



A STEP to THE ALPS



伊那谷のアウトドア情報はこちらから！

<http://asttal.com/>

アスタル 伊那


検索

A STEP to THE ALPS  
2017年3月20日発行

発行 一般社団法人アスタルプロジェクト 長野県伊那市坂下3312-1 (<http://asttal.com/>)  
※本誌掲載のテキスト・写真・イラストの無断転載を禁じます。  
※本誌データは2017年3月1日現在の情報です。あらかじめご了承ください。

平成28年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業





## A STEP to THE ALPS

ふたつのアルプスに囲まれた伊那谷。  
そんな環境は日本でこの場所にしかありません。  
そうした豊かなアウトドア環境に恵まれた伊那谷一帯が、  
「アウトドア天国」として静かに発展しています。  
それは、アウトドアフィールドとしての魅力が整っているのはもちろん、  
そのフィールドを楽しむ能力に  
長けた人たちが集まっていることも意味します。  
つまり、アウトドアの達人たちの  
注目を集めている場所が伊那谷なのです。  
また、アルプスの豊かな自然は、  
清き水と美しい空気、大地の恵みを育み、  
食文化の豊かさを生み出しています。  
さらに、伊那谷の中心でもある伊那市は、  
市街地にレトロな商店街や旅情をくすぐる飲み屋街が発展しており、  
まちとしての魅力もあります。  
アウトドアも、古きよき時代を感じさせるまち歩きも楽しめる。  
そんな伊那谷を訪れてみませんか。









水資源が豊富な伊那谷では、  
SUPなどの水上アクティビティーとランニングなどのスポーツを  
かけ合わせることができるのも魅力。  
午前中はSUPを楽しみ、午後はキャンプをしたり、走ったり。  
時には、まち歩きをしながらのランニングも楽しい。







南アルプスと中央アルプスの玄関口である伊那谷は、  
思い立ったらすぐに両方の登山を楽しむことができる。  
特にアクセスが難しい南アルプスは、  
伊那市から移動するのがもっとも近くて便利。  
それに静かで自然豊かな南アルプスには  
本当の山好きが集まっている。





# 仙丈ヶ岳

日本百名山に数えられる  
高山植物と雷鳥の里。  
バスでしか行けないからこそ  
味わえる特別感がある。



6:00

伊那市長谷の温泉宿「仙流荘」横の  
バス営業所から登山口・北沢峠へ

北沢峠へは、巨大駐車場も完備されている「仙流荘」横のバス営業所から1時間。鋸岳の俊峰や岩にぼっかりと開いた小さな穴「鹿窓」が針の穴のように見える絶好のビューポイントなどを通過するので、道中も楽しむことができる。

山容が穏やかなことから「南アルプスの女王」と称される仙丈ヶ岳。高山植物の宝庫で雷鳥も多く、山頂部には3つのカールもあるなど見所が多い。日本百名山のひとつでもあり、山頂からの眺望は見事。富士山や北岳、八ヶ岳、そして間近に堂々たる甲斐駒ヶ岳や荒々しい鋸岳を望める。遠方には北アルプス、西には中央アルプスを展望。全体としてなだらかで鎖場などの危険箇所がないため、登山初心者も登り

やすく、南アルプス夏山入門コースとしての人気も高い。また、登山口・北沢峠の山小屋「こもれび山荘」を利用すれば、甲斐駒ヶ岳とセットでの登山も可能だ。

そんな北沢峠へは、ふもとの伊那市長谷から南アルプス林道バスに乗って1時間。登りは原生林の登山道を通り、五合目の「大滝ノ頭」で「馬ノ背ヒュッテ」を経由する「藪沢小屋ルート」と「小仙丈尾根ルート」に分岐する。登山と下

山にそれぞれのルートを使うと両方のすばらしさを体感できる。登り始めて2時間半ほどで森林限界を越えハイマツ帯に。以後、開けた尾根上をたどり、1時間30分ほどで山頂に到着する。

下山は3時間で北沢峠へ。全行程のコースタイムは7時間。なお、北沢峠手前の大平山荘から藪沢谷いに最短時間で登頂できる藪沢新道もあり、登山ルートは多彩な選択ができるのも魅力だ。

「南アルプスの女王」の名を馳せる名峰。  
眺望も見事な標高3033mの仙丈ヶ岳へ。



# Senjogatake



10:00

小仙丈ヶ岳は絶好の展望台。  
休憩スポットとしても最適

ハイマツの混じる広い稜線を登れば標高2855mの小仙丈ヶ岳に到着。北岳や間ノ岳が望め、その先には富士山も。また、甲斐駒ヶ岳や鋸岳の後方に八ヶ岳。伊那盆地の先には中央アルプス。正面には左斜面に小仙丈沢カールを擁した仙丈ヶ岳がそびえる。



11:00

いくつかの小ピークを経て  
大パノラマが広がる山頂へ

小仙丈ヶ岳からしばらくは緩やかな稜線を歩く。右に仙丈小屋への道を分ける分岐点を真っ直ぐに進むと山頂へ。途中、いくつかの小ピークの右を巻くようにトラバースしながら登り、標高3033mの山頂へ。360度のパノラマがすばらしい。



9:30

六合目の2600mが森林限界。  
完全に展望が開け、ハイマツ帯へ

大きな石がコロコロと転がる背の高いハイマツ帯を抜けると、六合目から展望が開け、背の低いハイマツ帯へ。広々とした砂礫の斜面を小仙丈ヶ岳に向け登る。振り返ると花崗岩による白い山頂が特徴的な甲斐駒ヶ岳や鋸岳の雄姿が。



13:00

下山は沢筋を進む「藪沢小屋ルート」。  
五合目「大滝ノ頭」から北沢峠へ

藪沢カール基部に建つ仙丈小屋前を通り、丹波新道との分岐あたりで森林帯へ。鹿の食害防止網の中を下ると「馬の背ヒュッテ」に到着。そこから先は沢筋を歩き、無人小屋の藪沢小屋を経て、五合目「大滝ノ頭」からは登りと同様のルートで北沢峠にたどり着く。



7:00

北沢峠の山小屋「こもれび山荘」を拠点に  
案内板に従って登山スタート

北沢峠バス停前にある大きな山小屋「こもれび山荘」では地図や携行食などが手に入るほか、宿泊する場合は荷物を預けることもできる。10～14時のランチタイムは食事も可能。登山口はこの山小屋のすぐ近く。



7:30

樹間から雲海に浮かぶ北アルプスの眺望は  
早朝登山ならではの醍醐味

深い原生林を登り始めて30分ほどの一合目付近から、ふと眺望が開けた瞬間、見えてきたのは雲海に浮かぶ北アルプス。地面と上空の気温差が大きい早朝は雲海が発生する好条件が重なりやすく、普段とはまた違った絶景を望むことができる。

9:00

五合目の休憩最適地「大滝ノ頭」に到着。  
藪沢トラバースルートの分岐点

登り始めて2時間ほどで五合目の「大滝ノ頭」に到着。小仙丈ヶ岳と馬の背を分ける道標があり、馬の背方面に進むと「藪沢トラバースルート」になるが、登りは眺望のよい小仙丈ヶ岳方面がおすすめ。さらに30分ほど樹林帯を登ると、次第に背の高い樹木が少なくなる。



8:00

原生林の急傾斜を縫うように進み、  
一定のペースを保ちつつ高度を上げる

苔むした原生林の中の登山道は展望がほとんどなく、しばらくはひたすら高度を稼ぐことに専念する。全体としては緩やかだが、ところどころは急坂だ。二合目でキャンプ場からの道と合流。三合目から五合目は間隔が狭い。





# 甲斐駒ヶ岳

夏でも雪山と見間違えるほどの花崗岩の白さで個性を際立たせる甲斐駒ヶ岳。角錐状の豪快な山容は、本場ヨーロッパのアルプスを彷彿させる。



Kaikomagatake

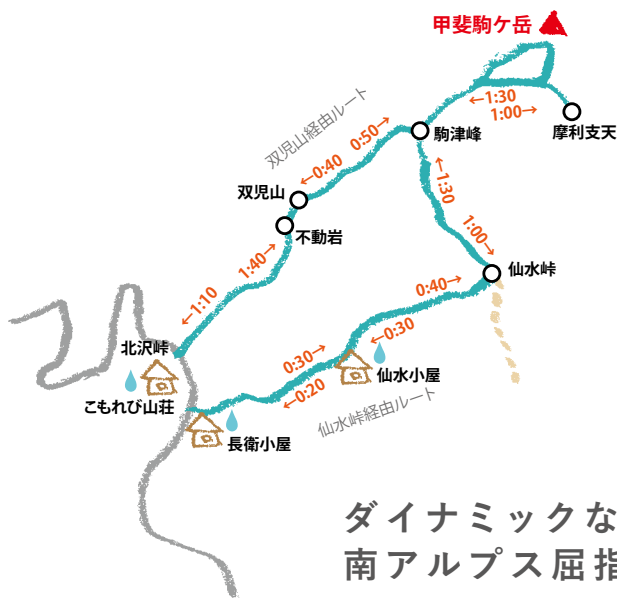
急峻な山容と、雪山のようにまばゆい花崗岩の白さが特徴的な甲斐駒ヶ岳。南アルプスで花崗岩が露出しているのは、この甲斐駒ヶ岳と鳳凰三山だけだ。また、東日本に数多くある「駒ヶ岳」の中でも最高峰(2967m)を誇り、日本百名山のひとつでもある。日本百名山を著した深田久弥によると「日本十名山を選ばずなら甲斐駒ヶ岳は外せない」というほどの名山。古くから信仰の対象とされ、信仰登山

によって開山された歴史ももつ。

北沢峠からの登山道は双児山と仙水峠を経由する2ルートがあり、どちらも山頂までは最短のアプローチ。山梨側の「黒戸尾根ルート」の半分の時間で山頂に到着できる。「双児山経由ルート」は甲斐駒ヶ岳の眺望がすばらしく、溪流に沿って進む「仙水峠経由ルート」は岩や丸木橋など変化に富み、山小屋「仙水小屋」では水分補給も可能。アップダウンや岩稜はあるの

ものの、いずれも難易度は高くなく、登山初心者も楽しめる。どちらのルートもコースタイムは6時間半。

ルート分岐点である駒津峰からは、甲斐駒ヶ岳の白い花崗岩と緑のハイマツのコントラストが見事。山頂からは南アルプスの峰々や中央アルプスから北アルプス、富士山や八ヶ岳まで望むことができる。下山は登山とは別のルートを使うと、両方の山行を楽しめる。



ダイナミックな山容と白く輝く山肌が特徴の南アルプス屈指の名山



10:30

庇(ひさし)のように張り出した大岩「六方石」からは直登か巻き道で

「六方石」からは直登コースか巻き道コースで登っていく。巻き道ルートは甲斐駒ヶ岳の山頂を右側から巻くように花崗岩の砂場や岩場を登り、途中、摩利支天(標高2820m)への分岐も。どちらもコースタイムは駒津峰から1時間半ほど。



9:30

仙水峠経由ルート分岐でもある駒津峰は絶好の休憩スポット

駒津峰で南からの仙水峠経由ルートと合流。山頂は広場になっており、休憩するには最適。白い山肌の甲斐駒ヶ岳の全容も間近に望め、感動を覚える。甲斐駒ヶ岳山頂へは岩場を一旦下った後トラバースルートを進むので、気が抜けない。



11:00

駒ヶ岳神社奥宮を経て壮大な眺望が堪能できる山頂に到着

山梨側の「黒戸尾根ルート」との合流地点や石碑が立ち並ぶ駒ヶ岳神社奥宮(本社)を過ぎると、5分ほどで甲斐駒ヶ岳の広い山頂に到着。格子扉にわらじが掛けられた真っ白な石造の祠があり、大きな花崗岩の岩が林立している。



13:00

仙水峠方面に下り、水場がある「仙水小屋」で水分を補給

下山は駒津峰の分岐から仙水峠方面へ。真横に立ちはだかる甲斐駒ヶ岳や摩利支天は圧倒的な迫力。樹林帯を進み、2時間ほどで到着する完全予約制の山小屋「仙水小屋」ではひと声かけて水分を補給。小屋の横からさらに樹林帯を経て、岩塊斜面が続く仙水峠に至る。



14:00

気持ちのよい風景が広がる溪流沿い。丸太橋を渡る特別感がゴールへの力に

岩がゴロゴロした仙水峠からは斜面にはさまれた沢沿いを緩やかに下る。次第に苔とカラマツに囲まれた溪流沿いのルートへ。丸太橋を渡って、堰堤(えんてい)がいくつも造られた川沿いの林を抜けると、テント場併設の長衛小屋に到着。ここから10分ほどで北沢峠に戻る。



7:00

北沢峠から急登の樹林帯を抜け双児山をめざすルートへ

登りは甲斐駒ヶ岳の眺望がすばらしい「双児山経由ルート」を選択。双児山まではシラビソなどの樹林帯の中、しばらくジグザグの急登を続ける。森林限界を越えると双児山山頂へ。コースタイムは1時間40分。



8:40

標高2649mの双児山山頂に到着。甲斐駒ヶ岳と仙丈ヶ岳を望む

北沢峠から双児山までは標高差約650mを登るため、ピッチを上げず登っていく。双児山手前からは展望が開け、山頂にたどり着くと、丸い山容の駒津峰の左奥に甲斐駒ヶ岳の山頂が見えてくる。振り返れば仙丈ヶ岳が正面に見える。



8:50

一旦下り、六合目・駒津峰へ。森林限界を越えると視界が開ける

双児山山頂から50mほどハイマツ帯を下り、駒津峰をめざして登り返す。双児山と駒津峰の鞍部には短い区間樹林帯があり、そこを抜けると森林限界を越え、完全に展望が開けて富士山も望める。周辺は背の低いハイマツ帯が広がる。





10:00

駐車場から登山道を登り、「守屋山登山口」へ

駐車場から林道やカラマツ林を抜けて広いキャンプ場と「守屋山登山口」と書かれたハイキングコースに到着。ここまでは徒歩40分だが車で来ることできる。ここから東峰山頂へはキャンプ場を抜け、ブナやシラカバの林を経て40分ほど。



11:40

登り始めて1時間40分でピークへ。周囲の景色を楽しみながら休憩を

標高1631mの東峰山頂から20mほど高い西峰山頂へは、鉄格子の小さな「守屋神社奥宮」の奥、林の中の平坦な道を20分ほど歩く。狭い岩場の東峰より西峰山頂のほうが広いが、山頂からの視界は東峰より少し劣る。西峰山頂から元の道を引き返す。



14:00

伊那市高遠の温泉「蛇王鉱泉咲乃湯」で山歩きの疲れを癒して

「医者いらずの湯」として親しまれ、惜しまれつつ廃業したものの、女性ファン2人により復活した温泉。浴室はヒノキやスギの天井、サワラの壁、サクラの床など木のぬくもりを感じられ、湯は鉱泉で美肌に効果があると言われる。入浴料600円。



伊那市街まちあるき (P26) へ!

9:15

早朝から営業している小さな喫茶店「おかもと」で腹ごなし

伊那市街にあるサンドイッチとコーヒーの店「おかもと」は朝7時から営業しているので、登山前に立ち寄って朝食をとるのにおすすめ。ランチ用にテイクアウトもOK。サンドイッチ700円、コーヒー300円。詳細はP26。



9:00

伊那市駅バスターミナル

歩きを楽しみたい。

休憩にはちょうどいい。

下山後はふもとの温泉でのんびりと疲れを癒したら、伊那のまち歩きを楽しみたい。

登山にはある程度の装備が必要だが、標高1500mほどの低山ハイクなら比較的軽装で登れ、数時間で往復できるので、ビギナーでも登山を楽しむことができる。伊那市でおすすめるのが、諏訪市との境にあり、南アルプスの最北端に位置する標高1650mの守屋山。1年を通して短時間で登ることができ、諏訪湖や3つのアルプスなど360度の眺望が楽しめる。また、この山と諏訪湖の間には諏訪大社が祀られているが、守屋山そのものがご神体とされ、崇められてきた歴史もある。

FOOTHILL HIKING  
03

## 低山ハイク

登山初心者やファミリーでも気軽に山を楽しめる「低山ハイク」。数時間で登れるので、まち歩きと合わせて楽しみたい。





12:30

1時間ほどで伊那市長谷に到着。  
川沿いでひと休み

一般車が進入できない「戸台大橋」脇の南アルプス林道ゲート前を通過し、伊那市長谷に到着。バイクパッキングで運んだ軽量テントを張り、気持ちのよい小黒川や三峰川沿いで昼食を取ったりコーヒーを飲みながらのんびり過ごしたい。



13:00

仙流荘でゆったりとくつろいだあとは伊那市街地でまちなか散策へ

南アルプス林道バスの乗り場でもある温泉宿「仙流荘」では、南アルプスの地下水を使った温泉に浸ることができる。入浴料500円。ここから伊那市街へは自転車でも1時間ほど。その後はまち歩きを楽しんで。



15:00

伊那谷は湧水も豊富。  
コーヒーを淹れてひと休み

伊那市内には、水量豊富な「鳥の宮湧水」や「伊那市荒井の艶三郎の井」など、たくさんの湧き水がある。自転車で市内に点在する湧き水を汲み、休憩がてらコーヒーを淹れて飲むのもいい。

雨の日は  
こんな  
楽しみ方も

ボルダリング

天候がすぐれない日は、室内でのクライミングを楽しんでみては。2015年6月にオープンした県内屈指の大規模クライミングジム「アチーブ」では、低い壁を自分の体だけで登る「ボルダリング」のほかに、ロープなどを使って高壁を登る「リードクライミング」ができる。さまざまなコース設定と制限のなかで登り切った達成感は格別。なお、このジムの会員のほとんどは初心者で、下は5歳から上は70代の女性まで幅広い年代の人が自由に楽しんでいるので、気軽にチャレンジできるのもうれしい。詳しくはP34



12:00

入笠牧場を通り、川沿いの緩やかな「黒河内林道」のダートを下る

入笠山山頂から入笠牧場を通り、ゲートを手で開けて、入笠山と伊那市長谷を結ぶ約10kmの「黒河内林道」に入る。勾配は緩やかで、路面はほとんどダートだが整備されていて走りやすい。ただし、車の通行もあるので要注意。



BIKE PACKING  
04

11:30

車を使わなくてもアクセス可。  
「富士見パノラマリゾート」から入笠山へ

東京から輪行の場合、7:30新宿発の「特急あずさ」に乗って9:42富士見駅へ。そこから10:00発のシャトルバスに乗り、10分で「富士見パノラマリゾート」に到着。ゴンドラに乗り、山頂駅から約1時間で眺望抜群の入笠山山頂にたどり着く。



10:00

JR 富士見駅

## バイクパッキング

「バイクパッキング」とは近年流行となっている自転車旅のこと。装備をコンパクトにまとめる新しいツーリングスタイルだ。

登山のように体で荷物を運ぶ「バックパッキング」という言葉に対し、バイク（自転車）で荷物を運ぶ「バイクパッキング」というツーリングの人氣が高まっている。従来の金属製キャリアをバイクに取り付け、そこにバッグをつける方法とは異なり、大容量で防水性の高い素材を使用したサドルバッグやフレームバッグなどを直接バイクに取り付けるもので、軽快に走ることができる。バッグを外せば、バ

イクはすぐにシンプルなスタイルに戻ることも可能だ。伊那谷には自転車で遊ぶさまざまなフィールドが広がっているが、そのひとつが、日本最大級のマウンテンバイクパークを備えた「富士見パノラマリゾート」からゴンドラに乗って入笠山山頂に行き、明るく開放的な「黒河内林道」を下って、伊那市長谷にたどり着くコース。身軽な「バイクパッキング」だからこそ楽しめるルートだ。





14:00

設営後はアウトドア料理を自由に楽しもう！

キャンプ場などでテントの設営をしたら、ちょっと遅いランチを。食材を自由に選んで作るホットサンドはアウトドア料理の定番。近年は便利なアウトドア専門の調理器具も多く販売されているので、野外で本格的な料理を楽しむのもいい。



10:30

ダム湖・「美和湖」でSUPに乗り、さわやかな空気の中で水上散歩

キャンプの前にひと遊び。ボードの上に立ち、パドルで漕いで進むSUP(スタンドアップパドル)は誰でも気軽に体験でき、心地よく水上を楽しめることから、世界中で流行中。朝の清々しい空気の中、水辺からの新鮮な視点で周囲の自然を満喫できる。



16:00

昼食後のはんびりフィッシング。伊那谷は絶好の溪流釣りフィールド

南アルプスと中央アルプスからの恵みを受ける伊那谷では40河川以上でイワナやアマゴなどの釣りが楽しめる。小黒川は年中水量が安定しており、川原も広い三峰川はフライフィッシングに最適。釣果は夕飯のおかずにも。



DAY 1

9:00

伊那IC



9:15

モーニングコーヒーを楽しむために「カフェ・コーデ」でコーヒー豆を調達

キャンプで楽しみたいもののひとつは朝日を浴びながら飲むコーヒー。豆は地元のコffee店で新鮮なものを手に入れたい。「カフェ・コーデ」は厳選した高品質のコーヒー豆を毎日丁寧に自家焙煎している。詳しくはP28。



10:00

完売必至のクロワッサンをはじめ、道の駅で食材を入手

道の駅「南アルプスむら」では、焼き上がれば即完売してしまう人気のミニクロワッサンをはじめ、さまざまなパンを販売。そのほか、新鮮な地元野菜や加工品も揃う。ジンギスカンは羊だけでなく鶏や豚肉バージョンのものも揃うので、BBQの食材も調達可能。

CAMPING

05

キャンプ

ビギナーも上級者も楽しみ方は無限大。自由に空間や時間を使い、キャンプとさまざまな遊びを組み合わせ伊那のアウトドアを楽しみたい。

夏のアウトドアとしてすっかり定着した感のあるキャンプだが、その醍醐味は人によってさまざま。昼間はトレッキングやカヌーなどの外遊びをし、夜はワイワイBBQをしながらお酒を飲んだり、ゆっくりと焚火を囲んだり。あるいは、ソロキャンプでひとり静かな時間を過ごすのもいい。伊那谷では多彩なアウトドアを楽しみながら、キャンプを通して豊かな自然環境も堪能できる。

今回、提案するのは1泊2日のキャンプ。SUPや溪流釣りを楽しみ、夜は星空を眺めて。アクティビティーとともに、家族や友人、恋人とのんびりとした時間を過ごせるのもキャンプの魅力だ。また、日々の生活で身につけた生き方のノウハウやセンスが生かせるのもキャンプだからこそ。自然の中で知恵を絞って、挑戦して、協力して。ひと工夫でキャンプの楽しみは広がる。

← DAY 2 へ





13:00

### ランチは伊那の食材が詰まったガレットはいかが

入浴後は昼食を。食材から伊那の魅力を発信しようと、伊那では伊那谷産のそば粉を使った「ガレット」を提供する店がいくつもある。「kurabe CONTINENTAL DELICATESSEN」は提供店のひとつ。詳しくはP27。



ゼロ磁場まではシャトルバスで。入野谷から2.5kmの粟沢駐車場からシャトルバスに乗車可能

12:00

### 伊那市長谷のゼロ磁場の宿「入野谷」の「氣の湯」でリフレッシュ

日本最大級の巨大断層地帯「中央構造線」の真上にあり、磁気を帯びた2層がぶつかって天然の気を発生する「ゼロ磁場」地帯である分杭峠。道中にある公共宿「入野谷」の「氣の湯」では、そんなパワーを受けながらの日帰り入浴が可能。入浴料500円。



## DAY 2

7:00

### 朝はキャンプ場のゴールデンタイム。早朝のトレランで伊那谷の空気を吸収

早朝は朝の空気を感じながら木立の間をトレイルランニング。土のくぼみや盛り上がり、張り出した木の根などの障害物がいつものランニングとは違う刺激を与えてくれる。走り方や速度、コースを自由に楽しめるのもトレイルランニングの魅力。



8:30

### 朝のコーヒーはキャンプの醍醐味。おいしいコーヒーから生まれる幸せ

前日に購入したコーヒー豆を挽いて、自然の中の空気を感じながらのんびり朝食を楽しむのもキャンプの楽しみだ。朝の澄んだ空気の中で至福の時間を堪能したい。最近は便利なアウトドアコーヒー器具も多いので、道具からこだわるのも楽しい。

翌日は早朝からアクティブに遊ぶことができるのも泊まりでのキャンプの醍醐味。朝日がうつすら差し込んだ景色の中でのトレイルランニングやアウトドアコーヒーは、ぜひともおすすめしたいコンテンツのひとつだ。澄んだ空気に癒され、山の上からの景色に感動したりと、さまざまなリフレッシュ効果が期待できる。  
帰り道は、季節が合えば城跡公園の桜や紅葉など観光の名所へ。また、ゼロ磁場のパワースポットで有名な分杭峠のふもとにある宿泊施設「入野谷」では、日帰り入浴も可能。中央構造線の岩盤から湧き出る自然水を沸かした「氣の湯」は温泉ではないものの、いろいろな鉱石を組み合わせた活性水の湯に浸かることができる。そして、さっぱりした後は伊那市街へ。こんな風に1泊2日のキャンプなら、山の遊びもまち歩きもいとこ取りで楽しめる。



15:00

### 独特の世界観がたまらない！伊那の名所!?「グリーンファーム」

地元の人が次々訪れ、観光バスも続々と乗り付ける産直市場「グリーンファーム」。野菜も雑貨も所狭しと並び、ミニ動物園も併設している。大人も子どもも楽しめるワンダーランドとして、ぜひ立ち寄りしたい、ある意味、伊那の名物スポット。詳しくはP28



10:30

### 季節が合えばぜひ立ち寄りたい高遠城の「天下第一の桜」

古くから「天下第一の桜」と称され、「さくら名所100選」として全国的に知られる高遠城。ここで咲くのはソメイヨシノより小ぶりでも赤い花が咲くタカトコヒガンザクラで約1500本が咲き誇る見頃は4月中旬で全国からの観光客でにぎわう。秋は紅葉も見事。季節が合えば必見。

写真提供：長野県観光機構





ポテンシャルの高い伊那の食材を使い、本場の技で素材をよりおいしく

kurabe CONTINENTAL DELICATESSEN

本場のフレンチやイタリアンの技を駆使し、伊那の食材のおいしさを最大限に引き出すシェフの渡邊竜朗さんが、県内産小麦粉を使った生パスタや高遠産そば粉を使ったガレット、ソース、惣菜や焼き菓子まで提供。料理はテイクアウトも可。

伊那市西町5111 ☎0265-76-9086  
営業時間：11時～19時（イトインは11時30分～、夜は5名以上の予約のみ営業） 定休日：火・水曜



リノベーション空間で見つける環境と心にやさしい服や小物

チプカとプクチカ

「土から生まれ土に還るもの」をコンセプトに、自然素材や古布、リサイクルコットンを使った服や小物を扱うセレクトショップ。服飾界の裏で進む環境被害を知り、素材に着目するようになった小松純さんが営む。小学校の体育館の廃材を床板に使うなど、古い事務所を改修した空間も素敵。

伊那市西町4869 ☎0265-98-7568  
営業時間：10時～18時 定休日：水・日曜



昼は食堂、夜は酒場。地元民がこよなく愛する「ローメン」専門店

うしお

一風変わった伊那名物「ローメン」の代表的な店。レトロで渋い雰囲気、飾らないアットホームさがどこか懐かしい。幅広い年代に愛される「うしお」のローメンは、一度食べたらクセになる逸品。夜は酒場としてもにぎわい、もつ煮込み「おたぐり」も名物。

伊那市荒井3460-1 ☎0265-72-4595  
営業時間：11時30分～13時、17時～21時 定休日：日曜



WALK AROUND TOWN

まち歩き

伊那のまちなかには、歩ける範囲にさまざまなお店が揃っている。アウトドアやアクティビティーの帰りに、立ち寄ってみては。



自転車専門店から進化したアウトドアのライフスタイルショップ

CLAMP クランプ

店長・武村信宏さんを中心に、多彩な得意分野をもつスタッフが自転車を使った日常の楽しみ方を提案。アウトドア用品のほか、ファッションや雑貨、オーガニックコスメも揃い、県内外からファンが訪れる。広い店内では古道具も販売し、セルフ形式のカフェやキッズスペースも。

伊那市山寺249-1 ☎0265-96-0109  
営業時間：13時～20時 定休日：木曜



築100年の元蔵に並ぶ時の流れを感じる花と古道具

草の音 くさのね

重厚感のある3階建ての元蔵を改修した花と器と古道具の店。季節の生花と長年大切に使い継がれてきた骨董の組み合わせから、日常の楽しみを提案する。2階はイベントスペース、3階はギャラリーになっていて、ライブやアート展などを随時開催。

伊那市西町4885-2 ☎0265-76-2411  
営業時間：12時～19時（1・2月は～18時） 定休日：無休



甘すぎない味わいが人気の秘密。地域に根ざした老舗和菓子屋

ヨロヅヤ

伊那市駅前の再開発ビル「いなっせ」の裏にある、大正時代から続く老舗和菓子屋。完売必至のみたらし団子のほか、赤飯や五平餅、草餅、きんづばなどが有名。「いなっせ」の建設に合わせて作られた「いなっせ餅」もほどよい甘さで人気が高い。

伊那市荒井3492 ☎0265-72-2497  
営業時間：9時～18時45分 定休日：水曜



早朝営業がうれしいサンドイッチとコーヒーの小さな店

コーヒーとサンドイッチ おかもと

大学時代を伊那で過ごし、海外を旅した店主・岡本夏季さんが、人と人が交流できる場所を思い描いて開いた店。朝7時からの営業なので、早めに伊那に着いてしまった時の立ち寄りスポットとしてもぴったり。サンドイッチは地元ベーカリー「パンキエスト」のパンを使い、オーダーを受けてから作る。

伊那市荒井3481-21 ☎0265-96-7514  
営業時間：7時～18時 定休日：日・第2・4水曜





「有機野菜と朝ごはん」がコンセプトの  
月一まちなか朝マルシェ

**いなまち朝マルシェ**

伊那市駅近くのセントラルパークでは、初夏から秋にかけて毎月最終日曜日に朝マルシェが開催される。毎回、さまざまなテーマのもと、まちなかの飲食店の競演による朝ごはんが食べられたり、新鮮野菜が手に入るとあって、地元民のほか、近隣市町村からも足を運ぶ人が多数。

伊那市荒井3384セントラルパーク  
0265-96-0438 (ワイルドツリー)  
6～10月の最終日曜8時～11時 (10月のみ10～15時開催予定)



酒蔵から厚く信頼され、  
伊那谷随一の品揃えを誇る地酒専門店

**酒文化 いたや**

伊那市中心部から高遠へと向かう国道361号沿いにあり、伊那の地酒「信濃錦」を中心に、全国各地の地酒を取り揃える酒屋。特に伊那谷の酒は何でも揃うので、お土産用の買い物には最適。店内の窓や照明は紫外線カットで品質管理に気を使っている。

伊那市日影171 ☎0265-72-2331  
営業時間：9時～20時 定休日：日曜



安心素材にとことんこだわり、  
清酒「信濃錦」を醸す個性派の蔵

**宮島酒店** みやじまさてくてん

アルプスの雪解け水から美酒が育まれる伊那に根ざし、昭和40年代に日本初の防腐剤を使わない酒造りに成功。製法特許を無償公開し、無農薬米の栽培にも取り組む。社長の宮島敏さんは登山が趣味で、社員の宮下拓也さんは夏に中央アルプス駒ヶ岳の「西駒山荘」小屋番も務める。

伊那市荒井3629-1 ☎0265-78-3008  
営業時間：8時30分～17時30分 定休日：土・日曜、祝日



地元野菜や植物、日用雑貨に動物も。  
高台のカオス感満載の巨大産直市場

**グリーンファーム**

観光客も地元客も次から次へと訪れる大盛況の産直市場。店内には新鮮野菜や天然キノコ、山菜、植物、珍味、ジビエ、農薬や農機具、文房具、日用雑貨などが所狭しと並び、掘り出し物も多々。屋外には「困っている人を助けたい」精神で引き取られた動物がいるミニ動物園も。

伊那市ますみヶ丘351-7 ☎0265-74-5351  
営業時間：8時～19時 (12～2月は～18時) 定休日：無休



厳選した高品質のコーヒー豆を  
毎日丁寧に自家焙煎

**カフェコーデ**

世界各地から生産者の顔が見える安心安全な生豆を仕入れ、丁寧に店で焙煎。豊富な商品ラインアップも魅力で、焙煎直後の新鮮さと、包装などの鮮度管理にもこだわる。併設のカフェではハンドドリップコーヒーや、トレーニングを積んだ専門スタッフによるカプチーノなども楽しめる。

伊那市境451-1 ☎0265-76-5117  
営業時間：9時～19時30分 定休日：火曜



# 宿・食堂・シネマスタジオ・キャンプ場が併設！ 民家を改装したゲストハウス

夜も楽しい伊那のまちを満喫したり、  
翌朝の登山に備えるなら宿泊がおすすめ。  
そこで、市内の宿泊施設をご紹介します。

## 赤石商店

伊那市東春近 22-5 ☎0265-96-0370  
ドミトリー／3500円、個室(8畳)／大人(中学生以上)4500円、  
小学生3000円、幼児(3歳以上)1500円、2歳以下無料(11～  
3月は暖房費として別途300円)  
キャンプ／大人(中学生以上)1500円、小学生1000円

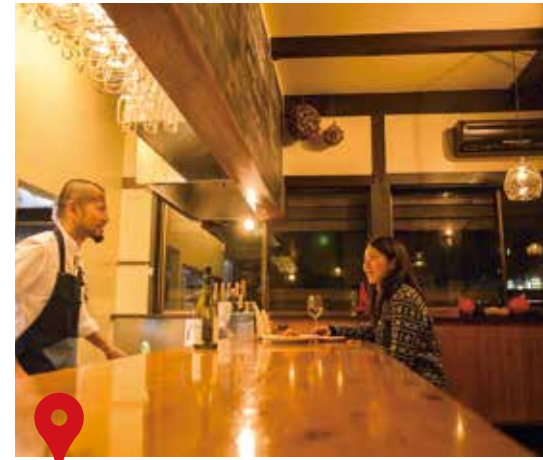


伊那ーCから車で約20分の伊那市東春近に2016年3月にオープンした「赤石商店」。ドミトリー(相部屋)を中心としたゲストハウスと、日替りで店番が交替する食堂、大画面・大音量で映画を観たり楽器やDJの練習もできるシネマスタジオのほか、「まちなかにて」が張れる場所を」との思いからキャンプ場も展開し、宿泊ができる複合施設として人気を集めている。営むのは、岡山県出身の埋橋

智徳さんと、伊那市の隣、箕輪町出身の幸希さん夫妻。建物は幸希さんの祖母の家だった築36年の木造平屋や蔵を改装したもので、床材には地元のアカマツを使い、上伊那郡中川村の会社の薪ストーブを設けるなど、空間全体から伊那地域への愛着を感じることができ。また、「赤石商店」の名称は、南アルプスの別名「赤石山脈」にちなんだというから、登山利用としてぜひ活用したい。

## 伊那市駅前には便利なビジネスホテルもあります

第一ホテル島田屋	伊那市荒井 21	☎0265-72-3108
エビス ホテル	伊那市西町 4941	☎0265-72-3560
伊那 パーク ホテル	伊那市西町 5021	☎0265-74-1789
ファイン デイズ ホテル	伊那市山寺 1871-4	☎0265-72-2277
旅館 花鳥屋	伊那市荒井 3627	☎0265-72-3294



旬の食材や厳選素材を  
和とイタリアンの融合で魅了

## 創作バル FLATT.

2015年4月のオープン以来、来客が絶えないイタリアンバル。イタリアンと日本料理で修業を積んだシェフが、季節の地元食材と全国から仕入れるこだわりの肉や鮮魚を使った旬の料理を提供。アルコールの品揃えも充実。スタイリッシュな店内の2階は座敷席になっている。

伊那市坂下 3306-16 ☎0265-98-8545  
営業時間：17時30分～23時(金・土曜は18時～24時) 定休日：日曜



上品な味わいのおでんが評判。  
地元民で常ににぎわう穴場居酒屋

## 料理茶屋 にぎえもん

カウンターのみ小さな店ながら、季節を問わず1年中あっさりした出汁が評判のおでんが味わえ、ほかのメニューも安くおいしいとあって、地元のギャルからサラリーマンまで幅広い層の老若男女が集う人気店。馬刺や馬もつ煮など、伊那の郷土料理も楽しめる。

伊那市山寺 1921-3 ☎0265-76-7331  
営業時間：17時30分～翌1時 不定休

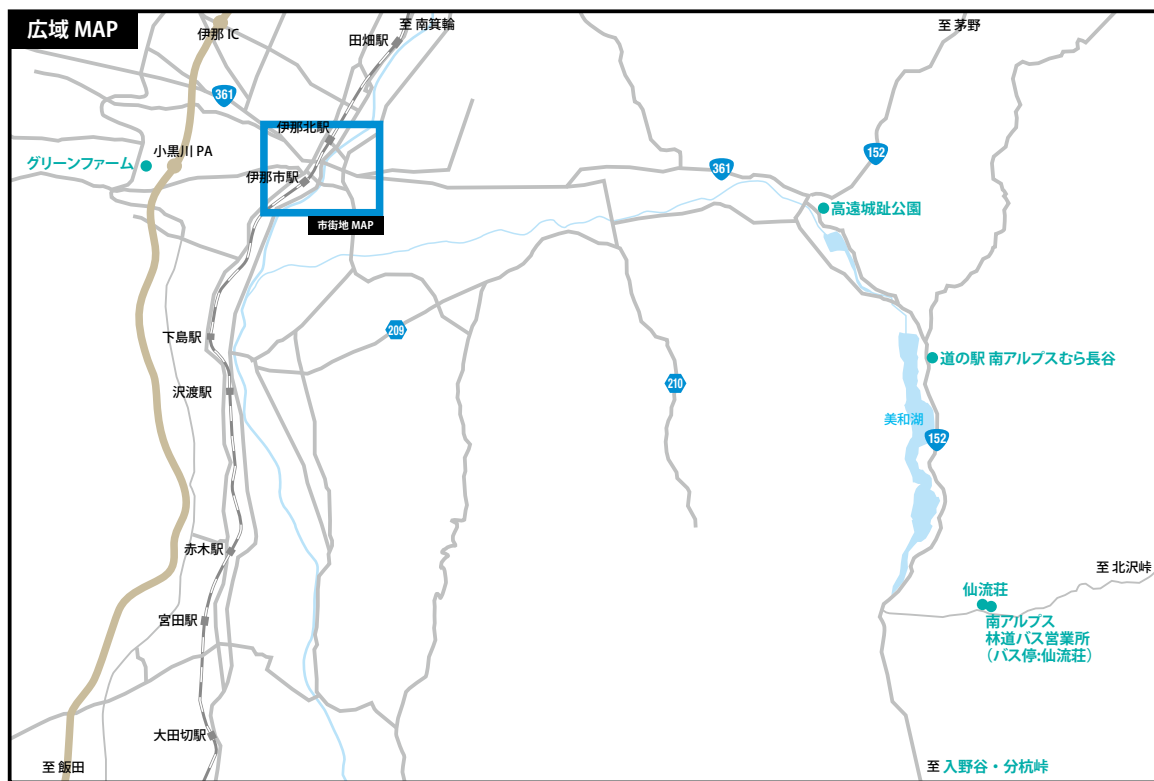
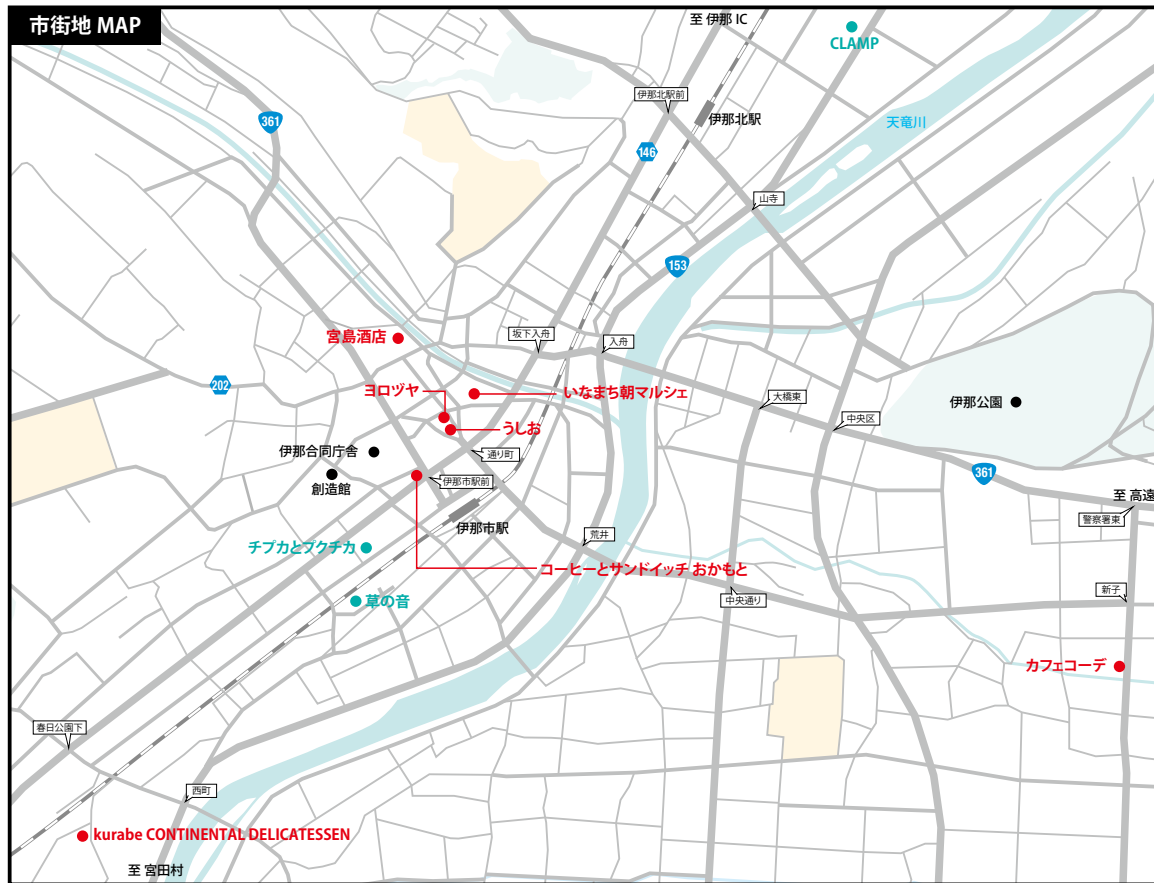
## かつて人口に対する居酒屋数が日本有数！ 多くの酒場が並ぶ伊那市のまち

天竜川が中心部を流れる伊那市。かつて鉄道などの陸上交通が発達する以前に地域交通を担ったのが天竜川の通船で、その舟着き場として栄えたのが市中心部の「入舟」地区。ここは三州街道と木曾谷へ抜ける権兵衛街道の分岐点でもあり、交通の要衝として繁栄した。周囲には一大歓楽街が生まれ、鉄道の時代に移ってからもその隆盛は衰えず、沿線随一の建築物密集地帯となって、飲み屋が線路ギリギリまで迫る様子から「路地裏電車」とよばれた。

伊那の町を歩くとレトロな飲み屋が軒を連ね、今も往時の名残を垣間見れる。というのも、伊那はかつて人口に対する居酒屋の数が日本有数だったとか。アウトドアだけでなく、伊那は飲み歩きも楽しいまちなのだ。







未開拓の自然が多く残っているのが伊那の最大の魅力



白井勇樹  
伊那市出身。オーストリアスキー留学を経てスノーボードで長野五輪出場をめぐし、2002年にサーフボード・スキー・スノーボードを扱うショップ「セブンスポーツ」設立。さまざまなイベントやキャンプスクールを開催し、スキー場アドバイザーとしても活躍。長野県サーフィン連盟元支部長。

海がない内陸でもサーフィンのような遊びを自然の中で楽しめるのがSUPの面白さ。長野県内では白馬や黒姫がSUPの遊び場としてはよく知られていますが、南信は未開拓の自然がたくさんあり、自分で遊び場を創造できるところが最大の魅力です。また、関東圏からも東海エリアからも近くて利便性が高いので、今後は点在している未開拓のエリアを拡大していけたらアウトドアを生業にする人も増え、ここがアウトドアのメッカになっていくのではないのでしょうか。

そんなSUPは水があればどこでもできますが、私がホームとしているのは、中央アルプスのおもとの宮田村や木曾エリアの自然湖、そして伊那市長谷の美和湖です。ここで体験ツアーやリバーダウンツアーを開催しているのですが、道具のレンタルなどは全てこちらで用意をしますし、基本的に転ぶことはないのです、初心者でもすぐに楽しむことができます。未体験の人も、一度やってみたらきつと面白さに魅了されるでしょう。そして、SUPでの遊びが気に入ったら、ぜひSUPボードを手に入れることをおすすめします。たとえばボードが1台あれば、週末のBBQと合わせて家族で水上での遊びが楽しめます。自転車などと同じ感覚で、SUPをどらえてもらえたらいいですね。

# だから伊那が好き!

では、改めて伊那の魅力とは?  
伊那でアウトドア・アクティビティを楽しむ達人に、  
アウトドア環境としての伊那の魅力やおすすめの遊び方を聞いた。

アウトドアベースのライフスタイルを築き、  
飲み屋街も楽しめる伊那



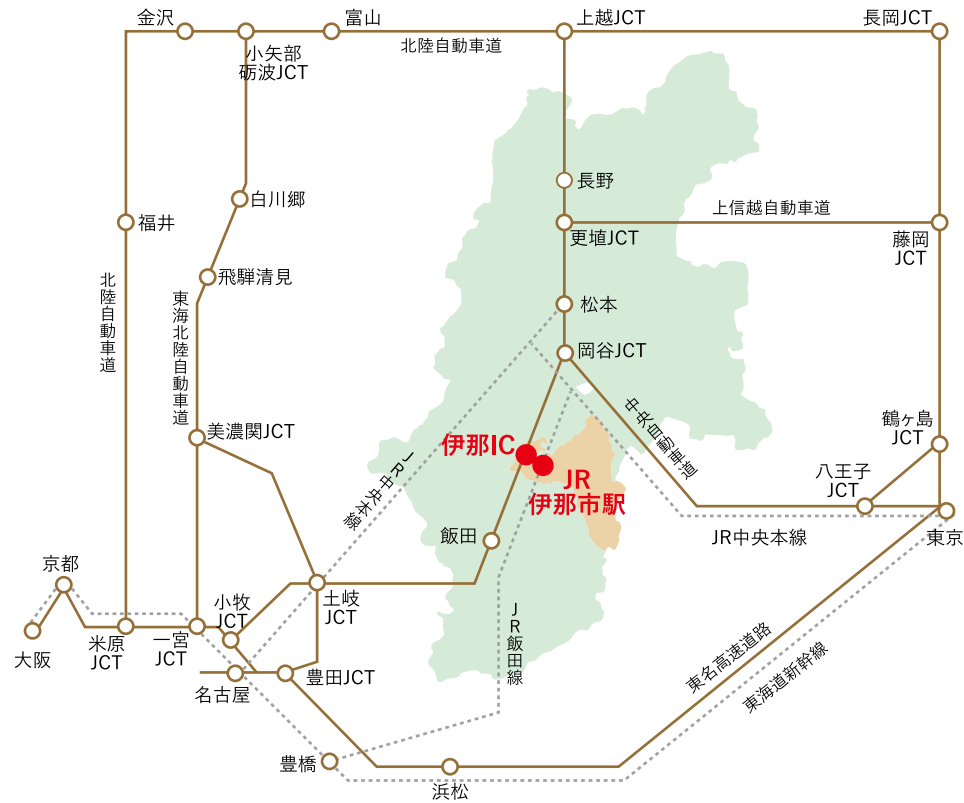
竹元直亮  
北沢峠こもれび山荘支配人。長崎県平戸市出身。大学進学を機に伊那に移住し、2008年より現職。「優秀すぎるスタッフのおかげで、素人同然で始めた山小屋も順風満帆です」

伊那の魅力は、いろいろなアクティビティが生活圏内で楽しめることです。朝起きて中央アルプスと南アルプスの天気を確認し、その日の遊び方を選べるのは伊那ならでは。両方のアルプスの登山口までの近さも魅力です。それに、手軽に登れて360度のパノラマが楽しめる守屋山登山や、三峰川沿いに湧く名水を汲んで山までサイクリングや釣りに行き、好きな場所でコーヒーを淹れて飲むのもおすすめ。夏は川原でのBBQや、川に足を入れながら折りたたみ椅子に座っての読書もいいですよ。また、こもれび山荘からは仙丈ヶ岳の日帰り登山も可能。この山は「優しさを感じる3000m」で、

手前の小仙丈ヶ岳からは富士山も見えるので、多くの人に登ってもらいたいですね。  
まちなかでアウトドアを楽しめるのも伊那の魅力です。自転車やジョギングで走りながら点在する湧き水を汲み、創造館でコーヒーを淹れて飲むのもいいですし、中心部を流れる天竜川では50cm超のニジマスが釣れます。さらに、最近では全国のアウトドアの達人たちが伊那の飲み屋街の雰囲気を楽しみに入り、リゾートしています。  
つまり、伊那はアウトドアをベースにしたライフスタイルを築きやすく、ナイトライフも楽しめます。伊那の楽しみ方はアルプスだけではないんですよ。



## Access to Ina City 伊那市へのアクセス



### 🚗 車でお越しの場合

東京方面から(八王子ICから中央自動車道で約3時間)



名古屋方面から(小牧JCTから中央自動車道で約2時間)

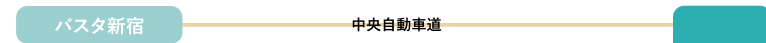


大阪方面から(吹田IC~伊那ICまで名神高速道・中央自動車道で約4時間)

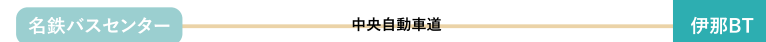


### 🚌 バスでお越しの場合

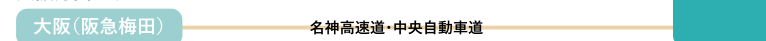
東京方面から(バスタ新宿から中央自動車道で約3時間20分)



名古屋方面から(名鉄バスセンターから伊那まで中央自動車道で約3時間)



大阪方面から(阪急梅田駅から伊那まで名神高速道・中央自動車道で約5時間)



### 🚊 電車でお越しの場合

東京方面から(新宿駅から約3時間30分)



中京方面から(名古屋駅から約3時間30分)



## RECOMEND

### こもれび山荘



甲斐駒・仙丈ヶ岳への登山口、北沢峠バス停前にある大きな山小屋。登山拠点として活用され、両山とも1日あればこの山荘から登山できる。宿泊して両山の登山を楽しむ登山者が多い。ていねいに手作りする食事も人気。

<https://www.facebook.com/komorebisansou.southernalps/>

### 雪山体験スノーシューツアー



誰でも気軽に楽しめるスノーシューを使った守屋山へのツアー。夏と違って雪上を自由に歩ける楽しさを体験できる。下山後は温泉に入り、夜はまちで交流会も実施。

北沢峠こもれび山荘 facebook  
<https://www.facebook.com/komorebisansou.southernalps/>

### TRAIL CUTTER (トレイルカッター)



伊那市長谷を拠点に、MTBのためのトレイル(林道)開拓とツアーガイドを実施。現在、長谷の山中だけでも40~50kmのトレイルを開拓している。

伊那市長谷非持 1185  
☎0265-98-2882 / 090-9383-4920  
<http://trail-cutter.com/>

### 有限会社 小木曾グリーンターフ 伊那営業所



樹木医兼ツリークライミングの最新技術審査を行う国際団体・ISAのインストラクターが、ツリークライミング体験や安全講習、指導者養成を各地で実施。

伊那市高遠町小原 381-2 ☎0265-98-7705

### 特定非営利活動法人森の座



約20名の会員が伊那の民有林を中心に間伐整備を行い、木炭や薪、木材として販売するなど有効活用を進める。また、子ども向けの木工ワークショップなども実施。

伊那市狐島 3705-5  
☎0265-78-1425  
<http://www.morinoza.org/index.html>

### おそと保育ぐりぐら



野外保育を通じて子どもたちが自然のなかで動物と触れ合い、地域との交流を通して健やかに育つ「森のようちえん」を伊那市高遠町で行っている。

伊那市高遠町山室 3339 (NPO法人フリーキッズ ヴィレッジみんなの村) または伊那市高遠町東高遠 253-1 (ボレボレの丘) で開催 ☎080-1274-1109 (横山) 月・水・金曜10時~14時頃(子どもの様子や天候を考慮して活動内容を決定)

### 南アルプス里山案内人養成講座・南アルプス里山案内人モニターツアー



南アルプスのガイド養成講座を長谷地域で無料開講。OJT(実地研修)で人に伝える技術(インタプリテーション)を体得して効果的なツアーを立案できる力を培う。

☎0265-98-3130 fax 0265-98-2029  
satoyama.attendant@gmail.com

### bliss-f (ブリスエフ)



渓流や川釣りに必要な道具を扱う釣具店。「青少年育成」をテーマに掲げ、開店当初から子ども向けの釣り教室を開催しているほか、希望者には釣りの指導を行っている。

伊那市西町 4865 ☎0265-98-6820  
13時~21時 木曜定休  
info@bliss-f.com

### achieve (アチーブ)



ボルダリングのほかに、ロープなどを使って高壁を登るリードクライミングができる県内屈指の大規模施設。スタッフが初心者にもわかりやすく指導している。

伊那市福島 1675 ☎0265-96-7518  
9:00~23:00 不定休  
<http://achieve2015.com>

### アルティメイト



1996年にオープンし、南信では草分け的存在のクライミングジム。課題の難しさで定評があり、希望者には難しいクライミング技術も指導。仲間同士で岩登りも実施。

上伊那郡箕輪町松島 8020-6  
☎0265-79-0173 19時~22時  
金~月曜定休(火・水・木のみ営業)  
<http://www13.plala.or.jp/ultimate-club/index.html>