

南信州でアウトドアを楽しむための情報誌

# mop

MINAMI-SHINSHU OUTDOOR PARK INFORMATION MAGAZINE



#02

2022  
AUTUMN

TAKE FREE

今こそ

南信州の里山で

リトリート

Satoyama Retreat

02 SPECIAL FEATURE

だけじゃない果物狩り

05 OUTDOOR PEOPLE

Outdoor × Satoyama

09 MINAMI-SHINSHU OUTDOOR INFORMATION

南信州のショップ案内

11 EXPERIENCE NOTE

Hard CiderとCampの旅

13 M's FAVORITE CULTURE

祭りの前夜は半殺し

15 ACCESS

アクセス

16 MINAMI-SHINSHU FOUR SEASONS

二十四節気一覧表

今こそ

南信州の里山で  
リトリート

Satoyama Retreat

FREE PAPER **mop** は  
龍江ホームページでも公開中  
<https://www.tatue.jp/>



**配布店、スポンサー様募集中!**

MOPを配布していただけるショップ、お届けてくれる方を募集しています。また、広告掲載していただける企業・店舗も募集中です。

**mop** #02 2022  
AUTUMN

Edit : 龍江地域づくり委員会

Direction : 佃 賢次

Art Direction · Design : Wedge Graphix

Cover Photo : たつみ農園

MOP編集部(龍江地域づくり委員会)

〒399-2221 長野県飯田市龍江4517

龍江自治振興センター内

電話 : 0265-27-3004

email : tatue.tiiki@gmail.com

# だけじゃない 果物狩り



りんご畑ピクニックでは  
お菓子、お弁当、コーヒーなどの出店も

狩りはもはや、果物狩って食べて送るだけじゃない。これまでの果物狩りとは違う！だけじゃない体験がそこには待っています。

この秋、ふらっと南信州に来てみてください。後悔させません、雨じゃなければ…。

まず10月1日に開催される、だけじゃないイベントは、「第3回龍江アウトドアフェス」。

コンテンツは3つあります。一つ目は、七つの農園を回って、りんごのあるあるを学びながら、「一星から七つ星の★マークがついた七つのりんごを集めるウォークラリー」。その名も「龍江玉探し」。7つ集めるとオリジナルグッズもらえます。オリジナルグッズもらえなくても、果樹園を巡り七つのりんご集めるそれだけで、達成感が味わえ、名作漫画ドラゴンボールをまた読みたくなると思います。「龍江ホームページ」と検索 同ページ内の特設ページから参加予約し

てお越しください。料金も1000円と破格です。果樹園が一致団結しないといけないイベント、果物狩りマニアの方は必ず来てください。

二つ目が、無料で果樹園の中を自転車でもしかもe-bikeで走れます。子供向けの自転車もありファミリーで楽しめます。今回のイベントだけです、こんなことのできるの。果樹園の中を自転車が走っているのを私はこれまで見た事ありません。実をつけたリンゴの木のアーチの下を自転車で駆け抜ける。一度だけでもそんな体験してみませんか。そして三つ目は、リンゴ狩り。ピクニック。あなたが食べるのはリンゴだけではありません。手作りお菓子、お弁当、コーヒー屋さん

がリンゴ畑に並びます。アルプスを見ながら、リンゴをかじり、コーヒーを飲む、絶対都会じゃできない体験です。都会に住む方々、来るべきです。

10月1日は、南信州龍江に来

て、龍江玉探し、e-bike、リンゴ狩りピクニック、この3つで遊び倒してほしいですね。ちなみにピクニック会場のトイレは、私が知る限り日本一きれいな「果樹園のトイレ」です。

あいにくイベントいけなそうだあとという皆さん、あきらめないでください。イベント開催日以外でもチャンスあります。果物狩り、車で乗り付けて、小一時間果物を取って、また車で次の目的地へ…。木熟の果物ってほんとに美味しく、それだけでも満足感ありますが、それだけじゃもったいないです！南信州の龍江は、もっと果樹園、里山を濃厚に体験できちゃうんです。

果物狩りの後は、里山の中を、自転車で走り、風を感じてください。なんてことない田舎といったら田舎なんです。が、ちよつと想像してみてください。遠くに3000m級の日本アルプスが見えて、近くに

は棚田や果樹園がちらほら、古民家なんかも見ながら、道には車も少なく、ときどき木々に囲まれた林道みたいなところもゆつくりと風に吹かれて走る。それだけでデトックスです、都会では100%味わえないです、この感じ。

そして、坂が多い田舎で、未舗装な道もあるという逆境には、「いーまうんてんばいー」です！e-MTBと呼ばれているいわゆる電動アシスト付きマウンテンバイク、電動ママチャリとはちよつと違う乗り心地です。基本はマウンテンバイクで、テンションが掛かるスタート時や坂で。ペダルの踏込みアシストが入ります。アシストされたときの感覚は、【あれ、平坦なとこ走ってるの?】です。ちよつと漕ぐのつらいなあと思うようなところへ乗り出す勇氣もらえます。むしろ行ってみたいくなります、山の中へ。

果樹園とe-MTBの組み合わせ、まさに里山を満喫す



【誌面記載の各所情報】

●第3回アウトドアフェス

龍江ホームページ(www.Tatue.jp)内  
特設ページに詳細

●果物狩り

天龍峡温泉観光ページより各農園紹介あり

●e-MTB(電動マウンテンバイク)レンタル

<https://reserva.be/tatuetiiki8810>



る最強セットです。里山で、自然の中で、リセット・リラック  
ス、リトリートしたいなあと  
思ったら、是非南信州・龍江ま  
できてみてください。  
ここで紹介した各情報は、  
この後まとめて載せています  
ので、ご参照ください。また、  
SNSでもいろいろな発信して  
いますので、MOPを携えつ  
つ、道すがら、#龍江で検索し  
て、南信州をオーダーメイドし  
て満喫してください。

SHINSHU APPLE

りんご狩り

りんごの木  
オーナー

採れたてりんごの  
全国発送

信州飯田 天龍峡

〒399-2221長野県飯田市龍江6805  
TEL. 0265-27-2438  
FAX. 0265-27-2772  
<http://e-tingo.com/>

りんご・市田柿  
予約受付中!

たつみ農園  
since 1981

りんご狩り 9月中旬~11月末

カフェ風花房トイレ完備

特製ランチボックス付き

お弁当・コーヒー・お茶  
持ち込んでピクニック気分が  
気軽に遊びに来て

「のんびりフルーツピクニックプラン」あります

長野県飯田市龍江6286-4  
TEL.0265-27-2389  
FAX.0265-27-4769  
<http://tatsumifarm.com>

Outdoor



Satoyama

里山の暮らしと学び

# きっかけは 狸のため糞!? 自然農にトライする

公務員×森林インストラクター  
平澤 健

— 自己紹介をお願いします  
生まれも育ちも飯田市龍江です。現在の仕事は飯田市役所 維持管理課 公園緑地係にて飯田市の公園と街路樹の管理を行っています。  
平日の業務と、休日の野良仕事、そして森林インストラクターの活動の三足の草鞋を履こうと悪戦苦闘中です。

— 現在の活動のきっかけは?

きっかけは10数年前、土木技師のスキルとは関係ない当時配属された部署において業務とのギャップに当初は苦しみながらも、ある時、検査で森に立ち入った際に尾根にあった狸の「ため糞」。「なぜこんな場所に、それもまとめて糞をするのか?。また、糞の内容物であるこの種は何の実か??。そして何処に生え、採食した狸の行動範囲は??。」

その疑問と好奇心から、森を住まいとする生き物や、樹木の生態について調べる中で、動物も植物もお互いに持ちつ持たれつの関係性を構築している事に気づき、だんだんと心奪われていきました。

同タイミングで、森林インストラクターという資格にも

出会い志す中で、森林・林業だけでなく森林内の野外活動と安全及び教育についても学び、2年をかけて資格試験にチャレンジし合格しました。

森林インストラクターとして身近な森や里山にて活動しつつ、森の働きや仕組みについて学び伝える中で、里山の中に残る人の営みである山中の田んぼ、伊那谷の各所に残る山を越え森を抜けて人々が行き交った古道と、その道沿いにある磁器の欠片や炭焼窯の跡の存在が、森林への興味に拍車をかけ、現在では薄れてしまった「人の暮らしや歴史とも深く関係してきた森」への探求や好奇心が更に高まりました。  
山中に棚田を拓き水稲を営んできた理由、田や畑への肥料を身近な里山の落ち葉や生えた草などから得るなど、その場所での地形や自然から得られる資源を上手に循環させ、自らの力と足りな部分は「結」と呼ばれる助



### 森林インストラクターとは

森林や林業に関する深い知識を持ち、森林の魅力や安全な過ごし方を伝える「森林のスペシャリスト」です。一般社団法人全国森林レクリエーション協会が主催する森林インストラクター資格試験（一次試験〔筆記試験〕と二次試験〔実技試験・面接〕）の合格が必要で、令和2年時点で全国で4554名の有資格者の方がいます。

—活動から何を伝えていきたいですか？  
 SNSで継続的に情報発信しています。一方で、現状の

け合つての農作業。自然の理に反することなく健全で持続可能性を持つ農の営みに、大規模大量生産ではない、もうひとつの農業のやり方として希望を見出し、不耕起による自然農へのトライも4年前からスタートしました。  
 また、同様な出発点から、伊那谷から遠山郷まで居住地内外での森林・竹林整備、休耕地整備なども精力的に、力尽きるまで行っています。

バーチャルでの限定的なアウトプットでは、伝えられないモノもあると感じています。

やはり現地に来て実際に見聞きし触れ、五感で感じた事は、その人に深く残ると共に、伝えようと発する言葉に重みが増します。その場で感じてもらう機会を設けると共に、維持していく事についても自ら携わり、参加してもらう必要を感じています。

身近な森が多く生き物の繋がりの中で資源を循環させ、持続可能な仕組みを構築している事をそれぞれの場所



で分かりやすく楽しく紹介していきたいです。

### —龍江の良い所は？

多様な地形に適応した様々な状態の森や林の姿が見られます。龍江に最も多い広葉樹の森は、季節ごとの彩りを楽しめます。冬は晴天率が高く日差しが降り注いでポカポカと暖かいです。

また、その場所ならではの自生する木々と人が長年かけ

南信州 飯田市  
 山のそばで豊かな暮らし  
 休日は自然やアウトドアを満喫

移住相談受付中

飯田市結いターン移住定住推進課  
 TEL.0265-22-4511 (内線5443)  
 E-mail:yuiturn@city.aida.nagano.jp

結いターンHP Facebook



て育てた木々の姿を見られ  
ます。そのため、多種多様な植  
物や昆虫、鳥も多く、実は龍  
江はバードウォッチングには最  
適な環境が揃っているんです。

— 日常の生活どんなところが  
気に入っていますか？

歩いていける範囲に小さいな  
がらも田畑があり、多くを望  
まなければ十分に自給自足が  
可能な環境があることです。  
また、夏は木々の間や水田を  
抜けてくる天然の涼風があり、  
冬は晴天が多く日中は意外と  
暖かいため暮らしやすいです。

自宅の「薪風呂」は、地域で  
得られた資源を燃料として  
活用できる喜びがあります。

— 里山で暮らしていて大変  
なことは？

燃料となる薪の確保で  
す。伐倒、枝払い、玉切、片  
付、搬出、薪割り、乾燥な  
ど、燃料を確保するために  
は手間だけでなく時間もか  
かります。

管理する人が減ったため、  
里山への侵入竹や耕作地が  
外来種に覆われるなどの状  
況も、根本的な解決には人手  
が要するため独りでは太刀打  
ちできません。

また、できるだけ自然のタ  
イミングを優先して休日に野  
良仕事をしようとする、外  
せない共同作業や催しの日程  
と被る事があって苦悩してい  
ます。そんな中でも、同じ意  
識を持ったり、問題点を理解  
し合える仲間が増えていくこ  
とが必要だと思っています。

— 肉とそうざい —

# マエザワ

あけぼのそばと  
こころもほろほろ♡

てくりじゅう  
まぶろい

でんわ 0265-26-9417 FAX 0265-26-6577

## OUTDOOR CO-ORDINATES

有限会社アウトドアコーディネイツ

そこにある自然を活かす  
**総合自然空間演出**

<http://www.horaguchi.info>





JA直営直売所  
名古屋・大阪方面からは  
飯田インター下車

**りんごの里**  
あまのりんご  
ふぁーむ  
CORITE FARM

長野・東京方面からは  
松川インター下車

**もなりん**  
松川インター直売所

安全安心でおいしい  
南信州の農畜産物を

**JAみなみ信州**  
～地域農業とくらしを支えます～



信州の秋の味覚満喫  
景勝地、天龍峡の付近に広がる果樹園は伊那谷唯一のたもの郷です。ふる里の香り漂う農園で完熟したりんごのもじどりは秋の秋情をさそいます。

天龍峡大橋

天龍峡のりんご農園一同  
皆様の御来園を心より  
お待ちしております

**天龍峡りんご狩り組合**  
TEL/FAX:0265-27-3322



10月

園芸王国 **今田平**

りんご狩り 8月

ぶどう狩り

いちご狩り 2月

予約によりパーベキューもできます

TEL 0265-27-5020  
〒399-2221 長野県飯田市龍江3717-1

(有) 農業法人 **今田平**



りんご狩り  
**広庭農園**

VIVA APPLE LAND  
**HIRONIWA**

QRコード



天龍峡温泉交流館

**ご湯っくり**  
春返りの湯&のんびりキッチン



天然温泉「星見の寝湯」

**星降る**  
大人の隠れ宿

星降るの館

**月下美人**

TEL.0260-27-1008  
<http://www.gekkabijin.co.jp>



南信州

峰龍木

赤いパワーの勝負パンツ 開運

**いちずパンツ**

【日本製】(M・L・LL) 1,440円(税込)

**とみや**  
TOMIYA

飯田市龍江4515-1 TEL 27-3005



竜太ワインや  
そば焼酎竜太をはじめ、  
信州の銘酒を数多く  
取り揃えています

スーパーさかや  
Yahoo!店

長野県下伊那郡下條村麟沢525番地  
TEL.0260-27-2128  
営業時間 9:00～19:00

## 新鮮な地元食材にこだわる古民家カフェ

FOOD

昭和初期から約85年、駅前のランドマークとして観光客や地域の人達に愛されてきたお土産屋さん、リノベーションして2018年4月、古民家カフェとして再スタートを切りました。天龍峡のゆっくりとした時間の流れの中で、自然の豊かさを感じてもらえるカフェです。



### テンリュウ堂

〒399-2431 長野県飯田市川路4919 電話 0265-55-2052  
JR東海飯田線「天竜峡駅」より徒歩3分  
営業時間:月~日 11:00~16:00 (LO 15:30) 不定休 (出店店舗により変更あり)

## キャンプしながらハードサイダーで乾杯!

STAY

農家であり、クラフトビール、ハードサイダー醸造所が運営するキャンプ場。毎週末、祝日は樽生クラフトビール、樽生ハードサイダービアガーデン。宿泊したお客様には、無料フンドリングプレゼント。仲間や家族と、信州の山の中で楽しく焚き火やBBQしながら美味しいお酒を飲もう!



### CAMP & CHEERS KANESHIGE

〒399-2102 長野県下伊那郡下條村陽阜5074  
電話 0260-27-2158 (キャンプ場直通)



## 「今、豊丘村だからこそできる!」贅沢 EXPERIENCE

豊丘村にある元々の魅力を自転車を使うことでさらに深く感じるプランを皆様に提供する観光拠点施設です。レンタルサイクルをはじめ、自転車のガイドツアーや各種味覚狩り体験、アウトドアアクティビティなど皆様にゆったりとした「時」を堪能してもらう「旅」の提供やお手伝いをさせて頂きます。



HPIはこちら



### 豊丘村観光協会

0265-49-3395  
toyotabi@nagano-toyooka.jp (メール)  
vill-nagano-toyooka-kanko.jp (ホームページ)

## 天龍峡に来たらここで情報を入手

INFORMATION

JR天竜峡駅から1分。線路脇にある観光案内所です。天龍峡に来たらまずここに立ち寄り、天龍峡界限の情報を入手しましょう。無料のレンタルサイクルもあります。案内所がある、天龍峡百年再生館とは、観光案内所が併設された施設で、レトロな建物内では、天龍峡の100年の歴史がパネルや写真で紹介されています。



### 天龍峡温泉観光協会(天龍峡観光案内所)

〒399-2431 長野県飯田市川路4756-21 天龍峡百年再生館内  
電話 0265-27-2946

## 豊丘村をE-BIKEでサイクリング!

豊丘村に  
おいでなさい

絶景! 福島でっぺん公園コース

走行時間:1時間15分  
距離:約10キロ 獲得標高:400m

福島区にある  
でっぺん公園からの  
景色はまさに絶景!

2時間  
レンタル料 **2,750円**~  
(保険・補償は別途料金、任意加入できます)

事前予約制 ご予約・お問合せは  
こちら

TEL 0265-49-3395

とよぶか旅時間

〒399-3202  
長野県下伊那郡豊丘村神橋12407

## 名勝天龍峡で秋を満喫



南信州・飯田

天龍峡温泉

天龍峡温泉観光協会(案内所)  
TEL:0265-27-2946  
〒399-2431 長野県飯田市川路4756-21  
http://www.tenryukyoku.com

地上80m、長さ280mの天龍峡大橋の  
桁下に設けられた歩道から  
天龍峡を眺めることができます

## 南信州発のアウトドアブランド

FUTURE FOX(フューチャーフォックス)は2020年の4月から登場したまだ新しいブランド。「世の中に出回っていないキャンプ用品を開発していく」がコンセプト。

### 薪ストーブ

冬キャンプの必需品である薪ストーブをFUTURE FOXが開発。黒を基調とした洗練された無骨なデザインで、機能だけでなく、見た目にもこだわった一品。

素材は耐久性に優れ、遠赤外線効果で暖かい鉄製。

薪ストーブ対応のテントで使用でき、天板を外せば小型のダッチオープンなど、調理を行うことも可能。

煙突などの付属品全てが薪ストーブ本体に取りまわり、持ち運びが苦にならない。



### ウォータージャグ 10L 折りたたみ式

キャンプシーンの様々な用途で使い、収納時は、コンパクトに折りたたみができる、デザイン性にも機能性にも優れたウォータージャグ。台座が付属し、テーブルの上や地面でも使用可能。オリーブとカーキの2色。

### FUTURE FOX

<https://futurefox-online.com/>

GEAR

## 旬のまつたけが食べられるキャンプ場

STAY & FOOD & GEAR

風呂トイレ完備のコテージ、星が見られるドームテント、開放感のあるキャンプサイトなどの宿泊施設に、季節ごとの体験も! 管理棟内では松茸料理や手打ちそばを堪能できるほか、大人気アウトドアメーカー-FUTURE FOXの商品を唯一実際に手に触れて購入できるショップも。その年の収穫量によっては、採れたてのまつたけをご自身のフィールドに持って調理できるかも!



### まつたけ小屋 梅松苑

〒399-3302 長野県下伊那郡松川町生田6009  
電話 0265-36-7100 email : support@baishoen.com



## 南信州の美味しい野菜やフルーツ

SHOP

COCORO FARMVILLAGE内にあるココロマルシェは、この地で収穫された多様な農作物と、特徴ある農産加工品を販売いたします。加工品も手作りならではのこだわりが嬉しい、南信州をギュッと凝縮しました。自転車でも気軽に立ち寄れる併設のカフェでは、南信州の美味しさが詰まった天龍峡名物ココロバーガーが味わえます。



### ココロファームビレッジ

〒399-2431 長野県飯田市川路7620 電話 0265-49-5560  
駐車場完備/大型バス3台駐車可能  
中央自動車道 天龍峡ICより車で5分/JR天竜峡駅より徒歩5分

**RUN ABOUT** ランパウト 天竜川でラフティング! ランパウトは国内最長級13km

TEL 0265-28-5901  
<http://www.runabout-rafting.com/>



レストラン・カフェ・農産物直売所

## COCORO FARM VILLAGE

ココロファームビレッジ

〒399-2431 長野県飯田市川路7620  
TEL:0265-49-0831





南信州を巡る

# Hard CiderとCampの旅

南信州満喫旅の第2弾として選んだのはキャンプ。

まずはキャンプ場へ行く前に、前から気になっていたキャンプ用品をチェックするため松川町のまつたけ小屋 梅松苑へ。こちらはコテージ、ドームテント、キャンプサイトなどに宿泊できる他、季節ごとの体験ができたり、松茸料理や手



FUTURE FOXショップ



FUTURE FOXコラボドームテント

打ちそばも堪能できる。今回訪れた目的は管理棟内にあるアウトドアメーカー FUTURE FOXのショップ。FUTURE FOXはネットショップのブランドで商品を手に触れて購入できるのはこの梅松苑だけ！

また、FUTURE FOXの商品を実際に使用しながら

ら宿泊できるコラボドームテントもあり、FUTURE FOXファンでなくても楽しめるような空間となっている。

梅松苑の後は、今回泊まる下條村にあるキャンプ場「CAMP & CHEERS KANESHIGE」へ。ここは果樹農家であり、クラフトビール、ハードサイダー（シードル）も醸造する「カネシゲ農園」が運営する「仲間や家族と、信州の山の中で楽しく焚き火やBBQしながらお酒飲みましょう！」というコンセプトのキャンプ場。カネシゲではルーツや製法などのこだわりから「シードル」ではなく「ハードサイダー」と呼んでいるそう。

キャンプ場へは13時にチェックイン。サイト数が多いにもかかわらず、別サイトとは高低差があり、顔を合わせることなくくつろげそう。炊事場とトイレはキャンプ場の真ん

中付近にあり、綺麗で安心。早速荷物を降ろし、テント



CAMP & CHEERS KANESHIGE  
オートキャンプサイト



キャンプ場併設のカフェで  
樽生ハードサイダーや  
クラフトビールが味わえる



Hard CiderでCheers

などの設備で「汗かいたとこ  
ろで、今回楽しみにしていた  
「Hard Cider」&「Cheers」のため  
施設内にあるカフェへ。

キャンプ場利用者全員にワ  
ンドリンク無料プレゼント!!  
ということ、一人ずつ選ぶが  
種類が豊富で悩んでしまう。  
子供達が選んだりんごジュー  
スも、もちろん自家製。カフェ  
でも飲食できるが、我々はサ  
イトに戻ってとりあえず

「Cheers(乾杯)」!

休日は20頃までカフェが  
オープンしている、生  
ビール、クラフトビール、樽生  
ハードサイダーなど追加購入  
できる。ピザやガレット、ウイ  
ンナー盛りなど食べ物も充実  
しているのでお手軽キャンプ  
も可能だ。

飲み物で喉を潤いながら炎  
箱で火を起こし「合鴨の丸焼  
き」「ローストビーフ」「アヒ

ジヨ」など夕飯の準備に取り  
掛かる。キャンプでは子供達  
も楽しみながら料理ができ、  
積極的に挑戦!とても美味し  
く豪華な夕飯になった。

この日はあいにくの小雨で  
はあったが、これだけ楽しい  
のはキャンプならではの。これ  
も良い思い出になるだろう。

翌朝は前夜の合鴨鶏ガラで  
作ったスープがめちゃくちゃ  
美味かった。のんびり朝食&片  
付けで11時にチェックアウト。

カネシゲ農園Farm & Cider  
では工場見学をしているとい  
うので行ってみたかったが、平  
日予約のみということ、今  
回は断念し、キャンプ場でおみ  
やげを何本か購入。旅を思い  
出しながら家でも楽しもう。

今回の旅は南信州の自然を  
満喫できる旅になった。

秋に向けてまだまだキャン  
プシーズンは長い。もちろん  
今回のキャンプ場もリピーター  
したいが、別のキャンプサイト  
もチェックしてみたい。

## M's FAVORITE CULTURE

「五平餅」は中部地方の山間部に伝わる郷土料理。南信州ではお祭りでもよく売られていたりする非常に馴染み深い食べ物。4月17日を「シモイナ」の語呂合わせで「飯田・下伊那の日、五平もち記念日」とし、下伊那に伝わる郷土料理の五平餅をアピールしている。

起源は明らかではないが、木こりや狩人といった山の仕事を生業としていた人々が、山仕事の安全を祈る祭り前夜に作って食べたよつで、江戸時代中期頃には既にあったといわれている。

形や味は地域や家庭によつて様々あるが、南信州での定番は「くるみ味噌」。素朴で信州らしい味付けである。

よく作るご家庭も多い五平餅だが、その時に「はんごろし」としててなー」と言われる。かなり物騒な響きだ。

「はんごろし」とは、炊いたもち米をすりこぎで半つぶしになるくらいに搗いたものを「みなごろし」という。

これを知らない人が南信州の家に泊まった際、ふすまの向こうから「半殺し」「皆殺し」と聞こえてきたら、昔話の山姥の家に来てしまったと眠れぬ夜を過ごさそうだ。



南信州フードカルチャー

## 祭りの前夜は半殺し

道の駅 信濃路下條

そば打ち体験もできます

# そばの城

下伊那郡下條村睦沢4221-5  
☎0260-27-1151 FAX0260-27-1152

おいしいおそばを腹いっぱい  
打ち立て 蕎麦 打ち立て

そば処 八木曾製粉所

南信州 源流の味

蔵の御幣餅

飯田焼肉

手ぶらでOK!! 要予約  
全日候型 パーベキュー!!

小本首製粉所 蔵の御幣餅 飯田焼肉

営業時間  
11:00~20:00  
10:00~20:00  
10:00~21:30

年中無休

飯田市川路7600 TEL0265-49-5868

# ACCESS

## Transportation by Car



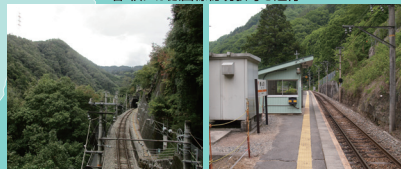
# 南信州



## Transportation by Train






JR飯田線は秘境駅ランキングで上位に入る駅が多数  
春・秋には飯田線秘境駅号も運行





# MINAMI-SHINSHU FOUR SEASONS 二十四節気一覧表

里山はより深く色濃く季節を感じられます。春夏秋冬それぞれに、里山の恵み、暮らしに出会えます。

催しお祭り文化	小寒 1/5	大雪 1/20	立春 2/4	雨水 2/19	啓蟄 3/5	春分 3/21	清明 4/5	穀雨 4/20	立夏 5/5	小満 5/21	芒種 6/6	夏至 6/21	小暑 7/7	大暑 7/23	立秋 8/7	処暑 8/23	白露 9/8	秋分 9/23	寒露 10/8	霜降 10/23	立冬 11/7	小雪 11/22	大雪 12/7	冬至 12/22	
催し・お祭り・文化		●おんべ ●成人式					●さくら祭り ●桜ライトアップ				●ほたる祭り				●人形綱フェスタ ●お盆 ●寂し見舞い				●運動会		●文化祭 ●狼煙リリース ●きのこ祭り		●絆駅伝		●今田人形奉納公演

里山山林	自然・山菜																							
里山山林	自然・山菜		●梅 ●桜 ●ふきのとう ●わらび ●セリ ●うこぎ ●よもぎ ●タラの芽 ●梅 ●こしあぶら	●八重桜 ●しゃくなげ	●虫	●桑の実 ●グミのみ		●蜂の子	●松茸	●彼岸花 ●金木犀 ●あけび ●くるみ	●雑きこ													

## 果樹園・田畑

りんご	秋映/ツナノスイート等 シナノゴールド/くまの月等 サンふじ等 りんご園体験	●肥料 ●剪定		●開花 ●摘花 ●摘果			●収穫 → ●収穫 →																			●肥料						
市田柿(干し柿)	イチゴ	●剪定		●肥料				●摘果																			●収穫 ●干し ●揉み ●完成					
桃	さくらんぼ 日川白鳳 白鳳 あかつき 黄金桃 シャイン 巨峰	●剪定		●摘蕾		●開花 ●摘花	●収穫 → ●収穫 → 10日間 ●収穫 → 10日間 ●収穫 → 10日間		●収穫 → 10日間 ●収穫 → 10日間 ●収穫 → 10日間																							
ぶどう	梨																															
米	レタス シャガイモ トウモロコシ ロマネスコ/ズッキーニ 葉物	●種蒔 ●定植		●代播き	●田植え	●中干	●出穂																				●落水 ●稲刈り ●はざかけ					
春野菜	夏野菜		●種蒔 ●定植	●種蒔 ●定植		●種蒔 ●定植	●種蒔 ●定植																					●種蒔 ●定植				
秋野菜	夏野菜																													(キュウリは7月未まで)		
秋野菜	夏野菜																													●種蒔 ●定植		
夏秋野菜	越後野菜	落花生/サツマイモ ネギ 里芋 たまねぎ そら豆			●種蒔 ●定植	●種蒔 ●定植	●種蒔 ●定植																								●種蒔 ●定植	