

Cheek × 中津川市

名古屋から
約1.5時間！
絶景・名所の
宝庫へ旅しよう

心ときめく、“出会い”を求めて

岐阜県 中津川 ぶらり、



中山道でレトロ散策！
「馬籠宿」「落合宿」「中津川宿」

美味しい栗スイーツ満載！
「栗菓子」カタログ

絶景に感動！
天空の城から望む大パノラマ「苗木城跡」
清流と木々の絶景「付知峡」

中津川市周辺高速MAP

中津川駅周辺MAP

中津川市MAP

ACCESS

自動車の場合	名古屋	東名高速道路	約10分	JCT	小牧	中央自動車道	約40分	中津川IC
	大阪	名神高速道路	約2時間					
	東京	中央自動車道 新東名高速道路	約3時間40分 約3時間40分					

公共交通機関の場合	東京	東海道新幹線	約1時間40分	名古屋	JR中央本線	約50分(特急)	中津川
	大阪	東海道新幹線	約1時間				

中津川市観光案内所 TEL: 0573-62-2277 岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ1F

中津川市の観光情報はコチラ！ 中津川市観光情報サイト

もっと詳しく知りたいならこちら！

なえぎとまじりようかん
苗木遠山史料館

苗木領の歴史がわかる貴重な資料を展示

『苗木城跡』のふもとに位置する史料館で、中世・戦国時代から明治時代初期に至る、苗木領の歴史的な文化遺産を保存・公開しています。苗木城の復元模型など貴重な資料を展示。

- ◎岐阜県中津川市苗木2897-2 TEL.0573-66-8181
- ◎9:30～17:00(最終入館16:30)
- ◎月曜(祝日の場合は翌日)、12/26～1/5 ◎あり
- ◎大人¥330(中学生以下無料)
- ◎中央自動車道中津川ICより車で約10分



なえぎじょうあと
苗木城跡ガイドツアー

“知って驚き、学んで納得”苗木城の歴史を紐解く

自然の巨岩に築かれた山城跡をボランティアガイドと一緒に歩こう。見どころを知ることで、新たな発見に出会えます。

- (開催)3～12月中旬(団体名)苗木城跡案内ボランティアの会
- ◎9名以下¥1,000、20名以下¥2,000、観光バス1台につき¥3,000(所要時間)1時間～(集合)中津川市苗木遠山史料館 TEL.0573-66-8181(中津川市苗木遠山史料館)
- (予約)1週間前までに要予約
- ◎中央自動車道中津川ICより車で約10分



なえぎじょうあと
苗木城跡

TEL.0573-66-8181(苗木遠山史料館)

天守跡からの絶景は必見 自然の巨岩に築かれた山城

国指定史跡の山城跡で、2017年には「続日本100名城」にも選定。そんな苗木城跡の特徴と言えば、自然の巨岩がそのまま活用されている全国でも珍しい石垣です。道中に出会う、人の身長何倍もある岩には驚きを隠せません。

- ◎岐阜県中津川市苗木 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約15分



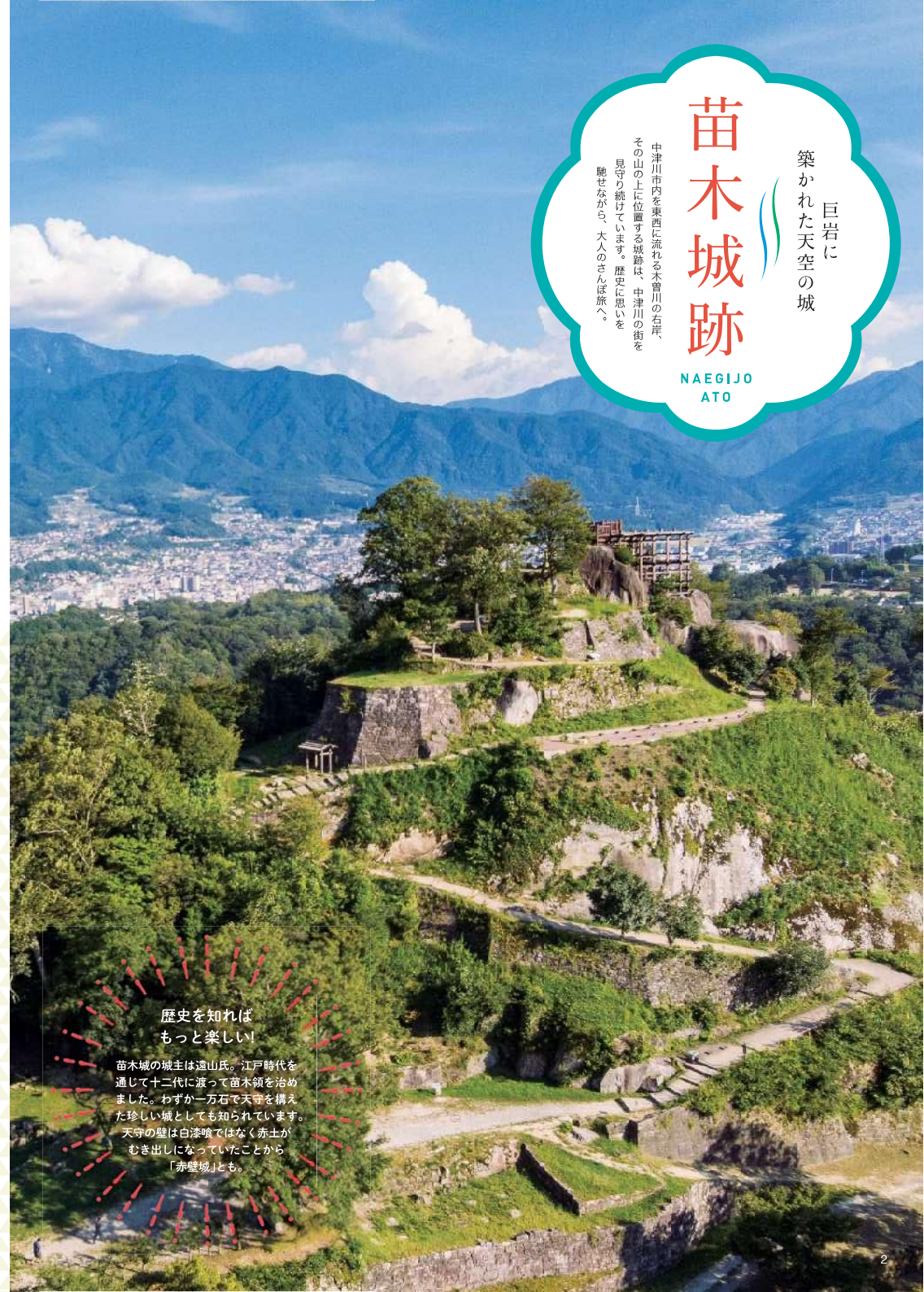
- 1 木曾川から山頂の天守跡までは、標高差約170m。
- 2 天守展望台からの景色は、苗那山や木曾川などが見渡せる大パノラマ。
- 3 大矢倉をバックに記念撮影! 絶好のフォトスポットです。

苗木城跡

巨岩に
築かれた
天空の城

中津川市内を東西に流れる木曾川の右岸、その山の上に位置する城跡は、中津川の街を見守り続けています。歴史に思いを馳せながら、大人のさんぽ旅へ。

NAEGIJO
ATO



お立ち寄り SPOT

ミスター イングリッシュ コーヒー
Mr.ENGLISH COFFEE
ドライブスルー 24/7

自家焙煎の本格コーヒーをドライブスルーで

アメリカのカフェなどで経験を積んだトーマスさんによる自家焙煎煎豆店。なんとドライブスルーで、中津川ブレンドをはじめ、多彩なオリジナルコーヒーを楽しむことができます。

- ◎岐阜県中津川市苗木4849-4 ◎土曜・日曜・祝日11:30～15:30 ※テイクアウトのみ
- ※営業時間以外は店舗裏の自販機が利用可能
- ◎自販機は無料 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約15分



- 1 ホームメイドの焼き菓子とよく合います。ホットコーヒーS ¥500・MM700、フワッル1枚¥350
- 2 オーダーのトーマスさんはとっても陽気。ドライブの道中に元気がもらえます。

春には
桜の名所へ

なえぎ こうせん
苗木さくら公園

山をピンク色に染める700本の桜と美しい展望

市民から桜苗の寄与を受け、公園内には700本ものソメイヨシノが。山が美しいピンク色に染まる4月上旬～中旬の見頃には、「さくら祭り」を開催。ライトアップされた夜桜も幻想的です。

- ◎岐阜県中津川市苗木 TEL.0573-62-2277(中津川市観光案内所) ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約15分



苗木城跡周辺マップ



木曾川に架かる「木曾川橋梁」は苗木城跡の天守展望台からも確認できます。

きたえなてつどうあと
北恵那鉄道跡

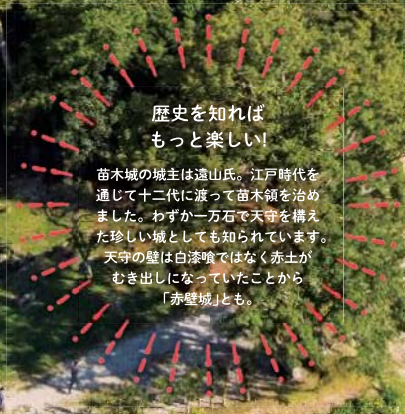
ハイキングの道に出会う歴史を感じる廃線

かつて「恵那電(えなでん)」の愛称で親しまれていた北恵那鉄道の廃線を、中津川駅から苗木城跡までのハイキングの道で見ることができます。最も象徴的なのは「木曾川橋梁」。

- TEL.0573-62-2277(中津川市観光案内所)



レンガ積みの特徴が美しい土地橋梁。



歴史を知れば
もっと楽しい!

苗木城の城主は遠山氏。江戸時代を通じて十二代に渡って苗木領を治めました。わずか一万石で天守を構えた珍しい城としても知られています。天守の壁は白漆喰ではなく赤土がむき出しになっていたことから「赤壁城」とも。

ランチはこちら!

岩魚の里 峡

夏には幻の魚が登場
付知川上流でいただくランチ

吊り橋を渡って辿り着く、秘境の食事処。夏はお店で卵から育てている岩魚、春はオーナー自らも採りに行く山菜料理、秋にはきご料理と、旬の食材を味わうことができます。

◎岐阜県中津川市付知町258-15
TEL.0573-82-2083 ①11:00～14:00L ②※食材がなくなり次第終了 ③不定休(土曜・日曜除く) ④※12～2月は冬季休業 ⑤あり ⑥中央自動車道中津川ICより車で約45分



一番人気の「駅定食」 ¥2,150



不動滝ひろづき

流しそうめんや山菜、川魚を絶景と共に堪能する4～11月中旬の期間限定で、付知峡の名水を使った流しそうめんを提供する話題のスポット。山菜天ぷらが旬・岩魚料理も見逃せません。

◎岐阜県中津川市付知町6-39
TEL.0573-82-2950 ①9:00～17:00 ②無休 ※臨時休業あり ※12～3月は休業 ③あり ④中央自動車道中津川ICより車で約45分

「流しそうめん(1人前)」 ¥1,000 ※2人前から注文可能



秋は紅葉と、夏は新緑とのコントラストが楽しめます。

付知峡 不動公園
TEL.0573-82-4737 (付知町観光協会)

四季の表情を楽しむ
清流と木々が織り成す絶景

『東木曾県立自然公園』の一部で、木曾川の支流、御嶽山の南麓を源流とする沢谷。「森林浴の森日本100選」「岐阜県の名水50選」にも選定され、不動滝・観音滝といった美しい滝を眺めながら散策することができます。

◎岐阜県中津川市付知町6-39 ①無休 ②あり ③中央自動車道中津川ICより車で約45分



遊歩道が完備されており、マイナスイオンを浴びながらゆったり散策できます。



駐車場からすぐのところ、不動滝への入り口が。

付知峡

清流と木々の絶景

山奥に位置する秘境で、言わずと知れた人気観光スポット。癒しの青々輝く清流に、四季によって表情を変える木々…。絶景を眺めたい場合は、周辺散策を楽しむこともできます。

TSUKECHI KYO

お立ち寄り SPOT



道の駅 花街道付知

木の香りに包まれた
ドライバーの癒しスポット

樹齢300余年の天然ひのきを使った駅舎は木の香りに包まれています。特産品コーナーやレストランがあり、ドライブの疲れをゆったり癒すことができます。

◎岐阜県中津川市付知町858-1
TEL.0573-82-2000(代) ①9:00～18:00(レストランは9:00～18:00、駐車場・トイレは24時間利用可能) ②第1・3火曜(祝日の場合は翌日) ③あり ④中央自動車道中津川ICより車で約30分



1



2

- 1 天然ひのきを柱にした特産物展示販売所。おみやげ選びに最適です。
- 2 地元農家の精採れ野菜や産物などをお値に販売する農産物直売所。



栗きんとんソフト ¥800

栗café ISSADO

「栗が好き」がコンセプト
和菓子職人がこだわり抜いた栗スイーツ

老舗和菓子店の若き3代目がOPENした「和菓子処一茶堂」のカフェ。自慢の栗きんとんを使用したソフトクリームやモンブランなど、栗本来の風味を活かしたスイーツを、オープンテラスで楽しむことができます。

◎岐阜県中津川市付知町10201-1 TEL.0573-82-4389 ①10:00～17:00(L.O.16:00 4～11月営業) ②月曜・火曜 ③あり ④中央自動車道中津川ICより車で約40分



栗きんとんモンブラン(ドリンク、ミニ栗粉ソフト付) ¥2,400

熊谷守一 つけち記念館

付知町出身の画家
熊谷守一氏の作品が一堂に

日本近代美術史に大きな足跡を残した画家・熊谷守一氏の作品を集めた記念館。120点を超す油彩画の他、日本画・書も多数収蔵されています。遺族からの寄贈による遺品等も展示。

◎岐阜県中津川市付知町7713 TEL.0573-83-0050 ①10:00～17:00(最終入館16:30) ②月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 ※その他、臨時休業あり ③あり ④大人¥700(中学生以下無料) ⑤中央自動車道中津川ICより車で約40分



*「栗が好き」が目印、地元ひのきを使用したオープンテラス席もあります。





カフェ えちぜんや
Cafe 越前屋

150年ぶりに復活した茶屋で
名物・三文餅を味わう

築200余年の建物を改修し、江戸時代に旅人らがひと休みに利用していたとされる「越前屋」を約150年ぶりに復活。当時の名物だった三文餅も文献を手掛かりに復刻しました。庭には、音を聞くことができる貴重な水琴窟も。

◎岐阜県中津川市落合1070 TEL.080-1572-7593
◎9:00～16:00 ◎月曜・木曜・土曜

米粉粥に煮詰めた黒糖をかからめていただく名物「三文餅」 ¥400、「コーヒー」 ¥500



おちあじゆくほんじん
落合宿本陣

日曜・祝日限定で一般開放
岐阜17宿で唯一現存する本陣

笛字帯刀を許されていた名家・井口家が代々務めていたという本陣で、文化元年と文化12年の2度の大火に見舞われた後、再建。本陣は国の文化財にも指定されています。また日曜・祝祭日限定で開放し、地元ガイドが解説をしてくれます。

◎岐阜県中津川市落合840-1
TEL.0573-69-4528(落合宿本陣ガイドボランティア)
◎9:00～16:00 ※日曜・祝祭日は開放(3～11月)



地元ガイドの
みなさんがスタンバイ!

落合宿
おちあじゆくほんじん

本曾路の険しい難所の手前に位置する宿場町。美濃17宿に唯一残る本陣建築で、国の史跡である「落合宿本陣」を中心に、今も街道情緒を残しています。近年ではウォーキングスポットとしても人気です。

◎岐阜県中津川市落合 TEL.0573-62-2277(中津川市観光案内所)
◎あり(要問合せ) ◎中央自動車道中津川ICより車で約15分

中津川宿
なかつがわ

交通の要衝であることから東美濃地方随一の商業の町として栄えた中津川宿。立派なうだつからは当時の活気あふれる様子が伝わってきます。老舗店が多い一方、新しい風を吹きこむカフェも続々登場し、賑わいをみせています。

◎岐阜県中津川市本町・新町 TEL.0573-62-2277(中津川市観光案内所) ◎あり(共同)
◎中央自動車道中津川ICより車で約5分



築190年の江戸後期に建てられた小間物屋をリノベーション。

ウェル カフェ
well cafe

歴史ある町家を改修
多様な人々が交わるカフェ

中庭に井戸があり、天満宮が祀られていたことから名付けられた「天満屋」内にオープン。井戸(=well)と、「井戸端会議のような人々が集まる場所になるように」という意味の込められた、開放的な雰囲気も魅力。

◎岐阜県中津川市本町2-6-27
TEL.0573-64-9447 ◎10:00～21:00 ◎水曜



ランチやスイーツメニューを用意。トマトとバターのチキンカレー ¥800



「抹茶テリメ」などデザートメニューとのペアリングもオススメ。竹炭を使った「竹炭ラテ」 ¥650

リバーベッド コーヒー
**RIVERBED COFFEE
Brewer&Roastery**

一杯一杯丁寧にドリップする
こだわりのスペシャルティコーヒー

農園から厳選した豆を自家焙煎したスペシャルティコーヒーがいただけます。丁寧に淹れられるドリップコーヒーは、豆本来の味を堪能できるようなりとシングルのみを展開。常時14種が揃うので、自分好みの味を見つけるとも楽しそうです!

◎岐阜県中津川市淀川2-25
TEL.080-8880-2760
◎10:00～17:00(LO16:30) ◎木曜



備蓄庫として使われていた築100年を超える蔵を改修。



秋～冬にかけては2種類のモンブランを提供。恵那山をイメージした「モンブラン of ANA」 ¥1,600(ドリンク付き)

ミートリーカフェ ナカツガワ

meet tree Café NAKATSUGAWA

木の香り漂う空間でいただく
新感覚モンブラン

老舗木材会社から誕生したライフスタイルブランド「meet tree」の実店舗。松などの国産木材から抽出された精油を使った商品を展開しています。店舗奥には「人と環境に優しく」をテーマとした、裏スイーツやドリンクが楽しめるカフェも併設。

◎岐阜県中津川市新町4-19 TEL.0573-67-7711 ◎10:00～17:00(LO16:00)
◎2024年8月21日～11月30日 無休 ※それ以外は土日祝のみ営業



木材を活かした空間に並ぶ、ハンドクリーム、アロマ除菌、シャンプーなど日常使いできるアイテム。



感じるレトロ散策 歴史を

中山道

NAKA SENDO

江戸時代に整備された五街道のひとつ、中山道。そこには、当時の面影が色濃く残る宿場町が存在します。食事処や土産店に立ち寄りながら、レトロ散策を楽しんでみては。

馬籠宿
うまろうど

日本近代の文豪・島崎藤村ゆかりの地。石畳が連なる馬籠宿には、藤村に関する記念館や、食事処、土産店など立ち寄り立ち並びます。文豪ファンでなくとも足を運んでおきたい、情緒あふれる観光名所です。

◎岐阜県中津川市馬籠
TEL.0573-69-2936(馬籠観光案内所) ◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約20分



約 7.3km

至妻籠宿 (長野県)



白木屋

手づくりの自家製五平餅と
懐かしい味わいにほっこり

自家製五平餅が人気の老舗店。こちらの五平餅は、国産のみやまゴマ、ピーナッツなどを使用した秘伝のタレを塗って、香ばしく焼き上げています。昔ながらの優しい味わいほっこり。

◎岐阜県中津川市馬籠4568-3
TEL.0573-69-2035 ◎10:00
◎9:00～16:00 ◎不定休 1本から買えるので食べ歩きに最適。 ¥150



往時の食文化を感じられる「栗おこわ定食」 ¥2,000

だいきくやまぼう
大黒屋茶房

藤村の名作「夜明け前」に
登場したメニューを堪能

藤村の詩「初恋」のモデルとなったおふゆさんの生家で、重厚感あふれる伝統建築が特徴。名作「夜明け前」が登場する「栗おこわ」をはじめ、甘味もいただけます。土産物が揃う民芸品コーナーも併設。

◎岐阜県中津川市馬籠4255
TEL.0573-64-8250
◎9:00～16:00 ◎不定休

木を基調とした明るい雰囲気も魅力。



でら そば みかづきあん
手打ち蕎麦 三花月庵

カフェ感覚で気軽にいただく
本格手打ち蕎麦

まるでカフェのような空間で、本格蕎麦を気軽にいただけるこちら。国産蕎麦粉を自家製粉して毎朝手打ちする蕎麦は、のど越しの良い細挽きせいの蕎麦の香りが楽しめる相挽きせいの2種類の提供。平日はコーヒー付のランチも。

◎岐阜県中津川市馬籠4295 TEL.0573-69-2502
◎11:00～17:00 全曜・土曜 11:00～15:00
17:00～21:00 ◎月曜



小鉢とサラダ、巻き寿司が付いたランチ ¥1,600。最後には甘味とコーヒーも。



常設展示室には、処女詩集「苜蓿集」から絶筆「東方の門」までを展示しています。また、藤村の書物が復元されています。

とうそんきねかん
藤村記念館

明治・大正・昭和の文豪
島崎藤村の生涯をたどる

文豪・島崎藤村の文学館。生家が明治28年の大火で焼失したため、「この地に文豪の記念になるものを残そう」と開館。作品原稿から遺愛品など、約7,500点に及ぶ貴重な資料を所蔵しています。2020年、島崎藤村宅(馬籠宿本陣)は日本遺産の構成文化財に認定されました。

◎岐阜県中津川市馬籠4256-1 TEL.0573-69-2047
◎9:00～17:00(最終入館16:45) ※12～3月は16:00(最終入館15:45) ◎12～2月のみ水曜
◎大人 ¥500、小・中学生 ¥100

広大なそば畑一面に広がる
真っ白なじゅうたん



真っ白なそばの花と、青空のコントラストが訪れる人を魅了します。

はな こ ぼたけ
花の湖そば畑
15haほどの広大な敷地を有する公園内にある、6.5haものそば畑。秋になればそばの花が咲き誇り、まるで「白いじゅうたん」のような景色が広がります。9月中旬には「花の湖そばの花まつり」を開催。
◎岐阜県中津川市坂下 TEL.0573-75-3250 (花の湖オートキャンプ場)
◎あり 中央自動車道中津川ICより車で約30分

<Information>
花の湖そばの花まつり
オープンカフェや熱気球体験などを楽しみながら、そばの花をゆったりと鑑賞することができます。
TEL.0573-75-4444 (やさか観光協会)
●開催日程/毎年9月中旬

秋
AUTUMN

湖のある高原に咲き誇る
約10万本のツツジ



春
SPRING



夏は新緑!
夏には緑に囲まれて、ボート遊びを楽しむことができます。



秋は紅葉!
「飛騨・美濃紅葉33選」にも選ばれた紅葉の名所でもあります。

ね うえ こうげん
根の上高原

中津川市と恵那市をまたぐ標高約930mの山の上に、2つの大きな湖が広がる自然公園。4月下旬から5月上旬には、約20種10万本のツツジが咲き誇り、山を鮮やかなピンク色で彩ります。秋の紅葉も人気。

◎岐阜県中津川市手賀野 TEL.0573-62-2277 (中津川市観光案内所) ◎あり
◎中央自動車道恵那ICより車で約30分

<Information>
根の上高原つつじまつり
前鋒日は、耕投げや大鼓の演奏、高原マルシェなど自然をのんびり満喫できる参加型イベントが開催。
TEL.0573-66-7773 (根の上高原観光協会)
●開催日程/5月3日

豊かな自然に包まれるまち
中津川の**四季**を楽しむ

中津川屈指の紅葉の名所
山頂から見渡す絶景に感動



ふじみだいこうげん
富士見台高原
中央アルプスの南端、恵那山系にある標高1,739mの高原。山の中腹まで車で行けることから、初心者ハイキングにオススメ。山頂では恵那山、北アルプス、南アルプス、中央アルプスを見渡す360°のパノラマが広がります。
◎岐阜県中津川市神城 TEL.0573-62-2277 (中津川市観光案内所)
◎あり 中央自動車道中津川ICより車で約60分

例年、10月中旬から11月上旬が見頃。燃えるような真っ赤な山並みを楽しんで。

東は木曾山脈、南は三河高原、中央を木曾川が流れる中津川。赤々と色づく紅葉、山々の雪景色…。ダイナミックな自然が、訪

美しい桜に、澄み渡る清流、れる人を楽しませてくれます。



中山道の宿場を
幻想的に彩る
1年でたった2時間の灯り

冬
WINTER

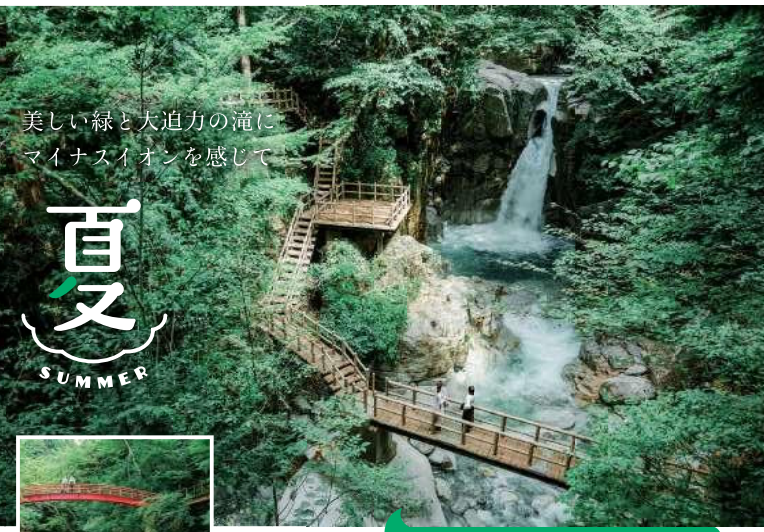
まごめじゅく
馬籠宿
日本でも珍しい坂の宿場町で、冬には雪をかぶった恵那山を望むことができます。毎年2月には、1日だけ中山道木曾路11の宿場を、氷の灯笼を使って頂にリレーで灯していく「木曾路氷雪の灯祭り」が開催されます。
◎岐阜県中津川市馬籠4300-1 TEL.0573-69-2335 (馬籠観光案内所)
◎あり 中央自動車道中津川ICより車で約20分

<Information>
馬籠 氷雪路氷雪の灯祭り
街道を温かなアイスキャンドルの灯りで照らします。中腹の馬籠集会所ではあたたかい豚汁や甘酒のサービスも。
TEL.0573-69-2338 (馬籠観光案内所)
●開催日程/毎年2月上旬

街道を暖かなアイスキャンドルの灯りで照らす様子が幻想的。

美しい緑と大迫力の滝に
マイナスイオンを感じて

夏
SUMMER



訪れた人にパワーを送る神祕の滝として有名。岐阜県の名水50選にも選ばれています。



四季折々の自然と融合する「もみじ橋」。夕暮深谷のシンボルでもあります。

秋は紅葉!
11月初めには1万5千本以上のモミジが色づきます。



ゆうもりけいこく
夕森深谷
標高700mに位置する絶景スポット。夏には美しい緑と川上川の清流に囲まれながら、キャンプや川遊び、マス釣り、BBQなどが楽しめます。渓谷内には5つの滝があり、特に白龍伝説のある「竜神の滝」はパワースポットとしても人気。
◎岐阜県中津川市川上1057-4 TEL.0573-74-2144 (センターハウス ※開い合わせ時間10:00~18:00、水曜定休)
◎あり (有料) ◎中央自動車道中津川ICより車で約35分

堪能
名物を
中津川
1

地元で愛され続ける

栗菓子カタログ

言わずと知れた中津川名物・栗きんとん。秋になれば、旬の味覚を求めて県外からも多くの人が訪れます。栗きんとんだけでなく、栗を使った種類豊富な菓子にも注目です。



栗きんとん
¥291
※価格変更の予定あり
※9～11月まで販売
栗の粒を添えることで、栗そのものの風味や味わいを感じることが出来ます。
(A)



柔らかなお餅にそぼろにした栗きんとんがたっぷり



栗きんとん ¥280
※9～12月下旬まで販売
舌触りが滑らかで、ほくほくとした食感。契約農家からの仕入れで毎年9～12月まで製造。(B)



水彩きんとん ¥249
栗きんとんを上品な甘さのこしあんどぶろんとした皮で包みしました。冷やして食べてください。(F)



洋菓子のように味わえる「栗きんとんスイーツ」



木々葉々 ¥220
栗きんとんにバターと卵を加えて焼き上げた「栗きんとんスイーツ」。大きな粒栗が乗っています。(C)

創作栗きんとん 栗苞 ¥302
外はもっちり、中はしっとりした食感の創作栗きんとんを食べる「期間限定」の前に冷やすのがオススメ。(D)



こしあん×栗きんとんの、縁起の良いお菓子

栗の木ロール
¥1,728
ココア生地で栗きんとんと生クリームを巻き込んでいます。ひび割れた表面は、栗の木の幹を表現。(E)



上品な甘みが魅力! 栗きんとんのロールケーキ



大粒の栗と風味豊かな小豆がたっぷり

栗みぞれ ¥900
甘過ぎず深みのあるシロップには、西尾市の信州産の茶葉が特化した抹茶のみを使用。 ※9～8月頃まで提供 (B)

栗粉餅 8個入
¥1,280
冷凍販売なので食べるときは自然解凍が0.9～12月の14～15日は出来立てを¥960で購入できます! (E)



栗きんとんを薄焼きに! 香ばしさと食感を楽しむ

栗千年
5枚入 ¥360、15枚入 ¥1,130、25枚入 ¥1,750
栗きんとんを薄く焼くことによって、栗の風味を一層感じることが出来ます。賞感も楽しめます。(C)



森の水鏡 ¥240
すがすがしい森の中できらめく鏡のような水面を表現。栗きんとんをくず餅で包み込んでいます。(H)

透明感あふれる「くず餅で包み込んだ栗きんとん」



栗きんとん発祥の地とされる中津川。他にも栗を使った多彩な菓子に定評があり、「栗季の里」とも呼ばれています。お店の個性を光る栗菓子めくりをしてみませんか。

毎年開催! 職人が腕を競い合うお祭り

ふるさとじまん祭・菓子まつり

工芸菓子の展示をはじめ中津川の「じまん」が一室に
毎年10月下旬頃、3日間に渡って開催。職人が腕を競い合う工芸菓子の展示や、菓子の割引販売など、和菓子のまちならではの祭りです。市内の特産品やグルメも充実。
TEL.0573-82-2277(中津川市観光案内所)
●開催場所/ 栗葉集ふれあいセンター (岐阜県中津川市舟子川11683-757)
●開催期間/ 毎年10月の最終金曜～日曜の3日間



各種ステージや郷土芸能発表、イベントなども開催。

どうだんいっまきゅう 名産館でん
満天星一休 苗木店 (H)
この地ならではの栗を使った作りたての和菓子が自慢
素材にこだわりの、一つひとつの和菓子里に旬の風味、この地ならではの味わいを閉じ込めています。茶屋の風情ある空間で甘味やお食事をどうぞ。
〒岐阜県中津川市苗木岡田2531-1
TEL.020-19-5504 〇8:30～19:30 ※茶房10:00～17:00
◎年末年始
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分

くりおしやう しちやく
栗葉匠 七福 (G)
自社農園で育てた栗を愛情たっぷりの和菓子に
「お菓子造りは幸せ創り」をモットーに、手間ひまかけてつくられる栗菓子のお店です。大人気のわらび餅と栗きんとんが一度に味わえる「深山のしずく」¥220も看板商品です。
〒岐阜県中津川市中津川3022-18
TEL.0573-65-7311 〇8:30～19:00 水曜不定休
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約5分

しんげんどう ていめいでん
信玄堂 手賀野店 (F)
オリジナリティあふれる栗菓子づくり
「良い原料こそ美味しい栗菓子を生み出すもの」を信念とする、創業90年以上のお店。多彩な栗菓子を取り揃え、月毎に季節の菓子が登場し、訪れるたびに楽しめます。
〒岐阜県中津川市手賀野453
TEL.0573-65-8111 〇8:00～18:00 水曜 ※9～11月は無休
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約5分

おんかつのちきよ えんまきくどう
御菓子司 恵那福堂 (E)
創業当時の製法を守る地元で愛され続ける和菓子
一つひとつ職人の手で丁寧に作られる和菓子。昭和5年の創業当時より愛され続けています。創業当時の製法を守り続けている銘菓「栗きんづつ」も是非。
〒岐阜県中津川市川中1913-10
TEL.0573-65-7000 〇8:30～19:00 火曜 ※9～12月は無休
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分

しよりつごうどう
松月堂 (D)
栗を多彩にアレンジ創業明治40年の「御栗菓子店」
一つひとつ職人の手で丁寧に作られる和菓子。昭和5年の創業当時より愛され続けています。昔ながらの素朴な味わいながら、洋の要素を取り入れるなど新しい取り組みも。
〒岐阜県中津川市太田町2-5-29
TEL.0573-65-3008 〇8:30～18:00 水曜 ※9～12月は無休
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分

にんこう かしもいんてん
仁太郎 加子母本店 (C)
加子母の里で堪能四季を感じる和菓子
明治元年の創業当時より、中津川市の東北の地・加子母で栗菓子を中心とした創作和菓子を作り続けています。移り変わる四季を感じながら、季節の和菓子を堪能できます。
〒岐阜県中津川市加子母4939-8
TEL.0573-79-3501 〇8:00～18:00 元旦
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約40分

わかたみや ていめいでん
川上屋 手賀野店 (B)
茶房で食事も楽しめる老舗の御栗子所
創業元治元年の御栗子所。「茶房 栗乃舎」を併設しているのはこちらの店舗だけで、栗を使用した甘味や、食事の「栗おこわ」も人気です。1年を通して楽しめる栗菓子も充実しています。
〒岐阜県中津川市手賀野高野277-1
TEL.0573-65-6410 〇8:00～20:00 ※茶房10:00～17:00 (L16:00)
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約3分

ほんてん
すや 本店 (A)
元禄元年創業の歴史ある和菓子店
築300年の本店は、囲炉裏など当時の面影を残す風情ある佇まい。秋にはこちらの「栗きんとん」を求めて、地元だけでなく県外からも多くの人が訪れる。まさに名店です。
〒岐阜県中津川市新町2-40 TEL.0120-020-780 〇8:00～19:00 水曜 ※9～12月は無休
◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分

やまうちしゆぞう
山内酒造
手作業で手間暇かけて
醸すこだわりの味

昔ながらの木製の道具を使い小仕込みで醸す
小さな甕。今では全国的に珍しい「木樽作り」
で雑味がなく良からぬ酒を醸します。淡麗
辛口の新ブランド「森森露(ふかもり)」と共に、
昔ながらの郷土に愛された味「小野櫻」も堪能
したい。

◎岐阜県中津川市上野134-1
TEL.0573-65-2619 ◎9:00~17:00
◎日曜 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより
車で約30分



森森露
¥1,540(720ml)

販売 見学 ※要予約

えなしょうぞう
恵那醸造
山間に佇む
家族で造る小さな酒蔵

標高600m、四方を山に囲まれた酒蔵で
醸す、少量生産の希少な酒。流れる雲が
醸所に泳ぐ顔に見えたことから由来した
「醸波」を徹底的な手作りにより、家
族で仕込んでいます。

◎岐阜県中津川市福岡2992-1
TEL.0573-72-2055 ◎10:00~16:00
◎不定休 ◎あり ◎中央自動車道中津川
ICより車で約30分



醸波 純米吟醸
無濾過生 ¥1,650
(720ml)

販売 見学 ※要予約

地酒

酒造りに適する気候と良質
な水と米が揃う中津川市では、
個性豊かな地酒に出合えます。
個性豊かな地酒に出合えます。
個性豊かな地酒に出合えます。
個性豊かな地酒に出合えます。



おおいししょうぞう
大橋酒造
御影石の湧き水で酒造りする
長く愛される昔ながらの酒

御影石より湧き出る清らかな水と岐阜産の米、
豊かな自然に育まれた「笠置酒」。『酒の心を
伝えます』をモットーに、受け継がれた手法
で作られたその味わいは、食事と一緒に楽し
める淡麗辛口。昔から地元の人に親しま
れ続けています。

◎岐阜県中津川市蛸川1119-1-1-2
TEL.0573-45-2018 ◎9:00~17:00
◎不定休 ◎あり ◎中央自動車道恵那ICより
車で約15分



吟醸
笠置酒
¥2,500(720ml)

販売 見学 ※要予約

しめぞう
はざま酒造
恵那山の伏流水で仕込んだ
清らかなでんだ味わい

恵那山の伏流水を仕込みに、米と水から造るフルーティーで香り
高いSAKEを通して、お客様に美味しさとお楽しみを提供。酒造
具が展示されたギャラリーでゆっくり試飲が楽しめるのも魅力。

◎岐阜県中津川市本町4-1-51
TEL.0573-65-4106
◎10:00~17:00 ◎年末年始 ◎あり ◎中央自
動車道中津川ICより車で約5分



恵那山 純米吟醸
ひた露まれ
¥1,650
(720ml)

販売 見学 ※ギャラリー見学

鶏ちゃん

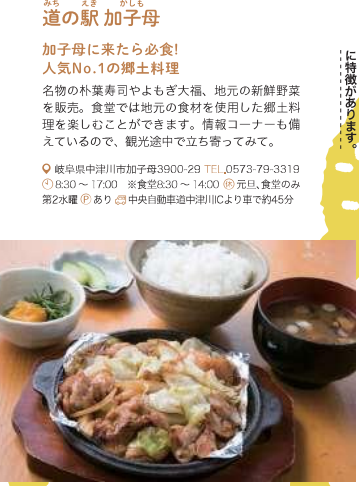
南飛騨地方の郷土料理とし
て知られ、加子母の名物でも
あります。タレにつけた鶏肉
と野菜を鉄板で焼く料理で、
醤油味を食べるのが中津川流。



みち えき かしも
道の駅加子母
加子母に来たら必食!
人気No.1の郷土料理

名物の朴葉寿司やもぎ大福、地元の新鮮野菜
を販売。食堂では地元の食材を使用した郷土料
理を楽しむことができます。情報コーナーも備
えているので、観光途中で立ち寄ってみて。

◎岐阜県中津川市加子母3900-29 TEL.0573-79-3319
◎8:30~17:00 ※食堂8:30~14:00 ◎元旦、食卓のみ
第2種焼酎 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約45分



中津川名物
堪能 名物を 2

五平餅

つぶしたお米を串に巻付け、タレ
をつけて焼き上げる郷土食。丸じ
り型や四角型などがあり、タレは味噌
や醤油、またはお醤油、お味噌、
またお醤油、お味噌、お味噌、
どの風味を加えるかを、お店と
に特徴があります。

食べて、体験して、楽しい♪
注目の中津川名物

中津川と言えば栗! でも、それ以外にもぜひ食べていただきたい名物がたくさんあります。
名産品や新ご当地名物、地元民に愛されるグルメなど、中津川ならではの味わいをどうぞ。



グルメから雑貨まで!
**お土産
コレクション**

どの
tonono

TEL.0573-82-4558(内木木工所)
◆取り扱い店舗/波の駅花道付知
(中津川市)、THE GIFT'S SHOP(岐
阜市)、fukunet shop)ベイス店、
ストアーズ店、amazon・楽天市場な
どのネットショッピング 他

はちみつ工房 ちやや

◎岐阜県中津川市中津川2364-1712
TEL.0573-66-7478
※お取り寄せ可能(FAX0573-64-9033)
または「はちみつ工房ちやや」で検索
◎来店の際は要予約 ◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分



にぎわい特産館

『にぎわい特産館』で
「栗きんとん」の味めぐり!

中津川の特産品が約1,000品も揃いま
す。9月~12月には、中津川市内各
店舗の栗きんとんめぐり(風流:ささゆ
り)を期間限定で販売します。

◎岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ
1F(中央中津川駅前) TEL.0573-62-2277
◎8:30~18:00 ◎12/29~1/3 ◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分



くりくりの里中津川

地元の美味しいものが勢揃い!

社会福祉法人たんばば福祉会が運営する「くりくりの里中
津川」。農産物販売や軽食・喫茶、和食処、手づくり館、
ベーカーリーカフェを備えています。ドライブ中のおひと休
みに立ち寄りやすいスポットです。

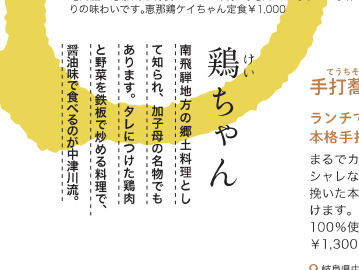
◎岐阜県中津川市苗木48-522 TEL.0573-67-9028 ◎9:00~
16:30 ◎無休 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約15分



てうちちば
手打蕎麦わりり

ランチで、夜のまで
本格手打ちそばを気軽に
まるでカフェやバーのようにオ
シャレな空間で、店内の石臼で
挽いた本格手打ちそばがいただけ
ます。地元阿木産のそば粉を
100%使用した「粗挽きせいり」
¥1,300 (限定10食)も人気。

◎岐阜県中津川市太田町2-2-35
TEL.0573-65-0876 ◎11:30~19:30
(LO19:00) ※売切れ次第終了
◎火曜 ◎なし
◎JR中央本線中津川駅より徒歩1分



そば

中津川市は、岐阜県の中でも
有数のそばの産地。街道には
多くのそば屋が並んでいます。
市内では、穂の湖や阿木が生
産地として有名。

中津川名物の五平餅のタレをイメージ、ごまとくるみのペーストが入った、甘い
タレがクセになります。五平だれくみ ¥1,600



中津川名物をショッピング

焼き立てのパンがずら
りと並びバゲットと
ココット。

採れたての新鮮野菜が揃う農産物販売所。

ちこり村 人気商品
「油だね生食パン」と
栗きんとんがコラボ
した「栗きんとん生
食パン」。

ちこり村
身体に優しいちりを体感
一日中過ごせる施設

◎岐阜県中津川市苗木48-522 TEL.0573-67-9028 ◎9:00~
16:30 ◎無休 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約15分

◎岐阜県中津川市千鳥林1-15 TEL.0573-62-1545
◎8:30~17:00 ◎年末年始 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約5分



ちこり村

ピュウフェレストランや、お土産から地元農産物、ち
こり手で作った世界初のお酒までが並ぶマルシェなど、
様々な形でちこりが楽しめる施設。栗きんとん祭り体
験することでもでき、1日ゆっくりと過ごせます。





十分に混ぜたら、生地を丸く伸ばし、餡棒に何度も巻き付けながら四角く延ばしていきます。



ふるいにかけてそば粉と小麦粉に2/3の水を入れ、粉を持ち上げるように混ぜます。ある程度混ぜたら残り水を入れて同じように混ぜます。



完成したら、その場で茹でてもらって食べることができます。ここでしか味わえない地元産そば粉100%のそばです。



ついに切る工程！包丁をまっすぐ下ろし、ミズカに一定の速度で切るのがポイントです。

かもしんりんくみあい 加子母森林組合 モクモクセンター

木の温もりを感じるアイテムや ワークショップで思い出作り

伝統工芸品や木の生活用品、オーダー家具などの商品を展開。ワークショップの開催や、4～10月限定でキャンプ場&ログハウスの運営もしているの、ぜひチェックを。

◎岐阜県中津川市加子母4872-5
TEL.0573-79-3333 ◎8:30～17:00
◎水曜◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約40分

CRAFT

マイ箸作り

東濃ひのきのマイ箸作り体験。箸を磨いて色を塗り、オリジナルデザインに仕上げます。

・料金/¥990
・時間/9:00～15:00
◎要予約
◎所要時間/60分



仕上げはプロがしっかり塗装してお届け。高品質なマイ箸を作ることができます。

CRAFT

スプーン作り

地元の木材で作る自分だけのスプーン。名入れすることもできます。

・料金/¥1,000～
・時間/10:00～17:00(要予約)
・所要時間/30～60分
・人数/3名



水を付けて木の繊維を起こし、サンドペーパーで削る「水研ぎ」の作業をします。



えんぴつで木のデザインを書き込んでナイフで削り、やすりで表面を滑らかにします。



エゴオイルでふき取って仕上げオリジナルスプーンの完成です。



自分の名前など、自由に焼き印をいれることができます。

FOOD

そば打ち

地元産の蕎麦自然公園で自家栽培、自家製粉したそば粉で、本格的なそば打ち体験を楽しむことができます。

・料金/2人前¥4,000～
・時間/10:00～12:00～
(要予約)
・所要時間/30分～60分

手作り体験

そばや栗きんとんといった中津川名産や、大自然に囲まれた中津川の材木を使ったクラフトなど、旅の思い出作りには手作り体験がオススメです。

道の駅きりら坂下

道の駅きりら坂下

地元の特産品や手作り体験も楽しめる！

木曾川や周辺を山々に囲まれた自然豊かな場所にあります。特産品売場、手作り体験施設も充実した、遊び心いっぱいの道の駅です。

◎岐阜県中津川市坂下450-2 TEL.0573-70-0060
◎季節により異なる ◎水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 ◎あり ◎中央自動車道中津川ICより車で約20分

FOOD

栗きんとん絞

栗きんとん発祥の地で、地元のおばあちゃんから教わることができます。

・料金/¥1,600
・時間/11:00～12:30～
(要予約)
・所要時間/40分～



作った栗きんとんは、化粧箱に入れて持ち帰ることができます。

ちりり村

栗きんとんをはじめ中津川の名産品を見て、触れて、体験!

大人気の農家手作り家庭料理レストラン「バーバースダイニング」や、ちりりを中心とする直売場、酒蔵などが揃う食のテーマパーク。栗きんとん絞りは予約があれば年中開催。

◎岐阜県中津川市日林1-15 TEL.0573-62-1545
◎8:30～17:00 ◎年末年始 ◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約5分

くりこぼろ 栗くり工房

中津川の自然素材で作るオリジナル作品を

地元で採れた自然素材や木工機材を活かして、木の美の動物にリース、楽器など、様々なオリジナル作品を作ることができます。自然の恵みを感じながら体験を楽しんで。

◎岐阜県中津川市常合26-579 TEL.0573-69-3003
◎10:00～17:00 ◎無料 ◎あり
◎中央自動車道中津川ICより車で約10分

体験 & アクティビティ

アクティブ派は必見！
古くから地域に根付く伝統芸能、特産品を活かした手作り体験、大自然に囲まれた土地ならではのアクティビティなど、中津川の魅力を体感して、最高の思い出を作りませんか？



地歌舞伎

かしも明治座

120年以上の歴史を誇る
今もなお現役の芝居小屋

明治27年に加子母の人々によって建てられた芝居小屋で、「県重要有形民俗文化財」に指定されています。案内人が常駐しているの、楽屋や舞台裏の見学することも可能。

◎岐阜県中津川市加子母4793-2
TEL.0573-79-3611 ◎10:00～16:00 ◎月曜、年末年始 ◎あり ◎入館無料、有料ガイド¥500～(団体割引あり) ◎中央自動車道中津川ICより車で約45分



本格的な廻り舞台やスッポン、両花道に2階席であり、当時の姿を保っています。



今も現役で、歌舞伎の公演をはじめ、落語会やクラシックコンサートなどが行われます。

鉱物・宝石



「宝石探し体験」¥800。
制限時間20分、最終受付16:00。



見つけたパワーストーンはアクセサリーにしたり、持ち帰ることができます。



ピラミッドの中は、なんと巨大迷路になっています。



ストーンミュージアム 博石館

迷路、体験、グルメetc.

石の魅力を満喫!

エジプトのピラミッドを10分の1の大きさで再現した迷路や珍しい鉱物、光る石の展示などが楽しめる石寺門の博物館。中でもパワーストーンを採る「宝石探し体験」が人気です。
◎岐阜県中津川市経川5263-7 TEL.0573-45-2110
◎9:00～17:00(最終入場16:00) ※12～3月は期間短縮 ◎当館水曜・木曜(春・夏休み・祝日は閉館) 12/29～1/1 ◎あり ◎大人(中学生以上) ¥1,200、小学生¥600 ◎中央自動車道恵那ICより車で約15分

はかせさん



川沿いにあるので、いつでも自由に川遊びが楽しめます。

1日思いっきり遊びたいときにオススメ!

キャンプ場 & 温泉

自然豊かな中津川にはキャンプ場も点在。キャンプを楽しんだ後、疲れた身体を癒すのに最適な温泉施設も揃っています。

みやま 宮島キャンプ場

川のせせらぎを聞きながら水遊び&バーベキューを満喫
付知川を目の前に望むキャンプ場。バンガロー総数46棟、大部屋3棟とコテージがあり、各建物の外でバーベキューが楽しめます。また川遊びのほか、マス釣りやキャンプファイヤー、流しそめんなども楽しめます。(要申込)

◎岐阜県中津川市付知町159-3 TEL.0573-82-4737(付知町観光協会) 4月下旬～10月下旬

ファミリーや仲間とワイワイ盛り上がる楽しみ、近年注目を集めるソロキャンプを楽しむなど、さまざまな楽しみ方ができる。中津川には多種多様なキャンプ場があります。



ほしとせせらぎのぐらんびんぐ⑬

◎岐阜県中津川市神坂280 クアリゾート湯舟沢 TEL.0573-69-5000 ④ 通年(クアリゾート湯舟沢の休憩日は休業) ※デイキャンププランは要確認

中津川グランピング 森の空⑭

◎岐阜県中津川市高山1245-100 TEL.0573-64-2234 ④ 通年(悪天候の場合は休業あり)

乙女渓谷キャンプ場⑮

◎岐阜県中津川市加子母 TEL.0573-79-3333(加子母森林組合) ④ 7～9月末

フォレストドーム付知峡⑯

◎岐阜県中津川市付知町下瀬349 TEL.090-7222-1044 ④ 通年(悪天候の場合は休業あり)

本谷オートキャンプ場⑨

◎岐阜県中津川市付知町255-6 TEL.0573-82-2900(付知町観光協会) ④ 4月下旬～11月中旬

TERRACED FIELDS CAMP⑩

◎岐阜県中津川市福岡2274-12 TEL.090-3688-0008 ④ 通年(悪天候の場合は休業あり)

夕森渓谷キャンプ場⑪

◎岐阜県中津川市川上1057-4 TEL.0573-74-2144 ④ 通年

星が見の杜⑫

◎岐阜県中津川市駒場字西山1666-3006 TEL.0573-67-8820 ④ 通年(悪天候の場合は休業あり)

中の島公園ふれあいの里⑤

◎岐阜県中津川市阿木2780-1 TEL.0573-63-2880 ④ 通年 ※月曜・12/27～1/5休業

桜の湖オートキャンプ場⑥

◎岐阜県中津川市上野589-17 TEL.0573-75-3250 ④ 3月上旬～10月下旬

BeGreen日和立⑦

◎岐阜県中津川市付知町日和立 TEL.0573-82-2900(付知町森林組合) ④ 4月下旬～10月下旬

福岡ローマン渓谷オートキャンプ場⑧

◎岐阜県中津川市福岡1017-1 TEL.0573-72-3654 ④ 4～11月末

アオミキャンプ場①

◎岐阜県中津川市付知町270-48 TEL.0573-82-4802 ④ 4月下旬～10月下旬

北恵那キャンプ場②

◎岐阜県中津川市付知町255-1 TEL.0573-82-4802 ④ 4月下旬～10月下旬

森林キャンプ場③

◎岐阜県中津川市付知町229-1 TEL.0573-82-2900(付知町森林組合) ④ 5月上旬～10月中旬

塔の岩オートキャンプ場④

◎岐阜県中津川市付知町寺小屋 TEL.0573-82-2900(付知町森林組合) ④ 4月下旬～11月中旬



付知峡倉屋温泉 おんぼいの湯

四季の移ろいを感じる天然かけ流し温泉

自然の宝庫。付知峡の四季折々の草花や森林浴を楽しみながら、温泉を堪能できます。風呂の種類が多いのも魅力。毎月1、15日に、男湯と女湯の入れ替えを行っています。

◎岐阜県中津川市付知町1929-1 TEL.0573-82-5311 ◎大人¥800、小学生¥400、小学生未満無料 ④中央自動車道中津川ICより車で約35分



中津川温泉 クアリゾート湯舟沢

市内最大級! 屋内で遊べる温泉施設
水着で入る13の機能風呂とプールが楽しい。リゾート気分が味わえる温泉施設。源泉は、別名「美人の湯」ともいわれる恵那山の麓、地下850mから湧き出た重曹泉を利用しています。

◎岐阜県中津川市神坂280 TEL.0573-69-5000 ◎大人¥700～/小人(3歳～小学生)¥400～、3歳未満は無料 ※シーズンにより異なる ④中央自動車道中津川ICより車で約15分 ※中津川ICから無料シャトルバスあり

温泉

1日終わりの汗を流す温泉で、心もほぐれませんか? キャンプを満喫した後に、自然の恵みを感じながら、温泉を堪能してください。



TOMATO

トマト
ハウス栽培された彩り豊かなミニトマトを食べ比べることができます。

・料金/¥1,700
・時間/10:00～15:00
※事前予約制
・期間/11～5月

かしも産直市

春夏秋冬楽しめる!
産地直売店の収穫体験

加子母産地のトマトをはじめ、いちご、ブルーベリー、とうもろこし、枝豆、西洋いも、6種類の季節ごとの味覚狩りができます。採れたての新鮮な果物、野菜の本当の美味しさを実感してください。

◎岐阜県中津川市加子母1361-25 (旧かしも花市場) TEL.0573-79-3350 ④8:00～17:00 ⑤年末年始 ⑥あり ⑦中央自動車道中津川ICより車で約50分



味覚狩り
中津川の良質な果物をはじめ、季節のフルーツや加子母産地のトマトなど、味覚狩りができるスポットが充実。自分ですべて採れた新鮮な果物、野菜の本当の美味しさを堪能してください。

友達や家族と一緒に、季節の果実の甘酸っぱさを楽しんでみては?

CHESTNUT

くり

・入園料/大人¥600、小学生¥200、未就学児無料
・時間/9:00～15:00 (最終入園14:30)(要予約)
・期間/9月上旬～10月上旬



拾った栗は¥1,200/kgで購入可能。お家で美味しい栗がたくさん味わえます。

いが栗の里 中津川マロンパーク

子どもから大人まで
つついっ夢になる秋の味覚狩り
毎年、秋限定で開園する栗の里。大自然の中で栗拾いを体験できます(要予約)。持ち帰った栗は茹で栗や栗ごはん、栗きんとんなど楽しみ方たくさん。

◎岐阜県中津川市中津川2564-488 TEL.0573-622-2277(中津川市観光事務所) TEL.0573-65-7711(現地直通/開園期間のみ) ④9:00～15:00 ⑤期間中無休(雨天時等休園の場合あり) ⑥あり ⑦中央自動車道中津川ICより車で約15分



ウオーターアクティビティ

夏の思い出に、自然の中で楽しむアクティビティ。水遊び、釣り、ボートなど、さまざまな楽しみ方ができます。

根の上高原SUP

根の上高原の絶景を湖上さんぽで満喫
標高900mの根の上高原にある保古の湖と根の上湖で行うSUP体験。ボードの上で泳いで湖上から景色は、感じる風も空の色も一味違います。初めての方でもインストラクター付きなので安心。SUPならではの夏の夏を堪能してみてください。

◎岐阜県中津川市手賀野根の上高原 根の上湖 ④akapong@neno-way.am.tpt(自然体験工房NENO) ⑤10:00～11:30、⑥13:00～14:30 ※不特定 ⑥あり ⑦中央自動車道恵那ICより車で約30分



大自然に抱かれた湖クルーズは感動必至です。

BLUEBERRY

ブルーベリー

丹精こめて育てられたブルーベリーを、30分間好きなだけ味わえます。甘酸っぱい味は、やみつきになること間違いなし。ブルーベリージャムなどの販売もあるので土産にするのも◎。

◎岐阜県中津川市上野589-17(根の上高原)内 ④kayakuin@gmail.com(http://ktr6065.wx.com/kayakuin) ⑤不定休(土日祝日休) ※強風や悪天候により急遽中止する場合があります ⑥あり ⑦中央自動車道中津川ICより車で約30分 ※要予約/約45分

カヤック大学 (Kayak Univ)

子供から年配の方までOK
初心者でも安心のカヤック

元五輪強化選手である先生が、パドルの握り方から乗り方までを一から丁寧に教えてくれます。安定感の高い2人乗りカヤックを使用するので、初心者でも安心して楽しめます。

◎岐阜県中津川市上野589-17(根の上高原)内 ④kayakuin@gmail.com(http://ktr6065.wx.com/kayakuin) ⑤不定休(土日祝日休) ※強風や悪天候により急遽中止する場合があります ⑥あり ⑦中央自動車道中津川ICより車で約30分 ※要予約/約45分

木曾川ラフティング

気分爽快!! アドベンチャーに挑戦
波しぶきを浴びながら木曾川をゴムボートで下ろう。ガイドと一緒に安心して。3歳から体験することができ、ファミリーで参加するのもおすすめ。

◎岐阜県中津川市坂下271-7(アルプスぼうけん倶楽部木曾川コース) TEL.0265-59-8881(アルプスぼうけん倶楽部) ④9:30～16:00 ⑤期間中無休 ⑥あり ⑦中央自動車道中津川ICより車で約20分

※河川の水質により開催できない場合があります。事前にお問い合わせください。
・増水/5月中旬～9月初旬
・料金/大人¥7,700、小学生¥6,050、園児¥4,950(保険代/消費税込)
・時間/9:30～16:00 ⑦所要時間/約2時間30分

迫力満点のラフティングで大自然を体験。



1



2

- 1 ポニーに乗って牧場内を散歩することができる「引馬体験」¥500が人気です。
- 2 四季を感じるができるテラス席からは、笠原山が一望できます。
- 3 とても人懐っこいヤギやヒツジへの「エサやり」¥200もできます。
- 4 ドリンクに¥150(9:00～15:30)で、ミニホットドッグとミニタマゴサンドにサラダがついたモーニングセットがいただけます。



小さい牧場 ぽぽらす

動物とのふれあいもできる
小さな牧場と喫茶店

山に囲まれた自然豊かな小さな牧場では動物とふれあえ、併設された喫茶店では手作りのピザやお値打ちなモーニングをいただくことができます。丁寧に手作りされたパンや牧場で生まれた新鮮な卵なども販売されています。

- 岐阜県中津川市蛸川柏ヶ原1474-1 TEL.0573-59-8940
- 9:00～16:00(土日のみ営業) 月曜・金曜・祝日 あり
- 中央自動車道中津川ICより車で約30分



4

トコロバーガー

何度でも食べたくなる
記憶に残るバーガーを提供

国産小麦と岐阜県産米粉をブレンドした特注パンズを使用した、こだわりのバーガーを提供。併設する「Habits coffee and scones」の美味しいコーヒーもセットでいただけます。金曜・土曜の夜はハンバーガー以外の特別メニューも登場!

- 岐阜県中津川市太田町2-3-24 TEL.080-6949-1058 11:30～14:00, 18:00～20:30 ※日曜は屋営業のみ。詳細は公式Instagramを要確認。
- *Habits coffee and sconesは11:30～14:00
- 月曜・火曜 なし JR中央本線中津川駅より徒歩2分



2



1



3

- 1 通開けて作る自家製オーガニックベーコンを挟んだ「ベーコンチーズバーガー」や、ハーブミネソーズが爽やかな「アボカドチーズバーガー」が人気。
- 2 オーストラリアのカフェで修行を積んだバリスタが営む「Habits coffee and scones」本場さながらのメニューを楽しめます。
- 3 店内の利用のほか、テイクアウトも可能です。



1

じゅうと二

豆腐の魅力をお届け!
老舗工場の手掛けるお豆腐食堂

老舗豆腐屋「豆腐乃匠 中島豆腐」プロデュース。出来立ての豆腐を使った湯豆腐や麻婆豆腐がメインの定食、豆乳のソフトクリームやスムージーなど、趣向を凝らしたメニューが展開。熟練の職人によりすべて手寄せで作られる豆腐の濃厚な旨みを堪能できます。

- 岐阜県中津川市手賀野455-10 TEL.0573-65-2931 6:30～14:30 ※火曜日は11:30～14:00 ※販売・甘味は9:30～16:00 月曜 あり 中央自動車道中津川ICより車で約30分



2



3



4

- 1 看板メニューは熟々の網で提供される「出来立て寄豆腐定食」¥1,400。大豆の濃厚な旨みや温み、なめらかな食感を楽しめます。
- 2 高濃度で絞りの出した豆乳と天然の旨みに、恵那山麓の湧いた湧き水で作る看板商品「煎豆腐」など、各種商品はお土産にも。
- 3 「SOYソフトクリーム」¥450などのスイーツも。
- 4 木の温もりを感じる店内。テラス席もあります。

アゲイン コーヒー スタンド AGAIN COFFEE STAND

歴史を感じる古民家カフェで
中津川の魅力感じるメニューを

明治8年創業の創業旅館「上見屋」の一角をリノベーションして誕生。地元食材や地酒、郷土料理など、中津川の魅力をふんだんに取り入れたドリンクやスイーツを楽しめます。日替わりのおかず10種以上がセットになったランチ「めざらお昼御膳」も人気。

- 岐阜県中津川市付知町中広原6955-6 TEL.0573-64-9009 10:00～16:00(LO15:30) 火曜・水曜 あり 中央自動車道中津川ICより車で約35分



3

CAFE & GOURMET

気になる

中津川カフェ & グルメ

個性豊かなカフェ、こだわりのメニューを提供してくれる飲食店など、中津川ならではの特別な時間を過ごすことができます。



4

しよくじ ぽぽらす でんぱた 食事と花束 田畑

農家が営む地元野菜を使った
カレーとキッシュのお店

山林の小道をイメージしたエントランス、木をふんだんに使用した時間を忘れてしまう落ち着いた雰囲気の内では、トマト農家が営む自家農園と地元の新鮮な採れたて野菜を使った手作りのスパイスカレーとキッシュをいただくことができます。

- 岐阜県中津川市下野437-33 TEL.0573-72-4187 9:30～17:00 月曜・火曜(祝日の場合は営業) あり 中央自動車道中津川ICより車で約25分



1



3



2

- 1 アボカド農園のトマトの水分だけで水を使わず、塩とスパイスのみで味付けをした「自家製スパイスカレー」¥1,380
- 2 贈答する「アボカドオーキッド」では、量置に取り揃えた華やかな花や、生産者ならではの珍しい植物、オーナーで花束やアレンジメントも購入可能です。
- 3 地元の木材を使用したオーダーメイドのテーブルや上質な空間で至福の時間を過ごせます。
- 4 風が気持ちいい季節は、テラス席もおすすめです。

いなか やまほろ 田舎ダイニングYASOHACHI

自然に囲まれた和モダン居酒屋
四季を楽しむ創作料理で一杯

自然豊かな加子母のエリアで営まれる、トレーラーハウスを利用した和モダン居酒屋。地元で採れた四季折々の食材中心で繊り創作料理を楽しめます。盛り付けるお皿にもこだわった見た目にも美しい一品の数々にお酒も進みます。

- 岐阜県中津川市加子母中山5681-1 TEL.0573-3730 17:30～22:00 ※金曜・土曜は7:00～24:00 木曜 あり 中央自動車道中津川ICより車で約45分



1



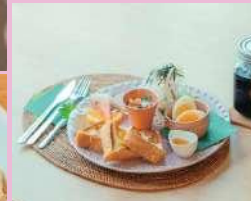
2



3



1



2



3



4

いなか やまほろ らーめん平八

モーニング、カフェ営業も行う
自家製麺を使用したラーメン屋

朝はコスバ族群なモーニング、午後はパフェやパンケーキなどを提供するカフェと変幻自在な営業スタイルのラーメン店。自家製麺を使用したラーメンのスパイスは、しょうゆ、とんこつ、つけしょうゆ、みそ4種類から選べます。

- 岐阜県中津川市千鳥林1545-113 11:00～14:30, 17:00～20:00 ※モーニング8:00～11:00 ※カフェ13:00～14:00, 17:00～20:00 ※LOはそれぞれ30分前 木曜・日曜 ※水曜夜のみ営業なし あり 中央自動車道中津川ICより車で約10分

- 1 自家製麺を使用した「しょうゆラーメン」¥760、チャーハンやから揚げ、餃子がついたお得なセットメニューもあります。
- 2 ふわふわのフレンチトーストに、季節限定の玉子、自家製トッピングのサラダ、グラノーラ入りヨーグルト、季節のフルーツ、ホイップクリーム、お好みのドリンクがセットになった「フレンチトーストモーニング」¥550 ※8:00～11:00(LO10:30)
- 3 重厚かつモダンな印象の外観が目印です。
- 4 ラーメン屋とは思えない明るくておしゃれな内観です。