

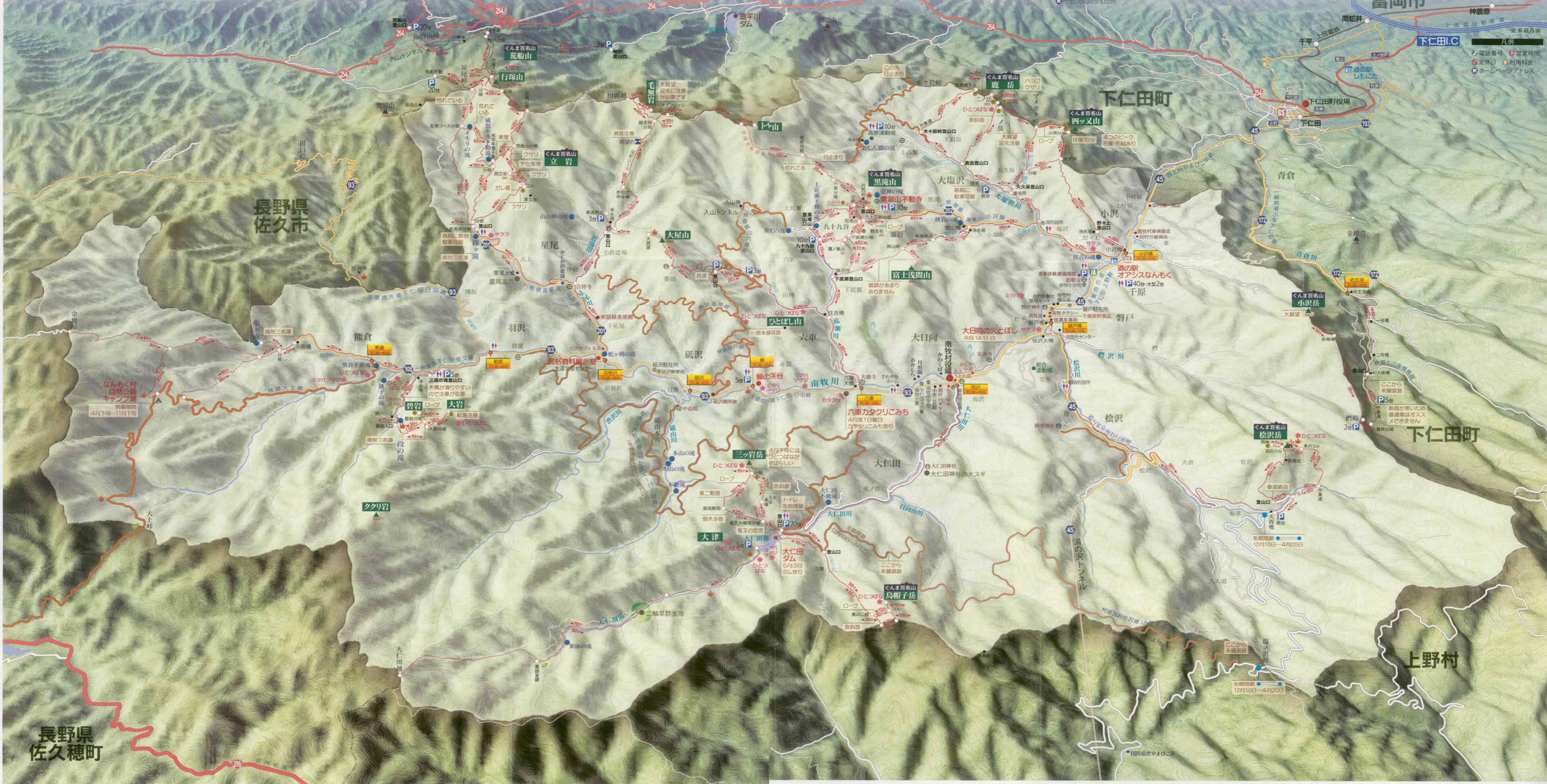
# NANMOKU TREKKING ROUTE MAP

## 花暦 四季折々に咲く南牧の花々

- カタクリ**  
見頃 / 3月下旬～4月上旬  
見所 / 六車カタクリこみち
- サクラ**  
見頃 / 4月上旬～中旬  
見所 / 村内各地 (南牧小学校・小沢地内・緑ヶ滝)
- ひとつばな (アカヤシオ)**  
見頃 / 4月中旬～5月上旬  
見所 / 三ツ岩岳、烏帽子岳、碧岩・大岩、熊倉地内

- ミツバツツジ**  
見頃 / 4月中旬～下旬  
見所 / 大仁田ダム、鯉の渓谷、村内各所
- ヒカゲツツジ**  
見頃 / 4月中旬～下旬  
見所 / 大仁田ダム、三ツ岩岳、烏帽子岳
- 新緑**  
見頃 / 5月上旬～下旬  
見所 / 三段の滝遊歩道、村内各所
- 紅葉**  
見頃 / 11月上旬～下旬  
見所 / 黒瀧山不動寺、村内各所

お食事処		宿泊施設		お土産処	
<b>井上うどん店</b> ●なべやきうどん / 500円 ☎0274-87-2541 ●月曜定休 ●11:00～19:00	<b>ちとせや</b> ●ソースカツ丼 / 650円 ☎0274-87-2136 ●日曜定休 ●11:30～14:00 ●16:00～19:00 (要予約)	<b>ピアカフェ B.B.</b> ●炭入りピザ / 各800円 ☎0274-87-2281 ●月曜定休 ●11:30～19:00 ●http://nanmoku.net/beercafe.html	<b>なんもく村自然公園 キャンプ場</b> 施設 / バンガロー17棟・コテージ8棟・アウトサイト25区画 ●宿泊まり / 3,150円 ☎0274-87-3257 ●11月下旬～4月下旬 (冬期閉鎖) ●http://www.nanmoku.net/	<b>なんもく村自然公園 キャンプ場</b> 施設 / バンガロー17棟・コテージ8棟・アウトサイト25区画 ●宿泊まり / 3,150円 ☎0274-87-3257 ●11月下旬～4月下旬 (冬期閉鎖) ●http://www.nanmoku.net/	<b>草心処 信濃屋嘉助</b> ●炭まんじゅう / 1個 95円 ☎0274-87-2322 ●不定休 ●7:00～19:00
<b>かじか小屋</b> ●手打きそば / 700円 ☎0274-87-2181 ●水・木曜定休 ●11:30～23:00 ●http://www.nanmoku.net/jp/kajika/	<b>千歳屋飲食店</b> ●炭焼しゃぶしゃぶ / 700円 ☎0274-87-2027 ●水曜定休 ●11:30～14:30 ●17:00～20:00 (要予約)	<b>オアシスなんもく (喫茶コーナー)</b> ●炭焼しゃぶしゃぶ / 300円 ☎0274-87-3350 ●月曜定休 ●10:00～18:00 ●12月～2月は17:00	<b>民宿わかほ</b> 施設 / 和5室 (収容10名) ●1泊2食付 / 6,800円 ☎0274-87-3139	<b>民宿月形園</b> 施設 / 和4室 (収容20名) ●1泊2食付 / 6,800円 ☎0274-87-2998	<b>田村方雄商店</b> ●純天然寒みそ / 1kg 880円 ☎0274-87-2430 ●3日定休 ●8:00～18:00
			<b>民宿おかしら</b> 施設 / 和11室 (収容60名) ●1泊2食付 / 6,800円 ☎0274-87-2055 ●http://okashira.com	<b>黒瀧山不動寺</b> ●1泊2食付 / 10,500円 ☎0274-87-3337 ●http://www.nanmoku.net/jp/choon/	<b>南牧村森林組合「炭屋」</b> ●消費税込 / 315円～ ☎0274-87-2102 ●土・日曜・祝日 ●9:30～17:15 ●http://www.sumi-shop.com/
				<b>房月堂菓子店</b> ●もねまんじゅう (12個入) / 350円 ☎0274-87-2302 ●月曜定休 ●7:00～18:00	<b>田村靖一商店</b> ●黒炭代糖 / 150円～ ☎0274-87-3331 ●土・日曜・祝日 ●8:00～17:00 ●http://www.nanmoku.net/jp/komyaku/
					<b>道の駅 オアシスなんもく</b> ●地元産の野菜各種 ☎0274-87-3350 ●月曜定休 ●10:00～18:00 ●12月～2月は17:00



長野県 佐久市

上野村