

# 信州 佐久

観光ガイドブック / Shinsyu SAKU Vol.44

Take Free

特集 浅科

世界かんがい施設遺産

## 五郎兵衛用水

中山道佐久の宿場／ふるさとの原風景が醸す浅科の風味と風情

浅間山を眺める美田地帯



関所破りの桜 / photo: 小泉正樹 氏



# 浅間山、ひとりじめ



## 家族と、ペットと、友達と。 ひとりでもゆっくり。

大切な優しい時間に、笑顔と楽しさをお約束します。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

のぞみサンピア佐久スタッフ一同

### さんぴあ温泉

料金 / 大人 600円  
小学生 300円  
幼児2歳～ 100円  
営業時間 / 10時～21時30分  
(最終入館21時)



泉質 / 単純温泉 (弱アルカリ性低張性温泉)  
効能 / 神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・疲労回復等

### レストラン Espoir 1F



営業時間 /  
11時30分～15時  
17時30分～21時30分  
(LO21時)  
定休 / 毎週木曜

地元の食材を使ったシェフこだわりの美味しいお料理と季節のメニューが人気

### 湯上り味処のぞみ 5F



営業時間 /  
11時～21時30分  
(LO21時)

人気の安養寺らーめん 神津牧場のソフトクリームも

### スパエステ Plumeria 5F



営業時間 /  
11時～19時30分  
定休 / 毎週水曜  
木曜

完全個室のプライベート空間

### ドッグラン



清潔で広々としたドッグラン

料金 / (税別)  
わんちゃん1匹につき300円  
(レストランご利用で1匹無料)  
営業時間 /  
9時～日没まで  
(土日祝日のみ8時30分～)

### こども広場



夏にはジャブジャブ池も登場します

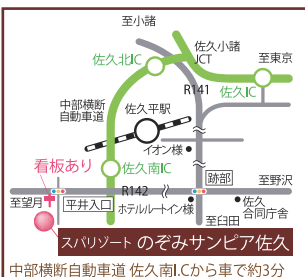
小さいお子様も安心して遊べます。館内はキッズスペース、授乳室完備しています。

### テニスコート



ナイターもできます

営業時間 /  
9時～21時  
(土日祝日のみ8時30分～)  
料金 / (税別)  
平日1,000円 / 時間  
休日1,500円 / 時間  
ナイター照明500円 / 時間  
レンタル1組1,000円



## スパリゾートのぞみサンピア佐久

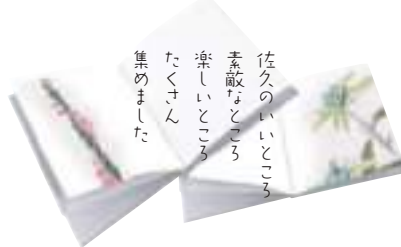
毎月第3木曜休館

佐久市根岸 3203-2 ☎0267-63-3900

MAP P9 C-2



詳しくはWEBへ



佐久のいいところ  
ま敵なところ  
楽しいところ  
たくさん  
集めました

### C O N T E N T S

#### 特集・浅科

美田物語 …… 2

中山道佐久の宿場 …… 4

ふるさとの原風景が醸す浅科の風味と風情 …… 6

#### タウンガイド

岩村田 …… 10 中央区 …… 12

中込・野沢 …… 14 白田 …… 16

望月 …… 18

#### 自然・名所

佐久の高原 …… 20

佐久スキーガーデンパラダ …… 22

PHOTO GALLERY …… 24

#### イベント・祭り

熱気球 …… 26

伝統祭 …… 28

#### 味処

佐久の味処 …… 30

みそかつ丼 …… 33

そば・安養寺みそら〜めん …… 34

#### 名物・お土産

酒とスイーツ …… 36

お土産品 …… 38

#### 宿と温泉

宿 …… 41

温泉 …… 45

#### 佐久ロケ地巡礼

ロケ地 …… 46

#### 移住・アクセス

移住のすすめ …… 48

交通ガイド …… 50

#### 佐久の地図

佐久市全図 …… 8・9

浅科 …… 7 岩村田・中央区 …… 13

中込・野沢 …… 14 白田 …… 17

望月 …… 19

#### お問い合わせ

##### ● 佐久市役所観光課・佐久市観光協会

☎ 385-8501 佐久市中込 3056 佐久市役所 4階

☎ (0267) 62-3285

○ 白田支部 ☎ (0267) 82-3111 ○ 浅科支部 ☎ (0267) 58-2001

○ 望月支部 ☎ (0267) 53-3111

http://www.sakukankou.jp/



##### ● プラザ佐久「観光あんない処」

☎ 385-0028  
佐久市佐久平駅東 1-1  
プラザ佐久 2階 ☎ (0267) 68-7433

##### ● (一社) 長野県観光機構

☎ 380-8570  
長野市南長野幅下 692-2  
長野県庁 1階 ☎ (026) 234-7165

##### ● 銀座 NAGANO

☎ 104-0061  
東京都中央区銀座 5-6-5  
NOCO 4階 ☎ (03) 6274-6015

##### ● 長野県

名古屋観光情報センター  
☎ 460-0008  
名古屋市中区栄 4-16-36  
久屋中日ビル 4階  
☎ (052) 263-4118

##### ● 長野県

大阪観光情報センター  
☎ 530-0001  
大阪市北区梅田 1-3-1-800  
大阪駅前第一ビル 8階  
☎ (06) 6341-8205

## 教育は愛と情熱

# 世界の佐久長聖へ

文武両道の実践から生まれる輝かしい実績

- 東大、京大をはじめ、国公立大学医学部、最難関大学合格
- 駅伝、スケート、ゴルフ、野球部等全国レベルで活躍する運動部  
吹奏楽部、将棋部などの文化部も活躍



全国高校駅伝の強豪校。  
平成20年日本高校最高記録で全国優勝。29年12月、2度目の全国制覇。



マーチングコンテスト東海大会出場! 音楽もマーチングも、私たちと一緒に楽しみませんか!?



平成6年初出場でベスト4進出の野球部。以来、春夏9回甲子園に出場。第100回全国高等学校野球選手権記念大会出場。

高校(新校舎完成)



中学校



#### 寮教育の充実

学習・生活・食育が一体となり、健康で豊かな人間形成を実現。  
太陽光利用の先進の設備(高校男子寮)。

中学校

〒385-0022 長野県佐久市岩村田 3638 TEL.0267-68-6688  
E-mail sakuchjh@chosei-sj.ac.jp [佐久長聖](#) 検索

高等学校

〒385-8588 長野県佐久市岩村田 951 TEL.0267-68-5588  
E-mail sakuchsh@chosei-sj.ac.jp [佐久長聖](#) 検索



## 佐久長聖中学・高等学校

MAP P13 C-1

MAP P13 B-2



# 雄大な自然と歴史ある街 「佐久平」に暮らす



## アヴェニュー佐久平

コミュニティ・インフラが整備された

全275区画のビッグタウン

佐久ICから  
約8.3km  
車で約15分!



北陸新幹線 東京⇄佐久平駅 最短75分  
関越道練馬IC⇄上信越道佐久IC 約150km(約90分)

自由設計 お好きなハウスメーカーで(一部区画除く)  
250㎡(約76坪)以上 分譲価格 **398**万円~  
土地面積252.17㎡(約76.28坪)~479.54㎡(約145.06坪)  
高断熱住宅の分譲戸建て販売中! **2,100**万円台



私たちは森を守り、育てています。  
私たちがリベステは、合わせて東京ドーム約200個分という広大な森林を所有。その自然のままの成長を見守ることで、様々な環境問題の改善に貢献しています。  
●北海道/日高の森、洞爺の森、ニセコの森、えりもりの森  
●東北/十和田の森、猪苗代の森、関東/南総の森  
●中部/甲斐の森●中国/安芸の森●九州/筑豊の森

私たちが応援します!  
リベステ(株)CMに出演中  
「田辺靖雄」「九重佑三子」ご夫妻

お問い合わせご相談は アヴェニュー佐久平 現地販売センター  
FREE DIAL **0120-398-216**  
営業時間 AM10:00~PM5:30 毎週水曜日休日 ※ただし祝日は除く

■アヴェニュー佐久平-物件概要 ◎物件名/アヴェニュー佐久平 ◎所在地/長野県佐久市平賀字城平2666番地 ◎交通/JR小海線「太田部」駅1.1km、JR北陸新幹線「佐久平」駅8.3km ◎開発総面積/145,945.98㎡ ◎総区画数/275区画(宅地・建売の配分未定) ◎権利形態/所有権 ◎地目/宅地 ◎用途地域/未編引地区アヴェニュー佐久平地区計画区域内 ◎建ぺい率/50% ◎容積率/80% ◎建築物の高さ制限/10m ◎緑地協定/あり ◎道路幅員/5m~11m ◎私道負担/なし ◎電気/中部電力 ◎水道/佐久水道企業団 ◎ガス/集中プロパン ◎下水/集中汚水処理方式 ◎開発許可番号/長野県指合6建第6-7号(平成11年12月21日) ◎公共公益施設負担金/262,500円(引渡時一括払) ◎公共公益施設設置管理費/3,675円(月額) ◎売主/リベステ株式会社 本社:埼玉県草加市金明町389番地1 TEL:048-944-1849 建設業許可番号:埼玉県知事許可(特-28)第60591号 宅地建物取引業免許:国土交通大臣(2)第8560号(公社)埼玉県宅地建物取引業協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ■宅地分譲概要 ◎販売区画数/30区画(内1区画 建築条件付き) ◎区画面積/252.17㎡(約76.28坪)~479.54㎡(約145.06坪) ◎宅地分譲価格/398万円(1区画)~689万円(1区画) ◎最寄価格帯/500万円台(16区画) ◎手付金等の保全措置/販売価格の10%以下かつ1,000万円以下のため保全措置は講じません。 ■建売分譲概要 ◎販売棟数/1棟 ◎分譲価格/2,180万円 ※消費税8%を含む税込価格 ◎所在地/長野県佐久市平賀字城平2666番158(地番) ◎敷地面積/253.14㎡(約76.57坪) ◎建築面積/44.71㎡(約13.52坪) ◎延床面積/84.46㎡(約25.54坪) ◎建物構造/木造2階建従来工法 ◎建築確認番号/25佐地建第252-171号(平成25年7月9日付) ◎間取り/3LDK ◎設計/株式会社ヤマウラ一級建築士事務所 ◎施工/株式会社ヤマウラ ◎完成/平成28年6月竣工 ◎入居/即入居可 ◎手付金等の保全措置/東京不動産信用保証株式会社



Gorobeishinden  
Gorobeishinden in the Asashina area is a prominent rice growing area of Japan that produces delicious rice. Until the Edo period this region was totally barren however was redeveloped by Ichikawa Gorobei. The source of water is in Mt. Tateshina and it took five years to clear a 20km irrigation channel.

特集

浅科

浅間山を望む美田地帯

# 世界かんがい施設遺産 五郎兵衛用水

## 美田物語

つき堰 MAP P7 C-2

生命の源である水。  
命をつなぐ水に挑む開拓精神  
市川五郎兵衛の息吹

五郎兵衛用水は、江戸初期に完成した全長約20kmの用水で、市川五郎兵衛が、小諸藩から寛永3(1626)年に許可を得て、「矢嶋原と呼ばれた原野に用水をひき五郎兵衛新田が生まれた。

蓼科山の湧き水を水源とし、それを岩下川に落とし、湯沢川との合流点、現在の佐久市春日でせき止めて取水。

用水取入口付近は、切り立った山腹のため崩落するたびに掘貫(トンネル)を通し、片倉の山を越えるのに

は、長さ320mのトンネルを掘り、布施川を木の樋(掛樋)で越し、五郎兵衛新田に到達した用水は、大盤台で3方向に分かれ、村の低いところを流すため、約1kmの盛土(つき堰)をして水を流した。

寛永三年から約5年の歳月をかけて用水路を完成へと導き、見事な水田地帯へと変貌させた。その用水は、水田稲作のみならず、生活用水や防火用水としても使われ、それ以降350余年もの間村人による用水保全管理が続けられてきた。毎年、当て普請「せぎ浚い」などの村中総出の作業をはじめ、大雨で水路が決壊した際や、掘貫が崩落した際の費用

# 八幡宿

八幡宿は小諸藩領。江戸から数えて二十四番目の宿場。宿高千五百十三石。江戸から四十四里四町十四間。宿往還の長さ十七町二十一間。宿泊施設は本陣一軒、脇本陣が四軒、旅籠屋三軒。塩名田宿との間は一里弱の距離。江戸時代以降、穀倉地帯となったこの地域は、千曲川周辺の米の集散地として慶長年間に整備された。本陣近くにある八幡神社は精細な彫刻のある建造物で、当時の覇者の威信を誇り、貞観元年（859）滋野貞秀により創建されたという。豪族望月氏は鬼門除け神社として信仰した。八幡宿は小諸藩領。江戸から数えて二十四番目の宿場。宿高千五百十三石。江戸から四十四里四町十四間。宿往還の長さ十七町二十二間。宿泊施設は本陣一軒、脇本陣が四軒、旅籠屋三軒。塩名田宿との間は一里弱の距離。



やわた  
八幡宿本陣跡 **MAP P7 B-1**

現在は表門のみが残されている。当時は門を騎乗のまま通過することができた。

Yawata-juku was the 24th post station from Edo along the Nakasendo. From the Edo period on, this area has been a rich grain-producing region and was established as a rice collection point for the Chikuma River area. The Hachiman Shrine and others like it built by powerful families in this region still stand and speak of the splendor of old.



はちまん  
八幡神社 **MAP P7 B-1**

境内には高良社のほか、本殿、拝殿、端籠門(宝永五年)、隨身門(天保十四年)があり、額殿には1780年に奉納された県下最古といわれる算額がある。「算額」は和算に関する内容が記述されており、江戸時代の数学に関する内容を伝える貴重な史料である。

こうらしゃ  
高良社 **MAP P7 B-1**

八幡神社の境内にある社「高良社」。その棟札の墨書名から、現在の高良社は1492年(延徳三年)に滋野(望月)遠江守光重らによって建立された。その棟札によると創建はさらに数百年さかのぼることが記されている。八幡・蓬田・桑山三村の鎮守として広く信仰された。

**特集 浅科**

日本一長い千曲川と日本一長い中山道が交わるスポット  
**中山道佐久の宿場**

**塩名田宿**

塩名田宿は江戸から数えて二十三番目の宿場。宿高五百四十五石三斗六升七合。江戸から四十三里十三町十四間。往還通りの長さ十町二間。宿の西方に榎形が残り、東西に長い宿場。本陣二軒、脇本陣一軒、籠七軒。出桁造りの家並み大屋根の本陣跡など、舗道も整備され心安らぐ空間をつくっている。

宿場を出ると目の前は千曲川で、江戸時代初期には架橋されていたが、千曲川は度々氾濫し、橋の破損に苦心していた。旅人は橋が流失すると渡し舟で渡らなければならず、水の深さにより料金が高くなるため、宿場に逗留する方が安かついたという。明治期に入り、舟をつないで橋とする「舟橋」方式がとられるようになり、その際舟をつなぐために使われた石舟つなぎ石が現存している。多くの旅人を見送り、千曲川と宿場の交差を見守ってきたのである。



塩名田宿本陣跡  
MAP P7 塩名田宿周辺

Shionada-juku was the 23rd post station from Edo. Just past this post town is the Chikuma River and although it is now spanned by the Nakatsu bridge, during the Edo period, floods would wash the bridge away and the passage was made by raft and boat. Rocks that were used to moor the boats that crossed this stretch of water still remain today.



中山道塩名田宿宿場祭り(お滝通り) MAP P7 塩名田宿周辺



舟つなぎ石 MAP P7 塩名田宿周辺

千曲川の川越し  
近郷無類の荒れ川と呼ばれ、しばしば洪水を起こし橋を流した千曲川。塩名田宿は中山道で唯一千曲川と交わる場所として、往時の面影を今に残します。



千曲川

宿場町並み MAP P7 塩名田宿周辺







### 関所破りの桜

市川五郎兵衛の生地上州より贈られたという桜の木。この名前は碓氷の関所を通過する際に割り符の代わりにこの桜の苗を差し出し、通行を許可されたことに由来すると伝えられている。(他にも諸説がある)

photo : 花岡直樹氏

MAP P7 C-2

### 上原鳥追い祭り

五穀豊穡、家内安全を祈る正月行事で、上原地区で江戸時代中期から200年以上続いている。日本でも有数の良質米の産地である浅科の水田を大切にする住民の心が表れた祭りでもととは田畑に集まる鳥を追い払うために始まったとされている。



photo : 桜井捷也氏

MAP P7 C-2



### 浅科どんどん焼き (中津橋)

photo : 佐藤秋男氏

MAP P7 塩名田宿周辺



# ふるさとの原風景が醸す 浅科の風味と風情

特集 浅科



ふるさとの森公園(春)/photo: 鈴木清久氏 MAP P9 B-2

## 矢島の凍み豆腐

佐久地方では高野豆腐のことを凍み豆腐とも呼び、浅科の矢島地区では古くから各家庭で手づくりされてきた。伝統製法の自然凍結・乾燥によってきめ細かい舌触りに仕上がりに、冬の伝統食として親しまれている。



photo: 小泉正樹氏 MAP P7 B-2



名産五郎兵衛米

## 千曲川の川の幸「川魚料理」



新鮮たまご

### ふるさとの特産・名品の直売所



●(4月~12月)8:00~18:00  
(トップシーズン7:00~19:00)  
(1月~3月)9:00~17:00  
■駐車25台  
●12月31日~年始のみ休業  
■佐久市塩名田赤坂88-9

☎0267-58-0162 (FAX兼)

MAP P9 C-1

◆地元農産物直売所  
**赤坂直売所**  
地元の農家が持ち寄る旬の野菜や果物、山菜やキノコから味噌や漬物などの加工品と品揃えが豊富。新鮮で手頃な野菜が手に入ると地元の良い物客や特産品を求める観光客で賑わっている。人気商品は午前中に売り切れてしまうこともあるので早めの来店がお薦め。



直売所●9:00~18:00  
レストラン●11:00~20:00(準備中14:30~17:00)平日は昼のみ営業  
●火曜日  
■駐車 普通車50台、大型車7台  
■佐久市甲2177-1

☎0267-58-0581

MAP P7 C-2



◆道の駅  
**ほっとば〜く・浅科**  
国道142号沿い、田園地帯の中に雄大な浅間山を望む爽快な風景は、「ほっとば〜く・浅科」ならではの。季節毎に彩りを交える風景は心が癒される。五郎兵衛米をはじめとする地元の野菜や特産品を取り揃えています。「あさしな亭」では、五郎兵衛米を味わう事もできます。

# 佐久市のご案内図

Saku City Map ※略図ですので全て掲載されていませんがご了承ください。



地域内外を結ぶゲートウェイ型道の駅  
国の重点道の駅に選定

**道の駅**  
ヘルシーテラス佐久南

〒385-0061 長野県佐久市伴野 7-1  
☎ 0267-78-3383 MAP P9 C-2



**久南IC下車1分 健康長寿をテーマにした魅力いっぱいの道の駅**

産物直売所・お土産品販売

## るさと自慢館

定休日 月曜・水曜

9:00 ~ 17:00  
お土産品販売時間  
9:00 ~ 20:00

元農家が出荷する安心安全な新鮮野菜、果物  
信州佐久を代表するお土産品などを販売

バイキングレストラン ~ 素材の味を生かした 健康長寿メニューなどをバイキングスタイルで ~

## 四季の彩

営業時間 11:00 ~ 15:00 (最終入店) 14:00

四季折々の旬の地元食材を使い、佐久の郷土料理や  
お食事と一緒に、地酒もお召し上がりいただけます

地域振興や自然体験の架け橋に

## 加工体験施設

料理教室やそば打ち体験、体験型では  
結構な野菜の収穫体験などを開催

**住吉神社**  
MAP P13 B-1  
岩村田宿の入口に位置する。境内には天明年間(1781~1789)に祀られた男女二体像の道祖神がある。



**円満寺**  
MAP P13 B-2  
五月下旬には観藤会が開かれる。名物の藤は、開祖が京都から持ち帰った野田藤を植えたのが始まり。



**若宮神社**  
MAP P13 B-2  
建仁2年(1202)豪族大井氏の大井朝光が鎌倉八幡宮から分祀し、勧請した。



**相生の松**  
MAP P13 A-2  
現在は若松が植えられているが以前は赤松黒松の雌雄が生え、中山道往還の名木といわれていた。皇女和宮は、ここで御野立小休をとったというエピソードも。



**SAKU BLOOM  
イルミネーション**

MAP P13 A-2

50万球のLEDを使用したイルミネーション。冬の風物詩として定着し、毎年市内外から多くの人が訪れている。

photo: 増田恵 氏



**市民交流ひろば**

MAP P13 A-2

市民交流ひろばは、各種遊具や水景施設のほかにニュートンのりんごの木、宮沢賢治ゆかりのヤマナシの木等各種植栽も豊富でお子さんから大人まで楽しめるひろばとなっている。

photo: 井出操 氏



武田信玄五輪塔

**武田信玄ゆかりの龍雲寺**  
佐久市岩村田 415  
MAP P13 B-2  
岩村田商店街よりわずかに入ったところにある寺。武田信玄が戦国時代に中興した寺で遺骨が分骨されたとの説があり、短刀、袈裟環等も残されている。



**西念寺**

佐久市岩村田 1188  
MAP P13 B-2

永禄3年(1560)、名僧炭住上人が武田信玄の帰依を受け建立された。旧岩村田領主仙石秀久、内藤正国の菩提寺としても知られている。ご本尊の阿弥陀如来座像が県宝に指定されている。製作年は平安末期の定朝様の典型。





鼻顔稲荷神社 / photo: 荻原瑛花 氏

Iwamura remains the image of former Nakasendo in everywhere. This historical town was the starting poin of the "Zenkouji way" to Nagano and the "Saku koshu way" to Kofu. We can find the remnants on many temples, shines, and paths. The Gion festival and Hastu-Uma festival are two major festival here. The Gion festival is helld in July. And its various forms Mikoshi looks very powerful. Hastu-Uma festival performed in February is one of the events of the Hanazura-Inari shine. Many people visit here to pray there prosperity in prosperity business.

# 岩村田

中山道の息吹を伝え残す



## 鼻顔稲荷神社

MAP P13 C-2

湯川の断崖に朱塗りの柱で支えられた空中楼閣の社殿は、京都清水寺と同じ懸崖造り。400余年前の永禄年間(1558~1570)、京都の伏見稲荷から勧請されて創建され、日本五大稲荷の一つと数えられている。



鼻顔稲荷神社(初午祭)  
photo: 久住直子 氏



鼻顔稲荷神社(初午祭) / photo: 井出操 氏



photo: 坂田瑞季 氏

## 中世から伝わる祭礼 岩村田祇園祭

7月中旬の土・日曜日、岩村田の祭り好きが集結する祇園祭。荒宿の本神輿は若宮神社境内にある祇園天王社から出発し、北は長土呂、南は猿久保まで二日かけて町を練り歩く。日曜日には岩村田商店街での子ども御輿の「お水渡し」が、夕刻には3基の大人御輿が揃いクライマックスを迎える。



特集・浅科  
 タウンガイド  
 自然・名所  
 イベント・祭り  
 味処  
 名物・お土産  
 宿と温泉  
 佐久ロケ地巡礼  
 移住・アクセス



パラダ周辺

TOWN MAP  
 岩村田・中央区



自然溢れる牧場と公園のある憩いの場

# 中央区

There is plenty to see and do around the park including the Saku City Modern Art Museum and the city pool, tennis courts, a mallet golf course and the neighboring Kachiku-kairyo Center Naganosijo.

## 家畜改良センター 茨城牧場長野支場

MAP P8 D-2/P13 C-3

長野県佐久市新子田2029-1  
☎ 0267-67-2501



photo : 古原栄夫 氏



photo : 井出操 氏



家畜改良センター茨城牧場長野支場 (春) / photo : 津金沢周子 氏

MAP P8 D-2/P13 C-3

### 佐久市立近代美術館 MAP P8 D-2/P13 B-3

主に戦後の日本美術約3,300点を収蔵、定期的に展示替えを行っている。日本画では平山郁夫・奥村土牛・東山魁夷・横山大観、油絵では小山敬三・有島生馬・田崎廣助、ほか柳原義達(彫刻)、帖佐美行(工芸)、手島右卿(書)など、戦後の日本美術界を牽引してきた巨匠の作品をはじめ現在活躍中の若手作家まで、幅広いコレクションが魅力。

佐久市猿久保35-5 ☎ 0267-67-1055

■JR小海線北中込駅から徒歩10分

🕒9:30~17:00

🗓️月曜日・年末年始・展示替え期間

■観覧料 /

一般500円(400円)

高校大学生400円(300円)

小中学生250円(200円)

\* ( )内は20名以上の団体料金

\* 特別企画展は料金が変わります。

■<http://www.city.saku.nagano.jp/museum/index.html>



### 駒場公園 MAP P8 D-2/P13 B-3

長野支場に隣接する駒場公園。文化・芸術の拠点として造られた園内には、多くの野外彫刻と施設が点在している。公園内には市立近代美術館の他に、中央図書館、プール、テニスコート、マレットゴルフ場、子どもが遊べる複合遊具などがある。





おかげさまで創業50周年

# 50

人形工房 **ガンキュー**

大切な  
宝ものである  
お子さまの  
成長の節目に…



日本最大級の人形専門店

人形工房 **ガンキュー**

佐久総本店 / 長野県佐久市野沢39 TEL.0267-62-3900  
☎ 0120-39-7654 MAP P14 A-2

長野・松本・諏訪・飯田・甲府・久楽用



ぴんころ地蔵尊 (春) / photo: 古屋治氏 **MAP P8 D-2/P14 B-2**

成田山薬師寺の山門前に建立されたぴんころ地蔵。長寿地蔵として全国的にも知られ、健康長寿祈願に訪れる拝観客を癒しの表情で和ませている。毎月第2土曜日には参道に仲見世風の店が並び山門市が開催され、多くの人で賑わう。



貞祥寺 (冬) / photo: 関隆夫氏 **MAP P9 C-2**

七堂伽藍を誇る、佐久地方きっての古刹「貞祥寺」。大永元年(1521)前山城主伴野貞祥が節香徳忠禅師を招いて創建した。紅葉に染まる秋の三重塔、苔むした初夏の境内など四季折々の美しさを体感できる静寂の山寺だ。

島崎藤村旧宅(夏) **MAP P9 C-2**  
photo: 坂本美江子氏



明治政府に尺度統一を建白した  
佐久の先人 市川又三の銅像

**MAP P14 B-2**

明治のはじめ、市川又三はこれまでばらばらだった尺度を統一するため、私財を投じて再三にわたり政府へ建白書を提出した。こうした行動は後の「度量衡取締条例」や「度量衡法」制定へとつながることとなった。

# 中込・野沢

ノスタルジックなまちと  
ぴんころ地蔵尊のお膝元

Japan's oldest western school, the former Nakagomi School, is located in Nakagomi area. It was built in 1875 and has been designated as an important national cultural asset.

The Nozawa area is home to the famous Pinkoro Jizo, a stone statue said to bring good health and longevity. It is placed in front of the Naritasan Yakushiji Temple gate.



旧中込学校 / photo: 鈴木清久 氏

MAP P8 D-2/P14 B-1

佐久市中込1877-1 ☎ 0267-62-7845

■JR滑津駅より徒歩5分(無料駐車場あり) ●[4~10月]9:00~17:00[11~3月]9:00~16:00 ●月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

■入場料/[大人]250円(200円)[高校・大学生]150円(120円)[小中学生]120円(100円)

( )内は団体料金

さくらさく小径(春)  
photo: 櫻井さだ子 氏

MAP P14 A-1



A

B

C



TOWN MAP  
中込・野沢



Shinkaisansha Shrine is home to a three-storied pagoda, designated as an important cultural asset and the Jogu Temple the resting place of a temple bell from the Kamakura period. Gozo Kawamura was born in the former town of Usuda in 1884, before traveling to America to study under American sculptor, Fredrick MacMonnies. In May, the Shoman festival is held at the Inariyama Shrine to pray for a bountiful harvest in the coming year.



### ◆白田の名物

#### “むしり”

白田地区でしか食べることのできない伝説のご当地グルメむしり。じっくり焼き上げた若鶏は、外がパリパリ、中はジューシーに仕上がります。これをむしりながら食べるのが名前の由来といわれる。

[取扱店]

- 若鶏むしり 瀬川
- ビッグペン
- 鈴本食堂



#### “プルーン”

佐久市は全国有数のプルーン産地。昭和40年以來、白田地区発祥で栽培が始まった品種「サンプルーン」は、甘みが強く、酸味とのバランスがよいのが特徴。佐久市の気候と50年以上つづく技術が、おいしいプルーンを生み出します。



### 日本で海岸線から一番遠い地点

この地点に到達した記念写真を持って佐久市観光協会白田支部に報告すると、「到達認定証」を発行してもらうことができる。

到達認定書が貰えるよ



[佐久市白田支所内  
佐久市観光協会白田支部]  
☎0267-82-3111  
e-mail  
u-keizaikansetsu@city.saku.nagano.jp



## 満天に輝く ホノモノ天空体験

### うすだスタードーム

MAP P9 C-3

佐久市白田3113-1

☎0267-82-0200

🕒10:00~22:00

(最終入館は21:00)

🗓月曜日・火曜日

🎊祝祭日の翌日・年末年始

■入場料 / 【一般】500円

【小中学生】250円

■<http://www.city.saku.nagano.jp/star-dome/index.htm>

### 白田宇宙空間観測所

MAP P9 B-4

佐久市上小田切字大曲1831-6

☎0267-81-1230

🕒10:00~16:00 🗓原則年中無休

■無料駐車場完備

■車椅子・ベビーカーでも入場可能  
(車椅子貸出あり)



## TOWN MAP 白田

### お立ち寄り爽やかアート



#### 川村吾蔵記念館

MAP P17 C-1

佐久市田口3112

☎0267-81-5353

🕒9:00~17:00

🗓火曜日・年末年始他

■入場料 / 【大人】300円(250円)

【高大生】200円(150円)

【小中学生】100円(50円)

\*特別展示は別途 / ( )内は団体料金



#### 鎌倉彫記念館

MAP P17 A-1

佐久市下小田切1831-6

☎0267-82-7095

🕒9:00~17:00

🗓月曜日

■入場料

【大人】100円

【高大生以下】50円



龍岡城五稜郭(春) / photo: 井出利松氏 **MAP P17 C-1**



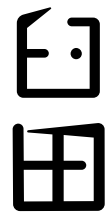
五稜郭龍岡城 (田口小学校) 全景

新海三社神社は古くから佐久の総社と言われ、佐久地方開拓の大社。東本社と三重塔が杉の大樹に囲まれ、神が宿る杜の神秘さが漂う。

また新海三社神社周辺には五稜郭や番松院、上宮寺が点在する。古里の息吹に触れながら、心の安らぎやパワーが宿る臼田の神社やお寺を歩いてみよう。



函館五稜郭と共に日本に二つしかない星型稜堡をもつ龍岡城五稜郭。慶応3年の築城で日本最後の城とされている。



豊かな歴史文化と星のまち



番松院 (冬) / photo: 小平靖子氏 **MAP P17 C-1**



新海三社神社 (春) / photo: 伊藤宏氏 **MAP P8 D-3**



コスモタワー (春) / photo: 今井今朝男氏 **MAP P17 B-2**

特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス



**こまがた直売所**

◆まちの駅いきいき村おこし

新望月トンネル手前の地元産にこだわった直売所。ここには地元農家が丹精込めて作った野菜、果物、花のほか、春は山菜やさい、苗、花苗などが並ぶ。加工品では地元オリジナルのおやき、漬け物、クッキーなどの菓子類もたくさん。工芸品もあり。直売所の隣には手作りの軽食、喫茶、味処、こまがたが併設されていて、小鉢などの付け合わせまで全て地元産の食材を使った駒月みそかつ丼も大好評だ。

■野菜・果物…一袋100円～  
 ◎8:30～18:00 ④1月以外無休  
 ■駐車50台 大型バス可  
 ■佐久市布施449-1  
 国道142号望月バイパス沿い  
**☎0267-53-5811 (FAX兼)**  
 MAP P19 B-2

**しらかば店望月の里**

◆地元へ密着した直売所

「安全安心・新鮮な食材を食卓へ」をモットーに地元産を主力に県内産、国内産にこだわった直売所。取扱品目は、野菜、果実、花、特産物などの農産物から菓子、加工品、日用雑貨、望月高原ヨーグルトきたやつ、ハム、平賀味噌など多彩な品揃えだ。地元の人々の利用も多く、地元産密着型の直売所。

■野菜・果物…一袋100円～  
 契約農家も年々増え、300軒を越し、年間を通して品揃えも豊富。  
 ～濃厚な味わいで人気!お土産にも～  
 ■望月高原飲むヨーグルト  
 ■望月高原食べるヨーグルト  
 ◎5月～10月/8:00～18:00  
 11月～4月/8:30～17:30  
 ④年中無休(ただし12月31日午後～1月4日まで年末年始休業)  
 ■駐車30台 大型バス可  
 ■佐久市協和2356-1  
 国道142号望月バイパス沿い  
**☎0267-51-1177 (FAX0267-53-6534)**  
 MAP P19 B-2

**望月歴史民俗資料館**

MAP P19 B-1

古代の豪族が所持していた縄文式土器や古墳から出土した豪華な勾玉や金環などの展示のほか、宿場町として栄えた様子が書かれた古文書や絵図など歴史資料も展示。

佐久市望月247 ☎0267-54-2112  
 ◎9:00～17:00  
 ④月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始  
 ■入場料/【大人】300円 【高専大】250円 【小中学生】150円



**天来記念館**

MAP P9 B-1/P19 B-1

望月出身の「現代書道の父」比田井天来の遺墨をはじめ、小琴(しょうきん)夫人の作品や、門流の作品・教本などを展示。天来の書は高い品格の中におおらかなさを感じさせる。

佐久市望月305-2 ☎0267-53-4158  
 ◎9:00～17:00  
 ④月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始  
 ■入場料/【大人】300円 【高専大】250円 【小中学生】150円



**駒月みそかつ丼**

望月周辺で昔から栽培されていた雁喰豆(がんくいまめ)の味噌を使ったご当地グルメ。

全 10店

望月で絶対に食べたい!  
 駒月みそかつ丼

和食店はもちろん洋食店や直売所直営店でもそれぞれの特徴ある味わいが楽しめる(P33参照)

味噌味がシンド!





駒の里が賑わう  
**草競馬大会**

MAP P19 B-2

11月3日に望月総合グラウンドで開催される駒の里の草競馬。県内外から競走馬や農耕馬、ポニーなど約50頭が参加し、早さや技術を競い合う。

草競馬大会(秋) / photo: 青木彦忠氏



茂田井間の宿(冬) / photo: 小泉正樹氏

MAP P19 A-1

Mochizuki-juku was the 25<sup>th</sup> post station from Edo. During the Edo period, this area was the residences of military generals, wholesale merchants and other 29 houses have still remained. Originally, honjin were places from which generals directed battles and, therefore, were fleeting in nature.

Motai-aino-syuku was a post station that held large numbers of travelers that could not be held at Mochizuki-juku or Ashida-juku. So Motai-syuku was called "Motai-Aino-syuku" which means lodging between Mochizuki-juku and Ashida-juku. The Motai region produces high quality rice and is also home to Sake brewery. The poet, Bokusui Wakayama, stayed here and was known to have a strong connection with the area.

望月

歴史彩る街なみ



福王寺のしだれ桜(春) / photo: 長岡健氏

MAP P19 A-2

かわいい  
ジャージー牛が  
お出迎です



人気の  
ジャージー  
ソフトクリーム♪

すべて牧場内で手づくり  
している乳製品



# 神津牧場

## バターづくりや乳搾りに挑戦

「神津牧場」は明治20年に作られた洋式牧場で、バターの製造も明治22年より開始された。387haの広い牧場は物見山の東斜面に位置し、ジャージー牛が放牧されている。ポニー、ヤギ、ウサギなども飼育されていて、小動物に触れ合えるとあって子どもたちに人気。乳しぼり・バター作りなどを体験する小中学生の牧場体験学習を随時受付。牧場オリジナルのソフトクリーム、ジャージー牛乳が味わえ、特にソフトクリームは人気商品。また、お土産品は、場内でつくったバター・チーズ・ハムなど手作り乳製品も大好評。

### 神津牧場 MAP P8 F-2

群馬県甘楽郡下仁田町南野牧250  
佐久ICより45分 下仁田ICより40分  
☎0274-84-2363 ☎8:00~17:00  
<http://www.kouzubokujyo.or.jp/>



乗馬体験  
初心者でも  
大丈夫♪

牧場では簡単に乗れる引き馬や、スタッフを先導に森の中を一人で操縦しながら乗馬をする「お散歩コース」が人気!

また触れ合いコーナーでは動物番組やCMに出演した数々の動物たちをはじめ、ラマ、ミニブタ、亀、羊、やぎ、カピバラ、犬、猫、うさぎなど30種類の動物たちと家族でゆっくり時間が過ごせる。宿泊施設もあり、子どもを対象にしたポニーキャンプ、友達、ファミリーを対象にしたファームステイなどのプランも用意されている。



# スエトシ牧場

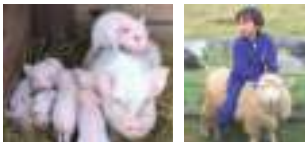
## 乗馬や牧場体験で動物たちとお友だち



大コスモス園(秋)/photo:小坂國建氏 MAP P8 F-2

### スエトシ牧場 MAP P8 E-2

佐久市志賀31 佐久ICから20分  
新幹線佐久平駅から送迎可(宿泊者)  
☎0267-68-5210 ☎9:00~17:00  
<http://www.bokujo.co.jp>  
■ 入場料...500円  
■ エサやり体験...200円  
■ ファームステイ(宿泊体験乗馬)  
1泊2日3食つき、  
2鞍(一鞍40分)12,960円  
(土日祝日は15,120円)連泊可。  
■ 乗馬/ビジター料金  
引き馬...1,100円~  
馬場内レッスン(40分)...5,400円  
外乗(60分)...7,500円  
\*詳細はホームページにてご覧ください。



### 大河原峠を起点とした散策コース



### 双子池 MAP P9 A-4

双子山から尾根筋の急坂を下りると、30分で双子池。雄池(おいけ)と雌池(めいけ)の2つの湖があり雄池にはサンショウウオが棲む。【与七郎・お染の悲恋物語】が伝わる神秘的な湖。



大河原峠(秋)/photo:奥原静男氏 MAP P9 A-4

内山牧場キャンプ場

MAP P8 F-2

雄大な山々の景色、長閑な牧歌風景が広がる「妙義荒船佐久高原国定公園」までは、佐久ICから車で30分。キャンプファイヤー場や炊事場も備えていて、シーズン中にはキャンプを楽しむ家族連れで賑わう。シャワー・水洗トイレ完備。



# 佐久の高原

Saku Highlands

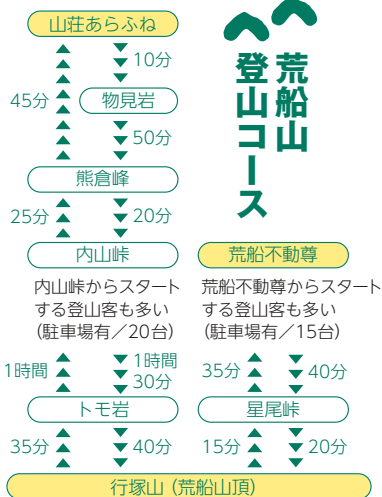
Which are The Myogi-arafune Saku Highlands Quasi-National Park contains three farms, the Uchiyama Farm, Kozu Farm, and Suetoshi Farm. The Saku Highlands is the perfect place to camp, play outdoor sports make up with your favorite farm animals. The farms at Saku Highlands provide wonderful setting to get back to nature.



コスモス街道(秋)/photo:佐々木永二氏 MAP P8 D-2



## 北八ヶ岳



荒船山(秋)/photo:渡辺鍼三氏 MAP P8 F-3



# SINANO®

ポール技術でWalking Lifeを支える

## 疑問

どうして佐久市は  
ポールウォーキングが  
盛んなの？

## 答え

ポールウォーキングは  
佐久市が発祥地。  
言わば**聖地**なのです。

世界最高健康都市を標榜している佐久市。  
ポールウォークはそんな環境の中で開発された新しい健康法です。

### ポールウォーキングとは？

2本の専用ポールを持って歩くことで、上半身を使った**全身運動**となり**運動効果もアップ!**さらに上半身と下半身がねじれ合う回旋運動によりお腹周りの脂肪が燃焼されるので、**メタボ対策に最適**。

また近年では骨や筋肉の衰えからくる**ロコモティブシンドローム対策**にも有効とされ、各メディアからも高い注目を集めています。

これから始める方にオススメ レビータネクスト



## おかげさまで100周年。 株式会社シナノ

〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1  
TEL.0267-67-3321 FAX.0267-67-3326  
www.sinano.co.jp/

www.facebook.com/sinanojapan  
MAP P13 B-1



歩き方・効果



ポールの選び方



オンラインストア

知りたい情報、すべてあります!

## ポールウォーキング総合サイト

シナノ ポールウォーキング 検索

sinano.co.jp/revita/

森林セラピー基地セラピーロード®

## 平尾の森

初めての方に  
オススメ!

森の案内人付き

### 森林セラピープログラム

森の中を安心・安全に案内、より効果的な森林浴をレクチャーする「森の案内人」。コースの歩き方や様々な植物の紹介など、自然に親しむプログラムになっています。(事前申し込みが必要です)

■佐久市役所健康づくり推進課 ☎0267-62-3196 (土日祝日は除く)  
https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/iyasinomori/

MAP P8 D-1



### 南パラダ「みはらしの湯」

天然温泉を利用した「露天風呂」は蓼科山、八ヶ岳連峰を眺望できる圧巻のみはらし!「白湯」「炭酸風呂」「変わり湯」「水風呂」「サウナ」の他に、岩盤浴、トレーニングジム、森林セラピー室、食事処、癒し処を兼ね揃えた温泉施設。存分に遊んだ後に天然温泉で心と体をリフレッシュ。



キッズランドもあるよ!!

ソリ専用ゲレンデやふわふわ遊具、雪遊び広場など親子で楽しめる雪の遊園地。動く歩道が設置されているのでラクラク!



佐久平ハイウェイオアシス  
佐久スキーガーデン

上信越自動車道  
佐久平PA直結



お問い合わせ / 佐久市下平尾2681 TEL.0267-67-8100 / 不定休  
http://www.saku-parada.jp MAP P8 D-1 / P13 パラダ周辺

You will enjoy nature in Parada all the year round by playing field attractions, and visiting insects learning experience pavilion in summer and skiing in winter.

緑のアクティブゾーンと楽しく遊べる自然公園。  
雪の遊園地とファミリーグレンド。  
子どもも大人も、一年を通して楽しめる場所。

# 佐久平ハイウェイオアシス 佐久スキーガーデン パラダ



スーパースライダー



キッズボート



アスレチック広場



そり広場



かぶ太くんイベント



## カブトムシドーム



夏休みには数百頭のカブトムシが飛び交う「カブトムシドーム」(昆虫飼育・観察施設)もオープンする。  
※カブトムシドーム/7月上旬～8月中旬 予定



木の枝や実など、自然の素材を使ってものづくり体験



## 昆虫体験学習館

世界の甲虫・蝶をはじめ、平尾山周辺に生息する昆虫などの標本を展示。アクアリウムやテラリウムでは、生きた昆虫・水生昆虫も展示。生きたヘラクレスオオカブトとふれあえるコーナーは人気。「昆虫探検」「標本教室」など昆虫をテーマにした様々な自然体験プログラムも用意されている。



- 入場料/大人200円 小人100円
- 閉館日/無休 (展示物入れ替えのための休業あり)

スマートIC (ETC専用IC)

特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス

# PHOTO GALLERY

佐久の四季



五郎兵衛新田(秋) / photo: 山口光子氏 [MAP P7 C-2](#)



大河原峠(秋) / photo: 遠山修氏 [MAP P9 A-4](#)



佐久高原(冬) / photo: 上原泰昭氏 [MAP P8 F-2](#)



貞祥寺(冬) / photo: 篠原道雄氏 [MAP P9 C-2](#)



新海三社神社(春) / photo: 鈴木清久 氏 [MAP P8 D-3](#)



菜の花畑(春) / photo: 坂本美江子 氏 [MAP P13 B-4](#)



ハナモモ(春) / photo: 小林みどり 氏 [MAP P8 D-2](#)



佐久高原レンゲツツジ(夏) / photo: 木内精司 氏 [MAP P8 F-2](#)



5/5日  
同時開催

# 佐久鯉まつり

MAP P9 C-2

佐久バルーンフェスティバルのメイン会場である千曲川スポーツ交流広場で、新生児出世健康祈願、鯉拝領の儀や佐久鯉太鼓演奏、鯉こくのふるまい等の催しが行われる。

佐久鯉は信州佐久の特産品として愛されている。佐久市誕生から2年後の昭和38年に、特産である鯉の普及と発展の願いを込めて「佐久鯉まつり」が開催され、現在は佐久市民の祭りとして定着している。



## 鯉拝領の儀

文政8年(1825)岩村田藩主内藤豊後守より野沢村の豪農並木七左衛門に大阪の淀川から取り寄せた鯉を下し与えられたことに由来し、毎年「鯉拝領の儀」が執り行われています。



photo: 丸山良平氏

子ども凧作り教室



photo: 大谷敦男氏



photo: 佐藤秋男氏



photo: 小林政氏

- 9月**
    - 佐久高原コスモスまつり  
 〓上旬(国道254号コスモス街道)
    - 佐久バルーンフェスティバル
    - お舟まつり〓下旬(安原・英多神社)
    - 布施温泉まつり〓下旬(布施)
    - 湯原神社の式三番〓最終日曜日(切原)
    - SAKU BLOOM イルミネーション(ミナミパーク)
  - 10月**
    - 中山道塩名田宿宿場祭り〓13日(日)第2日曜日(浅科)
    - 平尾山もみじ祭り〓27日(日)最終日曜日(パラダ)
  - 11月**
    - 望月駒の里草競馬大会  
 〓3日(日)(望月総合グラウンド)
    - 道の駅まつり&商工祭〓上旬(ほつとぼく・浅科)
    - 十日夜〓10日(日) 第2日曜日(塚原)
    - えびす講〓16日(土)・17日(日)(岩村田西宮神社)
  - 12月**
    - みはらしの湯感謝祭
    - 佐久スキーガーデンパラダ  
 〓12月オープン〓3月末まで
  - 1月**
    - 二年参り(野沢成田山、鼻顔稻荷神社)
    - 上原鳥追い祭り〓3日(金)(浅科)
    - 春日本郷地区道祖神祭り〓3日(金)(春日)
    - 新海三社神社御田植祭〓5日(日)(田口)
    - どんご焼き〓中旬(各地)
  - 2月**
    - 節分豆まき〓3日(月)(野沢成田山、田満寺、八幡神社、正縁寺他)
    - 初午祭〓11日(祝)(鼻顔稻荷神社)
    - イワヤヤマメ解禁〓15日(土)(佐久全域)
- ※都合により予定を変更することがあります。

# 熱気球

佐久バルーンフェスティバル  
5/3(金)4(土)5(日) ■会場 千曲川スポーツ交流広場

上信越道佐久ICから国道141号・県道103号経由で20分  
(佐久平駅⇄会場、佐久合同庁舎⇄会場を結ぶ無料シャトルバスの運行あり)

<http://www.saku-balloon.jp/>

MAP P9 C-2



photo: 伊藤宏氏

5月の連休中、佐久の空に  
カラフルな熱気球の花が咲く。  
全国から馳せ参じたトップクラスの  
パイロットたちが、  
見えない風を探してゴールを目指す。



photo: 坂田瑞季氏

## イベントカレンダー

春夏秋冬、さまざまイベント  
満載です。  
ぜひお出かけください!

4月

- 跡部の踊り念仏  
11月7日(日) 第1日曜日(西方寺)
- 国重要無形民俗文化財
- 荒船出世不動尊例祭 11月28日(日)(内山)
- 根神社の式三番叟 11月29日(月)(春日)

5月

- 佐久バルーンフェスティバル  
11月3日(金)~5日(日)  
(千曲川スポーツ交流広場)
- 佐久鯉まつり 11月3日(金)~5日(日)
- 佐久鯉マラソン(駒場公園)・新生児出世健康祈願 鯉拝領の儀(千曲川スポーツ交流広場など)
- 臼田小満祭 11月19日(日)(臼田)
- ハヤのつけ場 11月中旬~6月上旬(千曲川)
- 花と緑と動物ふれあいフェスタ 11月25日(日)(平尾山公園)

6月

- 鮎漁解禁 11月29日(日)(千曲川)

7月

- ヘルシーテラス 佐久南感謝祭
- 七夕まつり 11月上旬土・日曜日(中込)
- 祇園祭 11月中旬土・日曜日(岩村田)
- 祇園祭 11月下旬土・日曜日(野沢)

8月

- 夏祭り 臼田よいやせ  
11月3日(日) 第1土曜日(臼田)
- 浅科どんどん祭り・納涼花火大会  
11月14日(水) 浅科総合グラウンド
- 信州の奇祭(種祭り) 11月15日(木)(重月)
- 佐久千曲川大花火大会  
11月15日(木) 中込・野沢
- ヒャクハット(百八灯) 11月16日(金)(内山・志賀)

# 花暦カレンダー

	里山・平野部	山地
3月		福寿草 コブシネコヤナギ
4月	梅 菜の花・瀬戸地区 桜・龍岡城五稜郭・長野支場・さくらさく小径袖	アカヤシオ タラの芽 カタクリ サクランボ
5月	桃りんご 藤・旧中込学校・円満寺・園城寺 ハナモモ・内山地区	ニセアカシア チョウジザクラ ミヤマツツジ・春日温泉
6月	あじさい・園城寺	レンゲツツジ・内山牧場 コケモモ
7月		キスゲ アサマフクロ ナツツバキ
8月		シナノアキギリ
9月	コスモス・コスモス街道 コスモス・内山牧場	ススキ もみじ
10月		
11月		

※この花暦カレンダーは例年の咲き頃を目安にしています。気候によつては時期が前後することもありますのでご了承ください。  
 また、特に自生種に関しましては、自然保護を第一に考え、マナーを守っていただきますようお願いいたします。自然を大切にしましょう。



コスモスまつり(9月中旬～／内山)  
 photo: 山下あかね氏 [MAP P8 D-2](#)

浦安の舞(臼田)／photo: 小林理氏 [MAP P8 D-3](#)



中山道塩名田宿場祭り(10月13日／浅科)／photo: 丸山良平氏 [MAP P7 塩名田宿お滝通り](#)



湯原神社の式三番(9月最終日曜日／切原)  
 photo: 丸山良平氏 [MAP P9 C-3](#)



めぐり来る季節の中で、  
 いにしえから継がれてきた  
 伝統の行事や祭りが、荘厳に賑やかに  
 繰り広げられます。  
 祭りの熱気もまた、旅の思い出の  
 ひとつです。



初午祭(2月11日/岩村田)  
photo: 武者虎雄氏 [MAP P13 C-2](#)

跡部の踊り念仏(4月7日/野沢) [MAP P14 A-1](#)



根神社の式三番叟(4月28日/春日)/photo: 竹内實氏 [MAP P9 B-2](#)



野沢祇園祭(7月下旬土日/野沢)/photo: 小林みどり氏 [MAP P14 B-2](#)

# 伝統祭



# 佐久

## 【割烹】藤村 ● 野沢成田山

五代目当主が守る郷土の味  
びんころ地蔵尊で有名になった野沢成田山。その参道整備にあわせて店舗を改装。和風の趣ある店に一新した。



■鯉懐石【藤】…2,850円【竹】…3,350円【松】…4,200円  
■信州牛しゃぶしゃぶ・すき焼き等



鯉こく

びんころ地蔵にあやか  
った【びんころセット】  
2,000円  
鯉こくと旨煮の好きな  
方を選び、手頃な価格  
で佐久鯉を楽しめる。

旨煮



### ■割烹 藤村

佐久市原484  
TEL 0267-62-5727  
駐車場/40台・大型バス可  
営業時間/11:00~21:00  
定休日/不定休  
ご宴会160名様収容可  
MAP P14 B-2

藤村の老舗の技は、鯉の活きのよさを生かした旨さに現れている。四季の彩りを添えた郷土料理も見事だ。りんごで育った柔らかい霜降り信州牛や、特別契約で仕入れられるサクラ肉(馬肉)の刺身もおすすめの味。



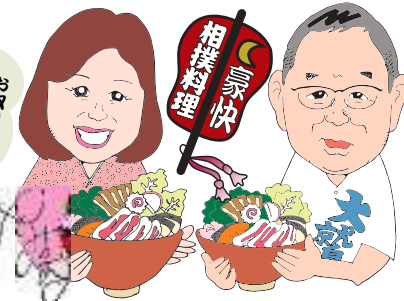
## 【相撲料理】大鷲

● 中込

佐久の郷土力士として活躍した元関取大鷲が自ら包丁を握る有名店。名物はもちろん力士部屋時代からの年季のつちやんこ。  
「大鷲鍋」は、つみれ、肉、魚、野菜、さしめんがたっぷり入って4,200円。2~3人で食べても十分におなか一杯になるくらいボリューム。一品料理もさすがお相撲の店。どれをとっても2~3人で食べられる量で、特性のタレをかけて食べる新鮮な特産の馬刺やおすめしたい。ここ「大鷲」は相撲界から芸能界、スポーツ界など業界でも有名。店内には来店した各界の著名人たちの写真が所狭しと並び、ひとさわ目立つ粋な相撲茶屋の建物が目印。



お取り寄せ  
いつでも  
いつでも  
いつでも



▲イラスト やくみつる氏



- ①大鷲鍋/2~3人前4,200円  
とろ鯖タタキ/1,200円
- ②通に人気の馬刺/2,000円
- ③大鷲特製焼き豚/1,000円
- 特製ギョーザ/750円
- ポテトフライ/580円

大鷲の  
ちゃんこ鍋は  
うまいよ!



(代引クール便)  
ちゃんこセット  
5,400円  
宅配着払い+300円  
地方発送TEL FAX  
注文承り中

■割烹大鷲 MAP P14 B-1  
佐久市中込佐久市役所南800m  
TEL 0267-63-0118 FAX 0267-63-7553  
駐車場/40台 大型バス可  
定休日/月曜日  
<http://www.owashi.com/>



どの料理を  
とっていても  
ボリュームたっぷり!  
2~3名様どうぞ。

バランスのとれた栄養食  
「豪快ちゃんこ大鷲鍋」



特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス

# 味の



山の幸、川の恵み…  
旅先で見つけた「味」も  
また良い思い出。  
地酒をかたむけながら、  
お楽しみください。



佐久鯉料理  
おいしく食べて健康長寿



【季節のお料理】  
**晴美家** ● 中央区  
日本人の感性に響く 雰囲気ある和食店  
真心込めたお料理と接客  
太い梁が天井にかかり、薪ストーブが赤々と燃える心落ち着く、隠れ家的な店内でゆったりとした時間が流れる。古き歴史と新しさが調和した情緒ある一軒。  
霧囲気の良さと確かな技術、信州ならではの地元の食材を味わえることもあり、県外からのリピーターも多い。  
季節の味、旬の食材を大切に



に、素材にこだわった手間暇かけたお料理が楽しめる。長野県の誇る信州和牛を使ったコースはしゃぶしゃぶがすすき焼きが選べ、信州和牛の美味しさをじっくり味わうことができる。また、メの食事に地元のをば粉を使った手打ちそばや五郎兵衛米を使って作る土鍋の炊き込みご飯などが出されるので、予約での来店をお薦めしたい。



■晴美家 MAP P13 B-3  
佐久市巾着3196-2 TEL 0267-68-2552  
駐車場 / 15台  
定休日 / なし (日曜・祝日営業は予約のみ)  
営業時間 / 18:00~22:00 (L.O.21:30)  
お料理3,000円より。信州和牛を使った地元食材コースは8,000円(要予約)。



佐久を代表する鯉料理専門店です。雪コース5,500円(税別)、松コース4,000円(税別)、竹コース3,000円(税別) また、鯉料理以外に懐石料理もおいしく召し上がられるお店としても有名。各界の著名人たちが訪れている。

【鯉割烹料理】  
**花月** ● 野沢成田山  
創業大正十三年の老舗。  
四季折々の彩り豊かな味処。  
佐久を代表する味は鯉料理。  
佐久を旅して、本場の味を堪能したい方におすすめの店が、折り紙付きの割烹「花月」。  
「びんころ地蔵」の建立や「ざわ山門市の復活で賑わいをみせている」成田山参道の脇にある。「花月」は大正13年創業。鯉料理を中心に、川魚料理に古いのれんと伝統の味を守る、本格的和風の割烹料亭である。  
60余年、包丁を握り続けてきた先代から技を受け継いだ店主。清冽な千曲川の水で育った活きのよい佐久鯉。その特長を生かし確かな包丁さばきで訪ねる旅の客に満足を与えてくれる。「鯉そのものの旨みと、活きのよさを大事にしたい」。店主の言葉通りに、あらゆる「ま煮、鯉こく、塩焼き、活る。」  
新商品「花月バーガー」



■鯉割烹料理 花月  
佐久市原481  
TEL 0267-62-0153  
駐車場 / 50台  
http://www.39koi.com/  
大型観光バス駐車場有り  
定休日 / 月曜日  
祝日の場合翌火曜日定休  
営業時間 / 11:30~L.O.19:00  
MAP P14 B-2



中庭の池では錦鯉が泳ぐ

きつくりなど、すべてに素材の持ち味を活かしたブコの味が冴えわたる。また、肝の一夜漬け「うろこせんべい」(商標登録)はこの店の珍味として大うけ品となっている。できたての美味しさを真空パックにした鯉のうま煮は、お土産や宅配サービスも行う。



長野県産そば粉入の手作り無添加パンに、鯉とは思えないフワッとたっぷり野菜のフィッシュバーガーです。

特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久口ヶ地巡礼

移住・アクセス



鯉のうま煮定食

**【中込駅前】三河屋** ●中込

佐久鯉を定食で、お手頃な値段で味わえる佐久の味覚。

中込駅前本店「三河屋」は、JR小海線中込駅の真向かいにある。名物佐久鯉料理に始まって千曲川の清流におとるハヤのカラ揚げなど佐久の味覚がお手頃な値段で楽しめる。中でも佐久鯉を使った各種定食が人気だ。当店自慢の「鯉のうま煮定食」は、鯉のうま煮ハヤの唐揚げ、季節の野菜煮、漬け物がついて1,490円。うま煮定食のほかにも、鯉のあらい定食、鯉こく定食も各1,490円。また、つなぎ料理もおすすめです。小部屋も用意している。



鯉のあらい定食

■中込駅前三河屋

佐久市中込駅前  
TEL 0267-62-0037  
FAX 0267-62-8938  
駐車場/あり 宴会場/50名収容  
MAP P50 B-2



【焼肉ハウス】田園

●安原

心もお財布もニンマリ  
大満足の焼肉屋さん。

雄大な浅間山を望む、のどかな田園地帯にある「焼肉ハウス田園」は、評判の人気店。その人気の秘密は、大胆厚切りで出されるお肉をお手頃な価格で食べられること。しかもそれらは何と、信州産や国産有名ブランドのお肉！仕入れに精通している店主ならではのコストパフォーマンスの良さに地元の人にも納得の一品。霜降りの上カルビは、お口の中ですーりとする超絶品のオーストメ品。家族でグループで出掛けたい。



■焼肉ハウス田園

佐久市安原1093-7  
TEL 0267-68-7415  
営業時間/17:00~22:00  
ランチは電話予約にて。  
駐車場/大型駐車場完備  
定休日/不定休  
MAP P13 C-3



【割烹】あさや

●岩村田

岩村田さつての老舗の技  
四季折々の旬と佐久の味。

格子のれんが落ちついた佇まいを見せる「あさや」。鯉料理3,000円(税別)より要予約からとらふくコース(5,000円(税別)〜)やすっぽん鍋、懐石料理まで店主の腕が冴える。うなぎ、定食、丼物、松花堂弁当(3,000円(税別))もおすすすめ。おまかせは3,000円(税別)より。店主自慢の料理は、四季折々の素材がおり血の上で見事に花を咲かせている。軽井沢や蓼科の別荘客、都会からのファンも多いところ。



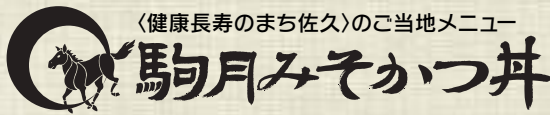
■割烹あさや

佐久市岩村田630  
TEL 0267-67-2050  
FAX 0267-67-2247  
駐車場/10台  
鯉料理コースは3,000円(税別)、5,000円(税別)。季節のおまかせ3,000円(税別)より  
MAP P13 B-2

子どものお節句や慶事のお祝いにも定評がある。個室もあり。



中山道望月宿名物



〈健康長寿のまち佐久〉のご当地メニュー

ポリフェノールたっぷりの雁喰味噌を使用。

中山道25番目の宿、望月宿で生まれたご当地グルメ。特産品開発で注目した「雁喰豆」は、望月周辺で昔から栽培されていたといわれる黒豆の一種。この地元産の豆を復活させ、地元で醸した雁喰味噌を使用し誕生したのが「駒月みそかつ丼」。名前も平安の昔から駒の里として知られる望月に由来して命名されました。野菜や付け合わせも地元産にこだわり、望月地区の10店がオリジナルの味を競います。是非食べ比べてみよう!

中山道望月宿  
駒月みそかつ丼の会



◆ドライブイン  
駒の里

●11:30~14:00/17:30~20:00  
●日曜日 ●佐久市望月486  
TEL.0267-53-3193 MAP P19 A-1



錦食堂

●11:00~14:00/17:00~20:00  
●火曜日 ●佐久市望月134-10  
TEL.0267-53-2140 MAP P19 B-2



ふじた食堂

●11:30~14:00/17:30~20:00  
●不定休 ●佐久市望月347-7(日赤入り)  
TEL.0267-53-3726 MAP P19 B-1



◆レストラン  
ラフエスタ

●11:30~14:30/17:00~21:30  
●火曜日 ●佐久市望月243-1  
TEL.0267-53-2710 MAP P19 B-1



◆民宿  
青木荘

●要相談  
●佐久市望月1519-7  
TEL.0267-53-2526 MAP P19 B-2



あけぼのや

●要相談  
●佐久市望月74-1  
TEL.0267-53-2022 MAP P19 B-2



◆味処  
こまがた

●10:00~15:00 ●平日は不定休  
●佐久市布施 望月バイパス沿い  
TEL.0267-53-5811 MAP P19 B-2



◆寿し十割そば  
天船

●11:00~14:30/17:00~21:30  
●月曜日(祝日の場合は翌日)  
●佐久市協和 望月バイパス沿い  
TEL.0267-53-3055 MAP P19 A-1



◆さしめん  
久弥

●11:00~14:00/17:00~20:30  
●火曜日・毎月最終月曜日の夜  
●佐久市望月バイパス沿い  
TEL.0267-53-6195 MAP P19 A-1



伊勢屋

●11:00~20:00  
●日曜日 ●佐久市望月183-1  
TEL.0267-53-2029 MAP P19 B-1

## 【海鮮】磯すき亭市

●岩村田

漁港直送の海鮮とこだわりの和食。お子様連れにも安心なお店。

天然ものにこだわり、御前崎や鳴門を中心とした漁港直送の鮮度抜群の海鮮と季節の食材を生かしたお料理が味わえるお店。お造りの鮮度と板前さんの人柄に「海鮮は市」という地元ファンも多い。国産牛を使ったとろける美味しさのすき焼きも「市」推しの自慢の逸品だ。また、通常のエヒフライの2〜3倍のエヒを使った特大エヒフライは、エビ好きにはたまらない。漁港直送で仕入れをしている市ならではのボリューム。昼夜共に定食を提供しているのでビジネスでのお酒の席から、お食事メインの家族連れや女子会にも対応できるお店。

各種宴会  
50名様まで  
承ります。



- 板長お任せお造り(一人前)…1,580円～(税別)
- 海鮮玉手箱…1,780円(税別)
- すし定食…1,680円(税別)
- ◆夜も定食メニューをご提供しています

### ■磯すき亭 市

佐久市岩村田3162-12 TEL 0267-65-9009  
駐車場/10台 第2駐車場12台  
営業時間/  
<ランチ>11:30~14:30(L.014:00)  
<平日、日曜>17:00~23:00(L.022:30)  
<金土、祝前日>17:00~24:00(L.023:00)  
MAP P13 B-2



店内はテーブル席、カウンター席、宴会用大広間の他に、入口からトイレまで個室専用の“完全個室”も完備。大切な方の接待やお子様連れの方に喜ばれている。(完全個室は要予約)

## 【岩村田宿】三河屋

●岩村田

名物佐久鯉と  
元祖「鯉井」の店



名産佐久鯉料理、うなぎ料理が自慢の店。中でも元祖「鯉井」は是非味わいたい逸品。「鯉」という形式張つていて普段食べづらい。それを誰でも気軽に手頃に食べられるようにしたい」と発案したアイディア品で、今では、県内外からお客が殺到する程。食べやすいように鯉の小骨を丁寧に取り除き、その切り身をサツと揚げ、自慢の特製タレにくぐらせて飯にのせたジューシーな逸品。

### ■岩村田宿三河屋

佐久市岩村田本町  
TEL 0267-67-3491  
駐車場/15台  
定休日/月曜日(但し祝日の場合翌日にさせていただきます)  
営業時間/11:00~14:00  
17:00~21:00  
MAP P13 B-2



## 【食彩】かのん

●中込

本マグロと地酒



中込千曲川沿いに建つ「食彩かのん」。二の看板メニューは本マグロ。冷凍ものは一切使わず築地直送の生にこだわり、季節感を大切にした創作和食の店。お肉料理も充実している。ドリンクメニューは地元の地酒を中心に焼酎、ノンアルコールカクテルなど種類豊富。予算や季節に合わせたコース料理もあり、家族や友達、親戚などの会食にもおすすすめ。お得なランチやお子様向けのメニューも充実しているので、子ども連れでも安心して立ち寄れると地元女性から定評がある一軒だ。

各種ご宴会  
承ります

### ■食彩かのん MAP P14 B-1

佐久市中込 727-11  
☎0800-400-5334 TEL 0267-63-5333  
駐車場/20台 定休日/火曜日  
営業時間/11:00~14:00 17:00~22:00(L.021:30)



## 【猪料理】やまおく

●新子田

どこか懐かしく、あたたかい。囲炉裏を囲んで皆でにぎやかに。

「猪料理やまおく」は、佐久平駅・佐久ICより車で10分、町の雑踏から離れた隠れ家のような店。天井に架かる太い梁、そこから釣り下がる自在カギ、懐かしい囲炉裏と趣のある店内。囲炉裏を囲んで味わう串焼きと肉・野菜がたっぷり入ったアツアツの鍋が自慢だ。お薦めは、猪インフタの鍋&焼肉コース。赤々と燃える備長炭で焼いて食べる焼き肉と、良質の猪肉、野菜がたっぷり入った

みそ味の鍋は一度食べたらやみつき。ヘルシーな猪は女性にも人気がある。囲炉裏の火や鍋の高さを調節しながら鍋と焼肉を楽しむ。また、ここからの佐久の田園地帯の眺めは格別。夕暮れ時、辺り一面が青紫に染められ店内の白熱球が明るさを増してゆき、ふと懐かしい気持ちにさせられる。そんな心とむくつろぎのひとつときをお約束。コース料理3,240円(税込)より。



炭火で焼く焼肉は旨みを増しておいしさUP。



### ■猪料理やまおく MAP P13 C-3

佐久市新子田1882-10  
営業時間/12:00~14:00 17:00~22:00  
TEL 0267-68-0676 FAX 0267-68-0628  
定休日/月曜日 駐車場/34台



特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス



**蕎麦処 いろは**  
佐久市中込 2834-1  
TEL 0267-62-5101  
営業時間 / 11:00~14:00 / 17:00~20:00 定休日 / 日曜日  
MAP P13 B-4

中山道  
街道  
蕎麦  
甘酒  
高木

佐久に伝わるこの味

煮ごじ  
蕎麦

「信州そば」佐久地方伝承の郷土料理「煮ごじ」を組み合わせ、街道宿場グルメ。この煮ごじを、もりそばに添えたり、温かいそばにのせたりとそれぞれ店が工夫を凝らしている。

信州 佐久

「お問合せ」 佐久商工会議所 佐久市中込 2976-4 TEL0267-62-2520

こちらの蕎麦店で好評営業中



もり蕎麦...790円(税込)  
海老天ざる蕎麦...1,500円(税込)  
鯉のうま煮...1,300円(税込)  
鯉のあらい...930円(税込)

■手打ち蕎麦・鯉料理 藤蔵屋  
佐久市中込2959-1  
TEL 0267-62-7853  
定休日 / 月曜  
営業時間 / 11:00~20:30  
http://www.fujikuraya.jp/  
MAP P13 B-4

手打ち蕎麦 鯉料理、野菜菜 全国発送可

「手打ち蕎麦・鯉料理」  
**藤蔵屋**  
素材は無添加に  
こだわらる

食べる人のことを考え無添加にこだわり、鯉節・昆布・煮干しなど7種類の素材を使っただけで、ただ大盛り蕎麦と、佐久で育った3年もの鯉を使った鯉料理が自慢の二軒。藤蔵屋の鯉こくとうま煮は、何と骨まで食べられる。※鯉料理は、来店前にお電話をいただければお待ちしたいしません。

最後まで食べられる 鯉うま煮、鯉こくは 当店だけ!

●中込 ●鯉料理取扱店



食べる前に  
知りたい

そばの  
コト

◆「干割」や「二八」とは？  
そば粉とつなぎ小麦粉の割合を表していて、干割そばはそば粉100%。「二八そば」はそば粉8割に対し小麦粉が2割のもののこと。

◆「新そばの季節は？」  
信州では新そばの収穫期は10月中旬から始まり、新そばの季節は11月いっぱい。市内でも「新そば祭り」と題して収穫したての新そばが各そば屋で出される。





① 麺や 天鳳  
② 麺匠 文蔵 文蔵BLACK  
③ 麺処 八峰  
④ 麺匠 佐蔵 (七代目 助屋)  
⑤ 佐久平ハイウェイショップ (下り店)  
⑥ 中国料理 桃花  
⑦ お食事処 ととろ亭  
⑧ 食道園  
⑨ のぞみサンピア佐久 湯上り味処のぞみ  
⑩ レストラン・ラテール  
⑪ ほのか食堂  
⑫ とんちき麺  
⑬ 光志亭  
⑭ らーめん食事処 ひまわり  
⑮ サニーカントリークラブ  
⑯ 麺心 風見鶏  
⑰ らーめん 麺三

取り扱い店 全17店舗

各店の特長を活かした安養寺らくめんを食べ比べよう

店名	TEL	MAP	店名	TEL	MAP
① 麺や 天鳳	0267-62-3839	P13 A-4	⑨ のぞみサンピア佐久 湯上り味処のぞみ	0267-63-3900	P 9 C-2
② 麺匠 文蔵 文蔵 BLACK	0267-67-8688	P13 B-2	⑩ レストラン・ラテール (佐久医療センター内)	0267-64-6007	P13 A-4
③ 麺処 八峰	0267-68-8123	P 8 D-1	⑪ ほのか食堂 (あさひ温泉穂の香乃湯内)	0267-58-0033	P 7 B-2
④ 麺匠 佐蔵 (七代目 助屋)	0267-62-2900	P14 A-2	⑫ とんちき麺 (アムアムビレッジ内)	0267-68-7247	P13 B-1
⑤ 佐久平ハイウェイショップ (下り店)	0267-63-7274	P13 B-4	⑬ 食材工房 光志亭	0267-78-5415	P19 B-2
⑥ 中国料理 桃花	0267-66-3533	P13 B-4	⑭ らーめん食事処 ひまわり	0267-77-7556	P13 C-3
⑦ お食事処 ととろ亭	0267-68-6620	P13 A-2	⑮ サニーカントリークラブ	0267-54-2121	P 9 A-3
⑧ 食道園	0267-63-7822	P13 B-3	⑯ 麺心 風見鶏	0267-77-7589	P13 C-1
	0267-62-0951	P13 B-4	⑰ らーめん 麺三	0267-67-1020	P13 B-3

※各店舗季節にのみ具材が変わることがあります。

# そば処

そばの原産地は東アジアとされ  
寒冷の地によく育つことがわかります。  
清冽な千曲川が流れる佐久地方には  
おいしいそば打ちに欠かせない  
良い水があります。  
新鮮なそば粉をふんだんに使った  
店主たちこだわりの歯ごたえと香りを味わってください。

【蕎麦いざか家】**田衛門**  
●佐久平駅北浅間口前

石臼ひき  
二八そば  
手作りの味を  
その技に心込めて

名物  
佐久鯉の  
刺身

鯉  
料理取扱店



石臼挽き二八そば



名物佐久鯉の刺身(右)  
女性やヘルシー志向の方に人気の  
そばサラダ(左)

しっかりとしたそばの風味は、国産  
のそば粉を使用した石臼挽きなら  
ではの味。こだわりの素材で打た  
れたそばは、豊かな香りと喉越しが  
自慢だ。  
いざか家として地酒が楽しめる、佐久  
鯉・信州サーモン・馬刺しなど、地元  
の食材を使った郷土料理が、手頃な  
値段で味わえる。ゆっくりと食事  
が出来る個室もあり、予算に合わせて  
豊富な各種宴会コースも人気。



■田衛門 MAP P13 A-1  
佐久市佐久平駅北24-2  
TEL 0267-66-3918 FAX 66-3917  
定休日/月曜日 他2日不定休あり  
営業時間/16:30~22:30  
■会席・宴会、ご予算にてお受けしております。

# 十一屋本店・千ひろ

地元で愛され続け、おいしい蕎麦にこだわると店

要次郎そばとネーミングされている蕎麦は、亡父要次郎がつなぎを入れないそばの美味しさをと苦心し考案した麺で、自宅ですばの実をひいて毎日製粉している。挽きたて打ちたてのそばは舌ざわりもよくつるつとした感じ。ざるそばは6800円他、そばのセットメニューも豊富。うどん、ほうとうも人気。



天ざるそば(1,580円)  
女性に人気の鴨ほうとう  
(1,400円)



各店で宴会  
承ります

■十一屋本店 MAP P14 A-2  
佐久市取出町462-1野沢会館前  
TEL 0267-63-1363 FAX 0267-63-1215  
定休日/火曜日  
営業時間/11:00~15:00 17:00~21:00

MAP P17 A-1 ■割烹 要次郎そば[千ひろ]  
佐久市臼田D2前  
TEL.FAX 0267-82-8181 定休日/火曜日  
営業時間/11:00~15:00 17:00~21:00

信州みそ発祥の地 佐久

## 安養寺

あんようじ

# らーめん

佐久でしか味わえない  
安養寺みそを使った  
ご当地ラーメン

こののぼりが  
目印!

安養寺らーめん 検索

創業三百年の風格  
**千曲錦酒造**

◆今回のオススメ！  
**純米吟醸 千曲錦**

創業天和元年(1681)。30余年の永き年月を醸す全ての酒と丁寧に向き合ってきた酒蔵です。おススメの一本は100%信州産の米と名水、浅間山系伏流水を使用し、長期低温もろみで醸した「純米吟醸千曲錦」。低温貯蔵庫でじっくりと熟成させ、濃醇や甘口の味わいは、モンドセレクション金賞を11年連続で受賞する逸品です。



■佐久市長土呂1110 ■電話: 0267-67-3731 ■http://www.chikumaniishi.com/ ■ショップ/平日 9時~16時土・日・祝10時~16時 酒蔵見学は事前予約 MAP P13 A-1

佐久の地酒 蔵元がすすめるこの一本!

米の味わいのする心地良き  
**伴野酒造**

◆今回のオススメ！  
**澤の花 花ころ本醸造**

先人の創り上げた伝統を守りながらも若き蔵人が情熱をもって旨い酒を追求する酒蔵です。おススメの一本は、全量少量ずつの米洗い、限定取水、貯蔵は冷蔵貯蔵と、吟醸造り並みの手間ひまをかけて醸した「花ころ本醸造」。透明感、程良い旨みと軽さ、冷でも燗でも美味しく、地元で愛飲されることも全国各地でも名を馳せる逸品です。



■佐久市野沢 123 ■電話: 0267-62-0021 ■蔵元直送可 ■http://www.sawanohana.com/ MAP P14 B-2

古法「生酛造り」を伝える  
**武重本家酒造**

◆今回のオススメ！  
**御園竹**

日本酒の古来からの製法で酒造りの分かる分、旨味のある酒ができる「生酛造り」を継承する酒蔵です。おススメの一本は「生酛造り」で丹念に仕込んだ酒をブレンドし、毎日飲んでも飽きない旨味のある酒に仕上がった「御園竹」。地元の東信州で広く愛される旨口の一本として、常温でも美味しく、お燗にしてなお美味い逸品です。



■佐久市茂田井2179 ■電話: 0267-53-3025 ■蔵元直送可 ■http://www.takeshige-honke.co.jp/ MAP P19 A-1

美しい佐久の美しい酒  
**橘倉酒造**

◆今回のオススメ！  
**無尽蔵シリーズ**

江戸元禄以来三百余年、酒造り一筋に先人の志と技を継承する酒蔵です。おススメの一本は、ひとつの仕込の酒を季節ごとにとびみ限定販売する「純米吟醸無尽蔵シリーズ」。冬の華々しい生酒から、夏の吟醸秋の熟成した「ひやおろし」まで、佐久の美しい季節をお酒で感じることのできる逸品です。



■佐久市白田653-2 ■電話: 0267-82-2006 ■蔵元直送可 ■http://www.kitsukura.co.jp/ MAP P17 A-1

挑戦と研鑽の蔵元  
**古屋酒造店**

◆今回のオススメ！  
**本醸造辛口 深山桜**

佐久杜氏の蓄積された確かな技術で、様々な分野の酒造りにも果敢に挑戦する酒蔵です。おススメの一本は、さらりとしていて口中でふくらむ味わいに仕上がった「本醸造辛口 深山桜」。おススメの飲み方は冷や〜かめる燗。キレと味わいのある辛口は、「この蔵の持つ特徴」ともあり、正に「生粋の地酒」と呼べる逸品です。



■佐久市塚原411 ■蔵元直送可 ■電話: 0267-67-2153 ■0120-672153 ■http://www.miyamazakura.com MAP P9 C-1

吟醸造りの先駆け  
**土屋酒造店**

◆今回のオススメ！  
**亀の海 大吟醸**

大吟醸を県下先駆けて市販化し、途切れることなく歴史ある吟醸造りを伝承する酒蔵です。おススメの一本は「亀の海 大吟醸」。山田錦を千曲川伏流水の天然井戸水を用いてじっくりと醸した大吟醸は、華やかな香りと奥深い上質なコクと旨味で、関東信越国税局 最優秀賞受賞の快挙をはじめ、多くの品評会で評価された逸品です。



■佐久市中込1914-2 ■電話: 0267-62-0113 ■蔵元直送可 MAP P14 B-1

品質一筋に三六〇余年  
**戸塚酒造(株)**

◆今回のオススメ！  
**清酒 寒竹**

承応2年(1653)創業。中山道若村田宿で生産量を増やせず少量でも品質一筋の道を歩んできた、日本一小さい老舗酒蔵です。おススメの一本は「清酒 寒竹」。このレギュラータイプは大吟醸や純米吟醸もある寒竹シリーズの中でも、「地元で一番愛され一番飲まれ」ているお酒。海外での評価も高い逸品です。



■佐久市岩村田752 ■電話: 0267-67-2105 ■蔵元直送可 ■http://www.kanchiku.com MAP P13 B-2

郷土の米水、風土を生かす  
**佐久の花酒造**

◆今回のオススメ！  
**佐久の花 純米吟醸 無ろ過生原酒**

米水麴、酵母そして人。酒造りに登場する全ての能力を生かして、た酒造りを旨くする酒蔵です。そんな佐久の花の原点ともなつたお酒こそ、おススメの一本「佐久の花 純米吟醸無ろ過生原酒」。豊潤な米の旨味と心地よい吟醸香、さわやかでみずみずしい酸が調和した生酒は、まさに「ほろり」たそのまを味わえる逸品です。



■佐久市下越620 ■電話: 0267-82-2107 MAP P17 B-2

飲んで美味しい酒を醸す  
**芙蓉酒造**

◆今回のオススメ！  
**金宝芙蓉 純米吟醸 Tsukuyomi (天仁)**

創業百一十一年、人々を心と心を、お酒でつなぐ酒蔵です。日本神話における月を神格化した、夜を統べる神とされるツクヨミ。古今東西月美しく、そしてこか妖しく人々を魅了する存在です。艶やかにフルーティな香りが穏やかに漂い、じんわりと広がる香りで、甘味がじっくりと味わえる純米吟醸「Tsukuyomi」は、どんな月の美しさに似ているように思います。ゆつたりと、月夜を優しく包み込む、そんな一杯でありまふ。

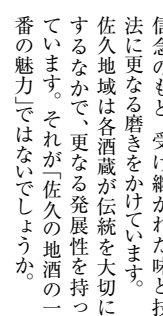


■佐久市平賀5371-1 ■電話: 0267-62-0340 ■蔵元直送可 ■http://www.fuyou.org/ MAP P8 D-2

魅力ある  
**佐久の地酒**

信州醸造酒の会 会長 小山英浩さん

八ヶ岳、蓼科山、浅間山といった名峰に抱かれ、寒冷な気候と山々から湧き出る伏流水、豊かな土壌で収穫される良質な米。佐久には酒造りに欠かすことのできない「気候、水、米」の三拍子が揃っています。佐久では小さいエリアに13もの酒蔵が立ち並び、主張の違う個性的な地酒を創りだしています。各酒蔵に若くて情熱的な蔵人が多く、いことも佐久地域の特徴で、「サクサティー」の取り組みに代表されるように、若い蔵人たちが飽くなき信念のもと、受け継がれた味と技術に更なる磨きをかけています。佐久地域は各酒蔵が伝統を大切に、するなかで、更なる発展性を持つています。それが「佐久の地酒」の一番の魅力ではないでしょうか。



蔵元の想いを売るお店  
**酒舗 清水屋**

「信念のある蔵元に 信念の酒あり」

蔵元に主張があり、それが酒に現れている「個性のある酒」を本物の酒と考える清水屋。「蔵とお客様を結ぶ酒屋だからこそ、蔵の想いをしっかりと背負って酒をお届けしたい。」蔵元との信頼関係のもとに地酒でも入手困難なレアな地酒も含め、1000種類近い商品がラインナップされています。お土産に、贈答用として、お探しの地酒があれば気軽にスタッフへお声掛けください。蔵元の想いと、あなたにぴったりの一本をご提案します。

■佐久市長土呂1244  
■電話 0267-88-7830  
■定休日: 水曜日  
■営業時間 / 11:00~19:00  
MAP P13 A-1







◆信州匠選選定特産品

### 小平製麺

MAP P14 B-2 佐久市野沢原123  
☎0267-62-0225 / FAX 0267-62-1636  
🕒9:00~18:00 📅日・祭日

信州産の玄そばの風味をそこないよう石うす挽きしたそば粉で打った、そば通にお推めできる本生【そば切り】(信州匠選選定特産品)です。姉妹品【八割そば】【峠そば】【石うすそば】も好評の品。

- ◆本生【そば切り】(6食・つゆ付)…2,200円
- ◆八割そば(300g・3食)……………420円
- ◆峠そば(300g・3食)……………350円
- ◆石うすそば(250g・3食)……………220円

地方発送可

## プラザ佐久「物産ふれあい処」

MAP P13 A-1 佐久市佐久平駅東1-1  
☎0267-68-7433 🕒8:00~20:00 📅無休  
http://www.shinkou-saku.or.jp/plazasaku/

信州佐久の玄関口JR北陸新幹線佐久平駅に併設されたプラザ佐久。ここには信州佐久の特産・銘産が一堂に揃っています。地酒や佐久鯉、菓子、漬物などのみやげ品を展示販売しています。ふるさとの味と香りを旅のおみやげにご利用ください。※インターネットでもご注文いただけます。



そばづくり一筋九十余年

佐久平駅改札目の前!

## 齋藤幸太郎商店

MAP P9 C-2 佐久市伴野993-8 ☎0267-62-7300  
🕒8:00~18:00 📅火曜日 駐車10台  
http://www.koitarou-saikou.com/



明治天皇ご行幸の折、佐久鯉を献上した初代幸太郎。以来「ご巡幸の幸ちゃん」と呼ばれ、五代、百有年にわたり佐久鯉の卸、小売り、加工品の直売に取り組んできた老舗だ。鯉を白焼きにし秘伝のタレでじっくり煮込んだ鯉の姿甘露煮や旨煮が自慢。

創業明治二年の老舗

## 佐久農水産

MAP P14 B-2 佐久市原402-5 ☎0267-62-3436  
FAX 0267-62-0085 🕒8:30~18:00 📅火曜日

野沢原の諏訪神社の前にある淡水魚加工専門店。甘露煮をはじめ、すずめ焼き、うま煮などが一品一品丁寧に手づくりされていて、地元利用者も多い。おみやげは新幹線佐久平駅、上信越道佐久平PAでも手に入る。

手づくりの味が好評



地方発送可

### おすすめ! 「佐久市オリジナルドロップ缶」

#### さくしドロップス

佐久市に工場のあるサクマ製菓の定番商品「サクマドロップス」とのコラボ商品。プラザ佐久にて、数量限定で販売中。



◀オリジナルパッケージが目印

【佐久市観光協会】  
☎0267-62-3285

元祖鯉サブレ  
商標登録番号  
第5271160号



おみやげに大好評

佐久の銘菓「鯉サブレ」

明治創業、清水屋の伝統の味【元祖鯉サブレ】は千曲川の清流で育つ佐久の名産「佐久鯉」にちなんで造られたお菓子でお土産品としてロングセラー商品だ。卵とバターで焼き上げたサブレは、香ばしくサクとした軽い口当たりが人気を集めている。お土産として、贈り物として喜ばれる佐久の味。鯉サブレは佐久平駅プラザ佐久でも取扱中。またしっとり黄身あん入りのカステラまんじゅう【秋桜物語】は新しい逸品として定評がある。

- ◆佐久銘菓元祖鯉サブレ  
10枚入…750円 / 15枚入…1,100円  
20枚入…1,500円 / 30枚入…2,200円  
40枚入…2,800円 (税込価格)



- ◆秋桜物語  
14ヶ入 ……1,800円  
18ヶ入 ……2,300円

## 軽井沢 チーズロール工房

MAP P13 A-1 佐久市佐久平駅東2-6  
☎0267-67-6850 🕒9:00~18:00 冬季17:00まで  
📅無休 駐車20台(大型バス可)



大自然の中で、のびのびと育った地鶏の特別なまごは、天然のミネラルが豊富なオリジナルブレンドの餌により卵本来の味わい深く濃厚さが格段に高いのが特徴。生地の上にオランダ産エダムチーズをふりかけて焼き上げた【軽井沢チーズロールケーキ】は、純粋な素材のおいしさを感じる逸品。

こだわり卵と職人の技



- ◆軽井沢チーズロールケーキ ……1,600円
- ◆手作りたまごプリン ……250円
- ◆りんごパイ (ホール) ……2,100円 (税込価格)



## 清水屋

MAP P14 A-2 佐久市野沢12  
☎FAX 0267-62-0105  
🕒8:30~19:00 📅火曜日(祝日営業)

## 魚甲商店

MAP P14 B-2 佐久市原457  
☎0267-62-0304/FAX 0267-63-1551  
🕒9:00~18:30 📍元旦

大正7年(1918)創業。野沢商店街びんころ地藏参道入口にある、鯉の甘露煮元祖の店。佐久鯉をはじめ、子鮒、鮎、虹鱒、くちぼそ、いわななど、千曲川の清流で育った川魚を、一尾ずつ丹念に柔らかく仕上げる。自然の風味を生かすため、一切の合成着色料や保存料は使用しないというこだわりも。

伝統と技を生かした手作りの味

当店  
一押し  
人気商品

名産佐久鯉の  
美味パック



佐久鯉のうま煮  
1箱3切入……2,330円  
(税別価格)

佐久鯉  
甘露煮  
元祖



佐久鯉こぶ巻き  
1本詰 ……1,170円



佐久鯉の甘露煮1本詰  
化粧箱入 ……2,300円より

## モンドウル田村屋

MAP P14 B-1 佐久市中込2438 ☎0267-62-2909  
🕒9:00~18:00 📍日曜日 駐車30台(観光バス可)



明治38年(1905)創業以来、パンと菓子の製造メーカーとして地域のお客様に支えられて今日に至る。「沓掛時次郎まんじゅう」「信濃日記」「くるみパイ」は県内外に信州のおみやげと誇れる逸品。併設しているベーカリーカフェもおすすめの一つ。

信濃日記製造本舗



- ◆信濃日記……………(7本)648円/(14本)1,188円
- ◆くるみばい……………(5ヶ)1,026円/(10ヶ)2,000円
- ◆沓掛時次郎まんじゅう…(8ヶ)1,404円/(12ヶ)2,160円  
(税込価格)

## 楽群堂本舗

MAP P9 C-2 佐久市中桜井663 ☎0267-62-5707  
🕒8:00~17:00 📍日曜・不定休

佐久平駅より車で10分。佐久鯉発祥の地桜井にある鯉の専門店。先祖代々の養魚池で育成した鯉を白焼きにし、秘伝のタレでつくる「鯉の甘露煮」は当店の逸品。その他「鯉のすずめ焼・うま煮」「アユの甘露煮」など種類も豊富。

鯉の養殖農家がつくる素朴な味

三〇〇年の伝統  
信州佐久鯉の味



子鯉の甘露煮  
1箱(500g)  
……3,240円

(左)  
子鯉のすずめ焼  
1箱(400g)  
……3,240円

(右)  
子鯉のすずめ焼+  
子鯉の甘露煮  
1箱(各230g)  
……3,240円



鯉の味噌漬  
1箱(約1.2kg)  
…3,240円  
(税込価格)

## 和泉屋商店

MAP P13 B-2 佐久市岩村田789-2  
☎0267-67-2062/FAX 0267-67-5774  
🕒9:00~18:30 📍日曜日・祝日  
<http://www.izumikura.com/>

嘉永6年(1853)創業の古い歴史を持つ老舗。厳選された原材料、先祖代々の天然醸造の技法をそのままに、化学添加物を一切使用せずつくられる味噌は、深いコクと香り、まろやかな味を特長としている。信州みそ発祥の寺の【安養寺みそ】や本醸造しょうゆ、和泉屋特製の味噌漬けも好評。

百六十余年の味を守る信州味噌の老舗



◆安養寺みそ  
(500g)…700円

☑(カクニ)みそは、県下有名みやげ品  
店で取り扱っている他、楽天出店中!



◆信州りんご  
みそ(200g)  
…540円



自然に恵まれた佐久で育った特産物。季節ごとに変わる素材でつくられる「味」は地元で昔から親しまれてきました。伝統あるものから、新たに生まれた「味」など職人がこだわった「おもしろ」をご紹介します。

# 佐久の宿

中山道佐久甲州街道、  
富岡街道が  
交差した宿場として  
栄えた佐久  
千曲川旅情とふるさとの味と  
そして心暖まるおもてなし

孤泳(夏)/photo:篠原誠氏

## 初谷温泉

●内山峡

### 薬湯宝命水が湧き出る温泉宿

妙義荒船佐久高原国定公園内に、山里の静かな温泉宿「初谷温泉」がある。明治18年(1885)の開湯以来、湯治場として親しまれてきた一軒宿。この源泉は、宝命水と呼ばれ、飲用と浴用がある。飲用は、胃腸病や貧血に効能があり、天然のサイターの味だ。空腹時に宝命水を飲みながら入浴するのが最適だという。浴用での効能は胃腸病やリュウマチ、神経痛など。四季の彩りに満たされた中で、好きな本を読むもよし、お気に入りのCDを聴くもよし、ゆっくりと時間を過ごしたい。当主自慢の佐久鯉料理や山菜・里菜・川魚などの自然の恵みを堪能しながら、リラクゼーションするのにも最適な場所だ。

#### 宝命水の泉質・成分

飲泉浴で胃腸病などに効能がある。古くからの名湯で知られている。

含二酸化炭素・ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉、水素イオン濃度:pH6.4、容存ガス成分:二酸化炭素1769mg、赤褐色の沈殿を生じ、炭酸味・塩味を有する。



■初谷温泉 MAP P8 F-2

佐久市内山352-1-1  
TEL 0267-65-2221 FAX 0267-65-2224  
駐車場/20台 宿泊/和室6室、和洋室2  
1泊2食付15,270円(税込)~  
JR中込駅から車で25分、送迎バス有  
ホームページhttp://www.shoya.co.jp



## 【割烹民宿】高谷

●コスモス街道

### 内山峡、コスモス街道

#### 旨い料理と自慢のマッサージュ風呂と地酒

四季の変化に富んだ自然の中で、地元で採れる山と川の幸に海の幸を加えた美味しい料理が自慢の宿。特に松茸フルコースはテレビ、雑誌に何度か紹介された頑固に国産品にこだわる松茸の宿として有名な。安心安全にこだわりのお米を中心に自家農園で約40種の野菜を作っている。また佐久特産鯉料理(うま煮)は他の料理と共に自信作。話題の荒船山も中高年齢者100選に載っているから登山口の宿としても人気。近年、荒船、牧場でのアイスクライングの宿としての泊まりも多い。

イワナヤマメ釣券取扱所

- ◆荒船山登山口10分
- ◆佐久パルーン会場20分
- ◆パラダスキー場20分
- ◆内山牧場、神津牧場20分
- ◆千曲川アユ釣り15分



■割烹民宿高谷 MAP P8 E-2  
佐久市内山相立2530  
TEL 0267-65-2631  
※松茸フルコースは別料金  
※作業員の方もお安く泊まれます

Eメールtakaya@blk.mm.or.jp



アンティーク電話機が置かれた趣あふれるロビー

特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス

# フルーツ狩り

佐久市特産フルーツ  
食べごろCheck!

もも			プルーン				りんご				
種類	7月	8月	種類	7月	8月	9月	10月	種類	9月	10月	11月
加納岩白桃	■	■	アーリーリパー ツアー	■	■			つがる	■	■	
あかつき	■	■						秋映	■	■	
白鳳	■	■	パープルアイ			■	■	王林	■	■	
なつとめ	■	■	グランドブリス			■	■	ジョナゴールド	■	■	
なつっこ	■	■	スタンレイ			■	■	紅玉	■	■	
長沢白鳳	■	■	サンプルーン			■	■	シナノスイート	■	■	
			ペイラー			■	■	シナノゴールド	■	■	
			プレジデント			■	■	ふじ			■

四季毎においしい果物が実る佐久。  
自分で見て・触って・選んで  
収穫する楽しさと、採れたてのみずみずしい  
旬の味は格別です。

## もぎたてのみずみずしい 蜜入りりんご



佐久インターから車で1〜2分。軽井沢へ向かう主要地方道(県道9号線)沿いの浅間りんご園は土づくりからこだわり、農薬等の使用量を極力抑え、安心安全のおいしいりんごづくりを心掛けています。  
10月上旬に実る「シナノスイート」を皮切りに、「レッドゴールド」「紅玉」「シナノゴールド」、11月の「ふじ」と続く。中でも、10月のわずかな期間しか採れない「レッドゴールド」は変わり種。やや小ぶりの品種だが、他のりんごと比べ糖度の高さが特徴で、程良い酸味もあるため、スッキリとした甘酸っぱさを感じることができ、二度食べたなら忘れられない味」と評判。このりんごは市場にあまり出回らない逸品なので、お



求めはお早めに。  
11月中旬からの蜜入り「サンふじ」は歯ごたえもあり甘さも最高でリピーターも多い。  
りんご園には駐車場が隣接しているので、車いすなどでも楽に利用できる。

### 浅間りんご園

MAP P13 C-1 佐久市岩村田3805-14  
直売所 ☎・FAX0267-68-1500(直売期間のみ10月~11月末)  
自宅 ☎0267-67-5417 駐車場:20台

## 安全でおいしいりんごづくり体験



りんごの木  
オーナー  
募集

貞祥寺の裏山、佐久平を一望する山腹に佐久平果実生産組合の果樹園がある。太陽の光をいっぱいにあびた南斜面は、山紫水明の別天地。広さ一万坪、りんごの木3,000本、プルーン、梅、杏など500本の一大農園だ。この生産者のこだわりは、安全でおいしい果実づくり。農薬や化学肥料をおさえ、EM園による土壌づくりや有機堆肥づくりに取り組んでいる。環境にやさしい果樹園で丹精こめたりんごの味には、生産者の自信がうかがえる。  
ここでは、そんな愛情を持って育てたりんごの木ふじのオーナーを募集している。オーナーは花見、花摘み、りんごの名入れ、収穫など農作業を体験できる。価格はAコース1本21,000円。年間を通じお花見や葉つみなど、いろいろなイベントが催され楽しめる。また、プ



8・9・10月は  
プルーン  
りんご狩りが  
できます(要予約)

### 佐久平果実生産組合

MAP P9 C-2 佐久市前山洞源湖(貞祥寺山)  
☎090-4756-6819  
☎・FAX 0267-62-5863  
代表者自宅 ☎・FAX0267-62-2542  
http://ameblo.jp/umeya-kj/

料金	
ふじりんご1本	A/21,000円
味楽会	22,000円
お申込みは便利な郵便振込で 口座番号 00570-3-40188 8月~12月にとれる旬の果物詰め合わせを計5回宅配。	



ルーンや新種りんごなど、旬のとれたて詰め合わせを5回宅配する味楽会もあり、オーナーと生産者が交流を図っている。

佐久市ホテル旅館組合一覽

旅館名	地図/広告	地区	電話番号
① 清集館	P9 D-3、P17 A-1	臼田	(0267)82-2027
② 割烹民宿高谷	P8 E-2/P41	内山	(0267)65-2631
③ 山荘あらふね	P8 F-2/P44	内山	(0267)65-2021
④ 初谷温泉	P8 F-2/P41/P45	内山	(0267)65-2221
⑤ 旅館辨天館	P9 C-2	前山	(0267)62-0067
⑥ 野澤館	P14 B-2	野沢	(0267)62-0152
⑦ 恵比寿屋旅館	P14 B-2	野沢	(0267)62-0032
⑧ 佐久一萬里温泉ホテルゴールデンセンチュリー	P13 B-3/P45	中込	(0267)63-3355
⑨ ホテルナカジマ	P14 B-2/P42	中込	(0267)62-6200
⑩ おいまつえん	P14 B-2	中込	(0267)62-0251
⑪ 佐久グランドホテル	P14 B-2/P42	中込	(0267)62-0031
⑫ SAKU INN清水屋旅館	P14 B-2	中込	(0267)63-1133
⑬ 佐久平プラザ21(リゾートイン佐久平)	P13 A-1	岩村田	(0267)65-8811
⑭ 佐久ホテル	P13 B-2/P43/P45	岩村田	(0267)67-3003
⑮ 東横イン 佐久平駅浅間口	P13 A-1	岩村田	(0267)66-1045

信州望月  
ゴルフ温泉パック

信州望月高原のゴルフと温泉施設への宿泊がパックになったおトクなプラン! ゴルフプレイのあとは、おいしい料理と温泉でごゆっくりお過ごしください。

利用可能施設 (市外局番0267)

温泉施設	もちぎ荘	52-2515 (代)
	かすがの森	52-2111 (代)
	旅舎十二館	52-2019
	ゆざわ荘	52-0022
ゴルフ場	サニーカントリークラブ	54-2121 (代)
	望月カントリークラブ	53-3377(予約専用)
	望月東急ゴルフクラブ	53-6006(予約専用)

●詳細・料金はホームページをご覧ください。  
<http://www.komanosato.jp/>

望月ゴルフ温泉パック 検索

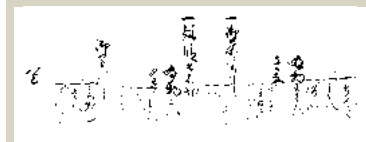
お問い合わせ  
佐久市観光協会望月支部  
〒384-2202 佐久市望月支所内  
TEL.0267-53-3111(代)  
FAX.0267-53-3115

佐久の方言

方言	意味	使い方
あのけんまく	あんなに沢山	あのけんまくどうするだ?
いかさま	なんといつても	いかさま遅えな!
いかず-いかざ	行こう	外へいかず!
いっかる-いっける	乗る-乗せる	机にいっけるな!
おいとおめと	みんなあなた方	おいとはどこ行くだ?
おっこれ	壊れる	それじゃあおっこれぞ!
おとこしよう	男性-夫	うちのおとこしようは...
おめ(とう)-おい(とう)	あなた(たち)	本当におめ(とう)は...
おやげねえ	かわいそに	おやげねえことしたな
おんなしょう	女性-妻	おんなしょうに頼む!
かくね	隠れる	かくねても無駄ぞ!
かんます	かき回す	よーかんませよ!
げえむねえ	無意味な-無駄な	そんなげえむねえことして...
さっちら	十分一杯	さっちら飲んだ
さむさむいぼ	鳥肌	さむさむいぼが立った
しゃっかめる	捕まえる	トンボしゃっかめろ!
しょうしい	恥ずかしい	そりゃしょうしいわ
すく	やる気-意欲	すく出してやるぞ!
せつこういい	勤勉-勤労	あの人はせつこういいな!
ぞせえ	ふざける	あいつはぞせえてばっかだ!
てんで	まるっきり	てんでどうしようもねえ
ぶちやる	捨てる	ゴミをぶちやる
ももつけえ	くすぐりたい	ももつけえなあ
あか	子ども	元気なあかだ!
おつよ	味噌汁	おつよおかわり
きびしょ	急須	きびしょちようだい
きんな	昨日	きんなさあ...



当館は県内最古の企業として知られていますが、室町時代より続く温泉宿は、信州唯一。



- ご宿泊.....5,700円から(素泊)
- ご宴会.....3,000円から
- ご昼食.....1,000円 // (消費税と入湯税は別途です)
- ご送迎.....無料 (予約・市内10名様以上)
- 全館.....450名様収容
- 披露宴会場.....250名様収容
- 名物.....鯉料理、天茶
- 駐車場.....60台収容
- 温泉入浴料500円、食事客は150円
- 年中無休

「飲める天然温泉」佐久ホテル ●岩村田

佐久鯉最古の文献と認定!

室町時代からこの場所のでた代々宿を続け、諸国大名、奉行らが宿泊した記録が多数現存している。明治時代には天皇陛下の専用室造営の命を受け、佐久ホテルとなり現在に至っている。このたび佐久ホテル書庫から江戸初期の文献が発見され、佐久史学会の調査により小諸城主青山因幡守公に鯉料理を献上した記録であることが明らかになった。この記録は今までの佐久鯉の歴史を大きく塗り替える。佐久鯉最古の文献と認定された。佐久ホテルでは江戸時代から鯉を煮るタレを継ぎ足し使用し家宝としている。この秘伝のタレはギネスブックにも登録申請中だ。秘伝のタレがおりなす鯉料理は宮中御用の折紙つきでもある。

■天然温泉佐久ホテル  
長野県佐久市岩村田中山道今宿553  
TEL 0267-67-3003  
ご予約専用 ☎0120-3951-77  
FAX 0267-67-3755  
<http://www.sakusaku.co.jp>  
ホームページ毎日更新中!  
[saku@sakusaku.co.jp](mailto:saku@sakusaku.co.jp)  
佐久インターからお車で3分  
新幹線佐久平駅からお車で3分  
(TAXIワンメーター程度)  
MAP P13 B-2

全国郵便ポスト100選

# 「ホテル」ナカジマ ●中込

味わいに心粋を映じて

本場佐久鯉料理・郷土料理から  
ホテル自慢の会席御膳料理まで  
ご会食やご宴会にお楽しみいただけます。  
趣ある味と香りで、心をこめて  
おもてなしいたします。



本場  
佐久鯉料理

## 人と人集うところ

グループから150名様まで収容可能なセミナーホール。ご商談向きのお部屋やご宴会の大広間がございます。各種セミナー、パーティー、展示会、謝恩会、祝賀会、講演会に広くご利用いただけます。



まほろばの里

ホテル **ナカジマ** MAP P14 B-2

ご予約TEL **0267-62-6200**  
長野県佐久市中込2丁目14-30  
FAX 0267-63-5610  
<http://hotelnakajima.com/>



- 客室/洋室(シングル・ツイン)50室、和室4
- チェックイン15時・チェックアウト10時
- 料金:シングル4,200円より、ツイン8,000円より(サービス、税込) ●朝食/750円
- 宴会場/大小150名様まで 結婚式可
- 収容人員/100名様 ●駐車場/30台
- JR中込駅徒歩3分、新幹線佐久平駅より10分  
上信越自動車道佐久ICより15分  
中部横断自動車道佐久南ICより7分

施設案内

# みどりの村

●望月

## 天然温泉とリゾート宿泊

信州・望月温泉みどりの村は、御牧ヶ原高原に湧き出る天然かけ流し温泉が自慢。疲労回復・神経痛など効能豊かな温泉と、高原の大自然が身も心も癒してくれる。

宿泊施設も充実。ゆったりとした造りの本館、家族・友達同士で楽しめる貸切りコテージを完備。さらにセミナーハウス・体育館・サッカー場なども備えているので合宿・研修にも最適。



リニューアルした本館客室



## ■みどりの村

佐久市印内561-1  
TEL 0267-53-3231  
FAX 0267-53-6011  
料金(お1人様)/和室  
7,500円~(2食付)  
コテージ7,700円~(素泊り)  
施設/日帰り入浴 大人  
500円・小学生250円  
(小学生未満無料)(税込)  
p45参照 駐車場有り  
<http://www.midorinomura.jp/>  
MAP P9 B-1/P19 B-1

# 佐久グランドホテル ●中込

佐久を盛り上げ、笑顔があふれる空間

信州佐久の観光には「佐久グランドホテル」が最適。いつ訪れても快適な客室は54室。ビジネスからご家族旅行まで、幅広く対応できます。四季折々の表情を見せる千曲川、浅間山ハケ岳に囲まれ、静かであつたりとした時間をお過ごしいただけます。  
風情ある小海線での旅、お車でのドライブ旅行でも、各方面へアクセス良好です。  
個室会食やグループ食事会では、和食、洋食の専門シェフがアレンジした、各種宴会・会席コースでもおもてなし。完全予約制となっており、思い出のひとときを落ち着いた雰囲気でお過ごしいただけます。



ご要望をとり入れた予約制会席コースの一例。  
佐久鯉料理も承ります。お問合せくださいませ。

施設情報

- ご宿泊:シングル/ツイン  
レギュラーシングル6,200円より(季節料金あり)  
チェックイン 15:00/チェックアウト10:00
- 駐車場:無料
- 個室会食・バンケットホール(少人数~250名様まで対応可)  
(ウェディング挙式、披露宴、ご法要、会議室、ご宴会等)
- ケータリングサービス

## 佐久グランドホテル MAP P14 B-2

TEL **0267-62-0031** FAX 0267-62-7496  
〒385-0051 長野県佐久市中込3丁目19-6  
URL : <https://breezabay-group.com/saku-gh/>



千曲川のせせらぎのもと  
(野沢橋近く)



旅のシーンに合わせて選べる客室は5種類。エキストラベット追加、ソファベット仕様などでファミリー旅行も応援! 禁煙フロア完備。

## ご宿泊の方に嬉しいサービス実施中!!

- ご宿泊の方、朝食無料(和洋バイキング)
  - ウェルカムコーヒーサービス(セルフ式、時間限定)
  - 客室階 無線Wi-Fi接続無料
- 3種類から選べる快眠枕や加湿器など、貸出品充実



交通のご案内

- JR小海線中込駅から徒歩8分
- 上信越自動車道佐久ICからお車で15分
- 中部横断自動車道佐久南ICからお車で10分
- 軽井沢駅からお車で45分(平常時)

# 里山の温泉

《佐久市》  
天然温泉  
map

心も体も癒してくれる温泉は  
旅の大きな楽しみ。佐久はいで湯に恵まれ、  
気軽に入れる日帰り温泉や、温泉気分を  
満喫できる宿泊施設が多く点在しています。



## 春日温泉



### 美肌効果抜群の玉肌の湯 もちづき荘

日帰り 宿泊  
pH9.6の高アルカリ性で、美人の湯として親しまれる信州屈指の名湯。四季折々の眺めと料理が楽しめる。  
効能/美肌効果・神経痛・五十肩  
切り傷・火傷・打ち身など  
■MAP P9 A-3  
□佐久市春日5921 ☎0267-52-2515  
♾無休/8時~21時(受付20時15分)  
大人500円、子ども(小学生以下)250円、  
3歳未満幼児無料



### 源泉掛け流しアルカリ性泉質 ゆざわ荘

日帰り 宿泊  
露天風呂からは、馬車公園の馬を眺めることができ、「駒の里望月」ならではの風情をお楽しみいただけます。  
効能/美肌効果・神経痛・関節炎  
五十肩・擦り傷・火傷など  
■MAP P9 A-3  
□佐久市春日5924-4  
☎0267-52-0022 ♾無休  
8時30分~21時(受付20時15分)  
大人500円、子ども(小学生以下)250円、  
3歳未満幼児無料



### 豊富な湯量と美肌の湯 かすがの森

日帰り 宿泊  
開湯300余年。四季折々の渓谷美を誇る鹿曲川の清流沿いにある自家源泉所有の宿。  
効能/美肌効果・神経痛・運動麻痺  
持痔・冷え性など  
■MAP P9 A-3  
□佐久市春日2258-1 ☎0267-52-2111  
♾日帰り入浴/10時~20時  
大人700円、子ども350円

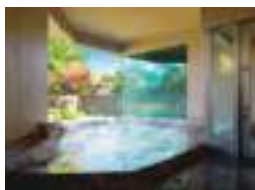


### 静かな宿で家庭的なおもてなし 旅舎十二館

日帰り 宿泊  
開湯約400年pH9.6の美肌の湯。高台にある浴室からの眺めもお楽しみください。  
効能/神経痛・筋肉痛・関節痛  
疲労回復・五十肩など  
■MAP P9 A-3  
□佐久市春日2253-343  
☎0267-52-2019  
♾日帰り入浴/10時~21時  
就学以上500円※料金改定の場合あり

The hot spring is one of the great pleasures for your journey. It heals your body and soul. Saku City is blessed with hot springs. You can take a hot spring bath at day visit spa readily, and a lot of accommodations are studded where you can savor the feelings of hot springs. Please spend blissful moment while the appearance of the countryside, surrounded by the beauties of nature changes at each season.

## 望月温泉



### 美肌効果抜群の玉肌の湯 みどりの村

日帰り 宿泊  
御牧ヶ原高原に湧き出る翡翠色の良質な源泉かけ流し温泉。効能豊かな天然温泉です。  
効能/神経痛・関節痛・冷え症  
慢性婦人病・リュウマチなど  
■MAP P9 B-1/P19 B-1  
□佐久市印内561-1 ☎0267-53-3231  
♾12時~21時(無休)  
大人500円、小学生250円



### 閑静にして恵まれた自然環境 民宿 青木荘

日帰り 宿泊  
清流と緑に囲まれた静かな宿。四季折々の眺めと料理が楽しめる。  
効能/関節痛・筋肉痛・神経痛など  
■MAP P19 B-2  
□佐久市望月1519-7  
☎0267-53-2526  
♾無休/15時~21時  
大人500円、子ども300円、  
4歳以下200円※料金改定の場合あり

## 内山峡の秘湯



### 源泉「宝命水」の水守宿 初谷温泉

宿泊  
山里の静かな温泉宿。源泉は「宝命水」と呼ばれる炭酸泉で、飲用と浴用がある。飲用は胃腸病や貧血に、浴用は胃腸病やリュウマチ、神経痛などに効能がある。  
効能/胃腸病・リュウマチ・神経痛など  
■MAP P8 F-2  
□佐久市内山352-イ1  
☎0267-65-2221

## 佐久の真中



### 種類豊富な天然温泉 佐久一萬里温泉

日帰り 宿泊  
湯量毎分360リットルの豊富な源泉。4種類の天然温泉(加温)と、趣きの異なる全11種(男女別)の浴槽が人気。  
効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩など  
■MAP P13 B-3  
□佐久市中込3150-1 ☎0267-63-3355  
♾無休/10時~22時/大人1,050円

## 天然温泉「旭湯」



### 信州最古の温泉宿 佐久ホテル

日帰り 宿泊  
室町時代より続く御宿。武田信玄、岩村田藩主などの入湯記録も残っている。主成分の「メタケイ酸」は、お湯をトロリとさせ、まろやかで肌触りが良い。  
効能/疲労回復・健康増進・美肌効果など  
■MAP P13 B-2  
□佐久市岩村田中山道今宿553  
☎0267-67-3003  
♾無休/入浴:11時~15時  
入浴料500円  
(お食事を召し上がった方は150円)

## 日帰り温泉



### 平尾温泉 みはらしの湯

絶景のみはらしが自慢の展望露天風呂と、広々とした大浴場が魅力。温熱健康浴やトレーニングルームなども併設。  
効能/切り傷・未梢循環障害、  
冷え性・皮膚乾燥症など  
■MAP P8 D-1  
□佐久市下平尾2682  
☎0267-68-0261 ♾10時~22時  
大人、中人(中学生)800円、  
子ども(小学生)400円、  
4歳~未就学児100円、3歳以下無料



### スパリゾート のぞみサンピア佐久

地上5階から浅間山を一望できる「展望天然温泉」。レストラン・エステ・ドッグラン等が併設されている。  
効能/神経痛・筋肉痛、  
関節痛・五十肩など  
■MAP P9 C-2  
□佐久市根岸3203-2  
☎0267-63-3900 ♾10時~21時  
大人500円、子ども300円、  
幼児(2歳~)100円、フェイスタオル&  
バスタオルセットレンタル100円



### 布施温泉

布施の里山を見渡す高台にある日帰り温泉施設。マレットゴルフ場や公園も隣接しており、ファミリーで楽しめる。  
効能/関節痛・リュウマチ  
変形性関節症など  
■MAP P9 B-2/P19 B-2  
□佐久市布施1228 ☎0267-53-0181  
♾夜水曜(祝日は営業)  
10時~22時(受付21時30分)  
大人500円、子ども(小学生以下)250円、  
3歳以下幼児無料



### あさしな温泉 穂の香乃湯

田園風景と浅間山の勇姿が一望できる露天風呂がある日帰り温泉施設。豪快な打たせ湯が人気。  
効能/切り傷・火傷・冷え症  
婦人病・神経痛など  
■MAP P9 B-1/P7 B-1  
□佐久市甲1071-1 ☎0267-58-0033  
♾夜水曜(祝日は営業)  
10時~22時(受付21時30分)  
大人500円、子ども(小学生以下)250円、  
3歳以下幼児無料



### せせらぎ温泉

湯川沿いに建つ民営の日帰り温泉。岩を配置した浴室は男女別に1つずつあり、15~16人が入浴できる。  
効能/皮膚病・神経痛・リュウマチ  
冷え性・切り傷など  
■MAP P9 C-2  
□佐久市鳴瀬1561 ☎0267-68-1748  
♾夜水曜/10時~22時  
大人500円、子ども(小学生以下)300円

# 標高1,200メートルの 高原で過ごす雲上の休日



## 【佐久市振興公社】運営施設のご案内



山荘あらふね

妙義荒船佐久高原国定公園  
公共の宿

## 山荘あらふね 内山牧場 MAP P8 F-2 オートキャンプ場

荒船山登山応援プランや、お得な宿泊プランを各種ご用意しております。

TEL.0267-65-2021 佐久市内山352-1 [山荘あらふね](#) [検索](#)

360°に広がる  
パノラマ大自然!  
オートキャンプや  
マレットゴルフが  
楽しめます



大コスモス園

### 宿泊温泉(日帰り入浴可)

源泉かけ流し 信州屈指の名湯「美人・美肌の湯」



春日温泉 国民宿舎 **もちぎき荘**  
佐久市春日5921 TEL.0267-52-2515



春日温泉 **ゆざわ荘**  
佐久市春日5924-4 TEL.0267-52-0022

源泉  
100%  
宣言

毎月26日は風呂の日

### 日帰り温泉&食堂

湯つたりのんびりHOTひと息



信州佐久 **布施温泉**  
佐久市布施1228 TEL.0267-53-0181



あさひ温泉 **穂の香の湯**  
佐久市甲1071-1 TEL.0267-58-0033

※詳しくはP45をご覧ください。

### その他の施設



#### 駒場公園

屋内プール、屋外流水プール、テニスコート、子ども広場など、誰でも楽しめる緑あふれる安らぎの公園。

TEL.0267-68-1399  
MAP P8 D-2/P13 B-3



#### 佐久市佐久平交流センター

JR佐久平駅前の施設。ホール(450席)・音楽室・会議室・視聴覚室・情報研修室などを完備。各種イベント、講演会に幅広くご利用ください。

TEL.0267-67-7451 MAP P13 A-2



使用者募集中  
宗旨・宗派不問

木々に囲まれ、静寂に包まれた、  
日当たりの良い霊園。

#### 合葬式墓地

従来の墓地とは異なり、一つのお墓に他の方の遺骨と一緒に埋蔵する新しい形態のお墓です。

#### 佐久市内山 佐久宝寿霊園

長野県佐久保健所指定50佐保環第58-4号

所在地:長野県佐久市内山8063

お問い合わせ(佐久市振興公社)

TEL.0267-62-0214 MAP P8 D-2



物産ふれあい館

#### プラザ 佐久

TEL.0267-68-7433

営業時間: AM8時~PM8時 年中無休

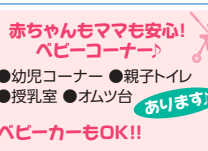


※詳しくはp39をご覧ください。



宇宙・地球・生命を楽しく学べるチルドレンミュージアム施設。県内最大級のプラネタリウムでは、最新式投影機による800万個の恒星を再現!! 科学体験工房で科学にチャレンジ!!

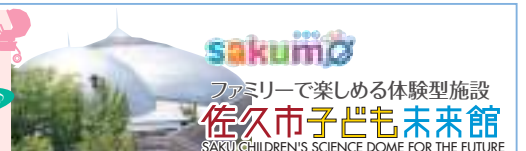
TEL.0267-67-2001 MAP P8 D-2/P13 B-2



#### 赤ちゃんもママも安心! ベビーコーナー

●幼児コーナー ●親子トイレ  
●授乳室 ●オムツ台 **あります!**

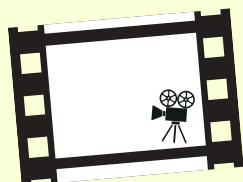
ベビーカーもOK!!



ファミリーで楽しめる体験型施設  
**佐久市子ども未来館**  
SAKU CHILDREN'S SCIENCE DOME FOR THE FUTURE







その他の映画ロケ地  
 ◆「おかえりはやぶさ」(2012年)  
 /臼田宇宙空間観測所  
 ◆「ぼっちゃん」(2013年)/市内各所



2017年 検察側の罪人

2018年  
公開



監督：原田真人  
 主演：木村拓哉  
 二宮和也

【ロケ地】  
 パラダレストラン及び  
 エスカレーター。映画  
 終盤のシーンで登場し  
 ます。

🎥 p8/D-1  
 (南パラダ)

2014年 義仲穴



監督：秋原北胤  
 主演：中山エミリ

【ロケ地】  
 貞祥寺にて撮影。100名  
 を越える市民エキストラ  
 に参加いただきました。

🎥 p9/C-2  
 (貞祥寺)

2018年 山中静夫氏の尊厳死

2019年  
公開予定



監督：村橋明郎  
 主演：中村梅雀  
 津田寛治

【ロケ地】佐久市役所及  
 び浅間総合病院ほか。  
 旧4市町村全てで行わ  
 れました。

🎥 p13/A-2  
 (浅間総合病院)

2017年 家族はつらいよシリーズ  
 妻よ薔薇のように

2018年  
公開



監督：山田洋次  
 主演：橋爪功 吉行和子

【ロケ地】山田洋次監督  
 二度目になる武重本家酒  
 造での映画撮影。「山に  
 囲まれた信州は景色が良  
 く忘れられなかった」と語  
 りました。

🎥 p19/A-1  
 (武重本家酒造)

# 虚空蔵山ウォーキング 石仏と野草



MAP P9 C-2

虚空蔵山へはふもとの多福寺から登ることができる。多福寺は佐久の三十三番観音のうちの1つ、二十八番札所日向堂。現在観音堂は旧公会堂(薬師堂)内にある。

虚空蔵山、標高776.3mの山頂は佐久平全体を一望できる佐久市南西部の絶好の展望台。麓の多福寺から頂上に向け、お遍路さんで知られる四国八十八か所を模した小規模な写し霊場「虚空蔵山新四国八十八か所」として、歩道に石仏などが88体置かれている。またこの山頂は、戦国時代武田信玄が上杉軍と川中島で対峙する中、本国甲斐(山梨)と連絡を取り合う狼煙台が置かれていた場所でもあった。



ヘルシーテラス  
 佐久南スタート

石仏コース………3.3km 60分  
 ヘルシーコース…4.8km 90分

# 佐久 ロケ地巡礼


佐久に溢れる豊かな自然と文化。誰もが心の中で大切に持っている日本の原風景。佐久にはそんな映像を満たすロケーションがあります。あの映画のワンシーンに使われた景色を訪れてみませんか？

## 2012年 一遍上人



監督：秋原北胤  
主演：ウド鈴木

【ロケ地】  
新海三社神社。民衆と踊るシーンを撮影しました。


 p8/D-3  
(新海三社神社)

## 1976年 犬神家の一族



監督：横溝正史  
主演：石坂浩二

【ロケ地】  
金田一耕助が投宿する「那須ホテル」は中山道望月宿の井出野屋旅館で撮影。2018年、テレビドラマ「犬神家の一族」でも撮影。主演加藤シゲアキ。


 p19/B-1  
(井出野屋旅館)

## 2013年 家



監督：秋原北胤  
主演：西村知美

【ロケ地】  
中山道塩名田宿。映画の中には岩村田祇園祭の本神輿も登場します。


 p17/塩名田周辺  
(塩名田宿宿場)

## 2002年 たそがれ清兵衛



監督：山田洋次  
主演：真田広之  
宮沢りえ

【ロケ地】  
日本に残る原風景の望月茂田井間の宿、武重本家酒造の隣にオープンセットが作られました。

 p19/A-1  
(武重本家酒造)

## 夢・ビジョン・光を求めて

「花と緑と水と空気のふるさと佐久」の地に



佐久平の土を愛して56年。  
佐久協同は農業資材販売を通じ、日本の国力と自然を守り、農業の発展に向けて全身全霊で社会貢献を果たします。  
夢・ビジョン・光を求めて、桜咲く、佐久市桜井に佐久協同の花を咲かせて参ります。



## 株式会社 佐久協同

〒385-0056 長野県佐久市桜井3番地  
TEL.0267-62-0714(代) FAX.0267-62-5716

【会社概要】  
◎商号 / 株式会社 佐久協同 ◎設立 / 昭和39年4月 ◎資本金 / 2000万円  
◎事業内容 / 農業資材全般・鉄骨ハウス製造・販売・施工、  
パイプ曲加工場・ビニール加工場、土木建築資材・包装資材  
◎販売先 / 東信、北信、中信地区の農協・商社卸及び農業関係(官公庁)・専業農家

MAP P14 A-1



## 千曲川の清流で育った元気な鮎 冬季のニジマス釣りも人気

佐久漁協管内の釣り場は、千曲川の野沢橋、佐久大橋を中心に、浅蓼大橋、住吉橋、白田橋、宿岩橋、佐久橋、浅科大橋がエリア。千曲川支流では湯川、滑津川でも同時に解禁となる。上信越道佐久ICや中部横断自動車道佐久南ICからのアクセスも良好なので、首都圏からの釣り客も多い。今年6月29日(土)が鮎の解禁日。冬季のニジマス釣りもできるようになり、期間は10月第2土曜日～2月中旬までの間。この間にはオープニングイベントの釣り大会や、「ピックフィッシュトーナメント」も開催される。

遊漁料金表	
投網券	21,600円
あゆ年釣券	13,000円
溪流年釣券	6,500円
ニジマスシーズン券	3,500円
あゆ日釣券	2,200円
溪流日釣券	1,300円

**【お問い合わせ】**  
**佐久漁業協同組合** MAP P14 A-2  
 TEL0267-62-0764  
<http://www.geocities.jp/sakugyokyou/>

**おとり持込禁止ご協力をお願いします。**

## 深く ゆっくり 楽しもう。田舎ではじめる大人の遊び。

### カメラ



大自然に囲まれ、エネルギーな祭りが行われる佐久市は一年中がシャッターチャンス。佐久市観光協会が主催するフォトコンテストに自信作を応募しましょう。

- ◆佐久市観光協会 ☎0267-62-3285
- パルンフォトコンテスト応募期限 2019年6月5日まで
- 観光フォトコンテスト応募期限 2020年1月10日まで

### 射撃



全自動システムのクレー射撃機が設置され、全国選手権大会も開催されるクレー射撃場で腕を磨き、猟友会などで交流も深めましょう。

- ◆佐久平国際射撃場 ☎0267-63-1674
- 〒385-0031 長野県佐久市内山6240 MAP P8 D-2

### ゴルフ



佐久市内には4つのゴルフ場があり、四季折々の大自然に抱かれながら18ホールをプレーできます。標高が高く晴天率に恵まれた山岳コースで、快適にゴルフを楽しみましょう。

- ◆佐久春日野カントリー倶楽部 ☎0267-52-2388
- ◆望月カントリークラブ ☎0267-53-3377
- ◆サニーカントリークラブ ☎0267-54-2121
- ◆望月東急ゴルフクラブ ☎0267-53-6006

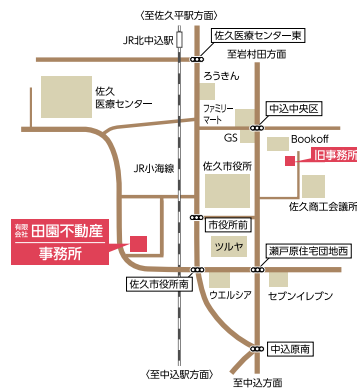
### 溪流釣り



蓼科山、妙義荒船山系の静かな清流を登り、ヤマメやイwanaを釣り上げてみませんか。知れば知るほど奥が深い溪流釣りが楽しめます。

- ◆佐久漁業協同組合 ☎0267-62-0764
- 溪流釣り解禁期間 2月16日～9月30日

## 地域で愛される土地開発を目指し、良質な土地情報を発信しています



佐久市及び市内周辺で自社開発分譲を行っております。日照大切、環境大切、そして堅固な造成をモットーとしています。

### 自社開発分譲のエキスパート



長野県知事免許(8)第3537号 MAP P13 B-4

**有限会社 田園不動産**

〒385-0051 長野県佐久市中込2787-1

TEL.0267-62-4234

営業時間9:00~17:30

<http://www.denn-enn.com/>

E-mail: denenfudosan@ybb.ne.jp



# 移住のすすめ

信州佐久で自然と共に暮らす楽しさを。

佐久移住のポイント！

- ① 東京から新幹線で75分の高アクセス
- ② 日本屈指の地域医療先進地
- ③ 生活コストは高いパフォーマンス

## 野沢地区

佐久平中心部にも出やすく、別荘地もある地域。  
⇒便利な生活や、別荘で2地域居住されたい方にオススメ

## 白田地区

佐久総合病院(本院)があるエリアで「星のまち」と呼ばれている。  
⇒商店や病院がある地域で田舎らしさも味わいたい方にオススメ

## 望月・浅科地区

自然や田畑が多く古い町並みが残り、温泉やゴルフ場がある地域。  
⇒水田や森林が多く、どっぷりと田舎暮らしをしたい方にオススメ

## 地区選びのポイント

### 浅間地区・東地区

上信越道や北陸新幹線が通る佐久平駅周辺のエリア。大型店の出店も多い。  
⇒街暮らしをしたい方にオススメ

### 中込地区

中込駅周辺に商店街があり、コスモス街道や荒船山など自然もある。  
⇒市役所や図書館などの公共施設もあり、ある程度の利便性を求める方にオススメ

紹介謝礼金として  
**10万円**(登記完了後)差し上げます。

# “信州”佐久に暮らす

世界最高健康都市を目指す街

## 瀬戸原団地

(佐久市瀬戸) MAP P13 B-4

最多価格帯  
**800万円台**  
74坪～85坪  
854万円～951万円

徒歩圏内にスーパー、コンビニ、ドラッグストア生活に便利です!!

- ▶ 小海線北中込駅 1.8km
- ▶ 佐久市役所 0.8km
- ▶ 北陸新幹線佐久平駅 5.5km
- ▶ 上信越道佐久I.C 5.5km
- ▶ 城山小学校 3.0km
- ▶ 中込中学校 2.2km
- ▶ 佐久総合病院佐久医療センター 1.5km



### 物件概要

- 所在地: 佐久市瀬戸3454-2 他
- 区画数: 134区画
- 水道: 佐久水道企業団(宅内引込み済)
- 下水道: 公共下水(宅内引込み済、受益者負担金納入済)
- ガス: 各戸プロパン
- 電気: 中部電力
- 都市計画区域内、無指定 建ぺい率60% 容積率200%

随時受付中

- \* 湯川台団地(佐久市安原) MAP P13 C-2
- \* 宮東団地(佐久市田口) MAP P8 D-3
- \* 大平団地(佐久市八幡) MAP P9 B-1



新幹線通勤の  
できる街佐久市

東京駅 ↔ 佐久平駅  
**70分**

北陸新幹線  
金沢駅 ↔ 佐久平駅  
**90分**

上信越道  
線馬IC ↔ 佐久IC  
**110分**

**佐久市土地開発公社**

TEL (0267) 62・8667  
FAX (0267) 62・8668

(佐久市100%出資) 〒385-0043 長野県佐久市取出町183番地 佐久市野沢会館内 MAP P14 A-2

佐久市土地開発公社

検索

http://saku-tochikou.jp/  
e-mail: tochiko@sakunet.ne.jp

# 交通ガイド

特集・浅科

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス



## タクシー会社一覧

- 岩村田観光タクシー ☎0267-67-2525
- 佐久小諸観光タクシー ☎0267-65-8181
- 松葉タクシー ☎0267-67-4321
- ニュー交通タクシー ☎0267-65-7070
- 第一交通 ☎0267-68-6080
- 千曲ハイヤー ☎0267-67-1010
- 佐久ハイヤー ☎0267-62-1515
- 新海タクシー ☎0267-62-0009
- 浅科観光ハイヤー ☎0267-58-2030
- 望月観光タクシー ☎0267-53-3030
- 望月ハイヤー ☎0267-53-3232
- 八千穂タクシー ☎0267-63-4050

## お車で

### 東京

- 練馬IC-〈関越自動車道・上信越自動車道1時間50分〉-佐久平スマートIC or 佐久IC
- 新宿-〈中央自動車道1時間40分〉-須玉又は長坂IC-〈R141 1時間30分〉-佐久市

## 新幹線で

### 東京駅

- 新幹線あさま-佐久平駅 (運賃 3,020 円+特急料金 3,320 円)

### 新大阪駅

- ①新幹線のぞみ(約2時間30分)-東京駅  
→②新幹線あさま 東京駅-佐久平駅(運賃上記参照)

## 高速バスで

### バスタ新宿・池袋駅東口⇄佐久平・臼田

- [佐 久]片道3時間/2,600 円  
2回回数券4,600円/4回回数券8,200円  
1日7往復
  - [臼 田]片道3時間20分/3,100円  
2回回数券4,900円/4回回数券9,300円  
1日4往復
- 千曲バス予約センター ☎0267-62-0010  
西武バス座席センター ☎03-5910-2525

### バスタ新宿(新宿駅)⇄佐久平・小諸

- 片道約3時間/2,600円(ネット2,500円、ネット早割2,370円)  
平日1日8往復 土日祝 1日10往復
- JRバス関東予約センター  
☎03-3844-0496

- 千曲バス<http://www.chikuma-bus.co.jp/>
- JRバス<http://www.jrbuskanto.co.jp/>

### 大阪・名古屋

- 大阪・名古屋-〈中央自動車道〉-岡谷IC-〈R142-R254〉-佐久市



### 金沢駅

- 北陸新幹線-佐久平駅 (運賃 5,080 円+特急料金 5,290 円)

### 大阪駅

- ①特急しなの(約4時間50分)-長野駅  
→②新幹線あさま 長野駅-佐久平駅

### 立川駅北口⇄佐久平

- [佐 久]片道2時間45分/2,600円  
2回回数券4,600円/4回回数券8,200円  
1日2往復
- 千曲バス予約センター ☎0267-62-0010  
西武バス座席センター ☎03-5910-2525

### 京都・大阪⇄佐久平(夜行高速バス)

- 京都より 片道9時間/9,100円 (往復の場合16,400円)/1日1往復
  - 大阪より 片道10時間40分/9,600円 (往復の場合17,300円)/1日1往復
- 千曲バス予約センター ☎0267-62-0010  
近鉄バス予約センター ☎06-6772-1631
- 青春ドリーム信州号  
小諸-佐久⇄京都駅・大阪駅・USJ  
片道11時間3分/4,500円~/1日1往復  
JRバス予約センター ☎03-3844-0496

being with

佐久から始まる夢の第一歩!



学校法人 佐久学園

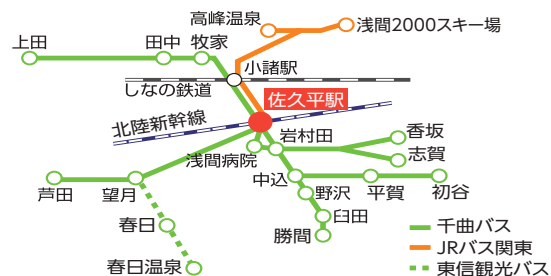
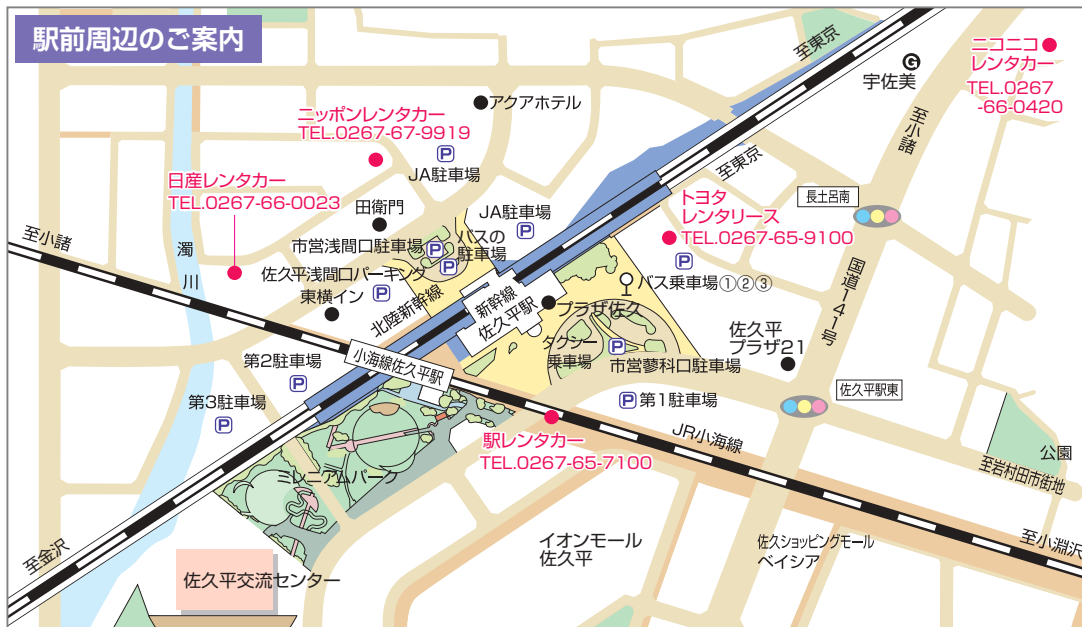
# 佐久大学

大学院 看護学研究科  
看護学部 看護学科

別科 助産専攻  
信州短期大学部 福祉学科

長野県佐久市岩村田2384 TEL: 0267-68-6680 URL: <http://www.saku.ac.jp> E-mail: [admission@saku.ac.jp](mailto:admission@saku.ac.jp)

MAP P13 A-2



**路線バス**

佐久平駅のバス乗り場は、蓼科口を出て左のロータリーに3ヶ所ある。

- 1番のりば**▶ 小諸・上田方面行きと野沢・白田方面行きの路線バス。
- 2番のりば**▶ 市内巡回バス(医療機関、福祉施設、市関係施設などを結ぶ5コース)が運行。1日2~3回の巡回。運休日は土・日・祝祭日・年末年始。塩名田・望月・芦田方面もこの乗り場から。
- 3番のりば**▶ 東京や京都・大阪に向かう高速バスのほか、高峰高原(アサマ2000パークスキー場)、湯の丸、麦草峠行きのバスが運行されている。

**お問合せ**

○千曲バス	☎0267-26-2600
○JRバス	☎0267-22-0588
○東信観光バス	☎0267-53-5522

*Chikuma bus*

To Tokyo, Osaka and Kyoto  
 さあ、高速バスで出かけよう。

千曲川ライナー  
 京都・大阪線が  
 さらに快適に!

佐久▷京都 (佐久地区発着)	片道 9,100円
往復 16,400円	
佐久▷大阪 (佐久地区発着)	片道 9,600円
往復 17,300円	
上田・東御▷京都	往復 15,900円 片道 8,800円
軽井沢▷京都	往復 16,800円 片道 9,300円
上田・東御▷大阪	往復 16,800円 片道 9,300円
軽井沢▷大阪	往復 17,700円 片道 9,800円
佐久・軽井沢▷東京 (佐久・軽井沢発着)	2回数券 4,600円 4回数券 8,200円
片道 佐久・軽井沢▷新宿・池袋・立川	2,600円
ご家族・お友達 お二人で分けてもOK!	
白田・東御▷東京 普通券	3,100円
2回数券	4,900円
4回数券	9,300円
上田▷東京 普通券	3,500円
2回数券	6,300円
4回数券	11,300円

**乗車券の予約・購入**

高速バス予約センター 高速バス上田予約センター

佐久 0267 62-0010 土田 0268 22-0230  
 営業時間 8:40~20:00(無休)

★西武バス座席センター 03-5910-2525 営業時間 9:00~19:00(無休)

<http://www.chikuma-bus.com>

千曲バス 本 社/長野県佐久市野沢20番地 TEL (0267) 62-0081  
 営業部/長野県小諸市大字加増581-1 TEL (0267) 26-2600  
 MAP P14 A-2

日々変化する浅間山を見に来てみませんか?  
 あなただけの思い出作りをサポートいたします!

ご連絡をいただければお迎えにうかがいます!

佐久から見た浅間山

びんころ地蔵のお膝元 佐久市野沢  
 “安心と信頼”のタクシー会社です。

社名表示灯(あんどん)は浅間山をデザイン!

びんころ地蔵

**有限会社 新海タクシー**  
**TEL.0267-62-0009**  
 〒385-0052 長野県佐久市原 434 MAP P14 B-2

明日をもっとおいしく

meiji

# もうひとつの ふるさとは、 佐久市です。

北海道十勝地方で育まれた乳原料をもとに、  
ここ佐久市にある工場で作っています。



明治北海道十勝スマートチーズ  
チェダーブレンド



明治北海道十勝スマートチーズ  
パルメザンブレンド



明治北海道十勝スマートチーズ  
和風だし  
かつお・昆布



明治北海道十勝スマートチーズ  
和風だし  
ほたて



**P 読者プレゼント**

▶アンケートに答えて、  
佐久の特産品を貰おう!



**A 五郎兵衛米(新米3kg)**  
3名様

**B 佐久市ドロップス**  
佐久市観光協会 提供 20名様

**応募方法**

葉書にアンケート項目、必須事項をご記入の上、郵送してください。

抽選で左記の佐久の味覚、特産品をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

●応募締切 2019年10月末日

当選者の発表は佐久市観光協会より商品の発送をもって代えさせていただきます。

**【アンケート】**

- ①この冊子をどちらで入手しましたか?
- ②この冊子の記事で良かったものを挙げてください。
- ③この冊子の記事で良くなかったものを挙げてください。
- ④佐久でやってみたいことは何ですか?
- ⑤佐久で行ってみたい場所はどこですか?
- ⑥感想等がありましたらお願いします。
- ⑦お名前・住所・電話番号・年齢・性別
- ⑧希望商品

**【宛先】**

〒385-8501  
長野県佐久市中込3056  
佐久市観光協会

本誌掲載の金額は2019年3月31日現在の価格になります。消費税改訂等により商品価格や入場料が変更になる場合があります。ご了承ください。

**創業50年の信頼と実績。**



**土地・建築・アパート・店舗等**  
佐久全域の不動産のことなら  
何でもお任せください。



首都圏から新幹線で約70分  
上信越自動車道で90分

DAIKATSUTA-KAIHATSU

**(株)大勝田開発**

☎0267-66-0380 FAX0267-66-0370  
長野県佐久市岩村田 2447-8 MAP P13 A-3  
http://www.daikatsuta.com E-mail: info@daikatsuta.com  
宅建業/県知事免許(6)第4101号・建設業/県知事許可(般-27)第8989号  
(社)長野県宅地建物取引業協会会員

**新景勝地**

**志賀槌ヶ崎公園**

落ちない奇岩(合格祈願)の「金壺岩」と桜並木

しが ちが さき

志賀川に沿った桜並木は  
4月中旬~下旬が見頃。  
期間中は夜間ライトアップされ  
浮かび上がる幻想的な奇岩と  
夜桜の絶景を  
お楽しみいただけます!



日本の銘石

**志賀石**

shiga ishi

佐久市から全国各地へ

志賀石のお問い合わせは

**株式会社井出工業**

〒385-0006 長野県佐久市志賀3704 MAP P8 D-2

TEL.0267-67-2348 FAX.0267-68-0123

**グローバルストーンマテリアル株式会社**

〒102-0082 東京都千代田区一番町27-2

TEL.03-3261-0553 FAX.03-3261-0554