2014 vol.39

信州佐久

Shinsyu-Saku

TAKE FREE

佐久市観光協会発行

[特集]

旅を楽しむ体験プラン

■ホンモノの夜空を体感。　■大河原峠をポタる。　■時間を忘れた静かな旅行
■中山道佐久の道　■子どもと楽しむ満喫スポット

[情報]

観光からグルメまで一冊に！

タウンガイド

グルメ

祭り・イベント

ホテル・旅館

温泉・自然

名産・お土産

新・新幹線時代
日本の屋根と日本の海が結ばれる 2015 信州

佐久市観光協会／ http://www.city.saku.nagano.jp/kankou-k/

目次

信州佐久
2014 vol.39

SHINSYU SAKU
SINCE1975
■発行/佐久市観光協会
〒385-8501
長野県佐久市中込3056
TEL:0267-62-3285
■発行日:2014年3月31日
■制作:株式会社アズ

C O N T E N T S

巻頭＊ようこそ佐久へ
2 健康長寿「ぴんころの里」
4 つながる 北陸と信州
6 佐久市ご案内図

体験プラン
8 ホンモノの星空を体感
10 大河原峠をポタる
12 時間を忘れる静かな旅行
14 子どもと楽しむ満喫スポット
16 中山道・佐久の道

温泉・自然
20 里山の温泉
22 癒しの森ウォーク
24 花の名所めぐり
26 佐久高原でアウトドア

グルメ
28 佐久鯉料理
32 ご当地グルメ
34 そば処

名産・お土産
36 美酒地酒
38 味みやげ
40 フルーツ狩り／直売所

宿・ホテル
42 佐久の宿

お祭り・イベント
45 イベント／歳時記
46 佐久バルーンフェスティバル
48 佐久の祭り

タウンガイド
51 岩村田
52 中央区
53 中込
54 野沢
56 臼田
58 浅科
60 望月

ガイド・交通
62 移住・交流 ご案内
66 交通ガイド
68 読者プレゼント お問い合わせ

軽井沢へ車で20分！佐久平周辺の観光・レジャーに最適なホテルです。

本物天然温泉（加温）

湯量豊富

一萬里の湯は、ゆったりくつろげる「大浴場風呂」「歩行湯風呂」野趣ゆたかな「露天風呂」「源泉洞窟風呂」の湯量豊富な４つの天然温泉と、「檜風呂」「サウナ風呂」の他、霧の温もり「ミスト風呂」各種マッサージ効果がある「超音波バイブラ風呂」「超音波ジェット風呂」「打たせ湯風呂」、温泉成分たっぷりの「源泉洞窟風呂」サウナと併用したい「冷水風呂」全身の血行をよくする「かぶり湯風呂」と全 11 種類の浴槽からなっています。

名物 佐久鯉

江戸時代初期より鯉が育てられていたという佐久。料理長がこだわり抜いて調理する地元佐久鯉料理をはじめ、美味しい佐久の恵みをお召し上がりください。

ホテルのご案内

■ご昼食…800円～
■ご夕食…2,000円～
鯉料理コースは要予約 3,000円～
■ご宿泊
素　泊…4,900円(税別)
＊毎日20ルーム限定
1泊2食付…10,000円～(税別)
＊インターネット対応部屋
禁煙ルームあり
■ご宴会…2,500円～
■温　泉…朝6：00より
(ご宿泊の方のみ)
〈上記金額はすべて税別です〉

施設のご案内

■地下1階・地上10階
■客室157(バス・トイレ付)
■収容人員360名
■結婚式場
■ゴールデンホール600名
センチュリーホール300名
■小宴会場
■会議室
■スカイレストラン
■大浴場風呂・歩行湯風呂
露天風呂・サウナ風呂
ミスト風呂・檜風呂他
■駐車場300台

政府登録日観連会員
佐久 一萬里温泉（加温） ホテル ゴールデンセンチュリー
TEL0267-63-3355/FAX63-3366 〒385-0051 長野県佐久市中込 3150-1 URL：http://www.ichimanri.co.jp MAP P50 B-3

ようこそ佐久へ！世界最高健康都市を目指す

健康長寿「ぴんころの里」

信州は日本一の長寿県。
中でも佐久は突出した
健康長寿王国を築いています。
北を浅間山、
南を八ヶ岳に囲まれ
中央を千曲川が貫流する
高原の街です。
この恵まれた自然が人々に
安らぎと潤いを与え、
豊かな気候・風土は、
「ぴんころ地蔵」に象徴される
健康長寿の里を
醸し出してくれます。
佐久はココロとカラダが
自然と元気になれる地、
健康長寿パワーが宿る
そんな土地柄です。

元気パワーの充電地

広がる青空。
澄んだ空気。
清らかな水。
元気に染まる
健康長寿の里。

ぴんころ地蔵尊

健康長寿のシンボル

佐久市は、農村医療発祥の地であり、健康で長生きのお年寄りが多いまちとして全国に知られています。

「ぴんころ地蔵尊」は、2003年（平成15年）に、佐久市野沢の成田山参道に建立されたお地蔵さんです。名前は、〈健康で長生きし（ぴんぴん）寝込まず楽に大往生する（ころ）〉という意で「ぴんころ」と称され、健康・長寿のシンボルとして愛されています。健康長寿にあやかろうと県内外から多くの人が「ぴんころ詣」に訪れます。

健康長寿の里

東京から約70分、北陸金沢から約80分、水と太陽と緑がおりなす詩情あふれる里があります。

ひっそりと佇む里山の原風景、水の流れが心地よく響く千曲川、歴史を色濃く残す中山道の街並み。
佐久の風土や自然は、人々に安らぎや潤いを与え、全国でも有数の健康長寿王国を築き上げてくれました。
高原の澄み切った青空、凛とした空気、清冽な水、生命力あふれる環境に身を置けば、
体がひとりでにパワーを宿し、イキイキと活力が湧いてきます。
佐久の優れた気候風土は五感を癒し、元気に染まる土地柄なのです。
風土のおもてなしや人の温かさを肌で感じながら、
のんびりゆったりと懐かしのふるさとを巡る旅。
心癒されるひとときをご案内します。

新幹線延伸で つながる北陸と信州

2015年開業

東京～長野間を結ぶ路線として平成9年に開通した長野新幹線（北陸新幹線）が、いよいよ平成27年春に金沢まで延伸します。平成36年には金沢～敦賀間の開通が予定されており、将来は大阪まで至る延長約700kmの路線が完成する計画です。
今後、沿線間の交流が高まり、観光振興や雇用においても大きな波及効果を及ぼすと期待されています。

平塚より荒船山を望む

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。

至小諸
至長野
至軽井沢
至東京
小諸御影料金所
佐久小諸JCT
佐久北I.C
佐久I.C
佐久南I.C
佐久中佐都I.C
佐久平スマートIC
佐久町I.C
佐久平PA
ハイウェイオアシス
平尾富士
1155.5
軽井沢町
日暮山
1207
御場山
1059
物見山
1375
荒船山
1423
群馬県
下仁田町
至松本
至下仁田IC
佐久穂町
立科町
望月カントリークラブ
望月東急ゴルフクラブ
サニーカントリークラブ
望月高原牧場
望月少年自然の家
佐久春日野カントリー倶楽部
森林セラピー® 基地
春日の森P23
森林セラピー基地
平尾の森P22
佐久クラインガルテン望月
天来記念館
望月城跡
むらおこし道祖神
望月温泉P20
布施温泉P21
新望月トンネル
八幡神社P18
大平団地P63
駒寄団地P63
浅科総合グラウンド
「ほっとば～く浅科」P41
千曲川スポーツ交流広場
バルーンフェスティバルP46
佐久鯉まつりP47
のぞみサンピアP21/P33/裏表紙
斎藤幸太郎商店P39
楽群堂本舗P38
前山城跡
夢科スカイライン登口
(建設中)
貞祥寺P13
島崎藤村旧宅
佐久平果実生産組合P40
ひんころ地蔵P13/P54
芙蓉酒造
佐久平カントリークラブP67
佐久平国際射撃場P65
内山城跡
あじさい(園城寺)P24
しだれハナモモ P24
コスモス広場 P25
コスモス街道休憩処
内山峡・コスモス街道P25
行人岩
高谷岩
孝勇亀松の碑
桜井さんちのりんごとはちみつ
初谷温泉P21/P42
内山峡
内山トンネル
とも岩
スエトシ牧場P27
神津牧場P27
山荘あらふねP42/P44
内山牧場キャンプ場P24/26
あらふね湖P27/P42
大コスモス園P25
レンゲツツジ P24
物見岩
割烹民宿高谷P42
肱水公園
屏風岩
サンセットスポットP25
お姫岩
アヴェニュー佐久平 P68
佐久宝寿霊園 P44
長野牧場(茨城牧場長野支場)P24/P52
駒場公園P44
佐久市立近代美術館P52
大閼伽流山／小倉堂
閼伽流山P12
八風山登山口
八風山トンネル
上信越自動車道
森林スカイライン(冬期通行止め)
臼田宇宙空間観測所P9
春日渓谷
トキンの岩
大河原ヒュッテP11
大河原峠P10/P25
高山植物 P24
双子山
2223.8
蓼科山
2530.3
佐久市最高地点
至白樺湖
臼田総合運動公園
うすだスタードームP9
大沢森の分教場
臼田I.C
龍岡城五稜郭P24/56
川村吾蔵記念館P57
上宮寺P56
宮東団地 P63
新海三社神社P13
田口城跡
蕃松院P56
田口峠P57
雨川ダム P57
日本で海から一番遠い地点P57
狭岩峠
広川原の洞穴群
馬坂
南牧村
岩水
六地蔵幢
若葉団地P63
清集館P42
ケアハウス佐久P20/P42
旅館辨天館P42
百番観音石仏群P61
佐久十二館 P20
ゆざわ荘P20
国民宿舎もちづき荘P20
湯の花屋
かすがの森P20
望月馬事公苑P60
春日温泉P11/P20
源泉公園P20
ちゃたまやP41
赤坂直売所P41
みどりの村
望月温泉P20
昭和百番観音
八幡神社P18
塚原
古屋酒造P37
鼻顔稲荷神社
岩村田
長野牧場
佐久平
安原
香坂
新子田
志賀
内山
平根
平尾山公園
佐久スキーガーデン「パラダ」スキー場P14
森林セラピー基地
八風山登山口
佐久平PA
ハイウェイオアシス
佐久平スマートIC
佐久平ショップ(下り)
佐久平ハイウェイ
佐久平
佐久平
佐久平

体験プラン其の1

ホンモノの星空を体感。

リフレッシュしたいとき、気分転換したいとき、佐久に満天の星空を眺めに行こう。「星空なんてどこでも同じ」と思うでしょう。いえいえ、佐久市の星空はちょっと違う。標高が高く、澄んだ空気、抜群の晴天率、そしてなにより多くの天文施設が集まる「天体観測に最適な街」なんです。市街地から少し離れた天文台は、都市光が届かず、感動すら覚える星空を体感することができます。首都圏からもアクセス抜群。天気予報と相談したら、飛び込みで夜の佐久市を訪ねよう。

写真はイメージです

◆季節…一年中
◆所要時間…車で半日

①午後2時 プラネタリウムでテンションアップ！

佐久市に到着したら、佐久平駅や佐久Cからも近い「佐久市子ども未来館」へ行こう。

「子ども未来館」という侮ることなかれ。大人でも十分楽しめる体験型科学館なのだ。星空観測に備え、県内最大級のプラネタリウムで今夜見える星座を事前に学習しよう。おぼえた星座を実際の夜空で見つけた瞬間に最高の快感を味わえるよ。

MAP P50 B-2

カーナビ入力電話番号 0267-67-2001

②午後3時 美味しいケーキでティータイム

佐久市を訪れたなら、ティータイムは絶対に「ケーキ」で決まり。ケーキの本場、フランスに近い気候、良質な果物や乳製品など、ケーキ作りに欠かせない材料が揃う佐久市では、情熱的で腕の良いパティシエが芸術的なケーキを創り出す。そんな理由から「日本三大ケーキのまち」と呼ばれる佐久市。「信州佐久ケーキ職人の会」のサイトからお気に入りのお店を探して食べに行こう。

（P32参照）

もぉ～たまらない！

③午後4時 日本一のパラボラアンテナにビックリ！

市街地から車で山道を1時間程登ると、「星空の街」を象徴する天文施設が見えてきた！「臼田宇宙空間観測所」。日本一大きな直径64mのパラボラアンテナは圧倒されるほどのスケール！あの「はやぶさ」の電波をキャッチしたんだって。記念撮影のスポットにもなるよ。

MAP P9 A-3

カーナビ入力電話番号 0267-81-1230

④午後6時 臼田の鳥料理を堪能

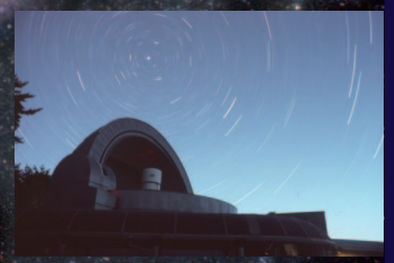
星空観察に備えて腹ごしらえ。お勧めは天文台がある臼田地区の鳥料理。鳥を飼っている家が多かったこの地区で、昭和初期に鶏肉の卸商をはじめたのが、お店の始まり。むしりささみかつ丼、唐揚げ定食、チャーシューメンなどレパートリーに富みながらも、伝統の味付けは他にないココだけの絶品料理。

MAP P57 A-1

⑤午後7時 スタードームでとっておきの天体観測

さぁ、いよいよ星空観測のはじまり！「うすだスタードーム」は市街から車で15分程の山間地に建てられた公開天文台。空気が澄み、都市光が少ないことから、街中では見ることのできない星たちまで夜空に浮かび上がります。まるで秘密基地のような開閉型ドームから巨大な口径60cmの反射望遠鏡が登場。ここから覗く宇宙空間は、その瞬間あなただけのものになります。

曜日や時間によっては、この大型望遠鏡を独り占めできることや、アクセスの良さから、首都圏からのリピーターが多い人気の天文台。



うわぁっすごい！すごい！

宇宙の専門的な話から、ロマンティックな星座の話まで、スタッフが楽しく説明してくれるのもスタードームの魅力。定期的に開催される観望会やイベントは多くの家族やカップルが参加しています！

カーナビ入力電話番号 0267-82-0200

臼田スタードーム　MAP P7 C-3
■開館時間／10:00～22:00
■休館日／月・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

★星空を再現したイルミ SAKU BLOOMイルミネーション

十一月中旬からクリスマスシーズンまで佐久平駅の隣で開催される四十万球のイルミネーションイベント。

「佐久の美しい星空」をテーマにデザインされたイルミネーションは寒さを忘れる美しさ。地上に舞い降りた星空を堪能しよう！

MAP P50 A-2

最高の思い出つくっちゃいました

体験プラン其の2

八ヶ岳中信高原国定公園

大河原峠をポタる

pottering

蓼科山の麓、「大河原峠」。5月連休を過ぎた頃、冬季通行止めが解除され、遅い春がやってくる。下界の暑さと比べ驚くほど冷涼な夏、色とりどりの錦に飾られる秋。季節の移り変わりとともに、その姿を美しく変貌させる「大河原峠」は多くの登山客、ツーリング客の訪れる佐久市で最も標高の高い観光地点。
この大河原峠をのんびりと自転車で登る。車やバイクでは気が付くことのない自然、景色を見つけることができる。

◆季節…春から秋
◆所要時間
…自転車で1日

❶午前九時 さぁ出発だ！

蓼科スカイラインを野沢方面から登りはじめる。（MAP P7 C-2）登りはじめこそキツイ坂道が続くが、山村に流れるゆっくりとした時間を感じながら自分のペースで登って行く。途中、青空を映した湖のほとりで一息いれる。気軽に気ままな寄り道が自転車旅行の魅力のひとつ。

❷午前十一時 ひとやすみ

登り始めて2時間もすれば、「春日渓谷」を見下ろせるポイントが見えてくる。絶景ポイントを探し出したら、一休み。浅間連峰を望みながら腹ごしらえをしよう。別荘地帯を抜ければ峠のてっぺんまであとわずか。残りの登りをがんばって！

ガンバレ、ガンバレ

❸午前十一時半 絶景を眺める

登り始めは曇っていても、運が良ければ雲を抜けて一面の雲海を見ることができる。雲がなければ、佐久平を一望し、美しい浅間連峰、上田市街地まで望むことができる。自転車で登ってこの景色が見られることが最大の魅力。

❹午前十二時 峠のてっぺん

登山客やツーリング客に人気の売店「ミセスペーターランドと森の仲間たち」。夏には「焼きもろこし」、秋には「おしるこ」。季節の味を堪能できる。旅先での出会いも大きな魅力のひとつ。忘れられない思い出をつくろう。

大河原峠からは蓼科山への登山はもちろん、神秘的な湖「双子池」へのハイキングも楽しめる。時間があれば散策もおススメ！

❺午後一時 林道「唐沢線」

「大河原峠」から「夢の平林道」を下り、途中から林道「唐沢線」で望月地区へ向かう。緑のトンネルを進むのが「唐沢線」の魅力だ。スピードを上げず、自然の声を聴きながら下ろう。

❻午後二時 望月高原牧場

「唐沢線」の途中で「春日温泉」方面に右折すると、望月高原牧場が見えてくる。それまでの風景から一変する青々とした牧場風景は感動を与えてくれる。夏場には放牧された牛が歓迎してくれることも。

❼午後三時 美肌の湯で癒す

「美肌の湯」として有名な「春日温泉」。最高の泉質が疲れた体を癒してくれる。温泉で十分あたたまり、ゆっくりとした下り坂を一時間程下れば佐久市街地となる。一日かけて自然と遊ぶ。これが大河原峠と自転車の魅力だ。

春日温泉 MAP P7 A-3

到着！おつかれっした～

散策コース

大河原峠
↓ 20分
双子山
↓ 30分
双子池
↓ 40分
亀甲池
↓ 20分
天祥寺原
↓ 50分
大河原峠

大河原峠 MAP P7 A-4

MAP P7 A-3

体験プラン其の3

時間を忘れる静かな旅行

大人の癒しプラン

◆季節…春から秋
◆所要時間…車で1日

歴史を伝える神社仏閣、仏道修行の霊地、佐久のソウルフード「鯉料理」を味わう、心のやすらぎと内なるパワーに満ちたコースをご紹介。大人の癒しをテーマにした1日旅にお出かけください。

貞祥寺三重塔(11月上旬)

1 9:00 断崖に佇む石仏 闕伽流山明泉寺

◆香坂 MAP P6 E-1

そそり立つ岩肌、崖下に並ぶ無数の石仏群。ここ、闕伽流山はかつて仏道修行の霊地として知られ、佐久の隠れた名勝地の一つ。闕伽はサンスクリット語で「清らかな水」という意味より冷水が流れる山ということから闕伽流山の名が付けられた。ふもとの明泉寺から山頂まで30分程のハイキングコース。観音堂のある山腹に並ぶ何十体もの石仏と断崖のスケールは圧巻。さらに山頂の仙人ヶ岳からは佐久平が一望できる。

ひっそりと佇む石仏たち

錦秋の参道(11月上旬)

2 11:00 禅宗の山寺で癒される 貞祥寺

◆前山 MAP P7 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。

静寂に包まれた参道を歩く

貞祥寺三重塔(11月上旬)

映画「義仲穴」のロケ地！

3 12:00 名産を堪能する 佐久鯉料理

◆野沢 P28～佐久鯉料理

佐久が誇る特産の一つ「佐久鯉」。江戸初期より時の藩主に献上した記録を持ち、その食文化は脈々と今に伝えられている。

佐久の鯉は、清冽な水に育てられくさみが無く、また、肉厚で身の締まった歯ごたえが特徴。知名度に甘んずることなく鯉を扱う各店が鎬を削り本当に美味しい鯉料理を提供してくれる。

ワサビ醤油でいただくあらいは、くさみが無い佐久鯉ならでは。ぴんころ地蔵の参道に2軒の鯉料理店がある。

4 13:00 健康長寿を願う ぴんころ地蔵尊

◆野沢 MAP P54 B-2

健康長寿のまちとして全国的にも知られる佐久にある注目のスポット。

微笑ましい姿が人気の「ぴんころ地蔵尊」は、多くの健康長寿祈願に訪れる参拝客を癒しの表情で迎えている。

5 14:00 佐久の総社 新海三社神社

◆田口 MAP P6 D-3

古くから佐久の総社と言われ、佐久地方開拓の祖神、興波岐命が祀られている。延文年間の「諏訪大明神画詞」には「新開」の神と記され、この「開」が佐久の語源となったという説もある。また、この社のある「田口」という地名も初めて田が開かれたことに由来する。

境内には国の重要文化財に指定された東本社や三重塔、樹齢数百年と言われる杉並木があり、秋の紅葉の時期には京都のような風景に。

映画「一遍上人」のロケ地！

体験プラン其の4

子どもと楽しむ満喫スポット

夏 Summer Season

緑のアクティブゾーン、楽しく遊べる自然公園

カブトムシドーム

夏休みには数百匹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。昆虫インストラクター「ファーブルおじさん」や学芸員も常駐している。
※カブトムシドーム/7~8月

上信越道佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」は、平尾山公園を中心に春の芽吹きから秋の紅葉にかけて美しい。
平尾山の豊かな自然の中、自然体験プログラムや多彩なフィールドアトラクションが楽しめる。また夏休みには「カブトムシドーム」、「昆虫体験学習館」で生きた昆虫たちともふれあうことができる。ビオトープガーデンでは自然の花々が楽しめる。
癒しの森「平尾の森」(P22)は2カ所のセラピーロード(ファーブルの小径・水辺の小径)が整備されている。

パラダPRキャラクター「かぶ太くん」、昆虫体験学習館「ファーブルおじさん」

昆虫体験学習館

木の枝や実など、自然の素材を使ってものづくり体験。

年間を通して遊べるメニューがいっぱい

世界の甲虫・蝶々を始め、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触れ合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)

冬 Winter Season

雪の遊園地とファミリーゲレンデ

冬のパラダは八ヶ岳を望む南パラダと浅間山を望む北パラダの、ふたつのエリアがあります。ゲレンデの雪質はスノーマシンでベストコンディション。高速道路を使えば首都圏からのアクセスも、練馬ICから約100分とラクラク。佐久平は晴天率が高く、高速道路にチェーン規制がなければノーチェーンでアクセスできる気軽さも人気。

キッズランド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!

ランチにオススメ!! 石窯焼ピッツァ

薪を使って石窯で焼く本格的イタリアンピッツァが人気。テイクアウトもできるのでおみやげにも。神津牧場のジャージー乳を使用したソフトクリームもおすすめ。

佐久平ハイウェイオアシス
佐久スキーガーデン
パラダ

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 P6 D-1/ P50 パラダ周辺

親子で遊ぼう! 市民交流ひろば

MAP P50 A-2

佐久平駅前に整備された総合公園。子どもたちが嬉しい遊具いっぱいのつどいの広場や噴水や池のある水景施設、散策をしながら健康遊具でトレーニングのできるこもれびの森、芝生の植栽のある太陽の広場など5つのゾーンがあり、世代をこえて楽しむことができる公園。晴天率の良い佐久市、お弁当を持って家族で公園に出かけてみよう。

佐久市佐久平駅南 駐車場/あり

宇宙の不思議と夢と未来がつまった 佐久市子ども未来館

佐久市子ども未来館は子どもたちに夢とロマンを持ってほしいとの思いをこめて、実体験、楽しい実験を通して科学への探求心を育む場として開館した。太古の地球誕生から始まり、生命の誕生と進化の過程を紹介するテーマ「地球」2「水・大気」3「生命・生物」4「人間・人類」そして未来への展望、宇宙開発を知る5「天体」6「宇宙開発」7「未来」と7つのテーマ構成からなっている。科学実験工房では、様々なメニューで身近な材料を使った実験を体験する事ができたり、県下最大級のプラネタリウムでは通常のプログラムの他、お月見、クリスマスなど季節の特別企画、中高年向けやマタニティ企画などバラエティに富んだ催しを開催している。

月面の重力状態を体験できるコーナー。ふわりと月を歩いているみたい。

実験コーナーで不思議の世界をのぞいてみよう。科学の冒険に出発。

■開館時間/9:30~17:00
(5/3~6、7月、8月は18:00まで)
■休館日/木曜日(祝日及び8月を除く)、年末年始
■入場料/大人 500円(400円)、
小人 250円(200円)
( )内は団体/プラネタリウムは別途
■TEL 0267-67-2001
■http://kodomomiraikan.jp/
MAP P50 B-2/P6 D-1

ベビーコーナーあります!

赤ちゃん連れにも嬉しいベビーコーナー完備! 赤ちゃんもママと一緒に遊べるスペースや、授乳室、子ども用トイレもあるから安心です。
◆オムツ台 ◆授乳室 ◆子ども用トイレ
◆食事持ち込みOK! ◆ベビーカーOK!

体験プラン其の5

中山道・佐久の道

佐久市を往還する中山道には岩村田宿、塩名田宿、八幡宿、望月宿、茂田井間の宿の5つの宿場がある。歴史的な遺物も多く残され、宿場の風情があちらこちらに感じられる。そんな古き良き情緒溢れる中山道佐久の道へようこそ。

岩村田宿 Iwamurada

街道の交わるところ岩村田宿

岩村田宿は江戸から数えて二十二番目の宿場、内藤氏一万五千石の城下町であった。往還通りの長さは四十三町四十七間、町並みは九町半(※)。かつて鎌倉時代より地の利を生かし、豪族大井氏が東側の高台に居を構え、その頃より栄え、多くの人々が行き来する土地柄であった。

江戸時代になり街道が整備された。中山道が北から来て西へ抜け、北西の小諸への街道、南へ下って野沢を経て甲州への街道、東の香坂峠を越え上州の下仁田への街道の分岐点であったため、岩村田宿は米穀の集積地として物資輸送上で大きな役割を果たす要衝地となった。岩村田では享保5年になると、市が月に数回開催された。江戸中期の岩村田宿の中心は荒宿で、中山道に並行する円満寺までのぼり坂である。岩村田宿は城下町であったため、本陣、脇本陣はなく、旅籠が八軒あり、龍雲寺や西念寺が本陣の代わりを勤めた。

駒形神社

塩名田宿本陣跡

⑩塩名田宿本陣跡
MAP P17／P59 塩名田宿周辺

⑯大日様 MAP P17 P59 塩名田宿周辺

⑭石畳の河原宿
MAP P17／P59 塩名田宿周辺

⑫瀧の水跡
MAP P17／P59 塩名田宿周辺
塩名田節にも謳われた「瀧の水」中山道の旅人のオアシスだった。

❶皎月原 MAP P17／P6 D-1
用明天皇元年(586年)に、京の女官「皎月」が佐久郡平尾へ流刑となった。その女官が白馬に乗り小田井の原を駈け廻ったという。その跡が草も生えず輪となって残った事から、皎月原と呼ばれるようになった。

❷住吉神社
MAP P17／P50 B-1
岩村田宿の入口に位置し、境内の中心に大きなけやきの木がある。境内には天明年間に祀られた男女二体像の道祖神がある。

❸円満寺
MAP P17／P50 B-1
境内には老藤の棚があり、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。現在は2代目の藤。

❼若宮神社
MAP P17／P50 B-2
建仁2年(1202年)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。応永20年(1413年)に大井氏が寄進した懸額と古鈴が奉納されている。

武田信玄五輪塔

❹武田信玄ゆかりの龍雲寺
MAP P17／P50 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。

相生の松 ❽
MAP P17／P50 B-1
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言われていた。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。

❻西念寺 MAP P17／P50 B-2
永禄三年(1560年)、名僧岌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。

❺鼻顔稲荷神社
MAP P17／50 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、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。

塩名田宿 Shionada

水と縁の深い塩名田宿

※一里は36町(3.927km)
一町は36間(109.08m)
一間は36尺(1.818m)

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。宿の西方に桝形が残り、東西に長い宿場。本陣二軒、脇本陣一軒、旅籠七軒。出桁造りの家並み、大屋根の本陣跡など、鋪道も整備されている。

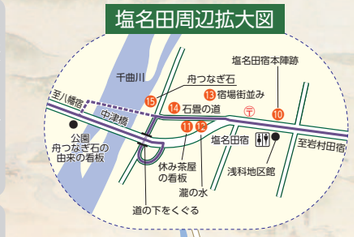
宿場を出ると目の前は千曲川で、江戸時代初期には架橋されていたが、千曲川は度々氾濫し、橋の破損に苦心していた。旅人は橋が流失すると渡し舟で渡らなければならず、水の深さにより料金が高くなるため、宿場に逗留する方が安くついたという。明治期に入り、舟をつないで橋とする「舟橋」方式がとられるようになった。

休み茶屋跡の看板⑪
MAP P17／P59 塩名田宿周辺
塩名田周辺昔の趣をたたえ、ひときわ存在感を持つ黒塗りの看板。

⑬宿場街並み
MAP P17／P59 塩名田宿周辺

映画「家」のロケ地として注目を集めています

⑮千曲川舟つなぎ石
MAP P17／ P59
塩名田宿周辺船をならべて橋にしていた時代、その舟を繋いだ大きな岩が現存している。上部には縄を通した穴があけられている。多くの旅人を見送り、千曲川と宿場の変遷を見守ってきたのであろう。



石の道標

八幡宿
Yawata

穀倉地帯にある八幡宿

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。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年）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。

八幡宿本陣跡

八幡神社

八幡彫刻

高良社

❶八幡宿本陣跡
MAP P18／P59 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。

❷八幡神社
MAP P18／P59 B-1
境内には高良社のほか、本殿、拝殿、端籠門(宝永五年)、随身門(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、江戸時代の数学のに関する内容を伝える貴重な史料である。

❸高良社
MAP P18／P59 B-1
八幡神社の境内にある旧本殿「高良社」。その棟札の墨書名から、現在の高良社は延徳三年(1491年)に滋野(望月)遠江守光重らによって再建された。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。

望月宿
Mochizuki

書とゆかりのある望月宿

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を静かに物語る。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」などが貴禄の建物。（内部見学不可）現代の商店と昔の家並みの今昔が融合する、趣ある町並みとなっている。

⑤望月宿の街並み
MAP P18/P61 B-1

❹重文真山家「大和屋」
MAP P18/P61 B-1
旅籠「大和屋」の真山家は問屋も兼ね、名主だった。明和2年(1765年)に類焼し翌年再建。国の重要文化財に指定されている。堂々とした造りの建物に、しっくいの看板「やまとや」の文字に往時の繁栄ぶりをうかがわせている。現在望月宿は書家による揮毫の看板があり、家ごとに個性を輝かせている。

井出野屋旅館

映画「犬神家の一族」のロケ地！

❼蟠龍窟（ばんりゅうくつ）・弁財天
MAP P18/ P61 B-1
鹿曲川沿岸の岩窟に祠られた弁財天。榊祭りの松明はこの手前の橋から投げ込まれる。

❻大伴神社
MAP P18/ P61 B-1
毎年八月十五日に行われる火祭り「榊祭り」は大伴神社により執り行われる。勇壮な火祭りの一つ。

❾福王寺
MAP P18／P61 A-2
望月の牧の豪族滋野氏が養護した寺院で鎌倉期のご本尊仏像阿弥陀如来像(重文)が威風堂々と安置されている。春になるとしだれ桜が見事。

❽城光院
MAP P18/ P61 B-1
この地に古くより勢力を張った望月氏と関係が深い寺。望月氏の宝篋印塔(ほうきょういんとう)や、境内に佇む青面金剛像の姿に年月を感じる。

⓫瓜生坂道標
MAP P18／P61 B-1

❿信永院
MAP P18／P61 B-1

茂田井間の宿
Motai

良質米の産地茂田井間の宿

茂田井間の宿は村高九百六十七石六斗八合。江戸から数えて四十五里二十六町十四間、往還通りの長さ二十一町二間の宿場（※）。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、「間の宿」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はせており、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。そのような良質米の産地にふさわしく、造り酒屋二軒がある。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。

映画「たそがれ清兵衛」のロケ地！

⓭高札場跡
MAP P18
江戸時代に法令を徹底させるために設けられた。

⓮大澤酒造・しなの山林美術館
MAP P61 A-1
望月出身の大澤邦雄画伯とその仲間の絵画作品が約150点展示されている。同敷地内には酒蔵を改装し、酒造りや街道文化の資料を展示した民俗資料館や名主の館書道館もある。

■会館時間：9時～16時
■休館日：無休
■入場料：無料
■TEL.0267-53-3100
■大澤酒造敷地内
MAP P18／P61 A-1

⓬武重本家酒造
MAP P18／P61 A-1

⓰若山牧水歌碑
MAP P18／P61 A-1

⓯茂田井間の宿
MAP P18／P61 A-1

里山の温泉 SATOYAMA no ONSEN

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。
四季ごとに表情を変える里山の自然に囲まれながら、
ホッとできるひとときをお過ごしください。

春日温泉

蓼科山麓に広がる風趣豊かないで湯
御鹿の里（みかのさと）の伝説が残る湯治場

春日温泉伝説

今から400年前。江戸時代から「御鹿の湯」と呼ばれ、里人に親しまれてきた春日温泉。源泉公園の石碑に、その由来が刻まれています。

とある猟師の夢枕に菩薩様が現れました。猟師はそのお告げ通りに山中へ温泉を探しに向かいます。菩薩様のお告げの場所に着くと、鹿が目に入りました。猟師は鉄砲を構えますが、殺生してはいけないという菩薩様の言葉を思い出し、鹿を撃つのを思い留まりました。鹿が立ち去った柳の木の根元を確かめてみると、温泉が湧いていました。その湯は病気に効く霊験あらたかな湯治湯として広が り、温泉一帯を「御鹿の里」と呼ばれるようになりました。

春日温泉「源泉公園」

春日温泉の源泉が湧く公園。薬師堂前には、春日温泉の由来を語る石碑と、伝説に登場する鹿の銅像が置かれています。 MAP P7 A-3

内山峡の秘湯 望月温泉

御牧ヶ原高原の自然と
鹿曲川河畔の山里の温泉

源泉掛け流し
アルカリ性泉質

もちづき荘

日帰り　宿泊

鹿曲川の清流沿い、素朴な自然の中に佇む宿。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。

■MAP P7 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400円、子ども（小学生以下）250円、3歳未満幼児無料

美肌効果抜群の
玉肌の湯

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。四季折々の会席料理、料理長こだわりの手打ちそば…、信州のご馳走をご堪能ください。

■MAP P7 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400円、子ども（小学生以下）250円、3歳未満幼児無料

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温泉スポーツ館。

■MAP P7 A-3　□佐久市春日5924-4
☎0267-52-0022♨団体貸切日／10時～20時／大人700円、子ども350円

旅舎十二館　日帰り　宿泊

素朴で家庭的な一軒。心のこもったおもてなしをお楽しみください。

■MAP P7 A-3　□佐久市春日2253-343
☎0267-52-2019♨団体貸切日／10時～21時／就学以上500円※料金改正の場合あり

源泉「宝命水」の水守宿

初谷温泉　宿泊

妙義荒船佐久高原内、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、胃腸病や貧血に効能があり、浴用での効能は胃腸病やリュウマチ、神経痛など。

■MAP P50 F-2/P42
□佐久市内山352－イ-1
☎0267-65-2221

みどりの村

日帰り　宿泊

御牧ヶ原高原に湧き出る源泉をブレンドし、傷の湯・胃腸の湯と呼ばれる効能豊かな天然温泉です。

■MAP P7 B-1/P61 B-1　□佐久市印内561-1　☎0267-53-3231♨【月・火・木・金】15時～21時【水・土・日・祝】11時～21時（不定休）／大人500円、小学生250円

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。

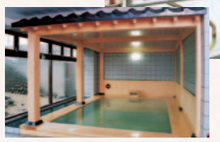
■MAP P61 B-2　□佐久市望月1519-7☎0267-53-2526♨無休／8時～21時／大人400円、子ども300円、2歳以下150円※料金改正の場合あり

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リットルの豊富な泉源。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。



■MAP P50 B-3/P42/表2 □佐久市中込3150-1☎0267-63-3355♨無休／10時～22時／大人1000円

洞源湖温泉

クアハウス佐久

日帰り　宿泊

温泉医学・運動生理学に基づいて造られた何種類もの浴槽がある。

■MAP P7 C-2 □佐久市前山321-1☎0267-63-3333♨【平日】11時～14時30分 17時～20時【土・日・祝日】11時～20時30分／大人700円、子ども300円

《佐久市》天然温泉map

気軽に湯巡りを楽しむ♪ 日帰り温泉

布施温泉

雄大な浅間山を望む日帰り温泉施設。サウナ・ジャグジー・福祉風呂・露天風呂・休憩室を完備。マレットゴルフ場（18ホール）や公園も隣接している。

■MAP P7 B-2/P61 B-2 □佐久市布施1228☎0267-53-0181♨㊡水曜／10時～22時（受付21時30分）／大人400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（ほ）の香（か）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。

■MAP P7 B-1/P59 B-1 □佐久市甲1071-1☎0267-58-0033♨㊡火曜（祝日は営業）／10時～22時（受付21時30分）／大人400円、子ども（小学生以下）250円、3歳以下幼児無料

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」。露天風呂・薬湯・サウナなどが楽しめ、レストランやほぐし処も併設されている。

■MAP P7 C-2/裏表紙 □佐久市根岸3203-2☎0267-63-3900♨10時30分～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

自然水質紹介 POKAPOKA SUBESUBE♪

アルカリ性単純温泉
含有成分が少ないため、やわらかでクセがない入り心地。子どもや高齢者でも安心して入浴できます。「美肌の湯」とも呼ばれています。
【春日温泉・のぞみサンピア佐久】

ナトリウム塩化物泉
いわゆる食塩泉と呼ばれ、しょっぱい味がします。塩分が血液の循環を良くするため、保温効果・発汗作用があり、「熱の湯」とも呼ばれています。
【望月温泉・佐久一萬里温泉・布施温泉】

二酸化炭素泉
肌に小さな気泡が付く「泡の湯」。ぬるめの泉温ですが、炭酸ガスが血液循環を良くするため、体がしっかり温まります。
【初谷温泉】

炭酸水素泉
重曹泉と呼ばれ、皮膚表面の脂を乳化する作用で、入浴時に肌がつるつるするのが特徴です。
【クアハウス佐久】

森の香気でヒーリング

癒しの森ウォーク

佐久市の自然を身近に楽しむなら森林浴がオススメ。佐久には「森林セラピー基地」として「平尾の森」と「春日の森」が整備され、気軽に森林セラピーを体験していただけます。

森林浴のスタイル

森に入る時は、動きやすい服装・靴に加えて、天候の変化などを考えた準備が必要です。バッグは両手が空くリュックサックやウエストポーチがおすすめ。防寒具・雨具・虫除けなども考えましょう。

森林セラピー基地 セラピーロード®とは

セラピー基地とは、リラックス効果が専門家に実証され、さらに、関連施設等の条件が一定の水準で整備されている地域のことです。
セラピーロード®とは、森林セラピー実行委員会認定の散策路です。「森林セラピー基地」と同様、専門家による科学的効果の検証が行われ、認定がされています。
佐久市には2箇所のセラピー基地、計5本のセラピーロード®があります。

【上信越自動車道からダイレクト】

平尾の森

「平尾の森」は佐久スキーガーデンパラダ、平尾山公園、市民の森約60haから成り、2カ所のセラピーロード®（ファーブルの小径・水辺の小径）が整備されている。首都圏にアクセスが容易なことから「日帰り型森林セラピー」として利用できる。
そのほか昆虫体験施設では、クラフト体験・昆虫の観察、植物や野鳥の野外学習など、家族連れでも楽しむことができるメニューも豊富。レストランでは、地域の食材による料理で食セラピーを体験できる。（要予約）

■MAP P6 D-1パラダ周辺
〈平尾の森コア施設〉
佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
佐久市平尾2681
☎0267-67-8100（不定休）
http://www.saku-parada.jp/

MAP P6 D-1
パラダ周辺

自然から元気をもらおう！

森林セラピー®とは

鮮やかな緑・木々や土の香り・風に揺られる木立の音。森に足を踏み入れると感じる自然の息吹は私たちを癒し、昔から「森林浴」として親しまれてきました。その効果は広く理解されていましたが、それまでの感覚的なものだけでなく、医学的・科学的に森の持つ力を解明し、「癒し」をより効果的に健康に活かそうという試みが、「森林セラピー®」なのです。

森林浴が身体に良い理由

人間は長い間、自然の中で生活をしてきました。しかし、現代では都市で生活する人が増え、人工的な環境が様々なストレスを生んでいます。
人が森に入ると感じるリラックスは、人が本来求める適した環境から得る反応だと言えるのです。
科学的にも、森林浴をすると免疫力が上がる・血圧が低下するなどの効果が見られ、自然の中に身を置くことが、人の健康維持により良いことだと考えられます。

五感を研ぎ澄ませる

森林浴では、普段意識していない多くの感覚を研ぎ澄ませてみてください。「空気が澄んでいる」「景色がきれい」「鳥のさえずり」「木や土の感触」など、目・耳・鼻・手足を使い森を楽しみ・感じることで、リフレッシュ・リラックス効果が高まります。

【春日温泉の中心地】

春日の森

「春日の森」は開湯300余年の歴史がある春日温泉を中心としたセラピー基地（ジリの木の小径・駒の小径・カラマツ谷の小径）。森林セラピーのより高い効果が期待できる長期滞在型セラピーとして利用できる。「本州では佐久周辺に限られたヤエガワカンバ（環境省の絶滅危惧種）が見られる。そのほか様々な野鳥を観察でき、バードウォッチングに最適な場所。丘の上からは浅間連峰を見渡すことができる絶好のビューポイントもある。

MAP P7 A-3
カラマツ谷の木小径分岐点
座観場所
予定コース
セラピーロード® カラマツ谷の小径 【片道】約40分
セラピーロード® ジリの木の小径 【片道】約30分
セラピーロード® 駒の小径 【片道】約40分

■MAP P7 A-3
〈春日の森コア施設〉
春日温泉もちづき荘
佐久市春日5921 ☎0267-52-2515
http://www.shinkou-saku.or.jp/mochizuki/

森の案内人付き 森林セラピープログラム

初めての方にオススメ！

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）
http://www.saku-iyasinomori.jp/index.html

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。

メタボ＋ロコモ
ロコモティブシンドローム
予防に最適！

夜道や明け方、車のライトに反射するポール
レビータ・トゥインクル

ポールウォーキングに関するお問合せは、
製造元 株式会社 シナノ MAP P50 B-1
〒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/sinanopole

シナノの安心・安全への取り組みが
経済産業省から表彰されました。
Product Safety 2013 製品安全対策優良企業
製品安全対策優良企業表彰
商務流通保安審議官賞 受賞

花の名所めぐり

花咲く佐久市の

佐久市は標高650～2、200Mの間に位置する高原都市です。この地形や気候条件から多彩な花が咲き乱れ、四季折々の風情を醸し出しています。

春 Spring 3 4 5 Mar Apr May

桜の名所

佐久地域で古くから親しまれてきた桜の花は、浅間山や田園風景に淡紅色の彩りを添え、普段とは違った風情を見せてくれます。

龍岡城五稜郭
臼田 MAP P57 C-1

茨城牧場長野支場
中央区 MAP P50 C-3

関所破りの桜
上原 MAP P59 C-2

五本木のしだれ桜
根岸 MAP P7 B-2
別名咲き分けの桜とも呼ばれ、ピンクと白色の桜の花が咲く。ここには古き良き穏やかな里山風景が広がる。

菜の花 【5月上旬】
瀬戸原 MAP P50 B-4
約5haの広大な菜の花畑。春には鮮やかな黄色い花が視界いっぱいに広がる。地元農家によって栽培が始まり、菜種油が収穫されている。

りんごの花
りんごの花は桜などと違い、葉と一緒に開く。4月の下旬頃から、佐久市内で多く見られる。

山野草

サクラソウ
桜の花に似た美しい花をつける。美笹の自然園や内山牧場に生育しているが、絶滅危惧種となっている。

カタクリ
たねから芽生えて6～7年は葉が1枚であるが、2枚になると花をつける。虚空蔵山周辺に生育。

ヤマブキ
山麓に育成する低木で、吹色と呼ばれる濃い黄色の花を枝いっぱいに咲かせる。

カラマツ
昭和56年、カラマツは佐久市の市木と制定された。長野牧場をはじめ、市内各所で見られる。

しだれハナモモ

内山 MAP P6 D-2
コスモス街道の脇道、滑津川に沿って植えられたハナモモ。里山に華やかな色合いを添える。内山地区には約4,000本あると言われる。

夏 Summer 6 7 8 Jun Jul Aug

高山植物〈内山牧場〉MAP P6 F-2

カイフウロ
甲斐の国で見つかったものであるが非常に少なく、佐久市でもあまり見ることができない。

アサマフウロ
名前の由来は浅間高原に多いことから。フウロソウの中では最も大きく美しい花。

キスゲ
夕方に花を開くことからユウスゲとも呼ばれる。この黄色い花は夜行性の虫にはよく見えるといわれている。

ヤマユリ
大きな花をつけるユリの王様。岩場に多いことからイワユリとも呼ばれる。閼伽流山周辺に生育。

レンゲツツジ
MAP P6 F-2
高原に多いツツジで「オニツツジ」とも呼ばれる。芽や花に有毒成分があり、動物に食べられないため群落をつくる。

あじさい

内山 MAP P6 D-2
花の名所「園城寺」は内山の中心部にあり、7月上旬から下旬にかけてあじさいの花が咲き、秋には萩が見頃を迎える。

高山植物〈蓼科山・双子山〉MAP P7A-4

春から夏にかけて、珍しい高山植物が楽しめます。

ヤマオダマキ
山の草原や林縁などで見られる。名前の由来は「芋環（おだまき）」糸を巻く道具に似ていることから。

テガタチドリ
高い山の草原に咲く。根の形が手の形に似ていることからテガタチドリという。

コケモモ
高山の草原やハイマツの下などに生える。コケのように小さい木にモモがなり、食用にする。

ウスユキソウ
花の部分が白色で雪が薄く積もったように見えるのでこの名がついた。エーデルワイスの兄弟。

秋 Autumn 9 10 11 Sep Oct Nov

コスモス街道と内山峡

コスモス街道 内山 MAP P6 E-2
国道254号の群馬県境の内山トンネルを抜け、内山大橋を渡った「黒田」から「松井」まで、約9kmが「コスモス街道」。秋風が吹き始める頃から紅葉の季節にかけて、4万株のコスモスが道路沿いをピンク色に染めています。9月上旬から下旬の見ごろにあわせて「佐久高原コスモスまつり」が行われる。

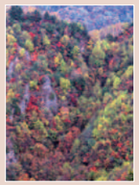
コスモス広場
MAP P6 D-2
「コスモスまつり」のメイン会場。農産物の販売や各種催しが祭りを盛りあげる。

大コスモス園
MAP P6 F-2
市振興公社直営「山荘あらふね」が管理する3万㎡のコスモス畑。オートキャンプ場も隣接する。10万株のコスモスは、迫力のスケール。

紅葉

屏風岩（びょうぶいわ）
MAP P6 E-2
内山峡を代表する景勝地、屏風岩。夕日が沈んでいく光景が大変美しい。

大河原峠
MAP P7 A-4
標高2,093m。9月下旬から10月中旬頃が見頃で、色鮮やかな原生林の紅葉が美しい。



花暦カレンダー

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
里山・平野部			ふじ：旧中込学校・園城寺・円満寺						
			桃・りんご		あじさい：園城寺		コスモス：コスモス街道		
			しだれ花もも：内山地区						
		桜：鼻顔稲荷神社・長野牧場・さくラさく小径							
		梅							
	コブシ・ネコヤナギ								
山地		サクラソウ	ニセアカシア		ナツツバキ				
		カタクリ	チョウジザクラ	コケモモ		アサマフウロ			
		タラの芽			キスゲ		シナノアキギリ	もみじ	
		アカヤシオ		レンゲツツジ：内山牧場			すすき		

※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。

妙義荒船佐久高原国定公園

佐久高原でアウトドア

OUTDOOR

長野県と群馬県にまたがる国定高原一帯ではオートキャンプやスポーツ・動物と触れあうなど、様々な自然体験が楽しめます！

内山牧場キャンプ場

佐久I.C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。

佐久市内山352-1　MAP P6 F-2
㊡4月中旬～11月　お問い合わせ(シーズン中のみ)☎0267-65-2021／山荘あらふね

■普通車 3,800円／キャンピングカー 4,400円
大型 5,400円／単車 1,100円〈予約不要・チェックイン午後1時／チェックアウト午前10時〉
■バンガロー(6棟)／1泊〈要予約〉5,400円
■デイキャンプ(一人)／牧場内バーベキュー 300円
■日帰り入浴(山荘あらふね)大人／580円、小学生／370円、3歳以上小学生未満／210円

荒船山登山コース

荒船山
長野・群馬県境にある太平洋と日本海の分水嶺で、山頂は荒船溶岩からなる、長さ約2km、幅400mほどの溶岩台地

▼荒船不動尊からスタートする登山客も多い(駐車場有／数台)

荒船不動尊 — 35分 — 星尾峠 — 15分 — 行塚山(荒船山頂)
荒船不動尊 — 40分 — 星尾峠 — 20分 — 行塚山(荒船山頂)

◀内山峠からスタートする登山客も多い(駐車場有／20台)

内山峠 — 60分 — トモ岩 — 35分 — 行塚山(荒船山頂)
内山峠 — 1時間30分 — トモ岩 — 40分 — 行塚山(荒船山頂)
内山峠 — 25分 — 能倉峰 — 20分 — 物見岩 — 30分 — 山荘あらふね
内山峠 — 20分 — 山荘あらふね
物見岩 — 50分 — 能倉峰

折り重なる山々の雄大さ、広がる牧歌風景

妙義荒船佐久高原国定公園の中心地

あらふね湖
山荘あらふねの脇の人造湖
エメラルド色に輝く水面が美しい

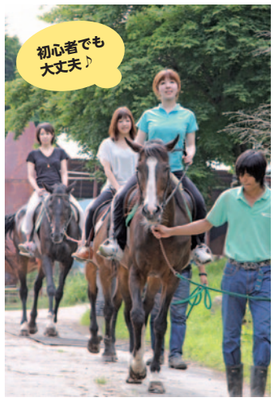
遊歩道
あらふね湖を周遊する遊歩道
周りにはアサマフウロの貴重な群生地がある

物見岩
頂上はごつごつとした溶岩石
気をつけながら岩登りに挑戦！

乗馬や牧場体験で動物たちと友達に【スエトシ牧場】

かわいい小動物とのふれあいが楽しめる

特製ジャージー牛乳のソフトクリーム



佐久I.Cから車で東へ20分。八ケ岳を望む、3haの高原牧場には、名馬やポニーなど90頭が勢揃い。中には、あのオグリキャップの子ども「オグリワン」などもいる。現在テレビ番組にも出演しているミニチュアホースや、ミニブタが愛嬌ある姿で人気。

牧場では乗馬体験ができ、初心者でも引き馬や馬に乗って森のお散歩も楽しめる。

またふれあい動物コーナーでは、羊やうさぎなど小動物たちとふれあいながら家族でのんびりと楽しめる。

大人も子どもも癒しの時間を過ごせる牧場。ここにはゆったりとした時間が、流れているようだ。

スエトシ牧場 MAP P6 E-2
佐久市志賀31
佐久I.C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.

■ 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）何泊でも可。
■ 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。

乳しぼりやバターづくりに挑戦【神津牧場】

「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る。特にソフトクリームは人気商品。牛乳の栄養で美肌と健康に効果がある。

神津牧場 MAP P6 F-2
群馬県甘楽郡下仁田町南野牧250
下仁田I.Cより40分　佐久I.Cより45分
☎0274-84-2363㊡8:00～17:00
http://www.kouzubokujyo.or.jp/

乳搾り＆ブラッシング
牛の乳房から直接手で搾ります

佐久鯉 料理

天下の名品

山の幸、川の恵み…
旅先で見つけた
「味」は一番の思い出。
地酒をかたむけながら
佐久の味を
お楽しみください。

全国ブランドとして名高い佐久鯉は、発祥から四百年。江戸時代の文献には小諸藩主に鯉料理を献上した記録が残り、当時より鯉の養殖、出荷、調理を行っていたことが伺える。昭和初期には全国一の生産高を誇り、宮内庁や陸軍御用達の栄を賜っていた。

佐久鯉の特徴は気候風土と千曲川の清冽な水に因るものが大きい。佐久平を貫通する千曲川の清流と伏流水、八ヶ岳・秩父山系の広大な自然林を水源とする水流。内陸性気候で冬と夏の寒暑の差、また、一日の気温の寒暖差が、全国に誇る身の締まった、くさみも無く旨い鯉を育てあげた。

鯉割烹料理【花月】《野沢山門》

取扱店 鯉料理

創業九十年の老舗 四季折々の彩り豊かな味処。

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3,500円(税別)、竹コース2,700円(税別)
また、鯉料理以外に懐石料理もおいしく召し上がれるお店としても有名。各界の著名人たちが訪れている。

女将

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」。佐久甲州街道の宿場町として栄えた野沢の中心街、健康長寿「ぴんころ地蔵」の建立や「のざわ山門市」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、みずからが感性にみがきをかけ、自慢の味を披露してくれる。清冽な千曲川の水で育った佐久鯉。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、あらい、甘露煮、鯉こく、塩焼き、活きづくりなど、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）、鯉シュウマイなど、新しい味を追求した職人芸に無言の自信をのぞかせている。うろこせんべいは花月が元祖。鯉のうま煮の宅配サービスもおこなっている。

鯉のうま煮

中庭の池では錦鯉が泳ぐ

■鯉：割烹料理 花月
佐久市原481-3
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／お問い合わせください
MAP P54 B-2

旅館・割烹【あさや】《岩村田》

取扱店 鯉料理

岩村田きっての老舗の打 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〉～、要予約）から佐久では珍しいとらふぐコース（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。軽井沢や蓼科の別荘客、都会からのファンも多いという店主自慢の料理は、四季折々の素材がお皿の上でみごとに花を咲かせている。うなぎ、柳川料理、定食、丼物や、手頃にあさやの味を堪能できる松花堂弁当（3,000円〈税別〉）もおすすめ。

子どものお節句等慶事のお祝いにも定評がある。個室もあり。

■旅館・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　宿泊／1泊2食付 8,500円(税別)より
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 P50 B-2

岩村田宿【三河屋】《岩村田》

取扱店 鯉料理

名産佐久鯉・うなぎ料理が自慢。元祖「鯉丼」はぜひ味わいたい逸品。

自慢のうな重（キモ吸付）2,900円(税込)より

ジューシーなハヤの唐揚げは頭からバリバリ食べよう!

地物の特産佐久鯉をはじめ、ハヤ、うなぎなどの川魚料理、丹精込めた一品料理や季節の味でお客様をお迎えする三河屋。中でもオススメなのが元祖鯉丼。「若い人にも気軽に地元の佐久鯉に親しんでもらいたい」と店主が佐久で一番初めに考案した情熱の逸品。揚げたての鯉を特製和風ダレにさっとくぐらせ、熱々のご飯にのせたジューシーでボリューム満点の鯉丼は何と950円(税込)。川魚特有のクセもほとんどなく、小骨も気にならない。肩肘張らずに佐久鯉料理が楽しめると鯉丼を目当てに県内外からたくさんのお客が殺到している。また「当店自慢とメニューにある千曲川名物ハヤの唐揚げ（650円・税込）も特製ダレにからめた旨さが常連さんに人気だ。タレが自慢のうなぎや天ぷら、手頃なカツ丼や定食類などメニューも豊富に取り揃えている。団体での利用も可能。

佐久I.C 佐久平駅から車で5分

■岩村田宿 三河屋　MAP P50 B-2
佐久市岩村田本町／TEL 0267-67-3491
駐車場／12台
定休日／月曜日(但し祝日の場合火曜日)
営業時間／11:00～14:00 17:00～22:00

民芸・四季の味【晴美家】《中央区》

取扱店 鯉料理 要予約

築130年の古民家を移築した雰囲気ある店内、お祝いの席にもぴったりな一軒。

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、隠れ家的な店内で店主のセンスが随所に感じられる。建物は福島県石川郡から築130年の古民家を移築した、雰囲気ある一軒。

〝晴（ハレ）〟の日を〝美〟（すばらしくする）家〟とも書く「晴美家」は、二人の門出を祝う席、新しいことを始める席、七五三やお節句などの子どものお祝いや家族のお祝い事など縁起も良い。

予約で出される会席では旬の味覚、季節の味を大切に、先付から始まり、お造り焼き物と続き、〆の食事には地元のそ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。最近は時代の流れが速く、流行もすぐに流れゆく、そんな中で晴美家ではゆっくりとした空間で食事ができるのもありがたい。

■晴美家　MAP P50 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／11:30～14:00　17:00～22:00
（オーダーストップ21:30）
お料理は4,000円より、お祝い膳の5,000円、8,000円～もご予約にて承ります。

中込駅前【三河屋】《中込》

取扱店 鯉料理

佐久鯉を定食で。お手頃な値段で味わえる佐久の味覚。

鯉のうま煮定食

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ど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1,380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1,380円）。また、う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 P54 B-2

【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、通常のエビフライの2～3倍のエビを使ったエビフライは、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ボリューム。海鮮から和食、女性に嬉しいデザートまでメニューも豊富でビジネスや家族連れ、女子会にも対応できるお店。

■板長お任せお造り(一人前)…1,280円～(税別)
■海鮮玉手箱(ランチ)…1,500円(税別)
■すし定食(ランチ)…1,380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
営業時間／
〈ランチ〉11:30～14:30(L.O14:00)
〈平日、日曜〉17:00～23:00(L.O22:30)
〈金土、祝前日〉17:00～24:00(L.O23:00)
MAP P50 B-2

各種宴会50名様まで承ります。

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)

【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」。ここの看板メニューは本マグロ。赤身、中トロ、盛り合わせなど、活きの良い本マグロが味わえる。季節感を大切にした創作和風の店。季節の魚もオススメ。ドリンクメニューは地元の銘酒を中心に、麦や米の焼酎、ノンアルコールカクテルなど種類豊富。また、お値打ちなランチメニュー(800円～)は品揃えも多く、地元女性からの定評もある。ゆったりした座敷もあり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一軒だ。

■板長おすすめランチ…1,500円(税込)

■食彩かのん　MAP P54 B-1
佐久市中込中込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 17:00～23:00(L.O22:30)

各種ご宴会承ります

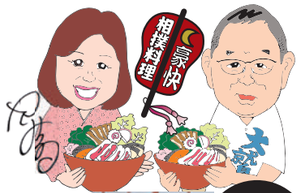
相撲料理【大鷲】《中込》

バランスのとれた栄養食 豪快ちゃんこ「大鷲鍋」

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入ったちゃんこ。

「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ぐらいのボリューム。一品料理もさすがおすもうの店。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トロサバや牛ヒレタタキ、長野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ぶ。ひときわ目立つ粋な相撲茶屋の建物が目印。



▲イラスト
やくみつる氏

大鷲の
ちゃんこ鍋は
うまいよ!

❶大鷲鍋／2～3人前4,200円
牛ヒレたたき／1,800円
マグロたたき／1,800円
❷通に人気の馬刺／2,000円
❸炭火焼きチャーシュー／1,000円
■特製ギョーザ／750円
■ポテトフライ／580円

どの料理をとってみても
ボリュームたっぷり!
2～3名様でどうぞ。

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

■割烹大鷲　MAP P54 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/

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も納得の一店。霜降りの上カルビは、お口の中でとろ～りとろける超絶品のオスススメ品。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 P50 C-3

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。

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」は、佐久平駅・佐久インターより車で10分、町の雑踏から離れた林の中にある。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。ヘルシーなジビエ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もう。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…そんな心和むくつろぎのひとときをお約束。イノブタ鍋(1人前、うどん、もち付)2,160円(税込)、焼肉650円(税込)より。

■猪料理やまおく　MAP P50 C-3
佐久市新子田1882-10　営業時間／12:00～22:00
TEL 0267-68-0676 FAX 0267-68-0628
定休日／月曜日　駐車場／20台

旬の味処【しき】《野沢》

佐久の味覚と四季の旬を味わう会席料理。

数寄屋造りの空間が静寂な時間を演出する居心地良い会席料理処「しき」。自然の素材を生かし、季節の心を存分に表現した料理の味は格別なものがある。

まず座席につくと最初に運ばれてくる、果実を漬け込んだ手作りの果実酒。先付、前菜、焼物…とタイミングよく運ばれる品々は季節感に溢れ、料理長のおもてなしの心が伝わってくる。「しき」のある場所は佐久鯉の本場。付近には養殖場がたくさんある。鯉こく、旨煮、あらいなど一品料理から佐久鯉御膳など鯉のふるさとで味わう料理は格別。窓からは八ヶ岳、浅間山の眺めが楽しめ、各所には季節の花々が添えられ、優美なお料理と粋な技の中でゆったりとした時間に酔うことが出来る。

写真はイメージです。

旬の素材を生かし、季節の心を存分に表した会席料理。女性の皆様のお集まりにレディース会席(3,240円税込)が特に喜ばれている。

佐久鯉発祥の地、桜井の鯉を使用した鯉のうま煮1,080円(税込)。
※鯉料理は要予約

夕暮れの中、おちついた雰囲気の[しき]。

■旬の味処・しき
佐久市跡部(佐久合庁隣)
TEL 0267-63-1100
駐車場／50台 大型バス可
定休日／第2・4水曜
営業時間／11:30～14:00
17:00～22:00
http://www1.ocn.ne.jp/～shiki-r
MAP P54 A-1

【よこちょう】こまち中央店《中込》

お手頃会席料理の店。

気軽なお値段でゆったりと食事ができる店として女性グループやカップルに定評がある。会席料理をモチーフに、少しずついろいろな品々が味わえる季節のランチメニュー「松花堂」は700円(税別)～と、リーズナブルなところも魅力。甘味セットなどのデザートも揃い女性には嬉しい限り。夜は予約専門で、宴会・食事会(特に女子会)に最適。ご予算に応じて季節の会席料理を提供しているので、お気軽にお店に問い合わせてみてはいかが。お祝い料理・高級弁当などの仕出し・ケータリングサービスも行っている。

■よこちょうこまち中央店
佐久市中込2907-3
TEL 0267-62-6668
駐車場／20台
定休日／月曜日　宴会30名まで
営業時間　／11:30～14:30
夜は予約のみ
http://www.yokocho.co.jp
MAP P50 B-4

ご当地グルメ

千曲川が育む豊かな味 野趣満点！川魚料理

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

佐久漁業管内の釣り場は、千曲川の野沢橋、佐久大橋を中心に、浅蓼大橋、住吉橋、臼田橋、宿岩橋、南岩尾の佐久橋グラウンド、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。上信越自動車道佐久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。今年は6月14日(土)があゆの解禁日。
冬季のニジマス釣りもできるようになった。期間は10月第2土曜日～2月15日までの間。この間には10月11日のオープニングイベントの釣り大会や11月1日の千曲川サーモンカップ、平成27年1月3日の初釣り大会や祈願祭が開催される予定。
※お問い合わせは
佐久漁業協同組合
(TEL 0267-62-0764)まで。

■入漁料金表
投網券…… 21,600円
あゆ年釣…… 13,000円
渓流魚年釣…… 6,500円
〈日釣〉
あゆ日釣…… 2,200円
渓流…… 1,300円

●佐久漁業協同組合
TEL0267-62-0764
http://www.geocities.jp/sakugyokyou/
MAP P54 A-2

おとり持込禁止ご協力をお願いします。

イワナ、ヤマメ
新鮮なものは本来の素材の味を楽しめる塩焼きがイチオシ。川魚らしい味わいのイワナと淡泊で上品な味わいのヤマメ。ヤマメはその美しい魚体から渓流の女王とも呼ばれる。いずれも水が綺麗な渓流に棲む。

あゆ
シンプルながら飽きのこないあゆの塩焼き。夏のひとときを彩る季節感溢れる旬の味覚。市内にもあゆを扱うお店もあるので是非味わってみては。

初夏の風物詩「つけ場」
うぐいのことを佐久では「はや」とか「アカウオ」と呼ぶ。5月中旬から6月下旬まで、野沢橋周辺の千曲川にお目見えする、小石を並べて作った浅瀬「つけ場」。産卵で浅瀬に上がってくるはやを投網で捕まえるのだ。この時期、川原につけ場小屋ができ、新鮮なはやを唐揚げや田楽、塩焼きなどにして調理してくれる。川のほとりで野趣満点な川魚料理を味わいたい。

シナノユキマスの刺身
サケ科の淡水魚、成長すると1キロ、40センチになる。銀白色の美しい姿、透明感のある身は適度な脂がのり、トロリとろける豊潤な味わい。水温が20℃以下、新鮮できれいな水のあるところでしか生息できない繊細な魚。刺身には三年ものを使うそうだ。

絶品！むしり

臼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言われる。素材本来の旨味を塩味が引き立てたシンプルながら奥深い逸品は、県外からのリピーターも多い知る人ぞ知る佐久のご当地グルメ。
※「むしり」が食べられるお店は佐久市観光協会へお問い合わせください。

ケーキのまち

佐久市は、神戸、自田が丘と並び、「日本三大ケーキのまち」と呼ばれる。これは人口に対してケーキ店が多いほか、佐久市の気候がケーキの本場「フランス」の気候に近く、素材となる上質なフルーツや乳製品、卵などが佐久の豊かな自然の中で育まれることもその所以。
市内8店舗で結成された「信州佐久ケーキ職人の会」ではイベント等でオリジナルスイーツを開発するなど、佐久のケーキ文化を盛り上げる。パティシエが美味しさを追求した絶品スイーツをイートインカフェで食べ歩くのもオススメ！

佐久の特産物、りんごや桃をまるごと使ったケーキなど、季節ごと彩り豊かなスイーツに出会える。

「信州佐久ケーキ職人の会」のお店はコチラから!!
http://www.sakucci.or.jp/home/

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

安養寺（あんようじ）ら～めん

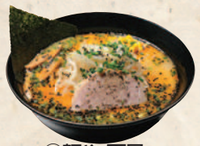
信州みそ発祥の地 佐久

各店の特長を活かした安養寺ら～めんを食べ比べよう

安養寺らーめん 検索

取り扱い店 全12店舗

こののぼりが目印！



①麺や 天鳳

②げんこつ屋

③麺匠 文蔵 文蔵BLACK

④麺処八峰

⑤七代目 助屋

⑥佐久乃おぎのや

⑦佐久平ハイウェイショップ（下り店）

⑧中国料理 桃花

⑨お食事処 ととろ亭

⑩食道園

⑪のぞみサンピア佐久

⑫よこちょう こまち中央店

店名	TEL	MAP
①麺や 天鳳	0267-62-3839	P50 A-4
②げんこつ屋	0267-67-1500	P50 B-3
③麺匠 文蔵	0267-67-8688	P50 B-2
文蔵 BLACK	0267-68-8123	P 6 D-1
④麺処八峰	0267-62-2900	P54 A-2
⑤七代目 助屋	0267-63-7274	P50 B-4
⑥佐久乃おぎのや	0267-67-3939	P50 B-1
⑦佐久平ハイウェイショップ(下り店)	0267-66-3533	P50 パラダ周辺
⑧中国料理 桃花	0267-68-6620	P50 A-2
⑨お食事処 ととろ亭	0267-63-7822	P50 B-3
⑩食道園	0267-62-0951	P50 B-4
⑪のぞみサンピア佐久	0267-63-3900	P 7 C-2
⑫よこちょう こまち中央店	0267-62-6668	P50 B-4

※各店舗、季節により具材が変わることがあります。

〈健康長寿のまち佐久〉のご当地メニュー

駒月みそかつ丼

中山道望月宿 駒月みそかつ丼の会

おかげ様で5周年!!

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、各店がオリジナルの味を競います。是非食べ比べてみよう！

中山道望月宿名物

◆ドライブイン **駒の里** 800円
営11:30～14:00／17:00～20:00
休日曜日●佐久市望月486
TEL.0267-53-3193 MAP P61 B-1

錦食堂 850円
営11:00～14:00／17:00～20:30
休火曜日●佐久市望月134-10
TEL.0267-53-2140 MAP P61 B-1

ふじた食堂 850円
営11:30～14:00／17:30～20:00
休不定休●佐久市望月347-7(日赤入口)
TEL.0267-53-3726 MAP P61 B-1

◆レストラン **ラ・フェスタ** 1200円
営11:30～14:30／17:00～21:30
休火曜日●佐久市望月243-1
TEL.0267-53-2710 MAP P61 B-1

◆民宿 **青木荘** 要予約 入浴料込1,300円
営要相談
●佐久市望月1519-7
TEL.0267-53-2526 MAP P61 B-2

あけぼのや 980円
営11:30～14:00／17:30～20:00(入店)
休火曜日
●佐久市望月74-1
TEL.0267-53-2022 MAP P61 B-1

◆味処 **こまがた** 850円
営10:00～15:00 休平日は不定休
●佐久市布施 望月バイパス沿い
TEL.0267-53-5811 MAP P61 B-1

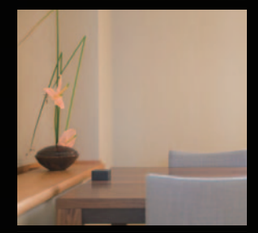
◆寿し・十割そば **天船** 1000円
営11:00～15:00／17:00～22:00
休月曜日(祝日の場合は翌日)
●佐久市協和 望月バイパス沿い
TEL.0267-53-3055 MAP P61 A-1

◆きしめん **久弥** 900円
営11:00～14:00／17:00～20:30
休火曜日・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 P61 A-1

※駒月みそかつ丼の表示金額は消費税込み価格となります

そば処

そばの原産地は東アジア北部とされ、寒冷の地によく育つことがわかる。おいしいそば打ちの条件に「良い水」が挙げられるが、清冽な千曲川が流れる佐久地方は、そば作りの水にはこと欠かない。新鮮なそば粉をふんだんに使った信州のそばは、店主たちのこだわりの味。ぜひその歯ごたえと香りを味わっていただきたい。



◆メニュー

もりそば	800円
かけそば	800円
にしんそば	1,100円
とろろそば	1,100円
天もりそば	1,400円
鴨せいろ	1,400円
そば御膳〈雅〉(お昼)	1,600円
季節のコース(夜)	3,500円より

※表示価格は税別となります　(3日前までに要予約)

■蕎麦ダイニング 主水 ～Mondo～
佐久市佐久平駅東15-6
TEL 0267-77-7130　定休日／水曜日
営業時間　〈お昼〉11:30～14:00
〈夜〉 17:30～23:00
駐車27台　席数54席
各種20名様までのご宴会承ります
（三日前までに要予約）
MAP P50 A-1

そばちょこは全て模様が違うものをと作家さんに依頼しオリジナルで作ってもらったもの。訪れる度に、お気に入りのそばちょこを探すのもまた一興。

信州そば【ひらお】

佐久平PA内にある本格手打ち信州そば

信州そば「ひらお」は、東京方面から長野県の玄関口にあたる、上信越自動車道佐久平PA下り線にあり、高速道からも一般道からもアクセスできるそば処。信州へ来たらまずはおいしい信州そばを味わいたい、というニーズに応えてくれる。信州産そば粉を使った手打ちの二八そば、自家製麺の十割そばを提供しています。手打ちそばの持ち帰りができるので信州のおみやげにおすすめ。

■信州そば ひらお
上信越自動車道佐久平パーキングエリア下り線内
TEL 0267-66-3380　無休
営業時間／平日11:00～16:00
土休日10:00～16:00
繁忙期延長あり
http://www.saku-parada.jp
MAP P6 D-1/P50 パラダ周辺

そば名所【姉妹店2店】

おいしい蕎麦にこだわる2姉妹店

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、自宅でそ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っとした感じ。ざるそば680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)

各店ご宴会承ります

■十一屋本店　MAP P54 A-2
佐久市取出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 P57 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

蕎麦いざか家【田衛門】

《佐久平駅北（浅間口前）》

石臼びき二八そば　手作りの味をその技に心込めて

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引きならではの味。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。夜は居酒家として地酒が楽しめ、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。

地酒と共に召し上がっていただきたい馬刺し(左)
女性やヘルシー志向の方に人気のそばサラダ(中)
名物佐久鯉のあらい(右)

■田衛門　MAP P50　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
営業時間／AM11:30～PM2:30 PM　4:30～PM11:00
■会席、宴会/昼のご会席、夜のご宴会を、
ご予算にてお受けしております。

中山道街道蕎麦　煮こごし蕎麦　新登場

「信州そば」と佐久地方伝承の郷土料理「煮こじ」を組み合わせた、街道宿場料理にふさわしい新逸品が誕生。
佐久地方では昔から近所の寄り合いや冠婚葬祭で「お煮こじ」と呼ばれる煮物が食べられている。この料理は、近所で集まる際に各家庭より持ち寄った大根や人参、ジャガイモ、油揚げや薩摩揚げが材料。温かくても、冷たくなっても美味しく、子どもから大人まで、ご飯のおかずから酒の肴にもなるすぐれもの。
このお煮こじを、もりそばに添えたり、温かいそばにのせたり、ぶっかけそばにしたりと、「煮こじそば」を扱うそれぞれの店が工夫を凝らしている。

●お問合せは
佐久商工会議所　TEL.0267-62-2520

美酒、地酒

bishu-zizake

若き蔵元たちの挑戦

信州佐久 十三蔵で醸す酒。

信州佐久地域の酒蔵、13蔵の若手経営者の集まり「佐久若葉会」で、共同で一つの日本酒を醸すという試みが始まりました。米作りから酒造りまでを一貫しての共同作業は全国初の試みです。5月の田植えに始まり、9月の稲刈りを経て、3月に仕込みを開始。そして4月には共同醸造酒ができあがります。

世界ブランド「SAKE」、地域ブランド「SAKU」へ

地域の名称が世界ブランドとなったワインがあるように、全国有数の酒処、信州佐久地域から「SAKU」ブランドを目指します。「SAKE」どころ「SAKU」、夢・希望・浪漫を詰め込んだ「SAKU13ヂクサーティーン」、は春と秋に蔵人の夢とともに届けられます。

数量限定セット販売
※9月中旬頃より予約開始します。

4月中旬～花咲く季節に～
搾ったそのままの無垢な味わい
無ろ過生原酒
アルコール分17度　精米歩合55%
信州佐久産 酒造好適枚米
「ひとごごち」使用

9月中旬～秋を味わう～
ひと夏を越えたまろやかな味わい
ひやおろし原酒
アルコール分17度　精米歩合55%
信州佐久産 酒造好適枚米
「ひとごごち」使用

「SAKU13」に関するお問い合わせは佐久市観光協会 TEL0267−62−3285へ

佐久酒造協会

信州佐久の酒めぐり

信州佐久は酒の郷（さと）
個性豊かな13蔵が勢揃い

限定セット
専用パッケージでお届けします

■企画／長寿の里「佐久」プロジェクト
平成25年度 農林水産省「食のモデル地域育成事業」認定
農林水産省「日本の食を広げるプロジェクト事業」は、国産農林水産物・食品の消費拡大の施策を一体的かつ総合的に推進しています。

■製造／佐久酒造協会加盟13蔵
■販売／長野県酒類販売株式会社
佐久支店 ☎0267-67-4311

純米酒・180ml×13本の詰め合せ

創業三百三十年の風格

千曲錦酒造店

MAP P50 A-1

◆今回のおススメ！
純米吟醸 千曲錦

創業天和元年（1681年）。330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出した「純米吟醸 千曲錦」。低温貯蔵庫でじっくりと熟成させ、濃醇やや甘口に仕上がり、モンドセレクション金賞を5年連続で受賞する逸品です。

■佐久市長土呂1110
■電話：0267-67-3731
■ショップ／平日9時～16時・土日祝10時～15時
■http://www.chikumanishki.com/

古法「生酛（きもと）造り」を伝える

武重本家酒造

MAP P61 A-1

◆今回のおススメ！
御園竹

全国でも数少なく幻の製法となりつつある「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」と「山廃造り」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/

挑戦と研鑽の蔵元

古屋酒造店

MAP P7 C-1

◆今回のおススメ！
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」。おすすめの飲み方は「冷や」か「ぬる燗」。キレと味わいのある辛口は「この蔵の持つ特徴」でもあり、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

品質一筋に三五〇余年

戸塚酒造店

MAP P50 B-2

◆今回のおススメ！
清酒 寒竹

承応2年（1653年）創業。中山道岩村田宿で、生産量を増やさ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

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さ。

伴野酒造

MAP P54 B-2

◆今回のおススメ！
澤の花 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、全量少量すつの米洗い、限定吸水、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「ハイスペックな「澤乃花 本醸造」。透明感、程良い旨みと、軽さ、冷でも燗でも美味しく、地元で愛飲されるとともに全国各地でも名を馳せる逸品です。

■佐久市野沢
■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

MAP P57 A-1

◆今回のおススメ！
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汲み限定販売する「純米吟醸 無尽蔵シリーズ」。今年はやや辛めに仕上がり、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。

■佐久市臼田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

MAP P54 B-1

◆今回のおススメ！
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
■http://www15.ocn.ne.jp/~tsuchiya/

郷土の米、水、風土を生かす

佐久の花酒造

MAP P57 B-2

◆今回のおススメ！
佐久の花 吟醸無ろ過生原酒

米、水、麹、酵母、そして人。酒造りに登場する全ての能力を生かしきっ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ったお酒こそ、おススメの一本「佐久の花 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「しぼりたて そのまま」を味わえる逸品です。

■佐久市下越620
■電話：0267-82-2107

［コラム］魅力ある佐久の地酒

信州醸熱和酒の会
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。現在では酒造技術の向上から、全国どこでも美味い酒が造れるようになりました。

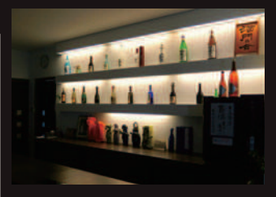
こうした中で、「佐久の地酒」が評価され続けるのには理由があります。多くの酒どころでは、一地域に一つか二つの酒蔵しか生き残っていませんが、佐久では小さいエリアに13もの酒蔵が立ち並びます。そして何より他と違うのは、13蔵全てで主張があり、個性的な地酒を創りだしていることです。また、各酒蔵に若くて情熱的な蔵人が多いことも佐久地域の特徴です。「サクサーティーン」の取り組みに代表されるように、若い蔵人たちが飽くなき信念のもと、受け継がれた味と技法に更なる磨きをかけています。佐久地域は各酒蔵が伝統を大切にするなかで、更なる発展性を持っています。それが「佐久の地酒の一番の魅力」ではないでしょうか。

酒舗 清水屋

蔵元の想いを売るお店

『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元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。



■ 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 P50 A-1

名産品紹介

佐久のおいしい味みやげ

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「おいしい」をご紹介します。

味噌

高冷地で名水に恵まれた信州。佐久は「信州味噌」発祥の地として知られ、現在でも味噌蔵や味噌部屋を持つ農家の佇まいがみられるほど。「信州味噌」は米麹と大豆で作られ、淡色で辛口なのが特徴です。

鯉

佐久平の味覚の代表「佐久鯉」。泥臭さがないので、初めての方もぜひおためしください。伏流水でひと冬過ごし、身のしまった歯ごたえの極上の味に仕上がります。

蕎麦

冷涼の気候の佐久地方は、蕎麦の産地です。挽きたての地粉で打った蕎麦は、味と香りが強く、手軽に信州蕎麦を楽しめます。

菓子

お菓子の原料を育む気候に恵まれた佐久は、「ケーキのまち」とも呼ばれています。洋菓子から和菓子まで、職人が試行をこらした銘菓が揃っています。

楽群堂本舗 鯉

MAP P7 C-2 佐久市中桜井663 ☎0267-62-5707
営8:00～17:00 休不定休
http://www16.ocn.ne.jp/～ rakugund/

鯉の養殖農家がつくる素朴な味

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「鯉のすずめ焼・うま煮」「アユの甘露煮」など種類も豊富。

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
(税込み価格)

魚甲本店 鯉

MAP P54 B-2 佐久市原457
0120-415-127(ヨイコイフナ)／FAX 0267-63-1551
営9:00～18:30 休元旦
http://koinouokou.driven.jp/

伝統と技を生かした手作りの味

大正7年創業。野沢商店街ぴんころ地蔵参道入口にある、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。

佐久鯉のうま煮
1箱3切入……2,430円

佐久鯉
甘露煮
元祖

佐久鯉こぶ巻き
1本詰 ……1,220円

佐久鯉の甘露煮1本詰
化粧箱入 ……2,300円より

和泉屋商店 味噌

MAP P50 B-2 佐久市岩村田789-2
☎0267-67-2062／FAX 0267-67-5774
営9:00～18:30 休日曜日・祝日
http://www.izumikura.com/

百五十余年の味を守る信州味噌の老舗

嘉永8年(1855)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。

◆安養寺みそ
(500g)…700円

三(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

斎藤幸太郎商店 鯉

MAP P7 C-2 佐久市伴野993-8 ☎0267-62-7300
営8:00～18:30 休火曜日 駐車10台
http://www.koitarou-saikou.com/

創業明治三年の老舗

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。

佐久農水産 鯉

MAP P54 B-2 佐久市原402-5 ☎ 0267-62-3436
FAX 0267-62-0085 営8:30～18:30 休火曜日

手づくりの味が好評

野沢原の諏訪神社の前にある専門店。甘露煮をはじめ、すずめ焼き、新巻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。

地方発送可

小平製麺 蕎麦

MAP P54 B-2 佐久市野沢原123
☎0267-62-0225／FAX 0267-62-1636
営9:00～18:00 休定休日、日・祭日

そばづくり一筋九十余年

信州産の玄そばの風味をそこなわ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。

◆信州匠選選定特産品

◆本生【そば切り】(6食・つゆ付)…1,900円
◆八割そば(300g・3食) ……410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 P50 A-1 佐久市佐久平駅東1-1
☎0267-68-7433 営8:00～20:00 休無休
http://www.shinkou-saku.or.jp/plazasaku/

佐久平駅改札目の前！

信州佐久の玄関口JR長野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、佐久のお米など約300種も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。

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。味は佐久特産のプルーンで、生のプルーンに近い爽やかな風味になっている。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▶

【佐久市役所 観光課】☎0267-62-3285

モンドウル田村屋 菓子

MAP P54 B-1 佐久市中込2438 ☎0267-62-2909
営9:00～18:00 休日曜日 駐車30台〈観光バス可〉

信濃日記製造本舗

明治三十八年創業以来、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……(7本)648円／(14本)1,188円
◆くるみぱい ……(5ヶ)918円／(10ヶ)1,728円
◆沓掛時次郎まんじゅう …(8ヶ)1,404円／(12ヶ)2,160円

清水屋 菓子

MAP P54 A-2 佐久市野沢12
☎・FAX 0267-62-0105
営8:30～19:00
休火曜日(祝日営業)

佐久の銘菓「鯉サブレ」

元祖鯉サブレ
商標登録番号
第5271160号

おみやげに大好評

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、香ばしくサクッ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
(税込み価格)

◆秋桜物語
14ヶ入 ……1,800円
18ヶ入 ……2,300円

もぎたてフレッシュ フルーツ狩り

佐久市特産フルーツ食べごろCheck!

りんご 種類	9月	10月	11月
つがる			
レッドゴールド			
ジョナゴールド			
ふじ			
紅玉			
北斗			
シナノスイート			
シナノゴールド			

プルーン 種類	7月	8月	9月	10月
ツアー				
アーリーリバー				
パープルアイ				
グランドプライス				
スタンレイ				
サンプルーン				
ペイラー				
プレジデント				

もも 種類	7月	8月
加納岩白桃		
長塚白鳳		
あかつき		
白鳳		
山根白桃		
川中島白桃		
長沢白鳳		
おどろき		

「フジ」のおいしさは格別！ 味が自慢オオツカのりんご

オオツカ農園のりんご狩りは、9月上旬からはじまり、つがる・ジョナゴールド・王林・ふじへとつづく。特にふじは甘みと香りの強い原種を育てているので他との味の違いに驚かされる。「園主が自慢するだけあって、ここのりんごのうまさは格別」とお客さんの評判も上々。ここでの栽培は無袋栽培が特長。高燥冷涼な気候に加え日照時間も長いため、色づきも蜜入りもよい。季節ともなれば、甘い香りが漂い、真赤に熟したりんご狩りを楽しむ人で賑わう。お持ち帰りには、新鮮なもぎたても直売してくれる。もちろん宅配や直送もOK。

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。9月上旬に実る「つがる」を皮切りに、「レッドゴールド」「シナノスイート」「シナノゴールド」、11月の「ふじ」と続く。特に自慢は10月に収穫される「レッドゴールド」。歯ごたえと蜜の入った甘さが最高で、「一度食べたら忘れられない味」と評判。このりんごは市場にあまり出回らない逸品。りんごを味わうには、もぎたてをその場で食べるりんご狩りが一番。みずみずしさと爽やかなりんごの香りを楽める。浅間りんご園では、食べ放題の入園料が500円。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。佐久インター、新幹線佐久平駅からも近く、予約しておけば5～6人のグループなら駅送迎にも対応している。

浅間りんご園

MAP P50 C -1
佐久市岩村田3805-14
直売所☎・FAX0267-68-1500
（直売期間のみ9月～11月末）
自宅☎0267-67-5417
駐車場：20台　大型観光バス可

お問合わせはお昼休みか10時、3時の休憩時間にお願いします

オオツカりんご園

MAP P50 C -1　佐久市岩村田荒宿3568
直売所☎0267-68-0033　自宅☎0267-67-0732
駐車場：20台・大型観光バス可

安全でおいしいりんごづくり体験

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楽しめる。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る。

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 P7 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://www9.ocn.ne.jp/~umeya-kj/

料金		
ふじりんご1本	A/21,000円	B/31,000円
味楽会	21,000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。

地物の採れたてや旬が並ぶ 鮮度100%田舎の直売所

◆まちの駅・いきいき村おこし

こまがた直売所

新望月トンネル手前の直売所。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。また、直売所の隣には全て地元の食材を使い、昔の味を大切にした手作りの軽食・喫茶「こまがた」もある。

■野菜・果物…一袋100円～（税別）
営8：30～18：00　休無休
■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 P61 B-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。

営〈4月～12月〉8:00～18:00（トップシーズンは7:00～19:00）/〈1月～3月〉9:00～17:00
■駐車25台
休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 P7 C-1

◆長野県知事賞受賞のたまご

ちゃたまや

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。

■浅間小町（10個入）…298円（税込）
■ダブルシュークリーム…200円（税込）
営10：00～18：00　休不定休
■駐車30台　■卵・焼き菓子の通販可
■佐久市桑山102-1
http://www.chatamaya.com
☎0267-51-5810
MAP P7 B-1

◆道の駅

ほっとぱ～く・浅科

国道142号線沿い、田園地帯の中に雄大な浅間山を望む爽快な風景は、「ほっとぱ～く・浅科」ならでは。季節毎に彩りを変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。

営10：00～18：00　休火曜日
■駐車 普通車50台、大型車7台
■佐久市甲2711-1
http://www.shinkou-saku.or.jp/hpa/
☎0267-58-0581
MAP P59 C-2

◆地元に密着した直売所

しらかば店望月の里

【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、北やつハム、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。

■野菜・果物…一袋100円～
契約農家も年々増え、300軒を超し、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

営5月～10月／8：00～18：00
11月～4月／8：30～17：30
休年中無休（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 P61 B-2

市内直売所一覧

名称	営業期間目安	電話番号（0267）	MAP
しらかば店望月の里	通年	51-1177	P61 B-2
こまがた直売所	通年	53-5811	P61 B-1
道の駅ほっとぱ～く・浅科	通年	58-0581	P7 B-2
ちゃたまや	通年	51-5810	P7 B-1
赤坂直売所	通年	58-0162	P7 C-1
さわやかグリーンセンター	通年	66-3300	P50 B-3
金曜市	7～10月（金曜）	62-2627	P54 B-2
五稜の里直売所（田口店）	7～12月	82-9878	P57 C-1
五稜の里直売所（臼田バイパス店）	8～12月	82-1831	P57 A-1
JA佐久浅間女性会まごころ市	5～11月	81-5050	P57 B-1
臼田地域金曜夕市	6～11月（金曜）	82-9032	P57 A-1
地域活性の会おいでなんし	6～12月	080-2090-5804	P57 A-1
手づくりの店でくのぼう	通年	82-5907	P57 B-2
のざわ山門市（山門茶寮）	毎月第2土曜	62-0753	P54 B-2
いきいき中央センターはらっぱ	通年	88-7228	P50 B-4

千曲川旅情とふるさとの味
そして心暖まるおもてなし

佐久の宿

■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	収容人数
❶清集館	P6 D-3、P57 A-1	臼田	(0267)82-2027	20
❷割烹民宿高谷	P6 E-2/P42	内山	(0267)65-2631	28
❸山荘あらふね	P6 F-2/P44	〃	(0267)65-2021	59
❹初谷温泉	P6 F-2/P42	〃	(0267)65-2221	30
❺クアハウス佐久	P7 C-2	〃	(0267)63-3333	70
❻旅館辨天館	P7 C-2	前山	(0267)62-0067	20
❼野沢館	P54 B-2	野沢	(0267)62-0152	20
❽恵比寿屋旅館	P54 B-2	〃	(0267)62-0032	40
❾佐久一萬里温泉	P50 B-3/表紙 2	中込	(0267)63-3355	360
❿ぐるめ鯉勝　(※要確認)	P54 B-1	〃	(0267)64-8228	30
⓫ホテルナカジマ	P54 B-2/P43	〃	(0267)62-6200	90
⓬オーベルジュ　おいまつえん	P54 B-2	〃	(0267)62-0251	18
⓭佐久グランドホテル	P54 B-2/P43	〃	(0267)62-0031	89
⓮SAKU INN清水屋旅館	P54 B-2	〃	(0267)63-1133	35
⓯柏屋旅館	P54 B-2	〃	(0267)62-3791	37
⓰佐久平プラザ21(リゾートイン佐久平)	P50 A-1	岩村田	(0267)65-8811	150
⓱佐久ホテル	P50 B-2/P43	〃	(0267)67-3003	59
⓲あさや旅館	P50 B-2/P28	〃	(0267)67-2050	19

【東横イン 佐久平駅浅間口】《岩村田》

女将のいるビジネスホテル

東横インは、佐久平駅浅間口から徒歩わずか20秒の至便さ。清潔、安心、低価格の旅慣れた方に選ばれる快適なホテルです。佐久のみならず軽井沢、小諸、八ヶ岳、蓼科など観光地へのアクセスも抜群な好立地。バリアフリーのハートフルルームがうれしい。また、女将のいるビジネスホテルとして、心配り豊かなサービスを受けられる。Wi-Fi・無線LAN(全客室対応)、ランドリー、無料朝食サービスあり。

■東横イン
佐久市佐久平駅浅間口
TEL 0267-76-1045
FAX 0267-66-1044
チェックインPM4:00
チェックアウトAM10:00
料金／レギュラーシングル
¥6,264（税込）～
駐車場／平置き13台
立体78台
URL:http://www.toyoko-inn.com/
JR佐久平駅浅間口より徒歩20秒
MAP P50 A-1

【佐久グランドホテル】《中込》

信州佐久へのご旅行に

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。お食事はレストラン十州で。婚礼料理なども手がける和食・洋食の専門シェフが、お客様のニーズにお応えし、会席コースなどもアレンジ。朝食・ランチにもぜひお立寄りください。佐久鯉料理(要予約)も対応していますのでお問い合わせを。

佐久グランドホテル
TEL 0267-62-0031
佐久市中込3丁目19-6
FAX 0267-62-7496
チェックインPM3:00
チェックアウトAM10:00
料金／レギュラーシングル
¥6,000より(季節料金あり)
館内 無線LAN・Wi-Fi接続 利用可
駐車場／無料
URL:http://www.saku-gh.co.jp/
上信越自動車道佐久ICより車で15分
JR小海線中込駅より徒歩5分
MAP P54 B-2

ホテル【ナカジマ】《中込》

浅間山を一望する展望風呂でのんびり。

四季の表情豊かな信州佐久高原。佐久の中心にある当ホテルでは様々なお客様をお迎えし、様々な出逢いやあたたかなふれあいを見つめてまいりました。

炭酸ガス風呂
ジェットバス
●炭酸ガス濃度●
80～100PPM

●疲労回復効果　●心身リフレッシュ
●温まりやすく冷めにくい温熱保温効果
以上のようなすばらしい効果が期待できます

味わいに心粋を映して

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会合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。

人と人集うところ

グループから150名様まで収容可能のセミナーホール。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。

施設ご案内
・客室／洋室(シングル・ツイン)65室、和室6
・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I.C より15分

まほろばの里
ホテル ナカジマ　MAP P54 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/

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も有名だ。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齢者100選に載ってからは登山口の宿としても人気。また近頃市の安いスポーツ施設を利用しての合宿も増え、申し込みも宿にお任せできる。

イワナ
ヤマメ
釣券取扱所

◆荒船山登山口 10分　◆佐久平カントリークラブ 5分
◆パラダスキー場 20分　◆佐久バルーン会場 20分
◆千曲川アユ釣り 15分　◆内山牧場、神津牧場 20分

■割烹民宿高谷　MAP P6 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
Eメールtakaya@blk.mmtr.or.jp
ホームページ http://www.blk.mmtr.or.jp/~takaya

【初谷温泉】《内山峡》

薬湯宝命水が湧き出る温泉宿

妙義荒船佐久高原内に、山里の静かな温泉宿「初谷温泉」がある。明治18年の開湯以来、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、好きな本を読むも良し、お気に入りのCDを聴くも良し、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最適な場所だ。中込駅より車で25分。

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。

アンティーク電話機が置かれた趣あふれるロビー

■初谷温泉　MAP P6 F-2
佐久市内山352-イ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)～、送迎バス有
ホームページhttp://www.shoya.co.jp

【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。

当館に伝わる約 400 年前の小諸城献上献立

当館に伝わる
「祇園振舞の儀」
(重要無形文化財)

〈ごあんない〉
●ご宿泊……5,700円から(素泊)
●ご宴会……3,000円から
●ご昼食……1,500円　〃
(上記金額はすべて税別です)
●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
ヤギ乳アイス
●駐車場……60台収容
●人工温泉……朝6:00～
(ご宿泊者のみ)
●年中無休

全国郵便ポスト 100 選

■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
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 P50 B-2

佐久いいね！今日も晴天

（熱気球がもたらす夢と感動 バルーンのまち佐久）

ビートたけしさん原画提供
たけしバルーン
天空の神社「たけしバルーン」新登場！ニッポンの“おめでたい”顔「福助」と「えびす様」が佐久市のバルーンにお目見え。ポップな線と絶妙な色調の絵柄は、見る人の気持ちを晴れ晴れとさせる。「めでたい福助とえびす様が佐久の高い空に舞い上がる姿はまるで“天空の神社”」とビートたけしさんもお祝いのメッセージを寄せてくれた。

佐久市オリジナルシェイプバルーン
佐久の鯉太郎
佐久のシンボル「鯉」をイメージし、胸、腹、尻ビレをつけて鯉を表現した「佐久の鯉太郎」。口の中は、鯉のようにピチピチした子どもを表現、子どもたちに元気よく育ってほしいという願いが込められている。

春夏秋冬 イベント歳時記

4月
- 跡部の踊り念仏＝6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＝29日㈫(荒船山)
- 根神社式三番叟＝29日㈫(春日)

5月
- 佐久バルーンフェスティバル＝3日㈯～5日㈪(千曲川スポーツ交流広場)詳細・P46～47
- 佐久鯉まつり＝4日㈯・5日㈰(千曲川スポーツ交流広場)、鯉拝領の儀など佐久鯉マラソン(駒場公園)。詳細・P47
- 千曲川小満祭＝18日㈰ 第3日曜日(臼田)
- 臼田小満祭＝18日㈰ 第3日曜日(臼田)
- ハヤのつけ場＝中旬～6月上旬(千曲川)

6月
- アユ漁解禁＝14日㈰(千曲川)

7月
- 七夕まつり＝7月上旬
- 祇園祭＝中旬土・日曜(岩村田)
- 祇園祭＝下旬土・日曜(野沢)

8月
- 夏祭り臼田よいやさ＝2日㈯・第1土曜日(臼田)
- 浅科どんどん祭り・納涼花火大会＝14日㈭(浅科総合グラウンド)
- 信州の奇祭「柳祭り」＝15日㈮(望月)
- 佐久千曲川大花火大会＝15日㈮(千曲川河川敷)
- ひゃくはっと(百八灯)＝16日㈯(内山、志賀)

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)
- お舟まつり＝下旬(安原・英多神社)本宮から「お舟」に乗った祭神が、安原にある里宮で一夜を、村人とすごし、翌日、本宮に戻られる。

10月
- 中山道塩名田宿場祭り＝第2日曜日(浅科)
- 平尾山もみじ祭り＝26日㈰ 最終日曜日(平尾山公園)
- ラ・フェスタ ミッレミリア(クラシックカーラリー)＝中旬

11月
- 望月駒の里草競馬大会＝3日㈪(望月総合グラウンド)
- 道の駅まつり＝上旬(ほっとぱ～く浅科)
- 十日夜＝10日㈪(塚原)
- えびす講＝19日㈬・20日㈭(西宮神社)
- SAKU BLOOM イルミネーション(佐久平駅横)

12月
- 佐久スキーガーデン「パラダ」＝12月オープン3月末まで
- 一年参り＝31日㈬(野沢成田山、鼻顔稲荷神社、山田神社他)

1月
- 上原鳥追い祭り＝3日㈯(浅科)
- 春日本郷地区道祖神祭り＝3日㈯(春日)
- 新海三社神社御田植祭＝6日㈫(臼田)

2月
- 初午祭＝11日㈫(鼻顔稲荷神社)
- イワナ、ヤマメ解禁＝15日㈰(佐久全域)

※都合により予定を変更することがあります。

佐久市振興公社　運営施設のご案内

標高1,200メートルの高原に位置する雲上の宿

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

妙義荒船佐久高原国定公園
山荘あらふね 内山牧場 オートキャンプ場 MAP P6 F-2

NEW! 荒船山登山応援プランもご用意！

その他、お得な宿泊プランを各種ご用意しております。
TEL.0267-65-2021　山荘あらふね 検索

2015.3 北陸新幹線 金沢延伸！

信州佐久の名物・特産品を一堂に取り揃えてお待ちしております。
JR長野新幹線佐久平駅に併設された「プラザ佐久」。ここには佐久の特産・銘菓が一堂に揃い、佐久の地酒や佐久鯉、お菓子、漬物、木工品など約300種も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。

佐久平駅改札のすぐ目の前！

物産ふれあい処 **プラザ 佐久** MAP P50 A-1
TEL.0267-68-7433
営業時間：AM8時～PM8時 年中無休
※インターネットでもご注文いただけます。「プラザ佐久」楽天市場　プラザ佐久 検索

クルマを停めて「あさま」でビューン！ 便利なパーク&ライド

月極 10,000円/月
1日(24時間まで)1,000円

月極 9,000円/月
1日(24時間まで)800円

佐久平駅 駅前駐車場 月極募集中！
プラザ佐久にてお申し込み受付中！

佐久市民の「憩いの森」
緑あふれる安らぎの空間、駒場公園。屋外流水プール・屋内プール、テニスコート、子ども広場や複合遊具、多目的広場など、目的に合せて楽しむことができる空間です。多目的トイレには、オムツ台も完備。ママも安心の公園です。

駒場公園 MAP P50 B-3
TEL.0267-68-1399

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、日当りの良い霊園。

合葬式墓地（カロート）
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 MAP P6 D-2
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

一定期間個別埋蔵方式
230,000円/20年間
共同埋蔵方式
50,000円/永年
お問い合わせ（佐久市振興公社）
TEL.0267-62-0214

信州春日温泉 国民宿舎 もちづき荘
信州望月 春日温泉 ゆざわ荘
信州佐久 日帰り温泉 布施温泉
あさしな温泉 穂の香の湯
佐久市子ども未来館 SAKU CHILDREN'S SCIENCE DOME FOR THE FUTURE
道の駅 HOT PARK ASASHINA ほっとぱ～く浅科

一般社団法人 佐久市振興公社
佐久市取出町 183　野沢会館 2 階
TEL0267-62-0214　MAP P54 A-2
http://www.shinkou-saku.or.jp/

目に見えない風を探して…

熱気球

MAP P7 C-2

佐久バルーンフェスティバル

5/3(土)4(日)5(月)

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/

浅間山の煙、残雪の八ヶ岳に湧く雲

5月の連休中、佐久の空にカラフルな熱気球の花が咲く。各地の大会を転戦して年間総合優勝チームを決める熱気球ホンダグランプリの第2戦として例年開催されている佐久バルーンフェスティバル。

全国から馳せ参じたトップクラスのパイロット達が、目に見えない風を探して、浅間の煙・残雪の八ヶ岳に湧く雲新緑に萌える木々の揺らめきにさえ神経を注ぎゴールを目指す。

テーマは

「子どもたちに感動を」

早朝、眠い目をこすりながら会場に着くとボーというバーナーを焚く音と共に気球が膨らみ、やがて澄み切った五月の空に色とりどりの花が咲く。正に百花繚乱、息をのむ美しさ。シャッター音が響き、人々は首が痛くなるほど空を見上げ続ける。青天の朝、バルーン会場で繰り広げられる光景だ。気球競技を知るには公式パンフレットを手に入れよう。全参加気球の名称・パイロット顔写真、熱気球基礎知識から競技ルールまで載っている。このパンフレットを片手に観戦すれば、大会の面白さが倍増する。夜間係留バルーンイリュージョンも必見だ。バーナーオンのアナウンスと同時に闇に浮かび上る気球は昼とは全く違う美しさだ。熱気球は風雨に弱い為、競技飛行は気流の安定している朝夕に行われる。そこで、昼間も観客が様々なイベント体験を楽しめる。

バイクトライアルショーも大人気だ。テントブースや出店を覗き歩きすればお祭り気分が味わえる。「子どもたちに感動を」をテーマに会場には係留気球体験搭乗・熱気球教室・魚の掴み取り・工作教室・凧作り等各種の体験が用意されている。気球は子どもたちの夢と希望で膨らむとも言われる。体験を通じて自然と触れ合い非日常体験をした子どもたちの目は増々輝き、心のバルーンを大きく膨らませることだろう。大人も、童心に戻り体験も良し、また、街に出て旬の山菜と鯉料理に舌鼓を打ち、中山道の歴史を辿るのも一興。さあ、バルーンフェスタを大いに楽しみ、全身で感動を味わおうではないか！

写真・文／角田昌男

バルーンイリュージョン
例年5月4日、夜7時から夜の人気アトラクション。暗い夜空に輝くバルーンは幻想的で夢のようなひととき。

熱気球教室などさまざまなアトラクション
気球の立ち上げ体験では、バスケットに乗り込み、バーナー操作もできる。そのほか、凧作りやそば打ち体験、木工教室などいろいろなアトラクションで盛り上がる。

釣り大会
例年3・4日、10時から行われるニジマス釣り大会。

佐久の鯉太郎ミニ　登場
佐久バルーンフェスティバルのイメージキャラクター。

Hondaトライアルバイクショー
プロライダーによるトライアル競技のデモンストレーション。

バーナー体験
実際のバーナー操作を体験。

熱気球教室
熱気球を目の前で組み立てながら、その構造や原理を解説。

熱気球体験係留
オフィシャル・バルーンとして参加している熱気球を、ロープで繋いで係留展示。

佐久鯉まつり

5/5(祝)同時開催

佐久バルーンフェスティバルのメインの会場である千曲川スポーツ交流広場で、鯉拝領の儀や佐久鯉太鼓演奏、巨大鯉のぼり展示、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。

佐久鯉太鼓保存会演奏
佐久鯉太鼓は昭和44年に発足、地域活性化・民俗芸能の保存と継承、音楽活動の振興などを目的として、有志で活動を続けています。毎年、佐久鯉まつりで壮大な響きを披露。県内外のイベントや演奏会にも招かれ、演奏しています。

鯉拝領の儀
文政８年（1825年）頃、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。

佐久の夕祭り

夏 8月15日開催
榊祭り〈望月〉
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基の榊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。火と榊により一切の不浄を払い浄め五穀豊穣を祈る祭り。

めぐり来る季節の美しい自然の中で、いにしえから継がれてきた伝統の行事や新しい祭りが、荘厳に賑やかに繰り広げられています。自然に触れ、祭りの熱気に触れ、「まほろばの里」を感じてください。

冬 2月11日開催
初午祭〈岩村田〉
日本5大稲荷のひとつである鼻顔稲荷神社の「初午祭」。商売繁盛や家内安全祈願の参拝客が訪れ、参道の出店でダルマを買い求める。夕刻からの奉焼祭は一年お世話になったダルマのお炊きあげが行われ、幻想的な光景を見せる。

冬 1月6日開催
御田植祭〈臼田〉
五穀豊穣を祈願して神楽を奉納する新海三社神社の「御田植祭」。神主らが「田植え」や「雀（すずめ）追い」など稲作の一年間をユーモラスに表現する。

冬 1月3日開催
上原鳥追い祭り〈浅科〉
五穀豊穣、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守る住民の心が表れた祭りで、もとも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。午前中は法被姿の小中学生や獅子舞が結婚や新築したばかりの家を回り、家内安全を祈願する。午後はのぼり旗を掲げ、屋台を引きながら沿道をねり歩く。愛嬌のある獅子舞と法被のかわいい子どもたち、何代も重ねられた御幣とのぼり旗の練り歩きはこの地域独特のもの。

冬 1月3日開催
道祖神祭り〈春日〉
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。

綿々と語り継がれた祭りの鼓動

夏 7月下旬開催
野沢祇園祭〈野沢〉
7月下旬に行われる「野沢祇園祭」は三百年の歴史を持つといわれる。夏の暑さを山車と暴れ神輿、子ども神輿で吹き飛ばす。十二町の「女男木」から野沢橋まで、提灯をたくさん下げた5台の山車が練り歩くノスタルジックな夏祭り。

春 跡部の踊り念仏〈野沢〉4月第1日曜開催
鎌倉時代中期から跡部（西方寺）に伝わる、仏事と芸能が融合した行事。太鼓の周りを和讃を唱えて回り、恍惚無我の境地に入る。

春 湯原式三番叟〈湯原〉9月最終日曜開催
江戸のはじめから続く、根神社の春祭り。天下泰平とその年の豊作を願い奉納される神楽。

秋 十日夜〈塚原〉11月10日開催
わらを束ねた「藁鉄砲」で元気いっぱいに地面を叩き、一年の収穫を祝う秋の伝統行事。

ボクもちょっぴり登場！

佐久市特別観光PR大使
佐久の鯉太郎ミニ

タウンガイド

佐久市をエリア別に密着！
地域の歴史や古今の文化など、
地元情報を紹介します！

TOWN GUIDE saku city

岩村田（いわむらだ）

中山道の息吹を伝え残す
挑戦し続ける商店街

佐久甲州街道、下仁田道、善光寺道への分去れがあり、交通の要衝として栄えていた岩村田。歴史を伝えながら、新たな観光スポットも生まれている。

中世から伝わる祭礼
岩村田祇園祭

7月の中旬の土・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。

佐久まち歩き
岩村田宿めぐりコース　移動時間 50分

子育て地蔵尊 ◀ 2分 0.2km ◀ 西念寺 ◀ 4分 0.3km ◀ 商店街散策 ◀ 13分 0.9km ◀ 鼻顔稲荷神社 ◀ 15分 1km ◀ 王城公園 ◀ 8分 0.6km ◀ 円満寺 ◀ 5分 0.3km ◀ 龍雲寺

よろず案内処 商店街に開設
岩村田コンシェルジュ よろず案内処

☎ 0267-78-5860　MAP P50 B-2

岩村田地区を中心とした佐久の情報発信拠点。観光情報のほか、商店街や中山道の歴史などを紹介し、発見を楽しめる案内所として利用できる。

佐久市岩村田764-1
🕒10:00～17:00
休年末年始

日本記念日協会が認定
世界初の誕生日の丘

MAP P50 B-2　岩村田中央公園内

東日本大震災の津波で流された、岩手県陸前高田の松や杉の丸太366本でつくった丘。丸太には1月1日～12月31日までの日付が加工されている。

商店街ミニ情報を紹介♪

米粉うどん
地産地消を進めるために、佐久市産の米粉を使って開発された。

名産佐久鯉の鯉丼
佐久名産の鯉を気軽に食べて貰いたいと考えられた逸品。

本町おかず市場
商店街組合による農商工連携地産地消推進の店。地元食材を大切にしたお惣菜が並ぶ。

グルメ

伝統

藍染め体験

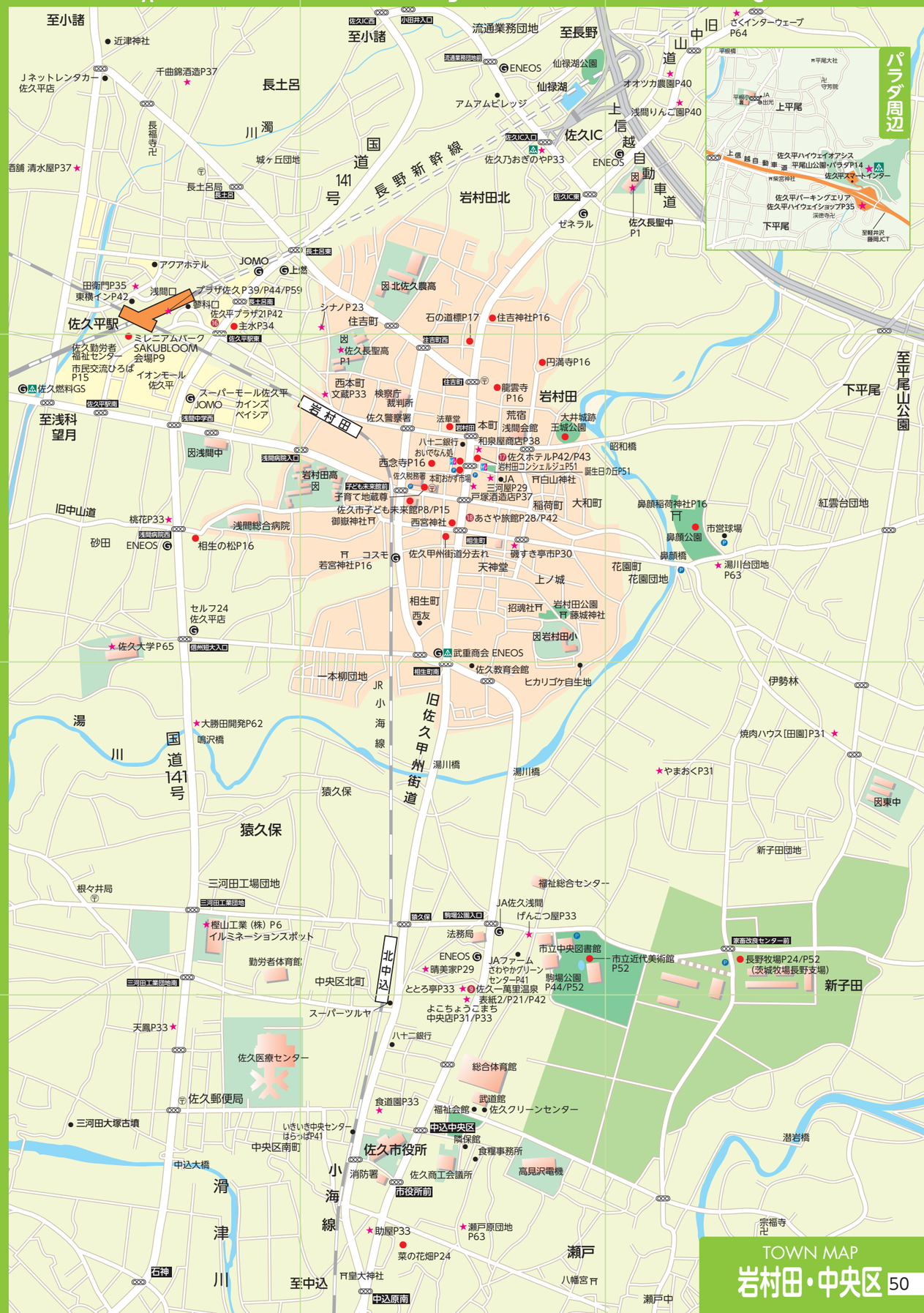
藍染めを伝える
岩崎泰治さん
かつて岩村田藩から藍瓶に課税されていたほど岩村田は藍の草木染めが盛んなところであった。呉服店の岩崎泰治氏は戦後途絶えていた藍染めを復興させ、平成の世にその火を灯している。

イベント

東北復興支援
東日本大震災以降、継続的に復興支援を行っている。

陸前高田の流木で作った升で乾杯「日本酒乾杯フェスタ」

大船渡浜上げホタテやサンマの販売



TOWN MAP
岩村田・中央区 50

明治のモダニズム

旧中込学校は
平成の大改修のため
休館中！
平成27年6月まで

工事中

TOWN GUIDE saku city

中込【なかこみ】

モダニズムとノスタルジックな情緒溢れる中込は、小海線の中核駅の一つ。現存する日本最古の洋風学校旧中込学校があり、7月の七夕祭りや8月の花火大会の際は大勢の客で賑わう。

現存する日本最古の洋風学校

旧中込学校 ●きゅうなかごみがっこう

☎0267-62-7845　MAP P54 B-1

JR滑津駅から歩いて5分。八角塔を持つ白亜の壁にモスグリーンの屋根が特徴の校舎「旧中込学校」。明治８年に完成し、現存する学校建築では最古の洋風建造物。明治初年、アメリカに渡った地元の棟梁・市川代治郎が帰国後の初仕事として完成させた。建築費用は全額村人の寄付でまかなわれ、教育に情熱を注いだ先人たちの気質がうかがえる。館内には資料館が併設。

佐久市中込1877-1　■JR滑津駅より徒歩５分（無料駐車場あり）　営４～10月】9：00～17：00【11～3月】9：00～16：00　休月曜日（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　〈平成27年6月まで休館中〉

千曲川と親水公園

さくラさく小径 ●さくらさくこみち

MAP P54 A-1

浅蓼大橋を挟んで千曲川沿いにつながるさくラさく小径。春になると桜と山吹が並木道をつくる。

イベント

七夕まつり

グリーンモールには色とりどりの七夕飾りが表れ、たくさんの屋台で賑わう。

佐久まち歩き　移動時間 65分
旧中込学校・さくラさく小径コース

中込駅 ◀4分 0.2km 商店街散策 ◀25分 1.8km さくラさく小径散策 ◀7分 0.5km 小林寺 ◀8分 0.6km 旧中込学校 ◀4分 0.3km 種月院 ◀4分 0.3km 土屋酒造 ◀11分 0.8km 中込駅

旧中込学校をモデルに建てられた喫茶店「明正堂」。店内もノスタルジックな雰囲気が漂う。

グルメ

上海餃子

皮に米粉を混ぜ、具に春雨と旬の野菜が入るのが特徴。名前の由来は、昭和の頃、中込が佐久の上海と呼ばれるほど賑わっていたことから。

飲食店街

中込は様々なジャンルの飲食店と飲み屋が軒を連ねるグルメの街。通りを歩いてみると、意外なお店を発見できるかも。

TOWN GUIDE saku city

中央【ちゅうおうく】

茨城牧場長野支場と駒場公園がある中込原中央区。公園内は市立近代美術館や中央図書館、プール、テニスコート、マレットゴルフ場などがあり、家族で訪れるにはぴったりのスポット。

緑のオアシス

茨城牧場長野支場 ●いばらぎぼくじょうながのしじょう

☎0267-67-2501　MAP P50 C-3

104haの広さを誇る茨城牧場長野支場。樹齢百年を越すカラマツやシラカバ並木、緑が鮮やかな牧草が広がる。
場内には、ヤギやウサギのふれあい広場や、長野支場の歴史を展示する資料館がある。4月下旬には50本を越えるサクラがいっせいに花を咲かせ、人々で賑わうお花見スポットに。春から秋にかけては牧場内にヤギが放牧される。

ふれあい広場
長野支場では、1年を通してヤギ、ウサギとふれあうことができる

緑の芝生
場内に広がる色鮮やかな芝生の上でのんびり

佐久まち歩き　移動時間 60分
牧場と美術館めぐりコース

北中込駅 ◀24分 1.7km 茨城牧場長野支場 ◀12分 0.8km 駒場公園野外彫刻群 ◀4分 0.2km 佐久市立近代美術館 ◀17分 1.2km 北中込駅

創造の森「駒場公園」の一郭

佐久市立近代美術館 ●さくしりつきんだいびじゅつかん

☎0267-67-1055　MAP P50 B-3

明治以降から現代までの日本の美術作品を収蔵。平山郁夫「仏教伝来」、横山大観、奥村土牛、平櫛田中、東山魁夷、小山敬三など巨匠作品が並び、日本画軸装には、上村松園、川合玉堂など、洋画では小磯良平、彫金の帖佐美行、書の手島右郷、安東聖空など秀作を多数収蔵し見どころ満載だ。故油井一二氏（美術年鑑社）コレクションを母体とする。公園内野外彫刻も多数点在。

佐久市猿久保35-5
■JR小海線北中込駅より徒歩10分
営9：30～17：00 入館16:30まで
休月曜日・年末年始・展示替え期間（不定期）
■観覧料／
一般500円（400円）・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://museum.city.saku.nagano.jp/

平山郁夫の代表作『仏教伝来』などを含む10点の作品を所蔵。（展示替えあり）

企画展では、学芸員による展覧会ガイドツアーなど、イベントが催される

カラマツ並木
長野支場内
散歩やジョギングのコースとして人気

創造の森「駒場公園」

茨城牧場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。

人形 久楽（くら）

ただひたすらに
本物にこだわり
つづけて

想い出のお着物でお仕立てして
あなただけのお人形をお造りいたします。

人形久樂
［軽井沢店］
北佐久郡軽井沢町旧軽井沢748-6
旧軽井沢テニスコート通り
TEL.0267-41-3933
営業期間：4月20日～12月25日

久楽朋（ともだち）
久楽朋（くらとも）は、一生楽しめるお人形を、との願いで始まりました。
人形工房讃久総本店前
佐久市野沢13
TEL.0267-62-3915

日本最大級の人形専門店
人形工房「讃久」

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 P54 A-2
長野・松本・諏訪・飯田・甲府・東京・新館

ぴんころ地蔵グッズ

ご利益いっぱい

野沢商店街では、ユニークなぴんころ地蔵さんグッズが盛りだくさん。健康長寿祈願にどうぞ

山門市
終戦直後まで続いていた、伝統ある成田山の「市」を「野沢山門市」として復活。成田山薬師寺の山門までの参道に30余店が軒を連ね、当時の賑わいと活気を再現した。

成田山薬師寺
●なりたさんやくしじ
真言宗智山派の名刹。本山成田山より勧請された不動明王をはじめ、大日如来、愛染明王、薬師如来、千体仏などが納められている。

石畳が敷かれ、茶房や仲見世が参道に並ぶ

山門茶寮
一階にはお茶・甘味処「山門茶寮」、二階には人形の店京都四条「久楽」が。ぴんころ地蔵を モチーフにした屋根飾りが目印。

金台寺 ●こんだいじ
弘安2年(1279)、一遍上人がここに道場を開いたのが始まり。当時の模様を伝える絵巻物「一遍上人絵伝巻第二」が所蔵され、国の重要文化財となっている。

原ばら公園
37品種274株のバラが色とりどりの花を咲かせる公園。遊具もあり、交流の場となっている。

城山公園（伴野氏館跡）
当時の館内部は、東西80m前後、南北110mの長方形で、周囲は濠とその内側に高さ3～4mの土居をめぐらしていた。また、伴野館の外側にはもう一つの土居をめぐらし、西は今の郵便局、南は金台寺、北は成田山薬師寺北方までのび、野沢城の形を整えていた。現在は公園に整備されている。

まだまだ紹介♪

スポット

中島公園 MAP P54 B-2
野沢橋西側、千曲川沿いにある中島公園。広い園内にはマレットゴルフ場や芝生の広場、鯉やカモのいる池があり、地元の人に親しまれている。

取出町百番観音
●とりでまちひゃくばんかんのん
MAP P54 A-2
市有形文化財。百番観音とはいうが、観音像は99体で、100体目の本尊は阿弥陀如来像である。須弥壇の上段の二段へ立像、下段は座像が安置されている。普段は格子戸で保護されていて、8月の夏祭りにのみ一般公開されている。

野沢【のざわ】

TOWN GUIDE saku city

ピンピン(長生き)
コロリ(大往生)♪

鎌倉時代の初期の伴野氏館「野沢城」の城下町として栄えた野沢には古い歴史を持つ老舗店が多い。

微笑ましい姿が人気
ぴんころ地蔵尊と山門市（さんもんいち）

MAP P13/P54 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ぶ山門市が開催され、多くの人で賑わう。

佐久まち歩き
長寿ぴんころ地蔵めぐりコース

ぴんころ山門市アーチ 2分 0.1km ◀ ぴんころ地蔵尊 成田山薬師寺 3分 0.2km ◀ 城山公園散策 5分 0.3km ◀ 土蔵のある小径 3分 0.2km ◀ 人形工房 1分 0.1km ◀ 金比羅大権現 野沢の大ケヤキ 安鬼王 2分 0.2km ◀ 金台寺 4分 0.3km ◀ 伴野酒造酒工場見学 4分 0.3km ◀ 諏訪神社 4分 0.3km ◀ 中島公園 4分 0.3km ◀ 山門茶寮

移動時間 40分

TOWN MAP 野沢

TOWN MAP
臼田

滝秩父札所観音石仏 スポット
●たきちちぶふだしょかんのんせきぶつ　MAP P57 A-2

秩父霊場巡礼の功徳を授かるという34番札所巡り。滝観音堂に続く岩山一帯に配された34体の観音仏それぞれを秩父地方の34番札所に見立てている。弘化3年(1846)に建立された。

小満祭 祭り

5月に開催される小満祭は、五穀豊穣・商売繁盛を祈願する稲荷神社の祭り。露店が並び、東信一といわれる植木市は多くの人で賑わう。中心街では小満太鼓、きつねの嫁入り道中、北越出兵行列、などが催される。

龍岡城五稜郭と星のまち

幕末本州で最後の城郭「五稜郭龍岡城」や、佐久の神社の総社と言われる「新海三社神社」など、歴史建造物が多く残る街。

TOWN GUIDE saku city
臼田 【うすだ】

幕末本州最後の城郭
龍岡城五稜郭 ●たつおかじょうごりょうかく
MAP P57 C-3

幕末本州最後の城郭となった五稜郭龍岡城跡。日本に五稜郭と呼ばれる築城法により現存しているものは北海道函館の五稜郭と信州佐久の龍岡城のみで、これらはフランスのリール市の星形の堀をもつ城郭ボーバン城をモデルとして築城された。城郭跡は上空から見ると五角形の星型を形づくっているが、南西の堀は現在、未完成のままである。これには諸説があり、政情多端のためという説、地形上後方にある雨川を利用し天然の堀としたという説がある。

御台所

であいの館でひとやすみ

大給恒（=松平乗謨）の記念碑

蕃松院 ●ばんしょういん
MAP P57 C-1

田口城跡の前に立つ蕃松院には信玄・勝頼に仕えた猛将依田信蕃の墓がある。依田信蕃は元亀3年（1572）の信玄の西上作戦で父信守とともに二俣城（静岡県）の在番を担った。武田が滅び徳川の配下となった依田信蕃は、岩村田の大井氏の黒岩城を攻め落とした。平尾城（大井氏一門）攻めで負傷し36歳で落命した。

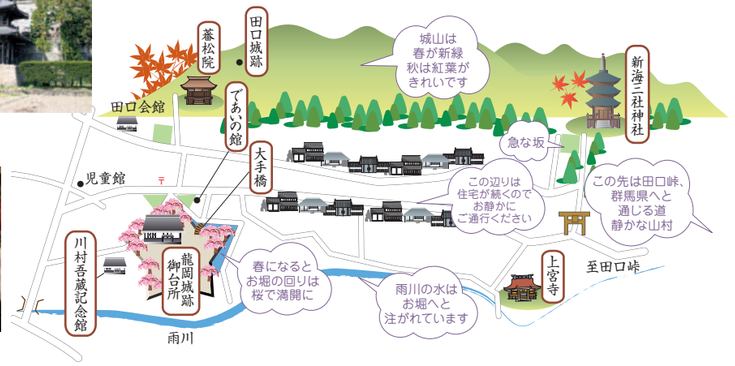
上宮寺 ●じょうぐうじ
MAP P6 D-3

田口地区川原宿の真言宗上宮寺鐘楼にかかる梵鐘は、南北朝初期の作。鎌倉時代の風格を持つ数少ない梵鐘で、県宝に指定されている。

上宮寺仁王像▶

龍岡城五稜郭 ◀15分 1.2km ◀ 上宮寺 ◀10分 0.8km ◀ 新海三社神社 ◀20分 1.6km ◀ 蕃松院 ◀3分 0.2km ◀ 龍岡城五稜郭であいの館 川村吾蔵記念館

佐久まち歩き 龍岡城五稜郭周遊めぐりコース 移動時間 50分



険しい山容とエメラルドグリーンの湖
田口峠 ●たぐちとうげ
MAP P57 F-3

関東の山地を一望にできる田口峠。春の新緑、秋の紅葉の季節の風景は必見の名勝地。峠を越え、狭岩峠を通り群馬県へと通じる道々には自然の造形美がつくる、季節の山容を現してくれる。

雨川ダム ●あまかわダム　MAP P6 E-3
雨川の上流にある雨川ダムの湖水色はエメラルドグリーン。秋には湖水の碧と紅葉とのコントラストが美しい。湖水色は周囲の地質と深い関わりをもつ。ダムの水は雨川を経て「五稜郭」のお堀へと注ぎこむ。

スポット
日本一海から遠い地点
MAP P6 E-3

到達認定書が貰えるよ

日本で海岸線から一番遠い地点が佐久市にある。それは田口峠近く、南牧村との境界尾根近くの地点。この地点から海岸線までの距離は114,853mということで、日本の海岸線から一番遠い地点として特定されている。
この地点に到達したことを佐久市観光協会臼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。

【佐久市臼田支所内 佐久市観光協会臼田支部】
☎0267-82-3111
e-mail:u-keizaikensetsu@city.saku.nagano.jp

臼田が輩出した彫刻家
川村吾蔵記念館
●かわむらごぞうきねんかん
☎0267-81-5353　MAP P57 C-1

明治17年、旧臼田村（現在の佐久市）に生まれた川村吾蔵。20歳で日本を離れ、アメリカとフランスでデッサンと彫刻を学んだ吾蔵は、ニューヨークに拠点を移し、師のフレデリック・W・マクモニスと共作したモニュメント彫刻《市民道徳》などで高い評価を得る。
多数の作品や資料が遺族から佐久市に寄贈され、五稜郭公園の一角に開館した。

佐久市田口3112　㊐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

理想的体型の乳牛像を制作したことで「牛の吾蔵」として名声を博した

鎌倉彫記念館
●かまくらぼりきねんかん
☎0267-82-7095　MAP P57 A-1

鎌倉彫りとは、地に文様図様を彫り出し、その上に単色の漆を塗った木彫漆塗。臼田出身の木内翠岳（すいがく）氏の作品40数点を展示している。

佐久市下小田切1831-6
㊐9:00～17:00　㊡月曜日
■入場料／【大人】100円
【高大生以下】50円

浅科

TOWN GUIDE saku city

【あさしな】

市川五郎兵衛が用水路を開拓して以来、浅科は美味しい五郎兵衛米の産地として、また美田地帯として有名になった。まちの中心部には中山道が通り、塩名田宿と八幡宿の2つの宿場跡が残る。

浅間山を眺望する懐かしい田園風景

用水源水
蓼科山中に湧き出る水「五斗水」。1,900mの標高にあり、今も変わることなく五郎兵衛用水に清冽な水が注ぎ込まれている。

佐久まち歩き 五郎兵衛用水めぐりコース 移動時間 30分

ほっとぱ～く浅科 ◀ 8分 0.6km ◀ 真親神社 五郎兵衛記念館 関所破りの桜 ◀ 3分 0.2km ◀ 五郎兵衛用水 ◀ 3分 0.2km ◀ 盤台（上原地区） ◀ 5分 0.4km ◀ 五郎兵衛用水つき堰1 ◀ 5分 0.4km ◀ 五郎兵衛用水つき堰2 ◀ 5分 0.4km ◀ ほっぱ公園

命をつなぐ水に挑んだ開拓精神
五郎兵衛用水 ●ごろべえようすい

MAP P59 C-2

ブランド米「五郎兵衛米」を産出する肥沃の地である五郎兵衛新田は、以前は不毛の草原であったが、江戸時代に市川五郎兵衛によって現在の穀倉地帯の基盤が築かれた。私財を投じ、自ら水源を探して水を引き、水田を整備した開拓精神が今でも息づいている。

集落の中を流れる用水

▼五郎兵衛新田の脱穀風景

入布施の大日如来像
MAP P61 B-2
用水を見おろす如来様。寛文十二年(1672)に同地の市川氏によって造立されたと伝えられている。

真親（さねちか）神社
MAP P59 C-2
五郎兵衛の偉業を崇敬して建立された。

五郎兵衛記念館
●ごろべえきねんかん

☎0267-58-3119 MAP P59 C-2

五郎兵衛記念館は昭和48年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 駐車所有り 営9:00～17:00
休月曜日（祝日の場合翌日） ■入場無料

五郎兵衛新田とつき堰
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、芝をはるなど様々な工夫がされていた。

TOWN MAP
浅科

スポット
塩名田宿のイルミネーション
MAP P59塩名田宿周辺

12月1日から1月中旬まで中津橋からの塩名田宿一帯ではイルミネーションがお目見えする。地区館前のメイン飾りや中津橋のすだれなど中山道塩名田宿の街道を煌びやかな光りが演出する。

スポット
長野県最古の宮型道祖神
矢島の道祖神

5基の祠が並ぶうちの一つには寛永16年と刻まれており、宮型道祖神では県内最古のものと言われている。

祭り・イベント

浅科どんどん祭り 納涼花火大会

夏休み時期、会場の浅科総合グラウンド周辺はたくさんの帰省客で賑わう。昼の部は千曲川での魚つかみ取り大会や、中山道宿場太鼓演奏、夜の部は大輪の花が夜空を彩る花火大会が行われ、子どもも大人も夏を満喫できるお祭り。

道の駅祭り＆商工祭
MAP P59 C-2

11月上旬、道の駅ほっとぱ～く浅科で開催。地元の新鮮野菜や特産五郎兵衛米などの農産物の販売に加え、抽選会や木工体験など多数のイベントが催される。

中山道塩名田宿祭り
MAP P59 塩名田宿周辺

3階建て住居や休み茶屋が並ぶお滝通りで、10月第二日曜日に開催される。小中学生や舞踊・民謡グループ、商工会など、地元の大勢の人で開催されている。

浅科特産品紹介！

全国有数のブランド米
五郎兵衛米

五郎兵衛用水近辺の限られた土地で作られる五郎兵衛米。蓼科山より運ばれた清流と、浅科の強粘土質な土壌で育ったお米は、粘りと甘みが強いのが特徴。

●**通年販売**
新米は例年10月中旬頃

伝統の保存食
矢島凍み豆腐

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、今も変わらない冬の伝統食として親しまれている。

●**冬期数量限定**
（売り切れ次第終了）

400年余受け継がれる凍み豆腐づくり

取扱店
■道の駅「ほっとぱ～く・浅科」 MAP P59 C-2 ☎0267-58-0851 http://www.shinkou-saku.or.jp/hpa/
■佐久平駅 プラザ佐久「物産ふれあい処」 MAP P50 A-1 ☎0267-68-7433 http://www.rakuten.co.jp/plazasaku/

望月 [もちづき]

TOWN GUIDE saku city

奈良時代に御牧が設けられ、後に「望月の駒」として多くの歌人に詠われた。中山道が整備されると、望月は宿場町として多くの旅人で賑わっていた。街道沿いには江戸時代の脇本陣や旅籠など街道沿いには江戸時代の脇本陣や旅籠などが残り、趣ある町並みが楽しめる。

望月馬事公苑

☎0267-52-2012　MAP P7 A-3

誰でも気軽に乗馬体験や馬とのふれあいが楽しめる。引き馬やお試し乗馬レッスンなどが受けられます。

佐久市春日5928-11　営9:00～17:00
休水曜日・第三火曜日

駒の里が賑わう 草競馬大会 イベント

MAP P61 B-1

11月3日に望月総合グラ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60頭が参加し、早さや技術を競いあう。

温泉と石仏と駒の里

勅旨牧(ちょくしまき)
駒の里 望月牧

●こまのさと もちづきまき

望月の北東の御牧ヶ原台地は奈良時代より国牧だった。日本書紀には文武天皇4年(700年)「諸国をして牧地を定め、牛馬を放たしむ」とあり、この地も牧地に定められたと推定される。信濃牧でも御牧ヶ原台地は良馬の産地としてその名をとどろかせていた。平安時代初期には朝廷直轄の勅旨牧となり、駒牽きと言われる年中行事で朝廷に献上された。

井出野屋旅館
映画「犬神家の一族」の撮影に使用された

望月宿の街並みは、重文真山家や脇本陣など往時が偲ばれる

宿場町の面影残る

グルメ
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。

佐久まち歩き 望月宿めぐりコース
移動時間 15分

望月歴史民俗資料館 ◀3分 0.2km ・・・ 望月宿 真山家(重文) 望月本陣跡 屋号看板 ◀2分 0.2km 大伴神社 ◀5分 0.4km 比田井天来記念館 ◀2分 0.2km 望月歴史民俗資料館

望月地域のルーツを探る
望月歴史民俗資料館

●もちづきれきしみんぞくしりょうかん

☎0267-54-2112　MAP P61 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まが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。指導者がいるときは機織りを体験可能。近代の人々のくらしの様子なども知ることが出来る。

佐久市望月247　営9:00～17:00
休月曜日(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

天来の書の世界を伝える
天来記念館 ●てんらいきねんかん

☎0267-53-4158　MAP P7 B-1／P61 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　営9:00～17:00
休月曜日(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

天来生家(協和・片倉)
MAP P61 B-2

比田井天来は望月協和に生まれ、若きより漢学を学び、上京したのち哲学、漢学を修め、書を日下部鳴鶴に学ぶ。鎌倉にて書道専修のかたわら禅を修めるなど一途に蛍雪の功を重ねた。

心なごむ野の仏さま
望月の石仏

望月には鎌倉時代より今日に至るまでに、三千体を越える石仏が建立され、その種類は多岐に渡っている。
江戸時代に入り、寛文中期になると、庶民が建立するようになり、文化・文政期はそのピークを迎えた。

■ 百沢祝言道祖神
MAP P61 B-1
宮廷貴族風の衣裳をまとった男女が祝言を挙げ、酒を酌み交わす双体道祖神。

■ 片手拝み道祖神
(熊野神社参道)
MAP P61 B-2
三角烏帽子に片手拝み(仏教)姿の、全国にも例をみない神仏習合像。

■ 万治の石仏　MAP P61 B-2
万治2年(1659年) 建立された。現在は県道脇の古墳上に鎮座する金剛界大日如来。万物に慈悲の光を及ぼす最高の教仏。

■ 長坂の道祖神
MAP P61 B-1
僧衣姿の二神が正面に向かい合掌をする仏教系道祖神。

■ 庚申塔「青面観音」
MAP P61 B-2
庚申信仰のご本尊。顔が青く六手三眼の怒形相をした金剛童子像。

■ 百番観音
MAP P7 B-3
春日入新町の山腹の岩棚下に造立され本尊は石窟寺形式の洞窟内に安置されている。
明治初年頃に、様々な願いを込めて近隣の人々が寄進して造られた百体の観音像。西国、板東、秩父の日本三大霊場の功徳を受けられるとして、多くの庶民に信仰されている。

野の仏様

道祖神とは

古い道・村境・峠・辻などに多く奉られている道祖神は、「塞(さえ)の神」とも呼ばれ、通行人や村人を疫病や災難から守ってくれる身近な神として古くから親しまれてきた。
その種類は、文字碑・男女の双体像・祠型などがあり、それぞれに「無病息災」「縁結び」「子孫繁栄」「家内安全」といった願いが込められている。

移住交流

水と太陽と緑がおりなす詩情あふれるまち

信州佐久で自然と共に暮らす楽しさを。

長野県の東に位置する佐久市。国内トップクラスの晴天率を誇り、自然の恵みが豊富。肥沃な大地と清らかな水で育った農作物は甘みがあり、どれもおいしい。春にはきれいな花が咲き、夏には爽やかな風が吹く。秋にはまばゆいばかりの紅葉が美しく、冬には雪化粧をした浅間山が心をなごませてくれる。都会の喧騒に疲れを覚え、癒しを求めるため、佐久を訪れる人が後を絶たない。東京駅から新幹線で約一時間十分。車でも約二時間。充分日帰り可能なまち。歴史は長く、古くから中山道の宿場町として栄えていた。平野部では稲作、山肌では果樹栽培、また水田を活用した鯉の養殖。旅人を受け入れ、うまい飯で疲れをほぐし、また新しい夜明けと共に送り出す。おいでなんし！ その精神は今の時代に引き継がれている。

ふるさと暮らし希望地域ランキング 2013	移住したい都道府県ランキング 2013	日本で一番いい県 都道府県別幸福度ランキング	空き家バンク物件成約数ランキング
3年連続 1位 長野県	8年連続 1位 長野県	1位 長野県	1位 佐久市（長野県）
2位 山梨県	2位 静岡県	2位 東京都	2位 綾部市（京都府）
3位 岡山県	3位 千葉県	3位 福井県	3位 安芸太田町（広島県）
※NPO 法人ふるさと回帰支援センター アンケート 2013 年 1～12 月	※株式会社宝島社「いなか暮らしの本」 2014 年 2 月号より	※寺島実郎監修（一財）日本総合研究所編 東洋経済新報社 2012 年 12 月刊より	※株式会社宝島社「いなか暮らしの本」 2012 年 11 月号より 物件成約数の多い自治体

誰もが健康に暮らせる 世界最高健康都市を目指して

2013年厚生労働省発表の都道府県別平均寿命で長野県は男女ともに全国で1位。その県内でも佐久市は健康長寿のまち・ぴんころ地蔵の里として全国から注目を集めています。
一人あたりの医療費も低く、お年寄がイキイキと暮らせる長寿社会を築いています。
佐久市ではさらに健康を支える環境創りを向上させ、世界最高健康都市の構築を目指しています。国内トップレベルの地域中核医療機関が充実し、誰でも安心して高度医療が受けられる体制が整っています。

［問合せ］佐久市健康づくり推進課
☎0267-62-3196

土に触れ、汗をかく 農業体験サポートも充実

首都圏からのアクセスが良好でありながら、豊かな自然と懐かしいふるさとの風景が残る佐久市。この地で、土に触れ、季節を感じ、汗を流しながら、農業体験をしてみませんか?
佐久市では「田んぼオーナー制度」「農園体験＆田んぼ体験」「蕎麦まるごと体験」といった各種農業体験サポートを行っています。

［問合せ］佐久市農政課 ☎0267-62-3203

観光～交流～そして移住 新しい故郷づくりをサポート

高速交通網が整備され首都圏からのアクセスがよいこと、地域医療や空き家バンクが充実していることなどにより、移住候補地として人気の高い佐久市。
平成25年度からは全国初の取り組みとしてJR東日本・長野県・佐久市が連携して移住推進事業を実施しています。さらに26年度からは「佐久市移住体験住宅」の運用を開始、お試し滞在が可能になるとともに「移住促進サポートプラン」で移住にともなう住宅取得費や新幹線通勤費などを支援します。

［問合せ］佐久市観光交流推進課
☎0267-62-3283

佐久に移り住んで良かった。心からそう思える住環境。

「人間本来のリズムを
取り戻せたようです。」

柳さんご夫妻

浅間山や蓼科山など山々に囲まれた佐久市は自然環境の良い所です。山郷ではキジやウサギ、鹿などの野生動物との共存を実感できます。蛍の飛ぶ田園や満天の星空など、心が浄化されます。そして、農薬や化学肥料を使わずに育てた食べ物のおかげでしょうか、至って健康です。また、温泉が多く、農作業で疲れた体を癒すには最適です。様々な場を楽しめるのも佐久の魅力でしょうか。以前は目覚まし時計が頼りでしたが、今では日の出前に自然に目が覚めます。人間本来のリズムを取り戻せたようです。

「リビングの主役は
薪ストーブです！」

山村さんご夫妻

神奈川県に住んでいたある日、ふと見つけた本に紹介されていたガーデンアクセサリーが欲しくなり、長野県にあるというその店を訪ねました。知らずに行ったその店は薪ストーブのお店で、「開拓時代じゃあるまいし、薪ストーブを買う客がこの日本にいるのだろうか?」と最初はいぶかしく思っていたのが、家路に着く頃にはすっかりとりこに。それから15年、念願だった田舎暮らしを佐久市の森の中で本格的にスタート。もちろん、リビングルームの主役はあの時に出会った薪ストーブです。

渓流釣り
Mountain stream fishing

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ましょう。
知れば知るほど奥が深い渓流釣りが楽しめます。
■佐久漁業協同組合　☎0267-62-0764
渓流釣り解禁期間　2月16日～9月30日

射撃
Clay Shooting

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 P6 D-2

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
Camera

大自然に囲まれ、エネルギッシュな祭りが行われる佐久市は一年中がフォトチャンス。佐久市観光協会の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
コンテスト応募期限＝平成27年1月13日まで

ゴルフ
Golf

佐久市内には5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。

■佐久平カントリークラブ	☎0267-63-3880
■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

交　通　ガ　イ　ド

平成23年3月26日に中部横断自動車道の佐久小諸JCTから佐久南ICの8.5kmが開通しました。小諸御影料金所から佐久北IC、佐久中佐都IC、佐久南ICは全て無料区間となっており、インターチェンジが増えたことにより、利用しやすくなりました。

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

大阪・名古屋

●大阪・名古屋–〈中央自動車道〉–岡谷IC–〈R142–R254〉–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

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

大阪駅

❶特急しなの〈約4時間50分〉–長野駅
→❷新幹線あさま 長野駅–佐久平駅

高速バスで…

新宿駅西口・池袋駅東口⇔佐久平・臼田

●[佐　久]片道3時間/3,100円
2回回数券4,900円/4回回数券9,300円
1日8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

新宿駅南口⇔佐久平・小諸

●片道約3時間/2,570円（ネット割2,470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

立川駅北口⇔佐久平

●[佐　久]片道2時間45分/3,100円
2回回数券4,900円/4回回数券9,300円
1日3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

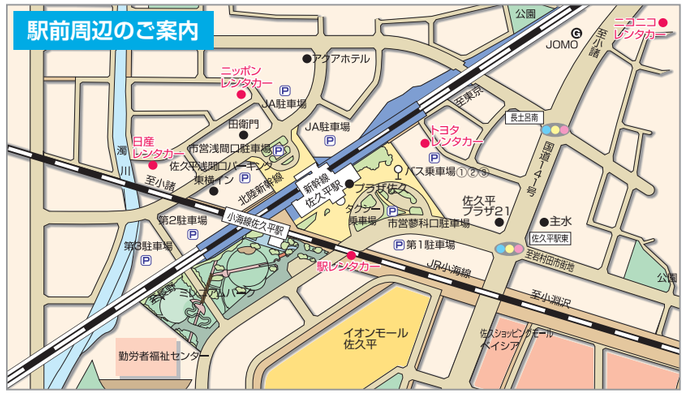
大阪・京都⇔佐久平（夜行高速バス）

●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
●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
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

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

Saku Traffic Guide

駅前周辺のご案内



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カ所ある。

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・芦田方面もこののりばから。

3番のりば▶東京や京都・大阪、長野市など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。

問い合わせは
○千曲バス
☎0267-26-2600
○JRバス
☎0267-22-0588
○東信観光バス
☎0267-53-5522

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(有)	☎0267-68-6080
○千曲ハイヤー(株)	☎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

タクシーで巡る佐久市名所・旧跡コース

移動約2時間
時間制運賃

a-❶,❷ 太鼓楼・美術館コース［3カ所］
佐久平駅▶旧中込学校▶近代美術館
▶❶長野牧場又は❷平尾山公園▶佐久平駅

b-❶,❷ 太鼓楼・酒造コース［3カ所］
佐久平駅▶旧中込学校▶酒蔵見学（❶土屋酒造又は❷伴野酒造）▶近代美術館▶佐久平駅

c 太鼓楼・ぴんころ地蔵コース［3カ所］
佐久平駅▶旧中込学校▶ぴんころ地蔵
▶貞祥寺・藤村旧宅▶佐久平駅

d お稲荷さん・美術館コース［4カ所］
佐久平駅▶龍雲寺▶鼻顔稲荷神社▶長野牧場
▶近代美術館▶佐久平駅

e-❶,❷ お稲荷さん・酒蔵コース［4カ所］
佐久平駅▶龍雲寺▶鼻顔稲荷神社
▶❶長野牧場又は❷平尾山公園
▶酒蔵見学（千曲錦酒造）▶佐久平駅

f 中山道・塩名田コース［4カ所］
佐久平駅▶龍雲寺▶駒形神社▶塩名田宿
▶八幡宿・高良社▶佐久平駅

g 中山道・望月宿コース［2カ所］
佐久平駅▶望月宿（望月歴史民俗資料館・天来記念館）
▶茂田井間の宿・山林美術館▶佐久平駅

h 龍岡城五稜郭・新海三社神社コース［4カ所］
臼田駅▶五稜郭▶新海三社神社▶鎌倉彫記念館
▶うすだスタードーム▶臼田駅

千曲バスの高速バス

新宿・池袋/立川便

臼田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田 ⟷ 池袋駅東口・新宿駅西口・立川駅北口

新宿・池袋/立川線 回数券
●佐久・小諸・東御から ¥2,325
●上田から ¥2,825
(4回割引回数券を使用した場合)
《新宿・池袋/立川線の回数券は共通で利用できます》

■新宿・池袋/立川線 割引回数券 料金表 単位:円

	別所温泉地区	上田地区	佐久・小諸・東御地区	軽井沢・御代田地区
普通券	3,700	3,500	3,100	2,600
割引回数券 2回	6,700	6,300	4,900	4,600
割引回数券 4回	12,300	11,300	9,300	8,200

京都・大阪便
〈千曲川ライナー〉
軽井沢・佐久・小諸・東御・上田 ⟷ 京都・大阪
共同運行:近鉄バス
★往復運賃〈1割引〉
軽井沢～大阪▶17,700円　上田～大阪▶16,800円　佐久・小諸～大阪▶17,300円
軽井沢～京都▶16,800円　上田～京都▶15,900円　佐久・小諸～京都▶16,400円

長野便
臼田・佐久・上田 ⇕ 長野駅・長野県庁
予約不要
持参人式 定期券 発売中!
この定期券は、本人だけでなく、どなたでも利用可!
通常の運賃の半額です。

お問い合せで予約は
□全線共通 ●千曲バス/高速バス予約センター MAP P54 A-2
(0267)62-0010
小諸営業所(0267)22-2100　上田営業所(0268)22-2363
□京都・大阪線 ●近鉄高速バスセンター(06)6772-1631
□新宿・池袋線 ●西武バス 座席センター(03)5910-2525 ●西武高原バス 軽井沢営業所(0267)45-5045
千曲バス http://www.chikuma-bus.co.jp/　E-mail:Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp

末永く快適に住める環境
心も身体もリラックスできる居住空間を目標にご提案します
首都圏から新幹線で約70分、上信越自動車道で110分。
安心・安住の地。

不動産のご用命は
信頼と実績の当社へ
長野県知事（8）2792号／社団法人長野県宅地建物取引業協会会員
社団法人全国宅地建物取引業保証協会会員／佐久市不動産協会会員
大蔵不動産 株式会社
☎0267-62-1102
〒385-0051 長野県佐久市中込2573-1　MAP P54 B-1
大蔵不動産　検索

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。

明治北海道十勝 スマートチーズ

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
工場でつくっています。

明治北海道十勝
6Pチーズ

明治北海道十勝
スライスチーズ

明治北海道十勝
とろけるスライス

明治 北海道
十勝®
www.meijitokachi.jp

MAP P54 C-2 株式会社 明治

2014 SHINSYU SAKU PRESENTS

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！

Ⓐ 佐久鯉のうま煮 5名様
魚甲 提供

Ⓑ 高級羽子板 2名様
人形工房サンキュー 提供

Ⓒ りんご5kg 9名様
浅間りんご園・オオツカ農園・佐久平果実生産組合 提供

Ⓓ 安養寺みそ(500g) 5名様
和泉屋商店 提供

Ⓔ 佐久市ドロップス
佐久市観光協会 提供 **10名様**

応募方法

官製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　平成26年10月末日

●当選者の発表は佐久市観光協会より直接ご連絡いたします。

【アンケート】

❶この冊子をどちらで入手しましたか？
❷この冊子の記事で良かったものを挙げてください。
❸この冊子の記事で良くなかったものを挙げてください。
❹佐久でやってみたいことは何ですか？
❺佐久で行ってみたい場所はどこですか？
❻この冊子を佐久に来て実際に使いましたか？
❼感想等がありましたらお願いします。
❽お名前・住所・電話番号・年齢・性別
❾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

**●佐久市役所観光交流推進課
佐久市観光協会**
〒385-8501 佐久市中込3056
☎(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.city.saku.nagano.jp/kankou-k/

●プラザ佐久観光あんない処
〒385-0028 佐久市佐久平駅東1-1
☎(0267)68-7433

●信州・長野県観光協会
〒380-8570 長野市南長野幅下692-2
長野県庁1F　☎(026)234-7165

●長野県東京観光情報センター
〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館2階
☎(03)3214-5651

●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

雄大な自然に抱かれた田舎暮らしを満喫。二地域住居という選択。

◎現地住所：佐久市平賀2666　MAP P6 D-2

【アヴェニュー佐久平 宅地分譲 概要】□販売区画数／30区画□区画面積／251.08㎡(約75.95坪)～479.54㎡(約145.06坪)□宅地分譲価格／488万円(1区画)～689万円(1区画)□最多価格帯／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。【アヴェニュー佐久平 建売分譲概要】□販売棟数／2棟□分譲価格／1,918.4万円～1,980.5万円(物件価格には消費税8%を含みます)□所在地／長野県佐久市平賀字城平2666番69、42(地番)□敷地面積／248.49㎡(約75.17坪)～258.75㎡(約78.27坪)□延床面積／70.16㎡(約21.22坪)～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／24住地建築242-279号(平成24年11月旧付)・25住地建築252-79号(平成25年5月16日付)□開発許可番号／3LDK□設計／北都ハウス工業株式会社 一級建築士事務所・株式会社ヤマウラー 一級建築士事務所□施工／北都ハウス工業 株式会社・株式会社ヤマウラ□完成／平成25年2月・平成25年7月□入居／即入居可□手付金等保証機関／東京不動産信用保証株式会社【アヴェニュー佐久平 物件概要(共通)】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1.9km、JR長野新幹線「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／未線引地区□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□雑排協定／あり□道路幅員／5～11m□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2日)□公共公益施設負担金／引渡し時～払262,500円□公共公益施設等管理費／[月額]3,675円□売主／リベレステ 株式会社□販売提携(代理)／新日本住建 株式会社 国土交通大臣(3)第6105号・(公社)東京都宅地建物取引業協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引業協会加盟／東京本社:〒103-0016 東京都中央区日本橋小網町18-10 JSQUARE日本橋

お問合せ

アヴェニュー佐久平 現地販売センター
0120 FreeDial 0120-398-216
受付時間/10時～19時　毎週水曜定休
携帯電話・PHSからもご利用可能です。
アヴェニュー佐久平　検索

[売主] リベレステ株式会社 JASDAQ [証券コード:8887]
RIBERESUTE http://www.riberesute.co.jp
建設業許可番号／埼玉県知事許可(特-23)第60591号　宅地建物取引業許可／国土交通大臣(1)第8560号
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟　(公社)埼玉県宅地建物取引業協会会員

ISO 9001 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification
安心の品質&環境
ISO9001・14001認証取得

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

信州佐久第39号

発行／平成26年3月31日　発行者／佐久市観光協会

TEL0267-62-3285　制作／株式会社アズ

浅間山、ひとりじめ

温泉＆グルメ、温泉＆エステ
温泉＆ペット旅、温泉＆スポーツ。

さんぴあ温泉
SUNPIA SPA

中部横断自動車道佐久南ICから車で5分

☎0267-63-3900

営業10:30～20:30　毎月第三木曜定休

http://nozomi-g.co.jp/spa/

MAP P7 C-2