

掲載店からお得なサービスを受けられる観光ガイドブック

信州まつもと空港発

# レンタカー De ぐるっ得パス

Car Rental ★ Special Pass

from  
Shinshu Matsumoto Airport

有効期限：令和6年3月末まで

SHINSHU CENTRAL AREA  
Hot Springs/Gourmet/Sightseeing Spots/Souvenirs/etc...



ご当地グルメから観光スポットまで100件以上！



レンタカーの旅がもっと楽しくなる特典付き！

信州まつもと空港発 レンタカー De ぐるっ得パス



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ



信州まつもと空港発 レンタカー De ぐるっ得パス 2023年3月発行



## Contents



しあわせ  
信州

発行  
長野県松本地域振興局  
〒390-0852  
松本市大字島立1020  
電話番号：0263-47-7800

本誌に掲載した内容は、2021年1月31日現在の情報です。新型コロナウイルス感染症に関連した各施設の対応・対策により、サービスの停止及び内容の変更や営業日や営業時間、営業内容の変更などがある場合がございます。また季節の変動や店舗の事情により臨時休業等でご利用できない場合があります。おでかけの際は、あらかじめ各施設の公式ホームページなどで最新の情報をご確認ください。本誌に掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、弊局では補償いたしかねますので、あらかじめご了承のうえ、ご利用ください。

※本誌に掲載されているQRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

※本誌掲載の地図は、北海道地図株式会社「GISMAP®」シリーズで作成しました。

(国土地理院承認番号 平22業使、第214-27094号)

## 02 ぐるっ得パスの使い方

### 04 松本エリア

(松本市・塩尻市・安曇野市・麻績村・生坂村・山形村・朝日村・筑北村)  
雄大な山々と豊かな自然に囲まれた松本エリア。  
土蔵が並ぶ中町や江戸風情残る奈良井宿など  
情緒あふれる見どころがたくさん！

### 20 諏訪エリア

(岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村)  
諏訪湖畔には美術館や歴史ある温泉、寺社が点在し、  
足を延ばせば季節の花々が咲き誇る高原へ。  
魅力いっぱい諏訪エリアを満喫！

### 28 木曽エリア

(上松町・南木曽町・木曽町・木祖村・王滝村・大桑村)  
木曽川の渓谷沿いに続く美しき「木曽路」(中山道)。  
伝統工芸など独自の文化が根付いた木曽エリアで、  
美景と郷土の味を楽しもう！

### 34 北アルプスエリア

(大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村)  
3,000m級の山々を目の前にした北アルプスエリア。  
本格的な登山やトレッキング、効能豊かな温泉など、  
四季を通じて魅力満載のエリアを快適ドライブ！

### 40 ドライブマップ



絶景のアルプスを越えて  
信州まつもと空港と札幌、神戸、福岡を結ぶ



FDA 検索 フジドリームエアラインズ  
www.fujidream.co.jp



## レンタカーのご予約は下記取扱店へ



(株)トヨタレンタリース長野 塩尻駅前店  
・お問い合わせ / TEL.0263-51-5100  
・予約センター / TEL.0080-7000-111 (無料)  
・ネット予約 / <http://www.toyota.co.jp/rent/>



オリックスレンタカー  
・お問い合わせ / TEL.0263-34-3711  
・予約センター / TEL.0120-973-712 (フリーダイヤル)  
・ネット予約 / <http://www.suzuyo-rentacar.jp/>



タイムズカー  
・お問い合わせ / TEL.0263-32-7040  
・予約センター / TEL.0120-00-5656 (フリーダイヤル)  
・ネット予約 / <http://rental.timescar.jp/>



Jネットレンタカー 松本駅前店  
・お問い合わせ / TEL.0263-35-0154  
・予約センター / TEL.0120-83-0154 (フリーダイヤル)  
・ネット予約 / <http://www.j-netrentacar.co.jp/nagano/>

## パスポートの使い方



Step 01

ぐるっ得バスの中から、行きたい施設や食べたい料理、サービス内容、条件をチェックして、目的地を決定。40ページからの地図や車載ナビ、QRコードからスマホで位置を確認、レッツゴーです！

Step 02

施設・お店に着いたら、掲載ページをスタッフに提示。



Step 03

サービスを堪能しましょう！



信州の名所・名物いっぱい！

松本・諏訪・木曾・北アルプスを、ちょっとお得にドライブ

# ぐるっ得パスの使い方

アルクマが教えるよ！



How to Use PASSPORT

この本の使い方のページです。ルールやマナーを守って、お得にレンタカー・ドライブを楽しんでください！

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

### Check ①

ぐるっ得バス利用で得られるサービス内容や、クーポン利用条件が載っています



### Check ②

施設・お店の特徴や見どころ、おすすめメニューなどを紹介



### Check ③

施設・お店に向かう前に営業時間や定休日の確認も忘れなく  
QRコードを読むと施設の位置情報にアクセスできます



### Check ④

信州まつもと空港からのおおよその時間はココで確認





### 穂高連峰の山並みと梓川の清流

カミコウチ



#### 上高地

Map▶P43

景勝地▶まつもと空港より車で約70分

標高1,500mに位置する景勝地。整備された遊歩道があり、穂高連峰の眺めや幻想的な大正池など、気軽に大自然を体験できる。

国松本市安曇上高地  
☎0263-95-2433(上高地インフォメーションセンター)  
回沢渡駐車場2,000台 ※車の場合、沢渡駐車場から、シャトルバスに乗り換える必要あり

### 湧水を利用した日本一のわさび農場

ダイオウササビノウジョウ



#### 大王わさび農場

Map▶P42

観光農園▶まつもと空港より車で約50分

約15万㎡の敷地を誇る日本最大規模のわさび農場。湧水で育てるわさび畑が帯状に広がり、爽快でとても美しい。映画のロケ地になった水車小屋などビューポイントが満載。

国安曇野市穂高3640 ☎0263-82-2118 国9時~17時20分(11~2月は~16時30分) 国なし 国入場無料 国350台



### 安曇野を象徴する美術館

ロクザンビジュツカン



#### 碌山美術館

Map▶P42

美術館▶まつもと空港より車で約60分

「東洋のロダン」と称された近代彫刻家・荻原守衛(碌山)の作品を展示。つたの絡まる古いレンガの教会風の建物は安曇野のシンボルであり、秋は紅葉の名所としても有名。

国安曇野市穂高5095-1 ☎0263-82-2094  
国9時~17時10分(11~2月は9時~16時10分) ※入館は閉館の30分前まで 国12/21~12/31、月曜、祝日の翌日 ※5~10月は無休 国120台 国入館料:大人700円、高校生300円、小・中学生150円



### 江戸の風情を今に伝える宿場町

ナライジュク



#### 奈良井宿

Map▶P50

宿場町▶まつもと空港より車で約40分

中山道・鳥居峠のふもとで栄えた宿場町。江戸時代、旅人であつたその街並みは「奈良井千軒」と謳われたほど。国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている。

国塩尻市奈良井497-3 ☎0264-34-3160(奈良井宿観光案内所) 国130台



### Aukuma Recommend

松本駅前て街歩きに疲れたら、ホット＆コーヒーブレイク!レトロなカフェめぐりもおすすめだよ!

長野県PRキャラクター「アルクマ」の長野県アルクマ

## 民藝の古き良き文化が薫る城下町 クラシック散歩をしてみましょ♪



## 松本エリアってこんなところ!

MATSUMOTO area is such a place!

雄大な山々と豊かな自然に囲まれた松本エリア。土蔵が並ぶ中町や江戸風情残る奈良井宿など情緒あふれる見どころがたくさん!



### レトロな街並みの人気スポット

ツカマチドオリ



#### 中町通り

Map▶P52

商店街▶まつもと空港より車で約25分

土蔵造りの建物が建ち並ぶ、城下町の雰囲気色が色濃く残す人気スポット。伝統工芸品からグルメ、雑貨などさまざまなショップが軒を連ねる。

国松本市中央3-2-14 ☎0263-36-1421(中町商店街振興組合)



名水の町・松本を象徴する井戸やご当地グルメが味わえる店など、中町通りには松本らしさが満載

レトロな街並みと豊かな自然が共存する街

北アルプスを望む松本は、国宝松本城の城下町として栄えてきた街。もうひとつの顔は、民芸やクラフトの街としても知られており、毎年5月のクラフトフェアでは、全国から職人や雑貨好きが一堂に会す...という一面も。街中には、趣ある松本民芸家具を配したレストランやホテル、喫茶店がたくさんあり、そんなお店を巡ってみるのもおすすめ。

歩くだけでワクワクする中町通りは、土蔵作りの美しい街並みが今なお残る商店街。街中に突然現れる湧き水「源智の井戸」や「中町蔵の井戸」は飲用もOK。街から少し足を伸ばせば大自然という豊かな松本の土地を物語っています。

ぐるっ得クーポン

会計総額から  
10%OFF

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



信州のお土産が大集合!

四季の味蔵 まつもと空港店 **TAKE OUT**

Map▶P44 **土産処▶まつもと空港内**

飛行機搭乗前に信州の名産品を購入できる土産処。信州銘菓にそば、野沢菜漬け、地酒などのほか、便利な飛行機グッズまで取りそろえている。

〒松本市空港東8909 まつもと空港2F  
☎0263-86-3233  
☎10時~16時30分  
※なし  
※まつもと空港駐車場を利用



ぐるっ得クーポン

会計総額から  
5%OFF

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効  
・他割引券との併用不可



絶品シュークリームは必食!

マサムラ 深志本店 **TAKE OUT**

Map▶P52 **洋菓子店▶まつもと空港より車で約25分**

松本を代表する老舗洋菓子店。看板のシュークリームは、しっとりしたシュー生地と口だけの良い生クリーム&カスタードが絶妙。カフェも併設。

〒松本市深志2-5-24  
☎0263-33-2544  
☎9時~19時(喫茶~17時30分LO)  
※火曜 面8席  
※PB台



ぐるっ得クーポン

1,000円以上の  
お買い上げで  
会計総額から  
100円引き

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



信州素材のチョコレート専門店

信州ショコラトリ GAKU **TAKE OUT**

Map▶P52 **洋菓子店▶まつもと空港より車で約30分**

澄んだ空気や透き通る水など、信州の豊かな素材から生まれたショコラが並ぶ。チョコサンドやガトーショコラなど濃厚な味をぜひお試しあれ。

〒松本市深志1-1-1 MIDORI松本2F  
☎0263-88-3339  
☎10時~20時  
※不定休 面20席  
※なし(提携バーキングのサービス券あり)



ぐるっ得クーポン

お好きな  
ソフトドリンク  
1杯サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



ボリューム満点!鶏のからあげ専門店

からあげセンター 松本平田店 **TAKE OUT**

Map▶P44 **郷土食・食堂▶まつもと空港より車で約15分**

全国からあげグランプリで連続「金賞」受賞の国産鶏のからあげ専門店。サクサクジューシー&秘伝の熟成ダレが自慢。信州名物・山賊焼もおすすり。

〒松本市平田東2-10-11  
☎0263-88-0077  
☎11時~23時(22時30分LO)  
※不定休 面100席  
※PB台



松本のシンボルの存在

コクホウ マツモトジョウ



国宝 松本城 **Map▶P52**

城▶まつもと空港より車で約30分

現存する五重六階の天守としては日本最古で、1594(文禄3)年頃の建造と推定されている。天守最上階から望むパノラマは絶景。

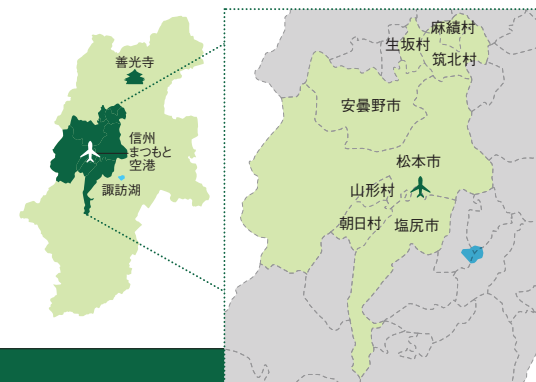
〒松本市丸の内4-1 ☎0263-32-2902(松本城管理事務所)  
☎8時30分~17時 ※最終入城は16時30分、時期により変動あり  
面12/29~12/31  
☎松本市宮開智場駐車場110台(有料)、ほか最寄りの市営駐車場あり  
☎観覧料: 大人700円、小中学生300円



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

信州まつもと空港発 レンタカー De ぐるっ得バス  
ぐるっ、松本エリア篇

城下町・松本、名水の里・安曇野、ワイン文化が盛んな塩尻。  
魅力あふれる松本エリアを、オトクにどんどん遊びまわろう!



ぐる得クーポン  
「オリジナル  
コイン  
チョコレート」  
プレゼント  
・来館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効



信州の美食と眺望を存分に堪能!

ホテル ブエナビスタ TAKE OUT

Map▶P52 ホテル▶まつもと空港より車で約20分

山岳リゾートに抱かれた信州松本のランドマークホテル。館内に4つの直営レストラン&バーとホテルショップを備え、多彩なシーンで楽しめる。

〒松本市本庄1-2-1 ☎0263-37-0111  
☎400台  
※各施設の営業時間等の詳細は公式HP参照



安養寺みそと濃厚豚骨のコラボ!

麺匠 佐藤 TAKE OUT

Map▶P52 ラーメン▶まつもと空港より車で約25分

看板メニューの「肉味噌らうめん」は、約20時間かけて炊き出す濃厚な豚骨スープに、信州味噌の原点・安養寺みそを融合させた唯一無二の一品。

〒松本市中央1-20-26 ☎0263-34-1050  
☎11時30分~15時、17時30分~21時  
※材料終了次第閉店  
☎火曜 ☎24席 ☎なし



ぐる得クーポン  
110円までの  
トッピングを  
無料サービス  
・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン  
ラーメン類注文で  
味玉1つサービス  
・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



松本で「豚骨」といえばの人気店

らめめん 寸八 総本店 TAKE OUT

Map▶P52 ラーメン▶まつもと空港より車で約30分

たっぷりの豚骨からとったスープに昆布や醤油ダレを合わせた「豚骨醤油スープ」が自慢。コシのある自家製麺と相性抜群の一杯を提供する。

〒松本市筑摩4-3-1 ☎0263-28-7744  
☎月~木曜11時~23時50分L.O.、金~日曜7時~23時50分L.O. ※金~日曜は7時~9時20分まで朝ラーメンメニューでの営業  
☎なし ☎20席 ☎16台



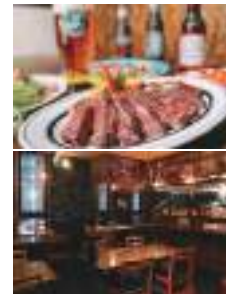
自家製とお肉が自慢の洋風居酒屋

CHILL HOUSE TAKE OUT

Map▶P52 大衆洋風居酒屋▶まつもと空港より車で約20分

信州の特産食材「信州吟醸豚」を使用したメニューも大好評! ビール、ハイボールにあう自家製ソーセージ、ベーコンやお肉料理を堪能できる。

〒松本市中央1-15-1 末広ビル2F ☎0263-39-5621  
☎18時~22時  
☎日曜、第2・4月曜 ※その他不定休あり  
☎53席 ☎なし



ぐる得クーポン  
ドリンク  
1杯  
サービス  
・入店時に提示  
・1冊につき4名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン  
会計総額から  
10%OFF  
・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・舗手本店・あつみ野店にて利用可、1冊につき1回限り有効、他割引券との併用不可  
※アウトレット・周年祭などイベント時の使用不可



伝統と経験が生みだすパン

SWEET 舗手本店 TAKE OUT

Map▶P52 ベーカリー▶まつもと空港より車で約30分

創業1913年、長野県内で初めてフランスパンを販売したベーカリー。「スイーツのカレーパン」や「やさいばん」など常時50種類程度のパンがそろう。

〒松本市大手4-1-13 ☎0263-32-5300 ☎9時30分~17時、土・日曜、祝日9時15分~17時  
☎夜曜 ☎25席 ☎なし(提携パークキングのサービス券あり) [姉妹店]あつみ野店 I安曇野市穂高843-1 ☎0263-87-6977



ノスタルジックな老舗洋食店

時代遅れの洋食屋 おきな堂 TAKE OUT

Map▶P52 洋食店▶まつもと空港より車で約30分

昭和8年創業、当時の趣を残したレトロな雰囲気洋食店。オムライスや生パスタなどの洋食や手作りデザート、無農薬豆コーヒーもおすすめ。

〒松本市中央2-4-10 ☎0263-32-0975  
☎11時~15時L.O. 17時30分~20時30分L.O.  
☎日曜 11時~18時L.O.  
☎第2・4月曜、12/29~12/31 ☎65席  
☎なし(提携パークキングのサービス券あり)



ぐる得クーポン  
食事利用で  
ミニプリンor  
コーヒーを  
無料サービス  
・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効、他割引券との併用不可

ぐる得クーポン  
会計総額から  
500円引き  
・会計時に提示  
・1冊につき1会計のみ有効  
・1冊につき1回限り有効、他割引券との併用不可



信州の郷土料理・ご当地料理を堪能

味処 きく蔵 TAKE OUT

Map▶P52 和食・日本料理▶まつもと空港より車で約30分

松本城からほど近い、地元客や観光客でにぎわう和食店。夏は鮎や鰻、秋は松茸、冬は牡丹鍋やフグなど、四季折々の旬の料理を提供している。

〒松本市大手4-7-10 ☎0263-36-3728  
☎17時30分~22時  
☎日曜 ☎42席 ☎なし



スフレパンケーキを厳選珈琲とともに

NAKAMACHI CAFE TAKE OUT

Map▶P52 カフェ▶まつもと空港より車で約30分

フォトジェニックな見た目と、ふわふわな食感のスフレパンケーキが大人気。こだわりの自家焙煎のスペシャルティコーヒーと一緒に味わって。

〒松本市中央3-3-17 ☎0263-50-6069  
☎10時~18時  
(フード17時L.O.、ドリンク17時30分L.O.)  
☎木曜 ☎45席 ☎なし



ぐる得クーポン  
パンケーキ  
ご注文の方に  
トッピングアイス  
サービス  
・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

タオル1枚  
プレゼント

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・1冊につき1回限り有効  
・他割引券との併用不可



こんこんと今まで続くいにしへの湯

湯や庵 枇杷の湯

トウトウアン ビワノユ

Map▶P44 日帰り温泉 ▶まつもと空港より車で約40分

400年前に松本城主・石川数正公がよみがえらせた古湯。四季折々の景観を臨む野天風呂「お殿様の湯」は日常の喧騒から離れ「古き良き」を味わえる。

〒松本市浅間温泉3-26-1 ☎0263-46-1977  
営業9時～21時(最終入館20時)  
休月曜(祝日の場合翌日) ㊿40台  
㊿入浴料: 大人800円、4歳～小学生500円



上質空間でこだわりの一杯を楽しむ

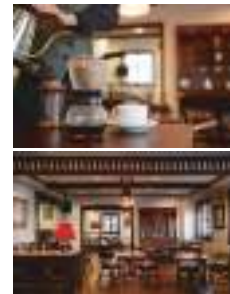
松本ホテル花月 喫茶室 八十六温館

マツモトホテルカゲツ キッサシツ ヤトロオンカン

Map▶P52 喫茶店 ▶まつもと空港より車で約30分

明治20年創業の「松本ホテル花月」の喫茶室。店名の由来にもなった「86度」のお湯で淹れる香り高いコーヒーを、民芸家具を配した空間で楽しめる。

〒松本市大手4-8-9 ☎0263-32-0114  
営業7時～20時(ランチ11時～14時)  
㊿なし ㊿50席  
㊿75台



ぐる得クーポン

コーヒー  
100円引き

・注文時に提示  
・1冊につき4名有効  
・ランチタイムは除く  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

1,000円以上の  
利用で  
会計総額から  
100円引き

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



親子三世代が集う隠れ家カフェ

カフェレスト ガレージ

カフェレスト ガレージ

Map▶P52 カフェ・パン ▶まつもと空港より車で約60分

ランチ&カフェ使いに最適! パナジュースをはじめ、ピザ、パスタ、カフェめしなどメニュー豊富。併設のベーカリー「あさまパン」ではお土産を。

〒松本市浅間温泉1-14-20 ☎0263-46-7585  
営業10時30分～21時LO  
㊿木曜 ㊿28席  
㊿0台



本場の北インド家庭料理を!

DOON食堂 印度山

ドゥーンシヨクドウ インドヤマ

Map▶P52 インド家庭料理 ▶まつもと空港より車で約35分

松本城からすぐのはしご横丁内で、インド出身の店主が営む店。店主の母がインドから送るスパイスで作られたカレーは心と体が温まる。

〒松本市大手4-6-18 うら町はしご横丁内 ☎0263-34-3103  
営業11時30分～売り切れ次第終了  
㊿白曜 ㊿15席  
㊿あり



ぐる得クーポン

食事利用で  
ブルックボンドの  
ティーバッグを  
プレゼント

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

売店の会計総額から  
10%OFF、または  
食堂で食事を注文の  
方にコーヒーorりんご  
ジュース1杯サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効



上高地玄関口のお土産&食事処

グレンパーク さわんど

グレンパーク サワンド

Map▶P45 トライプライン ▶まつもと空港より車で約60分

売店では地元で採れた野菜や果物を販売し、食堂では信州・飛騨の食材を使ったメニューが味わえる。観光案内所や無料の足湯も併設する。

〒松本市安曇4144-17 ☎0263-93-1810  
営業9時30分～17時30分  
㊿水曜(12月～3月のみ)  
㊿44席 ㊿45台



安心!元気!なB級グルメで満腹♪

豚さん食堂 松本渚店

ブタサンシヨクドウ マツモトナギサテン

Map▶P52 郷土食・食堂 ▶まつもと空港より車で約20分

国産の上質な豚肉や野菜、長野県産の米を使い、安心安全なB級グルメを提供。「本気の豚しょうが焼き」と「驚きの板かつ定食」が二大看板メニュー。

〒松本市渚1-7-1 なぎざライブサイト内 ☎0263-24-0129  
営業11時～深夜時 ㊿不定休  
㊿19席  
㊿なぎざライブサイト共有パーキング利用



ぐる得クーポン

お好きな  
ソフトドリンク  
1杯サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

入浴料を割引  
(中学生以上730円→630円、  
3歳～小学生310円→260円)  
または  
食事セットを割引  
(通常1,550円→1,350円)

・会計時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可



乗鞍岳が望める人気の日帰り温泉

乗鞍高原温泉 湯けむり館

ノリクラコウゲンオンセン ユクムリカン

Map▶P45 日帰り温泉 ▶まつもと空港より車で約60分

乗鞍岳の中腹に湧く天然温泉。乳白色の単純硫黄泉で満たされた湯船からは、雄大な乗鞍岳が望める。併設レストランでの本格イタリアンも美味。

〒松本市安曇鈴蘭4306-4 ☎0263-93-2589  
営業9時30分～21時(最終受付20時) ㊿第3または第4火曜(11～6月は火曜) ㊿70台 ㊿入浴料: 中学生以上730円、3歳～小学生310円、食事セット(入浴料+食事券1,240円分): 1,550円



森に囲まれた野趣あふれる露天風呂

扉温泉 檜の湯

トビラオンセン ヒノキノ

Map▶P44 日帰り温泉 ▶まつもと空港より車で約70分

松本の奥座敷、薄川渓谷沿いの森に囲まれた名湯・扉温泉唯一の外来入浴施設。自然岩を組んで造った露天風呂が自慢で、良質な湯が楽しめる。

〒松本市入山辺8967-4-28 ☎0263-31-2025  
営業10時～19時(最終入館18時30分)  
㊿12月第2木曜、12/31～1/2  
㊿40台 ㊿入浴料: 大人300円、子ども200円



ぐる得クーポン

大人入浴料  
100円引き

・入館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

**入館料を割引**  
(大人520円→410円、  
大学・高校生  
310円→200円)

・入館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**彫刻や絵画が集まる優雅な空間**

**安曇野市豊科近代美術館**  
アヅミノシヨウシナキンダイジュツカン

Map▶P42 **美術館**▶まつもと空港より車で約45分

日本近代彫刻家のひとり、高田博厚の作品と、森鴎外ゆかりの画家・宮芳平の絵画作品を展示。四季咲きのバラを中心とした美しい庭園も楽しめる。

〒安曇野市豊科5609-3  
☎0263-73-5638  
鑑9時～17時 ※入館は16時30分まで  
休月曜 休00台  
入館料：大人520円、大学・高校生310円



**愛嬌たっぷりの馬たちと触れ合う**

**ホースランド安曇野**  
ホースランドアヅミノ

Map▶P42 **乗馬施設**▶まつもと空港より車で約30分

安曇野ICから車で5分の場所にある乗馬施設。入場無料の場内では、人懐っこい馬やヤギに触れ合え、小さな子どもでも気軽に乗馬を楽しめる。

〒安曇野市豊科南穂高3800-1  
☎0263-73-8275  
鑑10時～16時 休月曜(祝日の場合翌日)  
P50台 馬乗馬体験：1,100円 ※乗馬体験は体重制限(80kg以下)あり



ぐる得クーポン

**乗馬  
体験料金から  
100円引き**

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

**ソフトドリンク  
1杯サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**自家製にこだわるイタリアン**

**イタリア料理店 La Felicita** TAKE OUT

Map▶P45 **イタリアン**▶まつもと空港より車で約25分

「おいしいものを、おいしいままに」をモットーに、素材の味を大切に、自家製・手作りにこだわるイタリアン店。本場ローマの味を堪能できる。

〒安曇野市三郷温40-1  
☎0263-31-3199  
鑑11時30分～15時、18時～21時  
休火曜(祝日の場合は営業)  
鑑77席 P60台



**空旅から、川旅へ！**

**安曇野リバークルージング** TAKE OUT

Map▶P42 **アウトドア体験**▶まつもと空港より車で約50分

北アルプスの麓を流れる美しく変化に富んだ幾筋もの清流を、手漕ぎボートでめぐり下る旅。3歳～120歳まで参加可能。さあ、さらなる非日常へ！

〒安曇野市豊科南穂高6815-4  
☎0263-71-6073(わんだあえっく) ※要予約  
鑑9時30分～夕暮れまで 鑑不定休 P5台  
P10クルリバークルーズ：大人8,000円、中学生以下7,500円、未就学児6,500円



ぐる得クーポン

**じゃんけん  
割引券**  
※勝者のみ、  
1名につき500円割引

・予約時に申告、来店時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効

ぐる得クーポン

**会計総額から  
10%OFF**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**地産地消ジェラートで“旬”を味わう**

**Gelateria STERN** TAKE OUT

Map▶P42 **ケーキ・ジェラート**▶まつもと空港より車で約30分

春は桜、夏はスイカなど、四季を感じる地元の食材をふんだんに使ったジェラートがバラエティ豊かにそろろう。焼き菓子などの土産品も販売。

〒安曇野市三郷温5907-2  
HAMAフラワーパーク安曇野内  
☎0263-88-7020  
鑑10時～18時 休火曜  
P150台(共有)



**レーサーのようなサーキット体験！**

**あづみ野F-1パーク** TAKE OUT

Map▶P42 **ゴーカート場**▶まつもと空港より車で約25分

最高時速60kmのカートでスピードとスリルを体験できるサーキット。インストラクター付きプランや、2人乗りカートもあり、子どもも楽しめる。

〒安曇野市豊科南穂高1622-2  
☎0263-72-6801  
鑑9時～18時 Pなし  
P90台  
大人用カート(最高速50km・7分)1,700円



ぐる得クーポン

**初回走行の  
お客さま全プラン  
200円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

**食事利用の方に  
ソフトドリンク  
1杯サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**厳選和牛料理を信州安曇野で**

**和牛 厨 ぶか尾** TAKE OUT

Map▶P42 **和牛料理店**▶まつもと空港より車で約30分

贅を尽くした和牛の真髓を存分に堪能できる名店。頑固なまでにこだわり抜いた和牛で作る、しゃぶしゃぶ、ステーキ、すき焼きは絶品。

〒安曇野市三郷温6110-1  
☎0263-77-3005  
鑑11時～14時LO、17時～21時30分LO  
鑑不定休 鑑50席  
P20台



**信州ラーメン! 実力の塩**

**ラーメン&カフェ 麦工房 かかし** TAKE OUT

Map▶P42 **ラーメン**▶まつもと空港より車で約30分

無化調で体に優しい塩ラーメンが看板。その他エビの香りが効いた「えび塩ラーメン」や「トマトラーメン」、手作りスイーツなどメニューは幅広い。

〒安曇野市豊科182-8  
☎0263-87-6578  
鑑11時～14時、17時30分～21時  
休火曜(祝日の場合は翌日) 鑑36席 P21台  
鑑フンタン系メニューのみテイクアウト不可



ぐる得クーポン

**ラーメン注文で  
好きなトッピング  
100円引き**

・注文時に提示  
・1冊につき4名有効  
・他割引券との併用不可



**ぐる得クーポン**

**食事の  
会計総額より  
10%OFF**

・注文時に提示  
・1冊につき10名有効  
・他割引券との併用不可



**名水百選の水で打つ絶品そば!**

**そば処 一休庵**  
ソバドコロ イッキョウアン

**Map▶P42** **そば**▶まつもと空港より車で約50分

穂高神社近く。軟水の地下水で打つそばは香り高くのど越しも良い。安曇野産わさび使用の「アルプスわさびそば」やぶっかけそば「なごり雪」が人気。

〒安曇野市穂高5967-4 ☎0263-82-8000  
開11時～17時  
休月曜(祝日の場合翌日) ※臨時休業あり  
区60席 区15台 Kテイクアウトは応相談



**大自然の中で完熟フルーツに出会う**

**あづみ野フルーツランド** TAKE OUT

アヅミノフルーツランド

**Map▶P45** **くだもの狩り**▶まつもと空港より車で約30分

旬の果物狩りが楽しめる農園。昼は暑く夜は涼しい信州あづみ野は、果樹栽培に適した場所。ブドウや梨など糖度が高く味わい深い果物がそろう。

〒安曇野市三郷小倉4644 ☎090-4462-1740  
区6月下旬から11月まで10時～16時(最終入場15時30分) 休月曜 区2台  
区フルーツ狩りは800円～1,500円(1Kgあたり)  
※品種により異なる



**ぐる得クーポン**

**ジュース・ジャムの  
会計総額から  
200円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効

**ぐる得クーポン**

**おみやげ処で  
2,000円以上のお  
買い上げで  
会計総額より  
100円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**15haに及ぶ広大なわさび農場!**

**大王わさび農場**  
ダイオウワサビノウジョウ

**Map▶P42** **観光農場**▶まつもと空港より車で約50分

場内には散策路があり、黒沢明監督の映画「夢」のロケ地になった水車小屋も見どころ。レストランやおみやげ処では、わさびグルメが堪能できる。

〒安曇野市穂高3640 ☎0263-82-2118  
区9時～17時20分(11～2月は～16時30分)  
区なし 区350台  
区入場無料



**大地の一滴を醸すワイナリー**

**安曇野ワイナリー**  
アヅミノワイナリー

**Map▶P45** **ワイナリー**▶まつもと空港より車で約30分

「テロワールを存分に感じられるクリアなワイン」を目指し、健全なブドウの栽培、ワインの醸造をするワイナリー。

〒安曇野市三郷小倉6687-5 ☎0263-77-7900  
区9時～17時 ※変更の場合あり  
区年末年始  
区50台



**ぐる得クーポン**

**ワイン・安曇野  
のむヨーグルト  
10%OFF**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**入館料を割引  
(大人700円→600円、  
高校生300円→250円、  
小中学生150円→100円)**

・入館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**安曇野の象徴、教会風的美術館**

**碌山美術館**  
ロクサンビジュアルカン

**Map▶P42** **美術館**▶まつもと空港より車で約60分

彫刻家荻原守衛(碌山)の芸術を伝えるため寄附により1958年に開館。2点が重要文化財に指定される荻原作品のほか高村光太郎らの作品も展示する。

〒安曇野市穂高5095-1 ☎0263-82-2094 区9時～17時10分(11～2月は9時～16時10分) ※入館は開館の30分前まで 区12/21～12/31、月曜、祝日の翌日 ※5月～10月は無休 区20台 区入館料：大人700円、高校生300円、小中学生150円



**種類豊富なリンゴやモモを楽しむ**

**安曇野観光果樹園** TAKE OUT

アヅミノコウカジュエン

**Map▶P42** **くだもの狩り**▶まつもと空港より車で約35分

8月～11月下旬のリンゴは秋映など40種以上、7月～11月初旬のモモは桃天や秋空など50種以上と種類豊富。低農薬栽培の果物が楽しめる。

〒安曇野市三郷小倉6568 ☎0263-77-2975  
区9時～17時 ※時期により異なる  
区なし 区20台  
区リンゴ狩り：1,100円～



**ぐる得クーポン**

**季節の  
くだものを  
プレゼント**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・1冊につき1回限り有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**食事の  
会計総額より  
10%OFF**

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**信州産のそば粉で作る手打ちそば**

**そば処 上條**  
ソバドコロ カミジョウ

**Map▶P42** **そば**▶まつもと空港より車で約50分

安曇野の名水と職人の技が生み出す、心地良いのど越しと歯触りの手打ちそば。高原育ちのそばは、甘みや渋みがありナッツのような深い味わい。

〒安曇野市穂高5256-1 ☎0263-82-4411  
区11時～15時  
休月・火曜(祝日の場合翌日)  
区37席 区20台



**北アルプスの麓で、深呼吸!**

**国営アルプスあづみの公園** 観金・穂高地区  
コクエイアルプスアヅミノコウエン ホリガネ・ホトカチク

**Map▶P42** **公園**▶まつもと空港より車で約45分

季節ごとに花畑や自然豊かな風景が広がる国営公園。屋外アスレチック遊具、クラフトやそば打ち(要予約)の体験など、世代を問わず楽しめる。

〒安曇野市堀金烏川33-4 ☎0263-71-5511  
区9時30分～17時(季節により変動)  
休月曜(祝日の場合は翌日)、12/31/1/1  
※7/20～8/31は無休  
区1,000台



**ぐる得クーポン**

**あづみの学校  
(100円以上)の体験を  
50円引き**  
※但し、スタンドグラス等除く

・会計時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

体験料金から  
大人1,000円、  
中学生以下  
500円引き

・予約時に申告、来店時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・お盆期間の使用不可、  
他割引券との併用不可



安曇野の清流をのんびり川下り

安曇野清流下り あめんぼう

アズミノセリウクダリ アメンボウ

Map▶P42 **アウトドア体験** ▶まつもと空港より車で約60分

美しい景色を眺めながら安曇野の清流をゆったり川下り体験。危険な場所がない穏やかな流れなので、子どもから年配の方まで誰でも参加OK！

信安曇野市明科東川13363  
☎090-4602-8702  
午前部：9時30分、午後部：13時  
※10月上旬～4月下旬(冬期休業) ⑩10台  
①体験料：大人8,000円、中学生以下4,000円



自然の恵みをまるごとスイーツに

あづみ野菓子工房 彩香

アズミノカシコウボウ サイカ

Map▶P42 **洋菓子店** ▶まつもと空港より車で約40分

地元素材にこだわったスイーツ店。おやつランキング・グランプリ受賞の「チーズ in タルトパウム 信州りんご」とジェラートは特におすすめ。

信安曇野市穂高柏原4524-4  
☎0120-049-719  
①10時～18時  
②月曜 ③30台



ぐる得クーポン

1,000円以上の  
お買い上げで  
会計総額から  
100円引き

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

「信州野沢菜ピザ」  
100円引き

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



野沢菜漬けをピザで提供！

Fontana del Vino

フォンターナデルヴィーノ

Map▶P44 **イタリアン** ▶まつもと空港より車で約20分

信州産の食材を使ったイタリアン店。信州産の野沢菜漬けをトマトソースやチーズと合わせたピザは、組み合わせの妙が楽しめる一品！

信塩尻市大門八幡町9-10  
☎0263-54-5363  
①11時～14時30分、17時～21時  
②木曜、不定休 ③24席  
④なし ※塩尻駅ロータリー駐車場3時間無料



扉を開けると、そこはお伽の国

絵本美術館&コテージ 森のおうち

絵本ビジュアルカンアンドコテージ モリノウチ

Map▶P42 **美術館・カフェ** ▶まつもと空港より車で約45分

国内外の絵本原画を年間4～5回企画を変え展示。館内には図書室、絵本にちなんだランチやケーキが楽しめるカフェ、ショップも。コテージを併設。

信安曇野市穂高有明2215-9 ☎0263-83-5670 ⑨9時30分～17時(12～2月休～16時30分まで) ※最終入館は閉館30分前、変動あり、公式HP参照 ②木曜 ※展示替え等の臨時休業あり、GWとお盆の日は無休 ③観覧料：大人800円、小中学生500円、3歳以上250円、3歳未満無料



ぐる得クーポン

観覧料を割引  
(大人800円→700円、  
小中学生500円→400円、  
3歳以上250円→200円)

・入館時に提示  
・1冊につき2名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

ワイン、ジュースを  
2,000円以上  
お買い上げで会計  
総額から5%OFF

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・1冊につき1回限り有効、  
他割引券との併用不可



桔梗ヶ原の伝統あるワイナリー

林農園 五一わいん

ハヤシノウエンゴイチワイン

Map▶P44 **ワイナリー** ▶まつもと空港より車で約15分

創業1911年の老舗ワイナリー。以来100年を越えてワインづくりの伝統を積み重ねている。メルロの銘醸地・桔梗ヶ原の味を、ぜひご堪能あれ。

信塩尻市宗賀1298-170  
☎0263-52-7911  
⑨9時～16時  
②未成年始 ③10台



北アルプスの麓に湧き出る名泉

安曇野 しゃくなげの湯

アズミノ シイクナゲノユ

Map▶P42 **日帰り温泉** ▶まつもと空港より車で約40分

中房深谷から引湯された良質な天然温泉。「石の湯」や「木の湯」の内風呂、露天風呂、家族風呂など、種類豊富な温泉をくつろぎながら楽しめる。

信安曇野市穂高有明7726-4 ☎0263-88-4126  
⑨9時30分～21時30分(最終受付20時30分)  
②第1水曜 ③90台  
④①入浴料：中学生以上700円、小学生400円、70歳以上650円



ぐる得クーポン

入浴料  
100円引き

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

2,000円以上の  
お買い上げで  
会計総額から  
5%OFF

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効、  
他割引券との併用不可



塩尻・木曽の特産品がいっぱい！

道の駅 木曾ならかわ

ミチノエキ キナナカワ

Map▶P50 **道の駅** ▶まつもと空港より車で約45分

国道19号塩尻市木曾平沢にある道の駅。伝統的工芸品「木曾漆器」を中心に、特産の「塩尻ワイン」や地域の工芸品等を多数取りそろえている。

信塩尻市大字木曾平沢2272-7  
☎0264-34-3888  
⑨9時～17時  
②不定休  
③100台



目にも美しいスイーツの数々！

apple & roses

アップルアンドローズ

Map▶P42 **洋菓子店** ▶まつもと空港より車で約40分

契約農家のリンゴと、エディブルフラワーを使ったスイーツを提供。ショーケースにならぶ商品はどれも華やかで美しい。ティーサロンも併設。

信安曇野市穂高有明8150-1  
☎0263-31-0655  
①10時～18時、  
アフタヌーンティー11時～15時LO(要予約)  
②夏季火曜、冬季火・水曜 ③16席 ④10台



ぐる得クーポン

カフェ利用  
1,500円以上で  
会計総額から  
100円引き

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効、  
他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**大人入浴料を割引**  
(大人300円→150円)

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・1冊につき1回限り有効  
・他割引券との併用不可



**北アルプスの眺望が楽しめる宿**

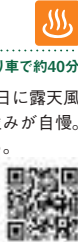
**シェーンガルテンおみ**

シェーンガルテンオミ

Map▶P42 **温泉宿泊施設** ▶まつもと空港より車で約40分

日帰り入浴が可能な温泉宿。晴れた日に露天風呂から見える雄大な北アルプスの山並みが自慢。長旅で疲れた身心をリフレッシュできる。

〒東筑摩郡麻績村日3434  
☎0263-67-2800  
営業10時～20時  
休なし 個室60台  
日帰り入浴料：大人300円、子ども150円



**濃厚な横浜家系ラーメンが看板**

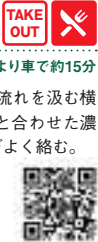
**信州五十六家**

シンシュウイソノクヤ

Map▶P44 **ラーメン** ▶まつもと空港より車で約15分

いまはなき「塩尻・吉田家」の正統な流れを汲む横浜家系のラーメン店。熟成醤油ダレと合わせた濃厚豚骨スープに、モチモチの中太麺がよく絡む。

〒塩尻市広丘聖石2146-638  
☎0263-54-7667  
営業11時～22時  
既水曜 個室40席  
個室30台



**ぐる得クーポン**

**ラーメン類注文でトッピング1つサービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**食事をされた方に無料入浴券(当日のみ有効)をプレゼント**

・食事会計後、レシートとともにフロントに提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**七色に変化する「千年の湯」**

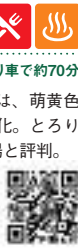
**西条温泉 とくら**

ニシジョウオンセン トクラ

Map▶P42 **温泉宿泊施設** ▶まつもと空港より車で約70分

いにしえより湧き続ける「千年の湯」は、萌黄色や水色…と日によって湯色が七色に変化。とりととした濃厚な湯触りが信州の隠れた名湯と評判。

〒東筑摩郡北村西条3443 ☎0263-66-2114  
営業：10時～20時30分、食室：11時30分～13時30分、17時30分～19時30分  
既火曜 個室38席 個室40台 入浴料：中学生以上410円、小学生200円、幼児無料



**山形村の恵みや特産が味わえる**

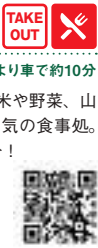
**ながいも農家直営食堂 ご飯屋 山形村本店**

ナガイモノカチウエイシヨクドウ コハンヤ ヤマガタムランテン

Map▶P45 **食堂** ▶まつもと空港より車で約10分

無添加にこだわる自家農園産のお米や野菜、山形村産の長芋を使ったメニューで人気の食事処。ジュースや山賊焼きは食べ応え十分！

〒東筑摩郡山形村360  
☎0263-31-3218  
営業11時30分～14時、17時～20時30分LO  
(予約に応じて対応可)  
既不定休 個室60席 個室100台



**ぐる得クーポン**

**ソフトドリンク1杯無料サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**食事利用の方に「巨峰ジュース」1杯サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**心が温まる“ふるさとの味”を伝える**

**道の駅いさかの郷 かあさん家**

ミチノエキイサカノサト カアサンチ

Map▶P42 **食堂** ▶まつもと空港より車で約50分

生坂村で生まれた新鮮な食材を、村のお母さんたちが愛情を込めた料理にして提供。手作りならではの味わいを堪能して。道の駅に併設。

〒東筑摩郡生坂村5204-1  
☎0263-69-2712  
営業11時～14時 ※農産物直売所は9時～17時  
既月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)  
個室44席 個室32台



**信州素材を使った肉&惣菜店**

**飯田晋太郎 iCity21店**

イダシナタロウ アイシティ21テン

Map▶P45 **惣菜・弁当** ▶まつもと空港より車で約10分

全国からあげGP金賞受賞の「からあげ」、信州名物「山賊焼」が人気の惣菜とお弁当の店。バラエティに富んだメニューはお土産にもおすすめ。

〒東筑摩郡山形村7977 アイシティ21 1F  
☎0263-87-3929  
営業10時～20時  
既不定休(アイシティ21に準じる)  
個室2000台



**ぐる得クーポン**

**会計総額から50円引き**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**食事の会計総額から100円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**松本平の奥座敷で絶品日本そばを!**

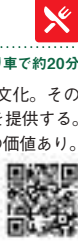
**そば処 もえぎ野**

ソバドコロ モエギノ

Map▶P45 **日本そば** ▶まつもと空港より車で約20分

信州朝日村に古くから伝わるそば食文化。その技を引き継ぎ、「挽きたて」「打ちたて」を提供する。郷土食のとうじそばや高遠そばは一食の価値あり。

〒東筑摩郡朝日村古見278  
あさひプライムスキー場入口  
☎0263-99-3004  
営業11時～14時30分、17時～20時  
既水曜 個室70席 個室100台



**山形村名物「やまっちそば」を堪能**

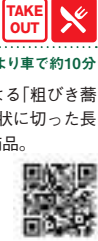
**石碾き蕎麦 水舎 本店**

イシキキバスイシヤホンテン

Map▶P45 **手打ちそば** ▶まつもと空港より車で約10分

長年かけて培ってきた石臼碾きによる「粗びき蕎麦」を提供。こだわりの蕎麦の上に麺状に切った長芋をのせた「やまっちそば」は人気の商品。

〒東筑摩郡山形村下竹田7249  
☎0263-98-3002  
営業11時～14時30分  
既月曜(祝日の場合は営業)  
個室33席 個室10台



**ぐる得クーポン**

**地元農家絞りのリンゴジュースサービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

多彩なレジャーが楽しめる湖

map 04

諏訪湖

Map▶P47-49

湖▶まつもと空港より車で約40分

人々の営みに溶け込む風景として愛される信州一大きな湖。桜やボート遊覧、花火、ワカサギ釣りなど四季折々の楽しみ方ができる。

国岡谷市、諏訪市、下諏訪町  
☎0266-58-1123(諏訪地方観光連盟)  
\*写真は立石展望公園からの眺め



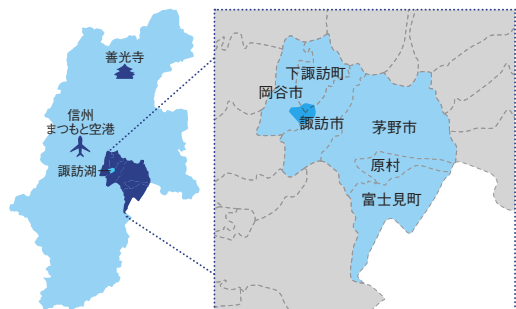
Area 02

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

信州まつもと空港発 レンタカー De ぐるっ得バス

## ぐるっ、諏訪エリア篇

諏訪湖畔には美術館や歴史ある温泉、寺社が点在し、足を延ばせば季節の花々が咲き誇る高原へ…。魅力いっぱいの諏訪エリアを満喫！



門前町と城下町、ふたつの顔を持つ街  
縄文～現代まで、いざ歴史探訪♪



Area 02

諏訪エリアってこんなところ！

SUWA area is such a place!

信州一大きな湖・諏訪湖を臨む諏訪エリア。諏訪大社や高島城があり門前町と城下町両方の顔を併せ持つみどころいっぱい

標高1,925m、絶景を望む信州の高原

map 01

車山高原

Map▶P47

景勝地▶まつもと空港より車で約60分

霧ヶ峰の主峰車山の東南斜面、ピーナスライン沿いに広がる高原。ニッコウキスゲなど高山植物の生息地であり、山頂からは日本アルプスや八ヶ岳連峰などが望める。

〒茅野市北山3413 ☎0266-68-2626(車山高原観光協会) 回1500台

©諏訪市



美しき縄文のピーナスに出会う

map 02

茅野市尖石縄文考古館

Map▶P46

博物館▶まつもと空港より車で約50分

国内最古の国宝「土偶」(縄文のピーナス)や優れた造形の国宝「土偶」(仮面の女神)をはじめ、縄文時代の遺物を約2,000点展示。当時の人々の生活や習俗を学ぶことができる。

〒茅野市豊平4734-132 ☎0266-76-2270 開9時～17時(入館は16時30分まで) 休月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 観覧料: 大人500円、高校生300円、小中学生200円 回70台



左が国宝「土偶」(仮面の女神)、右が国宝「土偶」(縄文のピーナス)  
写真提供/茅野市尖石縄文考古館

全国の諏訪神社の総本社

map 03

諏訪大社

Map▶P47-49

寺社▶まつもと空港より車で約30～40分

諏訪湖の南に上社前宮・本宮、北に下社春宮・秋宮、計4つのお宮から成る「全国の諏訪神社の総本社」。古くは水と風の神、農耕や狩猟の神とされ、信仰を集めた。

【上社本宮】 国諏訪市中洲宮山1 ☎0266-52-1919  
【上社前宮】 国茅野市宮川2030 ☎0266-72-1606  
【下社秋宮】 国諏訪郡下諏訪町5828 ☎0266-27-8035  
【下社春宮】 国諏訪郡下諏訪町193 ☎0266-27-8316  
国参拝時間: 常時開放(折禰は9時～16時)  
休なし 回あり



諏訪大社 下社秋宮



Arakuma Recommend.....  
歴史ある観光名所にアクティビティまでそろったエリア。旅の疲れは温泉で癒やそう！

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

ぐる得クーポン

**入館料 100円引き**

・入館券購入時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**素朴派の個性豊かな作品を展示**

**ハーモ美術館**  
ハーモビジュアルカン

Map▶P49 **美術館** ▶まつもと空港より車で約45分

アンリ・ルソーに代表される素朴派の作品をメインに、シャガール、ダリ、ピカソ、マティス、ピュッフェなど世界的巨匠の欧米絵画を展示。

催訪部下諏訪町南四王10616540 ☎0266-28-3636  
開9時～18時(10～3月は～17時)※オリジナルグッズの販売あり 休無休 ※展示入れ替えのための休館時あり要問合せ IP50台 IP入館料：大人1,000円、小中高生500円 ※土曜は小中高生の入館料無料(但し特別展は除く)

**童画界を牽引した武井武雄を訪ねて**

**イルフ童画館**  
イルフドウガカン

Map▶P47 **美術館** ▶まつもと空港より車で約35分

「童画」という言葉を生み出し、童画界を牽引した武井武雄の美術館。童画、版画、刊本作品など武井芸術の全てを展示、子どもも大人も楽しめる。

諏訪谷市中央町2-21 ☎0266-24-3319 開10時～19時(入館受付は18時30分まで)※2021年4月1日より9時～18時に変更 休水曜(祝日は開館) 12/29～1/3 ※展示替えによる臨時休館あり IP市営駐車場465台を利用(5時間無料) IP入館料：一般510円、中高生310円、小学生160円



ぐる得クーポン

**入館料を割引**  
(大人510円→410円、  
中・高校生310円→210円、  
小学生160円→110円)

・入館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・GW、お盆など、繁忙期は使用不可  
・1冊につき1回限り有効、  
他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

**ラーメン 注文の方にミニソフトサービス**

・注文時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可



**王道から斬新までの幅広メニュー**

**らあめん屋 風来麺**  
ファミチャ フライメン

Map▶P47 **ラーメン&カフェ** ▶まつもと空港より車で約50分

カフェ併設のラーメン店。野菜スープのやさしさが魅力の「醤油らあめん」や濃厚なトマトのつけダレが絶品の「とまとつけめん」など幅広い。

諏訪市中洲201 ☎0266-58-1235  
開11時～15時LO ※2020年4月6日～当面の間14時LO 休なし 休9席 ※2021年3月リニューアルに伴い、席数の変更あり  
IP諏訪大社上社様の駐車場を利用

**大正5年創業の名店で戴く絶品饅頭**

**御うな 小松屋**  
オウナ コマツヤ

Map▶P47 **うなぎ** ▶まつもと空港より車で約35分

使用するウナギは養殖ながら、天然に近い露地ものの中から時期ごとに最高品質のものを厳選。熟練職人が丁寧に手焼きするウナギは格別だ。

諏訪谷市本町3-10-10 ☎0266-23-0407  
開11時～14時15分LO、17時～20時15分LO  
※うなぎが終わり次第閉店  
休月・火曜 ※ほか不定休あり  
開70席 IP27台



ぐる得クーポン

**食事をした方にソフトドリンクサービス**

・注文時に提示  
・1冊につき4名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

**入館料を割引**  
(大人1,000円→900円、  
中学生500円→400円)

・入館券購入時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可



**ガレを筆頭に多彩な作品を展示**

**北澤美術館**  
キタザワビジュアルカン

Map▶P49 **美術館** ▶まつもと空港より車で約45分

代表的な作品「ひとと茸ランプ」で有名なエミール・ガレ、ドーム兄弟などのガラス工芸品のほか、東山魁夷や山口華楊などの現代日本画を展示。

諏訪湖畔湖岸通り1-13-28 ☎0266-58-6000  
開9時～18時(10～3月は～17時) ※入館は閉館30分前まで 休無休 ※展示替えのため臨時休館あり IP50台 IP入館料：大人1,000円、中学生500円、小学生以下無料

**歴代スカイラインの雄姿に感動**

**プリンス&スカイライン ミュウジウム**  
プリンスアンドスカイライン ミュウジウム

Map▶P47 **博物館** ▶まつもと空港より車で約30分

単一車種としては日本初の自動車博物館。初代プリンススカイラインから第2世代GT-Rまで愛好家でなくとも一度は見てみたい貴重な車種を展示。

諏訪谷市字内山4769-14 ☎0266-22-6578  
開9時30分～17時(入館受付は16時30分まで)  
休火曜(7/21～9/6は火曜も開館) ※冬期休館  
IP300台  
IP入館料：大人1,000円、小・中学生200円



ぐる得クーポン

**入館料を割引**  
(大人1,000円→800円、  
小・中学生200円→150円)

・入館券購入時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

**遊覧船利用の方に信州そば1袋(2人前)プレゼント**

・乗券券購入時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可  
※荒天時や諏訪湖の結氷時は遊覧船が運休する場合あり



**湖上から楽しむ諏訪湖畔の四季**

**諏訪湖観光汽船・遊覧船**  
スワコシコウキセン・ユウランセン

Map▶P49 **観光汽船・遊覧船・観光船** ▶まつもと空港より車で約45分

2020年就航の「スワコスターマイン号」や白鳥の姿の「すわん」で諏訪湖を一周。湖畔の四季が楽しみ、晴れれば八ヶ岳や富士山を望むことも。

諏訪湖畔湖岸通り3-1-27 ☎0266-52-0739(諏訪湖観光汽船) 開9時30分～16時30分(諏訪湖が結氷する期間は運休、予約状況や荒天などにより運休の場合あり) IP50台(諏訪市営の無料駐車場を利用) 遊覧船料：大人920円、3歳～小学生460円(3歳～小学生は保護者の付き添いが必要)

**時計の歴史と下諏訪の文化をめぐる**

**しもすわ今昔館おいでや**  
シモスワコシヤクカンオィデア

Map▶P49 **博物館・体験工房** ▶まつもと空港より車で約40分

「時計工房 儀象堂」と「星ヶ塔ミュージアム 矢の根や」からなり、水運儀象台の見学や時計作り体験、下諏訪町内出土の埋蔵文化財を多数展示。

諏訪部下諏訪町3289 ☎0266-27-0001  
開9時～17時 休無休 IP2台  
IP入館料：大人600円、小・中学生300円 ※足湯無料



ぐる得クーポン

**入館料を割引**  
(大人600円→500円、  
小・中学生300円→250円)

・入館券購入時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

お好きな  
ソフトドリンク  
1杯サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



秘伝の熟成ダレが美味!からあげ専門店

からあげセンター 諏訪店

カラアゲセンター スワテン

Map▶P47 郷土食・食堂 ▶まつもと空港より車で約30分

全国からあげグランプリで連続「金賞」受賞の国産鶏のからあげ専門店。人気は、サクサクのからあげに茹で野菜をたっぷりのせた「ターザン定食」。

諏訪市沖田町5-26 諏訪ステーションパーク内  
☎0266-75-0229  
営業11時～22時(21時30分LO)  
※不定休  
☎1200台(諏訪ステーションパークP利用)

大理石の浴槽“千人風呂”が名物

上諏訪温泉 一般財団法人 片倉館

カミスワオンセン イッパンサイダンホウジンカタクラカン

Map▶P49 温泉 ▶まつもと空港より車で約45分

見学可能な館内は、渡り廊下が国重要文化財に指定されるなど文化的価値も高い。名物の千人風呂は立ったまま100人が入れるという圧巻の広さ。

諏訪市湖岸通り4-1-9 ☎0266-52-0604  
入浴:10時～20時(19時30分最終受付)、  
休憩所:10時～18時、食事処:10時45分～17時LO 医室2・4火曜 ☎80台 入浴料:  
大人750円、3歳～小学生450円、3歳未満無料



ぐる得クーポン

大人の入浴料  
100円引き

・入館時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効、  
他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

ラーメン注文で  
1グループに  
餃子1皿  
サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1グループに1皿有効  
・他割引券との併用不可



信州素材を生かした逸品ぞろい

めん処・soy屋!

メンコロソイヤ

Map▶P47 ラーメン ▶まつもと空港より車で約60分

豚骨、鶏ガラ、野菜でとるスープに石井味噌謹製「三年味噌」を合わせた生味噌らーめんや、岡谷市高橋醸造のしょうゆを使った中華そばが人気。

諏茅野市本町東5303-1 ☎0266-78-8638  
営業11時～14時30分、17時30分～21時30分、  
土・日曜、祝日11時～21時30分  
※ラーメン以外はテイクアウト可  
※不定休 ☎49席 ☎31台

湖が守った難攻不落の城

諏訪高島城

スワカシマジョウ

Map▶P49 城 ▶まつもと空港より車で約50分

高島城は別名「諏訪の浮城」と呼ばれ、日本三大湖城のひとつに数えられた。続日本100名城に認定。令和2年で天守閣復興50周年を迎えた。

諏訪市高島1-20-1 ☎0266-53-1173(諏訪高島城)・0266-52-4141(諏訪市観光課)、高島城天守閣:9時～17時30分(10～3月は～16時30分) 館11月の第2木曜、12/26～12/31 ※その他臨時開館あり(詳細は諏訪市P参照)  
☎22台 医高島城入場料:大人310円、4歳～中学生150円



ぐる得クーポン

入場料を割引  
(大人310円→200円、  
4歳～中学生  
150円→100円)

・入場券購入時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可

ぐる得クーポン

入浴料を割引  
(大人800円→700円、  
小学生450円→400円)

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



音無川の瀬音を感じる溪流露天

日帰り温泉 音無の湯

ヒガエリオンセン オトナシノユ

Map▶P46 日帰り温泉 ▶まつもと空港より車で約75分

白樺湖から流れ出る音無川の溪流を目と耳で感じられる露天風呂が自慢。炭酸泉効果によりお肌ツルツル、身体ボカボカに。レストランも併設。

諏茅野市北山2977-1 ☎0266-77-3939(代)  
営業11時～20時(19時温泉受付終了)  
※火曜 ※メンテナンス等の臨時休館あり  
☎60台 入浴料:大人800円、小学生450円、  
未就学児無料

長屋の中には諏訪の魅力が満載

宮町通り 社乃風

ミヤマチドオリ ヤシロノカゼ

Map▶P47 複合施設 ▶まつもと空港より車で約50分

一番人気の「ぬれしみせん」や信州ならではの煎餅を販売する「信州手焼せんべい本舗」をはじめ、土産品やカフェ、お休み処、食事処が集う。

諏訪市中洲神宮寺201  
☎0266-58-1235  
※ショップにより異なるため、HP等で要確認  
※ショップにより異なるため、HP等で要確認  
☎諏訪大社上社駐車場を利用



ぐる得クーポン

「信州手焼せんべい  
本舗」で500円以上  
購入の方に食べ歩き  
できる手焼させんべい  
1枚サービス

・会計時に提示  
・1冊につき5名有効

ぐる得クーポン

入館料  
8%OFF

・チケット購入時に提示  
・1冊につき10名有効  
・他割引券や  
キャンペーンとの併用不可  
※特別開館や催事開催時では  
利用できない場合あり



標高1,750mに位置する天空の水族館

蓼科アミューズメント水族館

タテシナアミューズメントスイジツカン

Map▶P46 水族館 ▶まつもと空港より車で約90分

世界各地の淡水の生き物たちに出会い、各水槽に設置されている説明板を見れば生態を深く知ることできる。ペット同伴OKなのもうれしい。

諏茅野市北山4035-2409 北八ヶ岳ロープウェイ正面  
☎0266-67-4880 営業10時～17時(入館受付は16時まで)、  
土・日曜、祝日10時～17時30分(入館受付は16時30分まで)  
※木曜(状況等により変更あり) ☎250台 入浴料:中学生以上1,500円、小学生860円、3歳以上430円、2歳以下無料

日本酒の新しいスタイルを提案

蔵元ショップ Cella 真澄

クラモトショップ セラマシ

Map▶P29 日本酒 蔵元ショップ ▶まつもと空港より車で約50分

酒蔵の一角にある諏訪の銘酒「真澄」のアンテナショップ。酒器やこだわり食品のコーナーを設け「酒のある和やかな食卓」を提案する。

諏訪市元町1-16 ☎0266-58-3131  
営業10時～17時(12/31は～15時) ※新型コロナウイルス感染症拡大により有料試飲を一時休止中  
☎18台



ぐる得クーポン

2,000円  
以上購入で  
「ぐい呑み」  
1つプレゼント

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**入館料を割引**  
(大人750円→650円、  
中・高校生400円→350円、  
小学生300円→250円)

・入館時に提示  
・1冊につき2名有効  
・他割引券との併用不可



**絵本の世界で新たな出会いを発見**


**ハケ岳 小さな絵本美術館**

ヤツガタケチイサナエホンビジュアルカン

Map▶P48 **美術館**▶まつもと空港より車で約60分

さとうわきこやフェリクス・ホフマンなど日本や海外の絵本作家の原画を所蔵、企画展示も開催。館内には国内外の絵本を読む絵本図書館も。

〒217-1611 ☎0266-75-3450 ⑩10時~17時(8月~17時30分、11~1月~16時30分)※入館は開館30分前まで  
※火曜、第2・3休館(祝日の場合は開館、翌平日が休館)※GW、8月は無休、冬期休館あり、その他展示替え等の臨時休館あり ⑩25台  
⑩入館料：大人750円、中・高校生400円、小学生300円



**癒やしと安らぎの英国庭園へ**


**蓼科高原 パラクライングリッシュガーデン**

タテシナコウゲン パラクライングリッシュガーデン

Map▶P46 **英国式庭園**▶まつもと空港より車で約60分

1990年、日本初の本格的英国式庭園として蓼科高原にオープン。季節の草花や食事など英国の庭園文化を体験できる、癒やしと安らぎのガーデン。

〒217-1611 ☎0266-77-2019 ⑩9時~18時(冬期は短縮)  
※休館日あり ※冬期休館の場合あり  
⑩200台 ⑩入館料：季節によって異なる(詳しくはHP参照)



**ぐる得クーポン**

**入園料 100円引き**

・入園時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可



**ぐる得クーポン**

**入館料 50円引き**

・入館券購入時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**ハケ岳山麓のモダン建築美術館**


**ハケ岳美術館 原村歴史民俗資料館**

ヤツガタケビジュアルカンハラムラレキシミンソクシヨウカン

Map▶P48 **美術館・資料館**▶まつもと空港より車で約70分

常設展示は清水多嘉示の彫刻・絵画のほか原村出身の書家・津金雀仙の書、村内遺跡より出土した縄土器など。美術館散策路には屋外彫刻も。

〒217-1611 ☎0266-74-2701 ⑩9時~17時(入館は16時30分まで) ※年間を通じて様々な企画展も開催 ⑩展示替え期間は休業、年末年始休業あり ※HPにて要確認  
⑩40台 ⑩入館料：大人510円、子ども250円



**コンパクトだけど遊び方が豊富**


**白樺湖ロイヤルヒルスキー場**

シラバコロイヤルヒルスキー場

Map▶P46 **スキー場**▶まつもと空港より車で約100分

晴天率80%を誇り、スノーマシンによる造雪で常に安定したコンディションを提供。初心者から上級者、子ども連れのファミリーまで楽しめる。

〒217-1611 ☎0266-68-2120 ⑩9時30分~16時45分  
⑩貸スキーは21時30分まで  
⑩冬季のみ営業 ※4月中旬~11月下旬まで休業  
⑩900台



**ぐる得クーポン**

**大人リフト 1日券 500円引き**

・リフト券購入時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**ぐる得クーポン**

**蕎麦を ご注文の方は「ぜんざい(700円)」を 100円引き**

・注文時に提示  
・1冊につき2名有効  
・他割引券との併用不可



**厳選したそば粉で打つ二八蕎麦**


**香草庵**

コウウン

Map▶P48 **手打ちそば**▶まつもと空港より車で約60分

厳選そば粉で打つ二八そばはコシがあり、喉越しの良さも抜群。食後は大納言小豆を使ったそばがき入りの「ぜんざい」を味わいたい。

〒217-1611 ☎0266-70-2287 ⑩11時~14時、18時~20時(そばは会席のみ要予約) ※火・水曜(祝日の場合は営業)1~2月は冬期休業 ※GW、お盆、晦日は無休 ⑩32席(新型コロナウイルス対策として密にならないよう案内) ⑩10台



**白樺湖畔にある影絵の世界**


**世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館**

セカイのカゲ・キリ・エ・ガラス・オルゴールビジュアルカン

Map▶P46 **美術館**▶まつもと空港より車で約65分

光、影、水などを使って神秘的な影絵の世界を演出した空間。無数の色彩を散りばめた作品は30枚以上あり、9mの壁面を埋めつくす大作は圧巻。

〒217-1611 ☎0266-68-2100 ⑩10時~16時30分(最終受付16時)※季節により変動あり  
⑩不定期休 ⑩1,900台 ⑩入館料：中学生以上900円、小学生600円、幼児(3歳から)300円



**ぐる得クーポン**

**入館料 100円引き**

・入館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**ぐる得クーポン**

**ソフトクリーム 50円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可



**アルパカとの触れあいに癒されて**


**ハケ岳アルパカ牧場**

ヤツガタケアルパカボクシヨウ

Map▶P48 **観光牧場**▶まつもと空港より車で約55分

アルパカとのお散歩(有料)やふれあい広場など、アルパカの魅力が堪能できる。平日は1日1回、土日曜・祝日は2回開催のアルパカダービーも必見。

〒217-1611 ☎0266-75-2554 ⑩10時~16時(12~1月は15時) ※火曜(祝・祭日は開館)※臨時休館の場合あり、HPにて要確認  
⑩50台 ⑩入館料：大人600円、小学生まで400円、3歳以下無料、「アルパカとお散歩」は1組1,000円



**自然を眺めゆったりカフェタイム**

**deli & cafe K**

デリアンドカフェイ

Map▶P48 **カフェレストラン**▶まつもと空港より車で約50分

ハケ岳自然文化園併設のカフェレストラン。広い窓から雄大な景色を望みながら、シェフの手打ちピザなどの食事や自家焙煎コーヒーが楽しめる。

〒217-1611 ☎0266-74-2684 ⑩11時~18時(17時30分LO)、※変更の場合あり、Facebookページにて要確認 ※テイクアウトは一部商品を除く ※火曜 ※詳細はFacebookページにて要確認 ⑩60席 ⑩190台



**ぐる得クーポン**

**ランチ利用でドリンク 200円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



## 江戸時代の旅人気分で散策

map 04 妻籠宿 ツマゴジユク  
Map▶P51  
宿場町▶まつもと空港より車で約110分

中山道42番目の宿場町で、江戸時代の町並みが今なお残る。約100棟近くの伝統建築や古民家を利用したカフェ、みやげ物屋などが点在。

国木曾郡南木曾町吾妻2196-1  
☎0264-57-2727(一社)南木曾町観光協会  
📍220台(妻籠周辺)

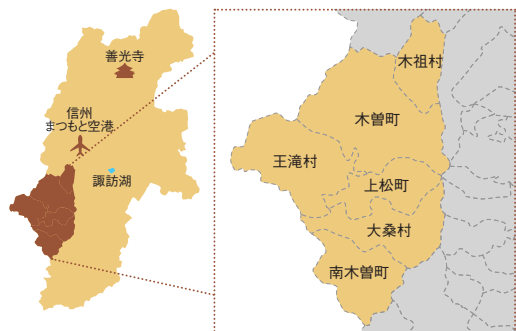


Area 03

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

## 信州まつもと空港発 レンタカー De ぐるっ得バス ぐるっと、木曾エリア篇

木曾川の渓谷沿いに続く美しい「木曾路」(中山道)。  
風情あふれる木曾エリアで、美景と郷土の味を楽しもう！



豊かな森林資源と、それを生かす地場産業  
伝統ある木曾の文化に触れてみましょう！



## Area 03 木曾エリアってこんなところ！

KISO area is such a place!

平成28年に日本遺産に認定された木曾エリア。山々に抱かれ中山道の宿場町でもあった街。グルメや建築、伝統工芸など独自の文化が根付いている。

### 奇岩が並ぶ木曾路のランドマーク

map 01 寝覚の床 ネザメノトコ  
Map▶P50  
景勝地▶まつもと空港より車で約75分

浦島太郎が玉手箱を開けたという伝説も残される景勝地。巨大な花崗岩が木曾川の激流に浸食されてできており、奇岩の荒々しさと、翠緑の川面のコントラストが見事。

国木曾郡上松町寝覚 ☎0264-52-1133(上松町観光協会) 📍80台



### 木曾ひのきが茂る森林浴発祥の地

map 03 赤沢自然休養林 アカザワシゼンキョウヨクリン  
Map▶P51  
景勝地▶まつもと空港より車で約95分

樹齢300年超えの木曾ひのきの天然林。森林浴を楽しみながら歩く8つの散策コースを用意。実際に利用されていた森林鉄道が復元され、観光用に運行している。

国木曾郡木曾町大字小川入国有林内 赤沢森林交流センター ☎0264-52-1133 (上松町観光協会) 📍9時～16時 ※森林鉄道は10時～15時(60分毎)、土・日曜、祝日9時30分～15時30分(30分毎) ❷冬期休業(11月上旬～4月下旬) ❸森林鉄道乗車料：大人900円、4歳～小学生600円 📍220台



### Arukuma Recommend.....

五平餅や林葉巻き、  
かぶの葉の漬物・すんきなど  
木曾グルメもぜひ堪能してみよう！

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

### 愛らしい木曾馬で乗馬体験

map 02 木曾馬の里 キンウマノサト  
Map▶P50  
牧場▶まつもと空港より車で約85分

広い場内では、約30頭の木曾馬を保護・飼育している。引き馬スタイルの乗馬や馬車をはじめ、放牧中の木曾馬上でエサ(草)やりもできる。食事処やショップも併設。

国木曾郡木曾町開田高原末川5596-1 ☎0264-42-3085  
📍8時30分～16時30分 ❷なし 📍30台





**ぐる得クーポン**

**日帰りランチ  
(入浴セット)プラン  
通常3,000円を  
2,500円に**

・予約時に申告、入館時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・要事前予約、他割引券との併用不可



**季節に合わせた信州蕎麦を味わう**

**ホテル富貴の森**  
ホテルフキノモリ

Map▶P51 **ホテル**▶まつもと空港より車で約120分

開田高原産のそば粉を使い、板長が毎日手打ちで作る十割そば。夏はざる蕎麦、冬はとうじ蕎麦と、季節の蕎麦ランチが入浴とセットで楽しめる。

〒木曾郡南木曾町吾妻4644-7  
☎0264-58-2288  
営業11時～14時(食事提供は12時～)※現在は日帰り入浴はランチとのセット提供のみ  
※要確認 IP50台



**創業は江戸時代初期の老舗蕎麦店**

**越前屋そば**  
エチゼンヤンバ

Map▶P50 **そば**▶まつもと空港より車で約75分

寛永元年(1624年)の創業以来、多くの旅人をもてなしてきた蕎麦店。代々受け継がれた蕎麦は、十返舎一丸も詠っているように美しい白さが特徴。

〒木曾郡上松町小川見帯2379  
☎0264-52-2081  
営業10時30分～17時、土・日曜～17時30分  
※木曜 IP10席  
IP20台



**ぐる得クーポン**

**1人  
1,000円以上の  
食事利用で  
100円引き**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**1,000円  
以上の購入で  
会計総額から  
5%OFF**

・会計時に提示  
・1冊につき4名有効  
・他割引券との併用不可



**木曾ならではの銘菓がそろう**

**御菓子司 田ぐち**  
カシツカサタグチ

Map▶P50 **和菓子・ケーキ**▶まつもと空港より車で約65分

御嶽山麓の開田高原産の上質なそば粉を使うそば饅頭や皮と餡のハーモニーが絶妙な御嶽もなか、季節限定の和菓子など木曾にちなんだ銘菓がそろう。

〒木曾郡木曾町福島5283  
☎0264-22-2023  
営業9時～18時  
※木曜 IP10台



**森林浴と景色も楽しめる森林鉄道**

**赤沢自然休養林**  
アカサワシエンキョウユウリン

Map▶P51 **自然休養林**▶まつもと空港より車で約105分

樹齢300年を超える木曾ひのきの天然林が生い茂る中、森林浴を楽しみながら歩く7つの散策コースや、観光用に復元された森林鉄道が楽しめる。

〒木曾郡上松町大字小川見帯内 ☎0264-52-1133(上松町観光協会) 営業10時～18時※森林鉄道は基本10時～15時(60分)・3時30分～15時30分(30分毎のあり) ※11月上旬～4月下旬は冬期休業  
※森林鉄道運賃のみ、要問い合わせ IP220台(有料) 入館料:無料、森林鉄道運賃料:大人900円・4歳～小学生600円・3歳以下無料



**ぐる得クーポン**

**赤沢森林鉄道料金を100円引き**

・乗車券購入時に提示  
・1冊につき5名有効  
・他割引券との併用不可  
※オープン期間は例年4月下旬～11月上旬  
※天候により運休場合あり  
期間中要問い合わせ

**ぐる得クーポン**

**売店で  
商品購入の方に  
「木曾ひのき木札」  
プレゼント**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・1冊につき1回限り有効、他割引券との併用不可



**御嶽山の絶景を望む道の駅**

**道の駅 木曾福島**  
ミチノエキキヌフクシマ

Map▶P50 **道の駅**▶まつもと空港より車で約70分

木曾路の国道19号沿で唯一御嶽山を望める道の駅。直売所では季節毎に野菜や果物が並び、信州や木曾の食材を使った料理を提供する食事処も評判。

〒木曾郡木曾町福島4061-1  
☎0264-21-1818  
営業9時30分～17時 ※レストランは要確認  
※なし(冬期間は水曜定休 詳細はHPにて確認)  
IP76台



**趣深い昔ながらの和甘味に舌鼓**

**茶房 めびや**  
サボウエビヤ

Map▶P51 **茶房**▶まつもと空港より車で約110分

抹茶と栗きんとんや栗あん汁粉、栗入ぜんざいなどが味わえる趣ある茶房。和菓子店を併設し、栗きんつばや栗羊羹などを販売、お土産にも最適。

〒木曾郡南木曾町吾妻2176-1  
☎0264-57-3054  
営業9時～17時(16時40分LO)  
※不定休 IP、お盆、年末年始は営業  
※40席 IP妻籠宿駐車場を利用



**ぐる得クーポン**

**1,200円の  
利用ごとに  
豆大福1個  
サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**日帰り入浴料  
大人620円を  
550円に**

・入浴券購入時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**天然炭酸泉でゆったり湯浴み**

**二本木の湯**  
ニホンキノ

Map▶P50 **日帰り温泉**▶まつもと空港より車で約70分

江戸時代からの歴史ある秘湯が楽しめる日帰り温泉。加温した湯量豊富な天然炭酸泉が旅の疲れを癒す。食堂では冬季限定ですきそばも提供。

〒木曾郡木曾町新開6013-1 ☎0264-27-6150  
営業10時～19時(最終受付18時30分)  
※木曜 IP50台  
※入浴料:大人620円、小学生410円、小学生未満無料



**木曾の歴史の歩みをめぐる博物館**

**南木曾町博物館**  
ナギノマチハクブツカン

Map▶P51 **博物館**▶まつもと空港より車で約110分

歴史資料館、妻籠宿本陣、国の重要文化財指定の脇本陣奥谷の三つからなる博物館。脇本陣奥谷の囲炉裏の間の格子からの斜光は荘厳な雰囲気。

〒木曾郡南木曾町吾妻2190 ☎0264-57-3322(代)  
営業9時～17時(入館は16時45分まで) ※12/29～1/1  
IP町営利用 入館料:脇本陣奥谷/歴史資料館:大人600円、子ども300円、妻籠宿本陣:大人300円、子ども150円、全館共通券:大人700円、子ども350円



**ぐる得クーポン**

**入館料  
2割引**

・入館券購入時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**食事注文の方に「梅シャーベット」サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**自家製粉の風味を生かす職人技**

**手打ちそば 木曾 おぎのや** TAKE OUT

テウチソバキンオギノヤ

Map▶P50 **手打ちそば**▶まつもと空港より車で約50分

地元木曽村産に加え、自家製粉にこだわる蕎麦は絶品で、程よいコシと豊かな風味が特徴。作り方の指南書とつゆ付の生そばは持ち帰りも可能。

〒木曾郡木曽村藪原1123-1 ☎0264-36-2012  
☎11時～15時  
※火・水曜 ※祝日の場合は翌日休み、年始  
☎20席  
☎4台

**趣ある校舎で各種体験を楽しめる**

**ふるさと体験館きそふくしま** TAKE OUT

フルサトタイケンカンキソフクシマ

Map▶P50 **体験施設**▶まつもと空港より車で約70分

昭和3年築の木造校舎で、そば打ち・五平餅作りなどの郷土食や木工、機織りなど様々な体験が楽しめる。そば打ち体験は3名～体験可能。

〒木曾郡木曾町新開6959 ☎0264-27-1011  
☎9時30分～16時(体験受付は～15時)  
食堂：11時～14時  
※水曜、冬期休業あり ☎50台  
☎体験料：そば打ち体験1,450円



**ぐる得クーポン**

**そば打ち体験料 10%OFF**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可  
・新型コロナウイルスの感染拡大等により、体験を休止する場合があります

**ぐる得クーポン**

**2,000円以上の購入で粗品進呈**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**伝統の技が光る木曾漆器がそろろう**

**宮川漆器店** TAKE OUT

ミヤガワシキケン

Map▶P50 **漆器店・工芸品**▶まつもと空港より車で約50分

オリジナルの漆塗り箸や木製くり抜き汁椀など、職人の丁寧な手仕事が生む美しい木曾漆器のほか、工芸品などの土産物も数多くそろろう。

〒木曾郡木曽村藪原1080-1  
☎0264-36-2133  
☎8時30分～17時 不定休  
※宮川家資料館のみ12～2月は冬期休業  
☎4台

**とうもろこしが香る絶品ソフト**

**開田高原アイスクリーム工房** TAKE OUT

カイドウケンアイスクリームコウボウ

Map▶P50 **アイスクリーム工房**▶まつもと空港より車で約80分

遠方からもその味を求めてファンが訪れる「とうもろこしソフトクリーム」のほか、カップアイスやチーズ、ミルク食パンなどもそろろう。

〒木曾郡木曾町開田高原末川4411-9  
☎0264-42-1133  
☎10時～16時30分、土・日曜～17時  
☎12台



**ぐる得クーポン**

**ソフトクリーム 5%OFF**

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・1つから適用  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**来村者に粗品プレゼント**

・受付時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**温泉併設で宿泊もできる体験施設**

**おんたけ休暇村・おんたけ高原温泉 こもれびの湯** TAKE OUT

オンタケキョウカムラ・オンタケコウケンオンセン コモレビノユ

Map▶P51 **体験・入浴施設**▶まつもと空港より車で約110分

御嶽山の麓、標高約1,500mに位置。クライミングやトレッキングなどアクティビティ体験が可能。休暇村敷地内には源泉かけ流しの温泉もある。

〒木曾郡王滝村3159-25 ☎0264-48-2111  
☎施設により異なる 施設により異なる  
☎温泉10台  
☎こもれびの湯入浴料：中学生以上500円、4歳～小学生300円

**豊富なオリジナルメニューも魅力**

**そば処 信州霧しな** TAKE OUT

ソバドコロ シンシュウキリシナ

Map▶P50 **そば・土産**▶まつもと空港より車で約80分

開田高原産など信州産のそば粉や水にこだわる「霧しなそば」を使った蕎麦メニューほか、地元食材のコロケなどオリジナルメニューも魅力。

〒木曾郡木曾町開田高原末川1898-1  
☎0264-42-3151  
☎9時30分～18時頃、土・日曜、祝日～17時頃  
※土産物販売は9時～17時頃  
☎木曜(夏期は無休) ☎96席 ☎30台



**ぐる得クーポン**

**食事利用の方に「そば粉ロッケ」1個サービス**

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**会計総額から10%OFF**

・会計時に提示  
・1冊につき1会計のみ有効  
・他割引券との併用不可



**挽き立て&打ち立ての豊かな風味**

**手打ちそば おんたけ** TAKE OUT

テウチソバキンオウタケ

Map▶P51 **手打ちそば**▶まつもと空港より車で約95分

木曾の自然が育んだ地元そば粉100%の挽き立て、打ち立て、茹で立ての香り高い蕎麦を提供。地元野菜の天ぷらなどが付く、天ざるそばが人気。

〒木曾郡大桑村野尻3081-277  
☎0264-55-2205 ☎11時～14時30分、17時～19時30分 ※日曜は夜営業なし 毎月曜(祝日の場合は昼のみ営業) ☎約30席 ※リニューアルによる席数変動の可能性あり ☎約10台

**木曾駒ヶ岳の眺望も美しい道の駅**

**道の駅 日義木曾駒高原** TAKE OUT

ミチノエキヒヨシキノコマコウゲン

Map▶P50 **道の駅**▶まつもと空港より車で約60分

R19号沿線、木曾義仲・巴御前の故郷の道の駅。地元物産の販売ほか、純自家製「権兵衛すんぎそば」や「チキンカレー」などがそろう食事処も併設。

〒木曾郡木曾町日義4730-3 ☎0264-23-3644  
☎8時30分～17時30分  
※12/1～3/31は9時～17時  
☎なし ☎85台  
※テイクアウトは一部商品を除く



**ぐる得クーポン**

**2,000円以上購入の方にボールペンプレゼント**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可

## ジャンパー気分で記念撮影

map  
04

### 白馬ジャンプ競技場 Map▶P40

競技場▶まつもと空港より車で約100分

長野五輪で全日本チームが金メダルを獲得したスキージャンプ競技場。スタートタワーまでリフトで上ることができ、記念撮影もOK。

〒北安曇郡白馬村北城3609(白馬ジャンプ競技場)  
☎0261-72-7611 ①リフト運行時間は要問い合わせ  
②無休(4月上旬と12月に行う整備点検日、大会開催時は見学不可)  
③リフト料金:大人460円、小中学生280円  
④130台



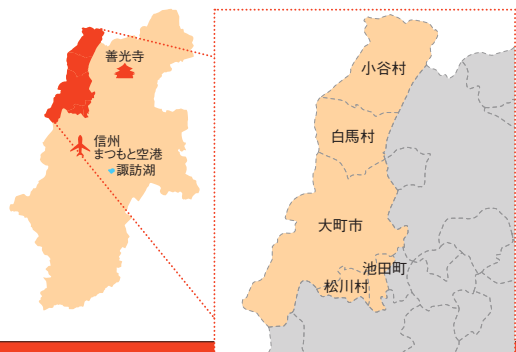
Area  
04

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

# ぐるっと、北アルプスエリア篇

信州まつもと空港発 レンタカー De ぐるっ得バス

迫りくる北アルプスの雄姿を望みながら、快適ドライブ♪  
四季を通じてアクティビティも充実している北アルプスエリア！



圧倒的なスケールの山々と山麓に広がる  
のどかな田園風景に癒されましょう！

## Area 04 北アルプスエリアってこんなところ！

KITA ALPS area is such a place!

3,000m級の山々を目の前にした北アルプスエリア。本格的な登山やトレッキングもよし、  
効能豊かな温泉に入るもよし。雄大な山の恩恵は人それぞれに！

### 景色を楽しみながらトレッキング

map  
01

#### 柵池自然園

ツガイケンセンエン

Map▶P40

景勝地▶まつもと空港より車で約100分

北アルプスの北端に位置する標高1,860mの高層湿原自然園。園内は木道で整備されており歩きやすく、気軽にハイキングを満喫できる。10月上旬には紅葉が見頃を迎える。

〒北安曇郡小谷村千国乙 ☎070-4091-5204(ビジターセンター)  
①[柵池コンドラリフト]上り:8時~16時40分(季節により異なる)  
②1月上旬~5月上旬 ③入園料:大人320円、子ども260円  
④柵池高原スキー場内の駐車場を利用



### 15種類のユニーク風呂がそろう

オオマチオンセンキョウ ユケムリヤシキヤクシノユ

#### 大町温泉郷 湯けむり屋敷 薬師の湯

Map▶P41

温泉▶まつもと空港より車で約65分

「アルプス自然浴の館」と「体験風呂の館」、「くつろぎの館」からなる複合温泉施設。雄大な北アルプスを望む露天や内湯など、男女あわせて15種類の風呂がそろう。

〒大町市平大町温泉郷2811-41 ☎0261-23-2834 ①温泉:7時~21時(最終受付20時30分)※11月~6/30までは10時~、食事処:11時~16時LO ②なし ③入館料:大人(中学生以上)750円、小学生300円、3歳以上未就学児100円、3歳未満無料 ④100台



### Arukuma Recommend.....

北アルプスの絶景を眺めながら温泉やアクティビティ、グルメを楽しもう！

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

### 大人も楽しめる絵本の世界を堪能

map  
02

#### 安曇野ちひろ美術館 Map▶P42

アズミノチヒロビジュアルカン

美術館▶まつもと空港より車で約65分

絵本画家いわさきちひろと世界各国の絵本画家の作品を展示。国内外の絵本を自由に読めるほか、美術館の周囲の安曇野ちひろ公園(松川村営)は散策にぴったり。

〒北安曇郡松川村西原3358-24 ☎0261-62-0772  
①10時~17時(3月は~16時)、公園は終日開放  
②休水曜 ※12~2月は冬期休館、臨時休館あり  
③150台 ④入館料:大人900円、高校生以下無料  
※求館の際は最新の情報を公式HPにて要確認



ぐる得クーポン

入浴料  
大人  
100円引き

・入館時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



四季折々の風情を感じ、名物に舌鼓

美麻温泉 ぼかぼかランド美麻 TAKE OUT 湯

Map▶P40-41 日帰り温泉 ▶まつもと空港より車で約60分

自然豊かな山里のロケーションに大浴場、露天、霧湯、サウナなどがそろう。自然免疫力を高める「北投石の湯」も注目！食事処、土産処も併設。

〒大町市美麻青具16784 ☎0261-29-2030 園日帰り入浴：6時～8時(最終受付7時30分)、10時～21時(最終受付20時30分)、食事処：11時30分～14時L.O.17時30分～19時30分L.O. 売店：10時～20時 医不定休 ☎96台 入浴料：大人600円、子ども400円



温泉の楽しさ&絶景露天を満喫

湯けむり屋敷 薬師の湯 TAKE OUT 湯

Map▶P41 日帰り温泉 ▶まつもと空港より車で約60分

「アルプス自然浴の館」と「体験風呂の館」、「くつろぎの館」からなる複合温泉施設。北アルプスを望む露天をはじめ、ユニーク風呂が多数そろう。

〒大町市平大町温泉郷2811-41 ☎0261-23-2834 園10時～21時(最終受付20時30分) 医なし ☎150台 入館料：中学生以上750円、小学生300円、3歳以上未就学児100円、3歳未満無料



現在、クーポンサービスを停止しています

ぐる得クーポン

池田町産  
ハーブティー  
1杯  
サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効



信州サーモンを使ったごちそうを

北アルプス展望池田食堂 臣喰館 TAKE OUT 湯

Map▶P42 食堂 ▶まつもと空港より車で約45分

地元食材にこだわり、あづみ野で育った信州サーモンや、新鮮野菜を取り入れたメニューが自慢。店内からは北アルプスの絶景を一望できる。

〒北安曇郡池田町会染7782 ☎0261-85-2733 園カフェ：10時～16時、ランチ11時～14時 ※ディナーは要予約 園月曜(祝日は営業) 園50席 ☎120台



大町市名物と絶品ラーメン

豚のさんぽ 大町駅前店 TAKE OUT 湯

Map▶P41 豚料理・ラーメン ▶まつもと空港より車で約60分

角煮やラーメンで人気の豚肉料理専門店。定食類も充実し、お腹にも懐にも満足のお店。大町市ご当地グルメ「黒部ダムカレー」は必食の一品。

〒大町市大町3168-8 ☎0261-85-0129 園11時30分～14時、18時～23時、金・土曜～深0時 医不定休 園17席 ☎なし



ぐる得クーポン

ソフトドリンク  
1杯サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



ぐる得クーポン

池田町産  
ハーブティー  
1杯  
サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効



美味しさと居心地の良いカフェ

カフェ 野のかおり TAKE OUT 湯

Map▶P42 レストラン ▶まつもと空港より車で約50分

地元農家が丹精込めて育てた新鮮で安心・安全な農畜産物を使い、サラダ・手作りのピタパン、信州吟醸豚井など美味しい料理を提供。

〒北安曇郡池田町会染6330-1 ☎0261-85-4226 園11時～15時(14時L.O) 医木曜 園16席 ☎20台



四季の食材と地酒を楽しめる店

四季彩 葉月 TAKE OUT 湯

Map▶P41 日本料理 ▶まつもと空港より車で約55分

新鮮な海の幸と地元の旬の食材を使用した定食をはじめ、お造りや握り寿司、天ぷらなどが楽しめる日本料理店。幅広い年齢層から支持されている。

〒大町市仁科町3205 ☎0261-85-2557 園11時～14時、17時30分～23時 医月曜 園33席 ☎4台 ※テイクアウトは要事前予約



ぐる得クーポン

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効



ぐる得クーポン

ソフトドリンク  
1杯  
サービス

・注文時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効



四季折々に移り変わる景色と料理を

レストラン あ・うん TAKE OUT 湯

Map▶P42 レストラン ▶まつもと空港より車で約45分

元園舎を再利用した、お洒落でシックな店内。大きな窓からは田園風景と北アルプスを望める。食事は心を込めた創作イタリアンが楽しめる。

〒北安曇郡池田町会染9004-12 ☎0261-62-1585 園11時～15時(14時L.O) ※ディナー(18時～21時)は要予約 医火曜 園64席 ☎20台



食を通じて、心と身体を健康に

本格手打うどん 楽乃里 TAKE OUT 湯

Map▶P41 うどん・ランチ ▶まつもと空港より車で約50分

「ヘルシー」「おいしい」「大人可愛い」「本格的」「斬新」のコンセプトから誕生。信州産の食材にこだわり、うどんをメインに健康志向なメニューを提供。

〒大町市常盤4773-2 ☎0261-85-4886 園11時～14時(13時30分L.O)、17時30分～20時(19時30分L.O) ※夜は金・土・日曜のみ営業 医なし 園33席 ☎12台



ぐる得クーポン

会計総額から  
10%OFF

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効



**ぐる得クーポン**

**入浴料を割引**  
(大人650円→550円、子ども300円→250円)

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**白馬三山の絶景を望む美肌の湯**

**白馬八方温泉 みみずくの湯**

ハクバハッポウオンセン ミミズクノユ

Map▶P40 **日帰り温泉**▶まつもと空港より車で約90分

岩造りの内湯と露天風呂があり、どちらからも雄大な白馬三山の絶景パノラマが楽しめる。高アルカリ性単純泉で湯上りは肌がつるつるに評判。

〒北安曇郡白馬村北城八方口5480-1  
☎0261-72-6542  
営業時間：10時～21時30分(最終受付21時)。  
食事処：12時～17時 個室 ㊄90台  
㊄入浴料：大人650円、子ども300円

**世界の絵本に出合える場所**

**安曇野ちひろ美術館**

アズミノチヒロビジュアル

Map▶P42 **美術館**▶まつもと空港より車で約65分

いわさきちひろと世界の絵本画家の作品を展示する世界最大規模の絵本美術館。周囲の公園と合わせて、大人から子どもまでゆっくりと楽しめる。

〒北安曇郡松川村西原3358-24 ☎0261-62-0772  
㊄10時～17時(3月は～16時)。公園は終日開放  
㊄水曜 ※12～2月は冬期休館。㊄時休館あり  
㊄150台 ㊄入館料：大人900円、高校生以下無料  
※来館の際は最新の情報を公式HPにて要確認



**ぐる得クーポン**

**入館料 大人100円引き**

・入館時に提示  
・1冊につき2名有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**入浴料を割引**  
(大人650円→550円、子ども300円→250円)

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可



**高アルカリ泉を贅沢に源泉かけ流して**

**白馬八方温泉 郷の湯**

ハクバハッポウオンセン サトノユ

Map▶P40 **日帰り温泉**▶まつもと空港より車で約90分

白馬ジャンプ台の近くにある、八方温泉街の外湯。趣きある檜造りの浴室で、源泉かけ流しの湯が楽しめる。六角形の屋根が連なった建物が目印。

〒北安曇郡白馬村北城八方口5170  
☎0261-72-6541  
㊄14時～20時(最終受付19時30分)  
㊄4月上旬～12月中旬 ※冬期のみ営業  
㊄10台 ㊄入浴料：大人650円、子ども300円

**八方の湯で心も体もリラックス**

**白馬八方温泉 八方の湯**

ハクバハッポウオンセン ハッポウノユ

Map▶P40 **日帰り温泉**▶まつもと空港より車で約90分

白馬八方温泉の中で、最も大きな日帰り温泉。世界でも類稀な天然水素温泉として注目を集める。浴槽から望む白馬三山や八方の山々は迫力満点！

〒北安曇郡白馬村北城5701-2  
☎0261-72-5703 ㊄温泉：9時～22時(受付終了21時30分)、㊄木曜は12時～、㊄軽食喫茶：10時30分～19時 ㊄個室 ㊄50台  
㊄入浴料：大人800円、子ども400円



**ぐる得クーポン**

**入浴料を割引**  
(大人800円→700円、子ども400円→350円)

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**ソフトクリーム (梅池山荘) 1本サービス**

・会計時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**日本有数の高層湿原でトレッキング**

**梅池自然園**

ツガイケンセン

Map▶P40 **自然園**▶まつもと空港より車で約100分

北アルプス山麓、標高約1,900mに広がる日本有数の高層湿原。約100haの敷地に、希少な高山植物が一面に咲き誇り、美しい風景を作り出す。

〒北安曇郡小谷村千園 ☎070-4091-5204(ビジターセンター)㊄11月上旬～5月下旬休園(開園期間㊄1～10/31)、ハノラマウエイ営業時間：季節によって異なる ㊄開園期間中は無料 ㊄池沼高層スキー場内の駐車券を利用 ㊄入館料：中学生以上320円、小学生260円、ハノラマウエイ利用料(入園料込)：中学生以上3,700円、小学生2,100円

**肌で感じる絶景体験!**

**白馬ライオンアドベンチャー**

ハクバライオンアドベンチャー

Map▶P40 **アクティビティ**▶まつもと空港より車で約90分

空川湖!!肌で絶景を感じる体験を楽しもう!色々な視点で非日常を味わって。ラフティングや熱気球など四季を通じてさまざまな体験を用意!

〒北安曇郡白馬村北城5746-3(事務所)  
☎0261-72-5061  
㊄予約受付：8時～17時  
㊄個室 ㊄50台 ㊄体験ツアーによって異なる  
※電話かインターネットで要事前予約



**ぐる得クーポン**

**体験料 10%OFF**

・予約時に申告、受付時に提示  
・1冊につき1名有効  
・貸切やレンタルなど、対象外のアクティビティあり、他割引券との併用不可

**ぐる得クーポン**

**大人入浴料 100円引き**

・入館時に提示  
・1冊につき1名有効  
・他割引券との併用不可



**100%天然温泉と信州の味覚を満喫**

**道の駅 小谷 深山の湯**

ミチノエキオタリ ミヤマノユ

Map▶P40 **日帰り温泉**▶まつもと空港より車で約115分

道の駅小谷併設の温泉施設。茶色かった湯は、加温加水なしの源泉掛け流し、贅沢な天然温泉。湯上りは食事処「鬼の厨」で信州の味覚を味わって。

〒北安曇郡小谷村北小谷1861-1 ☎0261-71-6000  
㊄温泉：11時～20時(最終受付19時30分)、㊄食事処：11時～19時(18時30分LO) ㊄不定休 ※詳しくはHPにて要確認 ㊄90台 ㊄入浴料：中学生以上660円、小学生330円、小学生未満無料

**野趣あふれる岩露天でリフレッシュ**

**白馬八方温泉 おびなたの湯**

ハクバハッポウオンセン オビナタノユ

Map▶P40 **日帰り温泉**▶まつもと空港より車で約100分

白馬連峰を仰ぎ見る、巨大岩で男女を仕切った岩露天風呂が自慢。白馬八方温泉の中で一番源泉に近く強アルカリ性の効能豊かな湯を堪能できる。

〒北安曇郡白馬村北城八方9346-1  
☎0261-72-3745  
㊄12時～18時(最終受付17時30分)  
㊄既年末年始、冬期(11月上旬～4月下旬)休業  
㊄20台 ㊄入浴料：大人650円、子ども300円



**ぐる得クーポン**

**入浴料を割引**  
(大人650円→550円、子ども300円→250円)

・会計時に提示  
・1冊につき1グループ全員有効  
・他割引券との併用不可

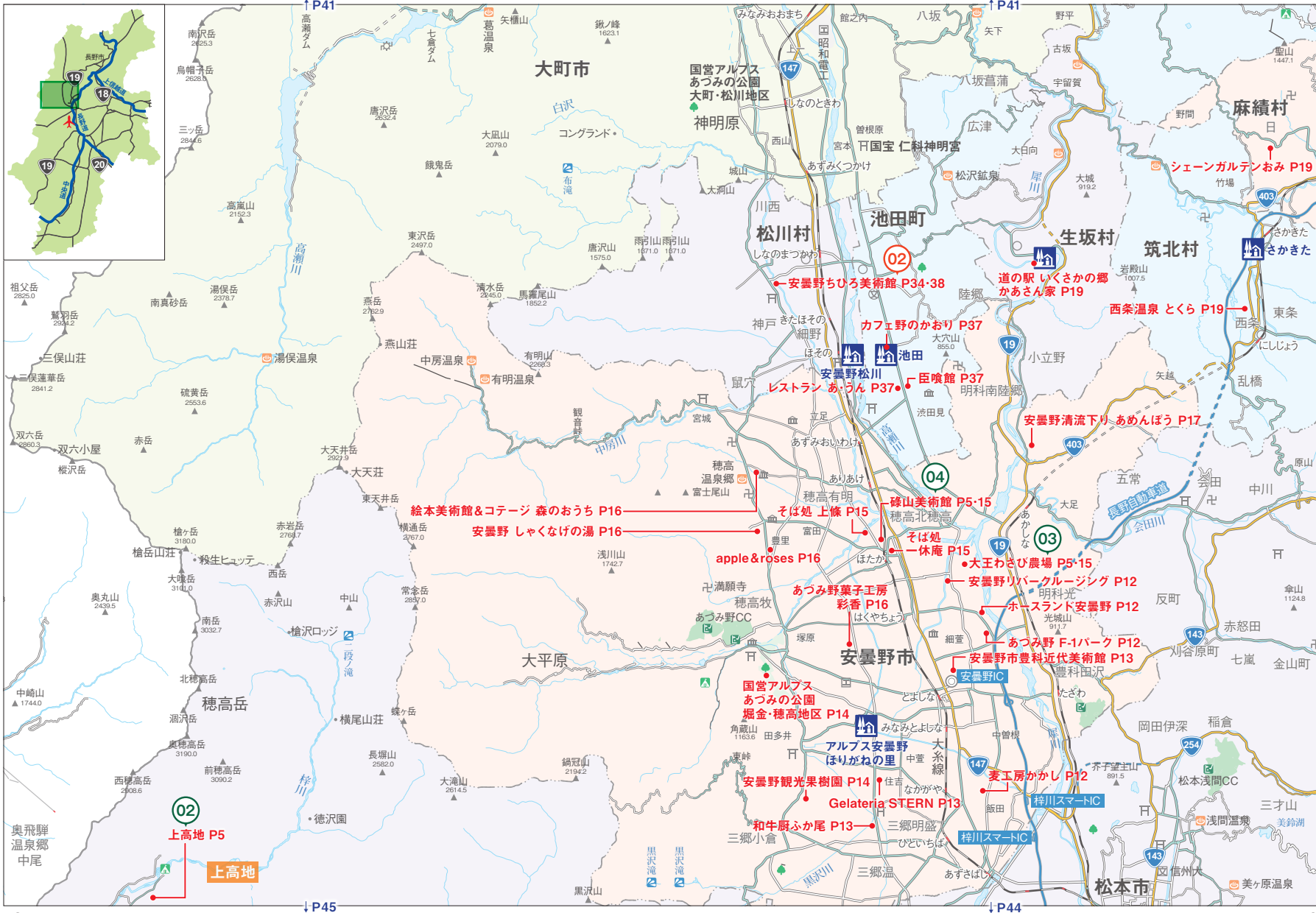
# 大町市



# 白馬村・小谷村



松本市・安曇野市・麻績村・生坂村・筑北村・池田町・松川村



AREA MAP

AREA MAP

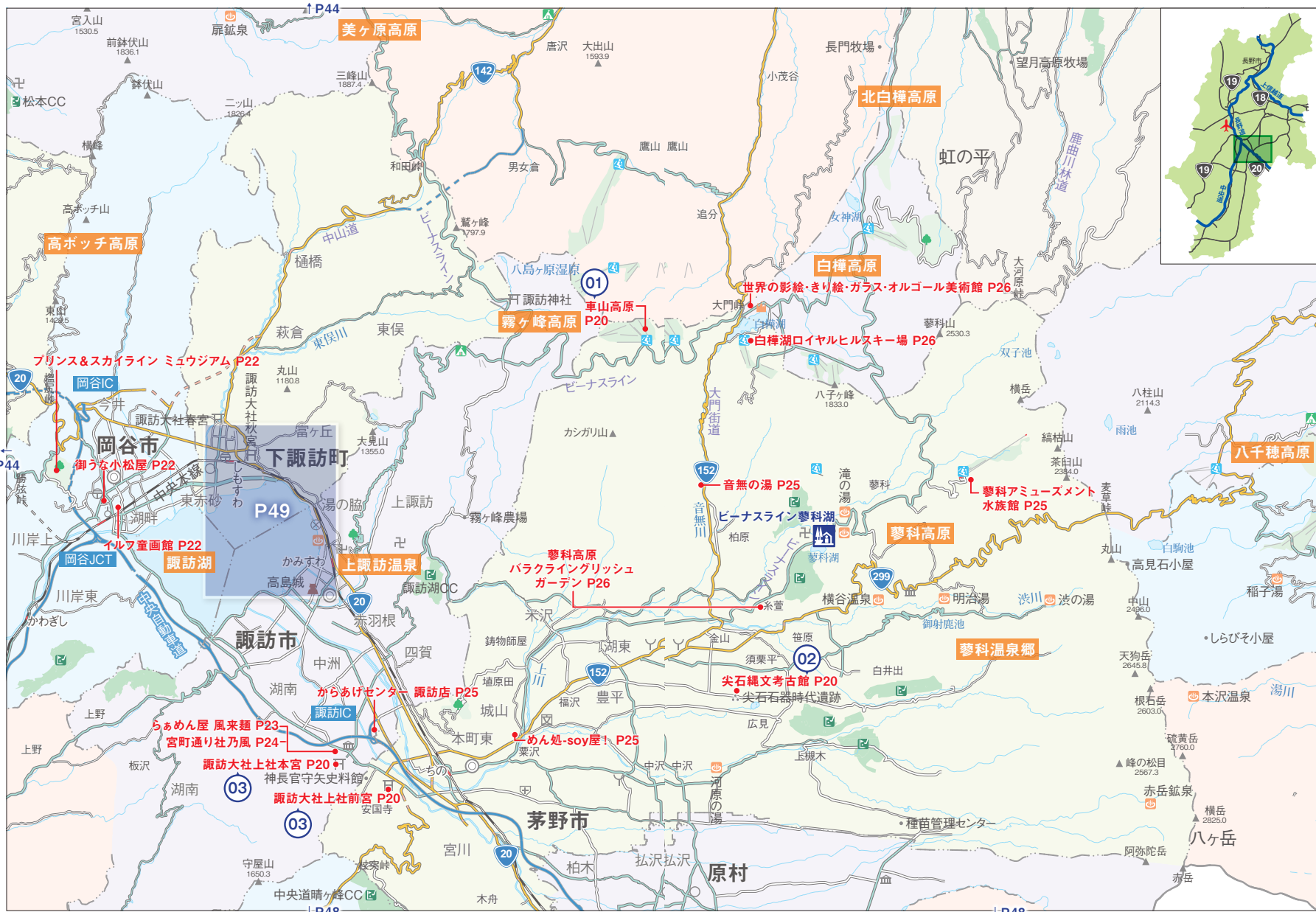
松本市・塩尻市・安曇野市・山形村・朝日村



AREA MAP

AREA MAP







# 南木曾町・大桑村



# 上松町・木祖村・王滝村・木曾町



# エアポートシャトルバス

## 信州まつもとと空港



## 松本バスターミナル(松本駅)

### 乗車運賃

高速バスタイプで快適!

**シャトルバス**  
大人 650円 (小人 330円)

**路線バス(空港・朝日線)**  
大人 570円 (小人 290円)

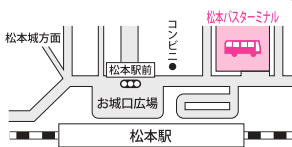


### バスのりば

**信州まつもとと空港  
からご乗車の場合**  
空港ビル正面のバス停  
からご乗車ください。



**松本バスターミナル (JR松本駅前アルピコプラザ1F)  
からご乗車の場合**  
シャトルバスの場合は「**8番のりば**」、**路線バス(空港・朝日線)**の場合は「**5番のりば**」よりご乗車ください。



### ご案内

- ・エアポートシャトルバスの運行時刻は、航空機の運航ダイヤにより変更となる場合があります。
- ・空港発のエアポートシャトルバスは、航空機の運航状況により出発調整をすることがあります。
- ・道路状況等により遅れる場合がありますので、乗継にはご注意ください。
- ・道路状況等により延着する場合があります。遅延等による航空機への乗り遅れ、その他発生した損害については、補償は致しかねます。
- ・エアポートシャトルバスの運行の無い時間帯は、路線バス空港・朝日線(30~80分間隔で運行)をご利用ください。
- ・路線バスはうしろ乗降ります。
- ・路線バスご乗車の場合、お降りのバス停の案内放送が流れたら、降車ボタンを押してください。
- ・バス車内では、1000円札以外の紙幣の両替はできません。

### お問い合わせ

#### バスについて

アルピコ交通株式会社 松本バスターミナル  
☎0263-32-0910  
9:00~17:00



#### フライトについて

フジドリームエアライン 日本航空  
☎0570-55-0489 ☎0570-025-071  
7:00~20:00 6:30~22:00

信州まつもとと空港利用促進協議会



信州まつもとと空港からの  
タクシーのご利用はこちらへ!  
信州まつもとと空港タクシー協議会

アルピコタクシー(株)	☎0263-87-0555	松本市個人タクシー協会	☎0263-46-6438
第一交通(株)	☎0263-27-3332	松本市個人タクシー事業協同組合	
メトタクシー(株)	☎0263-46-1818		☎0263-36-1800
相互第一交通(株)	☎0263-26-0005	南安タクシー(有)	☎0263-72-2855
平成交通(有)	☎0263-57-0505	美勢タクシー(株)	☎0263-52-1280