

NEXCO中日本 中央道マガジン

CHU-TRIP.

Vol. 16

TAKE FREE

July, 2025

2025年7月発行



中央道
シーズン
MAP付
2025・夏

伊北・伊那

Breezing in
the center
of Japan

日本の中心で7の風に吹かれて

針葉樹の香りに癒やされる森林セラピー／風の谷のかやぶきの館／この地ならではの食体験
暑さを吹き飛ばすご当地グルメ／地元企業の涼スイーツ
涼を呼ぶ清流の天然記念物／日本のど真ん中で風に吹かれよう

NEXCO中日本 中央道マガジン

CHU-TRIP.

Vol. 16

TAKE FREE

July, 2025

2025年7月発行

中央道
シーズン
MAP付
2025・夏

伊北・伊那

Breezing in
the center
of Japan

日本の中心で7の風に吹かれて

針葉樹の香りに癒やされる森林セラピー／風の谷のかやぶきの館／この地ならではの食体験
暑さを吹き飛ばすご当地グルメ／地元企業の涼スイーツ
涼を呼ぶ清流の天然記念物／日本のど真ん中で風に吹かれよう

HOKU/INA

伊北・伊那

日本の中心で7の風に吹かれて

Breezing in
the center
of Japan



中央道・伊北ICと伊那ICを有するこのエリア。
ここは地理的な日本の中心地点であり
南アルプスと中央アルプスに囲まれた「風の谷」だ。
豊かな水脈は天竜川となって悠々と谷間を流れ
涼やかな風が木々の間を吹き抜ける。
人間の小さな悩みなど、風は構わず吹き抜けていく。

太古の昔から人々は、こうして風に吹かれて
穏やかな時を過ごしていたのかもしれない。
そんな突拍子もない考えがよぎるのは、心が解き放たれている証しだ。

谷間を吹く風が頬に触れる瞬間を楽しみ
そして吹くままに手放す。
自由に流れているからこそその風なのだ。

CHU-TRIP MOVIE 公開中！

NEXCO中日本（中日本高速道路）のYouTube 公式チャンネルで
CHU-TRIP の動画などを公開中！
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrp5xPK3FyGSxPFynDeDrh43L4nz1Jy9>



NEXCO中日本 中央道マガジン

CHU-TRIP Vol. 16

2025年7月発行



【表紙A】 かんてんばガーデン さつき亭 (P.12) の「豆かん」



【表紙B】 信州大芝高原 みんなの森 (P.4)
両写真＝比留間保裕

CONTENTS

特集 伊北・伊那 2

日本の中心で7の風に吹かれて

- #1 針葉樹の香りに癒やされる森林セラピー
- #2 風の谷のかやぶきの館
- #3 この地ならではの食体験
- #4 暑さを吹き飛ばすご当地グルメ
- #5 地元企業の涼スイーツ
- #6 涼を呼ぶ清流の天然記念物
- #7 日本のど真ん中で風に吹かれよう

温泉ソムリエ選・中日本の湯 荒神山温泉 14

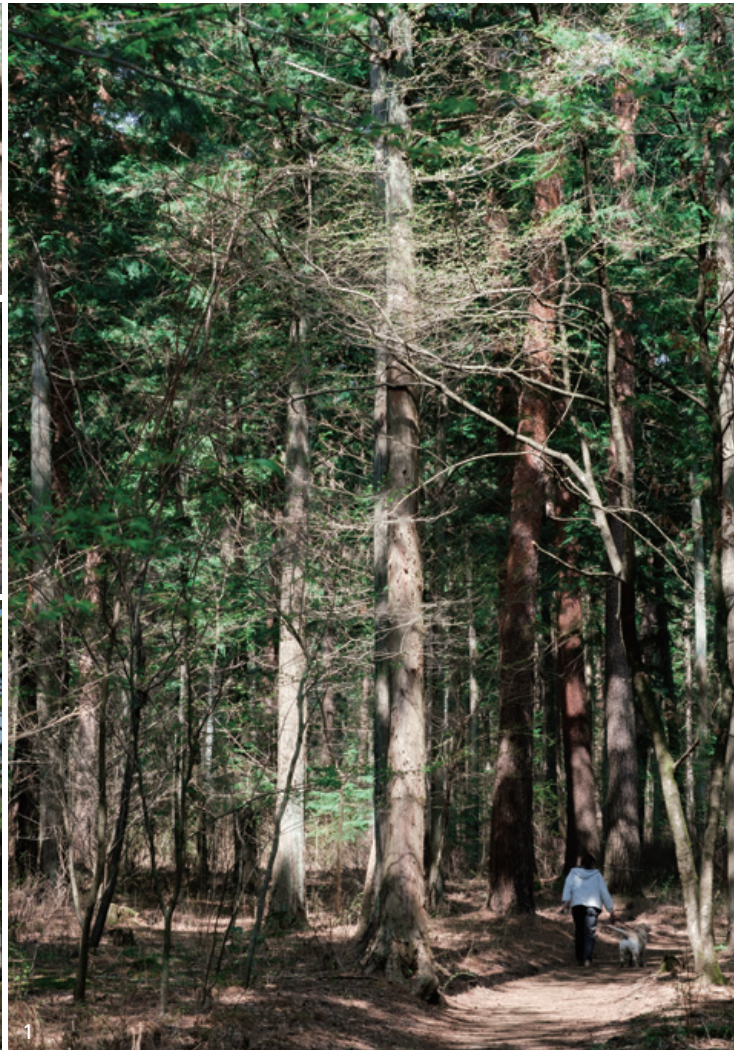
NEXCO 中の人 16 エリア・コンシェルジュに密着取材

高速道路ハカセ藤田哲史の 中日本ロマン紀行 20

中央道シーズンMAP 22

◎発行＝中日本高速道路株式会社 東京支社
◎制作＝NEXCO中日本サービス株式会社
◎企画・印刷＝株式会社 千修
◎企画・取材編集・アートディレクション・デザイン＝テロイト
トーマツ コンサルティング合同会社、栗谷川瑛
◎取材・文＝明知真理子
◎本文写真＝比留間保裕、長井維一郎、芳川大樹 他

※掲載の内容は2025年7月現在のものです。天候などの影響により、掲載内容は予告なしに変更となる場合があります。営業情報、イベント内容などについては最新の情報をご確認ください。掲載の価格は特に表記がない場合、税込価格です。掲載の距離・時間などは概算のものです。ドライブは計画的に、無理のない安全運転を心がけてください。



【1】散歩道には香りの良いヒノキやクロモジも 【2】しっかり歩きたいなら森をひとまわりする35分の「リフレッシュコース」を。15分の「ライトコース」や舗装路もあるので好みに合わせて選べる 【3】散歩道はウッドチップが敷かれ、膝に優しい 【4】天気の良い日は中央アルプス方面の山が望める

樹齢100年のアカマツも 豊かな森の中で深呼吸

伊那ICから車を少し走らせれば、地元の人々に愛される避暑地「信州大芝高原 みんなの森」に着く。敷地内には広場やキャンプ場、道の駅、温泉までが揃う大型公園だ。標高は約800メートルで、夏でも涼しい風が吹く。約100年前に地元の名士が始めた植林により育まれた豊かな森は、季節によりその色彩を鮮やかに変え、人々の目を楽しませる。多様な木々の中でも、アカマツはこの森のシンボル。樹齢100年を超えるアカマツが立ち並ぶ林は、全国でも稀だ。背の高い木々が整然と天を指す針葉樹の森を歩けば、日々の喧騒に疲れた心が鎮まっていく。この静けさは、針葉樹の森ならではの。聴こえてくるのは、軽やかな野鳥の声。ここは知る人ぞ知るバードウォッチングスポットでもあり、夏にはクロツグミの美しい鳴き声を楽しむに訪れる愛好家も多い。

木漏れ日の中で深呼吸をすれば、爽やかな香りに胸が満たされる。樹木の芳香成分「フィトンチッド」にはリラックス効果があり、事実、この森の散歩道は心身を癒やす「森林セラピーロード®」に認定されている。その効能は科学的に証明されているが、そんな裏付けがなくても、自然の中で五感を解放するのは心地よい。

森林の空気を胸いっぱい吸い込めば、心に爽やかな風が吹く。

信州大芝高原 みんなの森

MAP ① (P.22) ② 約400台
中央道・伊那ICより約3.7km、伊北ICより約8.5km

〔住所〕〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村2358-46 〔電話〕0265-72-2180 (平日8:30～17:15)
〔定休日〕なし ▶ <https://oshiba.jp/>

People Story at Tatsuno-machi



里山ならではの自然の楽しみ 辰野発のベンチャーで発信

—— 地域おこし協力隊・小菅勇太郎さん

辰野町に惚れ込んで移住し、地域おこし協力隊で活動しながら、“生きるを自由に”をミッションにベンチャー企業も運営する小菅勇太郎さん。「辰野町は山や清流、星空などの景色に癒やされるだけでなく、地域の人のウェルカムな空気も魅力。新しいチャレンジを応援する寛容な風土は、自分の会社のミッションとも響き合います。人の手で適切に管理する里山は、自然でありながら子どもたちも安心して遊べる環境。そんな魅力をたくさんの人に体験してほしい、宿泊サービスを提供しています。これからも掘り起こしていきたいですね」



子育て家族向けに自然体験宿泊サービス「Co-Sato」を運営する小菅さん。実家が田舎にない人に行きつけの田舎をつくってもらおうと、地域の人々と協力して釣りや湧き水汲み、星空観察などのアクティビティを提供している



【1】宿、入浴施設、食事処、ショップがある複合施設
【2】高さ13m、横43mで日本最大のかやぶき屋根
【3】昔ながらの囲炉裏で特産のぎたろう軍鶏や五平餅を焼く「炭火焼き体験プラン」が人気
【4】里山の季節の恵みを余すところなく堪能できる夕食。土鍋で炊く季節の炊き込みご飯は絶品
【5】山崎さんが膝に抱く「かやぶきんちゃん」は、SNSでつづやくダジャレが人気のゆるキャラ
【6,7】名人・みど里さんの「手打ちそば」もこの名物



里山は自然の恵みの宝庫 かやぶき屋根の下で憩う

国道153号から県道を横川溪谷方面に入ると、そこは辰野町川島地区。ソバ畑の間を車で走り抜ければ、日本一のかやぶき屋根を持つ「かやぶきの館」に着く。観光客や日帰り入浴の地元の常連で賑わう複合施設だ。日差しを避けて一歩足を踏み入れると、高い天井にほうつとため息が出る。空が広い場所とはまた違う開放感。標高が高いためかエアコンいらずの涼しさだ。かやぶきの館の山崎さんも移住者のひとり。里山に囲まれたこの環境を「体に良いものの宝庫」と語る。横川溪谷の伏流水を汲み上げて沸かす薬草湯に使うのは、谷あいでは採れる桜の樹皮やヨモギなど自然由来の素材だけで、山のミネラルと自然の香りに心身が癒やされる。宿泊客に提供する食事は全て手作り。季節の炊き込みご飯、具たくさん味噌汁の美味しさはお代わり必至！山菜やきのこなどの極上の山の幸、地元の新鮮野菜や特産のそばに、訪れた人々は顔をほころばせる。「お客さまの笑顔で、この土地の恵みに改めて気付かされる」と山崎さんは言う。かやぶきの館は川島地区の活性化の要でもあり、1998年の開館から30年近くにわたり、地元の人々と移住者が協力して地域を盛り上げてきた、まるで伝統と新しい風が出合う場所。そんな風通しの良い人間関係も、辰野町の魅力を磨いているのだろう。

かやぶきの館

MAP ② (P.22) ①約100台
中央道・伊北ICより約13.2km、塩尻ICより約17.9km

【住所】〒399-0511 長野県上伊那郡辰野町横川2766 【電話】0266-44-8888
【営業時間】10:00～20:00 (入浴の最終受付は19:00)
【定休日】火曜 (火曜が祝日の場合は翌日の水曜)
▷ <https://kayabukinoyakata.jp/>

伊北・伊那 Breezing in the center of Japan

日本の中心で7の風に吹かれて



Breezing
#2

風の谷のかやぶきの館
風が出合う場所

People Story
at
Minowa-machi



新ブランド牛「天龍牛」で
箕輪の酪農の伝統を守りたい

—— ユウユウファーム・柴 勇一郎さん

ユウユウファームの柴勇一郎さんは、仔牛を産み育てた黒毛和牛の親牛を肥育し、新ブランド牛「天龍牛」として推進している。「月齢を重ねると赤身の味が深まり、和牛の特徴であるサシもほどよく入った肉質は、味が良いと評価が高まっています。和牛は乳牛ほど大きくならず飼料が少なくすむため、一頭当たりに十分な広さを確保でき、上伊那地域の飼料100%で健康に肥育できます。上伊那には畜産の伝統がありましたが、今は酪農家の数も減ってきました。新しい『天龍牛』で伝統を守っていきたいです」



肥育で目指すのは「健康メタボ」。牛たちがストレスなく育つよう、雄大な自然の中でのびのびと放牧する。飼料は箕輪で採れた牧草を与える。脂肪の黄色味が増すのは、ビタミンが豊富な牧草で肥育した証しだ



【1-4】低温のスチームでじっくり加熱した黒毛和牛のローストビーフを贅沢にのせた丼など、箕輪の生産者と直接やりとりしながら一皿ずつ開発するメニューは、素材の美味しさを地元愛ごと味わえる。気になった食材は、隣の農産物直売所「みのわたラス」で売っていることもあるので、足を運んでみよう
【5】自然と調和する建物には、山々を眺めながら食事ができるテラス席もある 【6】広々とした店内にはキッズスペースもあり、家族連れで賑わう



特別な一皿で味わう箕輪の旬
生産者とお客さんの架け橋に

伊北ICを降り、美しい山々を仰ぎながら2キロメートルほどのドライブで、箕輪の食を届けるレストラン「やまびこテラス」が見えてくる。地元農家から仕入れる新鮮食材を、適した調理法で丁寧に料理に仕上げていく。箕輪町ならではの食を楽しむためにぜひ訪れたい場所だ。

まず味わってほしいのは、隣の畑で栽培する希少な「夏秋いちご」のメニュー。さっぱりとした爽やかな甘みが特徴で、生はもちろんデザートにすると美味しささがさらに際立つ！急速冷凍して薄く削る「いちごおり」は、贅沢ないちごだけのかき氷。口に入れると広がる甘酸っぱい風味が、ひんやりと溶けていく。まるごと凍らせた「いちご果実氷」は、サクサクと噛むたびに爽やかにいちごが香る絶品だ。

箕輪の新ブランド黒毛和牛「天龍牛」のメニューも外せない。生産者から一頭買いし、焼肉やローストビーフなどメニューごとに適した部位を使う。特にハンバーグやバーガーに使うミンチは、肉の専門家が脂身と赤身を黄金比率でブレンド。脂っこくないのにジューシーなお味、大人が肉料理に求めるのはまさにこれだ。

育てた野菜で喜んでもらうのは生産者にとっても喜びで「ここに野菜を持つてくるのが生きがい」という農家さんも。生産者とお客さんとの架け橋だ。

やまびこテラス

MAP ③ (P.22) ④ 約200台
中央道・伊北ICより約2.1km

【住所】〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町中箕輪3730-156
【電話】0265-96-0129 【営業時間】9:30～16:00 (L.O.) (ランチ営業は11:30～)
【定休日】月曜 (臨時休業もあるため、事前に電話でお問い合わせください)
▷ <https://www.yamabikoterrace.com/>

伊北・伊那 Breezing in
the center
of Japan

日本の中心で7の風に吹かれて



この地ならではの食体験 | やまびこテラスの爽やかグルメ



Breezing
#3



よし つね 義経鍋で焼肉（東山食堂）

1 [1] 義経鍋は、熱伝導性・蓄熱性が高い鉄鍋物。余分な脂は外側の溝に落ち、ずしりとした肉の旨味を堪能することができる [2] 区切られた鉄板でそれぞれが自分のペースで焼けるのも良い [3] 八幡屋磯五郎による「東山食堂オリジナル七味」は、肉に合う七味を目指して試作を重ねて完成。お土産用に販売もしている

創業53年の東山食堂の直営店。仕切りのある独特な形状の「義経鍋」で焼くジンギスカンは、一度は味わいたいご当地グルメだ。鍋の名前の由来は、源義経が兄・頼朝の手を逃れ生き延びたとする「北行伝説」。その旅路で煮炊きするため、被っていた鉄兜を裏返して使ったことが起源とされる。分厚い鉄鍋は、肉の旨味を閉じ込めてやわらかく焼き上げる。付け合わせの野菜は、鍋の中央の湯でさつと茹でるのが流儀で、さっぱりしてさらに肉が進む！いくらでも食べられそう。

人気の秘訣は肉へのこだわり。新メニュー「極み生ラム」は、肉の美味しさが味わえるベストな厚さに手切りし、下味として薄く塩を振ることで肉の甘みを引き出す。ラムだけでなく、牛肉もA5ランクにこだわるのは、焼肉食堂の矜持だ。その肉の美味しさを引き立てるのが、創業者と社長しかレシピを知らないという門外不出の秘伝だ。味噌ベースの濃い汁をたっぷり付けていただく焼肉は、白いご飯やビールとの相性もバツグンだ。

かつて羊毛をとるための羊の飼育が盛んだった伊那地域。羊肉はこの地の食卓を支え、いつしか食文化になった。仲間と義経鍋を囲み、豪快にジュージュと肉を焼くのは、ここでしかできないエキサイティングな体験だ。夏のスタミナ飯は、義経鍋に決まり！

東山食堂 箕輪店

MAP ⑤ (P.22) ④43台
中央道・伊北ICより約3.0km

〔住所〕〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町中箕輪8030-8 〔電話〕0265-98-7194
〔営業時間〕水～金曜11:30～14:30 (L.O.14:00) / 17:00～21:00 (L.O.20:30)、
土日祝11:30～15:00 (L.O.15:00) / 16:30～21:00 (L.O.20:30)
〔定休日〕月・火曜 ▶ <https://higashiyama-shokudo-minowa.com/>

暑さを吹き飛ばすご当地グルメ



ラーメン（うしお）

1 [1,2] マトン、キャベツ、蒸し麺に焦がしソースが香るラーメン [3] 一味やマヨネーズのほか、おろしニンニクでの味変もおすすめ [4] 「庶民の味を守っていきたい」と語る現店主の井口さんは創業者の孫。常連さんも代替わりし、高校生だった子が自分の赤ちゃんを抱いて来店することも

庶民のガッツリご当地グルメ
卓上で自分好みに味変！

ラーメンとは、マトンと野菜を炒め、蒸した太めの中華麺を加えたガッツリご当地グルメ。昭和30年代に生まれ、今や学校給食でも出る伊那のソウルフードだ。汁なしと汁ありがあり、汁なしラーメン発祥とされる人気店がこの「うしお」だ。創業者の兄が戦時中に中国黒竜江省南部でよく食べた炒肉菜を酒のつまみに出したのが始まり。常連のリクエストで麺も一緒に炒めたら好評で、看板メニューになったそう。

活気ある厨房から運ばれてきたラーメンは、焦がしソースの香りが食欲をそそる。山盛りの皿から頼張ると、マトン独特の旨味とニンニクがよく合い、キャベツと太麺にしっかりと味が絡んで美味しい！初めてだけど懐かしい味。これはクセになりそう。

卓上調味料で自分好みにアレンジするのが、ラーメンの基本の食べ方。ソースや酢が定番で、マヨネーズも人気。一味唐辛子で真っ赤にする辛党も。そんな「自分流」を受け入れられるのも、ベースの味が完成しているからこそ。マトンの旨味を引き立てるニンニクとごま油を下味に効かせ、漬けたダレごと炒めて野菜と麺に味を絡ませる。さらに提供直前に仕上げの味付けと、丹念に仕上げる。

一気に完食して店を出れば、涼しい風が汗をひんやり吹き飛ばす。夏に味わいたいスタミナグルメだ。

うしお

MAP ④ (P.22) ④なし
中央道・伊那ICより約3.7km

〔住所〕〒396-0025 長野県伊那市荒井3460-1
〔電話〕0265-72-4595
〔営業時間〕11:30～13:00 (L.O.) / 17:00～21:00 (L.O.)
〔定休日〕日曜 (連休中は変動する場合がありますため、事前に電話でお問い合わせください)

Breezing #6 涼を呼ぶ清流の天然記念物

雪解け水のせせらぎに
大蛇伝説に思いを馳せる夏

ひんやりとした山の大気が首筋をなでる。鳥の声を聴きながら木陰を歩いていくと、横川の河床に見えるのは、しま模様を描く珍しい岩。横たわる大蛇の姿に見えることから「蛇石」と呼ばれている。地元の川島地区にはこんな民話が残る。上流で兄弟竜がけんかをし、下流の村が鉄砲水に襲われそうになったところを、母子の大蛇が身を挺して救った。それに感心した神・熊野権現が母子を蛇石に変え、けんかをした兄弟竜を上流の滝に閉じ込めたそう。

2025年の干支は「巳」。辰野町で大蛇伝説に思いを馳せる夏も趣がある。



しま模様が長々と続く様子はまさに大蛇。国の天然記念物にも指定されている。音を立てて流れる川の水に洗われる蛇石の姿は、荘厳だ

横川の蛇石

MAP ⑦ (P.22) 約20台
中央道・伊北ICより約16.7km

【住所】〒399-0511 長野県上伊那郡辰野町横川
【お問い合わせ先】0266-41-1111 (辰野町役場 産業振興課 観光係)
▷ <https://www.town.tatsuno.lg.jp/gyosei/soshiki/sangyoshinkoka/kankosite/4/5/1225.html>

日本のど真ん中で風に吹かれよう

日本の中心で風に吹かれて
一生残る夏の思い出に

辰野町に日本の地理的中心があるのはご存じだろうか。世界的に権威のあるアメリカの地図出版社ランドマナー社によると、日本の地理的な中心点は、北緯36度線と東経138度線の交点で示されている。その緯度・経度が00分00秒で交わる「ゼロポイント」が、ここ辰野町にあるのだ。

実際のゼロポイントは山中にあるため、近くの眺望の良い場所に「日本中心の展望台」が設置されている。足を運べば夏の風を浴びながら、辰野町市街地、北・中央・南アルプス、八ヶ岳を見渡せる。日本の真ん中で風に吹かれる夏は一生の思い出になるはずだ。

日本中心のゼロポイント

MAP ⑧ (P.22) 約30台ほどの駐車スペースあり
中央道・伊北ICより約8.7km

【住所】〒399-0421 長野県上伊那郡辰野町辰野(大城山山頂付近)
▷ <https://www.town.tatsuno.lg.jp/gyosei/soshiki/sangyoshinkoka/kankosite/2/1191.html>

大城山展望台方面に車で進み、途中の駐車場に駐車。そこから徒歩すぐの大城山展望台へ登ると、「日本中心のゼロポイント」への山道にアクセスできる



[1,2] ゼロポイントは大城山の奥深くにある。途中の駐車場から歩いて1kmほど。山道なので、登山靴が安心 [3] ゼロポイントとは別に、大城山の北方、標高1,277mの鶴ヶ峰には「日本中心の標」もある

Breezing #5 地元企業の涼スイーツ

【1】切りたての寒天に、豆の塩気が甘みを引き立てる「豆かん」。黒蜜をたっぷりかけて 【2】特別な寒天を使ったなめらかな「きなこプリン」。つぶつぶ寒天をトッピングした「寒天ぜんざい」は異なる食感が楽しい 【3】寒天料理の開発に日々邁進するさつき亭の横山店長。寒天料理のワークショップで講師を務めることも 【4】木陰が心地よいロケーション

珍しい創作寒天料理で
寒天の美味しさを再発見！

朝夕の寒暖差がある長野で古くから盛んな寒天づくり。手作業だったその工程の機械化に成功し、地元の経済と文化を支える一大企業に成長したのが「かんてんば」で知られる伊那食品工業だ。国内シェアは8割超え。昔ながらの高品質な寒天を安定生産する傍ら、ジュレ状、つぶ状など革新的な寒天を自社の研究機関で開発している。

日本初の寒天レストラン「さつき亭」では、研究者と料理人の互いへのリスペクトが生み出した創作寒天料理を味わえる。寒天を活用したソースカツ井などの地元グルメもいいが、夏に楽しみたいのは、やはり冷たい和スイーツ！季節のフルーツを使った一番人気の「あんみつ」はもちろん、寒天そのものの美味しさを味わえるシンプルなお「豆かん」も外せない。一口食べれば、素材の天草が爽やかに香る。よく知っているはずの寒天の味に、思わぬ奥行きがあることに驚くはずだ。

残念ながら持ち帰りにはできない。なぜなら寒天料理は鮮度が命！つくった当日の切りたてがいちばん美味しいのだ。南アルプスの澄んだ水と熟練した技が生み出す寒天料理は、ここでしか味わえない。

さつき亭は「かんてんばガーデン」の施設内にあり、食後は涼やかな木漏れ日の中、庭園を散策できる。日本の夏を満喫する休日になりそう。

かんてんばガーデン さつき亭

MAP ⑥ (P.22) 約100台
中央道・伊那ICより約8.0km

【住所】〒399-4498 長野県伊那市西春近 広域農道沿い
【電話】0265-74-5188
【営業時間】10:00～17:00 (L.O.16:30) 【定休日】木曜
▷ <https://www.kantenpp.co.jp/garden/satsuki>

暑い夏こそ温泉でさっぱり
伊北・伊那の日帰り温泉

森の中の
日帰り温泉



森林セラピーの後は温泉でリフレッシュ

大芝の湯（信州大芝高原内）

露天風呂 大浴場 貸し切り風呂

「信州大芝高原」(P.4-5)にある、森の中で深呼吸できるような温泉施設。家族風呂や貸切パレلسアウナも予約利用できる。

MAP 10 (P.22) 200台
中央道・伊那ICより約3.7km

〔住所〕〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村2358-5
〔電話〕0265-76-2614
〔営業時間〕10:00～21:30（最終受付21:00）
〔定休日〕木曜
〔入浴料〕大人（中学生以上）500円、小学生300円、未就学児無料
▷https://oshiba.jp/pages/41/

●泉質：アルカリ性単純温泉

空を眺める
日帰り温泉



南アルプスを一望できるパノラマ展望

みはらしの湯

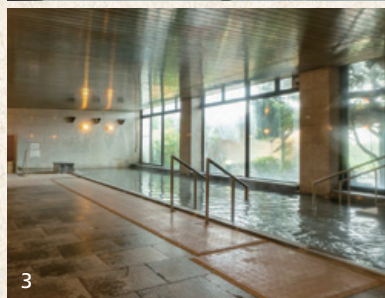
露天風呂 大浴場

伊那市の道の駅「みはらしファーム」に隣接する温泉。食事処もついていて、ゆったりとした時間を過ごせる。

MAP 11 (P.22) 150台
中央道・伊那ICより約3.6km

〔住所〕〒396-0041 長野県伊那市西箕輪3480-1
〔電話〕0265-76-8760
〔営業時間〕10:00～21:00（最終受付20:00）
〔定休日〕第1、第3、第5火曜
〔入浴料〕大人（中学生以上）600円、小学生300円、未就学児無料
▷https://www.ina-city-kankou.co.jp/miharashinoyu/

●泉質：弱アルカリ性低張性温泉



〔2〕山並みを一望できる絶景の天然温泉 〔3〕大きな窓から日が差し込む大浴場
〔4〕近くの「荒神山スポーツ公園」には大型遊具や運動施設があり家族連れに人気

口も癒やされますよ！
たつの海の周りには約700メートルの遊歩道が整備されています。ゴムチップ舗装でベンチもあるので、お風呂から眺望を楽しんだ後は、湯冷ましに周囲を散歩するのも良いですね。
近くにスポーツ・レジャー施設もある荒神山温泉は、日帰り入浴もできるので、地元の人々にとっても癒やしスポット。温泉はホテル内にあるので、清潔感があるのもうれしいですね。湯上がりは、落ち着いた内装のロビーで一休み。吹き抜けの開放的な空間で、窓の外を眺めると自然がいっぱい。ゆったりできるこんな空間にいますと、休日だなんて実感しちゃいますね！

お風呂でさっぱりした後は
自然を満喫しながら心地よい風を浴びよう

温泉併設のホテルの周囲には、青々とした芝生の散歩道が広がります。湯上がりの体に心地よい風がそっと触れ、自然の中をゆっくり歩く時間は、心までほぐしてくれるよう。のんびりとした景色の中で、深呼吸をしながら過ごすひとときもおすすめです。



天然温泉の
絶景露天風呂



〔1〕露天風呂に使う「姫川石」は火山岩の一種で、血行促進やデトックス効果がある

白樺林が目の前に広がる湖を眺めてつかえる天然温泉
伊北ーより車で約10分。荒神山の山頂、自然に囲まれた開放的な空間にある辰野町唯一の天然温泉です。
「伊那路の名湯」といわれる荒神山温泉。その泉質はナトリウム・炭酸水素塩泉で、美肌と疲労回復に効果があります。ぬるめややわらかい肌あたりで、湯上がりはしっとり。仕事やスポーツの後の疲れた体をじっくり癒やしてくれます。たくさん効能に期待しちゃいますね。大浴場には加温している湯もあるので、熱めが好きな人もぜひ！
高台にあるので、露天風呂からの眺望はバツグンです。眼下に広がるのは「たつの海」という人造湖。四季折々の自然が湖畔を美しく彩り、水鳥たちもやってきます。季節の移ろいを感じられる絶景露天風呂は、明るい時間に入浴するのもおすすめ。自然の中でゆったりした時間を過ごせば、体もココロも癒やされますよ！

たつのパークホテル 荒神山温泉

露天風呂 大浴場

MAP 9 (P.22) 40台
中央道・伊北ICより約3.8km

〔住所〕〒399-0425 長野県上伊那郡辰野町樋口2396-20
〔電話〕0266-41-2001
●日帰り入浴 〔営業時間〕火～日曜10:00～20:00（最終受付19:30）、月曜15:00～20:00（最終受付19:30）
※レストラン、宴会利用時は21:30まで利用可、休憩室10:00～17:00（月曜は利用不可）
〔定休日〕なし
〔入浴料〕大人（中学生以上）：600円、小人（小学生）：300円 ※入湯税込み
▷https://www.tatsunopark.com/hot_spring

●泉質：ナトリウム・炭酸水素塩泉
●効能：慢性皮膚炎（アトピー）・神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・関節こわばり・うちみ・くじき・きりきず・やけど・慢性消化器病・病後の回復・疲労回復・健康増進など

温泉ソムリエ選
中日本の
湯

Vol.16
荒神山温泉

知る人ぞ知る伊那路の名湯
高台の絶景露天風呂で
夏の疲れをゆっくり癒やす
眺望の良い露天風呂は、夏のリフレッシュにおすすめ！
低めの温度でじっくりつかって、体の疲れを癒やしましょう。

信州伊那路の
名湯！



温泉ソムリエ・りえ先生

日本全国の温泉と美味しいものに目がない永遠の25歳。名湯・秘湯や宿巡りをして、その効能や特徴・魅力を広めることが生きがい。

イラスト＝アボット奥谷

エリア

・コンシェルジュに密着取材

諏訪湖SAならではの魅力を教えてください！



NEXCO 中の人

INSIDE NEXCO-NAKANIHON

わたしたちがインタビューしました！

八王子支社 総務企画部
広報・CS課 西中悠斗(左)
甲府保全・サービスセンター
総務担当 久保はな(右)
※所属は取材時点のもの

わたしが答えました！

諏訪湖SA主任
小松郁美

今回の「NEXCO中の人」は、SAでお客さまのさまざまな要望にお応えする総合案内窓口「エリア・コンシェルジュ」のお仕事。諏訪湖スマートインターチェンジのオープンに合わせて、周辺のおすすめ観光地についても聞きました。

エリア・コンシェルジュのお仕事内容について教えてください。

お客さまへの道路案内や観光案内、高速道路情報提供、エリア内のおすすめ商品や施設のご案内が主な業務です。もともとは交通情報を提供する案内係として始まった業務でしたが、お客さまのニーズの変化に合わせて、高速道路を安全で安心・快適にご利用いただくための総合案内窓口になりました。車いすやベビーカーの貸し出し、FAXサービス、一部エリアでは宿泊予約の代行業務など、多岐にわたるサービス

を提供しています。

幅広いサービスを提供されているんですね！ 中日本管内ではどれほどの方がエリア・コンシェルジュをされているのでしょうか。

NEXCO中日本の管内では27エリア、上下線あわせて51か所に配置されており、総勢約170名のエリア・コンシェルジュが働いています。

一日にどれくらいのお問い合わせがあるんですか？

季節により変動がありますが、ここ諏訪湖SA下り線では、一日平均30件くらいです。GWなどでお客さまが多いときには80〜100件のお問い合わせを受けこともあります。お問い合わせの内容はお客さまによってさまざまですので、一つ一つ丁寧に対応をさせていただいています。

多岐にわたるご要望に対応されるのは大変だと思います。お客さまへの対応で心がけていることは何ですか？

お客さまのお話をよく聞くことです。お客さまの表情からも何を求めているか察知して、要望に合った説明をすることを心がけています。「見て、聞いて、動く」を大切にしています。

インバウンドでいらっしゃるお客さまには、どのように対応されていますか。

諏訪湖SAには英語を話せるスタッフもいますし、それ以外のスタッフもAI通訳機を活用してご対応しています。英語版の資料も用意しています。コンシェルジュをしていて良かったと思うのはどんなときですか？

2025年7月27日(日)15時開通!

諏訪湖スマートインターチェンジから行けるおすすめ観光地

7月27日(日)に開通の諏訪湖スマートインターチェンジを活用したお楽しみプランを諏訪湖SAのコンシェルジュがご紹介!



1 SUWAガラスの里

長野県諏訪市豊田2400-7
日本最大級のガラスショップ。ガラス体験工房やレストランも併設。レンタサイクルもあり、諏訪湖一周サイクリングは爽快です。



4 みずべ公園

長野県諏訪郡下諏訪町6151
諏訪湖越しに富士山を望む「関東の富士見百景」に選ばれた眺望ポイントにある公園。



2 諏訪湖サマーナイト花火

長野県諏訪市湖岸通り
7月25日から8月24日にかけて毎晩20時30分から10分間花火があげられます(8月15日を除く)。近くには足湯もあります。



5 SUWAKOモニュメント

長野県岡谷市湖畔1-25
釜口水門の近くにある、諏訪湖・ハケ岳・湖上噴水が綺麗に見える諏訪湖周辺で随一のスポット。



3 諏訪圏フィルムコミッションミュージアム

長野県諏訪市湖岸通り2-208-90(諏訪湖間欠センター内)
諏訪地方で撮影が行われた映画・ドラマなどの紹介をしています。映画「怪物」の特別展示も開催中。近くには足湯もあります。



6 LAKEHOOD

長野県岡谷市湊1-5933-7
湖上のカフェ/アクティビティ施設です。電動キックボードや足漕ぎボート、BBQ、冬季はワカサギ釣りが楽しめます。

「諏訪の国ブランド」認定のおすすめお土産

諏訪の国ブランドとは

諏訪地域特有の「自然」「伝統」「文化」を活かして創られた製品や体験を認定し、地域の魅力発信と活性化を目指す取り組みです。



▶テンホウのぎょうざ

毎年約200万食販売されている諏訪のソウルフード。



▶くるみやびち

じっくり煮込んだ特製のくるみキャラメルをサクサクのクッキーで包んだ銘菓。

▶そのまんま寒天



諏訪地域の伝統食材、天然角寒天。そのまんま使った新食感のスープ・サラダ用寒天。

エリア・コンシェルジュの業務

諏訪湖SA エリア・コンシェルジュ

1日のスケジュール

- 8:30 出勤。前日の落とし物などを引継ぎノートで確認
- 9:00 カウンターを整え、おすすめ商品・安全啓発の館内アナウンス
- 10:00 お客さま対応の合間には、清掃やベビーカーの消毒
- 12:00 お昼休憩。諏訪湖SAの美しい景色にほっと一息
- 13:00 エリア巡回。お困りのお客さまにはお声がけをする
- 15:00 観光協会と電話で連絡を取り、情報交換
- 17:00 カウンター業務終了
片付けや引継ぎノートの記入
- 18:00 退勤

丁寧な対応を大切にしています

▶カウンターでの受付

一つ一つのお問い合わせに丁寧に対応。合間には、お困りの方はいないか、施設や駐車場に危険な箇所はないか、エリア内を巡回します。また「おすすめ商品・安全啓発の館内アナウンス」を1時間に1回おこなっています。

▶観光パンフレットの整備

幅広い観光情報を提供するため、市町村の観光課などから観光案内マップを取り寄せています。

▶コンシェルジュお手製の資料

分かりやすくお伝えしたいので、観光案内やSAへのアクセスマップも手作りして用意しています。

SAでよくいただく質問はこんなこと



子どもやペット連れでも楽しめる広い公園やレクリエーション施設はありますか。



桜や紅葉など、美しい自然が楽しめる場所や撮影スポットがあれば教えてください。



大人だけでゆっくり過ごしたい。あまり人が多くない穴場の観光スポットはありますか。



渋滞や事故の最新情報を知りたい。



おすすめのご当地グルメが食べられるレストランを知りたい。



ATMはどこですか。



車いすで利用できるトイレの場所は。



お気軽にお尋ねください!

お客さまが「コンシェルジュに聞いて良かった」「ここに立ち寄って良かった」と言ってくださるときは、ご要望に添えられたと感じてうれしくなります。なかには「良い情報を教えてもらえたから」と、毎月のようにいらつしやるリピーターの方も。お客さまが笑顔になる瞬間は幸せで、この仕事のやりがいを実感します。プライベートで出かけるときも、車でのアクセスはどうか、小さな子どもやお年寄りでも楽しめるかなどを見るようになりました。



自分でも体験したリアルな情報を教えてください。諏訪湖SAならではの魅力はありますか?



諏訪湖SAの魅力は、なんといっても景観の美しさです。お天気の良い日、諏訪湖とハケ岳連峰を一望できますので、立ち寄られたらリフレッシュできると思います。山の名前をよく聞かれるので、山の写真に名前を書いた資料もお渡ししております。また、諏訪湖SAは恋人の聖地に認定されていて、上り線には「恋の鈴かけ」というモニュメントがあります。モニュメントの左右の石柱にふたりで一緒に触れると、祝福する曲が流れる仕掛けになっています。ぜひ夜景を見ながら試してみてください。



最後に、高速道路を利用されるお客さまへメッセージをお願いします。



お客さまの快適なドライブのサポートをさせていただきます。お気軽にコンシェルジュカウンターまでお声がけくださいませ。



お客さまが「コンシェルジュに聞いて良かった」「ここに立ち寄って良かった」と言ってくださるときは、ご要望に添えられたと感じてうれしくなります。なかには「良い情報を教えてもらえたから」と、毎月のようにいらつしやるリピーターの方も。お客さまが笑顔になる瞬間は幸せで、この仕事のやりがいを実感します。プライベートで出かけるときも、車でのアクセスはどうか、小さな子どもやお年寄りでも楽しめるかなどを見るようになりました。



自分でも体験したリアルな情報を教えてください。諏訪湖SAならではの魅力はありますか?



諏訪湖SAの魅力は、なんといっても景観の美しさです。お天気の良い日、諏訪湖とハケ岳連峰を一望できますので、立ち寄られたらリフレッシュできると思います。山の名前をよく聞かれるので、山の写真に名前を書いた資料もお渡ししております。また、諏訪湖SAは恋人の聖地に認定されていて、上り線には「恋の鈴かけ」というモニュメントがあります。モニュメントの左右の石柱にふたりで一緒に触れると、祝福する曲が流れる仕掛けになっています。ぜひ夜景を見ながら試してみてください。



最後に、高速道路を利用されるお客さまへメッセージをお願いします。



お客さまの快適なドライブのサポートをさせていただきます。お気軽にコンシェルジュカウンターまでお声がけくださいませ。

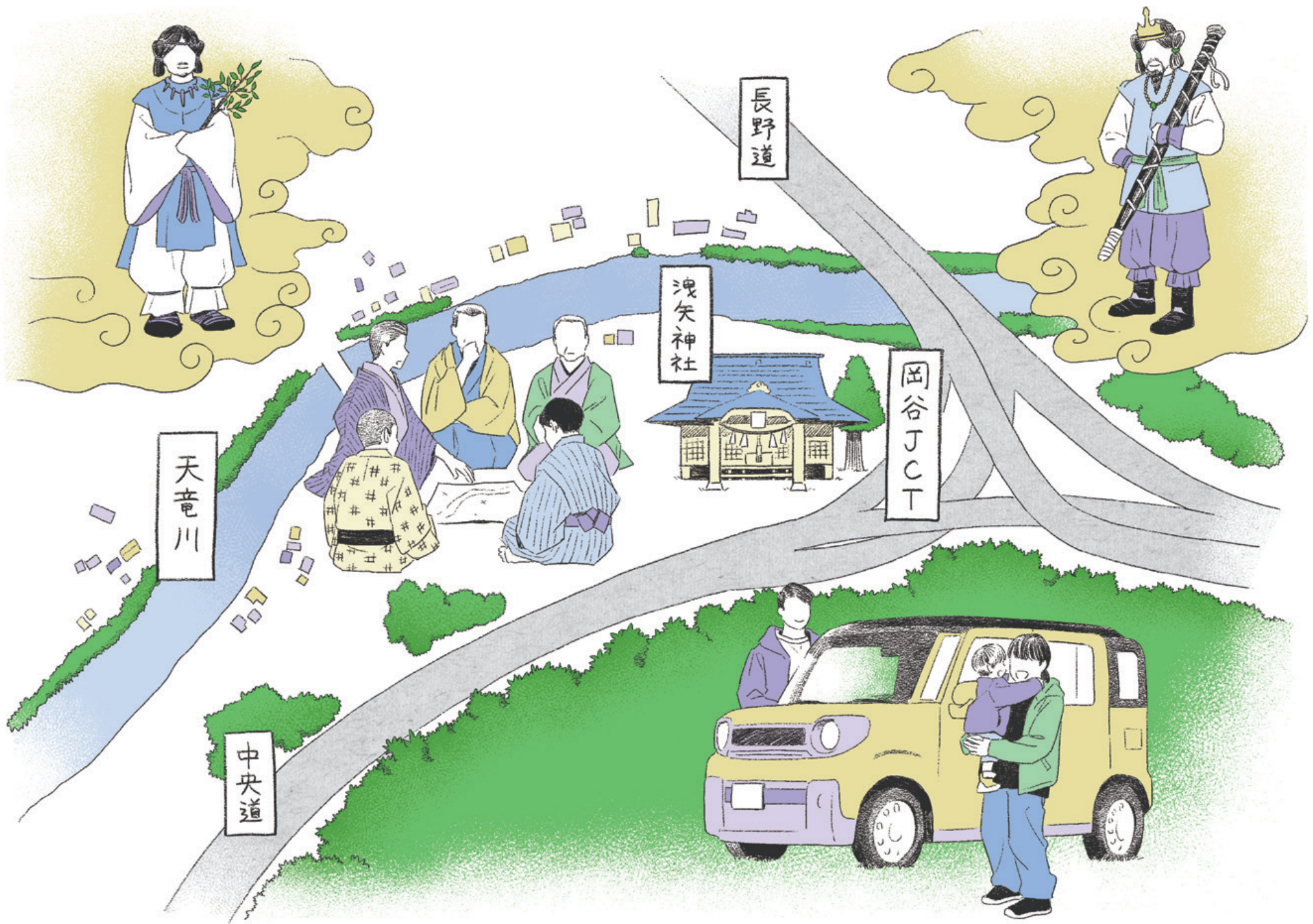
道路情報から観光案内まで何でもお尋ねください



高速道路ハカセ 藤田哲史の 中日本ロマン紀行

今回のテーマ：「天竜川の回廊を通る中央道」

『中央自動車道の不思議と謎』（実業之日本社）の著者であり、自他ともに認める高速道路ハカセ・藤田哲史さんをお迎えし、2022年の中央道全線開通40年を機にスタートした本企画。今号のエリア特集に連動し、諏訪平から伊那平にかけての中央道ルートについて取り上げていただきました。



イラスト=ナカミナ

岡谷JCTからその次の伊北JCT間の中央道のルートは、車窓を楽しむには少し退屈な区間かもしれない。特に東京・山梨方面からのドライブだと、諏訪湖の雄大な景色を通り過ぎ、両脇に山が迫ってきて窮屈な感じもする。ところが、頭の中に地図を少し思い浮かべてみるとこの区間ならではの楽しみ方ができる。

中央道のルートは、「へ」の字に大きく折れ曲がった形をしている。甲府盆地のあたりから北西に向かい、岡谷JCTを頂点にして90度折れ曲がり、今度は南西の伊那谷へと入っていく。まっすぐ通せばいいように思えるが、南アルプスを迂回するためにこうしたルートになっている。岡谷JCT付近には半径600メートルという急なカーブがあつて慎重に走る必要があるが、ここが地図で見ていた「へ」の字の頂点だと思つて楽しい。カーナビもみるみるうちに向きを変えていく。

地図を見ていてもう一つ気付くことがある。それはこの区間が諏訪平（盆地）と伊那平とを結ぶ回廊になっているということだ。内陸部を通る中央道は盆地と盆地を結ぶように走っているが、たいていは盆地と盆地の間を山地が隔て、長いトンネルを通り抜けて隣の盆地に入る。ところが岡谷JCTと伊北JCTの間にはそんなに長いトンネルはない。諏訪湖から流れ出た天竜川が細長く谷を刻んでいて、中央道はその谷に沿って走っているからだ。中央道川岸というバスストップがあ

る。明治の初め、この地域の5つの村が合併して新しく村名を付けることになった。最初は村の中央を天竜川が流れているので中川村にしようとしたが、県内に同じ村名が既に存在していたため不採用となり、代わりに、天竜川の川岸にある村ということで川岸村になったという。いずれにしても天竜川に寄り添うように集落が並んでいる雰囲気伝わってくる。天竜川の水力で動力を得て、いち早く近代製糸業を立ち上げた地域でもある。

川岸は古来、諏訪への入り口でもあった。建御名方神が諏訪に入る際に天竜川のほとりのこの地で浅矢神と争い、勝った建御名方神が諏訪を治めることになったと伝わっている。川岸には浅矢神を祀る浅矢神社も鎮座している。中央道が通る天竜川の回廊を神様も通つたと思うと楽しい。

文 藤田哲史

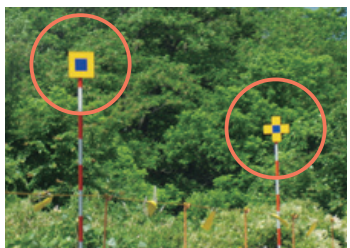
藤田哲史／1974年生まれ。幼少期からの地図・地理好きが高じて地図を片手に全国を旅し、現在は高速道路を走破中。自らドローンを操縦しての空撮も手掛ける。現在の道路と河川を空から追うことで、その地域の人々の生活環境や、生き様と文化を俯瞰し未来を見つめる。

PROFILE



高速道路の路肩で見かける なぞの標識

高速道路の路肩になぞの標識が立っているのを見かける。まるでじゃんけんの「グー」と「パー」のようにも見えが、正式名称を投雪禁止区域指定標識板といって、除雪の際に除雪車が雪をはね飛ばすことを禁止する区間を示している。その他にも高速道路の路肩には道路を維持管理するために必要な標識が立てられている。



「グー」と「パー」が対になって投雪禁止区域を分かりやすく示している



赤い三角は遮音壁の途中で外に出ることができる場所を示している



『中央自動車道の不思議と謎』
藤田哲史 著
実業之日本社／新書判240ページ
ISBN 978-4-408-33811-8

CHU-TRIP LETTERS

おかげさまで
Vol.16を発刊する
ことができました。
Vol.14の巻末ハガキで
寄せられた読者の声の
一部をご紹介します。



2024年10月発行

本誌のご感想や、取り上げてほしいテーマ

- ようやく富士見を取り上げていただきありがとうございました。
(長野県 T・M様)
- CHU-TRIPは見つけたら必ず手に取ります。気になる情報が絶対載っているのが助かります。**グルメと温泉が大好き!** これからも期待しています。
(埼玉県 C・W様)
- 特集で富士見町の「そば処 おこと亭」が掲載されていて、今は亡き義母と数年前に訪れたのを思い出し、良かったです。
(神奈川県 M・T様)
- ネットによるさまざまな情報発信もありますが、誌面による情報発信はなんとなく落ち着きがあります。また、**保管によりドライブ時に利用**したりできるのが良いです。
(山梨県 T・Y様)
- サービスエリアでの**楽しみ方などの情報**を取り上げてほしい。いつもトイレ利用が仮眠だけで終わってしまうので。
(神奈川県 K・H様)
- グルメだけ、風景だけに特化しているわけではなく、話の**切り口が多彩で楽しく感じられました。**
(東京都 Y・K様)

高速道路の思い出、おすすめドライブコース

- 以前は移動時間を短縮するための高速道路でしたが、SAに寄って情報収集をしたり、特産品を購入したり…多くの楽しみが増えて、移動のためではなく**SAに寄るのも一つの目的**になりました。
(東京都 S・I様)
- 左手前方に**雄大な北アルプス**を眺めながら走る**長野道下り線**、周囲も明るく開け、ゆったりとした気分でドライブが楽しめました。
(山梨県 T・M様)
- 中央道で長野方面に行くことが若いときから多く、夏は山やテニス、冬はスキーと楽しい思い出がいっぱいあります。**近頃は愛犬とコテージ泊**が多いです。
(神奈川県 F・N様)

- 高速で安全に移動ができるのは、高速道路ドライバドバイザーの方々のおかげでもあるのだと思いました。**高速道路の裏方のお仕事**が知れて面白かったです!
(東京都 M・N様)
- CHU-TRIP初めて読ませていただきました。手に取ったきっかけは、大好きだった祖母が住んでいた富士見町の特集だったのですが、薄めの冊子ながら適度な情報量がとても読みやすく、これから**見かけたら手に取りたい一冊**となりました!!
(岐阜県 Y・N様)
- 「**ドライバドバイザー**」を初めて知りました。今回走った高速道路は、リニューアル工事中で「渋滞末尾おしらせシステム」の表示に初めて気付きました。こんな工事をしていらっしゃるのですね。
(愛知県 S・K様)
- 高速道路上での**緊急停車時の対処法**がとても参考になります。誌面を切り取り、車の中に入れておきました。
(長野県 E・Y様)
- 初めて読みました。全面カラーや写真が満載で楽しく、旅気分になりました。**まだ行ったことがない場所へ行くきっかけ**になりそうです。次回も入手したいと思う一冊となりました。
(神奈川県 T・T様)

- 諏訪からの**ピーナスライン**が楽しいです。
(東京都 A・M様)
- 山梨、長野が大好きな夫婦なので、E20には特にお世話になってます。**八ヶ岳PAで見る景色はサイコーのごちそう**です。よくバンを買ってこちらで食べてから出発します。
(神奈川県 M・I様)
- 下諏訪の日帰り温泉**に入り、商店街でバンを買ったり、小さな人情あるスーパーで買い物をします。
(静岡県 A・S様)
- やっぱり中央道は山の景色が最高です! 遠くから帰ってきたときは**伊那市から飯島町までの景色**が見えるとホッとします。
(長野県 Y・H様)

NEXCO中日本から【編集後記】

「CHU-TRIP」をご覧いただきありがとうございます。NEXCO中日本では、激甚化・頻発化する災害時への対応力強化や安全・安心を支える現場体制の強化などを目的に、2025年7月1日付で、東京支社および八王子支社を統合し、東京支社として再編しました。これにより、2019年に八王子支社の情報誌として創刊した「CHU-TRIP」は、本号から東京支社が発行する情報誌となりますが、これまでどおり高速道路沿線エリアの素敵なスポットや当社事業のご紹介など、読者のみなさま方に喜んでいただける、興味を持っていただける情報をお届けできるよう制作者一同努めてまいります。今後ともご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

みなさまのご意見・ご感想を右のハガキでお寄せください!

アンケートにご協力いただいた方の中から、誌面掲載施設の宿泊券を抽選でプレゼントいたします。奮ってご応募ください!

アンケートにお寄せいただいた内容は、匿名のご意見として誌面でご紹介させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。【個人情報の取り扱いについて】はハガキの宛名面をご覧ください。

CHU-TRIP MOVIE 公開中!

NEXCO中日本(中日本高速道路)のYouTube公式チャンネルでCHU-TRIPの動画などを公開中!

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRp5xPK3FyGSxPFynDeDrh43L4nz1tJy9>

バックナンバーが閲覧できます!

過去の特集...

諏訪、安曇野、甲州、八ヶ岳、松本、木曽、奥山梨、白馬、乗鞍高原、忍野八海、岡谷、北信濃、八王子、富士見町、小菅・丹波山

<https://www.c-nexco.co.jp/activity/chu-trip/>



中央道シーズンMAP 夏の伊北・伊那編

中央道・伊北IC、伊那ICを降りると広がる風の谷の街。
雄大な山脈を左右に眺めながら、
爽やかな風に吹かれるドライブを楽しみましょう!