

わたしのペースで「めぐる」「たべる」「つかる」

ONSEN・ ガストロノミー ウォーキング

in 長野・中央アルプス みなこい
～駒ヶ根・宮田編～

2019.11.10 SUN

最終ゴール時間 16:00
ゴール後、温泉入浴券をお渡しします。

ガストロノミーポイント
Check

- ☒ 1.山荘 息吹館
- ☐ 2.駒ヶ根キャンプセンター
- ☐ 3.切石原集会所
- ☐ 4.信州苑
- ☐ 5.駒ヶ根市郷土館
- ☐ 6.水と文化の森公園
- ☐ 7.駒ヶ根ファームス



みやだ なかがわ こまがね いいじま

宮田 / 中川 / 駒ヶ根 / 飯島

みなこいとは？

4市町村の頭文字をとった造語。
地元では誰もが知る愛称として親しまれ、
この地域に「みんなきて！」という
意味も込められています。



途中で気分が悪くなったり、歩けなくなったとき

駒ヶ根市観光案内所

☎0265-81-7700

ケガ・救急の場合:119

携帯・TELからも局番なしで

ATTENTION

- 歩行中は交通ルールやマナーを守りましょう。
 - 主催者は、傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置をのぞいて一切の責任を負いません。
 - お酒を伴うイベントとなります。適量を楽しみ、他の参加者の迷惑にあたる行為はご遠慮ください。
 - 大会の映像、写真、記事、記録、申込者の氏名、年齢、住所(国籍・都道府県名)等の雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権は主催者および(一社)ONSEN・ガストロノミーツーリズム推進機構に属します。
- 主催 / 伊南DMO設立準備会・ONガスみなこいわくわく委員会
長野県駒ヶ根市赤須町20-1 駒ヶ根市産業部観光推進課内
☎0265-96-7724
- 協賛 / 南信ヤクルト販売株式会社
特別協力 / (一社)ONSEN・ガストロノミーツーリズム推進機構



START 駒ヶ根ファームス

- 養命水・のど飴 (養命酒)

1 山荘 息吹館

- いぶきサーモンのいくら丼・あら汁 (山荘息吹館)
- 地酒 (長生社)
- りんごジュース (すばいすかおる・いつわ農産加工センター)

2 駒ヶ根キャンプセンター

- 黒ごまうどん (かっぱ厨房)
- ごまの食べ比べ
- クロモジ香るクラフトジン・クロモジ茶 (養命酒)



3 切石原集会所

- 信州名物 おやき (中沢おやき・ふるさと味のいいじま)
- お茶 (山二園)



4 信州苑

- 中沢食堂プロデュース すずらんソーセージのグリル (すずらんハウス)
- クラフトビール (南信州ビール)
- フルーツビネガー (内堀醸造)



5 駒ヶ根市郷土館

- 中沢食堂プロデュース ワインおつまみセット (馬いカルビ (タイセイハム) / 燻製チーズ (すずらんハウス) 鹿くん (燻製工房もみじ) / ドライフルーツ (東伊那営農組合))
- クラフトワイン (本坊酒造)
- 山ぶどうジュース (食ごころ)



6 水と文化の森公園

- 地元銘店スイーツ (信州苑・宮田とうふ工房・里の菓工房・あかいみ)
- はちみつの食べ比べ (はちみつ工房)
- クラフトウイスキー (本坊酒造)
- 桑茶 (東伊那営農組合)



7 GOAL 駒ヶ根ファームス

- 駒ヶ根ソースかつ丼 (駒ヶ根ソースかつ丼会)
- りんごの食べ比べ
- 地酒 (米澤酒造)
- のむヨーグルト (すずらんハウス)





N
4

至東京・長野

南アルプス

至駒ヶ根市内

中央自動車道

至名古屋

醸造所の敷地内を歩きます
太田切川

マルス信州蒸溜所
南信州ビール

常設のテントやツリーハウス、コテージなどがあり、ビギナーの方も気軽にアウトドア体験を満喫できるキャンプ場です。

2つのアルプスを望むビューポイント

3 | 切石原集会所

ゆるやかな上り坂がつづくよー

中央アルプス通り

光前寺通り

光前寺の前にあるお土産屋さん。名物の「護摩団子」をはじめ、バラエティ豊かな商品が並びます。

お土産に！
ゴール地点の駒ヶ根ファームスでは、
ガストロノミーポイントで提供した
一部のメニューをはじめ、
地元特産品を販売しています。

ご注意ください
野生の猿が出没する場合があります。
見かけても、エサを与えたり
近づいたりしないようご注意ください。
Be careful!

いぶき養鱒場直営の山荘。
黒川の清流で育った
川魚料理が自慢です。

1 | 山荘 息吹館

こもれびと
小鳥のさえずりが
心地よい小径

こもれ陽の径

森と水のアウトドア
体験広場

こまくさ橋

マレットゴルフとは
長野県で盛んな
ゴルフのような競技だよ

宮田マレットゴルフ場

こまゆき荘

太田切川にかかる
長さ146mの吊橋

6 | 水と文化の森公園

宮田観光ホテル
松雲閣

こまくさの湯

菅の台
バスセンター

START・GOAL
駒ヶ根ファームス

地ビールレストラン・お土産ショップ・
観光案内所が入った観光施設

西山荘

カップルシート

駒ヶ根池

駒ヶ根高原
リゾートリンクス

七名石めぐり
切石公園

巨石 七名石めぐり
元は千畳敷カールに
あったとか...

逆さ中央アルプスを
狙うならココ！

5 | 駒ヶ根市郷土館

駒ヶ根市役所の旧庁舎で
県内でも数少ない
大正期の洋風建築物。

4 | 信州苑

湖面にうつる
アルプスがキレイ

別荘地

早太郎伝説と光苔の寺、
天台宗の別格本山「光前寺」。
境内のしだれ桜と、国の名勝に
指定されている庭園が有名です。

名勝
光前寺

光前寺
自然探勝園

森を抜ける
散策路

上り坂

出逢い橋

露天こぶしの湯

アルプスの丘
駒ヶ根高原家族旅行村

- 📷 フォトスポット
- 🚻 トイレ
- 🚬 喫煙所
- ♨️ 温泉施設
- 遊歩道
- P 参加者駐車場

駒ヶ根・宮田編 ウォーキングコース

🌳🌳🌳🌳 全9.0km 🌳🌳🌳🌳

START | 駒ヶ根ファームス

↓ 1.3km(約20分)

1 | 山荘 息吹館

↓ 0.9km(約14分)

2 | 駒ヶ根キャンプセンター

↓ 1.1km(約17分)

3 | 切石原集会所

↓ 1.7km(約26分)

4 | 信州苑

↓ 1.4km(約21分)

5 | 駒ヶ根市郷土館

↓ 1.1km(約17分)

6 | 水と文化の森公園

↓ 1.5km(約23分)

GOAL | 駒ヶ根ファームス