

信州道の駅ガイド

Shinshu Roadside Station Guide

長野県の道の駅

54カ所



2025年版

無料 TAKE FREE

ご自由にお持ちください

P1 各エリアの魅力を紹介

P3 北信ブロック [12件]

P5 東信ブロック [11件]

P7 中信ブロック [11件]

P9 南信ブロック [13件]

P11 木曾ブロック [7件]

P13 信州道の駅交流会とは?
賛助会員ご紹介

四季折々の信州を満喫しながらドライブを!



長野県を遊びつくそう！

豊かな自然に恵まれ、多彩なアクティビティやグルメが堪能できる長野県。みずみずしい新緑の季節から、カラッと心地よく晴れわたる夏空、燃えるような紅葉が美しい秋まで、四季折々の魅力は、とても言葉では語り尽くせません。この「信州道の駅ガイド」では、魅力あふれる県内を5つのブロックに分け、皆さまの旅をサポートすべく情報をまとめました。ドライブやツーリング、サイクリングのお供に、ぜひ活用ください。



北信 ブロック

歴史と温泉、 広がる癒しの原風景

妙高、戸隠、黒姫など「北信五岳」を望む北信ブロック。古くから人々の信仰を集めてきた「善光寺」や最強パワースポット「戸隠神社」、栗と葛飾北斎と花の町「小布施」など、全国に知られる観光コンテンツを有するエリアです。志賀高原や野沢温泉をはじめとする高原エリアも人気を集め、春は千曲川沿いに咲く菜の花や桜が訪れる人を楽しませます。



古いものと新しいものが調和した観光地(小布施町)



13もの無料の共同浴場が点在(野沢温泉村)

中信 ブロック

絶景満載！ 山岳リゾートへの玄関口

国宝「松本城」を有する松本盆地を入り口に、白馬や乗鞍、上高地など、国内屈指の山岳リゾートにアクセスできる中信ブロック。途中には「日本アルプスサラダ街道」が整備され、雄々しくそびえる北アルプスと裾野に広がるのどかな田園風景を楽しめます。古くは「塩の道」と呼ばれる交易路がこのエリアを通り、日本海から太平洋へ、塩や海の物が運ばれていました。



城下町の散策と合わせて楽しみたい松本城(松本市)



上高地は梓川上流にある景勝地(松本市)



豊富な湧水がありワサビの栽培が盛ん(安曇野市)

東信

とうしん

ブロック



北八ヶ岳の広大な原生林の中に佇む、神秘的な白駒池(佐久穂町)

真田氏によって築かれた「上田城」を中心に広がる上田盆地と、浅間山の裾野に広がる佐久盆地。東信ブロックは、この2箇所を中心に構成されるエリアです。間をつなぐ「浅間サンライン」や中南信ブロックに抜ける「ビーナスライン」は絶景のドライブコース。途中に「軽井沢」や「美ヶ原高原」などの観光地があり、江戸時代には中山道と北国街道が通っていた歴史もあります。



標高1500mにある暑さ知らずの別天地。(美ヶ原)



桜の名所としても人気を集める上田城(上田市)

晴天率No.1! 回遊性の良いルートも◎

木曾

ぶろっく



御嶽山の麓に広がる木曾馬のふるさと、開田高原(木曾町)



愛知県、静岡県を経て太平洋へ注ぐ天竜川



春、満開の桜に囲まれた高遠城址公園(伊那市)

南信

なんしん

ブロック

注目度急上昇!
陽気な気候を満喫



しらびそ高原は、南アルプスに加え、北アルプス・中央アルプスまで望めるためアルプス展望台と言われています。(飯田市)

時代の面影を残す、趣溢れる佇まい

R19沿いに観光スポットが点在する木曾ブロック。江戸時代に整備された五街道のひとつ「中山道」が通るエリアで、全部で69ある宿場町のうち、贄川宿(にえかわじゅく)から馬籠宿(まごめじゅく)まで11の宿が木曾路にあります。道に沿って流れる木曾川は、奇岩や深淵を呈する「寝覚めの床」やエメラルドグリーンに輝く「阿寺溪谷」など景勝地の宝庫です。



江戸時代の参勤交代で多くの人が行き交った、中山道43番目の宿場町(馬籠宿)



浦島太郎伝説が残る寝覚の床(上松町)

標高3000m級の山々が連なる中央アルプスと南アルプスを望む南信ブロック。県内ではめずらしい温暖な気候に恵まれ、豊かな土壌に農作物や花々が育つ自然豊かなエリアです。日本の星空と名高い「阿智村」や「昼神温泉」、川下りなどアクティビティが盛んな「天竜川」、春は「高遠の桜」など見どころ満載。飯田市にはリニア中央新幹線の開設も決まり、さらなる盛り上がり期待されます。

北信 ブロック



「十温泉」が楽しめる立地が魅力
他ブロックに比べ、温泉地が点在しているのも北信ブロックの特徴です。新潟県の赤倉温泉や、野沢温泉、湯田中温泉、地獄谷温泉など有名な温泉地は枚挙に暇ありませんが、各道の駅周辺にはそれぞれ地元で愛される温泉施設があり、ゆったり癒しの時間が堪能できます。



道の駅と巡る人気ルート3選

1つ目は神社仏閣と歴史巡り。上信越自動車道を信濃町ICでおりたら、野尻湖から戸隠神社、善光寺にお参りして小布施町の散策へ。旬のグルメも楽しめます。2つ目はR117を走る「ふるさと」巡り。野沢温泉から飯山、木島平など、唱歌「故郷（ふるさと）」や「驪月夜」に歌われた里山の景色が広がります。3つ目は白馬方面へ抜けるR19。雪化粧したアルプスと紅葉のコントラストは思わず息を呑む美しさです。

実は多彩な信州グルメをチェック

北信地域では、「おやき」や「蕎麦」などの郷土料理に注目。各道の駅でも定番メニューとして親しまれていますが、実はそれぞれの場所が違っています。おやきでいえば揚げ、蒸し、焼きなどの製法がポイント。蕎麦も、日本3大蕎麦といわれる「戸隠そば」や、栄村と山ノ内町に伝わる「早そば」など、食べ比べてみるのも興味がわく。

3 花の駅 千曲川 国道117号

長野県飯山市の壮大なロケーションが自慢の道の駅



国道117号線沿いに隣接する道の駅。モーニングから利用できるカフェでは、地元の旬の食材にこだわったオリジナルメニューが充実している。農産物直売所では、地元の新鮮な野菜や果物、花きなどが豊富に並び、

おすすめ
ビジターセンターではE-bike(電動アシスト付き自転車)のレンタサイクルがあり、サイクリングで飯山を巡ることができる。

営業時間 農産物直売所・お土産コーナー／8:00~17:00 (1~3月)9:00~17:00
café里わ／平日8:30~17:00・土日祝7:30~17:00(L.O16:30)
ビジターセンター／9:00~17:00
モンベル飯山店／9:00~18:00

休日 農産物直売所・お土産コーナー／夏季無休、1~3月毎週木曜日
café里わ／第2・4木曜日／1~3月毎週木曜日
ビジターセンター／夏季無休、1~3月毎週木曜日
モンベル飯山店／年中無休

住所 飯山市大字常盤7425 **TEL** 0269-62-1887



4 FARMUS 木島平 国道403号

地元産そば粉と雄山火口を使用した名水火口そばが人気



「名水火口(ぼくち)そば」とは、ヤマゴボウの葉の繊維から作る「雄山ボクチ」をつなぎに使い、木島平村産のそば粉と清らかな木島平村の水から作られた、のど越しなめらかな手打ちそばです。

おすすめ
館内や屋外にはお子さまが遊べるスペースや遊具を設置しています。お子様連れで楽しめる道の駅です。

営業時間 直売所／9:30~17:00 食堂／11:00~14:00
カフェ／平日11:00~16:00 休日10:00~16:00

休日 月曜定休(祝日の場合は翌日) **住所** 下高井郡木島平村上木島38-1

TEL 0269-62-2201



1 野沢温泉 国道117号

野沢温泉の魅力いっぱいの道の駅!



野沢温泉村は野沢菜発祥の地として知られる野沢温泉。ショップには野沢菜関連商品はもちろん、ここでしか買えないオリジナル商品も多数取り扱っています。当店の自慢「まんじゅう菜ソフト」温かひんやりあま〜い逸品。

おすすめ
大豆の製造から加工まですべて道の駅で行っている「豆乳プリン」優しい甘さととろとろプルプルの食感がクセになる!

営業時間 ショップ・直売所／9:00~17:00(直売所は16:00)
農家レストラン／11:00~17:00(L.O16:30)

休日 水曜定休日(直売所は夏季無休)

住所 下高井郡野沢温泉村大字虫生2375 **TEL** 0269-85-5911



2 信越さかえ 物産館またたび 国道117号

長野と新潟のお買い物を楽しめる。信越国境の道の駅



日本有数の豪雪地「栄村」は、新潟県津南町との県境にあります。栄村産のトマトジュースやジビエ肉、手作りケチャップが人気です。長野のおやきや、新潟の笹団子など両県のお土産も豊富に取り揃えております。

おすすめ
1番人気の「栄村トマトジュース」は有塩と無塩の2種類です。地元トマトのストレート果汁100%です。

営業時間 4月~11月末 売店・食堂・直売所・ソフト 8:30~17:00
12月~3月末 売店・食堂・直売所(ソフト休)9:00~17:00

休日 火曜日(祝祭日は翌日、臨時営業日あり)

住所 下水内郡栄村大字北信3746-1 **TEL** 0269-87-3180



5 しなの

国道18号

黒姫山と妙高山を間近に望むビュースポット



北信濃の自然に育まれた自慢の逸品を取り揃えています。そば、野菜漬、地酒といった定番品をはじめ、道の駅しなのでしか手に入らないオリジナル商品もご用意しております。

おすすめ

春には山菜、夏には甘いとうもろこし、秋には新そば&新米、冬には雪中野菜など旬の農産物がおススメ。



営業時間 売店・直売所/9:00~17:00 食堂/9:00~(L.O16:00)

休日 水曜日定休日(祝日の場合は翌日)

住所 上水内郡信濃町柏原1260-4

TEL 026-255-2900



6 ふるさと豊田

国道117号

R117沿い 豊田飯山インター下りてすぐの道の駅



新鮮な農産物が揃う直売所のほか、地元のお土産やゆっくりとくつろげるお食事処も。

おすすめ

毎日店で打つそばはとても美味しいです。野菜や果物も豊富に取り揃えています。



営業時間 売店/9:00~18:00

直売所/夏季7:30~18:00 冬季8:30~17:00
食堂/10:00~15:00

休日 売店・直売所/無休 食堂/水曜定休

住所 中野市永江2136 TEL 0269-38-2277



7 北信州やまのうち

国道292号

町内産のそば粉を使用した自家製麺



町内で収穫された玄そばを直接仕入れ雪室に保存して製粉しています。毎年11月には新そばがお目見えします。食堂で提供されるそばは二八の自家製麺です。

おすすめ

志賀高原で採れる代表的な山菜「根曲がり竹」。毎年6月には味噌汁の振る舞いもやっています。



営業時間 売店/8:30~18:00 食堂/11:00~(L.O15:00)

農産物直売所/8:30~16:00(冬期間時間の変更・定休日あり)

休日 無休(臨時休業有)

住所 下高井郡山/内町大字佐野393-2

TEL 0269-31-1008



8 オアシスおぶせ

国道343号

高速道路を降りずに利用できる道の駅です!



上信越自動車道、一般道どちらからでも利用でき、栗を使ったオリジナルスイーツや栗おこわが人気。エリア内にはポルダリング施設や農産物直売所のほか、隣接する小布施総合公園にはドッグランなどがあり1日中楽しめる。

おすすめ

ほんのり漂う栗の甘い香りとまろやかな飲み心地が人気のオリジナル栗焼酎「栗どっこ」。ぜひお試しください!



営業時間 土産処・食事処/9:00~18:00(季節・曜日により変更あり)

休日 食事処 水曜日/土産処 不定休

住所 上高井郡小布施町大字大島601 TEL 026-251-4111



9 おがわ

県道31号

おやき!手打ちそば!小川村が詰まった道の駅



長野市と白馬村の中間、北アルプス連峰を一望できるロケーションに当駅は位置します。地元の味、「おやき」「手打ちそば」や朝採れの「新鮮野菜」西山大豆をテーマにした「スローなファストフード」など小川村が詰まった道の駅です。ぜひお立ち寄りください。

おすすめ

直営所の野菜は100%小川村産です!



営業時間 さんさん市場(農産物直営所)/9:00~19:30

だいき食堂 パチョコ/11:00~18:00 土・祝日10:00~18:00

食事処 味菜/11:00~14:00・17:00~19:30

休日 さんさん市場/年末年始 だいき食堂 パチョコ/日、月、火
食事処 味菜/毎週火曜日・水曜日(定休日が祝日の場合は振替)

住所 上水内郡小川村大字高府1502-2

TEL 026-269-3262



10 中条

白馬オリンピック道路

北アルプスを望める道の駅



食堂では郷土料理である味噌ベースの煮込みうどん「おぶっこ」をはじめ、鹿肉バーガーなどのジビエメニュー。地物の新鮮野菜や当駅でしか購入できない冷凍おぶっこなどのオリジナル商品もご用意しております。

おすすめ

広い駐車場、きれいなトイレ、みんながくつろげる広場、そして北アルプスが望めます。



営業時間 売店/9:00~17:00、食堂/10:00~16:00

農産物直売所/4月~11月 8:30~16:00、
12月~3月 8:30~15:00

休日 農産物直売所 12月~3月 水曜日

住所 長野市中条住良木1704

TEL 026-267-2188



11 信州新町

国道19号

四季折々の食材が豊富に集う道の駅。



長野市内中心部から約30分。信濃川水系犀川の流域より地元生産者による旬果旬菜や山菜やキノコなど山の幸が集う自然豊かな休み処。信州の味、郷土食、地域に根ざした食文化をぜひご堪能ください。

おすすめ

春はろうかく梅園花まつりを開催。接岸から満開時に眺める風景は白桃色の絨毯のよう。期間中は園内でジンギスカンも食べられます。



営業時間 売店/8:30~17:45 食堂/8:30~17:00(L.O16:30)

休日 1月1日・2日 住所 長野市信州新町水内4619

TEL 026-262-2228



12 長野市大岡特産センター

国道19号

そば粉を使ったそばサンドが人気



道の駅長野市大岡特産センターでは、青果物や加工品などの直売所を設け、新鮮、安心をモットーに四季折々の野菜や果物、山菜などの販売をしています。また、パンやジュースといった加工品も人気です。

おすすめ

大岡特産センターの入り口に道祖神がありますので、見に来てください。



営業時間 売店/9:00~17:00 食堂/9:30~15:00

休日 12/31・1/1(臨時休業あり) 住所 長野市大岡甲5275-1

TEL 026-266-2888



東信 ブロック



ワインや日本酒、地酒に熱視線
長野県が掲げる「信州ワインバレー」構想のなかでも、最大の面積となる「千曲川ワインバレー」。小諸市から千曲市までのエリアは「東地区」として指定され、大小・新旧さまざまなワイナリーが揃います。歴史ある日本酒の蔵元も多く、最近ではジャパーズウィスキーやクラフトビールなどの製造も盛んな東信ブロック。旅のお土産にも喜ばれること間違いありません。



コンパクトに回遊できる地域性
東信ブロックにある道の駅は、そのほとんどが高速道路のIC近くにあり、上田市、東御市、立科町から美ヶ原高原に登って長和町、青木村まで、ドライブやツーリングが目的であれば、1日1回で回れる距離感がGOOD。峠を越えれば安曇野や松本、茅野、諏訪、長野、群馬県の嬭恋村、安中市など、さまざまな地域にアクセスできる利便性も魅力です。

やっぱり旅にはご当地グルメ
県内で比較しても降水量が少なく、日照時間が長い東信地域。昼夜の寒暖差も大きく、ブドウやりんご、桃などの果物は、ギューッと濃縮された甘い実をつけます。中央を流れる千曲川では、今もシーズンになると漁が行われ、鮎やニジマスの他、鯉を使った郷土料理も有名です。

2 あおき

国道143号

新鮮な朝採れ野菜・松茸・山菜・特産そば・漬物など



青木三山に囲まれた自然豊かな直売所には朝採れ野菜・山菜・果実等が豊富に並び、特に松茸と地元産きのこが人気。特産タチアカネ蕎麦・焼酎・みかえり漬・コンパラソフト等限定品も多数。公園やドッグランもあり。

おすすめ

青木村限定「タチアカネ」石臼挽き手打ち蕎麦は、爽やかな香りと仄かな甘みが好評。一番人気は天ざるそば。



営業時間 農産物直売所/9:00~18:00 味処こまゆみ/11:00~14:30
戀渡屋/平日10:00~16:00 土日祝/9:00~17:00

休日 年末年始 **住所** 小県郡青木村大字村松26-1

TEL 0268-49-0333



3 雷電くるみの里

県道79号

当駅イチオシ! 地元産のくるみを使用した「くるみおはぎ」



地元産のもち米とうち米を使用し、くるみをたっぷりまぶしたくるみおはぎはもちもちとしたやわらかい食感でくるみの甘みが口いっぱいに広がります!雷電くるみの里を訪れた際はぜひ食べていただきたいです!

おすすめ

くるみおはぎの他にも地元産そば粉を使用したくるみだれ手打ちそばや、くるみソフトクリームなどもおすすめです!



営業時間 売店/8:00~18:00 雷電資料館/9:00~18:00
食堂/7:00~18:00 雷ちゃんカフェ/10:00~15:00

休日 年中無休(12月に1回メンテナンス休業日あり)

住所 東御市滋野乙4524-1 **TEL** 0268-63-0963



1 上田 道と川の駅

国道18号

なんとと言ってもイベントやグルメが盛りだくさん!



全国初となる「川の駅」が併設している道の駅で、日本百景「岩鼻」の麓で川遊びやバーベキューが楽しめます。また、年間をとおして様々なイベントを開催しており、馬肉うどんや桑の実ソフトなどご当地グルメも充実。

おすすめ

超個性的!想像がつかないご当地バーガーランキング全国一位!
「馬鹿(うましか)バーガー」



営業時間 売店/9:00~17:00
お食事処 岩鼻/10:00~17:00 ※食事は11:00~16:00

休日 無休

住所 上田市小泉2575-2

TEL 0268-75-0587



8 ほっとぱ〜く・浅科

国道142号

特産米五郎兵衛米と卵白慢の風光明媚な道の駅



豊かな田園風景と、日本百名山の一つ「浅間山」をのぞむ当駅は「五郎兵衛米」の産地です。雄大な景色を眺めながら大人気のたまごかけご飯や地元の新鮮素材を使ったジェラートを召し上がりながら、ごゆっくりと癒しの時間をとお楽しみください。

おすすめ

レストランでは五郎兵衛米と県知事賞受賞の卵を使った、卵食べ放題の「たまごかけご飯定食」が人気です。



営業時間 売店/9:00~18:00
レストラン あさしな亭/11:00~15:00(L.O14:30)

休日 売店・レストラン 火曜日定休(祝日の場合翌日)・年末年始
7月~8月無休

住所 佐久市甲2177-1 **TEL** 0267-58-0581



4 みまき

県道40号

露天風呂から一望できる浅間山



露天風呂から見える浅間山はとても優しい姿を見せてくれます。春夏秋冬季節ごとの違う山が美しく映えます。一度ご入浴ください。

おすすめ

地元東御産新鮮なおいしい野菜が揃う道の駅みまき直売所も併設。隣接している「Café みまき苑」もぜひご利用ください。



営業時間 御牧乃湯(日帰り温泉)/10:00~21:00(最終受付20:30)
Café みまき苑/11:00~17:00(L.O16:30)

休日 御牧乃湯(日帰り温泉)/木曜日
Café みまき苑/木・日曜日

住所 東御市布下35-4 **TEL** 0268-67-3467



9 ヘルシーテラス佐久南

国道142号

健康長寿をテーマにした県下最大級の道の駅



当駅は東信州のほぼ中央に位置し、市内、軽井沢や上田、蓼科、白樺湖などの観光拠点となっています。500名を超える地元農家が毎日、安全安心、新鮮な野菜、果物を出荷。日本一の生産量を誇るプルーンを使った加工品など、ここでしか買えない特産品や名産品を販売しています。

おすすめ

当店、人気No.1の「望月高原のむヨーグルト」。甘みが強く、濃厚な味わい。



営業時間 直売所・売店/9:00~18:00
レストラン/9:00~16:00

休日 12月31日、1月1日 **住所** 佐久市伴野7-1

TEL 0267-78-3383



5 美ヶ原高原

県道460号

標高2000m!大パノラマが広がる道の駅



美ヶ原高原美術館に隣接する道の駅。信州ビーナスラインの終点、標高2000mに位置し、北アルプスや浅間山など大パノラマが楽しめる。

おすすめ

展望テラスでは、濃厚な長門牧場ソフトクリームが人気!



営業時間 売店/9:00~17:00
レストラン/10:00~15:00

休日 4月下旬~11月上旬は無休。11月中旬~4月中旬は冬季休業

住所 上田市武石上本入2085-70 **TEL** 0268-86-2331



10 和田宿ステーション

国道142号

高冷地で採れた四季の新鮮野菜を取り揃えています!



国道142号線沿いにあり、2023年9月23日にオープンした道の駅です。春には山菜、秋にはキノコなど地元の新鮮野菜を取り揃えています。また、歴史ある峠の力餅やおやき、豆餅などの郷土食が店内に並びます。是非、お立ち寄りください!

おすすめ

江戸時代、峠を越える旅人らの疲れを癒し元気回復の源とされた歴史ある峠の力餅。土日祝日・数量限定販売です!



営業時間 農産物直売所/8:00~17:00(11~3月は8:30~16:30)
食堂/10:00~18:30(変動あり)

休日 月曜(祝日の場合翌日)・8~11月は無休/食堂:原則無休

住所 小県郡長和町和田2834番地5

TEL 0268-88-0008



6 マルメロの駅ながと

国道152号

新鮮野菜や加工品、お土産まで地域の特産品が勢揃い!



地元で収穫した新鮮野菜や加工品、長和町の特産品やお土産品まで取り揃えた、長和町がギュッと詰まったお店です。毎週土曜日は「パンの日」開催中。是非お立ち寄りください。

おすすめ

長和町産のニジマスの唐揚げです。頭・骨・尾、全て食べられ栄養満点!老若男女問わず人気の商品です。



営業時間 農産物直売所「マルシェ黒耀」/9:30~17:30(1・2月は17:00閉店)
食堂「黒耀キッチン」/10:00~17:00(ランチタイム11:00~15:00)

休日 年末年始

住所 小県郡長和町古町2643-3

TEL 0268-75-8735



11 八千穂高原

国道299号

元気の出発点!南佐久の玄関口へようこそ



2024年9月27日のオープンから1年。南佐久郡の美味しいもの、楽しいこと、いいものがどんどん集まってきています!アウトドアの活動拠点としての情報・グッズも見逃せないものばかり。スタッフ一同、お待ちしております。

おすすめ

7月~10月にしか食べられない、佐久穂産のプルーン。ぜひ一度ご賞味ください!



営業時間 直売所・売店/9:00~18:00 食事処/11:00~15:00

休日 季節によって異なる

住所 南佐久郡佐久穂町大字畑1190-1

TEL 0267-88-8901



7 女神の里たてしな

国道254号・国道142号
(2つに面している珍しい)

蓼科牛すき焼き御膳(うどん入り)がうまいぞ!人気絶好調



女神山とも言われる蓼科山・女神湖・白樺湖を高原地帯とする里の拠点駅。中山道芦田宿や茂田井間の宿が近くにあり浅間連峰一望の景観は抜群。りんごと米の生産が盛んで秋の収穫時には県外客大集合のにぎわいで盛り上がる。

おすすめ

もちもちのパン数種とアップルパイが毎日売切れの大好評。地酒大量入荷!ワインやりんごジュース・甘酒が人気。



営業時間 売店/9:00~17:00 食堂/11:00~15:00

休日 年末年始

住所 北佐久郡立科町茂田井2480

TEL 0267-51-4100



中信 ブロック

一般に、江戸時代から始まったとされる道祖神の文化。村と村の境で、悪霊や悪い病の侵入を防ぎ、旅人の安全を守ったり、五穀豊穡や家内安全、子孫繁栄を祈ったり、地域の守り神として大切にされてきました。中信地域は特に多くの道祖神が置かれ、大小さまざまな姿を見ることが出来ます。

めぐって楽しい道祖神文化



中信ブロック

クラフトの街、松本

城下町として栄えた松本は、江戸時代には多くの匠が活躍する街でした。今も裏通りには民芸品を扱う店があり、毎年5月には大規模な「クラフトフェア」が企画されています。また、1960年代に始まったとされるギター製造も有名で、その品質の高さは国内外のミュージシャンから、多くの信頼を集めています。

豊かな水を讚える風景

周囲の山々から生まれる清らかな「水」は中信地域の魅力のひとつです。平成20年と27年には、松本市の水が環境省の指定する名水に選ばれ、大町市でも、湧き出た水をそのまま非加熱除菌してボトルングしたナチュラルミネラルウォーターがモンドセレクション金賞を受賞。湧き巡りや湖でのアクティビティ、その恩恵を受けて広がる水田、わさび園などの風景をお楽しみください。

2 白馬

国道148号

国道148号沿い、白馬村の南の玄関口に位置する道の駅



売店には、特産品の古代米「紫舞」など珍しいお土産や地酒、地場野菜などが並んでいます。レストランでは地場産のそば粉を使った手打ちそばを提供しています。また、はくばの豚を使ったメニューも人気です。

おすすめ

紫舞、雪下のにんじんジュースやドレッシング、道の駅加工所で製造された「おやき」も人気です。



営業時間 売店/9:00~18:00 食堂/11:00~18:00 (L.O17:30)

休日 火曜日(GW、7月下旬~8月中旬、年末年始は無休)

住所 北安曇郡白馬村神城21462-1 TEL 0261-75-3880



3 ぽかぽかランド美麻

県道31号

宿泊・温泉・お食事と多彩な楽しみ方ができる道の駅



秋田玉川温泉産出の天然記念物「北投石」を入れた温泉は、体がよくあたたまり自然免疫力を高め、健康増進に役立つと言われており、湯治湯としても人気です。お土産の種類の豊富さも自慢です!

おすすめ

わんちゃんと宿泊可能な露天風呂付の家族向けコテージもあり、みんなでワイワイBBQも楽しめます!



営業時間 日帰り入浴・売店/10:00~20:30
レストラン/11:30~14:00/17:00~19:00

休日 不定休 住所 大町市美麻16784

TEL 0261-29-2030



1 おたり

国道148号

天然温泉とかまど炊きご飯



小谷村の古木を再利用しリノベーションした道の駅おたりは、売店・レストラン・温泉施設を備えた施設。源泉掛け流しの温泉「深山の湯」とかまど炊きご飯が人気の「鬼の厨」がおすすめ!!

おすすめ

小谷産のコシヒカリを丁寧に炊き上げたかまど炊きご飯が人気です。日替わりかまど定食はご飯はお代わり自由!!メインの食材も小谷産・信州産にこだわっています。



営業時間 売店/10:00~18:00
鬼の厨(食堂)/11:00~18:00 (L.O17:30)
深山の湯(温泉)/12:00~18:00 (最終受付17:30)

休日 不定休

住所 北安曇郡小谷村北小谷1861-1 TEL 0261-71-6000



8 アルプス安曇野ほりがねの里

県道275号

採りたての新鮮野菜と、手作りの味が自慢



新鮮な野菜や、かあちゃん達のアイデアが詰まったオリジナル商品、手作りおやき・ちぎり餅等がお勧め、「かあさんのおむすびの店」は季節の味が楽しめます。ほっこりおふくろの味、さあひとつきら寄っていきましょう。

おすすめ

おにぎり定食は安曇野市産米を使用した、8種類のおにぎりから2つ選べます!旬の野菜を使った、かあさんの味。



営業時間 旬の味ほりがね物産センター/8:30~17:00
かあさんのおむすびの店/11:00~14:30(L.O.)
コーヒー・ソフト9:00~16:00

休日 年始7日まで 食堂12/31~1/7

住所 安曇野市堀金烏川2696 **TEL** 0263-73-7002



4 いくさかの郷

県道275号

秋には50種以上のぶどうが並び、灰焼きおやきが有名



旬の味覚を感じられる直売所の中でも、特に秋の「ぶどう」は50品種を超え、色とりどりの宝石のような輝きから、生坂村産のぶどうを「イクサカラット」と呼び、8月から10月にかけて直売所が賑やかに彩られます。

おすすめ

伝統の「灰焼きおやき」が有名。1日300個限定販売で、毎日午前中には完売するほどの大人気。



営業時間 農産物直売所/9:00~17:00
かあさん家(食堂)/11:00~14:00(L.O.)

休日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日休)・年末年始

住所 東筑摩郡生坂村5204-1 **TEL** 0263-69-1930



9 風穴の里

国道158号

北アルプスの玄関口 山里の恵みと不思議な「風穴(ふうけつ)」



上高地や白骨温泉、乗鞍高原に向かう国道沿いにあり、天然の冷蔵庫ともいえる「風穴」があり、無料見学ができます。美しい自然の眺めと郷土食豊かなお土産やお土産を味わえます。

おすすめ

風穴で貯蔵された「いねこぎ菜の漬物」や「風穴みそ」、特産の「花豆」や「えごま」を使ったお菓子・加工品また、地元産の農産物など、珍しいものに会えます。



営業時間 売店/9:00~17:00 食堂/9:30~16:00

休日 木曜日(11月~4月)・年末年始 **住所** 松本市安曇3528-1

TEL 0263-94-2200



5 さかきた

国道403号

地元農家の高原野菜と地粉を使った手打ちうどんが自慢



アルプスが見える自然豊かな山あいの道の駅です。特産の西条白菜をはじめ地元の新鮮な高原野菜・山菜・はげかけ米・味噌・おやきなどを取り揃えております。秋にはマツタケをはじめ自然のキノコが格安で販売されます。

おすすめ

村の特産品「青大豆」の豆乳で練りこんだ手打ちうどん「もえぎうどん」が大評判です。



営業時間 さかきた野菜BOX(農産物直売所)/4月~10月 10:00~16:00、
11月 11:00~16:00、12月~3月 10:00~15:00
よつてきましょ もえぎ亭(食堂)/11:00~14:00(L.O.13:30)

休日 木曜日・年末年始 **住所** 東筑摩郡筑北村坂北4332-1

TEL 0263-66-3080



10 今井恵みの里

県道298号

農産物&加工品が豊富でお得な「今井恵みの里」



のどかな畑や田園が多くある松本市今井。春は山菜、夏はすいか、秋冬はぶどう、りんご、長芋など、地元で生産された新鮮な野菜や果物がずらりと並び、地域に密着した親しみやすい道の駅です。

おすすめ

農家食堂の手打ちそば、豚丼・道の駅加工所で製造されたオリジナルの加工品・贈答シーズン様々な農産物。



営業時間 農産物直売所/8:00~17:00(10月~4月は8:30~17:00)
食堂/朝 8:30~10:00 昼 11:00~15:00

休日 水曜日定休(1~7月)・年末年始

住所 松本市大字今井886番地2 **TEL** 0263-31-3220



6 池田

県道51号

桑の葉製品、地酒が盛りだくさん!!(県道51号西側)
種類豊富なハーブティー!!(県道51号東側)



道の駅池田は県道51号線の東西で施設でそれぞれテーマが違い、2度楽しめます。県道西側のハーブセンターでは桑茶製品や地酒・地ワイン、新鮮な地場野菜、県道東側では各種ハーブの苗やハーブティーが種類豊富に取り揃えています。

おすすめ

桑茶や地酒・地ワイン、地場野菜(県道51号西側)、オリジナルブレンドハーブティー(県道51号東側)



営業時間 池田町ハーブセンター(県道51号西側)/9:00~17:30
池田町ハーブステーション(県道51号東側)/10:00~17:00

休日 第1月曜日及び年末年始(県道51号西側)
不定休*11月中旬から3月中旬頃まで実店舗閉鎖(県道51号東側)

住所 北安曇郡池田町大字染6330-1(県道51号西側)
北安曇郡池田町大字染2922-1(県道51号東側)

TEL 0261-62-6200(県道51号西側)/0261-85-0211(県道51号東側)



11 小坂田公園

国道20号

大人から子供まで、1日遊べる道の駅!



生まれ変わった道の駅!ゴーカートはもちろん、マレットゴルフや、BBQ広場も!暑い時は噴水広場で水遊び、悪天候の時は室内子どもアスレチックで遊べます!小坂田マルシェ790でお土産も!コンビニもあります☆

おすすめ

小坂田マルシェ790内のおさかだ食堂とソフトクリームは絶品です!※特に山賊焼きは肉厚で絶品です!!



営業時間 管理事務所/9:00~18:00
小坂田マルシェ790(売店)/9:00~18:00(冬期は17:00まで)

休日 管理事務所/毎週月曜日*祝日の場合は翌日・年末年始
小坂田マルシェ790/年末年始

住所 塩尻市大字塩尻町1090 **TEL** 0263-52-6414(管理事務所)
0263-31-3669(小坂田マルシェ790)



7 安曇野松川 寄って停まつかわ

県道306号

北アルプスを一望出来る魅力ある道の駅です。



田園風景と北アルプスの山々が見渡せる道の駅として、地域の特産物を中心とした直売所、地元や県内のお土産を取り扱う売店、気軽に利用できるレストランを館内にて営業しております。

おすすめ

旬の農産物と、地元の食材を使ったレストランメニュー!



営業時間 売店/9:00~18:00 食堂/9:30~17:40

休日 定休日なし **住所** 北安曇郡松川村5375-1

TEL 0261-61-1200



南信 ブロック

南信地域を楽しむなら、爽やかな気候をダイレクトに感じるサイクリングがおすすすめ。美術館やお店をめぐるながら進む諏訪湖畔や、日本昔ばなしの舞台を走る辰野町をはじめ、豊丘村、伊那市、駒ヶ根市、飯田市から遠山郷まで、たくさんサイクリングコースが選定されています。ロードのレンタルもあり、初心者から上級者まで大満足の1日が過ごせるはず！

自然を遊ぶアクティビティ



1 ビーナズライン蓼科湖

県道192号

高原リゾート「蓼科湖」でくつろぎ遊ぶ新拠点!



「女神」に例えられる蓼科山をはしる観光道路ビーナスライン。この道の玄関口と茅野市内の観光地への結節点である蓼科湖畔にある駅。道の駅に隣接する蓼科湖は、四季折々の景観が楽しめる名所として訪れる方々に親しまれております。

おすすめ

映画監督の小津安二郎監督にも愛された「蓼科アイス」を復刻したソフトクリームが人気です。



営業時間

売店 / 蓼科アイス / 9:00~16:30

休日

年末年始(蓼科アイス) 住所 茅野市北山4035-2906

TEL

0266-72-2101(422-423)



2 信州蔦木宿

しんしゅうつたぎじゅく

国道20号

八ヶ岳の恵みを全身で感じられる道の駅



長野山梨の県境にある天然温泉を備えた道の駅です。売店では八ヶ岳山麓の農家の新鮮野菜や全国でも稀少な真っ赤なルバーブ等が揃います。食堂では八ヶ岳山麓産の蕎麦を石臼挽きした拘りの手打ち蕎麦がおすすすめ!

おすすめ

四季を感じる露天風呂。屋根が無く周囲の景色や満天の星空も楽しめます。雨の日は編笠での入浴も乙です。

営業時間

売店 / 9:00~17:00(土日祝は~20:00)
食堂 / 11:00~20:00(L.O19:30)
温泉 / 10:00~21:00(最終受付20:30)

休日

毎週火曜

住所 富士見町落合1984-1

TEL

0266-61-8222



4 南アルプスむら長谷

国道152号

有名クロワッサンと新鮮農産物! 食堂もオススメ!



南アルプスの玄関口に位置する道の駅。クロワッサンが超有名なパン屋さんと新鮮な農産物を取扱う直売所、また信州の味が楽しめるお食事処も併設。春は桜で有名な高遠城址公園、また登山シーズンや紅葉シーズンも多くのお客さまにご利用いただいております。

おすすめ

クロワッサンは売切れ必至のため予約がオススメ!直売所の新鮮野菜はお求めやすい価格。当店限定の高遠ほうじ茶ソフトやここでしか食べられないこだわりのジェラートも要チェック!



営業時間

パンや / 8:00~17:30
農産物直売所 / 9:00~17:30(12月~3月は9:00~17:00)
お食事処 よってかし / 10:00~16:30(ランチは11:00~14:30)

休日

パンや / 月、火 売店 / 4月~11月は無休、それ以外は火曜 食堂 / 火曜

住所

伊那市長谷非持1400 TEL 0265-98-2955



5 田切の里

国道153号

新設「お菓子の里」ではおいしいお菓子でいっぱい!



中央アルプスと南アルプス、ふたつのアルプスが創る美しい景色に囲まれた道の駅です。テイクアウトの少し大きなソフトクリームが人気。新設「お菓子の里」はお菓子専用のシェアキッチンで様々なお菓子が並びます!

おすすめ

すずらんソフトクリーム、そば寿司、洋菓子、干芋など。味噌まつりや藤巻川桜まつりなどのイベントも人気。



営業時間

ふるさと市場(売店) / 9:00~17:00
見駒亭(食堂) / 11:00~15:00(L.O14:30)

休日

ふるさと市場 / 12/31、1/1、1/2 / 見駒亭 / 木曜

住所

上伊那郡飯島町田切2598-1 TEL 0265-98-5525



3 大芝高原

村道3134号線

温泉・グルメ・アウトドアで1日遊べる癒しスポット



100ha超の広大な敷地に、日帰り温泉、キャンプ場、直売所など、多彩な施設を有する道の駅。名物「おもてなしプリン」をはじめ、地元素材をふんだんに使用したジェラート、そばガレット、ピッツァなどのグルメも充実。

おすすめ

累計販売数20万個突破の大人気スイーツ「大芝高原のおもてなしプリン」。通販、全国発送も対応可能。



営業時間

味工房(直売所) / 9:30~18:00
大芝の湯 / 10:00~21:30(最終受付21:00)

休日

味工房 / 水曜 / 大芝の湯 / 木曜

住所

上伊那郡南箕輪村2358-5 TEL 0265-76-0054



10 遠山郷

国道152号

令和7年(2025年)10月4日グランドオープン!



道の駅遠山郷が、10月4日(土)にグランドオープンします。かぐらの湯の復活、ジビエ料理の提供や新鮮な地元野菜、土産品の販売のほか、広域エリアの観光案内、遠山川での川遊びなども楽しめます。

おすすめ

遠山郷名物のジンギスは癖が無く、誰からも愛される味です。遠山郷でしか味わえない非日常を満喫ください。



営業時間 郷土レストラン 善き叶(よきかな) / 11:00~15:00・17:00~21:00
特産物品販売処 吉丸屋 / 10:00~18:00
遠山郷温泉 かぐらの湯 / 11:00~21:00
観光案内所 / 9:00~17:00



休日 木曜日

住所 飯田市南信濃和田456-1

TEL 0260-34-1085

6 花の里いいじま

県道15号

水車がまわり、道祖神がお出迎え。レトロなお休み処



アルプスの水で育った農産物は新鮮で超人気。地元産切り花、鉢花は県下逸品、直営の花のコーナーでの花束やアレンジ花も承ります。食堂、アップルパイ直売、五平餅・おやきのスローフード是非お立ち寄りください。

おすすめ

アルプスの眺望と石仏と水車の音色に癒され、ゆったりとした時間を提供いたします。お待ちしております。



営業時間 売店 / 9:00~18:00(4月~9月)
9:00から17:30(11月~3月)
食堂 味処みよし / 10:30~15:00

休日 12/31~1/4

住所 上伊那郡飯島町七久保2252番地

TEL 0265-86-6580



11 信州平谷

国道153号

お肌ツルツル 泉質が自慢の天然温泉



泉質が魅力。ナトリウム炭酸水素塩泉(重曹泉)で浴槽に浸かった瞬間、お肌ツルツル。また、季節によって自然を堪能できる大きな露天風呂が最高。

おすすめ

糖度の高い平谷産とうもろこしで作った濃厚なスープ



営業時間 日帰り温泉 ひまわりの湯 / 10:00~20:00(最終受付19:00)
売店 ひまわり市場 / 8時30分~17時



休日 毎週水曜日(祝日は営業)

住所 下伊那郡平谷村252

TEL 0265-48-2911

7 歌舞伎の里大鹿

国道152号

山の中で採れる神秘的の塩を使った御塩もなが人が人気



南アルプスの麓、山の中の大鹿村に湧き出る塩泉で作られたお塩を白鉛に練り込んで作る御塩もなか。施設内の菓子工房でひとつひとつ手作りしています。50年以上歴史のある御塩もなか。現在は、くるみ、栗、よもぎ等種類も増えています。

おすすめ

歌舞伎の里大鹿ならではのグッズや大鹿村ならではの信州伝統野菜の大鹿唐辛子を使った商品など多数そろえております。



営業時間 売店 / 9:30~18:00
食堂 / 11:00~14:30(L.O14:00)

休日 年末年始

住所 下伊那郡大鹿村大河原390

TEL 0265-39-2844



12 南信州うるぎ

国道418号

売木村内や南信州で採れた新鮮な山の幸や加工品を販売しています。



村の中心部に位置する都市と農村の交流拠点で、特産品直売所と食堂があり、ゆったりのおんびりくつろげる道の駅です。道の駅さびや売木のキャラクターうるぎのすけグッズを販売。村の観光窓口として、キャンプ場や温泉などの情報を提供していますので、ぜひお立ち寄りください。

おすすめ

うるぎ高原のきれいな水とおいしい空気、そして朝晩の寒暖差、太陽のめぐみをいっぱい浴びて育つうるぎのトウモロコシは甘みと旨みがギュッと凝縮していて、毎年好評です。



営業時間 道の駅南信州うるぎ(売店) / 9:00~16:00(8月のみ8:00~17:00)
よりみち食堂(道の駅南信州うるぎ内) / 11:00~15:00(L.O14:30)
土日祝 10:00~15:00(L.O14:30)



休日 道の駅南信州うるぎ(売店) / 1月~3月木曜日休以外無休
よりみち食堂(道の駅南信州うるぎ内) / 木曜・第3水曜定休

住所 下伊那郡売木村543-1 **TEL** 0260-28-1051

8 南信州とよおかマルシェ

村道電東一貫道路

新鮮な食と笑顔あふれる人が集う「南信州の台所」



四季彩市場には、地元農家の皆さんが新鮮な農産物を毎日届けてくれます。りんご、桃、梨、葡萄、松茸、市田柿、キャビアなど地元の特産品が季節を彩ります。農家レストランでは新鮮野菜のトッピングをお楽しみ!

おすすめ

南信州の美味しい果物・野菜の素材そのものの味を生かした手作りリジェラート!旬の味を常時14種類ご用意。



営業時間 農産物直売所 四季彩市場 / 9:00~18:00
Bread&Sweetsきらら(テイクアウト) / 9:30~17:00
食堂 VEGE-FULL KITCHEN / 11:00~16:00(L.O14:30)

休日 年末年始(きらら水曜定休)

住所 下伊那郡豊丘村神稲12410 **TEL** 0265-48-8061



13 信州新野千石平

国道151号

地元のうまいもの、いっぱい集めた蔵のおもてなし



長野県の最南端、標高800mの高原に広がる「千石平」と呼ばれる平らに広がる地域「信州の残したい風景100選」にも選ばれた美しい高原の中心にある道の駅信州新野千石平。たくさんのおいしいもので、みなさまをおもてなしします。

おすすめ

名物の幣東大御幣餅は、文化庁100年フードに認定された自慢の御幣餅です。手づくりしにしか出せない、ふわふわな食感と甘い特性タレが食欲をそそります。



営業時間 売店 / 9:00~17:30
食堂 / 9:00~16:00



休日 年末年始、正月振替定休、冬期1月~2月は水曜定休

住所 下伊那郡阿南町新野2700 **TEL** 0260-24-2339

9 信濃路下條

国道151号

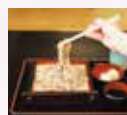
「南信州特産品」と「そば」の道の駅



自社製造そばが味わえる「そばの城」では、親田辛味大根のおろしそばや食べ放題が人気。特産品が揃う「うまいもの館」、牧場直営の精肉店「たかどやフーズ」も併設された、南信州の魅力満載の道の駅です。

おすすめ

自社製造そばに親田辛味大根を添えた名物「おろしそば」。爽やかな辛味がそばの風味を引き立てる逸品です。



営業時間 たかどやフーズ / 10:00~16:00 うまいもの館・そばの城 / 9:00~17:00
そばの城レストラン / 平日10:30~15:30 土・日・祭日10:00~16:00

休日 たかどやフーズ(火・水) そばの城(12/31・1/1) うまいもの館(年末年始)

住所 下伊那郡下條村睦沢4331-5 **TEL** 0260-27-1151



木曾 ブロック



足を伸ばして高原へ

R19を外れて地域をもっと楽しむなら、木曾馬と蕎麦のふるさと・開田高原がおすすです。R361沿いにある九蔵峠展望台は、山岳信仰の地として知られる御嶽山と開田高原を一望できるビュースポットのひとつ。木曾馬と触れ合える乗馬センターや日帰りの温泉など、観光スポットも充実しています。



旬を楽しむ山の食

雪解けのふきのとうに始まり、たららの芽やわらび、きのこなど、季節ごと山の幸に恵まれる木曾地域。あんなの入った餅を木の葉で包んだ「朴葉巻き」や、優しい食感がクセになる「栗子餅」など、多くの名物があります。郷土食として親しまれる「すんきは」は、伝統野菜の赤かぶの葉を乳酸菌発酵させた酸味のある漬物でこの地域ならではの味わいです。

伝統を伝える木曾漆器

ヒノキやサワラなど、木曾で採れる良質な木材を用いて始まった漆器づくり。宿場として栄えた江戸時代には、薄板を曲げて山桜の皮で縫い止めて作った奈良井の曲げ物が、全国屈指の木製品として知られました。さらに明治時代には、奈良井周辺で錆土という良質な下地素材が見つかり、木曾漆器は、生活道具から高級な調度品へと発展していわれます。

2 奈良井木曾の大橋

国道19号

四季を楽しむ総絵造り「木曾の大橋」の眺め



道の駅の中央を奈良井川が流れ、美しい総絵造りの太鼓橋を通ると水辺公園が広がります。駐車場は国道沿いと水辺公園側にもあり、情報スペースとトイレが設置されています。

おすすめ

「奈良井宿」内にお買い物や飲食の店舗がございます。当駅のグッズは道の駅「木曾ならかわ」で購入できます。



営業時間 情報スペース/9:00~17:00 ※物産販売施設はありません

休日 年末年始(情報スペース) 住所 塩尻市大字奈良井837-260

TEL 0263-52-0280(塩尻市役所)



1 木曾ならかわ

国道19号

木曾漆器をはじめ、塩尻・木曾のいいものが揃う道の駅



伝統的工芸品「木曾漆器」をはじめ、木製品から塩尻産ワイン・地酒、農産物などの食の特産品まで、塩尻と木曾の魅力がギュッと凝縮された、<<いいもの>>がイッパイの道の駅です。

おすすめ

伝統的なものから現代風のものまで、職人の匠の技が光る木曾漆器が揃う。



営業時間 木曾くらしの工芸館/9:00~17:00
食事処 与志田(よしだ)/11:00~15:00
木曾の喫茶 米兵衛(べいべい)/11:00~16:00

休日 木曾くらしの工芸館/第2・4 火曜日 12月~3月:毎週火曜日
その他臨時休業あり

食事処与志田/毎週火曜日 その他臨時休業あり
木曾の喫茶 米兵衛(べいべい)/毎週月・火・水曜日 その他臨時休業あり

住所 塩尻市大字木曾平沢2272番地7

TEL 0264-34-3888



3 木曾川源流の里きそむら

国道19号

伝統工芸品「お六櫛」や加工センター特製品を販売



木曾川源流の里きそむらには高地ならではの特徴を生かした高原野菜や蕎麦、地元の皆さんが収穫された山菜やきのこなど四季折々の食材が店頭を彩ります。また「お六櫛」をはじめとする木工品や地酒なども多数あり。

おすすめ

「お六櫛」は、国内産「みねばり材」を使用し、木祖村の伝統工芸品として受け継がれています。



営業時間 売店・直売所/9:00~17:00 食堂/10:00~16:00

休日 木曜定休(12~3月) 住所 木曾郡木祖村数原163-1

TEL 0264-36-1050



6 木曾福島

国道19号

木曾路のまんなか!御嶽山の見える道の駅木曾福島



売店では地元の新鮮野菜をはじめ、木曾の地酒や信州の特産品を豊富に取り揃えております。御嶽山を見ながら食事ができるレストランでは、オリジナルのタレで漬けたとろける食感の「サーモン漬け丼」が人気です。

おすすめ

自社栽培の梅を加工した「梅シロップ」や新発売の「梅アイス・梅シャーベット」が人気のオリジナル商品です。



営業時間 直売所・売店/8:30~17:00
食堂/11:00~15:00(L.O)/朝食7:00~10:00(L.O)(夏季限定土日祝日のみ)

休日 冬季期間水曜定休・年始 **住所** 木曾郡木曾町福島4061番地1

TEL 0264-21-1818



4 日義木曾駒高原

国道19号

木曾駒ヶ岳の絶景を望む道の駅。新しい発見がある。



特産品販売や休憩スポットとしてだけでなく、木曾地域の情報発信を行っている道の駅です。オリジナル商品、地元の逸品が揃い、お食事処では地元そば粉を自社製造でご提供している「盛りそば」が人気です。

おすすめ

大人気!!開田高原とうもろこしソフトクリーム、地元湧き水で淹れるオリジナルコーヒ-



営業時間 売店/8:30~17:30 12月~3月 9:00~17:00
食事処/10:30~15:30

休日 冬季期間は毎週火曜日、年末年始休業有 ※臨時休業有

住所 木曾郡木曾町日義4730-3 **TEL** 0264-23-3644



7 大桑

国道19号

木曾の南の玄関口



道の駅にパン屋さんがありパン屋さんのアップルパイ、大きなメロンパンがおすすめです。レストランではサーモン定食、サーモン丼があります。木工品まな板、ひのきばしなどとりそろえてあります。

おすすめ

阿寺渓谷、定勝寺、のぞきど高原、温泉阿寺荘などが近くにあります。



営業時間 道の駅大桑(売店)/9:00~17:00
グルメリアきらく(食堂)/9:30~14:00

休日 12/31~1/2

住所 木曾郡大桑村野尻160-27 **TEL** 0264-55-4192



5 三岳

県道20号

御嶽山へのルートに近い道の駅です。



御嶽山へのルート、王滝口、黒沢口(三岳)、開田口のどちらにもつながる県道沿いにある道の駅です。隣に木曾町御嶽山ビジターセンター「さとテラス三岳」があり、御嶽山の火山情報、歴史などが学べます。冬はスキー場へのアクセスにも便利です。

おすすめ

地元野菜、山菜、お土産他、隣接グルメ工房のお弁当、おにぎり、お餅、季節限定のほうば巻き、梅、漬物等がおすすめです。



営業時間 直売所ほっとひと市梅の里/8:00~16:00

休日 毎週月曜日(祭日除く) **住所** 木曾郡木曾町三岳10491-9

TEL 0264-46-2011



スマホで集める!

AR信州道の駅 スタンプラリー

毎年4月下旬~11月下旬まで開催!! 開催期間をご確認ください。

このARマークを見つけてスキャン!
賞品をゲットしよう!
スタンプマーカーは、各駅同じデザインです。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ



最初に、スマートフォンアプリ
「COCOAR」をインストール!

※COCOARアプリは無料アプリです。

STEP 1 「COCOAR」アプリのインストール



「App Store」もしくは「Google Play」で「COCOAR」と検索し、インストールしてください。

または、左側のQRコードを読み込み、「COCOAR」アプリをインストールしてください。

STEP 2 COCOARを起動してかざす



「COCOAR」アプリを起動し、指定画像にかざしてスキャンしてください。

Check カメラマークを押すと撮影することもできます。

- 参加全駅完全制覇で道の駅で使える5,000円分のお買物クーポン券が抽選で計20名様に当たる!
- 10駅集めると美味しい信州のお土産が抽選で計100名様に当たる!

Q スタンプがなかなか取れない

- GPSを確認するためスマホの地図アプリが正しく動いているか確認してください。
 - 地図表示が正常でない場合は安定するまでお待ちください。
 - マーカーの表面に周囲の照明や光が映り込んでいないかご確認ください。
 - 場所を変えてうまくいくケースが多いのでお店の人にご相談ください。
- ※ごく稀ですが、建物の外に出たらできたというケースもあります



TIPS

実はGPSは、建物の中心より半径500mもの動作範囲を設けているので誤差になるケースは稀です。携帯電話の電波やフリーWi-Fiにより不具合になるケースもありますのであわせてご確認ください。

Q スタンプカードを閉じてしまって後日応募したい

- 1) アプリを起動し、下部の「履歴」メニューを選択して「履歴画面」を表示。
- 2) 履歴画面の上部にある「スタンプラリー」メニューを選択し、スタンプラリーの取得履歴を表示します。
- 3) これまでに取得したスタンプ名のうちどれかひとつを選択します。
- 4) 「スタンプカード」が表示されたら、下部のメニューから「特典」を選択します。
- 5) 「特典画面」で、取得したポイント数に応じた応募「Get!」を選択し、応募へ進んでください。

お忘れなく

10駅毎に応募ができます。50駅まで5回チャンス!
さらに全駅完全制覇で6回目の応募ができます。

こんなときは



詳しい説明は



信州道の駅交流会とは

道の駅の数が全国で3番目に多い長野県において、当時全52の道の駅の運営者による会として、令和2年11月27日に設立総会を経て、信州道の駅交流会が発足しました。

国土交通省の関東・中部2つの地方整備局をまたいでの組織化は珍しく、各駅をはじめ関係機関や県知事、首長などと協議を重ね、ようやく長野県の道の駅が一つにまとまった組織として実現しました。

信州道の駅交流会は、道の駅がみんなで連携協力し、特長を発信し合って信州全体を盛り上げることで、各地域の振興や各駅の向上を目的としています。観光面だけでなく、防災、安全安心な地域づくりなど、あらゆる面での相乗効果も期待しています。

信州道の駅交流会は、長野県内を地域ごとに分けた北信、東信、中信、南信地区に木曾地区を加えた5つのブロックに分かれています。

現在(本紙発刊時)、長野県の道の駅全53駅が加盟しており、令和6年9月には新しく「道の駅 八千穂高原」がオープンし、全54駅の組織になります。



災害支援活動

共通レジ袋の展開

道の日一斉清掃

信州ジビエ活用推進事業

ARスタンプラリー

主な活動の紹介

信州道の駅交流会賛助会員ご紹介

私たち賛助会員は、
信州道の駅交流会と一緒に
信州を盛り上げてまいります。



株式会社みやま商事

観光土産品卸売業

ご当地グッズ
何でも作れます!
共に豊かになる事業を企業理念として努力しています。どんな事でもお気軽にお問合せ下さい。

上水内郡信濃町大字古間字柳原495番地8
TEL:026-255-2168
FAX:026-255-4789
<https://www.miyama1970.co.jp>

株式会社ミヤウチ

包装資材・調理機器などの販売

食品容器・厨房用品の取り扱いならミヤウチにお任せ
ミヤウチは「いつもNEXT」を合言葉に、包む～ソフトからハードまで、トータルにご提案いたします。

飯田市松尾7587-2
TEL:0265-24-5511
FAX:0265-24-5516
<https://www.miyouchi.co.jp>

有限会社芳光

観光土産品 企画・卸・小売

信州の魅力と自然な美味しさを食卓にお届けします。
信州の豊かな自然に育まれた素材の持ち味を大切に、伝統と製法にこだわりを持ち「より美味しい」を追求しています。

小諸市大字平原624-5
TEL:0267-23-9068
FAX:0267-23-8756
<https://www.farmers-gift.com>

株式会社ゼンリン

道の駅情報の収集を通した多様なビジネス展開



道の駅情報の収集を通した多様なビジネス展開

ゼンリンは長年にわたり、地域活性化の拠点である道の駅の情報を収集、編集し、提供し続けております。

長野市鶴賀緑町1403
TEL:026-219-3170
FAX:026-219-3195



<https://www.zenrin.co.jp/product/category/michinoeki/index.html>

ダイドードリンコ株式会社

清涼飲料等の販売

こころとからだに、
おいしいものを。



DyDoは
お客様と共に。

高い品質にいつもサブライズを添えて、「オンリーDyDo」のおいしさと健康をお客様にお届けします。

千曲市杭瀬下5丁目24
TEL:026-273-6167
FAX:026-273-1528



<https://www.dydo.co.jp/>

株式会社エースリフォーム

屋根・外壁塗装/リフォーム等



ちゃんと塗る会社エース
リフォームの屋根・外壁塗装

全力を尽くして!価値ある仕事を!
未来の環境と豊かな暮らしのために、
全力を尽くして価値ある仕事を
を通し、地域社会に貢献します!

本社・長野県下伊那郡高森町牛牧56-1
TEL:0120-098-292
FAX:0266-75-0861



<https://ace-reform.jp/reform/>

サントリービバレッジソリューション(株)

清涼飲料販売



最適なドリンクング
ライフをご提供

人気ブランドと豊富な商品
ラインナップでお客様の
ニーズにお応えします。

長野市真島町真島1388
TEL:026-284-2414
FAX:026-284-2516



<https://www.suntory.co.jp/group/sbs/>

株式会社イワバナ

イベント企画・運営/骨材の採取・砕石・販売/グラウンド施工



東信地域を中心にさまざまな
イベントの相談承ります!

仮設ステージの設置や音響レ
ンタルなど、文化祭や夏祭り
など、予算、規模に合わせたイ
ベントを企画・運営します。

上田市小泉3034
TEL:0268-22-5023
FAX:0268-22-5278



<https://www.iwabana.com/>

(有)パンの家エム・ワン

菓子製造業



山梨県北杜市でアップルパイ
を中心に製造・販売しており、
創業37年目になります。

八ヶ岳の地下40mから汲み上
げた天然水と、国産ふじりんご
を使用した香り豊かな手作りの
アップルパイが定番です。

山梨県北杜市大泉町谷戸5883
TEL:0551-38-4181
FAX:0551-38-4409



<https://www.pai-m1.com>

ホシザキ北信越株式会社

厨房機器/各種フードサービス機器の販売・メンテナンス



厨房機器・フードサービス機器
のご相談はホシザキへ!

長野支店を拠点に県内9つの
営業所を構え、迅速かつ高品質
なサービスを提供します。
メーカーは問いません!

長野市若穂綿内1136-6
TEL:026-282-1212
FAX:026-251-9200



<https://hoshizaki-hokushinetsu.co.jp>

TOYBOX 松本山雅小坂田公園サービスセンター

道の駅小坂田公園 指定管理者



(株)TOYBOXと松本山雅が
一緒に管理をしています!

1日中楽しめる道の駅小坂
田公園に、ぜひ遊びに来て
ください!!

塩尻市塩尻町1090
TEL:0263-52-6414
FAX:0263-52-6414



<https://osakada-park.jp>

(株)メディアフロント

番組製作/CM&プロモーション製作/ライブ配信/ARサービス



ニーズにベストな
スタイルをご提案

大きく変貌するデジタル社会の中
にあっても、創業以来培ってきたノ
ウハウとネットワークを活かし、新た
な創造の未来へと歩み続けます!

上田中央北2-8-21
TEL:0268-26-6832
FAX:0268-26-6841



<https://www.big-advance.site/c/129/1293>

有限会社タカオー

マッサージ機・黒酢ドリンク・有料ドライヤーレンタル等



デットスペースを有効
活用し新たな収入を!

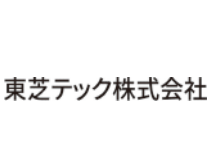
コイン式マッサージ機、高
級ドライヤー等を初期費用
無しで設置いたします!
お気軽にご相談ください!

松本市寿北5-28-11YKビル
TEL:0263-57-3754
FAX:0263-57-3764



東芝テック株式会社

POS端末/委託管理システム/その他店舗設備のトータルプロデュース



『買うこと、働くことの
未来をつくります』

店舗スタイルに応じたPOS・
委託管理システムのご提案
をします。導入後のアフター
フォローもお任せ下さい。

長野市高田943-1
TEL:026-219-3636
FAX:026-219-3553



<https://www.toshibatec.co.jp/>

株式会社アド・リブ

グラフィックデザイン/看板サイン/室内サイン



印刷物、看板から
屋内のデザインまで!

クリエイティブな広告作り
をご提案します。
店舗やオフィスなどのデザ
インもお任せください。

佐久市下平尾564-7
TEL:0267-65-9977
FAX:0267-67-7735



<https://company.kabegamihareruuya.co.jp/>

株式会社飯田マツブツ

食品原材料、食品機械設備の販売・メンテナンス



南信州、
食でワクワクしよう!

食の開業・開発ならお任せ
下さい!食品原材料から食
品機械設備の販売、メンテ
ナンスでトータルサポート!

飯田市鼎名古熊2417-1
TEL:0265-21-1177
FAX:0265-21-1178



<https://iida-matubutu.com/>

株式会社協立商会

POSレジシステム・値付け機器の販売・メンテナンス



POSレジの販売と
メンテナンスはお任せ!

生産性向上を図るPOSレ
ジの提案からアフターメン
テナンスまで対応してお
ります。まずはご相談下さい。

松本市深志3-4-17 KSビル
TEL:0263-39-7301
FAX:0263-39-7321



<https://www.krsdigi.co.jp/index.html>

株式会社中村

包装資材の企画・販売、紙の卸売など



食品用パッケージを
デザインからご提案

地元密着型の企業として
お菓子やお土産のパッ
ケージをデザインからご
提案させて頂いております。

飯田市下殿岡454-10
TEL:0265-28-1234
FAX:0265-28-1238



<https://kknakamura.net/>

NAGANO MAP



信州道の駅ガイド

Vol.2

2025年秋発行

発行/信州道の駅交流会
事務局/(上田道と川の駅おとぎの里内) 上田市小泉2575-2 TEL.0268-75-0587

TAKE FREE



どんなルートで
巡ろうかな♡

スマホで集める

信州道の駅
ARスタンプラリー

毎年開催! 詳しくは→

