



NO.4

佐久平PA・佐久平スマートIC直結
高速降りずに遊べる!

パラダ

- サマーリフト
- スーパースライダー
- キッズランド
- アスレチック広場
- 昆虫体験学習館
- トロッコ

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
長野県佐久市下平尾2681 TEL.0267-67-8100

NO.5

健康と癒しのオアシス

平尾温泉 あはらしの湯

食事処のメニューも充実、お気軽にお立ち寄り下さい。

温泉設備 湯・風呂 大浴場

平尾温泉 あはらしの湯 営業時間：10:00～22:00
長野県佐久市下平尾2682 TEL.0267-68-0261

NO.6

運のよくなるお寺
厄除開運祈願
交通安全祈願

信州般若総本殿
曹洞宗 法隆山
正眼院

長野県小諸市八滝624 TEL.0267(22)3095 http://members.ctknet.ne.jp/syougen/

早朝の雲海／標高2000mの星空
高峰高原

上信越道 小諸ICから約30分
お車で軽井沢から約40分

詩情あふれる
高原の城下町

小諸観光案内所
長野県小諸市相生町1-1-1
TEL(0267) 22-0568

原高原
菅平高原

ダボス スキーエリア
菅平牧場

菅平大スキーセンター
菅平公園

菅平大スキーセンター
菅平公園

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」

上信越自動車道佐久平PAに直結しているアクセス抜群のレジャースポット。広大な敷地内にスーパーライダー、トレッキングコース、昆虫体験学習館、キッズランドなど遊びアイテム充実の自然体験フィールドです。たっぷり遊んだ後は、隣接の「平尾温泉みはらしの湯」でフレッシュ温泉・岩盤浴・お食事処などがあり子どもからご年配の方までゆくり楽しめます。【佐久市】

小諸のお釈迦さま

後一条天皇の勅願仏、定朝法師によって造られた拈華微笑の釋尊半尼仏を本尊さまに祀っております。幸運を授けてくださる丈六の大仏さまが、本堂前に祀られています。また、本堂の天井には、名匠山崎の墨絵の龍や蓮華大師が描かれ見ごたえ十分です。親身盧舎那仏の弥勒如来像も奉安されています。山門は小諸城の黒門が移築されています。ご来山の折は本堂内も拝観していただくことができます。【小諸市】

浅間山

日本有数の活火山である浅間山は、数百年ごとに噴火を繰り返してきました。新緑の鮮やかな緑に始まり、夏には様々な高山植物が咲き誇ります。冬には雪化粧と、四季折々の姿で、訪れる人々を迎えてくれます。【小諸市】

布引観音

「布引に引かれて善光寺参り」で有名な天台宗布引観音寺「布引観音」は、千曲川のほとりから、険しい山道の参道は15分ほど登ると、岩山の崖に築かれた観音堂が姿を現します。布引深谷は、春は桜、秋は紅葉の名所となります。【小諸市】

小諸城址 懐古園

文豪「島崎藤村」が愛した信州の名園。日本100名城の1つで園内には、国重要文化財「三の門」、苔むした石垣、島崎藤村「千曲川旅情の歌」詩碑などがあります。また、県下最古の動物園、レトロな児童遊園地が併設され、小さなお子様からお年寄りまで楽しめる人気スポットです。【小諸市】

動物園
【小諸城址 懐古園】

大正15年開園の県内最古の動物園。懐古園内に位置し、ライオン、ペンギン、ムササビなど60種約250の動物が飼育されています。モルモットやリクガメなどのふれあい体験も行っており、ファンボルトペンギンのもぐもぐべたべたタイムでは、ペンギンたちが目の前を歩く姿を観察できます。また、併設の児童遊園地にはコーヒーカップやツインドラゴンといった遊具もあり、動物園と合わせて楽しめます。【小諸市】

児童遊園地
【小諸城址 懐古園】

大正15年開園の県内最古の動物園。懐古園内に位置し、ライオン、ペンギン、ムササビなど60種約250の動物が飼育されています。モルモットやリクガメなどのふれあい体験も行っており、ファンボルトペンギンのもぐもぐべたべたタイムでは、ペンギンたちが目の前を歩く姿を観察できます。また、併設の児童遊園地にはコーヒーカップやツインドラゴンといった遊具もあり、動物園と合わせて楽しめます。【小諸市】

雷電焼

伝説のスーパースター勝率9割6分2厘、力士雷電。その雷電を形どった「たいやき」雷電の黒豆100%使用のあんこ、パネライーズ入りのカスタードの二種類。外はふんわり中はとろ〜り。お土産にも大人気です。【東御市】

信州りんごソフトクリーム

長野県で大人気の「りんご三兄弟」、シナノスイート、シナノゴールド、秋映がソフトクリームになりました。長野県産を100%使用。味は入れ替えてお出しするので、どりんごの味がご来店いただいたてのお楽しみ。雷電くみりの里では、「くみりソフトクリーム」も販売しています。くみりを増量してさらに香り豊かになっています。お食事処「湯の丸」でも販売しています。【東御市】

A・コープ ファーマーズうえだ店
農畜産物直売所「マルシェ 国分」

地元生産者の採れたて野菜・くだものが豊富!

上田菅平IC 下車約3km

Aコープマルシェ・信州産お肉やお買い得な食料品を豊富に品揃えしております。また、おみやげコーナーでは地元銘菓も販売。

長野県上田市国分80番地 ☎0268-27-5580 営業日／通年営業
営業時間／朝9時30分～夜8時30分(日曜日は朝9時より)

上田菅平IC降りてすぐ

地元の生産者が
つくる新鮮な
野菜
くだもの
花
きのこ
などがたくさん!

季節の贈答品の取り扱い、発送も承ります

農産物直売所 うえだ食彩館ゆとりの里

営業時間：午前9時～午後6時 冬期(1～2月)午前9時～午後5時 定休日：年末年始
〒386-0002 長野県上田市住吉380-24 TEL.0268-26-1050 FAX:0268-26-1049

営業時間 年中無休
食堂／7:00～19:00
直売所／8:00～19:00

道の駅 電気自動車 急速充電器
24時間利用可

特産! 信濃くるみと巨峰

雷電くみり

長野県東御市滋野乙4524-1 TEL(0268)63-0963・FAX(0268)63-0966
http://raidenkurumi.jp E-mail:raidenn@navy.plala.or.jp

重要文化財 焼町土器一挙公開!!

浅間縄文ミュージアムでは縄文時代の衣食住を展示しております。体験工房では「勾玉(まがたま)作り」等縄文時代の生活にチャレンジできます。

企画展「縄文の技と美」8/31(木)まで開催中

浅間縄文ミュージアム

長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬川1901-1 TEL0267-32-8922
【列車で】しなの鉄道御代田駅下車 徒歩10分
【お車で】上信越道佐久ICより 約15分

外国人文化が色濃く薫る町
軽井沢

英国聖公会宣教師A.C.シーが拓いて130余年。この地にはたたくさんの西洋文化と歴史が刻まれました。

観光のお問い合わせは
軽井沢観光案内所 TEL0267(42)2491
TEL0267(45)6050
軽井沢観光会館 TEL0267(42)5538
軽井沢町観光経済課 TEL0267(45)8579

軽井沢観光協会 http://karizawa-kankokyo.jp/
軽井沢町 http://www.town.karizawa.lg.jp/

びんころ地蔵

その容姿のかわいらしさから、健康長寿や子どもたちの健やかな成長を願う県内外からの参拝者で賑わっています。びんぴん(健康で長生き)、ころ(環にまです楽に大往生する)という願いから「びんころ地蔵」と命名。毎月第二土曜日は、野沢山門市を開催。【佐久市】

龍岡城五稜郭

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す。城郭跡は上空から見ると五角形の星形を形づけていますが、南西の堀は現在、未完成のままです。【佐久市】

シナノユキマス

佐久鯉・信州サーモン・信州大王イワナ

有限会社 飯田養魚場

長野県佐久市高柳388番地
TEL.0267-62-3951 FAX63-2552
http://www.yukimasu.co.jp

佐久鯉

信州佐久の風土と、清流千曲川に育まれ、「佐久鯉」は育ちます。鯉の養殖には不向きな気候ながら、古くは江戸時代にさかのぼる長い養殖の歴史と、佐久の人々の情熱と努力に磨かれて名高い「佐久鯉」となります。更に評判の「信州サーモン」や此処での養殖が全国生産の殆どをしめる「シナノユキマス(学名 Coregonus)」等の養殖がなされています。【佐久市】

野郎

東御市 小諸市 軽井沢町 佐久市 上野村 北相木村 小海町 八千穂高原 八千穂高原スキー場

湯の丸高原 池の平温泉 浅間山 浅間高原 白糸の滝 千ヶ滝 軽井沢町 中軽井沢 南軽井沢 佐久市 佐久市役所 佐久市観光協会 佐久市立近代美術館 佐久市立現代美術館 佐久市立中央図書館 佐久市立図書館 佐久市立市民会館 佐久市立生涯学習センター 佐久市立体育館 佐久市立市民会館 佐久市立生涯学習センター 佐久市立体育館 佐久市立市民会館 佐久市立生涯学習センター 佐久市立体育館

軽井沢町観光案内所(中軽井沢駅内) 軽井沢町観光案内所(軽井沢駅内) 軽井沢町観光案内所(軽井沢駅内)

正眼院(小諸のお釈迦さま) 浅間縄文ミュージアム 龍神の杜公園 雪窓公園 小田井宿 雪窓公園 小田井宿 雪窓公園 小田井宿

佐久PA ※佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」 平尾温泉みはらしの湯

八幡田養魚場 新海三社神社 龍岡城五稜郭

真楽寺 雪窓公園

雪窓公園 町のほぼ中心に位置し、野球場やグラウンドを併設しています。広い芝生広場があり、遊具も豊富。4月から5月にかけて園内は桜一色になります。散策やジョギング、スポーツなど、世代を問わず利用できるのが嬉しいところ。町外の方にも多く利用されています。【御代田町】

標高2000mの雲上の温泉
ランブ高峰温泉

〒384-0041 長野県小諸市高峰高原
☎0267-25-2000
http://www.takamine.co.jp

※…スマートIC
高速道路の本線またはSA、PA、バスストップに設置されたETC専用のインターチェンジです。詳細については、ホームページなどでご確認ください