Take Free

何度でも、
出会いたくなる
人、自然、暮らし。

Matsu kawa

だんだん好きになる旅

ようこそ南信州まつかわへ

Discover Matsukawa—Nagano's southern staircase

わ、おいしい!
まつかわのくだもの狩り

いつもの旅の、一歩奥へ。
だんだん好きになる旅プログラム

このまちで会える、あの人の話
まつかわZINE

南信州松川町·旅の案内誌 2020.4月

まつかわ・天竜川西岸の光景

まつかわ・天竜川東岸の朝

だんだん
好きになる、
まつかわの旅へ。

二つのアルプスに抱かれた、南信州・伊那谷の真ん中。
松川町は、天竜川の東西に広がる段丘の町です。

西の山には、どこまでも折り重なるように果樹園が連なり、
川を越え東へと渡れば、のどかでどこか懐かしい里山の風景に。
四季折々、鮮やかに表情を変えるこの大きな谷をゆけば
明るくて心温かな人々と、彼らが静かに受け継いできた
自然の恵みを活かす暮らしの知恵に、出逢えることでしょう。

知るほどに、歩くほどに、だんだん好きになる。
何度でも通いたくなる場所が、時間が、人が、増えていく。

訪れるすべての方にとって、そんなかけがえのない旅であるように。
今、ここにある豊かさを、100年先にもつないでいくことをめざして。
私たちはここで、みなさんのお越しをお待ちしています。

南信州・まつかわ
3つの魅力

魅力1

二つのアルプスに抱かれた豊かな自然

中央アルプスと南アルプスの間の大きな「谷」、伊那谷。雄大な山々の麓には、奥深き森や恵み豊かな里山が広がっています。芽吹きの春、青葉がまぶしい夏、紅葉の秋、しんと冷え込む冬と、四季の移り変わりは鮮やか。いつ訪れても心奪われる、美しい風景に出逢えます。

魅力2

今も守り継がれる農ある暮らし

長野県のなかでも比較的温暖なこのエリアは、梨の最北栽培地とりんごの最南栽培地が重なる場所。恵まれた気象条件も手伝い、多様な果樹の栽培が盛んです。山間部では梅や食用桜の栽培、暮らしに欠かせない薪づくり等の農ある暮らしが受け継がれています。

魅力3

あたたかな人柄まつかわ人たち

宿場町があり、多くの人の往来で賑わったその歴史からか、旅人をあたたかく受け入れる人好きの気質がまつかわの人々の大きな魅力。「およりて（寄っていって）」「いいに（いいよ）」と、やわらかな方言のまつかわ人たちとの対話は旅の思い出をより深めてくれるでしょう。

contents

04 あなただけの旅を。
まつかわ旅のコンシェルジュ

06 わ、おいしい！
まつかわのくだもの狩り

08 さて、ひと休み。
まつかわの味

10 いつもの旅の、一歩奥へ。
だんだん好きになる旅プログラム

12 行こう、まち探検。
まつかわの名所・旧跡・立ち寄りスポット

14 ツリードーム／梅松苑／清流苑

18 乾杯！まつかわ

19 まつかわみやげ
選んで、いろいろ

まつかわZINE
まちの元気な直売所
交通アクセス

ロゴマークのデザインについて
まつかわの地形の特徴「段丘」のかたちと「だんだん、次第に」という意味。繰り返しまつかわを訪れて「だんだん好きになってほしい」という気持ちが込められています。

訪れる人とまつかわ人を囲む、まつかわ旅のコンシェルジュ

あなただけの旅を。

まつかわ 旅のコンシェルジュ

まつかわへの旅をお考えの方、まずはこちらへ！
宿泊、観光、体験、過ごし方ほか、まつかわへの旅はどんなことでも私たちにご相談ください。
スタッフ一同が「まつかわ旅のコンシェルジュ」として、この土地の日常のなかにある宝物を
そっとおすそ分けする気持ちで「あなただけの旅づくり」をしっかりサポート。
インターネットやお電話を通じて、お客様のご要望をできるだけ詳しくお伺いし、
だんだん好きになる、まつかわの旅をご提案します。

Welcome

“だんだん好きになる、
あなただけの旅のつくりかた”

滞在中も
旅の
コンシェルジュが
サポートします

1 相談する
ウェブサイトのメールフォーム
またはお電話から、どんな過
ごし方をしたいかなどご希望
をお知らせください。

2 ご提案
いいね
まつかわの暮らしが大好きな
コンシェルジュがあなたにぴっ
たりの宿や過ごし方をご提
案します。

プラン完成

3 いざ旅へ
ご要望に応じてプランを調整し、
宿や体験の手配を行います。準
備ができたら、あなただけの旅
に出発です。

まつかわ旅の案内所
☎0265-36-6320

たとえばこんな過ごし方
まつかわ旅のモデルプラン

豊かな自然や農ある暮らし、そしてまつかわの人々。
土地の「宝」を生かし、あなたとともにつくる旅のプランには、たとえばこんな形も。

プラン1 たとえば女子旅

1日目 10:00 農ある暮らし体験

農家さんと季節の農作業や食事づくり

14:30 直売所
夕飯に地元の食材を調達

16:30 ツリードームにチェックイン
BBQ・焚き火・星空を満喫しよう

2日目 9:00 お寺で瞑想・写仏体験
お寺で静かに自分と向き合う時間を

12:30 ランチ
自家製にこだわった手打ちそばをどうぞ

14:00 ワイナリー巡り
まつかわ産シードル（りんごのお酒）をおみやげに

プラン2 たとえばご家族の旅

1日目 11:00 さくらんぼ狩り
到着後、まず味わってほしい自然の恵み

12:30 ランチ　南アルプスが一望できる景色のよい食堂で

15:00 野菜の収穫体験
季節の野菜、とれたてのおいしさを堪能

16:30 梅松苑チェックイン
古民家風のプライベートコテージでのんびり

2日目 9:30 アルプスビューファームズ部奈
中央アルプスやまつかわを一望できる絶景スポット

11:00 郷土食づくり
地元のお母さんたちと一緒に五平餅づくり

プラン3 たとえば三世代の旅

1日目 11:00 ランチ
ご当地どんぶりでランチ

14:00 リフレッシュタウンまつかわの里

プール、テニス、パターゴルフなどいろいろ遊ぶ

16:00 清流苑にチェックイン
たくさん遊んだ後は温泉宿でごゆるりと

2日目 9:00 森ナビさんぽ
宿から歩ける森で自然ガイドとのんびりおさんぽ

12:30 くだもの狩り
りんご狩りをした後は園内でBBQを

14:00 直売所
地域自慢の特産品をおみやげに

まつかわ ZINE

大好きな伊那谷の「ほっこり感」、旅するみなさんと共有できたら。

まつかわ旅の案内所
西川えりかさん

ふと気づけば、伊那谷歴10年に。

東京で生まれ、田舎もなかった私にとって、自然のなかでの暮らしやアウトドアはずっと、非日常的な存在でした。けれどご縁あってこの土地に来て、いつの間にか10年が経とうとしています。去年は松川町の友人にすすめられてセルフビルドで家を建てたんです。この展開には自分でもびっくりしましたが、家族や友人たちに手伝ってもらって、立派な家ができました。

「まつかわ旅の案内所」で働く前は、長くりんご農家のお手伝いを仕事にしていました。だからこそ、この土地の果物がどれだけ大切に育てられていて、しかもおいしいのかがよくわかるんです。たとえばりんごも、伊那谷は雪が少ないから、樹のうえでじっくり熟成させることができるんですよね。それでいて適度な寒暖差があるから、味も甘さもぎゅっと詰まっていて最高。秋から冬にまつかわに来たら、ぜひ味わってほしい味覚です。

自然体のご案内をめざして。

自分でも臨場感をもって町のことをご案内するために、時間をみつけていろんなことを体験しています。驚いたのは、ブルーベリー狩りと落花生狩り。まつかわのブルーベリーは大きくておいしい！ 時季によっては500円玉ぐらいの大きさになる品種にも出合えて、それがまた甘いんです。落花生は、「こんな風に実っているんだ！」という驚きがすごい。ゆでたての、つるんとして柔らかい落花生の試食も含めて、ほかではなかなか味わえない体験だと思います。

まつかわの魅力は、ひとことで言って「敷居が低い」こと。この土地の方言が優しいからか、人との距離が自然と近く感じられるんです。この、なんともいえない「ほっこり感」を、旅するみなさんにも味わってほしいから、私も気取りすぎずに、自然体でご案内できるように心がけています。四季折々、いつでも、どんなときにもオススメしたい場所や過ごし方があるので、ぜひ案内所をご利用くださいね！

薪割りも大切な暮らしの仕事

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。

わ、おいしい！

Yummy

まつかわのくだもの狩り

「くだものの里」として知られてきたこの土地では、
厳冬期を除くほぼ一年中、
くだもの狩りが楽しめるのが大きな魅力。
「たっぷりと日の光が差し、水はけの良い東向きの斜面」、
そんな果樹栽培にとって絶好の環境を生かし、
生産者が1年間手をかけて育てた果実を味わう体験は、
一度知ったらやみつき！「わ、おいしい！」と思ったら、
ぜひ直接伝えてみてください。
きっとみんな、その日一番の笑顔を見せてくれるはずです。

めぐる季節、
豊かな実り。

四季のくだものカレンダー

- 春　アスパラガス、さくらんぼ、ブルーベリー
- 夏　ブルーベリー、桃、プルーン
- 秋　すもも（貴陽）、梨、りんご、ぶどう
- 冬　りんご、洋梨

最新のくだもの狩り情報はこちら！

適地で育つくだものはうまい！100年以上の歴史が育む技と味。

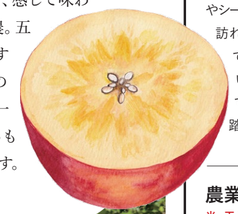
果樹栽培の歴史は100年以上。長い日照時間と適度な寒暖差を生かし、まつかわは古くから「くだものの里」として知られてきました。
中央自動車道松川インターが開通してからは、各農家のくだもの狩りが人気を博すように。おいしいくだものが、美しいアルプスの山々を眺めながら食べられるとあって、今もシーズンになると多くの人で果樹園は賑わいます。

ほぼ1年中“狩り”OK。アスパラなどの野菜狩りも

まつかわのくだもの狩りの魅力といえば、なんといってもくだものの種類と農家件数の多さ。およそ60軒以上のくだもの観光農園が東向きの山の斜面に連なり、春のさくらんぼから、ブルーベリー、プルーン、桃にぶどう、そしてりんご……と、ほぼ一年中“狩り体験”が楽しめます。
多様なフルーツの収穫期が重なる8月から10月ごろまでの間は、2種類以上のくだもの狩りをめぐることも可能です！

くだものだけじゃない、豊かなまつかわの恵み

もちろんまつかわには、お米や野菜など、くだものだけじゃない農産物の魅力もたくさん。地域のレストランでその味を堪能できるほか、農とともにある里山の四季の景観を眺める時間も格別です。
見て、触れて、感じて味わうまつかわの農。五感をフル活用する体験は、旅の思い出をより一層思い出深いものにしてくれます。



未来を見つめる、まつかわの後継者たち

まつかわ ZINE

日本一おいしいりんごをめざして。

りんご、さくらんぼ、ブルーベリー、梨農家
米山博洋さん

おいしくて安全な果物を育ててお客様に喜んでいただきたい。僕は「剪定」と呼ばれる、りんごの枝をどう切ってどう育てていくかの技術を今、学んでいるところです。手をかけた分だけ結果につながるからやっぱり面白い！ もっと極めたいって思います。

何度も訪れたくなる場所へ。

りんご農家／シードル醸造
北沢毅さん

りんごの花の下でピクニックをしたり、園内でのんびり昼寝をしたり、本格的なBBQやシードルを堪能したり、何度も訪れたくなる農園をめざしています。今年からいよいよ醸造所も始めたので、ますますアクセルを踏み込んでいきますよ！

農業で地域を守りたい。

米、干し柿農家
大島崇さん

幼稚園のころからトラクターに乗っていた僕は、子どものころから農家になるって決めていました。米作りを中心に手がけ、おかげさまで平成28年には新嘗祭でお米を献上させていただくことに。伊那谷の田んぼは景色との調和が美しいので、ぜひ足を運んでみてください！

まつかわ ZINE

VinVie 代表
竹村暢子さん
醸造家
竹村剛さん

ここは農とお酒の発信基地。自由で奥深いシードルの世界にようこそ。

「シードル」に惹かれて、広がった世界。
竹村暢子さん

現在、ワイナリーである株式会社VinVieの代表と、南信州まつかわ りんごワイン・シードル振興会の広報をしている私ですが、もともといわゆる普通の「りんご農家の嫁」だったんです。けれどある時、世界に「シードル」というお酒があることを知り、どんどんその魅力に惹かれていきました。生食のりんご1個では伝えきれなかった物語が、お酒になることでぐっと広がって、世界の醸造家や愛好家たちとも話ができるようになる。これって今までにない刺激とやりがいでした。今では想いが溢れて、醸造所を作るまでに（笑）。とにかくシードルに、無限の可能性を感じているんです。

特に松川町は何十種類ものりんごを作っている果物の産地なので、シードルにもいろんな品種をブレンドできるのが魅力。隠し味に、地域で育てた洋梨を使うこともあるんですよ。これからも、この地域の魅力を生かした伊那谷の農業とお酒の文化をどんどん世界に発信していきたいと思っています。

田舎の楽しみを、お裾分けする気持ちで。
竹村剛さん

シードルは他のお酒と比べるととても自由なお酒。だからなのか、造る人も飲む人も、自由で楽しい人が多いように思います。ちなみに僕が最初就いた仕事は、バイクの整備士。まさか醸造を仕事にするとは、予想外の展開でした（笑）。でも、知れば知るほどシードルの奥深さに魅力を感じ、今では南信州シードル協議会の会長、NPO法人国際りんご・シードル振興会の理事をしています。

僕の目標の一つは、地域の人たちが松川に住んでいることを誇りに思える場所にできたら、ということ。そのきっかけとなる理由の一つがシードルであったら嬉しいなと思っています。そのためにまずは、地域に愛されるシードルを作ること。そうして地元の人たちが楽しんでいることをお裾分けする感覚で外の方にも伝えていった方が、きっとここへ来るみなさんも楽しいですよね。

「Twin Alps Cider Fes 2020」のようす

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。

どの料理も大迫力のボリューム！
バラエティ豊かなメニューに目移り

カーピットアルル

思わずにっこり

地域に常連の多い定食屋さん。メニューは定食から丼もの、デザートまでバリエーション豊かでボリュームも満点です。「お腹いっぱい食べたい！」「あれこれいろいろ食べたい！」という時におすすめ。子ども連れにうれしいお座敷席もあります。

info
下伊那郡松川町元大島753-5
☎0265-36-3116
9:00～21:30
（L.O.20:30）
火休

まつかわの味

さて、ひとやすみ。

Take a Break

まつかわの旅の小休止。ランチやお茶の時間にぴったりの、
土地の魅力がぎゅっと詰まったお店をご紹介します。
ご当地食材を使った名物料理、伊那谷の日常を感じられる店内、
店までの道中に広がる景色も含めて、
どうぞごゆるりとお楽しみください。

まだまだたくさん！
まつかわの飲食店情報はウェブで

早起きしたら、まず立ち寄りたい
高台に建つ人気のパン店

ブーランジェリー みかづき

インター近く、りんご畑のなかのパン屋さん。クロワッサンからハード系パン、サンドウィッチまで幅広いパンが楽しめます。お隣にはコーヒースタンドもあり、パンを片手にくつろぎの時間も。

info
下伊那郡松川町大島782
☎0265-36-2221
8:30～18:00（売り切れ次第終了）
火・水休

ロールケーキにプリン、パウンドケーキ。
素朴なスイーツでちょっと休憩

パティスリー アンサンブル

国道153号沿い、色鮮やかな建物が目印。障害者福祉施設が運営するパティスリーです。イートインスペースがあり、購入した商品をフリードリンクとともに味わえます。

info
下伊那郡松川町元大島1341-1
☎0265-34-0226
10:00～19:00
月・日休（臨時休業あり）

ふんわりシフォンケーキでティータイム
すてきな音楽でゆったり時間を忘れそう

カフェ シフォン

町の商店街にあるシフォンケーキ専門店。ひとつずつ丁寧に手作りされたふわふわのシフォンケーキは優しい味で、大きなピースも思わずペロリ。テイクアウトもできます。店主こだわりのカレーセットも人気です。

info
下伊那郡松川町元大島1573-5
☎0265-36-4830
11:30～17:30
水・木・祝日休

おみやげにもいいね

旬のフルーツたっぷりの
スイーツを
カフェスペースでどうぞ

けーきや ペパン

フランスでの修行経験をもつパティシエ・林正浩さんが夫婦で営むケーキ店。地元のフルーツや食材を生かした生菓子と焼き菓子が並びます。ケーキはぜひ、店内のカフェスペースで。おみやげにはふるさと納税返礼品にも登録のりんごのバターサンド「ポンム」をどうぞ。

info
下伊那郡松川町元大島1776-7
☎0265-48-5603
10:00～18:30（カフェL.O.17:00）
水、第2・4木曜日休（臨時休業あり）

伊那谷産玄そばにこだわった、
手打ちそばの実力派

そば処 にっぱち庵

地粉・自家製にこだわったそば店。伊那谷産の玄そばを、その日のうちに店内の石臼にて自家製粉。知る人ぞ知る実力派です。地元産の野菜やきのこ、不定期で入荷される穴子を使った「あなご一本天ぷら」など、こだわりの食材を使った天ぷらはそばとの相性も抜群！ 夜は店主選りすぐりの日本酒もぜひどうぞ。

何度でも食べたい！

info
下伊那郡松川町元大島1447-13
☎0265-36-2457
11:30～14:30／18:00～21:00
火・金の夜休

地元名物「ごぼとん丼」の原点。
伊那谷の味を堪能するならこちらへ

割烹・小料理食 美富久

まつかわ名物「ごぼとん丼」誕生のきっかけとなった、「肉丼」で人気のお店。昼夜問わず、地元民や旅行客でにぎわいます。地元食材も活用し、副菜の漬物もできるだけ信州の味を手作りしているそう。懐かしい昭和の小物が並ぶ店内で、料理とともに旅情をご堪能ください。

info
下伊那郡松川町元大島3138-8
☎0265-36-2226
11:30～14:00／17:00～21:00
不定休

思わずくつろぐ、昭和レトロな食堂。
地元豚肉を使ったメンチカツが人気

カフェ メケメケ食堂

りんご畑に囲まれた小さな食堂。一番人気のメニューは、地元「さんさんファーム」の黒豚ひき肉をたっぷり使った大きなメンチカツ。おもてなしの気持ちが詰まったボリュームたっぷりの定食で、おなかも心も大満足！ 音楽好きでライヴイベントも多数開催している店主とのおしゃべりや、アルプスの山々が一望できる抜群のロケーションにも癒されます。

info
下伊那郡松川町大島3288
☎0265-36-3507
11:30～15:00
火・水・木 休

中華で町を元気に！
一度食べたら忘れない創作中華の店

北京料理 大西楼

商店街の中心に位置する中華料理店。定番の中華メニューはもちろん、「大西楼ラーメン」や「担々まぜごはん」など、幅広いアレンジ料理でも人気です。まつかわ名物の「ごぼとん丼」も、オリジナルの中華風で提供。とろみあんで仕上げたその味は、全国どんぶり選手権にも出場した実力派です。

info
下伊那郡松川町元大島1569-8-9
☎0265-36-5713
11:00～14:00／17:00～21:00
※土日祝は11:00～21:00
不定休

温泉に入って、すぐごはん。
伊那谷のB級グルメメニューが豊富

清流苑レストラン 梨花

信州まつかわ温泉「清流苑」内の食事処。まつかわ名物「ごぼとん丼」はもちろん、オリジナルの地元産食材をつかった創作どんぶり、五平餅がついた「田舎セット」、伊那名物の「ローメン」など、メニューもバリエーション豊かです。

info
下伊那郡松川町大島2784-1
（清流苑内）
☎0265-36-2000
10:00～20:00
不定休

まつかわ ZINE

けーきやペパン・店主
林正浩さん
林久美子さん

旅行者のみなさまはもちろん、生産者さんにもフルーツの新しい一面を見つけてもらえたら。

妻の故郷であるここ松川町にお店を構えて4年目。以前は東京の菓子店で働いていましたが、結婚し、子育てをするなかで「もっと子育てがしやすい環境に住みたいね」という話から、松川への移住を決意。せっかく拠点を移すなら地域の方にも農家さんにも食材の新しい一面を発見していただけたらと、地域でつながったさまざまな生産者さんのフルーツやたまごなどを使わせていただいています。

フレッシュな生菓子をカフェスペースでもお楽しみいただけるほか、日持ちのする焼き菓子もご用意しています。なかでもイチオシは、昨年開発したりんごのバターサンド「ポンム」。りんごだけでなく塩もお隣の大鹿村の物を使うなど、「地元」にこだわった一品です。ぜひ、旅の思い出にご利用ください！

地元の名産・干し柿を使った菓子作りのようす

まつかわ ZINE

美富久・店主
松澤喜好さん

小さな「丼ぶり」に思いを込めて。未来につなぐ架け橋にしたい。

美富久は先代が創業してからもうすぐ60周年。松川町では「ごぼとん丼」が名物となっていますが、きっかけはうちの先代のお母さんが作った肉丼なんです。地域活性化を目的に地元の飲食店仲間で集まり、新しい名物を作ろうと、研究や開発を重ねて作ったのが「ごぼとん丼」。うちでは先代からもらったベースのつゆを代々使い続けるのがこだわりですが、松川にはその他合計6店舗でごぼとん丼を堪能できるので、ぜひいろんなお店の味を味わっていただきたいですね。

じつは松川では毎年、中学の卒業生にお祝いでごぼとん丼を提供しているんです。子どもの頃に食べた味ってきっと印象に残るから、ごぼとん丼も故郷を思い出す味として覚えていてほしくて。実際、高校生になって「これがうちの町の味！」と友達を連れてきてくれた子もいますよ。小さな丼ですが、たくさんの思いを込めて、これからもお届けしていきたいです。

蓋を開けたときの感動を大切に、盛り付けもいろどりよく

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。

「農ある暮らし体験」でのひとこま。地元食材を使い、みんなで料理づくり。

お申し込みはウェブサイトから

だんだん好きになる旅プログラム

いつもの旅の、一歩奥へ。

New Experiences

ここに暮らす人たちとともに、この土地の宝を味わう。
通り過ぎるだけでは出逢えない、まつかわの自然・暮らし・人の魅力を
体感するアクティビティ、それが「だんだん好きになる旅プログラム」です。
気さくであたたかな「まつかわ人」たちとともに、
特別な時間をご一緒しませんか。

プログラム— 1

所要時間 約4h　最少催行人数 2人

農ある暮らし体験

季節の農仕事を半日体験。
作業後はお楽しみ、お茶の時間

畑や庭で得られる季節の素材を生かして、保存食づくりや山菜採りなど、季節ごとの農的な暮らし体験を行います。農家ならではの知恵を体感し、ともに料理をして食卓を囲み、語り合う豊かな時間を。

こんな体験です

「農家の方って普段どんな暮らしをしているんだろう？」。そんな疑問に体験で応える半日コース。個性豊かな農家さんのお家にお邪魔して、日常をおすそ分けしていただけるスペシャルな体験が待っています。（まつかわ旅のコンシェルジュ）

プログラム— 2

所要時間 約1h　最少催行人数 2人

季節を楽しむ野菜の収穫体験

とれたてのおいしさを堪能！
季節の野菜の収穫体験

南アルプスをのぞむ畑にて、農薬や化学肥料を削減して栽培された野菜の収穫体験。農園主の牛久保二三男さんは、空調設備の技術士から転身した、異色の経歴の持ち主です。少量多品種を育てる牛久保さんから、家庭菜園のコツも学べます。

こんな体験です

「百姓は、元気があるうちは一生もの。農家になって毎日が楽しくなりました。都会のベランダでもできる家庭菜園のコツもお教えします、なんでも聞いてくださいね」（うしうしファーム・牛久保二三男さん）

甘実処おおば農園＆
くだものカフェほうほう
大場徹久さん
大場みゆきさん

日々の小さな喜びを伝えたくて。

妻も私もIターンで松川町に移住し、ここで出会って結婚。私はりんご農家を営み、妻は料理やお菓子の販売等も行っています。

もともとりんご好きですか？と聞かれることが多いですが、以前はくだものが、少し苦手だったほど。でもこの地域で食べたりんごがとにかくおいしくて。「これが作りたい」と、りんご農家への道を決めました。

都市部で暮らしていたときとは全く違う、食材から道具まであらゆるものが手作りの暮らし。「農ある暮らし体験」では、そんな私達の日々の小さな喜びをみなさんと共有できたらと思っています。

地元産の豚肉でシュウマイづくりを

プログラム— 3

所要時間 約2.5h　最少催行人数 2人

お寺で瞑想・写仏体験

自然と静寂に包まれて。
心穏やかな時間を

400年以上の歴史を誇る日蓮宗の寺院・長光寺で、瞑想と写仏の静かな時間。体験後は池田龍珠住職が自ら淹れるコーヒーでやすらぎのひとときを。

こんな体験です

「世の中は目まぐるしく変わるからこそ、ここに変わらないものを見つけにいらしていただければと思います。南アルプスの美しさに癒されながら、自分らしさを見つめる時間をお過ごしください」（長光寺・池田龍珠住職）

長光寺住職
池田龍珠さん

心休まるこの伊那谷で「自分を覗き込む」時間をどうぞ。

ここ長光寺では現在、ご希望の方に「マインドフルネス」という理論を取り入れた瞑想と、仏道のなかで「仏さまに近づく行為」とされる写仏体験をしていただいています。

「マインドフルネス」とは、日本語で「注意集中」のこと。呼吸という無意識の行為に意識を集中させることで、日常から少し離れ、日ごろ抱えている責任や義務などを取り払った「自分自身」を覗き込んでみる時間になります。普段せき立てられるような忙しさを感じていたり、ストレスが多いと感じていらっしゃる方ほど、一度この体験をして生きるスピードをゆるめていただけたらと考えています。

もちろん、瞑想はどこででも行うことができる行為ですが、伊那谷という場所はより一層、二つのアルプスに包まれて心休まる場の力があると思うんです。旅の中のほんの数時間、ここでお過ごしになり、また新たな気持ちでそれぞれの場所に帰っていく。この寺がそんな風に、みなさまに開かれた場になっていけたら幸いです。

創建は550年前といわれる歴史ある寺院。荘厳で心地よい空気に満ちています

プログラム— 4

所要時間 約2h　最少催行人数 2人

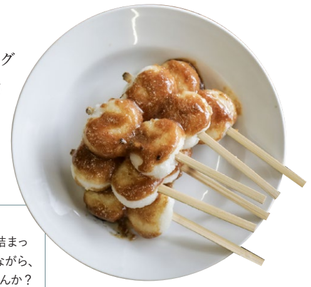
ふるさとを味わう郷土食づくり

お母さんたちが伝授。
郷土の味覚「五平餅」づくり

地域のお母さんたちからなるグループ「味の里まつかわ」のみなさんと一緒に、信州の郷土食「五平餅」の手作り体験を行います。

こんな体験です

「郷土食には土地の恵みを生かす知恵が詰まっています。松川のむかしの話でもしながら、いっしょに懐かしい時間をすごしませんか？お子さんの参加も大歓迎です」（味の里まつかわ・米山由子さん）



「味の里まつかわ」代表
米山由子さん

家に帰っても、この味このレシピを思い出してもらえたら。

「味の里まつかわ」は、地域の女性たちが集まり活動をしている農産物加工グループ。地元の農産物を生かした加工品作りにはじまり、お弁当づくりと宅配、地域の小学校での五平餅作り授業などなど、総勢13名で幅広い活動をしているんです。

なかでも人気なのはやっぱり五平餅。かつては秋の収穫期と、農作業が始まる春先に山の神様にお供えして食べていたものです。「五平五合（ごへいごんごう）」と言って、五平餅ならお米がひとり五合ずつ食べられるって言われたそう。この辺りではいちばんのご馳走だったんですよ。

添えるタレは、くるみとみそを和えたもの。くるみもたくさん実るし、みそも身近にある調味料ですからね。郷土の歴史と、土地の恵みがつまった五平餅づくりの体験を楽しんでいただき、家に帰っても思い出して作ってもらえたら、これほどうれしいことはありません。

「そうそう、上手」。保護者同伴なら小さな子どもも楽しめます

ほかにも！だんだん好きになる旅プログラム

プログラム— 5
焚き火で過ごす森のひととき
里の歴史と、人と森と
穏やかな景色の里山散策の後、森に入って焚き火を囲んでみませんか？

プログラム— 6
星空観察ツアー
降るような星空、楽しい解説で
ガイドと一緒に季節の星空観察を。「解説も楽しい！」と、リピーターの多い企画です。

プログラム— 7
森ナビさんぽ
森で味わう、遊びと癒しの時間
森林セラピー基地にも認定された「およりての森」をガイドとともにのんびりお散歩。

プログラム— 8
地元女性ガイドと歩く登山プログラム
山頂の絶景がごほうび
絶景の山として地域でも人気の「小八郎岳」に、山のガイドとともに登るツアー。

森を感じ、森に遊ぶ。
充実の4サイト・44アクティビティ

フォレスト アドベンチャー松川

自然の地形や自生する木を生かすことを基本に、フランスで誕生した野外アクティビティ。まつかわのフォレストアドベンチャーは難易度の分かれた4つのコースで、レベルに合わせたアスレチックが体験できます。高い木の上から網に向かって滑空するなど、コンパクトなコースながらスリルは満点です！

info
フォレストアドベンチャー松川
下伊那郡松川町大島 2805-1
☎080-6936-8632
休：お問い合わせください　9:00〜15:00（受付時間）
※営業時間は季節によって変動します

四季折々に美しい
大迫力の絶景ダム

片桐ダム

天竜川水系の河川「片桐松川」に建設された、高さ59.2メートルの重力式コンクリートダム。春の若葉、夏の深緑、秋の紅葉と、湖の周りに四季折々広がる美しい景観が魅力です。周辺の散策路が整備されているので、散策も楽しめます。

info
下伊那郡松川町上片桐
☎0265-23-0622
（松川ダム管理事務所）
※トイレのみ冬季閉鎖

小さな子連れでも楽しい
川遊び場といえば

むらやま公園

一級河川「片桐松川」が流れる公園。町内でも比較的川に降りやすいこの場所は、地域の人にも愛される川遊びスポットとして人気です。広い芝生や遊具もあるため、外で思い切り遊びたいときにぴったりです。

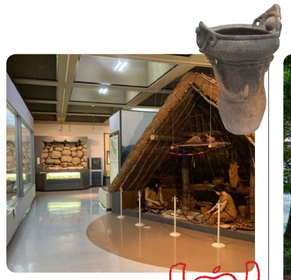
info
下伊那郡松川町上片桐1826-1
☎0265-36-3111
（松川町役場）

約60分で絶景を。
まつかわ随一の日の出スポット

小八郎岳（こはちろうだけ）

大人の足で約60分でたどりつく道のりながら、標高は1470メートル。伊那谷や南アルプスの山並みも一望できる「絶景の山」です。初日の出を拝むイベントがあるほど、朝日がきれいな場所でもあります。

info
下伊那郡松川町上片桐
※登山口名は「鳩打峠」
（簡易トイレ・冬季閉鎖）



縄文土器にあえる！

info
下伊那郡松川町元大島3720
☎0265-34-0733
休：水　10:00〜17:00

縄文から現代まで——
地域の歴史や文化を知る

松川町資料館

歴史・考古・民俗資料を中心に展示する、町の歴史や文化の資料館。ジオラマで町の地形を実感したり、地域から発掘された縄文土器も実際に目にすることができます。

「信州ふるさとの見える丘」に認定
地域丸ごとの自然公園

アルプスビュー ファームズ部奈（べな）

まつかわの東側、部奈（べな）地域は、「集落全体を公園に」を合言葉に、豊かな自然環境や中央アルプスを望む美しい景観を楽しめる地域づくりを進めています。地域のあちこちには、高台の景観スポットや珍しい草花に出合える散歩道も。里山の懐かしい風景に包まれたい方におすすめです。

info
下伊那郡松川町生田2939-1 周辺
※部奈文化伝承センターの道路に面したところに案内板があります

珍しい、中世の山城跡。
春には桜やツツジも

台城公園（大島城跡）（だいじょうこうえん）

戦国時代の末に、伊那郡を支配した武田氏によって築かれた山城。織田軍の甲信侵攻により落城し今は城跡のみとなっていますが、迷路のような散策路や三日月の堀り切りに土橋、古井戸など、当時をしのぶ跡が残っています。

info
下伊那郡松川町元大島263
☎0265-36-3111
（松川町役場）

まつかわの名所・旧跡・立ち寄りスポット

行こう、Explore まち探検。

雨でも楽しい！
日曜日の学校探検

旧松川東小学校

廃校となった小学校を地域住民の手で遊びと憩いの場に。まつかわの東側での特に奥地であるこの場所に現れる「旧松川東小学校」では、体育館でボルダリングやスラックラインなど自由な運動遊びができるほか、図書館で読書も楽しめます。校舎にはカフェが。給食スタイルのランチもどうぞ。

info
旧松川東小学校
下伊那郡松川町生田4735
日のみオープン（都合により休みあり）
10:00〜17:00
詳細はFacebookまたはTwitterで
「松川スポーツスイミングクラブ」のページをご覧ください

のんびり歩いて
リラックス。

森林セラピー認定基地 およりての森

清流苑から歩いていける森の散歩道。生理的なリラックス効果が認められ、「森林セラピー認定基地」に認定されました。珍しい蝶や鳥など多様な生き物が生息し、小川では水遊びも可能。歩いているだけで気持ちのいい場所です。

info
下伊那郡松川町大島2784-1 周辺
☎0265-36-2000（清流苑）
※清流苑西側奥に案内板あり

プールにはスライダーも！
人工芝の屋内施設も充実

リフレッシュタウン まつかわの里

温水プールや屋内スポーツ施設等が集まった遊び基地。自然に囲まれた気持ちの良いロケーションで、スポーツアクティビティが思い切り楽しめます。温水プールは室内ながらウォータースライダーが子どもに人気。人工芝の屋内施設は卓球やテニス、バドミントンなど幅広いスポーツに対応しています。（予約制）

info
スポーツ施設
下伊那郡松川町大島2784-1
☎0265-36-5520
休：お問い合わせください
9:00〜18:30（受付時間）
※営業時間は季節によって変動します

温水プール
下伊那郡松川町大島2784-1
☎0265-36-5565
休：お問い合わせください
10:00〜20:00（受付時間）

まつかわ ZINE

フォレストアドベンチャー
チーフマネージャー
宮尾竜平さん

森のなかで、ダイナミックな体験を。

大人は子どもに、子どもは大人になれる場所。

大阪から家族で移住し、現在はここでチーフマネージャーをしています。日本には現在仲間の施設が約30カ所ありますが、うちのコースはぎゅっとまとまって見通しがいいのが特徴。体験者はもちろん見守る家族も、全体が一望できるので楽しいとご好評いただいています。大人は童心にかえり、子どもは自然のなかで少し大人になれる。そんな大きな魅力が、フォレストアドベンチャーにはあると思っています。

「自分の命は自分で守る」が私たちのモットー。過度な手助けはせず「次にどのように手や足を動かすか、考えてみてくださいね」とお客様にお伝えしています。最初は慣れなくて恐怖心も出てしまうけれど、結局は自分で考えて動くことが一番安全だし、ゴールしたときの達成感も大きいと思うんです。

リピーターさんも多いですよ。印象に残っているのは毎年5月に父と娘で来てくださるお客様。年を追うごとにゴールまでの時間が短くなっているんです。

小学4年生以上もしくは身長140cm以上から挑戦可能。「最高齢挑戦者は男性84歳、女性で79歳の方がいらっしゃいましたよ」（宮川さん）

まつかわ ZINE

七椙の千年杉プロジェクト
大原昭彦さん

千年杉のパワーを感じてみて。

樹齢千年と言われる杉の巨木が7本あるから「七椙神社」。ひとくちに千年と言いますが、これだけの巨木が病気になることも、雷に打たれることもなく姿を保っていることが「奇跡だ」と言われ、古くから大切にされてきたのだそうです。僕はその話を聞き、「まだまだ知られていないこの町の魅力だ、多くの人に伝えたい！と、約10年前仲間とともに「七椙神社の千年杉プロジェクト」を立ち上げました。

古くから知られていた神社のご利益をわかりやすく「病まない、落ちない」と表現し、手作りのお守りを作成。するとこれが全国の注目を集め、多くの人から分けてほしいとご連絡をいただきます。また、多くの観光バス客や団体旅行のみなさまがご来社されます。

大きな木の間を風が抜けて、気持ちいい場所でしょう。でもね、ここをパワースポットにしているのは、地元の氏子さんたちのお掃除なんです。雨や雪の日以外は毎日当番でお掃除をする、地域の宝物のような神社で、千年杉のパワーを感じてみてください。

氏子さん手づくりのお守り。祭礼時と予約来社の観光バス・団体以外は町内の大原屋（0265-36-2018）にて購入可能です

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

そびえ立つ杉の巨木
「病まない落ちない」の守り神

大洲七椙神社（おおしまななすぎじんじゃ）

新井商店街のほど近くにある神社。樹齢千年を超すといわれる杉の巨木が7本、今も元気に立つことから、約10年前に地元住民がPRプロジェクトを実施。全国から「病まない落ちない」のご利益を求める人々が集まるまつかわ話題のスポットの一つとなりました。人気の手作りお守りは、町内の「大原屋」にて購入可能です。

info
下伊那郡松川町元大島1992

7年に1度開催される
御柱祭は驚きのにぎわい

御射山神社（みさやまじんじゃ）

船山城跡内にある古社。現存する資料では1700年代から諏訪大社と同じ「御柱祭」が開催されており、寅と申の年の7年ごとに行われる祭事の際は周辺地域からも多くの人が集まりにぎわいます。本殿の前には立てられた柱も見ることができます。また春は、見事な花を咲かせる「枝垂れ桜の神社」としても有名です。

info
下伊那郡松川町上片桐3497

「まつかわ地産地消バーベキューセット」とまつかわのシードルで楽しむBBQ。

森に浮かぶ宇宙船?!
手ぶらで一気に、非日常へ。

松川町の森の奥、突如現れる宇宙船のような真っ白いドームテント。2018年にオープンした「ツリードーム」は、アウトドア初心者でも気軽にキャンプが楽しめる、国内でもまだめずらしい吊り下げ式テントの宿泊施設です。

選べるドームタイプは3種。地上から離れ、鳥たちの目線を感じることのできる吊り下げ式の「空」、清流のせせらぎを近くに感じプライベート感あふれる「森」、そして小さなお子さんにも安心の据え置きの「土」——。昼は美しく豊かな自然、夜は満天の星々と、非日常感あふれる森の暮らしが体験できます。

「地元産」にこだわる、
BBQ＆モーニング。

ここでぜひおすすめしたいのが、オプションの食事メニュー。ディナー用の『まつかわ地産地消バーベキューセット』は、町内でブランド豚を生産する「さんさんファーム」の黒豚肉をメインに、りんごチップでスモークした無添加ソーセージ、地元産の野菜におにぎりなどがセットに。

朝食用の『まつかわモーニングセット』は、町内外から人気を集める「Boulangerie みかづき」のサンドウィッチをはじめ、ヨーグルトやジャムも地元産のもの。いずれも実店舗はすぐ近く、気に入ったらぜひお買い物へどうぞ。

森を感じるキャンプ〈ツリードーム〉
Treedome

家族だけの
ひとときを。

地上から上がること数メートル。
森の中、抱かれるようにたつ“ツリードーム”では、
日常を離れ、大切な人とのゆっくりとした時間の流れが味わえます。
四季折々の風景や森の匂い、ときに生きものたちの気配も感じながら、
思いのまま、豊かで特別なひとときを。

選べる3つのシチュエーション

空

土

森

予約は
ウェブサイトから

空 —SORA
Type：吊り下げ式
Area：南アルプスを望むキャンプ場
地上約3メートルの高さに吊られたドームテント。鳥たちの目線で森を感じながら、快適なキャンプが楽しめます。夜は満天の星空、朝は南アルプスからの朝焼けが待っています。
＋定員：大人4名様まで（小学生以下の方に限り追加で2名様まで宿泊可）

土 —TSUCHI
Type：据え置き
Area：南アルプスを望むキャンプ場
吊り下げない据え置きタイプ。はしごではなく階段で上り下りできるので、小さなお子様連れでも安心してお楽しみいただけます。お隣の「空／SORA」サイトとの2棟利用でグループキャンプもどうぞ。
＋定員：大人4名様まで（小学生以下の方に限り追加で2名様まで宿泊可）

森 —MORI
Type：吊り下げ式
Area：清流の音と風を感じる森
清流「片桐松川」のせせらぎがすぐそばに。文字通り森に囲まれた、プライベート感あふれるロケーションが魅力です。夜は木立のなか、宇宙空間に浮遊しているような不思議な感覚に浸れます。
＋定員：大人4名様まで（小学生以下の方に限り追加で2名様まで宿泊可）

まつかわ ZINE

自然体験プログラムファシリテーター
小林昭広さん

ここは大自然への入り口。深めれば無限の出逢いが待っています。

「ムツゴロウ王国」に憧れた子ども時代。

自然学校や環境教育を支援するNGOを経て、今からちょうど2年前に、家族で松川町へ移住。今はツリードームのスタッフをしながら、この町の自然を存分に味わうための自然体験プログラムの開発や、プログラムをご案内するファシリテーターの仕事をしています。

家族みんなが動物好きだったこともあり、子ども時代をすごした三重では家で結構な数の動物を飼っていたんですよ。最大で猫7匹、犬3匹とか。その頃の夢はムツゴロウ王国に行くことでしたね（笑）。その動物好きがきっかけで、小学校のとき学校の図書館で「絶滅危惧種」をテーマにした本に出合ったのが、環境問題に興味をもったきっかけ。絶滅しそうな生き物がこれだけいる、だけじゃなくつは人間もヤバいんだ！ということを知って、その衝撃が今の仕事へとつながっていきました。

森林ガイド研修のようす

松川の森には、「青い鳥」がいるんです。

移住先を松川町にしたのは妻の実家だったから、ということもありますが、二つのアルプスをはじめとする自然の美しさに魅かれたのも大きかったです。ここは不便ではないのに、ちょっと足を伸ばせば自然の中で思いっきり遊べる「ちょうどいい町」。入り組んだ山奥ではなく、天竜川沿いに近隣の地域と自由に行き来して交流できるのも楽しいんです。

落ち葉の“色”を採集

なかでもツリードームのある上大島エリアは、いわば「大自然への入り口」。進んでいけば奥深い山へと無限の楽しみがあるし、その手前でも十分に迫るような豊かな自然を感じられるので、どんな方にもご案内しやすい環境です。

なかでもとくに体感していただきたいのが、鳥の声の多さ。ほんの1分でも静かに耳を澄ましてみると、いろんな種類の鳥の声が聞こえてくるはずです。そしてなにより「耳を澄ます」という時間そのものに、日常ではなかなか味わえない心地よさがあります。運が良ければ、「オオルリ」という希少な青い鳥も見られるかもしれません。ぜひ早起きして、周囲を散策してみてくださいね。

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。

貸切コテージ&
里山あそび基地・梅松苑
のーんびり。

Relax

天竜川を渡り、東へ。山の奥へと車を走らせると、
そこには静かで豊かな里山の遊び場がありました。
地域の人々に愛され、守られてきた奥山では、
秋になるとなんと、松茸狩りも体験できるほど。
けれどまずは、のーんびりと、
ここに流れる心地よい時間に、身を任せてみませんか。

info
信州まつたけ小屋
梅松苑（ばいしょうえん）

〒下伊那郡松川町生田6009
☎0265-36-7100
www.baishoen.com
コテージ1棟14,000円～（税別）

豊かな自然に抱かれ、くつろぐ。
古民家風プライベートコテージ

松川町の東部、山あいの林道を進むとふいに現れる古民家のような家々――。梅松苑は一棟貸しのキッチンつきコテージとキャンプ場を備えた町営の宿泊施設です。

周囲は山に囲まれ、信号も商店もなし。プライベート感あふれる環境で、南信州の自然が満喫できます。

里山に遊び、里山に学ぶ。
季節を感じる催しも好評。

自然豊かなロケーションながら、充実した設備で快適に滞在できるのがこの場所の大きな魅力。加えて冬はジビエ料理、春は山菜とり、夏は流しそうめんに魚のつかみ取り、そしてメインの秋は山を分け入るきのこ狩りと、季節ごとの思い出を深める体験型の催しも人気です。

info
信州まつかわ温泉
清流苑（せいりゅうえん）

〒下伊那郡松川町大島2784-1
☎0265-36-2000
www.seiryuen.jp

Spa!

森に抱かれたやすらぎの宿・清流苑（せいりゅうえん）
笑顔、あふれる。

まつかわの旅の拠点といえば、やっぱりこちら。
日帰り温泉や温水プール、森での散策などなど、
思わず立ち寄りたくなるあれこれが、
約2万坪の敷地に詰まっています。
さらに宿泊者だけのオプショナルツアーや、隠れ湯も……！
どんな世代でも安心して憩える、やすらぎのお宿は、
あなたにもきっと、ご満足いただけるはずです。

敷地面積二万坪。
充実の設備で三世代旅行もおまかせ。

伊那谷屈指の人気を誇る温泉宿といえばこちら、清流苑。敷地面積2万坪のなかに多彩な施設を備え、過ごし方は自由自在。祖父母、親、子の三世代旅行でもご好評をいただいています。

山菜、アルプスサーモン、信州牛、松茸も……！
伊那谷ならではの味がうれしい。

なかでも一番の自慢は、日帰り入浴も可能な天然温泉。南アルプスを望む絶景の露天風呂のほか展望ハーブサウナも完備し、癒しのひとときがすごせます。

宿泊時のお料理は地元の食材を生かし、山菜にジビエなど季節ごとに変化。秋には町の名物のひとつでもある「松茸コース」もご用意しています。

まつかわ ZINE

豊かな松茸山は、人の手と
自然の力、両方があってこそ。

生まれは松川町の西側です。でも子どものころから、父親に連れられてこのあたりにもきのこ採りに来ていました。大人になっても、大のきのこ採り好き。今でも、季節になるとそわそわしてしまいます。

で、なぜこのあたりに松茸が生えるのかって？ それは環境のよさもあるけれど、一番は地域のみなさんといっしょに欠かさず手入れをしているから。松茸は、うっそうとした山には決して生えないので、毎年5月になると約1ヶ月かけて環境整備をするんです。それでも、気象条件などで不作になってしまう年もある。

とくに最近は異常気象でなかなか難しいね。でも、だからこそ、豊作の喜びがあるんだよね。

秋だけじゃなく、ここは一年を通していつでも美しい自然が楽しめる最高の場所。冬だって寒い代わりに、夜の星はすごいんですよ。

きのこ狩り体験のようす

梅松苑代表
松下武史さん

まつかわ ZINE

町民のみなさんと育てる
「手づくりの宿」を、これからも。

最初は、町職員として異動で配属となり、20代の時からトータル16年が経とうとしています。

この場所の魅力は、何と言っても地域のみなさんに愛されていることじゃないでしょうか。マレットゴルフ場を愛する会、もみじの会、ほたるの会などいろいろな自主グループができていて、ここにボランティアさんがいない日はありません。しかも意外とその土地の人って、自分の地元に対する愛着がうすいこともあるけれど、松川の人はいつでも「清流苑はいいところだよ、行くといいよ！」って言ってくれる。本当にありがたいですよね。

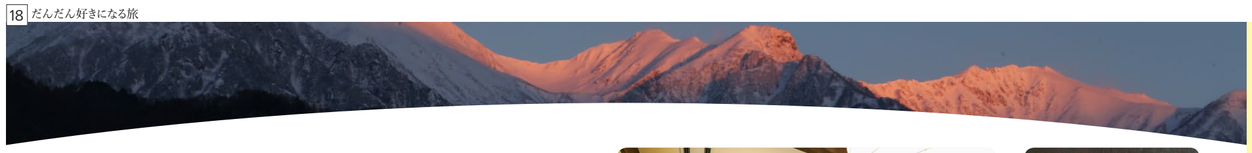
最近は、オプションとしてご参加いただける星空のツアーも人気です。このツアーは僕たち自身が、夜帰宅する時に星空を見上げて「きれいだなあ」って思ったことが、開催のきっかけ。そんな風に、とってつけた何かじゃなく、今ここにある魅力を発信して、お客様に楽しんでいただく、というのが私たちのおもてなしのあり方かもしれません。

「ほたるの会」協力によるカワニナ養殖池増設作業のようす

清流苑総支配人
北沢秀公さん

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。



夜のまつかわは“ねやねや”です。

乾杯！Kampai まつかわ

一杯目はまずシードルで♪

“ねやねや”とは、この地域の方言で
「大人数で、ワイワイ盛り上がっている様子」のこと。
まさにまつかわは、“ねやねや”な飲食店がたくさん。
だから夜も楽しまなきゃもったいない！
思い切ってドアを開ければ、楽しい時間が待っています。

迫力のスペアリブにかぶりつく。

商店街を一本脇道にそれた場所にひっそりとたたずむ人気店。料理上手のママの手料理のファンが多く、なかでも看板メニューはスペアリブと「ふみラーメン」。鳥取の蔵元を訪ねて仕入れた「日置桜」など、お酒にもこだわりあり。

小料理 ふみ

下伊那郡松川町元大島1480
☎0265-36-2157
18:00～23:00（L.O.）月休

気楽に訪ねたい、人と人の交差点

シードルあり

地域の人気者・しんさんこと西村真一さんが母・明美さんとともに営む「よかよか」。店内は「常連客と旅行者が意気投合している姿をよく見かける」、というほど、多様な客層で賑わいます。川魚やきのこ料理、冬ならねぎだれのおでんなど、南信州のローカルメニューも揃っています。

粋な居酒屋 よかよか

下伊那郡松川町元大島476-1
☎0265-36-6639
17:30～1:00 月休（予約日営業）

マスターの気まぐれメニューが楽しい

シードルあり

きのこ料理に魚介の一品、焼き鳥などあれこれ楽しめる居酒屋。「しょうへいさん」こと斉藤祥平さんが仕入れたその日の食材で作る料理が好評です。リニューアルしたての店内は綺麗で、女性客も安心。地元のシードルも楽しめます。

居酒屋 徳八

下伊那郡松川町元大島3839-5
☎0265-36-2387
18:00～0:00
日休

国道沿いの、頼れる創作和食店

シードルあり

地元食材を生かしたメニューやまつかわ名物「ごぼとん丼」など、地域の味をあれこれ楽しめる頼れる創作和食店。大人数でも安心して入れる席数なので、ぜひご予約のうえグループ旅の会食にも。

大受（だいじゅ）

下伊那郡松川町元大島2072-21
☎0265-36-6228
11:30～14:00／17:30～21:00
木休

高台の看板が目印！

実はまつかわを含む飯田・下伊那地域は、知る人ぞ知るジンギスカン文化盛んな土地。なかでも天竜食堂はその旅情あふれる雰囲気と肉のおいしさで評判の、松川町の名物店のひとつ。マトン、ホルモン、センマイなど、飯田下伊那ならではの味が楽しめます。

焼肉 天竜食堂

下伊那郡松川町元大島1429-11
☎0265-36-2220
18:00～22:00（要予約）
不定休

本格寿司を、海なし県で

海なし県とは思えないほど、本格的な寿司が食べられる店。こだわりの赤酢で仕上げたシャリと選りすぐりのネタはいつ行っても納得の味です。

いずぎん・寿司

下伊那郡松川町上片桐3851
☎0265-37-2338
11:00～（要予約）／
17:30～23:00
水休（予約は対応可能）

まつかわ、果物の秘密

広々ステージでスター気分を！

昭和58年オープンの老舗スナック。60人は入れる広々とした店内にはステージもあり、のびのびスター気分でカラオケが楽しめます。なんと料理の持ち込みも無料でOK！ 上は90歳まで常連客で賑わう店内で、たっぷりと旅情を味わってみては。

スターハウス

下伊那郡松川町元大島1570
☎0265-36-5700
19:00～0:00
火休

92点を出せば驚きの景品が

JR飯田線伊那大島駅の近くのスナック。カラオケで92点を出した方は、なんとボトル1本サービス（1グループ1本まで、その後はお菓子などプレゼント）という豪華な企画が好評で、店にはずらりとボトルが並びます。優しいママとのデュエットもお気軽に◎

スナックひろこ

下伊那郡松川町元大島1431
☎0265-36-5266
19:00～0:00
月休

まつかわZINE

一見さん大歓迎！まつかわらしい、あったかい空気を味わってほしいです。

粋な居酒屋よかよか
西村真一さん

まつかわの飲み屋では、誰にでも声をかけあってすぐに仲良くなれるのが魅力。年齢も男女も問わず、和気あいあいと楽しんでいる姿は本当に嬉しいですし、おかげでちいさな町ながら、まつかわの飲食店はどこへ行っても活気がありますよ！

うちの店で食べていただきたいおすすめは、この地域ならではの「ねぎだれ」をつけて食べるおでん。その他地域の味として、ラム肉のしゃぶしゃぶやシードルもおすすめ。旅行者だからと気にせずに、気楽にのれんをくぐり、食べたいものを食べて、まあ料理や酒は二の次でも（笑）、このあったかい空気感を味わって欲しいですね。

メニューはどれもボリュームたっぷり

まつかわZINE（ジン）とは……まつかわの各名所を代表する人（＝zine）の身の上話を、book in magazine形式でご紹介するシリーズ。

まつかわZINE

長野の地酒からクラフトビールまで、楽しく並べて楽しく飲んでます。

お酒とお菓子の恵比寿屋商店
伊藤晶子さん

20代後半で東京から松川に戻り、現在3代目の店主を務めています。90年前、この店が始まった当初は草履や食料品も売っている何でも屋だったのだそう。そんな雑多感を受け継いだのか？ 私が店主になってからも欲望に任せて（笑）好きなもの仕入れていたら、長野の地酒からクラフトビール、海の向こうのナチュラルワインまで並ぶなんだか不思議な店になってきました。でもね、難しくお酒を語ることはできませんよ、温度管理にはしっかりこだわりながら、あくまで「楽しく飲む」がモットーです。

お酒のセレクトやおみやげの相談もどうぞ

旅のお客様におすすめしたいのは、やっぱり長野の地酒。華やかなものやキレのあるものなど、どれも「造り手の努力の賜物だなあ」と感じるものばかりです。

ウェブサイトではさらに詳しいストーリーを掲載しています。

選んで、いろいろ Souvenirs まつかわみやげ

旅の思い出におすすめのおみやげ品をセレクト。
食品にも雑貨にも、「らしさ」がいっぱい詰まっています。

信州味噌クッキー

パティスリーアンサンブル
1袋250円 ☎0265-34-0226

地元にすっかり溶け込んだ、福祉施設のパティスリー部門。信州でなじみの味噌を使った、ほんのり甘じょっぱいクッキーをどうぞ

清流の里

菓子処かりん
1個140円 ☎0265-36-5008

まつかわ産のりんごを使ったカステラ生地をパイに包み、さわやかな味わい

月のしずく

宇寿田製菓
1個150円～（材料に応じて）
☎0265-37-2139

まつかわ産の「食用ほおずき」を大福のなかに入れて。冷凍販売のため、夏はアイス感覚で楽しめます

ポンム

けーきやぺパン
1枚216円 ☎0265-48-5603

コンポートにしたまつかわ産りんごをドライりんごにしたものを、さらにりんごワインで戻すという手間のかかった一品。塩まで地元のもの（大鹿村産）にこだわっています

りんご入り黒豚ソーセージ

さんさんファーム
1袋580円 ☎0265-36-6608

まつかわ産のこだわりの黒豚を、余分な添加物を使わずにソーセージに。りんご入りのめずらしい一品です

山ぶどうワイン

恵比寿屋商店
1本2200円
☎0265-37-2020

農薬を使わず育てた地元産の山ぶどうを、酸化防止剤を使わずに仕上げたワイン。ラベルは恵比寿屋の伊藤晶子さんが手がけています

焼肉のたれ

フルーツガーデン北沢
1本420円～ ☎0265-36-2534

自社農園で栽培されたりんごと野菜を使った無添加のたれ。りんごのジャムを加えることで、とろりと粘り気があり肉によくからみます

シードル

まつかわみやげの筆頭といえばこれ！ 各農家こだわりの味に仕上げたりんごのお酒＝シードルは飲み比べもおすすめです。購入は各農家売店ほか、直売所、酒店等でどうぞ

山バッジ

清流苑
1個200円
☎0265-36-2000

小さめサイズがかわいい、まつかわから登れる山をモチーフにデザインした山バッジです

組み木

あい菜果松川産直組合
1組200円～ ☎0265-37-1075

直売所には、こんなかわいい手作りの品も。まつかわ在住の作家による木のパズルです。小さなものはなんと200円から。好みのデザインを掘り出すのもたのしい！

水引アクセサリー

直売所もなりん
1個400円～ ☎0265-34-1256

近くの飯田市は水引の生産量日本一の街。地域の素材を生かした華やかなアクセサリーです

菅原神社 合格御守

菅原神社
1体1000円
gokaku-kigan.com

「参拝した人は受験に落ちたことがない！」という噂が広まり、一躍人気になった地域の神社の手作りお守り。加工も地元の人たちが手作業で行っています

オリジナル軍手

フォレストアドベンチャー松川
1組300円 ☎080-6936-8632

ナチュラルカラーがかわいいオリジナル軍手は、アウトドアで活躍。サイズもカラーもいろいろ取り揃えています

まちの元気な直売所

JA みなみ信州 松川インター直売所 もなりん

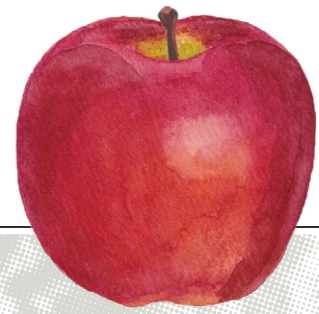
下伊那郡松川町大島2181-1
☎0265-34-1256
9:00～18:00
（季節により変更あり）
無休（2月～4月末まで冬季休業）

信州松川産直組合 あい菜果

下伊那郡松川町上片桐2274-3
☎0265-37-1075
9:00～18:00（4月～12月）
9:00～17:00（1月～3月）
月休（1～3月）

南信州まつかわ

まだ知らなかった信州に出会う旅へ。



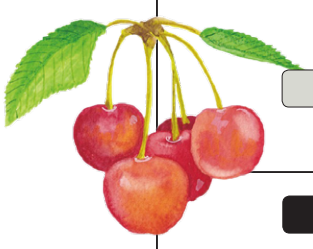
交通アクセス

●車で

東京	八王子料金所	約2時間40分	松川I.C
名古屋	名古屋I.C	約1時間40分	松川I.C
大阪	吹田I.C	約3時間40分	松川I.C

●高速バスで

東京	バスタ新宿	約3時間40分	松川I.C
名古屋	名鉄バスセンター	約2時間20分	松川I.C
大阪	阪急梅田	約4時間50分	松川I.C



タクシー

登山口送迎

松川インターやJR伊那大島駅から南アルプスや
中央アルプスの登山口までの送迎サービスです。
（料金等の詳細はお電話又はウェブサイトをご覧ください）

シードルタクシーツアー

町内の複数のワイナリーを見学し、
5種類のりんごのお酒を飲み比べできるツアーです。
所要時間 約1時間30分　料金 お一人様1,700円

普通タクシー	6,000円	4名様まで
ジャンボタクシー	8,600円	9名様まで

（通常の送迎、まち案内なども行っています。）

info
マルモタクシー
下伊那郡松川町元大島1584-7
0265-36-3333
www.marumotaxi.com
（詳細は電話または「マルモタクシー」で検索）

ビジネスホテル・旅館

ホテルフタミ

松川インターから徒歩5分。シングル、ツイン、和室等のお部屋からアルプスの山々が見え、秋には直営のりんご園でりんご狩りができます。食事には自家製のお米や野菜も使用しています。

info
下伊那郡松川町大島2188
0265-36-4600
1泊 3,500円(税別)より（夕・朝食は別料金）
（料金等の詳細は電話または「ホテルフタミ」で検索）

福美荘

JR伊那大島駅から徒歩5分。地元産野菜、胚芽米、添加物の少ない健康を気遣った食事の提供に努めています。全6部屋（和室）でインターネット利用可。おひとりさまからでもどうぞ。

info
下伊那郡松川町元大島3084-1
0265-36-3338
（料金等の詳細は電話または「福美荘」で検索）

旅の情報／予約のご相談は
「まつかわ旅の案内所」またはウェブサイトへ

長野県下伊那郡松川町大島2788-1（営業時間 9:00～17:00）

dansuki.jp　0265-36-6320

発行：一般社団法人 南信州まつかわ観光まちづくりセンター