



日本最古の国宝の城

まつもと じょう 松本城



松本城は、現存する 12 の城のうち、五重六階のその姿をいまでも残す日本最古の城。内部をじっくり見学すれば、当時の建築技術を肌で感じることができます。カンナのない時代だったので、柱は一本一本すべてノミで削ってつくられているんだとか。松本の街のシンボルであり、市民の心の拠りどころでもある松本城。黒と白の外観も、アルプスの山々に映えて素敵な眺めです。

松本城
長野県松本市丸の内 4-1

長野県最大の果樹園

のうえん ナカムラフルーツ農園

秋の信州に来たら、リンゴ狩りははずせない！ここでは、開放的な広い農園のなかでリンゴ狩りを楽しむことができます。安曇野の澄んだ空気と太陽をいっぱい浴びたて育ったリンゴは、格別のおいしさ。リンゴにはリンゴポリフェノールやペクチンなどがたくさん含まれていて、ガンの抑制効果があると言われています。ほとんどの栄養分は皮の近くにあるので、なるべく皮ごと食べるのがオススメの食べ方なんだとか。秋晴れの農園で、全身で秋を感じてみましょう！

ナカムラフルーツ農園
長野県安曇野市三郷温 2280-3



▲リンゴ狩り体験は 11 月末まで。



素敵な秋のアフタヌーンティーを

アップル アンド ローゼス

apple & roses



ここでは、信州のリンゴを使った特別なデザートを、本場イギリスのアフタヌーンティースタイルでいただくことができます。まずは、お好みのティーカップと紅茶選びから。おしゃれで優雅な空気の内店、お喋りもはずんでしまいそう。こだわりのお菓子は、タルトタタンやアップルタルト。どのタルトにも信州産のリンゴがたっぷりと使われています。おいしいティータイムを楽しみながら、安曇野のゆったりとした時間の流れを体感してみてください。

apple & roses
長野県安曇野市穂高有明 8150-1

美しい景観のなかでアートに親しむ

あずみの 安曇野アートヒルズミュージアム

ここは、フランスのガラス工芸家「エミール・ガレ」の美術館と、ガラスショップ、レストラン、ガラス工房を兼ねそろえた複合施設。なかでもタビフクのおすすめは、工房でのリンゴのガラスアート作り。好きな色や形を選んで、いざ体験。初心者でもかんたんに、旅の思い出をつくることができます。他にもガーデン散歩、食事など、美術館以外にも楽しめる所がたくさんあるので、ぜひ足を運んでみて。

安曇野アートヒルズミュージアム
長野県安曇野市穂高有明 8161-1



雄大な景色を楽しめる

たか こうげん 高ボッチ高原



標高 1665 メートルの高ボッチ山。そのなだらかな傾斜に広がる高原では、自然保護センターを中心に、ファミリー広場、花の観察広場などが整備されています。360 度の眺望が開けた山頂からは、北アルプスの山々はもちろん、諏訪湖、南アルプス、富士山までも一掃することができます。レンゲツツジやハクサンフウロなどの多種多様な高山植物を気軽に観察できることでも大人気なんだとか。

高ボッチ高原
長野県塩尻市東山

▲吹きガラス体験料金：3,700 円～



世界中の古時計を見ることができる

まつもと し とけい はくぶつ かん

松本市時計博物館



松本市時計博物館のシンボルは、日本最大級の振り型時計。本田コレクションをはじめとして、約 110 点の時計をできる限り動いている状態で見ることができます。

1 階展示室では「時計の進化」をテーマに、最先端の展示手法を活用しながら時計が庶民に広まっていった様子を紹介。2 階展示室では「華麗なる古時計の世界」をテーマとして、豊富な古時計コレクションを紹介しています。古い蓄音機の音色も、なんともロマンチックで素敵です。古時計の秒針の音や時報を楽しみながら、その歴史に思いを馳せてみて。

松本市時計博物館
長野県松本市中央 1-21-15

旬のフルーツを、食べ放題で楽しむ

はら ゆうらん えん はら のう えん

原遊覧園・原農園

塩尻のブドウ作りの歴史は、なんと 130 年。長野は山梨と並ぶブドウの二大産地なんです。ここでは、桔梗ヶ原特産のブドウをはじめ、梨やブルーン、リンゴなどを、全て時間無制限の食べ放題で味わうことができます。有機肥料を使って少農薬で育てた果物は、甘くて、香りも豊か。くだもの狩り園内では除草剤を一切使っていないので、子どもも安心して楽しむことができます。

原遊覧園・原農園
長野県塩尻市宗賀桔梗ヶ原 71-52



世界的ブランドのワインを味わう

しなの 信濃ワイン



塩尻・桔梗ヶ原は、いま世界中が注目するワインの名産地となっています。創業 1916 年。信濃ワインは、クラシックを聴きながら熟成されているんだとか。なかでも数々のコンクールで高い評価を受けたメルローワインがおすすめ。手軽に飲める価格帯のものからプレミアムクラスまで、幅広いラインナップから本格的なワインを楽しむことができます。

信濃ワイン
長野県塩尻市大字洗馬太田 783



日本最長の宿場町

な ら い じゅく

奈良井宿



江戸時代の風情そのままに、南北 1km に広がる奈良井宿。ここの特産品といえば、木曾ヒノキのお箸です。タビの思い出作りに、お箸作りに挑戦！カンナで丁寧に削って奈良井宿の焼印を入れれば、心のこもった手作りのお箸の完成です。他にも五平餅作り体験など、昔の面影を感じながら様々な体験をすることができます。

奈良井宿
長野県塩尻市奈良井

今回、ふたりが宿泊したホテルは ...

とびらおんせん みょうじんかん

扉温泉 明神館



日本神話にゆかりのある、伝説の扉温泉。ここの一帯は、神さまたちが湯治に訪れる場所だったとも言われています。そんな溪谷に佇む癒しの一軒宿。ここは、まるで悠久の自然の中で過ごしているような ... そんなゆったりとした時間の流れを体感することができます。

落ち着いた客室でくつろいだあとは、季節感たっぷりで五感を刺激するナチュレフレンチに舌鼓。地元信州の野菜をメインに据えた、唯一無二のお料理です。夜は神さまも入っていたかもしれない湯に浸かってパワーチャージ。古の風情を感じながら、身も心もリラックスできそうです。

扉温泉 明神館
長野県松本市入山辺 8967

