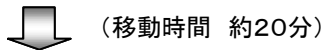


## プラン名:歴史・文化に触れる「まち歩き」の旅

### 【1日目】

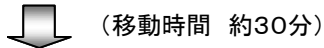
- 長野道松本インター 着



- 上波田地区の街並みと若返り地藏尊(波田町)【所要時間:約1時間】

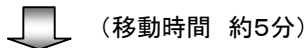
石畳の道を散策し、趣ある民家の景観をお楽しみください。

おだやかな笑みをたたえるお地藏様をお参りすると、健康長寿・家庭円満・交通安全の願いが叶い、みんなが幸せになれるといわれています。



- 「ヒカリヤ」 昼食(松本市)・・・松本の新しい「食」の名所

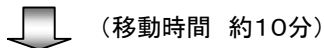
明治20年に建てられた名門商家「光屋」が、古民家再生によりフレンチ・日本料理の2棟からなるレストラン「ヒカリヤ」として生まれ変わりました。



- 「松本城下水めぐり」(松本市)【所要時間:約2時間】

松本市街地には「善光寺道名所図会」で「当国第一の名水」として紹介され、歴代城主に保護されてきた「源智の井戸」をはじめ、湧水や井戸が豊富にあります。

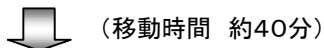
これらの水は、今も地域住民の生活に欠かすことができず、市内では水を汲む姿が見られます。



- 「石井味噌」(松本市)【所要時間:約1時間】

慶応に創業して以来、老舗の味噌店として杉桶が並ぶ味噌蔵で、「信州三年味噌」をはじめとする昔ながらの本物の味噌を作っています。

ご来店されたお客様には、杉桶の味噌蔵をご見学いただき、大ホールにて信州味噌を贅沢に使用したあつあつのお味噌汁を提供しています。



- 「浅間温泉又は美ヶ原温泉」 宿泊 (松本市)



ヒカリヤ



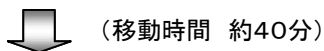
源智の井戸



石井味噌

### 【2日目】

- 「浅間温泉又は美ヶ原温泉」(松本市)



- クラフト体験(朝日村)【所要時間:2時間】

木工芸の盛んなこの地で、木の温もり、素晴らしさを体験できる施設です。指導者が親切に教えてくれるのでノコギリを使ったことのない人や子どもでも楽しめます。



- 「唐沢そば集落」 昼食(山形村)

香り豊かな地粉と唐沢川の冷たい水でできた手打ちそばは絶品。数百メートルの間に10軒のそば屋が軒を並べ味を競い合っている「そば集落」。

#### 【周辺のご案内】

長いも掘り体験: 畑の雪が消えるころ、山形村特産の長いも掘りを体験できます。



クラフト体験



唐沢そば集落入口



(移動時間 約50分)

### ○ 奈良井宿散策(塩尻市)【所要時間:約1時間】

難所の鳥居峠をひかえて「奈良井千軒」といわれ、木曾十一宿中最も賑わった宿場です。町並みは、国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されており、往時の面影を色濃く残しています。

また、奈良井宿は中山道67宿中、江戸側の板橋宿から数えて34番目、京側の守山宿から数えても34番目であり、中山道のど真ん中の宿場町です。

奈良井宿



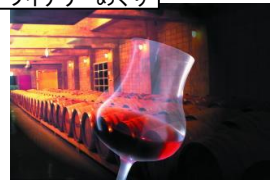
(移動時間 約20分)

### ○ ワイナリーめぐり(塩尻市)【所要時間:約1時間】

塩尻で初めてワインが醸造されたのは明治31年。その後100年を超える歴史と伝統の中で塩尻のワインは育まれ、各種の国際コンクールで優秀な成績を収めています。また、長野県の「原産地呼称認定制度」においても、多くの塩尻産ワインが認定されています。

現在、市内には9社の個性豊かなワイナリーがあり、試飲コーナーも設けられています。

ワイナリーめぐり



(移動時間 約50分)

### ○ ほりで一ゆ〜四季の郷 宿泊(安曇野市)

この他に、近隣に穂高温泉郷等温泉旅館が多数ございます。

## 【3日目】

### ○ ほりで一ゆ〜四季の郷 (安曇野市)



(移動時間 約5分)

### ○ 国営アルプスあづみの公園(安曇野市)【所要時間:約2時間】

園内にはガイドセンターやテーマ展示館のほか、野原や花畑、池、せせらぎなどがあり、そこに集まる蝶やトンボなど様々な生き物が織りなす風景に出会えます。

あづみの公園パートナーと公園スタッフ協働による体験学習プログラムでは、安曇野の自然・文化・歴史などに触れることができます。

いろりを囲んで(あづみの公園)



(移動時間 約10分)

### ○ 道の駅アルプス安曇野ほりがねの里 昼食(安曇野市)

「おにぎり定食」や季節の天ぷらが常念岳のように山盛りボリューム満点の「常念天井」など地元のかあちゃん達がつくるおいしい食事をどうぞ。

物産センターが併設されているので、地元の新鮮野菜や手作り加工品をお土産に！

公園内の池で水遊び



## 【周辺のご案内】

### ○ 農家レストラン「レストランテこむぎ亭」

かやぶき古民家を活用した伝統そば・パスタなど麵にこだわったメニューを提供。



(移動時間 約15分)

### ○ 登録有形文化財「蔵久」【所要時間:約40分】

「揚げたて花林糖」の実演販売、売店などあづみ野の古民家と花林糖の「久星」とのコラボレーション

登録有形文化財「蔵久」



(移動時間 約15分)

### ● 長野道松本インター 発

## 歴史・文化に触れる「まち歩き」の旅（松本地域マップ）







