長野県塩尻市の魅力まるごと!

SHIOJIRI TRIP

塩尻市

観光ガイド

TOURISM GUIDE BOOK

https://tokimeguri.jp/

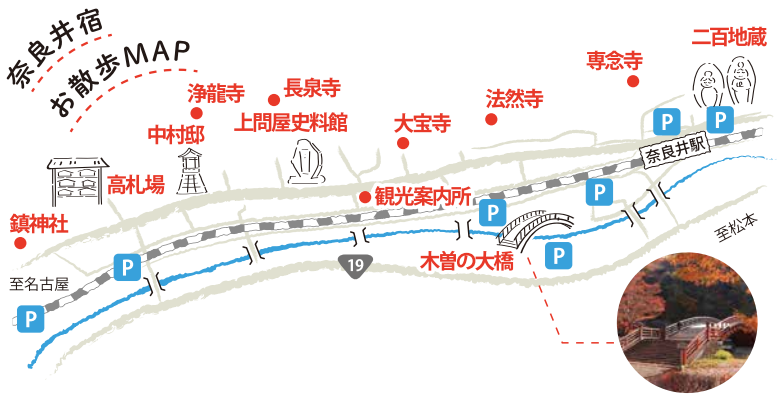
History 歴史

宿場、縄文遺跡。歴史が息づくところへようこそ

塩尻には街道や宿場町など、歴史を感じるスポットがたくさん。日本最長の宿場町を誇る奈良井宿や、平出遺跡の大集落跡など、時を超える旅に出かけてみませんか？

重要伝統的建造物群保存地区 奈良井宿

中山道の難所の鳥居峠を控え、木曽十一宿の中でもっとも栄えた宿場町。今も江戸時代の面影を残して風情があり、四季折々の風情が美しく、ドラマの舞台にもなるなど、国内外の人びとを魅了する見どころやグルメが満載です。



歴史の味をほおばる 奈良井SWEETS

五平餅

ごはんに焼目を付け、タレをつけた郷土料理。

朴葉巻き

春先限定の木曽のローカルスイーツ。

郷原宿

塩尻宿

洗馬宿

本山宿

贄川宿

奈良井宿

街道と宿場町

江戸と京都を結ぶ中山道をはじめ、たくさんの街道が通る塩尻市は、古くから東西をつなぐ交通の要衝です。

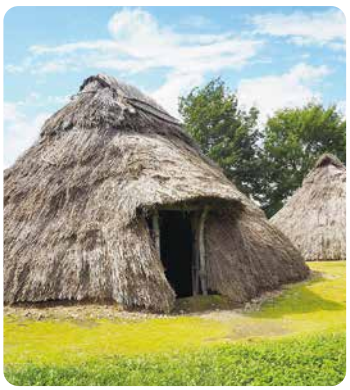
それぞれの宿場町の独特のおもむき、秘められたエピソードの数々を訪ねてみましょう。

鳥居峠

木曽街道の奈良井宿と薮原宿を結ぶ約６kmの山道。おもむき豊かなトレッキングコースとして大人気。

国史跡 平出遺跡

5000年以上前の縄文時代から平安時代まで約250の住居跡があり、4000年もの間生活が営まれていたところです。広々とした景色の中で、それぞれの時代にタイムスリップできます。



遺跡公園・ガイダンス棟

日本三大遺跡に数えられる大きな遺跡です。290軒を超える住居跡や建物跡が見つかっています。

住 塩尻市宗賀388-2
☎ 0263-52-3301
営 9:00～17:00
休 月曜日、祝日の翌日、年末年始（12/29～1/3）

歴史公園・平出博物館

平出遺跡から出土した土偶・土器・石器・鉄器、また市内の遺跡から出土した遺物を展示しています。

住 塩尻市宗賀1011-3
☎ 0263-52-1022
営 9:00～17:00
休 月曜日、祝日の翌日、年末年始（12/29～1/3）

平出の泉

エメラルドグリーンの水が神秘的な平出の泉。年間を通じて10℃前後に保たれた水が毎秒約45ℓ湧き出しており、冬季でも氷結することはありません。

住 塩尻市宗賀867-3
☎ 0263-52-0280（塩尻市生活環境課）

塩尻短歌館（国登録有形文化財）

島木赤彦など塩尻に縁ある歌人の資料を展示しています。母屋は国登録有形文化財です。

住 塩尻市広丘原新田288-1
☎ 0263-53-7171
営 9:00～16:30
休 毎週月曜日及び祝日の翌日、年末年始（12/29～1/3）

本洗馬歴史の里（釜井庵・資料館）

戦国時代に支配していた三村氏が、設けた居館跡に建つ庵です。江戸時代、文人・紀行家の菅江真澄が訪れ、一年余を釜井庵で過ごしました。

住 塩尻市洗馬2323-1
☎ 0263-54-5520
営 10:00～17:00
休 月～木曜日

古田晁記念館（国登録有形文化財）

平成6年、筑摩書房の創立者古田晁の生家、土蔵と庭が塩尻市に寄贈され、平成8年に「古田晁記念館」として開設されました。

住 塩尻市北小野3035-3
☎ 0263-53-3365（市立図書館）
営 9:00～16:30
休 平日

自然
Nature

山、高原、湖、ココロとカラダかろやかになる

北アルプス、東山・高ボッチ山、中央アルプスの山並みを背景に、
田園風景が広がる塩尻市は、水と緑溢れるふるさとです。
四季折々の美しさをみせるスポットへ、足を運んでみてください。

八ヶ岳中信高原国定公園
高ボッチ高原

塩尻I.Cからわずか30分で、標高1600Mの360度パノラマビュー。北・南アルプス、諏訪湖越しの富士山など雄大な眺望、季節を彩る高山植物の花々や、放牧の牛たちと、絶好の撮影スポットです。

ライブカメラ配信中！

住 塩尻市片丘
☎ 0263-88-8722
（塩尻市観光センター）
休 12月～4月下旬頃
頃冬期閉鎖

でいだらボッチ館

高ボッチ高原の管理棟。自然保護やアウトドア体験などの拠点です。

Enjoy Shiojiri Camp

高ボッチ高原キャンプエリア

2021年に八ヶ岳中信高原国定公園内に新設された、キャンプ可能なテントタープエリア。大自然との触れ合いと雄大な景色をおもいっきりお楽しみください。

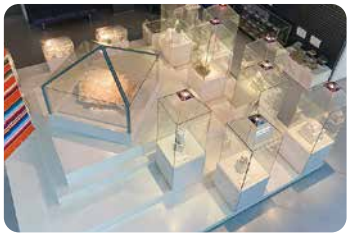
霧訪山（きりとうやま）

標高1305Mの山で日帰り登山ができ、頂上から360度の絶景を見渡せます。また、3つの登山コースがあり、それぞれ違った魅力が楽しめます。

みどり湖

四季を通して楽しめる豊かな自然に囲まれた湖です。ヘラブナ釣りのメッカ。水芭蕉の群生地としても有名です。

住 塩尻市金井
☎ 0263-88-8722（塩尻市観光センター）



地球の宝石箱

世界の珍しい岩石や化石を展示し宝石の加工体験のできる博物館です。BBQも可能です。

住 塩尻市北小野4668
☎ 0263-51-8111
営 9:00～16:00
休 冬季休館（12月～3月末）

山ノ神自然園（たまらずの池）

矢沢川沿いの自然をそのまま活かしてつくられ、たまらずの池まで続くいくつかの「径」は、それぞれ違う景観が楽しめます。

住 塩尻市下西条

分水嶺（善知鳥峠）

日本海と太平洋の二つに分かれる分水嶺です。市内には他に鳥居峠、権兵衛峠、塩尻峠などの分水嶺があります。

小曽部白滝

からたきの峰を水源とする落差約13Mの滝です。豊富な水が優雅に流れる様は必見です。

住 塩尻市洗馬小曽部
☎ 0263-52-0053（洗馬支所）

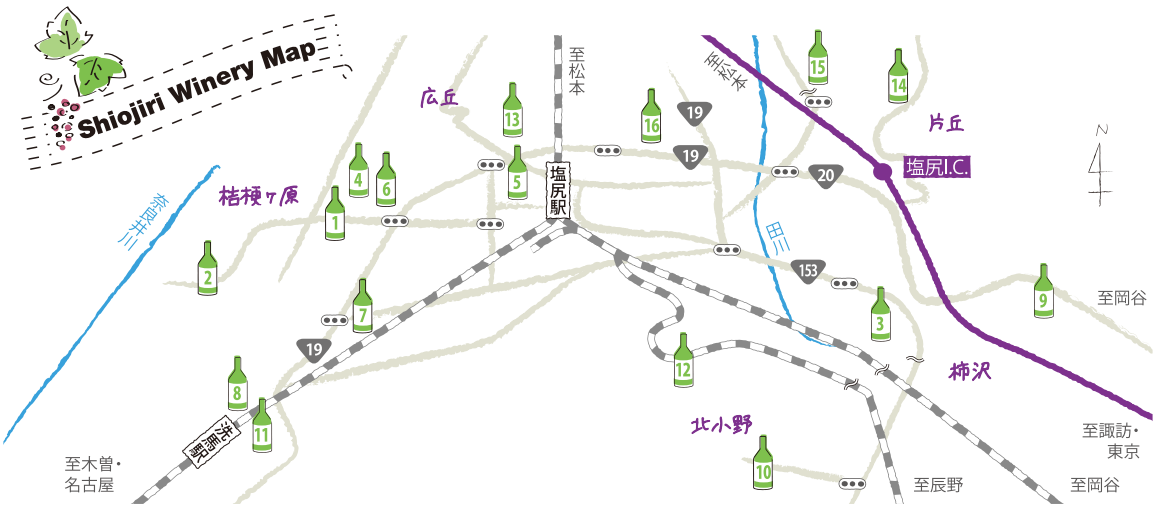
＊塩尻花暦＊

ワイン

Wine

ぶどうの郷で、世界に愛されるワインを味わう

国内有数のワイン産地、塩尻。その歴史は130年にも及びます。ワイナリーを巡り、造り手たちの技と心が結晶した一杯を心ゆくまで味わってください。ぶどうやジュースもおすすめです。



1. 林農園（五一わいん）
2. 信濃ワイン
3. アルプス
4. 井筒ワイン
5. サントリーワイン インターナショナル塩尻ワイナリー
6. シャトー・メルシャン桔梗ヶ原ワイナリー
7. Kidoワイナリー
8. VOTANO WINE
9. サンサンワイナリー
10. いにしぇの里葡萄酒
11. Belly Beads Winery
12. 霧訪山シードル
13. ドメーヌ・スリエ
14. 丘の上幸西ワイナリー
13. ドメーヌ・コーセイ
16. 塩尻志学館高等学校

風土が育み、世界に開花した「塩尻ワイン」

塩尻市はワイン専用ぶどうの生産量日本一。生産量と質の高さを支えるのは、その風土です。昼夜の寒暖差が大きく、日照時間が長く、砂利や火山灰土が含まれた塩尻の段丘はぶどう作りに必要な様々な条件を満たしています。理想的な環境で育てられたぶどうは、100年続く老舗から個人醸造家まで多彩なワイナリーで醸造され、世界から愛される「塩尻ワイン」となります。個性ゆたかで魅力的なワインとの出会いをお楽しみください。

塩尻駅ぶどう棚

全国で唯一駅構内にあるぶどう棚です。昭和63年に植えられ、塩尻市内のワイナリー従業員、JR職員、市内ボランティアが中心となって栽培を行なっています。

場 JR塩尻駅3・4番ホーム

塩尻ワイナリーフェスタ

塩尻ワインを味わいながら、市内ワイナリーの醸造家とワイン談議を楽しめるイベントです。

時 5月
場 ＪＲ塩尻駅前ワインステーション、市内各参加ワイナリー　他
☎ 0263-52-0786（塩尻ワイナリーフェスタ実行委員会）

子どもも一緒に楽しめる！

塩尻産果実ジュース

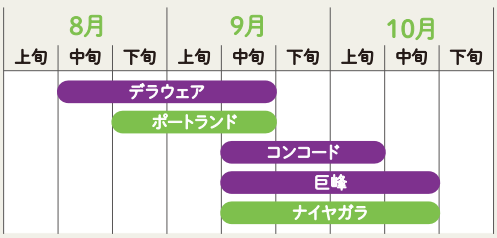
※写真はイメージです。

アルコールはちょっと苦手。そんな方でも大丈夫。塩尻市産のフレッシュな果実を使ったジュースをお楽しみ下さい。

塩尻のぶどうを楽しもう！

桔梗ヶ原ワインバレーは、生食用ぶどうも豊富です。ここでしか味わえない、とっておきのぶどうを召し上がれ。

ぶどう狩りもやってます！



ナイアガラ

コンコード

ポートランド

デラウェア

巨峰

ナガノパープル

シャインマスカット

時 8月下旬～10月中旬
場 塩尻市観光農園
☎ 0263-88-8722（塩尻市観光センター）

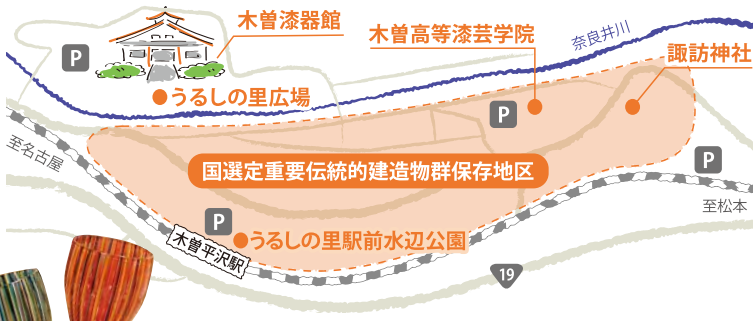
漆器

Lacquerware

来て、見て、体験。伝統の木曽漆器の世界

400年以上の歴史をもつ木曽漆器。すでに江戸時代には旅人の土産物として人気でした。漆工町木曾平沢では、伝統的工芸品も新感覚の漆器も、暮らしを彩るすてきな漆器に出会えます。

漆工町 木曾平沢



木曾平沢
(漆工町/国選定重要伝統的建造物群保存地区)

平成18年に漆工町としては国内初で唯一、重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

住 塩尻市木曽平沢1645-3
☎ 0264-34-2051

木曾くらしの工芸館

ミュージアム＆ショップをコンセプトに、「木曽漆器」や「塩尻産ワイン」などの地域の特産品を取り揃えています。さらに木曽漆器の展示、伝統工芸「木曽漆器」の製作体験ができます。

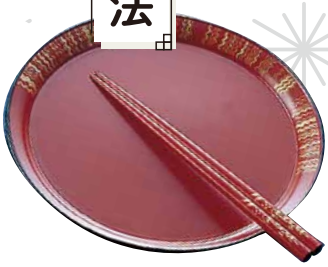
工芸体験

- 木曽堆朱塗りの研ぎ出し体験
- 木曽漆器ブローチ絵付け体験など(要予約)

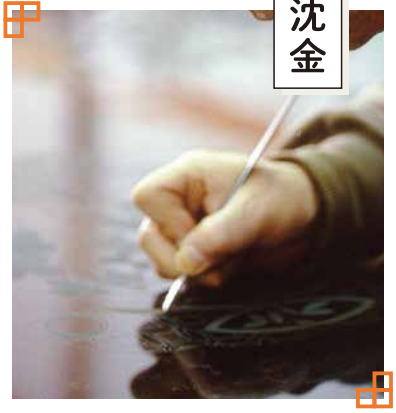
自分だけの漆器を作ろう！

住 塩尻市木曽平沢2272-7
☎ 0264-34-3888
営 9:00～17:00
休 毎週火/繁忙期無休(不定休)

漆塗りの技法



沈金



漆塗りの面に沈金刀でミゾを彫って生漆をすりこみ、金箔や金粉などを沈めて緻密な文様を描き出します。

蒔絵

漆で絵や模様を描いた上に、金粉、銀粉や顔料などを撒いて仕上げる繊細な芸術です。

木曽漆器の魅力

木曽漆器は、主に生活用品として発展しました。普段使いしても安心して使える軽さ、丈夫さ、素朴な風合いが魅力です。また、長年使用して退色してしまってもメンテナンスを行うことで繰り返し使用できます。
使い続けることでさらにその美しさを増す漆器を、食卓に加えてみてください。

塗り

丈夫で、使い続けるとさらに美しさを増す食器、高級調度品、モダン漆器など、多種多様です。

木曽堆朱

何種類もの漆、彩漆を塗り重ね、砥石などで研ぎ出し、数十の工程をへて独特な模様が現れます。

木曽漆器祭・奈良井宿場祭

年に一度の大漆器市です。銘品や蔵出し物が店先に並びます。メインイベント「お茶壺道中」も人気です。

時 6月初旬
場 塩尻市楢川地区（贄川・木曽平沢・奈良井）
☎ 0263-52-0871（塩尻市産業政策課）

木曽漆器館

木曽漆器の産地ならではの博物館。木曽漆器の製作工程はじめ、作品や資料を展示しています。

住 塩尻市木曽平沢2324-150
☎ 0264-34-1140
営 4月～11月 9:00～17:00
12月～3月 9:00～16:00
休 月曜日・祝日の翌日・12月29日～1月3日

かしだしっき

本物の"良さ"を体感して欲しいという思いから、木曽漆器のレンタルサービス「かしだしっき」をはじめました。

Let's Enjoy the

塩尻グルメ

Shiojiri Gourmet

ワイン

世界的にも有名な桔梗ヶ原メルローをはじめとして、塩尻市はワイン用ぶどうの生産量日本一を誇る国内有数の生産地です。

日本酒

塩尻には4社の酒蔵があります。清らかな水と、良い米、そして伝統と歴史に育まれた塩尻の酒。風味豊かな銘酒の数々をぜひ。

山賊焼

鶏のもも肉を1枚まるごと豪快に揚げた山賊焼は、塩尻市内の飲食店「山賊」がルーツ。

信州蕎麦

中山道の宿場町本山宿で生まれたそば切りが、街道を通じて全国に広まったと言われています。

レタス

洗馬地区は高原野菜の一大産地。遠くまで広がるレタス畑は、まるで緑の絨毯を敷いたかのよう。

塩尻へのアクセス

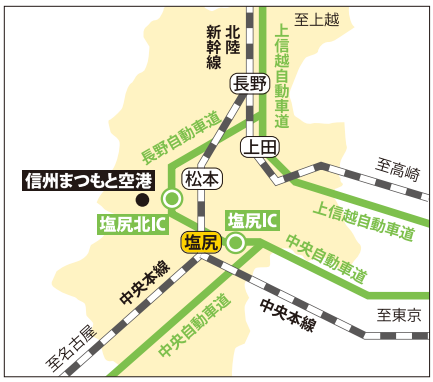
電車（JR）をご利用の場合

新宿から …… 特急あずさで約2時間半
名古屋から …… 特急しなので約2時間
北陸新幹線（長野駅）から … 篠ノ井線で約1時間

お車をご利用の場合

東京方面から …… 中央自動車道 八王子I.C.→塩尻I.C.約2時間
名古屋方面から …… 東名高速道路 小牧JCT→塩尻I.C.約2時間
長野方面から …… 長野自動車道 更埴I.C.→塩尻I.C.約50分

飛行機をご利用の場合 信州まつもと空港をご利用ください。



観光センター

塩尻市観光センター（観光案内所・売店）

TEL 0263-88-8722

住　　所　塩尻市大門八番町13-10
営業時間　9:00～18:00
定 休 日　12月29日～1月3日

奈良井宿観光案内所

TEL 0264-34-3160

住　　所　塩尻市奈良井497-3
営業時間　9:00～17:00
定 休 日　12月29日～1月3日

Wide Area Map

塩尻市 全域マップ

shiojiri

塩尻市観光ガイド 時めぐり

塩尻市観光協会公式Webサイト「時めぐり」では、塩尻市の観光情報を紹介しています。モデルコースやイベント情報など、旬な情報も盛りだくさん。ぜひ一度アクセスしてみてください。

時めぐり
TOPページ

For visitors
from abroad

＼ SNSでも観光情報配信中！ ／

Instagram　Facebook　Twitter

観光に関するお問い合わせ

塩尻駅前観光案内所
TEL 0263-88-8722

奈良井宿観光案内所
TEL 0264-34-3160

（一社）塩尻市観光協会
住所：〒399-0736 長野県塩尻市大門一番町12-2 4階／TEL:0263-54-2001／FAX：0263-52-1548