

# 信州 佐久

2020

観光ガイドブック / Shinsyu SAKU Vol.45

Take Free

特集

望月

宿場といで湯と駒の里

## 中山道佐久の宿

紀貫之にも詠まれた望月駒の里 / 里山のいで湯  
望月の風土、風習、風味 風のふるさとを訪ねて



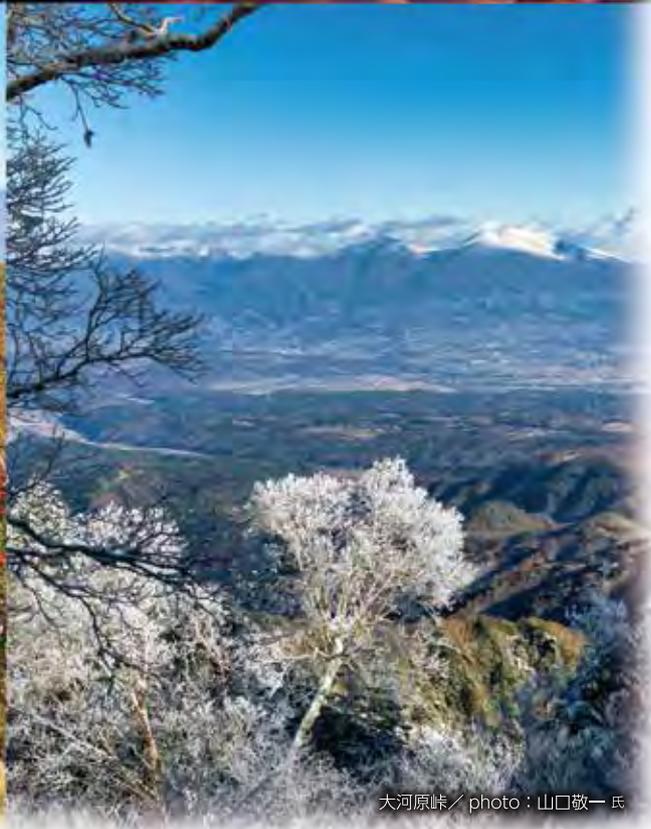
福王寺しだれ桜 / photo: 長岡健 氏



神祭り / photo: 須藤東二 氏



大河原峠 / photo: 小口照人 氏



大河原峠 / photo: 山口敬一 氏

しあわせ 信州

知りたてえ足元の歴史。  
はえよう徳川から世界へ。

佐久市観光協会  
<http://www.sakukankou.jp/>



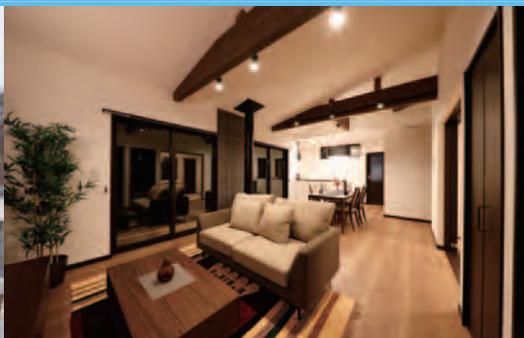
# 雄大な自然と歴史ある街 「佐久平」に暮らす



## 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  
土地面積252.17㎡(約76.28坪)~479.54㎡(約145.06坪)  
分譲価格 **398**万円~  
暖炉を備えた人気の平屋 **2,500**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210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  
の森 ●東北・十和田の森、猪苗代の森 ●関東・南  
総の森 ●中国・安芸の森 ●九州・筑豊の森

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

■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/長野県指令6建第  
67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) ◎公共公益施設等管理費/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)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 ◎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) ◎最多価格帯/500万円台(8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請じません。 ■販売分譲概要 ◎販売棟数/2棟 ◎分譲価格/2,590万円/  
2,790万円 ※消費税10%を含む税込価格 ◎所在地/長野県佐久市平賀字城平2666番8-2666番253(地番) ◎敷地面積/  
283.50㎡(約85.75坪)~316.11㎡(約95.62坪) ◎建築面積/67.07㎡(約20.28坪)~81.98㎡(約24.79坪) ◎延床面積/73.28㎡(約  
22.16坪)~106.40㎡(約32.18坪) ◎建物構造/木造平屋建・木造2階建従来工法 ◎建築確認番号/第19NJU-10-00553号(令和  
元年8月23日付)第19NJU-10-00554号(令和元年8月23日付) ◎間取り/2LDK~4LDK ◎設計/株式会社リューケンハイム二級建  
築士事務所 ◎施工/株式会社リューケンハイム ◎完成/令和元年12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

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



### 特集 望月

中山道佐久の宿 … 3  
紀貫之にも詠まれた望月駒の里 … 4  
望月の風土、風習、風味 風のふるさとを訪ねて … 6

### タウンガイド

岩村田 … 10 中央区 … 12 中込・野沢 … 14  
臼田 … 16 浅科 … 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

伝統祭 … 26 熱気球 … 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・35

### 名産・お土産

酒とスイーツ … 36 お土産 … 38

### 宿と温泉

宿 … 41 温泉&ゴルフ場 … 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 望月 … 7 岩村田・中央区 … 13  
中込・野沢 … 14 臼田 … 17 浅科 … 18



特集・望月

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名産・お土産

宿と温泉

佐久ロケ地巡礼

移住・アクセス

# 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



平成31年4月24日、カリフォルニア州立ミラコスタカレッジのアルケタ副学長とインターナショナルオフィスのミア先生が来校され、本校と国際交流パートナーシップ協定を締結する調印式が行われました。同州マーセッドカレッジに続いて2校目となりました。



全国高校選抜剣道大会長野県予選会にて、本校剣道部は男子が3位、女子は優勝。女子は長野県新記録となる6年連続、通算では11回目の全国高等学校剣道選抜大会出場を決めました。



第36回全日本少年軟式野球大会北信越予選会で、長野県代表として本校野球部が、新潟県代表・富山県代表を破り悲願の初優勝し、横浜スタジアムで行われた全国大会に出場しました。大会は「中学生の甲子園」とも呼ばれ、長野県代表チームとしても本大会出場は史上2チーム目という快挙です。

高校



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 junior@sakuchosei.ed.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 senior@sakuchosei.ed.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



●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 werw places from which generals directed battles and, therefore, werw fleeing in nature.

●Motai-aino-syuku was a post station that hold large numbers of travelers that could not be hold 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.



若山牧水歌碑 MAP P7 A-1



茂田井間の宿町並み MAP P7 A-1



重文真山家「大和屋」  
MAP P7 B-1



瓜生坂道標  
MAP P7 B-1



大澤酒造・しなの山林美術館 MAP P7 A-1



望月を知る

望月歴史民俗資料館 MAP P7 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 ㊿月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始  
 ■入場料/【大人】310円 【高専大】260円 【小中学生】150円



天来記念館 MAP P7 B-1/P9 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さを感じさせる。

佐久市望月305-2 ☎0267-53-4158  
 ◎9:00~17:00 ㊿月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始  
 ■入場料/【大人】310円 【高専大】260円 【小中学生】150円

# 中山道佐久の宿

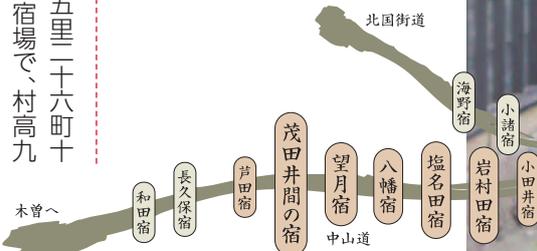
特集 望月 宿場と湯と駒の里

## 望月宿

望月宿は江戸から数えて二十五番目の宿場。宿高八百五石五斗一升五合。往還通りの長さ二十七町七間。町並みは南北へ六町余。江戸時代には本陣・脇本陣・問屋のほか百四十二軒が軒を並べていた。現在も当時の建物が多く残り、出桁や格子、うだつが宿場の雰囲気静かに物語る。望月宿で現存する建物で最古のものといわれる旅籠「大和屋」は国の重要文化財で、当時を偲ばせる「出桁造り」などが實緑の建物。(内部見学不可)

## 茂田井間の宿

茂田井間の宿は江戸から数えて四十五里二十六町十四間、往還通りの長さ二十二町二間の宿場で、村高九百六十七石六斗八合。茂田井間の宿は望月宿・芦田宿で対応できない大通行の際に、「休息処」として使われていた。茂田井地方は良質米の産地として名をさせており、小諸藩主や家臣らは茂田井産の米のみを毎年江戸まで輸送させたほどだった。街道には2軒の作り酒屋があり、今でも古い街並みを残す。歌人若山牧水は望月に歌友が多く、吟客として逗留したという。宿のかたわらには牧水の歌碑がある。





駒の里が賑わう  
**草競馬大会**

MAP P7 B-1

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

浅間山を望むほっとふれあいの湯  
**布施温泉**

日帰り

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・リウマチ  
変形性関節症など

■MAP P9 B-2/P7 B-2  
□佐久市布施1228 ☎0267-53-0181  
♾️源泉（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

布施温泉



野馬除跡 MAP P9 B-1

その昔、御牧原台地はかつて平安時代、「望月の牧」と称され、朝廷の馬寮に属する勅旨牧として栄えていた。東北は千曲川、西は鹿曲川、南は瓜生坂・入布施・矢島原、東は諏訪山まで、その面積は約1千町歩。ここは断崖によって自然の柵をなしている部分を除き、周囲を約38kmに渡って土手を築き、馬が逃げ出すのを防いだもの。この土提を野馬除といい、現在のところ10箇所を確認され指定文化財となっている。

紀貫之

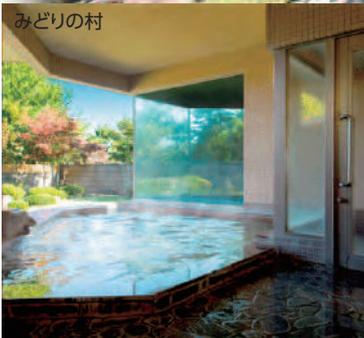
あふ坂の関の清水に影みえて 今やひくらむ望月の駒  
望月駒は王朝人の歌枕にも数多く登場している。  
の由来は諸説あります。）  
望月駒は王朝人の歌枕にも数多く登場している。  
平安時代、天皇が毎年旧暦の8月23日に、献上される馬を  
ご覧になる「駒牽こまひき」が行われていた。「望月」とは「満月」という  
意味もある。信濃御牧からは旧暦8月15日の満月の日に献  
上され、信濃16牧の献上馬のなかでも望月の駒は献上足数が  
多く良馬として声価が高かったので代表して望月駒と呼ばれ  
「望月」の地名の起こりとも関係しているといわれている。（地名  
の由来は諸説あります。）  
望月駒は王朝人の歌枕にも数多く登場している。  
あふ坂の関の清水に影みえて 今やひくらむ望月の駒

**特集** 望月 宿場といで湯と駒の里

紀貫之にも詠まれた  
望月駒の里



源泉公園 MAP P9 A-3



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・リウマチなど  
 ■MAP P9 B-1/P7 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 P7 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

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 痔疾・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

特集 望月 宿場といで湯と駒の里  
 里山のいで湯

- ◆春日温泉
- ◆望月温泉
- ◆布施温泉

ゴルフ温泉パック P45参照



photo: 松井淑廣 氏



馬事公苑 MAP P9 A-3

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、玉肌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、馬事公苑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





神祭り

若者たちが炎々と燃えるたいまつを片手に松明山から駆け下り、その炎を鹿曲川へ一気に投げ入れる。その後、若者たちが担ぐ4基の神の神輿が町を練り歩き、激しくぶつかり合いながら大伴神社まで辿り着く。火と神により一切の不浄を払い、清め五穀豊穡を祈る祭り。



大伴神社(神祭り) (夏)

photo: 春原文弘氏

MAP P7 B-1

特集 望月 宿場といで湯と駒の里

望月の風土、風習、風味  
風のふるさとを訪ねて

■長坂の道祖神  
MAP P7 B-1



■片手拝み道祖神(熊野神社参道)  
MAP P7 B-2



◆素朴な野の石仏たち



■百番観音石仏群  
MAP P9 B-3



■万治の石仏  
MAP P7 B-2



■むらおこし道祖神  
MAP P7 B-1

石仏の里と呼ばれる望月地区には、3千体を超える石仏が点在する。中でも、むらおこし道祖神は縦約2.3m、横約2.2mで日本一の大きさ誇る。地元の畳石地区から産出された「大門石」と呼ばれる自然石から作られた。



■百沢祝言道祖神  
MAP P7 B-1



■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 P7 B-2

◆地元で密着した直売所  
【安全・安心・新鮮な食材を食卓  
△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  
密着型の直売所。



望月で絶対に食べたい!  
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  
発売10周年



味噌味が  
シです!

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)

道祖神祭り (冬) / photo: 坂田瑞季氏

MAP P9 B-2

正月3日、春日本郷地区で行われる子どものお祭り。  
闇夜に浮かぶ提灯の灯りが何とも幻想的。



春日の氷柱群 (冬) / photo: 大井幸則氏

MAP P9 B-2

春日・協和地区を流れる鹿曲川沿いの青白い氷柱は、約  
250mにわたって連なる。



福王寺しだれ桜 (春) MAP P7 A-2  
photo: 比田井和男氏

福王寺の山門脇にあるしだれ桜は、樹齢300年。福王寺は真言宗密山派の古刹で、平安時代の大同二年の創建といわれる。寛永年間の山火事によって堂塔伽藍を焼失した後、宝永6年までに復興。この桜は、そのときに植えられたものとされている。



TOWN MAP  
望月



**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・お土産販売

**るさと自慢館**

営業時間 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などを販売

地産地消レストラン ~ 素材の味を生かした 健康長寿メニューなどを提供 ~

**四季の彩**

営業時間 11:00 ~ 15:00 最終入店 14:00

野菜をふんだんに使った 信州佐久の味を...

四季折々の旬の地元食材を使い、佐久の郷土料理をお召し上がりいただけます

地域産物や農産物の受け場に 加工体験施設

料理教室やそば打ち体験、体験農場では 稲刈りや野菜の収穫体験などを開催

# 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

MAP P9 C-2

## 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

開店時間は変更になる場合もございますので  
お問い合わせください。



中山道の息吹を伝え残す

# 岩村田

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 held 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.



祇園祭神輿 / photo: 丸山良平 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ワイマックスを迎える。

鼻顔稲荷神社(初午祭) / photo: 今村舜匡 氏

## 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。毎年2月11日には初午祭が行われ、大勢の人々で賑わう。



鼻顔稲荷神社 (春) / photo: 伊藤宏 氏





相生の松 MAP P13 A-2

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。



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。



円満寺 MAP P13 B-2

5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。



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。



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。

中山道の本陣・脇本陣を務めた古刹



西念寺

佐久市岩村田1188  
MAP P13 B-2

永禄3年(1560)、名僧寂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。ご本尊の阿彌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。



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。



市民交流ひろば/photo: 井出操 氏

佐久平駅前「北斗の拳」マンホール/photo: 太田誠一 氏  
P50参照 ©武論尊・原哲夫/NSP1983



# 中央区

自然溢れる牧場と公園のある憩いの場

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

桜の名所  
家畜改良センター茨城牧場長野支場 (春)  
photo: 原寛 氏



### 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。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、ほか彫刻、工芸、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>



家畜改良センター茨城牧場長野支場 (春)/photo: 津金沢周子 氏

### 長野県立武道館 MAP P13 C-3

■主道場: 競技面積2,348㎡(柔道・剣道6面可能)/観客席1,512席/イベント用ステージ設置(幅14m×高さ7m×奥行9m、舞台音響・照明装置あり)※イベント時には1階、2階合わせて約3,000人収容可能

■柔道場: 競技面積763㎡(柔道3面可能、336畳敷き)/観客席202席

■剣道場: 競技面積763㎡(剣道3面可能、板敷き)/観客席202席

佐久市猿久保字野馬窪 ☎ 0267-78-5370

☎午前9:00~21:00

☎第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始



榎山工業(株)イルミネーションスポット (冬)/photo: 神津周治 氏 MAP P13 A-3

特集・星月  
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  
佐久良く他は延礼  
移住・アクセス



TOWN MAP  
岩村田・中央区

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.



小海線 / photo: 小林友氏 MAP P8 D-2

# 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



旧中込学校 / photo: 井出利松氏 MAP P8 D-2/P14 B-1

明治8年に完成し、現存する学校建築では国内最古級の擬洋風建造物。八角塔を持つ白亜の壁にモスグリーンの屋根が特徴。

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

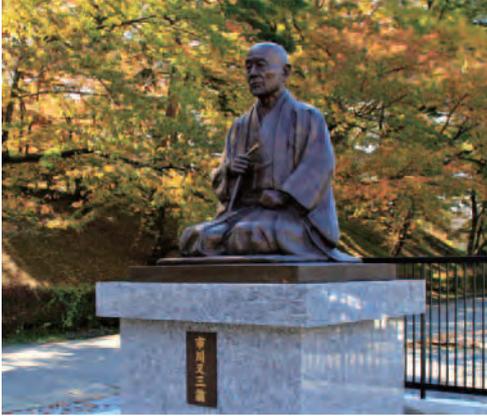
■入場料 / 【大人】250円(200円)【高校・大学生】150円(120円)【小中学生】120円(100円)  
( )内は団体料金



TOWN MAP  
中込・野沢

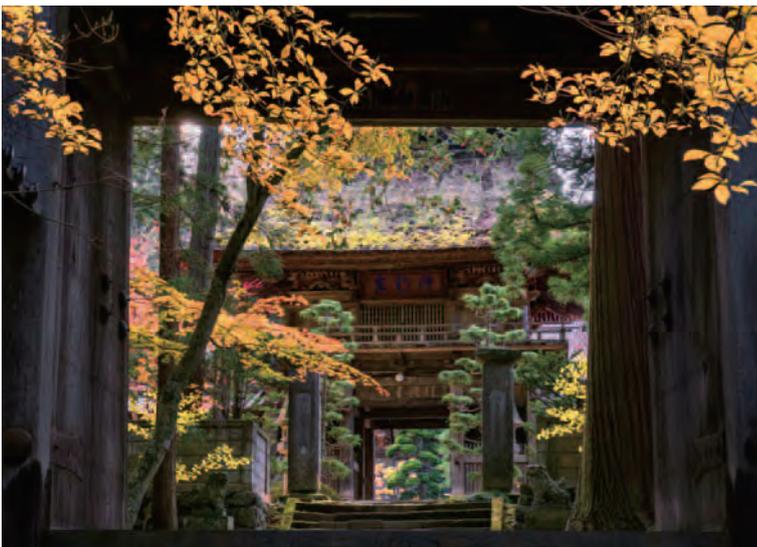
明治政府に尺度統一を建白した  
佐久の先人 市川又三の銅像 **MAP P14 B-2**

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。



びんころ地蔵尊(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びんころ地蔵。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ぶ山門市が開催され、多くの人で賑わう。



野沢祇園祭/photo: 坂田瑞季氏 **MAP P14 B-2**

貞祥寺(秋)/photo: 渡辺鍼三氏 **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。

**喫茶 & まみやげ処**  
健康長寿グッズ多彩  
コーヒー  
ソフトクリーム

おみやげコーナー

喫茶コーナー

**山門茶寮**  
(株)サンキュー直営  
成田山参道(びんころ地蔵)通り **MAP P14 B-2**  
TEL.0267-62-7333  
営業時間/10:00~18:00 定休日/金曜日

人形工房  
**サンキュー**  
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・久楽明



# 白田

豊かな歴史文化と星のまち

函館五稜郭と共に日本に「  
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。



龍岡城五稜郭（秋）/photo: 篠原孝哲氏 MAP P8 D-3/P17 C-1



満天に輝く  
ホシモノ天空体験

## うすだスタードーム MAP P9 C-3

佐久市白田3113-1 ■入場料/【一般】500円  
☎ 0267-82-0200 【小中学生】250円  
🕒 10:00~22:00 ■<http://www.city.saku.nagano.jp/star-dome/index.htm>  
(最終入館は21:00)  
🗓 月曜日・火曜日  
祝祭日の翌日・年末年始

## 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 🗓 冬期休館あり  
※詳しくはJAXAホームページでご確認ください  
■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)



コスモタワー/photo: 石川了輔氏  
MAP P17 B-2



新海三社神社(春)/photo: 伊藤宏氏  
MAP P8 D-3

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、神が宿る社の神秘さが漂う。





Shinkaisansa Shrine is home to a three-storied pagoda, designated as an important cultural asset and the Jōgu Temple the resting place of a temple bell from the Kamakura period. Gozō 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 Shōman festival is held at the Inariyama Shrine to pray for a bountiful harvest in the coming year.

### “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、これを“むしり”ながら食べることが名前の由来といわれる。



[取扱店]

- 若鶏むしり 瀬川
- ビッグベン ●鈴木食堂 ●鳥忠 ●若鶏専門店みよしや

### 日本で海岸線から一番遠い地点 MAP P8 E-3



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。



台風災害により現在通行止め。詳しい復旧時期は下記まで。

【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-keizaikensetsu@city.saku.nagano.jp



プルーン畑 / photo: 井出昭重 氏

### “プルーン”

佐久市は全国有数のプルーン産地。昭和40年代以来、白田地区発祥で栽培が始まった品種「サンプルー」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。(P40参照)

**A**

**B**

**C**

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)  
【高大学生】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

**鎌倉影記念館**

MAP P17 A-1

佐久市下小田切8-6  
☎0267-82-7095  
🕒9:00~17:00  
📍月曜日・祝日の翌日・年末年始  
■入場料  
【大人】100円  
【高大学生以下】50円

五郎兵衛新田とつき堰

MAP P18 C-2

平地よりも高い所に水を流すために、土手を盛って用水を築いた。現在はU字溝になっているが、当時は水もれを防ぐため、芝を張るなど様々な工夫がされていた。



世界かんがい施設遺産  
五郎兵衛用水

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.



浅科  
浅間山を眺望する美田地帯





八幡宿

八幡宿本陣跡 MAP P18 B-1



八幡神社 MAP P9 B-1/P18 B-1



高良社 MAP P18 B-1



駒形神社 MAP P9 C-1



塩名田宿本陣跡  
MAP P18 塩名田宿周辺



塩名田宿宿場の町並み  
MAP P18 塩名田宿周辺



千曲川舟つなぎ石  
MAP P18 塩名田宿周辺

塩名田宿

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



上原鳥追い祭り / photo: 桜井捷也氏 MAP P18 C-2



五郎兵衛記念館 MAP P9 B-2/P18 C-2

五郎兵衛記念館は昭和48年(1973)に五郎兵衛新田の歴史を永く後世に伝えようと建設された。工事の関係資料や古文書を収蔵展示している。

佐久市甲14 ☎0267-58-3118  
駐車所有り ☎9:00~17:00  
☎月曜日(祝日の場合翌日) ■入場無料

市場に多く出回らない  
幻のお米  
五郎兵衛米



関所破りの桜(春)  
photo: 村田則一氏

MAP P18 C-2



◆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買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。



☎0267-58-0162 (FAX兼)  
MAP P9 C-1



凍み豆腐作り(冬) / photo: 小泉正樹氏 MAP P18 B-2



新鮮なバター  
お土産



土産の  
ジャージー  
ソフトクリーム



# 神津牧場

## バターづくりや乳搾りに挑戦

### 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.kouzubokujo.or.jp/



すべて牧場内で手づくり  
している乳製品

「神津牧場」は明治20年、北佐久郡志賀村の神津邦太郎により作られた日本最古の洋式牧場。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、場内で作ったバター・チーズ・ハムなど手作り乳製品も大好評。

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。



乗馬体験  
お散歩コース

# スエトシ牧場

## 乗馬や牧場体験で動物たちとお友だち



### 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食つき、  
2鞍(一鞍40分)16,000円  
(土日祝日は18,000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)...6,000円  
外乗(60分)...8,000円  
\*詳細はホームページにてご覧ください。



美笹深宇宙探査用地上局/photo:大木孝一氏 MAP P9 B-4



### 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:花里鬼氏 MAP P9 A-4



パラダキャンプ場



ソリ広場



サマーリフト



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.



スカイトランボリン



アスレチック広場



スーパースライダー

# 佐久平ハイウェイオアシス 佐久スキーガーデン パラダ

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。



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。

**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





虫の牧場



■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)



# 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。

## 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/ MAP P13 B-1

www.facebook.com/sinanojapan



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/

「しっかりと歩けるグリップ」搭載 レビタアシスト

## 森林セラピー基地セラピーロード®

### 平尾の森

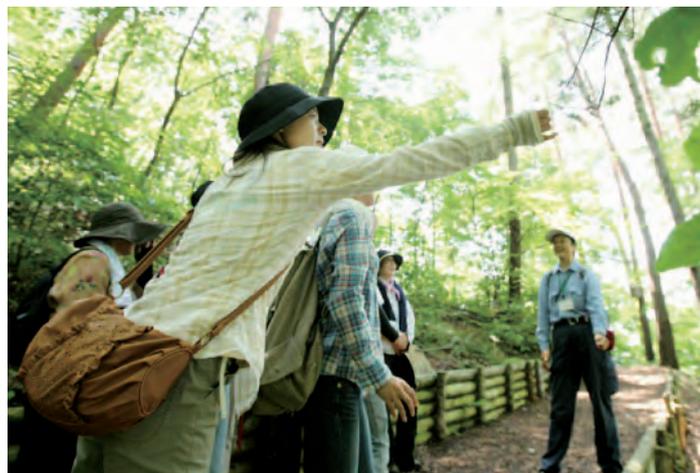
初めての方にも  
オススメ!



#### 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



### 平尾温泉みはらしの湯

効能/切り傷・末梢循環障害、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

天然温泉を利用した「露天風呂」は蓼科山、ハケ岳連峰を眺望できる庄巻のみはらし！「白湯」「炭酸風呂」「替わり湯」「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ラックス。

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  
https://www.saku-parada.jp MAP P8 D-1/P13 パラダ周辺

# PHOTO GALLERY

## 佐久の四季



大河原峠 (秋) / photo: 小口照人氏 [MAP P9 A-4](#)



菜の花畑 (春) / photo: 佐藤秋男氏 [MAP P13 B-4](#)

臼田の町を望む (秋) / photo: 山口敬一氏 [MAP P17 B-2](#)



特集・望月

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



コスモタワー／photo: 古原栄夫 氏  
MAP P17 B-2



ハナモモ／photo: 武者虎雄 氏  
MAP P8 D-2



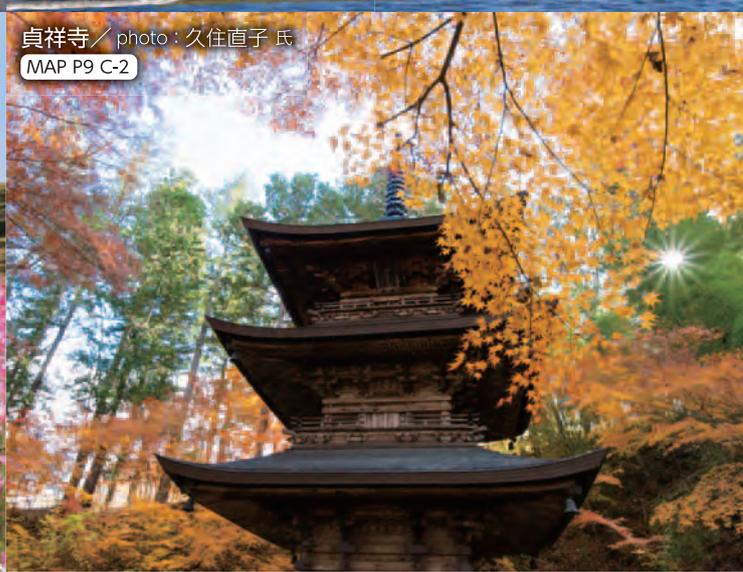
浅間山と五郎兵衛新田／photo: 比田井垂紀 氏  
MAP P18 C-2



浅間山と千曲川／photo: 篠原誠 氏  
MAP P8 D-2



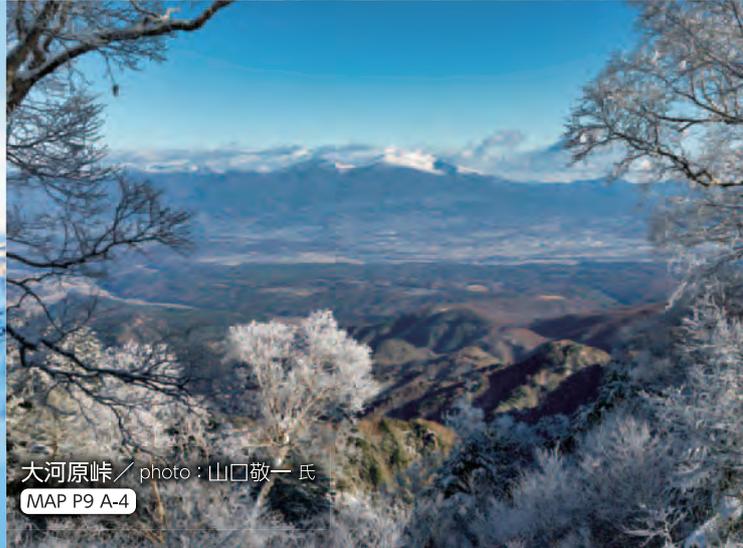
大コスモス園／photo: 土屋征夫 氏  
MAP P8 F-2



貞祥寺／photo: 久住直子 氏  
MAP P9 C-2



鹿曲川氷柱群／photo: 小泉正樹 氏  
MAP P9 B-2



大河原峠／photo: 山口敬一 氏  
MAP P9 A-4



根神社の式三番叟(4月29日/春日)/photo: 篠原道雄氏 [MAP P9 B-2](#)



跡部の踊り念仏(野沢) [MAP P14 A-1](#)

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。

# 伝統祭

## 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 桃りんご ハナモモ・内山地区	アカヤシオ カタクリ タラの芽 サクランボ ニセアカシア
5月	藤・旧中込学校・円満寺・園城寺	アサマフクロ ニセアカシア ミヤヅツジ・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 ススキ
9月	コスモス・コスモス街道 コスモス・内山牧場	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。気候によっ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。



コスモス街道 (秋)  
 photo: 佐々木永二氏 [MAP P8 D-2](#)



御田植祭(1月6日/田口)/photo: 久住直子氏 [MAP P8 D-3](#)



成田山豆まき(2月3日/野沢)  
 photo: 原笙子氏 [MAP P14 B-2](#)

千曲川花火大会(8月15日/中込・野沢)  
 photo: 中根英治氏 [MAP P14 B-2](#)



初午祭(2月11日/岩村田)  
 photo: 今村舜匡氏 [MAP P13 C-2](#)

# 熱気球

佐久バルーンフェスティバル  
5/3日 4月 5火

■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⇔高瀬小、シチズン時計街⇔高瀬小、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



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 : 井出操 氏



photo : 三浦順一 氏



photo : 坂田瑞季 氏

## イベントカレンダー

春夏秋冬、さまざまなイベント  
満載です。

ぜひお出かけください！

※天候等の理由により変更・中止となる場合があります。

4月

- 跡部の踊り念仏  
11月以降に延期(西芳寺)  
国重要無形民俗文化財
- 荒船出世不動尊例祭 26日(内山)
- 根神社の式三番叟 29日(春日)

5月

- 佐久バルーンフェスティバル  
3日(日)～5日(火)  
千曲川スポーツ交流広場
- 佐久鯉まつり 3日(日)～5日(火)  
佐久鯉マラソン(駒場公園)・新生児出世健康祈願  
千曲川スポーツ交流広場など。
- 白田小満祭 17日(日) (白田)
- ハヤのつけ場 中旬～6月上旬(千曲川)
- 花と緑と動物ふれあいフェスタ 23日(日)  
(平尾山公園)

6月

- 鮎漁解禁 27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(中込)
- 祇園祭 11月中旬土・日(野沢)
- 祇園祭 11月下旬土・日(野沢)

8月

- 夏祭り 白田(白田)
- 11日(土) 第1土曜日(白田)
- 浅科どんどん祭り・納涼花火大会  
14日(金) (浅科総合グラウンド)
- 信州の奇祭「禰祭り」 15日(土) (聖月)
- 佐久千曲川大花火大会  
15日(土) (中込・野沢)
- ヒャクハット(百八灯) 16日(日) (内山志賀)

5/5火  
同時開催

# 佐久鯉まつり

MAP P9 C-2

佐久パ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、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。

## 新生児出世健康祈願

端午の節句に開催される佐久鯉まつりでは、新生児をはじめとした子どもたちの健康を願い、祈禱が行われます。



photo : 倉本妙子 氏

photo : 岩倉久子 氏



photo : 春原文弘 氏

photo : 木内精司 氏

9月

- 佐久高原コスモスまつり  
 上旬(下旬)国道254号コスモス街道
- 佐久びんころろウォーク 21日(月)・枕(日)田
- 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)

10月

- 中山道塩名田宿場祭り 11日(第2日曜日)浅科
- 平尾山もみじ祭り 25日(日) 最終日曜日(パラダ)

11月

- 望月駒の里草競馬大会  
 3日(火)望月総合グラウンド
- 道の駅まつり&商工祭 上旬(ほととぎす・浅科)
- 十日夜 8日(日) 第2日曜日(塚原)
- えびす講 21日(土)・22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
- 二年参り 野沢成田山、鼻顔稻荷神社

1月

- 上原鳥追い祭り 3日(日)(浅科)
- 春日本郷地区道祖神祭り 3日(日)(春日)
- 新海三社神社御田植祭 6日(日)(田口)
- どんと焼き 中旬(各地)

2月

- 節分豆まき 3日(日)野沢成田山、円満寺、八幡神社、正縁寺他
- 初午祭 11日(祝)鼻顔稻荷神社
- イワナヤマメ解禁 20日(土)(佐久全域)

特集・望月

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

# の味



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。  
雲囲気の良さと確かな技術、信州ならではの地元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  
佐久市中込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「うま煮、鯉こく、塩焼き、活



■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



名物「花月バーガー」  
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。

きつくりなど、すべてに素材の持ち味を活かしたプロの味が冴えわたる。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。

# 佐久

特集・望月

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



岩村田にある隠れ家的な和食処。落ち着いた雰囲気個室で、海や山の新鮮な素材を使った旬の味が堪能できる。四季折々の素材を活かした会席料理が評判を呼び、宴会や会合、慶事・法要などによく利用されているお店だ。

【御料理処】**かつ栄**  
旬の素材を使った和食と自慢のとんかつ



●岩村田

\*鯉料理は要予約



■御料理処 **かつ栄** MAP P13 B-2

佐久市岩村田稲荷町  
TEL 0267-67-3858 駐車場/40台  
営業時間 (ランチ)11:00~13:30  
(夜)17:00~21:00(L.O.20:30)  
定休日/不定休 ご宴会50名様まで可  
<http://www.katsuei.jp>

寺院等に会席料理を提供する  
ケータリングサービスも行っている。

創業昭和39年以來の「とんかつ」も人気で、「カツ」を食べるなら、「かつ栄」というファンも多い。上質の国産の豚肉と秘伝の熟成方法がよく合い、まるでヒレ肉のようなやわらかさ。また、東京の豊洲より毎日直送される、こだわりの本まぐろや海の幸を使用したにぎり寿司や海鮮丼が評判！また店内リニューアルにより、ランチメニューも充実し、女性客にも好評で気軽に本格割烹の味が楽しめること、地元でも定評がある。



旨煮



ハヤ揚



海鮮丼



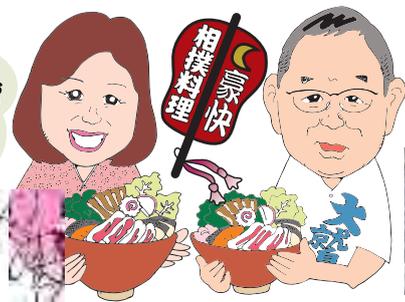
## 【相撲料理】大鷲

●中込

バランスのとれた栄養食  
「豪快ちゃんこ大鷲鍋」



お取寄せ  
の価格も  
とっても  
お安く  
なっています



▲イラスト やくみつる氏

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、き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。一品料理もさすがにお相撲の店。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もおすすめしたい。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。



- ①大鷲鍋/2~3人前4,900円  
とろ鯖タタキ/1,300円
- ②通に人気馬刺/2,200円
- ③大鷲特製焼き豚/1,100円
- 特製ギョーザ/850円
- ポテトフライ/650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  
**6,100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300m  
TEL 0267-63-0118 FAX 0267-63-7553  
駐車場/40台 大型バス可  
営業時間(ランチ)11:30~L.O.14:00  
(夜)17:00~L.O.21:00  
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。



## 【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の、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平日推しの自慢の逸品だ。また、通常

のエビフライの2〜3倍のエビを使った特大エビフライは、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ホリユーム。屋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。

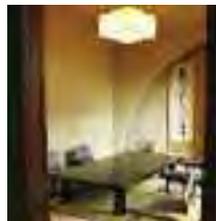
各種宴会  
50名様まで  
承ります。



- 板長お任せお造り(一人前)…1,800円~(税別)
- 海鮮玉手箱…1,850円(税別)
- すし定食…1,800円(税別)
- コース…4,280円~(税別)

### ■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 定休日/火曜日  
 営業時間/  
 <ランチ>11:30~14:30(L.O14:00)  
 <平日、日曜>17:00~22:30(L.O22:00)  
 <金土、祝前日>17:00~23:00(L.O22:30)  
 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)

## 【かいせん問屋】さけ

● 佐久平



### 佐久の旨い酒と糸魚川直送の鮮魚

佐久平駅から徒歩2分糸魚川出身の店主が地元で親しんだ美味しい魚介を佐久で楽しんでほしいとオープンしたお店。生産者の顔が見えるお店を実践し、穂刈鮮魚店さんからとれたての鮮魚が毎日届く。旬の魚を、頭からしっぽまで味わってほしいと、お造りはもちろんのこと、焼き物や煮付け、あら汁とバリエーション豊かに調理をしてくれる。佐久の地酒や糸魚川直送の日本酒も取り揃えが豊富。



### ■かいせん問屋 とう

佐久市佐久平駅東15-6  
 TEL 0267-88-5066  
 駐車場/26台  
 定休日/不定休  
 営業時間/15:00~24:00  
 各種ご宴会承ります  
 MAP P13 A-1



## 【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めです。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.O21:30)

## 【猪料理】やまおく

● 新子田

どこか懐かしさ、あたたかみ。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な力ギ、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、猪イノブタの鍋&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3,000円(税別)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・望月

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ろ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1,780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1,780円。また、つなぎ料理もおすすめて。小部屋も用意している。



**【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！仕入れに精選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々も納得の一品。霜降りの上カルビは、お口の中ですりすりけ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。

格子や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))もおすすめて。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



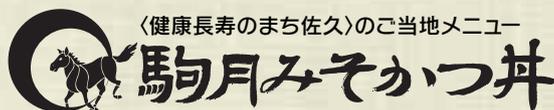
**■中込駅前三河屋**

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 P14 B-2

<http://park1.wakwak.com/~barchetta/mikaway/>

地域に愛されおかげさまで10周年!!

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

**駒月みそかつ丼**

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!



**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 P7 B-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 P7 B-1



**ふじた食堂**

●11:30~14:00/17:30~20:00  
●不定休 ●佐久市望月347(日赤入り)  
TEL.0267-53-3726 MAP P7 B-1



**ラ・フェスタ**

●11:30~14:30/17:00~21:30  
●火曜日 ●佐久市望月243-1  
TEL.0267-53-2710 MAP P7 B-1



**青木荘**

●要相談  
●佐久市望月1519-7  
TEL.0267-53-2526 MAP P7 B-2



**あけぼのや**

●要相談  
●佐久市望月74-1  
TEL.0267-53-2022 MAP P7 B-1



**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 P7 B-2



**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 P7 A-1



**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 P7 A-1



**伊勢屋**

●11:00~20:00  
●日曜日 ●佐久市望月183-1  
TEL.0267-53-2029 MAP P7 B-1

# 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



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  
た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

地元に愛され続け『おいしい蕎麦にこだわる』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『なき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なるつ  
とした感じ。ざるそばは780円他、そばのセット×2ニ  
ーも豊富。うどん、ほろこしも人気。



天ざるそば(1,680円)  
女性に人気の鴨ほうとう  
(1,500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/木曜日  
営業時間/11:00~15:00 17:00~21:00



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



轟庵はぎわら  
佐久市岩村田南西ノ久保2426-1  
TEL 0267-67-6485  
営業時間/11:30~15:00/  
17:00~21:00 定休日/不定休  
MAP P13 A-3



くまちゃん  
佐久市岩村田764-3  
TEL 0267-67-6485  
営業時間/11:00~14:00  
18:00~24:00 定休日/不定休  
MAP P13 B-2

中山道  
往道  
蕎麦  
佐久に伝わるこの味  
『おんじ蕎麦』

「信州そば」と佐久地方伝承の郷土料理煮こじ  
を組み合わせ、街道宿場グルメ。  
お問合せ  
佐久市工芸会議所  
TEL 0267 622 2520  
佐久市中込29764

【手打ち蕎麦・鯉料理】  
**藤蔵屋** ● 中込  
 素材は無添加にこだわる  
 食へ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ただしいたたく大盛り蕎麦と、佐久で育った3年もの鯉を使った鯉料理が自慢の一軒。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ております。



もり蕎麦…860円(税込)  
 海老天ざる蕎麦…1,580円(税込)  
 鯉のつま煮…1,400円(税込)  
 鯉のあらい…1,000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 野沢菜 全国発送可



【手打そば】●野沢  
**そば処 佐山庵**  
 三種類のそばと創作和食  
 信州佐久平産の石臼挽きで風味のよい「佐山そば」白く喉越しのよい「更科そば」、甘皮と胚芽をベースに打った「黒そば」の三種類のそばそして夜はそば居酒屋でオリジナルのダツタンそば焼酎「佐山庵」地元食材を多く使った創作和食でおまかせコース(四、〇〇〇円)(要予約)でお楽しみ下さい。



もりそば 佐山…750円  
 もりそば 更科…750円  
 もりそば 黒…900円(要予約)

■そば処 佐山庵 キャッシュレス可  
 MAP P14 A-2  
 佐久市野沢 314-16  
 TEL 0267-62-3811  
 定休日/月曜日  
 営業時間/11:30~14:00 / 17:30~21:00



【そば処】●小田井  
**上仲屋**  
 信州佐久平産 生そば  
 佐久市内の遊休地で栽培収穫した信州地元産粉とそばを知り尽くした職人技でそば粉100%使用の打ちたて、茹でたての香り高いそばを提供してくれる。メニューは、そば本来の美味しさを堪能してもらうためのシンプルに盛りそばと掛けそばが主体。天ぷらなどのトッピングや稲荷寿司も。



盛りそば(並)…600円(税込)  
 かき揚げ…200円(税込)

■そば処 上仲屋 MAP P8 D-1  
 佐久市小田井616  
 (インターゴルフガーデン入口脇)  
 TEL 0267-68-5592(上田技研)  
 定休日/不定休  
 営業時間/11:30~14:30 / 17:00~19:00



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月中ごろから始まり、新そばの季節は11月いっぱい。市内でも新そば祭りとして収穫したての新そばが各そば屋で出される。



信州ろそ発祥の地 佐久  
**安養寺らーめん**  
 あんようじ 安養寺らーめん 検索

各店の長をを活かした安養寺らーめんを食べ比べよう

店名	TEL	MAP
① 麺や 天鳳	0267-62-3839	P13 A-4
② 文蔵 BLACK	0267-68-8123	P 8 D-1
③ 麺処八峰	0267-62-2900	P14 A-2
④ 麺匠 佐蔵	0267-63-7274	P13 B-4
⑤ 佐久平ハイウェイショップ(下り店)	0267-66-3533	P13 パラダイ
⑥ 中国料理 桃花	0267-68-6620	P13 A-2
⑦ お食事処 ととろ亭	0267-63-7822	P13 B-3
⑧ 食道園	0267-62-0951	P13 B-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
⑩ 佐久平駅 コスモスカフェ	0267-78-5853	P13 A-1
⑪ 食堂居酒屋 愛に恋	0267-62-1100	P14 B-2
⑫ とんちき麺(アムムビレッジ内)	0267-68-7247	P13 B-1
⑬ 食材工房 光志亭	0267-78-5415	P 7 B-2
⑭ サニーカントリークラブ	0267-54-2121	P 9 A-3
⑮ 麺心 風見鶏	0267-77-7589	P13 C-1
⑯ らーめん 麺三	0267-67-1020	P13 B-3
⑰ 肉と魚と酒 かるねや	0267-88-6720	P13 A-1

※各店舗、季節により具材が変わることがあります。



特集・望月

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

[ケーキ職人の会]加盟店



岩村田 佐久平道遙菓子  
和泉屋菓子店  
☎0267-68-5000



岩村田 お菓子工房  
Le Pommier  
(ル・ポミエ)  
☎0267-67-0797



中込 Aimer (エイメ)  
☎0267-88-6548



中込 パティスリー  
ハニー・ココ  
☎0267-64-8253



中込 喫茶  
明正堂  
☎0267-63-0588



中込 ケーキブティック  
Peters (ピーターズ)  
☎0267-62-8646

佐久の豊かな自然はケーキの素材となる上質なフルーツや乳製品、卵などの生産に適しています。また、佐久市は人口に対して、ケーキ店が多く、神戸、自由ヶ丘と並び「日本三天ケーキのまち」と呼ばれています。

## 旬のフルーツがたっぷり ケーキのまち



# 名産・名物

## お酒とスイーツ



- |                                  |                                   |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |                                   |                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|                                  |                                   |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |                                   |                                 |
| 佐久糖<br>黒澤酒造株式会社<br>☎0267-88-2002 | 下越<br>佐久の花酒造株式会社<br>☎0267-82-2107 | 田中<br>橘倉酒造株式会社<br>☎0267-82-2006 | 大沢<br>木内醸造株式会社<br>☎0267-62-0005 | 野沢<br>伴野酒造株式会社<br>☎0267-62-0021 | 平賀<br>芙蓉酒造協同組合<br>☎0267-62-0340 | 中込<br>株式会社土屋酒造店<br>☎0267-62-0113 | 茂田井<br>大澤酒造株式会社<br>☎0267-53-3100 | 茂田井<br>武重本家酒造株式会社<br>☎0267-53-3025 | 塚原<br>株式会社古屋酒造店<br>☎0267-67-2153 | 岩村田<br>戸塚酒造株式会社<br>☎0267-67-2105 | 長土呂<br>千曲錦酒造株式会社<br>☎0267-67-3731 | 小諸<br>大塚酒造株式会社<br>☎0267-22-0002 |



長土呂  
軽井沢  
ブルワリー株式会社  
☎0267-66-3311

小田井  
株式会社ヤッホー  
ブルーイング  
☎0267-66-1211

信州佐久十二蔵で醸す  
美酒地酒  
八ヶ岳、浅間山から注がれた千曲の水と  
おいしい米で作られた地酒。



軽井沢ブルワリー株式会社 MAP P13-B1

- 佐久市長土呂64-3
- ☎0120-919-144
- 工場0267-66-3311
- 年中無休（臨時休業あり）
- 工場見学は1日5回開催（要予約）

工場見学の  
ご予約は  
こちらから



▲生ビールを楽しめるホール



▲軽井沢 香りのクラフト 柚子

軽井沢ブルワリー株式会社  
柚子、香る。  
新たな自信作、誕生。  
クラフトビールとしては最大規模を誇る軽井沢の地ビール。2020年4月1日発売の「軽井沢 香りのクラフト 柚子」は、柚子の香りを最大限に引き出したフルーツビール（発泡酒）です。国産の柚子を贅沢に使用し、さらに地元佐久産のブランド米を使用した、すっきりマイルドな味わいが特徴です。製造工程の音や香りを体感できる工場見学は、お一人様500円で生ビール1杯と持ち帰り1本のお土産付き。名画に包まれたビアホールで作ったのビールをお楽しみ頂けます。

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)。300余年の永き年月を醸す全ての酒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12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.chikumamishiki.com/ ■蔵元直送可 ■ショップ10時~16時 酒蔵見学は前日までに予約

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手間のかかる分、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2179 ■電話：0267-53-3025 ■蔵元直送可 ■http://www.takeshige-honke.co.jp/

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 ■http://www.miyamazakura.com

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たいお酒」。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

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**

創業百二十余年、人々を心と心をと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貴で柔らかな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/

佐久の地酒 蔵元がすすめるこの一本！

世界に笑顔を  
伴野酒造

◆今回のオススメ！  
**澤乃花 辛口純米花ごころ**

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瓶貯蔵と吟醸造り並みの手間ひまをかけて醸した「辛口純米花ごころ」。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/

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汲み限定販売する「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/

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

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つた酒造りを目指す酒蔵です。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「じり」たてそのまますま味わえの逸品です。

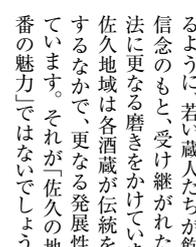


■佐久市下越620 ■電話：0267-82-2107

魅力ある  
佐久の地酒

酒舗 清水屋  
代表 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、「サクサーティーン」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。



「信念のある蔵元に  
酒舗 清水屋」

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

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。蔵元の想いとともに、あなたにぴったりの一本をご提案します。



MAP P13 A-1

■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

## 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。

名産佐久鯉の  
美味パック

当店  
一押し  
人気商品



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  
(税別価格)

伝統と技を生かした手作りの味

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「おごご」をご紹介します。

# 味 み や げ



## 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)700円/(14本)1,283円
- ◆くるみばい ……(5ヶ)1,129円/(10ヶ)2,198円
- ◆沓掛時次郎まんじゅう ……(8ヶ)1,516円/(12ヶ)2,274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。信州の恵まれた風土のもと、厳選された原材料を使用し、代々職人が培った伝統の技法によって丹念に熟成された極上の信州味噌。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伝統と風格



◆安養寺みそ(500g)…650円(税別)



りんごみそなどの入った  
贈答用のセットなども

☺(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!

# ちやたまや



MAP P9 B-1 佐久市桑山102-1  
☎0267-51-5810 10:00~18:00  
Ⓜ不定休 駐車30台 <http://www.chatamaya.com>



農場直営、たまごとスイーツ

長野県知事賞に輝くたまご「浅間小町」の生産農場の加工販売直営店。全て手作りのシュークリーム、カステラやできたてのやわらかさが評判のロールケーキ等、この店ならではのたまごの良さが味わえる。「たまごかけごはん」は、隣接のにわとり食堂で味わえる。親子丼・チキンカレーも大好評。



奇跡のたまご「えのころん命」天然の抗酸化物質「エルゴチオネン」を豊富に含む世界初のたまご。社長イチ押し!

- ◆浅間小町 (10個入) ..... 313円
- ◆ダブルシュークリーム ..... 216円
- ◆えのころん命 (10個入) ..... 1,253円 (税込価格)

# JA佐久浅間アイス・ヨーグルト工場



MAP P9 A-2 佐久市協和3226-1  
☎0267-54-2075 FAX 0267-54-2661  
Ⓜ9:00~16:30 駐車30台(大型バス可)  
Ⓜ日曜日(4月~12月)土・日曜日(1月~3月)



生乳のコクと美味しさ

佐久市内の酪農家が丹精込めて育てた乳牛で搾った生乳のみを原料とし、生乳の味わいとコクを残しながらも、後味はスッキリしており毎日でも飲むことができる商品。地元では20年以上にわたり愛されており、日常使いや贈答品としても定番商品となっている。ヘルシーテラス佐久南・JAファームでも手に入る。

- 大草原の恋人 望月高原 のむヨーグルト
- ◆150ml.....140円/1本
  - ◆500ml.....378円/1本
- セット商品もあります (税込価格)

# 斎藤幸太郎商店



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

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(税込価格)

# 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たまごは、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。生地の表面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 ..... 1,700円
- ◆手作りたまごプリン..... 270円
- ◆りんごパイ(ホール)..... 2,200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)



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	9月	種類	7月	8月	9月	10月	種類	8月	9月	10月	11月
加納岩白桃	■			アーリーリバー		■			シナノリップ		■		
あかつき		■		ツアー		■			サンつがる		■		
白鳳			■	パープルアイ			■		シナノルチェ			■	
なつおとめ			■	サマーキュート				■	秋 映				■
なつっこ			■	サンプルーン				■	シナノスイート				■
おどろき			■	バイラー				■	王 林				■
長沢白鳳			■	オードムキュート				■	シナノゴールド				■
川中島白桃			■	プレジデント				■	ふ じ				■

# 狩り

季節毎においしい果実が実る佐久。  
自分で見て・触って・選んで  
収穫する楽しさと、採りたての  
みずみずしい旬の味は格別です。

## りんご

標高6000mから8000m台の斜面を活用して栽培されている佐久市のりんごは、色づき、糖度、肉質に優れ、東京などの首都圏でも高い評価を得ています。

## プルーン

佐久は全国でもトップクラスのプルーン産地です。昼夜の気温差が多く、年間降雨が少ないため、色が良く、食味の良いプルーンが生産されます。プルーンというと、乾燥加工品というイメージが強いですが、ここでは完熟したもぎたての味が楽しめます。

## もも

佐久は昼夜の寒暖の差が大きいく、冷涼な気候から桃の栽培には最適。糖度が高く、色艶が良いのが特徴です。平根地区の桃が有名。



体験!!

## 安全でおいしいりんごづくり体験

楽しむ。また、プ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ます。

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。広さ二万坪、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菌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ます。

りんごの木  
オーナー  
募集



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。

# 佐久の宿

中山道や佐久半州街道、  
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  
子して心暖まるのも重なり。

古刹秋彩 (秋) / photo: 新海修 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、天然のサイダーの味だ。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、好きな本を読んでもよし、お気に入りのCDを聴くもよし、ゆつ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15,550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、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。また登山口の宿としても人気。近年、荒船、牧場でのアイスクワイミ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
- ◆佐久バルーン会場20分
- ◆バラダスキー場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.mmtr.or.jp



アンティーク電話機が置かれた趣あふれるロビー

# 「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、謝宴会、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/>



- 施設案内
- 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4,500円より、ツイン10,000円より(サービス、税込) ●朝食/800円
  - 宴会場/大小150名様まで
  - 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

# 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)(税別)  
コテージ7,700円~(素泊り)(税別)  
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 P7 B-1/P9 B-1

# 佐久グランドホテル

●中込

「お帰りなさい」の心、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ます。思い出のひとときを落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6,380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 ■自転車貸出し: 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北陸新幹線佐久平駅からお車で15分
- 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

佐久市ホテル旅館組合一覧

旅館名	地図/広告	地区	電話番号
① 割烹民宿高谷	P8 E-2/P41	内山	(0267)65-2631
② 山荘あらふね	P8 F-2/P44	内山	(0267)65-2021
③ 初谷温泉	P8 F-2/P41/P45	内山	(0267)65-2221
④ 旅館辨天館	P9 C-2	前山	(0267)62-0067
⑤ 野澤館	P14 B-2	野沢	(0267)62-0152
⑥ 恵比寿屋旅館	P14 B-2	野沢	(0267)62-0032
⑦ 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
⑧ ホテルナカジマ	P14 B-2/P42	中込	(0267)62-6200
⑨ おいまつえん	P14 B-2	中込	(0267)62-0251
⑩ 佐久グランドホテル	P14 B-2/P42	中込	(0267)62-0031
⑪ SAKU INN清水屋旅館	P14 B-2	中込	(0267)63-1133
⑫ 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
⑬ 佐久ホテル	P13 B-2/P43/P45	岩村田	(0267)67-3003
⑭ 東横イン 佐久平駅浅間口	P13 A-1	岩村田	(0267)66-1045

# 長寿の里 「佐久」を支える 鯉

**効能**

薬効は魚の中で最も多いといわれる「鯉」。たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル類をたっぷり含み、利尿効果や血液循環・肝機能の改善、頭痛・冷え性などにも効果があるといわれています。

◆**糖尿病の食事療法に**  
鯉を食べたら血糖値が正常にコントロールできたという人が大勢

◆**むくみや腎臓病に**  
鯉はタンパク質が豊富で水分を排する作用が

◆**腰痛・関節痛を緩和**  
鯉はリウマチや神経痛の痛みをやわらげる

◆**目によい**  
目に潤いをつけ、緑内障の予防にもよい

◆**鯉と母乳**  
母乳の出をよくする



「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で行々代々宿を続け、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。

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。



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



当館に伝わる約400年前の小諸城主献上献立

- 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



全国郵便ポスト100選

■天然温泉佐久ホテル  
長野県佐久市岩村田中道今宿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  
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

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?
おっこれる	壊れる	それじゃあおっこれるぞ!
おとこしょう	男性・夫	うちのおとこしょうは...
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	かわいそうに	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!
かくねる	隠れる	かくねても無駄だぞ!
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...
ざつちら	十分一杯	ざつちら飲んだ
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...

# 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

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](#)

レンゲツツジ

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 **もちづき荘**  
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

湯たりのんびり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P4・5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。(ホール用ピアノはスタンウェイD-274)

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



物産ふれあい処

#### プラザ佐久 MAP P13 A-1

佐久自慢の地酒、佐久鯉などの特産品を豊富に取り揃えております!

TEL.0267-68-7433  
営業時間: AM8時~PM8時 年中無休



#### 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

2020年  
春

sakumo佐久市子ども未来館は  
新しく生まれかわってリニューアルオープン!



sakumo

佐久市子ども未来館

SAKU CHILDREN'S SCIENCE DOME FOR THE FUTURE

TEL.0267-67-2001 MAP P13 B-2



# 温泉 & ゴルフ場

## ゴルフ場

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、適度にゴルフを楽しみましょう。

- ◆サニーカントリークラブ(p45 参照)
- ◆佐久春日野カントリー倶楽部
- ◆望月カントリークラブ
- ◆望月東急ゴルフクラブ



## 佐久の温泉

心も体も癒してくれる温泉は、旅の大きな楽しみ。佐久はいつでも湯に恵まれ、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

- ◆もちづき荘(p44 参照)
- ◆かすがの森(p5参照)
- ◆ゆざわ荘(p44 参照)
- ◆旅舎十二館(p5参照)

### 望月温泉

- ◆みどりの村(p42参照)
- ◆民宿 青木荘(p5参照)

### 市内その他

- ◆初谷温泉(p41 参照)
- ◆佐久一萬里温泉
- ◆佐久ホテル(p43 参照)

- ◆平尾温泉 みはらしの湯(p23 参照)
- ◆スパリゾート のぞみサンピア佐久(表4参照)
- ◆布施温泉(p44 参照)
- ◆あさしな温泉 穂の香乃湯(p44 参照)
- ◆せせらぎ温泉

### 日帰り温泉

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.



BBQ予約制(4,400円税込)



インコース18番グリーン

## のんびりくつろいで爽快プレー

お得な宿泊プラン (1泊3食1プレー)  
夕食は信州豚のしゃぶしゃぶ鍋

クラブハウス2階ロッジ

シングルルーム 14,900円~

ツインルーム 13,900円~

ゴルフ場敷地内コテージ

4名定員コテージ 18,900円~

8名定員コテージ 19,500円~



信州豚のしゃぶしゃぶ鍋  
予約制(3,300円税込)



クラブハウス2階  
ロッジツインルーム

サニーCCゴルフレンジ 絶賛営業中

営業時間内であれば回り放題で練習可能な6ホールのプラクティスホール。天然芝からの打撃練習や、クロスバンカーからの打撃練習も可能な300ヤード(15打席)のドライビングレンジ。アプローチ、バンカー、パッティングなどの練習エリアです。

(営業)2020年4月1日~11月23日 7:00~18:00  
(利用料金) 平日 3,300円(税込)  
土日祝 4,400円(税込)  
※プライベートカード1枚(80球)付!

GPS付  
ナビ導入

## サニーカントリークラブ

TEL 0267-54-2121(代) FAX 0267-54-2525  
〒384-2204 長野県佐久市協和 3491 <http://www.sunny-cc.co.jp>

## 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	もちづき荘	52-2515 (代)
	かすがの森	52-2111 (代)
	旅舎十二館	52-2019
ゴルフ場	ゆざわ荘	52-0022
	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 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？

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。

 p18/塩名田周辺  
(塩名田宿宿場)

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)

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。

 p7/A-1  
(武重本家酒造)

1976年 犬神家の一族



監督：市川崑  
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。

 p7/B-1  
(井出野屋旅館)

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57年。  
佐久協同は農業資材販売を通し、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



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



2019年 太陽は動かない

2020年  
公開



監督：羽住英一郎  
 主演：藤原竜也  
 竹内涼真

【ロケ地】  
 夜の平尾山公園でロケ  
 が行われました。

📷 p8/D-1  
 (平尾山公園)

「悪人」などヒット作を生み出し続ける人気小説家・吉田修一氏のサスペンス小説「太陽は動かない」。監督は「海猿」「暗殺教室」など日本を代表する超大作を手がけてきた羽住栄一郎氏。

2018年 山中静夫氏の尊厳死

2019年  
秋・公開



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。

📷 p7/A-1  
 (武重本家酒造)

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)

MAP P9 C-2

石仏と  
野草

虚空蔵山ウォーキング

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へかけ、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



## 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

## 臼田地区

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、どっぴ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



# 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

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

分譲中

## 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!!

- ▶ 小海線中込駅 1.8km
- ▶ 佐久市役所 0.8km
- ▶ 北陸新幹線佐久平駅 4.6km
- ▶ 上信越道佐久I.C 4.8km
- ▶ 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  
110分  
練馬IC ↔ 佐久IC

**佐久市土地開発公社**

TEL (0267) 62・8667

FAX (0267) 62・8668

佐久市土地開発公社

検索

<http://saku-tochikou.jp/>

e-mail: [tochiko@sakunet.ne.jp](mailto:tochiko@sakunet.ne.jp)

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



## 豊かな溪流・里川に育まれる千曲川 冬期ニジマス釣り場も開催

佐久漁協管内は、群馬県境より流れ込む大小の支流が千曲川の清流を育んでいます。溪流は2月16日に解禁し、今年は「溪流釣り特別遊漁場」を設けましたので、多くの皆様にイワナ・ヤマメの釣りを楽しんでいただきたいです。冬期ニジマス釣り場は千曲川に、10月第二土曜日より翌年2月15日までの期間、大型のニジマスを放し釣り大会等も開催しながら本流での釣りを楽しんでいただければと思います。

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  
<https://sakugyo.com/>

## 深く ゆっくり 楽しむ。田舎ではじめる大人の遊び。

さくらさく小径(春)/photo: 櫻井さだ子氏

### 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 2020年6月3日まで
- 観光フォトコンテスト応募期限 2021年1月8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

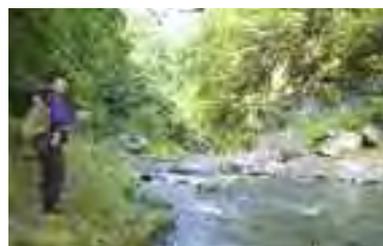
### ウォーキング



中山道をはじめ大自然や寺社仏閣など、佐久市にはウォーキングにぴったりなロケーションがたくさん。佐久市健康づくり推進課では、「誰でも、どこでも、いつからでも」始められるウォーキングを応援し、ウォーキングマップの作成や、HP上でもウォーキングコースを紹介しています。また、正しい姿勢でウォーキングができる、ポールウォーキングも人気。

- ◆佐久市健康づくり推進課 ☎0267-62-2121(代表)
- ◆佐久ポールウォーキング協会 ☎0267-67-3318

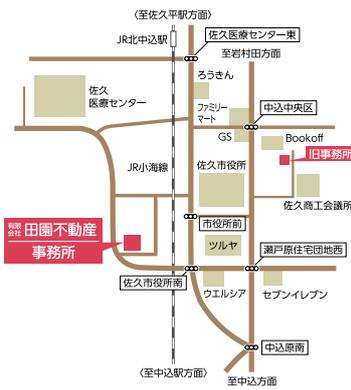
### 溪流釣り



蓼科山、妙義荒船山系の静かな清流を登り、ヤマメやイワナ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**

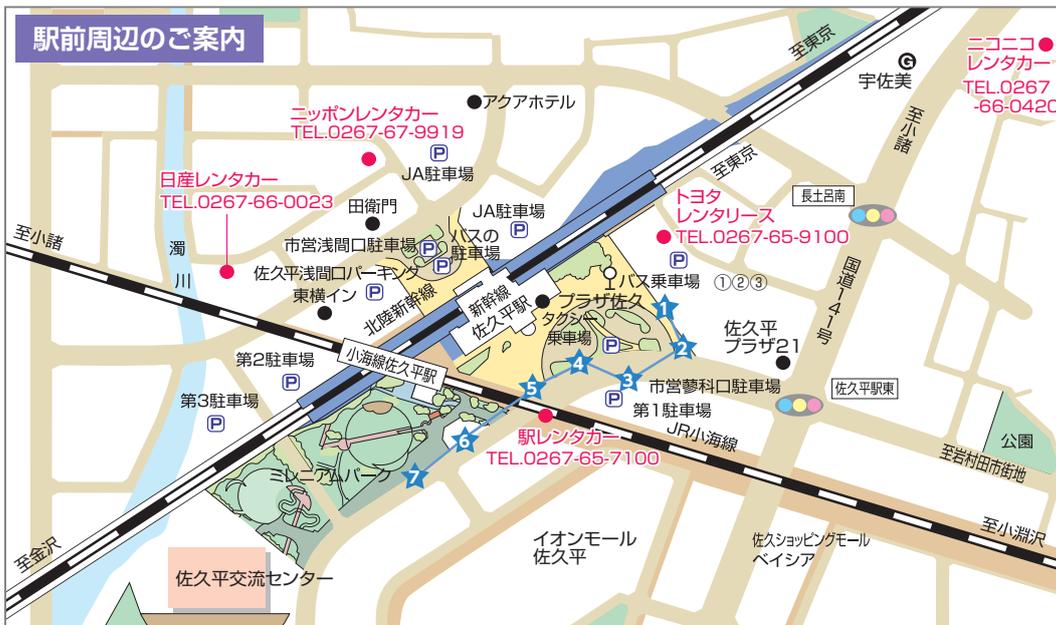
〒385-0051 長野県佐久市中込2787-1

TEL.0267-62-4234

営業時間9:00~17:30

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

E-mail: denenfudosan@ybb.ne.jp



新名所!



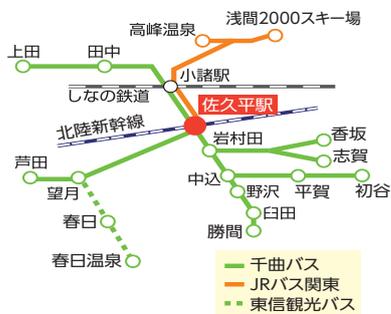
佐久平駅に

## 北斗の拳 デザインマンホール

大人気漫画「北斗の拳」の原作者であり、佐久市出身の武論尊先生のご協力によって「北斗の拳マンホール」が佐久平駅前に!!「北斗の拳」は1983年から連載された漫画で、テレビアニメにもなりました。35年を記念し、「北斗の拳」と「佐久市」とのコラボによりデザインマンホール化。主人公のケンシロウの胸に刻まれた傷の形にちなんで、7人の人気登場人物のマンホールが北斗七星の形に配置されています。

- ★1 ラオウ Raoh
- ★2 トキ Toki
- ★3 ユリア Yuria
- ★4 ジャギ Jagi
- ★5 ケンシロウ Kenshiro
- ★6 サウザー Thouzer
- ★7 レイ Rei

**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ヶ所あります。



- 1番のりば** ▶小諸・上田方面行きと野沢・臼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。

Wi-Fi  
使えます  
さらに快適に!

佐久▷京都 (佐久地区発着) 片道 9,500円  
往復17,100円

佐久▷大阪 (佐久地区発着) 片道 9,900円  
往復17,900円

上田・東御▷京都 往復16,000円 片道 8,900円

上田・東御▷大阪 往復17,100円 片道 9,500円

佐久・軽井沢▷東京 片道 佐久・軽井沢▷新宿・池袋・立川

(佐久・軽井沢発着) 事前購入券 2,200円 2,700円

臼田・東御▷東京 普通券 3,200円 事前購入券 2,700円

上田▷東京 普通券 3,600円 事前購入券 3,100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

上田 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



創業51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-KAINATSU

(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(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

# 交通ガイド

特集・望月

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 1 佐久平駅 自由席 (運賃 3,080 円+特急料金 2,850 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・白田

- [佐久]片道3時間/普通券2,700円  
事前購入券2,200円/1日7往復
- [白田]片道3時間30分/普通券3,200円  
事前購入券2,700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/2,650円  
(ネット2,540円、ネット早割2,420円)  
平日1日9往復 土日祝 1日10往復  
JRバス関東(ナビダイヤル)  
☎0570-048905

- 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 1 佐久平駅 自由席 (運賃 5,170 円+特急料金 4,860 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3時間/普通券2,700円  
事前購入券2,200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/9,500円  
(往復の場合)17,100円/1日1往復
- 大阪より 片道10時間40分/9,900円  
(往復の場合)17,900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(ナビダイヤル) ☎0570-048905



人びとが  
人間らしく  
生きることを  
支えるための学び

## 地域医療・地域包括ケアの先進地佐久の 保健・医療・福祉の総合大学

HUMAN CARE  
NEXT CHALLENGE. SAKU UNIVERSITY

佐久の伝統・地域ケアを学び、世界に広げる高い志を抱いた新学部「ヒューマンケア学部\*」を開設します。子供から高齢者までの「保健・医療・福祉」＝「ヒューマンケア」に関わる総合的な学びのできる大学へと成長していきます。先進医療を学ぶ公的医療機関の協力と、豊かなケアの心に充ちた福祉施設での実習、そして自然豊かな高原のキャンパスで、ぜひ、あなたの未来を見つけてください。

\*2021年4月開設予定(設置構想中)

設置構想中のため、掲載されている内容は変更になる場合があります。



学校法人 佐久学園

# 佐久大学

看護学部 看護学科

信州短期大学部 福祉学科

大学院 看護学研究科

別科 助産専攻

<https://www.saku.ac.jp/>

佐久大学



長野県佐久市岩村田2384

☎ 0267-68-6680

✉ [admission@saku.ac.jp](mailto:admission@saku.ac.jp)

MAP P13 A-2

**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 3名様**  
(新米 3kg)

**B 佐久の地酒 5名様**  
(四合瓶:720ml)

※銘柄はお選びできません

**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 2020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

**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

○臼田支部 ☎(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4-1-1  
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

**新景勝地**

**志賀榎ヶ崎公園**

落ちない奇岩(合格祈願)の「金堂岩」と桜並木

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

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

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



スマートチーズ和風だし かつお・昆布は  
world cheese award 2019  
銀賞を受賞しました

[www.mejitokachi.jp](http://www.mejitokachi.jp)

株式会社 明治

# 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



◆ランチ11時30分~14時30分(LO)  
◆ディナー  
月~水・日、休日最終日  
17時30分~20時(LO)  
金・土曜、祝前日  
17時30分~20時30分(LO)  
定休 / 毎週木曜



11時30分~21時  
(LO20時30分)



10時~20時  
(日曜日のみ  
18時30分まで)  
定休 / 毎週水曜  
木曜

## レストラン *EsPoir* 1F **湯上り味処のぞみ** 5F

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  
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

完全個室のプライベート空間



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

## ドッグラン

清潔で広々としたドッグラン



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。

## こども広場

トンネル、ターザンロープも!



9時~21時  
(土日祝日のみ  
8時30分~)  
(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

## テニスコート

ナイターもできます

カード決済・スマホ決済が出来るようになりました。

## 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

