

南信トピックス

SOUTH
AREA

14 日帰り温泉も楽しめる 蓼科湖畔の観光複合施設



2023年4月
OPEN

※日帰り温泉は
現在改装工事中



「Cafe & Bar CROWN」の「パテ・ドカンパニユ」(1,400円)。フランスワインやビールとともにビストロ料理が味わえる

MAPはこちら / 茅野市



蓼科BASE

タテシナベース

飲食店と源泉かけ流しの日帰り温泉、宿泊施設に観光案内所を併設した蓼科湖畔の観光拠点。飲食店は5店舗あり、レストランやワインバー、ベーカリー、ヴィーガンハンバーガー店、アイスクリーム店から選択できる。

〒茅野市北山4035-2896 ☎0266-67-2221
施設により異なる 休水曜 宿泊者用：15台
一般：108台(道の駅ビーナスライン蓼科湖)
中央道諏訪ICより車で約35分



信玄の隠し湯として伝わる「滝の湯温泉元湯」を源泉とする、メタケイ酸たっぷりの美肌の湯。浴室は坪庭を愛でる「庭の湯」とふたつの浴槽を備えた「双子の湯」があり、男女日替わりで入れ替わる。12月23日に営業再開予定

DATA 予約方法：WEB(宿泊のみ要予約)
料金：【宿泊】1泊2食12,000円～、素泊まり8,000円～ 【日帰り温泉】大人800円、小人450円

16 熱々のホットサンドを 口いっぱいにはお張る幸せ♪



2023年4月
OPEN

ホットサンドは日替わりで、冬はホウレンソウや小松菜に卵やベーコンを合わせたメニューなどが登場する。12～5月は喬木村産の大粒の紅ほっぺを使ったイチゴのフルーツサンドがお目見え

MAPはこちら / 豊丘村



サンデイサンド とよおかマルシェ店

サンデイサンド トヨオカマルシェ店



地元産の旬食材をボリューム満点のサンドイッチに。見た目も華やかな「季節野菜のホットサンド」(450円)やフルーツがごろごろ入った「フルーツもりもりサンド」(600円～)など、20種以上のサンドイッチが並ぶ。

〒下伊那郡豊丘村神福12410 道の駅南信州とよおかマルシェ内 ☎0265-49-8840
11時～16時 休月～水曜 道の駅南信州とよおかマルシェPを利用 中央道松川ICより車で約20分

15 お茶の風味にこだわった スイーツとドリンクでほっこり

MAPはこちら / 茅野市



Leaf Green Cafe

リーフグリーンカフェ

明治22(1889)年創業の老舗茶屋「樹の園茶舗」内にオープンした和風カフェ。看板メニューの「樹のティラミス」をはじめ、「抹茶ラテ」や「抹茶プリン」など、お茶を使ったさまざまなスイーツやドリンクが楽しめる。

〒茅野市仲町4-4(樹の園茶舗内) ☎0266-72-2700(樹の園茶舗)

10時～19時 休火曜 9台
中央道諏訪ICより車で約10分



2023年8月
OPEN



「樹のティラミス」は宇治抹茶、ほうじ茶、緑茶の3種類を用意(各560円)。お菓子付きの「抹茶セット」は800円

中信トピックス

CENTRAL
AREA

12 せいろで蒸し上げる ホテル中華仕込みの本格点心



3種蒸し点心に水餃子、サラダ、ご飯、スープ、ザーサイが付く「SEIROランチセット」は1,400円(限定25食)。点心は日替わりで、海老入り焼売や小籠包、餅米蒸し団子などが目見えする

2023年8月
OPEN

MAPはこちら / 松本市



スチームダイニング SEIRO

スチームダイニング セイロ



横浜や松本のホテルで点心や中国料理の腕を磨いたシェフが、蒸し料理を中心とするダイニングを開業。1つひとつ手包みした点心の美味しさを楽しんで。ホテル仕込みの本格中華をカジュアルに楽しめるのも魅力。

〒松本市里山辺104-1 ☎0263-50-6864 11時30分～14時30分、17時30分～22時
休水曜夜、月曜 12台
長野道松本ICより車で約20分



13 癒やしのヨガと温活よもぎ蒸しで 心と身体をメンテナンス



2023年4月
OPEN

肩こり解消や骨盤調整、ダイエットなど悩みに合わせたレッスンやエクササイズメインのレッスン、メンタルケアメインのレッスンなど、多彩なプログラムを用意。所属するインストラクターは全員「全米ヨガアライアンスPRT200」取得者で、身心のケアに寄り添ってくれる

DATA 体験データ
予約方法：WEB(要予約)
料金：ヨガレッスン1回4,000円(初回体験2,800円)、よもぎ蒸し4,400円～(初回体験3,500円)

11 旧小学校にスケートボードの 屋内外練習場が誕生！

MAPはこちら / 筑北村



UR PARK

ユアールパーク

旧筑北小の設備を活用したスケボーパーク。体育館にはバンクやピラミッド、レッジやマニュアル台を備えた屋内練習場、プールにはストリートさながらのセクションが配置された屋外練習場が設けられている。

〒東筑摩郡筑北村坂北2267(旧筑北小学校) ☎なし(LINEで問い合わせ) 火水金曜18時～22時、土・日・月曜12時～22時 休木曜 12台【屋内外共通券1時間】大人800円、中学生以下500円【屋内外共通券1日】大人1,500円、中学生以下1,000円【屋外パーク1日】700円
7台 長野道麻績ICより車で約10分



2023年4月
OPEN

体育館の器具庫にはショップを併設。週末にはスクールも開かれていて、基礎から応用までレクチャーしてくれる



韓国から直輸入した韓方(よもぎブレンド)や温泉水を使うなど、こだわり抜いた高品質なよもぎ蒸しを提供している

MAPはこちら / 松本市



ヨガスタジオ&よもぎ蒸し Clematis

ヨガスタジオ&よもぎ蒸し クレマチス

心と身体のメンテナンスをコンセプトに掲げる女性専用のヨガサロン。多彩なプログラムの中には、産後の体型変化や育児による肩こりや腰痛などに悩むママのためのプログラムも。よもぎ蒸しの体験もできる。

〒松本市中央2-4-13 ワールドセントラルビル4F
☎070-9084-2022 9時～21時 休火曜
増田家具科駐車場の駐車券サービスあり
長野道松本ICより車で約10分

