

SEKITAITEI ISHIDA SHIKIDAYORI

四季便り

2026年秋号

南信州 阿智村昼神温泉旅館

SEKITAITEI ISHIDA



〒395-0304

長野県下伊那郡阿智村智里332-3

TEL:0265-43-3300 FAX:0265-43-3322



公式 HP



女将の日記



Facebook



Instagram



四季便り 2026秋号

2026年9月1日発行

発行／石苔亭いしだ

編集／石苔亭いしだ

UNNAMED.llc



秋を染める。秋に酔いしれる。

写真：飯田市



写真提供：@masa_d7500 (Instagram)



紅葉

南信州にはさまざまな紅葉の名所と言われる場所があります。上の写真は、天竜峡の紅葉です。JR飯田線はこの時期「紅葉列車」とも呼ばれており、秘境駅の電車旅と共に紅葉を楽しむのもおすすめです。

左、左下の写真は屋神温泉温泉からは少し離れますが、伊那谷箕輪町の「箕輪ダム」です。清流と湖畔を染める1万本のもみじが楽しむことができます。「もみじ湖」とも呼

雲海

伊那谷は、長野県南部、天竜川に沿って南北に伸びる盆地のことを言います。南信州はそんな伊那谷にある地域です。

四方を山で囲まれたこの地では、雲海を見れる場所がいくつもあります。

写真は、笠松山からの雲海になります。飯田市のシンボルの風越山の松川を挟んで南側にそびえる



写真：飯田市

のが笠松山で、標高は1271m。

気になる雲海の頻度は、資料などがない為お伝え出来ませんが、この季節、昼夜の気温差が大きい良く晴れた早朝には高確率で現れるようです。

昨今、雲海にも注目が集まっています。南信州の他の町村の山々でも、雲海を見られるような場所は多くあります。南信州にはまだまだ知られていない雲海の名所が眠っていると思います。ぜひ、地図を片手に、自分だけの雲海スポットを見つけてみてはいかがでしょうか？

自然が織りなす、幻想的風景。





焼き松茸



松茸天婦羅

秋を更に愉しむ、 特別な1品は いかがでしょうか・・・

焼き松茸・・・一人前 国産 11,000円
松茸天婦羅・・・一人前 国産 6,600円
(いずれも消費税込)

※上記は国産でのご用意の場合となります。
※産地と1人前の量は仕入れ状況によって異なります。
※産地のご指定は致しかねますので、ご了承くださいませ。
※海外産になる場合は焼き松茸1人前¥5,500、
松茸の天ぷら1人前¥3,300となります。



秋の味覚の饗宴を 石苔亭いしだで愉しみませんか

暑い夏が過ぎ、少しずつ秋風が心地よい、この時期ならではの贅沢を詰め込んだ秋会席をご用意いたしました。今回は「秋茄子」と「信州プレミアム牛」をメイン食材としてご用意。じっくり焼き上げた秋茄子ののちけるような甘みと信州プレミアム牛の旨味を濃密な2色の味噌田楽でお楽しみいただきます。

また蓋を開けた瞬間にふわりと芳醇な香りが立ち上る松茸と落ち鰻の土瓶蒸しや、プチプチとした卵の食感と香ばしさがたまらない子持ち鮎の塩焼きなど、味覚だけでなく五感すべてでお楽しみいただけるような料理に仕上げました。

栗や柿、菊花が彩る器の上の秋景色とともに、心満たされるひとときをお愉しみください。

芳醇な香りと旬のうまみ、
南信州を味わい尽くす
「いしだ」の秋会席



玄米茶ラテ (ペアリング)特製スイートポテト

1,100円(税込)

京都産茶葉を使用した香ばしい玄米茶ラテと、しっとり濃厚なスイートポテト。やさしい甘みと香りが調和する、おすすめのペアリングです。



マロンラテ
(ペアリング)マロングラッセ

1,100円(税込)

喫茶 朝比奈

【当館のドリップコーヒー】

館内で一杯ずつ丁寧に淹れする、ピーベリー ブルボンクラシコ。豊かな香りと奥深い味わいをお楽しみいただけます。

同じ豆でも、淹れる人によって表情が少しずつ変わるのも、ハンドドリップならではの魅力。ぜひ、その違いもお楽しみください。



限定30個

予定数になり次第
受付終了とさせていただきます

※塩釜焼きは、お重に入っております。写真と実際が異なる場合がございます。

いしだのおせち

特製三段重 60,000 送料別
円(税込)

信州牛 塩釜焼き150g付き

【予約受付開始】 11月1日(日)より

【予約お申し込み】 お電話・FAXにて

【お届け日】 12月31日(木)

TEL 0265-43-3300 FAX 0265-43-3322

○送料別途がかかります。

○ヤマトクール便(冷蔵)でご配送させていただきます。

○お届けは、2022年12月31日(木)になります。

○FAXでのご注文は、係よりご予約承りのお電話をもちまして、ご予約完了とさせていただきます。

○ご予約完了後、当館より「ご予約確認書」と「お振込み用紙」を送らせていただきます。

○お支払い方法は、事前振込み・現金のみとさせていただきます。

○お振込み手数料は、お客様のご負担にてお願い申し上げます。

○12月13日以降のキャンセルは承る事ができません。予めご了承くださいませ。

ご好評いただいております当館の特製おせちは、福を呼ぶといわれる品々をぎゅーりと一つ一つ丁寧に盛り込んだ、大川料理長こだわりのおせちです。
冷凍保存せず、冷蔵でのお届けとなるため、そのまま美味しく召

し上がっていただけます。
また、毎年大変ご好評いただいておりますため、お早目にご予約いただけますと幸いです。
是非ご自宅でお本物の味をご堪能いただき、華やかな良い新年をお迎えください。

いしだのおせち

本物の味をそのままご家庭へ。

飯田☆中津川便が運航を開始しました

令和8年9月1日～令和11年3月31日(12/1～3/19は運休期間)
料金:一律1,500円

飯田駅→中津川駅方面

停留所	午前便	午後便
飯田駅	9:00	14:15
伊賀良バス停	9:13	14:28
昼神温泉	9:37	14:52
馬籠(降車のみ)	10:05	15:20
中津川駅	10:22	15:37

飯田駅→中津川駅方面

停留所	午前便	午後便
中津川駅	10:25	14:15
馬籠(降車のみ)	10:45	14:28
昼神温泉	11:13	14:52
天竜峡駅前	11:32	15:20
伊賀良バス停	11:51	15:37
飯田駅	12:00	



中津川駅からのアクセスで、名古屋からも松本からも
昼神がもっと近くに☆シ
これまでアクセスできなかったJR中央線 中津川駅
から、昼神温泉までのバスが運行するようになりました。
中津川駅から昼神温泉まで約50分と、名古屋方面はも
ちろん松本方面もアクセスが容易となります。
空席があれば当日でも乗車可能ですが、席に限りがご
ざいますので、こちらよりご予約ください。



中津川駅→名古屋駅・松本駅

名古屋はもちろん松本にも向かう事が出来ます。

	午前便の場合	午後便の場合
中津川駅→名古屋駅	11:06→12:01	16:09→17:07
中津川駅→松本駅	10:48→12:04	15:49→17:04

※時刻表については変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。



7月1日～8月31日まで、昼神温泉の七夕祭りが行われました。
2025年から始まり2回目となる今回、宿泊施設従業員が3月からこつこつと制作していた竹明かり1200本がライトアップされました。また、阿智神社では日本一の竹明かりクリエイターの特別展示が行われ、昼神温泉郷内が幻想的な風景に包まれました。
また、期間中には当館でも展示させていただいている阿島傘のワークショップなど地元根付く文化を身近に感じていただけるイベントも行なわれ、昼間はもちろん夜間もお客様で賑わいました。



昼神温泉 七夕祭り

● ● ● 愛犬と一緒に 秋の撮影スポット ● ● ● ● ● ● ● ●



昼神温泉 赤い橋



阿智神社



川浴い

わんちゃん専用ホテル「Paw House」宿泊手配付きプラン

いしだ旅館から徒歩3分！大切なわんちゃんにすぐ会える！
一緒に昼神温泉を満喫しよう！

大切なわんちゃんと旅行をするとき、「近くにペットホテルがあるのか不安…」 「わんちゃんの様子が見られずに心配…」 「宿泊中にわんちゃんと会えずに寂しい…」といったお悩みはありますか？

そんな方におすすめ、昼神温泉郷内にあるペットフレンドリーなわんちゃん専用ホテル「Paw House」の予約手配付きプランです。

お泊まりの間もカメラでわんちゃんの様子をリアルタイムで確認できますので安心してお預けください！また7:00から20:00の間であれば、わんちゃんの一時的ピックアップも可能なので、朝や夕方に見神温泉と一緒に散歩する事も出来ます。

大好きなわんちゃんと一緒に、四季折々の昼神温泉をお楽しみください！

※「Paw House」のわんちゃんのご宿泊は、お選びいただけるお部屋は「スタンダードルーム(640mm × 940mm)」のみとなります。
わんちゃんのお部屋のアップグレードを希望される場合はお客様より直接「Paw House」へお問い合わせくださいませ。



プランの詳細やご予約は
「石苔亭 いしだ」公式HP宿泊予約で



公式LINEより
問い合わせ&
予約承ります



Instagramにて
お預かりの様子
配信中



愛犬と一緒に 秋のお出かけスポット……………



ゴンドラ同乗OK!
ヘブンスそのはら ※冬期は同伴不可



カフェ&ドッグラン
ROUTE☆A



ドックラン
治部坂高原スキー場 ※冬期は同伴不可



テラス席わんちゃんOK
南信州菓子工房 Wafuru



1本(4本〜) 150円(税込)



今宮半平

〒395-0071 長野県飯田市今宮町4丁目

☎0120-411-038 TEL:0265-22-4627

定休日/毎週水曜日(祭日の場合は営業)

●お持ち帰り五平餅

営業時間/10:00〜14:00

16:00〜18:00(売り切れ終了のためご予約が確定)

●五平茶屋(ご昼食処)

営業時間/11:00〜14:00まで(L.O.13:30)

飯田市にある今宮郊戸八幡宮の境内にある料理店「今宮半平」
明治5年から受け継がれるという五平餅は、まさに伝統の味です。その五平餅は眼鏡型となっており、タレは2種類で胡麻ダレ・味噌ダレとなっています。味噌ダレは、春〜夏は木の芽の香りをのせたものとなっています。

の、秋〜冬は柚子の香りをのせたものになります。
お持ち帰り五平餅の他に、お食事処 五平茶屋では、五平餅3本・炊き合わせ・小鉢2品または蒸し物・汁物・漬物(内容は日替わり)がセットになった「五平餅定食(2人前)よりのご注文」も人気です。

飯田市 今宮半平



1本 250円(税込)



下條村 おおぐて湖畔 しらさぎ荘
下條村 おおぐて湖畔にある旅館「おおぐて湖畔しらさぎ荘」。
森の緑に囲まれた湖畔ロケーション、夜には降るような星空を眺められます。また、ブランドや特産のみにこだわるのではなく、旬の食材で季節の味を感じられる、おもてなし料理も魅力の一つです。さらに新感覚のプライベートテラス付き宿泊サービス「旅館グランピング」も大注目です。
そんな宿の名物の手作り五平餅は、丁寧に焼き上げられや胡桃の風味がきいた自家製五平餅だれが特徴の自慢の逸品です。

おおぐて湖畔 しらさぎ荘

〒399-2101

長野県下伊那郡下條村睦沢7144

おおぐて湖畔しらさぎ荘

<https://www.shirasagisou.com/>

TEL:0260-27-2265

定休日/不定休

●お持ち帰り五平餅

完全予約制(当日可)



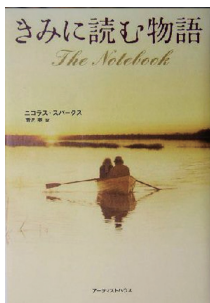
下條村 おおぐて湖畔 しらさぎ荘



Theater room

シアタールーム

二人だけで、あの頃の思い出の映画をご覧になられてみてはいかがでしょうか。
事前のご予約も承っております。
※予約状況によりご希望に添えない場合もございます。



おすすめの映画。

Recommended movies

君に読む物語 (2004年製作)

監督: ニック・カサヴェテス

出演者: ライアン・ゴズリング など

おすすめの本。

Recommended book

君に読む物語

著者/ニコラス・スパークス

初恋を貫く二人の奇跡の純愛を描いた物語。

全米で450万部を越す記録的ベストセラー、世界中で大ベストセラーとなった作品。

療養施設で暮らす記憶を失った老女性に、一人の老人がノートの物語を読み聞かせる。

それは1940年、アメリカ南部。家族と夏を過ごすため都会からやって来た17歳の令嬢アリーは、材木工場で働く青年ノアと出会い、恋に落ちる。身分差から二人は引き裂かれ、ノアが毎日送り続けた手紙も届かぬまま第2次世界大戦が勃発する。

交錯する運命と周囲の反対に翻弄されながらも一途な愛を貫く二人。老人が語りかける物語の先には、愛が起こす奇跡のような結末が待っていた。



信州飯田 KUMA手織工房の 草木染ストール

自然の草木の色素のみで染め上げた、シルクのストール。

季節の植物によって色が変わり、色んな表情が見える作品です。

売店でお買い求め頂けます。



ミニコラム 今どき 田舎暮らし。

その10

今回は、日本の文化について思うことです。

30年前まで普通に存在していた文化も今や都市部ではほぼ失われた文化が多くあります。例えば、お正月に玄関などに飾っていた「しめ縄」。昔はどの家庭でも飾っていました。私は高校生の時、しめ縄売りのバイトをしたことがあり、一件一件売って回りました。今では、ほぼ見ることはありませんが、クルマのフロントグリルにしめ縄を多くの車がつけていました。

文化は常に変化していくものだと思いますが、すべて新しくなるのも考えものです。

私たちが、日本人らしく、いや人間らしくいるために、古くて非効率でも、無駄こそが人を豊かにするのだろーと思えます。日本人であることをこの先の未来にも感じられる国であってほしいものだと思います。