

吾妻エリア

AGATSUMA

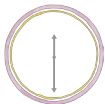
日帰りモデルコース

爽やかな高原の風、豊かな季節の彩り。
自分をリフレッシュする素敵な体験が待っています。

10:00



12:30



14:00



店内は日差したっぷり。
のほほん気分で
ゆっくりくつろげます。



大人も真剣に
作業中。夢中に
なっちゃいます。



道の駅 霊山たけやま

みちのえき れいざんたけやま

地粉で本格的そば打ち体験(要予約)。打ちたて、茹でたてに舌鼓。農産物直売「たけやま館」、茅葺き屋根の「そば処けやき」、フィールドアスレチック「ぼうけん砦」などの施設が集積。新緑の季節のこのばりも名物です。



1



2



3

1.そば粉から始めて、ようやく麺切りまで完成。2.打ちたてのそばを茹でたてで食事することができます。3.例年5/5に「嵩山まつり」を開催。4月中旬から約100匹の鯉のぼりが大空を泳ぎます。

均一の細さに
麺切りするのは
想像以上に大変。



中之条ふるさと交流センター・つむじ

なかのじょうふるさとこうりゅうせんたー・つむじ



1

地元食材を生かした「つむじカフェ」、工芸品や作家作品などが並ぶ「つむじショップ」、テナントショップの「横町」、四方温泉の足湯「ゆさんだむしえ」など。「お祭り広場」や「つむじホール」では随時イベント開催。



2



3

☎ 0279-75-7280
①【たけやま館】
9:00~17:00
【そば打ち体験】
(4~11月)
11:00~15:00
(12~3月)
11:00~14:00
※前日までに要予約
② 1卓(4食分) 3,000円

☎ 0279-26-3751
③【tsumujiカフェ】
10:00~19:00
④ 豆入りキーマカレー
650円ほか

1.美味しい・楽しい7つのお店が集合。
2.通年メニューと季節限定メニュー有。一つ一つ丁寧に作っているので、優しい味がします。
3.可愛いおもしろい雑貨がたくさんあります。

中之条山の上庭園

なかのじょうやまのうえていえん

ハナモモやコマクサなどのほか、ハーブガーデンのある花の体験施設。ドライフラワーリース作り、ハーバリウム(ドライフラワーを専用オイルに浸したもの)作りなど。館内に地元食材のレストラン、売店、ギャラリーなど。



1

☎ 0279-80-7123
⑤ 9:00~17:00
⑥ 入園料無料
※体験は別途有料



2



3

1.「中之条ガーデンズ」を起点とした「花桃街道」の終着駅。日頃見慣れない花も遊歩道から眺めることができます。
2.ハーバリウムはお手入れいらずなので、自分用にもギフト用にも喜ばれます。
3.クリスマス用だけでなく、お正月用リースなども作れます。

周辺おすすめスポット



中之条ガーデンズ

約12万㎡の広大な敷地に数百種類の植物。園内には草木染め、陶芸の体験施設。レストラン、売店、茶屋などもあります。



道の駅 中山盆地

農産物直売所では新鮮な朝採れ野菜や手作り食品が盛りだくさん。敷地内にある足湯や日帰り温泉「ふれあいプラザ」、宿泊コテージでゆっくりくつろぐのもおすすめです。



農家民宿 亀久保ゆっこ

春・夏・秋の野菜収穫体験、種まき・苗植え(春)、コンニャク作り(秋)などの農業体験。自家栽培新鮮野菜の田舎料理でおもてなし。



しほ 四方温泉

四方湖・奥四方湖のカヌー体験でリフレッシュ。奥四方湖は「四方ブルー」と呼ばれ、季節や時間によって青の色合いが変わる神秘的な湖。

吾妻エリア

AGATSUMA

1泊2日モデルコース

滞在して体感する自然の奥深さ、心のふれあい。
渓谷と高原、里山の営み。交流と感動が広がります。

1日目 10:00



なかのじょう山里テーマパーク

なかのじょうやまざとてーまぱーく



中之条町の豊かな里山で暮らす農家の家が舞台。農業体験、陶芸体験、養蚕農家見学など。季節に応じて、まゆ玉作り、田んぼのイナゴと遊ぶイナゴコンピック、ハロウィンランタン作りなどのイベントも開催。



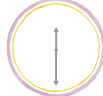
☎ 0279-26-7727
(中之条町観光商工課)
●【ピザ焼き体験】1名1,000円
※体験内容により異なります。

1.ピザ体験はお子さまでも和気あいあい楽しめます。2.昔ながらの遊びに触れることもできます。3.田んぼを舞台に開催されるイナゴコンピック。

焼きたてのピザは
おいしき格別!



12:30



道の駅 ハッ場ふるさと館

みちのえき やんばふるさとかん

館内に「ハッ場市場」と「ハッ場食堂」。「ハッ場ダムカレー」が名物。レンタサイクルで周遊。周辺には高台の「やんば見放台(展望台)」があり、ハッ場あがつま湖(ハッ場ダム)を一望できる。



☎ 0279-83-8088
①【ハッ場食堂】
(夏季) 9:30~17:30
(冬季) 9:30~16:45
●ハッ場ダムカレー
(甘口) 700円
(辛口) 850円

1.雄大な山々に囲まれた絶好なロケーション。農産物直売所、レストランのほか、足湯も完備。2.やんば見放台からは、より高く近い場所からハッ場あがつま湖(ハッ場ダム)を展望できます。



ダム堤防が陶器で
作られています。



1.上信越高原国立公園内にあります。2.泉質は20種類を越え、白濁または黄濁した湯が特徴。



万座温泉

まんざおんせん

標高約1,800mに広がる日本有数の高所温泉地。雲海を見下ろす絶景の露天風呂。源泉は高温の硫黄泉で湧出量豊富。硫黄成分の含有量日本一ともいわれ、温泉セラピーでも注目。

☎ 0279-97-4000 (万座温泉観光協会)

六合赤岩養蚕農家群

くにあかいわようさんのうかぐん

3階建ての養蚕農家や土蔵など、農山村の養蚕集落の原風景が楽しめる。2006年「重要伝統的建造物群保存地区」に選定。2015年日本遺産「かかあ天下-ぐんまの絹物語-」に認定。



☎ 0279-95-3008
(ふれあいの家赤岩重伝建案内所)
●ガイド1名2,000円※要予約

1.秋には紅葉も楽しめます。2.赤岩ふれあい家は、コミュニティ施設。駐車場・トイレ完備。



2日目

10:00



海野わくわく体験農園

うんのわくわくたいけんのうえん

自家製の有機肥料で育てるキャベツ・ブルーベリー・トマト・とうもろこしなど。婦恋村伝統の郷土料理「くろこ」も製造。収穫体験や農作業体験、ルバーブジャム作り体験など。



☎ 090-7012-2789
●体験内容により異なります。
※要予約
1.個人から団体まで利用できます。2.自家製の有機肥料を使い安全でおいしい野菜を育てています。

周辺おすすめスポット



石田観光農園

広い敷地に野菜・果物50種類以上を栽培する体験型観光農園。園内に休憩所と水道。リード付きでペット入園可。野菜・加工品の販売もしています。



国指定名勝 あがつまきょう 「吾妻峡」

ミツバツツジ、新緑、紅葉時期には訪れる人を魅了します。ハイキングコースや遊歩道を楽しみながら散策ができ、中でも鹿飛橋からの渓谷の眺めは絶景。小蓬菜からはハッ場ダムも一望できます。



つまごいパノラマライン

全長約34km。南ルート(通年)と北ルート(冬季閉鎖)に、雄大な浅間山やキャベツ畑(夏)が広がります。爽快なツーリングが楽しめる人気スポットです。



道の駅 あがつま峡

国指定名勝「吾妻峡」の玄関口。農産物直売所や食事処、健康広場、子供広場、ウォーキングコース、ドッグラン、日帰り温泉、足湯など充実しており、一日中遊べます。



新登場!
デビルズタンバーガー
(480円)