Cheek × 中津川市

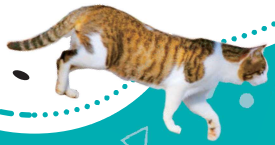
名古屋から
約 1.5 時間！

絶景・名所の
宝庫へ旅しよう

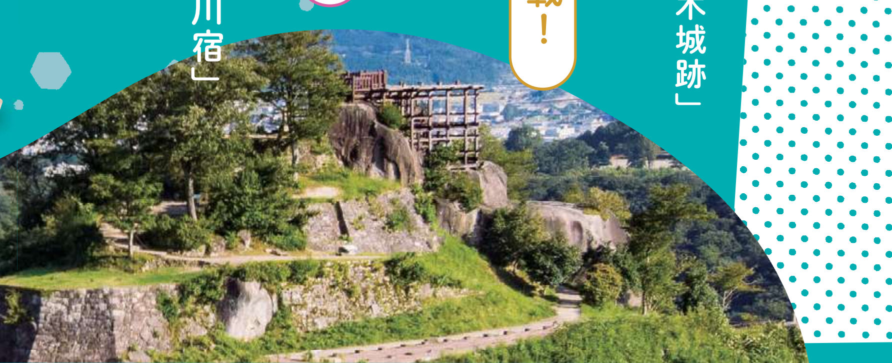
心ときめく、“出合い”を求めて

岐阜県

ぶらり、中津川。



菜
干し大根
なす
かぼちゃ
よもぎ
くるみ



絶景に感動！

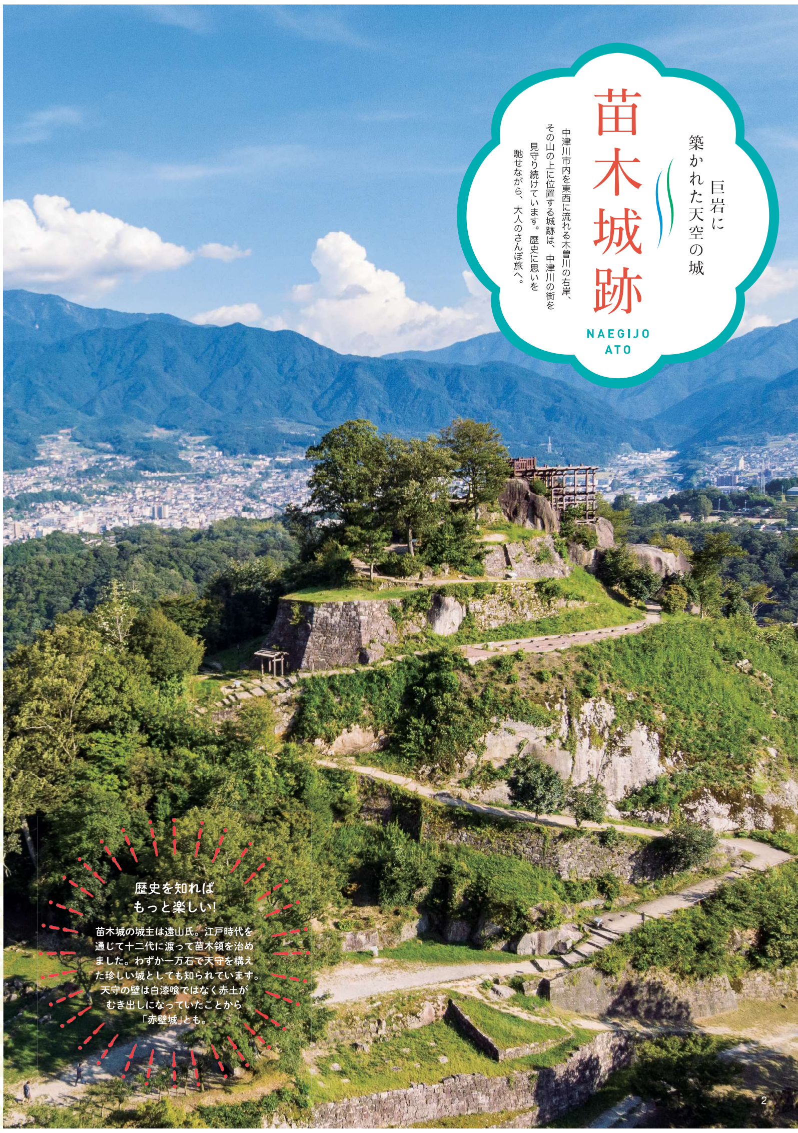
天空の城から望む大パノラマ「苗木城跡」
清流と木々の絶景「付知峡」

美味しい栗スイーツ満載！

栗きんとん発祥の地で味わう
「栗菓子」カタログ

中山道でレトロ散策！

江戸時代の面影を残す宿場町
「馬籠宿」「落合宿」「中津川宿」



苗木城跡

巨岩に築かれた天空の城

NAEGIJO ATO

中津川市内を東西に流れる木曽川の右岸、その山の上に位置する城跡は、中津川の街を見守り続けています。歴史に思いを馳せながら、大人のさんぽ旅へ。

歴史を知れば もっと楽しい!

苗木城の城主は遠山氏。江戸時代を通じて十二代に渡って苗木領を治めました。わずか一万石で天守を構えた珍しい城としても知られています。天守の壁は白漆喰ではなく赤土がむき出しになっていたことから「赤壁城」とも。

苗木城跡

TEL.0573-66-8181（苗木遠山史料館）

天守跡からの絶景は必見
自然の巨岩に築かれた山城

国指定史跡の山城跡で、2017年には「続日本100名城」にも選定。そんな苗木城跡の特徴と言えば、自然の巨岩がそのまま活用されている全国でも珍しい石垣です。道中で出合う、人の身長の何倍もある岩には驚きを隠せません。

岐阜県中津川市苗木 Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約15分

1 木曽川から山頂の天守跡までは、標高差約170m。
2 天守展望台からの景色は、恵那山や木曽川などが見渡せる大パノラマ。
3 大矢倉をバックに記念撮影! 絶好のフォトスポットです。

もっと詳しく知りたいならこちら!

苗木遠山史料館

苗木領の歴史がわかる
貴重な資料を展示

『苗木城跡』のふもとに位置する史料館で、中世・戦国時代から明治時代初期に至る、苗木領の歴史的な文化遺産を保存・公開しています。苗木城の復元模型など貴重な資料を展示。

岐阜県中津川市苗木2897-2 TEL.0573-66-8181
9:30～17:00(最終入館16:30)
㊡月曜(祝日の場合は翌日)、12/27～1/5 Ⓟあり
¥ 大人¥330(中学生以下無料)
中央自動車道中津川ICより車で約10分

常設展示のほか、定期的に前田青邨作品展などの企画展や、イベントも開催。

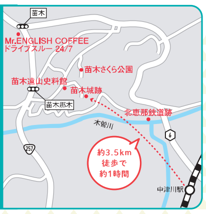
苗木城跡ガイドツアー

"知って驚き、学んで納得"
苗木城の歴史を紐解く

自然の巨岩に築かれた山城跡をボランティアガイドと一緒に歩こう。見どころを知ることで、新たな発見に出合えます。

〈開催〉3～12月中旬 〈団体名〉苗木城跡案内ボランティアの会
¥ 9人まで¥500、10～20人¥1,000、観光バス1台につき¥2,000
〈所要時間〉1時間～ 〈集合〉中津川市苗木遠山史料館
TEL.0573-66-8181(中津川市苗木遠山史料館)
〈予約〉1週間前までに要予約
中央自動車道中津川ICより車で約10分

苗木城跡周辺マップ



お立ち寄りSPOT

Mr.ENGLISH COFFEE ドライブスルー 24/7

自家焙煎の本格コーヒーを
ドライブスルーで

アメリカのカフェなどで経験を積んだトーマスさんによる自家焙煎珈琲店。なんとドライブスルーで、中津川ブレンドをはじめ、多彩なオリジナルコーヒーを楽しむことができます。

岐阜県中津川市苗木4849-4 土曜・日曜・祝日11:30～15:30※テイクアウトのみ ※営業時間以外は店舗裏の自販機が利用可能 ㊡自販機は無休 Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約15分

24/7
ドライブスルー

1 ホームメイドの焼き菓子とよく合います。ホットコーヒー S ¥400・M ¥600、ワッフル¥300
2 オーナーのトーマスさんはとっても陽気。ドライブの途中に元気がもらえます。

木曽川に架かる「木曽川橋梁」は苗木城跡の天守展望台からも確認できます。

北恵那鉄道跡

ハイキングの道中に出合う
歴史を感じる廃線

かつて「恵那電(えなでん)」の愛称で親しまれていた北恵那鉄道の廃線を、中津川駅から苗木城跡までのハイキングの道中で見ることができます。最も象徴的なのは「木曽川橋梁」。

TEL.0573-62-2277
(中津川市観光案内所)

春には 桜の名所へ

苗木さくら公園

山をピンク色に染める
700本もの桜と美しい展望

市民から桜苗の寄与を受け、公園内には700本ものソメイヨシノが。山が美しいピンク色に染まる4月上旬～中旬の見頃には、「さくら祭り」を開催。ライトアップされた夜桜も幻想的です。

岐阜県中津川市苗木 TEL.0573-62-2277(中津川市観光案内所)
Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約15分

清流と木々の絶景

付知峡

TSUKECHI KYO

山奥に位置する秘境で、言わずと知れた人気観光スポット。癒しの青に輝く清流に、四季によって表情を変える木々…。絶景を眺めた後は、周辺散策を楽しむこともできます。

付知峡（つけちきょう） 不動公園（ふどうこうえん）

TEL.0573-82-4737（付知町観光協会）

四季の表情を楽しむ 清流と木々が織り成す絶景

『裏木曽県立自然公園』の一部で、木曽川の支流、御嶽山の南麓を源流とする渓谷。「森林浴の森日本100選」「岐阜県の名水50選」にも選定され、不動滝・観音滝といった美しい滝を眺めながら散策することができます。

岐阜県中津川市付知町6-39 ㊡無休 Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約45分

秋は紅葉と、夏は新緑とのコントラストが楽しめます。

遊歩道が完備されており、マイナスイオンを浴びながらゆったり散策できます。

駐車場からすぐのところに、不動滝への入り口が。

ランチはこちら！

岩魚の里（いわなのさと） 峡（はざま）

夏には幻の魚が登場 付知川上流でいただくランチ

一番人気の「峡定食」¥2,500

吊り橋を渡って辿り着く、秘境の食事処。夏はお店で卵から育てている岩魚、春はオーナー自らも採りに行く山菜料理、秋にはきのこ料理と、旬の食材を味わうことができます。

岐阜県中津川市付知町258-15 TEL.0573-82-2083 ⏱11:00～14:00LO※食材がなくなり次第終了 ㊡不定休（土曜・日曜除く）※12～2月は冬季休業 Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約45分

不動滝（ふどうたき）ひろづき

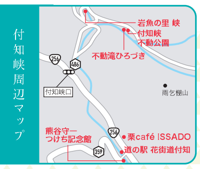
流しそうめんや山菜、川魚を絶景と共に堪能する

4～11月中旬の期間限定で、付知峡の名水を使った流しそうめんを提供する話題のスポット。山菜天ぷらや鮎・岩魚料理も見逃せません。天然温泉の日帰り入浴や宿泊施設も兼ね備えています。

岐阜県中津川市付知町6-39 TEL.0573-82-2950 ⏱9:00～17:00 ㊡無休※臨時休業あり※12～3月は休業 Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約45分

「流しそうめん（1人前）」
¥900※2人前から注文可能

付知峡周辺マップ



お立ち寄りSPOT

道の駅（みちのえき） 花街道付知（はなかいどうつけち）

木の香りに包まれた ドライバーの癒しスポット

樹齢300余年の天然ひのきを使った駅舎は木の香りに包まれています。特産品コーナーやレストランがあり、ドライブの疲れをゆったり癒すことができます。

岐阜県中津川市付知町8581-1 TEL.0573-82-2000（代） ⏱9:00～18:00（レストランは9:00～16:00、駐車場・トイレは24時間利用可能） ㊡第1・3火曜（祝日の場合は翌日） Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約30分

1 天然ひのきを柱にした特産物展示販売所。おみやげ選びに最適です。
2 地元農家の朝採れ野菜や果物などをお得に販売する農産物直売所。

栗café（くりカフェ） ISSADO（イッサドウ）

栗きんとんソフト¥600

「栗が好き」がコンセプト 和菓子職人がこだわり抜いた栗スイーツ

老舗和菓子店の若き3代目がOPENした『和菓子処一茶堂』のカフェ。自慢の栗きんとんを使用したソフトクリームやモンブランなど、栗本来の風味を活かしたスイーツを、オープンテラスで楽しむことができます。

岐阜県中津川市付知町10201-1 TEL.0573-82-4389 ⏱10:00～17:00（LO16:00 4～11月営業） ㊡月曜・火曜 Ⓟあり 中央自動車道中津川 ICより車で約40分

栗きんとんモンブラン¥2,000

"栗が好き"が目印。地元のひのきを使用したオープンテラス席もあります。

熊谷守一（くまがいもりかず） つけち記念館

付知町出身の画家 熊谷守一氏の作品が一堂に

日本近代美術史に大きな足跡を残した画家・熊谷守一氏の作品を集めた記念館。120点を超す油彩画の他、日本画・書も多数収蔵しています。遺族からの寄贈による遺品等も展示。

岐阜県中津川市付知町7713 TEL.0573-83-0050
⏱10:00～17:00（最終入館16:30）
㊡月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始※その他、臨時休業あり
Ⓟあり ¥大人¥700（中学生以下無料）
中央自動車道中津川ICより車で約40分

1 『道の駅 花街道付知』から歩いて5分の場所に位置します。
2 1階の展示室1では初期の作品、展示室2では70～90代の頃の作品を鑑賞できます。

歴史を感じるレトロ散策 中山道

NAKA SENDO

江戸時代に整備された五街道のひとつ、中山道。そこには、当時の面影が色濃く残る宿場町が存在します。食事処や土産店に立ち寄りながら、レトロ散策を楽しんでみては。

馬籠宿

日本近代の文豪・島崎藤村ゆかりの地。石畳が連なる馬籠宿には、藤村に関する記念館や、食事処、土産店などずらりと立ち並びます。文豪ファンでなくとも足を運んでおきたい、情緒あふれる観光名所です。

📍岐阜県中津川市馬籠
TEL.0573-69-2336（馬籠観光案内所）Ⓟあり
🚗中央自動車道中津川ICより車で約20分

至妻籠宿（長野県）

約7.3km

白木屋

手づくりの自家製五平餅と懐かしい味わいにほっこり

自家製五平餅が人気の老舗店。こちらの五平餅は、国産のくるみやゴマ、ピーナッツなどを使用した秘伝のタレを塗って、香ばしく焼き上げています。昔ながらの優しい味わいにほっこり。

📍岐阜県中津川市馬籠4568-3
TEL.0573-69-2035 🕘10:00～売り切れ次第終了 ㊡不定休

1本から買えるので食べ歩きに最適。¥150

常設展示室には、処女詩集「若菜集」から絶筆「東方の門」までを展示しています。

藤村記念館

明治・大正・昭和の文豪 島崎藤村の生涯をたどる

文豪・島崎藤村の文学館。生家が明治28年の大火で焼失したため、「この地に文豪の記念になるものを残そう」と開館。作品原稿から遺愛品など、約7,500点に及ぶ貴重な資料を所蔵しています。2020年、島崎藤村宅(馬籠宿本陣)跡は日本遺産の構成文化財に認定されました。

📍岐阜県中津川市馬籠4256-1 TEL.0573-69-2047
🕘9:00～17:00(最終入館16:45)※12～3月は16:00(最終入館15:45) ㊡12～2月のみ水曜
¥大人¥500、小・中学生¥100

約4.9km

大黒屋茶房

藤村の名作「夜明け前」に登場したメニューを堪能

藤村の詩「初恋」のモデルとなったおゆふさんの生家で、重厚感あふれる伝統建築が特徴。名作「夜明け前」で登場する「栗おこわ」をはじめ、甘味もいただけます。土産物が揃う民芸品コーナーも併設。

📍岐阜県中津川市馬籠4255
TEL.0573-69-2504
🕘9:00～16:30(LO16:00)
㊡不定休（平日週休2日）
※茶房は12～3月中旬冬期休業

往時の食文化を感じられる「栗おこわ定食C」¥2,000

木を基調とした明るい雰囲気も魅力。

手打ち蕎麦 三花月庵

カフェ感覚で気軽にいただく本格手打ち蕎麦

まるでカフェのような空間で、本格蕎麦を気軽にいただけるこちら。国産蕎麦粉を自家製粉して毎朝手打ちする蕎麦は、のど越しの良い細挽きせいろと蕎麦の香りが楽しめる粗挽きせいろの2種類を提供。平日はコーヒー付のランチも。

📍岐阜県中津川市馬籠4295 TEL.0573-69-2602
🕘11:00～17:00、金曜・土曜11:00～15:00 17:00～22:00 ㊡月曜

小鉢とサラダ、巻き寿司が付いたランチ¥1,700。食後には甘味とコーヒーも。

落合宿

木曽路の険しい難所の手前に位置する宿場町。美濃17宿に唯一残る本陣建築で、国の史跡である『落合宿本陣』を中心に、今も街道情緒を残しています。近年ではウォーキングスポットとしても人気です。

📍岐阜県中津川市落合 TEL.0573-62-2277（中津川市観光案内所）
Ⓟあり（要問合せ） 🚗中央自動車道中津川ICより車で約15分

約3.9km

落合宿本陣

日曜・祝日限定で一般開放 岐阜17宿で唯一現存する本陣

苗字帯刀を許されていた名家・井口家が代々務めていたという本陣で、文化元年と文化12年の2度の大火に見舞われた後、再建。本陣は国の文化財にも指定されています。また日曜・祝祭日限定で開放し、地元ガイドが解説をしてくれます。

📍岐阜県中津川市落合840-1
TEL.0573-69-4528（落合宿本陣ガイドボランティア）
🕘9:00～16:00※日曜・祝祭日は開放（3～11月）

地元ガイドのみなさんがスタンバイ！

ランチは季節によって内容が変わる日替わりメニューなので、訪れるたびに楽しみがあります。※写真は朴葉寿司

様々な情報を発信する、新たな町のコミュニティスペース。

Alternative Space 和音

多彩なイベントも開催！新スタイルのコミュニティスペース

地元大工さんの協力のもと、店主自ら古民家を手直しした温もり溢れる空間が魅力。食事処としての利用のほか、スペースを貸し出しイベントやワークショップも開催されます。

📍岐阜県中津川市落合903-1
問Instagram@alternativespace.wawonのDMより 🕘11:00～17:00 ㊡水曜・不定休

米粉餅に煮詰めた黒糖をからめていただく名物「三文餅」¥300、「コーヒー」¥450

Cafe 越前屋

150年ぶりに復活した茶屋で名物・三文餅を味わう

築200余年の建物を改修し、江戸時代に旅人らがひと休みに利用していたとされる『越前屋』を約150年ぶりに復活。当時の名物だった三文餅も文献を手掛かりに復刻しました。庭には、音を聞くことができる貴重な水琴窟も。

📍岐阜県中津川市落合1070 TEL.080-1572-7593
🕘9:00～16:00 ㊡月曜・木曜・土曜

至大井宿（恵那市）

約9.8km

中津川宿

交通の要衝であることから東美濃地方随一の商業の町として栄えた中津川宿。立派なうだつからは当時の活気あふれる様子が伝わってきます。老舗店が多い一方、新しい風を吹きこむカフェも続々登場し、賑わいをみせています。

📍岐阜県中津川市本町・新町 TEL.0573-62-2277（中津川市観光案内所） Ⓟあり（共同）
🚗中央自動車道中津川ICより車で約5分

築190年の江戸後期に建てられた小間物屋をリノベーション。

RIVERBED COFFEE BREWER&ROASTERY

一杯一杯丁寧にドリップするこだわりのスペシャルティコーヒー

農園から厳選した豆を自家焙煎したスペシャルティコーヒーがいただけます。丁寧に淹れられるドリップコーヒーは、豆本来の味を楽しめるようにとシングルのみを展開。常時14種が揃うので、自分好みの味わいを見つけるのも楽しそう！

📍岐阜県中津川市淀川町2-25
TEL.080-8880-2760
🕘10:00～17:00(LO16:30) ㊡木曜

備蓄庫として使われていた築100年を超える蔵を改装。

「抹茶テリーヌ」などデザートメニューとのペアリングもオススメ。竹炭を使った「竹炭ラテ」¥650

well cafe

歴史ある町家を改修 多様な人々が交わるカフェ

中庭に井戸があり、天満宮が祀られていたことから名付けられた『天満屋』内にオープン。井戸(=well)と、“井戸端会議のような人々が集まる場所になるように”という意味の込められた、開放的な雰囲気も魅力。

📍岐阜県中津川市本町2-6-27
TEL.0573-64-9447 🕘10:00～21:00 ㊡水曜

ランチやスイーツメニューを用意。トマトとバターのチキンカレー¥800

meet tree Café NAKATSUGAWA

木の香り漂う空間でいただく新感覚モンブラン

老舗木材会社から誕生したライフスタイルブランド『meet tree』の実店舗。桧などの国産木材から抽出された精油を使った商品を展開しています。店舗奥には「人と環境に優しく」をテーマとした、栗スイーツやドリンクが楽しめるカフェも併設。

📍岐阜県中津川市新町4-19 TEL.0573-67-7711 🕘11:00～16:00(LO15:00)※9～12月は9:00～18:00(LO17:00) ㊡1～8月は水曜・木曜、9～12月は水曜

木材を活かした空間に並ぶ、ハンドクリーム、アロマ除菌、シャンプーなど日常使いできるアイテム。

秋～冬にかけては2種類のモンブランを提供。恵那山をイメージした「モンブラン of ENA」¥1,600(ドリンク付き)

豊かな自然に包まれ るまち

中津川の四季を楽しむ

東は木曽山脈、南は三河高原、中央を木曽川が流れる中津川。美しい桜に、澄み渡る清流、赤々と色づく紅葉、山々の雪景色…。ダイナミックな自然が、訪れる人を楽しませてくれます。

毎年5月上旬に「根の上高原つつじまつり」が開催されます。

湖のある高原に咲き誇る
約10万本のツツジ

夏は新緑!
夏には緑に囲まれて、ボート遊びを楽しむことができます。

秋は紅葉!
「飛騨・美濃紅葉33選」にも選ばれた紅葉の名所でもあります。

根（ね）の上（うえ）高原（こうげん）

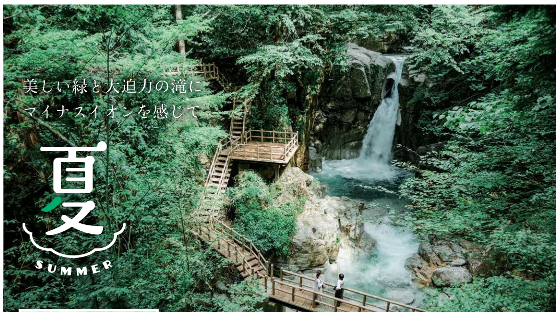
中津川市と恵那市をまたぐ標高約930mの山の上に、2つの大きな湖が広がる自然公園。4月下旬から5月上旬には、約20種10万本のツツジが咲き誇り、山を鮮やかなピンク色で彩ります。秋の紅葉も人気。

岐阜県中津川市手賀野 TEL.0573-62-2277（中津川市観光案内所） Ⓟあり
中央自動車道恵那ICより車で約30分

<Information>

根の上高原 つつじまつり
開催日は、餅投げや太鼓の演奏、高原マルシェなど自然をのんびり満喫できる参加型イベントが満載。
TEL.0573-66-7773（根の上高原観光保勝会）
● 開催日程／5月3日

訪れた人にパワーを送る神秘の滝として有名。岐阜県の名水50選にも選ばれています。



美しい緑と大迫力の滝に
マイナスイオンを感じて

四季折々の自然と融合する「もみじ橋」は、夕森渓谷のシンボルでもあります。

秋は紅葉!
11月初めには1万5千本以上のモミジが色づきます。

夕森渓谷（ゆうもりけいこく）

標高700mに位置する絶景スポット。夏には美しい緑と川上川の清流に囲まれながら、キャンプや川遊び、マス釣り、BBQなどが楽しめます。渓谷内には5つの滝があり、特に白龍伝説のある「竜神の滝」はパワースポットとしても人気。

岐阜県中津川市川上1057-4 TEL.0573-74-2144（夕森渓谷総合案内所 YOU遊館）※問い合わせ時間9:00～17:00
Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約35分

真っ白なそばの花と、青空のコントラストが訪れる人を魅了します。

広大なそば畑一面に広がる
真っ白なじゅうたん

椛（はな）の湖（こ）そば畑（ばたけ）

15haほどの広大な敷地を有する公園内にある、6.5haものそば畑。秋になればそばの花が咲き誇り、まるで「白いじゅうたん」のような景色が広がります。9月中旬には「椛の湖そばの花まつり」を開催。

岐阜県中津川市坂下 TEL.0573-75-3250（椛の湖オートキャンプ場）
Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約30分

<Information>

椛の湖そばの花まつり
オープンカフェや熱気球体験などを楽しみながら、そばの花をゆったりと鑑賞することができます。
TEL.0573-75-4444（やさか観光協会）
●開催日程／毎年9月中旬

中津川屈指の紅葉の名所
山頂から見渡す絶景に感動

例年、10月中旬から11月上旬が見頃。燃えるような真っ赤な山並みを楽しんで。

富士見台高原（ふじみだいこうげん）

中央アルプスの南端、恵那山系にある標高1,739mの高原。山の中腹まで車で行けることから、初心者のハイキングにオススメ。山頂では恵那山、北アルプス、南アルプス、中央アルプスを見渡す360°のパノラマが広がります。

岐阜県中津川市神坂 TEL.0573-62-2277（中津川市観光案内所）
Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約60分

中山道の宿場を
幻想的に彩る
1年でたった2時間の灯り

街道を暖かなアイスキャンドルの灯りで照らす様が幻想的。

馬籠宿（まごめじゅく）

日本でも珍しい坂の宿場町で、冬には雪をかぶった恵那山を望むことができます。毎年2月には、1日だけ中山道木曽路11の宿場を、氷の灯籠を使って順にリレーで灯していく「木曽路氷雪の灯祭り」が開催されます。

岐阜県中津川市馬籠4300-1 TEL.0573-69-2336（馬籠観光案内所）
Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約20分

<Information>

馬籠 木曽路氷雪の灯祭り
街道を温かなアイスキャンドルの灯りが照らします。中腹の馬籠集会所ではあたたかい豚汁や甘酒のサービスも。
TEL.0573-69-2336（馬籠観光案内所）
●開催日程／毎年2月上旬

中津川
名物を
堪能
1

地元で愛され続ける

栗菓子カタログ

言わずと知れた中津川名物・栗きんとん。秋になれば、旬の味覚を求めて県外からも多くの人が訪れます。栗きんとんだけでなく、栗を使った種類豊富な菓子にも注目です。

伝統製法を守り続ける、自然のままの味わい

栗きんとん
¥270
※価格変更の予定あり
※9～1月まで販売
栗の粒を残すことで、栗そのものの風味や味わいを感じることができます。（A）

社長自らが目利きする、新鮮国産栗を使用

栗きんとん ¥270
※9～12月下旬まで販売
舌触りが滑らかで、ほくほくとした食感。契約農家からの仕入れで毎年9～12月まで製造。（B）

水彩きんとん ¥238
栗きんとんを上品な甘さのこしあんとぷるんとした皮で包みました。冷やして食べても◎。（F）

ぷるぷるの口当たりと上品な甘さが魅力

洋菓子のように味わえる"栗きんとんスイーツ"

木々葉々 ¥220
栗きんとんにバターと卵を加えて焼き上げた"栗きんとんスイーツ"。大きな粒栗が乗っています。（C）

栗きんとんを葛で包んだ清涼感ある創作菓子

創作栗きんとん 栗苞
¥302
外はもっちり、中はしっとりした食感の創作栗きんとん。食べる1時間ほど前に冷やすのがオススメ。（D）

栗菓子

栗きんとん発祥の地とされる中津川。他にも栗を使った多彩な菓子に定評があり、「栗菓子の里」とも呼ばれています。お店の個性が光る栗菓子めぐりをしてみませんか。

そぼろにした栗きんとんが柔らかな餅にたっぷり

栗粉餅 8個入
¥1,200
冷凍販売なので食べるときは自然解凍が◎。9～12月の14・15日は出来立てを¥810で購入できます!（E）

こしあん×栗きんとんの、縁起の良いお菓子

福ぐり ¥291
栗きんとんを、あっさりとしたこしあんで包んで蒸し上げました。蒸し羊羹のような滑らかな食感。（G）

上品な甘みが魅力! 栗きんとんのロールケーキ

栗の木ロール
¥1,674
ココア生地で栗きんとんと生クリームを巻き込んでいます。粉糖を振って焼き上げ、栗の木の幹を表現。（E）

大粒の栗と風味豊かな小豆がたっぷり

栗みぞれ ¥900
甘過ぎず深みのあるシロップには、西尾市の信頼できる茶屋が吟味した抹茶のみを使用。※6～9月提供（B）

栗きんとんを薄焼きに! 香ばしさと食感を楽しむ

栗千年
5枚入¥360、15枚入¥1,130、25枚入¥1,750
栗きんとんを薄く焼くことによって、栗の風味を一層感じることができます。食感も楽しめます。（C）

透明感あふれるくず餅で包み込んだ栗きんとん

森の水鏡 ¥240
すがすがしい森の中できらめく鏡のような水面を表現。栗きんとんをくず餅で包み込んでいます。（H）

毎年開催！職人が腕を競い合うお祭り

ふるさとじまん祭・菓子まつり

工芸菓子の展示をはじめ中津川の"じまん"が一堂に

毎年10月下旬頃、3日間に渡って開催。職人が腕を競い合う工芸菓子の展示や、菓子の割引販売など、和菓子のまちならではの祭りです。市内の特産品やグルメも充実。

TEL.0573-62-2277（中津川市観光案内所）
●開催場所／東美濃ふれあいセンター
（岐阜県中津川市茄子川1683-797）
●開催期間／毎年10月の最終金曜～日曜の3日間

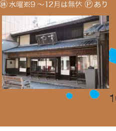
各種ステージや郷土芸能発表、イベントなども開催。

すや 本店 （A）

元禄元年創業の歴史ある和菓子店

築300年の本店は、囲炉裏など当時の面影を残す風情ある佇まい。秋にはこちらの「栗きんとん」を求めて、地元だけでなく県外からも多くの人が訪れる、まさに名店です。

岐阜県中津川市新町2-40 TEL.0120-020-780
9:00～19:00 休 水曜※9～12月は無休 Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約10分



川上屋 手賀野店 （B）

茶房で食事も楽しめる老舗の御菓子所

創業元治元年の御菓子所。「茶房 栗乃舎」を併設しているのはこちらの店舗だけで、栗を使用した甘味や、食事の「栗おこわ」も人気です。1年を通して楽しめる栗菓子も充実しています。

岐阜県中津川市手賀野西沼277-1
TEL.0573-65-6410 8:00～20:00※茶房10:00～17:00
（LO16:55）
休 無休 Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約3分

仁太郎 加子母本店 （C）

加子母の里で堪能四季を感じる和菓子

明治元年の創業当時より、中津川市の最北の地・加子母で栗菓子を中心とした創作和菓子を作り続けています。移り変わる四季を感じながら、季節の和菓子を堪能できます。

岐阜県中津川市加子母4939-8
TEL.0573-79-3501 8:00～18:00 休 元旦
Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約40分

松月堂 （D）

栗を多彩にアレンジ創業明治40年の"御栗菓子店"

創業当時より「栗きんとん」をはじめ、各種栗菓子の味を守り続けています。昔ながらの素朴な味わいながら、洋の要素を取り入れるなど新しい取り組みも。

岐阜県中津川市太田町2-5-29
TEL.0573-65-3008 8:30～18:00 休 水曜※9～12月は無休
Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約10分

御菓子司 恵那福堂 （E）

創業当時の製法を守る地元で愛され続ける和菓子

一つひとつ職人の手で丁寧に作られる和菓子が、昭和5年の創業当時より愛され続けています。創業当時の製法を守り続けている銘菓「栗きんつば」¥194もぜひ。

岐阜県中津川市中津川913-10
TEL.0573-65-7000 8:30～19:00 休 火曜※9～12月は無休
Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約10分

信玄堂 手賀野店 （F）

オリジナリティあふれる栗菓子がずらり

「良い原料こそ美味しい栗菓子を生み出すもの」を信念とする、創業90年以上のお店。多彩な栗菓子を取り揃え、月毎に季節の菓子が登場し、訪れるたびに楽しめます。

岐阜県中津川市手賀野453
TEL.0573-66-8111 8:00～18:00 休 水曜※9～11月は無休
Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約5分

栗菓匠 七福 （G）

自社農園で育てた栗を愛情たっぷりの和菓子に

「お菓子造りは幸せ創り」をモットーに、手間ひまかけてつくられる栗菓子のお店です。大人気のわらび餅と栗きんとんが一度に味わえる「深山のしずく」¥226も看板商品です。

岐阜県中津川市中津川3022-18
TEL.0573-66-7311 8:30～19:00 休 水曜不定休（9・10月は無休）
Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約5分

満天星一休 苗木店 （H）

自社の栗畑で獲れる栗と作りたての和菓子が自慢

自社で栗畑を所有。素材にこだわり、一つひとつの和菓子に旬の風味、この地ならではの味わいを閉じ込めています。茶房の風情ある空間で甘味やお食事をどうぞ。

岐阜県中津川市苗木岡田2531-1
TEL.0120-19-5504 8:30～19:30※茶房10:00～17:00
休 年末年始
Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約10分

中津川 名物を 堪能 2

食べて、体験して、楽しい♪

注目の中津川グルメ

中津川と言えば栗! でも、それ以外にもぜひ食べていただきたい名物がたくさんあるんです。名産品や新ご当地名物、地元民に愛されるグルメなど、中津川ならではの味わいをどうぞ。

五平餅

つぶしたお米を串に巻き付け、タレをつけて焼き上げる郷土食。わらじ型や団子型などがあり、タレは味噌または醤油ベース、クルミやゴマなどの隠し味を加えるなど、お店ごとに特徴があります。

道の駅 加子母

加子母に来たら必食!
人気No.1の郷土料理

名物の朴葉寿司やよもぎ大福、地元の新鮮野菜を販売。食堂では地元の食材を使用した郷土料理を楽しむことができます。情報コーナーも備えているので、観光途中で立ち寄ってみて。

📍岐阜県中津川市加子母3900-29 TEL.0573-79-3319 🕘8:30～17:00※食堂8:30～14:00 ㊡元旦、食堂のみ第2水曜 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約45分

地元産の恵那鶏を特製のタレで味付け。地元のお母さんの手作りの味わいです。恵那鶏ケイちゃん定食￥1,000

鶏ちゃん

南飛騨地方の郷土料理として知られ、加子母の名物でもあります。タレにつけた鶏肉と野菜を鉄板で炒める料理で、醤油味で食べるのが中津川流。

手打蕎麦 わくり

ランチで、夜の〆で
本格手打ちそばを気軽に

まるでカフェやバーのようにオシャレな空間で、店内の石臼で挽いた本格手打ちそばがいただけます。地元阿木産のそば粉を100%使用した「粗挽きせいろ」￥1,300（限定10食）も人気。

📍岐阜県中津川市太田町2-2-35
TEL.0573-65-0876 🕘11:30～19:30
(LO19:00)※売切れ次第終了
㊡火曜 Ⓟなし
🚗JR中央本線中津川駅より徒歩1分

中津川名物の五平餅のタレをイメージ。ごまとくるみのペーストが入った、女性好みの甘いタレがクセになります。五平だれ(くるみ) ￥1,500

そば

中津川市は、岐阜県の中でも有数のそばの産地。街道には多くのそば屋が並んでいます。市内では、椛の湖や阿木が生産地として有名。

中津川名物をショッピング

焼き立てのパンがずらりと並ぶ『バゲットとココット』。

採れたての新鮮野菜が揃う農産物販売所。

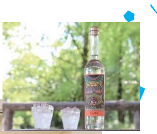
くりくりの里中津川

地元の美味しいものが勢揃い!

社会福祉法人たんぽぽ福祉会が運営する『くりくりの里中津川』。農産物販売や軽食・喫茶、和食処、手づくり館、ベーカリーカフェを備えています。ドライブ中のひと休みに立ち寄りたいスポットです。

📍岐阜県中津川市苗木48-522 TEL.0573-67-9028 🕘9:00～16:30 ㊡無休 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約15分

ちこり村人気商品「湯だね生食パン」と栗きんとんがコラボした「栗きんとん生食パン」。



ボタニカルの仕入れから仕込み、蒸留、瓶詰めまで手作業で行ったこだわりのクラフトジン「NAKATSU GIN」。隠し味にチコリルートを使用。

ちこり村

身体に優しいちこりを体感
一日中過ごせる施設

ビュッフェレストランや、お土産から地元農産物、ちこり芋で作った世界初のお酒までが並ぶマルシェなど、様々な形でちこりが楽しめる施設。栗きんとん絞り体験をすることもでき、1日ゆっくりと過ごせます。

📍岐阜県中津川市千旦林1-15 TEL.0573-62-1545
🕘8:30～17:00 ㊡年末年始 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約5分

地酒

酒造りに適する気候と良質な水と米が揃う中津川市では個性豊かな地酒に出合えます。蔵元ごとの風味を比べてみてください。

森森森
￥1,540(720ml)

山内酒造

手作業で手間暇かけて
醸すこだわりの味

昔ながらの木製の道具を使い小仕込みで醸す小さな蔵。今では全国的に珍しい「木槽搾り」で雑味がなく柔らかい酒を醸します。淡麗辛口の新ブランド「森森森(ふかもり)」と共に、昔ながらの郷土に愛された味「小野櫻」も堪能したい。

📍岐阜県中津川市上野134-1
TEL.0573-65-2619 🕘9:00～17:00
㊡日曜 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約30分

販売
見学
※要予約

鯨波 純米吟醸
無濾過生￥1,650
(720ml)

恵那醸造

山間に佇む
家族で造る小さな酒蔵

標高600m、四方を山に囲まれた酒蔵で醸す、少量生産の希少な酒。流れる雲が優雅に泳ぐ鯨に見えたことから由来した「鯨波」を徹底的な手作りにこだわり、家族で仕込んでいます。

📍岐阜県中津川市福岡2992-1
TEL.0573-72-2055 🕘10:00～16:00
㊡不定休 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約30分

販売
見学
※要予約

大橋酒造

御影石の湧き水で酒造りする
長く愛される昔ながらの酒

御影石より湧き出る清水と岐阜県産の米、豊かな自然に育まれた「笠置鶴」。「酒の心を伝えます」をモットーに、受け継がれた手法で作られたその味わいは、食事と一緒に楽しめる淡麗旨口。昔から地元の人に親しまれ続けています。

📍岐阜県中津川市蛭川1119-1-1-2 TEL.0573-45-2018 🕘9:00～17:00 ㊡不定休 Ⓟあり 🚗中央自動車道恵那ICより車で約15分

吟醸
笠置鶴
￥2,140(720ml)

販売
見学
※要予約

恵那山 純米吟醸
山田錦￥1,650
(720ml)

はざま酒造

恵那山の伏流水で仕込んだ
清らかで澄んだ味わい

恵那山の伏流水を仕込水に、米と水から造るフルーティーで香り高いSAKEを通して、お客様に美味しさと楽しさを提供。酒造道具が展示されたギャラリーでゆっくり試飲が楽しめるのも魅力。

📍岐阜県中津川市本町4-1-51
TEL.0573-65-4106
🕘10:00～17:00 ㊡年末年始 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約5分

販売
見学
※酒蔵ギャラリー見学

グルメから雑貨まで!
お土産コレクション

波形デザインは片面は箸置きに、もう片面はカトラリーなどが2本置けます。杉と桧で色の違いも楽しめる箸置き。箸置き5個セット￥3,080

tonono

TEL.0573-82-4558(内木木工所)
◆取り扱い店舗／道の駅花街道付知(中津川市)、THE GIFUTS SHOP(岐阜市)、「mokunet shop」ベイス店・ストアーズ店、amazon・楽天市場などのネットショッピング 他

クマ笹の葉にひと口大のすし飯を盛り、具材や薬味を乗せた郷土料理。6～8月の期間限定で「朴葉すし」も登場します。山菜笹すし・さけ笹すし 各￥140

付知 包味亭

📍岐阜県中津川市付知町10217-2
TEL.0573-82-4130 🕘9:00～18:00 ㊡月曜・火曜 Ⓟあり
🚗中央自動車道中津川ICより車で約35分

はちみつ工房 つちや

📍岐阜県中津川市中津川2364-1712
TEL.0573-66-7478
※お取り寄せ可能(FAX0573-64-9033)
または「はちみつ工房つちや」で検索
🕘㊡来店の際は要問合せ Ⓟあり
🚗中央自動車道中津川ICより車で約10分

地元中津川の花から採れた蜜だけを使用した貴重な天然はちみつ。他にはない香り高く濃厚な味わい。はちみつ 230g ￥1,080、370g ￥1,620、ピッチャー (310g) ￥1,728、600g ￥2,592

にぎわい特産館

『にぎわい特産館』で
「栗きんとん」の味めぐり!

中津川の特産品が約1,000点も揃います。9月～12月には、中津川市内14店舗の栗きんとんをセットにした「中津川栗きんとんめぐり(風流・ささゆり)」を期間限定で販売します。

📍岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ1F(JR中津川駅前) TEL.0573-62-2277
🕘8:30～18:00 ㊡12/29～1/3 Ⓟあり
🚗中央自動車道中津川ICより車で約10分

アクティブ派は必見！

体験＆アクティビティ

古くから地域に根付く伝統芸能、特産品を活かした手作り体験、大自然に囲まれた土地ならではのアクティビティなど、中津川の魅力を体感して、最高の思い出を作りませんか?

中津川体験手帖をCHECK

味覚狩りやアクティビティ、食づくり、ものづくり、ガイドツアーなど中津川で楽しめる体験メニューが満載！市内観光施設でゲットしてみて。

地歌舞伎

地元の素人役者たちによって演じられる、地方に根付いた歌舞伎のこと。神奈川県、兵庫県と並んで「日本三大地歌舞伎」のひとつとされています。

かしも明治座（めいじざ）

120年以上の歴史を誇る今もなお現役の芝居小屋

明治27年に加子母の人々によって建てられた芝居小屋で、「県重要有形民俗文化財」に指定されています。案内人が常駐しているので、楽屋や舞台裏の見学をすることも可能。

岐阜県中津川市加子母4793-2
TEL.0573-79-3611 10:00～16:00 (休)月曜、年末年始 Ⓟあり ¥入館無料、有料ガイド¥500～(団体割引あり) 中央自動車道中津川ICより車で約45分

本格的な廻り舞台やスッポン、両花道に2階席まであり、当時の姿を保っています。

今も現役で、歌舞伎の公演をはじめ、落語会やクラシックコンサートなどが行われます。

鉱物・宝石

日本三大鉱物の産地として知られる中津川市蛭川。花崗岩（別名・御影石）の産地としても有名です。そんな地場産業を体感できる博物館へ。

「宝石探し体験」¥800。
制限時間20分、最終受付16:00。

見つけたパワーストーンはアクセサリーにしたり、持ち帰ることができます。

ピラミッドの中は、なんと巨大迷路になっています。

ストーンミュージアム 博石館（はくせきかん）

迷路、体験、グルメetc. 石の魅力を満喫!

エジプトのピラミッドを10分の1の大きさで再現した迷路や珍しい鉱物、光る石の展示などが楽しめる石専門の博物館。中でもパワーストーンを探す「宝石探し体験」が人気です。

岐阜県中津川市蛭川5263-7 TEL.0573-45-2110
9:00～17:00(最終入場16:00)※12～3月は時間短縮
(休)当面水曜・木曜(春・夏休み・祝日は開館)、12/29～1/1 Ⓟあり ¥大人(中学生以上) ¥1,000、小学生¥500
中央自動車道恵那ICより車で約15分

手作り体験

そばや栗きんとんといった中津川名物や、大自然に囲まれた中津川の材木を使ったクラフトなど、旅の思い出作りには手作り体験がオススメです。

FOOD

そば打ち

地元の椛の湖自然公園で自家栽培、自家製粉したそば粉で、本格的なそば打ち体験を楽しむことができます。

- 料金／二人前¥4,000～
- 時間／10:00～、12:00～(要予約)
- 所要時間／30分～60分

1
ふるいにかけたそば粉と小麦粉に2/3の水を入れ、粉を持ち上げるように混ぜます。ある程度混ざったら残りの水を入れて同じように混ぜます。

2
十分に混ざったら、生地を丸く伸ばし、綿棒に何度も巻き付けながら四角く延ばしていきます。

3
ついに切る工程! 包丁をまっすぐ下ろし、リズミカルに一定の速度で切るのがポイントです。

4
完成したら、その場で茹でてもらって食べることができます。ここでしか味わえない地元産そば粉100%のそばです。

道の駅 きりら坂下（みち えき さかした）

地元の特産品や手作り体験も楽しめる！

木曽川や周辺を山々に囲まれた自然豊かな場所にあります。特産品売店、手作り体験施設も充実した、遊び心いっぱいの道の駅です。

岐阜県中津川市坂下450-2 TEL.0573-70-0050
季節により異なる (休)水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 Ⓟあり 中央自動車道中津川ICより車で約20分

加子母森林組合（かしもしんりんくみあい） モクモクセンター

木の温もり感じるアイテムやワークショップで思い出作り

伝統工芸品や木の生活用品、オーダー家具などの商品を展開。ワークショップの開催や、4～10月限定でキャンプ場&ログハウスの運営もしているので、ぜひチェックを。

岐阜県中津川市加子母4872-5
TEL.0573-79-3333 8:30～17:30(11～2月は～16:00) (休)年末年始 Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約40分

CRAFT

マイ箸作り

東濃ひのきのマイ箸作り体験。箸を磨いて色を塗り、オリジナルデザインに仕上げます。

- 料金／¥990
- 時間／9:00～15:00(要予約)
- 所要時間／60分

仕上げはプロがしっかり塗装してお届け。高品質なマイ箸を作ることができます。

FOOD

栗きんとん絞り

栗きんとん発祥の地で、地元のおばあちゃんから教わることができます。

- 料金／¥1,600
- 時間／11:00～、12:30～(要予約)
- 所要時間／40分～

作った栗きんとんは、化粧箱に入れて持ち帰ることができます。

ちこり村（むら）

栗きんとんをはじめ中津川の名産品を見て、触れて、体感!

大人気の農家手作り家庭料理レストラン「バーバーズダイニング」や、ちこりを中心とする直売場、酒蔵などが揃う食のテーマパーク。栗きんとん絞りは予約があれば年中開催。

岐阜県中津川市千旦林1-15 TEL.0573-62-1545
8:30～17:00 (休)年末年始 Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約5分

CRAFT

スプーン作り

地元の木材で作る自分だけのスプーン。名入れすることもできます。

- 料金／¥1,000～
- 時間／10:00～17:00(要予約)
- 所要時間／30～60分
- 人数／3名～

1
えんぴつで柄のデザインを書き込んでナイフで削り、やすりで表面を滑らかにします。

2
水を付けて木の繊維を起こし、サンドペーパーで削る「水研ぎ」の作業をします。

3
自分の名前など、自由に焼き印をいれることができます。

4
エゴマオイルでふき取って仕上げ! オリジナルスプーンの完成です。

栗くり工房（くり こうぼう）

中津川の自然素材で作るオリジナル作品を

地元で採れた自然素材や木工端材を活かして、木の実の動物にリース、楽器など、様々なオリジナル作品を作ることができます。自然の恵みを感じながら体験を楽しんで。

岐阜県中津川市落合26-579 TEL.0573-69-3003
10:00～17:00 (休)無休 Ⓟあり
中央自動車道中津川ICより車で約10分

味覚狩り

中津川の良質な栗をはじめ、季節のフルーツや加子母名産のトマトなど、味覚狩りができるスポットが充実。自分で収穫した旬の味覚は格別です。

トマト

ハウス栽培された彩り豊かなミニトマトを食べ比べることができます。

- 料金／¥1,700
- 時間／10:00～15:00 ※事前予約制
- 開園期間／11～5月

かしも花市場

春夏秋冬楽しめる!
産地直売店の収穫体験

加子母名産のトマトをはじめ、いちご、ブルーベリー、とうもろこし、枝豆、西方いもと、6種類の季節ごとの味覚狩りができます。採れたての新鮮な果物、野菜の本当の美味しさを実感してください。

📍岐阜県中津川市加子母1361-24 TEL.0573-79-3361 🕘8:00～16:00 ㊡年末年始、1・2・7・8月は水曜※収穫体験はGWから5月第2日曜まで休業 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約50分

友達や家族と一緒に、季節の果実の甘酸っぱさを楽しんでみては。

拾った栗は¥1,200/kgで購入可能。お家で美味しい栗がたくさん味わえます。

くり

- 入園料／大人¥600、小学生¥200、未就学児無料
- 時間／9:00～15:00（最終入園14:30）（要予約）
- 開園期間／9月上旬～10月上旬

いが栗の里 中津川マロンパーク

子どもから大人まで
ついつい夢中になる秋の味覚狩り

毎年、秋限定で開園する栗の里。大自然の中で栗拾いを体験できます（要予約）。持ち帰った栗は茹で栗や栗ごはん、栗きんとんなど楽しみ方たくさん。

📍岐阜県中津川市中津川2564-488 TEL.0573-62-2277（中津川市観光案内所） TEL.0573-65-7711（現地直通／開園期間のみ） 🕘9:00～15:00 ㊡期間中無休（雨天時等休園の場合あり） Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約15分

付知峡上田屋ブルーベリー園

摘みたてのブルーベリーの
フレッシュな果実を堪能

丹精こめて育てられたブルーベリーを、30分間好きなだけ味わえます。甘酸っぱい生の味は、やみつきになること間違いなし。ブルーベリージャムなどの販売もあるのでお土産にするのも◎。

📍岐阜県中津川市付知町138 TEL.0573-82-4167 🕘9:00～17:00 ㊡不定休 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で45分

ブルーベリー

- 料金／中学生以上¥700 小学生¥500、幼児無料
- 時間／9:00～17:00 ※前日までに要予約
- 開園期間／7～10月

ウォーターアクティビティ

椛の湖などで楽しめるウォーターアクティビティも人気です。夏には自然の中で思いっきり楽しんでみませんか?

根の上高原SUP

根の上高原の絶景を湖上さんぽで満喫

標高900mの根の上高原にある保古の湖と根の上湖で行うSUP体験。ボードの上に立って漕ぎ出した湖上からの景色は、感じる風も空の色も一味違います。初めての方でもインストラクター付きなので安心。SUPならではの高原の夏を堪能してみては。

📍岐阜県中津川市手賀野根の上高原 根の上湖
✉akapong@neno-way.enat.jp（自然体験工房NENO）
🕘①9:00～10:30、②11:00～12:30、③13:00～14:30 ㊡期間中無休 Ⓟあり 🚗中央自動車道恵那ICより車で約30分

※小学3年生以上から一人で乗れます。2年生以下は保護者同乗。ペット同乗はご相談ください
※全身濡れますので着替え、濡れてもいい履物（ウォーターシューズ、ゴム草履等）をご準備ください。有料の簡易シャワーで着替えができます
- 期間／6～9月末※3日前迄に要予約※2名以上で催行
- 料金／¥5,500 ・所要時間／1時間30分

大自然に抱かれた湖クルーズは感動必至です。

360°自然に囲まれながら、湖の上を自由に漕いで動くことができます。

カヤック大学（KayakUniv）

子供から年配の方までOK
初心者でも安心のカヤック

元五輪強化選手である先生が、パドルの握り方から乗り方までを一から丁寧に教えてくれます。安定感の高い2人乗りカヤックを使用するので、初心者でも安心して楽しめます。

📍岐阜県中津川市上野589-17（椛の湖オートキャンプ場内）
✉kayakuniv@gmail.com（http://ktr6065.wix.com/kayakuniv）
㊡不定休（土日祝日開催）※強風や悪天などにより急遽中止する場合があります Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約30分

※4～10月限定　※救命胴衣や漕ぐための道具は、全てお貸ししています。濡れても良い格好でご参加ください
※2人乗りカヤックの為2名単位でお申込みください
- 料金／¥1,000（1名あたり30分　保険料込み）
- 所要時間／約45分

木曽川ラフティング

気分爽快!! アドベンチャーに挑戦

波しぶきを浴びながら木曽川をゴムボートで下ろう。ガイドと一緒なので安心です。3歳から体験することができるので、ファミリーで参加するのもおすすめ。

📍岐阜県中津川市坂下271-7（アルプスぼうけん組楽部木曽川ベース） TEL.0265-59-8881（アルプスぼうけん組楽部） 🕘9:30～16:00 ㊡期間中無休 Ⓟあり 🚗中央自動車道中津川ICより車で約20分

※河川の水量により開催ができない場合があります。事前にお問い合わせください。
- 期間／5月中旬～9月初旬
- 料金／大人¥7,000、小学生¥5,500、園児¥4,500 （注）別途安全管理費¥500が必要
- 時間／9:30～16:00 ・所要時間／約2時間30分

迫力満点のラフティングで大自然を体感。

1日思いっきり遊びたいときにオススメ!

キャンプ場&温泉

自然豊かな中津川にはキャンプ場も点在。キャンプを楽しんだ後、疲れた身体を癒すのに最適な温泉施設も揃っています。

川沿いにあるので、いつでも自由に川遊びが楽しめます。

各建物はひさし付きなので、雨天でもバーベキューが可能。

キャンプ場

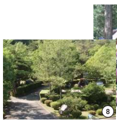
ファミリーや仲間とワイワイ盛り上がるとき、近年注目を集めるソロキャンプを楽しみたいときなど、中津川には多種多様のキャンプ場があります。

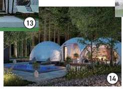
宮島キャンプ場

川のせせらぎを聞きながら
水遊び&バーベキューを満喫

付知川を目の前に望むキャンプ場。バンガロー総数46棟、大部屋3棟とコテージがあり、各建物の外でバーベキューが楽しめます。また川遊びのほか、マス釣りやキャンプファイヤー、流しそうめんなども楽しめます。（要申込）

📍岐阜県中津川市付知町159-3
TEL.0573-82-4737（付知町観光協会） 📅4月下旬～9月





ほしとせせらぎのぐらんぴんぐ⑬
📍岐阜県中津川市神坂280 クアリゾート湯舟沢
TEL.0573-69-5000 📅通年（クアリゾート湯舟沢の休館日は休業）※デイキャンププランは要確認

中津川グランピング 森の空⑭
📍岐阜県中津川市高山2145-100
TEL.0573-64-2234
📅通年（悪天候の場合休業あり）

乙女渓谷キャンプ場
📍岐阜県中津川市加子母
TEL.0573-79-3333（加子母森林組合）
📅7～9月末

TERRACED FIELDS CAMP⑩
📍岐阜県中津川市福岡2274-12
TEL.090-3688-0008
📅通年（悪天候の場合は休業あり）

夕森渓谷キャンプ場⑪
📍岐阜県中津川市川上1057-4
TEL.0573-74-2144
📅4月下旬～10月下旬

星が見の杜⑫
📍岐阜県中津川市駒場字西山1666-3006 TEL.0573-67-8820
📅通年（悪天候の場合休業あり）

BeGreen日和立⑦
📍岐阜県中津川市付知町字日和立
TEL.0573-82-2900（付知町森林組合）
📅4月下旬～10月下旬

福岡ローマン渓谷オートキャンプ場⑧
📍岐阜県中津川市福岡1017-1
TEL.0573-72-3654
📅4～11月末

本谷オートキャンプ場⑨
📍岐阜県中津川市付知町255-6
TEL.0573-82-2900（付知町森林組合）
📅4月下旬～11月中旬

塔の岩オートキャンプ場④
📍岐阜県中津川市付知町字端小屋
TEL.0573-82-2900（付知町森林組合）
📅4月下旬～11月中旬

中の島公園ふれあいの里⑤
📍岐阜県中津川市阿木2780-1
TEL.0573-63-2880
📅通年※月曜・12/27～1/5休業

椛の湖オートキャンプ場⑥
📍岐阜県中津川市上野589-17
TEL.0573-75-3250
📅3月上旬～11月下旬

アオミキャンプ場①
📍岐阜県中津川市付知町270-48
TEL.0573-82-4737（付知町観光協会）
📅4月下旬～10月下旬

北恵那キャンプ場②
📍岐阜県中津川市付知町255-1
TEL.0573-82-4802
📅4月下旬～10月下旬

森林キャンプ場③
📍岐阜県中津川市付知町229-1
TEL.0573-82-2900（付知町森林組合）
📅5月上旬～10月中旬

温泉

1日の終わりには日帰り温泉で身も心もほぐしませんか。キャンプを満喫した後に浸かる温泉は一味違った格別のものになるはず。

付知峡倉屋温泉 おんぽいの湯

四季の移ろいを感じる天然かけ流し温泉

自然の宝庫・付知峡の四季折々の草花や森林浴を楽しみながら、温泉を満喫できます。風呂の種類が多いのも魅力。毎月1、15日に、男湯と女湯の入れ替えを行っています。

📍岐阜県中津川市付知町1929-1 TEL.0573-82-5311 ¥大人¥800、小学生¥400、小学生未満無料 🚗中央自動車道中津川ICより車で約35分

中津川温泉 クアリゾート湯舟沢

市内最大級!屋内で遊べる温泉施設

水着で入る13の機能風呂とプールが楽しめ、リゾート気分が味わえる温泉施設。泉源は、別名「美人の湯」ともいわれる恵那山の麓、地下850mから湧き出た重曹泉を利用しています。

📍岐阜県中津川市神坂280 TEL.0573-69-5000 ¥大人¥700～、小人（3歳～小学生）¥400～、3歳未満は無料※シーズンにより異なる 🚗中央自動車道中津川ICより車で約15分※中津川駅から無料シャトルバスあり

CAFE&
BAKARY

わざわざ　行きたい！

中津川カフェ＆ベーカリー

木曽川の清流を眺めながら過ごすカフェ、山奥に佇む隠れ家ベーカリー。
ちょっと足を延ばして、日常の喧騒とは離れた特別な時間を過ごしに…。オススメのカフェ＆ベーカリーを紹介します。

時間の流れを忘れて…
癒しのカフェ
CAFE

きっさ　き
ピッツェリアと喫茶 樹らり

大自然もごちそう！
石窯で焼き上げるピッツェリア

森の中に佇むピッツェリア&カフェ。木質燃料ペレットを使用し、石窯で高温で一気に焼き上げる、熱々 &ボリューム満点ピザがいただけます。好みのピザorイタリアンチニーズ(中華麺)にスープとドリンクがついたお得なランチはもちろん、モーニング、ティータイム、ディナーと様々なシーンで訪れてみては。

岐阜県中津川市加子母1590-1 TEL.0573-64-2644 7:00～21:00(LO20:30)※モーニング7:00～11:00、ランチ11:00～14:30 (休) 木曜日※不定休 Ⓟ あり 中央自動車道中津川ICより車で約45分

1 森に囲まれたお店。お昼は大自然の絶景、夜は星や月を眺めながら食事が楽しめます。
2 ウッドデッキのテラス席にはブランコやハンモックが設置され、プチリゾート気分も満喫できます。
3 モーニング、ランチ、ティータイム、ディナーと好みの時間に訪れて、加子母の大自然と共に焼きたてピザを心行くまで堪能して。

きっさジン
喫茶jin

心和む喫茶店でいただく
香り高き自家焙煎コーヒー

1年半ほどかけて手作りしたという店内は、穏やかな時間が流れる居心地の良い空間。こちらでいただけるのは、一杯ずつ丁寧に淹れる自家焙煎コーヒー。オリジナルブレンドを含めた5種類の珈琲豆の販売も行っています。妹夫妻が営む魚屋が隣接しており、ランチタイムには新鮮な「いくらしらす丼」をいただくことができます。

岐阜県中津川市中津川2961-1 TEL.080-1593-1365 9:00～17:00 (休) 水曜・日曜 Ⓟ あり 中央自動車道中津川ICより車で約5分

1 一杯一杯丁寧に淹れている自家焙煎珈琲「jinブレンド」
2 国道19号からすぐの位置に場所にあります。
3 宝石のように光るいくらとふっくら柔らかなしらすを贅沢に。いくらしらす丼(ミニモコモコソフトクリーム付き)

オーナーの誕生日が店名の由来なのだとか。64の文字が目印です。

ロクヨンカフェ
64Cafe

温もりあふれる店内と
絶景テラスでゆったり

工場を3年かけてリメイクしたというカフェは、ログハウス風の木の温もりあふれる雰囲気。テラス席の眼前には木曽川が流れ、ボリューム満点のランチやスイーツを味わいながら、ちょっとしたリゾート気分が味わえます。

岐阜県中津川市坂下271-7
TEL.0573-75-5540
11:00～17:00 (休) 火曜、第2・4日曜・月曜 Ⓟ あり 中央自動車道中津川ICより車で約25分

1 自然に囲まれた開放的なテラス席も、オーナーたちのDIYによるもの。
2 64石窯ピザランチ(サラダ、ドリンク付き) ¥1,100
3 ソファ席やテーブル席など好みの席にどうぞ。定期的にライブやイベントも開催。

地元民に愛される
名店揃いの
ベーカリー
BAKERY

オーガニックくるみとステッペンチーズ入りのバゲット。くるみとチーズのバトン¥237

お腹にミルククリームが入ったキュートなパン。カメさん¥226

1 菓子パンからハードパンまで、季節感を大切にした様々なパンが並びます。
2 高台に位置するので、テラス席からの眺めも格別。テラス席はペット可。

キュルティヴァトゥール
Cultivateur

手づくりログハウスで
贅沢な時間を堪能

国産小麦や地元農家から仕入れる旬の素材を中心に使用。テラス席では、雄大な自然を眺めながらピザやサンドイッチを味わうこともできます。毎年、春に期間限定で登場する恵那産の小麦粉を使ったバゲットも要チェックです。

岐阜県中津川市阿木2664-270
TEL.0573-63-3707
10:00～16:00※日曜10:00～18:00(カフェLO17:00)
(休) 火曜・水曜・土曜※冬季休業あり(要問合せ) Ⓟ あり
中央自動車道恵那ICより車で約15分

ルヴァン・ドォル
Levain d'or

小麦、野菜、果物、天然酵母…
自家製にこだわるパン工房

自然豊かな土地に佇む、自家製天然酵母のパン屋。小麦や小豆、野菜、果物といった、パン作りに使われる素材も、愛情をかけて育てた自家栽培のものばかり。一つひとつ丁寧に焼き上げた、四季折々のパンが楽しめます。

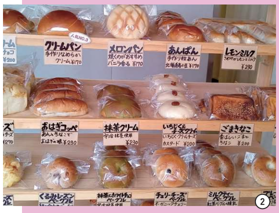
岐阜県中津川市千旦林1356
TEL.0573-68-2879
10:00～18:00 (休) 火曜・水曜、第1・3月曜
Ⓟ あり JR中央本線美乃坂本駅より徒歩4分

1 ハード系を中心に、旬の素材を使った惣菜パンや菓子パンなど多彩に揃います。
2 パンの種類によって酵母を使い分けるなど、店主のパンへの愛が感じられます。
3 目の前に自家農園が広がる、ログハウスのお店です。

自家製セミドライトマトとオランダ産のゴーダチーズを使用。ドライトマトチーズ ルヴァン¥420

自家栽培のカボチャを練り込んだパンに豆がごろごろ入っています。カボチャ豆パン¥200

1 人気No.1の「パパン食パン」。あんぱん、クリームパンの定番から季節限定商品まで種類豊富に揃います。
2 国産小麦や粗糖、自然塩、バター、菜種油などを使用して毎日手作りしています。
3 パンは対面販売。窓口からお気に入りのパンを伝えて。



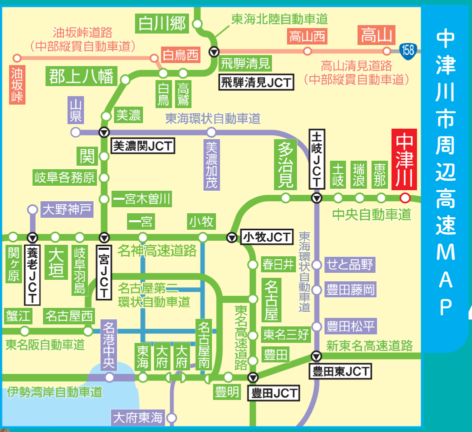
パパン
PAPAN

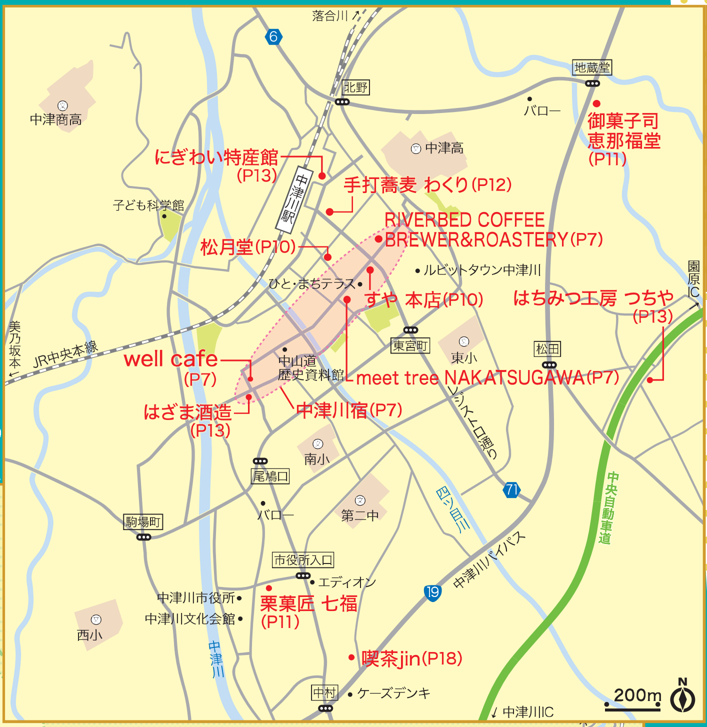
厳選された素材を使用した
幅広い層に愛されるパン屋さん

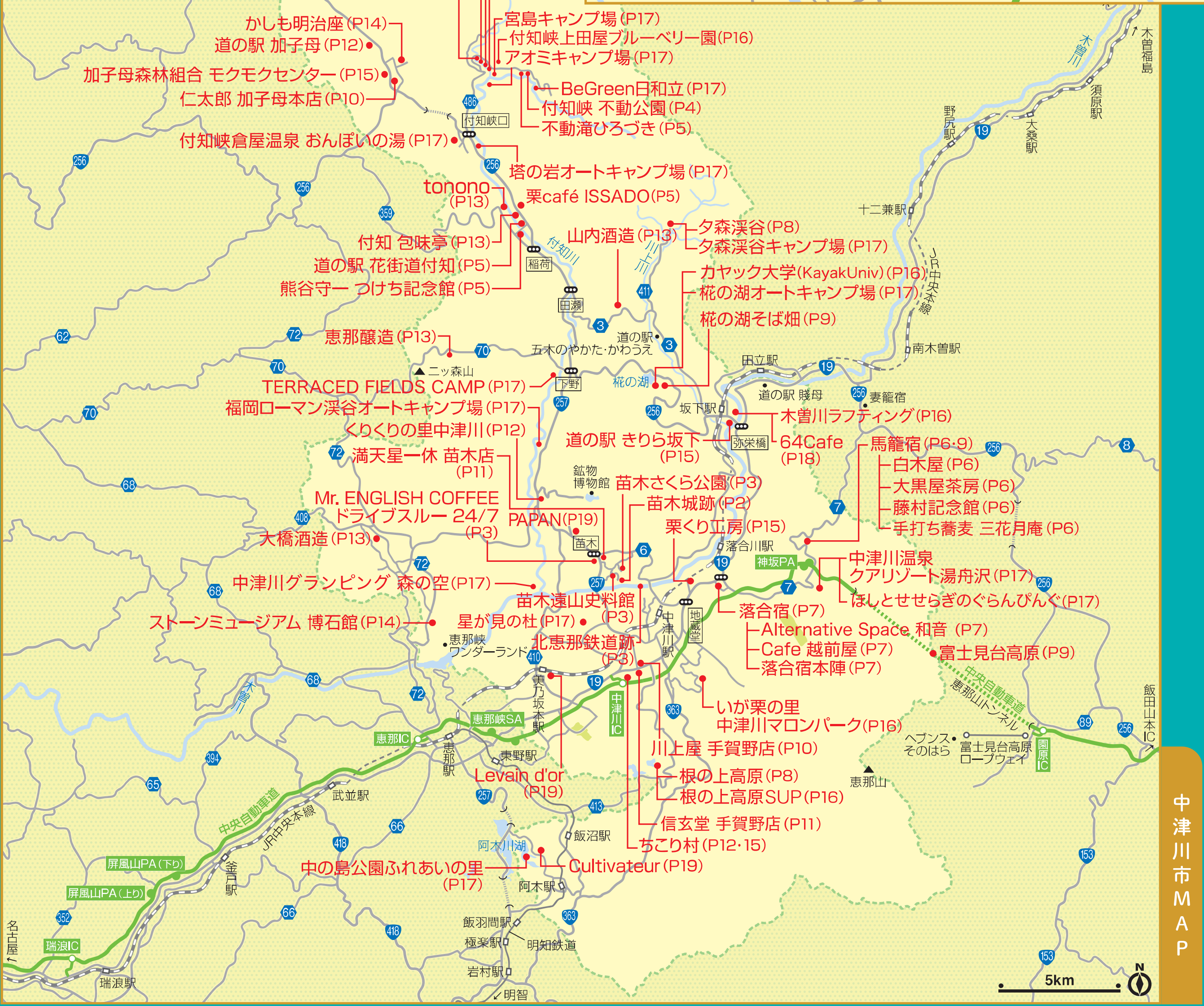
「パパが子どもたちに食べさせたいと思うような安心・安全なパン」をコンセプトに、国産小麦や岐阜県産の米粉を使って毎日手作り。トーストしなくても美味しく食べられる「パパン食パン」から季節限定のパンまで、毎日通いたくなるような多彩なパンが店内に並びます。

岐阜県中津川市苗木6796-3 TEL.0573-67-8929
10:00～19:00※なくなり次第終了 (休) 土曜・日曜(祝日の場合は営業 臨時休業あり) Ⓟ あり
中央自動車道中津川ICより車で約15分

岐阜県 中津川市ぶらり観光MAP


中津川市周辺高速MAP
白川郷
東海北陸自動車道
油坂峠道路（中部縦貫自動車道）
高山西
高山
白鳥西
飛騨清見
高山清見道路（中部縦貫自動車道）
158
油坂峠
郡上八幡
飛騨清見JCT
白鳥
高鷲
山県
美濃
東海環状自動車道
美濃関JCT
関
美濃加茂
多治見
土岐JCT
土岐
瑞浪
恵那
中津川
岐阜各務原
一宮木曽川
大野神戸
一宮
小牧
中央自動車道
小牧JCT
名神高速道路
春日井
せと品野
関ケ原
養老JCT
大垣
岐阜羽島
一宮JCT
名古屋第二環状自動車道
東海環状自動車道
名古屋
豊田藤岡
蟹江
名古屋西
名港中央
東名高速道路
名古屋南
東名三好
豊田松平
東名阪自動車道
東海
大府
豊田
新東名高速道路
豊田東JCT
伊勢湾岸自動車道
豊明
豊田JCT
大府東海


中津川駅周辺MAP
落合川
6
地蔵堂
北野
バロー
御菓子司 恵那福堂（P11）
中津商高
中津高
にぎわい特産館（P13）
中津川駅
手打蕎麦 わくり（P12）
子ども科学館
RIVERBED COFFEE BREWER&ROASTERY（P7）
松月堂（P10）
ルビットタウン中津川
ひと・まちテラス
すや 本店（P10）
はちみつ工房 つちや（P13）
園原IC
美乃坂本
JR中央本線
東宮町
東小
松田
well cafe（P7）
中山道歴史資料館
meet tree NAKATSUGAWA（P7）
はざま酒造（P13）
中津川宿（P7）
シンボルロード通り
南小
尾鳩口
四ツ目川
71
中央自動車道
駒場町
バロー
第二中
市役所入口
エディオン
中津川バイパス
19
中津川市役所
中津川文化会館
栗菓匠 七福（P11）
西小
中津川
喫茶jin（P18）
中村
ケーズデンキ
中津川IC
200m
N


中津川市MAP
下呂温泉
41
JR高山本線
257
62
乙女渓谷キャンプ場（P17）
森林キャンプ場（P17）
北恵那キャンプ場（P17）
かしも花市場（P16）
本谷オートキャンプ場（P17）
ピッツェリアと喫茶 樹らり（P18）
岩魚の里 峡（P5）
かしも明治座（P14）
宮島キャンプ場（P17）
道の駅 加子母（P12）
付知峡上田屋ブルーベリー園（P16）
アオミキャンプ場（P17）
加子母森林組合 モクモクセンター（P15）
BeGreen日和立（P17）
仁太郎 加子母本店（P10）
付知峡 不動公園（P4）
不動滝ひろびき（P5）
486
付知峡口
付知峡倉屋温泉 おんぽいの湯（P17）
256
塔の岩オートキャンプ場（P17）
tonono（P13）
栗café ISSADO（P5）
359
付知 包味亭（P13）
山内酒造（P13）
夕森渓谷（P8）
夕森渓谷キャンプ場（P17）
付知川
川上川
道の駅 花街道付知（P5）
稲荷
熊谷守一 つけち記念館（P5）
カヤック大学（KayakUniv）（P16）
411
花の湖オートキャンプ場（P17）
十二兼駅
JR中央本線
田瀬
花の湖そば畑（P9）
恵那醸造（P13）
3
道の駅 五木のやかた・かわうえ
70
二ッ森山
南木曽駅
田立駅
TERRACED FIELDS CAMP（P17）
下野
花の湖
道の駅 賤母
妻籠宿
福岡ローマン渓谷オートキャンプ場（P17）
坂下駅
木曽川ラフティング（P16）
くりくりの里中津川（P12）
道の駅 きりら坂下（P15）
弥栄橋
64Cafe（P18）
馬籠宿（P6・9）
満天星一休 苗木店（P11）
白木屋（P6）
大黒屋茶房（P6）
鉱物博物館
苗木さくら公園（P3）
藤村記念館（P6）
Mr. ENGLISH COFFEE ドライブスルー24/7（P3）
苗木城跡（P2）
手打ち蕎麦 三花月庵（P6）
PAPAN（P19）
栗くり工房（P15）
大橋酒造（P13）
苗木
落合川駅
中津川温泉 クアリゾート湯舟沢（P17）
神坂PA
ほしとせせらぎのぐらんぴんぐ（P17）
中津川グランピング 森の空（P17）
苗木遠山史料館（P3）
落合宿（P7）
ストーンミュージアム 博石館（P14）
星が見の杜（P17）
Alternative Space 和音（P7）
恵那峡ワンダーランド
北恵那鉄道跡（P3）
地蔵堂
中津川駅
Cafe 越前屋（P7）
落合宿本陣（P7）
富士見台高原（P9）
美乃坂本駅
中津川IC
恵那山トンネル
中央自動車道
いが栗の里 中津川マロンパーク（P16）
ヘブンスそのはら
富士見台高原ロープウェイ
飯田山本IC
恵那峡SA
恵那IC
恵那駅
東野駅
川上屋 手賀野店（P10）
恵那山
園原IC
根の上高原（P8）
Levain d'or（P19）
根の上高原SUP（P16）
武並駅
信玄堂 手賀野店（P11）
JR中央本線
屏風山PA（下り）
屏風山PA（上り）
飯沼駅
阿木川湖
ちこり村（P12・15）
中の島公園ふれあいの里（P17）
Cultivateur（P19）
釜戸駅
阿木駅
瑞浪IC
名古屋
飯羽間駅
極楽駅
明知鉄道
岩村駅
瑞浪駅
明智
木曽福島
須原駅
野尻駅
大桑駅
木曽川
5km
N

ACCESS

自動車の場合

名古屋 → 東名高速道路 約10分 → 小牧JCT
大阪 → 名神高速道路 約2時間 → 小牧JCT
小牧JCT → 中央自動車道 約40分 → 中津川IC
東京 → 中央自動車道 約3時間40分 → 中津川IC
東京 → 新東名高速道路 約3時間40分 → 中津川IC

公共交通機関の場合

東京 → 東海道新幹線 約1時間40分 → 名古屋
大阪 → 東海道新幹線 約1時間 → 名古屋
名古屋 → JR中央本線 約50分（特急） → 中津川

中津川市観光案内所 TEL: 0573-62-2277 岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ1Ｆ

中津川市の観光情報はこちら！ 中津川市観光情報サイト 検索

Cheek別冊特別号 ●発行・制作：株式会社流行発信 愛知県名古屋市中区新栄1-6-15 代表052-269-9111 ●2023年6月発行

※表示価格はすべて税込（10%）価格です。 ※掲載されているデータや価格は2023年6月現在のものです。取材後に変更されている可能性がありますのでご了承ください。