

伊那市の紹介

伊那市は長野県の南部に位置し、人口7万1千人余。南アルプスと中央アルプスの二つのアルプスに抱かれ、市の中央部を天竜川と三峰川が流れる豊かな自然と歴史・文化が育まれた自然共生都市です。

ACCESS
MAP

● 高速道路・自動車道
● 鉄道

権兵衛トンネル
伊那—木曾間がわずかの約30分

長野
東京
名古屋
大阪

東京・名古屋・大阪から車で
2~4時間 で学びの郷へ

- 車でのアクセス …… 名古屋から高速道路で約2時間、東京から約3時間、大阪から約4時間
- リニア中央新幹線 …… 名古屋から20分、東京・大阪からいずれも40分で長野県内に到着。(伊那市へはそこから車で約40分)

観光ボランティアガイド・インストラクター紹介



い〜なガイドの会
武田 宏 さん
楽しい時間を過ごしてもらいたい、良い思い出をつくってもらいたい、そして伊那のファンになってもらえたら、親切でフレンドリーな案内がモットーです。



南アルプスジオパーク
(中央構造線エリア)ガイドの会
小松 千里 さん
二つのアルプス(南・中央南アルプス)に囲まれた、日本の屋根「伊那市」への教育旅行で、日本列島の成り立ち、太古の地球に触れてみませんか?(48名の登録ガイドが判りやすくご案内致します)



秋葉街道道普請隊
高坂 英雄 さん
信仰の道、長野・静岡両県の秋葉街道の復活保全に取り組んでいます。豊かな自然、歴史の道、親を想う小猿の愛の物語、孝行猿の郷へご案内します。



い〜なガイドの会
金子 舜平 さん
2つのアルプスに抱かれた美しい伊那市を心を込めてご案内いたします。



高遠案内「ふきのとう」の会
小田中 一男 さん
高遠案内「ふきのとう」の会は、天文16年(1547)信濃統一をめざす武田信玄が伊那から三河、遠江進出のための中継地として築城した高遠城址を主に案内します。



い〜なガイドの会
阿部 恵子 さん
伊那の山々や川と歴史など、私たちは絶えず勉強して皆様にご案内しています。四季折々の美しい伊那にお出掛けください。



い〜なガイドの会
向山 美絵子 さん
日本の屋根、中央・南アルプスに囲まれた四季の美しさは心のふるさどです。新宿から30分おきに出発するバスで一足飛び、大自然満喫コースをご案内します。



発行元
伊那市 観光課・伊那市観光協会
〒396-8617 長野県伊那市新田3050
TEL.0265-78-4111 FAX.0265-78-4131
<http://www.inacity.jp/>
<http://inashi-kankoukyoukai.jp/>

事前・事後学習について

ご希望の方には伊那市の紹介が収録されているDVD、交流体験などの資料を送付いたします。また、関係職員が出向き、プログラムや最新情報のご相談も承ります。



豊富な自然と里人からの教え

信州 「生きる力」と「豊かな心」を育む 伊那市教育旅行GUIDE

ガイド

農家民泊 / 農山村体験 / ジオパーク / 中央アルプス・南アルプス登山 / 合宿・研修 / スキー



パノラマ伊那市

伊那市役所 観光課・伊那市観光協会



山と川の悠久のドラマによってつくられた郷の自然と文化を学ぶ

学び舎 信州 伊那市

南アルプス、中央アルプスの3千メートル級の山々と天竜川、三峰川の扇状平野にパノラミックに広がる伊那市は教育旅行に最適な素材が数多くあります。たとえば農山村でのふるさと生活体験や農業公園みはらしファーム、南アルプスジオパーク、高遠城址公園、秋葉街道、スキー場、ますみが丘平地林クロスカントリー等々です。豊かな自然に恵まれた農林業体験や歴史・文化・食体験、地域の人々との交流は「生きる力」と「豊かな心」を育み、多くの感動が得られます。また、県内有数の伊那市陸上競技場は8レーン、400メートルトラックを有し、春の高校伊那駅伝など多くの競技やスポーツ合宿に利用されています。

なおアクセスは中央道経由で東京から約3時間、名古屋から約2時間、大阪から約4時間。朝出発すればいずれも午後から活動が可能。私たちは「おもてなしの心」で地域一体となり、万全の体制でお迎えします。このガイドブックを活用し、ぜひ伊那市にお越しいただきますようお待ちしております。



ほんもの体験・心のこもったおもてなし・安全安心 ～静かな山里での交流、農家民泊～

信州・伊那農家民泊

はじめに

豊かな自然に恵まれた伊那市では、長年にわたり都会からの小学生の農山村留学を受け入れています。農家に家族の一員として宿泊し、様々な生活体験や人々とのふれあうことは、多くの感動を生み、私たちが忘れていた何かを気づかせてくれるはずです。もちろん、安全対策、衛生管理、各種賠償保険への加入など、受入れ体制は万全です。静かな山里でのふるさと体験をしてみませんか？

1 ほんもの体験

豊富でユニークな体験素材や自然の中でのほんもの体験をご用意します。また、迎える一同、心のこもったおもてなしをいたします。



3 自炊式で豊かな成長

受入れ先となる家族とともに食事作り体験をし、一緒に食べます。温かい家庭の中での協同作業は、食の大切さを学ぶとともに、自主性や主体性の育成につながります。



2 安心と安全を保障

行政(観光課・観光協会)が窓口となり、スムーズに皆様をお迎えします。また、すべての農家が簡易宿所の許可をとり、安心して宿泊をしていただけます。そして、宿所賠償保険7000万円、体験指導者賠償責任保険等の加入、事故・急病等の緊急マニュアルの徹底、料理・衛生・講習会の定期的開催や消防署の確認、アレルギー対策など、万全な安全対策で、安心してお越しいただくことができます。

4 抜群のアクセス

名古屋から高速道路で約2時間、東京から約3時間、大阪から約4時間(リニア開通後はいずれも2時間以内)の良好なアクセスが自慢です。朝出発すれば午後から活動できます。

ご案内

- 受入れ期間 / 通年(但し、受入れできない期間もございます。)
- 受入れ人数 / 1農家4～5名様。農家数は順次拡大中です。
- 農林業体験 / プログラムは農家ごとに異なります。
- 食材 / 地元産を多く使用し、旬の食材や郷土料理をご提供します。(統一メニューです。)
- 宿泊 / 2泊の場合は、1泊は農家、1泊は市内宿泊施設(旅館やホテルなど)をご利用ください。

体験者の声

野菜の収穫がたのしくて、たくさん料理がおいしく、すてきなどころでの約2日間でした。家族全員に自慢したいです！

小学校6年生女子



受入先農家より(一部紹介)

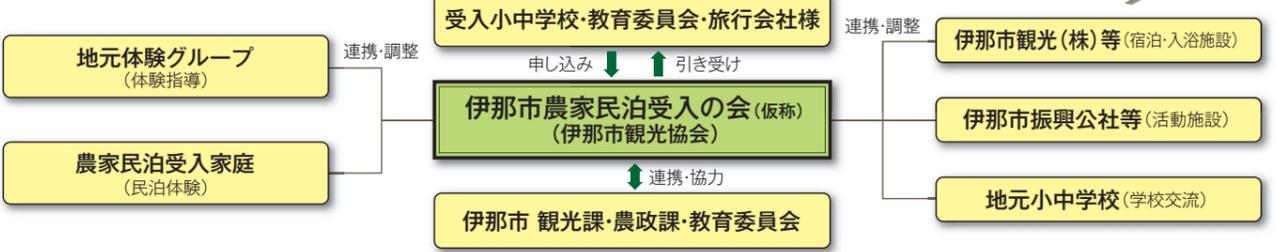
- 池上 直彦さん** / 不思議なことですが、農家民泊をしてみると親の大切さ、愛情がわかるようになります。自然の良さ、大切さもわかり、なにより故郷の良さがわかります。
- 中山 幾雄さん** / 釣った魚の炭火焼、無農薬水田やホロホロ鳥の観察、野菜の収穫調理等で、土や食物の感触を体験して自然の影響や恵みを実感してください。
- 中山 晶計さん** / 都会と風土の違う農山村の農林業体験を通して、食材への関心、農地管理の必要性を学んでほしい。
- 市ノ羽 幸子さん** / 体感した「土や緑」は、大人になった時に必ず思い出します。自然そのものを全身で感じて、農業を楽しんでください。

信州・伊那農家民泊 1泊2日<モデルプラン>

午後	入村式(オリエンテーション、受入農家との対面)終了後、受入農家の車で各家庭へ各種農林業体験(収穫体験、畑仕事、摘花、枝打作業等)
夕刻	夕食作り体験(家族の分も作り、みんなで食べ、片付け)
夜	市内温泉施設等にて入浴宿ごとの体験(民話、星空観察、花火、散歩等)
就寝	21:30頃
起床	6:30頃
朝	朝食作り体験 部屋片付け 各農家から閉村式会場へ閉村

雨天時の農業体験は、室内作業や農機具の説明等になります。

受け入れ体制





ほんもの体験・心のこもったおもてなし ~静かな里山での交流~

信州・伊那ふるさと体験

農林業

天下第一の桜体験
[通年] [応相談]
天下第一の桜、高遠城址の管理や世話。実際にツアーもできます。

林業(環境保全)
[通年] [1,2時間]
二つのアルプスに抱かれた地で、年間を通じた木々の世話を体験。間伐や枝打ち、炭作りなど。
※会社宿に おすすめ

農産物収穫
[1~11月] [1時間]
いちごやりんご、ブルーベリーやアスパラガスなど四季折々の新鮮な農産物を収穫。

栽培作業
[4~11月] [1,2時間]
作物の定植・栽培や手入れなどの農作業をして、技術を学びます。

花作業
[通年] [1時間]
アルストロメリアなど花卉栽培の見学や、花のアレンジ。

田植え
[4~6月] [3時間]
自分の手で苗を植えます。
※移動教室に おすすめ

稲刈り
[9~11月] [3時間]
かまを使って稲を刈る手作業体験。
※移動教室に おすすめ

自然・環境

南アルプスジオパーク探検
[4~12月] [2時間]
南アルプスジオパークの大地の成り立ち、雄大な景色の観察や、災害教育。
※環境学習に おすすめ

星空観察
[5~10月] [1,5時間]
1億年前の地層から化石を採集。恐竜時代の海の生き物の化石に触れ、大地のダイナミックな動きと遙かな時の流れを感じましょう。

ラフティング
[5~6月] [半日]
天竜川で迫力あるラフティング。自然環境体験だけでなく、力を合わせてボートを進めるので、チームワークも高まります。

南アルプス林道バス
[4~11月] [4時間]
峠を登りながら、南アルプスの雄大な自然と四季の彩りが楽しめます。ガイド付き。

ハッチョウトンボ観察
[6~8月] [1,5時間]
自然豊かな土地で、日本一小さなトンボを見つけよう。

蝶々観察
[7~9月] [2時間]
珍しいチョウを見つけ、オリジナルの標本作り。

川流れ
[7~9月] [2時間]
アルプスから流れる澄んだ川。

美和ダム探検
[通年] [1,5時間]
ビッグスケールのダムの内部はおどろきの未体験ゾーン。周辺は県立公園になっていて自由に散策できます。

ジオパーク化石採集
[7~9月] [4~6時間]
1億年前の地層から化石を採集。恐竜時代の海の生き物の化石に触れ、大地のダイナミックな動きと遙かな時の流れを感じましょう。

キャンプファイヤー
[通年] [2時間]

マレットゴルフ
[通年] [2時間]

引き馬
[通年] [1,2時間]

魚釣り
[5~10月] [1時間]

野鳥観察
[通年] [1,2時間]

その他生き物観察
[通年] [1,2時間]

スノーシュー
[12~3月] [2時間]
雪の上を楽しく歩いてみましょう。

ハイキング
[通年] [2時間]
豊かな自然に囲まれて楽しくハイキング。

キャンプファイヤー
[通年] [2時間]

マレットゴルフ
[通年] [2時間]

引き馬
[通年] [1,2時間]

魚釣り
[5~10月] [1時間]

野鳥観察
[通年] [1,2時間]

その他生き物観察
[通年] [1,2時間]

食

信州そば発祥の地そば打ち
[通年] [1~4時間]
信州そば発祥の地、伊那で本格そば打ち。「辛つゆ」で食べるのもおすすめ。

おやき作り
[通年] [1,5~3,5時間]
信州の郷土食おやき作り。手頃に食べられ、野菜や惣菜、あんこなど、具もさまざま好みでアレンジ。

五平餅作り
[通年] [3時間]
伊那地方に古くから伝わる伝統食。こはんをつぶして蒸らす、味噌をつけて香ばしく焼きあげます。

こんにゃく作り
[通年] [2時間]

パン作り
[通年] [2時間]

お茶たて
[通年] [2~3時間]

餅つき
[通年] [2~2,5時間]

カントリーキッチン
[通年] [2~3時間]
火起こしをし、地元の食材を活かした調理体験。

大豆調理
[通年] [2~3時間]
豆腐・味噌・醤油の手作り。

いろいろ体験
[通年] [2時間]
伝統食はもちろん、釣った魚で囲炉裏体験。

燻製作り
[5~11月] [2時間]
桜のチップを使った燻製作り体験。

ユカイナ作り
[通年] [2時間]
愉快に作る、四角いオカリナ。出来あがったら、温かみのある自然の音色を奏でましょう。

森のクラフト
[通年] [2~3時間]
自然の草木を使った、自然のあたたかなオリジナル作品。

草染め・藍染め
[通年] [1,5時間]

陶芸
[通年] [1~2時間]

籐・わら細工
[通年] [2~3時間]

その他工芸
[通年] [応相談]

はた織り
[通年] [0,5時間]
古布を使った「さき織り」など、昔からの生活の知恵を伝授します。

伝統工芸

伝統 高遠焼
[4~11月] [1~2時間]
タカトコヒガンザウラにちなんだ桜色の桜釉を使った伝統文化、高遠焼。

紙芝居
[通年] [1時間]
地元に残る民話など、表現豊かにお話します。

史跡めぐり
[通年] [応相談]
城下町高遠や南アルプス長谷をはじめ、伊那街道などの史跡めぐり。

伊那めぐり
[通年] [応相談]
みどころスポットを選んで、パノラマ伊那市をめぐります。

博物館・美術館めぐり
[通年] [応相談]

工場見学
[通年] [応相談]

伝承あそび
[通年] [1,2時間]
お手玉やこま回しなどの伝統遊び

歴史・文化

踊り
[通年] [1時間]
全国各地の踊りから選んで体験できます。

南京玉すだれ
[通年] [1時間]
伝統芸能の南京玉すだれで踊りましょう。

和太鼓
[通年] [1時間]
和太鼓を叩いて、遊びましょう。

和太鼓
[通年] [1時間]
和太鼓を叩いて、遊びましょう。

その他にも様々な施設が満載!!

下記のお申し込みは直接各施設へお申し込みください。

スキー場



中央道伊那スキーリゾート

中央自動車道伊那IC・駒ヶ根ICから車で約15分。市街地から近く、アクセスが便利なスキー場です。大型バスも駐車無料で、バス専用駐車場もあります。ゲレンデは70%が緩斜面の為、初心者でも安心。レストランは、700席の大容量で大人数でも対応できます。さらに、団体控室もあるため荷物を置いたり、お食事やご休憩にもご利用いただけます。



お問い合わせ先
中央道伊那スキーリゾート
TEL.0265-73-8855
<http://www.inaski.com>

キャンプ場

鹿嶺高原
アルプスの峰々と満点の星の輝きが自慢です。展望台からの眺望は、伊那谷の街並みから中央アルプスと南アルプスを一望できます。晴天時には北アルプスも見ることが出来るほどの大展望地です。標高1800メートルの高原は真夏でも18℃で快適な時間を過ごせます。キャンプサイト・宿泊施設が完備されています。



お問い合わせ先
7月~8月
鹿嶺高原・雷鳥荘
TEL-FAX.0265-98-2701
9月~6月
(財)伊那市振興公社 東部支所
TEL.0265-94-2239

小黒川渓谷キャンプ場

中央自動車道伊那ICから車で約15分・駒ヶ根ICから車で約25分の中央アルプスの麓にある標高1000mのキャンプ場。場内には大人気の釣り堀やマレットゴルフ場、トランポリンなどがあります。その他、木工クラフトや、流木ペイント・モビールづくりや、竹を使ったバームクーヘン作りも体験できます。夏には川遊びもでき、暑い夏でも快適に過ごせます。



お問い合わせ先
中央道伊那スキーリゾート
TEL.0265-73-8855
<http://www.ogurogawa.keikokucamp.com/>
営業期間 4~11月

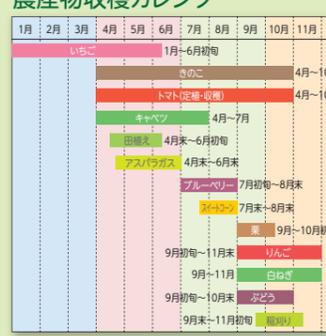
国立信州高遠青少年自然の家

国立信州高遠青少年自然の家は、南アルプス・中央アルプス・八ヶ岳連邦を望み、桜と城下町で知られる伊那市高遠町晴ヶ峰高原の広大なカラマツ林の中、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり、可憐な草花、冬は真っ白な雪と水晶のように透き通った氷など、四季を通して自然豊かな青少年教育施設です。この大自然の中、いろいろな体験活動を通して、仲間を思いやる豊かな心を育ててくださることを願っています。

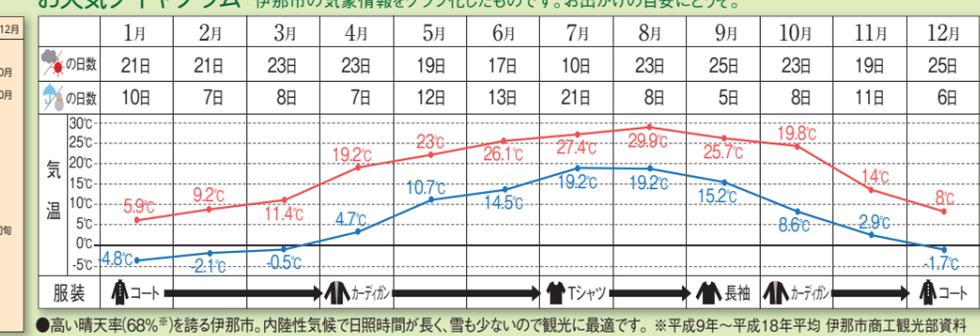
春・夏・秋はハイキングやキャンプファイヤー、動植物観察、野外炊飯など、冬は歩くスキー、スノーシュー、そり遊びなど、また、1年を通して、食文化体験やクラフト体験など、さまざまな体験活動プログラムを用意して、皆様のご利用をお待ちしています。

お問い合わせ先
国立信州高遠青少年自然の家
TEL0265-96-2525
FAX0265-96-2151
<http://takato.niye.go.jp>

農産物収穫カレンダー



お天気ダイアグラム 伊那市の気象情報をグラフ化したものです。お出かけの目安にどうぞ。



爽やかな風の中、高地トレーニング スポーツ合宿

ますみヶ丘平地林クロスカントリーコース



標高約900メートルにあるアカマツを中心とした平地林内にあります。ウッドデッキや東屋などが点在し、平地林内のコースなので日陰が多く夏合宿に最適です。平成22年度から3年計画で、ウッドチップを敷設した総延長約2.5キロメートルのジョギング、ウォーキングコースを整備。隣接する鳩吹公園内には、更衣室、トイレ、ウッドデッキなどを備えた「ふれあい交流施設(ぼっ歩館)」を完備し、各種トレーニングの拠点施設として利用できます。



- 会場期間及び時間
期間内無休、4月1日から11月30日まで午前8時30分から午後5時まで
- 使用料金
個人使用 / 無料、占有使用 / 1時間につき200円
- アクセス
伊那ICより車で15分

お問い合わせ先
伊那市教育委員会 スポーツ振興課
TEL.0265-78-4111



充実したスポーツ施設

伊那市陸上競技場

雨天時でも利用できる、ウレタン舗装の日本陸上競技連盟第2種公認の8レーン400メートルトラックの陸上競技場です。



中学生高校生をはじめ、一般ランナーの練習にも利用されています。

伊那市民体育館

バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン6面のプレーがで、雨天時のトレーニングに最適です。



伊那市陸上競技場に隣接した体育館で、勤労者福祉センターと渡り廊下で接続しています。

市内テニスコート

サンビレッジ庭球場には、砂入り人口芝を4面完備。センターテニスコートはクレイが14面あります。



その他、ハードコート2面完備のサンライフ北庭球場、屋内に砂入り人工芝を敷設したほりいでドームなどがあります。

富士塚スポーツ公園

ソフトボール2面をはじめ多目的に利用できるグラウンドです。外周にはウッドチップを敷設したランニングコースもあります。



その他、多目的に利用できる美すずスポーツ公園や伊那西運動場、高遠スポーツ公園などのグラウンドもあります。

市営野球場周辺

市営野球場周辺には、長野県伊那運動公園野球場も隣接しています。



その他、野球場周辺には14面のセンターテニスコートや市民プール、屋内運動場などの施設が揃っています。

伊那市高遠B&G海洋センター

自然豊かな山あいであり、海洋スポーツを楽しめます。また周辺では、手軽にハイキングやマレットゴルフなど山のスポーツも楽しめます。



近くに高遠さくらホテルがあり、食事、入浴などもできます。また、多目的屋内施設のほりいでドームも隣接しています。

市内宿泊情報

宿泊施設	料金	和室	洋室	収容人数	駐車場	お問い合わせ
旅 あいや旅館	5,250円～	12	2	50	10	☎ 0265-72-2061
旅 あいや山荘	7,350円～	6	-	50	10	☎ 0265-72-7771
旅 ホテル青木	※4,000円～	13	20	78	20	☎ 0265-72-2475
旅 ホテル伊東館	※3,500円～	9	9	50	10	☎ 0265-72-2798
旅 エビスホテル	4,700円～	2	40	45	30	☎ 0265-72-3560
旅 第一ホテル島田屋	4,400円～	-	22	25	20	☎ 0265-72-3108
旅 伊那タウンホテル	4,000円～	1	30	36	25	☎ 0265-78-3700
旅 たかざや鉱泉	9,000円～	4	-	20	10	☎ 0265-73-3558
旅 旅館 花鳥屋	6,500円～	10	-	25	12	☎ 0265-72-3294
山 山荘ミルク	4,200円～	4	3	40	100	☎ 0265-72-9990
旅 伊那パークホテル	4,970円～	-	115	120	60	☎ 0265-74-1789
旅 ファインデイズホテル	6,000円～	-	109	112	70	☎ 0265-72-2277
旅 みはらしの宿 羽広荘	7,710円～	14	4	65	100	☎ 0265-71-6155
旅 ペンション めいぶる	5,000円～	2	4	21	10	☎ 0265-85-5335
旅 旅館 やまと	4,000円～	9	4	31	10	☎ 0265-72-4712
旅 美義屋旅館	3,300円～	9	9	30	10	☎ 0265-72-3594
ホ 信州愛和の森ホテル	※7,900円～	4	8	50	20	☎ 0265-71-8022
旅 ホテル ルートインコート伊那	6,200円～	-	99	128	75	☎ 0265-73-1006
旅 ホテル ルートイン伊那インター	6,500円～	-	118	156	101	☎ 0265-71-4411
旅 伊那中央ホテル	3,900円～	1	19	33	14	☎ 0265-73-4117
旅 信州伊那 旅館花月	4,000円～	1	4	17	5	☎ 0265-72-3079
旅 ますみ荘	4,200円～	11	-	50	15	☎ 0265-78-1414
旅 ホテル多香野	5,040円～	9	7	48	10	☎ 0265-78-8784
旅 ロッジ吹上	7,000円～	3	4	28	10	☎ 0265-72-2788
旅 ホテルセンピア	6,090円～	-	109	111	80	☎ 0265-77-1002
旅 伊那スポーツハウス	6,300円～	1	4	30	4	☎ 0265-76-3446
民 農家民宿ふだん着	4,000円～	2	-	8	3	☎ 0265-72-5799
旅 旅館おみつ	※6,000円～	10	-	40	15	☎ 0265-78-2738
民 民宿やわらぎ	6,825円～	3	-	10	15	☎ 0265-73-8780

旅 竹松旅館	8,000円～	10	-	35	10	☎ 0265-94-2113
ホ 高遠さくらホテル	10,000円～	13	10	85	100	☎ 0265-94-2200
民 高遠民泊よしよし	3,000円～	3	-	10	3	☎ 0265-94-3701
旅 山荘五合庵	18,900円～	和洋室1棟		6	3	☎ 0265-96-2141
旅 千代田荘	5,000円～	7	-	20	20	☎ 0265-96-2870
旅 望仙荘 鶴屋旅館	5,500円～	4	-	12	5	☎ 0265-94-2050
旅 山吹荘	8,500円～	6	-	30	10	☎ 0265-94-2450
山 入笠ハウス 紅葉軒	7,000円～	14	-	100	40	☎ 0265-94-2154
民 民宿ますや	7,000円～	3	-	10	5	☎ 0265-94-2510
民 御宿分校館	8,000円～	4	-	15	5	☎ 0265-94-3899
民 咲乃湯	8,500円～	5	-	10	10	☎ 0265-96-2358
民 両国屋 あら川	3,000円～	3	-	10	8	☎ 0265-96-1390

旅 仙流荘	8,000円～	22	5	118	50	☎ 0265-98-2312
民 蔵の宿 みらい塾	9,000円～	3	-	22	10	☎ 0265-98-2168
旅 ゼロ磁場の宿 入野谷	9,650円～	6	26	56	50	☎ 0265-98-1030
民 ざんざ亭	8,500円～	5	-	20	10	☎ 0265-98-3053
山 平家山荘	4,200円～	3	1	20	5	☎ 0265-98-2847
山 橋本山荘	7,500円～	3	1	20	5	☎ 0265-98-2548
民 民宿ぼちぼち	7,000円～	3	-	10	10	☎ 0265-98-2508
民 民宿じんでん	6,300円～	5	-	15	5	☎ 0265-98-2030

旅…旅館 ホ…ホテル 民…民宿 ペ…ペンション ビ…ビジネスホテル 山…山荘 索…素泊まり料金 料金は季節、部屋タイプ、人数等により異なります。詳しくは各宿泊施設にお問い合わせください。

市内宿泊施設をご利用いただき、伊那市の体育施設を利用して合宿される場合は、毎年2月末に行う予約を優先的に受付けることができますので、お気軽にご相談ください。(伊那市教育委員会 スポーツ振興課 TEL.0265-78-4111)

大自然の中で仲間と助け合い、苦難を乗り越える力を育てる 南アルプス・中央アルプス登山

下記のお申し込みは直接各施設へお申し込みください。

長衛荘 南アルプス
収容人員110名。4月25日～11月初旬及び年末年始営業。食堂有。要予約 1泊2食8,000円
現地 / TEL.090-3023-9030 期間外 / 伊那市観光課TEL.0265-71-5577

大平山荘 南アルプス
北沢峠より長野県側大平へ徒歩15分。収容人員80名。6月中旬～10月下旬まで。1泊2食7,500円～
TEL.0265-78-3761

馬の背ヒュッテ 南アルプス
北沢峠より敷沢ルート徒歩2時間40分。収容人員100名。7月上旬～10月中旬まで営業。1泊2食7,500円
TEL.0265-98-2523

塩見小屋 南アルプス
塩見岳天狗岩より10分。収容人員30名。7月1日～10月15日まで営業。要予約。1泊2食8,000円
TEL.090-3440-0998(9:00～15:00)

仙丈小屋 南アルプス
仙丈ヶ岳敷沢カールに位置。収容人員55名。6月中旬～10月下旬まで営業。要予約。テント禁止。1泊2食8,000円
現地 / TEL.090-1883-3033 期間外 / 伊那市観光課TEL.0265-71-5577

西駒山荘 中央アルプス
7月第2土曜～10月の「体育の日」まで営業。収容人員40名。1泊2食7,500円、素泊まり5,000円
現地 / TEL.090-2660-0244 期間外 / 伊那市観光課TEL.0265-71-5577
※平成25年度については、建替えのため利用できません。(予定)

文化系合宿の受け入れについて

伊那市内の宿泊施設等で、勉強や吹奏楽、オリエンテーション、各種研修会などの合宿が可能な施設も多数あります。状況に応じて、施設をご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。(伊那市役所 観光課・伊那市観光協会 TEL.0265-78-4111)

緊急時の連絡先一覧

■行政機関			
伊那市・伊那市観光協会	TEL.0265-78-4111	上伊那地方事務所	TEL.0265-78-2111
伊那保健福祉事務所	TEL.0265-76-6835	伊那建設事務所	TEL.0265-76-6845
■消防署		■警察署	
伊那消防組合消防本部	TEL.0265-72-0119	伊那警察署	TEL.0265-72-0110
		■医療施設	
		伊那中央病院	TEL.0265-72-3121