



ガイドの案内による森林セラピー体験も通年で実施(要予約)

南箕輪村 **道の駅 大芝高原**

大自然の中でリフレッシュ！  
アカマツやヒノキの巨木が立ち並ぶ「みんなの森」はウッドチップが敷き詰められたウォーキングコースが整備されているので散策にぴったり。敷地内にはキャンプ場やマレットゴルフ場、温泉設備もあり、楽しみ方は自在！

〒387-0265 南箕輪村2358-5  
☎0265-76-0054 直売所：9時30分～18時 パン&おやき工房：9時30分～17時 カフェ：10時～18時(17時30分LO)  
温泉：10時～21時30分(受付は21時まで)  
足湯：10時～17時 直売所・パン&おやき工房・カフェ：木曜(4月～11月は第1・3・5木曜) 温泉・足湯：木曜 ②200台  
☎中央道伊那ICから車で約10分 ④泉質：アルカリ性単純温泉



**PICK UP**  
森林浴を楽しみながらゆったりくつろげる温泉設備もあり。美容と健康に良い源泉ミルクバスや露天風呂、サウナなどを完備している。



オプセ牛乳プリン(各種)346円～  
芝生広場と池などからなる噴水広場。ドッグランも整備されている

小布施町 **道の駅 オアシスおぶせ**

思い切り遊べる大型遊具がたっぷり  
木とロープでできたジャングルジムやローラーすべり台などの大型遊具が置かれた広場や噴水広場などを有する小布施総合公園と隣接しているため、1日のんびり過ごすことができる。栗を使った名物土産も多数！

〒387-0265 小布施町大島601  
☎026-251-4111 直売所：9時～20時 休：なし ②120台  
☎上信越道小布施スマートICからすぐ(小布施PAから徒歩で入場可)



**Gourmet**  
人気の食事メニューは、自家製ラー油がおいしさを引き立てる担々麺と小布施名物・栗おこわのセット。「四川風担々麺と栗おこわセット」(1,000円)

RECOMMEND  
**1日過ごせる × 道の駅**

「爽やかな屋外美術館」や「セラピーロードが整備された森」、"遊具満載の総合公園"などと隣接する道の駅なら、時間を忘れてのんびり過ごすことも。もちろんグルメやお土産も大充実！



展望テラスからは北アルプスや浅間山、佐久平まで見渡せる。時には雲海が見えることも！

上田市 **道の駅 美ヶ原高原**

眺望抜群！日本一標高が高い道の駅  
標高2,000mの美ヶ原高原(上田市側)にあり、壮大なパノラマが見もの。展望レストランや広い売店もあり、食事やお土産も充実している。約4万坪の屋外展示場を有する「美ヶ原高原美術館」に隣接しているので1日楽しめる。

〒485-0268 上田市武石上本入美ヶ原高原  
☎0268-86-2331 直売店：9時～17時 レストラン：10時～16時 休：なし(冬期休館あり) ※2021年営業期間は4/25(日)～11/7(日) ②800台(美ヶ原高原美術館と共用)  
☎長野道岡谷ICより車で約60分、上信越道東部湯の丸ICより車で約70分



**PICK UP**  
大パノラマの素晴らしい景色が自慢。6月下旬～7月上旬は美ヶ原高原一帯に群生するレンゲツツジが見頃を迎える。

**美ヶ原高原美術館**  
〒485-0268 上田市武石上本入美ヶ原高原  
☎0268-86-2331 直売所：9時～17時(入場は16時30分まで) 休：なし(冬期休館あり) ※2021年度開館期間(予定)：5/1(土)～11/7(日) ②入館料：大人1,000円、大学生・高校生800円、中学生・小学生700円、未就学児無料 ※土曜は保護者同伴の小学生・中学生は無料



梅池雪どけサイダー 1本170円!

温度の異なる2つの源泉を合わせて湯もみ。加温加水なしで適温に仕立てている

小谷村 **道の駅 小谷**

釜戸で炊いたピカピカのご飯も自慢  
併設する「深山の湯」の温泉は、体が芯から温まると評判。強炭酸の「梅池雪どけサイダー」や小谷産の青唐辛子で作った「辛いで酢」などのお土産も充実していて、春にはここみやタラの芽をはじめとする山菜も並ぶ。

〒387-0261 小谷村北小谷1861-1  
☎0261-71-6000 ④10時～19時 休：不定休 ④入浴料：大人660円、小学生330円、未就学児無料 ④70台  
☎長野道安曇野ICから車で約90分、上信越道長野ICから車で約70分 ④泉質：炭酸水素塩泉



**Gourmet**  
小谷産コシヒカリを釜戸で炊いた「日替わりかまど飯定食」(1,210円)が一番人気。ご飯や漬物はおかわり自由。500円以上の食事の入浴料が半額に！



50人は入れる大きな露天風呂。庭園を眺めながら、ゆったり湯浴みを楽しめる

平谷村 **道の駅 信州平谷**

標高920mの高原に佇むオアシス  
県内有数の広さを誇る大露天が自慢の「ひまわりの湯」を併設。大浴場にはドライサウナやスチームサウナなど12の温浴設備があり、リラクセスできる。効能は慢性皮膚病ややけどなど。美人の湯としても知られている。

〒387-0265 平谷村252  
☎0265-48-2911 ④温泉：10時～20時(最終受付19時) ④食事：11時～15時(14時30分LO) ④12月～3月：水曜4月～11月：なし ④入浴料：中学生以上600円、3歳以上300円 ④170台  
☎中央道飯田山本ICから車で約30分 ④泉質：ナトリウム炭酸水素塩温泉(重曹泉)



**Gourmet**  
馬刺しや川魚の塩焼きなどが付く「ひまわり定食」(1,620円)が人気。「舞茸そば」や「ソースカツ丼」など、南信州ならではのメニューも充実している。

RECOMMEND  
**天然温泉 × 道の駅**  
湯浴みのできる道の駅が点在しているのも、温泉天国の長野県ならではの設備も充実しているため、1日ゆったり過ごすのも良さそう。たまには「道の駅でリフレッシュ」してみたいはかが？

ドライブでの体の疲れもスッキリ解消できちゃうね！



美麻の蜂蜜 3,080円/500g



開放感たっぷりの露天風呂。天気の良い日は、夜空に輝く満天の星を見ることが出来る

大町市 **道の駅 ぽかぽかランド美麻**

宿泊もできる温泉自慢の道の駅  
自然豊かな山里のロケーションにあり、大浴場や露天、寝湯のほかにも、体の疲れをじっくりほぐすジェットバスなど、種類豊富な浴槽を完備している。宿泊もできるので、心ゆくまで湯浴みを楽しんで。

〒387-0261 大町市美麻16784  
☎0261-29-2030 ④日帰り入浴：6時～8時、10時～21時(最終受付20時30分) ④食事処：11時30分～14時30分(14時LO)、17時～19時30分(19時LO) ④売店：10時～20時 休：不定休 ④大人600円、子ども400円 ④96台 ④長野道安曇野ICから車で約45分、上信越道長野ICから車で約45分 ④泉質：単純温泉



**Gourmet**  
白馬のSPF豚を使ったジューシーなカツに甘めのソースを絡めた「ソースカツ丼」(850円)をはじめ、地粉で打った手打ちそば各種など、ここならではの名物グルメが多数そろっている。