

S H I N S Y U

信州

佐久

Take
Free

2026

観光ガイドブック / Shinsyu SAKU Vol.50



佐久市観光協会

<http://www.sakukankou.jp/>



SAKUSHI



アサマフウロは
8月～9月が見ごろ

広大なフリーサイトに加え、電源付き
区画サイトも新設(ご予約は公式HP
から)。断崖が特徴の荒船山をはじめ、秩
父山地や八ヶ岳も望むことができる絶景
を一度見に来て!

あらふね湖周辺の高山植物群生地や
大コスモス園も見どころ。



大パノラマの自然を満喫! 荒船パノラマキャンプフィールド



MAP P8 F-2

温泉

信州佐久の名湯をお楽しみください

国民宿舎もちづき荘

蓼科牛すき焼きプラン

MAP P9 A-3

春日
温泉

国民宿舎
もちづき荘



おすすめ

MAP P14 B-2

日帰り
温泉

ふれあいの湯
布施温泉



布施温泉食堂特製
手造りコロッケ定食



家族みんなで遊びにいこう!

MAP
P10 B-2

サクモ
sakumo

佐久市子ども未来館
Saku Children's Future Center



佐久平駅1F
さくまる
キッチン

佐久の地酒や特産品が揃う

佐久平駅 2F・楽天市場

プラザ 佐久



公式通販
ECサイトオープン

MAP P10 A-1

佐久平駅前第1駐車場 MAP P10 A-2

北陸新幹線佐久平駅蓼科口目の前の立体駐車場。マイカーを停めて、新幹線・高速バスでのお出かけに便利。アクアホテルプレミアムの提携駐車場(宿泊・レストラン)としてもご利用いただいております。また、新幹線で佐久平駅まで来られた方にも便利な「カーシェアの拠点」(観光・ビジネス)にもなっています。



全フロア屋根付き
エレベーター完備

一般社団法人

MAP P16 A-2

佐久市振興公社

佐久市取出町183 TEL.0267-62-0214

ホームページをチェック!



荒船パノラマキャンプフィールド
布施温泉
もちづき荘

TEL.0267-65-2021
TEL.0267-53-0181
TEL.0267-52-2515

佐久市子ども未来館 TEL.0267-67-2001
プラザ佐久
佐久平駅前駐車場 TEL.0267-68-7433

特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス

- 巻頭 **ぴんころの里** … 2
バルーンのまち … 3
- 特集① **佐久の四季** … 4
- 特集② **佐久の高原** … 6
- 特集③ **中山道・佐久の宿** … 10
岩村田宿、塩名田宿、八幡宿、望月宿、茂田井間の宿

- **タウンガイド** / 野沢・中込 … 16 白田 … 18
- **佐久スキーガーデンパラダ** … 20
- **イベント・祭り** / 伝統のまつり … 22 熱気球 … 23
- **味処** / 佐久の味 … 24 駒月みそかつ井 … 27
そば・ご当地ら〜めん … 28 ケーキのまち佐久 … 29
- **名産・お土産** / お酒 … 30
お土産 … 32 フルーツ・ふるさと納税返礼品 … 33
- **宿と温泉** / 宿 … 34 温泉 & ゴルフ場 … 36
- **移住・アクセス** / 移住・交流 … 38
住んでみたいと思ったら … 40
交通ガイド … 43

佐久の地図

- 佐久市全図 … 8・9 岩村田・中央区 … 10
- 浅科 … 13 望月 … 14
- 中込・野沢 … 16 白田 … 19

信州佐久は それぞれ特長のある四つのエリアでおもてなし

佐久市は、北に浅間山、南に八ヶ岳連峰を望み、まちの中心部には千曲川が貫流する美しい高原都市です。平成17年4月に佐久市、白田町、浅科村、望月町が合併し、それぞれの歴史と伝統を受けつぎ誕生しました。

浅科地区 / 五郎兵衛新田



佐久地区 / 旧中込学校



望月地区 / 草競馬大会



白田地区 / 龍岡城五稜郭



夢の実現に向けて

留学を後押し

トビタテ留学 JAPAN 制度などを利用し、海外留学を支援しています。



難関大学・医学部進学者を多数輩出

高大連携を推進しており、医学部志願者を対象に順天堂大学で医療体験を実施しました。



探究的な学びの充実

高校では「全国高校生生政策甲子園」へ出場し、2年連続で受賞。2025年度は会頭賞を受賞しました。中学校では「ENAGEED SUMMIT 2025」へ出場し、優秀賞「JITSUGEN 賞」を受賞しました。



全国レベルの部活動

第74回全国高等学校柔道大会で優勝者を出した柔道部をはじめ、多くの部活動が全国大会に出場。



学校の様子は
こちらから

中学校



高校



中学校

〒385-0022 長野県佐久市岩村田 3638
☎0267-68-6688 ✉junior@sakuchosei.ed.jp

高等学校

〒385-8588 長野県佐久市岩村田 951
☎0267-68-5588 ✉senior@sakuchosei.ed.jp



佐久長聖中学・高等学校

北陸新幹線でつながる

首都圏 佐久 北陸

東京から最速約70分、敦賀から約140分

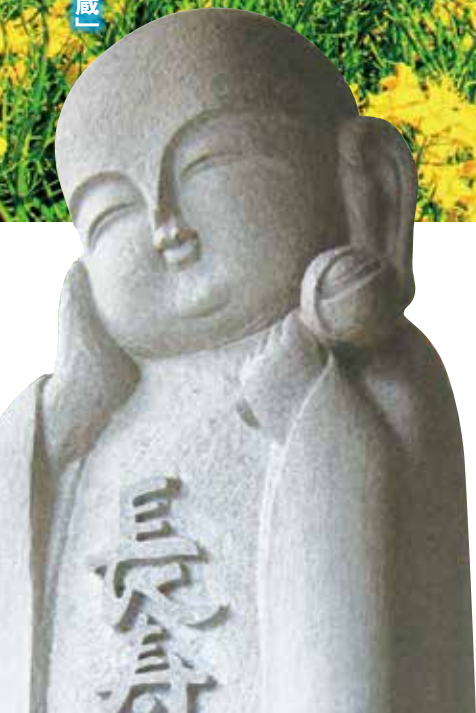
水と太陽と緑が織りなす

びんころ地蔵と熱気球のまちがあります。

水の流れが心地よい千曲川、歴史薫る中山道の街並み。佐久の豊かな自然は、人々に安らぎと潤いを与え、健康長寿のまちを育んできました。澄み切った青空と凛とした空気が、清冽な水が、住む人や訪れる人に活力をもたらします。風土の恵みと人の温かさに触れながら、懐かしいふるさとを巡る旅へ。心癒されるびんころの里「佐久」をご案内します。



信州は日本一の長寿県。中でも佐久は健康長寿のまちとして知られます。北を浅間山、南を八ヶ岳に囲まれ、中央を千曲川が流れる。そんな自然が人々に安らぎを与え、「びんころ地蔵」に象徴される健康長寿の里を築いてきました。佐久は心も体も元気になれる、健康長寿パワーが宿る街です。



ぴんころの里。

佐久市は、

全国でもトップクラスの

晴天率を誇る

美しい高原都市です。

熱気球に乗れば、

光り輝く景色が広がり、

風に乗って大空を自由に飛び、

地上では見えない景色や、

空から眺める早朝の美しさに

感動をおぼえます。

雲を読み、風を測り、

無限の夢を追いかける。

青く透きとおる

佐久の大空へ、

心躍る冒険の世界が

ここにあります。



©武論尊・原哲夫/コアミックス1983

熱気球のまち。

5月のゴールデンウィークに、
県下最大級の熱気球大会「佐久バルーンフェスティバル」が開催されます。
40機を超える色とりどりの気球が、佐久高原のさわやかな風に乗って飛行する姿は圧巻。

風になる、大空さんぽ。



感動体験
大空を飛ぶ
心躍る

佐久で空旅

熱気球観光フライト



主催：特定非営利活動法人熱気球運営機構
運行管理：株式会社ジャパンバルーンサービス

ぴんころ地蔵尊

成田山薬師寺の山門前に建立された
たびんころ地蔵。健康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参拝客を癒しの表情で和ませている。



佐久の四季

晴天率が高く、湿度の低いカラッとした気候。
熱帯夜が少ない佐久の
いちばん気持ちいい季節は、「夏」。
もちろんほかの季節にも、
たっぷりの魅力があります。

稲荷山公園 MAP P8 D-3/P19 A-2



雨川ダム MAP P8 E-3



五郎兵衛新田と浅間山 MAP P9 B-1



鹿曲川氷柱群 MAP P9 B-2



龍岡城五稜郭 MAP P8 D-3/P19 C-1



旧大沢小学校 MAP P9 C-2



旧中込学校 MAP P8 D-2/P16 B-1

花暦カレンダー

	里山・平野部	山地
3月	福寿草	コマ・キヤマキ
4月	梅 桜・龍岡城五稜郭・長野支場・さくらさく小径他	アカヤシオ タラの芽 カタクリ サクランボ ニモアカシヤ
5月	桃 藤・旧中込学校・田浦寺・園城寺	レンゲツツジ ミヤマツツジ チヨウシザクラ ニモアカシヤ
6月	あじさい・園城寺	アサマアフロ
7月	園城寺・貞祥寺等	ナツツバキ
8月	コスモス	シナンギキリ
9月	コスモス	ススキ
10月	コスモス	もみじ
11月	コスモス	

※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、特に自生種に關しましては、自然保護を第一に考え、マナーを守っていただきますようお願いいたします。自然を大切にしましょう。

福王寺しだれ桜 MAP P8 A-2/P14 A-2



春

新海三社神社 MAP P8 D-3



夏



秋



冬

貞祥寺 MAP P9 C-2

鼻顔稻荷神社 MAP P8 D-1/P10 C-2

MAP P9 C-2



敷地面積20,000㎡、ゆるやかな南向き斜面に広がる庭園には、バラや樹木、宿根草が植栽され人と生き物に寄り添う庭づくりを実践しています。



フォトルーム



ドライブフラワーーム

営業時間

ガーデン 10:00~16:30
ランチ 11:00~13:30
カフェ 10:00~16:30
ディナー (要予約)

※冬季:休館日あり (詳しくはWEBでご確認ください)

ガーデンご案内

季節により料金が異なります
詳しくはお問い合わせください
※レストランランチご利用の方は割引があります

CHÂTERAISÉ GARDEN TERRACE Saku

長野県佐久市根岸3870-1 ☎0267-88-7761





標高1,183m、八ヶ岳の豊かな自然に囲まれた
シャトレゼグループ初の工場見学できるカフェ&ショップ

中部横断自動車道
佐久南インターより約30分



- カフェ Cafe
- ショップ Shop
- パウム工場 Factory



YATSUDOKI TERRACE 小海
【お問合せ】長野県南佐久郡小海町豊里5009-1
TEL.0267-78-3836

佐久の高原

長野県と群馬県にまたがる
妙義荒船佐久高原国定公園一帯では
オートキャンプやスポーツ・動物とのふれあい
などさまざまな自然体験が楽しめます！

荒船パノラマキャンプフィールド MAP P8 F-2

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。シャワー室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。水洗トイレ完備。

レンゲツツジの群生

MAP P8 F-2



荒船山 MAP P8 F-2

大コスモス園 MAP P8 F-2 3万㎡の広大な敷地にコスモスが咲き乱れ、迫力のスケール。



北八ヶ岳山麓

美笹深宇宙探査用地上局 MAP P9 B-4



かわいい
ジャージー牛が
お出迎え

神津牧場 MAP P8 F-2

群馬県甘楽郡下仁田町南野牧 250
佐久ICより45分 下仁田ICより40分
☎0274-84-2363
●売店 8:30 ~ 16:30
定休日: 毎週水曜日、第2・4木曜日(祭日、GW、お盆除く)
<http://www.kouzubokujo.or.jp/>



「神津牧場」は明治20年、北佐久郡志賀村の神津邦太郎により作られた日本最古の洋式牧場。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。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。

バターづくりや乳搾りに挑戦
神津牧場



人気の
ジャージー
ソフトクリーム♪



牧場では簡単に乗れる引き馬や、スタッフを先導に森の中を一人で操縦しながら乗馬をする「お散歩コース」が人気!
また触れ合いコーナーでは動物番組やCMに出演した数々の動物たちをはじめ、ラマ、ミニブタ、亀、羊、ヤギ、カピバラ、犬、猫、ウサギなど30種類の動物たちと家族でゆっくり時間が過ごせる。宿泊施設も完備。



乗馬体験
初心者でも
大丈夫♪



スエトシ牧場 MAP P8 E-2

佐久市志賀 31 佐久ICから20分
☎0267-68-5210
●夏季 10:00 ~ 16:00
土日祝 10:00 ~ 16:00
冬季 1月2月の土日祝(悪天候の場合と平日は休園)
定休日: 水曜日(GW・夏季は無休)
<http://www.bokujo.co.jp>
■入場料…大人1,000円 小学生以下500円
■エサやり体験…200円
■乗馬/ビジター料金
引き馬…1,200円~
馬場内レッスン(40分)…7,700円
外乗(40分)…8,800円~
*詳細はホームページにてご覧ください。



スエトシ牧場
乗馬や牧場体験で動物たちとお友達

荒船パノラマキャンプフィールド		荒船不動尊	
▲10分	▼10分	▲35分	▼40分
▲45分	▼50分	▲1時間	▼30分
▲25分	▼20分	▲35分	▼40分
▲1時間	▼30分	▲15分	▼20分
▲35分	▼40分	▲15分	▼20分
行塚山(荒船山頂)			

大河原峠を起点とした散策コース



双子山 MAP P9 A-4



双子池 MAP P9 A-4

大河原峠 MAP P9 A-4



春日溪谷紅葉 MAP P9 A-4

佐久市案内図

Saku City Map ※略図ですので全て掲載されていませんがご了承ください。



佐久のシンボル「鯉」をモチーフに誕生した「佐久の鯉太郎ミニ」。佐久市特別観光PR大使に任命され様々なイベントで活躍しています。



真空を未来につなげる

樫山工業株式会社
佐久市根々井 1-1

TOWN MAP
岩村田・中央区



パワダ周辺

至平尾山公園

3

4

10



岩村田宿に伝わる伝統の「祇園祭」
7月中旬の土日、3基の大人神輿と、子ども神輿が町を練り歩き活気を見せる。

鼻顔稲荷神社 MAP P10 C-2

湯川の断崖に朱塗りの柱で支えられた空中楼閣の社殿は、京都清水寺と同じ懸崖造り。400余年前の永禄年間(1558～1570)、京都の伏見稲荷から勧請されて創建され、日本五大稲荷の一つと数えられている。毎年2月11日には初午祭が行われ、大勢の人々で賑わう。

さわやかアートゾーン MAP P8 D-2/P10 B-3～C-3

佐久市立近代美術館は、駒場公園の中にあり森に囲まれた緑豊かな場所。家畜改良センター茨城牧場長野支場も隣接し、散策に最適です。

浅間山の撮影スポット



家畜改良センター茨城牧場長野支場

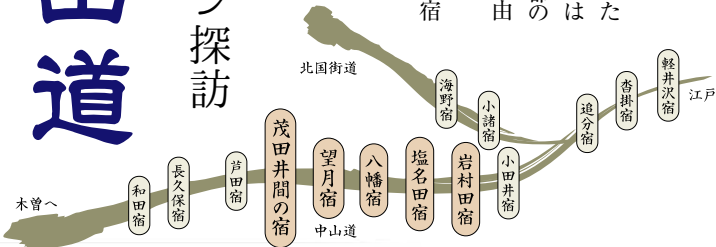


佐久市立近代美術館 外観

中山道

特集 ③
歴史ロマン探訪

江戸時代に整備された五街道の一つ、中山道は江戸の日本橋と京都の三条大橋を内陸経由で結ぶ街道。佐久の五つの中山道宿場跡をめぐる旅。



東信州中山道HP



佐久の宿



主に戦後の日本美術品約3,450点を収蔵。日本画では平山郁夫・奥村土牛・東山魁夷・横山大観、油絵では小山敬三・有島生馬、ほか彫刻、工芸、書など、戦後の日本美術界を牽引してきた巨匠の作品をはじめ現在活躍中の若手作家まで、幅広いコレクションが魅力。

佐久市猿久保35-5 ☎0267-67-1055
■JR小海線北中込駅から徒歩15分
●9:30～17:00
●月曜日(祝日除く)・祝日の翌日・年末年始・展示替え期間
■観覧料/一般個人520円(一般団体410円)
学生個人410円(学生団体310円)
18歳未満・高校生無料
*()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。



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、内藤氏三万五千石の城下町であった。往還通りの長さは四十三町四十七間、町並みは九町半(※)。かつて鎌倉時代より地の利を生かし、豪族大井氏が東側の高台に居を構え、その頃より栄え、多くの人々が行き来する土地柄であった。

江戸時代になり街道が整備された。中山道が北から来て西へ抜け、北西の小諸への街道、南へ下つ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

塩名田宿

千曲川の渡し

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(※)。往還通りの長さは十町二間。宿の西方に柵形が残り、東西に長い宿場。本陣二軒、脇本陣二軒、旅

石畳の河原宿 MAP P 13 塩名田宿周辺



住吉神社 MAP P10 B-1

岩村田宿の入口に位置する。境内には天明年間(1781～1789)に祀られた男女二体像の道祖神がある。



若宮神社 MAP P10 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。



相生の松 MAP P10 A-2

以前は赤松黒松の雌雄が生え、中山道往還の名木といわれていた。皇女和宮は、ここで御野立小休をとったというエピソードも。



武田信玄ゆかりの龍雲寺

武田信玄五輪塔

MAP P10 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。



円満寺

MAP P10 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。



西念寺 MAP P10 B-2

永禄3年(1560)、名僧炭住上人が武田信玄の帰依を受け建立された。旧岩村田領主仙石秀久、内藤正国の菩提寺としても知られている。ご本尊の阿彌陀如来座像が県宝に指定されている。製作年は平安末期の定朝様の典型。



塩名田宿本陣跡
MAP P 13 塩名田宿周辺



瀧の水跡
MAP P 13 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。



大日様 MAP P 13
塩名田宿周辺



八幡宿本陣跡 MAP P13 A-1

現在は表門のみが残されている。当時は門を騎乗のまま通過することができた。

八幡宿は江戸から数えて二十四番目の宿場で小諸藩領。宿高千五百十三石。江戸から四十四里四町十四間。宿往還の長さ十七町十二間(※)。宿泊施設は本陣二軒、脇本陣が四軒、旅籠三軒。塩名田宿との間は里弱の距離。江戸時代以降、穀倉地帯となったこの地域は、千曲川周辺の米の集散地として慶長年間(1596~1615)に整備された。本陣近くにある八幡神社は精細な彫刻のある建造物で、当時の覇者の威信を誇り、貞観元年(859)滋野貞秀により創建されたといわれる。豪族望月氏は鬼門除け神社として信仰した。

八幡宿

穀倉地帯にある

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ったという。

休み茶屋跡の看板
MAP P 13 塩名田宿周辺



八幡神社 MAP P13 A-1



高良社 MAP P13 A-1



五郎兵衛新田とつき堰 MAP P9 B-1

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。(2018世界かんがい施設遺産)



駒形神社(重要文化財)
MAP P9 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。



千曲川舟つなぎ石
MAP P 13 塩名田宿周辺
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。



蟠龍窟・弁財天 MAP P 14 B-2
鹿曲川沿岸の岩窟に祀られた
弁財天。



大伴神社 MAP P 14 B-1
勇壮な火祭りの一つ「榊祭り」は
大伴神社により執り行われる。



福王寺 MAP P 14 A-2
鎌倉期のご本尊仏像阿彌陀如来像
(重要文化財) が安置されている。



城光院 MAP P 14 B-1
この地に古くより勢力を張った
望月氏と関係が深い寺。

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。宿高八百五十五斗升
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)現代の商店と昔の家並
みの今昔が融合する、趣ある町並
みとなっている。

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



望月歴史民俗資料館



望月を知る
天来記念館

佐久市望月 247
☎ 0267-54-2112
🕒 9:00 ~ 17:00
🌕 月曜日・火曜日
(祝日の場合は翌日)・年末年始
■ 入場料 / 【大人】 310円
【高専大】 260円
【小中学生】 150円

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

MAP P 14 B-2



真山家「大和屋」(重要文化財)

MAP P 14 B-2
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)に焼失し翌
年再建。国の重要文化財に指定されてい
る。堂々とした造りの建物に、しっくりの
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。



映画
「犬神家の一族」
の
ロケ地!

朔望(旧・井出野屋旅館) MAP P 14 B-2
(2026年春、新たな宿泊施設として再開)



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町二間の宿(※)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、造り酒屋一軒がある。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。

若山牧水の歌碑
MAP P 14 A-1
酒仙の歌人としても名高い、若山牧水が当地で詠んだ歌が刻まれた石碑。



大澤酒造・しなの山林美術館
MAP P 14 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などがある。

- 開館時間：9：00～16：00
- 休館日：無休
- 入場料：無料
- TEL.0267-53-3100
- 大澤酒造敷地内



高札場跡
MAP P 14 A-1
江戸時代に法令を徹底させるために設けられた。



武重本家酒造 MAP P 14 A-1
「武重家住宅及び武重本家酒造」の建造物30棟が国の登録有形文化財に指定されている。



特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス

平安時代の開山と伝えられる福王寺は、千二百年の歴史を持つ真言宗のお寺です。
桜の名所としても広く知られ樹齢三百年以上のシダレザクラを楽しむに毎年多くの参拝者が訪れます。
また、重要文化財の阿弥陀如来坐像や、県宝の愛染明王絹本掛軸など、一度は見eteおきたい貴重な仏像が多数安置されています。

重要文化財

県宝



真言宗 智山派
粟田山 福王寺



真言宗 智山派 粟田山 竹仙院

宗教法人 **福王寺**

MAP P14 A-2

〒384-2204 長野県佐久市協和1054 電話0267-53-2652
<http://fukuouji.or.jp>

永代供養墓・一般墓苑のお申し込み受付中 ☎ 0267-53-2652



山門市 MAP P16 B-2

ピンころ地蔵尊が建立されている成田山薬師寺の山門前で、毎月第2土曜日に開催される山門市。参道には仲見世のように店が並び、多くの人で賑わう。

野沢・中込 ピンころの里

タウンガイド
ノスタルジックなまちと
ピンころ地蔵尊のお膝元



ピンころ地蔵
界隈紹介



ピンころ地蔵尊

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。

MAP P16 B-2



佐久まち歩き 移動時間 40分
長寿ピンころ地蔵尊巡りコース

- ピンころ山門市アチ 10分 0.7 km
- 中嶋公園 4分 0.3 km
- 諏訪神社 8分 0.6 km
- 金台寺 2分 0.2 km
- 野沢の大やき鳥舎 2分 0.2 km
- 金比羅大権現 2分 0.2 km
- 人形工房サンキュー 3分 0.2 km
- 白壁蔵通り 5分 0.3 km
- 城山公園散策 3分 0.2 km
- 成田山薬師寺 3分 0.2 km
- ピンころ地蔵尊

A

B

C



TOWN MAP
中込・野沢



SASAKI COFFEE

山門前
ぴんころ地蔵



長野県佐久市原 481-13

MAP P16 B-2

野沢祇園祭



佐久の先人市川又三の銅像



成田山薬師寺 MAP P16 B-2



原公園 MAP P16 B-2



旧中込学校をモデルに建てられた喫茶店「明正堂」。

中込の まちなか紹介



旬のフルーツをふんだんに使ったケーキが人気の「ピーターズ」

佐久千曲川大花火大会



MAP P16 B-2

さくらさく小径



MAP P16 A-1



旧中込学校 **MAP P16 B-1/P8 D-2**
【国指定史跡・重要文化財】

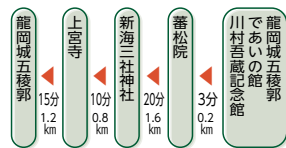
明治8年(1875)に完成し、現存する学校建築では最古級の擬洋風建造物。

佐久市中込 1877-1 ☎ 0267-62-7845
■JR滑津駅より徒歩5分(無料駐車場あり)
🕒【4~10月】9:00~17:00
【11~3月】9:00~16:00
🗓️月曜日(祝日の場合は翌日)・第2火曜日
(12月~2月は毎週火曜日)・年末年始
■入場料/【大人】260円(200円)
【高校・大学生】150円(120円)
【小中学生】120円(100円)
()内は団体料金

中込駅	商店街散策	さくらさく小径散策	小林寺	旧中込学校	種月院	土屋温泉	中込駅
4分	25分	7分	8分	4分	4分	11分	
0.2 km	1.8 km	0.5 km	0.6 km	0.3 km	0.3 km	0.8 km	

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

龍岡城五稜郭



佐又まち歩き 移動時間 50分
龍岡城五稜郭周遊めぐりコース



龍岡城跡ガイダンスセンター (五稜郭であいの館)

MAP P19 C-1

函館五稜郭と共に日本に二つしかない星型稜堡をもつ龍岡城五稜郭。慶応三年の築城で日本最後の城ともいわれている。



龍岡城五稜郭 [国指定史跡] MAP P8 D-3/P19 C-1



新海三社神社 御田植祭り

MAP P8 D-3/P19 C-1

新海三社神社は古くから佐々の総社と言われ、佐々地方開拓の大神。毎年1月に五穀豊穡を祈願して神楽を奉納する「御田植祭り」が行われる。



コスモタワー

MAP P8 D-3/P19 A-2

稲荷山公園内にある高さ35mの宇宙ロケット型展望台からは市内を一望できる。



蕃松院

MAP P19 C-1

田口城址の前に立つ蕃松院には信玄・勝頼に仕えた猛将依田信蕃の墓がある。

満天に輝くホンモノの星空



うすだスタードーム MAP P9 C-3

佐々市白田3113-1 ☎0267-82-0200
 ◎10:00～22:00 (最終入館は21:00)
 休月曜日・火曜日 (祝日の場合は翌日)
 祝祭日の翌日・年末年始
 ■入場料 / 【一般】520円 【小中学生】260円
 ■http://www.city.saku.nagano.jp/star-dome/index.htm



白田宇宙空間観測所 MAP P9 B-4

佐々市上小田切字大曲1831-6
 ☎0267-81-1230
 ◎10:00～16:00 休冬期休館あり
 ※詳しくはJAXAホームページでご確認ください
 ■無料駐車場完備
 ■車椅子・ベビーカーでも入場可能 (車椅子貸出あり)
 ■https://www.jaxa.jp/about/centers/udsc/

特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス



**4月下旬
リニューアルオープン!**

**龍岡城跡ガイダンスセンター
(五稜郭であいの館)**

龍岡城跡五稜郭に隣接する資料展示施設。パネル展示やシアター上映を通して、五稜郭建造の歴史や背景、構造の特徴などをわかりやすく紹介。より見やすく、より深く学べる展示へと生まれ変わります。

日本で海岸線から一番遠い地点 MAP P8 E-3



この地点に到達した記念写真を持って佐久市観光協会白田支部に報告すると、「到達認定証」を発行してもらうことができる。



【佐久市役所白田支所内 佐久市観光協会白田支部】
☎0267-82-3111 e-mail usudasisyo@city.saku.nagano.jp

**TOWN MAP
白田**



“むしり”

白田地区でしか食べるのでできない伝説のご当地グルメ「むしり」。じっくり焼き上げた若鶏は、外がパリパリ、中はジューシーな仕上がりに。

- 【取扱店】
- 若鶏むしり 瀬川 (MAP P19 A-1)
 - ビッグ・ベン (MAP P19 A-1)
 - 鈴本食堂 (MAP P19 B-1)
 - 鳥忠 (MAP P19 A-1)
 - 若鳥専門店みよしや (MAP P19 A-1)



“プルーン”

佐久市は全国有数のプルーン産地。昭和40年以来、白田地区発祥で栽培が始まった品種「サンプルーン」は、甘みが強く、酸味とのバランスがよいのが特徴。佐久市の気候と50年以上つづく技術が、おいしいプルーンを生み出します。(P33参照)



早朝の龍岡城五稜郭と浅間山

地域ゆかりのミュージアム



鎌倉彫記念館 MAP P19 A-2

佐久市下小田切8-6
☎0267-82-7095
🕒9:00 ~ 17:00
📅月曜日・火曜日(祝日の場合は翌日)
祝日の翌日・年末年始
■入場料 / 【大人】100円
【高校生以下】50円



川村吾蔵記念館 MAP P19 C-1

佐久市田口3112 ☎0267-81-5353
🕒9:00 ~ 17:00 (月曜日・火曜日
(祝日の場合は翌日)・年末年始他
■入場料 / 【大人】310円(260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

遊ぶ、学ぶ、癒し 夏のパラダ



高低差73mは日本一!

絶叫スライダー

サマーリフト

アスレチック広場

バーベキュー (バーズカフェ & BBQ)

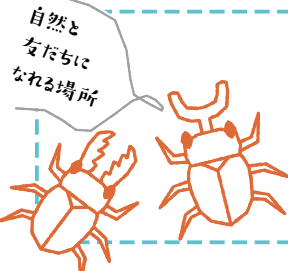


国内最大級!
ランポリン王国!

モンスターランポリン

ファミリー満喫スポット 佐久平ハイウェイオアシス。パラダ 佐久スキーガーデン

上信越自動車道佐久平PA直結!
アクセス抜群。
夏、冬と展開するアクティブゾーンは
一年を通して子どもも大人も
一日中楽しめるワクワクな場所。

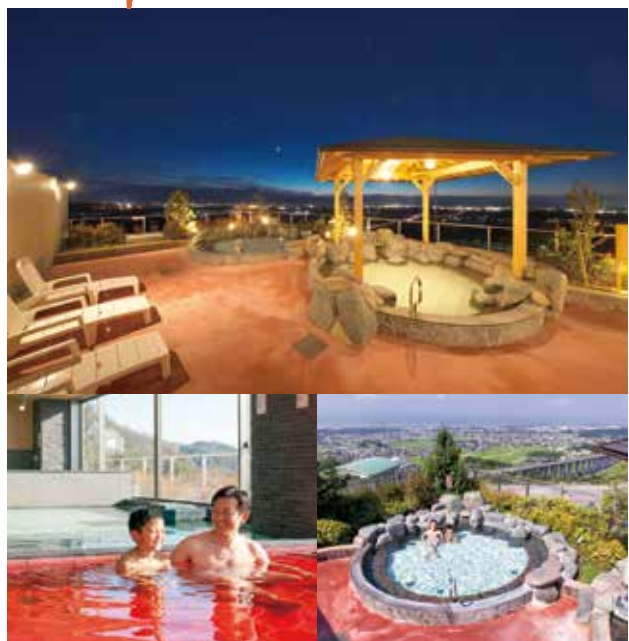


カブトムシドーム

数百匹のカブトムシが飛び交う
巨大な網室は夏休み限定で入
場無料。
※カブトムシドーム/7月上旬~8
月中旬予定
※その年の育成状況により営業期
間が前後する場合がございます。

昆虫体験学習館

世界の昆虫やパラダの周りで見られる昆虫を展
示。生きたヘラクレスオオカブトに触れるコー
ナーも人気。飼育教室や標本教室など、昆虫
をテーマにした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)
☎0267-68-1111



平尾温泉みはらしの湯

天然温泉を利用した「露天風呂」は、蓼科山、ハケ
岳連峰を眺望できる庄巻のみはらし! 「白湯」「炭
酸風呂」「替わり湯」「水風呂」「サウナ」の他に、
岩盤浴、トレーニングジム、森林セラピー室、
食事処、癒し処を兼ね揃えた温泉施設。存分に
遊んだ後に天然温泉で心と体をリラックス。

効能/切り傷・末梢循環障害、
冷え性・皮膚乾燥症など
■MAP P10 パラダ周辺
□佐久市下平尾2682
☎0267-68-0261
平日11:00~21:00 (最終受付20:30)
土日祝10:00~22:00 (最終受付21:30)
大人(中学生以上)800円、
小人(小学生)400円、
4歳~未就学児100円、3歳以下無料

佐久平PAに登場

佐久平PA内にある佐久平珈琲では、
独自のブレンド豆を本格エスプレッソマ
シンで抽出したこだわりのコーヒーを味
わえます。
おすすめはコクのあるカフェラテ(佐久
平ラテ)と、エスプレッ
ソを贅沢に使ったエスプレッ
ソモカソフト。

■営業時間
上り線11:00~18:00
下り線8:30~15:30



佐久平珈琲 SAKUDAIRA COFFEE

- menu
- オリジナルブレンドコーヒー
 - カフェラテ
 - エスプレッソ
 - モカソフト
 - ドリンク各種

サクッと!滑って!遊んで! 冬のパラダ



お問い合わせ/佐久市下平尾2681
TEL.0267-67-8100/不定休
<https://www.saku-parada.jp>
MAP P10 パラダ周辺

きがるに 歩いて、 健康。



「ぴんぴん
ころり」
100歳まで！
歩けるもん。

ポールウォーキングは
佐久市が発祥地！

歩き方を知って
効果的に楽しく歩きましょう！



sinano.co.jp

株式会社シナノ

〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1

【お問い合わせ】 TEL: 0267-67-3321

SINANO

since 1919

MAP P10 B-1



森林セラピー基地[®]

平尾の森、春日の森[※]

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)

※伐採により、コースの一部はセラピーロードとして機能していない状態となっております。

■佐久市役所健康づくり推進課

☎0267-62-3524 (土日祝日は除く)

8:30 ~ 17:15

詳しくは市ホームページ
をご覧ください▶

MAP P8 D-1



夢と未来がいっばいつまった
佐久市子ども未来館
sakumo

親子で
体験！

■MAP P10 B-2

□佐久市岩村田1931-1 ☎0267-67-2001

開館時間/午前の部 9:30 ~ 12:30

午後の部 13:30 ~ 16:30

休館日/毎週木曜日

※ご利用料金など詳細はお問い合わせください。



市民交流ひろば

親子で
遊ぼう！

■MAP P10 A-2

□佐久市佐久平駅南4-3他 ☎0267-68-5610



噴水と流水を楽しむ水景
施設は、夏場には大勢の
親子連れでにぎわう。



◆ 伝統の祭り

めぐり来る季節の中で、いにしえから継がれてきた
 伝統の行事や祭りが、荘厳に賑やかに繰り広げられます。
 祭りの熱気もまた、旅の思い出のひとつです。



神祭り (8月15日/望月) MAP P14 B-2

湯原神社式三番 (9月最終日曜日/湯原) MAP P9 C-3
 [県無形民俗文化財]

跡部の踊り念仏 (ユネスコ無形文化遺産「風流踊」)
 今から700年以上も前の鎌倉時代に遍上人によつてはじ
 められた「踊り念仏」。佐久市跡部区には「跡部の踊り念仏」
 として現在まで伝えられており、平成12年(2000年)に国の重要
 無形民俗文化財にも指定された。この「跡部の踊り念仏」を含む41件
 の「風流踊」が、令和4年11月、ユネスコ無形文化遺産に登録された。
 昭和時代初期に一時的に中断されたが、昭和27年(1952年)に復
 活公演が行われ、現在は西方寺で毎年4月の第1日曜日に行われる定
 例会で披露されている。



「跡部の踊り念仏」紹介動画はこちら▲



跡部の踊り念仏 (4月第1日曜/跡部) MAP P16 A-1

イベントカレンダー

春夏秋冬、さまざまなイベント
 満載です。

ぜひお出かけください！

※天候等の理由により変更・中止となる場合があります。

4月

- 跡部の踊り念仏 15日(日) [西方寺]
- ユネスコ無形文化遺産・国重要無形民俗文化財
- 荒船出世不動尊例祭 28日(火) [内山]
- 根神社の式三番叟 29日(水) [春日]

5月

- 佐久バルーンフェスティバル
- 3日(日)と5日(火)
- 千曲川スポーツ交流広場ほか
- 佐久鯉まつり 15日(火)
- 千曲川スポーツ交流広場
- 白田小満祭 17日(日) [白田]
- ハヤのつけ場 中旬 6月上旬(千曲川)

6月

- 鮎漁解禁 6月下旬(千曲川) (9月30日まで)

7月

- ヘルシーテラス佐久南感謝祭
- セタまつり 11月上旬土・日曜日 [中込]
- 祇園祭 11月中旬土・日曜日 [岩村田]
- 祇園祭 11月下旬土・日曜日 [野沢]

8月

- 夏祭り白田よいやせ
- 第1土曜日予定 [白田]
- 浅科どんと祭り・納涼花火大会
- 14日(金) [浅科総合グラウンド]
- 信州の奇祭「神祭り」 15日(土) [望月]
- 佐久千曲川大花火大会
- 15日(土) [中込・野沢]
- ヒヤクハット(百八灯) 16日(日) [内山・志賀]

5月の大型連休中、佐久の空にカラフルな熱気球の花が咲く。全国から馳せ参じたトップクラスのパイロットたちが、見えない風を探してゴールを目指す。

5月3日(日)
4日(月)
5日(火)
会場 千曲川スポーツ交流広場



熱気球 佐久バルーンフェスティバル

MAP P9 C-2

5/5(火) 同時開催

佐久鯉まつり

MAP P9 C-2

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、新生児出世健康祈願、佐久鯉太鼓演奏、泣き相撲大会等の催しが行われる。佐久鯉は信州佐久の特産品として古くから愛されている。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。



9月

- 佐久高原コスモスまつり
 〓 上旬～下旬(国道254号コスモス街道)
- 佐久びんころウオーク 〓 19日(出)(白田)
- お舟まつり 〓 下旬(安原・英多神社)
- 湯原神社式三番 〓 最終日曜日(湯原)

10月

- 中山道塩名田宿宿場祭り 〓 11日(第2日曜日(浅科))
- 冬季ニジマス解禁 〓 中旬(千曲川)
- 佐久平ハーブマラソン 〓 18日(日)
- 平尾山もみじ祭り 〓 25日(日)最終日曜日(パラダ)

11月

- 望月駒の里皁競馬大会
 〓 3日(火)望月総合グラウンド)
- 道の駅まつり&商工祭 〓 上旬(うらとまぐく・浅科)
- 十日夜 〓 8日(日) 第2日曜日(塚原)
- えびす講 〓 中旬(石村田西宮神社)

12月

- みはらしの湯感謝祭
- 佐久スキーガーデン「パラダ」
 〓 12月オープン～3月末まで
- 二年参り(野沢成田山、鼻顔稲荷神社)

1月

- 上原鳥追い祭り 〓 3日(日)(甲)
- 春日本郷地区道祖神祭り 〓 3日(日)(春日)
- 新海三社神社御田植祭 〓 4日(月)(田口)
- どんど焼き 〓 中旬(各地)

2月

- 節分豆まき 〓 3日(水)(野沢成田山、田満寺、八幡神社、正縁寺他)
- 初午祭 〓 11日(木)(鼻顔稲荷神社)
- イワナ、ヤマメ解禁 〓 2月中旬(佐久全域)
 (9月30日まで)

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
佐久の味を
お楽しみ
ください。



川魚



地酒



望月みそかつ丼



安養寺ら〜めん



信州そば

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

【季節のお料理】晴美家 ● 中央区

日本人の感性に響く 雰囲気ある和食店
真心込めたお料理と接客

太い梁が天井にかかり、薪ストーブが赤々と燃える心落ち着く、隠れ家的な店内でゆったりとした時間が流れる。古き歴史と新しさが調和した情緒ある一軒。

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



鯉料理取扱店
要予約



■晴美家 MAP P10 B-3
佐久市中込3196-2 TEL 0267-68-2552
駐車場 / 15台
定休日 / 日曜日・祝日
営業時間 / 18:00 ~ 22:00 (L.O21:30)
信州和牛を中心に地元食材を使ったコース (要予約)
5,500円、8,800円、11,000円

【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。



「あさや」 鯉料理コース(要予約)からこちら
格子のれんが落ちついた佇まいを見せる
「あさや」。鯉料理コース(要予約)からこちら
ぶくコースやすしほん、あんこう
鍋、懐石料理まで店主の腕が冴える。
つなぎ、定食、丼物、松花堂弁当(要予約)もおすすり。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せている。軽井沢や蓼科の別荘客、都会からのファンも多いです。

鯉料理取扱店
要予約

■割烹あさや

佐久市岩村田630
TEL 0267-67-2050
FAX 0267-67-2247
駐車場 / 10台
鯉料理コースは3,500円より5,500円(税別)。季節のおまかせ4,000円(税別)よりご相談承ります。

MAP P10 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。



特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス



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

旬の素材を使った和食と自慢のとんかつ



*鯉料理は要予約



■御料理処 かつ栄 MAP P10 B-2

佐久市岩村田3255
TEL 0267-67-3858 駐車場 / 40台
営業時間(ランチ) 11:00 ~ 13:30
(夜) 17:00 ~ 21:00 (L.O.20:30)
定休日 / 不定休 ご宴会50名様まで可

寺院等に会席料理を提供する
ケータリングサービスも行っている。



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



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流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。あらい・つま煮・鯉こく・塩焼きなど、レパートリーは豊富だ。



【中込駅前】三河屋

●中込



佐久鯉を定食で。お手頃な値段で味わえる佐久の味覚。中込駅前本店「三河屋」は、JR小海線中込駅の真向かいにある。名物佐久鯉料理に始まって千曲川の清流におどるハヤの唐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。当店自慢の「鯉の甘煮定食」「鯉のあらい定食」「鯉こく定食」は、ハヤの唐揚げ、小鉢、お新香がついた人気メニュー。また、うなぎ料理もおすすめ。小部屋も用意している。



■中込駅前三河屋

佐久市中込1丁目21-4
TEL 0267-62-0037
駐車場 / あり 宴会場 / 50名収容
MAP P16 B-2



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 P10 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
定休日 / 月曜日 駐車場 / 34台



【猪料理】やまおく ●新子田

どこか懐かしく、あたたかい。囲炉裏を囲んで皆でにぎやかに。



「猪料理やまおく」は、佐久平駅・佐久ICより車で10分、町の雑踏から離れた隠れ家のような店。天井に架かる太い梁、そこから釣り下がる自在カギ、懐かしい囲炉裏と趣のある店内。囲炉裏を囲んで味わう串焼きと肉・野菜がたっぷり入ったアツアツの鍋が自慢だ。お薦めは、猪・イノブタの鍋&焼肉コース。赤々と燃える備長炭で焼いて食べる焼き肉と、良質の猪肉、野菜がたっぷり入ったみそ味の鍋は一度食べたらやみつき。ヘルシーな猪は女性にも人気がある。囲炉裏の火や鍋の高さを調節しながら鍋と焼肉を楽しもう。また、ここからの佐久の田園地帯の眺めは格別。夕暮れ時、辺り一面が青紫に染められ店内の白熱球が明るさを増してゆき、ふと懐かしい気持ちにさせられる。そんな心穏やかにさせるのひとときをお約束。コース料理3,500円(税別)より。



【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。



■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 P10 C-3



【かいせん問屋】**ごう**

●佐久平

佐久の旨い酒と
糸魚川直送の鮮魚



■かいせん問屋 ごう

佐久市佐久平駅東15-6
TEL 0267-88-5066
駐車場 / 26台
定休日 / 不定休
営業時間 / 15:00 ~ 23:00
(L.022:30)
各種ご宴会承ります
MAP P10 A-1



【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。

天然ものにこだわり、漁港直送の鮮度抜群の海鮮と季節の食材を生かしたお料理が味わえるお店。お造りの鮮度と板前さんの人柄に「海鮮は市」という地元ファンも多い。国産牛を使ったとろける美味しさのすき焼きも、市推しの自慢の逸品だ。昼夜共に定食を提供しているので、ビジネスでのお酒の席から、お食事メインの家族連れや女子会にもおすすめの店。



■磯すき亭 市

MAP P10 B-2
佐久市岩村田3162-12 TEL 0267-65-9009
駐車場 / 10台・第2駐車場12台
定休日 / 火曜・第1第3水曜
営業時間 /
<ランチ> 11:30 ~ 14:30 (L.014:00)
<夜> 17:00 ~ 22:00 (L.021:30)



各種ご宴会
承ります

大切な
あの人に
なにを贈ろう

佐久の味処やお土産品をネットで配信中

どれにしようか
迷っちゃう

「おいしい」が大集合!



佐久のお土産



佐久にはうまいものがいっぱい。
自然の恵が上質な素材を生み、職人、杜氏、パティシエ
といった「仕事人」の腕で素材に新しい形を与える。
日本酒、ビール、漬物、お菓子、鯉料理、そば、パン……
佐久でしかできない、佐久だからこそ作れる
バラエティ豊かな逸品の数々。

ダウンロードは
こちらから



佐久商工会議所 〒385-0051 佐久市中込 2976-4 MAP P10 B-4
TEL.0267-62-2520 <https://www.sakucci.or.jp>



特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス

～懐かしの味～
〈佐久のご馳走をご紹介します〉



山菜

ワラビ、タラの芽、コシアブラ、ヤマブキなど春の体を目覚めさせる自然の力が秘められている。

川魚

爽やかな季節とともにやってくるハヤやアユは初夏の風物詩。塩焼きでシンプルにいただくのが美味。



鯉甘露煮

あめ色に煮上がった鯉のうま煮。佐久では鯉の内臓も食す。魚の内臓にはタウリンが豊富に含まれる。



鯉こく

鯉こくはうま煮と並ぶ佐久の伝統食。鯉の内臓や皮、骨からの栄養が汁に溶けだしコラーゲンも豊富。



たにし汁

稲刈りの終わった田では、たにしが採れ、秋の収穫の終わりを告げる。たにしは亜鉛などを多く含む優れたタンパク源。



小ぶな甘露煮

佐久の名物、鯉と並んで各家庭で伝承されている小ぶな。苦みが強いが、この苦みがたまらないという人も多いはず。



【どん亭】

とんかつ今井

●岩村田

柔らかくジュシーな絶品カツ。生パン粉を使用し、低温でじっくり仕上げたこだわりのカツとお酒に合う三品料理が自慢のお店。群馬県産・赤城ポークを使用し、ロースもヒレともにおすす。また、長野県産コシヒカリを使用したツツヤの土鍋ごはんは是非一度味わってほしい逸品。ランチタイムは、上ロースカツ定食やささみカツ定食(ともに1500円)といった定食も。昼夜ともに定食のご飯が大盛り、おかわり共に無料。写真は土鍋ご飯がセットになった特選(レカ)膳(2680円)。

■とんかつ今井

佐久市岩村田1183-3
TEL 050-8880-7274
営業時間 / 11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 21:00
駐車場 / 店舗前+2カ所計5台
定休日 / 月曜日
MAP P10 B-2



岩村田商店街の中に9つの店からなる喰い処・飲み処。ランチ時間から深夜まで営業し、和洋食を中心に居酒屋やスナック・バーなど多彩。



つどいの館
こてさんね MAP P10 B-2
中山道岩村田宿 不定休

〈健康長寿のまち佐久〉のご当地メニュー
駒月みそかつ丼

中山道望月宿名物

中山道望月宿
駒月みそかつ丼の会

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7店舗がオリジナルの味を競います。是非食べ比べてみよう!

雁喰豆(がんくいまめ)とは?

駒月みそかつ丼に使用される味噌の原料となる「雁喰豆」は、中山道望月宿周辺で昔から栽培されていたといわれています。年越しや正月などの祝い事に食べられることが多く、「座禅豆」という名で、縁起物として高級料亭などでも使われることがあります。



◆民宿
青木荘

●佐久市望月1519-7
TEL.0267-53-2526 MAP P14 B-2



錦食堂

☎火曜日・日曜日 ●佐久市望月134-10
TEL.0267-53-2140 MAP P14 B-2



ふじた食堂

☎不定休 ●佐久市望月347-7(日赤入口)
TEL.0267-53-3726 MAP P14 B-1



◆レストラン
ラ・フェスタ

☎火曜日・水曜日 ●佐久市望月243-1
TEL.0267-53-2710 MAP P14 B-2



あけぼのや

☎不定休
●佐久市望月74-1
TEL.0267-53-2022 MAP P14 B-2



◆寿し十割そば
天船

☎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 P14 A-2



◆きしめん
久弥

☎火曜日、月曜日の夜(臨時休業あり)
●佐久市望月バイパス沿い
TEL.0267-53-6195 MAP P14 A-1

※営業時間等は各店にお問い合わせください。

<http://www.sakukankou.jp/food/komazuki-misokatsu/>



☐お問い合わせ
佐久市観光協会望月支部
TEL.0267-53-3111



そばと ご当地らーめん



信州そばは奈良時代、修験僧の役小角が伝えたとき、栽培技術とともに各地に広まったという伝説があります。冷涼な気候と水はけのよい土壌で育つ良質なそばは、山間部の貴重な食料でした。

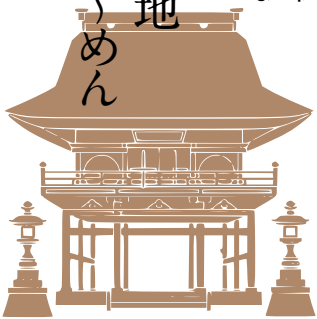
江戸時代に「そば切り」が定着し、江戸でも名物として評判になるなど、長野の食文化として発展しました。



佐久の気候風土と職人が育む2大麺。どちらも召し上がっていただきたい逸品揃いです。

「安養寺みそ」を一躍有名にしたのが「安養寺らーめん」。安養寺みそを使って、何か新しい商品を開発しよう、と佐久商工会議所と佐久市内のラーメン店主がタッグを組んで、ご当地グルメづくりを始めました。試行錯誤の結果、市内各地のラーメン店でさまざまな味を楽しむことができます。

信州みそ発祥の地
佐久のご当地らーめん



【そば処】 ● 佐久平駅浅間口前

そばダイニング 上仲屋



「自産自消」をテーマに自家製そば粉100%使用



地元の遊休農地を活用し、種から育てた玄そばは100%を使用。収穫から製麺まで全てが自社仕立てです。「香りよし、のど越しよし」の「上仲屋」のそばが美味しければここにありません。さらには自社でつくる野菜や果物。名産佐久の鯉、地酒とともに佐久の味をご堪能ください。

浅間御膳(写真) …4,000円(税込)
もりそば(写真) …850円(税込)
鯉のあらい …1,000円(税込)

■そばダイニング 上仲屋
佐久市佐久平駅北24-2
TEL 0267-88-7561
FAX 0267-88-7562
定休日/不定休
営業時間/ 11:00~14:00
17:00~20:30(L.O.)
座席/カウンター7、テーブル4席
座敷10卓

各種ご宴会承り中(最大20名)

MAP P10 A-1

詳しくはHPを
Check



Saku
Gourmet & Night



【手打処】 ● 自田

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(旧日田町)。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。ご馳咄に全国発送も可能。



道中もり(900円)
浅間おろしそば(950円)
生そばの宅配 1人前700円+送料(つゆ付)

■手打処 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 P19 A-1

季節メニュー
あります



人気の海鮮丼セット(写真)
(十割そばと海鮮丼(小)、小エビかき揚げのセット)

■季節料理と十割そば 寿司天船
佐久市協和147-1
TEL 0267-53-3055
定休日/月曜(祝日の場合を除く)
営業時間/ 11:00~14:00
/ 17:00~20:00(L.O.)

MAP P14 A-2

祝事・法事
各種宴会
承ります

寿司十割そば 天船 ● 望月

粉は挽きたてにこだわる

地元観音峯の石臼挽き粉を使った十割そばと寿司、天ぷら、うなぎが自慢の一軒。契約栽培のそば畑を持ち、挽きたてが味も香りも一番といふことで、使用する分の粉をこまめに挽いて使う程のこだわりよう。そばをメインにセットメニューや季節料理も楽しめる。



安養寺らめん

信州みそ発祥の地

佐久

あんようじ

安養寺らめん 検索



取り扱い店
全9店舗



①麺や 天鳳



②文蔵 BLACK



③麺処 八峰



④麺匠 佐蔵

⑥のぞみサンピア佐久
味処のぞみ

⑦食堂居酒屋 愛に恋



⑨らーめん 麺三



⑩光志亭 / ととろ亭

⑪とんちき麺
イオンモール佐久平店

各店の長を活かした安養寺らめんを食べ比べよう

安養寺らめん会

店名	TEL	MAP
①麺や 天鳳	0267-62-3839	P10 A-4
②文蔵 BLACK	0267-68-8123	P 8 D-1
③麺処 八峰	0267-62-2900	P16 A-2
④麺匠 佐蔵	0267-63-7274	P10 B-4
⑤麺匠 文蔵	0267-67-8688	P10 A-2
⑥のぞみサンピア佐久 味処のぞみ	0267-63-3900	P 9 C-2
⑦食堂居酒屋 愛に恋	0267-62-1100	P16 B-2
⑧麺心 風見鶏	0267-77-7589	P10 C-1
⑨らーめん 麺三	0267-67-1020	P10 B-3
⑩光志亭 / ととろ亭	0267-64-0155	P10 B-3
⑪とんちき麺 イオンモール佐久平店	0267-88-8850	P10 A-2

※各店舗、季節により具材が変わることがあります。



この
のぼりが
目印!



中込 エメ
Aimer
☎0267-88-6548

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



中込 パティスリー ハニー・ココ
☎0267-64-8253



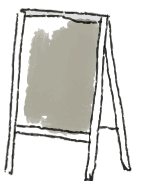
岩村田 佐久平造菓菓子 和泉屋菓子店
☎0267-68-5000



中込 ケーキブティック Peters
☎0267-62-8646



佐久の豊かな自然はケーキの素材となる上質なフルーツや乳製品
卵などの生産に適しています。また、佐久市は人口に対して、ケーキ店が多く
神戸、自由ヶ丘と並び「日本三大ケーキのまち」と呼ばれています。



ケーキのまち佐久

信州佐久 十三歳で 醸す酒。



美酒地酒

- 井筒長** 黒澤酒造株式会社 0267-66-2002
- 花** 佐久の花酒造株式会社 0267-82-2107
- 挿倉** 橘倉酒造株式会社 0267-82-2006
- 初鶯** 木内醸造株式会社 0267-62-0005
- 澤の花** 伴野酒造株式会社 0267-62-0021
- 芙蓉** 芙蓉酒造協同組合 0267-62-0340
- 亀の海** 株式会社土屋酒造店 0267-62-0113
- 白鷺** 大澤酒造株式会社 0267-53-3100
- 山園** 武重本家酒造株式会社 0267-53-3025
- 深山桜** 株式会社古屋酒造店 0267-67-2153
- 寒竹** 戸塚酒造株式会社 0267-67-2105
- 千鶴** 千曲錦酒造株式会社 0267-67-3731
- 浅間** 大塚酒造株式会社 0267-37-0002



品質筋に三七〇余年 戸塚酒造(株)
 ◆今回のオススメ！
清酒 寒竹
 承応2年(1653)創業。中山道岩村田宿で、生産量を増やさず少量でも品質一筋の道を歩んできた、日本一小さい老舗酒蔵です。おススメの一本は「清酒寒竹」。このレギュラータイプは、大吟醸や純米吟醸もある寒竹シリーズの中でも「地元で一番愛され、一番飲まれているお酒」。海外での評価も高い逸品です。

■佐久市岩村田752 ■電話：0267-67-2105 ■蔵元直送可
 ■<https://www.kanchiku.com> (MAP P10 B-2)



創業三百四十五年の風格 千曲錦酒造
 ◆今回のオススメ！
純米吟醸 千曲錦
 創業の天和元年(1681)から受け継がれた技術で醸した、おススメの一本は信州が誇る酒造好適米「美山錦」と浅間山系伏流水を使用し、長期低温もろみで醸した「純米吟醸 千曲錦」。吟醸造りならではの華やかな香りと、口当たりがほんのりと甘い味わいは、何んでも飲みたくなる逸品です。

■佐久市長土呂1110 ■電話：0267-67-3731 ■蔵元直送可 (MAP P10 A-1)
 ■ショップ：平日9時~16時/土日祝10時~16時 ■<https://www.chikumanishiki.com/>



日本最古の酒が眠る蔵 大澤酒造
 ◆今回のオススメ！
信濃のかたりべ
 元禄二年(1689)創業。現存する日本最古の酒が発見された酒蔵で、最古の酒が入れられていた古伊万里の壺は、併設された民俗資料館に展示されている。蓼科山の豊富な伏流水に恵まれた地で、創業以来「本場に言い酒造り」を家訓に、米本来の味を引き出し、個性ある酒造りを目指している。

■佐久市茂田井2206 ■電話：0267-53-3100 ■蔵元直送可 (MAP P14 A-1)



古法「生配り」を伝える 武重本家酒造
 ◆今回のオススメ！
御園竹
 日本酒の古来からの製法で手間のかかる分、旨味のある酒ができる「生配り」を継承する酒蔵です。おススメの一本は「生配り」で丹念に仕込んだ酒をブレンドし「毎日飲んでも飽きない旨味のある酒に仕上がった」御園竹。地元の東信州で広く愛される旨口の一本として常温でも美味く、お燗にしてお楽しみ逸品です。

■佐久市茂田井2179 ■電話：0267-53-3025 ■蔵元直送可
 ■<https://takeshige-honke.jp> (MAP P14 A-1)



「飲んで美味しい酒」を醸す 芙蓉酒造
 ◆今回のオススメ！
金宝芙蓉 純米吟醸 Tsukuyomi(呑み)
 創業百二十余年、人々を、心と心を、お酒でつなぐ酒蔵です。お酒について「月を神格化した日本神話において「月を神格化した夜を統べる神とされるツクヨミ」古今東西、月は美しい、そのつかつか妖しく人々を魅了する存在です。艶やかにフルーティーな香りが穏やかに漂い、じんわりと広がる「藤で染められた甘味がじわりと味を余米吟醸 Tsukuyomiは、とろけの美しさに似ています。ゆたかな月夜をやさしく包み込む、そんな一杯でありますよ。」

■佐久市平賀5371-1 ■電話：0267-62-0340 ■蔵元直送可
 ■<https://www.fuyou.org/> (MAP P16 C-2)



吟醸造りの先駆け 土屋酒造店
 ◆今回のオススメ！
亀の海 純米大吟醸
 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 純米大吟醸」。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純米大吟醸は、華やかな香りと奥深い上質なコクと旨味で、関東信越国税局最優秀賞受賞の快挙をはじめ多くの品評会で評価された逸品です。

■佐久市中込1914-2 ■電話：0267-62-0113 ■蔵元直送可 (MAP P16 B-1)

世界に笑顔をも
伴野酒造

◆今回のオススメ！
澤乃花 辛口純米花(ころも)

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つ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ひ、限定吸水、貯蔵は冷蔵貯蔵蔵と、吟醸造り並みの手廻しをまわけて醸したハイスペックな「澤乃花 辛口純米花(ころも)」。



■佐久市野沢123 ■電話：0267-62-0021 ■蔵元直送可
■https://www.sawanohana.com/ (MAP P16 B-2)

佐久の地酒の逸品

地域特性に根ざした酒造り
木内醸造

◆今回のオススメ！
本醸造 初鶯

安政二年(1855)、初代木内清兵衛が酒造業を開始。以来「置飲みの酒」こそ高品質であるべきをモットーに、外気で凍らせた蒸米を仕込みに使って「上り米」として味わいに仕上げ、「凍米造り」など、佐久地方の自然・気候を生かした新しい日本酒の姿を追求している。



■佐久市大沢985 ■電話：0267-62-0005 ■蔵元直送可
■https://sites.google.com/view/hatuuguisu (MAP P9 C-3)

美しい佐久の美しい酒
橘倉酒造

◆今回のオススメ！
無尽蔵シリールズ

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ルズ」。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
■https://www.kitsukura.co.jp/ (MAP P19 A-1)

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、麹、酵母、そして人。酒造りに登場する全ての能力を生かした酒造りを目指して酒造ります。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」を味わえます。



■佐久市下越620 ■電話：0267-82-2107 (MAP P19 B-2)

千曲川最上流の蔵元
黒澤酒造

◆今回のオススメ！
とまとと純米 生酛造り

安政5年(1858)年創業。北八ヶ岳山麓の冷涼な気候、標高800mの地で、地域に根ざした酒造りを行っている。古くから愛される「井筒長」はもちろん、丹念にじっくりと時間をかけて酵母を育てる伝統製法「生酛造り」で造られた「マルト」など、伝統と経験を大切に、新たな発想と挑戦を続ける酒蔵。



■南佐久郡佐久穂町穂積1400 ■電話：0267-88-2002 ■蔵元直送可
■https://kurosawa.biz/

コラム

魅力ある
佐久の地酒



代表 小山英浩さん
酒舗 清水屋

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、これも佐久地域の特徴で、「サクサーティーン」の取り組みに代表されるように、若い蔵人たちが飽くなき信念のもと、受け継がれた味と技法に更なる磨きをかけています。佐久地域は各酒蔵が伝統を大切にしているなかで、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。

地ビール



小田井
株式会社ヤッホーブルーイング
☎0120-284-747
(平日10:00~13:00)



長士呂
軽井沢ブルワリー株式会社
☎0120-919-144

酒舗 清水屋

『信念のある蔵元に
信念の酒あり』

蔵元に主張があり、それが酒に現れている「個性のある酒」を本物の酒と考える清水屋。「蔵とお客様を結ぶ酒屋だからこそ、蔵の想いをしっかり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元でも入手困難なレアな地酒も含め、1000種類近い商品がラインナップされています。お土産に、贈答用として、お探しの地酒があれば

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提案します。

■佐久市長士呂1244
■電話 0267-88-7830
■定休日：水曜日
■営業時間／11:00～19:00



MAP P10 A-1

軽井沢ブルワリー株式会社

■佐久市長士呂64-3
■☎0120-919-144
■定休：年末年始・臨時休業あり
■工場見学は1日5回開催(要予約)
■https://brewery.resv.jp/

MAP P10 B-1



工場見学の
ご予約は
こちらから



▶ディアファミリ

軽井沢ビールの工場
軽井沢ブルワリー
クラフトビールとしては最大級の規模を誇る、軽井沢の地ビール。喉越し爽やかで、飲みやすく、飲み飽きないビールをコンセプトに生まれました。「Dear Family」星のふる夜に「クリア」は世界的日本画家・千住博画伯の文字のない絵本「星のふる夜」の絵画をラベルデザインに使用。厳選した麦芽に信州産の米を合わせた、食事に合うまるやかさが特長の味わいラグーです。製造工程の音や香りを体感できる工場見学は、お一人様500円で生ビール1杯と持ち帰り1本のお土産付き。名画に包まれたビアホールで作られたビールをお楽しみ頂けます。

ちゃたまや



購入はこちら



MAP P9 B-1 佐久市桑山 102-1
☎0267-51-5810 ☎9:30 ~ 17:30
🕒不定休 駐車30台
http://www.chatamaya.com



農場直営、たまごとスイーツ

1日に10,000個以上たまごが売れている全国的にも有名な養鶏農場直売店。鶏卵加工にも力を入れており、シュークリームは1日400個、プリンは1日1,200個作られており手作りの味が楽しめる。



奇跡のたまご“えるごらん命”。天然の抗酸化物質「エルゴチオネイン」を豊富に含む世界初のたまご。社長イチ押し!

- ◆浅間小町 (10個入) 360円
- ◆ダブルシュークリーム 360円
- ◆えるごらん (12個入) 1,080円 (税込価格)

魚甲商店



購入はこちら



MAP P16 B-2 佐久市原 457
☎0267-62-0304 / FAX 0267-63-1551
☎9:00 ~ 18:00 🕒毎週火曜日

大正7年(1918)創業。野沢商店街びんごろ地蔵参道入口にある、鯉の甘露煮元祖の店。佐久鯉をはじめ、子鮒、鮎、虹鱈、くちぼ、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。

伝統と技を生かした手作りの味

名産佐久鯉の美味パック

当店一押し人気商品



佐久鯉のつま煮
1箱3切入.....2,970円 (税込価格)

佐久鯉甘露煮元祖



佐久鯉こぶ巻き(箱入)
1本詰1,868円 (税込価格)



佐久鯉の甘露煮1本詰化粧箱入3,780円より (税込価格)

みやげ 味

自然に恵まれた佐久で育った特産物。季節ごとに変わる素材でつくられる「味」は地元で昔から親しまれてきました。伝統あるものから、新たに生まれた「味」など職人がこだわった「お土産」を紹介します。

ヘルシーテラス佐久南



MAP P9 C-2 佐久市伴野7-1 ☎0267-78-3383



健康長寿をテーマに魅力いっぱいの道の駅



営業時間 9:00~15:30
特産の「佐久鯉」、「信州米豚」など、旬の地元食材を使ったメニューを提供

軽食コーナー 恋花カフェ 望月高原ソフトクリーム



モンドウル田村屋



MAP P16 B-1 佐久市中込 2438 ☎0267-62-2909
☎9:30 ~ 16:00 🕒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。新発売の、小麦粉と天然酵母、塩だけで仕立てた食パン販売を始めました。1斤310円(税込)。

信濃日記製造本舗



- ◆信濃日記..... 7本入・14本入
- ◆くるみばい..... 5ヶ入・10ヶ入
- ◆沓掛時次郎まんじゅう 8ヶ入・12ヶ入

和泉屋商店



購入はこちら



MAP P10 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
https://www.izumikura.com/

嘉永6年(1853)創業の古い歴史を持つ老舗。信州の恵まれた風土のもと、厳選された原材料を使用し、代々職人が培った伝統の技法によって丹念に熟成された極上の信州味噌。信州みそ発祥の寺の【安養寺みそ】や本醸造しょうゆ、和泉屋特製の味噌漬けも好評。

百七十余年の味を守る伝統と風格



◆安養寺みそ(450g).....700円(税別)



和泉蔵みそは、県下有名みやげ品店で見扱っている。

佐久のフルーツ 食べごろCheck!

季節毎においしい果実が実る佐久。採りたてのみずみずしい旬の味は格別です。

りんご



標高600mから800m台の斜面を活用して栽培されている佐久市のリンゴは、色づき、糖度、肉質に優れ、東京などの首都圏でも高い評価を得ています。

種類	8月	9月	10月	11月	12月
シナノアップ		■			
サンつがる		■			
シナノルチエ		■			
秋映			■		
シナノスイート				■	
王林				■	
シナノゴールド				■	
ふじ					■

プルーン



佐久は全国有数のプルーン産地です。昼夜の寒暖差が大きく、年間降水量が少ないため、色が良く、ここでは、完熟した生のもぎたての味が楽しめます。

プルーン畑

種類	7月	8月	9月	10月
アーリーリバー		■		
ツアー		■		
パープルアイ			■	
サマーキュート			■	
サンプルーン				■
オータムキュート				■
プレジデント				■

もも



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

品種もたくさん! 味の違いを比べるのも面白いかも

種類	7月	8月	9月
加納岩白桃		■	
あかつき		■	
白鳳			■
なつおとめ			■
なつっこ			■
おどろき			■
川中島白桃			■

しらかば店 望月の里 特産

MAP P14 B-2 佐久市協和2356-1国道142号望月ハイパス沿い
☎0267-51-1177 FAX.0267-53-6534
●5月～10月/8:00～18:00/11月～4月/8:30～17:30
(1月・2月のみ9:00～17:00)●年中無休(ただし12/31午後～1/4まで年末年始休業)■駐車30台 大型バス可



地元に密着した直売所

【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、きたやつハム、平賀味噌、A・コープ商品など多彩な品揃えで、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



丸二食品(株)



MAP P9 C-2 佐久市今井249-6
☎0267-67-0538 ●8:30～17:00 ●日曜・祭日

平成26年度長野県産物品評会最高賞の農林水産大臣賞を受賞。



地方発送可
ご利用は直接
お電話で

使用する野菜は、地元や近隣の契約農家が丹精込めて作った野菜にこだわり、佐久の寒暖の激しい気候を生かした旬の味を大切に漬け物をつくる。農家をパートナーと捉え、一体となり美味しさを追求している。

佐久の四季を愉しむ漬け物

赤坂直売所



MAP P9 C-1 佐久市塩名田赤坂88-9 ■駐車25台
☎0267-58-0162(FAX兼) ●12/31～年始のみ休業
●4月～12月/8:00～18:00
1月～3月/9:00～17:00



やぐらのある建物が目印

地元の農家が持ち寄る旬の野菜や果物、山菜やキノコから味噌や漬物などの加工品と品揃えが豊富。新鮮で手頃な野菜が手に入ると地元の買い物客や特産品を求める観光客で賑わっている。

地元農産物直売所



佐久市ふるさと納税返礼品

選べる返礼品は400品以上! 最新情報は以下のポータルサイトへ!

- | | | |
|-----------------|--------------|--------------|
| ふるさとチョイス | 楽天ふるさと納税 | ふるなび |
| JRE MALL ふるさと納税 | ANAのふるさと納税 | Amazonふるさと納税 |
| さとふる | Yahoo!ふるさと納税 | |
| 一休.comふるさと納税 | Yahoo!トラベル | |

各ポータルサイトへのリンクはこちら



お問い合わせ(郵送・FAX・メールからのお申込み等)

〒385-8501 長野県佐久市巾着3056 佐久市役所 企画課

TEL: 0267-62-3067 メール: kikaku@city.saku.nagano.jp

FAX: 0267-63-3313 受付時間: 8:30～17:15 (土日祝日および休業日を除く)

特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス

佐久の宿

中山道や佐久甲州道、
富岡街道が
交差した宿場として
栄えた佐久。
千曲川旅情とふるさとの味と
そして心暖まるおもてなし。

初谷温泉

●内山峡

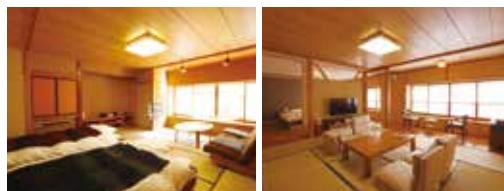
薬湯宝命水が湧き出る温泉宿

妙義荒船佐久高原国定公園内に、佇む静かな一軒宿。明治18年(1885年)の開湯以来、湯治場として親しまれてきた。この源泉は「宝命水」と命名され、飲むと炭酸分があり天然のサイダーのような。鉄分と塩分も多く胃腸病や神経痛に効能があり、ゆつくりと湯に浸りたい。四季の彩りに満たされた中で、好きな本を読んでもよし、お気に入りのCDを聴くもよし、気ままに寛ぐことができる。令和3年に改修をし、7室7食室の湯宿に変わった。リラクゼーションするのに最適な場所だ。



■初谷温泉 MAP P8 F-2

佐久市内山352-1-1
TEL 0267-65-2221 FAX 0267-65-2224
1泊2食付20,150円(税込) ~
ホームページhttp://www.shoya.co.jp



みどりの村

●望月

天然温泉とリゾート宿泊

信州・望月温泉みどりの村は、御牧ヶ原高原に湧き出る天然かけ流し温泉が自慢。疲労回復・神経痛など効能豊かな温泉と、高原の大自然が身も心も癒してくれる。

宿泊施設も充実。ゆつ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
10,000円~(2食付)(税別)
コテージ10,500円~(素泊り)(税別)
施設 / 日帰り入浴 大人
500円・小学生250円
(小学生未満無料)(税込)
p14参照 駐車場有り
https://www.midorinomura.jp/
MAP P14 B-1





【飲める天然温泉】

佐久ホテル

●岩村田

室町時代からこの場所で代々宿を続け、明治時代には天皇陛下の専用室造営の命を受け「佐久ホテル」となり現在に至る。佐久ホテル書庫から発見された「佐久鯉最古の文獻」は江戸初期のもので、小諸城主青山因幡守公に鯉料理を献上した記録が残る。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、この秘伝のタレがありなす鯉料理は宮中御用の折紙つきでもあり。

■天然温泉佐久ホテル

長野県佐久市岩村田中山道今宿553
TEL 0267-67-3003
ご予約専用 ☎0120-3951-77
FAX 0267-67-3755
http://www.sakusaku.co.jp
ホームページ毎日更新中!
saku@sakusaku.co.jp
佐久インターからお車で3分
新幹線佐久平駅からお車で3分
(TAXIワンメーター程度)
MAP P10 B-2



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。



本場 佐久鯉料理



人と人集うところ

少人数から100名様まで収容可能なセミナーホール、商談向きの部屋やご宴会の大広間が完備。各種セミナー、パーティー、展示会、謝恩会、祝賀会、講演会に広く利用できる。

- 施設案内
- 客室/洋室(シングル・ツイン)50室、和室4
 - チェックイン15時・チェックアウト10時
 - 料金:シングル5,000円より、ツイン11,500円より(サービス、税込) ●朝食/1,000円
 - 宴会場/大小100名様まで
 - 収容人員/100名様 ●駐車場/30台
 - JR中込駅徒歩3分、新幹線佐久平駅より10分
 - 上信越自動車道佐久ICより15分
 - 中部横断自動車道佐久南ICより7分

まほろばの里

ホテル ナカジマ

MAP P16 B-2

ご予約 TEL **0267-62-6200**
長野県佐久市中込2丁目14-30
FAX 0267-63-5610
http://hotelnakajima.com/

佐久グランドホテル

BBHホテルグループ

佐久一万里温泉ホテル



～千曲川のほとり～
静かな雰囲気でおもてなしにもぴったり

- 駐車場 無料
- 無線 Wi-Fi 接続無料
- 〈宿泊者限定〉
ウエルカム コーヒー
無料サービス (時間限定)



～自慢の天然温泉～
多彩な浴槽・サウナでリラックス

信州・佐久へのご旅行・ご宿泊は、市内の2つのホテルがお迎えます。四季折々の表情を見せる千曲川、浅間山、八ヶ岳に囲まれ、小海線での旅、お車でのドライブ旅行でも各方面へアクセス良好です。温泉旅行、ビジネス、団体合宿など、シーンに合わせてお選びくださいませ。

- 施設案内
- 宿泊客室<54室> 洋室(シングル・ツイン) チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00
 - 駐車場:無料
 - バンケットホール・個室会食 (少人数～250名様まで対応・完全予約制) <ウエディング・披露宴・ご法要・会議・ご宴会・ケータリング等>
 - JR小海線 中込駅から徒歩8分 中部横断自動車道佐久南ICより10分



- 施設案内
- 宿泊客室<150室> 和室・和洋室・洋室(シングル・ツイン) チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00
 - 駐車場:無料
 - 天然温泉大浴場(日帰り入浴利用可)
 - バンケットホール (少人数～350名様まで対応・完全予約制) <会議・ご宴会・ご法要・ケータリング等>
 - JR小海線 北中込駅から徒歩5分 上信越自動車道佐久ICより10分



佐久グランドホテル MAP P16 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
https://breezbay-group.com/saku-gh/



佐久一万里温泉ホテル MAP P10 B-3
SAKU ICHIMANRI ONSEN HOTEL
TEL **0267-63-5551** FAX 0267-63-5561
〒385-0051 長野県佐久市中込3150-1
https://breezbay-group.com/saku-ichimanri/

温泉&ゴルフ場

ゴルフ場

佐久市内には3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。

- ◆サニーカントリークラブ (P36 参照)
- ◆望月カントリークラブ (P9 A-2)
- ◆望月リソルゴルフクラブ (P9 A-3)
(旧望月東急ゴルフクラブ)



佐久の温泉

心も体も癒してくれる温泉は、旅の大きな楽しみ。佐久はいつでも湯に恵まれ、気軽に入れる日帰り温泉や、温泉気分を満喫できる宿泊施設が多く点在しています。

春日温泉

- ◆もちづき荘 (表紙裏参照)
- ◆かすがの森 (P9 A-3)
- ◆十二館新館 (P9 A-3)

望月温泉

- ◆みどりの村 (P34 参照)
- ◆民宿 青木荘 (P14 B-2)

市内その他

- ◆初谷温泉 (P34 参照)
- ◆佐久ホテル (P35 参照)
- ◆佐久一万里温泉 (P35 参照)

日帰り温泉

- ◆平尾温泉 みはらしの湯 (P20 参照)
- ◆スパリゾート のぞみサンピア佐久 (裏表紙参照)
- ◆布施温泉 (表紙裏参照)

信州望月

ゴルフ温泉パック

信州望月高原のゴルフと温泉施設への宿泊がパックになったおトクなプラン! ゴルフプレイのあとは、おいしい料理と温泉でごゆっくりお過ごしください。



利用可能施設 (市外局番 0267)

温泉施設	もちづき荘 52-2515 (代)
	かすがの森 52-2111 (代)
	十二館新館 52-2019
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)
	望月リソルゴルフクラブ (旧望月東急ゴルフクラブ) 53-6006 (予約専用)

●詳細・料金はホームページをご覧ください。

<http://www.sakukankou.jp/spa/golf/>



もちづき荘



かすがの森



十二館新館



インコース16番グリーン

美しい高原リゾートで爽快プレー



お得な宿泊プラン

(1泊3食1プレー)
夕食は信州豚のしゃぶしゃぶ鍋

クラブハウス2階ロッチ

シングルルーム 18,900円～
ツインルーム 17,000円～

コースサイドヴィラ

2～4名定員コテージ
20,000円～



THE SUNNY CC
SINCE 1972

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

お問い合わせ

佐久市観光協会望月支部
〒384-2202 佐久市役所望月支所内
TEL.0267-53-3111 (代)
FAX.0267-53-3115

行こう。それぞれの頂へ。



信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

予告

第82回国民スポーツ大会 信州やまなみ国スポ

●正式競技

柔道
空手道
アーチェリー
軟式野球

●公開競技

武術太極拳

●デモンストラーションスポーツ

少林寺拳法

第27回全国障害者スポーツ大会 信州やまなみ全障スポ

●正式競技

アーチェリー

2028年 7月 佐久市で 競技開催



佐久市 ホテル旅館組合 加盟店一覧

6 佐久グランドホテル

☎(0267)62-0031
(MAP) P16 B-2/P35

中込



1 初谷温泉

☎(0267)65-2221
(MAP) P8 F-2/
P34/P36

内山



7 SAKU INN清水屋旅館

☎(0267)63-1133
(MAP) P16 B-2

中込



2 野澤館

☎(0267)62-0152
(MAP) P16 B-2

野沢



8 佐久平プラザ21(リゾートイン佐久平)

☎(0267)65-8811
(MAP) P10 A-1

岩村田



3 佐久一萬里温泉ホテル

☎(0267)63-5551
(MAP) P10 B-3/
P35/P36

中込



9 佐久ホテル

☎(0267)67-3003
(MAP) P10 B-2/P35

岩村田



4 ホテルナカジマ

☎(0267)62-6200
(MAP) P16 B-2/P35

中込



10 東横イン 佐久平駅浅間口

☎(0267)66-1045
(MAP) P10 A-1

岩村田



5 おいまつえん

☎(0267)62-0251
(MAP) P16 B-2

中込



11 柏屋旅館(シェアハウス&ゲストハウス)

☎(0267)74-0260
(MAP) P16 B-2

中込



高原でさわやか合宿 佐久市スポーツ施設(一部)



1 佐久総合運動公園

- 陸上競技場
 - 補助競技場
 - クロスカントリーコース
 - 野球場
 - マレットゴルフ場
- 佐久市平賀3011
☎0267-63-7101



2 佐久市総合体育館

- バスケットボール ●バレーボール
- バドミントン ●テニス ●フットサル
- 卓球 ●ハンドボール ●トレーニング室
- ランニングトラック ●クラブ室 他

佐久市中込2939
☎0267-88-6123

5 白田総合運動公園

- 軟式野球 ●ソフトボール
- サッカー ●多目的広場
- マレットゴルフ場

佐久市白田3110-1
☎0267-82-4777

3 佐久市営グラウンド

両翼92m、中堅120mの野球場。

佐久市安原1493-1
☎0267-88-6123

6 浅科総合グラウンド

- 軟式野球 ●ソフトボール
 - サッカー
- 浅科多目的屋内運動場では、ゲートボール、テニス、フットサルが楽しめる。

佐久市塩名田1151-1
☎0267-58-0444

4 千曲川スポーツ交流広場

- 軟式野球 ●ソフトボール
- サッカー ●ゲートボール場
- マレットゴルフ場

佐久市鳴瀬505-1
☎0267-88-6123

7 望月総合グラウンド

- 軟式野球
- ソフトボール
- サッカー

佐久市望月1669-2
☎0267-53-6060

長野県立武道館 (MAP P10 B-3)

■主道場：競技面積2,048㎡(柔道・剣道6面可能) / 観客席1,512席 / イベント用ステージ設置(幅14m×高さ7m×奥行9m、舞台音響・照明装置あり) ※イベント時には1階、2階合わせて約3,000人収容可能

■柔道場：競技面積763㎡(柔道3面可能、336畳敷き) / 観客席202席

■剣道場：競技面積763㎡(剣道3面可能、板敷き) / 観客席202席

佐久市猿久保165-1 ☎0267-78-5370

◎9:00~21:00

◎第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始



特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス

です。



さくらさく小径



文化・商業施設が集積するJR佐久平駅周辺(P46)



移住・交流

おいでなんし！佐久

恵まれた自然環境や高速交通網の充実、暮らす人々の温かさといったまちの魅力に惹かれ、近年「佐久市」に移り住む人が増えています。

2026年版
第20回
移住したい
都道府県
ランキング



田舎暮らしの本
住みたい田舎
人口5万人以上10万人の都市
ベストランキング

シニア世代ランキング	佐久市 15位
子育て世代ランキング	佐久市 19位
総合ランキング	佐久市 8位

※株式会社宝島社「いなか暮らしの本」2026年2月号より

★新ランキング移住者増人気地10位(2025年)

業界トップクラスの技術力

アルミ鋳造 **×** 高精度切削加工
どんなアイデアもカタチにする

60th ANNIVERSARY

北斗の拳「ジャギ」の胸像
当社製作寄贈 佐久平駅に

©武論尊・原哲夫/コアミックス1983
原型製作：株式会社Spice Seed

yoshida
吉田工業株式会社

■本社グリーンビル/佐久市望月内匠2166番地1
TEL: 0267-53-2151 FAX: 0267-53-5828

■佐久平プラント/佐久市長土呂793番地13
TEL: 0267-54-8371 FAX: 0267-54-8372

プラスチック容器の可能性を創造

「美しくより機能的」なカタチの創造が可能な素材、プラスチック。私たちはその豊かな可能性を、長年培ってきた技術とノウハウで最大限に引き出し、高品質なプラスチック容器作りに取り組んでいます。

ECO Factory

MAP P10 B-3

長野吉田工業株式会社
NAGANO YOSHIDA INDUSTRY CO.,LTD.

本社〒385-0051 長野県佐久市中込3421
TEL. 0267-62-7771 FAX.0267-63-2003

介護に困らない時代をつくる
元気になる半日型
デイサービスステーション

元気で自立した高齢者を増やすため
介護が必要な方の機能回復・改善を目指した
“自立支援介護”をご提供しています。

重くない! 座ったままリハビリ 安全性が高い 効果に自信!

医学的な実績が豊富です トレーニングを行うことで、実際に車いすの方が歩けるようになったり、認知症の方も症状を改善したりと素晴らしい事例が数多く実現しています。

脳梗塞 うつ病 認知症 大脳皮質基底核変性症
パーキンソン病 リウマチ 脊柱管狭窄症 など
改善事例もあり

半日型リハビリデイサービス
リハプライド佐久

〒385-0051 長野県佐久市中込3125-7
◆受付時間/月～金8:45～17:00

MAP/P10 B-4
TEL.0267-77-7654 株式会社 大進
〒385-0052 長野県佐久市原491

佐久市は、こんな魅力にあふれたまち

佐久を知る 医療・介護環境が充実したまち

佐久市立国保浅間総合病院とJA長野厚生連佐久総合病院、2つの総合病院が「地域に根差した医療」を推進し、全国的にも先進的な地域医療及び包括ケア体制が整っています。医院や診療所の数が多く、身近なかかりつけ医が充実しています。



首都圏へのアクセスが良い

北陸新幹線が東京駅・佐久平駅間を約70分で結んでいます。現在は福井県の敦賀駅まで延伸し、北陸・近畿方面へのアクセスも向上しています。



豊かな自然と感じる四季

佐久市は北に浅間連峰、南西に八ヶ岳、東に荒船山を望む佐久平の中心地です。標高約700mの佐久平駅を中心に市街地が発達し、人口10万人弱の自然と利便性を兼ね備えた地方都市です。晴れた日には、遠く北アルプスの山々を眺めることもできます。



快適な地方都市ライフ

近年、幼少期を自然豊かな環境で過ごし、四季の中で五感を使った経験をさせる自然保育が注目されています。佐久市の公立保育園全園が「信州型自然保育」認定を受け、豊かな自然環境を積極的に取り入れた保育を進めています。



経済的な生活コスト

大都市圏に比べ、地価が低いので、住宅購入・賃貸のコストは低いです。また、新鮮な野菜が安価で調達できます。一方で、上下水道料金は高く、市内の多くはプロパンガスで都市ガスに比べ割高です。また、ガソリン価格は近隣都市部よりも高く、日常生活に必要な自動車を維持する上で、負担になります。



地域の高度医療を担う「佐久医療センター」



快晴の空を彩る「佐久バルーンフェスティバル」

MAP P9 C-2

世界かんがい施設遺産「五郎兵衛用水」のふるさと

OOHARA KOGYO

最新鋭
高性能機械
設備導入

高速構形マシニングセンター



品質保証の国際規格
ISO 9001 認証取得
自動車をはじめ建築、土木、
設備機械用、ガス器具、
美術工芸品など幅広い分野の鋳造
から加工完成まで一貫した製作



アルミ
ダイカストマシン



有限会社大原工業

〒384-2104 長野県佐久市甲1633-1
TEL.0267-58-3181 FAX.0267-58-3669

MAP P9 C-1

佐久市に…

住んでみたいと思ったら

信州佐久で実現、SAKUccessライフ。

移住後のアレコレ聞いてみました



3人家族で移住したAさん
(30代夫婦・子ども)

市街地に住んでいても少し車を走らせれば自然がたくさん。のびのびとした環境の中で子育てしています。公園も空いていて快適。大型商業施設もあるので、買い物にも困りません。野菜は新鮮さを求めて、直売所や道の駅で購入することが多いです。

佐久市のおすすめスポット

●パラダ

冬はスキー、夏はキャンプを家族で気軽に楽しめます。

●農産物直売所 道の駅

とにかく野菜が新鮮で安い! 野菜だけでなく花や惣菜などもあり楽しいです。



夫婦で移住したBさん
(20代夫婦)

基本はリモートワークですが、都内の会社に出勤することもあるので、新幹線を使った首都圏へのアクセスの良さが魅力です。高速道路を使って他県にも行きやすいので、休日は佐久市内だけでなくいろいろな場所を訪れています。

佐久市のおすすめスポット

●お酒

日本酒が美味しい! 佐久に来てから日本酒が大好きになりました!

●ワークテラス佐久 (コワーキングスペース)

都度利用もできるので、ワーケーションにもおすすめです。



定年後に
夫婦で移住したCさん
(60代夫婦)

医療面が整っている点が大きな魅力。地域医療に根差した総合病院が2つあり、とても安心できます。夏は熱帯夜がなく、首都圏に住んでいたころの寝苦しさから解放されました。冬は雪はあまり降りませんが、とても寒いので、家は慎重に選びました。

佐久市のおすすめスポット

●日帰り温泉

500円で入れるところが結構あります。気軽に温泉を楽しむことができます。

●散歩コース

駒場公園などの大きい公園や、春はさくさく小径をよく散歩します。



お問い合わせ

佐久市役所 移住交流推進課 (平日8:30~17:15)

TEL:0267-62-4139 E-Mail: kouryu@city.saku.nagano.jp



もっとお話を聞きたい方は…

窓口・オンラインで移住相談も可能!
実際に佐久市へ移住した相談員が対応いたします。
お気軽にお問い合わせください!

自然と共に
地域と共に



明日に続く道を造ろう
夢につながる橋を架けよう
一緒に創ろう佐久の未来を



MAP P8 D-3

株式会社 丸山工務店

〒384-0412 長野県佐久市田口2421

☎ 0267-82-2253



<https://www.maruyamakoumuten.biz/>

佐久市 / 株式会社丸山工務店で

夢・ビジョン・光を求めて

「花と緑と水と空気のあるさと佐久」の地に

佐久平の土を愛して63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 P16 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

佐久市の友好都市等マップ

Map of friendship cities of Saku City

佐久市は、国内の友好都市など全21都市と交流事業を行っています！
(R8.3.31現在)
各都市のご紹介はこちらのQRコードから。



佐久市の移住支援制度

□各種移住支援補助金

移住関連の各種補助金制度があります。詳しくはQRコードからご確認ください。



□空き家バンク

お住まい探しの支援制度です。ぜひQRコードからホームページをのぞいてみてください。



□リモート市役所

自治体初！ Slack (スラック) を活用した移住相談オンラインサロンです。参加はQRコードから。



□Shijuly (シジュリー)

佐久市への移住を考えている方を対象にした試住支援サービスです。試住に関する情報をまとめています。



首都圏のとなり、自然の真ん中 信州佐久で暮らす

近年、自分らしい生き方を求める方が非常に増えています。
そんな中、自然と都市部が心地よく広がる長野県が移住先として人気です。
私たちのエリア佐久市は、交通・自然・生活環境に優れ、
年間を通じて降水量が少なく、冬の積雪も少ない「暮らしやすさ」が魅力の高原都市です。
目的を持って、ぜひ視ていただきたい地域です。
移住に関わる情報を多数用意しています。県内に土地をご案内できます。リノベーションの事例ご紹介できます。
ミヤモリ不動産HPにお越しください。

親切がモットーの

宅地建物取引業免許/長野県知事(7)第4151号



ミヤモリ不動産株式会社 佐久・上田・長野・松本

佐久本店 ●営業時間/午前9:00~午後6:00 佐久市岩村田751 info@miyamori-fudosan.com ☎ 0267-68-2001

お部屋探しの専門店

ホームメイト FC 佐久平店・FC 上田中央店



ミヤモリ不動産 HP

MAP P10 B-2



佐久平駅前 通路に



第1弾 北斗の拳 デザインマンホール

大人気漫画「北斗の拳」の原作者であり、佐久市出身の武論尊先生のご協力によって「北斗の拳マンホール」が佐久平駅前!! 主人公のケンシロウの胸に刻まれた傷の形にちなんで、7人の人気登場人物のマンホールが北斗七星の形に配置されています。



- ★ ラオウ
- ★ トキ
- ★ コリア
- ★ ジャギ
- ★ ケンシロウ
- ★ サウザー
- ★ レイ

佐久平駅前 改札内に

第2弾 北斗の拳「ジャギ」胸像

北斗の拳生誕40周年を記念した事業として、主要キャラクター「ジャギ」の胸像が改札口に設置されています。



北斗の拳 バルーン

2019年2月に完成した北斗の拳のキャラクターをデザインした熱気球。市内外のイベントで大活躍! 多くの皆さまに愛されています。



さくしドロップス

人気漫画「北斗の拳」のキャラクターをあしらった缶入りあめ「さくしドロップス」。300円で販売中。



北斗の拳 第2弾 デザインマンホール

北斗七星をかたどって市内広域に設置してあります。



©武論尊・原哲夫 / コアミックス1983

佐久平駅・周辺に
北斗の拳関連
続々登場

地域に学び、共に生きる。 保健・医療・福祉のプロフェッショナルへ



地域医療の先進エリア「信州・佐久」で、広い視野と多角的な視点を身につけ、ケア専門職としての知識や技術を養い、人のために行動できる人材を育成します。

オープンキャンパス2026 開催
佐久大学での学びやキャンパスの雰囲気を実際に体感してみよう♪
4/25(土) 6/21(日) 7/26(日)
8/22(土) 9/26(土)



〒385-0022 長野県佐久市岩村田2384
TEL 0267-68-6680
看護学部 人間福祉学部



「生まれ育った佐久の地から、一人でも多くの人に漫画の魅力を伝えたい」…。さくまんが舎は、『北斗の拳』の原作者として知られ、数々のヒット作や話題作を世に送り出してきた、武論尊氏の想いをかたちにするために開設されました。館内には、武論尊と史村翔のペンネームで生み出された数々の作品の原画やフィギュアなどを展示。その他にも、親交の深い漫画家たちの作品展など、バラエティに富んだ企画を予定しています。

●開館時間

	月	火	水	木	金	土	日
11時～16時	○	○	○	○	○	○	○
10時～17時	○	○	○	○	○	○	○

休館日/月・火(祝日含む)
8月10日～8月21日・12月29日～1月3日

佐久平駅
夢科口より
徒歩約10分

武論尊の 想いをかたちに

武論尊 100時間漫画塾開講中

2017年に漫画家や漫画原作者を志す若者を対象とする「武論尊100時間漫画塾」を開講。受講料無料で、有名なプロ漫画家や現役編集者が指導し夢の実現をサポートしています。これまでに127名が受講し30名が漫画家としてデビューしています。現在8期生が受講中。武論尊氏は経済的な理由で進学ができない若者を支援するため佐久市に2017年に4億円(2022年にも4億円)を寄付。これを原資に佐久市は返還不要の給付型奨学金制度「佐久市コスモス育英基金」を設立し若者をサポートしています。

©武論尊・原哲夫 / コアミックス1983



入場
無料

さくまんが舎

〒385-0022 佐久市岩村田5506
TEL 0267-73-0010
mail: info@saku-mangasha.jp

交通ガイド

特集

タウンガイド

自然・名所

イベント・祭り

味処

名物・お土産

宿と温泉

移住・アクセス



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

高速バスで

池袋駅東口⇄佐久平

- 【佐久平】片道3時間/2,400円～
※ご乗車日・便によって運賃が変動致します。
1日2往復
千曲バス予約センター ☎0267-62-0010
西武バス案内センター ☎0570-025-258

JRバス関東(ナビダイヤル)

☎0570-048905(10:00~17:00)

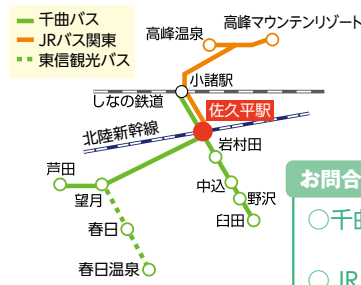
京都・大阪⇄佐久平(夜行高速バス)

- 京都・大阪⇄佐久平
片道9時間～10時間/6,000円～
※ご乗車日によって運賃が変動致します。
詳しくはホームページをご覧ください。
1日1往復
千曲バス予約センター ☎0267-62-0010
近鉄バスセンター ☎0570-001631

バスタ新宿(新宿駅)⇄佐久平・小諸

- 約3時間/2,210円～
※ご利用日・便により運賃が変動いたします。
1日4往復

路線バス 佐久平駅のバス乗り場は、蓼科口を出て左のロータリーに2ヶ所あります。



- 2番のりば** ▶ 塩田・望月・芦田方面及び中込駅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、高峰温泉・高峰マウンテンリゾート、麦草峠行きのバスが運行されている。

お問合せ

- 千曲バス ☎0267-26-2600
<https://chikuma-bus.com/>
- JRバス ☎0267-22-0588(9:30~17:00)
<http://www.jrbuskanto.co.jp/>
- 東信観光バス ☎0267-53-5522

新幹線で

首都圏から約70分

東京駅

- 新幹線あさま—佐久平駅(約1時間10分)

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

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

金沢駅

- 北陸新幹線—佐久平駅(約1時間30分)

敦賀駅

- 北陸新幹線—佐久平駅(約2時間20分)

日々変化する浅間山を見に来てみませんか?
あなただけの思い出作りをサポートいたします!

ご連絡をいただければお迎えにうかがいます!

佐久から見た浅間山

びんころ地蔵のお膝元
佐久市野沢
"安心と信頼"のタクシー会社です。

社名表示灯(あんどん)は浅間山をデザイン!

びんころ地蔵

有限会社 新海タクシー
TEL.0267-62-0009
〒385-0052 長野県佐久市原434 MAP P16 B-2

Chikuma bus
To Tokyo, Osaka and Kyoto

さあ、高速バスで出かけよう。Wi-Fi 完備

<p>高速バス(新宿・池袋線)</p> <p>佐久 軽井沢 上田 ▶ 新宿 池袋</p> <p>カレンダー制運賃 大人2,400円～ (佐久～新宿・池袋) *乗車日の1ヶ月前より予約販売</p>	<p>高速バス(京都・大阪線)</p> <p>佐久 軽井沢 上田 ▶ 京都 大阪</p> <p>カレンダー制運賃 大人6,000円～ (佐久～京都・大阪) *乗車日の2ヶ月前より予約販売</p>
---	---

乗車券の予約・購入

高速バス予約センター 佐久 ☎026762-0010
営業時間 9:40~18:30(無休)

インターネットでのご予約・ご購入
発車オーライネット WEB SITE
5:00~26:00

*運賃は便によって変動します。
*池袋・新宿線では乗車日の3日前(前々日)からは即時決済のみ購入が可能となります。インターネットサイトよりご予約購入をお願いいたします。

新宿・池袋線は **ネット割引**あります
発車オーライネットからの予約購入で割引適用

千曲バス株式会社
CHIKUMA BUS
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
CHIKUMA BUS WEB SITE

タクシーで行こう!
観光・ビジネスにお気軽にお電話ください

Saku Chikuma Hire

タクシーのご予約・ご用命は

☎0120-62-1010

佐久千曲ハイヤー

長野県佐久市原 531-4 TEL0267-62-1010
千曲バス株式会社
本社/長野県佐久市野沢20番地 TEL(0267)62-0081
WEB SITE

ホンモノの 星空を体感

◆季節…一年中
◆所要時間…車で半日

佐久市は標高が高く、澄んだ空気に、抜群の透明度、そして多くの天文施設が集まる「天体観測に最適な街」なんです。

時間を忘れる 静かな旅行

◆季節…春から秋
◆所要時間…車で1日

歴史を感じる神社仏閣、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プラン。

大河原峠を ポタる*

◆季節…春から秋
◆所要時間…自転車1日

蓼科山の麓、「大河原峠」をのんびりと自転車で周る。大自然にめぐり逢い、ゴールは春日温泉で心と体を癒すコース。

- ① 佐久市子ども未来館 (P.21参照)
- ② ケーキのまちでティータイム (P.17参照)
- ③ 臼田の名物料理堪能(むしり) (P.19参照)
- ④ うすだスタードーム (P.18参照)

- ① 石仏の宝庫 関伽流山
- ② 禅寺の古刹 貞祥寺 (P.5参照)
- ③ 郷土の佐久鯉料理 (P.24参照)
- ④ びんころ地蔵尊 (P.16参照)
- ⑤ 新海三社神社 (P.5/18参照)

- ① 蓼科スカイライン登口
- ② JAXA 美笹深宇宙探査用地上周 (P.6参照)
- ③ 大河原峠 (P.7参照)
- ④ 双子山登山 (P.7参照)
- ⑤ 林道唐沢線 (P.7参照)
- ⑥ 望月高原牧場
- ⑦ 春日温泉 (P.36参照)

関伽流山
石仏群が至る所に安置され、厳かな雰囲気漂うパワースポット。

*ポタる…ポタリング。
ゆったり気軽なサイクリングのこと

お問い合わせ

●佐久市役所観光課 佐久市観光協会

〒385-8501 佐久市中込3056
佐久市役所4階(平日8:30~17:15)

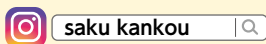
☎0267-62-3285

○臼田支部 ☎0267-82-3111

○浅科支部 ☎0267-58-2001

○望月支部 ☎0267-53-3111

http://www.sakukankou.jp/



プラザ佐久「観光あない処」

〒385-0028 佐久市佐久平駅前1-1
北陸新幹線佐久平駅2階 ☎0267-68-7433

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 ☎0267-42-2221
- 佐久千曲ハイヤー ☎0267-62-1010
- 新海タクシー ☎0267-62-0009
- 望月ハイヤー ☎0267-53-3232
- 八千穂タクシー ☎0267-63-4050

新景勝地

榎ヶ崎公園

林立する巨岩怪石とそとくらの名所。散策しませんか。

宿泊棟
完備



榎ヶ崎公園内に建立された「志賀の里」の石碑。作者の柿崎誠さんの経歴などは不明だが、志賀の名所や成り立ちなどが刻まれている。また、キャンプ棟が整備され、宿泊もできる。



小倉沢の岩場 ロッククライミングの好適場

豊かな自然と歴史が息づく志賀の里。なかでも小倉沢にあるクライミングの好適場。人知れず未開の秘境の岩場。大関伽流山大倉観音堂から東に岩場群が連なる。

志賀川に沿った桜並木は4月中旬~下旬が見頃。期間中は夜間ライトアップされ、浮かび上がる幻想的な奇岩と夜桜の絶景をお楽しみいただけます!

日本の銘石
志賀石
shiga ishi
佐久市から全国各地へ



志賀石のお問い合わせは

株式会社井出工業

MAP
P8 D-2

〒385-0006 長野県佐久市志賀3704
TEL.0267-67-2348 FAX.0267-68-0123

健康にアイデアを

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。



明治北海道十勝スライスチーズシリーズ



明治北海道十勝スマートチーズシリーズ

明治 北海道



MAP P16 C-2



浅間山、ひとりじめ



贅を尽くした
極上のひとときをあなたへ
各お部屋にBBQデッキ、シャワールーム、トイレ完備
ドッグラン付き、プライベートサウナ付きのお部屋も...

のぞみグランピング&スパ 佐久×軽井沢



ドームテント7棟
スイートヴィラ棟6棟

さんぴあ温泉

★ミストサウナあり

- 営業時間 10:00~21:30 (最終受付21:00)
- 料金 ●地域会員: 大人 700円/小人 400円 (3才~小学生) /3歳未満は無料
●一般: 大人 1,000円/小人 500円 (3才~小学生) /3歳未満は無料
- レンタルタオル (バスタオル&フェイスタオル) ¥400
※GW, お盆, 年末年始 (5/3-6, 8/9-17, 12/27-1/4) 繁忙期料金あり
- 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



BBQ テラス
春夏期間限定オープン



味処
テイクアウト



スパエステ
Plumeria



露天風呂つき
日帰り温泉



ドッグラン



テニスコート

スパリゾートのぞみサンピア佐久 毎月第3木曜休館
 佐久市根岸 3203-2 ☎0267-63-3900
 MAP P9 C-2 詳細はWEBへ

無料の送迎バスで、
のぞみサンピア佐久へ
日帰り温泉、スパエステ、
ドッグラン、テニスコート
お楽しみください

自立型サービス付き高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ



浅間山麓の自然の中でゆったりと過ごす...
全てが徒歩圏内に揃う街でペットとともに住まう。



3か月以上の短期入所も可

全50室 全室に浴室、トイレ、キッチン
ウォークインクローゼット付き

小諸市御影
ご入居申込み
受付中!

安心して、自由な暮らしを楽しめる住宅誕生!
介護が必要な方はご相談ください

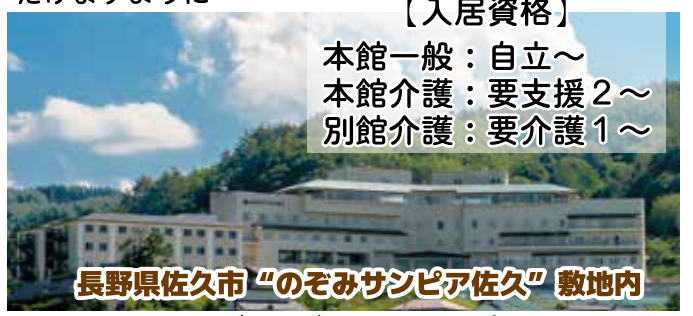
天然温泉付有料老人ホーム(住宅型82室 介護付85室) 「ウェルハウスのぞみサンピア」

本館・別館 入居者募集

グループ内の医療法人、社会福祉法人からの医療と
介護のサポートにより、お元気な方には生き生きと、
介護の必要な方には最後まで安心して生活していただ
けますように...

【入居資格】

- 本館一般: 自立~
- 本館介護: 要支援2~
- 別館介護: 要介護1~



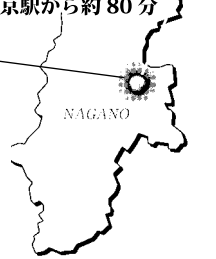
長野県佐久市「のぞみサンピア佐久」敷地内

◎デイサービスセンター◎ヘルパーステーション 併設
自然に恵まれた13,000坪という広大な敷地にあり、
季節を感じ、自然を感じて豊かな生活をしていただけます。

信州・佐久、小諸
東京駅から約80分

首都圏からのアクセス良好!

- 鉄道 東京駅から長野新幹線「佐久平駅」
(東京から72分)→より車で約 5分(3km)
- お車 中部横断自動車道「佐久北IC」より車で
約2分(1km)



❀ のぞみグループ本部
☎ 0267-22-9274

〒384-0093 長野県小諸市和田841-7 <http://www.nozomi-g.co.jp/>

◆関連法人 (医)清秀会 (社福)のぞみ福祉会 (機)エスポワール (機)シルバーケアのぞみ (機)のぞみ (一社)海外介護士育成協議会 介護施設協同組合