

リゾートビューふるさとで行く

信州 安曇野・北アルプス  
ゆる浪漫

# 大糸線の旅

おおいとせん

Gito Line

春・夏・秋・冬、  
いつでも、おでかけ日和



## リゾートトレインで行く 安曇野・北アルプス山麓

View

里山の桜から花の名山まで、百花繚乱花暦

Culture

芸術にふれて、旅先ものづくり体験

Activity

絶景を眺めながら、楽しむ感動アクティビティ

Gourmet

大地のごちそう、北アルプスのおすそわけ

白馬の山並み(信濃森上~白馬大池)

JR  
JR東日本



山、水、森と調和した列車！  
ハイブリッドシステムを搭載した、ゆとりとおもてなしのリゾートトレイン

# リゾートビューふるさと



↑南小谷・長野



## 車内紹介



ゆったり  
くつろぎの空間！

### 客室

ゆとりある回転リクライニングシートでゆったり快適。



北アルプス山麓の  
眺望を満喫！

### 展望室

展望シートに座って、側面の大型の窓からダイナミックな眺望を楽しめます。



列車の旅ならではの  
おたのしみ！

### 車内モニター

お座席から車内モニターで前方の風景等も楽しめます。



ふれあかも  
旅の思い出のひとつに！

### リゾートアテンダント

リゾートアテンダントが、車内で観光放送や沿線のご案内、記念撮影など旅のお手伝いをいたします。お気軽にお声がけください。

※都合により乗車しない場合もございます。



## ご利用方法

快速「リゾートビューふるさと」は全車指定席(禁煙)です。ご利用の際は事前に乗車券・指定席券をお買い求めください。

※ご利用日の1ヵ月前の午前10時よりJRの主な駅まどりの窓口および指定席券売機(※)、主な旅行会社等で発売いたします。「えきねっと」(会員登録が必要)での発売もございます。

※指定席券売機での指定券の発売は、ご利用日の1ヵ月前の午前10時10分からです。

↓松本

※松本で進行方向が変わります。

## 時刻表

※停車駅・時刻は変更となる場合がございます。出発前に最新の情報をご確認のうえご利用ください。

信越本線・篠ノ井線			大糸線					
10:04着	10:12着 10:13発	10:28着 10:44発	11:29着 11:43発	12:03着 12:39発	12:49着 12:50発	13:00着 13:10発	13:42着 13:46発	14:04着
長野	篠ノ井	姨捨	松本	穂高	信濃松川	信濃大町	白馬	南小谷
18:31着	18:20着 18:21発	18:06着 18:07発	17:13着 17:23発	16:53着 16:54発	16:31着 16:32発	16:15着 16:22発	15:32着 15:35発	15:16発

## おもてなしイベント



OMOTENASHI Event

### 穂高駅でのおもてなし

往路のみ



#### 穂高神社御参拝

穂高神社の巫女さん、またはボランティアガイドが皆さまをお出迎えし、停車中に穂高神社への参拝にご案内いたします。境内の「孝養杉」はパワースポットとして有名です。

※天候等の理由により、中止となる場合があります。

### 信濃大町駅でのおもてなし

往路のみ



#### 記念撮影ポイント「写交場」

(しゃこうば)

駅内に記念撮影ポイント「写交場」をご用意。北アルプスや黒部ダムをバックに旅の思い出を写真に残してみたい方がいますか？

※カメラはお客さまご自身でご用意ください。

### 車内でのおもてなし

往路のみ



土・休日限定のおもてなしとして、車内の展望室で大糸線沿線の皆さまによる特別イベントを実施します。「民話の語り」や地元の郷土芸能など、この地域ならではの文化をご紹介します。

※内容は、当日車内にてご案内します。※都合により中止となる場合もございます。

※おもてなしイベント等は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合がございます。

運行日・最新情報は

リゾートビューふるさと

検索





Oito Line  
Toiwa

## 里山の桜から花の名山まで、百花繚乱花暦

大町市

### 竣工60周年! 黒部ダム

世紀の難工事といわれ、さまざまなドラマを生みながら1963(昭和38)年に完成した黒部ダム。今年は「黒部ダム竣工60周年」になります。昨年の「くろよん60プレイベント」では、「信濃大町スイーツプロジェクト」を開催、大好評を博しました。今年も各種イベントを企画しておりますので、ぜひお楽しみに!

- ☒ 信濃大町駅から路線バス約40分、扇沢駅乗換え関電トンネル電気バスで約16分
- ☎ 0261-22-0804(くろよん総合予約センター)

### 地元のおきグルメ

#### 黒部ダムカレー

黒部ダムの工事中、建設作業員の体を温めてくれたのが、ちょっと辛めのカレーでした。その味は、扇沢レストハウスに受け継がれ、今では大町市内約15店舗で味わえます。

- ☎ 0261-22-0420  
(大町市産業観光部商工労政課)

「黒部ダム60周年」の最新情報はコチラ



大町市

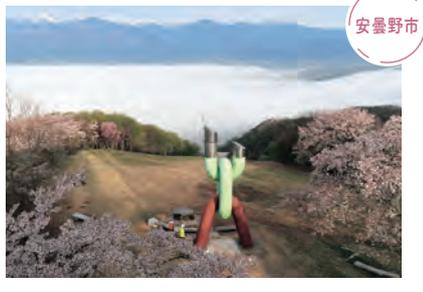
桜の見ごろ  
▶4月中旬～5月上旬

春を彩る湖畔の桜花

#### 中綱湖のオオヤマザクラ

木崎湖、青木湖とともに仁科三湖に数えられる中綱湖。東岸から西岸にかけてオオヤマザクラが濃いピンクの花を咲かせます。風のない時、湖面に映る姿は幻想的な美しさで、県内屈指のお花見の人気スポットです。

- ☒ 梁場駅から徒歩約3分
- ☎ 0261-22-0190(大町市観光協会)



安曇野市

#### 朝が好きになる街・安曇野ならではの体験 安曇野・長峰山絶景ツアー

早起きした人だけが見ることができる標高933mからの北アルプス・パノラマビュー。安曇野のシンボル常念岳や、遠くは白馬連峰まで一望できます。時期が合えば、雲海に浮かぶ北アルプスの絶景も!

- ☒ 4月下旬～5月中旬、9月中旬～11月下旬内、69日間運行
- ☒ 朝6時30分～7時(往復送迎バス付き)
- ☒ おひとり様3,500円(大人・子ども共通料金、バス代、ガイド代、コーヒー・お菓子代含む) ※ツアー予約は指定宿泊施設のご宿泊者のみになります。指定宿泊施設の宿泊プランは、宿泊予約時にお問い合わせください。
- ☎ 0263-82-9363(安曇野市観光情報センター)



池田町

北アルプスと安曇平を一望に

#### あづみ野池田クラフトパーク

安曇野と北アルプスを一望できる人気の絶景ポイント。春には、八重桜やオオヤマザクラ、緋寒桜など、大きさも樹齢も違う約500本の桜が咲き誇り、初夏にはラベンダーが園内を埋めつくします。

- ☒ 穂高駅からタクシー約15分
- ☎ 0261-62-9197  
(池田町観光協会)

桜の見ごろ  
▶4月中旬



池田町

桜の見ごろ ▶4月中旬

小鳥がつくった桜の園

#### 陸郷山桜(桜仙峡・夢の郷)

西の吉野、東の陸郷と謳われる美しい桜風景が広がります。桜仙峡は、鳥がついばみ広げたといわれる「小鳥が咲かせた桜の里」。一方の夢の郷では、360度見渡せる景色が見られます。夢農場を発着点に散策コースも整備されているので、ぐるっと周遊も楽しいです。

#### 桜仙峡

- ☒ 豊盛公民館 ☒ 信濃松川駅からタクシー約20分
- ☎ 0261-62-9197(池田町観光協会)

#### 夢の郷

- ☒ 信濃松川駅からタクシー約25分
- ☎ 0261-62-5510(夢農場)



チューリップ見ごろ

▶4月中旬～5月上旬

安曇野市



絶景フォトスポットも登場

国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区

花畑や原っぱ、池、せせらぎがあり、蝶やトンボ、野鳥などさまざまな生物が織りなす風景に出会えます。ムスカリも含めて117品種、27万球が植栽されたチューリップ畑は、甲信越最大級。前年好評の「チューリップ2023選抜総選挙」も開催されます。

- 営業 9時30分～17時
休 毎週月曜日 ※4月18日(火)～5月7日(日)は無休
交 穂高駅からタクシー約15分
問 ☎0263-71-5511 (アルプスあづみの公園管理センター)

白馬村



白馬の絶景といえば

HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

標高3,000m級の白馬三山(白馬岳、杓子岳、白馬鑓ヶ岳)を目の前に、非日常の開放感に浸れます。珍しい氷河を望むベストポジションにあり、山々が三色に染まる秋の「三段紅葉」も圧巻の美しさ。ここでしか味わえない限定メニューもお楽しみに!

- 期 グリーンシーズン4月下旬～11月中旬、ウインターシーズン12月中旬～2024年3月下旬
休 期間内無休、天候等の状況により営業内容の変更、クローズする可能性があります
交 白馬岩岳 Gondolaリフト「ノア」山麓駅から約8分
問 ☎0261-72-2474 (樺岳リゾート)

小谷村



花と緑と山々が織りなす湿原

梅池自然園

標高1,900mに広がる日本有数の高層湿原。6月中旬から水芭蕉が、7月からはニコウキスゲやワタスゲが咲き競い、新緑に色とりどりの点景を添えます。冷風が吹き出す風穴や雪解け水のせせらぎは、真夏でも涼を感じられる人気スポットです。

- 期 6月10日(土)～10月22日(日)
交 南小谷駅から梅池高原行き村営バス約25分、「梅池高原」下車、 Gondolaとロープウェイで約40分
問 ☎070-4091-5204 (梅池ビジターセンター)

白馬村



青いケシの花の見ごろ

▶6月上旬～7月上旬

天上の妖精に会いに行こう

白馬五竜高山植物園

約300種類200万株の花々が咲き誇る標高1,515mの高山植物園。初夏には、コマクサなどの高山植物が見頃を迎えます。その花色の美しさから「天上の妖精」「幻の花」ともいわれる青いケシも栽培され、遊歩道を散策しながら観賞できます。

- 交 白馬駅から「アルペンライナー」を利用、運行期間外は白馬駅からタクシー約20分
問 ☎0261-75-2101 (株五竜)

松川村



心癒される牧歌的な景色

細野駅

水田や畑に囲まれたのどかな無人駅です。目の前には、北アルプスや地域住民に愛される有明山が見えます。都会の喧騒を忘れて、「何も無い。をのんびり過ごしてみたいか」がですか。

- 問 ☎0261-62-6930 (松川村観光協会)

七色大カエデの紅葉の見ごろ

▶10月中旬～11月上旬



甘く爽やかな香気に誘われて

大峰高原カミツレ畑&七色大カエデ

標高1,000mの大峰高原は、北アルプス展望の絶景地。初夏には、レンゲツツジのほか約13万株のカミツレ(カモミール)が満開に。秋には、樹齢250年の七色大カエデが色づき、思わずため息がもれるほど。赤や黄、オレンジなど美しいグラデーションが楽しめます。

- 交 信濃松川駅からタクシー約20分
問 ☎0261-62-9197 (池田町観光協会)

カミツレの見ごろ

▶5月下旬～6月上旬



池田町

小谷村



北アルプス山麓のシーズナル・ガーデン

白馬コルチナ・イングリッシュガーデン

イギリス出身のガーデンデザイナーが手がける英国式庭園。北アルプス山麓の天然林のなか、花々と自然が見事に調和。7月から8月が見ごろのあじさい園もおすすです。

- 期 5月27日(土)～10月9日(月・祝) 営業 9時～16時
休 火曜・木曜(7月22日～8月31日は開催)
料 大人・子供500円(ホテル宿泊のお客様は無料)
交 南小谷駅から無料送迎バス(予約制)約20分
問 0570-097-489 (ホテルグリーンプラザ白馬)

松川村



初心者にもおすすめの絶景トレッキング

雨引山(あまびきやま)

有明山の前方に位置する里山。馬羅尾高原キャンプ場から整備された登山道が延びており、2時間ほどのトレッキングを楽しめます。山頂からは、北は木崎湖、南は松本平まで一望できます。

- 交 信濃松川駅から登山口までタクシー約15分
問 ☎0261-62-6930 (松川村観光協会)

山岳ガイドの案内で登るトレッキング

期 5月20日(土)、10月21日(土) ※予定

大町市



紅葉の見ごろ

▶10月下旬～11月上旬

良縁成就のパワースポット

霊松寺

県内最古の曹洞宗の寺院。茅葺きの山門は、長野県宝に指定されています。境内には銀杏のような実を宿す「オハツキイチヨウ(大町市天然記念物)」があり、子宝・良縁の御守りとして持ち帰る人もいます。

- 交 信濃大町駅からタクシーで約15分
問 ☎0261-22-0190 (大町市観光協会)

# Oita Line Culture

カルチャー

芸術にふれて、旅先ものづくり体験

松川村

## 小さなお子さんも一緒に 安曇野ちひろ美術館

安曇野は、絵本画家いわさきちひろが幼い頃から親しんだ心のふるさと。ちひろの作品に出会う場所であるとともに、世界の絵本画家の作品にも出会える場所です。

- 🕒 10時～17時(3月は16時まで)、GW・8月は9時～17時
- 🏠 水曜(祝休日は開館、翌平日休館、冬期休館、展示替えのための臨時休館あり)、GW・8月は無休
- 🎫 900円(高校生以下無料)
- 🚗 信濃松川駅からレンタサイクル約15分、または徒歩約30分、またはタクシー約5分
- ☎ 0261-62-0772



いわさきちひろ  
はなぐるま 1967年

### 展覧会(一部予定)

ちひろの願い 世界の子どもみんなに平和としあわせを

📅 3月1日(水)～5月28日(日)

1950-1970年代の絵本 絵本画家いわさきちひろ  
ちひろ美術館セレクション 2010→2021日本の絵本展

📅 6月3日(土)～9月3日(日)

没後50年 初山滋展 見果てぬ夢

📅 9月9日(土)～11月30日(木)

### 絵本のじかん

季節や展示にあわせた絵本の読み聞かせを楽しみましょう。

- 🕒 毎月第2・4土曜日 11時30分～12時
- 🎫 無料(入館料別)



大町市

## 世界に誇る伝統工芸 信州松崎和紙工業

信州松崎和紙は、国宝仁科神明宮の祭用に神社の奉仕人が製造したのが始まりとされています。手作りならではの強さ、柔らかさ、自然の温かみが魅力。紙すき体験で木の葉や花をすきこんで、オリジナルのはがきを作りましょう。

- 🕒 9時～17時 🏠 不定休
- 🎫 紙すき体験1,000円～(約1時間30分)※要予約
- 🚗 信濃大町駅から徒歩約10分、タクシー約5分
- ☎ 0261-22-0579



白馬村

## 白馬に魅せられた画家たち 白馬三枝美術館

田村一男、田中春弥などの山岳絵画、風景絵画のほか、池田満寿夫、山下清、草間彌生などの作品を収蔵。700坪の庭園では、300種以上の山野草が心を和ませてくれます。

- 🕒 9時30分～17時
- 🏠 展示替えのため休館あり(12月～3月休館)
- 🎫 大人700円、小学生以下400円 ※特別展によって変更あり
- 🚗 白馬駅から徒歩約25分、タクシー約5分
- ☎ 0261-72-4685

小谷村



## 小谷村郷土館

- 🚗 南小谷駅から徒歩約10分
- ☎ 0261-82-3663

## 牛方宿

- 🚗 南小谷駅から榑池高原行き村営バス約20分、「榑池分譲地下」下車、下車後徒歩約15分
- ☎ 0261-71-5610

## 千国の庄史料館

- 🚗 南小谷駅から村営バス「千国の庄前」バス停下車すぐ
- ☎ 0261-82-2536

塩の道の歴史を辿る

## 「塩の道三館」 小谷村郷土館・牛方宿・ 千国の庄史料館

城下町松本と日本海の糸魚川を結び、人、牛馬、物資が行き交った「塩の道」千国街道。小谷村内には、のどかな里山風景の中に史跡や史料館が点在し、いにしへの街道の風情を満喫できます。

- 🕒 9時～16時30分 🏠 火曜、冬季休館
- 🎫 一般300円、小中生無料
- ※3館共通入場券500円がお得です



安曇野市

## 黒と金の世界

## 安曇野高橋節郎記念美術館

文化勲章受章者であり、現代工芸美術界を代表する漆の芸術家・高橋節郎の美術館。鎗金(そうぎん)という技法を駆使し、黒と金を基調に少年時代に親しんだ故郷安曇野の風景を幻想的に表現した作品が並びます。

- 🕒 9時～17時
- 🏠 月曜(祝日の場合は、その翌平日)、祝日の翌日、12月28日～1月4日
- ※展示替え等により臨時休館あり
- 🎫 一般410円、高大生310円、中学生以下無料
- 🚗 穂高駅からタクシー約10分
- ☎ 0263-81-3030



池田町

きらきら可愛い色ガラス

### とんぼ玉体験工房ガラスアートアトリエSHO

とんぼ玉は、紀元前3000年の昔から世界中で装飾品として作られてきました。スタッフの指導のもと、世界でたったひとつのとんぼ玉アクセサリーを作ってみませんか。

- ☑ 体験受付：10時～15時 ☑ 不定休
- ☑ 1時間コース1,650円(アクセサリーパーツ1点込み)、2時間コース3,850円(アクセサリーパーツ2点込み)
- ☑ 信濃松川駅からタクシー約10分、または穂高駅から町営バス約10分
- ☑ 0261-61-5345



白馬村

透き通る美しさ

### 白馬ガラス工房GAKU

ガラス細工の実演や販売のほか、とんぼ玉制作を楽しめる体験教室を実施。体験では、制作したオリジナルのとんぼ玉とビーズを組み合わせてキーホルダーやネックレスなどのアクセサリーが作れます。

- ☑ 9時～17時(とんぼ玉作り体験受付時間は15時30分まで)
- ☑ 火曜(水曜・不定休)※8月前半、お盆、正月、祝日は営業
- ☑ 1,400円～2,500円(製作時間10分～20分)
- ☑ 白馬駅から徒歩約20分、タクシー約5分
- ☑ ☎0261-72-5567



安曇野市

世界初のジャンセン専門美術館

### 安曇野ジャンセン美術館

令和5年は開館30周年特別展を開催。1～3月バンクシー他、4～6月ミロ、7～9月有名人展(工藤静香、加山雄三、八代亜紀、イチロー、マイケル・ジョーダン、ジョン・レノン、オノ・ヨーコ、ポール・マッカートニー、片岡鶴太郎 他)、10～12月ミュシャとイカール展。

- ☑ 9時～16時30分入館受付(17時閉館)
- ☑ 無休(展示替え等により臨時休館あり)
- ☑ 大人1,100円、小中生660円
- ☑ 穂高駅からタクシー約7分
- ☑ 0263-83-6584



大町市

テーマは北アルプスの自然と人

### 市立大町山岳博物館

岳のまち大町市にふさわしく、日本で初めて山岳をテーマとして72年前に開館。山々の貴重な資料を収集・保管、楽しく興味深く学ぶことができます。また、付属園(動植物園)では、絶滅危惧種のライチョウやニホンカモシカなどを飼育。その生態や保護活動にもふれることができます。

- ☑ 9時～17時(入館は16時30分まで)
- ☑ 月曜、祝日の翌日、年末年始 7・8月は無休
- ☑ ※付属園は年末年始や天候等により臨時休館する場合があります
- ☑ 大人450円、高校生350円、小中生200円
- ☑ 信濃大町駅から「信濃大町ぐるりん号」で約5分
- ☑ ☎0261-22-0211



池田町

あした天気にしておくれ

### てるてる坊主の館&文化財資料館

池田町は、童謡「てるてる坊主」の作詞者、浅原六朗のふるさどです。館内には六朗の蔵書や青春日記など多くの資料が展示されています。また、文化財資料館では、町内の文化財資料の一部を公開。長い歴史の中で育まれてきた貴重な財産にふれることができます。

#### てるてる坊主の館

- ☑ 9時30分～17時 ☑ 月曜・祝日、年末年始 ☑ 無料
- ☑ 信濃松川駅からタクシー約5分、徒歩約20分
- ☑ ☎0261-61-1430(池田町学校保育課学校保育係)

#### 文化財資料館

- ☑ 9時30分～17時 ☑ 月曜・祝日、年末年始 ☑ 無料
- ☑ 信濃松川駅からタクシー約5分
- ☑ ☎0261-61-1430(池田町教育委員会文化財保護推進室)



白馬村

山々の躍動、美を瞬で表現

### 菊池哲男 山岳フォトアートギャラリー

北アルプス白馬連峰を30年以上の歳月をかけて撮り続ける菊池哲男の山岳フォトギャラリー。流れる雲と山の稜線、月明かりに照らされた山と眼下の街の灯り…、一瞬の躍動を捉えた力作に出会えます。

- ☑ 9時～17時(4月～10月)、10時～16時(11月)
- ☑ 水曜(7月・8月無休)、冬季休館
- ☑ 大人400円、中学生200円、小学生以下無料
- ☑ 白馬駅からタクシー約6分 ☑ 0261-72-5048



安曇野市

巨匠が描く山岳絵画の傑作

### 安曇野山岳美術館

世界的にみても数少ない山岳画専門美術館。近代山岳画の先駆者・足立源一郎や吉田博をはじめ我が国を代表する山岳画家の秀作を展示しています。カフェテラスも併設。赤松林に囲まれ、春の芽吹き、初夏の山ツツジ、秋の紅葉、冬の雪化粧など四季折々の趣を楽しめます。

- ☑ 10時～16時 ☑ 木曜(祝日は開館)、冬季休館(12月11日～3月9日)
- ☑ 一般・大学生700円、中学生300円、小学生以下無料
- ☑ 穂高駅からタクシー約10分 ☑ ☎0263-83-4743



池田町

絵心をかきたてられる風景

### 北アルプス展望美術館(池田町立美術館)

ここからの展望に魅せられ、この地を愛した芸術家たちの作品を収蔵・展示。オリジナルグッズを揃えたミュージアムショップも充実しています。

- ☑ 9時～16時30分(入館は16時まで)
- ☑ 月曜(祝日の場合は翌火曜)、展示替えのための臨時休館、冬季休館あり
- ☑ 一般400円、高大生250円、中学生以下無料(企画展別途料金)
- ☑ 信濃松川駅からタクシー約15分、または穂高駅からタクシー約10分
- ☑ ☎0261-62-6600



Oito Line  
Activity  
アクティビティ

絶景を眺めながら、楽しむ感動アクティビティ

白馬村

ヨーロッパで話題のアクティビティ

マウンテンカート&  
ヤッホースウィング

冬はウィンタースポーツ、春から秋は乗馬やトレイルラン、バギークルーズなどアウトドアの魅力がいっぱい詰まった「白馬岩岳マウンテンリゾート」。日本初導入の「マウンテンカート」や絶景大型ブランコ「ヤッホー! スウィング」など、岩岳山頂ならではのアクティビティで絶景とスリルを満喫! 山頂カフェレストラン「スカイアーク」では、「Hakuba Deli」を展開。ここでしか味わえない白馬の魅力が詰まったデリを店内またはテイクアウトで絶景とともに楽しめます。旬の野菜をたっぷり使っているの、訪れるたびに新たな味わいを楽しめるのも魅力です。

☒ 白馬岩岳ゴンドラリフト「ノア」山麓から約8分  
☎ 0261-72-2474 (巖岳リゾート)

マウンテンカート

期 7月15日(土)~11月12日(日)  
営 9時~15時30分 ※30分間隔で運行  
料 1,800円(ゴンドラリフト別途)



ヤッホースウィング

期 4月29日(祝・土)~11月12日(日)  
営 9時~16時  
料 500円(1名1回)

Hakuba Deli

期 4月28日(金)~11月12日(日)  
※悪天候によりクローズの場合あり  
営 10時~15時30分



安曇野市

1日1組限定! 北アルプスの絶景を独り占め  
ガイド付き長峰山トレッキングツアー

作家の川端康成や井上靖、日本画家の東山魁夷がともに訪れ、景色を絶賛した長峰山。ガイドと一緒にゆっくり山頂を目指しましょう。山頂では絶景を眺めながら、ロッキングチェアでゆったりしたり、エアソファに寝転んだり、SNS映えする撮影会など、楽しい体験が盛りだくさんです。

期 通年(要事前予約) ※詳しくはHPをご覧ください  
場 長峰山登山口9時30分発  
料 参加人数により異なります  
交 穂高駅からタクシー約15分  
問 ☎0263-82-9363(安曇野市観光情報センター)



小谷村

ターザンになって冒険  
白馬アルプスホテルツリーアドベンチャー

木と木の間に張られたロープを渡って様々な仕掛けをクリアしよう。専用のハーネスを着用して、高所での冒険も安全に楽しめます。初級コースから中級コース、さらに上級コースまで挑戦すればターザン気分!

期 4月下旬~5月上旬、7月中旬~8月下旬、9月の土・日曜日  
料 90分遊び放題/大人3,500円、小学生以下3,000円、小学生未満500円 1コース(1回のみ)1,000円  
交 南小谷駅から梅池高原行き村営バス約20分、「アルプスホテル」下車  
問 ☎0261-82-2811



池田町

美しい日本を歩こう  
北アルプス展望のみちウォーク

「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に認定されている「安曇野北アルプス展望のみち」。「陸郷山桜トレッキングコース」「広津の山里トレッキングコース」など6コースがあり、池田町観光協会ではウォーキングガイドを実施しています。

☎ 0261-62-9197(池田町観光協会)

白馬で野遊び  
Snow Peak  
LAND STATION  
HAKUBA

白馬村

国内最大規模となるスノーピークの直営店。キャンプ用品やアパレルの豊富なラインナップを取り揃えるほか、スノーピークギアのレンタルサービスも充実。「野遊びエリア」では設営済みのテントが用意され、手ぶらで気軽にキャンプを楽しめます。

「レストラン雪峰」は、「自然を食べる料理」をコンセプトにしたレストラン。地元の生産者が育てた食材を使った、ここでしか味わえない逸品を堪能できます。

営 11時~19時  
休 水曜 ※詳しくは、HPをご覧ください  
交 白馬駅からタクシー約5分、徒歩約15分  
問 ☎0261-75-1158





松川村



### 自然が学びの場に 火おこし・食の体験

「食」「農」「いのち」を体験的に学べる安曇野ちひろ公園。小枝や落ち葉などの自然物を使った「火おこし体験」や松川村の食材を使って地域の方と一緒に作る「郷土食づくり」など、小さなお子さまも大喜びの野菜の収穫体験ができます。

- 場 安曇野ちひろ公園
- 休 水曜(祝休日・GW・7/20～8/31は無休)
- 交 信濃松川駅からレンタサイクル約15分、または徒歩約30分、またはタクシー約5分
- 問 ☎0261-85-8822(安曇野ちひろ公園)

小谷村



### こんなアドベンチャー初めて! 白馬つがいけWOW!

北アルプスを眺めながら地上10mの高さを自転車に乗って「コギダス」、チューブに乗って大空に向かって「トビダス」など、スリリングなアクティビティに興奮!また、空中の網の上でまるでトランポリンのように遊べる「アミダス」も人気です!

- 期 6月中旬～10月中旬
- 営 10時～16時(受付15時まで)
- 休 不定休(営業日はHPをご覧ください)
- 料 各アクティビティにより異なります。
- 交 南小谷駅から榑池高原行き村営バス約25分、「榑池高原」下車、下車後つがいけロープウェイ(ゴンドラリフト)乗車、中間駅(白樺駅)下車
- 問 ☎0261-83-2255(榑池ゴンドラリフト(株))

### 自然の地形を生かした新MTBコース 安曇野市マウンテンバイクコース

「自転車を活用したまちづくり」を進める安曇野市では、全国的な大会を誘致できるような「ダウンヒル」と「クロスカントリー」の2コースを整備。昨年4月に本格的なMTBコースが誕生しました。初級者コースやレンタルバイクもあるので、初心者の方も大歓迎です。

- 期 4月21日(金)～11月29日(水)
- 営 9時～16時(8時30分受付開始、15時30分最終受付) ※10月以降は30分短縮
- 休 月・火・木曜(祝日の場合は除く)
- 料 1人1日200円、レンタルバイク1時間300円
- 交 穂高駅からタクシー約20分 問 ☎090-7027-0053(開場日のみ)

安曇野市



### 湖の上を空中散歩

### 木崎湖フライトパーク

テイクオフ、ランディングともに障害物のない十分な広さを確保。初心者も安心してフライトできます。視界いっぱい北アルプスのパノラマが広がり、木崎湖上空の空中散歩をゆったり楽しめます。

- 期 4月GW～11月中旬まで
- 料 タンデムフライト12,000円(別途保険料500円)
- 交 信濃大町駅から「大町市民バス ふれあい号」で約20分、または海ノ口駅から徒歩約15分
- 問 ☎090-3081-3709

大町市



### 澄んだ湖をクルージング

### SUP(スタンドアップパドルボード)

白馬三山が湖面に映える青木湖、木崎湖で水上散歩を楽しみましょう。初心者レッスン付きのガイドツアーもあり、大人も子どもも安心です。わんちゃんも一緒に乗って楽しめます。

- 場 青木湖、木崎湖
- 交 青木湖/築場駅から徒歩約20分、木崎湖/海ノ口駅から徒歩約15分
- 問 ☎0261-22-0190(大町市観光協会)

池田町



### 駅から始まる新しい出会い 街中ぐるっとサイクリング

電動アシスト自転車に乗って、「花とハーブの里いけだ」をぐるっと巡りましょう。ラベンダー園やカモミール畑など、行き先は思いのまま。特典として、体験施設や食事処で利用できるクーポンをプレゼントしています。

- 料 レンタサイクル1時間200円、6時間まで1,000円 ※池田町観光協会にて貸し出し
- 交 穂高駅から町営バス安曇野線利用(300円)、金の鈴会館前下車、池田町観光協会へ、信濃松川駅から町営バス利用(乗り換えあり)、または徒歩約30分で池田町観光協会へ
- 問 ☎0261-62-9197(池田町観光協会)

白馬村



### 憧れの天空の地へ

### 八方尾根自然研究路

黒菱平から神秘的池「八方池」を結ぶトレッキングコース。八方アルペンラインや黒菱ラインで、一気に1,830mの世界へ。八方固有のハッポウワレコモウやハッポウタカネセンブリなど、約340種の貴重な高山植物を観賞することができます。

- 交 白馬駅からアルペンライナーで約8分、八方バスターミナル下車、八方アルペンライン(ゴンドラとリフト)で第一ケルンまで約30分
- 問 ☎0261-72-3066(八方インフォメーションセンター)

大町市



### 1年中、釣り三昧

### ワカサギ釣り

冬でも暖かいドーム船でワカサギ釣りが楽しめます。釣りたてのワカサギを天ぷらにすれば、サクサク、香ばしい味わい。夏場は餌なしで釣れるので、仕掛けの虫が苦手な人にもおすすめです。

- 場 木崎湖
- 交 海ノ口駅から徒歩約15分
- 問 ☎0261-22-0190(大町市観光協会)

# Oita Line Gourmet グルメ

大地のごちそう、北アルプスのおすそわけ



池田町

## 吟醸豚を使った「ピタパン」が人気 道の駅池田

池田町ハーブセンターや手作り菓子工房「シャ・ノワール」などが併設される複合施設。「カフェ野のかおり」では、地元のお母さん達が安心安全な食材を使って調理したバスタやピタパンが人気。信州吟醸豚焼肉弁当、ピタパンセットなどは、テイクアウトもできます。

### 池田町ハーブセンター

☒ 信濃松川駅からタクシー約10分、穂高駅から町営バス約10分  
☎ 0261-62-6200

### カフェ野のかおり

☎ 11時～15時(L.O.14時)  
休 木曜 ☎ 0261-85-4226



松川村

## 絶品バエリヤは持ち帰りもOK スペイン料理 パンプローナ

人気のバエリヤや小エビのアヒージョなど、本格的なスペイン料理を気軽に楽しめる家庭的なお店です。タバス(小皿料理)、お得なランチやコースなどのメニューも充実しています。

☎ ランチ11時45分～14時30分、ディナー17時～21時  
休 火・水曜 ☒ 北細野駅から徒歩約7分  
☎ 0261-62-2286



大町市

## 信濃大町の地酒がおいしい理由 日本酒

大町市には、駅から徒歩15分圏内に3軒の酒蔵があります。仕込み水には、標高900mの居谷里水源から湧く「女清水」を使用。こだわりの酒米と杜氏の技で、キレがよく、まろやかな酒が醸されています。

☎ 0261-22-0190(大町市観光協会)



安曇野市

## “虹”色の未来に向かってますます“円”満に 円揚げ(つぶらあげ)

北アルプスの伏流水で育てたニジマス唐揚げにしてから甘辛い味付けをしたもの。油で揚げることによってとろけるので、この名前がつけました。頭から尾っぽまで食べられるので、カルシウム満点です。

※道の駅や農産物直売所、地元スーパーでお買い求めいただけます。

☎ 0263-82-9363(安曇野市観光情報センター)



大町市

## クセがなく力強い旨味 鹿ジビエと手作り定食カイザー

オーナーシェフは、ジビエマイスターでロードバイク乗り。ヘルシーで滋味深い鹿肉ジビエをステータス定食やカツ定食で味わえます。ジビエ以外にも黒部ダムカレーやハンバーグなど40種類以上のメニューが充実。県外からのリピーターも多い人気店です。

☎ ランチ11時15分～14時、ディナー17時30分～20時  
休 月曜、不定休  
☒ 信濃大町駅からタクシー約5分、または北大町駅から徒歩約10分  
☎ 0261-85-0788



池田町

## 素朴だけど味わい深い 自然酵母と石窯パン bunga-ぶんがー

長野県産小麦や北海道産ライ麦を使い、信州産りんごの自家製酵母で長時間発酵させて、富士の溶岩釜で焼いたパンを提供。着色料や保存料、香料などの添加物は不使用、店主の優しさが詰まったおいしいパンです。

☎ 9時～17時  
休 水・木・金・土曜、年末年始 GW・お盆営業 12月中旬～2月末は木・金・土曜営業  
☒ 穂高駅からタクシー約15分  
☎ 080-5454-7031



松川村

五感を満たすイタリアン

**Radice SUZUNE**

野菜ソムリエでもあるシェフが食材のおいしさを大切に、こだわりのパスタや鮮やかな盛りつけで幸せな時間をおもてなし。基本のコースは1,780円～(パスタ、サラダ、バゲット、ドルチェ、ドリンク付き)。また、メインには自家製肉料理も用意しています。

- ☎ 11時～14時30分(14時L.O.) 休 木曜(祝日振替あり)  
 交 信濃松川駅からレンタサイクル約15分、または徒歩約30分、またはタクシー約5分  
 問 ☎0261-62-0223(すずむし荘内)



松川村

お食事もお土産探しも

**道の駅 安曇野松川 寄って停まつかわ**

松川村産のこしひかりや地酒、地元で採れた新鮮な野菜などが揃う道の駅。レストランでは、信州サーモンや季節野菜の天ぷら付きの「彩り花かご膳」(1,200円)が好評です。

- ☎ 9時～18時(レストラン9時30分(平日10時)～17時40分L.O.)  
 休 1月1日  
 交 信濃松川駅からタクシー約10分、または細野駅から徒歩約5分  
 問 ☎0261-61-1200



安曇野市

生でも甘い安曇野の玉ねぎ

**安曇野玉ねぎ祭り**

安曇野市豊科地区は、玉ねぎの名産地。会場となる玉ねぎ畑で新玉ねぎの直販が行われるほか、玉ねぎを振り起こす収穫体験ができます。

- 期 6月17日(土)・18日(日)  
 営 8時～16時  
 場 安曇野市内各ほ場  
 問 ☎0263-71-2428(安曇野市農政課生産振興担当)



安曇野市

ボリューム満点! 常念天丼が名物

**かあさんのおむすびの店**

道の駅アルプス安曇野・ほりがねの里にある食堂。「常念天丼(950円)」は、信州サーモンやエビ天のほか、季節の野菜天ぷらがたっぷりのってお腹を満たしてくれる一品。土・日・祝の無料付サラダサービスもうれしい。

- ☎ 11時～14時30分(L.O.) 休 年末年始  
 交 豊科駅からタクシー約5分  
 問 ☎0263-73-7002(旬の味ほりがね物産センター)



小谷村

風味が違う地粉の手打ちそば

**おたり名産館**

石臼でそば殻を混ぜて挽いた田舎そばや小谷村産の山菜、きのこ料理、ジビエ料理を提供。産直コーナーもあり、春には山ウドやタケノコなどの山菜が並びます。

- ☎ 特産物販売/9時～17時、食堂/昼の部11時～15時、夜の部18時～20時 ※営業時間に変更が生じる場合がありますので、詳細はお問合せください。  
 休 火曜 交 南小谷駅から徒歩約10分  
 問 ☎0261-82-2526



白馬村

せいろに田舎、どっちがお好き?

**白馬の蕎麦**

朝夕の寒暖の差が大きく、名水が湧く白馬村は、蕎麦栽培が盛んに行われる上質な蕎麦の産地です。特に甘みが多く、香りが良いのが特徴。村内には十数軒の蕎麦屋があり、蕎麦前で食べたい卵焼きや天ぷらなど、店主こだわりの一品も味わえます。

- ☎ ☎0261-85-4210(白馬村観光局)



池田町

今日の風は、なに色?

**カフェ風のいろ**

ウッドデッキのテラスから広がる北アルプスと安曇野の田園風景を眺めながら、自家焙煎珈琲と自家製焼き菓子を味わえるカフェ。併設ドームでは、天体観測も楽しめます。

- ☎ 10時～17時(16時30分L.O.) 休 水・木・金曜  
 交 信濃松川駅からタクシー約10分  
 問 ☎0261-85-0005



白馬村

トロピカルな甘酸っぱさ

**フルーツほおずき**

濃い甘みとコクがある「太陽の子」、やや酸味を含んだ「オレンジチェリー」。ほおずきファームでは、標高700mの畑で化学肥料や農薬は一切使わずに2種類のフルーツほおずきを育てています。ビタミンAなどの栄養成分も豊富なスーパーフードを召し上がれ。

- ☎ ☎0261-72-2273(ほおずきファーム白馬)



小谷村

フルーツのデニッシュは必食

**パン香房 一輪の華**

ベーコンエビやチーズフランス、クロワッサンなど、どれを選んでもはずれなし。周辺のペンション御用達の店というもうなずけます。おすすめは、フルーツを使った甘いデニッシュ。お値段もリーズナブルです。

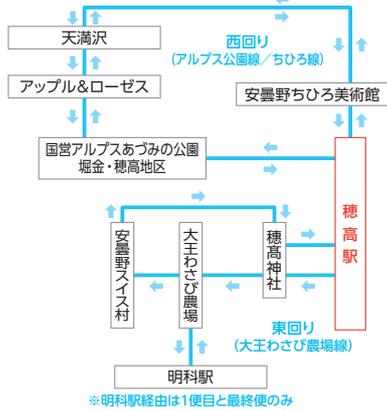
- ☎ 11時～19時(売り切れ次第終了) 休 日曜  
 交 南小谷駅から徒歩約5分 問 ☎0261-82-3885



穂高駅から  
あづみ野  
周遊バス

安曇野の  
原風景めぐりに最適!

主な周遊スポット



※明科駅経由は1便目と最終便のみ

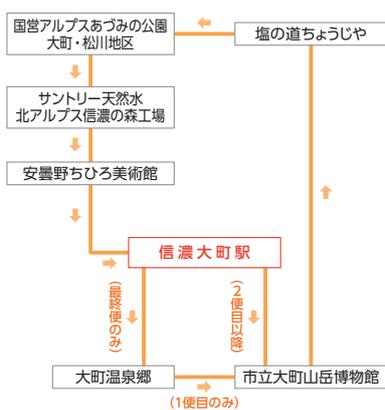
「あづみ野周遊バス」の詳細はコチラ



信濃大町駅から  
信濃大町  
ぐるりん号

北アルプス山麓の  
温泉、自然、美術館を堪能!

主な周遊スポット



(1便目のみ)

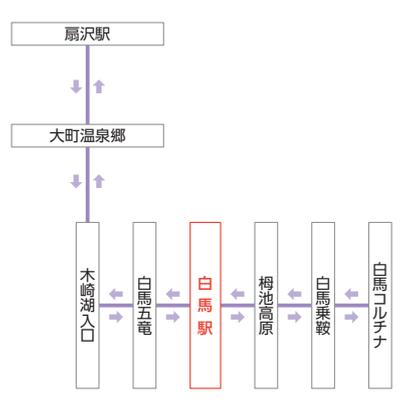
「信濃大町ぐるりん号」の詳細はコチラ



白馬駅から  
アルペン  
ライナー

白馬エリアから  
立山黒部アルペンルートまでアクセス!

主な周遊スポット



「アルペンライナー」の詳細はコチラ



JR東日本長野支社では、お客さまに安心して鉄道をご利用いただけるよう、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた取組みを実施しています。

当社の取組み



手洗い・手指消毒の徹底



マスクの着用



駅・車内設備の消毒清掃

お客さまへの  
お願い



手指消毒のお願い



会話は控えめに



マスク着用のお願い

※新型コロナウイルス感染症予防対策をしてお出かけください。

信州への旅行には **えきねっと** が便利でおトク!

北陸新幹線は **新幹線Eチケット**

特急あずさは **チケットレスサービス**

列車も宿も、自由に選ぶ

JR東日本びゅうダイナミックレールパック

詳しくは **えきねっと** 検索

<https://www.eki-net.com>



信州のJR沿線の魅力をもっと知ろう!  
JR東日本長野支社のSNSもチェック!

公式Twitter



公式Instagram



#長野の車窓から

JR東日本グループではお客さまに安心してご利用いただけるよう、「鉄軌道事業における新型コロナウイルス感染症対策に関するガイドライン」等に基づき、感染拡大防止のさまざまな取組みを実施しております。ご旅行をご検討の際は、政府およびお住まい、ご旅行先の都道府県の実情や最新情報をご確認ください。

【共通のご案内】○施設の営業時間や料金は、2023年2月現在の情報です。記載内容については変更になる場合があります。○観光情報やイベントについてはお出かけの前に日時・場所・交通等を地元市町村等にご確認ください。○開花情報、紅葉情報等については例年の見ごろ時期を紹介しています。気象条件により大きく変化しますのでお出かけの前に各地へお問い合わせください。○交通の所要時間は平常時の目安です。時間に余裕を持って旅をご計画ください。○掲載の料金はすべて税込価格です。料金の詳細については各所にお問い合わせください。○写真・イラストおよび路線図はすべてイメージです。○きっぷのお求めは、JR東日本の主な駅の指定席券売機やみどりの窓口、または主な旅行会社へ。

大系線沿線  
観光の  
お問い合わせ

小谷村

小谷村観光連盟  
☎0261-82-2233 FAX0261-82-2242  
<https://www.vill.otari.nagano.jp/kanko/>

松川村

松川村観光協会  
☎0261-62-6930 FAX0261-62-6935  
<https://www.matsukawamura.com/>

白馬村

白馬村観光局  
☎0261-85-4210 FAX0261-85-4240  
<https://www.vill.hakuba.nagano.jp/>

池田町

池田町観光協会  
☎0261-62-9197 FAX0261-62-5688  
<https://ikedakanko.jp/>

大町市

大町市観光協会  
☎0261-22-0190 FAX0261-22-5593  
<https://kanko-omachi.gr.jp/>

安曇野市

安曇野市観光情報センター  
☎0263-82-9363 FAX0263-87-9361  
<https://www.azumino-e-tabi.net/>