

地域内の広域的な観光インフォメーション

一般社団法人

ほの国東三河観光ビューロー

一般社団法人

奥三河観光協議会

豊橋市 蒲原町 浜松市 新城市
田原市 豊川市 東栄町 豊岡村

東三河地域は、豊かな気候と豊かな自然に恵まれ、かつてはつるぎをふるふあちぬき（たけやう）で知られていました。四季折々の風景、豊かな食文化、歴史・伝統文化、アクティブレジャーなど、数々の魅力がある三河の旬な観光情報を発信しています。

公益財団法人

浜松・浜名湖ツーリズムビューロー

浜松市 浜南町

静岡県西部に位置する浜松、浜名湖エリアは、四方を豊かな自然に囲まれており、ものづくりや音楽の歴史が深い地域です。浜名湖を中心とする浜松地区を中心に、この地域でしか食べられないグルメを、ぜひ味わってください。

一般社団法人

長野伊那谷観光局

長野 **伊那谷**

NAGANO INAAVALLEY

伊豆市 吾妻町 長野市 箕曲町
高山町 富山町 中川村 宮田村

中央アルプスと奥アルプスの雄大な山々に抱かれた上伊那。清らかな水と自然環境を堪能できることこそ、ここならではの、四季折々の絶景とアウトドア体験で豊かな自然を楽しめます。

株式会社

南信州観光公社

飯田市 坂井町 高森町 阿久保町
阿智村 平谷村 穂積町 下郷村
荒砥村 大野村 木曽町 大町

【距離が近い順】飯・南へ向かうにつれて、道路を左に県道へと一変していき、右側に山々が立ち並び、奥信州と呼ばれるところまで。この奥信州です。『星望日本一』～北は日本一！南は日本一！フルーツ王国！静かな時間が流れ里山里におくしく感じます。

2026年1月分発行 豊川 / 三遠両国地域連携推進計画 20005_2000M

南高市 飯島町

ふたつのアルプスが
見えるまち





6 千人塚公園 ※入場無料

自然の恵みを堪能し、遊びつくす特別体験を数多く用意しています。日帰りででも宿泊でも思うがままの休日。

- 長野県上伊那郡飯島町七久保3017番地124
☎0265-86-6764
- ☎9:00～17:00
- ☎火曜休 ※公営へは入れます
- ☎一部有料 ※WEBをご覧ください ☎無料

南高市 南箕輪村

先人より受け継ぐ村の宝
「アカマツ、いただきます」





7 プラメシ

大芝高原のアカマツから作られた活性化「伊奈赤松炒め」を使用した具っ張グルメ「プラメシ」。湯通し昇熟効果や油吸着が実証されてあり、ローメン&とかつ、スイーツなど幅広いメニューが展開されています。プラメシキータ「すまじこちゃん」と仲間たちも活躍中!

- 長野県上伊那郡南箕輪村2358-5 森の交流施設内
☎0265-72-2180(南箕輪村観光協会)

南高市 平谷村

笑顔が花咲く平谷村





14 とうもろこし

平谷の涼しい気候で作られたトウモロコシは甘くて生でもおいしくと評判です。穂高18度以上の平谷独自ブランド平谷ハートモーをもち、収穫時期の夏以外でもコンスープなどに加工されて一年中愛されています。

南高市 根羽村

ネバーギブアップ!
森と共に生きる村





15 森の駅 ネーランド ※入場無料

小さな村にある森の体験工房。乳製品や多摩の土産品が販売する商店。地産のシシトウ、大気圧加熱アブラ。あのアブリ。大芝生広場など♪♪♪

- 長野県上伊那郡根羽村4918-1 ☎0265-49-2880
- ☎売店 10:00～17:00 たれ焼きカフェ11:00～16:00
- レストラン11:00～14:30(14:00 ラストオーダー)
- ※季節により時間変更があります。
- ☎年末年始休業(12/31、1/1) ※臨時休業あり ☎無料 ☎有料

信州

天龍村

信州に春を告げる村

QRコード

18 中井侍 七曲り (なまがり) VIEW 5-4

【高さ差365m 平均勾配約27度】まるで三角形を歩いてような急斜面をくなくと春でうがっていく。【七曲り】という遠征には上から下まで所狭しとお茶畑があります。中井侍邸より徒歩5分から10分。七曲りの頂上まで約30分。中井侍銘茶は国内でも希少で良質な浅蒸し茶を生産しています。中井侍銘茶は舌みかほとなく、舌みが引ききたスツキとした味わいでもと飲まやすいです。

●長野県下伊那郡天龍村 田無

信濃市

大黒村

南アルプスと歌舞伎の里

QRコード

22 野生鹿ステーキ

道の駅歌舞伎の里の里大黒のフードコート「おい菜」で食べられる。野生鹿ステーキは野趣あふれる美味しさで人気メニューです。

道の駅 歌舞伎の里大黒 レストランおい菜(食事・売店) **(購入)**
 ●長野県下伊那郡大黒村大字大河原390
 日午前9時30分~午後6時
 ●常店営業 年末年始休業 レストランおい菜 毎週月・火曜日

信濃市

豊草村

風水薫るときめきの郷

QRコード

19 あいパークやすおか VIEW 5-5

信州のサンセットポイント100選に選ばれた融合レジャー施設で、全522mのドームボブスレー、バターゴルフ場、バラエティに富んだソフトゴルフ場など、中央アルプスの山やや飯田町前地の雄望が素晴らしい場所です。茶室に茶園の歌人、金田千鶴の碑を見ることができます。

●長野県下伊那郡豊草村3319 ☎0260-26-2001
 ●午前9時~午後5時 開園時間:3月1日~12月10日
 日・月曜日(祝日の場合は要訂) アトラクション毎の料金 1日割

遠州

浜松市

やらまいか!

家康育てた出世のまち!

QRコード

31 浜松餃子

ルーツは昭和30年頃の餃子屋。豚肉とキャベツ、菜などをたっぷり使った、野郎の甘みを感じる個性的い。円形に焼かれ、中央にほてりもちやしがのりも大きく特徴。店員によってレンジが通うから、食べ比べてみて。

浜松餃子方式サイト
 (浜松地域の観光・地産地消・食文化体連携による公式サイト)
URL:https://www.hanamatsugyoza.jp/

飯田市

**東海道五十三次どまん中
お茶とメロンのまち袋井市**



34 うみてらすDORI

海を拠点とした多様な主体との出会いから、地域の未来を共に考え、共に創り出す地域活性化のイベントを行う海の拠点

- 静岡県袋井市 岡岡海岸（浅羽体育センター南側）
- ☎0538-44-3105
- 無料 無料

牧之原市

**RIDE ON MAKINOHARA
〜夢に乘るまち牧之原〜**



32 静波海岸

年間を通して波を求めるサーファーが足を運び、夏場は全国各地から多くの人が訪れる人気の海水浴場です。

- 静岡牧之原市静波
- ☎0548-53-2623（牧之原市観光課）
- 9:00～17:00（海水浴場開設時間）

湖西市

浜名湖のほとり湖西市



33 特別史跡新居閼跡

特別史跡新居閼跡は、日本で唯一位置を変えず閼所跡物が現存する閼所です。史料館では常設・企画展示やペトナなどを開催しています。

- 静岡県湖西市新居町新居 1227-5 ☎053-594-3611
- 9:00～16:30
- 月曜日及び年末年始 ※月曜日が祝日の場合は開館
- 大人400円・小人150円 無料

森町

**住む人も訪れる人も
「心とらく森町」**



39 森町体験の里 アクティ森

創作体験工房やアウトドア体験フィールド、地産産品の売所やレストランなどを備えた複合型体験施設。

- 静岡県裾野郡森町問詰 1115-1
- ☎0538-85-0115
- 9:00～17:30（12・2月は17:00まで）