

# 信州 佐久

2017 vol. 42

Shinsyu SAKU

Take Free



観光ガイドブック



世界級リゾートへ、  
ようこそ。山の信州

しあわせ  信州

信州の自然を  
広げよう

佐久市観光協会



Spa Resort  
スパリゾート

# のぞみサンピア 佐久



## 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  
ドッグランで犬たちを遊ばせて  
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  
すてきな時間が待っています

### 日帰り温泉

浅間山を一望できる、展望風呂・露天風呂・サウナでゆっくりとした時間を楽しめます。敷地内の源泉から汲み上げるお湯は肌あたりが柔らかく、身体が芯からあたたまります。授乳室もあるので小さいお子様をお持ちのおかあさんもゆっくりお過ごしいただけます。

- 営業時間 10:30~21:00 (最終受付20:30)
- 料 金 大人:500円・小学生: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
- 泉 質 単純温泉(弱アルカリ性低張性温泉)
- 効 能 神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・疲労回復 等

### スパエステ プルメリア

SPA ESTHE  
Plumeria  
[プルメリア]

佐久エリア唯一の温泉付きエステ、スパエステ・プルメリア。東京の一流店とおなじ施術をリーズナブルに受けられます。ヘルシーランチとセットになったお手軽なプランも。

## 癒

## 遊

## 食

レストラン エスポワール

Espoir

味に素材にこだわった、レストランエスポワール。季節のメニュー、和食御膳、洋食セットをはじめ、すべて手作りのキッズプレートなど多彩なメニューをご用意。ドッグカフェエリアもあり、ワンちゃんといっしょにお食事やティータイムが楽しめます。

さんぴあベーカリー

温泉のかえりに、明日のパンを。ドッグランやテニスのおやつに。イートインコーナーで浅間山を見ながら...  
いつも焼きたてのパンをご用意しています。

テニスコートレンタル

テニスコートは平日1面1時間1,080円。用具のレンタルもご用意。たっぷり体を動かしたあとはもちろん温泉!

ドッグラン&ドッグカフェ

雄大な浅間山を眺めながら、思いっきり遊べる走れるサンピアのドッグラン。ドッグカフェにはワンちゃん専用のメニューもあります。  
※温泉入浴時のわんちゃんの預かりは、近くのペットホテルをご案内しています

佐久が発祥!

ポールウォーキング  
ステーション設置

サイクリングの  
拠点に

湯上がり味処のぞみ

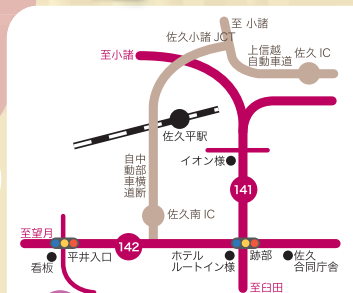
5階温泉フロアの味処のぞみでは、佐久のご当地ラーメン「安養寺らめん」に舌鼓。神津牧場のソフトクリームや自家製チャーシューがたっぷりのったチャーシューメンも人気です

安養寺らめん



キッズコーナー

レストラン・ロビーにキッズコーナー、温泉には授乳室完備



スパリゾート  
のぞみサンピア佐久  
無料大駐車場完備!!

中部横断道佐久南ICから車で3分



スパリゾートのぞみサンピア佐久

日帰り天然温泉 さんぴあ温泉 のぞみ  
レストラン エスポワール  
スパエステ・プルメリア  
さんぴあベーカリー  
ドッグラン  
テニスコート  
ほぐし処

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

営業時間  
温泉 10:30~21:00 (入館受付 20:30)  
レストラン 11:00~20:30 (ラストオーダー 20:00)  
エステ 11:00~20:00  
ベーカリー 11:00~20:30 (売り切れ終了あり・木曜定休)  
毎月第三木曜日 休館

MAP P5 C-2

長野県佐久市根岸 3203-2  
0267-63-3900



C O N T E N T S

巻頭 ようこそ佐久へ！

3 元気に染まる健康長寿「ぴんころの里」  
4 佐久市ご案内図

体験プラン

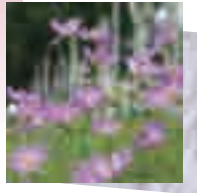
6 星空ウォッチング  
8 時空を超えて歴史散歩  
10 ファミリー満喫スポット  
12 中山道・佐久の宿場

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	52 白田
48 中央区	54 浅科
49 中込	56 望月
50 野沢	

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



高校(平成29年度 新校舎竣工)



中学校

寮教育の充実

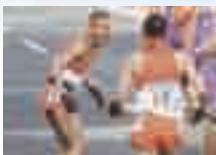
学習・生活・食育が一体となり、健康で豊かな人間形成を実現。太陽光利用の先進の設備(高校男子寮)。

教育は愛と情熱

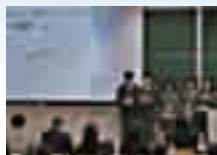
## 世界の佐久長聖へ

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



全国高校駅伝の常連校。平成20年日本高校最高記録で全国制覇、28年には4回目の準優勝。



クエストカップ(企業探究プログラム)全国大会に中学生が出場。好評を得てテレビ東京本社でのプレゼンへ。



平成6年初出場でベスト4進出の野球部。以来、春夏8回甲子園に。29年春には中学校野球部も全国大会に出場。

中学校

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

高等学校

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



**佐久長聖中学・高等学校**

MAP P46 C-1

MAP P46 B-2





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。

# 湯量豊富な 天然温泉 (加温)

## 特色ある 全11種類の浴槽

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「岩風呂」「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「超音波パイプ風呂」「超音波ジェット風呂」「たたせ湯風呂」、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  
外来入浴  
大人…1,050円  
子ども…700円



### 【ホテルのご案内】(価格税別)

- ◆ご宿泊素泊…5,500円～  
1泊2食付…11,000円より
- \*全室無料Wi-Fi・禁煙ルームあり
- \*別途、入湯税を頂戴します
- ◆ご宴会 お料理3,300円より  
飲み放題(2時間)1,700円より

### 【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30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



ようこそ佐久へ！



元気にも染まる  
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。

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.



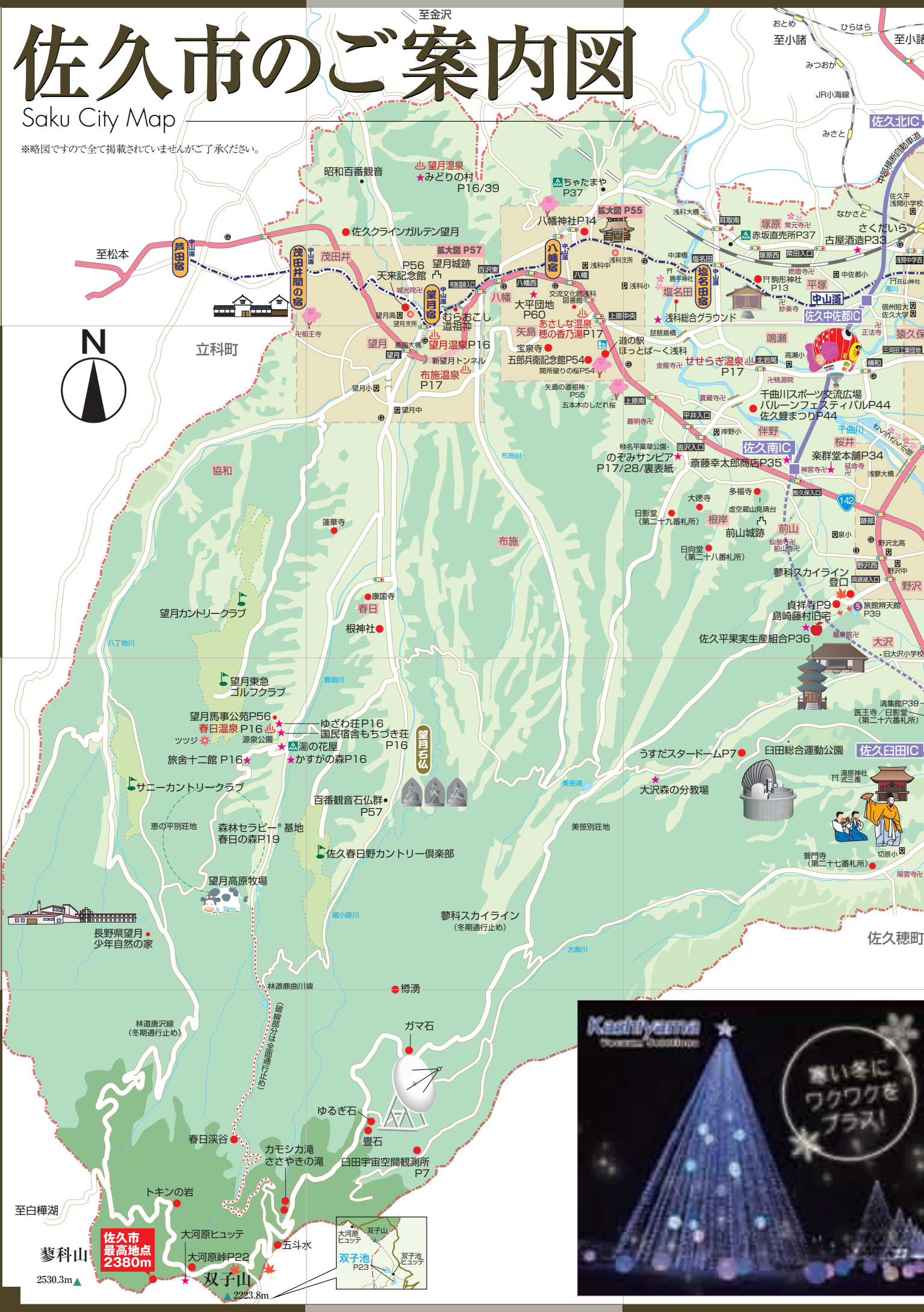




# 佐久市のご案内図

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。



佐久市  
最高地点  
2380m

双子山  
2223.8m

大原原ヒュッテ  
五斗水

大原原ヒュッテ  
双子池  
P23

1

2

3

4

5

A

B

C





榎ヶ崎の桜  
奇岩奇石のもとで、春は満開の桜、初夏には蛍が飛び交い、秋には紅葉が美しい、四季の移ろいが楽しめるスポット。



日本で海岸線から一番遠い地点P53

# illumination

毎年11月中旬になるとR141沿いにある榎山工業株式会社の芝生内にイルミネーションが設置されます。榎山工業では、社内スタッフによるイルミネーションチームがデザインプランから設置まですべての工程を手がけています。

点灯期間 11月中旬～2月末まで毎日点灯  
ホームページ <http://illuminate.jp/>



## 真空機器事業とスキービジネス事業




緑化優良工場等関東経済産業局長表彰  
佐久地域景観賞受賞

## 榎山工業株式会社

〒385-8511 長野県佐久市根ヶ井 1-1  
TEL: 0267-67-3311 FAX: 0267-67-5211  
<http://www.kashiyama.com/>

MAP P46 A-3



★星空を再現したイルミネーション  
**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50万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



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。

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 B4



カーナビ入力電話番号  
0267-81-1230



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。定期的で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」は市街地から車で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。

小型望遠鏡でも観望します!

うすだスタードームスタッフ  
坪根 徹さん

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

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**



もちと味せませます!

**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。むしろ、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。





満天に輝くホンモノの天空体験

体験プラン ①

# 星空ウォッチング

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、佐久市の星空はちよつと違う。

標高が高く、澄んだ空気が、抜群の晴天率、そしてなにより

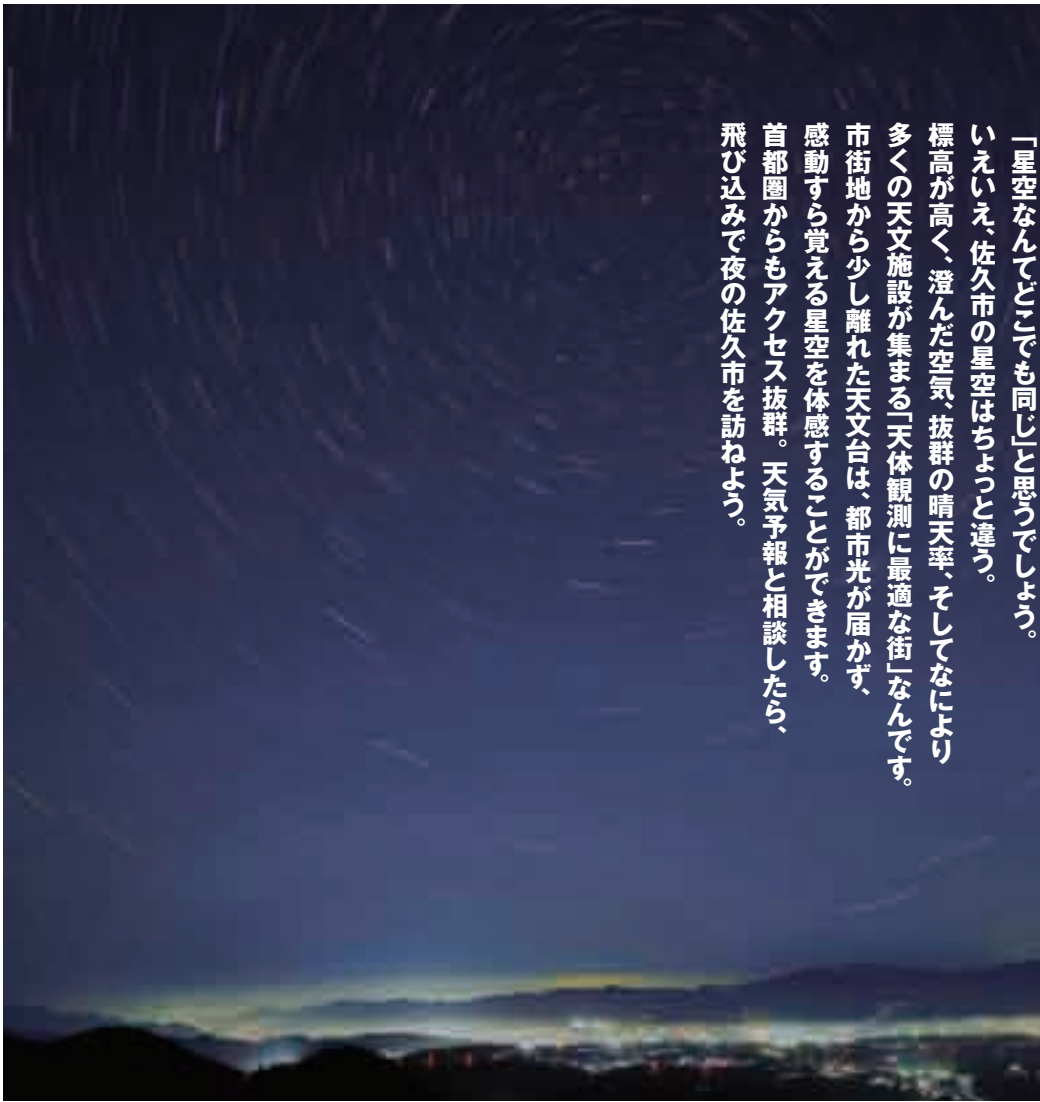
多くの天文施設が集まる「天体観測に最適な街」なんです。

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験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。



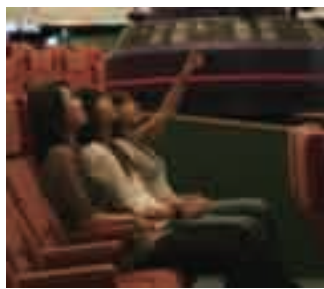
360度の夜空を、宝石を散りばめたような圧倒的な星の煌めきが覆い尽くす。ここ長野県佐久地域は標高1000m前後の高原都市で、空がとっても近い。加えて、晴天率が90%と全国トップクラスで空気が澄んでいるため、天体観察に最適な場所だ。

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



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

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」といつて侮ることなかれ。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。覚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。  
平成28年3月19日より油井亀美也宇宙飛行士が名誉館長に就任。



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 Observation Station, Usuda Stardome and so on.

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。

2  
11:00

### 禅宗の山寺で癒される 貞祥寺

MAP P5 C2  
前山 佐久市前山158003

七堂伽藍を誇る、佐久地方きつての古刹「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。



#### 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の明治32年（1899）から6年間を過ごした家が貞祥寺境内に保存されている。

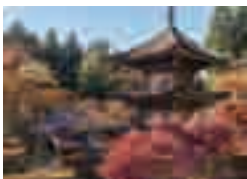
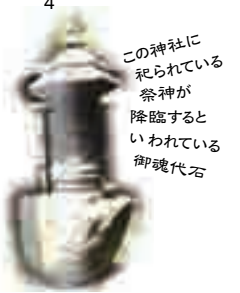
■開館/4月~11月 10:00~16:00 ■休館/月曜・木曜

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（1356~1361）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。

4  
14:00

### 佐久の総社 新海三社神社

MAP P4 D3  
田口 佐久市田口2394



三重塔



拝殿



番松院



上宮寺



五稜郭

付近の見処





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します。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

1  
9:00

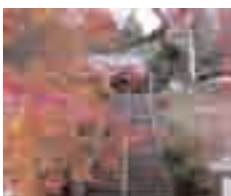
断崖に佇む石仏

### 関伽流山明泉寺

◆香坂

佐久市香坂西地2-7-2 MAP P4 E1

そそり立つ岩肌、崖下に並ぶ無数の石仏群。ここ、関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。関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関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)に第3代天台座主の円仁(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

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



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ことができたり、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・マタニティ向け放映、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。



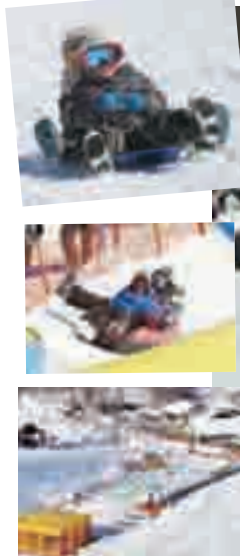
ベビーコーナー  
あります!

- 開館時間/9:30~17:00 (5/3~5、7~8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

- 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!

## 雪の遊園地と ファミリーゲレンデ 佐久ススキーガーデンパラダ

冬のパラダはハケ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、初心者ウアマリりみんまで楽しめます。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!



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

2  
12:00

## ランチにおすすめ! 安養寺みそピッツァ

ピッツァ「パースカフエ」一押し。「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」  
ハケ岳を眺めながら、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]

3  
15:00

## 南パラダに 「みはらしの湯」が オープン!

天然温泉を利用した「露天風呂」は、豊科山ハケ岳連峰を眺められる圧巻のみはらし「白湯」「炭酸風呂」「替わり湯」「水風呂」「サウナ」の他に、岩盤浴、トレーニングジム、森林セラピー室、食事処、癒し処を兼ね備えた温泉施設。存分に遊んだ後に天然温泉で心と体をリフレッシュ。



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  
佐久ススキーガーデン



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

## お立寄り処

### 親子で遊ぼう! 市民交流ひろば

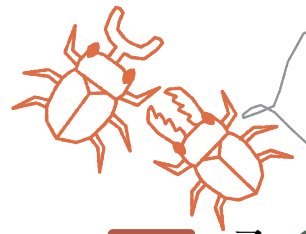


佐久平駅前に整備された総合公園。子どもたちに嬉しい遊具いっぱいのある広場や噴水や池のある水景施設、散策をしながら健康遊具でトレーニングのできるこもれびの森、芝生の植栽のある太陽の広場など5つのゾーンがあり、世代を越えて楽しむことができる公園。晴天率の良い佐久市へ、お弁当を持って家族で公園に出かけてみよう。

■佐久市佐久平駅南■駐車場/あり  
MAP P46 A-2



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.



自然と  
友だちに  
なれる場所

子どもも大人もアクティブにはしゃぎ、学ぶ

体験プラン 3

# ファミリー満喫スポット



スーパースライダー



キッズポート



アスレチック広場

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「フェアブルの小径・水辺の小径」が整備されています。

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  
10:00  
夏  
Summer Season



昆虫体験学習館  
「フェアブルおじさん」  
パラダPRキャラクター  
「かぶ太くん」



## 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「フェアブルおじさん」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

木の枝や実など、自然の素材を使ってものづくり体験



## 昆虫体験学習館

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

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



スマートIC (ETC専用IC)



# 千曲川の渡し 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。往還通りの長さ十三町二間。宿の西方に榊形が残り、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かつたという。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)、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、牧に關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 宿場の町並み  
MAP P13/P54 塩名田宿周辺



11 休み茶屋跡の看板  
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  
塩名田宿周辺に舟を並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開けられている。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。



●Iwamura-da-juku was the 22<sup>nd</sup> 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, Zenkoji 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 23<sup>rd</sup> 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 Funatsunagi-ishi that were used to moor the boats have still remained in the river.

## 中山道佐久の道ガイドの会

観光ボランティアガイドが宿場を無料でご案内いたします!  
詳細はP31をご覧ください!!



体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス

塩名田周辺拡大図

石の道標



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・佐ノの宿場

## 岩村田宿

街道が交わる要衝の地

岩村田宿は江戸から数えて二十二番目の宿場、内藤氏二万五千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<sup>※</sup>。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(1720)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上り坂である。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。

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

**1 皎月原** MAP P13/P4 D-1  
用明天皇元年(586)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駆け廻ったという。その跡が草も生えず輪となって残ったことから、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(1781~1789)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)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)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いわれていた。皇女和宮は、ここで御野立小休をとったというエピソードも。



**6 西念寺** 佐久市岩村田 1188  
MAP P13/P46 B-2  
永禄3年(1560)、名僧爰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。



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。

**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(1558~1570)、京都の伏見稲荷から勧請されて創建され、日本五大稲荷の一つと数えられている。



書とゆかりが深い

# 望月宿



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



映画  
「天神家の一族」のロケ地!

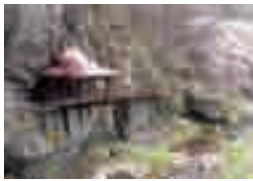
5 望月宿の町並み  
MAP P14/P57 B-1



井出野屋旅館

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)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、しつこいの看板「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。



7 蟠龍窟・弁財天  
MAP P14/P57 B-1  
鹿曲川沿岸の岩窟に祀られた弁財天。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8月15日に行われる火祭り「神祭」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彌陀如来像(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寺院で鎌倉期のご本尊仏像阿彌陀如来像(重文)が威風堂々と安置されている。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

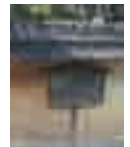


10 信永院  
MAP P14/P57 B-1

映画  
「たそがれ清兵衛」のロケ地!



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 間の宿町並み  
MAP P14/P57 A-1



12 武重本家酒造  
MAP P14/P57 A-1

# 良質米の産地 茂田井間の宿

茂田井間の宿は江戸から数えて四十五里二十六町十四間、往還通りの長さ二十一町二間の宿場(※)で、村高九百六十七石六斗八合。茂田井間の宿は望月宿・芦田宿で対応できない大通行の際に、「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。

体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス





# 日帰り温泉

## 平尾温泉 みはらしの湯

絶景のみはらしが自慢の展望露天風呂と、広々とした大浴場が魅力。温熱健康浴やトレーニングルームなども併設。

効能/切り傷・末梢循環障害、冷え性・皮膚乾燥症など



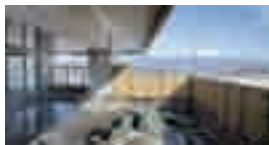
■MAP P5 D-1  
□佐久市下平尾2682 ☎0267-68-0261  
♾️10時~22時  
大人、中人(中学生)800円、子ども(小学生)400円、  
4歳~未就学児100円、3歳以下無料



## スパリゾート のぞみサンピア佐久

地上5階から浅間山を一望できる「展望天然温泉」。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~21時  
大人500円、子ども300円、幼児(2歳~)100円  
フェイスタオル&バスタオルセットレンタル100円



## 布施温泉

布施の里山を見渡す高台にある日帰り温泉施設。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・リュウマチ・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。

効能/皮膚病・神経痛・リュウマチ・冷え性・切り傷など

■MAP P5 C-3 □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

## 源泉「宝命水」の水守宿 初谷温泉

宿泊

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

妙義荒船佐久高原国定公園内に、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



## 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



## 信州最古の温泉宿 佐久ホテル

日帰り 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:11時~15時  
入浴料500円(お食事を召し上がった方は150円)

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、まるで肌触りが良い。また、温泉の濃度は猛烈級の濃度を誇り、泉色は、白、赤、黒、茶、緑、無色などに変わることがある。

効能/疲労回復・健康増進・美肌効果など







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 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



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

## 源泉掛け流しアルカリ性泉質 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



## 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

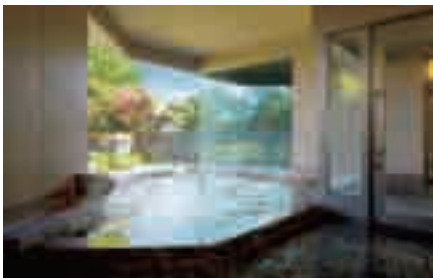
## 旅舎十二館

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※料金改定の場合あり

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



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

## 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



## 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  
※料金改定の場合あり

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.

# 春日温泉

# 望月温泉

# 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。

《佐久市》  
天然温泉  
map



# 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/>



レビータ・ポータブル+ 持ち運びに便利な折畳み式ポール

MAP P7 A-3



■MAP P5 B-3  
〈春日の森コア施設〉  
春日温泉もちぎ荘  
佐久市春日5921  
☎0267-52-2515  
<http://www.shinkou-saku.or.jp/mochizuki/>

## 春日の森

「春日温泉の中心地」

「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。シリノの木の小径・駒の小径・カラマツ谷の小径・御鹿の小径。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パ(環境省絶滅危惧種)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。



## 森の案内人付き 森林セラピープログラム

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

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



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きましたが、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。

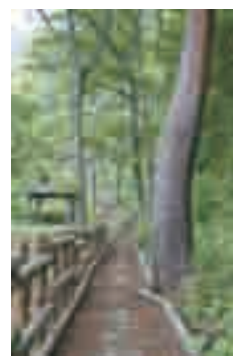
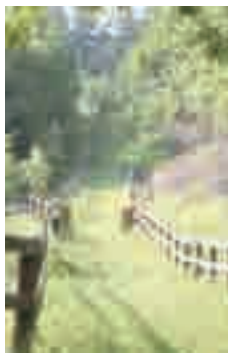
## 森林浴のスタイル

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。バッグは両手があくリュックサックやウエストポーチがおすすすめ。防寒具・雨具・虫除けなども準備しましょう。



■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」  
佐久市下平尾2681  
☎0267-67-8100(不定休)  
<http://www.saku-parada.jp/>

おしゃべり木の看板が  
ところどころに!



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。

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。

また、ロード内にはカブトムシドーム(P10)もあるほか、昆虫の観察、植物や野鳥の野外学習など、家族連れて自然を体験することが出来る。



## 平尾の森

〔上信越自動車道からダイレクト〕

「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®、フェアールの小径・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。

平成28年12月には、森林セラピー室を併設した「平尾温泉みはらしの湯」がオープン。森林の持つ「癒し」と「温泉」を組み合わせることで、こころと身体を健康維持・増進、疾病予防など、より高いリラクゼーション効果が期待できる。



# 神津牧場

## バターづくりや乳搾りに挑戦



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



人気のジャージーソフトクリーム♪

すべて牧場内で手づくりしている乳製品



かわいいジャージー牛がお出迎



### 神津牧場 MAP P4 F-2

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

佐久ICから車で東に20分。黄色いほりを目印に県道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38歳を迎える日本最高齢馬「シヤルロスト」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「まめ」などがいる。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、ラミニニフタ、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ICから20分 新幹線佐久平駅から送迎可(宿泊者) ☎0267-68-5210  
☎9:00~17:00 <http://www.bokujo.co.jp>

- 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3km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、ひととき目を引く。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。



屏風岩



ハナモモ



### 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「佐久高原コスモまつり」が行われる。

体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

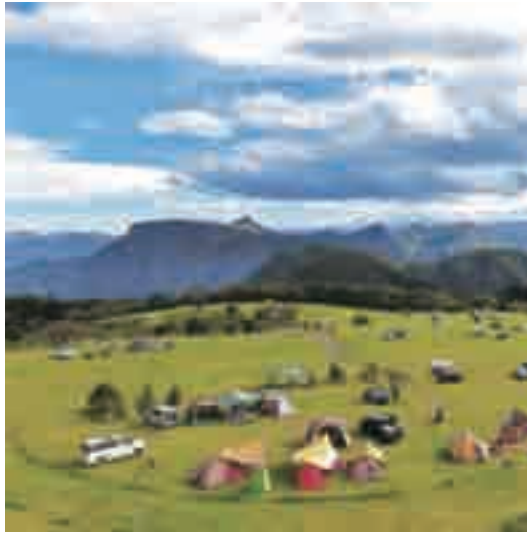
移住・アクセス



## 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



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!

# 佐久高原



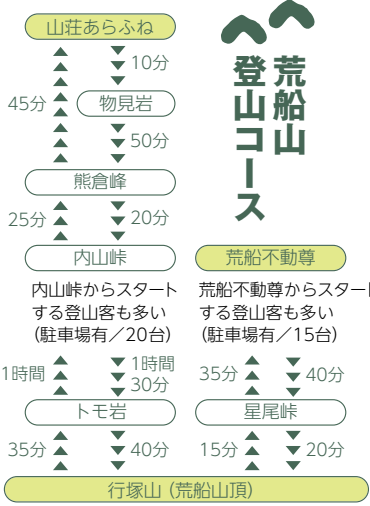
大コスモス園 MAP P4 F-2  
 佐久市振興公社直営「山荘あらふね」が管理する3万㎡のコスモス畑。100万本のコスモスは、迫力のスケール。



あらふね湖 MAP P4 F-2  
 山荘あらふねの脇の人工湖。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。周辺にはアサマフロの貴重な群生地がある。



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る、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・艫岩

MAP P4 F-3



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





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。水の涸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。

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

## 双子池

MAP P5 A-4

ヒルクライム佐久  
平成27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。



## 高・原・の・花・ば・な



マツムシソウ

●高さ: 50~80cm  
●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: 100~150cm  
●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

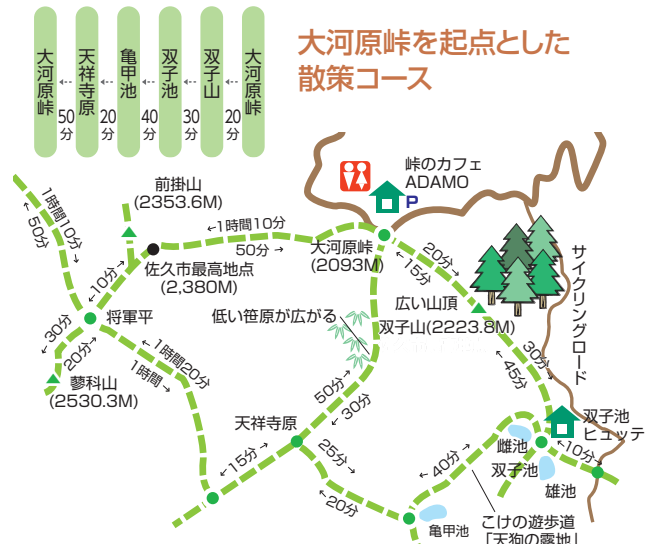
●高さ: 30~60cm  
●花期: 6~8月  
オダマキとは糸を巻く道具のことで、花の形がこれに似ていることから付いた名前。



シモツケソウ

●高さ: 30~80cm  
●花期: 6~8月  
山地の日当たりの良い草原に、小さなかわいらしい花をいっぱい付けて群生する。

## 大河原峠を起点とした散策コース



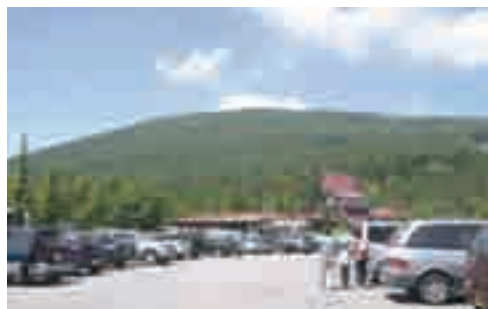


# 北八ヶ岳

八ヶ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巡る魅力あふれるハイキングコース。

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峠。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。

大河原ヒュッテ



大河原峠標識



トキンの岩

## 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の峠。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。峠にはカフェもあり、観光シーズンは登山客や観光客で賑わっている。



蓼科スカイライン  
 野沢地区から、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)



## 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分で双子山の山頂に到着。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の標柱が立つ「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

ホーロク平と呼ばれる山頂の草原。蓼科山、浅間山、北アルプスの眺望が抜群。



### Highlands - Kitayatsugatake

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 fire show of red and orange in autumn. Mt. Futago is perfectly suited to amateur mountain climbers.



体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



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



鯉こく

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

■割烹 藤村

佐久市原484  
TEL 0267-62-5727  
駐車場/40台・大型バス可  
営業時間/11:00~21:00  
定休日/不定休  
ご宴会160名様収容可  
MAP P50 B-2

旨煮



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

【割烹】  
**藤村**

●野沢成田山



佐久鯉を定食で。お手頃  
な値段で味わえる佐久の味覚。  
中込駅前本店「三河屋」は、JR小海線  
中込駅の真向かいにある。名物佐久鯉  
料理に始まって千曲川の清流におどる  
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  
めです。小部屋も用意している。

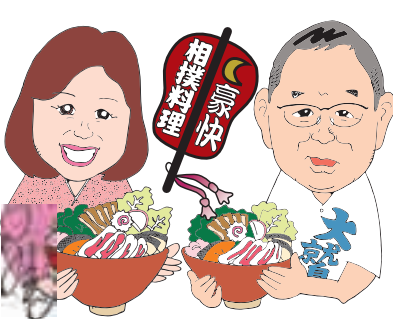
【中込駅前】  
**三河屋**

●中込



■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



▲イラスト やくみつる氏



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

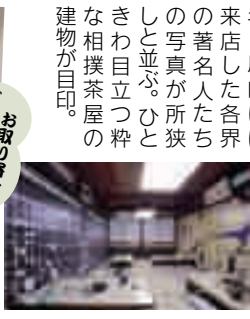
大鷲の  
ちゃんこ鍋は  
うまいよ!



(代引クール便)

ちゃんこセット  
5,400円  
宅配着払い+300円  
地方発送TEL FAX  
注文承り中

■割烹大鷲 MAP 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/



佐久の郷土力士として活躍した  
元関取大鷲が自ら包丁を握る  
有名店。名物はもちろん力士部  
屋時代からの年季のつたっちゃ  
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  
すがお相撲の店。どれをとっても  
2~3人で食べられる量で、特性  
のタレをかけて食べる新鮮な  
とろ鯖タタキや牛ヒレタタキ、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。

【相撲料理】  
**大鷲**

●中込



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

バランスのとれた栄養食  
豪快ちゃんこ「大鷲鍋」





# 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うかがえる。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上げた。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。あらうま煮・鯉こく・塩焼きなど、レパートリーは豊富だ。



## 【鯉割烹料理】花月

● 野沢成田山



創業大正十三年の老舗。  
四季折々の彩り豊かな味処。

佐久を代表する味は鯉料理。  
佐久を旅して、本場の味を堪能したい方におすすめの店が、折り紙付きの割烹「花月」。

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「び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。自らが感性に磨きをかけ、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。その特長を生かした確かな包丁さばぎで、訪ねる旅の客に満足を与えてくれる。



佐久を代表する鯉料理専門店です。雪コース6,000円(税別)、松コース4,000円(税別)、竹コース3,000円(税別)また、鯉料理以外に懐石料理もおいしく召し上がられるお店としても有名。各界の著名人たちが訪れている。

中庭の池では錦鯉が泳ぐ



鯉のうま煮



「鯉そのものの旨みと、活きのよさを大事にした」。店主の言葉通りに、あらうま煮、鯉こく、塩焼き、活きつくりなど、すべてに素材の持ち味を活かしたフコクの味が冴えわたる。また、肝の一夜漬け、うろこせんべい(商標登録)はこの店の珍味として大うけ品となっている。この、うろこせんべいは花月が元祖。できたての美味しさを真空パックにした鯉のうま煮は、お土産や宅配サービスも行っている。

### 新商品「花月パーガー」

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

### ■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 / 月曜日  
祝日の場合翌火曜日定休  
営業時間 / 11:30~L.O19:00  
MAP P50 B-2



体験プラン

温泉・自然

グルメ

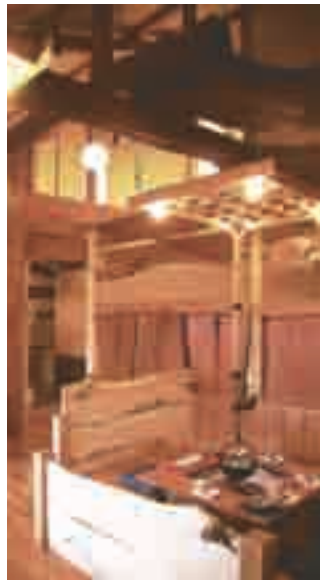
名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



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/12:00~14:00 17:00~22:00  
TEL 0267-68-0676 FAX 0267-68-0628  
定休日/月曜日 駐車場/34台

「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力ギ、懐かしい囲炉裏と趣のある店内。囲炉裏を囲んで味わう串焼きと肉野菜がたっぷり入ったアツアツの鍋が自慢だ。お薦めは、猪インフタの鍋&焼肉コース。赤々と燃える備長炭で焼いて食べる焼き肉と、良質の猪肉、野菜がたっぷり入ったみそ味の鍋は一度食べたなら

みつぎ。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む。また、ここからの佐久の田園地帯の眺めは格別。夕暮れ時、辺り一面が青紫に染められ店内の白熱球が明るさを増してゆき、ふと懐かしい気持ちにさせられる。そんな心とむくつるぎのひとときをお約束。インフタ鍋1人前、うどんもち付2、1600円(税込、焼肉6500円(税込)より。



「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品。霜降りの上カルビは、お口の中でとろとろ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

【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。

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



- おしながきの一例
- ランチ・鶏てりやき丼 八〇〇円
  - 蕎麦御膳 一五〇〇円
  - お子様料理 二〇〇〇円
  - 雅御膳 二五〇〇円
  - レディース会席 三〇〇〇円
  - 彩会席 四五〇〇円
  - 一文字会席 五五〇〇円
  - 寿会席・御祝料理 七〇〇〇円
  - 季節の特選会席 一万円
- ※料金にはサービス料・部屋代を含みます。

■和食処 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://www.ichimongi.com  
MAP P50 A1

居酒屋気分  
でワイワイ。  
女子会にも  
ピッタリ。  
旨安ワインやソニアルコー  
ルワインも豊富にご準備し  
ております。

【和食処】一文字 ●野沢  
佐久の奥座敷として、四季の味覚を楽しむ和食料理を、数寄屋造りの落ち着いた雰囲気の中でお楽しみください。  
特別の日に、大切な方と、改まった会にと、いろいろなご希望に添うようご要望にお応えいたします。  
宴会会法等には椅子席の大広間六〇席を、また少人数のお食事会にご接待などにより、つたりつりの小部屋を八部屋ご用意しております。  
皆様に本格的な和食をリーズナブルな料金でご提供させていただくようスタッフ一同、来店を心からお待ちしております。

◆和食ダイニング  
いちもんじ  
お気軽なお食事にはオープンスペースの小さがりのご用意がございます。二四席。  
ランチや地元には十三蔵もある酒品料理(五四〇円)でお一人様でもこゆくり時間を過ごしていただけます。



おちついた雰囲気【料亭一文字】



## 【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。国産牛を使ったとこ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。

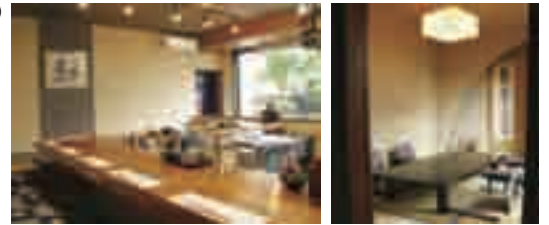
各種宴会  
50名様まで  
承ります。



- 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は喜ばれている。(完全個室は要予約)

## 【旅館・割烹】あさや ●岩村田

岩村田きつての老舗の技。四季折々の旬と佐久の味。



格子やのれんが落ちついた佇まいを見せる「あさや」。鯉料理3,000円(税別)より、要予約)から「うさぐさコース」(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。つなぎ、柳川料理、定食、丼物や、松花堂弁当(3,000円(税別)〜)もおすす。店主自慢の料理は、四季折々の素材がお皿の上で見事に花を咲かしている。軽井沢や蓼科の別荘客、都会からのファンも多いといひ。

### ■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



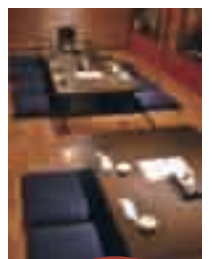
子どものお節句等慶事のお祝いにも定評がある。個室もあり。

## 【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。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 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)

## 【季節のお料理】晴美家 ●中央区

築130年の古民家を移築した雰囲気ある和食店。真心込めたお料理と接客

太い梁が天井にかかり、薪ストーブが赤々と燃える心落ち着く、隠れ家的な店内でゆったりとした時間が流れる。建物は福島県石川郡から築130年の古民家を移築した情緒

ある一軒。雰囲気の良いと確かな技術、信州ならではの地元食材を味わえることもあり、県外からのリピーターも多い。季節の味、旬の食材を大切に



■晴美家 MAP P46 B-3  
佐久市中込3196-2 TEL 0267-68-2552  
駐車場/15台  
定休日/なし(日曜・祝日営業は予約のみ)  
営業時間/18:00～22:00(L.O21:30)  
お料理3,000円より。信州和牛を使った地元食材コースは8,000円(要予約)。



要予約



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



# 若鶏むしり



白田地区でしか食べることできかない伝説のご当地グルメ「むしり」。じっくり焼き上げた若鶏は、外がパリパリ、中はジューシーに仕上がり、これを「むしり」ながら食べることが名前の由来といわれる。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
- 鈴木食堂 ●鳥忠

# C A K E

ケーキのいいまち



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。

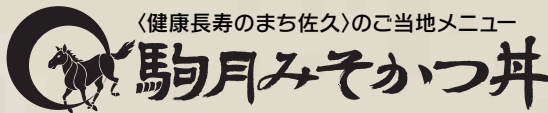
市内8店舗で結成された「信州佐久ケーキ職人の会」ではイベント等でオリジナルスイーツを開発するなど、佐久のケーキ文化を盛り上げる。パティシエが美味しさを追求した絶品スイーツをイートインカフェで食べ歩くのもオススメ!

「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、季節ごと多彩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

ポリフェノールたっぷりの雁喰味噌を使用。

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

中山道望月宿  
駒月みそかつ丼の会



◆ドライブイン  
駒の里

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



錦食堂

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



◆味処  
ふじた食堂

●11:30~14:00 / 17:30~20:00  
 ●不定休 ●佐久市望月347-7(日赤入り)  
 TEL.0267-53-3726 MAP P57 B-1



◆レストラン  
ラフエスタ

●11:30~14:30 / 17:00~21:30  
 ●火曜日 ●佐久市望月243-1  
 TEL.0267-53-2710 MAP P57 B-1



◆民宿  
青木荘

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



あけぼのや

●11:30~14:00 / 17:30~20:00(入店)  
 ●火曜日・第3水曜日 ●佐久市望月74-1  
 TEL.0267-53-2022 MAP P57 B-1



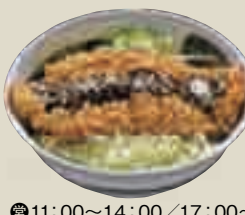
◆味処  
こまがた

●10:00~15:00 ●平日は不定休  
 ●佐久市布施 望月バイパス沿い  
 TEL.0267-53-5811 MAP P57 B-1



◆寿し十割そば  
天船

●11:00~15:00 / 17:00~22:00  
 ●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



◆さしめん  
久弥

●11:00~14:00 / 17:00~20:30  
 ●火曜日・毎月最終月曜日の夜  
 ●佐久市望月バイパス沿い  
 TEL.0267-53-6195 MAP P57 A-1



伊勢屋

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





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。



**鮎**  
シンプルながら飽きのこない鮎の塩焼き。夏のひとときを彩る季節感溢れる旬の味覚。市内にも鮎を扱って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。

## 川魚料理

千曲川が育む豊かな味



**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、野沢橋付近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。



**佐久でしか味わえない  
安養寺みそを使った  
ご当地ラーメン**

こののぼりが目印!

※各店舗、季節により具材が変わることがあります。

信州みそ発祥の地 佐久

# 安養寺らめん

あんようじ

各店の特長を活かした安養寺らめんを  
食べ比べよう [安養寺らめん 検索](#)

取り扱い店 全14店舗

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

① 麺や 天鳳

② 麺匠 文蔵  
文蔵 BLACK

③ 麺処八峰

④ 七代目 助屋

⑤ 佐久平ハイウェイショップ  
(下り店)

⑥ 中国料理 桃花

⑦ お食事処 ととろ亭

⑧ 食道園

⑨ のぞみサンピア佐久  
湯上り味処のぞみ

⑩ レストラン・ラテール

⑪ ほのか食堂

⑫ 中華そば 繁心

⑬ とんちき麺



体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



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)  
 ■御牧のとうろそば(当社創作品)  
 普通盛り400g、中盛り700g  
 大盛りは何と1200g!

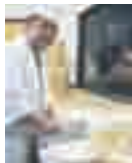
手打ち蕎麦  
全国発送可



■佐久の草笛  
 佐久市佐久平駅前  
 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



【信州信濃の蕎麦街道】●佐久平駅前  
**佐久の草笛**  
 地産地消を主唱実践して55年。  
 小諸、東御、上田、飯山の  
 自社農場38ヘクタール。  
 武石村、米村の契約農場  
 30ヘクタール。  
 国内自給率14%といわれる昨今、  
 当店の蕎麦は全て信州産です。



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声に唯々ありがとうございます。たと感謝感謝の毎日です。  
 <店主>



道中もり(850円)  
 浅間おろしそば(900円)

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

【手打ち】●白田  
**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(旧白田町)。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いえる。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。



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

■手打ち蕎麦・鯉料理 藤蔵屋  
 佐久市中込2959-1  
 TEL 0267-62-7853  
 定休日/月曜  
 営業時間/11:00~20:30  
 http://www.fujikuraya.jp/  
 MAP P46 B-4

手打ち蕎麦  
鯉料理、野菜菜  
全国発送可

【手打ち蕎麦・鯉料理】  
**藤蔵屋**  
 素材は無添加に  
 こたわる  
 食べる人のことを考え無添加にこだわり、鯉節・昆布・煮干しなど7種類の素材を使ったただしいただく大盛り蕎麦と、稚魚から佐久で育った3年もの鯉を使った鯉料理が自慢の一軒。藤蔵屋の鯉こくとうま煮は、何と骨まで食べられる。※鯉料理は、来店前にお電話をいただければお待ちたせいでございます。  
 鯉料理取扱店

骨まで食べられる  
鯉のうま煮、鯉こくは  
当店だけ!



河でも  
ご相談ください!

中山道佐久の道案内人  
「中山道佐久の道 披露目頭」のみなさん

「この印籠が  
目印!!」

無料!

## 東信州 中山道 中山道佐久の道

### 観光ボランティアガイド

中山道佐久の道案内人

「中山道、そして佐久の魅力を広めていくリーダー(頭)として頑張っている」といふ願いが込められて名付けられた中山道佐久の道案内人(ガイド)の呼称です。

披露目頭が誘う  
古道「中山道」のロマン

「中山道佐久の道ガイドの会」のメンバーが佐久市にある中山道岩村田宿・塩名田宿・八幡宿・望月宿・茂田井間の宿の町並みや関連する史跡をご案内します。料金は無料です。人数や申し込み期限などの制約は設けておりません。何でも左記までご相談ください。

プロのガイドと一緒に  
中山道をもっと面白くなる!!

お問合せ 佐久商工会議所  
 〒385-0051 佐久市中込 2976-4  
**TEL.0267-62-2520**  
**FAX.0267-64-2008**

平成28年度長野県元気づくり支援金活用事業



# そば処

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



【蕎麦いざか家】**田衛門** ●佐久平駅北浅間口前

石臼ひき  
二八そば  
手作りの味を  
その技に心込めて

名物  
佐久鯉の  
あらい

鯉  
料理取扱店



石臼挽き二八そば



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

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

■田衛門 MAP 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 他2日不定休あり  
営業時間/16:30~22:30  
■会席・宴会、ご予算にてお受けしております。

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。

## 十一屋本店・千ひろ

地元で愛され続けおいしい蕎麦にこだわると店

『要次郎そば』とネーミングされている蕎麦は、亡父要次郎が「つなぎを入れないそばの美味しさ」を苦心し考案した麺で、自宅ですばの実をひいて毎日製粉している。挽きたて打ちたてのそばは舌ざわりもよくつるつとした感じ。ざるそば680円他、そばのセットメニューも豊富。うどん、ほつとも人気。



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 P50 A-2  
佐久市取町462-1 野沢会館前  
TEL 0267-63-1363 FAX 0267-63-1215  
定休日/火曜日  
営業時間/11:00~15:00 17:00~21:00

MAP P53 A-1 ■割烹 要次郎そば[千ひろ]  
佐久市白田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

創業三三十年の風格  
**千曲錦酒造**

◆今回のオススメ！  
純米吟醸 千曲錦

創業天和元年(1681)。300余年の永き年月を醸す全ての酒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、濃醇やじつくりと仕上がり、モンドセレクション金賞を8年連続受賞する逸品です。



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

古法「生配造り」を伝える  
**武重本家酒造**

◆今回のオススメ！  
御園竹

全国でも数少なく幻の製法となりつつある「生配造り」を継承する酒蔵です。おススメの一本は「生配造り」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、常温でも美味しく、お湯にしてなお美味い逸品です。



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

佐久の地酒 蔵元がすすめるこの一本！

米の味わいのする心地良き  
**伴野酒造**

◆今回のオススメ！  
澤の花 花ころ本醸造

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



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

美しい佐久の美しい酒  
**橘倉酒造**

◆今回のオススメ！  
無尽蔵シリーズ

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



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

挑戦と研鑽の蔵元  
**古屋酒造店**

◆今回のオススメ！  
本醸造辛口 深山桜

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



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

吟醸造りの先駆け  
**土屋酒造店**

◆今回のオススメ！  
亀の海 大吟醸

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



■佐久市中込1914-2 ■電話: 0267-62-0113 ■蔵元直送可

品質一筋に三六〇余年  
**戸塚酒造(株)**

◆今回のオススメ！  
清酒 寒竹

承応2年(1653)創業。中山道若村田宿で生産量を増やせず歩んできた、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

郷土の米水、風土を生かす  
**佐久の花酒造**

◆今回のオススメ！  
佐久の花 純米吟醸 無ろ過生原酒

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



■佐久市下越620 ■電話: 0267-82-2107

飲んで美味しい酒を醸す  
**芙蓉酒造**

◆今回のオススメ！  
純米原酒 よよいの酔

創業百二十余年と人を、心と心をお酒でつなぐ酒蔵です。おススメの一本は、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」。パツケージのとおり「酒をもつと甘し〜」をテーマに醸され、美味と酸味のコントラストが絶妙に、佐久の米の味ともわかる逸品です。

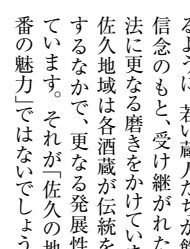


■佐久市平賀5371-1 ■電話: 0267-62-0340 ■蔵元直送可 ■http://www.fuyou.org/

魅力ある  
**佐久の地酒**

信州 佐久の地酒の会  
会長 小山英浩さん

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



■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

「信念のある蔵元に  
信念の酒あり」

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

清水屋  
蔵元の想いを売るお店  
酒舗 清水屋

体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス





# 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。



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

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

# 挑戦！

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」サクサーターテイーンは春と秋に蔵人の夢とともに届けられます。





◆信州匠選選定特産品

### 小平製麺



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

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

- ◆本生【そば切り】(6食・つゆ付)…2,000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

## 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 🕒8:00~20:00 📅無休  
http://www.shinkou-saku.or.jp/plazasaku/

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



### 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  
🕒8:00~18:30 📅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

そばづくり二筋九十余年

佐久平駅改札目の前!

## 佐久農水産



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

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

手づくりの味が好評

地方発送可



元祖鯉サブレ  
商標登録番号  
第5271160号



おみやげに大好評

佐久の銘菓「鯉サブレ」

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

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



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

## モンドウル田村屋

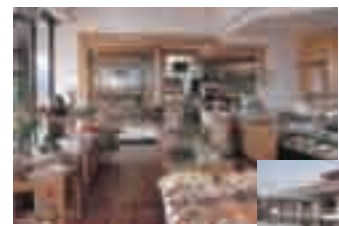


MAP P50 B-1 佐久市中込2438 ☎0267-62-2909  
🕒9:00~18:00 📅日曜日 駐車30台(観光バス可)



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

信濃日記製造本舗



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



## 清水屋



MAP P50 A-2 佐久市野沢12  
☎・FAX 0267-62-0105  
🕒8:30~19:00 📅火曜日(祝日営業)





当店  
一押し  
人気商品

名産佐久鯉の  
美味パック

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)

佐久鯉  
甘露煮  
元祖



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

大正7年(1918)創業。野沢商店街び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、子鯛、鮎、虹鱈、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  
463円

## 魚甲商店



MAP P50 B-2 佐久市原457  
☎0267-62-0304/FAX 0267-63-1551  
🕒9:00~18:30 📍元旦



# 味みず

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をご紹介します。

## おきな堂



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



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、【梅】【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、びんころ地蔵【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。

自慢の大福とサブレ佐久鯉

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)

## 楽群堂本舗



MAP P5 C-2 佐久市中桜井663 ☎0267-62-5707  
🕒8:00~17:00 📍不定休  
<http://www.w16.ocn.ne.jp/~rakugund/>

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

鯉の養殖農家がつくる素朴な味



三〇〇年の伝統  
信州佐久鯉の味  
子鯉の甘露煮  
1箱(500g)  
……3,240円



(左)  
子鯉のすずめ焼  
1箱(400g)  
……3,240円  
(右)  
子鯉のすずめ焼+  
子鯉の甘露煮  
1箱(各230g)  
……3,240円



鯉の味噌漬  
1箱(約1.2kg)  
…3,240円  
(税込価格)

## 和泉屋商店



MAP P46 B-2 佐久市岩村田789-2  
☎0267-67-2062/FAX 0267-67-5774  
🕒9:00~18:30 📍日曜日・祝日  
<http://www.izumikura.com/>

嘉永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。

百五十余年の味を守る信州味噌の老舗



◆安養寺みそ  
(500g)…700円

☺(カクニ)みそは、県下有名みやげ品店で取り扱っている他、楽天出店中!



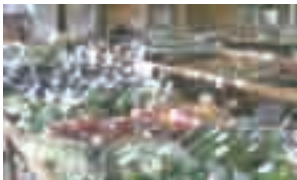
◆信州りんごみそ(200g)  
…540円





◆野菜・果物…一袋100円～  
 ◎8:30～18:00 ①1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

◆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、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。土産品もあり、直売所の隣には手作りの軽食、喫茶味処こまがたが併設されていて、小鉢などの付け合わせまで全て地元の食材を使った駒月みそかつ丼も大好評だ。



◆地元農産物直売所  
**赤坂直売所**  
 ◎(4月～12月)8:00～18:00  
 (トップシーズン7:00～19:00)  
 〈1月～3月)9:00～17:00  
 ■駐車25台  
 ◎12月31日～年始のみ休業  
 ■佐久市塩名田赤坂88-9  
**☎0267-58-0162 (FAX兼)**  
 MAP P5 C-1

◆地元農産物直売所  
**赤坂直売所**  
 地元の農家が持ち寄る旬の野菜や果物、山菜やキノコから味噌や漬物などの加工品と品揃えが豊富。新鮮で手頃な野菜が手に入ると地元の良いお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。



◆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)  
 ◎(4月～9月)8:00～19:00  
 (10月～3月)8:30～18:00  
 ◎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

◆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。



◆道の駅  
**ほっとば〜く・浅科**  
 国道142号沿い、田園地帯の中に雄大な浅間山を望む爽快な風景は、「ほっとば〜く・浅科」ならではの、季節毎に彩りを変える風景が癒される。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 ◎9:00～18:00 レストラン ◎11:00～20:00 (準備中14:30～17:00) 平日は昼のみ営業 ①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

◆道の駅  
**ほっとば〜く・浅科**  
 国道142号沿い、田園地帯の中に雄大な浅間山を望む爽快な風景は、「ほっとば〜く・浅科」ならではの、季節毎に彩りを変える風景が癒される。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。



◆地元に着着した直売所  
**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軒を越し、年間を通して品揃えも豊富。  
 ～濃厚な味わいで人気!お土産にも～  
 ■望月高原飲むヨーグルト  
 ■望月高原食べるヨーグルト  
 ◎5月～10月/8:00～18:00  
 11月～4月/8:30～17:30  
 ◎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



市内直売所一覧	名称	営業期間目安	電話番号 (0267)	MAP	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	しらかば店望月の里	年末年始を除く	51-1177	P57 B-2
道の駅ほっとば〜く・浅科	火曜日を除く	58-0581	P54 C-2	手づくりの店でのぼろ	4～12月(火曜日を除く)	82-5907	P53 B-2	
ちやたまや	不定休	51-5810	P5 B-1	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	
赤坂直売所	年末年始を除く	58-0162	P5 C-1	中込店直売所	日・祝日を除く	63-2215	P50 B-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	農家の店大地佐久店	通年	66-1776	P46 B-3	
金曜市	7～10月(金曜)	62-2627	P50 B-2	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	
地域活性の会おいでなんし	6～12月	080-2090-5804	P53 A-1	白田地域金曜夕市	6～11月(金曜)	82-9032	P53 A-1	



佐久市特産フルーツ  
食べごろ Check!

もも			プルーン				りんご				
種類	7月	8月	種類	7月	8月	9月	10月	種類	9月	10月	11月
加納岩白桃	■	■	フーリーリパー	■	■	■	■	つがる	■	■	■
あかつき	■	■	ツアー	■	■	■	■	秋 映	■	■	■
白鳳	■	■	パープルアイ	■	■	■	■	王 林	■	■	■
なつとめ	■	■	グランドプライズ	■	■	■	■	ジョナゴールド	■	■	■
なつっこ	■	■	スタンレイ	■	■	■	■	紅 玉	■	■	■
長沢白鳳	■	■	サンプルー	■	■	■	■	シナノスイト	■	■	■
			ペイラー	■	■	■	■	シナノゴールド	■	■	■
			プレジデント	■	■	■	■	ふ じ	■	■	■

# フルーツ狩り

四季毎に美味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、農業等の使  
用量を極力抑え、安心安全のおい  
しいりんごづくりに心を掛けてい  
ます。9月上旬に実る「つがる」を

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。

**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



## もぎたてのみずみずしい蜜入りりんご

「ふじ」のおいしさは格別!  
「つまさごが光るオオツカりんご」  
オオツカ農園のりんご狩りは、9  
月上旬から始まり、つがるシヨナ  
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  
日照時間も長いので、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



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



りんごの木  
オーナー  
募集

安全でおいしくりんごづくり体験  
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。農業や化学肥料をお  
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2  
1,000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  
ルーンを新種りんごなど、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-ky/

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。	



**みどりの村**  
**天然温泉とリゾート宿泊**

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



リニューアルした本館客室



■みどりの村  
 佐久市印内561-1  
 TEL 0267-53-3231  
 FAX 0267-53-6011  
 料金(お1人様)/和室  
 7,500円~(2食付)  
 コテージ7,700円~(素泊り)  
 施設/日帰り入浴 大人  
 500円・小学生250円  
 (小学生未満無料)(税込)  
 p21参照 駐車場有り  
<http://www.midorinomura.jp/>  
 MAP P57 B-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
① 清集館	P5 D-3、P53 A-1	臼田	(0267)82-2027
② 割烹民宿高谷	P4 E-2/P38	内山	(0267)65-2631
③ 山荘あらふね	P4 F-2/P41	内山	(0267)65-2021
④ 初谷温泉	P4 F-2/P38	内山	(0267)65-2221
⑤ 旅館辨天館	P5 C-2	前山	(0267)62-0067
⑥ 野沢館	P50 B-2	野沢	(0267)62-0152
⑦ 恵比寿屋旅館	P50 B-2	野沢	(0267)62-0032
⑧ 佐久一萬里温泉	P46 B-3/表紙 2	中込	(0267)63-3355
⑨ ホテルナカジマ	P50 B-2/P40	中込	(0267)62-6200
⑩ オーベルジュ おいまつえん	P50 B-2	中込	(0267)62-0251
⑪ 佐久グランドホテル	P50 B-2/P40	中込	(0267)62-0031
⑫ SAKU INN清水屋旅館	P50 B-2	中込	(0267)63-1133
⑬ 柏屋旅館	P50 B-2	中込	(0267)62-3791
⑭ 佐久プラザ21(リゾートイン佐久平)	P46 A-1	岩村田	(0267)65-8811
⑮ 佐久ホテル	P46 B-2/P39	岩村田	(0267)67-3003
⑯ あさや旅館	P46 B-2/P25	岩村田	(0267)67-2050
⑰ 東横イン 佐久平駅浅間口	P46 A-1	岩村田	(0267)66-1045
⑱ 旅人の宿 三輪舎	P4 D-1	横根	(0267)68-7655

「天然温泉」  
**佐久ホテル**

●岩村田

室町時代からこの場所が代々宿を続け、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」となっている。現在に至るまで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年前の小諸城主献上献立

- 「こあんない」
- 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
  - 温泉入浴料 500円
  - 年中無休



全国郵便ポスト100選

■天然温泉佐久ホテル  
 長野県佐久市岩村田中山道今宿553  
 TEL 0267-67-3003  
 ご予約専用 ☎0120-3951-77  
 FAX 0267-67-3755  
<http://www.sakusaku.co.jp>  
 ホームページ毎日更新中!  
[saku@sakusaku.co.jp](mailto:saku@sakusaku.co.jp)  
 佐久インターからお車で3分  
 新幹線佐久平駅からお車で3分  
 (TAXIワンメーター程度)  
 MAP P46 B-2



# 佐久の宿

中山道と、佐久半州街道、富岡街道が  
交差した場所として栄えた佐久。  
三浦川沿いに流るるこの味と  
山間は自然の恵みあふれる。

## 初谷温泉

●内山峡

### 薬湯宝命水が湧き出る温泉宿

妙義荒船佐久高原国立公園内に、山里の静かな温泉宿「初谷温泉」がある。明治18年(1885)の開湯以来、湯治場として親しまれてきた一軒宿。この源泉は、宝命水と呼ばれ、飲用と浴用がある。飲用は、胃腸病や貧血に効能があり、天然のサイダーの味だ。空腹時に宝命水を飲みながら入浴するのが最適だという。浴用での効能は胃腸病やリウ

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



ウマチ神経痛などに。四季の彩りに満たされた中で、好きな本を読むもよし、お気に入りのCDを聴くもよし、ゆっくりと時間を過ごしたい。当主自慢の佐久鯉料理や山菜・里菜・川魚などの自然の恵みを堪能しながら、リラクゼーションするのにも最適な場所だ。



アンティーク電話機が置かれた趣あふれるロビー

## 【割烹民宿】高谷

●コスモス街道

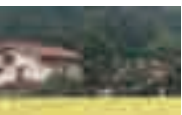
### 内山峡、コスモス街道

旨い料理と自慢のマツサージ風呂と地酒

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、雑誌に何度も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な。安心安全にこだわり、お米を中心に自家農園で約40種の野菜を作っている。また佐久特産鯉料理(うま煮)は他の料理と共に自信作。話題の荒船山も中高齢者100選に載つ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たの合宿も増え、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
- ◆佐久ハルーン会場 20分
- ◆バラダスキー場 20分
- ◆内山牧場、神津牧場 20分
- ◆千曲川アユ釣り 15分



■割烹民宿高谷 MAP 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  
\*作業員の方も安く泊まれます

Eメール takaya@blk.mmtr.or.jp

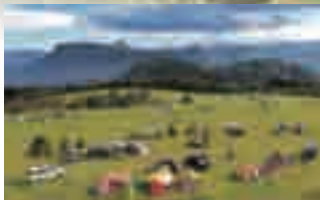


【佐久市振興公社】  
運営施設のご案内

# 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



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 内山牧場 MAP P4 F-2 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)

湯量豊富 源泉かけ流し「美肌の湯」



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



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

### 日帰り温泉

湯つりのんびりHOT一息



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



あじな温泉 **徳の香の湯**  
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

#### 駒場公園



MAP P46 B-3  
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、目的に合わ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。

TEL.0267-68-1399

#### 佐久市佐久平交流センター



MAP P46 A-2  
JR佐久平駅前の施設。ホール(450席)・音楽室・会議室・視聴覚室・情報研修室などを完備。各種イベント、講演会に幅広くご利用ください。

TEL.0267-67-7451



木々に囲まれ、  
静寂に包まれた、  
日当たりの良い霊園。

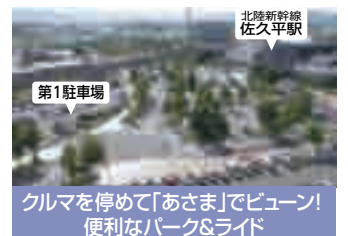
**使用者募集中**  
宗旨・宗派不問

#### 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

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。





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

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  
以上のような素晴らしい効果が期待できます



味わいに心粋を映じて  
本場佐久産料理・郷土料理からホテル自慢の会席御膳料理まで、朝食やご宴会にお楽しみいただけます。趣ある味と香りで心をこめておもてなします。



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



「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  
見つけてまいりました。



人と人集うところ

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



まほろばの里

ホテル ナカジマ MAP 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/>



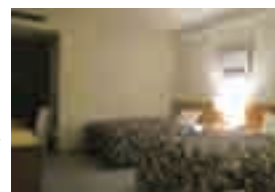
ご要望をとり入れた会席コースや季節ごとの食べ放題メニューも



佐久鯉を新感覚で!!鯉のひつまぶし(要予約)

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ち寄りください。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。

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。



旅のシーンに合わせて選べる客室は5種類

佐久を盛り上げ、笑顔があふれる空間  
●中込

## 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)

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







**バルーンイリュージョン**  
例年5月4日、夜7時から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**  
熱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。



**熱気球係留体験**  
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。

写真/角田昌男

**5/5金  
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)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水 4木 5金

会場  
千曲川スポーツ  
交流広場

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

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

MAP 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。





佐久市オリジナル  
シェイプバルーン  
佐久の鯉太郎

佐久いいねえ!  
今日も晴天

春夏秋冬

# イベント

# 歳時記

- 4月**
  - 跡部の踊り念仏  
 〓 2日(日)第1日曜日(西方寺)  
 国重要無形民俗文化財
  - 荒船出世不動尊例祭 〓 29日(土)(内山根神社の式三番叟 〓 29日(土)(春日)
- 5月**
  - 佐久バルーンフェスティバル  
 〓 3日(水) 〓 5日(金)  
 (千曲川スポーツ交流広場 詳細・P.43)
  - 佐久鯉まつり 〓 3日(水) 〓 5日(金)  
 佐久鯉マラソン(駒場公園) 鯉拝領の儀(千曲川スポーツ交流広場)など。詳細・P.43
  - 白田小満祭 〓 21日(日)(白田)
  - ハヤのつげ場 〓 中旬 〓 6月上旬(千曲川) 花と緑と動物ふれあいフェスタ 〓 27日(土)(平尾山公園)
- 6月**
  - 鮎漁解禁 〓 24日(土)(千曲川)
- 7月**
  - 七夕まつり 〓 11月上旬(土・日曜日) 〓 中旬(土)
  - 祇園祭 〓 中旬(土・日曜日)(岩村田)
  - 祇園祭 〓 下旬(土・日曜日)(野沢)
- 8月**
  - 夏祭り白田よいやせ  
 〓 5日(土) 第1土曜日(白田)
  - 浅科どんどん祭り・納涼花火大会  
 〓 14日(月)(浅科総合グラウンド)
  - 信州の奇祭・禰祭り 〓 15日(火)(望月)
  - 佐久千曲川大花火大会  
 〓 15日(火) 〓 中込・野沢
  - ヒャクハット(百八灯) 〓 16日(水) 〓 内山・志賀
- 9月**
  - 佐久高原コスモスマつり  
 〓 9日(土)(国道254号コスモス街道)
  - ヒルクライム佐久 〓 10日(日) 〓 蓼科スカイライン
  - お舟まつり 〓 下旬(安原・英多神社)
  - 布施温泉まつり 〓 下旬(布施)
  - 湯原神社の式三番 〓 最終日曜日(切原)
- 10月**
  - 中山道塩名田宿宿場祭り 〓 8日(日) 〓 第2日曜日(浅科)
  - ラ・フェスタミツレミア  
 (クラシックカーラリー) 〓 中旬
  - 平尾山もみじ祭り 〓 29日(日) 〓 最終日曜日(パラダ)
  - SAKU BLOOM イルミネーション(ミネリアムパーク)
- 11月**
  - 望月駒の里草競馬大会  
 〓 3日(金)(望月総合グラウンド)
  - 道の駅まつり&商工祭 〓 11月上旬(ほととぎす・浅科)
  - 十日夜 〓 12日(日) 〓 第2日曜日(塚原)
  - えびす講 〓 18日(土) 〓 19日(日)(岩村田西宮神社)
- 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
  - 二年参り(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(水)(浅科)
  - 春日本郷地区道祖神祭り 〓 3日(水) 〓 春日
  - 新海三社神社御田植祭 〓 6日(土)(田口)
  - どんじ焼き 〓 中旬(各地)
- 2月**
  - 節分豆まき 〓 3日(土)(野沢成田山、円満寺、八幡神社、正縁寺他)
  - 初午祭 〓 11日(日)(鼻顔稲荷神社)
  - イワナヤマメ解禁 〓 16日(金)(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			藤:旧中込学校・円満寺・園城寺				コスモス:内山牧場		
		桃・りんご		あじさい:園城寺			コスモス:コスモス街道		
			ハナモモ:内山地区						
			桜:龍岡城五稜郭・長野支場・さくらさく小径 他						
		梅							
	福寿草	菜の花:瀬戸地区							
山地	コブシ・ネコヤナギ	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			ススキ		

※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。



## 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」を苦しめて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。姫の美しい心の功德が神通し、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)
- 馬洗淵のカツパ(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。



### 秋 9月最終日曜日 湯原神社の式三番(切原)

天下泰平とその年の豊作を願い、切原の湯原神社で奉納される能狂言。千歳、翁、三番叟の三役によって演じられる。



## 綿々と語り継がれた 祭りの鼓動

### 冬 1月6日 御田植祭(田口)

五穀豊穡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(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200年前程)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)

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



# 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基の神の神輿が町を練り歩き、激しくぶつかり合いながら大伴神社まで辿り着く。火と神により一切の不浄を払い浄め五穀豊穡を祈る祭り。



冬

## 2月11日 初午祭 〈岩村田〉

日本五大稻荷の一つである鼻顔稻荷神社の「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って求める。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上げが行われ、幻想的な光景を見せる。

巡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。



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に伝わる、仏事と芸能が融合した行事。西方寺本堂で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」で元気いっぱい地面を叩き、一年の収穫を祝う秋の伝統行事。





# タウンガイド

体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



## 中世から伝わる祭礼 岩村田祇園祭

7月中旬の土・日曜日、岩村田の祭り好きが集結する祇園祭。荒宿の本神輿は若宮神社境内にある祇園天王社から出発し、北は長土呂、南は猿久保まで二日かけて町を練り歩く。日曜日には岩村田商店街で子ども御輿の「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々の情報発信拠点。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。

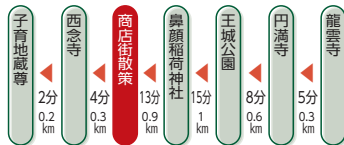
佐久市岩村田764-1  
🕒 10:00~17:00  
🗓 年末年始



岩村田荒宿・鍾馗様

佐久まち歩き  
岩村田宿巡りコース

移動時間 50分



### 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。



子育て蔵尊

# 岩村田

中山道の息吹を伝え残す

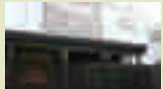
### お土産に

地酒や味噌、銘菓など佐々の特産がいっぱい!



つどいの館 こてさんね MAP P46 B-2

岩村田商店街にある休憩スポット。食事処も。



### グルメ

名産佐久鯉老舗店

佐久名産の鯉を食べられる老舗が岩村田にも。



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。



岩村田で味わいたい!



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。



藍染め体験

いわむらだ



### 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。







体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



# 中込

なかがみ

ノスタルジックな情緒あふれるまち



## 千曲川と親水公園 さくらさく小径

●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らさく小径。春になると桜と山吹が並木道をつくる。



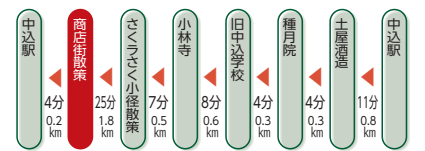
現存する日本最古の洋風学校 **重要文化財!**

## 旧中込学校 ●きゆうなかがみがつこ

☎ 0267-62-7845 MAP P50 B-1

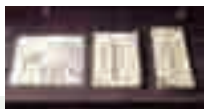
JR滑津駅から歩いて5分。八角塔を持つ白亜の壁にモスグリーン屋根が特徴の校舎「旧中込学校」。明治8年(1875)に完成し、現存する学校建築では最古の洋風建造物。明治初年、アメリカに渡った地元の棟梁・市川代治郎が帰国後の初仕事として完成させた。建築費用は全額村人の寄付でまかなわれ、教育に情熱を注いだ先人たちの気質がうかがえる。資料館が併設。

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



佐久まち歩き 移動時間 **65分**  
旧中込学校・さくらさく小径巡りコース

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。

### 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。





緑のオアシス

# 家畜改良センター 長野支場

●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100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本を越える桜が一斉に花を咲かせ、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。



お花見の時期には沢山の見物客が



**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



佐久まち歩き 移動時間 50分  
牧場と美術館巡りコース

北中込駅	24分 1.7 km	長野支場	12分 0.8 km	駒場公園彫刻群	4分 0.2 km	佐久市立近代美術館	10分 1.2 km	北中込駅
------	---------------	------	---------------	---------	--------------	-----------	---------------	------

# 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



## 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



**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



複合遊具も

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

主に戦後の日本美術約3,000点を収蔵、定期的に展示替えを行っている。日本画では平山郁夫・奥村土牛・東山魁夷・横山大観、油絵では小山敬三・有島生馬・田崎廣助、ほか柳原義達(彫刻)、帖佐美行(工芸)、手島右卿(書)など、戦後の日本美術界を牽引してきた巨匠の作品をはじめ現在活躍中の若手作家まで、幅広いコレクションが魅力。

佐久市猿久保35-5

■JR小海線北中込駅から徒歩10分

●9:30~17:00

●月曜日・年末年始・展示替え期間

■観覧料／

一般500円(400円)

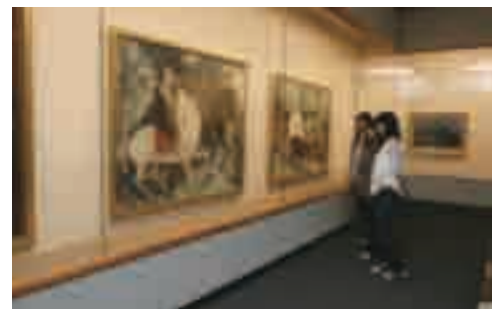
高校大学生400円(300円)

小中学生250円(200円)

\*()内は20名以上の団体料金

\*特別企画展は料金が異なります。

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



平山郁夫の代表作「仏教伝来」などの作品を所蔵。(展示替えあり)





体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス

# 久楽

ひらたすらすらに  
本物にこだわって  
つづけて

人形

ひらたすらすらに  
本物にこだわって  
つづけて

ひらたすらすらに  
本物にこだわって  
つづけて

久楽

久楽(くらとも)は、一生楽しめるお人形を、との願いで始めました。

人形工房 久楽 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  
**ガンキュー**

佐久総本店 / 長野県佐久市野沢39 TEL.0267-62-3900  
0120-39-7654 MAP P50 A-2

長野・弘本・諏訪・飯田・甲府・新館



### 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。



- 山門茶寮 10分 0.7km
- 中島公園 4分 0.3km
- 諏訪神社 8分 0.6km
- 金台寺 2分 0.2km
- 野沢の大ケヤキ安曇季 2分 0.2km
- 金山羅大権現 2分 0.2km
- 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 3分 0.2km
- びんころ地蔵尊 2分 0.1km
- びんころ山門市アイチ 2分 0.1km

佐久まち歩き 移動時間 40分  
長寿びんころ地蔵尊巡りコース



### 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。び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。



### 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

鯉サブレ ▶  
▼長寿地蔵尊最中

びんころ長寿酒 ▶

▲びんころ味噌

▲鯉うま煮

▲びんころ地蔵人形

▲御守

▲絵馬

ご利益 いっぱい

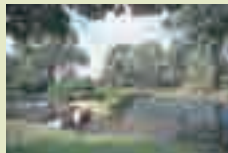
伝統的な食文化ともいえる郷土の味「鯉料理」。鯉のあらい・うま煮・鯉こく・塩焼きなど、レパートリーは豊富だ。

グルメ

### 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

●とりでまちひやくばんかんのん  
市有形文化財。百番観音とはいうが、観音像は99体で、100体目の本尊は阿彌陀如来像である。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月の夏祭りにも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。



# 野沢

のざわ

ぴんころ地蔵尊が人に夢を、まちに元気を

### 地域の見どころ



7月下旬に行われる「野沢祇園祭」は300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。





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。

雨川ダム脇の森林ゲートから歩いて約1時間

## スポット 日本で海岸線から一番遠い地点

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白田支部に報告すると、「到達認定証」を発行してもらうことができる。

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

到達認定書がもらえるよ!



白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(1884)、旧白田村(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

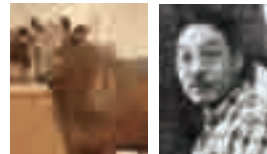
●火曜日・年末年始他

■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。白田出身の木内翠岳(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

【高生以下】50円



## 滝秩父礼所観音石仏

●たぎちぶぶだじよかんのんせきぶつ MAP P53 A-2

秩父霊場巡礼の功德を授かるといふ34番礼所巡り。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番礼所に見立てている。



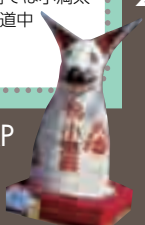
弘化3年(1846)に建立された。

## スポット

## 小満祭 祭り



5月に開催される小満祭は、五穀豊穰・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 ごとりょうかく

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アル市の星形の堀をもつ城郭ポ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」で龍岡城の歴史がわかる。

であいの館  
 火曜日 TEL.0267-82-0230



御台所



であいの館



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

佐久まち歩き 移動時間 50分  
 龍岡城五稜郭周遊巡りコース

タウンガイド

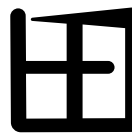


USUDA



龍岡城五稜郭と星のまち

うすだ



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武田信玄・勝頼に仕えた猛将依田信蕃の墓がある。依田信蕃は元龜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す。岩尾城(大井氏一門)攻めで負傷し36歳で落命した。

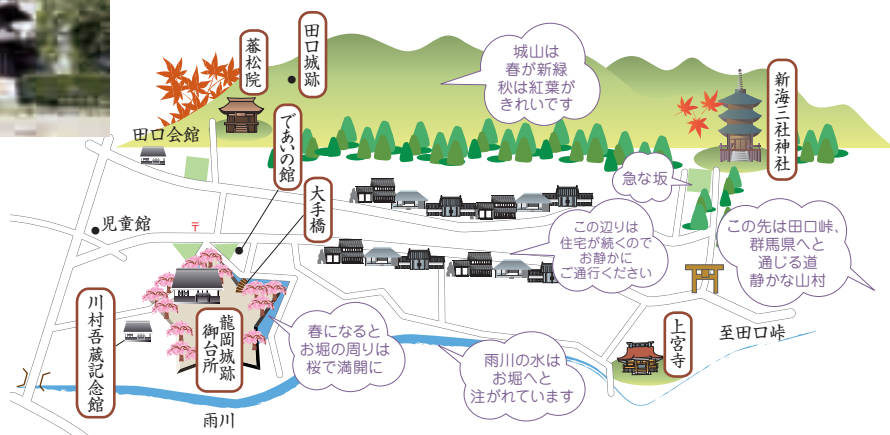


上宮寺仁王像

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。







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

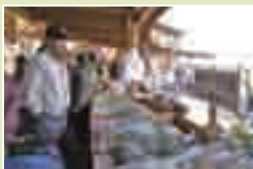
3階建て住居や休み茶屋が並ぶお滝通りで、10月第二日曜日に開催される。小中学生や舞踊・民謡グループ、商工会など、地元の大勢の人で開催されている。



道の駅祭り&商工祭 (11月)

MAP P54 C-2

11月上旬、道の駅ほっとば〜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。



市場に多く出回らない  
幻のお米とも

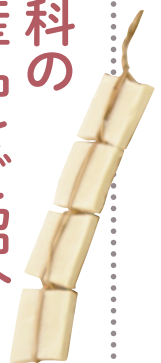


全国有数のブランド米  
五郎兵衛米

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月中旬頃から

浅科の  
特産品をご紹介!



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「ほっとば〜く・浅科」 MAP P54 C-2  
☎0267-58-0851 <http://hotpark-asashina.com/>

浅科歴史散歩 中津橋



千曲川は「近郊無類の荒川」といわれ2、3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度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、船橋会社を作られた。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(1892)に木橋が架けられ、現在は鉄橋となった。今ではかつての川越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(1973)に五郎兵衛新田の歴史を永く後世に伝えようと建設された。工事の関係資料や古文書を収蔵展示している。

佐久市甲14 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

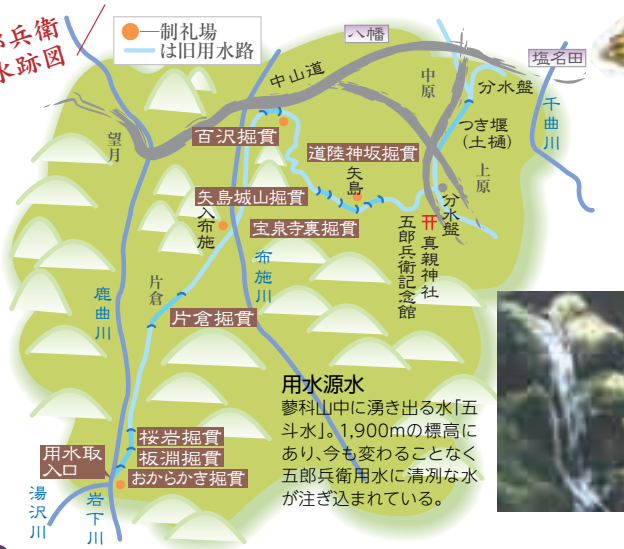
## 関所破りの桜

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)



五郎兵衛用水跡図



タウンガイド

ASASHINA

# 浅科

浅間山を眺望する美田地帯

あさしな

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

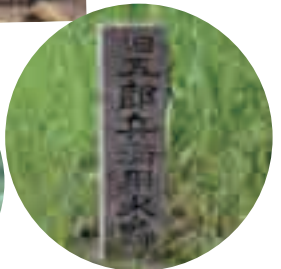
ブランド米「五郎兵衛米」を産出する肥沃の地である五郎兵衛新田は、以前は不毛の草原であったが、江戸時代に市川五郎兵衛によって現在の穀倉地帯の基盤が築かれた。私財を投じ、自ら水源を探して水を引き、水田を整備した開拓精神が今でも息づいている。

### 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、芝を張るなど様々な工夫がされていた。



五郎兵衛新田の脱穀風景



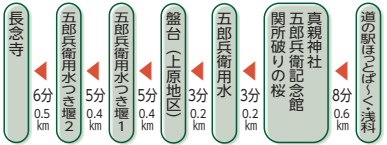
A

B

C

### 佐久まちな歩き 移動時間 30分

五郎兵衛用水巡りコース



### 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1つには寛永16年(1639)と刻まれており、宮型道祖神では県内最古のもの。



TOWN MAP

浅科





体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス

## 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、3,000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 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。



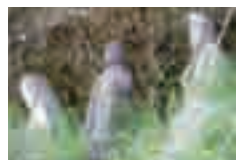
■ 長坂の道祖神  
MAP P57 B-1  
僧衣姿の二神が正面に向かい合掌をする仏教系道祖神。



■ 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。



■ 万治の石仏 MAP P57 B-2  
万治2年(1659)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。



■ 百番観音  
MAP P57 B-3  
春日入新町の山腹の岩棚下に造ら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德を受けられるとして、多くの庶民に信仰されている。

## 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。

## 駒月みそかつ丼

### グルメ

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  
シズです!

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

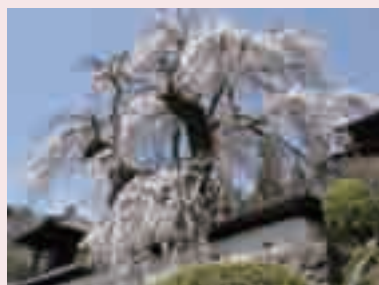
望月で絶対に食べたい!  
駒月みそかつ丼

## お立ち寄りスポット

望月の札所寺の一つ  
樹齢 300 年の桜が美しい福王寺



桜の名所



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、鎌倉時代の本尊阿彌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。春になると境内に見事にしだれ桜が咲く。  
MAP P57 A-1





## 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、早さや技術を競い合う。

### 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)「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(ちよくしまき)となり、駒牽きとい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



望月宿の町並みは、重文真山家や協本陣など往時が偲ばれる



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勾玉や金環などの展示のほか、宿場町として栄えた様子が書かれた古文書や絵図など歴史資料も展示。指導者がいるときは機織りを体験可能。近代の人々の暮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

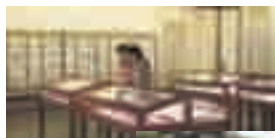
天来の書の世界を伝える

## 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なさを感じさせる。

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螢雪の功を重ねた。

# 望月

歴史彩る町並み

佐久まち歩き 移動時間 15分  
望月宿巡りコース

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



信州佐久で自然と共に暮らす楽しさを。

# 移住のすすめ

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和ませてくれる。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诗情あふれる街へおいでなれし！

## 1 家族で目標を決めよう

一口に移住とい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、「田舎でゆつくりしたい」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。市役所の移住相談担当者に相談したり、定期的開催するセミナーに参加することで情報が得られます。また、移住先を決めるために次のポイントから、やりたいこと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。  
⇒街暮らしをしたい方にオススメ

#### 中込地区

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

## ライフスタイルにこだわったリフォーム

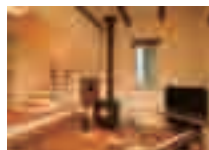
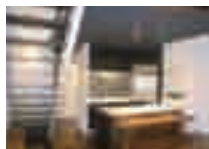
キッチンやトイレなどの水まわり、玄関エクステリアまでトレンドの統一感のあるスタイルでご提案します。



### 自由な価値観をデザインできる“自分プレミアム”

平林組の家創りは、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」をリフォームいたします。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。



夢のかたちをお話ください！

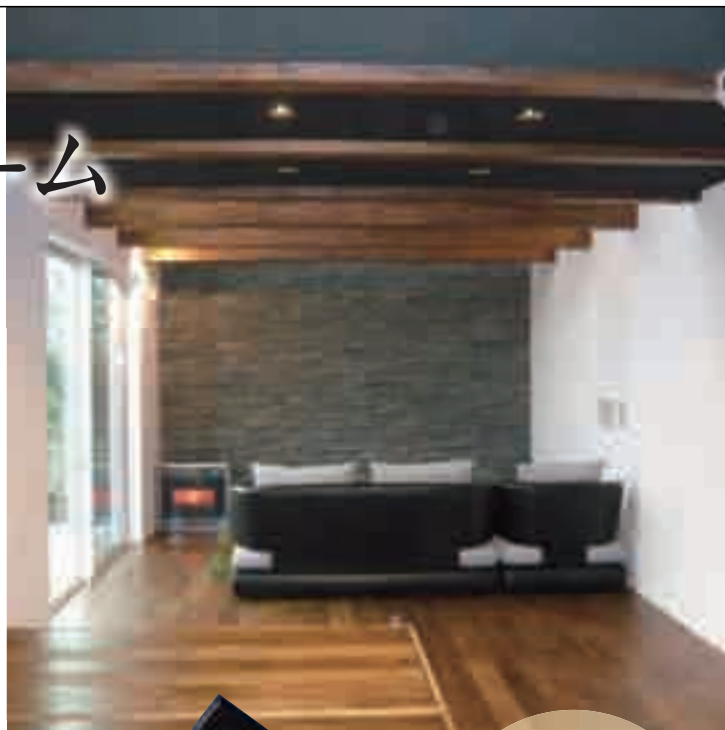


コーチングハウス 平林組グループ

〒385-0042 長野県佐久市高柳 28-2

TEL.0267-88-7082

<http://www.hirabayashi-gumi.co.jp>



### 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、夢を実現する手はずにすぎず、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。

MAP P4 D-2

体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



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29年6月7日まで
- 観光フォトコンテスト応募期限 平成30年1月12日まで

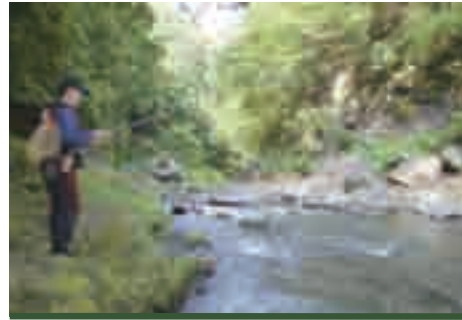
ゴルフ  
Golf



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

深くゆつくり楽しもう  
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てみませんか。

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

**夢・ビジョン・光を求めて**  
「花と緑と水と空気のふるさと佐久」の地に

佐久平の土を愛して53年。  
佐久協同は農業資材販売を通じ、日本の国力と自然を守り、農業の発展に向けて全身全霊で社会貢献を果たします。  
夢・ビジョン・光を求めて、桜咲く、佐久市桜井に佐久協同の花を咲かせて参ります。

**株式会社 佐久協同**  
〒385-0056 長野県佐久市桜井3番地 MAP P50 A-1  
TEL.0267-62-0714(代) FAX.0267-62-5716

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

千曲川の清流で育った元気な鮎  
冬季のニジマス釣りも人気

佐久漁協管内の釣り場は、千曲川の野沢橋、佐久大橋を中心に、浅蓼大橋、住吉橋、白田橋、宿岩橋、佐久橋、浅科大橋がエリア。千曲川支流では湯川、滑津川でも同時に解禁となる。上信越道佐久ICや中部横断自動車道佐久南ICからのアクセスも良好なので、首都圏からの釣り客も多い。今年は6月24日(土)が鮎の解禁日。  
冬季のニジマス釣りもできるようになり、期間は10月第2土曜日～2月中旬までの間。この間にはオープニングイベントの釣り大会や、「千曲川大物釣り大会」「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
	あゆ年釣券	13,000円
	渓流年釣券	6,500円
	ニジマスシーズン券	3,500円
	あゆ日釣券	2,200円
	渓流日釣券	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)

◆H32.3.31まで

◆詳細はHPをご覧ください

佐久市 移住サポート

検索



<http://www.city.saku.nagano.jp/kenko/odenarishi/teijusokushin/supportplans.html>

新築物件購入  
最高40万円  
(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20万円

物件の改修  
最高10万円

中学生以下の扶養する子  
1人につき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》

- ①平成29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
- ②平成29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
- ③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  
※支給には条件がありますので事前にお問合せください

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



# 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: 4~8日間

(平日から平日までの利用)

(GW、お盆、正月等ご利用できない期間があります)

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

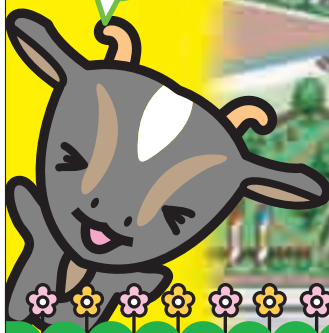
# \*\*\* 花と緑のショッピングセンター さくインターウェーブ \*\*\*

MAP P46 C-1



あそびに  
きてね!

佐久 I.C  
から  
車ですぐ!



## ドッグラン毎日開園中!

ご利用には事前にお申し込み、予防接種証明書、狂犬病予防注射済証が必要となります。

※天候および園内状況により開園する場合がございます。ご利用の際は、お電話にてご確認ください。

ドッグランの  
お問い合わせは

佐久インターウェーブ 〒385-0009 長野県佐久市小田井613-1

☎0267-65-8100

ドッグラン新規会員登録は  
日曜日のみ9:00~17:00となります。





# 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、地域の話をお聞きしましょう。また、ご挨拶の品は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。



# 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要品です。

# 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。



### 野沢地区

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

### 臼田地区

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

### 望月・浅科地区

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

紹介謝礼金として  
**10万円**(登記完了後)差し上げます。

# “信州”佐久に暮らす

世界最高健康都市を目指す街

## 瀬戸原団地

(佐久市瀬戸) MAP P46 B-4

最多価格帯  
**800万円台**  
71坪~89坪  
790万円~1033万円

(佐久平駅周辺の大型商業施設)まで“車で約10分”の好立地

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



### 物件概要

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

随時受付中

- \* 湯川台団地 (佐久市安原) MAP P46 C-2
- \* 宮東団地 (佐久市田口) MAP P4 D-3
- \* 大平団地 (佐久市八幡) MAP P5 B-1

新幹線通動の できる街佐久市 東京駅⇄佐久平駅 北陸新幹線 70分 金沢駅⇄佐久平駅 90分 上信越道 線馬IC⇄佐久IC 110分

**佐久市土地開発公社** TEL (0267) 62・8667 FAX (0267) 62・8668

(佐久市100%出資) 〒385-0043 長野県佐久市取出町183番地 佐久市野沢会館内 MAP P50 A-2

佐久市土地開発公社 検索 <http://saku-tochikou.jp/> e-mail: tochiko@sakunet.ne.jp



# 交通ガイド

体験プラン

温泉・自然

グルメ

名産・お土産

宿・ホテル

お祭り・イベント

タウンガイド

移住・アクセス



## タクシー会社一覧

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

## お車で

### 東京

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

### 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

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

### 金沢駅

- 北陸新幹線-佐久平駅 (運賃 5,080円+特急料金 5,290円)

### 大阪駅

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



## 高速バスで

### バスタ新宿・池袋駅東口⇄佐久平・白田

- [佐 久]片道3時間/2,600円  
2回回数券4,600円/4回回数券8,200円  
1日7往復
  - [白 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

### 立川駅北口⇄佐久平

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

### 京都・大阪⇄佐久平(夜行高速バス)

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

### バスタ新宿(新宿駅)⇄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

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

being with

佐久から始まる夢の第一歩!



学校法人 佐久学園

# 佐久大学

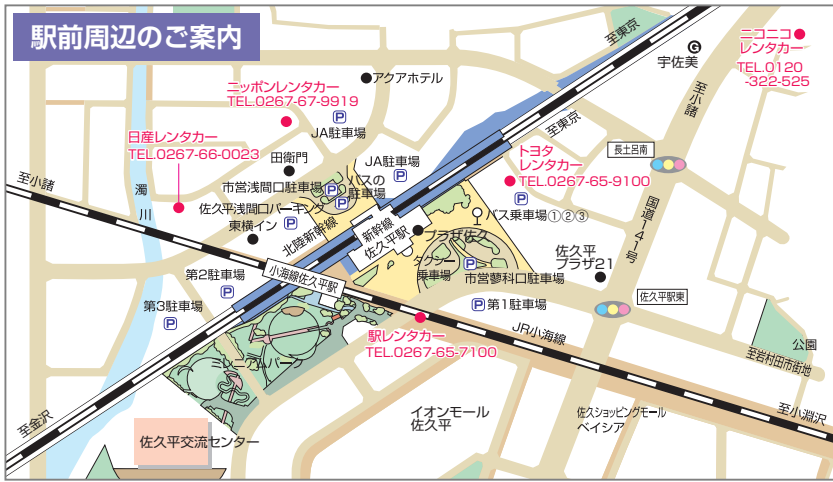
大学院 看護学研究科  
看護学部 看護学科

別科 助産専攻  
信州短期大学部 福祉学科

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

MAP P46 A-2

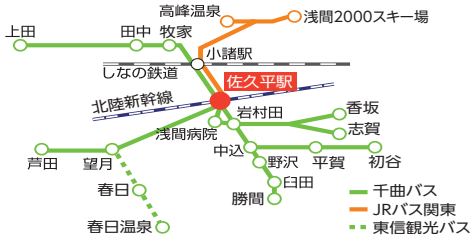




駅前周辺のご案内

佐久平駅のバス乗り場は、蓼科口を出て左のロータリーに3ヶ所ある。

- 1番のりば**▶小諸・上田方面行きと野沢・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。連休日は土・日・祝祭日・年末年始。塩名田・望月・芦田方面もこの乗り場から。
- 3番のりば**▶東京や京都・大阪に向かう高速バスのほか、高峰高原(アサマ2000パークスキー場)、湯の丸、麦草峠行きのバスが運行されている。



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



創業47年、信頼と実績。

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



首都圏から新幹線で約70分  
 上信越自動車道で90分

DAIKATSUTA-KAIHATSU  
 (株)大勝田開発  
 ☎0267-66-0380 FAX0267-66-0370  
 長野県佐久市岩村田 2447-8 MAP 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

Chikuma bus  
 To Tokyo, Kyoto and Osaka

さあ、高速バスで行こう。

佐久▷京都	〈佐久地区発着〉 往復16,400円	片道	9,100円
佐久▷大阪	〈佐久地区発着〉 往復17,300円	片道	9,600円
上田・東御▷京都	往復15,900円 片道 8,800円	軽井沢▷京都	往復16,800円 片道 9,300円
上田・東御▷大阪	往復16,800円 片道 9,300円	軽井沢▷大阪	往復17,700円 片道 9,800円

佐久・軽井沢▷東京 片道 佐久・軽井沢▷新宿・池袋・立川  
 〈佐久・軽井沢発着〉2回数券 4,600円 4回数券 8,200円  
 ご家族・お友達 お二人で分けてもOK!

白田・東御▷東京 普通券 3,100円 2回数券 4,900円 4回数券 9,300円  
 上田▷東京 普通券 3,500円 2回数券 6,300円 4回数券 11,300円

乗車券の予約・購入  
 高速バス予約センター 高速バス上田予約センター  
 佐久 ☎267 62-0010 上田 ☎268 22-0230  
 営業時間 8:40~20:00(無休)  
 ★西武バス座席センター ☎03-5910-2525 営業時間 9:00~19:00(無休)

http://www.chikuma-bus.co.jp

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

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(9)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作っています。



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





## 🎁 読者プレゼント

▶ アンケートに答えて、  
佐久の特産品を貰おう!

**A 五郎兵衛米(新米 3kg)**  
3名様

**B 高級羽子板 2名様**  
人形工房サンキュー 提供

**C りんご 5kg 9名様**

**D 安養寺みそ(500g) 5名様**  
和泉屋商店 提供

**E 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29年10月末日

当選者の発表は佐久市観光協会より商品の発送をもって代えさせていただきます。

### [アンケート]

- 1 この冊子をどちらで入手しましたか?
- 2 この冊子の記事で良かったものを挙げてください。
- 3 この冊子の記事で良くなかったものを挙げてください。
- 4 佐久でやってみたいことは何ですか?
- 5 佐久で行ってみたい場所はどこですか?
- 6 この冊子を佐久に来て実際に使いましたか?
- 7 感想等がありましたらお願いします。
- 8 お名前・住所・電話番号・年齢・性別
- 9 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  
佐久市役所 4階

☎ (0267) 62-3285

○ 臼田支部 ☎ (0267) 82-3111

○ 浅科支部 ☎ (0267) 58-2001

○ 望月支部 ☎ (0267) 53-3111

http://www.sakukankou.jp/

f saku kankou | Q

### プラザ佐久「観光あんないぬ」

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

### ● (一社) 長野県観光機構

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

### ● 銀座 NAGANO

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

### ● 長野県名古屋観光情報センター

☎ 460-0008 名古屋市中区栄4-1-1  
中ビル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。

# アヴェニュー佐久平

コミュニティ・インフラが整備された  
全275区画のビッグタウン

地域住民が  
集まる  
コミュニティ  
施設も完成

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

自由  
設計

好きなハウスメーカーで(一部区画除く)  
250㎡(約76坪)以上 分譲価格  
土地面積252.17㎡(約76.28坪)~479.54㎡(約145.06坪)

398 万円~

高断熱住宅の分譲戸建て販売中! 2,100 万円台



● 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/252.17㎡(約76.28坪)~479.54㎡(約145.06坪) □ 宅地分譲価格/398万円(1区画)~689万円(1区画) □ 最少価格帯/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の保全措置は取りません。【アヴェニュー佐久平 建築分譲概要】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150(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佐地建第252-171号(平成25年7月9日付) □ 間取り/3LDK □ 設計/株式会社ヤマウー建設士事務所 □ 施工/株式会社ヤマウー □ 完成/平成28年6月1日(入居/即入居可) □ 手付金等保証機関/東家不動産信託保証株式会社【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・建売の区分未定) □ 権利形態/所有権 □ 地目/宅地 □ 用途地域/未編引地区:アヴェニュー佐久平地区計画区域内(建ぺい率/50% □ 容積率/80% □ 建築物の高さ制限/10m □ 敷地幅員/あり □ 道路幅員/5~11m □ 私道幅員/あり □ 電線/中留電柱 □ 水道/佐久水気事業団 □ ガス/集中プロパンガス □ 下水/集中汚水処理方式 □ 開発許可番号/長野県指令第67号(平成11年12月21日) □ 公共施設負担金/引渡し時一括262,500円 □ 公共施設等管理費/【月額】3,675円 □ 売主/リベステ 株式会社 国土交通大臣(1)第8560号(公社)埼玉県宅地建物取引業協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒340-0052埼玉県草加市金明町389番地1 TEL048-944-1849

私たちも応援します!

リベステ(株)CMIに出演中  
「田辺晴雄」「九重佑三子」ご夫妻



お問合せ

アヴェニュー佐久平 現地販売センター

携帯電話・PHSからもご利用可能です。

0120-398-216

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】

リベステ株式会社 RIBERESTE JASDAQ 証券コード:8887

〒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)埼玉県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟