



尾澤養蜂場

花の香りが素敵な国産はちみつ。安曇野土産におひとついかが？



布・色あそび なおみ

自分だけのオリジナルバッグが作れる！ワークショップも開催。



ル・ミリュウ

明科のブドウ畑で作られたブドウを使った手作りワイン。是非ご賞味あれ！



ファーマーズガーデン明科

地物野菜・安曇野名物がお安く買える！地元民も御用達の直売所



はなぐるま

ポリューミーなパスタが名物。種類もたくさんあって何度も通いたい。



給然寺

地域の方のよりどころ。歴史好きの住職さんと、歴史ある建物がある。



ラーメンいっこく

鳥白湯と煮干しラーメンがおいしいラーメン屋さん。お昼時は大人気！



スナック幸

ママさんが作るおいしい料理とお酒！カラオケで歌って盛り上がる！



えべや

ほっこりルームで地域の方と気軽に交流。豆腐や味噌の他、惣菜等も作る（デリシア・ファーマーズで販売。）



のきさきカフェ

カフェでいただくコーヒーも味わい深いが、ふらりと集まる、のきさき出店のお店も魅力。



咖喱ヤドリギ

店主のセンスが光るお洒落なカレーと、昭和レトロな内装がマル。営業日はインスタでチェック！



あづみのエフエム

なろうひとつに！76.1Mhzで毎日楽しく放送中！



辰巳

安曇野・明科名物 つぶらあげ！



御宝田遊水池

夏は蛍、冬には白鳥がやってくる。安曇野の静かな水辺を散策しよう。



小倉沢

地元民御用達の定食&居酒屋さん。夜の定番メニューはもつ鍋！リーズナブルな価格が魅力的！



発行：安曇野市地域おこし協力隊



風ゆら

からだにやさしい野菜中心のお膳が看板メニュー。ゆっくり味わいたい。



かしの樹

そばつゆをだしから丁寧に作っています。山間から見える北アルプスが最高！



サフォーク

信州新町のジンギスカンも明科発祥との噂も。これからの明科ソウルフードになるかも！？



蕎麦処吉盛

バイク好きご夫妻のこだわりおそば！県外からも多数のお客さんで賑わいます。売り切れ注意！！



山の中のぎょうざ屋さん

あふれる肉汁のぎょうざは一つ一つ丁寧に包んでます！味付けいらす！



光久寺

県宝のお薬師堂。百人一首の絵や馬の絵など、よく見ると芸術的！



くるる

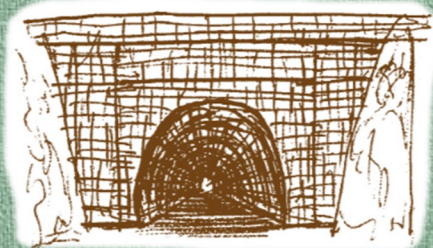
落ち着いた雰囲気洋食屋さん。ジューシーなハンバーグがおすすめ！



長峰荘

昭和レトロな雰囲気と露天風呂がイチオシ！ゆっくり過ごせます。コテージもあり！

Mt Nagamine



旧国鉄篠ノ井線配線敷遊歩道

新緑や紅葉時期の散策がおススメ。明治時代完成のトンネルに想いを馳せ散策してみては。



あびすや

1960年創業の地元に愛される老舗ラーメン屋！優しい出汁とのだ越しのいいちぢれ麺！ネギチャ丼、カレーも絶品！



カフェまるぜん

ふわふわのシフォンケーキと、クリーム・フルーツを使ったケーキが絶品。



あかしな農業塾

毎週水曜の朝に行っている。お米や蕎麦、沢山の野菜を育てながら農業を楽しく学べます！会員募集中！

～明科の思い出～

昔はホテルがそこら辺の田んぼにいたなあ

合田川で遊んで溺れそうになった(笑)

おやきの早食い大会でおやきが嫌いになりかけた～

長峰山ランチャー台が今の奥さんとの初デート♡

などなど...

DELICIA 明科

デリシア明科店

地元野菜やおやきなども販売していて、冷凍食品も豊富！まさに明科の台所！



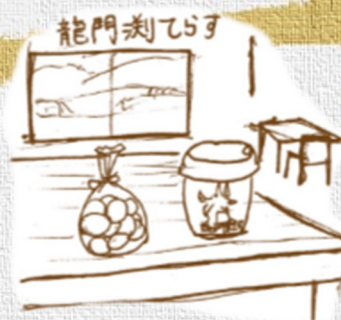
高野屋

明科駅前の名物蕎麦屋さん。地元っ子イチオシはくるみそば。



明金堂

創業100年を越える老舗の書店。明科の街をずっと見守ってくれている、そんな本屋さんです！



龍門浏てらす

レンタルスペースやシェアキッチン、雑貨販売など、明科のオシャレなコミュニティスペース。おいしいご飯屋さんも日替わりで営業中！



松月堂・西村菓子店

『栗』という菓子が名物。他にもケーキやどら焼き等のお菓子が勢ぞろい。



長峰山

安曇野の景色を一望！自分で登ってもよし、車で手軽に景色を見に行ってもよし！



吉田屋

名物のどてうどんはもちろんの事、焼き肉もおいしいお店です。



久保田屋食品

定番のお肉から、珍しいお肉まで、種類がたくさんそろってます！



平林醸造店

レトロな看板が目印。店内ではお醤油を販売中。近くの丸山醸造店では手作り桶仕込み味噌が買える。



はるきや

THE居酒屋赤提灯のお店！おいしい焼き鳥やもつ煮、冷奴のタレがピリ辛で堪りません！



山道

一棟貸しのゲストハウス。メインルームの大きい窓からの眺めが最高のお部屋。

JYABU JYABU Pond.



ウォーターアクティビティ

暖かい時期に安曇野に来たら水遊び！ラフティングやカヌーが楽しめます！

SAI Riv.

MAE Riv.

AIDA Riv.

NAGANO

AKASHINA Sta.

MATSUMOTO