

08 マルシェ黒耀

★カード配布



地域の新鮮野菜、暮らしの食品、長和町奨励品をはじめ地域のお土産が、広々としたフロアに勢ぞろい。黒耀カフェでは「毎日食べたい+財布に優しい」作り立ての味を提供。

📍長野県小県郡長和町古町2643-3
☎0268-75-8735
🕒9:30~17:30 休 水曜日

09 おたやさん(豊受大神宮)

★カード配布



古町豊受大神宮は通称「おたやさん」と親しまれる地元の神社。現在は「週イチ神主」と題し、土曜日のみ神職が常駐。「ぐるっと上小ご朱印めぐり」も開催中。

📍長野県小県郡長和町古町3876-13
☎090-1810-2238
🕒神主が毎週土曜日に神社内に常駐してます。

10 大門稲荷神社



国道152号線沿いに位置する杉林に囲まれた稲荷神社。夏でもひんやりとした空気が漂う。境内には地上3mにも及ぶ土俵があり、雷電が右衛門も四股を踏んだという逸話も。

📍長野県小県郡長和町大門丸岩3084-1

11 和田宿ステーション

★カード配布



国道142号線沿いに位置する農産物直売所。採れたての新鮮な野菜・果物・山・キノコ類、はぜ掛け米などを直売してる。長和町の特産品や手工芸品等も販売しています。

📍長野県小県郡長和町和田1557-3
☎0268-88-0008
🕒8:30~16:30 休 月曜日

12 和田宿本陣

★カード配布



中山道69次の宿場のうち28番目の宿場。1861年に1度焼失されたものの、皇女和宮降嫁の宿泊地のために急遽再建され、現存する本陣として平成元年に復元されました。

📍長野県小県郡長和町和田2854-1
☎0268-88-0030(長和の里 歴史館)
🕒4月~11月 9:00~16:00 休 月曜日、冬季期間

13 石窯café KOKUYA



中山道和田宿にある古民家をリノベーションしたcaféです。地元長和町で作られた石窯で焼き上げるピッツァが絶品です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

📍長野県小県郡長和町和田2630
☎0268-71-7098 🕒11:00~16:00
休 火・水曜日(1~3日は日~水まで)

14 天神山ヤマツツジ



5月に入ると見頃を迎える長久保宿のシンボル、ヤマツツジ。天神山の斜面を真っ赤に染めるさまは圧巻。長久保宿で休憩の際はぜひ、お立ち寄りください。

📍長野県小県郡長和町長久保605

29 菩薩寺



菩薩寺は、長野県長和町にある真言宗智山派の寺院です。

📍長野県小県郡長和町和田新田2615
☎0268-88-2304

30 和田城跡登城口



武田信玄によって攻められ落城したとされる、和田城跡の登城口。

📍長野県小県郡長和町

31 えんの家



旧中山道街道沿いの古民家をリノベーションした古民家caféです。地元の素材を生かした創作料理をはじめとした様々な料理をお楽しみに来てください。

📍長野県小県郡長和町和田原1635-2
☎0268-71-6487
🕒10:30~17:30 休 木曜日(冬季:月・木・金曜日)

カード配布について

長野県長和町の事をより知っていただこうと、下記8スポットにカードを配布しております。サイクリングを通じてここだけしかない各スポットのカードを集めてみませんか。



カード配布場所一覧

- マップナンバー-02 立岩和紙の里
- マップナンバー-04 長久保宿・一福処濱屋
- マップナンバー-07 愛宕山桜公園
- マップナンバー-08 マルシェ黒耀
- マップナンバー-09 おたやさん(豊受大神宮)
- マップナンバー-11 和田宿ステーション
- マップナンバー-12 和田宿本陣
- マップナンバー-16 緑の花そば館

注意事項

- ・レンタルサイクル使用前に点検をすること。
- ・無謀運転、酒気運転、その他交通規則に違反する行為をしないこと。
- ・危険箇所、不適切な場所での使用を避けること。
- ・歩行者等の通行障害となるような行為をしないこと。走行車両に充分注意すること。
- ・自転車の構造・装置等の改造及び変更しないこと。
- ・レンタルサイクル使用中の事故については、自転車管理者は責任を負いません。
- ・レンタルサイクル使用中の事故については、自転車管理者は責任を負いません。
- ・レンタルサイクルを転貸しないこと。
- ・使用中、故障箇所があれば、ご連絡ください。また、鍵の紛失、利用者の過失による破損に対して、管理者から利用者へ実費を請求する場合がございますので、その旨を予めご了承ください。
- ・貸出時間内に、貸出場所まで返却してください。万一、利用時間が過ぎてしまう場合は、返却時間前に必ずご連絡ください。
- ・返却時間を超過し、事前に連絡しない場合は管理者に対し違約金として10,000円を支払っていただきます。

※詳しくは下記QRのWEBサイトをご確認ください。



長和町スポーツコミッション

長野県長和町古町2424-19
道の駅マルメロの駅ながと長和町情報館内
TEL:0268-68-0006
https://www.nagawa.info



長和町

サイクリングマップ

古今東西、大地と山を、
人と人をつなぐ長和町で、
心なごむひとときを

長和町スポーツコミッション

01 観光案内所(観光協会)



信州・長和町の情報発信基地。ながわサイクルステーション併設。長和町の観光や周辺地域の情報を得るならココ。

📍長野県小県郡長和町古町2424-19
☎0268-68-0006
🕒9:00~17:00 休 年末年始

02 立岩和紙の里

★カード配布



300年の伝統を誇る「立岩和紙」の伝統を継承する体験施設。紙漉実演と販売も行っております。自分だけのオリジナルうちわ・はがき創作体験なども行っています。

📍長野県小県郡長和町古町22-1
☎0268-68-3874
🕒9:00~17:00 休 月曜日

03 長久保宿・日本陣



長久保宿は、中山道信濃26宿の中では塩尻に次ぐ大規模の宿場でした。現在は、江戸時代末期に建てられた日本陣石家の表門が残され、門の横には高札場が復元されてます。

📍長野県小県郡長和町長久保593
☎0268-88-0030(長和の里 歴史館)

04 長久保宿・一福処濱屋

★カード配布



明治時代初期に建物を改修し、宿場に関する歴史資料館として公開している旅籠建築。長久保宿を訪れる人の休憩所として、歴史・民俗資料館として展示を公開しています。

📍長野県小県郡長和町長久保600
☎0268-88-0030(長和の里 歴史館)
🕒9:00~16:00 休 月曜日、冬季期間

05 駒形岩



立岩の名の由来となっている駒形岩は依田川の岸に立ち、彫り込まれたようにくっきりと馬の姿が写っている。この岩にはいくつか伝説がある。

📍長野県小県郡長和町古町1290-1
☎0268-88-0030(長和の里 歴史館)

06 長窪城跡



室町時代中頃に芦田氏が出城として築城したといわれている。武田信玄の直轄地となり、東・北信濃侵攻の前線基地として重要視された。山頂の東屋から長和町が一望できる。

📍長野県小県郡長和町古町
☎0268-88-0030(長和の里 歴史館)

07 愛宕山桜公園

★カード配布



長和町長久保にある公園。公園内にはサクラ、ハナモモ、ツツジ等四季折々の花を咲かせる。フジバカマが咲く時期には「渡りチョウ」と呼ばれるアサギマダラも飛来する。

📍長野県小県郡長和町長久保2267-5
☎0268-68-0006

15 久保の枝垂桜



旧和田村のほぼ中心にある大枝垂桜。濃い目の花色が特徴で、里山の風景によく映えます。4mを超す花枝は、悠々と落ちる滝のよう。町指定の天然記念物。

📍長野県小県郡長和町和田久保

16 緑の花そば館

★カード配布



信濃霧山ダツタンそばのお店。熟練のそばマイスターが、5年の歳月をかけて完成させたダツタンそばをはじめ、様々なダツタンそば粉を使った料理がそろっています。

📍長野県小県郡長和町大門255
☎0268-68-0520
🕒レストラン11:00~15:30 休 木曜日

17 信定寺



長和町和田下町に境内を構えている曹洞宗の寺院。創建は天文22年当時の和田城主大井信定の菩提を弔う為、開かれたのが始まりと伝えられています。

📍長野県小県郡長和町和田下町2657
☎0268-88-2735

18 大和橋



長和町の北と南をつなぐ橋でもあり、北は上田市と接しており、南は霧ヶ峰高原や美ヶ原高原があり茅野市、諏訪市、松本市と接しています。

📍長野県小県郡長和町大門126

19 青原公園の紅アカシア



和田青原公園には、長野県下では珍しい紅色のアカシアの木があります。道中は「中山道」で、「国史跡 歴史の道 中山道」の碑があります。説明板もあります。

📍長野県小県郡長和町和田359-2

20 カフェシュクレ



地元ブランシュたかやまスキー場で1993年からカレー屋さんとして営業。トレーラハウスで出される完全オリジナル本格レストランカレー・焼きカレーと手ごね窯焼きピザをぜひ一度ご賞味ください。

📍長野県小県郡長和町大門434-1
☎0268-68-2484
🕒11:00~15:00 休 毎週金・第1・3木曜日

21 天然酵母パン&カフェ むく堂



信州産小麦100%天然酵母でパンを焼き上げています。カフェでは「ランチプレート」の他、パンをドリンクなどと一緒にイートインもできます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

📍長野県小県郡長和町大門278-1
☎0268-68-2969 休 日・月曜日
🕒パン:10:30~17:00/カフェ:11:00~L.O16:00

サイクリングマナー



車道进行の際は、一列になって、左側通行しましょう



自転車通行可能な歩道进行の場合は、歩行者優先で徐行しましょう



薄暗くなってきたら、ライトを点灯しましょう



スピードの出し過ぎに注意しましょう



自転車から離れる際は、交通の妨げにならないよう駐輪しましょう



携帯電話で通話したり、画面を注視しながらの自転車運転は禁止です

長和町ポタリングコース

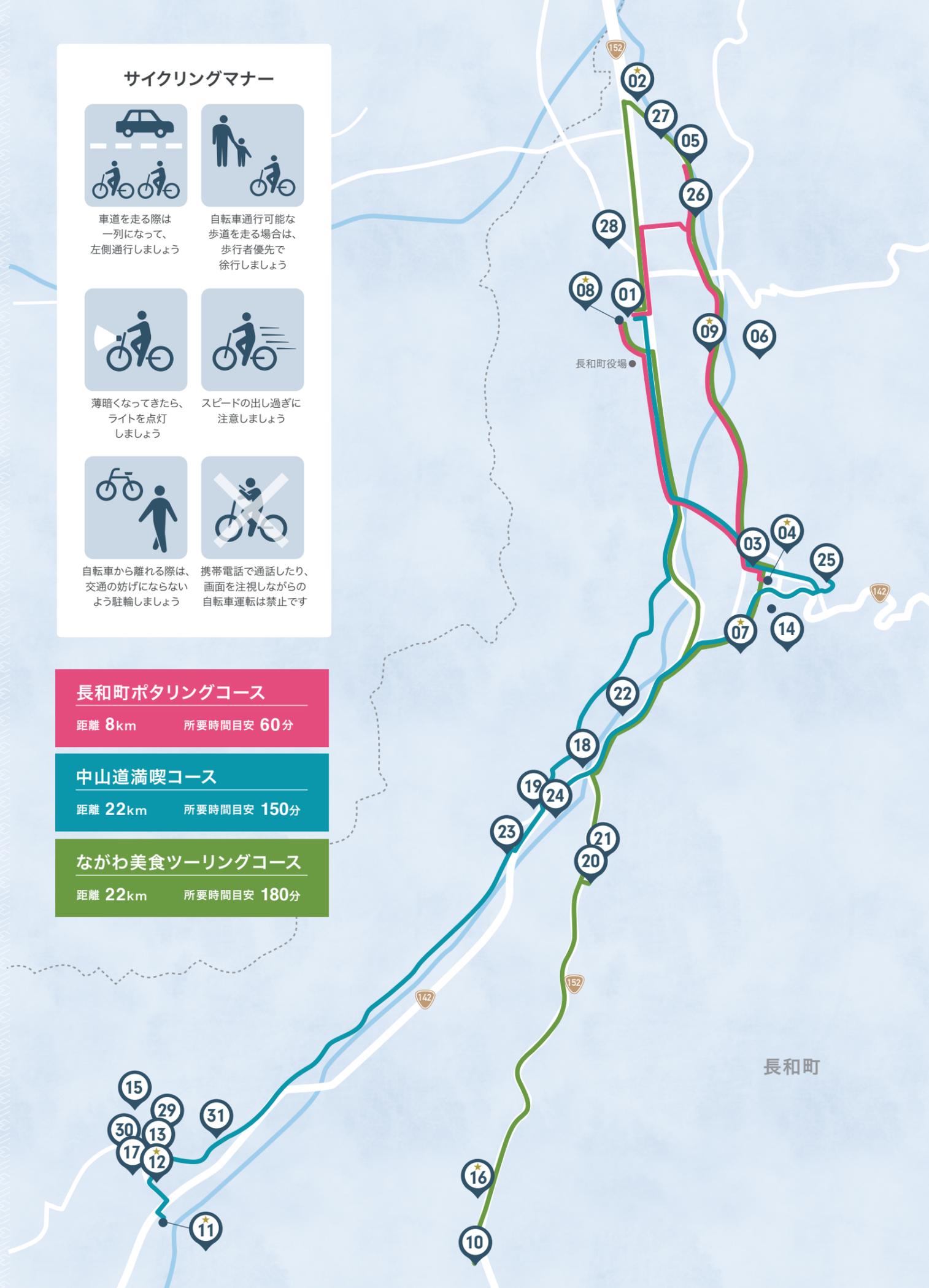
距離 8km 所要時間目安 60分

中山道満喫コース

距離 22km 所要時間目安 150分

ながわ美食ツーリングコース

距離 22km 所要時間目安 180分



22 たまご屋キッチン



直営養鶏場で自由に放し飼いされ、美味しいものだけを食べて育った、卵本来の美味しさを味わうためのメニューのみをご提供しています。自慢の料理をご賞味ください。

📍長野県小県郡長和町大門5-2
☎0268-75-5453 休 水曜日
🕒月~木11:00~15:00/17:00~20:00
土日祝7:00~20:00

23 中山道 上深山口(茅葺バス停)



中山道内でもあまり見なくなってきた茅葺き屋根のバス停。

📍長野県小県郡長和町和田505-6東

24 長和町田舎暮らし体験住宅



長和町青原地区にできた「田舎暮らし体験住宅」は、長和町空き家バンクに登録された空き家の再利用と町への移住・交流人口の増加を図るために整備。

📍長野県小県郡長和町和田234
☎0268-75-2042(長和町役場まちづくり政策係)
🕒問い合わせ時間:9:00~17:00 休 土・日曜日

25 松尾神社



京都嵐山の松尾大社を本社とする酒造の守護神として信仰された。4月には春の例祭、9月には江戸文化伝統の三頭獅子の舞う松尾神社例祭「大山獅子」が行われる。

📍長野県小県郡長和町長久保791
☎0268-88-0030(長和の里 歴史館)

26 アスパラマル株式会社



アスパラガスとお米を生産している農業法人「アスパラマル」。甘みと旨味が凝縮した食べ応えのあるアスパラガスを栽培しています。

📍長野県小県郡長和町古町上立岩967-1
☎0268-71-5008 休 土日定休
🕒11:00~15:00(4月~9月中旬まで営業)

27 森田屋



ソムリエと酒ディプロマの資格を持つ店主が案内する信州産のワインや日本酒をはじめとした多くの種類をそろえた、地域に親しまれるお店。

📍長野県小県郡長和町古町立岩94-4
☎0268-68-2400
🕒8:30~19:00 休 木曜日

28 諏訪神社



長和2年(1012)、依田備前守武備が再建したとされるのが最も古い記録で、有坂、長窪、和田の3ヶ郷(現在の長和町)の郷社として有坂に鎮座した。

📍長野県小県郡長和町古町2471-1
☎090-1810-2238