

**1万匹以上が乱舞!**  
**県内随一の鑑賞地**



**OUT DOOR** 松尾峡・ほたる童謡公園  
マツオキョウ・ホテルドゥウヨウコウエン

**明治時代からのホテルの名所**  
ゲンジホテルの発生地として県の天然記念物に指定されている辰野町の松尾峡。最盛期の6月中旬には、毎年町をあげた「ほたる祭り」が開催され、今年も駅前に出店が出たり、6月22日(土)には町民総踊りが行われる。今年の開催期間は6月15日(土)～6月23日(日)。多い年には1万匹以上ものホタルが乱舞する。月明かりや風のない、蒸し暑い日が狙い目!

〒上伊那郡辰野町平出1006-1  
☎0266-41-1111(辰野町役場産業振興課)  
団体:500円 中学生以下:無料 ※有料期間:6月上旬～7月上旬 ②あり ③中央道伊北ICから車で約30分



ホタルは、蒸し暑い日の20時～21時頃によく発生する

**家族でみんなて**  
**気軽にトレッキング!**



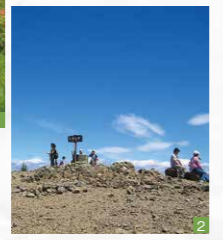
**OUT DOOR** 入笠山  
ニューカサヤマ

**6月はスズランの花が見頃!**

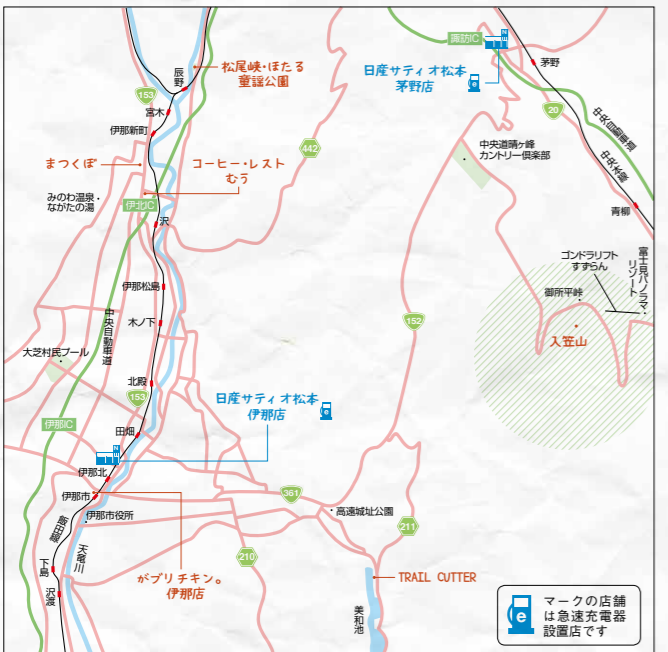
伊那市と富士見町の堺に位置する山で、標高は1,995m。登山口(御所平峠)から山頂までの道のりは30分ほどで、女性や子どもでも気軽に登山が楽しめる。山頂は360度の大パノラマ。ハケ岳や中央アルプス、富士山や北アルプスまで臨むほか、周辺の湿原では四季折々の花が咲き競う。

手つかずの自然を満喫できる自然の宝庫!

1.花の百名山としても知られる入笠山。6月は、100万本ものスズランが可憐な白い花を付ける  
2.天気の良い日は富士山も見られる。富士見パノラマリゾート Gondola山頂駅からも徒歩60分ほどで山頂にアプローチできる



伊那市高道入笠山 ☎0265-94-2556 (伊那市高道町総合支所)  
②5台 ③中央道伊那ICから車で約100分 ※富士見パノラマリゾートまでは中央道諏訪南ICから車で約7分



マークの店舗は急速充電器設置店です

OUTDOOR  
\*\*\*  
外遊び  
\*\*\*

**OUT DOOR** TRAIL CUTTER  
トレイル カッター

**MTBのプライベートツアー**

南アルプス山中の古道を颯爽と走る、完全予約制のマウンテンバイクのプライベートツアー。高低差1,000m、総延長70km以上もあるコースの中から、参加者のレベルやコンディションに合わせて、最適なコースをチョイスしてくれる。走行ガイドや乗り方レッスンを行ってくれるので初心者でも安心!

集合場所:伊那市長谷非持1185(事務所)  
☎0265-98-2882 ②9時～16時頃  
③不定休 ④あり ⑤中央道伊那ICから車で約20分 ⑥HPより要予約、年齢制限は小学生高学年程度



**山の中をMTBで**  
**駆け抜ける爽快感**

小鳥の音や森の匂いを感じながら風を切るう!



1.バイクやヘルメットはレンタルも可能(3,240円)  
2.エントリーユーザーや家族向けの専用トレイルがこの春オープン!マウンテンバイク未経験者はまずはこちらのコースにエントリーするのがオススメ。ここでマウンテンバイクの魅力にハマった方は、より本格的なガイドツアーに参加しよう



**サクサク、ジューシーな**  
**チキンをガブリ!**

骨付きの肉は豪快に手でつかんでかぶりつきたい!

**Meat** 骨付き鳥、からあげ、ハイボール  
**ガブリチキン。伊那店**  
ガブリチキン、イナテン

**お酒が進むジューシーチキン**  
秘伝のタレに漬け込み、オーブンで焼いたスパイシーな「骨付き鳥」と、ジューシーな「からあげ」が二枚看板。骨付き鳥はとろとろチーズ、スパイシーカレー、チリトマトなど5種、からあげはおろボンやタルタル、柚子胡椒など、10種の中から、お好みのトッピング(+50円)を選択できる。

伊那市坂下3322-3 ☎0265-98-8859  
①17時～深夜0時L.O.、全・土曜17時～深夜1時L.O.  
②なし ③なし ④中央道伊那ICから車で約10分



店内はバルのような居心地の良い空間!

---Meat---  
\*\*\*  
肉  
\*\*\*

**Meat** 味とボリュームのカツ丼家  
**まつくぼ**  
マツクボ

**県外にも名を馳せる名物カツ丼**

看板はやや甘めのソースをまとった迫力満点の「特製ソースカツ丼」。惜しげもなく丼に盛られたロースカツは、3cmはありそうな衝撃の厚さ!1枚ずつ丁寧に筋を切り、低温でじっくり揚げるので、驚くほどやわらかい。平日限定の「ミニソースカツ丼」もミニとは思えないほどのすごい盛り!

〒上伊那郡辰野町羽場7831-7  
☎0266-41-1729  
①11時30分～14時、17時30分～20時(夜営業は土日のみ)  
②月・火曜 ③30台 ④中央道伊北ICから車で約5分



**丼からはみ出す**  
**迫力満点のソースカツ**

うま味を閉じ込めたお肉と糖質ゼロの特製ソースが相性抜群!

スタミナ肉料理&自然の中で涼遊び  
**辰野町&伊那市**

TATSUNOMACHI & INASHI



大自然を満喫!  
家族で気軽に山デビュー♪

**照り焼きチキンが美味!**  
**辰野名物「ホテル井」**

1.半熟卵を照り焼きチキンに絡めて食べるもよし!「ほたる井」800円 2.ガッツリ牛肉が楽しめる「ステーキ丼」1,100円



香ばしく焼かれた鶏が一段と食欲をそそる!

**Meat** コーヒー・レスト むら  
コーヒー・レスト むら

**定食や丼が大充実の喫茶店**

ホテルの里、辰野町のご当地井「ホテル井」を提供する店の1つ。甘いタレで味付けした信州地鶏の照り焼きに、半熟の目玉焼きを2つ添え、ホテルに見立てている。牛ランプのステーキをご飯の上に敷き詰めた、コスバ抜群&ボリューム満点の「ステーキ丼」も大人気!

〒上伊那郡辰野町伊那富8193-1  
☎0266-44-1888  
①10時～21時30分  
②月曜 ③あり ④中央道伊北ICから車で約1分



1.糖質ゼロの特製ソースもクセになる味わい。「特製カツ丼」1,600円。「ミニソースカツ丼」1,060円 2.地元産の長芋を使った「とろろカツ丼」1,820円は同店の完全オリジナル。出汁で味付けされたお肉したのでとろろ、甘じょっぱいソースカツに絡めて召し上がれ