


ちの旅案内人へのご連絡はこちら!

 [chinotabi.jp](http://chinotabi.jp)

 0266-73-8550

# ちの旅本

[chinotabi.jp](http://chinotabi.jp)

# ちの旅宣言

わたしたち「ちの旅案内人」が提案する「ちの旅」はただ通り過ぎるのではなく、土地の人たちとふれ合い土地の暮らしを身近に感じられる旅です。

八ヶ岳のふもとに広がるこの地には「凍みる」冬をはじめとする強烈な四季と多くの恵みをもたらす豊かな自然があります。そして、1万年前から自然と寄り添いながら生き抜いてきた人々の営みがあります。

わたしたちがつくる「ちの旅」は旅を通じて、訪れる人と暮らす人をつなぎこの地で生きる人の知恵やよろこびにふれる出会いをつくります。そして、受け継がれてきた豊かな自然や人の営みがこれから100年先にも続いていくことを目指します。



## ちの旅

ちの旅のロゴデザインは八ヶ岳とともに生きた縄文時代の文様をモチーフにして茅野の色鮮やかな四季の情景をあらわしています。

## ちの旅本

ちの旅宣言.....	1
ちのってどんどころ?.....	2
あなただけのちの旅のつくり方.....	6
ちの旅—冬.....	10
ちの旅—春.....	18
ちの旅—夏.....	26
ちの旅—秋.....	36
ちのマップ.....	46

ちの旅案内人

# ちのってどんなところ？

## 白樺湖・車山

絶景ドライブができるピーナスラインの先。  
夏は湖でのレジャー、冬はスキーと  
一年中楽しめる人気リゾート。

日本の原風景ともいえる  
田園風景が残る農村と  
1万年の歴史をもつ縄文遺跡や  
諏訪信仰の原点・諏訪大社上社前宮など  
歴史の息吹が残る市街地。

## まちなか・里山

## 蓼科

日本有数の避暑地として  
また由緒ある温泉郷として知られる  
歴史と文化あふれる高原リゾート地。

## 八ヶ岳

四季それぞれに表情を変える八ヶ岳連峰。  
最高峰の赤岳やロープウェイでも上られる  
北横岳など、多彩な山を味わえる。



## 都心から2時間、躍動する高原都市

長野県茅野市は八ヶ岳の西側の裾野に広がるまちで、標高770メートルから2899メートル（赤岳山頂）にわたる高原都市。  
自然豊かな山岳地でありながら、東京から約2時間、名古屋からも約2.5時間という好アクセス。  
気軽に来られる旅の目的地として、あなたのもうひとつのふるさとにしてほしい場所です。

## 自然 — 鮮やかな色と強烈な四季 —

茅野の気候のいちばんの特徴は、本州有数ともいわれる冬の凍みわたる寒さ。  
晴れることが多いため雪は少なめで、透き通った空の青さは鮮烈です。  
一方、夏には涼しくて湿度の低いさらさらの空気。避暑地として全国的な人気を誇ります。  
厳しくも美しい冬、自然の恵みを全身で感じる春、さらっと快適な夏、里と山が鮮やかな黄や赤に染まる秋。  
一年を通して感じてほしい自然が、茅野の魅力です。





## 歴史 — 1万年ぶんの人の営み —

澄んだ水と山の恵みに抱かれた茅野の地は、はるか1万年前から多くの人々が住むところでした。国宝に指定された2体の土偶をはじめとする縄文時代の遺物はこの地が太古から人の集うところであったことを教えてくれます。また、日本で最も古い神社のひとつである諏訪大社は地域の人の心のよりどころで、七年に一度の御柱祭では「協力一致」の精神で、人々の心がひとつになります。受け継がれた1万年ぶんの人の営みを、味わいに来てください。



## 人の暮らし — 自然と交わり生きる知恵と技 —

茅野の人たちは「生かされている」のではなく「生きている」——。そう感じられるような人々の知恵が、この地では数多く見つけられます。作物の採れない厳しく長い冬を生き抜くための工夫。水の少ない場所で米づくりをするための用水、「せぎ」の工夫。先人の様々な知恵の上でたくましく生きる人々が、ここにはいます。

# あなただけの ちの旅の作り方



今すぐアクセス!

まずは...

## 旅をイメージする

10ページからはじまる四季の「ちの旅」から想像をふくらませたり、Webサイトに掲載されている「モデルプラン」を参考にしたりして茅野での過ごし方をイメージしてください。

ここに行きたい!

こんな旅はできるかな?

1

chinotabi.jp

0266-73-8550



## ちの旅案内人に相談する

Webサイトのお問い合わせメールフォームまたはお電話から、わたしたち「ちの旅案内人」にご連絡ください! 地元在住の案内人ならではのあなたにぴったりの過ごし方や宿をご提案いたします。

Webか電話で相談!

2

## やりたいアクティビティ から考える

土地の人とつくる「ちの旅アクティビティ」を続々企画中です。「やりたい!」と思うものを見つけたらご相談ください。前後の過ごし方などもご提案させていただきます。

## 気になるモデルプラン をもとに考える

chinotabi.jpのWebサイトには具体的なイメージができるモデルプランが掲載されています。気になるプランがあったらちの旅案内人にお伝えください。

## 日程やイメージから 相談する

具体的なことが決まっていなくても大丈夫。一緒に行く方や行きたい季節に合わせてあなたにぴったりの過ごし方や宿泊場所をご提案いたします。

## あなただけのちの旅の プランを決定する

プランをご要望に合わせて修正・調整しちの旅アクティビティや宿泊などの確認・手配を行います。あなただけの「ちの旅プラン」が決定したら出発前に詳細をお伝えします。

わたしだけのちの旅の完成!

3

## ちの旅に出発!

いよいよ当日、あなただけの旅に出発です! 旅行中のお問い合わせも「ちの旅案内人」へ。

おいそなして! ちのへ!

10ページからは「ちの旅」の具体例を紹介します!

4

“土地の人とつくる  
ここにしかない体験”

## ちの旅アクティビティ!

ちの旅案内人が新しく提案するのは、茅野に暮らす人たちと一緒につくる「ちの旅アクティビティ」。魅力あふれる観光と組み合わせることでここにしかない体験ができます。



1



2



3

### 見るだけでなく「体験する」

職人技を見学してから、作業に挑戦してみる。おばあちゃんに思い出話を聞きながら一緒に料理をつくる。自分の目で、耳で、手で感じる事ができるプログラム。

### また会いたくなる「人」

アクティビティの担い手となるのはその土地に暮らす人。「よく来たねえ」と迎えてくれてまたその人に会いに来たくなる。そんな出会いをつくります。

### 土地の「本物」を味わう

こだわったのは、土地に根ざした「本物」の体験であること。土地で息づいてきた営みにふれることで土地の暮らしを身近に感じられるアクティビティを用意しています。

たとえば…

まだまだはじまったばかりの「ちの旅アクティビティ」。現在、新しい企画が続々と進行中。季節によっても体験が変わるのでWebサイトで最新の情報をチェック!

check!



### いなかホームステイ

農家さんの自宅に泊まり季節に合わせた農業体験や夕食づくりを通じて家族のような時間を過ごす。



### 自分の手で包丁をつくる

若き鍛冶職人の丁寧な指導で鉄をたたいて伸ばし2日間かけて自分だけの包丁をつくる。



### 丸ごとそば体験

そば農家でもあるこだわりのそば職人さんに、そば一枚にかける想いを聞きながら挑戦する本格そば打ち体験。

お客様の声

ちの旅アクティビティ  
体験者の声の一部ご紹介!

消えてしまいそうな伝統技術を多くの人に知ってほしい。  
(のこぎり工場体験参加者)  
——東京都/30代男性/製造業



現場を見てからは、寒天料理に向かう気持ちが全く変わった。  
(寒天畑ガイドウォーク参加者)  
——秋田県/70代女性/主婦

要予約!!

参加の申し込みは  
ちの旅案内人にご相談ください!

chinotabi.jp

または

0266-73-8550

※受付中のアクティビティは、随時変わります。Webサイトで確認するか、お電話でお問い合わせください。また、アクティビティごとに参加条件がある場合があります。

# ちの旅 | 冬



雪の中を特別な靴を履いて歩くスノーシューハイキング

やっほー、手紙書くのって久しぶり。そっちは雪は降ってる？

今年の冬はすごく寒いらしいけど、あたしは今、もっともっと寒いところにいるよ。

一面の雪景色。ここは八ヶ岳の雪山の上。

いつの間にあたしが山ガールになったんだ、って驚いてるでしょ？

もちろん、本格的な雪山登山はムリムリ。

でも、あたしたちみたいな初心者でも雪の中を歩けるように

特別なガイドプランを手配してもらったんだ。

え？「あたしたち」って、誰のことだ、って？

なんと！今回の旅は恋人と一緒になの。

うらやましいでしょ〜。

お土産話（自慢話？）は帰ったらゆっくりするから、覚悟していてね。

1日目!



1 11:00  
レンタカーでいざ出発!

旅のスタートは茅野駅。  
特急列車を降りたら  
東京とは一味違う寒さに体が引き締まる。  
駅前レンタカーを借りて、いざ出発!



2 12:00  
焼きたてのピザで  
おひるごはん

だんだん山っぽくなってきただ道をドライブしていると  
おしゃれなレストランを見つけたのでランチ。  
自家製のベーコンを使った本格的な焼きたてピザがおいしくて  
思わず食べ過ぎちゃったかも……  
明日たくさん歩くからいいことにしよう!



3 13:30  
絶景の雪道ドライブ

くねくねした雪道でのドライブはちょっと不安だったけど  
彼が安全運転してくれたおかげで快適。  
そのぶん景色は最高で、彼もうれしそうだったな。

4 15:00  
初めて見た「氷瀑」

「氷瀑」って知ってる?  
すごく寒いところだと寒すぎて  
滝がそのまま凍りついちゃうんだって。  
すごい迫力なのになんだか神秘的な感じもして  
寒さも忘れて見入っちゃった。

こっちは「屏風岩」。  
全体が凍っていて  
不思議な静けさ。



いくつもの氷瀑が見られる  
横谷峡。これはそのなかの  
ひとつ「乙女滝」。  
流れ落ちる水の半分以上が  
凍っていたよ。



5 17:00  
薪ストーブの  
ある宿で  
のんびり

「寒さも忘れて」とは言ったけど  
ふと気づいたら体が冷え切ってて  
あわてて今日泊まる宿へ。  
薪ストーブの暖かさが体にしみる～。



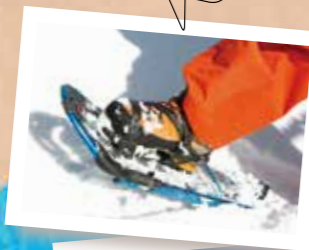
# 2日目!

## 6 9:00 ロープウェイで いざ山頂へ!

事前をお願いしていた  
ガイドさんと合流して  
朝いちばんの  
ロープウェイに乗って  
標高2237mへ。  
お天気に恵まれてよかった!



これが秘密兵器  
スノーシュー。



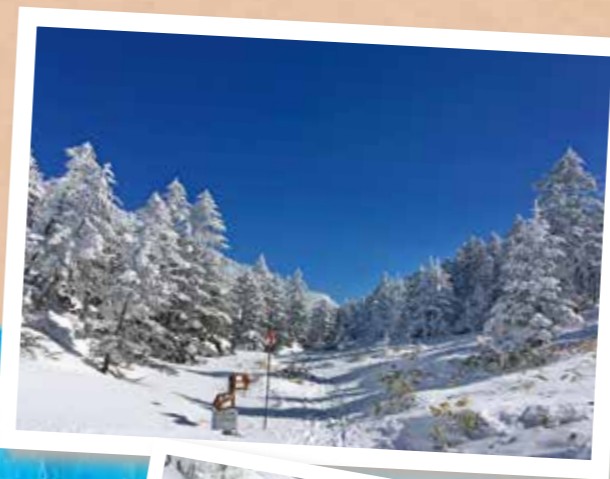
## 7 9:30 いざ! 念願のスノーハイク

ガイドさんにレクチャーを受けてから、いよいよ雪山を歩く!  
慣れないあふたちでも楽しめる秘密は「スノーシュー」。  
これを靴につけるとやわらかい雪の上でもらくらく。

真っ青な空の下、木も草も真っ白につつまれた  
静かな世界は言葉にできなくて、  
あふたちはおしゃべりも忘れて、歩きつづけたんだ。



気さくなガイドさんと  
仲良くなって談笑。  
雪の中で飲むコーヒーは格別!



## 9 16:00 名残惜しいな

レンタカーを返して  
帰りの電車に乗ったら  
一気に眠気が……。  
夢の中では  
旅で見た景色や人の顔が  
どんどん浮かんできた。  
また会いたいな。

## 8 14:00 温泉で芯から あったまる

温泉で冷えた体をあたためる。  
雪の露天風呂って、いい雰囲気♪



## ちの旅—冬のポイント!

ちの旅案内人  
はなちゃん



20代のお客様お二人の旅ということで  
ぜひとも八ヶ岳のうつくしい雪景色を  
ご覧いただきたいと思い  
初心者にも安心のガイド付き  
スノーシューハイキングをおすすめしました。

横谷峡の「氷瀑」もあわせて  
これまで見たことのない光景に  
ふれていただける旅です。



## 今回訪れた場所

- 1 JR茅野駅
- 2 ベーカリーレストランエビ
- 3 メルヘン街道
- 4 横谷峡
- 5 オーベルジュつつじとかえで
- 6 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅
- 7 北八ヶ岳ロープウェイ山頂駅  
(ガイド派遣: 蓼科・八ヶ岳  
国際自然学校)
- 8 小齊の湯 (日帰り温泉)
- 9 JR茅野駅

ちのってどんなところ?

あなただけの旅のつくり方

ちの旅  
冬  
春  
夏  
秋

ちのマップ

# やつがたけ 八ヶ岳エリア



Webサイトで、  
詳細なエリア情報を  
チェック!



八ヶ岳の南側は、多彩なルートが整備された登山家たちの憧れの的。十分な計画と準備をして、自分のレベルにあった登山を楽しみましょう。

八ヶ岳は長野県と山梨県の境に広がる火山群。2899mの赤岳を主峰に、山々が南北25kmにわたって連なっています。初心者からベテランまで、さまざまな山の楽しみ方を味わえるエリアです。

原生林が生い茂り、貴重な苔が生息する「苔の森」の幻想的な風景が見られる八ヶ岳北部。ロープウェイで気軽に上がってハイキングをしたり、苔を観察したり。様々な形で楽しめます。



※登山は十分な装備、無理のない行程でお楽しみ下さい。

## 多種多様な山の顔を見られる山岳地帯

季節ごと、山ごとに全く異なる顔を見せる八ヶ岳。高山植物や自然のつくり出す風景の宝庫です。

### 北八ヶ岳

八ヶ岳の北側は、諏訪富士と呼ばれる美しい形の蓼科山をはじめ、原生林が生い茂る緑の山々が多くあります。500種類近くの苔が生息する「苔の森」としても知られ、幻想的な風景が広がります。



### 南八ヶ岳

八ヶ岳の南側は、主峰赤岳をはじめとする本格的な登山に適した迫力ある山々が広がります。季節ごとに貴重な高山植物が咲き、適切なルートを選んで、初心者から上級者まで登山を楽しめる場所です。



**春** かわいらしい高山の花が八ヶ岳に春の到来を告げます。写真のツクモグサは日本では北海道と白馬岳、八ヶ岳の横岳にしか咲かない貴重な花です。



**夏** 夏は希少な高山植物の花が咲き誇る時期。なかでも7~8月に咲くコマクサは、その可憐な姿から一度は見てみたいという方が多くいます。



**秋** 北八ヶ岳には神秘的な雰囲気をもつ池が点在しています。雄池と雌池の2つからなる双子池は、秋の紅葉の美しさでも知られています。



**冬** 冬の八ヶ岳は、雪と氷の世界。ロープウェイ「山頂駅」にある坪庭では、スノーシューを履いて散策でき、芸術的な「樹氷」を見ることができます。

ちのってどこへ行く?

あなたの旅のつくり方

ちの旅 春夏秋冬

ちのマップ

## ちの旅 | 春

茅野市運動公園に顔を出したニホンリス

年賀状以外の手紙を書くなんて、何年ぶりだろう。  
私は今旅先で、ふと思い立ってこうして筆を走らせている。

私がいるのは、長野県の茅野。  
妻と二人きりの旅なんていつ以来だろうか。  
銀婚式にかこつけて、多少なりとも妻の機嫌を取れば……。  
なんて不純な動機からだったが  
思った以上に私自身が満喫している。  
満開の桜の間からひょっこり顔を出した  
野生のリスの愛らしさに、思わず妻と笑いあったよ。

茅野といえば自然の豊かなところ、というイメージだったが  
それ以上に自然とともに生きてきた人たちの歴史と文化に  
感慨深いものを感じたよ。

1日目!



① 9:10 茅野駅で自転車を借りる

駅に降りてすぐ、駅前の案内所で電動アシスト付の自転車を借りる。天気もいいのでのんびり景色を眺められそう。

② 9:30 公園で桜を眺める

案内所でおすすめされたとおりに満開の桜並木の中を自転車で走った。雄大な山と青空を背景にした桜の花は都会で見るとは一味違う。花見をしていたら、朝食を食べにあらわれた野生のリスが横切った。運がいいと公園内で見られることがあるらしい。



桜の時期は東京より遅く例年4月中旬～下旬。

前宮への参拝の前にはなんと流れる川で手を清めるそう。



③ 10:00 諏訪大社上社前宮でガイドを受ける

さらに自転車を走らせて、諏訪大社にたどり着く。出迎えてくれたガイドによるとこの「前宮」は4つある社のうちで最も古いそう。社や建物は素朴だが、周囲の立派な木々や美しい川と合わせて見てほしい」この説明に、思わず納得。



④ 11:30 茶処でちょっと休憩

ガイドとともにもうひとつの社「本宮」までの道を歩き途中の茶処でひと休み。斜面を利用した立派な日本庭園に妻は興奮気味だった。



この地域名物だという「寒天」を使った美しい菓子。

⑤ 12:30 上社本宮で再びガイド

ガイドウォーキングを再開して「本宮」へ。素朴な前宮と比べて立派な建物や彫刻のある本宮はしっかりした神社らしい風格がある。境内にそびえ立つ「御柱」から山の力をいただいた。



夕食は旬の山菜をふんだんに使った料理。

⑥ 16:00 今日の温泉宿へ

自転車を返却し、タクシーで蓼科にある雰囲気の良い温泉旅館へ。宿の露天風呂は風情たっぷりだ。半日自転車を漕いだ疲れもすっかり癒えてしまった。



2日目!

7 9:00  
のこぎり工場  
職人技をみる

2日目の午前中は私が楽しみにしていた「工場体験」のプログラム。私と妻は他の参加者とともに小さな工場に通された。この地で江戸時代から技術が受け継がれてきた「信州のこぎり」の作業場だ。



職人自ら信州のこぎりについて解説しながら目の前で「歯入れ」を実演してくれる。大量生産ののこぎりとは違い、文字通り職人技で一本一本やすりていねいに歯を入れていく。

「こののこぎりを使いたいと言ってくれる人がいる。自分ができるうちは、作りつづけたい」そう言った職人の真剣な目が、印象的だった。



8 12:00  
山菜の天ぷらと蕎麦に  
舌鼓

「季節の山菜あります」ののぼりに惹かれて、昼食は蕎麦を食べることにした。ウド、コシアブラなど都会なら「高級食材」とされるような山の恵みを惜しげもなく使った天ぷらが絶品だった。



9 14:00  
考古館で  
国宝と出会う

旅のラストには茅野の誇る「国宝」がある尖石(とがりいし)縄文考古館へ。この地で出土した縄文時代の土偶2体だ。5000年も前、このあたりは非常に栄えていて大きな集落がいくつもあつたらしい。自然と深く関わるこの地域の暮らしはそのときから受け継がれているのかもしれない。

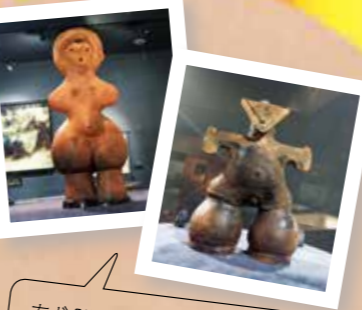
考古館の隣には復元した縄文の住居が。



地元の和菓子屋がつくったという塩羊かん。あまりの出来映えに思わず買ってしまった。

10 16:00  
茅野駅から帰途に

この地域の歴史の奥深さを味わえる充実した旅になった。妻も美しい景色や温泉に満足顔だ。帰りの電車では、旅の思い出話がつきながったよ。



左が「縄文のビーナス」  
右が「仮面の女神」とよばれる  
国宝の土偶。



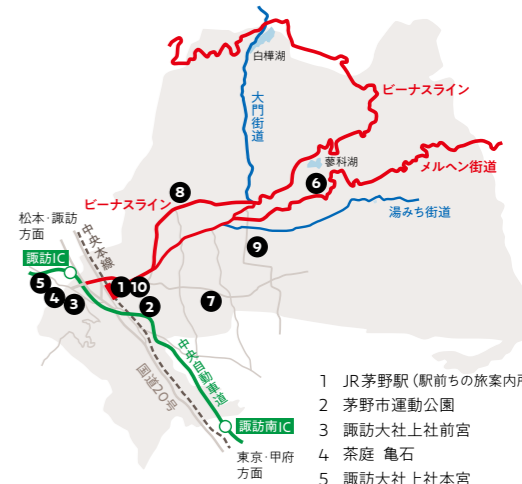
ちの旅—春のポイント!

今回のお客様は50代のご夫婦。

じっくり歴史・文化にふれたいとのご要望でしたので諏訪大社の2つの社を巡るガイドウォーキング縄文の遺物にふれる考古館の見学に加えのこぎり職人の工場を訪れる体験をご案内しこの地が重ねてきた歴史と文化を堪能できる旅をご提案しました。



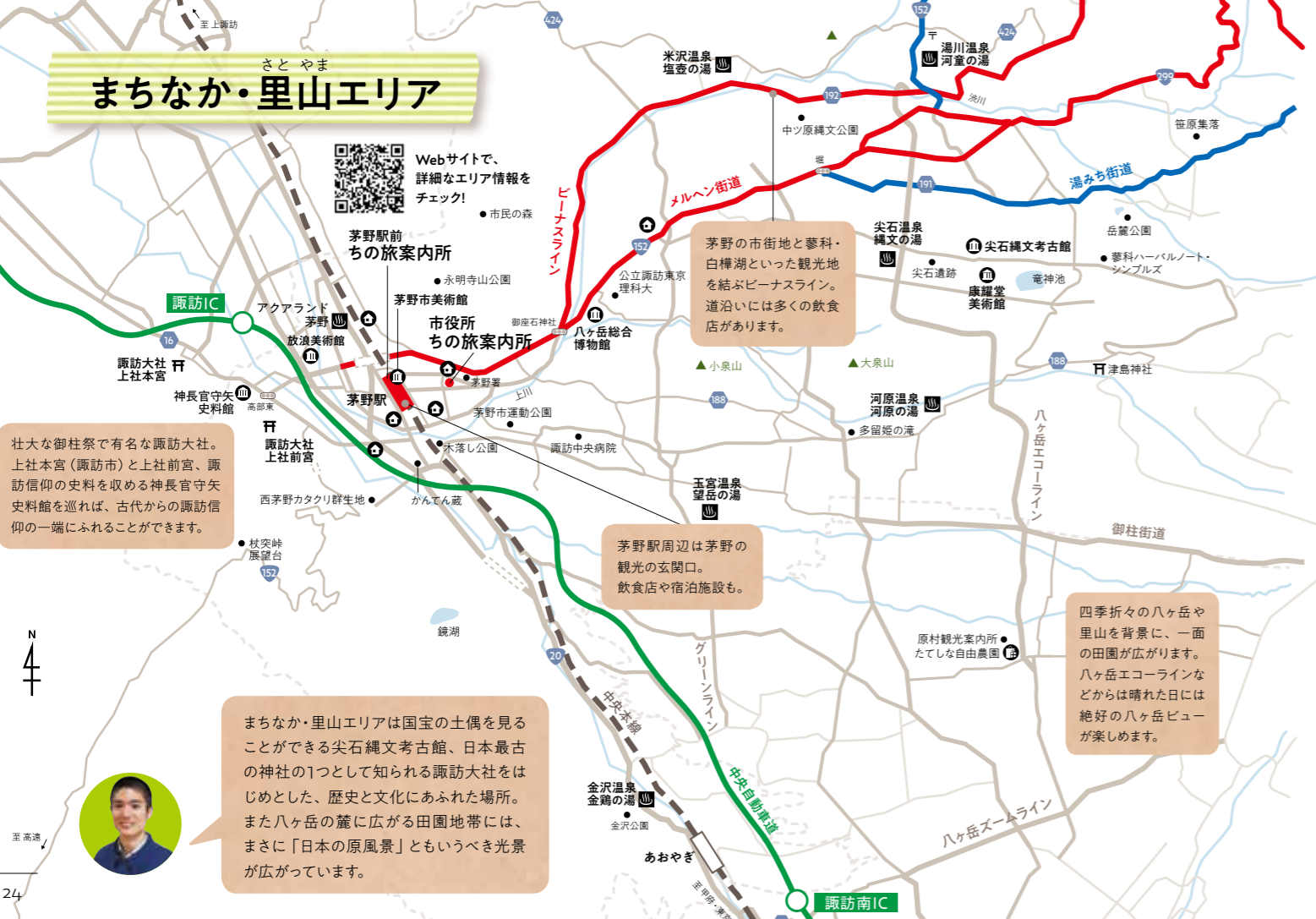
ちの旅案内人  
あわちゃん



今回訪れた場所

- 1 JR茅野駅(駅前の旅案内所)
- 2 茅野市運動公園
- 3 諏訪大社上社前宮
- 4 茶庭 亀石
- 5 諏訪大社上社本宮
- 6 たてしな藍
- 7 玉川地区 両角金福氏工場
- 8 本手打ち蕎麦 味処 長寿更科
- 9 尖石縄文考古館
- 10 JR茅野駅

# まちなか・里山エリア



Webサイトで、  
詳細なエリア情報を  
チェック!  
●市民の森

茅野駅前  
の旅案内所  
●永明寺山公園  
茅野市美術館  
放浪美術館  
茅野市市役所  
市役所  
の旅案内所  
●茅野市美術館  
●放浪美術館  
●茅野市市役所  
●市役所の旅案内所

大きな御柱祭で有名な諏訪大社。  
上社本宮（諏訪市）と上社前宮、諏訪  
信仰の史料を収める神長官守矢  
史料館を巡れば、古代からの諏訪信  
仰の一端にふれることができます。

茅野駅周辺は茅野の  
観光の玄関口。  
飲食店や宿泊施設も。

まちなか・里山エリアは国宝の土偶を見る  
ことができる尖石縄文考古館、日本最古  
の神社の1つとして知られる諏訪大社を  
はじめとした、歴史と文化にあふれた場所。  
また八ヶ岳の麓に広がる田園地帯には、  
まさに「日本の原風景」ともいべき光景  
が広がっています。

茅野の市街地と蓼科・  
白樺湖といった観光地  
を結ぶビーナスライン。  
道沿いには多くの飲食  
店があります。

四季折々の八ヶ岳や  
里山を背景に、一面  
の田園が広がります。  
八ヶ岳エコーラインな  
どからは晴れた日には  
絶好の八ヶ岳ビュー  
が楽しめます。

尖石温泉  
縄文の湯  
●尖石縄文考古館  
●尖石遺跡  
●康鑑堂  
美術館  
●茅科ハーバルノート・  
シンブルズ  
●茅科公園  
●津島神社

原村観光案内所  
たてしな自由農園

## 歴史豊かな地で日本の原風景にふれる

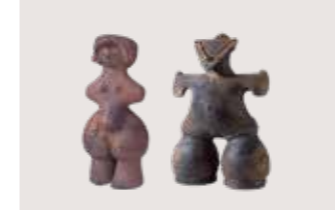
茅野は縄文時代の痕跡が残り、古代から続く文化を伝えてきた地。そして今なお昔ながらの田園風景が残っています。

### 諏訪大社上社

諏訪大社のうち諏訪湖の南側にある上社  
には、諏訪市にある本宮と茅野市にある  
前宮の2つの社があり、なかでも前宮は諏  
訪信仰の原点ともいわれています。

### 茅野市尖石縄文考古館

国宝の土偶2体をはじめ、縄文時代の土  
器や道具などが展示されています。隣接す  
る与助尾根遺跡に復元された集落とあわ  
せて、縄文の空気を感じてください。



**春** 他地域に比べて遅く訪れる茅野の春。西茅野の約  
2haの範囲には、わずかな期間だけ花が顔を出す「春  
の妖精」カタクリが群生しています。



**秋** 秋は、里山の紅葉と稲穂の黄金色が魅力の茅野。  
多留姫神社のすぐ脇にある多留姫の滝では、かつて  
歌人たちも楽しんだ里山の紅葉を堪能できます。



**夏** 夏は、生き生きとした緑にあふれる茅野の風景。日本  
百名峠のひとつである杖突峠からは諏訪湖から霧ヶ  
峰、八ヶ岳連峰までの緑の山々が一望できます。



**冬** 茅野の冬の風物詩といえば、地場産業である天然棒  
寒天の天日干し。農家の冬の間の仕事として発展し  
た寒天作りが、今も続けられています。

ちのってどんなところ？

あなただけの  
この旅のつくり方

ちの旅  
春  
夏  
秋

ちのマップ

# 夏の旅



白樺湖でのカヌー体験

おじいちゃん、おばあちゃん、お元気ですか。

ぼくは、おとうさん、おかあさん、おねえちゃんと、旅行に来たよ。

こっちはエアコンを使わなくてもすごくすずしいんだ。

早起きして車山(くるまやま)っていう山に登って、お日さまがのぼるところも見えたよ。

世界中がみりみる明るくなって、どきどきしたよ。

おかあさんは「今まで見た中でいちばんきれい」って感動してちょっと泣いてたよ。

いちばん楽しかったのは、白樺湖(しらかほこ)でカヌーをしたこと。

おとうさんが、カヌーをこぐのがうまくてびっくり。競走したけど、負けちゃった。

おねえちゃんに聞いたら、「馬に乗ったのがいちばん楽しかった」だって。

ぼくはちょっとこわかったけど、最後にはちゃんと一人で乗れたよ。

あんまり楽しかったから「帰りたくないなっ」って言ったら、おかあさんが

「また来ようね」だって。

1日目!



1 9:00  
旅行に出発!

おとうさんが車を運転して  
朝9時に東京を出発!  
高速道路はスピードが出て  
気持ちいいね。  
車からも八ヶ岳が見えたよ。

2 11:30  
びゅーんとドライブ

高速道路を降りたら  
車はぐーんと曲がる山道を登ったよ。  
「ピーナスライン」って言うんだって。  
途中で車を降りたら  
広い空に大きな山がたくさん見えたよ。



3 12:00  
おそばでお殿様気分

お昼ごはんはおそばを食べたよ。  
お店のおじさんが  
「このおそばは、大昔にお殿様も  
食べたんだよ」って言ってた。  
おとうさんとおかあさんが  
「もちもちしててすごくおいしい」  
ってうれしそうだったよ。



夏だけに食べられる  
「寒ざらしそば」ってあって  
冬の間に冷たい川の中にお  
そばを沈めてつくるんだって。  
考えただけでも寒そう!



馬に乗って  
白樺湖が見える  
ところまで  
行ったよ!

4 13:30  
はじめて馬に乗ったよ!

次に行った牧場には、大きな馬がいっぱい!  
馬の背中はずごく高く、最初はちょっとこわかったけど  
牧場のおねえさんに教えてもらったら  
ちゃんと言うことを聞いてくれるようになったよ。

走るとすっごく速くて、気持ちよかったなあ。  
おねえちゃんが「馬の目がやさしくてかわいい」だって。

5 16:00  
おっきな湖に到着

車の窓から「白樺湖」が見えてきて、みんなで歓声を上げたよ。  
明日はここで、カヌーをやるんだって。楽しみだなあ。



6 18:00  
湖のとなりでお泊まり

泊まる場所は湖が目の前に  
見えるかわいいペンション。  
おかあさんは湖の見える  
テラスがお気に入りだったよ。





2日目!



7 9:00

カヌーで競争!

2日目、待ちに待ったカヌー! おにいさんがていねいに教えてくれて  
ばくもおねえちゃんもひとりでカヌーに乗れたんだよ!  
思いっきり力を入れてこいだら、すごく速く進んだんだ。  
おとうさんには勝てなかったけどすいすい進むと気持ちよかったなぁ。



8 12:30

キャンプ場でバーベキュー

お昼ごはんは、  
キャンプ場で焚き火をしてバーベキュー!  
おとうさんがうまく火をつけてくれて、  
かっこよかったなぁ。  
焼きたてのお肉はいくらでも食べられちゃった。



このキャンプ場では冬も  
小屋の中でバーベキューが  
できるんだって!



9 15:00

きれいなホテルに泊まったよ

山の目の前にある大きなホテルに泊まったよ。  
ホテルから見える景色がすごくて  
とくにお風呂が最高!!  
おとうさんと一緒に「すげー!」ってさけんじゃった。



お風呂から、ずっと向こうの  
山が見えたよ!

⑩4:30  
お日さまが  
うまれるところ

がんばってものすびーく早起きをして、車山に登ったよ。  
出発したときはまだ真っ暗で、真夜中みたい。  
スキーのときのリフトで登っていくと、遠くの空がちょっとだけ白っぽくなっているのが見えたよ。  
山のてっぺんでリフトを降りたら、遠くの山の向こうから、お日さまがみるみるのぼってきたんだ。  
暗いときは寒かったのに、どんどんあつたかくなって、お日さまってすびいな、って思った。

3日目!



⑪9:30  
いちめんの  
ニコウキスゲ

リフトで下に降りたら、  
もう一度ピーナスラインをドライブしたよ。  
うとうとして目が覚めたら、  
原っぱに黄色い花がたくさん咲いてたよ。  
ニコウキスゲっていうめずらしい花なんだって。



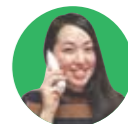
⑫14:00  
またくるね

帰りの車では  
ばくもおねえちゃんもすびーにねちゃった。  
ねむっちゃう前に  
ふたりでおとうさんとおかあさんに  
「また来たい」って言うておいたよ。  
今度は、おじいちゃんとおばあちゃんも一緒にね。



ちの旅—夏のポイント!

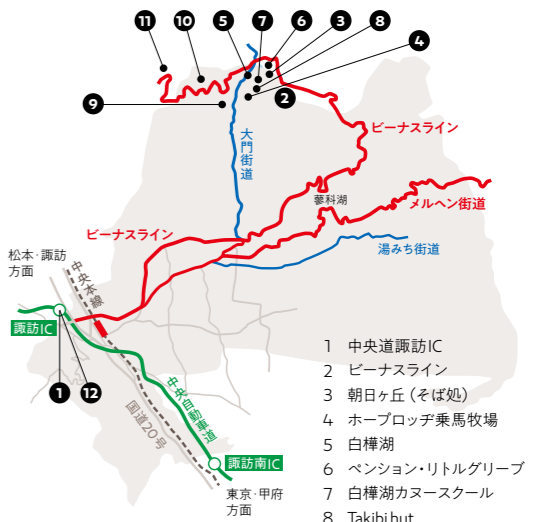
ちの旅案内人  
レミちゃん



今回の旅は  
小学生の姉弟がいるファミリーの  
お客様の夏休み旅行。

すがすがしい空気や風景を思いっきり感じつつ

カヌーや乗馬の体験など、お子さんの思い出に残る  
アクティビティも詰め込んだ、欲張りプランを  
ご提案しました。



- 1 中央道諏訪IC
- 2 ピーナスライン
- 3 朝日ヶ丘(そば処)
- 4 ホープロッジ乗馬牧場
- 5 白樺湖
- 6 ペンション・リトルグリーン
- 7 白樺湖カヌースクール
- 8 Takibi hut
- 9 車山高原スカイパークホテル
- 10 車山展望リフト
- 11 車山肩
- 12 中央道諏訪IC

今回訪れた場所

ちのってどんなところ?

あなただけの  
ちの旅のつくり方

ちの旅  
冬  
春  
夏  
秋

ちのマップ

# 白樺湖・車山エリア

Webサイトで、  
詳細なエリア情報を  
チェック!

車山高原はウィンタースポーツの  
中心地! 冬によく晴れるから、  
青空の下で気持ちよく滑れます。  
春から秋には季節ごとの花が咲  
き乱れ、展望リフトで気軽にハイ  
キングが楽しめますよ。

白樺湖の周りはカヌーにボート、  
美術館に遊園地と、色んな種類の  
レジャーが盛りだくさん。豪華な  
ホテルから静かなペンションまで、  
宿泊場所を選べます。

白樺湖・車山エリアは、自然に囲まれた  
心地よい風景の中で春~秋にはカヌーや  
ハイキング、冬にはウィンタースポーツ  
など、一年中みんなで楽しめるレジャー  
エリアです。

# 広々とした高原でアクティブに遊ぶ

冬のスキーや夏の水辺のレジャーをはじめ、一年中遊べるリゾートです。

## 白樺湖

真っ白な幹が映える白樺の木に囲まれた湖  
周約4kmの湖。車山や蓼科山をはじめと  
する美しい山に囲まれ、心地よい風を感じ  
られる場所。  
湖の周りには遊歩道が整備され、ウォーキ  
ングやランニングを楽しむこともできます。



## 車山

展望リフトを乗り継いで行ける標高1925m  
の山頂からは、八ヶ岳はもちろん、北アル  
プス、中央アルプス、南アルプスの山々を  
一望できる大パノラマ。  
山頂付近には車山神社があり、人々の安  
全を守っています。



春

新緑がまぶしい春。白樺湖では、白樺の黄緑色の葉  
と真っ白な幹の対比が鮮やか。さらに遊歩道の周りに  
は鮮やかな朱色のレンゲツツジが咲き誇ります。



夏

爽やかな風が吹く夏。7月の車山高原では、天然記  
念物のニッコウキスゲの黄色い花が一面に広がり、  
緑の草原を彩ります。



秋

9月を過ぎれば早くも秋の足音。視界を遮る木々がほ  
とんどない車山では、一面のススキが美しく山肌を覆  
います。



冬

冬は、夏と並んで地域がもっともにぎわう時期。車山  
高原と白樺湖周辺にあるスキー場で、よく晴れた青空  
の下、真っ白な雪上を滑り降りる気持ちよさは格別。

ちのってどこどころ?

あなただけの  
旅のつくり方

ちの旅  
春  
夏  
秋

ちのマップ

# ちの旅 | 秋



横谷観音展望台から見た横谷峡「王滝」

少し寒くなってきたけど、元気にしてる？

私はいま、蓼科(たてしな)に来ているよ。

ここは、水も空気も冷たく澄んでいて

深呼吸すると体の中が洗われるような気がするよ。

しんとした静けさに体と心が優しく癒されるみたい。

10月中旬の今が、こちらは紅葉まっさかり。

葉っぱの赤や黄色やいろんな緑、空の青、雲の白。

つくりものじゃないたくさんの色があふれていて

美術部のときの、絵の具のパレットを思い出したりして。

今回は一人旅だけど、さびしいね、なんて言わないでね。

こっちで出会った人たち、みんな家族みたいに迎えてくれて

なんだか帰りたくななくなっちゃった。

仲良くなった地元のおばあちゃん、あなたにも紹介したい。

次は、あなたと一緒にここに来たいな。

1日目!

① 10:00

朝10時に茅野駅に到着

自宅でのんびり朝ごはんを食べてから  
特急列車で立川駅から茅野駅へ。  
2時間で行けるなんて知らなかったな。



名産の  
寒天を使った  
ゼリーみたいな  
「天寄せ」。  
醤油味のものが  
新鮮だった。



② 11:00

ささ はら  
笹原で郷土料理づくり

最初に向かったのは笹原という小さなまち。地元の人に教えてもらえる「郷土料理体験」に申し込んでたんだ。おばあちゃんが「よく来たねえ」って迎えてくれて、初めてなのにふるさとに帰ってきたみたい。昔話を聞きながら郷土料理を一緒につくって食べて、亡くなったお祖母ちゃんのことを思い出したりしてた。別れるときに「また来てね」って言ってくれて、ちょっとうるっと来ちゃった(笑)。



笹原は昔ながらの蔵が残る  
静かな集落。  
なんだが懐かしいな。

③ 14:30

風情たっぷりの温泉旅館

バスが山道を登るごとに木々の葉がどんどん色づいていく。  
まるで季節を早送りしているみたい。  
たどっている山の中には、映画に出てきそうな温泉旅館。  
勇気を出して扉をくぐると、時間が止まったような  
おだやかな空気が流れる館内。  
大昔から「葉湯」として知られる温泉で  
仕事でたまった疲れも、すっかり癒されたよ。



旅館のことについて  
教えてくれたお主人は  
ひょうきんなお父さん。

帳場にあった10円玉は  
すっかり色が変わってた。  
旅館の空気に混じる  
濃い温泉の成分の  
せいなんだって。

2日目!

4 6:30 みしゃかいけ  
早朝の御射鹿池

ゆっくり休んで元気になったから、ちょっと早起き。  
旅館から30分くらい歩いて「御射鹿池」へ。  
幻想的な風景に、しばらく息をするのも忘れて見入った。  
夏の御射鹿池もすごくきれいで、東山魁夷という人の  
有名な絵の題材にもなったそう。その頃にもまた来たい。



幻想的なこの池は、実はお日様の力で  
水を温めるための「温水ため池」。  
この水は、昨日行った笹原地区で  
農業などに使われてるんだって。



5 11:00 よこやきょう  
横谷峡で滝めぐり

2日目は、横谷峡の遊歩道をトレッキング。  
すべりやすいので恐る恐るだったけど  
落ち葉を踏みしめて歩くのは楽しいね。  
雄大な滝を見ながらのトレッキングは  
ちょっと疲れたけど、癒されるよ。



6 16:00 たてしなこ  
夕焼けの蓼科湖

夕方はのんびりすると決めて紅葉でにぎわう蓼科湖へ。  
静かな湖畔でうとうとしていたら、いつのまにか  
湖面が夕陽に染まっていて思わず息をのんだ。



7 18:00  
温泉付ロッジでゆったり

今日の宿泊は、湖のほとりにある  
温泉付きのロッジ。  
ロビーには雰囲気の良いバーまであって  
つつい飲みすぎちゃった。



8 7:00

### 朝の湖畔を散歩

ホテルをチェックアウトする前に朝の蓼科湖畔を散歩。グッとくる写真を撮りたくて、思わずねばっちゃった。遊歩道が整備されていて、とても歩きやすかったよ。



9 10:00

### オリジナルのハーブづくり

素敵なお女性の講師さんに教えてもらって、たくさんのハーブを組み合わせてオリジナルのポプリをつくる体験。癒やされるハーブばかり選んでいたら「あなた疲れてるのね」って心配してもらっちゃった。

10 14:30

### おみやげは地元の名産品

おみやげにはこの土地の水と空気で育てられた野菜と山でとれたいろんなキノコを買ったのであなたにも送るね。地元のおばあちゃんに教えてもらった郷土料理のレシピもつけたからぜひつくってみて。



東京では見たことがない、めずらしいキノコがいっぱい!!

地元では「セルリー」とよばれるセロリ。セロリに特別な印象はなかったけど、試食したら苦味がなくて爽やか! 酢味噌につけて食べるのがこころなでは。

11 16:00

### 茅野駅へ

後ろ髪を引かれながら帰りの電車に。次はぜひあなたも一緒に来ようね。



### ちの旅—秋のポイント!

ちの旅案内人  
田子ちゃん



今回のお客様は東京都内で働く30代女性お一人の旅。

「アクティブ」と「癒し」を組み合わせた旅のプランをつくりました。

忘れられない風景、心と体が癒される温泉。そして、ハーブづくりや郷土料理を教えてくれた地元のおばあちゃんたちにまた会いたくなる。そんな旅です。



- 1 JR茅野駅
- 2 笹原集落
- 3 渋・辰野館
- 4 御射鹿池
- 5 横谷峽・乙女滝
- 6 蓼科湖
- 7 HYTTER LODGE & CABINS
- 8 蓼科湖
- 9 蓼科ハーバルノート・シンブルズ
- 10 たてしな自由農園 茅野店
- 11 JR茅野駅

### 今回訪れた場所

ちのってどんなところ?

あなただけの旅のつくり方

ちの旅  
春  
夏  
秋

ちのマップ

3日目!



# たてしな 蓼科エリア



Webサイトで、  
詳細なエリア情報を  
チェック!



蓼科温泉は、武田信玄ゆかりの地として古くから知られる名湯で、多くの温泉旅館がある。

ロープウェイに乗ればあっという間に標高2237m。山頂前の「坪庭」の散策を楽しめます。

湯みち街道の先にある奥蓼科は、武田信玄の隠し湯としても知られる秘湯の里。

横谷峡は渓流沿いに遊歩道が整備され、雄大な滝や自然の造形に癒されます。

蓼科エリアは、夏の避暑地・別荘地として全国的に知られる閑静な高原リゾート。風情ある宿泊施設や名湯として知られる温泉も多い癒しの場所です。



## 静かな森の中で癒される高原リゾート

夏の避暑地として知られる蓼科ですが、四季ごとに異なる自然の姿を楽しめます。

**蓼科湖**  
蓼科高原の入口付近にある美しい湖。散策路や公園も整備されていて、四季を通して楽しめます。



**横谷峡**  
渓流に沿って全長6kmの遊歩道が整備され、滝のしぶきを浴びてトレッキングができます。歩きやすい靴でお越しください。



**御射鹿池** (みしかいけ)  
鏡のような水面に映る木々と空の色が美しいため池。東山魁夷画伯の「緑響く」のモチーフとなった幻想的な場所です。



**春**  
寒いからこそ待ち遠しい春。標高1200mの聖光寺は本州で最も桜の開花が遅い場所のひとつとして知られ、4月下旬~5月上旬に満開の桜が見られます。



**夏**  
蓼科の夏は涼しく爽やか。写真は落差こそ小さいが、大きく深い滝壺をもつ、水量豊かな蓼科大滝。滝までの道は苔の緑が鮮やかな原生林を通っていきます。



**秋**  
秋の紅葉は蓼科の見所のひとつ。蓼科湖では10月の中旬から下旬にかけて湖周の木々が色づきます。シーズンにはライトアップも行われます。



**冬**  
冬の横谷峡では、あまりの寒さに滝が凍る「氷瀑」を見ることができます。乙女滝、霧降の滝、屏風岩といった滝の一部または全部が氷瀑になります。

ちのってどころ

あなたの旅のつくり方

ちの旅  
春  
夏  
秋

ちのマップ





# ちのマップ



劇場・音楽ホールなどを有する文化複合施設  
茅野市美術館では郷土ゆかりの作家たちの  
作品を収集展示  
**茅野市民館 / 茅野市美術館 ①**  
茅野市塚原1-1-1 Tel: 0266-82-8222



縄文時代につくられた  
2つの国宝が展示されている  
**尖石縄文考古館 ④**  
茅野市豊平4734-132  
Tel: 0266-76-2270

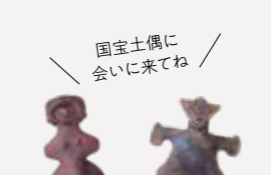


京造形芸術大学附属  
近現代の日本画洋画など約370点収蔵  
**康耀堂美術館 ⑥**  
茅野市豊平4734-215  
Tel: 0266-71-6811

## 美術館・博物館



八ヶ岳の自然風土・文化・歴史を  
学べる博物館  
**八ヶ岳総合博物館 ②**  
茅野市豊平6983  
Tel: 0266-73-0300



国宝土偶に  
会いに来てね  
縄文のピナス 仮面の女神



茅野出身の彫刻家・矢崎虎夫の  
力強い作品を展示  
**蓼科高原美術館 ⑦**  
茅野市北山4035  
Tel: 0266-67-6171



諏訪大社関連の資料を中心に展示。  
建築家藤森照信氏による建物は一見の価値  
**神長官守矢史料館 ③**  
茅野市宮川389-1  
Tel: 0266-73-7567



山下清作品を集めた  
日本初の常設美術館  
**放浪美術館 ⑤**  
茅野市ちの2764-3  
Tel: 0266-72-9908



気鋭の現代作家による彫刻を  
広々とした湖畔に展示  
**蓼科高原芸術の森彫刻公園 ⑧**  
茅野市北山4035 蓼科湖畔  
Tel: 0266-67-2626 (リゾートホテル蓼科)

茅野市内には  
7つの公営日帰り温泉施設があります。  
旅の途中で、ゆっくり湯につかって  
くつろぎのひと時をお楽しみください。



**尖石温泉 縄文の湯 ①**  
茅野市豊平4734-7821  
Tel: 0266-71-6080

**河原温泉 河原の湯 ②**  
茅野市泉野1616-2  
Tel: 0266-79-6162

**玉宮温泉 望岳の湯 ③**  
茅野市玉川6128-2  
Tel: 0266-82-8833

**金沢温泉 金鶏の湯 ④**  
茅野市金沢2316-1  
Tel: 0266-82-1503

**米沢温泉 塩壺の湯 ⑤**  
茅野市米沢6845番地  
Tel: 0266-71-1655

**アクアランド茅野 ⑥**  
茅野市ちの263  
Tel: 0266-73-1890

**白樺湖温泉 すずらの湯 ⑦**  
茅野市北山白樺湖3419-84  
Tel: 0266-68-3424

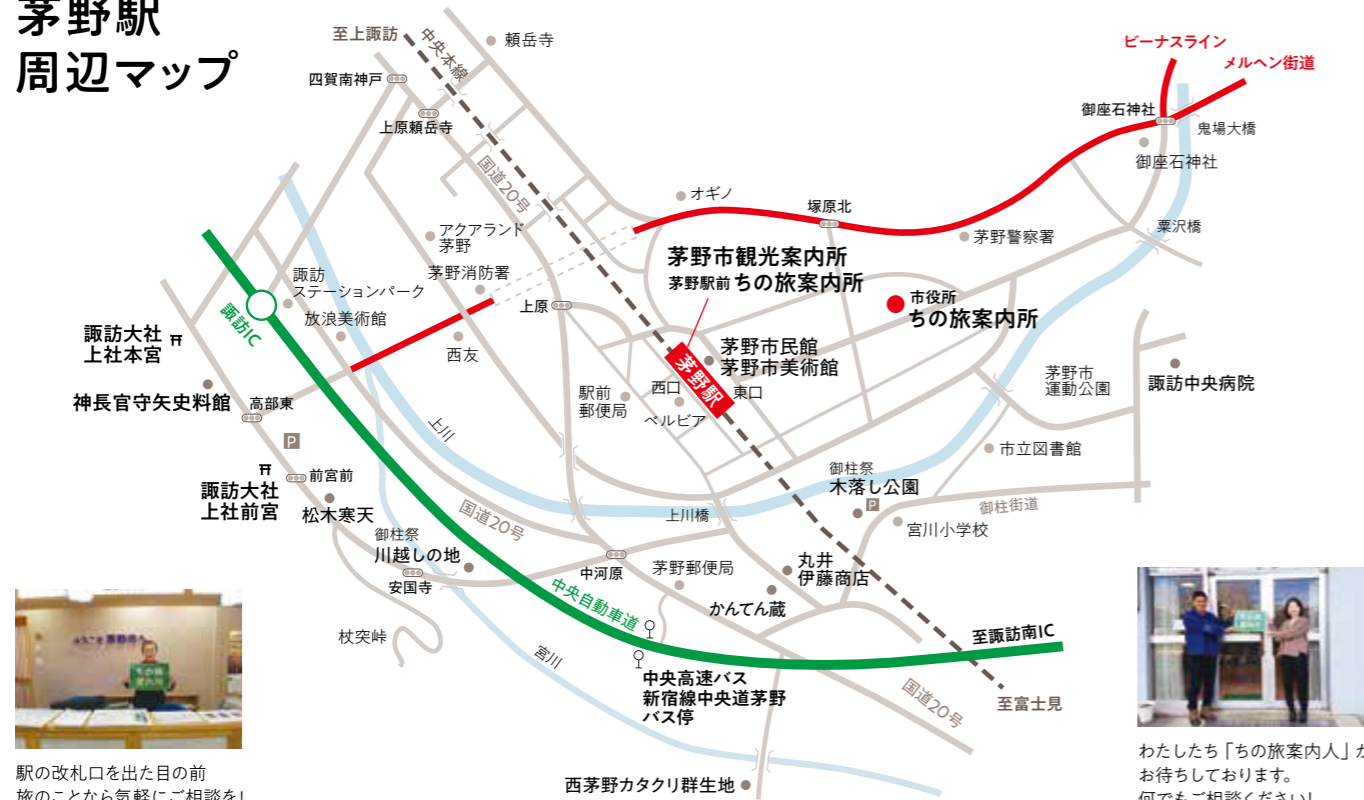
ちのってどころ  
あなただけの  
旅のつくり方

あなただけの  
旅のつくり方

ちの  
春  
夏  
秋

ちの  
マップ

# 茅野駅 周辺マップ



駅の改札口を出た目の前  
旅のことなら気軽にご相談を!  
茅野市観光案内所  
茅野駅前ちの旅案内所  
茅野市ちの3506  
Tel: 0266-72-2637



わたしたち「ちの旅案内所」が  
お待ちしております。  
何でもご相談ください!  
市役所  
ちの旅案内所  
茅野市塚原2-6-1(議会棟1階)  
Tel: 0266-73-8550

# ちのアクセスマップ



発行: ちの観光まちづくり推進機構/茅野市 ※掲載している情報は、2019年2月現在のものです。



ちのってどんなところ?  
あなたの旅のつくり方  
ちの旅  
冬  
春  
夏  
秋  
ちのマップ