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コープマーク品・「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00分（日曜日は朝9時より） （但し、年末年始不定休）

季節の贈答品の取り扱い 発送も承ります

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！

農産物直売所
うえだ食彩館 ゆとりの里
上田菅平IC降りてすぐ

営業時間:午前9時～午後5時 定休日:年末年始・10月～6月毎週火曜日（7月～9月は無休）
〒386-0002 長野県上田市住吉380-24 TEL:0268-26-1050 FAX:0268-26-1049

NO.21

激動の戦国を駆け抜けた真田三代の足跡

真田氏歴史館

真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介。館内の展示は、年代に沿って配置されており、観覧していくうちに真田氏の活躍の様子がわかりやすく理解できます。

■開　館／9時～16時
■休　館／毎週火曜日（火曜日祝日の場合は翌日）
■料　金／一般 250（200）円
高校生以上の学生 160（120）円
小・中学生 100（80）円
※（　）内は20名以上の団体観覧料
■問合せ／0268-72-4344
上田市真田町本原 2984-1

上田市ホームページ　https://www.city.ueda.nagano.jp/

NO.20

美ヶ原高原の麓にある渓流沿いの一軒宿

「ぶち入れ鍋」宿泊プラン ※要予約
お一人様（1泊2食付）7,685円～（税込）
日帰り入浴　一般 400円
4歳以上小学生まで 200円

渓谷の宿 岳の湯温泉 **雲渓荘**
☎ 0268-85-2263

美ヶ原を望む天然温泉

営業時間 10:00～21:30 ※入館受付は21:00まで
休館日　水曜日（祝日の場合は翌日）
入館料　一般（高校生以上）500円
小人（小中学生）　250円

日帰り温泉 武石温泉 **うつくしの湯**
☎ 0268-85-3900

NO.19

環境省指定国民保養温泉地 **丸子温泉郷**

温泉 鹿教湯温泉・大塩温泉・霊泉寺温泉

自然 稚児ヶ淵

鹿教湯温泉 文殊の湯

鹿教湯温泉旅館組合 TEL0268-44-2331
霊泉寺温泉旅館組合 TEL080-1261-8432
大塩温泉旅館組合 TEL090-1108-6157
丸子観光協会 TEL0268-42-1048

NO.18

鹿教湯温泉 文殊堂

■鹿教湯温泉 ⑭

鹿に化身した文殊菩薩が教えた湯として知られる鹿教湯（かけゆ）温泉。江戸時代から栄える湯治の名湯。体に、肌にやさしい泉質はくせも無く飲泉により体の内側からも効能を得られます。また周辺には四季折々の自然が贅沢なほど溢れ、都会の喧噪から心も体も開放させてくれます。【上田市】
■鹿教湯温泉旅館組合 http://www.kakeyu.or.jp

■大塩温泉 ⑮

天文年間、武田信玄が川中島の合戦の帰りに、負傷し疲れ果てた武田軍傷兵の治療や湯治に使われた「信玄の隠し湯」と伝えられています。昭和31年に鹿教湯温泉・霊泉寺温泉と共に国民保養温泉地に指定されており、足繁く通うお客様もいます。1軒の宿と1軒の共同浴場がある、山間のひなびた雰囲気の漂う自然の恵み豊かな温泉です。【上田市】

大塩温泉

■霊泉寺温泉 ⑯

文豪・武者小路実篤が逗留の地としてこよなく愛した霊泉寺温泉。美ヶ原の北裾・三方を山に囲まれ、温泉街の静けさやその風情がいまなお残ります。その昔、謡曲「紅葉狩」に登場する平維盛が、戸隠の鬼女紅葉を退治したのち此処の湯で傷を癒し、寺を建て霊泉寺と名付けたと伝えられています。温泉街は、昭和のレトロ感が訪れる人々の心を癒します。【上田市】
■霊泉寺温泉旅館組合 http://reisenjionsen.com

霊泉寺温泉街

飯盛山
マツムシソウ
ニッコウキスゲ
アサマフウロ

美しい山々、澄んだ青空、きれいな星空。四季折々の表情。
信州みなみまきむらへようこそ。

南牧村観光協会
〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村大字海ノ口1051
TEL:0267-96-2211 FAX:0267-96-2158

NO.17

信州・青木村
田沢・沓掛温泉

田沢温泉には「有乳湯（うちゆ）」・沓掛温泉には「小倉乃湯（おぐらのゆ）」の日帰り温泉があり、料金は大人200円、子どもも100円で入浴できます。両温泉とも源泉掛け流しの名湯です。

青木村観光協会（青木村役場内）TEL0268-49-0111 http://www.vill.aoki.nagano.jp/

NO.16

NO.4

眞田昌幸公・幸村公を始め仙石家、松平家の歴代城主を祀る神社

上田城跡 本丸 鎮座 **眞田神社**

長野県上田市上田城跡公園内　TEL.0268-22-7302　www.sanada-jinja.com/

■青年眞田幸村（信繁）公の像 ④

初陣とされる第一次上田合戦の頃をイメージし、得意の槍で出撃命令を下す若き眞田幸村（信繁）公の姿をモデルにした像。令和2年8月に造立されました。【上田市】

■生島足島文書【国重文】③

武田信玄公以下戦国武将等の願文、起請文九十数通。【上田市】

■湯の丸高原・池の平湿原 ①

上信越高原国立公園湯の丸高原は浅間連峰の西側に位置し、丸く穏やかな表情の峰々と爽やかな亜高山帯の気候がおりなす一帯は「花高原」として親しまれています。6月下旬に見頃を迎えるレンゲツツジの大群落や池の平湿原の高山植物を訪ねて、初夏から秋にかけてトレッキングを楽しむ多くの方で賑わいます。【東御市】

■国宝 大法寺三重塔 ②

「見返りの塔」と名付けられたこの塔は、その美しさから思わず振り返るという意味からつけられたといわれています。美しさの由縁は、初重が特に大きく安定感のある工法で、他に奈良の興福寺三重塔だけと極めて珍しい独特の工法です。【青木村】

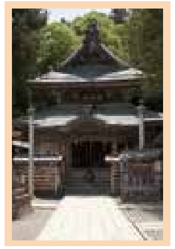
■道の駅 あおき ③

「重点道の駅」に選ばれた魅力あふれる施設。レストランでは青木村特産「タチアカネ」の手打ちそばが大人気です。【青木村】
◆交通アクセス／上田菅平ICから車で30分

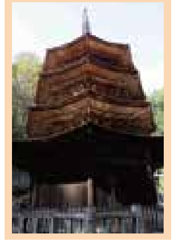
【農産物直売所】 9:00～18:00 年中無休（年末年始休業）TEL.0268-49-0333
【味処こまゆみ】 11:00～14:30 年中無休（年末年始休業）

■鳴龍山 妙見寺の鳴龍 ④

日本四方鳴龍（東は日光山、西は京都相国寺、北は青森県龍泉寺（焼失）、南は長野県妙見寺）のひとつと言われています。狩野派の画家秀山信尹により、本堂外陣の天井に、畳10畳分の大きさの上下2頭の龍が描かれ、その龍画の下で拍手を打つと霊妙不可思議な龍鳴を聴くことができます。【上田市】



北向観音



安楽寺八角三重塔【国宝】

■信州の鎌倉 別所温泉 ⑤

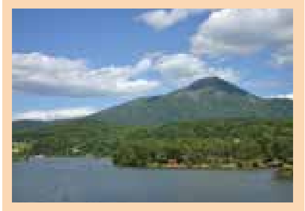
信州の鎌倉と称される塩田平の西側に位置する別所温泉。古くは「七久里の湯」として平安時代の有名な和歌集にもその名をとどめ、信州最古ともいわれる温泉です。そしてこの周辺一帯は全国でも有数な歴史的建造物の宝庫となっており、鎌倉時代から室町時代にかけて造られた神社仏閣をはじめ、石造りなどの中世の文化財が多数残されています。【上田市】

■美ヶ原高原 ⑥

美ヶ原高原は長野県の中央、八ヶ岳中信高原国定公園の北東部に位置し、北アルプスをはじめとする雄大な山並みなど360度の眺望と200種類以上にも及ぶ高山植物が魅力の日本一美しい高原といわれています。【上田市】

■浅間山 ⑦

浅間山は標高2568mの活火山。上信越高原国立公園にも指定される浅間山と連なる山々の豊かな自然は数多くの動植物を育み、高山植物、高山蝶、野生動物など貴重な生物が現在でも多数生息しています。登山コースは「火山館コース」と「黒斑山コース」の2コースを楽しむことができます。



■白樺湖 ⑧

ビーナスラインのほぼ中央に位置する高原の湖。高原のさわやかな空気の中でカヌーやボート、サイクリングなどを楽しむことができ、周囲には観光施設も多くあります。【立科町】

■南牧村農畜産物直売所 ⑨

信州みなみまきむらの美味しいものがそろっています！ぜひお立ち寄りください。【南牧村】
■長野県南佐久郡南牧村大字野辺山100-4
TEL.0267-98-2780
■営業時間　9:00～17:00（年末年始は休業）

直売所は、あなたの"おいしい！"と生産者の"えがお"がつながる場所

信州上田 なないろ農産物

上田地産地消推進会議
上田市役所 農産物マーケティング推進室内
☎0268-21-0053

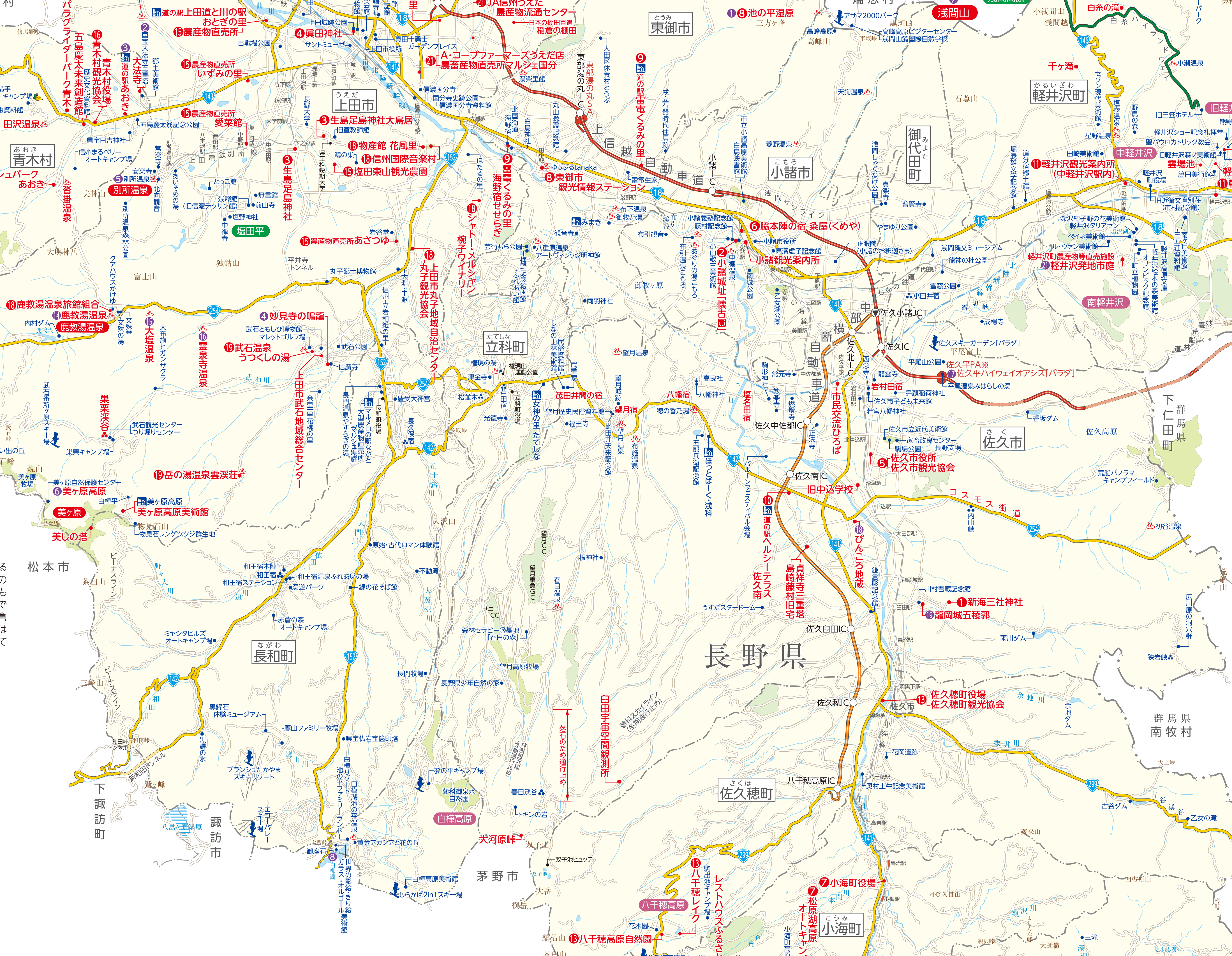
NO.15

■北風小僧の寒太郎 ⑫

北風小僧の寒太郎は松原湖畔に生まれ幼少期をすごした井出隆夫氏（筆名山川啓介）が、松原湖の湖面を渡る冷たい風を思い起こし作詞をされました。なお、この曲が生まれて50周年をむかえます。【小海町】
■小海町観光のお問い合わせは
問）小海町観光案内所　TEL.0267-93-2005

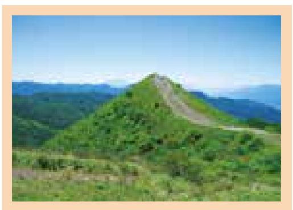
■松原湖高原 ⑬

アカマツ林に囲まれた広大なフリーサイト、シンプルなバンガローに別荘タイプのコテージなど、好みのスタイルでキャンプが楽しめます。施設内に日帰り温泉「八峰の湯」があるのも魅力です。【小海町】
■一般社団法人 小海町開発公社
TEL.0267-93-2539 http://www.matsubarako-kogen.jp/



■白駒の池 ⑩

北八ヶ岳の広大な原生林の中に、満面に清水をたたえた神秘的な湖。標高2100m以上の湖としては日本最大の天然湖で、湖までの歩道の回りは樹齢数百年の時を刻んだ原生林で、まるで緑のジュウタンを敷きつめたような苔が一面を覆っています。【佐久穂町・小海町】



■飯盛山 ⑪

標高1643m。ごはんをもったような美しい山容からこの名前になりました。気軽に楽しめるトレッキングコースです。（難易度:初級）季節毎の高山植物も楽しめます。【南牧村】

信州/野辺山高原――
自然と動物達とのふれあい
乗馬・バーベキュー・キャンプ場
四輪バギー・喫茶・売店・ドッグラン
なんでもやってみよう!! ふれあい体験（要予約）
乳しぼり体験
手作りアイスクリーム工房
手づくりプリン・生キャラメル
大好評

滝沢牧場
長野県南佐久郡南牧村野辺山23-1
TEL.0267-98-2222 FAX.98-3422
http://www.takizawa-bokujo.jp

NO.14

■滝沢牧場 ⑭

標高1375mの高原にある滝沢牧場の一角にはドッグランがあります。広々とした牧草地と林の中を思いっきり、ノーリードで、ワンちゃんを走らせてみませんか?牧場には、レストラン、喫茶店、売店、手づくりアイスクリーム工房、キャンプ場等があり、乗馬、トラクター遊覧車トランポリン、四輪バギー等が楽しめたり、いろいろな体験も用意されていて、一日中家族で楽しめます。ワンちゃん同伴で、お食事も室内（一部）で食べられます。【南牧村】

NO.5

佐久市観光協会
長野県佐久市中込3056
TEL0267-62-3285
FAX0267-62-2269
www.sakukankou.jp/

NO.6

脇本陣の宿 糸屋（くめや）

江戸時代、北国街道・小諸宿の脇本陣だった建物が、伝統と格式をそのままに、あらたな宿として生まれ変わりました。併設の「茶屋くめや」では、季節の野菜やキノコなどを入れた郷土食、おにかけうどんを提供しています。

定休日：宿泊（火・水） 茶屋（火・水・冬期）　お問い合わせ　長野県小諸市市町 1-2-24 ☎0267-27-1482

■佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」⑰

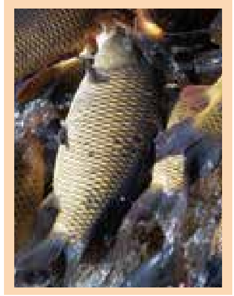
上信越自動車道佐久平PAに直結しているアクセス抜群のレジャースポット。広大な敷地内にスーパースライダー、トレッキングコース、昆虫体験学習館、キッズランドなど遊びアイテム充実の自然体験フィールドです。たっぷり遊んだ後は、隣接の「平尾温泉みはらしの湯」でリフレッシュ!温泉・岩盤浴・お食事処などがあり子どもからご年配の方までゆっくり楽しめます。【佐久市】

雪化粧の三重の塔

■新海三社神社 ①

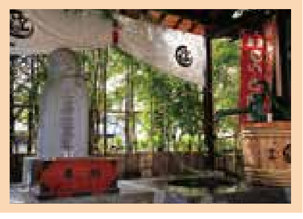
佐久地方の開拓の祖神を祀る新海三社神社は、源頼朝、足利氏、武田信玄、徳川氏などの武将からも信仰を集めた名社です。境内の東本社、三重塔は重要文化財に指定され、大樹繁る神域は、四季折々で美しく、清々しく迎えてくれます。【佐久市】

問）新海三社神社　TEL.0267-82-9651



■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】



■ぴんころ地蔵 ⑱

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。ぴんぴん（健康で長生きし）、ころり（寝込まず楽に大往生する）という願いから「ぴんころ地蔵」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 ⑲

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くっていますが、南西の堀は現在も未完成のままです。【佐久市】

■南相木ダム ⑳

高さ136m、幅444m、天端の標高1532m。大規模ダムとしては日本一標高の高い場所にある「南相木ダム」は、真っ白な石灰岩を規則正しく積み上げて作られたロックフィルダムです。その壮大さと美しさは、一度は味わってほしい観光スポットです。【南相木村】

■滝めぐり

南相木川の流域には急流が多くあります。個性的な滝の数々は、自然の作りだした芸術です。季節ごとに様々な表情を見せ、訪れた人たちを魅了してくれます。【南相木村】

一息つきに、お越しください。
信州 小海町

北八ヶ岳松原湖温泉 **八峰の湯**（やっほーの湯）
【休館日】不定休 ※奇数月は2日間のメンテナンス休館日があります。詳しくはお問い合わせ下さい。
長野県南佐久郡小海町大字豊里5918-2
TEL.0267-93-2288・FAX.0267-93-2520
http://www.yahho-onsen.jp/

NO.7

東部湯の丸ICより車で30分の別世界
軽登山・トレッキングに「湯の丸高原」　高山植物の宝庫「池の平湿原」

ヤナギラン
マツムシソウ
エゾスズラン

一般社団法人 **信州とうみ観光協会** Tomi City Tourist Association
長野県東御市田中279
TEL.0268-62-7701 FAX.0268-62-7702
Mail info@tomikan.jp

NO.8

道の駅
営業時間 年中無休
食　堂／7:00～18:00
直売所／8:00～18:00
（状況により時間変更あり）
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

農産物直売コーナー
物産コーナー
道の駅情報コーナー
郷土食レストラン
力士雷電展示館

信州 道の駅 浅間サンライン沿
雷電くるみの里

長野県東御市滋野乙4524-1 TEL(0268)63-0963・FAX(0268)63-0966
https://raidenkurumi.jp

NO.9

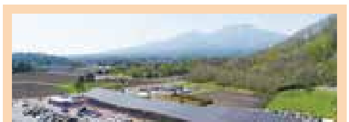
中部横断自動車道　佐久南 IC すぐ
健康長寿がテーマの朝採り野菜、果物が並ぶ県下最大級の道の駅

地元農家が出荷する安全安心な新鮮野菜・果物、また、日本一の生産量を誇るプルーンを使った加工品など、ここでしか買えない特産品や名産品を販売。
さらに、併設の郷土料理レストランでは佐久鯉や蓼科牛信州米豚など、地元産の食材を使ったメニューが豊富。レストラン料理人が作る、お弁当も老若男女幅広い世代に人気。

行楽用お弁当承ります
お受取り2日前までに、お電話にてご注文ください。
素敵で楽しい信州旅行のおともに…
お食事人気メニュー 佐久鯉のうま煮・あらいセット

道の駅 **ヘルシーテラス佐久南**
長野県佐久市伴野7-1 ☎0267-78-3383
営業時間
・農産物直売所・物産品販売 9:00～18:00
・郷土料理レストラン 咲恋テラス 9:00～16:00

NO.10

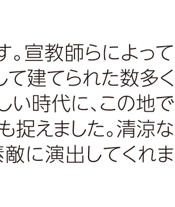


■軽井沢発地市庭（かるいざわほっちいちば）㉑

軽井沢南地区には、農産物直売所である軽井沢発地市庭（かるいざわほっちいちば）があります。地元で採れた新鮮な野菜や町内で製造された「軽井沢ブランド」の加工品も販売しています。そのほかにも軽井沢産の素材を生かしたメニューを提供する飲食施設や、そば打ち体験ができる加工室などを併設しており、建物もロケーションもとても魅力的な複合施設となっています。【軽井沢町】

■軽井沢ウエディング

軽井沢はリゾートウエディング発祥の地です。宣教師らによって避暑地として発展した軽井沢には心の拠り所として建てられた数多くの教会があります。キリスト教式の挙式がまだ珍しい時代に、この地で執り行われる西洋人らの挙式風景は日本人の心も捉えました。清涼な空気と開放的な自然は軽井沢ウエディングを素敵に演出してくれます。【軽井沢町】



軽井沢ショー記念礼拝堂

英国聖公会宣教師によってその名が広まった町
軽井沢

カナダ人で「軽井沢開発の父」英国聖公会宣教師A.Cショーにより創設された軽井沢で最初の教会。裏手にはショーの別荘が復元されています。

観光のお問い合せは
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 https://karuizawa-kankokyokai.jp/
軽井沢町 https://www.town.karuizawa.lg.jp/

NO.11

四季を楽しむ温泉です
料金（入浴） 大人 500円 小人 300円（3歳以下無料）
時間 10:00～21:00（但し、季節により変更あり）
休館日：毎週火曜日

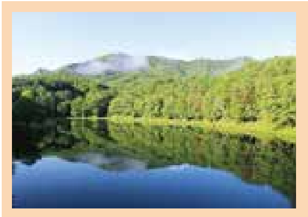
信州 南相木村

南相木温泉 **滝見の湯**
長野県南佐久郡南相木村5633-1
TEL(0267)91-7700
FAX(0267)91-7702

立原高原キャンプ場
長野県南佐久郡南相木村6325-1 TEL(0267)78-2907

お問い合わせ **南相木村観光係**
http://www.minamiaiki.jp/ TEL.0267-78-2121

NO.12



■立岩湖 ㉒

春は桜と芽吹き、夏の深緑、秋の紅葉、冬のアイスバブルと四季折々の移り変りで、訪れる人を楽しませてくれる立岩湖です。フィッシングポイントでも有名です。イワナやヤマメ以外にもシナノユキマスの釣れる数少ない湖です。【南相木村】

■南相木村 わくわくガイド

八千穂高原自然園
自然園内は、白樺、小さな滝、渓流、そして高原のさまざまな草花が、あなたを迎えてくれます。野鳥のさえずりと爽やかな風とともに高原の空気を存分にお楽しみ下さい。

さくほ de 暮らす
大自然に囲まれた田舎なのに、利便性が高い佐久穂町 「住めばなんだか気持ちがイイ!ちょうどいい田舎!」 佐久穂町で暮らしませんか?

◎観光のお問合せ **佐久穂町役場** 産業振興課 商工観光係
https://yachiho-kogen.jp
◎移住・定住のお問合せ **佐久穂町役場** 総合政策課 政策推進係
E-mail : seisaku@town.sakuho.nagano.jp
〒384-0697 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地 TEL:0267-86-2525 FAX:0267-86-4935

NO.13

のお問い合せ・みは　英公社株式会社　790-0831　愛媛県松山市山田町1386-5　TEL 089-977-9333　FAX 089-977-9345
https://wowmap.jp ◆2022年6月1日調整 KI:2503 2022.06

◆この地図は英公社株式会社(版権所有)発行の最も新しい地図を調整したものです。
いかなる形式においても、著作権者に無断で、この地図の全部または一部を複製し、利用することを固く禁じます。