観光ガイドマップ

信州 SAKU 佐久

しあわせ信州

最新情報をチェック

▲公式HP ▲facebook

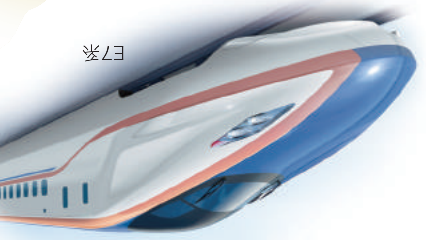
【佐久市特別観光PR大使】佐久の鯉太郎ミニ

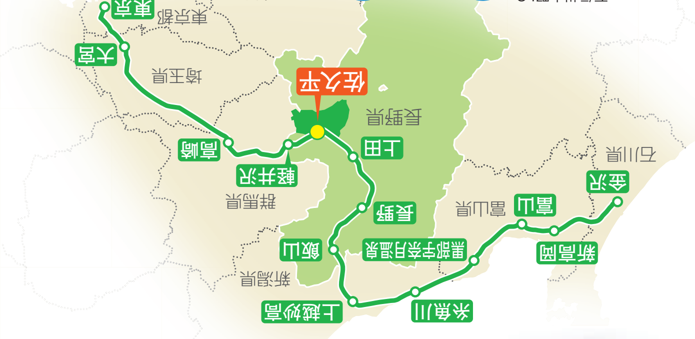
佐久市観光協会

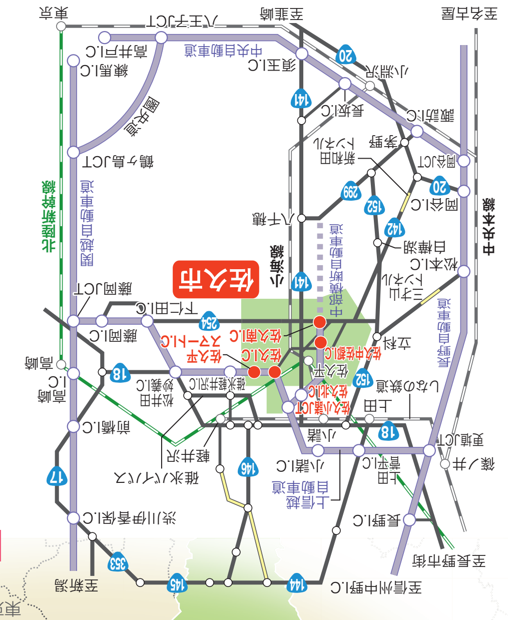
北陸新幹線延伸で

つながる北陸と信州

佐久平駅は 東京と金沢の中間点







交通のご案内

■電車で

【東京から】

●東京駅—(JR北陸新幹線約70分)—佐久平駅

【名古屋から】

●名古屋駅—(JR中央本線)—長野駅—(JR北陸新幹線約20分)—佐久平駅

■お車で

【東京から】

●関越自動車道・上信越自動車道（約1時間50分）—佐久I.C

●中央自動車道（約1時間40分）—須玉I.C—国道141号（約1時間50分）—佐久市

【名古屋から】

●中央自動車道—岡谷I.C—国道20号—国道142号（中山道）—新和田トンネル—佐久市

お問い合わせは

■佐久市観光協会
長野県佐久市中込3056
佐久市役所観光交流推進課内
☎(0267)62-3285 〒385-8501
□臼田支部 ☎0267-82-3111
□浅科支部 ☎0267-58-2001
□望月支部 ☎0267-53-3111

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

■銀座NAGANO
東京都中央区銀座5-6-5
☎(03)6274-6015 〒104-0061

■長野県名古屋観光情報センター
愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4階
☎(052)263-4118 〒460-0008

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

■ホームページ 佐久市 観光 検索

体験

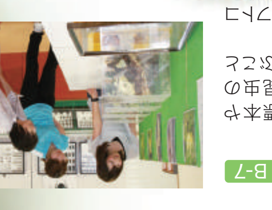
Outdoor and Science

ファミリーで楽しむ

虫の牧場、満天の星空、雄大な大自然
佐久で体験するアクティブゾーンはスケールが違います

虫の牧場

カブトムシドーム B-7
☎0267-67-8100（パラダ）
森の中に造られたドーム型のカブトムシの飼育・観察施設。自然の中でのカブトムシの様子を観察したり、触れ合うことができる。

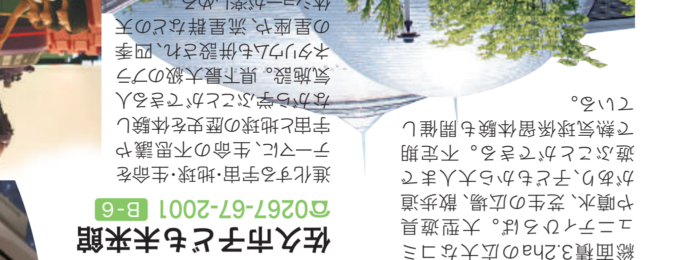


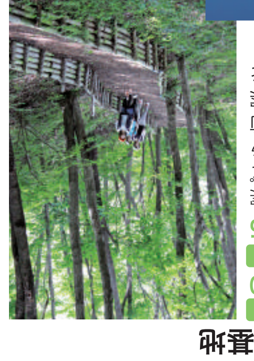
昆虫体験学習館 B-7
☎0267-68-1111
世界の珍しい昆虫の標本やふれあい・体験など、昆虫のおもしろさを楽しく学ぶことができる学習施設。木の枝や実で作るクラフトコーナーもある。

平尾山公園 佐久平ハイウェイ・オアシス「パラダ」 B-7
☎0267-67-8100
自然を体感するアクティブ・リゾート。八ヶ岳を眺めながら、アスレチックなどの遊びが楽しめる。冬季はスキー場も営業。首都圏から車で110分、上信越自動車道佐久平PA直結。

市民交流ひろば B-6
☎0267-68-5610
総面積3.2haの広大なコミュニティひろば。大型遊具や噴水、芝生の広場、散歩道があり、子どもから大人まで遊ぶことができる。不定期で熱気球係留体験も開催している。

佐久市子ども未来館 B-6
☎0267-67-2001
進化する宇宙・地球・生命をテーマに、生命の不思議や宇宙と地球の歴史を体験しながら学ぶことができる人気施設。県下最大級のプラネタリウムも併設され、四季の星座や、流星群などの天体ショーが楽しめる。





森林セラピー基地
【平尾の森】 B-7
☎0267-67-8100
【春日の森】 E-2
☎0267-52-2515
リラックス効果が実証された森林セラピー®が体験できるセラピーロード®。事前申し込みで、森の案内人のレクチャーを受けることができる。

JAXA 臼田宇宙空間観測所 G-7
☎0267-81-1230
直径64mの日本一大きなパラボラアンテナを持つ宇宙研究所。小惑星探査機「はやぶさ」とも交信した。

天体観測

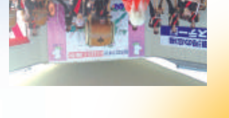
うすだスタードーム D-5
☎0267-82-0200
口径60cmの反射望遠鏡と、口径20cmの屈折望遠鏡を備えた天体観測施設。開閉するアイリット（まぶた）型のドームで、スタッフの解説を聞きながら、本格的な天体観測ができる。

歳時記

Calendar

春

●跡部の踊り念仏＝4月第1日曜日
（跡部・西方寺）国重要無形民俗文化財
●佐久市強歩大会＝4月第3土・日曜日
（韮崎〜佐久市78km）
●荒船出世不動尊例祭＝4月29日（内山）
●根神社の式三番叟＝4月29日（春日）
●佐久バルーンフェスティバル＝5月3日〜5日
（千曲川スポーツ交流広場）
●佐久鯉まつり＝5月3日〜5日佐久鯉マラソン
佐久鯉拝領の儀など（千曲川スポーツ交流広場・駒場公園多目的グラウンド）その他各商店街で独自の催物
●小満祭＝5月中旬の日曜日（臼田）
●ハヤのつけ場＝5月中旬〜6月上旬（千曲川）
●花と緑と動物ふれあいフェスタ
＝5月下旬（平尾山公園）



臼田小満祭

佐久鯉まつり

夏

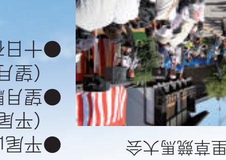
●アユ漁解禁＝6月最終土曜日（千曲川）
●七夕まつり＝7月上旬土・日曜日（中込）
●岩村田祇園祭＝7月中旬土・日曜日（岩村田）
●野沢祇園祭＝7月下旬土・日曜日（野沢）
●夏祭り臼田よいやさ＝8月第1土曜日（臼田）
●花市＝8月12日（市内商店街）
●浅科どんどん祭り・納涼花火大会
＝8月14日（浅科）
●信州の奇祭 榊祭り＝8月15日（望月）
●佐久千曲川大花火大会＝8月15日
（中込・野沢）

榊祭り

秋

●佐久高原コスモスまつり＝
9月中旬（国道254号
コスモス街道・内山牧場）
●佐久市望月強歩大会＝9月中旬
●ヒルクライム佐久＝9月中旬（蓼科スカイライン）
●お舟まつり＝9月下旬（安原・英多神社）
●湯原神社の式三番＝9月最終日曜日（切原）
●布施温泉まつり＝9月下旬（布施）
●中山道塩名田宿宿場祭り＝10月第2日曜日（浅科）
●平尾山もみじ祭り＝10月最終日曜日
（平尾山公園）
●望月駒の里草競馬大会＝11月3日
（望月総合グラウンド）
●十日夜＝11月第2日曜日（塚原）

望月駒の里草競馬大会



中山道塩名田宿場祭り

冬

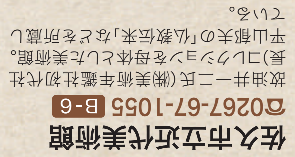
●SAKU BLOOM イルミネーション
＝11月〜1月（ミレニアムパーク）
●市民元旦マラソン＝1月1日（岩村田）
●上原鳥追い祭り＝1月3日（浅科）
●春日道祖神祭り＝1月3日（春日）
●新海三社神社御田植祭＝1月6日（田口）
●道祖神祭り＝1月1日〜14日
（市内各集落）
●どんど焼＝1月中旬（各地）
●節分豆まき＝2月3日頃
（野沢成田山、岩村田円満寺、八幡神社、
正縁寺、中込大立庵…直前の日曜日）
●初午祭＝2月11日（鼻顔稲荷神社）
●イワナ、ヤマメ解禁＝2月16日（佐久全域）

SAKU BLOOMイルミネーション

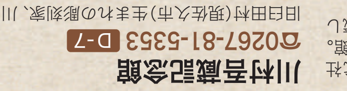
上原鳥追い祭り

美術館・資料館めぐり

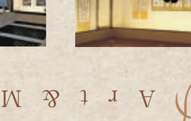
Art & Museum



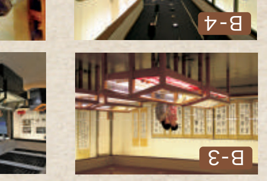
佐久市立近代美術館 B-6
☎0267-67-1055
故油井一二氏(株)美術年鑑社初代社長)コレクションを母体とした美術館。平山郁夫の「仏教伝来」などを所蔵している。



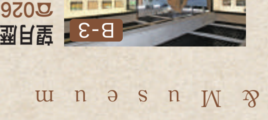
川村吾蔵記念館 D-7
☎0267-81-5353
旧臼田村（現佐久市）生まれの彫刻家、川村吾蔵の遺族から寄贈された多数の作品や資料を展示している。吾蔵は、理想的体型の乳牛像を制作したことで名声を博した。



天来記念館 B-3
☎0267-53-4158
現代書道の父といわれた比田井天来と天来門流書家の作品を展示。



五郎兵衛記念館 B-4
☎0267-58-3119
五郎兵衛新田に関する古文書調査報告会を開催している。



望月歴史民俗資料館 B-3
☎0267-54-2112
望月宿の本陣跡地に考古・歴史・民俗資料が飾られている。

鎌倉彫記念館 E-6
☎0267-82-7095
鎌倉彫伝統工芸士 木内翠岳の作品を収蔵している。

ぴんころ地蔵までの行き方

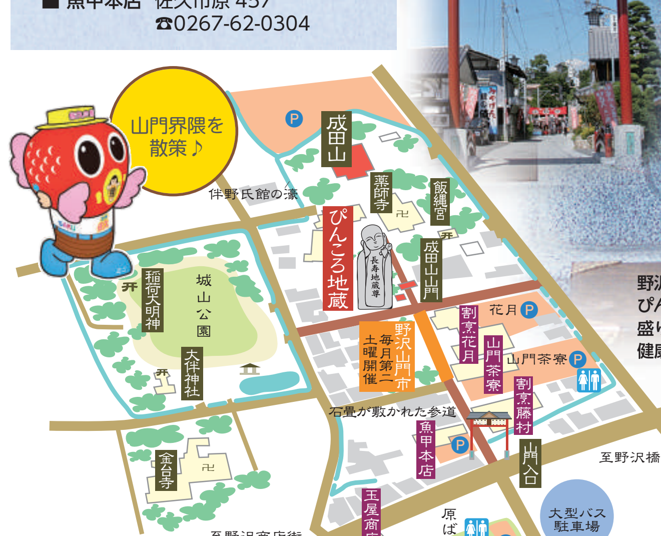
成田山薬師寺
佐久市原467 ☎0267-62-0559

■電車で
JR 北陸新幹線 佐久平駅
JR小海線 ▼ 10分
JR 小海線 中込駅
徒歩20分 ▼ タクシー5分
ぴんころ地蔵

■お車で
中部横断自動車道 佐久南 I.C
▼ 10分
ぴんころ地蔵

ぴんころ地蔵周辺の佐久鯉取扱店

■ 割烹花月 佐久市原 481-3
☎0267-62-0153
■ 割烹藤村 佐久市原 484
☎0267-62-5727
■ 魚甲本店 佐久市原 457
☎0267-62-0304



ぴんころ地蔵尊

健康長寿のシンボル

ぴんころ地蔵がひとに夢を、まちに元気を。

佐久市は、農村医療発祥の地であり、健康で長生きのお年寄りが多いまちとして全国に知られている。「ぴんころ地蔵尊」は、2003年（平成15年）に佐久市野沢の成田山参道に建立されたお地蔵さん。名前は、〈健康で長生きし（ぴんぴん）寝込まず楽に大往生する（ころ）〉という意で「ぴんころ」と称され、健康・長寿のシンボルとして愛されています。健康長寿にあやかろうと県内外から多くの人が「ぴんころ詣」に訪れている。

ご利益いっぱい ぴんころ地蔵グッズ

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

▼ぴんころ地蔵御守
▶ぴんころクッキー
▶ぴんころ地蔵人形
長寿地蔵尊最中▶
▲ぴんころ味噌
▲絵馬

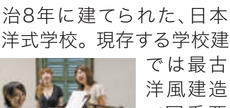
歴史史跡

Historic site

いにしえに触れて

重要文化財の寺院仏閣、時代の面影を残す史跡
いにしえの物語にそっと耳を傾け、歴史に染まる

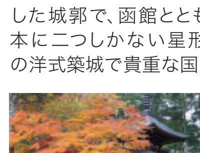
旧中込学校
☎0267-62-7845 C-6
明治8年に建てられた、日本初の洋式学校。現存する学校建築では最古の洋風建造物で国重要文化財に指定されている。



龍岡城五稜郭 D-7
幕末に老中・陸軍総裁を務めた松平乗謨（のりかた）が築城した城郭で、函館とともに日本に二つしかない星形稜堡の洋式築城で貴重な国史跡。

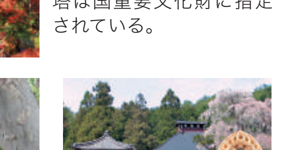
新海三社神社 D-7
佐久の総社といわれる。境内にある東本社と三重塔は国重要文化財に指定されている。

五郎兵衛新田 B-4
寛永8年（1631）、市川五郎兵衛が不毛の草原を4年余りの歳月と私財を投じて開拓した水田。浅間山を背に、美しい田園風景が広がっている。この土地で作られるお米は、粘りと甘味が強く、「五郎兵衛米」のブランド米として有名。



貞祥寺 D-5
島崎藤村の旧宅があり苔むした境内が美しい。曹洞宗の古刹。

八幡神社 B-4
額殿に、県下最古といわれる奉納された算額がある。

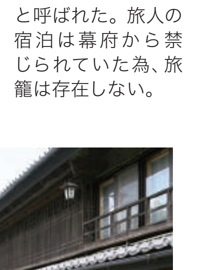


福王寺 B-2
真言宗の古刹。国重要文化財の阿弥陀如来坐像は中世美術の代表作。

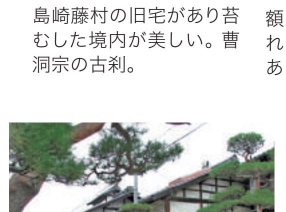
中山道

佐久には、江戸時代の五大街道の一つ中山道が通り、交易の旅人や参勤交代の大名行列が連ね、大変な賑わいを見せていた。

茂田井間の宿 B-2
宿場と宿場の間に設けられた、休憩の町場として「間の宿」と呼ばれた。旅人の宿泊は幕府から禁じられていた為、旅籠は存在しない。



望月宿 B-3
宿場には国重要文化財「真山家旅籠大和屋」など、当時の建物が多く残る。また、望月は平安時代から馬の名産地として知られている。



塩名田宿 B-4
千曲川の渡し場として栄えた。石畳の河原道など、宿場の面影が漂う。

八幡宿 B-4
皇女和宮が御泊した宿場。和宮から下賜された折り紙などが伝えられている。八幡宿本陣の門は、中山道宿場の門として最も古いとされている。

岩村田宿 B-6
岩村田藩一万五千石の城下町。宿場の龍雲寺や西念寺が本陣や脇本陣を務めていた。日本五大稲荷神社の鼻顔稲荷神社もある。

岩村田宿 ●龍雲寺 ●円満寺 ●鼻顔稲荷神社 ●西念寺 ●若宮神社 ●駒形神社 ←6km 90分← **塩名田宿** ●塩名田本陣 ●舟つなぎ石 ●中津橋公園 ←4.7km 80分← **八幡宿** ●八幡神社 ●高良社 ●八幡本陣 ←2.1km 30分← **望月宿** ●望月宿 ●真山家 ●城光院 ●大伴神社 ←2.6km 40分← **茂田井間の宿**

味

Gourmet

風土の味わい

みずみずしいフルーツ
採れたての野菜
心温まる郷土の自慢の味

地酒
米・水・空気・風土などさまざまな好条件が揃う佐久は、11の蔵元が銘酒を生み出している。

信州そば
冷涼な気候の佐久地方は、信州そば粉の産地。味と香りの高い蕎麦が味わえる。

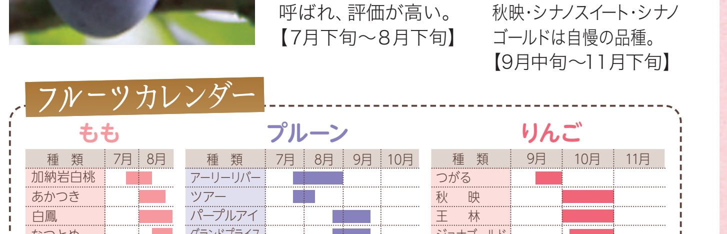
佐久鯉料理
発祥から220余年の歴史がある佐久鯉。千曲川の清冽な水が育て上げる鯉の身は、臭みが無く、締まっているのが特徴。

プルーン
佐久市発祥のサンプルーンをはじめ、種類豊富な生プルーンは果汁たっぷり。【7月下旬〜9月下旬】

桃
平根地区は桃源郷とも呼ばれ、評価が高い。【7月下旬〜8月下旬】

信州りんご
「シナノ3兄弟」と呼ばれる秋映・シナノスイート・シナノゴールドは自慢の品種。【9月中旬〜11月下旬】

フルーツカレンダー



詳しい食事処、お土産等は、冊子「信州佐久」「佐久の味処」をご覧ください。

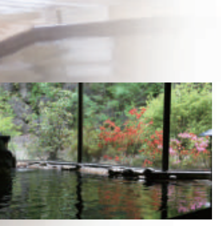
温泉

Spa

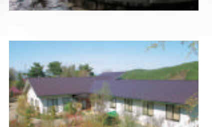
ぬくもりの湯

心も体も癒してくれる温泉は
旅の大きな楽しみ
四季ごとに表情を変える
里山のいで湯

春日温泉



もちづき荘・ゆざわ荘
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。



旅舎十二館
春日温泉の高台にある、素朴で家庭的な宿。

かすがの森
開湯300余年。四季折々の渓谷美を誇る鹿曲川の清流沿いにある温泉スポーツ館。

望月温泉

みどりの村
傷の湯・胃腸の湯と呼ばれる、効能豊かな天然温泉。

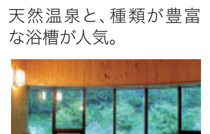
民宿青木荘
清流と緑に囲まれた静かな宿。四季折々の眺めが楽しめる。

佐久ホテル
この温泉は「旭湯」と呼ばれ、岩村田藩主の入浴記録も現存。お湯は超濃厚。

佐久一萬里温泉
天然温泉と、種類が豊富な浴槽が人気。

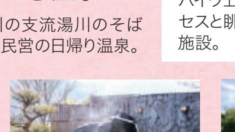
せせらぎ温泉
千曲川の支流湯川のそばに立つ民営の日帰り温泉。

温水利用型健康運動施設
平尾温泉 みはらしの湯
ハイウェイオアシス直結。アクセスと眺望抜群の新たな温浴施設。

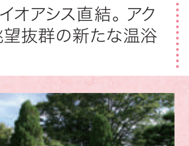


初谷温泉
宝命水と呼ばれる炭酸泉で、飲用は胃腸病、浴用は神経痛などに効果がある。

日帰り温泉



布施温泉
浅間山を眺望できる露天風呂。マレットゴルフ場や公園も隣接している。



あさしな温泉
穂の香乃湯
開放感ある露天風呂と、豪快な打たせ湯が人気。

のぞみサンピア佐久
地上5階から浅間山を一望できる天然温泉。