

©木島平村観光振興局



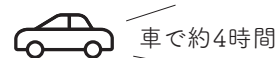
今年で姉妹都市盟約40周年 グリーンシーズンも楽しい！ 長野県 木島平村で体験旅

スキーリゾートとして知られる姉妹都市・木島平村は、緑に囲まれるグリーンシーズンの美しさ・楽しさも格別です。夏休み後半やシルバーウィークの旅行先に迷っているそのあなたも、雪がなく車や自転車でも移動しやすい時期ならではの旅を楽しんでみませんか？
問 (一社)木島平村観光振興局 ☎0269-82-2800 (文化生涯学習課)

小学生のいる家族向け グリーンシーズンの1泊2日おすすめコース

1日目

午前7時 調布発



車で約4時間

午前11時 木島平村着 そば打ち体験+昼食

木島平村観光交流センターにて、自分が打ったそばで早速ランチ！
■2人参加の場合は1人当たり3000円(参加人数により異なる。未就学児無料)、その場で食べる場合は、別途調理料金1食当たり1000円
■木島平村観光振興局 ☎から申し込み



ぼくち
名水火口そば
オヤマボクチ(山ごぼう)をつなぎに使った、風味豊かでのど越しの良いそばです。



自分で打ったそばは格別です！

©木島平村観光振興局

午後1時 E-bikeで村内を散策



スポーツタイプ(クロスバイク・マウンテンバイク)の電動アシスト付自転車レンタルすれば、坂が多い木島平村でも気軽に散策できます。
木島平村観光振興局 ☎では、モデルコースを紹介しています。

道の駅ファームス木島平 総合案内所
■2時間1500円～(ヘルメット・修理補償金含む。
村内宿泊者は割引あり)

■身長145cm以下の利用不可

乗り捨てサービスもあって便利！



冷たいものを食べながら、ちょっと休憩

午後3時 内山手すき和紙
体験の家で紙すき体験

和紙ができるまでの工程を学びながら、はがきやうちわ、万華鏡などを作ります。
■1000円～
■調布予約サイト(じゃらんまたはぐるたび)から申し込み、またはEメールで内山手すき和紙体験の家 ☎0269-82-4151
■tesuki@kamisukiya.com



5歳頃から1人で体験できます



すぐ近くには、環境省の「平成の名水100選」に選定されている湧き水・龍興寺清水を飲めるスポットも！

午後6時 宿泊場所・やまびこの丘公園
(山に恋するキャンプ場)へ

園内の小川で水遊びもできる、子ども連れに人気の公園です。2024年4月にオープンしたキャンプ場は各種グッズのレンタルがあり、気軽にキャンプやバーベキューができます。
■長野県下高井郡木島平村上木島3278-80
■入園料大人500円、小学生300円。
■キャンプ場フリーサイト・ソロキャンプ(平日)1500円～
■宿泊はキャンプ予約サイト「なつぷ」から申し込み
■SBCリゾート木島平(車で約10分)の大浴場の割引あり
■☎0269-82-4336(火曜日定休日)



天気が良ければ満点の星空が見られるかも？



大きなアスレチック遊具も！



愛犬もドッグランで遊べる！
■犬の入園料500円



園内には約1500株・230種類のダリアが植えられており、例年9月中旬～10月上旬に見頃を迎えます

2日目

午前10時 カヤの平高原で大自然を散策

駐車場から少し歩くだけで、「日本一美しいブナの森」と呼ばれる原生林に出会えます。20分程度で周遊できる標高差の少ないルートなど多数のトレッキングルートがあり、体力や時間に合わせて楽しめます。

調布の平総合案内所
☎090-8025-4288



雨宿りや休憩もできる総合案内所



冬は雪が約3m積もるので、散策できるのは6～10月だけ！

©木島平村観光振興局

午後1時 道の駅ファームス木島平

おみやげ、食事処、カフェや木製遊具などの施設があります。



丁寧にハンドドリップしているコーヒーが売りです！

©木島平村観光振興局



親子で遊べるね！

木島平村の飲食店

昔ながらの食堂から行列のできるお店まで、たくさんのお店があります。現地の食材を使ったスイーツ巡りもオススメ！



飲食店情報は
こちら
木島平村
観光振興局HP



★印の写真は©木島平村観光振興局より提供

午後2時 木島平村発 → 午後6時 調布着

木島平村ってどんな村？

長野県の北側に位置する木島平村は、スキーリゾートや温泉地に囲まれ、季節を問わず多くの人を訪れる農村地域です。調布市と木島平村は昭和60年8月1日に姉妹都市盟約を結んで以降、さまざまな分野で交流を続けています。

アクセス

調布市から車で約4時間
東京駅からJR北陸新幹線で飯山駅まで約2時間→
飯山駅からシャトルバスで20分

詳しくはこちら



木島平村
観光振興局HP

木島平村の農産物を買うならここ！

村内各地で無人販売所が出現することがあります。見つけた方はラッキー！

道の駅ファームス木島平 (飯山駅から車で10分)

季節の農産物のほか、木島平村ならではの食料品や工芸品なども購入できます。食事処・カフェ、観光案内所、木製遊具やドッグランもあり、さまざまな用途で利用できます。
■長野県下高井郡木島平村上木島38-1
■夏季:午前9時30分～午後5時(月曜日定休(祝日の場合は翌日))
■☎0269-62-2201



食彩市場 たる川 (飯山駅から車で10分)

村内で収穫された季節の野菜や果物、味噌・豆腐・納豆・漬物などを取り揃えています。
■長野県下高井郡木島平村上木島5691-1
■夏季:午前8時30分～午後5時
■☎0269-63-3620



調布でも買えます

アンテナショップ 食の駅 新鮮屋

木島平村の特産品などを販売しているアンテナショップです。他にも旬の野菜や観光情報なども取りそろえています。
■小島町1-34-11
■午前10時～午後5時30分
■定休日/日曜日、祝日
■☎042-489-3610



ぜひ使ってね！

宿泊時に使えるお得な制度

姉妹都市・宿泊費助成制度

調布市内在住・在勤・在学者と家族、重度障害者を介護する方(障害者1人につき1人まで)
助成額(1泊)/2000円。中学生と65歳以上3000円
※最大連続3泊まで
■指定宿泊施設や手続きなどの詳細は市 ☎参照
■スポーツ・保養施設インフォメーション ☎042-481-7142



市HP

スポーツ合宿支援事業補助金

5人以上の小学生～大学生で構成する団体が、5～11月に2泊以上連続して村内で合宿する際の費用を助成します。
助成額/1人1泊当たり500円(年1回限り、上限20万円)
■申請方法など詳細は市 ☎参照 ■調布市木島平産業課 ☎0269-82-3111

こちらもぜひ！

関連イベント ◆親子のクリスマスシアター 『木島平のカロ』

木島平村を舞台に、少年と河童「カロ」の交流を描いた演劇公演です。
■12月13日(土)～21日(日)に計10回上演
■アフタートーク、稽古場見学ツアー、アンテナショップからの物販など
■チケット販売時期など詳細はせんがわ劇場 ☎参照
■せんがわ劇場 ☎03-3300-0611