

わたしのペースで「めぐる」「たべる」「つかる」

ONSEN・ ガストロノミー ウォーキング

in信州さかき

2025 10/18(土)

～発酵とスイーツで
カラダもココロも整う
秋のまち歩き～

【START】
坂城駅前
9:00～10:15

【GOAL】
びんぐし湯さん館
13:00～15:00 (目標)

めぐる

たべる

つかる

参加者募集中!

(定員になり次第締め切り)

ONSENガストロノミーウォーキングとは

日本の魅力あふれる温泉地を拠点にして、
その地域特有の「食」、「自然」、「文化
・歴史」すべてをウォーキングによって
一度に体感できる新たなツーリズムです。

募集人数

150名

参加費

5,000円

お問い合わせ：ステキさかき観光協会

(事務局：坂城町商工農林課商工観光係)

TEL：0268-82-3111(内線153)

Email：shoukou@town.sakaki.lg.jp

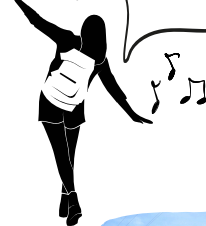
イベントの
詳細・申込は
こちら▶▶



ONSENガストロノミーウォーキング in信州さかき コース&メニュー

発酵とスイーツで
カラダもココロも
整えよう♪

受付・スタート
坂城駅前169系広場



坂城宿ふるさと歴史館

北国街道の宿場町として栄えた
坂城宿の面影を残す建物



坂城宿ふるさと歴史館

おやつポイント
鉄のほそ道&鉄の展示館



発酵食品(みそ・漬物・
ワイン・チョコ・甘酒など)は、
いつ摂取しても腸内環境を整える
効果絶大!腸内の善玉菌を増やし、
悪玉菌の増殖を抑制する
作用あり♪

国内でも珍しい日本刀の博物館
名工による刀剣の数々を展示



鉄の展示館

★坂城で熟成!芋けんぴ



さつまいもに含まれる
不溶性食物繊維は先に
摂取することで、その後の
食事の血糖値の上昇を抑え、善玉
ミネラルも豊富で腸の
働きもサポート♪

ガストロノミーポイント①
Vino della Gatta SAKAKI



★鶏肉のガランティーマ(地元みそ蔵の
味噌&坂城産バナナ胡椒使用)
★伝統野菜「ねずみ大根」の漬物
☆坂城産スパークリングワイン
『ニャンブルスコ2024』
☆本格自家焙煎コーヒー

ポリフェノール
(赤ワイン・コーヒ・
カカオ・ブドウ)は、腸内の善玉
菌のエサとなって、育ててくれる!
さらに、腸内環境を整える
作用も期待できる♪



ガストロノミーポイント②
さかき地場産直売所あいさい



★伝統食「おしぼりうどん」
★あいさい特製漬物
★坂城産ナガノパープル
☆ねずみ大根焼酎
☆坂城産りんごジュース



大根は辛味が強い
ほど、腸内悪玉菌を減らす
効果が高い!消化酵素や
食物繊維も豊富で整腸
作用も効果大♪



大望橋と千曲川
町のシンボル、千曲川に架かる
黄色いトラス橋



ガストロノミーポイント③
さかき千曲川バラ公園



★手づくりおやき(味噌)
★坂城産クイーンルージュ
◎坂城のチョコレート工場直送!
"チョコバイキング"
☆坂城発泡にごり林檎酒
(ジンジャーはちみつ)
☆ばらサイダー



ガストロノミーポイント④
いざよい



★自家農園はぜかけ米の手づくりおむすび(味噌)
★自家製漬物
☆坂城産ワイン『猫目石(キャッツアイ)2024白』
☆米こうじ100%無添加甘酒

最後に思いっきり
贅沢してココロを満たそう♪
ウォーキング(適度な運動)と、
発酵食や食物繊維・ポリフェノール
豊富な食べ物を腸の働きが活性
化され、腸内環境も整った状態。
罪悪感なしにスイーツを
楽しもう♪

ガストロノミーポイント⑤
びんぐしの里公園(びんぐし亭)



"坂城のデザートセレクションBOX"
★地元みそ蔵の「みそプリン」
★特製「ヨーグルトムース+発酵ジャム」
★坂城バラジャム&発酵バター使用ばらマドレーヌ
★坂城産シャインマスカット
☆坂城産ワイン『猫で声2024赤』
☆坂城産ぶどうジュース



食事提供店

(株)坂城町振興公社・坂城葡萄酒醸造(株)・交和
物産(株)・アップルファーム・新田醸造(株)・
(株)ロビン・紅谷和洋菓子舗・味ロジック(株)・
あいさい・いざよい・おいも日和・
LABRADOR BEAN'S COFFEE

ゴール
びんぐし湯さん館

★入浴券



眼下に千曲川を望む絶景の露天
風呂を堪能できる日帰り温泉



びんぐし湯さん館