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・コープマーグ店・福祉協同所や地域の人・農と食材品を豊富に品揃えしております。
また、おかずやジコーナーでお地元産品を販売。

長野県上田市国分80番地 ☎0268-27-5580
営業時間／朝9時30分～夜8時00分(日曜日は朝9時より)
営業日／通年営業(1月1日のみ休み)

NO.17

上田菅平IC降りてすぐ!
農産物・お土産なら

真田の郷の野菜・果物
きのこ・山菜

農産物直売所
うえだ食彩館 ゆとりの里
営業時間 9:00～17:00
※1月～3月は16:00閉店
定休日 毎週火曜日(7月～10月は無休)
年末年始
長野県上田市住吉380-24
TEL 0268-26-1050
NO.15

農産物直売所
新鮮市真田
営業時間 9:00～16:00
※12月～6月は15:00閉店
定休日 毎週水曜日・年末年始
長野県上田市真田田中長6114-2
TEL 0268-72-8072
NO.16

信州・青木村
田沢・沓掛温泉

田沢温泉には「有乳湯」・沓掛温泉には「小倉乃湯」の日帰り温泉があり、料金は大人300円、子ども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.14

地元の新鮮な農産物や青木村特産タチアカネの手打ちそばが楽しめます

道の駅 あおき
長野県小県郡青木村大字村松26-1
TEL:0268-49-0333
FAX:0268-71-5331
NO.13

■道の駅 あおき ❸
「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
【味処ことまゆみ】
11:00～14:30/年中無休(年末年始休業)

環境省指定国民保養温泉地 丸子温泉郷

鹿教湯温泉旅館協同組合 TEL0268-44-2331
豊泉寺温泉旅館組合 TEL080-1261-8432
丸子観光協会 TEL0268-42-1048
NO.12

防災道の駅
上田 道と川の駅 おぎの里
UEDA ROADRIVER STATION
長野県上田市小泉2575-2 TEL 0268-75-0587
NO.11

Château Mercian シャトー・メルシャン 椀子ワイナリー
長野県上田市長瀬146-2 0268-75-8790
営業時間 10:00～16:30(ラストオーダー16:00) 祝定休日はホームページにてご確認ください。
ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。
NO.10

■シャトー・メルシャン 椀子ワイナリー ❿
約30haの大規模自社管理畑である「椀子ヴィンヤード」の高台に位置しています。ガラス越しに構築や醸造タンクを見学できます。ワインのご購入はもちろん、常時10種類以上のグラスワインをご用意。眼下に広がるブドウ畑や遠くに望む浅間山など絶景を眺めながらゆったりとした時間の中でワインをお楽しみいただけます。【上田市】

美ヶ原高原を望む天然温泉
日帰り温泉 武石温泉
うつくしの湯
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) 650円
小人(小中学生) 300円
☎ 0268-85-3900
NO.9

■パラグライダー ❶
菅本町

浅間山 ❷
M1.ASAMA

関東地域から見られる活火山。
四季毎の表情を楽しめる信州浅間山。多彩な登山道があります。

旧軽井沢 諏訪神社
長野県北佐久郡軽井沢町
軽井沢旧軽井沢865
Tel 0267-42-5749
NO.4

■湯の丸高原・池の平湿原 ⓬
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緑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】

■北国街道海野宿 ⓭
江戸から昭和にかけた建物が今でも調和のとれた歴史的な町並を形成しており、現在も東西約650mに多くの方々が暮らし、建物を維持しています。【日本の道100選】、【重要伝統的建造物群保存地区】に選定されています。【東御市】

新鮮採れたての野菜・果物などが毎日入荷!
生産者直売コーナー「さくさく市場」では、地元の採れたての野菜・果物・お花・お米などが入荷!【夢科市】【夢科の園】と地元のお肉も豊富に品揃え!
A・コープファーマーズ佐久平店
〒385-0022 佐久市岩村田5502番21 0267-88-8141
NO.5

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.6

■生島足島文書【国重文】❸
武田信玄公以下戦国武将等の直文、起請文九十数通。【上田市】

■国宝 大法寺三重塔 ❹
「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】

■美ヶ原高原 ❺
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度の展望と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】

■奇岩 岩鼻と千曲公園 ❻
岩鼻の大岩壁は、千曲川によって削られて生まれました。「岩鼻」の名前のとおり、まるで大きな鼻のように見える大穴は、千曲川の力強い浸蝕力を物語り、雄大な景色をつくりだしています。向かい合う岩鼻と、そのすそを洗いながら悠々と流れる千曲川の広大な景観との調和の美しさが認められ、日本百景の一つに選ばれました。奇岩「岩鼻」の頂上の「千曲公園」は、令和元年4月に開園100周年を迎えます。【上田市】

■物見石レンゲツツジ群生地 ❼
八ヶ岳中信高原国定公園の最北部にある美ヶ原高原の東側には、標高2,000mに咲き誇る「物見石レンゲツツジ群生地」があります。
深みのある緑色のレンゲツツジは、晴天の青と新葉の緑のコントラストが見事で、雲海の発生率も高い人気の撮影スポットです。【上田市】

■鹿教湯温泉 ❽
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そせも魅ズ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賛沢なほど溢れ、都会の喧騒から心も体も開放されてくれます。【上田市】
■鹿教湯温泉旅館協同組合
https://www.kakeyu.or.jp

■大塩温泉 ❾
天文年間、武田信玄が川中島の合戦の際に、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・豊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】

■霊泉寺温泉 ❿
文豪・武者小路実篤が逗留の地としてよくなく愛した豊泉寺温泉。美ヶ原の北側・三方を山に囲まれ、温泉街の静けさやその風情がいまもお残ります。その昔、延命「延寿」に食補する平維茂が戸隠の鬼女紅葉を退治したのち此処の湯で傷を癒し、寺を建て豊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】
■豊泉寺温泉旅館組合 https://www.reisenjionsen.com

■白樺湖 ⓫
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】

■諏訪神社 ❹
旧軽井沢郷の守り神として信仰されている諏訪神社。江戸時代、中山道18番目の宿場町として栄えた軽井沢宿に信州一宮の諏訪大社から御霊を分けていただき創建されましたレリス等の動物達が護る神域には7本の御神木が存在し、その力が込められた神樹守(しんじゅまもり)が有名です。【軽井沢町】

■熊野皇大神社 ❷
約1900年前に、日本武尊が征夷途中で、霧に巻かれて迷ったが八咫烏に導かれ無事に登頂できた。そのことを感謝し、熊野三社を祀ったといわれている。導きの神である八咫烏を祀った八咫烏神社・様々な良縁を結んでいただける御神木しなのの木・ロードスターの御神体を祀った星乃道神社等、見どころが多数の神社です。【軽井沢町】

■浅間国際フォトフェスティバル (MMoP) ⓮
毎年夏頃に開催されるアートフォトの祭典です。世界中の写真家による個性豊かな作品を、豊かな自然の中で展示しています。体験型のワークショップやイベントも開催しています。メイン会場のMMoP(モップ)は飲食店もあり、期間外でも楽しみいただけます。【御代田町】

■浅間縄文ミュージアム ⓯
浅間山とその山麓で花開いた縄文文化を紹介するミュージアム。町内出土の国重要文化財の焼町土器や、あくびちゃんの愛称で親しまれている顔面装飾付的手土器などが展示されています。【御代田町】

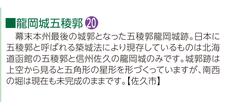
■軽井沢発地市庭 ⓰
(かるいざわほっちいちば)
軽井沢南地区には、農産物直売所である軽井沢発地市庭(かるいざわほっちいちば)があります。地元で採れた新鮮な野菜や町内で製造された「軽井沢ブランド」の加工品も販売しています。そのほかにも軽井沢産の素材を生かした メニューを提供する飲食施設や、そば打ち体験ができる加工室などを併設しており、建物もロケーションもとても魅力的な複合施設となっています。【軽井沢町】

■白糸の滝 ⓱
湯川の水源にあり、高さ3m、幅70mの岩はだより数百条の地下水が白糸のように落ちる美しい滝です。夏の季節には涼しがさと涼風が訪れる人々を楽しませてくれます。【軽井沢町】

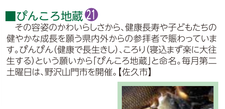
道の駅 ヘルシーテラス佐久南
〒385-0061 長野県佐久市保野7番地1
TEL:0267-78-3383 FAX:0267-63-3937
NO.7

株式会社 レイクニュータウン
長野県北佐久郡軽井沢町大字発地342-59 TEL:0267-48-1611
別荘管理
レイクガーデン運営
管理地内不動産売買
イベントスペース

■軽井沢レイクガーデン ❽
軽井沢レイクガーデンは、豊かな水をたたえた湖を中心に、8つのエリアをもつ広大なナチュラルガーデンです。それぞれのエリアには、四季折々にさまざまな表情をみせる植物たちがあふれ、皆様をお待ちしています。【軽井沢町】

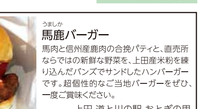


■龍岡城五稜郭 ⓴
幕末本州最後の城郭となった五稜郭龍岡城跡。日本に五稜郭と呼ばれる築城法により現存しているものは北海道函館の五稜郭と信州佐久の龍岡城のみです。城郭跡は上空から見ると五角形の星形を形づくっていますが、南西の堀は現在も未完成のままです。【佐久市】



■ぴんころ地蔵 ㉑
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。ぴんぐん(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】

■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」や出荷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】



■軽井沢ウエディング
軽井沢はリゾートウエディングの聖地です。宣教師らによって避難地として発展した軽井沢には、多くの教会、礼拝堂が点在し、祈りの聖地として、また結婚式という神聖な誓いを交わすのにふさわしい場所として、人々の心に刻まれることとなりました。清涼な空気に開放感と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】

■佐久平ハイウェイオアシス [パラダ] ⓳
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】

■新海三社神社 ❶
佐久地方の開拓の柱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】

信州一番の一重の地

問)新海三社神社 TEL.0267-82-9651

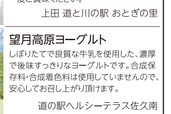
東信州エリアの おすすめ農産物&おすすめグルメ Pick Up!

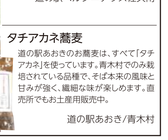
おすすめ果物・野菜
JA信州うえだ/上田市

望月高原ヨーグルト
しぼりたてで良質な牛乳を使用した、濃厚で後味すっきりなヨーグルトです。合成保存料・合成着色料は使用していませんので、安心してお召し上がり頂けます。
道の駅ヘルシーテラス佐久南

タチアカネ蕎麦
道の駅あおきのお蕎麦は、すべて「タチアカネ」を使っています。青木村での永載培されている品種で、そば本来の風味と甘みが強く、繊細な味が楽しめます。直売所でもお土産用販売中。
道の駅あおき/青木村

馬鹿バーガー
(うましか)
馬肉と信州産鹿肉の合挽パティと、直売所ならではの新鮮な野菜を、上田産米粉を練り込んだバンズでサンドしたハンバーガーです。超個性的なご当地バーガーをぜひ、一度ご賞味ください。
上田 道と川の駅 おとぎの里





■八千穂高原自然園 ㉔
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ください。【佐久穂町】

■八千穂高原 ㉓
北八ヶ岳東麓に広がる自然豊かな高原。この八千穂高原には日樺林が堂々と植生し、四季折々に美しい風景を見ることができます。【佐久穂町】

■白駒の池 ㉒
北八ヶ岳の広大な原生林の中に、清涼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倒を刻んだ原生林で、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】

広告掲載のお問い合せ・お申し込みは
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 ◆2026年3月1日調整 KI:2940 2026.03

◆この地図は英公社株式会社(仮権所有)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。