信州佐久

2016 vol. 41

Shinsyu SAKU

Free

観光ガイドブック

満点の星空、天然のプラネタリウムを見に行こう

しあわせ信州

掘り起こそう、足元の価値。
伝えよう、信州から世界へ。

佐久市観光協会

信州佐久第41号

発行／平成28年4月1日　発行者／佐久市観光協会　TEL0267-62-3285　制作／株式会社アズ

浅間山を一望できる
展望・露天風呂

家族と、ペットと、友達と。

温泉に入って、食事を楽しんで、
スポーツに汗を流して
犬たちを遊ばせて。
のぞみサンピア佐久は、
みんなが楽しいスパリゾート
家族と、ペットと、お友達と、
素敵な時間が待っています。

温泉と一緒に楽しめるアクティビティ♪

グルメ

和洋食セットから
ベーカリー、ラーメンなど
お子様メニューも充実♪

エステ

完全個室のスパエステ

スポーツ

テニスコート
ラケット・ボールレンタル

サイクリングの拠点に

佐久が発祥！
ポールウォーキング
ステーション設置

ペット旅

ドッグラン完備
レストランでワンちゃんと一緒に
お食事できます

キッズスペース
授乳室完備

小さなお子様がいても安心

Spa Resort スパリゾート

のぞみサンピア佐久

さんぴあ温泉 SUNPIA SPA

中部横断自動車道佐久南ICから車で3分

☎0267-63-3900　MAP P7 C-2

営業10:30～20:30　毎月第三木曜定休　http://nozomi-g.co.jp/spa/

信州佐久 SHINSYU SAKU

SINCE1975

2016 vol.41

■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:2016年4月1日 ■制作:株式会社アズ

C O N T E N T S

巻頭
3 ようこそ佐久へ!
4 元気に染まる健康長寿「ぴんころの里」
佐久市ご案内図

体験プラン
6 星空ウォッチング
8 時空を超えて歴史散歩
10 ファミリー満喫スポット
12 中山道・佐久の宿場

温泉・自然
16 里山の温泉
18 癒しの森ウォーク
20 佐久高原
22 北八ヶ岳

グルメ
24 佐久の味
28 ご当地グルメ
30 そば処

名産・お土産
32 美酒・地酒
34 味みやげ
36 フルーツ狩り
37 田舎の直売所

宿・ホテル
38 佐久の宿

お祭り・イベント
42 歳時記
43 熱気球
44 佐久の祭り

タウンガイド
46 岩村田
48 中央区
49 中込
50 野沢
52 臼田
54 浅科
56 望月

移住・アクセス
58 移住のすすめ
62 交通ガイド
66 読者プレゼント お問い合わせ

教育は愛と情熱

世界の佐久長聖へ

文武両道の実践から生まれる輝かしい実績。

●東大、京大をはじめ、国公立大学医学部、最難関大学合格
●駅伝、スケート、ゴルフ、野球部等全国レベルで活躍する運動部
全国大会をめざす吹奏楽部は、東海大会(アンサンブルコンテスト)などで活躍

全国高校駅伝出場の常連校。平成20年日本高校最高記録で全国制覇。

平成27年度高校卒業生、大友駿平君が佐渡ヶ嶽部屋に入門。

数学オリンピック(JMO)の予選を通過し、本選に出場。

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 MAP P46 C-1

高等学校 MAP P46B-2

中学校 〒385-0022長野県佐久市岩村田3638 TEL.0267-68-6688
E-mail sakuchjh@chosei-sj.ac.jp 佐久長聖 検索
高等学校 〒385-8588長野県佐久市岩村田951 TEL.0267-68-5588
E-mail sakuchsh@chosei-sj.ac.jp 佐久長聖 検索

佐久長聖中学・高等学校

天然温泉 湯量豊富な

(加温)

特色ある
全11種類の浴槽

一萬里の湯は、湯量毎分360リットルのかけ流し。
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」、サウナと併用したい「冷水風呂」と、趣きの異なった浴槽が楽しめます。

◆日帰り温泉可

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】(価格税別)
◆ご宿泊素泊…3,700円〜9,800円
1泊2食付…8,300円より
＊全室無料Wi-Fi・禁煙ルームあり
◆ご宴会…3,000円より
◆温泉…AM5:00〜(ご宿泊の方のみ)
※別途、入湯税を頂戴します

【施設のご案内】
◆客室150(バス・トイレ付)
収容人員350名
◆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
◆温泉
◆駐車場350台

軽井沢へ車で20分!
佐久平周辺の観光
レジャーにどうぞ!

佐久 一萬里 温泉(加温) 政府登録 日観連会員 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 一萬里温泉 検索 MAP P46 B-3

東京から最速約70分、金沢から最速約90分

水と太陽と緑がおりなす詩情あふれる里があります。

コスモスの花のように
あかね色に染まる里山風景、
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、これらは生命に心地よい刺激を与え、
万物が蘇生するかのように
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が五感を癒し、
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。

北陸新幹線用
新型車両 E7系

元気に染まる健康長寿

Shinshu is the best longevity prefecture in Japan. Especially Saku City is built the kingdom of the prominence of the healthy long life. Saku City is town of highland, which is surrounded by Mt. Asama in the north and Yatsugatake Mountains in the south, and the Chikuma River flows through the center of the area. This favorable environment nature gives people peace of mind and plenitude, and rich climate and natural features are symbolized "Pinkoro Jizo" provides the hometown of healthy long life atmosphere. Saku City is such a locality where the mind and the body recover health naturally and health long life power dwells within nature of the locality.

ようこそ佐久へ！

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。

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。

佐久の夜空は今夜もにぎやか!

体験プラン 1

満天に輝くホンモノの天空体験 星空ウオッチング

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。

360度の夜空を、宝石を散りばめたような圧倒的な星のきらめきが覆いつくす。ここ長野県佐久地域は標高1000m前後の高原都市で、空がとっても近い。加えて、晴天率が90%と全国トップクラスで空気が澄んでいるため、天体観察に最適な場所だ。

夜空に溢れる満天の煌めき

澄んだ天空 感動

季節…1年中
所要時間…車で1日

1 14:00 プラネタリウムで佐久の天体を学習 佐久市子ども未来館

佐久市に到着したら、佐久平駅や佐久ICからも近い「佐久市子ども未来館」へ行こう。「子ども未来館」といって侮ることなかれ。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。3月19日より油井亀美也宇宙飛行士が名誉館長に就任。

佐久市子ども未来館　MAP P50 B-2
「進化する宇宙・地球・生命」を基本テーマとする佐久市子ども未来館。科学展示室、プラネタリウム、科学体験工房、先端情報体験、学習設備システムがある。

カーナビ入力電話番号 0267-67-2001

プラネタリウム
県内最大級のプラネタリウムでは、今夜見やすい季節の星座や、見頃の惑星などを、佐久市子ども未来館プラネタリウムスタッフが生解説。

A 360-degree panoramic view of the night sky covers with overwhelming the twinkling of the stars like sky strewn with stars. Saku City in Nagano Prefecture is highland town at approx. 700 meters above sea level. In addition, 90% of high rate of sunny days is the top class of the whole country in Japan. It is the best place for astronomical observation because of limpid air. Our associated facilities include Saku Children's Science Dome for the Future, Usuda Space Obsevation Station, Usuda Stardom and so on.

2 16:00 日本一のパラボラアンテナにビックリ! 臼田宇宙空間観測所

MAP P5 B-4

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!「JAXA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。

カーナビ入力電話番号 0267-81-1230

★星空を再現したイルミ SAKU BLOOM イルミネーション

11月上旬から1月中旬まで佐久平駅の隣で開催される約45万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 P46 A-2

3 19:00 深宇宙の神秘を身近に感じる うすだスタードーム

「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。

うすだスタードーム スタッフ
坪根 徹さん

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!

うすだスタードーム
■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
MAP P5 C-3

カーナビ入力電話番号 0267-82-0200

もっと味せます! お立寄りスポット

PM 3:00 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。

ケーキ(P29参照)
「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。

PM 6:00 臼田の鳥料理を堪能

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。

むしり
MAP P53 A-1
(P29参照)
じっくり焼き上げた若鶏は、外がパリパリ、中はしっとりジューシー。

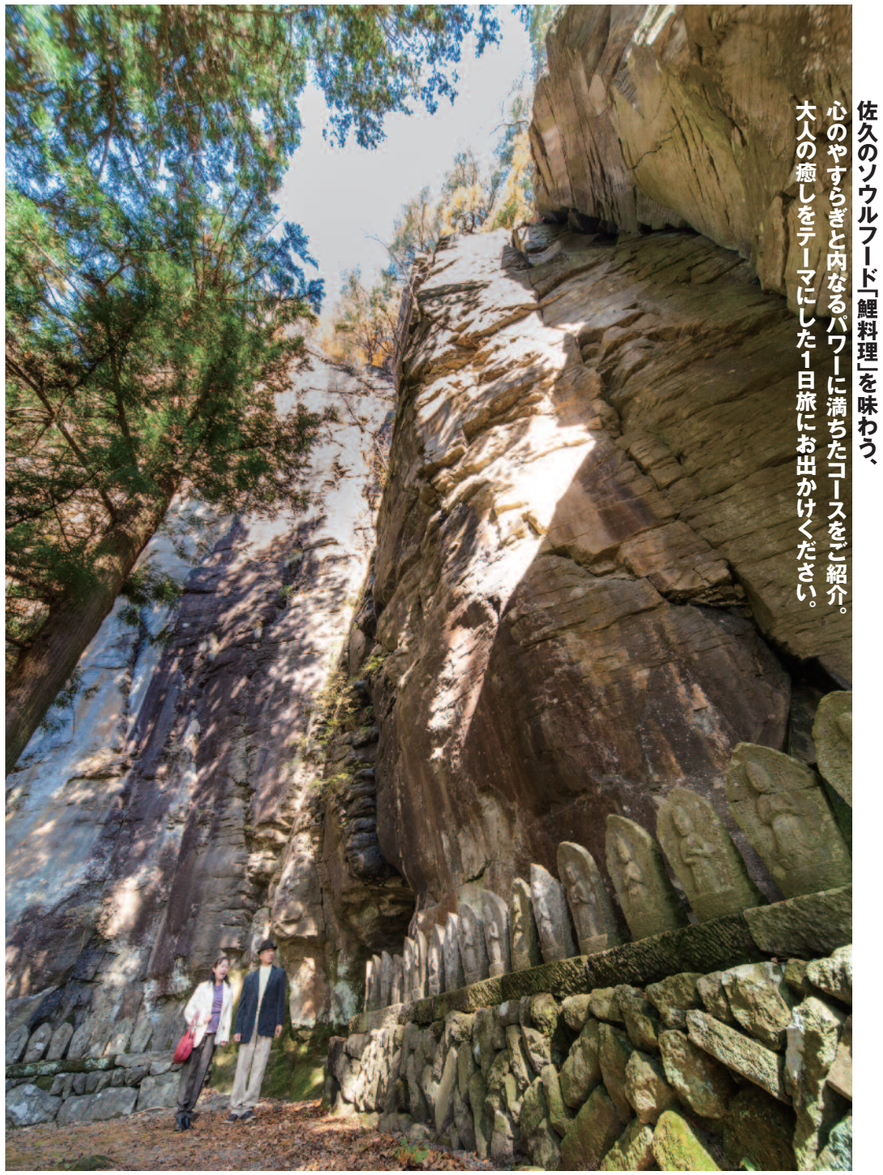
心身浄化
英気を養う
散歩道

体験プラン 2

時間を忘れる静かな旅

時空を超えて歴史散歩

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。



神仏の醸すパワーを感じて
大人の癒し

季節…春から秋
所要時間…車で1日

Please come over to Saku City. We introduce 4 courses of a one-day trip on the theme of adult's healing. "Akarusann Myousenji Temple"tells history of Shinto shrines and Buddhist temples, Sacred place for Buddhist training "Teishoji Temple", enjoy local cuisine in Saku "Koi-fish" and pay a visit to "Pinkoro Jizo", and "Shinkai Sansha Shinto shrine" with peace of mind and inner power.

1 9:00

断崖に佇む石仏
閼伽流山明泉寺

◆香坂
佐久市香坂西地2772　MAP P4 E-1

そそり立つ岩肌、崖下に並ぶ無数の石仏群。ここ、閼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。閼伽はサンスクリット語で「清らかな水」という意味で冷水が流れる山ということから閼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。

明泉寺
天長3年(826年)に第3代天台座主の円仁(宗慈覚大師)が開基したと伝わる古刹。

観音堂
山腹にある観音堂には、千手観音が祀られている。

付近の見処

大閼伽流山
閼伽流山の明泉寺から車で5分ほど、香坂川を挟んで南西に位置する小高い山が大閼伽流山。制作年の異なる数十体の石仏が祀られている。

2 11:00

禅宗の山寺で癒される
貞祥寺

◆前山　佐久市前山1580-3
MAP P5 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。

映画「義仲穴」のロケ地！

苔むす境内
総門までの参道には、苔が一面に密生し、京都の苔寺を思わせる雰囲気。

藤村旧宅
島崎藤村が小諸時代(明治32年～6年間)を過ごした家が、貞祥寺境内に保存されている。

■開館／4月～11月　10:00～16:00　■休館／月曜・木曜

3 12:00

佐久鯉料理堪能とぴんころ地蔵尊参り

佐久鯉料理　MAP P24 野沢
佐久が誇る特産品「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。

ぴんころ地蔵尊　MAP P50 B-2 野沢
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、健康長寿祈願に訪れる多くの参拝客を癒しの表情で迎えている。

4 14:00

佐久の総社
新海三社神社

◆田口
佐久市田口2394
MAP P4 D-3

映画「一遍上人」のロケ地！

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。

この神社に祀られている祭神が降臨すると言われている御魂代石

三重塔

拝殿

付近の見処

蕃松院

上宮寺

五稜郭

自然と友だちになれる場所

体験プラン 3

子どもも大人もアクティブにはしゃぎ、学ぶ

ファミリー満喫スポット

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.
There are a lot of facilities also in this area which capture the hearts of parents and children such as Saku Children's Science Dome for the Future, Citizens' Exchange Plaza and so on.

1 10:00

一年中楽しめるアクティブゾーン 佐久平ハイウェイオアシス

夏 Summer Season

夏のパラダは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ます。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ます。癒しの森「平尾の森」(P18)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)が整備されています。

スーパースライダー

キッズボート

アスレチック

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

心と体で自然を体験

親子で夢中に 熱中!

季節…1年中
所要時間…車で1日

冬 Winter Season

雪の遊園地とファミリーゲレンデ 佐久スキーガーデンパラダ

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。ゲレンデは緩斜面が中心で、スキーが初めてのお子さまから、初心者・ファミリーみんなで楽しめます。またソリ専用エリア「キッズランド」は南北「パラダ」にあり、「動く歩道」が完備されて安心。チュービングコースはお子さまに大人気!

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!

2 12:00

ランチにおすすめ! 安養寺みそピッツァ

ピッツァバーズカフェ【一押しの「安養寺みそピッツァ」は、味噌とチーズがベストマッチ! 石窯で焼いたアツアツの本格ピッツァが楽しめます!】

レストラン【ラ・ズッカ】
ハヶ岳を眺めながら、ゆったりと食事を楽しめる。
土、日曜日はバイキングスタイル、平日はアラカルトメニューをご用意。[期間限定]

パラダPRキャラクター 昆虫体験学習館「かぶ太くん」、「ファーブルおじさん」

虫の牧場

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)

3 15:00

宇宙の神秘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「地球」「水・大気」「生命・生物」「人間・人類」、そして未来への展望、宇宙開発を知る「天体」「宇宙開発」「未来」からなる7つのテーマ構成となっている。
科学体験工房では、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、ライブコンサート、幼児向け・マタニティ向け投映、季節の天体観望会などバラエティに富んだ催しを開催している。

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。

月面の重力状態を体験できるコーナー。ふわりと月面を歩いているみたい。

重力は 1/6

ベビーコーナーあります!

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!

■開館時間/9:30〜17:00
(5/3〜5、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(12月29日〜1月1日)
■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
■佐久市岩村田1931-1 TEL 0267-67-2001
■http://kodomomiraikan.jp/ MAP P46 B-2

お立寄り処

親子で遊ぼう!

市民交流ひろば

佐久平駅前に整備された総合公園。子どもたちに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へ、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 MAP P46 A-2

上信越自動車道 佐久平PA直結

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 P4 D-1/P46 パラダ周辺

歴史に触れて 古を知る

体験プラン 4

歴史ロマンを訪ね歩く 中山道・佐久の宿場

街道が交わる要衝の地 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。

1 皎月原 MAP P13／P4 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。

2 住吉神社
MAP P13／P46 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。

3 円満寺 佐久市岩村田 430
MAP P13／P46 B-2
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。

7 若宮神社
MAP P13／P46 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。

8 相生の松
MAP P13／P46 A-2
現在は若松が植えられているが以前は赤松黒松の雌雄が生え、中山道往還の名木と言われていた。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。

武田信玄五輪塔

4 武田信玄ゆかりの龍雲寺
佐久市岩村田 415
MAP P13／P46 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。

6 西念寺 佐久市岩村田1188
MAP P13／P46 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。

5 鼻顔稲荷神社
MAP P13／46 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。

千曲川のわたし 塩名田宿

塩名田宿は江戸から数えて二十三番目の宿場。宿高五百四十五石三斗六升七合。江戸から四十三里十三町十四間(※)。往還通りの長さ十町二間。宿の西方に桝形が残り、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、舗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。

9 駒形神社(重文)
MAP P13／P7 C-1
文明18年(1486年)、耳取城の大井政継が再建したという。街道右手のこんもりとした森に囲まれた台地に駒形神社がある。祭神として騎乗の男女2神を安置するため、牧に関係する神社といわれ、望月牧の東の守りとも伝えられる。

9 駒形神社

16 大日様 MAP P13 P54 塩名田宿周辺

10 塩名田宿本陣跡
MAP P13／P54 塩名田宿周辺

12 瀧の水跡
MAP P13／P54 塩名田宿周辺
塩名田節にも謡われた「瀧の水」中山道の旅人のオアシスだった。

13 宿場の街並み
MAP P13／P54 塩名田宿周辺

休み茶屋跡の看板 11
MAP P13
P54 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。

14 石畳の河原宿
MAP P13／P54 塩名田宿周辺

映画「家」のロケ地！

15 千曲川舟つなぎ石
MAP P13／P54
塩名田宿周辺に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。

●Iwamurada-juku was the 22nd post station from Edo along the Nakasendo. During the Edo period, this was an important point and formed the intersection of roads that lead to Gunma Pref. in the east, Zenkoiji temple in the north, and the Yamanashi Pref. to the south. A rice market was established in Saku as an economic center.
●Shionada-juku was the 23rd post station from Edo. Just past this post town is the Chikuma River and although it is now spanned by the Nakatsu Bridge. During the Edo period, floods occurred and washed the bridge away quite often consequently nine boats were connected and board was built on the boats like bridge for crossing the river.
The rocks called Funatsugii-ishi that were used to moor the boats have still remained in the river.

石の道標

穀倉地帯にある
八幡宿

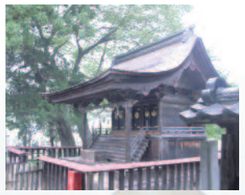
八幡宿は小諸藩領。江戸から数えて二十四番目の宿場。宿高千五百十三石。江戸から四十四里四町十四間。宿往還の長さ十七町二十二間(※)。宿泊施設は本陣一軒、脇本陣が四軒、旅籠屋三軒。塩名田宿との間は一里弱の距離。江戸時代以降、穀倉地帯となったこの地域は、千曲川周辺の米の集散地として慶長年間に整備された。本陣近くにある八幡神社は精細な彫刻のある建造物で、当時の覇者の威信を誇り、貞観元年(859年)滋野貞秀により創建されたといわれる。豪族望月氏は鬼門除け神社として信仰した。

※「一里」…約3.9㎞
※「一町」…距離は約109m
面積は約99a
※「一間」…約1.82m

1 八幡宿本陣跡
MAP P14／P54 C-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。

2 八幡神社
佐久市蓬田101-1
MAP P14／P54 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、江戸時代の数学に関する内容を伝える貴重な史料である。

3 高良社
MAP P14／P54 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。



●Yawata-juku was the 24th post station from Edo along the Nakasendo. From the Edo period, this area has been a rich grain-producing region and was established as a rice collection point for the Chikuma River area.
Hachiman Shrine built by Shigeno Family who was powerful clan of this district 1000 years or more ago as the guardian deity of this area .

●Mochizuki-juku was the 25th 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 fleeting in nature.

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

書とゆかりが深い
望月宿

駒の里

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」などが貫禄の建物。(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。

4 重文真山家「大和屋」
MAP P14／P57 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！

5 望月宿の街並み
MAP P14／P57 B-1

7 蟠龍窟(ばんりゅうくつ)・弁財天
MAP P14／P57 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。

6 大伴神社
MAP P14／P57 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。

9 福王寺 佐久市望月1054
MAP P14／P57 A-2
望月の牧の豪族滋野氏が擁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。

8 城光院
MAP P14/P57 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。

11 瓜生坂道標
MAP P14／P57 B-1

10 信永院
MAP P14／P57 B-1

映画「たそがれ清兵衛」のロケ地！

12 武重本家酒造
MAP P14／P57 A-1

13 高札場跡
MAP P14
江戸時代に法令を徹底させるために設けられた。

14 大澤酒造・しなの山林美術館
MAP P57 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。

■開館時間: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 P14／P57 A-1

16 若山牧水歌碑
MAP P14／P57 A-1

15 茂田井間の宿
MAP P14／P57 A-1

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、造り酒屋三軒がある。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。

里山の温泉

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

源泉掛け流しアルカリ性泉質

もちづき荘

日帰り　宿泊

■MAP P5 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

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。

効能／美肌効果・神経痛・五十肩・切り傷・火傷・打ち身など

美肌効果抜群の玉肌の湯

ゆざわ荘

日帰り　宿泊

■MAP P5 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

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。

効能／美肌効果・神経痛・関節炎・五十肩・擦り傷・火傷など

かすがの森　日帰り　宿泊

■MAP P5 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

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

旅舎十二館　日帰り　宿泊

■MAP P5 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※料金改正の場合あり

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

望月温泉

美肌効果抜群の玉肌の湯

みどりの村

日帰り　宿泊

■MAP P5 B-1/P57 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

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。傷の湯・胃腸の湯と呼ばれる効能豊かな天然温泉です。

効能／神経痛・関節痛・冷え症・慢性婦人病・リュウマチなど

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 P57 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※料金改正の場合あり

効能／関節痛・筋肉痛・神経痛など

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.

日帰り温泉

スパリゾートのぞみサンピア佐久

地上5階から浅間山を一望できる「展望天然温泉」。露天風呂・サウナなども楽しめ、レストラン・エステ・ドッグラン等が併設されている。

効能／神経痛・筋肉痛
関節痛・五十肩など

■MAP P5 C-2
□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

布施温泉

布施の里山を見わたす高台にある日帰り温泉施設。サウナ・ジャグジー・福祉風呂を完備。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 P5 B-2/P57 B-2
□佐久市布施1228
☎0267-53-0181♨㊡水曜（祝日は営業）／10時～22時（受付21時30分）／大人500円、子ども（小学生以下）250円、3歳以下幼児無料

あさしな温泉 穂の香乃湯

田園風景と浅間山の勇姿が一望できる露天風呂がある日帰り温泉施設。豪快な打たせ湯が人気。

効能／切り傷・火傷・冷え症
婦人病・神経痛など

■MAP P5 B-1/P54 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500円、子ども（小学生以下）250円、3歳以下幼児無料

せせらぎ温泉

湯川沿いに建つ民営の日帰り温泉。岩を配置した浴室は男女別に1つずつあり、15～16人が入浴できる。

■MAP P5 B-1　□佐久市鳴瀬1561☎0267-68-1748
♨㊡木曜／10時～22時／大人500円、子ども（小学生以下）300円

効能／皮膚病、神経痛、リュウマチ、冷え性、切り傷など

内山峡の秘湯

源泉「宝命水」の水守宿

初谷（しょや）温泉

宿泊

■MAP P4 F-2
□佐久市内山352－イ-1
☎0267-65-2221

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。

効能／胃腸病・リュウマチ・神経痛など

佐久の真中

種類豊富な天然温泉

佐久一萬里温泉

日帰り　宿泊

■MAP P46 B-3
□佐久市中込3150-1☎0267-63-3355
♨無休／10時～22時／大人1,050円

湯量毎分360リットルの豊富な源泉。4種類の天然温泉（加温）と、趣きの異なる全11種（男女別）の浴槽が人気。

効能／神経痛・筋肉痛
関節痛・五十肩など

天然温泉「旭湯」

信州最古の温泉宿

佐久ホテル

宿泊

■MAP P46 B-2
□佐久市岩村田中山道今宿 553☎0267-67-3003
♨無休／入浴時間：チェックイン～チェックアウト

室町時代より続く御宿。武田信玄、岩村田藩主などの入湯記録も残っている温泉。主成分の「メタケイ酸」は、お湯をトロリとさせるので、まろやかで肌触りが良い。また、塩気のない泉質なので、赤ちゃんからお年寄りまでお湯を楽しむことができる。

効能／疲労回復・健康増進・美肌効果など

森林セラピー基地セラピーロード®

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・虫除けなども準備しましょう。

【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・駒の小径・カラマツ谷の小径）。森林セラピーの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 P5 B-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/

■MAP P4 D-1
〈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/

春日の森/駒の小径
1,600mのコースで、柵が牧歌的な情緒を添える。

平尾の森/水辺の小径
距離692m、ウッドチップで舗装されたセラピーロード。

【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）

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！

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
〒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
MAP P46 B-1

メーカー公式通販サイト
シナノオンラインストア
シナノオンラインストア 検索
http://store.sinano.co.jp/

佐久高原

長野県と群馬県にまたがる妙義荒船佐久高原国定公園一帯ではオートキャンプやスポーツ・動物のふれあいなど、様々な自然体験が楽しめます！

内山牧場キャンプ場 高原でのアウトドア

雄大な山々の景色、長閑な牧歌風景が広がる「妙義荒船佐久高原国定公園」までは、佐久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 P4 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)／牧場内パーベキュー 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

大コスモス園 MAP P4 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。
100万本のコスモスは、迫力のスケール。

アサマフウロ

ネジバナ

レンゲツツジ

あらふね湖 MAP P4 F-2
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。周辺にはアサマフウロの貴重な群生地がある。

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

荒船山・艫岩（とも・いわ）

MAP P4 F-3

長野・群馬の県境にある荒船山は古くから「神の山」としてあがめられてきた。荒船の名のとおり、樹海に浮かぶ巨船に見え、佐久側からみて右側が船首、左が船尾となる。船尾にあたる「艫岩」は、カルデラ火山で、群馬側は火口壁が吹き飛ばされ200mの断崖となった。

荒船山登山コース

山荘あらふね
↑30分 ↓20分
物見岩
↑25分 ↓50分
熊倉峰
↑25分 ↓20分
内山峠
内山峠からスタートする登山客も多い（駐車場有／20台）
↑60分 ↓1時間30分
トモ岩
↑35分 ↓40分
行塚山（荒船山頂）

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

神津牧場 バターづくりや乳搾りに挑戦

たん人気のジャージーソフトクリーム♪

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

かわいいジャージー牛がお出迎え

すべて牧場内で手づくりしている乳製品

神津牧場 MAP P4 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

スエトシ牧場 乗馬や牧場体験で動物たちとお友だち

乗馬体験初心者でもたのしい♪

佐久I.Cから車で東に20分。黄色いのぼりを目印に県道44号線を登っていくと左側に馬を放牧しているのが見える。ここには80頭のさまざまな有名馬がいる。サラブレッドの名馬オグリキャップの長男「オグリワン」をはじめ、今年の5月に37歳を迎える日本最高齢馬「シャルロット」、そして昨年、新聞、テレビにもかなり取り上げられ、写真集まで出た超小型馬「そらまめ」がいる。
牧場では簡単に乗れる引き馬や、スタッフを先導に森の中を一人で操縦しながら乗馬をする「お散歩コース」が人気！また触れ合いコーナーでは動物番組やCMに出演した数々の動物たちをはじめ、ラマ、ミニブタ、亀、羊、やぎ、カピバラ、犬、猫、うさぎなど30種類の動物たちと家族でゆっくり時間が過ごせる。宿泊施設もあり、子どもを対象にしたポニーキャンプ、友達、ファミリーを対象にしたファームステイなどのプランも用意されている。

スエトシ牧場 MAP P4 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）連泊可。
■ 乗馬／ビジター料金
引き馬…1,100円～　馬場内レッスン（40分）…5,400円　外乗（60分）…7,500円
＊詳細はホームページにてご覧ください。

内山峡

MAP P4 E-2

国道254号線沿い約3㎞の間に、奇岩怪石がそびえ立つ景勝地。それぞれ、お姫岩、屏風岩、ローソク岩、ナポレオン岩など、ユニークな形にちなんだ名前が付けられている。なかでも屏風岩に夕日が沈んでいく光景は大変美しく、信州サンセットポイント100選に選ばれた。また、カラマツが黄金色に染まる紅葉の季節は、沿道に咲き乱れる4万株のコスモスとのコントラストが、ひときわ目を引く。春にはコスモス街道の脇道、滑津川に沿って、ピンク色のハナモモが里山を鮮やかに染める。

コスモス街道　内山 MAP P4 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」。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。

屏風岩

ハナモモ

北八ケ岳

八ケ岳連峰の最北端に位置する蓼科山や双子山周辺には伝説と神秘の湖沼があり、山歩きをまた楽しくしてくれる。大河原峠周辺の山容は季節の移り変わりとともにその姿を美しく変貌させる。双子山は登りやすく、山頂からは大パノラマが楽しめる。双子池や亀甲池へのコースも原生林と湖をめぐる魅力あふれるハイキングコース。

大河原峠

MAP P5 A-4

茅野市との境界に近く、標高は佐久市で一番高い2093m。野沢地区からの「蓼科スカイライン」、望月地区からの「林道唐沢線」でアクセス可能。浅間山を望み、佐久平の夜景や満天の星空、朝焼けが素晴らしいほか、登山口でもある。蓼科山、天祥寺原方面へはヒュッテの西側、双子山へは東側から登山道へ。峠には売店もあり、観光シーズンは登山客や観光客で賑わっている。

大河原ヒュッテ

大河原峠標識

トキンの岩

ヒルクライム佐久
2015年から始まったヒルクライム佐久自転車レース。フルコースの場合、洞源湖から蓼科仙境都市まで23kmを競う。

蓼科スカイライン
佐久(野沢)から、蓼科牧場まで38.6kmにおよぶスカイライン。最高地点は2,093mの大河原峠。白樺湖へのアクセス道。(冬季通行止)

紅葉が美しい大河原峠 MAP P5 A-4
佐久市で最も標高が高い観光地点。浅間山を望み、佐久平を一望できる。紅葉を纏う秋は刻々と変貌し、信州の秋を堪能できる。また、運が良ければ一面の雲海が見れることも。

双子山

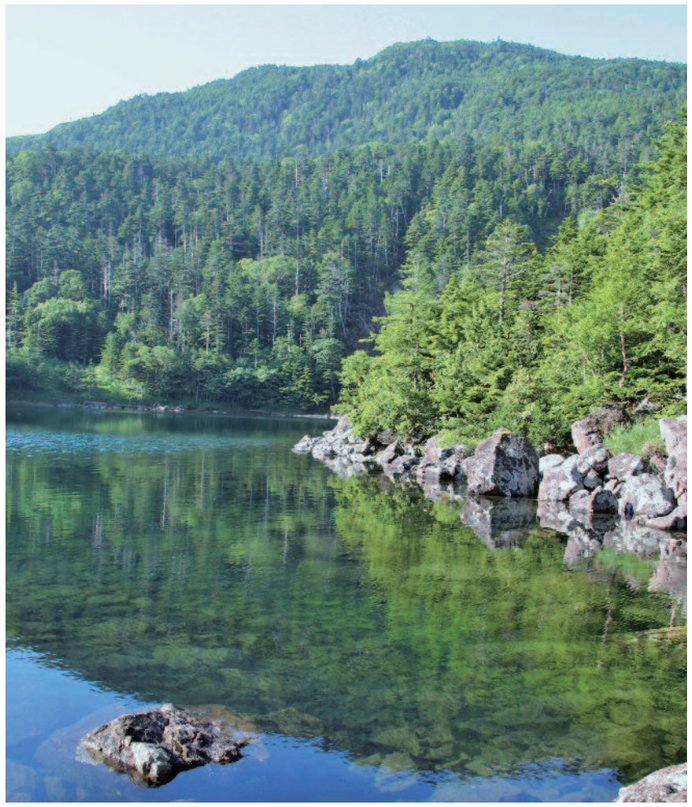
MAP P5 A-4

大河原峠から緩やかな尾根筋を登っていくこと20分で双子山山頂に到着。頂上にはホーロク平と呼ばれる開けた草原台地がある。眺望が良く、3つのアルプスをはじめ、遠くは白根、日光の山並みを望める大パノラマ。

双子山山頂
2,223.8m の標識が立つ「双子山」の山頂。360度のワイドな展望と、雲の上でなければ味わえない爽やかな風を満喫できる。眼前の山は蓼科山。

双子山山頂の草原
山頂は大地壮の草原。蓼科山、浅間山、北アルプスの眺望が抜群。

Highlands - Kitayatsugadake
At the northernmost end of the Yatsugadake mountain range are Mt. Tateshina and Mt. Futago. Also in the area are lakes and marshes such as Futagoike and Kikoike. The forest stretching from Ogawara Pass down into Kasuga Canyon puts on a beautiful display of green in spring and firey show of red and orange in autumn. Mt. Futago is perfectly suited to amateur mountain climbers.



双子池

MAP P5 A-4

双子山から尾根筋の急坂を降りると、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。

亀甲池
双子池から、なだらかなこけの遊歩道を40分程度歩いたところにある。水の溜れた湖底にできる亀甲模様からその名が付いたのだろう。

天狗の露地
蘇苔のつややかな緑のじゅうたんが広がる「こけの遊歩道」シラビソ・コメツガの原生林に癒される森の空間。

大河原峠を起点とした散策コース

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

高・原・の・花・ば・な

マツムシソウ
●高さ：50～80㎝
●花期：9～10月
マツムシが鳴く頃に花をつけるという、秋を思わせる代表的な植物。

ヤナギラン
●高さ：100～150㎝
●花期：7～9月
花はランに似て、葉はヤナギに似ていることから付いた名前。夏の高原をピンクに染める様は美しい。

ヤマオダマキ
●高さ：30～60㎝
●花期：6～8月
オダマキとは糸を巻く道具のことで、花の形がこれに似ていることから付いた名前。

シモツケソウ
●高さ：30～80㎝
●花期：6～8月
山地の日当りの良い草原に、小さなかわいらしい花をいっぱいに付けて群生する。

佐久の味

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、
お楽しみください。

佐久鯉料理

おいしく食べて健康長寿

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。

佐久鯉の旨さは気候風土と千曲川の清冽な水に因るものが大きい。内陸性気候の冬と夏の寒暖の差と、八ヶ岳・秩父山系の伏流水と清流が、身の締まった泥くささがない旨い鯉を育てあげた。

佐久鯉料理は、鯉を知りつくした技で守り伝えられた伝統的な食文化ともいえる郷土料理。あらい・うま煮・鯉こく・塩焼きなど、レパートリーは豊富だ。

水田で鯉を育てる佐久ならではの稲田養鯉の様子(1960年頃)

【鯉割烹料理】花月 ●野沢山門

創業九十一年の老舗。四季折々の彩り豊かな味処。

鯉 料理取扱店

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)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。

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。

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
営業時間／11:30～L.O19:00
MAP P50 B-2

【岩村田宿】三河屋 ●岩村田

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。

鯉 料理取扱店

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

ジューシーなハヤの唐揚げは頭からバリバリ食べよう!

自慢のうな重(キモ吸付)2,900円(税込)より

■岩村田宿 三河屋
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
MAP P46 B-2

【旅館・割烹】あさや ●岩村田

岩村田きっての老舗の技 四季折々の旬と佐久の味。

鯉 料理取扱店

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。うなぎ・柳川料理、定食、丼物や、松花堂弁当(3,000円(税別))もおすすめ。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。軽井沢や蓼科の別荘客、都会からのファンも多いという。

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 P46 B-2

【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。

鯉 料理取扱店

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1,490円。うま煮定食のほかにも、鯉のあらい定食、鯉こく定食も(各1,490円)。また、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 P50 B-2

【海鮮】磯すき亭 市 ●岩村田

漁港直送の海鮮とこだわりの和食。お子様連れにも安心なお店。

天然ものにこだわり、御前崎や鳴門を中心とした漁港直送の鮮度抜群の海鮮と季節の食材を生かしたお料理が味わえるお店。お造りの鮮度と板前さんの人柄に「海鮮は市」という地元ファンも多い。国産牛を使ったとろける美味しさのすき焼きも「市」推しの自慢の逸品だ。また、通常のエビフライの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。

各種宴会50名様まで承ります。

■板長お任せお造り(一人前)…1,380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 P46 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)

【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。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。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 P50 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 17:00～22:00(L.O21:30)

【焼肉ハウス】田園 ●安原

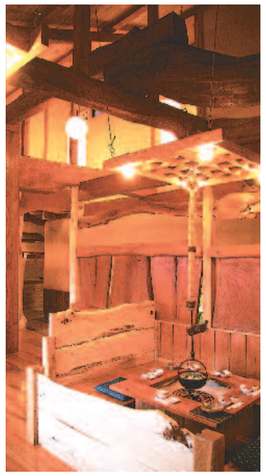
心もお財布もニンマリ大満足の焼肉屋さん。

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 P46 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。



「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(一人前、うどん、もち付)2,160円(税込)、猪肉650円(税込)より。

炭火で焼く焼肉は旨みを増しておいしさUP。

■猪料理やまおく　MAP P46 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／34台

【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」

鯉 料理取扱店 要予約

▲イラスト
やくみつる氏

大鷲のちゃんこ鍋はうまいぞ！

❶大鷲鍋／2～3人前4,200円
牛ヒレたたき／1,800円
❷通に人気の馬刺／2,000円
❸イカの沖漬け(1杯)／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。

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いっぱいになるぐらいのボリューム。一品料理もさすがおすすめの店。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。

(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 P50 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/

【料亭】一文字 ●野沢

佐久の味覚と四季の旬を味わう会席料理。

鯉 料理取扱店

佐久平の地に、信州を代表する本格和食料亭が誕生しました。建物は本格数寄屋造りで、4名～8名様用の小部屋を8部屋有し、落ち着いた雰囲気の中でお食事が楽しめます。また、法事や宴会には椅子席の大広間約60席。気軽なお食事にはオープンスペースの小上がりが40席までご利用できます。お客様に最高のおもてなしをする為に、女将がこまやかな気配りを致します。ご予約をいただきました幹事様とは打合せを徹底し、最高のご会食になるよう努めさせていただきます。

そして、料理は老舗料亭の金田中で総料理長を務め、現代の名工にも選ばれた高橋が顧問として監修致します。地産地消をモットーに本格和食をリーズナブルな料金で皆様にご提供させていただきます。ご来店を心からお待ち申し上げております。

写真はイメージです。

おしながき

花かご御膳	一五〇〇
蕎麦御膳	一五〇〇
彩り御膳	二〇〇〇
お子様料理	二〇〇〇
雅御膳	二五〇〇
和み御膳	二五〇〇
シルバー御膳	三〇〇〇
レディース会席	三〇〇〇
彩り会席	四五〇〇
佐久鯉御膳	五五〇〇
一文字会席	五五〇〇
季節を彩る特選会席	一万円～

料金は、消費税・サービス料・部屋代を含んだ金額になります。

おちついた雰囲気の[料亭一文字]

■料亭一文字
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／毎週月曜日
営業時間／11:00～14:00
17:00～20:00(L.O)
http://shikisaku.blogspot.jp/
MAP P50 A-1

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	なんといっても	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…
おやげねぇ	かわいそうに	おやげねぇことしたな
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	よーくかんませよ!
げぇむねぇ	無意味な・無駄な	そんなげぇむねぇことして…
さっちら	十分・一杯	さっちら飲んだ
さむさむいぼ	鳥肌	さむさむいぼが立った
しゃっかめる	捕まえる	トンボしゃっかめる!
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!
せっこういい	勤勉・勤労	あの人はせっこういいな!
ぞぜえる	ふざける	あいつはぞぜえてばっかだ!
てんで	まるっきり	てんでどうしようもねぇ
ぶちゃる	捨てる	ゴミをぶちゃる
ももっけぇ	くすぐったい	ももっけぇなぁ
あか	子ども	元気なあかだ!
おつよ	味噌汁	おつよおかわり
おてしょう	小皿	おてしょうちょうだい
きびしょ	急須	きびしょちょうだい
きんな	昨日	きんなさぁ…

ご当地グルメ

地域に伝わる伝統食や新たに開発されたB級グルメまで、地元で愛される食をご紹介します。

千曲川が育む豊かな味 川魚料理

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。

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。

初夏の風物詩「つけ場」
うぐいのことを佐久では「はや」と呼ぶ。5月中旬から6月下旬まで、野沢橋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。

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

※各店舗、季節により具材が変わることがあります。

取り扱い店 全15店舗

店名	TEL	MAP
①麺や 天鳳	0267-62-3839	P46 A-4
②げんこつ屋	0267-67-1500	P46 B-3
③麺匠 文蔵	0267-67-8688	P46 B-2
文蔵 BLACK	0267-68-8123	P 4 D-1
④麺処八峰	0267-62-2900	P50 A-2
⑤七代目 助屋	0267-63-7274	P46 B-4
⑥佐久平ハイウェイショップ（下り店）	0267-66-3533	P46 パラダ周辺
⑦中国料理 桃花	0267-68-6620	P46 A-2
⑧お食事処 ととろ亭	0267-63-7822	P46 B-3
⑨食道園	0267-62-0951	P46 B-4
⑩のぞみサンピア佐久 湯上り味処	0267-63-3900	P 5 C-2
⑪レストラン・ラテール（佐久医療センター内）	0267-64-6007	P46 A-4
⑫ほのか食堂（あさしな温泉穂の香乃湯内）	0267-58-0033	P54 B-1
⑬麺屋 一秀（岩村田こてさんね内）		P46 B-2
⑭らぁめん 繁心	0267-77-7440	P46 A-2
⑮とんちき麺（アムアムビレッジ内）	0267-68-7247	P46 B-1

若鶏むしり

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。

●若鶏むしり 瀬川　●ビッグベン
●鈴本食堂　●鳥忠

CAKE ケーキのおいしいまち

佐久市は、神戸、自由が丘と並び、「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!

「信州佐久ケーキ職人の会」
http://www.sakucci.or.jp/home/

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。

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

中山道望月宿 駒月みそかつ丼の会

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!

駒の里
◆ドライブイン

営11:30～14:00／17:00～20:00
休日曜日●佐久市望月486
TEL.0267-53-3193 MAP P57 B-1

錦食堂

営11:00～14:00／17:00～20:00
休火曜日●佐久市望月134-10
TEL.0267-53-2140 MAP P57 B-1

ふじた食堂

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 P57 B-1

ラ・フェスタ
◆レストラン

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 P57 B-1

青木荘
◆民宿

営要相談
●佐久市望月1519-7
要予約
TEL.0267-53-2526 MAP P57 B-2

あけぼのや

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 P57 B-1

こまがた
◆味処

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 P57 B-1

天船
◆寿し・十割そば

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 P57 A-1

久弥
◆きしめん

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 P57 A-1

伊勢屋

営11:00～20:00
休日曜日●佐久市望月183-1
TEL.0267-53-2029 MAP P57 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)

石臼挽き二八そば

手作りの味をその技に心込めて

石臼挽き二八そば

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。夜はいざか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。

名物 佐久鯉のあらい

女性やヘルシー志向の方に人気のそばサラダ(左)
名物佐久鯉のあらい(右)

鯉 料理取扱店

■田衛門 MAP P46 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 PM4:30～PM10:30
■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。

食べる前に知りたい そばのコト

「十割」や「二八」とは?

そば粉とつなぎ(小麦粉)の割合を表していて、「十割そば」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」と題して収穫したての新そばが各そば屋で出される。

【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。

こだわりのそば処

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 P50 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

■割烹　要次郎そば[千ひろ] MAP P53 A-1
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

【手打処】●臼田 ともせん

海から一番遠いそば屋

日本一海から遠い地点がある佐久市(旧臼田町)。そこに店を構えるともせんは、日本一海から遠いそば屋と言える。佐久高原で採れた高品質のそば粉を使い、毎日丹精込めて打たれる「信州手打ち生そば」は、そばの風味が強く、打ちたての味が楽しめる。ご贈答に全国発送も可能。

道中もり(850円)
浅間おろしそば(900円)

■手打処 ともせん
佐久市臼田258
TEL 0267-82-0281
定休日／偶数の水曜日
営業時間／11:00～21:30(L.O)
(14～17時まで休憩)
MAP P53 A-1

【手打ち蕎麦・鯉料理】藤蔵屋 ●中込

素材は無添加にこだわる

骨まで食べられる鯉うま煮、鯉こくは当店だけ!

食べる人のことを考え無添加にこだわり、鰹節・昆布・煮干しなど7種類の素材を使っただしでいただく大盛り蕎麦と、椎魚から佐久で育った3年もの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たせいたしません。

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

鯉 料理取扱店

■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 P46 B-4
手打ち蕎麦 鯉料理、野沢菜 全国発送可

【信州信濃の蕎麦街道】●佐久平 佐久の草笛

地産地消を主唱実践して54年。小諸、東御、上田、飯山の自社農場38ヘクタール。武石村、栄村の契約農場30ヘクタール。国内自給率14%と言われる昨今、当店の蕎麦は全て信州産です。

【くるみおはぎ】

メニュー一例
■盛りそば　■海老天ざるそば
■くるみおはぎ　■野菜天ざる
■信濃くるみそば(当社創作品)
■御牧のとろろそば(当社創作品)
普通盛り400g、中盛り800g
大盛りは何と1200g!

手打ち蕎麦 全国発送可

信濃路を旅して佐久鯉と蕎麦焼酎草笛と安心・安全の蕎麦を共に味わい、満足の一声に唯々ありがとうございましたと感謝感謝の毎日です。〈店主〉

■佐久の草笛
佐久市岩村田佐久平駅前
TEL 0267-66-3939
定休日／毎月曜日の夜
営業時間／11:00～15:00
／17:00～20:00
駐車場50台、大型バス可
MAP P46 A-1

鯉 料理取扱店

佐久に伝わるこの味 煮こごし蕎麦

中山道街道蕎麦 長野県

信州佐久

煮こご蕎麦PRキャラクター
仕合せの
「にこじぃ～」
「そば～ば」

「煮こご」とは、冠婚葬祭などご近所の寄り合いの際に、大根や人参など各家庭で採れた野菜を持ち寄って共同で作る、佐久に昔から伝わる料理です。そして「煮こご蕎麦」とは、信州の蕎麦と佐久の郷土料理「煮こご」を組み合わせたご当地蕎麦です。

【お問合せ】
佐久商工会議所
信州佐久 煮こご蕎麦の会
佐久市中込2976-4
TEL0267-62-2520
長野県地域発元気づくり支援金活用事業

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 P46 B-4

蕎麦いざか家 田衛門(でんえもん)
佐久市佐久平駅北24-2
TEL 0267-66-3918
営業時間／11:30～14:30／16:30～22:30 定休日／月曜日
MAP P46 A-1

磊庵はぎわら
佐久市岩村田南西ノ久保2426-1
TEL 0267-67-6661
営業時間／11:30～15:00／17:00～21:00 定休日／不定休
MAP P46 A-3

天なか
佐久市岩村田643-1
TEL 0267-67-2128
営業時間／11:30～14:00／17:30～20:30 定休日／日曜日
MAP P46 B-2

レストラン ラ テール
佐久市中込3400-28(佐久医療センター4F)
TEL 0267-64-6007
営業時間／月～金曜日、第2・4土曜日10:00～20:00 日曜日・祝日、第1・3・5土曜日11:00～17:00 定休日／年末年始休業日あり　MAP P46 A-4

お食事処 ととろ亭
佐久市中込3150-1(ホテル一萬里様内)
TEL 0267-63-7822
営業時間／10:00～22:00 定休日／無休
MAP P46 B-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 P46 B-2

めん茶房 つたや
佐久市中込289-1
TEL 0267-62-1007
営業時間／11:30～14:00／17:30～20:30 定休日／日曜日夜と月曜日　MAP P50 B-1

手打ちそば でめきん
佐久市岩村田741(こてさんね内)
TEL 090-4817-1479
営業時間／11:00～15:00／17:00～21:00 定休日／水曜日
MAP P46 B-2

佐久ホテル
佐久市岩村田553
TEL 0267-67-3003
営業時間／11:00～20:00 定休日／無休
MAP P46 B-2

信州佐久十三蔵で醸す 美酒、地酒

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サクサーティーン」は春と秋に蔵人の夢とともに届けられます。

日本初 地域共同醸造

信州佐久十三蔵で醸す酒
SAKU13 純米吟醸
華やかな香りとふくよかな味が特徴
4月下旬より一般販売開始。

若き蔵元たちの挑戦！

十三蔵の若者が一丸となり、酒米造りから共同で始めた日本酒造りプロジェクト「SAKU13」。

佐久の地酒 蔵元がすすめるこの一本！

創業三百三十年の風格
千曲錦酒造
◆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、濃酵やや甘口に仕上がり、モンドセレクション金賞を8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.chikumanishiki.com/
■ショップ/平日時9時～16時土・日・祝10時～15時
MAP P46 A-1

古法「生酛造り」を伝える
武重本家酒造
◆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/
MAP P57 A-1

挑戦と研鑽の蔵元
古屋酒造店
◆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「ぬるー燗」。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
MAP P5 C-1

品質一筋に三六〇余年
戸塚酒造(株)
◆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
MAP P46 B-2

「飲んで美味しい酒」を醸す
芙蓉酒造
◆今回のおススメ！
純米原酒 よよいの酔

創業百二十余年、人と人を、心と心を、お酒でつなぐ酒蔵です。おススメの1本は、低農薬で丹精に育てられた佐久市産特別栽培米「高原のしずく」（コシヒカリ）を使用した「純米原酒 よよいの酔」。パッケージのとおり「酒をもっと楽しく！」をテーマに醸され、甘味と酸味のコントラストが絶妙に、佐久の米の美味さもわかる逸品です。

■佐久市平賀5371-1 ■電話：0267-62-0340 ■蔵元直送可
■http://www.fuyou.org/
MAP P4 D-2

米の味わいのする"心地良さ"
伴野酒造
◆今回のおススメ！
澤の花 花ごころ本醸造

先人の創り上げた伝統を守りながらも若き蔵人が情熱をもって旨い酒を追求する酒蔵です。おススメの一本は、全量少量ずつの米洗い、限定吸水、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「澤の花 花ごころ本醸造」。透明感、程良い旨みと軽さ、冷でも燗でも美味しく、地元で愛飲される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/
MAP P50 B-2

美しい佐久の美しい酒
橘倉酒造
◆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/
MAP P53 A-1

吟醸造りの先駆け
土屋酒造店
◆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
MAP P50 B-1

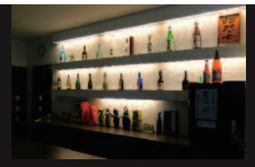
郷土の米、水、風土を生かす
佐久の花酒造
◆今回のおススメ！
佐久の花 吟醸無ろ過生原酒

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「じぶんらしさ」そのまま味わえる逸品です。

■佐久市下越620 ■電話：0267-82-2107
MAP P53 B-2

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。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。



■ 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 P46 A-1

酒舗 清水屋

蔵元の想いを売るお店
酒舗 清水屋
『信念のある蔵元に信念の酒あり』

蔵元に主張があり、それが酒に現れている「個性のある酒」を本物の酒と考える清水屋。「蔵とお客様を結ぶ酒屋だからこそ、蔵の想いをしっかり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。

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。

伝統と技を生かした手作りの味

佐久鯉のうま煮
1箱3切入……2,330円
（税別価格）

魚甲商店

MAP P50 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/

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。

びんころ地蔵
佐久鯉ストラップ
好評販売中
475円

佐久鯉の甘露煮1本詰
化粧箱入 ……2,300円より

佐久鯉こぶ巻き
1本詰 ……1,170円

楽群堂本舗

MAP P5 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。

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）

和泉屋商店

MAP P46 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

おきな堂

MAP P50 A-2　佐久市野沢7　☎0267-62-0450
営8:00～19:00　休不定休　駐車場有り

自慢の大福とサブレ佐久鯉

コーヒーとクリームが柔らかな餅ととろけあう【カフェオレ大福】をはじめ、【苺】【抹茶】【杏】【ごま】、季節限定の【ブルーベリー】【かぼちゃ】などバラエティ豊かな大福が大人気(数量限定)。お土産の定番【サブレ佐久鯉】や、ぴんころ地蔵【長寿最中】【長寿まんじゅう】も、地元をはじめ観光客に大好評。

佐久平駅
プラザ佐久でも
販売中

◆大福各種【数量限定】…147円～(税込)
◆サブレ佐久鯉…(12枚)930円～(税込)

地元で昔から親しまれてきました。

小平製麺

MAP P50 B-2　佐久市野沢原123
☎0267-62-0225／FAX 0267-62-1636
営9:00～18:00　休日・祭日

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。

◆本生【そば切り】(6食・つゆ付)…2,000円
◆八割そば(300g・3食)…… 420円
◆峠そば(300g・3食)…… 350円
◆石うすそば(250g・3食)…… 220円

地方発送可

そばづくり一筋九十余年

プラザ佐久「物産ふれあい処」

MAP P46 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/

信州佐久の玄関口JR北陸新幹線佐久平駅に併設されたプラザ佐久。ここには信州佐久の特産・銘産が一堂に揃っています。地酒や佐久鯉、菓子、漬物、佐久のお米など約500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。

佐久平駅改札目の前！

おすすめ！「佐久市オリジナルドロップ缶」

さくしドロップス

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

◀オリジナルパッケージが目印

【佐久市観光協会】
☎0267-62-3285

斎藤幸太郎商店

MAP P5 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/

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。

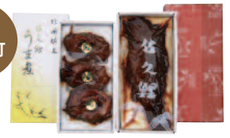
創業明治三年の老舗

佐久農水産

MAP P50 B-2　佐久市原402-5　☎ 0267-62-3436
FAX 0267-62-0085　営8:30～18:00　休火曜日

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



手づくりの味が好評

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

清水屋

MAP P50 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)

モンドウル田村屋

MAP P50 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〉

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)1,026円／(10ヶ)2,000円
◆沓掛時次郎まんじゅう…(8ヶ)1,404円／(12ヶ)2,160円
（税込み価格）

信濃日記製造本舗

フルーツ狩り

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

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			
秋映			
玉林			
ジョナゴールド			
紅玉			
シナノスイート			
シナノゴールド			
ふじ			

プルーン

種類	7月	8月	9月	10月
アーリーリバー				
ツアー				
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		
あかつき		
白凰		
なつとめ		
なつっこ		
長沢白凰		

「ふじ」のおいしさは格別！ うまさが光るオオツカのりんご

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。

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

オオツカ農園

MAP P46 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

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。中でも、10月のわずかな期間しか採れない「レッドゴールド」は変わり種。どの種類も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なので、お求めはお早めに。

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しめる。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。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 P46 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

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。

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 P5 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　B/31,000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。

田舎の直売所

直売所に並ぶのは鮮度100%の地元生産物。お店には出回らないような珍しい旬物に出会える楽しさがあります。

◆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 P57 B-2

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

■野菜・果物…一袋100円～
営8:30～18:00　休1月以外無休
■駐車50台 大型バス可
■佐久市布施449-1
国道142号望月バイパス沿い
☎0267-53-5811（FAX兼）
MAP P57 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 P5 C-1

◆JA佐久浅間直営 さわやかグリーンセンター（JAファーム佐久店）

JA佐久浅間本所に隣接する直売店。管内の生産者が持ち寄る新鮮な農産物が、お得な価格で手に入る。旬の野菜や山菜、キノコ、花などが揃う。特に佐久の気候風土が育んだ、桃、プルーン、りんご等もぎたてで完熟の味は最高。新鮮で土地の香りがするお土産品がドッサリつまっている。

営〈4月～9月〉8:00～19:00
〈10月～3月〉8:30～18:00
休4月～10月無休、
11月～3月毎週水曜日
●駐車100台
●佐久市猿久保27-1
☎0267-66-3300
MAP P46 B-3

◆道の駅 ほっとぱ～く・浅科

国道142号沿い、田園地帯の中に雄大な浅間山を望む爽快な風景は、「ほっとぱ～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。

直売所営9:00～18:00 レストラン営11:00～20:00（準備中14:30～17:00）　休火曜日
■駐車 普通車50台、大型車7台
■佐久市甲2177-1
☎0267-58-0581
MAP P54 C-2

市内直売所一覧

名称	営業期間目安	電話番号（0267）	MAP
こまがた直売所	年末年始、1月を除く	53-5811	P57 B-1
道の駅ほっとぱ～く・浅科	火曜日を除く	58-0581	P54 C-2
ちゃたまや	不定休	51-5810	P5 B-1
赤坂直売所	年末年始を除く	58-0162	P5 C-1
さわやかグリーンセンター	11～3月の水曜日を除く	66-3300	P46 B-3
金曜市	7～10月（金曜）	62-2627	P50 B-2
地域活性の会おいでなんし	6～12月	080-2090-5804	P53 A-1
しらかば店望月の里	年末年始を除く	51-1177	P57 B-2
手づくりの店でくのぼう	4～12月（火曜日を除く）	82-5907	P53 B-2
いきいき中央センターはらっぱ	土・日・祝日を除く	88-7228	P46 B-4
中込店直売所	日・祝日を除く	63-2215	P50 B-1
農家の店大地佐久店	通年	66-1776	P46 B-3
桜井さん家のりんごとはちみつ	1～3月を除く	65-2567	P4 E-2
臼田地域金曜夕市	6～11月（金曜）	82-9032	P53 A-1

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
❶清集館	P5 D-3、P53 A-1	臼田	(0267)82-2027
❷割烹民宿高谷	P4 E-2/P38	内山	(0267)65-2631
❸山荘あらふね	P4 F-2/P41	内山	(0267)65-2021
❹初谷温泉	P4 F-2/P38	内山	(0267)65-2221
❺旅館辨天館	P5 C-2	前山	(0267)62-0067
❻野沢館	P50 B-2	野沢	(0267)62-0152
❼恵比寿屋旅館	P50 B-2	野沢	(0267)62-0032
❽佐久一萬里温泉	P46 B-3/表紙２	中込	(0267)63-3355
❾ホテルナカジマ	P50 B-2/P40	中込	(0267)62-6200
❿オーベルジュ おいまつえん	P50 B-2	中込	(0267)62-0251
⓫佐久グランドホテル	P50 B-2/P40	中込	(0267)62-0031
⓬ SAKU INN清水屋旅館	P50 B-2	中込	(0267)63-1133
⓭柏屋旅館	P50 B-2	中込	(0267)62-3791
⓮佐久平プラザ21(リゾートイン佐久平)	P46 A-1	岩村田	(0267)65-8811
⓯佐久ホテル	P46 B-2/P39	岩村田	(0267)67-3003
⓰あさや旅館	P46 B-2/P25	岩村田	(0267)67-2050
⓱旅人の宿 三輪舎	P4 D-1	横根	(0267)68-7655

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、御牧ケ原高原に湧き出る天然かけ流し温泉が自慢。疲労回復・神経痛など効能豊かな温泉と、高原の大自然が身も心も癒してくれる。
宿泊施設も充実。ゆったりとした造りの本館、家族・友達同士で楽しめる貸切りコテージを完備。さらにセミナーハウス・体育館・サッカー場なども備えているので合宿・研修にも最適。

リニューアルした本館客室

■みどりの村
佐久市印内561-1
TEL 0267-53-3231
FAX 0267-53-6011
料金（お1人様）／和室7,500円～（2食付）
コテージ7,700円～（素泊り）
施設／日帰り入浴 大人500円・小学生250円（小学生未満無料）（税込）
p21参照 駐車場有り
http://www.midorinomura.jp/
MAP P57 B-1

【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
◆パラダスキー場 20分
◆千曲川アユ釣り 15分
◆佐久バルーン会場 20分
◆内山牧場、神津牧場 20分

■割烹民宿高谷 MAP P4 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

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。

アンティーク電話機が置かれた趣あふれるロビー

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。

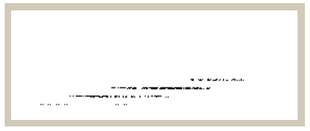
■初谷温泉 MAP P4 F-2
佐久市内山352-イ-1
TEL 0267-65-2221 FAX 0267-65-2224
駐車場／20台 宿泊／和室6室、和洋室2
1泊2食付15,270円(税込)～、送迎バス有
ホームページhttp://www.shoya.co.jp

【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年前の小諸城献上献立

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 〃（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
- ●天然温泉は猛烈濃度 5.6 濁度！
- ●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 P46 B-2

【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

大コスモス園

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

満天の星を望むオートキャンプ場

マレットゴルフ場

妙義荒船佐久高原国定公園
(公共の宿)

山荘あらふね

MAP P4 F-2

内山牧場
オートキャンプ場

荒船山登山応援プランや、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 佐久市内山352-1 山荘あらふね 検索

宿泊温泉(日帰入浴可)

信州春日温泉 国民宿舎 **もちづき荘**
佐久市春日592 TEL.0267-57-2515

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

日帰り温泉

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

あさしな温泉 **穂の香の湯**
佐久市甲1071-1 TEL.0267-58-0033

※詳しくはp17をご覧ください。

その他の施設

佐久市民「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 P46 B-3
TEL.0267-68-1399

木々に囲まれ、静寂に包まれた、日当りの良い霊園。

使用者募集中
宗旨・宗派不問

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 P4 D-2

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。

クルマを停めて「あさま」でビューン!
便利なパーク&ライド

月極募集中!
プラザ佐久にてお申し込み受付中!

佐久平駅 駅前駐車場

ファミリーで楽しめる体験科学館
佐久市子ども未来館
SAKU CHILDREN'S SCIENCE DOME FOR THE FUTURE
TEL.0267-67-2001

※詳しくはp6・11をご覧ください。

物産ふれあい処
プラザ佐久
TEL.0267-68-7433
営業時間:AM8時～PM8時 年中無休

※詳しくはp35をご覧ください。

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
http://www.shinkou-saku.or.jp/ MAP P50 A-2

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
	ゆざわ荘 52-0022
ゴルフ場	サニーカントリークラブ 54-2121(代)
	望月カントリークラブ 53-3377(予約専用)
	望月東急ゴルフクラブ 53-6006(予約専用)
	佐久春日野カントリークラブ 52-2388(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

【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 P52 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/

佐久グランドホテル

●中込

佐久を盛り上げ、笑顔があふれる空間(ところ)

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。

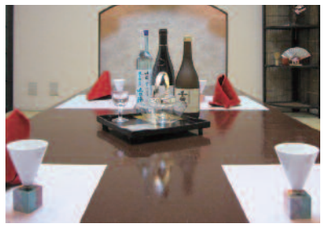
四季折々の表情を見せる千曲川、浅間山、八ヶ岳に囲まれ、静かでゆったりとした時間をお過ごしいただけます。

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。

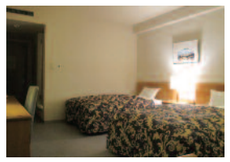
お食事はレストラン十州で。婚礼料理なども手がける和食・洋食の専門シェフが、お客様のニーズにお応えし、会席コースなどもアレンジ。朝食・ランチにもぜひお立寄りください。佐久鯉料理(要予約)も対応していますのでお問い合わせを。

また、佐久の地酒や焼酎も豊富に取り揃えてありますので、旅の思い出に、個性豊かな味をお楽しみいただけます。

ご要望をとり入れた会席コースや季節ごとの食べ放題メニューも



十州(お座敷、テーブル席/各個室ございます)



旅のシーンに合わせて選べる客室は5種類

施設情報
■ご宿泊:シングル/ツイン
レギュラーシングル6,200円より(季節料金あり)
チェックイン 15:00/チェックアウト10:00
■駐車場:無料
■レストラン十州(朝食・ランチ・ディナー)
■バンケットホール(披露宴、ご法要、会議室、ご宴会等)
■ケータリングサービス ■ディナーショー

佐久グランドホテル
MAP P52 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:http://www.saku-gh.co.jp/

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

佐久いいねえ！今日も晴天

イベント

夏 春 秋

ビートたけしさん原画提供
たけしバルーン

佐久市オリジナルシェイプバルーン
佐久の鯉太郎

歳時記

4月
- 跡部の踊り念仏＝3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㈫～5日㈭（千曲川スポーツ交流広場）詳細・P43
- 佐久鯉まつり＝3日㈫～5日㈭ 佐久鯉マラソン（駒場公園）、鯉拝領の儀など（千曲川スポーツ交流広場）。詳細・P43
- 臼田小満祭＝22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＝11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＝6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「榊祭り」＝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～中旬（国道254号コスモス街道）
- ヒルクライム佐久＝11日㈰（蓼科スカイライン）
- 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
- 中山道塩名田宿宿場祭り＝9日㈰第2日曜日（浅科）
- 平尾山もみじ祭り＝30日㈰ 最終日曜日（パラダ）
- 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（ほっとぽ～く浅科）
- 十日夜＝13日㈰ 第2日曜日（塚原）
- えびす講＝19日㈯・20日㈰（西宮神社）
- SAKU BLOOM イルミネーション（佐久平駅構）

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（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＝16日㈭（佐久全域）

※都合により予定を変更することがあります。

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

※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。

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。

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。

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。

写真／角田昌男

5/5㈷ 同時開催 佐久鯉まつり

佐久バルーンフェスティバルのメイン会場である千曲川スポーツ交流広場で、鯉拝領の儀や佐久鯉太鼓演奏、巨大鯉のぼり(39.51m)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。

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。

鯉太郎ミニ登場

熱気球

佐久バルーンフェスティバル

5/3㈫ 4㈬ 5㈭

■会場 千曲川スポーツ交流広場

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

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

MAP P5 C-2

百花繚乱 ―熱気球の花が咲く―

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。

佐久の祭り

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
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。

春
4月第1日曜
跡部の踊り念仏〈野沢〉

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。

秋
11月第2日曜
十日夜〈塚原〉

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。

綿々と語り継がれた祭りの鼓動

冬
1月6日
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。

春
4月29日
根神社の式三番叟〈春日〉

天下泰平とその年の豊作を願い奉納される神楽で、江戸時代中頃(約二百年ほど前)から始まった。面や衣装などの小道具に至るまで、そのほとんどが江戸時代から使われている、歴史ある春祭り。

冬
1月3日
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。

冬
1月3日
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。

夏
7月下旬
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。暴れ神輿、子ども神輿のほか、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。

佐久の民話

岩村田 お舟様の伝説

大井の殿様に「お舟」という名の獅子顔の姫君がいた。お嫁にも行けず「獅子顔」を苦にして7月17日に入水し、自分の命とひきかえに、疫病者の救済を神に祈願したという。姫の美しい心の功徳が神通し、神力により「白鷺」となったという伝説があります。

- ●皎月の輪(小田井)
- ●山犬のお産見舞い(中込・猿久保)
- ●ホトトギスの話(上平尾)
- ●姥ヶ滝(駒込)
- ●鬼岩(前山)
- ●お姫岩(内山)
- ●信玄の兜石(臼田・勝間)
- ●馬洗淵のカッパ(入沢)
- ●キツネ女房(田口)
- ●市川五郎兵衛のはなし(浅科)
- ●望月の駒(望月)
- ●梅円坊の化け物退治(望月)

など、佐久市にはたくさんの民話が残っています。

タウンガイド

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。

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

☎ 0267-78-3346 MAP P46 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
営10:00～17:00
休年末年始

岩村田荒宿・鍾馗様

佐久まち歩き
岩村田宿めぐりコース 移動時間 50分

子育地蔵尊 ◀ 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

中山道の息吹を伝え残す

岩村田

いわむらだ

お立ち寄りスポット

世界初の誕生日の丘 MAP P46 B-2

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。

子育て地蔵尊

酒蔵、味噌蔵元、菓子屋、料理屋、呉服店など老舗店が集まる岩村田商店街。

岩村田で味わいたい！

いわんだの美味しいもの

つどいの館 こてさんね MAP P46 B-2

岩村田商店街にあるグルメスポット。ラーメン屋やそば店などが揃う。

グルメ

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。

お土産に

地酒や味噌、銘菓など佐久の特産がいっぱい！

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。

本町おかず市場

地元の味が揃うお総菜屋さん。商店街組合による地産地消推進の店。

伝統

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。

藍染め体験

中央区

自然溢れる牧場と公園のある憩いの場

タウンガイド ちゅうおうく CHUO-KU

緑のオアシス
家畜改良センター長野支場

桜の名所

お花見の時期には沢山の見物客が

●かちくかいりょうせんたー ながのしじょう

☎0267-67-2501　MAP P46 C-3

104haの広さを誇る家畜改良センター長野支場。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。

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 茂城牧場長野支場 ◀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

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

駒場公園

●こまばこうえん

MAP P7 D-2/P46 B-3

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

屋外・屋内プールが完備

複合遊具も

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」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 P46 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。

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）

佐久市猿久保35-5
■JR小海線北中込駅より徒歩10分
㊐9：30～17：00 入館16:30まで
㊡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/

タウンガイド NAKAGOMI

中込

ノスタルジックな情緒あふれるまち

なかごみ

千曲川と親水公園
さくラさく小径

桜の名所

●さくらさくこみち

MAP P50 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。

現存する日本最古の洋風学校　重要文化財!
旧中込学校

●きゅうなかごみがっこう

☎0267-62-7845　MAP P50 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）　㊐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

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

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

旧中込学校の古い写真。（年代不詳）右手に見える建物が講堂と教室として使用した聚待所

中込のまちなか紹介!

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。

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。

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。

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。

山門茶寮 ◀ 10分 0.7km ◀ 中嶋公園 ◀ 4分 0.3km ◀ 諏訪神社 ◀ 4分 0.3km ◀ 伴野酒造工場見学 ◀ 4分 0.3km ◀ 金台寺 ◀ 2分 0.2km ◀ 野沢の大ケヤキ(女男木) ◀ 金比羅大権現 ◀ 1分 0.1km ◀ 人形工房 ◀ 3分 0.2km ◀ 土蔵のある小径 ◀ 5分 0.3km ◀ 城山公園散策 ◀ 3分 0.2km ◀ 成田山薬師寺 ◀ ぴんころ地蔵尊 ◀ 2分 0.1km ◀ ぴんころ山門市アーチ

佐久まち歩き 長寿ぴんころ地蔵めぐりコース 移動時間 40分

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。

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。

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。

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での、野沢城の形を整えていた。現在は公園に整備されている。

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。

山門界隈めぐれば発見 グルメや土産品がお出迎え

伝統的な食文化ともいえる郷土の味『鯉料理』。鯉のあらい・うま煮・鯉こく・塩焼きなど、レパートリーは豊富だ。

お立ち寄りスポット

中島公園
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。
MAP P50 B-2

取出町百番観音 ●とりでまちひゃくばんかんのん
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。
MAP P50 A-2

微笑ましい姿が人気
ぴんころ地蔵尊と山門市

佐久市原 467
MAP P50 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。

地域の見どころ

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。夏の一番暑い時期を山車と暴れ神輿、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。

タウンガイド NOZAWA

野沢 のざわ

ぴんころ地蔵尊が人に夢を、まちに元気を

TOWN MAP
中込・野沢 50

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 P4 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 P4 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 日本で海岸線から一番遠い地点

雨川ダム脇の森林ゲートから歩いて約1時間

MAP P4 E-3

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記念写真を持って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。

到達認定書がもらえるよ!

【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 P53 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 P53 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

スポット 滝秩父札所観音石仏

●たきちちぶふだしょかんのんせきぶつ　MAP P53 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。

祭り 小満祭

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などが催される。

桜の名所

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

佐久市田口2975-1（であいの館）MAP P53 C-1

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。
隣接する「であいの館」で城の歴史がよくわかる。

御台所

であいの館

蕃松院 ●ばんしょういん

MAP P53 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。岩尾城（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 P4 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▶

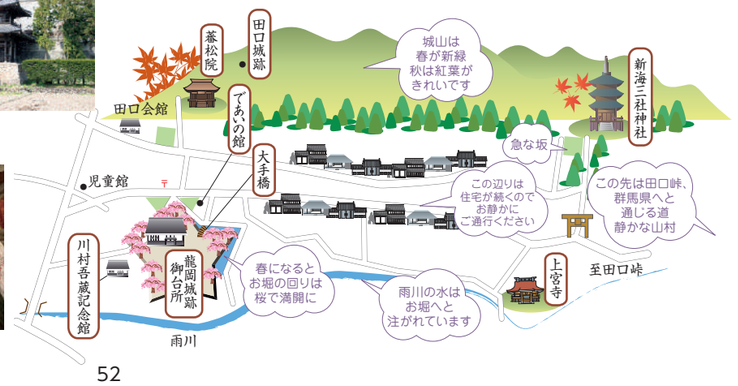
タウンガイド USUDA

龍岡城五稜郭と星のまち

うすだ 臼田

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



浅科の祭り・イベント

浅科どんどん祭り 納涼花火大会 8月

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。

中山道塩名田宿宿場祭り 10月

MAP P54 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。

道の駅祭り＆商工祭 11月

MAP P54 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。

浅科の特産品をご紹介！

市場に多く出回らない幻のお米とも

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

400年余受け継がれる凍み豆腐づくり

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）

取扱店 ■道の駅「ほっとぱ～く・浅科」 MAP P54 C-2
☎0267-58-0851 http://www.shinkou-saku.or.jp/hpa/

千曲川は「近郊無類の荒川」といわれ二、三年に一度は橋が流失した。享保3年(1743)から寛延2年(1794)の間は洪水で流されるたびに橋を架け直すことは負担が大きかったため、舟で人や荷物を渡す「舟渡し」が行われた。しかし、この方式は不便だったため、架橋し橋を維持するために幕府が佐久、小県郡内の103村に「中山道塩名田宿・御馬寄村の間千曲川橋組合」を組織し、村々の協力により往還橋が維持された。幕府の崩壊により明治時代になると、この管理方式が継続不可能となり、船橋会社が作られた。明治6年(1873)に船橋(9艘の舟をつないで、その上に板をかける)により川越をした。舟をつないだ石は「舟つなぎ石」と呼ばれ現存する。その後明治25年に木橋がかけられ、現在は鉄橋となった。今では、かつての川越えの苦労は想像もつかないが、船橋は役割を終えた。

五郎兵衛記念館

●ごろべえきねんかん

☎0267-58-3118 MAP P54 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 ㊐9:00～17:00
㊡月曜日（祝日の場合翌日） ■入場無料

桜の名所

関所破りの桜

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

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 P54 C-2一帯

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。

五郎兵衛新田の脱穀風景

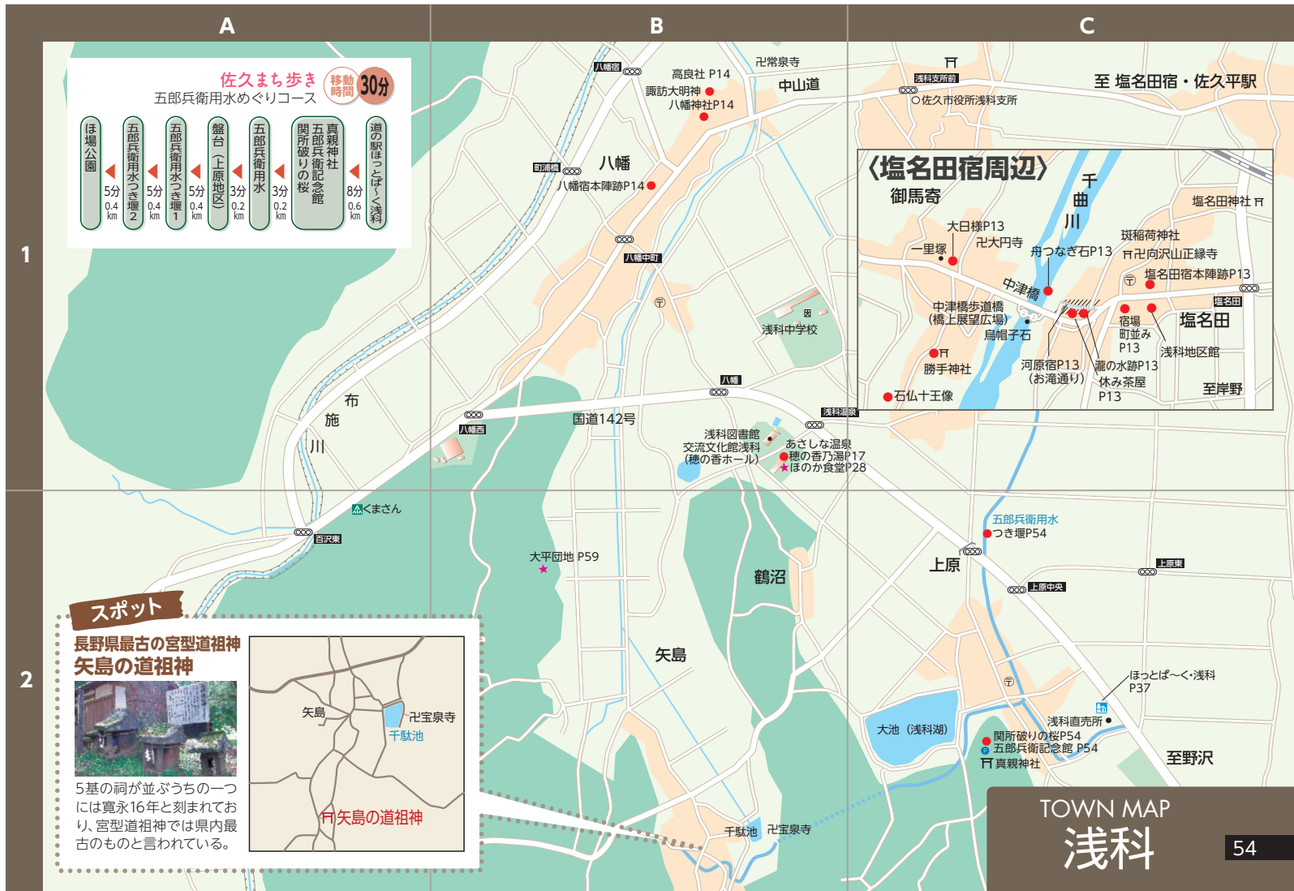
五郎兵衛新田とつき堰

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。

タウンガイド ASASHINA

浅科 あさしな

浅間山を眺望する美田地帯



TOWN MAP
望月

駒の里が賑わう
草競馬大会
MAP P57 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60頭が参加し、早さや技術を競いあう。

望月駒の里の所以

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(ちょくしまき)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

タウンガイド
MOTIZUKI

望月
歴史彩る町並み
もちづき

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 P57 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　㊐9:00〜17:00
㊡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 P57 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　㊐9:00〜17:00
㊡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 P57 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。

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・望月本陣跡・屋号看板(重文) ◀ 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

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。

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。

■ 百沢祝言道祖神
MAP P57 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 P57 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 P57 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 P57 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 P57 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 P57 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。

望月で絶対に食べたい！駒月みそかつ丼

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。

全10店

味噌味がミソです！

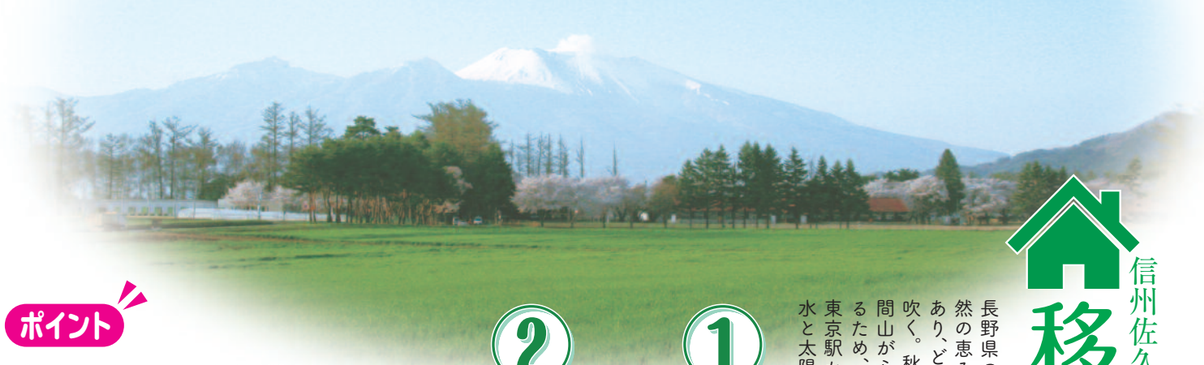
和食店はもちろん
洋食店や直売所直営店も。
それぞれの特徴ある味わいが楽しめる
(P29 参照)

お立ち寄りスポット

桜の名所

望月の札所寺のひとつ
樹齢三百年の桜が美しい福王寺

平安時代の大同2年(807)開基と伝えられる真言宗の寺。望月の豪族滋野氏が擁護し、鎌倉時代の本尊阿弥陀如来坐像と日光月光の二菩薩、天部二体が安置されている。春になると境内にみごとにしだれ桜が咲く。
MAP P57 A-1



移住のすすめ

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七〇分。車でも約二時間。
水と太陽と緑がおりなす詩情あふれるまちへおいでなんし！

① 家族で目標を決めよう

一口に移住と言っても目的は様々です。家族で移住後に何をしたいのか具体的に話し合ってみましょう。ただ「田舎でゆっくりしたい」というような漠然とした動機だけでは長続きできません。

② 移住先を考えよう

まず佐久市について調べてみましょう。担当者に相談したり、定期的に開催するセミナーに参加する事で情報が得られます。また、移住先を決める為に以下のポイントから、やりたい事と地域を照らし合わせてみましょう。生活スタイルも完全に移住する以外に、二地域居住という方法があります。

ポイント

浅間地区

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。
⇒まちぐ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

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

③ 物件を探そう

住みたい地域が決まったら物件探しを始めましょう。一戸建ての空き家をお考えの場合は市の空き家バンクが便利です。市内の不動産会社で取り扱っている物件等をまとめて紹介しています。

④ 移住の準備をしよう

住むところが決まったら次に引っ越しの準備です。
・荷物を思い切って捨てましょう。(断捨離)
・使える家電は60Hz対応の物になります。
・暖房はエアコンでは無く
ファンヒーター等の利用をお勧めします。
・冬期の運転にはスタッドレスタイヤが必需品です。

⑤ ご近所へ挨拶に回ろう

田舎暮らしの第一歩はまず挨拶から。特に地区により行事や活動が多い所もありますので、ご近所だけでなく区長さんにもご挨拶に行き、地域の話を聞きましょう。
また、ご挨拶の品はどこの家庭でも使えるタオル(オーソドックスな白い物)が一般的です。

COACHING HOUSE

ふるさと信州佐久「環」の住まい

地域で生き、地元の気候風土を知り尽くしたプロの智恵があります

メーカーにしばられず
系列にしばられない
自由設計を実現します。

平林組の家創りは、お客様に何も強制いたしません。お客様の生涯のお住まいを「お客様のライフスタイルにあった、お客様の好みによる、お客様主導の、信州の気候に合わせた住まい」を建築いたします。この考えはケネディ大統領が作成した「四つの基本的な消費者の権利」から学んだものです。

Ⅰ, 安全である権利　Ⅱ, 知らされる権利
Ⅲ, 選択できる権利　Ⅳ, 意見を反映させる権利
この四つの権利を遵守します。

夢のかたちをお話しください！

コーチングハウスとは
お客様に家創りの夢を語って頂き、ラフなスケッチを描いて頂き、予算を決めて頂き、ご自身が建築家となって頂きます。私たちは、夢を実現する手足にすぎず、お客様に求められた時に家創りのコーチングを行います。

コーチングハウス 平林組グループ
〒385-0042 長野県佐久市高柳 28-2
TEL.0267-88-7082
http://www.hirabayashi-gumi.co.jp
MAP P4 D-2

深く ゆっくり 楽しもう 田舎ではじめる 大人の遊び

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

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
●バルーンフォトコンテスト応募期限 平成28年6月3日まで
●観光フォトコンテスト応募期限 平成29年1月13日まで

ゴルフ Golf

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

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

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。上信越道佐久ICや中部横断自動車道佐久南ICからのアクセスも良好なので、首都圏からの釣り客も多い。今年は6月11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月中旬日までの間。この間にはオープニングイベントの釣り大会や、「千曲川サーモンカップ」シーズンイベント「ビックフィッシュトーナメント」も開催される。

入漁料金表

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

【お問い合わせ】
佐久漁業協同組合 MAP P50 A-2
TEL0267-62-0764
http://www.geocities.jp/sakugyokyou/

おとり持込禁止ご協力をお願いします。

佐久市移住促進サポートプラン

（佐久市移住促進住宅取得費等補助金）

◆H29.3.31まで
◆詳細はHPをご覧ください　佐久市 移住サポート　検索
https://www.city.saku.nagano.jp/kanko/oideranshi/teijusokushin/supportplans.html

新築物件購入
最高50万円
（市内業者との契約に限る）

＋ 中古物件購入 最高20万円
＋ 空き家バンク物件 一律10万円
＋ 物件の改修 最高10万円

＋ 中学生以下の扶養する子 人数によらず一律10万円

＋ 新幹線通勤（最長3年間） 一人あたり最高30万円/年

《対　象》

❶平成26年4月1日以降に佐久市に転入し、佐久市の住民基本台帳に記録された方で、転入の日から過去5年以内に佐久広域市町村の住民基本台帳に記録されたことがない方
❷平成28年4月1日以降に住宅の新築または住宅の購入契約を締結した方で、前住所地の市町村民税に滞納がない方
❸新築または購入した住宅に5年を超えて居住しようとする方

信州 佐久市移住体験住宅

施設使用料無料!〈家具家電完備〉

＊寝具はご自身でご準備いただく必要があります。
＊お車でお越しください。

利用日数：4日～8日間または15日間
（平日から平日までの利用）

利用対象：佐久地域外に住所を有し、
佐久市への移住を希望されている方
佐久市の空き家バンクに利用登録されている方

移住に関するお問い合わせ
佐久市役所 経済部　観光交流推進課　交流推進係
TEL 0267-62-3283　FAX 0267-62-2269
おいでなんし佐久　検索

交　通　ガ　イ　ド

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

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—R 254〉–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)

金沢駅

●北陸新幹線—佐久平駅
(運賃 5,080 円＋特急料金 5,290 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

バスターミナル新宿・池袋駅東口⇔佐久平・臼田

●[佐　久]片道3時間/2,600 円
2回回数券4,600円/4回回数券8,200円
1日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/2,600 円
2回回数券4,600円/4回回数券8,200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

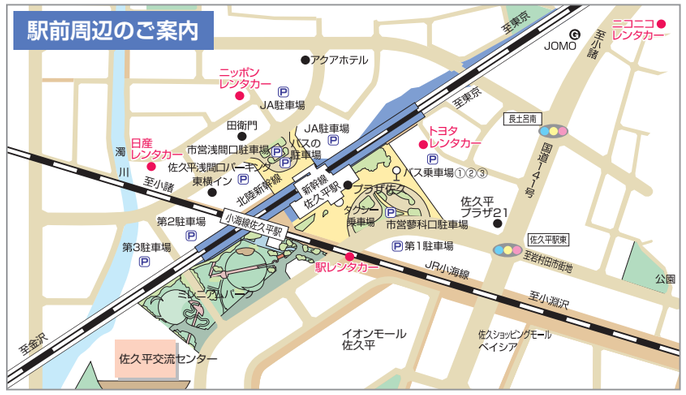
大阪・京都⇔佐久平(夜行高速バス)

●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/

学校法人 佐久学園
佐久大学　大学院 看護学研究科　看護学部 看護学科　別科 助産専攻
佐久大学
信州短期大学部　福祉学科
福祉ケアコース/福祉ビジネスコース
長期履修制度有り(働きながら学べる)
MAP P46 A-2
長野県佐久市岩村田2384　TEL:0267-68-6680　FAX:0267-68-6687　http://www.saku.ac.jp　E-mail:admission@saku.ac.jp

駅前周辺のご案内



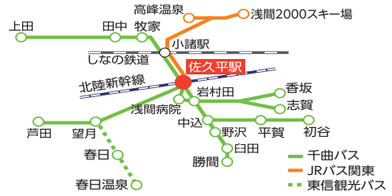
路線バス

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

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

首都圏から新幹線で約70分
上信越自動車道で90分

DAIKATSUTA-KAIHATSU
(株)大勝田開発
☎0267-66-0380　FAX0267-66-0370
長野県佐久市岩村田 2447-8　MAP P46 A-3
http://www.daikatsuta.com　E-mail:info@daikatsuta.com
宅建業／県知事免許(5)第4101号・建設業／県知事許可(般-22)第8989号
(社)長野県宅地建物取引業協会会員

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・バスターミナル新宿・立川駅北口

回数券が断然お得です!!

●軽井沢・佐久・小諸から ¥2,050
(4回割引回数券を使用した場合の1回料金)
●上田から ¥2,825
(4回割引回数券を使用した場合の1回料金)
《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	臼田・東御地区	軽井沢・佐久・小諸地区
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>　共同運行:近鉄バス
軽井沢・佐久・小諸・東御・上田 ⟷ 京都・大阪

★往復運賃(1割引)
軽井沢～京都▶16,800円　上田～京都▶15,900円　佐久・小諸～京都▶16,400円
軽井沢～大阪▶17,700円　上田～大阪▶16,800円　佐久・小諸～大阪▶17,300円

お問い合せご予約は
□全線共通
高速バス予約センター(野沢)(0267)62-0010　営業時間8:40～20:00(無休)
高速バス上田予約センター(上田)(0268)22-0230　営業時間8:40～20:00(無休)
小諸営業所(0267)22-2100　上田営業所(0268)22-2363
□京都・大阪線
□新宿・池袋・立川線
●近鉄高速バスセンター(06)6772-1631
●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)45-5046
★携帯電話・インターネットで予約ができます!
千曲バス　http://www.chikuma-bus.co.jp/　E-mail:Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp　MAP P50 A-2

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。

北陸新幹線開業 金沢駅へ 約90分

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 P50 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。

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。

明治北海道十勝スマートチーズ
うまみ濃厚チェダーブレンド

明治北海道十勝スマートチーズ
かおり濃香パルメザンブレンド

明治 北海道
十勝®

株式会社 明治

www.meijitokachi.jp MAP P50 C-2

2016 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!

Ⓐ 五郎兵衛米(新米 3kg) 3名様

Ⓑ 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

Ⓓ 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28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.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
☎(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

●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

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 P4 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(内1区画建築条件付)□区画面積／251.08㎡(約75.95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(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／1棟□分譲価格／2,180万円□所在地／長野県佐久市平賀字城平2666番158(地番)□敷地面積／253.14㎡(約76.57坪)□延床面積／84.46㎡(約25.54坪)□建物構造／木造2階建従来工法□建築確認番号／25住地建築252-171号(平成25年7月9日付)□間取り／3LDK□設計／株式会社ヤマウラ一級建築士事務所□施工／株式会社ヤマウラ□完成／平成28年6月下旬(予定)□入居／平成28年7月下旬(予定)□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1.1km、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□緑地協定／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／長野県指令建開6-7号(平成11年12月21日)□公共公益施設負担金／引渡し時一括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 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下340・0052埼玉県草加市金明町389番地1 TEL048・944・1849

自由設計
お好きなハウスメーカーで
250㎡(約75坪)以上
土地面積251.08㎡(75.95坪)～479.54㎡(145.06坪)
分譲価格 398万円～

高断熱住宅の分譲戸建て販売中! 2,100万円台

お問合せ
アヴェニュー佐久平 現地販売センター
0120-398-216 FreeDial
携帯電話・PHSからもご利用可能です。
営業時間
AM10:00～PM5:30
水曜日定休 ※ただし祝日は除く
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
〒340-0052 埼玉県草加市金明町389番地1
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
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