

長野県 信州東御ってこんなところ。

take free

# とうみのトリセツ

guide book

みんな東御が好きになる。



標高差1500mの  
多彩な地域ストーリー。

標高2000mの花回廊  
湯の丸、スポーツと癒し  
東御ワイナリーと農産物  
重要伝統的建造物保存地区 日本道百選 北国街道 海野宿  
東御市の文化・芸能  
とうみは、ほどよく田舎 陽当たりが良い、近さが良い人が良い  
まるっと巡ろう グルメ&ステイ

## Event Calendar



# とうみのトリセツ

guide book

## access map



豊中IC	名神高速	小牧	東名高速道路・長野自動車道 中央自動車道・上信越自動車道	東部の丸IC	東部の丸IC	関越自動車道 上信越自動車道	練馬IC	東京
約460km 約5時間30分		(名古屋から) 約280km、約3時間30分					約170km 約2時間	
新大阪駅	東海道新幹線	名古屋駅	JR特急ワイドビューしなの	篠ノ井駅	しなの鉄道	田中駅	しなの鉄道	東京駅
約4時間30分		(名古屋から) 約3時間30分					約1時間40分	
約10時間							約3時間30分	
なんば梅田							新宿池袋	

## 東御市観光情報ステーション

しなの鉄道田中駅舎内の「観光交流」と「地域交流」の二つの機能をもった交流拠点施設。「観光案内所」と「まちなか交流スペース」があり、レンタサイクルの貸し出しや手荷物の一時預かりサービスなどを行なっています。

〒長野県東御市田中279  
☎0268-62-7701 (東御市観光情報ステーション)  
FAX 0268-62-7702 ✉info@tomikan.jp □tomikan.jp

2018.2.20.2000



信州とうみ観光協会  
ホームページはこちら



標高2000m、  
高山性の動植物が、  
この一帯に生息。



**高山植物の宝庫  
池の平湿原**  
池の平湿原は標高2000m、三方ヶ峰火山の火口原の広がる高層湿原です。里山に生息する動植物から、3000m級の山岳地帯に見られるような高山性の動植物までが、この一帯に混在し生息しています。見晴岳、三方ヶ峰の南斜面にはコマクサの群生も見られます。



ハクサンシャクナゲ コマクサ アヤメ マツムシソウ

**湯の丸エコツーリズム**

豊富な植物種、美しい湿原や火山の旧火口の地形を楽しむ

レンゲツツジ  
見頃6月下旬

豊かな自然を生かし、教育旅行、林間学校での自然学習、火山学習ハイキングに最適なトレッキングコースです。

インタープリターがご案内!  
湯の丸高原ビジターセンターへ行く  
インタープリター（自然解説員）が周辺の高山植物や自然、火山について解説してくれる。申し込みと一緒に山歩きをすることも可能だ（要予約）。



湯の丸エコツーリズム  
詳細情報はこちら

**湯の丸高原ビジターセンター**

湯の丸高原を訪れた人の山岳観光の拠点。自然と環境、登山のマナーを学ぶことができます。インタープリター（自然解説員）が常駐し、トレッキングルート案内や花の開花情報などを発信します。

〒長野県東御市湯の丸 ☎0268-62-4333



「花高原」と言われる  
湯の丸高原

湯の丸高原は浅間連峰の西側に位置し、その名の通り、丸く穏やかな表情の峰々と爽やかな亜高山帯の気候がおりなす一帯は「花高原」として親しまれています。6月下旬に見頃を迎えるレンゲツツジの大群落は、国の天然記念物にも指定されており、湯ノ丸山の山肌を朱色に染め上げます。

標高2000mの  
花回廊  
都心から  
120分の別天地

標高1700m地点の高原地帯へは、市街地から車を走らせ約20分ほどで到着します。周辺の山々は比較的登りやすく、初心者でも安心して登れるコースとして人気があります。

**登山道案内・散策MAP**

- 湯の丸山往復コース（約2時間30分）
  - 烏帽子岳往復コース（約4時間）
  - 三方ヶ峰・池の平湿原コース（約2時間）
- ※所要時間は目安です



# 標高1,750m、 湯の丸高地トレーニングエリア



2500mトレイルランニングコース  
スキー場のゲレンデを利用した起伏の溢れるコース。【無料】

全天候型400mトラック  
ポリウレタン舗装の全天候型400mトラックは1周3レーン、直線(120m)5レーン。【有料】



湯の丸高原荘(宿泊・合宿)  
主にスポーツ合宿が目的のお客様宿泊施設。最大収容人数112名。1階は完全バリアフリー、宿泊機能のほか本格的な器材が整ったトレーニングジム室が完備。

**夏も快適、爽快、  
スポーツの湯の丸**  
真夏でも気温25℃以下の湯の丸。冷涼で爽快な高原は、高地トレーニングエリアとして最適な環境であり、アスリート、アマチュアスポーツなど目的に応じたトレーニングが可能です。また、夜も過ごしやすい快適な気候です。



林間800mジョギングコース  
ウッドチップが敷かれた木漏れ日や木の香りをを感じる林間ジョギングコースは膝に優しく歩いたり走ったりできます。【無料、占有する場合有料】

## スポーツツーリズム

高地トレーニングなど強みを使った地域連携を進める

「一度は訪れてスポーツを楽しみたい、スポーツが盛んな地域」と、県内外の皆さまに認知していただく「聖地化(ブランディング)」を目指します。

〒長野県東御市(とうみし)役所 企画振興部  
文化・スポーツ振興室  
☎ 389-0592 長野県東御市 281番地2  
✉ kikaku@city.tomi.nagano.jp  
☎ 0268-62-1111(代表) FAX 0268-63-5431

湯の丸スポーツエリア  
詳細情報はこちら



## 湯の丸スキー場

初心者から楽しめる  
連盟公認のスキー・スノボ学校も人気  
ゲレンデは初～上級者向きで、初めてスキーをする人にも最適です。スノーボード用のジャンプ台も充実しています。

〒長野県東御市新張湯の丸  
☎0268-62-1515



湯の丸高原  
詳細情報はこちら



冬の湯の丸スキー場はパウダースノーが人気、都会から一番近い、穴場的スキー場です。また、夏の高原はアスリートに人気のトレーニングエリアです。

# 湯の丸、 スポーツと癒し



## 首都圏から一番近い パウダースノーエリア

冬の湯の丸は首都圏から一番近いパウダースノーエリアとして人気があり、北海道並のパウダースノーが楽しむことができます。各種リフト券サービス、無料仮眠所等があり、駐車場は全て無料、24時間開放と便利です。



## 高原で星を観る 雪原に上る天の川

冬の夜空は明るい一等星が多く、一年中でもっとも星空がきれいに見える季節です。冬の湯の丸高原は東部湯の丸からからのアクセスが良い上に、標高が高いので星を見るには最適で、都会から気軽に上れることのできる、まさに宇宙に近い高原です。



## 雪の森を歩く! 湯の丸スノーシューツアー

まだ見たことのない雪原のパノラマへ  
プロのネイチャーガイドと共に

スノーシューをはいて、動植物のおりなす自然の中に足を踏み入れてみましょう。プロのネイチャーガイドが、冬の動植物の様子や雪原での遊びを楽しくお伝えしながら歩きます。

# 美しい里山に育まれた 東御ブランド。

## 巨峰

昔も今もぶどうの王様。統一した生産体制が組み込まれ、品質管理が行われている。  
収穫期:9月上旬～下旬  
●東御市中屋敷、和

## くるみ

生産量は全国第1位。殻が薄く実が大きい「シナノクルミ」。  
収穫期:10月上旬～下旬  
●東御市内

## 八重原米

全国有数の旨い米。八重原用水恵みの産物。  
収穫期:9月下旬～  
●東御市八重原

## 薬用人参(高麗人参)

最低5年はじっと土の中。シェアが全国第2位。  
収穫期:9月上旬～下旬  
●東御市御牧原

## ブロッコリー

晴天率90%以上を誇る場所で育つ。30年ほど前から生産されている。  
収穫期:8月上旬～10月上旬  
●東御市八重原

## 白土馬鈴薯

強粘土質であること、昼夜の寒暖の差も加わり甘みと旨みが最大限に。  
収穫期:7月下旬～10月  
●東御市御牧原

## スイートコーン

さわやかな甘みと、非常にやわらかい粒皮が特徴。  
収穫期:7月中旬～10月上旬  
●東御市御牧原



VILLAD'EST GARDENFARM AND WINERY ヴィラデスタガーデンファームアンドワイナリー

国内外で高い評価を得る実力派ワイナリー。敷地内には、自家栽培の野菜を使った料理とワインが楽しめるオープンキッチンのレストランがある。

〒長野県東御市和6027  
☎0268-63-7373  
http://www.villadest.com/



Rue de Vin リュードヴァン

市内の耕作放棄地を開墾してぶどう栽培をスタート。良いぶどうから上質のワインが生まれ、料理が楽しめ、そこに地域の人が集う、センスあふれるワイナリー。

〒長野県東御市祢津405  
☎0268-71-5973  
http://ruedevin.jp/

市内ワイナリー、ヴィンヤード  
詳細情報はこちら



## 四季を通じた東御の体験プラン。



自然体験、森林整備、高山植物巡り  
春から秋



信州和牛とふれあい  
10月以外



りんご狩り体験  
8月上旬～12月上旬



ぶどう狩り  
9月中旬～10月上旬



ワイン用ぶどうの収穫体験  
9月中旬～10月下旬



グリーンツーリズム  
詳細情報はこちら

東御市では、野菜果物等の収穫体験から農山村の文化体験、さらには将来的な就農を見据えた農林体験まで、自然、文化、生活、人々の魅力に触れ、様々な体験などを楽しむ「グリーンツーリズム」の意味を広く捉え、各種体験プランをご用意しています。

## 東御市型グリーンツーリズムを楽しもう

# とうみのトリセツ

里山の恵みに育まれた農産物、裾野に広がるワイン用ぶどう畑。標高差1500mに凝縮される多様性に富んだ豊かな地域資源を持つ東御市。美しい里山に育まれたこのまちの農産物をご紹介します。

# 農産物

# 東御ワイナリーと



## この町のワイン造りが「東御モデル」として全国へと広がっていく。



「千曲川ワインバレー（東地区）特区」へ  
2015年、小規模ワイナリーの開設や、高品質なワイン用ぶどうの安定的確保を図るため、千曲川中流域の8市町村（東御市、上田市、小諸市、千曲市、立科町、青木村、長和町、坂城町）は連名で、「千曲川ワインバレー（東地区）特区」を申請し内閣府から認定されました。

**豊かな風土が育むワイン用ぶどう 国内外の愛好家から高い評価を受ける**

初めてこの地にワイン用ぶどうの苗木、約500本が植えられたのは1991年、今から25年前のこと。「ヴィラデスタガーデンファームアンドワイナリー」が桑畑を開墾し、美しいヴィンヤードとしました。その後、2010年に「Rue de Vin」、2011年に「devin」、2011年に「すみふあーむ&ワイナリー」、2014年に「ドメーヌナカジマ」、そして学ぶ場所と、新規就農者の受け皿という特性を持つ、「アルカンヴィーニユ」が2015年に誕生し、同年醸造を始めました。今後、生産者の増加や、生産規模の拡大、さらに高品質なワイン用ぶどうの生産に取り組み、全国有数・トップレベルのワイン地帯を目指します。

# 北国街道 海野宿

日本の道100選に選ばれた、趣のある街並みの海野宿と、勝率9割6分2厘で、大相撲史上未曾有の最強力士とされている雷電為右衛門。どちらも東御市が誇る歴史の遺産です。



## 白鳥神社

真田氏と由縁の深い地である海野宿東側に位置する白鳥神社は、海野氏、真田氏の氏神として祀られた日本武尊の伝統を縁起とする歴史ある神社です。必勝合格、縁結び、交通安全、病気平癒、長寿など多くのご利益があると伝えられます。



## 楳立(なかだち)地蔵尊

古くから大切に信仰されている、縁結びのお地蔵さま。良縁成就や縁結びの思いを込めて、お詣り下さい。



## 海野宿ひな祭り 2月下旬～

期間中は街道沿いの家々に雛人形が飾られ、格子越しに眺めることができます。

## スロートーリズム

歴史香る海野、まち歩き  
その場でしか出会えない魅力探し

静かにたたく海野宿がいつでもあなたをお迎えます。日頃の喧騒や雑踏を離れ、歴史のふる里をゆっくりとお楽しみください。

また、ガイドと一緒に散策することもできます。

信州とうみ観光協会  
☎0268-62-7701



スロートーリズム  
詳細情報はこちら



海野宿の街並は、江戸時代の旅籠づくりの建物と明治時代以降の養蚕が盛んな頃に建てられた蚕室造りの建物が調和した伝統的な家並みが魅力です。道の中央を流れる用水、その両側に立ち並ぶ格子戸の美しい家並みは、歴史のふる里を思わせる静かな佇まいを感じさせてくれます。

静けさと今風の生活感が同居する海野宿



## 愛すべき郷土の巨人

道の駅 雷電くるみの里に併設されている雷電資料館では、化粧直しなど、雷電にちなんだ資料を展示しています。入場無料



道の駅雷電くるみの里  
詳細情報はこちら



## 道の駅 雷電くるみの里

東御のランドマーク！地元の味覚が満載  
年間100万人が訪れる道の駅「雷電くるみの里」。東御の名産品や野菜を販売しています。東御市産そば粉の手打ちそば「成立そば」や、地元の食材を活かした軽食も楽しめます。

☎長野県東御市滋野乙 4524-1 ☎0268-63-0963

## 天下無双の力士 その名は雷電為右衛門

雷電為右衛門は、明和四年(1767)信濃国小県郡大石村(現東御市滋野乙)に生まれまじた。十七才で江戸相撲に入ることとなり、寛政二年(1790)には関脇に付出され優勝。大関に昇進し、九割六分二厘という古今最高の勝率をあげました。五十九才で没した後、分骨され故郷大石村の関家墓地に葬られました。雷電の力にあやかろうという参詣者が絶えません。



## 海野宿資料館

1790年頃に建てられた旅籠造りの建物。海野宿や養蚕に関するものが展示・公開されています。



## なつかしの玩具展示館

干支にちなんだ人形、昔なつかしい凧やこけしなど、日本各地から集められた郷土玩具が展示されています。



## 海野宿 ふれあい祭り

11月第一日曜日

例年11月に行われる祭りです。時代衣装行列や人力車の運行などで賑わいます。

# 東御市の

# 文化

とうみりの  
トリセツ

歴史を脈々と受け継ぎ育まれた歌舞伎文化、郷土が生んだ芸術家、様々な歴史資源... 東御市には伝統・文化がしっかりと息づいています。

## 地域ごとに特色豊かに育った伝統文化

東御市は、古くは名馬の産地として、滋野一族(海野・祢津望月)をはじめとする有力武士が活躍し、江戸時代に上田藩領・祢津旗本領・小諸藩領に分かれ、異なる体制・歴史・社会情勢を背景に発展していく中で、特色豊かな地域が形成されました。

祢津地域の大家文化や、北御牧地域の用水管理と田園風景に加え、海野地域には、北国街道の宿場町から養蚕蚕種業の町として栄えた海野宿のまちなみと、現在まで受け継がれてきた伝統と文化が息づいています。

## 見る

郷土が誇る  
絵画が一堂に



**丸山晩霞記念館**  
郷土を代表する画家、丸山晩霞の不朽の名作が一堂に会する美術館。



**梅野記念絵画館**  
近代洋画史に名を残す画家・青木繁ほか、梅野父子二代にわたるコレクションを基に開設。



## 天空の芸術祭

東御市と東京藝術大学と地域による域学連携事業  
市内北御牧にある稚蚕飼育所の跡地をはじめ、美術館からビニールハウス、池など、地域全体が会場となります。招聘作家、地域で活動する作家の展示やさまざまなワークショップなどのプログラムを行います。アートと北御牧の自然や、そこに住む人々の暮らしを通じた、地域発のアートフェスティバルです。



## 感じる

歴史を脈々と受け継ぐ



西宮の歌舞伎舞台



祢津東町歌舞伎公演

## 西宮、東町の歌舞伎舞台

東御市祢津地区には2つの回り舞台があります。西宮は文化13年(1816年)、東町は文化14年(1817年)に建てられ現存する歌舞伎回り舞台としては日本最古のものとされています。現在も保存会による舞台の管理、地芝居公演、地元祢津小学校歌舞伎クラブによる伝統芸能の継承が行われています。

東御市教育委員会 文化財係  
☎0268-75-2717



西宮



東町

## 学ぶ

地域の歴史を  
物語る宝



**児玉家住宅 (国登録)**  
明治期の養蚕最盛期に建てられた大規模屋敷。明治43年(1910年)完成。平成12年、国の登録有形文化財となった。



**春原家住宅 (国指定)**  
元禄年間に建築されたと考えられる農家建築。昭和48年に国の重要文化財に指定され、保存解体修理により復元された。



**旧和學校校舎 (県指定)**  
明治12年(1879年)建立。「和魂洋才」に基づき、和風と洋風が調和する建築要素が取り入れられた学校建築。



自然と向き合う、  
ここに来たのには  
理由がある。

働く世代が  
住みやすい都市  
県内第3位!  
(813市区内・全国第64位)  
※日経BP社  
「日経ビジネス2016年1月25日号」より

住みやすさランキング  
県内第1位!  
(813市区内・全国第52位)  
※東洋経済信譽者  
「都市データバック2015年版」より



**東御ワインフェスタ**  
地元の料理とワインでちょい飲み、ちょい食べが楽しめる、全国が注目する小さなワイナリーフェス。東御市とその周辺市町村からワイナリーとヴィンヤードが集結します。



**芸術むら公園**  
アートと大自然が楽しめる場所。公園の中心は「明神池」。水面には季節の移り変わりに合わせ、色とりどりの自然が映し出されます。コテージや宿泊施設もありアウトドア体験も楽しめます。



人々が集う場所。

年間イベント  
詳細情報はこちら



**火の  
アートフェスティバル**  
毎年10月に芸術むら公園一帯で開かれる「火のアートフェスティバル」。自然とアートをテーマに、陶器市・クラフト市、花火の打ち上げなどさまざまな催しが行われます。最高温度1300度にも達する登り窯の焼成は圧巻です。



**東御中央公園**  
たくさんの親子連れで賑わう東御中央公園は、ピクニックやジョギングに最適。公園内には、ハーブ園・ロックガーデンや子供の遊具があります。グラウンド、体育館、テニスコートなどの体育施設も近接しています。

**巨峰の王国まつり**  
東御中央公園で行われる一大イベント。2日間で、延べ4万人を超す来場者。キッズダンス、アイドルグループのライブなどステージ上は賑やかです。テント張りのブースは60以上の出店となり、大いに賑わいます。左は巨峰の王国祭りキャラクター、巨ん太とぶるる。

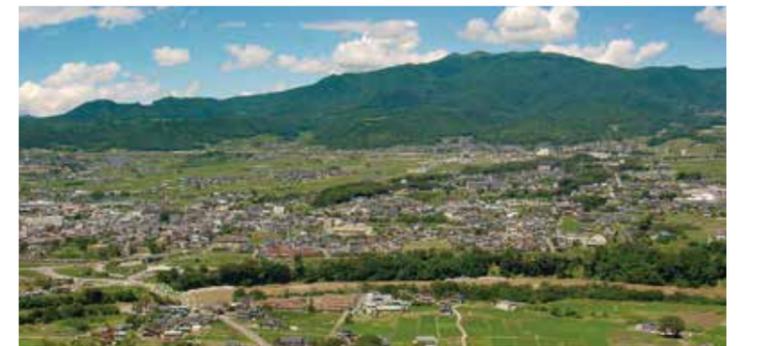
とうみの  
トリセツ

移住してきた方に「どうして東御市を選んだのですか」と尋ねると、ほとんどの人が恵まれた天候や野菜のおいしさ、住民の温かさや豊かな自然との触れ合いをあげます。全国各地から集まった人々が、とうみの大地で暮らしを営み、新たな物語を紡いでいます。

田舎  
陽当たりが良い  
近さが良い、人が良い

とうみは、ほどよく

**住みよさランキング  
県内第1位のまち**  
若者がライフステージの変化や自分の理想とする生き方を求めたり、定年を迎えた夫婦がセカンドライフを楽しんだり、地方に引越す理由は人それぞれありますが、東御市はどんな方でもしっかりと迎える懐の深さを持っています。  
豊かな自然だけでなく、个性的なワイナリー、食材にこだわったレストラン、温泉施設、公園など、楽しい場所もたくさんあります。子育て世代にやさしく、働く世代が住みやすいまち東御市は、魅力溢れるまちなのです。



移住定住  
詳細情報はこちら

とうみってこんなところ。  
緑と、水と、さわやかな空気。

**とうみの地形**  
市の半分以上が山林、4分の1は田畑と、豊かな自然が残されています。標高は470m～2227mまで。東西に千曲川が流れ、水と緑の雄大な美しい景観が広がります。自然が生み出す爽やかな空気は暮らしを健やかにしてくれます。

日当たりが良くて、雪が少なめ。  
だから過ごしやすい。

**とうみの気候**  
千曲川から北の地域は、緩やかな南斜面。南側の地域は台地。おひさまがとうみを暖かく見守ってくれています。

- 夏 ●朝晩は涼しい  
●日中は36度まで上がる日も  
●湿度が低いのでカラッとした暑さ
- 冬 ●長野県内でも少ない降雪量  
●平地であれば雪かきはほんの数回  
●雪下ろしはほとんど必要ありません

都心から電車で約1時間40分  
その近さがとうみぐらし。

**とうみへのアクセス**  
市内には上信越自動車道「東部湯の丸インターチェンジ」、しなの鉄道「田中駅・滋野駅」があります。車でも新幹線でも、都心から抜群のアクセスです。普段は自然豊かなとうみで過ごして、特別な日は都心へお出かけという暮らしを送っている人も多くいます。県内主要都市の長野市、松本市、軽井沢町へもそれぞれ約1時間と便利!

# 東御のお土産と いったらこれ。

道の駅 雷電くるみの里  
農産物直売センター



鮮度にこだわった地元産の野菜や果物が豊富に揃う。日本一の生産量を誇るクルマミの魅力も紹介しており、11月下旬から1月末には特産のクルマミが店頭並びます。



## ブルワリー レストラン オラホ

日帰り温泉施設の「湯楽里館」に隣接。ワールドビアアワード2015アジアオセアニア地域1位受賞の「キャプテンクロウ エクストラペールエール」

## アトリエ・ド・フロマージュ

昨年世界一に輝いたブルーチーズをはじめ、自社工房で作られる20種以上のチーズを販売



## ベーカリー&カフェ ダーチャ

豊富な種類のパンと  
絶品牛スジカレー



〒東御市常田 889-1  
☎0268-62-0680  
営業10時～17時

## 東御ワインチャペル

地元食材オリジナル料理  
地元と世界のワイン



〒東御市田中 63-4  
☎0268-55-7511  
営業11時～14時(ランチ)  
17時30分～22時(ディナー) 閑要確認

## 花清

鮮度と天然ものにこだわり  
女性向けメニューも豊富



〒東御市田中 59-5  
☎0268-64-2019  
営業17～22時30分(21時30分LO) 閑日曜

## 福嶋屋

風情ある空間で味わう  
伝統のくるみおはぎとそば



〒東御市本海野 1121  
☎0268-62-0514  
営業11～16時(冬季15時) 閑木曜(12～3月不定休)

## ガラス工房 橙

彩りを添えるガラス作品  
2Fにはカフェスペースも



〒東御市本海野 1071-3  
☎0268-64-9847  
営業10～17時(10～3月は～16時30分)

## 御菓子処 花岡

東御産のクルマミを使った  
銘菓がずらり並び



〒東御市田中 179  
☎0268-62-0236  
営業9～19時 閑不定

## アートヴィレッジ 明神館

芸術むら公園で堪能する  
極上温泉と四季の味



〒東御市八重原 1806-1  
☎0268-67-0001  
レストラン 営業11時30分～14時30分 閑第4水曜日

- 1 湯楽里館**  
ゆらりかん  
八ヶ岳連峰を望む癒しの湯  
〒東御市和 3875  
☎0268-63-4126  
営業10～22時(3～11月)、10時30分～21時(12～2月) 閑第3水曜
- 2 アルカンヴィーニュ**  
ワインを愛する人材を育てる試飲コーナーも併設  
〒東御市和 6667  
☎0268-71-7082  
営業10～17時 閑木曜
- 3 ヴィラデスト**  
ガーデンファームアンドワイナリー  
千曲川ワインバレーはここから始まった  
〒東御市和 6027  
☎0268-63-7373  
営業9時～17時 閑無休(12月下旬～2月末冬季休業)

## 18 奈良原温泉 あさま苑

文豪や画家ゆかりの歴史ある温泉宿



〒東御市新張奈良原 2638  
☎0268-62-2809



## 4 リュードヴァン

栽培からカフェ経営まで夢のワイン通りを目指す



〒東御市津津 405  
☎0268-71-5973  
営業10～17時

## 17 ロッジ花紋

田舎料理が自慢の宿  
中央分水嶺の上に建つ



〒東御市湯の丸高原 1270  
☎0268-64-3377

## 16 シティオス地蔵

あったかヘルストンと信州野菜の和食御膳



〒東御市湯の丸高原 1270  
☎0268-62-0967

## 15 湯の丸高原ホテル

食に温泉に観光に! 湯の丸高原を満喫しよう



〒東御市湯の丸高原 1270  
☎0268-62-0376

## 5 アトリエ・ド・フロマージュ

信州産の厳選素材とチーズの調和を堪能



〒東御市新張 504-6  
☎0268-64-2767  
営業店10～17時30分  
カフェ10～16時(土日祝～17時) 閑無休

## 6 道の駅 雷電くるみの里

雷電とクルマミに特化2つの日本一をPR



〒東御市滋野乙 4524-1  
☎0268-63-0963  
営業7～19時(売店は8時～) 閑無休

## 8 ふるさとの草笛

創作そば料理を楽しむ  
デカ盛りメニューも人気



〒東御市加沢 435-1  
☎0268-63-1888  
営業11～15時(14時30分LO、土日祝は14時45分LO)、17時30分～20時(19時45分LO)

観光周遊交通  
「まるっと信州とうみ号」  
を運行します。

しなの鉄道田中駅を起点として、ワイナリーや市内観光スポットを巡る周遊交通です。乗車特典も多数ご用意します!



まるっと信州とうみ号の詳細はこちら



このバスで巡ろう!



# まるっと信州とうみ号

# グルメ&ステイ

東御市の食の豊かさが、「東御ブランド」そのものです。標高差があるために野菜や果物が順々に収穫され、長い期間採れたてが楽しめます。まるっと信州とうみ号に乗って、食と温泉・宿泊施設を巡りましょう。

企画・編集  
雑誌 KURA 編集部

