

①松川町/嶺岳寺の3万株の彼岸花

②高森町/不動滝(紅葉)

③飯田市/投網 秋

④喬木村/氏乘地区矢筈ダム湖の晩秋

錦秋の南信州に憩う

⑤泰阜村/学校美術館

⑥阿智村/星空

⑦平谷村/高嶺山より

⑧根羽村/秋の根羽峡大橋



南信州

南信州 こだわりの旅

飯田市内発着バスツアー

秋の遠山郷 (しらびそ高原&下栗の里) を楽しむ

1泊2日ツアー

代金(1名様税込) **26,500円**

交通費、昼食大(1食)、宿泊代(夕食・朝食付)、プログラム料金など
※1名様1部屋ご利用の場合3,000円加算

◎小型バス利用◎貸切バス会社名:結いバス◎定員15名(最小催行人数10名)◎添乗員同行なし

出発日 **10/1金、3日、10日、11日、12火、25日、26火**
28木、29金、31日
11/1日、2火、8日、9火、11木、12金、13土

申し込み期限 各設定日の15日前まで

- 行程
- 1日目 りんごの里(14:00)→しらびそ高原着(自由散策)→しらびそ高原「天の川」泊
 - 2日目 しらびそ高原天の川→御池山隕石クレーター→下栗の里ビューポイント→昼食(下栗の里)→旧上町宿散策→りんごの里(15:20)

“登山家 大蔵喜福と行く” 300名山 奥茶臼山(尾高山) トレッキング

1泊2日ツアー

◎小型バス利用◎貸切バス会社名:結いバス
◎定員各ツアー10名(最小催行人数4名)
◎添乗員同行なし/専門ガイド同行(2日目のみ)

ツアー1

尾高山&奥茶臼山登頂
10/9土~10日

代金(1名様税込) **45,000円**

交通費、昼食大(1食※おにぎりなど軽食)、宿泊代(夕食・朝食付)※朝食は早期出発のため軽食になります、プログラム料金など ※1名様1部屋ご利用の場合3,000円加算

申し込み期限 **9月24日(金)**

- 行程
- 1日目 りんごの里(14:00)→しらびそ高原着(自由散策)→しらびそ高原「天の川」泊
 - 2日目 天の川→前御高山→御高山→奥御高山→岩本山→奥茶臼山→《途中昼食》→天の川→りんごの里(17:20)

所要時間:往復8時間30分(上級者向け)

ツアー2

尾高山のみ登頂
10/16土~17日

代金(1名様税込) **42,000円**

交通費、昼食大(1食※おにぎりなど軽食)、宿泊代(夕食・朝食付)、プログラム料金など
※1名様1部屋ご利用の場合3,000円加算

申し込み期限 **9月27日(月)**

- 行程
- 1日目 りんごの里(14:00)→しらびそ高原着(自由散策)→しらびそ高原「天の川」泊
 - 2日目 天の川→前御高山→御高山→《途中昼食》→天の川→りんごの里(17:20)

南信州しらびそ高原 天の川 おすすめ宿泊プラン

月明かりのない夜に星空を満喫 ダークナイトツアー 10/4~8 11/3~7

宿泊のお客様は、朝まで玄関の出入りが可能です。

晴天の星空は満天の星
標高1918m
南信州 しらびそ高原 天の川

2021年 営業期間 **~11/15日** チェックアウトまで

ご宿泊料金(税込)

和室 バストイレ付き **15,400円**

洋室 バストイレ付き

和室 10畳・トイレ付き **14,300円**

和室 8畳・トイレ付き **13,200円**

平日1泊2食付き 1室2名様ご利用の料金です。
◎1室1名は+1,100円 ◎3名は1,100円引き、4~5名は2,200円引きとなります。◎休前日は+2,200円

特別企画 2名1室、1泊2食、イベント付 中秋の名月観月パック

9/20・21・22 中秋の名月は21日です

◆特別メニュー(下記からお選びいただけます)

①ソビエプラン(ぼたん、鶏or鹿肉陶板焼きor熊鍋)

②スッポンプラン③信州牛食べ比べプラン

◆イベント:イラスト書道家和全による書道パフォーマンス

通常17,600円のところ **15,000円**(税込)
お一人様

お申込み先

南信州
しらびそ高原



TEL **050-3583-2302**

FAX.050-3583-2303 長野県飯田市上村979-53 <https://shirabiso-amanogawa.com>

◎収容人数90名 ◎和室22室、洋室2室
◎会議室100名 ◎売店、喫茶コーナー 10:00~15:00



旅行企画・実施

観光地域づくり法人
地域連携DMO

(株)南信州観光公社

長野県飯田市育良町1-2-1(りんごの里内)

TEL **0265-28-1747** <https://mstb.jp>

営 8:30~17:30

休 年末年始

長野県知事旅行業登録 第2-431号 長野県旅行業協会会員旅行社 総合旅行業務取扱管理者 高橋 充

南信州 域産域消の 食育店

第2弾!!

飯田市では、南信州地域で生産される農林水産物を積極的に使って食文化を発信し、健康に配慮した料理(食事)を提供してくれる飲食店等を「域産域消の食育店」として認定しています。

地域の「食」を地域で支える。地域の食文化として、みんなで育てる。

そんなあたり前のことを、「食育」の観点と「結」の精神で取り組んでいます。

家庭や、地域で、生産者さんやお店とも、身近な場所で「食」を通じたコミュニケーションを増やしたい。「域産域消の食育店」では、お客様の健康と幸せを願って、料理人が地元の食材に新たな命を吹き込んでいます。南信州における折にはぜひご来店ください。



ナチュラルキッチンテッシン

『made in 南信州』をテーマに掲げながら食を通じて南信州の食材を県外の方にアピールし、県内の方々には再認識してもらい生産者と共に歩んで元気な地域でありたいと思う南信州レストラン。シェフ堀本の得意とする、ジャンルにとらわれないことのない料理。その食材のポテンシャルを上げる料理を心がけて日々お客様をお迎えしております。

朝採り野菜を中心にしたお料理は、化学調味料不使用でココロにもカラダにも優しく伝わります。要予約でベジタリアン対応いたしますので、お電話でのご予約をおすすめ致します。
南信州を存分に味わい是非お越しくださいませ。

- ◇メニュー◇
- 南信州ライトコース 2,750円
(前菜盛り合わせ、パスタ、デザート、自家製パン、カフェ)
 - 南信州コース 3,850円
(前菜盛り合わせ、パスタ、お魚orお肉、デザート、自家製パン、カフェ)
 - シェフのおまかせコース 5,500円
(内容は当日のお楽しみとなります。)

- ◇住所◇
〒395-0044 飯田市内町2-1
サンクチュアリビル1F
- ◇TEL 0265-48-0150
- ◇営業時間◇
11:30~14:30
17:30~22:00
- ◇休業日 不定休



南信州 域産域消の食育店一覧

店名	住所	電話番号
Ground Cuisine 川楽屋	飯田市上郷別府292-321	0265-23-5033
ごんべえ邑	飯田市千代3428-1	0265-59-1077
いろりの宿 島畑	飯田市南信濃八重河内580	0260-34-2286
シルクホテル	飯田市錦町1-10	0265-23-8383
ナチュラルキッチン TESSHIN	飯田市内町2-1サンクチュアリビル1F	0265-48-0150
ふれあい農園おた	飯田市千栄2165	0265-59-2616
カレーの大原屋	飯田市羽場権現978-4	0265-21-0739
3びきのこぶた	飯田市一色49-1	0265-52-5355
日本料理 柚木元	飯田市東和町2-43-1	0265-23-5210
西洋割烹 吉祥寺	飯田市豊中平1995-29	0265-53-5497
居酒屋 喜楽	飯田市大瀬木214-1	0265-25-4415
sale e pepe	飯田市鼎名古熊2183	0265-52-3548
殿岡温泉 湯元 湯〜眠	飯田市内町628	0265-28-1111
創作料理 灯-akari-	飯田市鼎名古熊2610-1	0265-48-0725

店名	住所	電話番号
TRATTORIA BELLA SONIA ベッラソニア	飯田市鼎下山1419-1	0265-23-7720
ロカンディーナ ミヤザワ	飯田市上郷別府1403-1	0265-49-8195
Cafe Fukuume	飯田市下久堅知久平1800-4	0265-29-7785
お食事処 夢	飯田市鼎下山1071-7	0265-49-8822
ノエル洋菓子店	飯田市育良町1-21-10	0265-25-1999
かなえ茶屋	飯田市鼎一色110-1	0265-22-8188
さすか家 飯田店	飯田市座光寺3895-1	0265-53-1515
高原ロッジ下栗	飯田市上村下栗1250	0260-36-2758
飯田市役所「やまなみ食堂」	飯田市大久保町2534 飯田市役所内(C棟3F)	0265-22-4511
ごちそうカラオケ 大さじ小さじ	飯田市上郷飯沼3630-1	0265-53-0115
たかどやモーモー	飯田市山本1649-1	0265-25-6041
Trattoria Gastronomia MONDO.	飯田市大通2丁目228-7	0265-48-5150
やわらの	飯田市長姫町58	0265-48-5038

※営業日・時間等は、直接店舗へご確認ください。

南信州の伝統野菜を生かした新しいレシピを探る

料理家研究家北沢正和と イタリアンシェフ宮澤一成の挑戦

長野県では、「食を目的」に「信州」を訪れる観光客を増やすため、長野県が誇る「健康・長寿」やその背景にある「文化」「風土」等を信州らしいシチュエーションで食す「信州感動健康料理」を普及しています。今回は、アフターコロナを見据えた地域の食のブランド化を図るため、南信州産の「伝統野菜」や「米・そば」などの地元食材を使ったアカデミーを開催しました。



宮澤シェフ調理場面



北沢シェフ料理



宮澤シェフ料理



北沢シェフ、宮澤シェフ対談



試食

お問い合わせ

南信州地産地消推進協議会

観光地域づくり法人 (株)南信州観光公社
〒395-0152 長野県飯田市育良町1-2-1 ☎ 0265-28-1747



長野県SDGs推進企業