

あなたの知らないディープな小諸、あります。

# 小諸とりっふ

KOMORO TRIP Vol.2



こもろ観光局  
KOMORO TOURISM BUREAU



御牧ヶ原台地(千曲川対岸)より浅間を望む

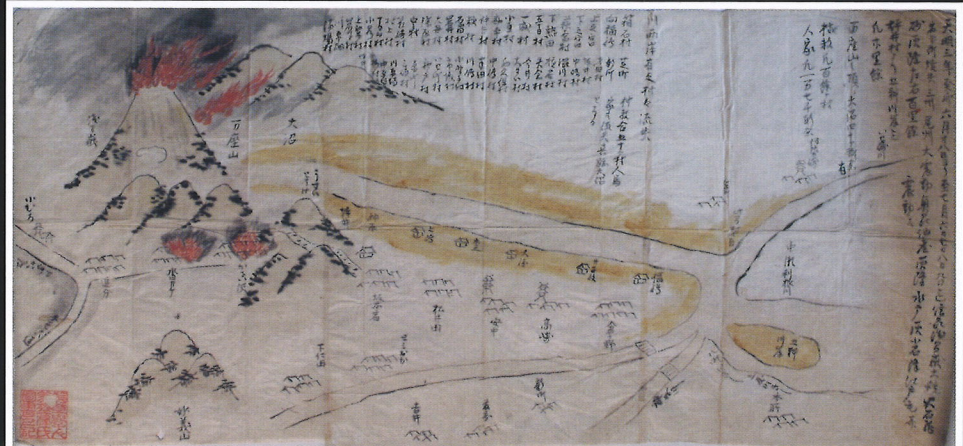
237 年前

### 五、天明の噴火

天明3年、1783年5月9日に噴火が起こると、噴火活動は3か月に渡り、北関東一円にも火山灰・軽石の降下があった。8月2日の夜の噴火は特に激しく、南東麓の村々の住民は逃げ出す者が出始めた。

8月3日、激しい噴火による火玉の混じった軽石降下が続き、軽井沢・沓掛・追分宿では家屋の倒壊や火災消失があった。8月4日の火砕流は吾妻火砕流と呼ばれ、堆積物中に当時の巨大な樹木の幹の空洞が残った溶岩樹形が見られる。

8月5日10時、山頂火口と地下のマグマ溜りに通じる壁に付着していた半固結状態の溶岩が、火口より噴き上げられた。鎌原火砕流と呼ばれるこの火砕流は、北側斜面に落下し、高温な泥流となって、鎌原・大前・大笹等の部落实を破壊した。同日、鬼押出溶岩流が流出したのち、天明の大噴火は終息に向かった。この一連の活動で釜山が成長し、現在とほとんど変わらない浅間山の姿となった。



火砕流による吾妻川の決壊と、沓掛・軽井沢宿の人屋焼失を描いた『川兩岸有之村々流失』美齊津洋氏所蔵(小諸市八満)

8月5日 群馬側を流れた鎌原火砕流は吾妻川を一旦せき止め、決壊した川が沿岸の村々を流失させ大災害となった。



約1万5千年前

### 四、前掛山の形成と釜山の誕生

その後数千年は落ち着いたかに見えたが、再び新たな噴火が繰り返され、過去の爆裂破壊で残った西の黒斑山と東に堆積した仏岩溶岩をまたいだ上に、幾度の火砕流と溶岩流が吹き出し、この経過が前掛山を形成した。

1108年(天仁元年)の噴火では大量の火砕流(追分火砕流)が蛇堀川を流下した。やがて1281年の噴火では、前掛山の山頂が陥没し、火口底には現在の釜山にあたる低い丘ができた。

約2万1千年前

### 二、仏岩溶岩の堆積物

黒斑山が崩壊したあとの上層部に同じくらい古い年代の噴出物があり、この噴出物を仏岩溶岩と呼んでいる。

現在「仏岩」、「弥陀が城岩」と呼ばれている前掛山南東中腹に連なる二段の大きな崖や、千が滝の沢の西側の連続した崖にも、仏岩溶岩が露出している。小浅間山は岩相が仏岩溶岩と非常によく似ており、ほぼ同時期の噴出とみられている。

浅間東麓の火山堆積物のうち、白色の軽石層「仏岩降下軽石」は白糸の滝付近で見られ、最大7mの厚さがある。その下部の火山灰層が不透水層となって地下水を集め、「白糸の滝」を形成している。

### 三、小諸の地盤となった軽石流と田切地形

仏岩溶岩流が終わったあと、次の火山活動では二回の火砕流が確認できるが、これを浅間火山の軽石流と呼んでいる。噴出した多量の火山灰と軽石の大部分は、南と北へ流下してゆるい裾野へ展開した。南へ向かった流れは湯川の谷を埋め尽くし、一部は佐久盆地の大半を埋め、千曲川の流れをせきとめて一時的に浅い湖もつくった。小諸はこの時に流出した軽石流台地の上に形成している。

軽石流の堆積物は固結度もゆるく、縦に割れやすいので、ごく小さな川により垂直に侵食され、両壁を切り崩し谷底を広げていく。この巨大なみみずのはい跡のような谷地形を「田切地形」と言い、小諸では、小諸城址懐古園、南城公園、美南方丘小学校や平原駅周辺で見ることができる。



小諸城(懐古園)は、田切地形に挟まれた場所に築城され、両脇の谷底を空堀とし、谷頭に城郭を構えた天然の要害である。



特集② 北国街道 小諸宿 旧脇本陣 糸屋

江戸情緒残る旅籠

北国街道は、江戸へつながる中山道の追分宿からわかれ、日本海に面した越後の高田宿をつなぐ約百四十キロメートルにおよぶ街道である。

越後から塩や米を運ぶ道として、また、江戸時代には参勤交代が制度化、加賀藩や高田藩など北陸諸藩だけでなく日本海沿岸諸藩の大名がこの北国街道を往来することとなり、大いに賑わう街道となった。

ここ小諸宿脇本陣の糸屋にも、江戸末期加賀藩が宿としていたことを記録した宿札が残る。本陣は、大名や皇族などの特別な地位の人々だけに宿泊が許された一方、脇本陣は大名の家臣、武士や公家、役人が宿泊したが、町人の宿泊も許されていた。



湯の平から見る黒斑山は、かつて崩壊した黒斑火山の山体である。



前掛山の火口底にある釜山。



左崖は黒斑山、右奥は前掛山。時代の違う二つの火山が並ぶ。

①②③のガケは巻末マップに位置を記載しています。他にもまだまだたくさんある小諸のガケを探してみよう。



① 田切地形の谷底に広がる稲田。(御影新田、湧玉川橋)



② 幾層もの堆積が見られる断層。(小諸市総合体育館横)



③ 火砕流が流下した蛇堀川。(小諸高校上)



④ 侵食によって切り立った崖。(ツルヤ小諸東店近く、桜並木のガード下)

どこで見る？  
ガケ(崖) × 小諸

小諸は浅間山の麓にある坂の町。そして街のいたるところでとんでもない地質上の不思議を見ることが出来ます。それが浅間火山が生み出した小諸のガケ(崖)なのです。

監修 / 渡辺正喜 (郷土・地質研究) (参考文献) 小諸市誌 自然篇 (1986) 西来邦章・高橋康・松本哲一「浅間・烏帽子火山群の火山活動場の変遷」(2013) 早川由紀夫「浅間火山の地質見学案内」(1995)「浅間山の噴火地図 1:50,000」  
 絵図協力 / 美齊津洋夫氏所蔵 (小諸市八溝) 「浅間火山北麓の2万5000分の1地質図」「浅間山の噴火史」 はぎわら ふう作 早川由紀夫 監修「火山はめざめる」 荒巻重雄「浅間火山の地質と形成史の概要」



(出典：小諸市誌)

明治時代になってからも衆屋は商用の客などに人気の高い宿で、昭和20年頃まで営業していた。時代の利用に合わせて改修されてきたが、全体としては江戸時代の旅籠、脇本陣としての形式をよく伝えている。

外観にも向拝のある玄関や、看板を下げるまねき屋根、2階の手すりなどが残り、江戸時代の旅籠、脇本陣の特徴を伝える貴重な建物である。

約10年前から空き家になり、取り壊されそうだったところを近隣の方やNPOが働きかけ、小諸市が買い取る。この建物の調査にあたった千葉大学などの提案もあり、旅館・カフェとして再生・リニューアルが実施され、現在は(一社)こもろ観光局が指定管理者として運営を行っている。

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リノベーションし、令和元年あらたな宿として生まれ変わった。威風堂々とした佇まいには詩情あふれる高原の城下町・小諸、その歴史や文化と浪漫を感じる。



桐(101号室) 伝統的な書院造りを飾る欄間は、この部屋の格式の高さを語る。裏庭からは浅間山の山並みを眺めることができる。

併設する茶屋にはかつて馬が通って奥の庭(うまや)へ行った「通り土間」があり、明り井戸と呼ばれる大きな明かり取りの窓が残されている。



蔵(103号室) 土蔵をメゾネットタイプにリノベーションした珍しい部屋。大きな梁がそのまま残され、2階を寝室として利用できる。

葵(102号室) 格式高い奥座敷の1つ。日当たりが良く、四季折々の小諸の花木を眺めながら、のんびりくつろぐことができる。



■ 茶屋くめや



旅人がほっと一息できる茶屋  
脇本陣糸屋横にある茶屋では美味しい珈琲やお抹茶をいただけます。  
(時期によってはお食事もあります)

【開催日】 水曜日～月曜日(火曜定休日)  
冬期休業(12月～2月下旬)  
【時間】 11:00～16:00  
【料金】 ドリップ珈琲 300円(税込)  
お抹茶(菓子付き) 500円(税込)  
【予約】 不要。人数が多い場合は事前にお電話下さい。  
【定員】 20名

■ 茶席 懸釜



茶席をしつらえ客人を迎え入れる懸釜  
月に一度脇本陣糸屋の貸室「雅」にて開催されるお茶席です。本格的なお抹茶を、どなた様でもお気軽にいただけます。

【開催日】 第3日曜日  
(月によって変動があります)  
【時間】 10:00～15:00  
【料金】 一服 500円(税込)  
【予約】 不要。人数が多い場合は事前にお電話下さい。  
【定員】 混み合いますとお待ちいただく場合があります。

「小諸ユースホステル」のおすすめトリップ

■ 冬は雪上ハイキング



スノーシューやクロスカントリースキーで雪上ハイキング美しく幻想的な誰もいない雪の野山をウサギやキツネリスの足跡を追ってのんびり歩くスノーシュー、サイクリングのように雪の林の中心を駆け巡るクロスカントリースキー。人から見れば眠っているように見える冬の自然も実は迎える春の準備に余念がないことを知ることができます。

【期間】 12月下旬～4月上旬  
【時間】 9:00～15:00  
【定員】 5名(最少催行1名)  
【料金】 5,000円(税込)  
【備考】 標高2000mの冬山の服装が必要。  
【予約】 要

■ 2分の1倍速カタツリ登山



小諸をベースに日帰り登山小諸は登山のベースに最適です。百名山だけでも浅間山、四阿山、蓼科山、ちよっと足を伸ばして甲武信ヶ岳、瑞牆山、金峰山などが日帰りで登れます。特に浅間山の展望が素晴らしい黒斑山へはのんびり登山で一番のおすすめです。

【期間】 5月下旬～7月中旬、  
9月中旬～10月下旬(雨天中止)  
【時間】 例) 黒斑山 9:00～16:00  
【定員】 5名(最少催行1名)  
【料金】 5,000円(税込)  
【備考】 登山の装備(冬季はアイゼン)が必要。詳細はお問い合わせください。  
【予約】 要

■ 小諸×ガケ(崖)ぶらり



小諸は不思議いっぱいの街  
一万年以上前に浅間山の噴火で降り積もった軽石大地の上に人々が住み始めた。小諸はそのような坂の町です。小諸城はその地形を巧みに利用し、崖が民家のすそばにあたりする不思議な光景をあちこちで見ることができます。ガケ女垂涎の町です。

【期間】 通年  
【時間】 半日(午前中)  
【定員】 5名(最少催行1名)  
【料金】 3,000円(税込)  
【備考】 歩きやすい靴と服装で参加ください。  
【予約】 要

北国街道小諸宿  
脇本陣の宿糸屋



小諸ユースホステル



江戸情緒残る脇本陣に宿泊できるお宿

小諸市のまちなかに位置し、昔ながらの町並みを残す北国街道に脇本陣、糸屋が蘇りました。脇本陣としての格式の高さ、旅館建築を色濃く残す宿で歴史を感じ、ほど近い小諸城址懐古園や市内散策で小諸市を満喫できます。

■ 施設情報 (収容員数: 宿泊 19名/茶屋 20名)  
客室: 5室、貸室: 2室 全館禁煙 朝食有、夕食なし 無料Wi-Fi  
駐車場: 徒歩5分の手大門公園駐車場。宿泊者様のみ駐車チケット差し上げます。  
■ 宿泊料・利用料  
本館2階: 7,150円～(税込) 離れ奥座敷: 8,250円～(税込)  
※素泊まりの場合。(シーズン、プラン、ご利用人数により変動します)  
貸室(雅・誉): 午前1,500円 午後2,500円(税込・別途暖房費)

施設のご案内

〒384-0033 長野県小諸市市町 1-2-24  
<交通手段>  
○「小諸I.C.」から車で約5分  
○「小諸駅」から徒歩約5分  
Tel.0267-27-1482  
Fax.0267-27-1539

営業時間: 金曜日・土曜日・日曜日  
月曜日・水曜日・木曜日は6名様以上のご予約で宿泊承ります。5日前までにご予約下さい。  
※ご宿泊予約は予約サイトじゃらん/楽天トラベル(インターネット利用)で承ります。

定休日: 火曜日  
URL: <https://www.kumeya.com>

浅間の風が「おかえりなさい」

「なんや知らんけど小諸の空気は軽いなあ。ホッとするわ!!」  
初めて小諸ユースホステルへ来られた方の声です。標高1,000mの浅間山麓にあり、周りをカラマツの林と高原野菜の畑に囲まれています。繁忙期を除いて週末ごとにイベントやツアーを実施しています。中軽井沢まで約10kmの道(千メートル林道)を、スポーツの準高地トレーニングとして利用できます。

■ 施設情報  
定員 20名 無料Wi-Fi 無料駐車場 バスルーム共用  
■ 料金(ドミトリー)  
会員 3,500円(税別) 一般 3,900円(税別)  
朝食 700円(税別) 夕食 1,200円(税別)

施設のご案内

〒384-0806 長野県小諸市塩野字南ヶ原 3876-4  
<交通手段>  
○平日定時バス(愛のりすみれ号)で約30分  
※「信州青少年の家」下車(送迎あり)  
※バスご乗車前に電話してください。(要連絡)  
○小諸駅から送迎(土・日・祝日のみ/17:00のみ)  
※ご希望の場合は事前にご予約下さい。  
○「小諸I.C.」または「佐久北I.C.」から車で約15分  
○「小諸駅」からタクシーで約15分

Tel.0267-23-5732  
Fax.0267-23-5732

営業時間: チェックイン 16:00～22:00  
(夕食予定者は19:00までに)  
定休日: 不定休

■ 青雲館 AIR (アート・イン・レジデンス)



異文化交流イベント  
自社多目的ホールの糠  
地メセナ・ホールでの  
海外・国内アーティスト  
による各種音楽・ダンスの公演や映画上映・  
絵画の展示会、日本舞踊  
などのコラボを通じて、  
国内外の伝統・異文化  
交流を促す体験型滞在  
が愉しめます。

【期 間】 通年  
※GW 時期、1/26、4/4 イベント開催決定!  
【時 間】 ※お問い合わせください。  
【料 金】 イベント内容によって変動  
(宿泊客無料や有料チケットあり)  
【定 員】 50名(最少催行2名)  
【備 考】 音楽サークルにも合宿でも  
ご活用下さい  
【予 約】 要

■ 農作業耕作・ワイン栽培お手伝い体験



食育を学び・体験しよう!  
自社農場での田植え・  
稲刈り・りんご・いちご  
狩り・ブルーベリー  
狩り・野菜収穫・ワイ  
ン葡萄栽培をお手伝い  
体験できます。冬季で  
も、ヒゲ取り、こも巻き  
作業あり。五右衛門風呂  
の風呂焚きや薪割り体  
験もあります。

【期 間】 通年  
※田植え・稲刈りは、季節イベント開催しています  
【時 間】 10:00～  
【料 金】 農業体験 1,000円～(税込)  
(内容により料金追加)  
【定 員】 30名(最少催行2名)  
【備 考】 企業研修・ゼミ・サークル  
合宿グループまで相談可  
【予 約】 要

■ 露天五右衛門風呂体験



五感で炎を満喫しよう!  
満天の星空や藤棚の間  
から、八重原台地を遠望  
しながら四季折々、五感  
を研ぎ澄ませて薪のは  
じける音と炎を大自然  
の下で都会のガス風呂  
では味わえない醍醐味  
をご家族でお楽しみく  
ださい。希望により薪割  
り・風呂焚きも体験可。

【期 間】 通年 1日1組限定(終日貸切)  
(昼でも夜でもいつでも)  
【時 間】 10:00または15:00(約2時間)  
【料 金】 1組2名様:3,000円(税込)  
1組5名様:5,000円(税込)  
【定 員】 5名(最少催行2名)  
【備 考】 お子様合せて水着も可  
休憩の小スペース有り  
【予 約】 要

「青雲館里山暮らし体験宿」のおすすめトリップ

■ 腕利きシェフとワインの  
コラボレーションワイン会



腕利きシェフの手掛  
ける料理とおすす  
めワインのコラボ!!  
《レストラン会場》  
・中棚庄はりこし亭  
・レストランテフォ  
ルマッジョ  
・レストランこどう  
・リストランテあすまや  
・金寿し  
・ワインチャペル等  
※個人完全会場のワイン会  
もお受けできます。

【開催日】 2ヶ月に1度(お問合せ下さい)  
【時 間】 ※会場によって変わります  
【料 金】 6,000円～(料理&ワイン代)(税込)  
【定 員】 会場ごとの定員(最少催行8名)  
【予 約】 要

■ 小諸なる小宮山酒店 ワイン会  
～ Junko Selection ～



毎月開催!! 店内でお気  
軽ワイン会  
店主によるおすすめワ  
イン六種類と、前菜、副  
菜、メイン、パスタ等、副  
店内のお席でゆっくり  
お楽しみいただく二時  
間コースです。  
※お客様主催のワイン  
会も承ります。ご相談  
ください。

【開催日】 毎月第3土曜日  
【時 間】 18:30～20:30  
【料 金】 4,000円(税込)  
【定 員】 16名(最少催行4名)  
【予 約】 要

■ 毎月第4土曜日は試飲会の日!  
おすすめフリーテイスティング



順子のおすすめワイン  
をテイスティング  
長野県の話のワイン  
から世界のおすすめワ  
インを15アイテム程ご  
用意。佐久を中心とし  
た地酒もご紹介してお  
ります。  
魅力的なワイン、清酒  
との出会い体験を当店  
で!!

【開催日】 毎月第4土曜日  
【時 間】 9:00～20:00  
※営業時間内いつでもお越しください。  
【料 金】 2,000円(おつまみ付き・税込)  
【予 約】 不要

「小諸なる小宮山酒店」のおすすめトリップ



施設のご案内

〒384-0809 小諸市滋野甲 3380  
<交通手段>  
～ 軽井沢駅からも電車・車で約30分～  
○新宿駅新南口 JR 高速バス利用3時間(約170km)  
○[小諸IC]から車で約5分  
○しなの鉄道「小諸駅」からタクシーで約10分  
○小諸駅まで無料送迎サービスあり(事前予約)

Tel.0267-22-0564  
Fax.0267-22-0564

営業時間: チェックイン 15:00～21:00  
チェックアウト 10:00まで

定休日: 無休  
E-Mail: seiunkan.1969@gmail.com  
http://seiunkan.com/  
https://www.facebook.com/seiunkan.komoro/  
https://www.airbnb.jp/rooms/12916576/  
https://travel.rakuten.co.jp/HOTEL/151365/151365.html  
https://www.go-nagano.net/en/topics\_detail6/id=16626

おばあちゃんの家に来たみたい!  
何もしない贅沢な時間を、里山暮らしを、  
あなたは、どう過ごしますか?

小諸 IC 下車 5分、標高 960m の浅間山麓に位置し、星空の下、露天五右衛門風呂で薪の匂いを五感で愉しめます。季節毎の農作業・ワイン栽培体験、そば打ち、海外アーティストとの異文化交流も愉しめます。音楽・芸術イベント開催・SNS でのお客様同士の交流が活発です。

■ 施設情報  
和室 25 室(収容 50 名) 全館無料 Wi-Fi 完備(バス付与) 無料駐車場(大型可)  
バスルーム共用 露天五右衛門風呂(希望で、薪割り・風呂焚き体験あり) 無料天然温泉湯つき  
多目的ホール利用(音楽・合唱・ダンス・ゼミ合宿・会議・展示:ピアノ、ドラム常備)  
レンタル電動自転車・自動二輪バイクのサービス有り、ホワイトボード、プロジェクター利用可  
農業体験(季節により)・そば打ち体験・フルーツピック・アートインレジデンス(AIR)運動主催

■ 料 金  
大人料金(各1名) 1泊夕・朝食2食付き 9,800円(税込) 1泊朝食付き 6,000円(税込)  
素泊まり(食事なし) 4,900円(税込)平日向け、土・休日・繁忙期は事前確認条件です。  
※休前日(土曜含む)、並びに冬季は(12月～2月 暖房費として)各+300円加算されます。  
※3歳未満は無料 ※3歳～12歳は半額 ※中学生以上は大人料金です。  
※GW 連休・お盆・年末年始・連休時期は、特別料金です。

青雲館里山暮らし体験宿

SEIUNKAN Farmer's Guest House Woodland Life Experience in Komoro

糖地の築150年古民家に遊びに来ませんか!



店舗のご案内

〒384-0007  
長野県小諸市鶴巻 1-4-14  
<交通手段>  
○「小諸駅」から徒歩で約15分  
○「小諸駅」から車で約3分

Tel.0267-22-0796  
Fax.0267-22-9050

営業時間: 9:00～20:00  
定休日: 水曜日

小諸市街地からほど近く、  
観光の合間にお立ち寄りください。



南仏テラコッタ風ワインセラーが素敵!  
ワインテイスティングできる専門店

シニアソムリエ&利き酒師がおすすめする厳選ワインはいかが?  
長野県産ワインからグラスでおいしい佐久13歳の清酒もどうぞ。  
1杯200円からのワインテイスティングも好評です!

■ 店舗情報  
【ワイン専門店(2016年リニューアル)】  
テイスティングバー・ワインセラー(贈答用・地方発送対応)  
地酒、ワイン、日本酒、焼酎、ウイスキーの販売 無料 Wi-Fi 駐車場 8台あり

■ 料 金(すべて税込)  
・ワインテイスティング<ショットグラス200円/ワイングラス500円>  
・3種飲み比べ500円 ・ワインとワンプレートのセット1,000円

小諸なる小宮山酒店

ソムリエ&利き酒師がおすすめする厳選ワインはいかが?



■ 池の平湿原ガイド付きツアー



5月5〜11月高山植物の宝庫の池の平湿原をガイドが半日ご案内いたします。湯の丸高峯林道の中心に位置する池の平湿原は高山と亜高山の中間に位置し高山植物が沢山咲く貴重な湿原です。この自然をガイドが付いてゆっくりとご案内いたします。

【期間】 5/1〜11/20 (高峰温泉営業日は毎日開催)  
【時間】 9:00〜12:00までの3時間  
【定員】 20名 (最少催行2名)  
【料金】 大人3,000円 子供2,000円 (保険料含む)  
【予約】 要、前日17:00まで

■ 標高2000m 星空観望会



満天に広がる星空と大型天体望遠鏡で見る感動を体感ください。宿玄関前に大型天体望遠鏡4台でガイドが付いて星空をご案内いたします。天体望遠鏡で見る惑星の大きさや遠くの銀河などご覧いただくことができます。悪天候時は休憩所にてスライド上映となります。

【期間】 高峰温泉営業日は毎日開催  
【時間】 20:30〜21:30  
【定員】 40名 (最少催行1名)  
【料金】 大人1,500円 子供1,000円 (宿泊者は無料)  
【予約】 要、当日17:00まで

■ 標高2000mのスノーシュートレッキング



標高2000mからの眺望とパウダースノーをスノーシューで満喫ください。ガイドが付いて冬の高峯山をご案内いたします。標高2000mからの天然から松の霧氷越しに見える富士山から八ヶ岳連峰さらにアルプスの山々の景色がご覧いただけます。

【期間】 高峰温泉営業日は毎日開催  
【時間】 9:00〜12:00  
【定員】 30名 (最少催行1名)  
【料金】 大人4,000円 子供2,500円 (スノーシュー道具一式含む)  
【予約】 要、前日17:00まで

「天狗温泉浅間山荘」のおすすすめトリップ

■ 馬に乗って森のお散歩しませんか？



①「宿周辺の森の中で乗馬体験プログラム」小さいお子様は庭での引馬プラン、初心者の方にも楽しみたいだけの森のお散歩コースを、スタッフが引馬をしてご案内いたします。  
②「浅間山麓の空気を感じて乗馬体験」初心者の方も楽しめる森のお散歩と乗馬レッスン付きプログラム。乗馬経験者には外乗ツアーもお受けしております。

【期間】 通年  
【時間】 10:00〜15:30 最終受付  
【定員】 所有馬3頭にてご対応(最少催行1名)  
【料金】 ①体験プラン1,500円〜(税別)  
森のお散歩3,000円〜(税別)  
②森のお散歩+レッスン5,000円〜(税別)  
夕方プラン4,500円〜(税別)  
外乗ツアー7,000円〜10,000円(税別)  
【備考】 ヘルメットレンタル200円  
【予約】 当日可

■ 手ぶらで O.K BBQ プラン



標高1400mの空気とおいしい肉、新鮮な地物野菜は甘味たっぷりおにぎり・焼きそばもついてボリューム感満点!! カップル、ご家族からグループ、団体までご対応させていただきます。雨が降っても安心の屋根付きのBBQハウス。晴れの日は屋外でさわやかな風を感じながらお楽しみください。デイユース・ナイトユース・宿泊プランのいずれもご利用いただけます。

【期間】 4月下旬から10月中旬まで  
【時間】 11:00〜19:00  
【定員】 50名まで(最少催行2名)  
【料金】 手ぶらのランチプラン3,500円〜(税別)  
夕方プラン4,500円〜(税別)  
※お持ち込みの場合はお問い合わせください。  
【予約】 前日20:00まで

■ 赤褐色の湯 天狗温泉貸し切り風呂



旬な地物食材を使ったランチ付きの貸し切り温泉プランです！天狗が温泉に入って褐色に染まったという伝説が由来の天狗温泉。体の芯までポカポカと温まります。源泉は透明ですが豊富に含まれた鉄鉱成分酸化鉄のため赤褐色の湯となります。地元で採れたそばを山の天然水を使った自慢の手打ちそばや山で採れたキノコや木の芽の食材をお楽しみいただけるランチ付きです。

【期間】 通年  
【時間】 11:00〜14:00  
【定員】 5名※応相談(最少催行1名)  
【料金】 平日4,000円〜(税別)  
【予約】 前日20:00まで

標高1,000メートル 雲上の温泉  
ランプの宿 高峰温泉



絶景「雲上の野天風呂」 高峰温泉より下の標高1,700mに出ている温泉を24時間ポンプアップして約1キロ近い山の中を引湯しています。36℃の源泉は効能効果があり入浴や飲泉で健康増進もおすすすめ。野天風呂は「絶景、爽快、開放、癒し」の揃った雲の上の別天地です。



浅間山登山口 赤褐色の浅間の秘湯  
天狗温泉浅間山荘



赤褐色の秘湯「天狗温泉」 その昔、天狗が温泉に入った為このような色になったという伝説もある赤褐色の温泉。源泉は透明ですが、豊富に含まれた鉄鉱成分が、空気に触れて酸化するとこのような色の湯となります。鉄鉱質の含有量が多く、それを利用して陶器が作れるほど。

標高2000m 雲上の野天風呂、眼下に高峯溪谷を見下ろし 遠く中央アルプスの山々が望める絶景露天風呂

内湯のランプの湯は36度の源泉が掛け流しで入れて、源泉との交互入浴がお勧め。2階の展望檜風呂はぬるめで景色を見ながらゆっくりとくつろぎながら入れる風呂、のんびり入ることで冷え性の解消や、ストレスの解消さらには痛みを緩和する効果があると言われています。

■施設情報  
・外来入浴11時〜16時まで  
内湯のランプの湯のみ 大人500円 子供400円 (税込)  
・冬期は雪上車でのご送迎 ※要予約  
送迎込みで大人1,500円 子供1,000円 (税込)  
■宿泊料・利用料  
1泊2食付(2名様の場合)15,000円〜16,000円 (税別)  
※冬期は暖房費1室1,000円別途がかかります。

施設のご案内

〒384-0801 長野県小諸市甲又4766-2  
<交通手段>  
○「小諸駅」からタクシーで約25分  
○「小諸I.C」から車で約25分  
Tel.0267-22-0959  
Fax.0267-25-2255  
営業時間：チェックイン 14:00〜  
チェックアウト10:00  
定休日：無休

赤褐色の浅間の秘湯 山の恵みでおもてなし

浅間山登山口の秘湯宿。オートキャンプ場、コテージ、ロッジを併設。季節に応じて一人旅から団体まで、山を使ってのウォーキングやグラウンド、乗馬体験施設、BBQ施設など多様なニーズにお応えします。

■施設情報  
本館：38名 ロフト付コテージ：4棟36名  
ロッジ：5棟40名 コテージ：1棟5名 オートキャンプ場  
オートキャンプ場 BBQ施設 乗馬体験  
立ち寄り入浴 11:00〜17:00 ¥800(税込)  
■料金(税別)  
本館一泊二食付き：11,500円〜 別棟素泊り：4,500円〜  
※利用日程、人員により変動あり

施設のご案内

〒384-0041 長野県小諸市菱平704-1  
<交通手段>  
○北陸新幹線「佐久平駅」からJRバス(高峰高原行き) 小諸駅経由で約70分(終点下車)  
○直通新宿駅発 JR 高速バスで約4時間(終点下車)  
○上信越自動車道「小諸I.C」から約40分  
Tel.0267-25-2000  
Fax.0267-22-5331  
営業時間：チェックイン13:00  
チェックアウト10:00  
定休日：不定休

■ ワイナリー巡りや酒蔵見学  
ヴェレゾンツアー



ワイナリー巡りや酒蔵見学、お買物、ランチ等のツアーを企画。ワインや日本酒の醸造に関わるスタッフから直接お話を聞く貴重な機会もあり、個人で立ち寄るだけでは体験できない、生産者の熱い思いも感じられるツアーです。

【期間】コースごとに設定  
【料金】※詳細はコースごとに設定  
【備考】開催日が決定した後、ホームページ等で告知。

【予約】要  
※宿泊者以外も申し込み可能です。

■ ジオヒルズワイナリーでの  
星空観察ツアー



御牧ヶ原台地にて、ジオヒルズワイナリーから満天の星空を眺めます。頭上には星々の競演、そして眼下には小諸や佐久平の夜景が広がります。ワイナリーではドリンクもご用意しています。(有料)

【期間】不定期  
【時間】20:00~20:50(予定)  
【定員】5~20名(最少催行2名)  
【料金】ツアー参加は無料  
【備考】※宿泊者限定  
※雨天の場合や満月の夜は中止

【予約】要

■ 古民家「はりこし亭」で楽しむ  
そば打ち体験



登録有形文化財「はりこし亭」で行う蕎麦打ち。粉を混ぜる作業から、延ばし、そば包丁で切るところまで一連の工程を体験。でき上がった麺は茹で上げ、はりこし亭内でお召し上がりいただけます。自分で打った蕎麦は格別です!

【期間】水曜を除く随時実施  
【時間】10:45~(約1時間)  
【定員】16名(最少催行1名)  
【料金】お一人様あたり2,750円(税込)  
【備考】※はりこし亭の営業状況や人数により「中棚荘」にて実施。

【予約】要  
※宿泊者以外も申し込み可能です。

「中棚温泉 中棚荘」のおすすめトリップ

■ 常盤館のかわいいポニーと  
鴨の餌やり体験 & 展望露天風呂



常盤館のかわいいミニチュアポニーのボン太とモカの餌やり体験：なんとですが、女の子のモカちゃんが強くてなかなかぽん太君がご飯を食べられません。どなたか上手にボン太君にご飯をあげてください。きつと汗だくになるので、その後は天空の露天風呂「雲の助」で最高の気分をどうぞ!!

【期間】5/7~10/31まで  
【時間】11:00~16:00  
【料金】大人2,000円(税込)  
3才から小学生1,100円(税込)  
【定員】なし(最少催行1名)  
【予約】不要

■ 標高2000メートルで  
ネイチャーウォッチング



高山植物と蝶とトンボの観察  
6月初旬から高山植物が咲き始め、それと共に蝶やトンボも飛び始めます。歩きながら、下を見たり上を見たりで首が疲れそうですが楽しさは抜群!!  
もしかしたら、海を渡るアサギマダラもみられるかもしれませんよ。

【期間】6/1~9/未まで  
【時間】8:30~11:30  
【料金】大人3,300円(税込)  
小学生1,650円(税込)  
未就学児(3歳以上)550円(税込)  
【定員】10名(最少催行2名)  
【予約】7日前まで

■ 菱野の森で  
しあわせの青い鳥をさがそう!



案内人付バードウォッチング  
菱野の森には、沢山の鳥たちが遊びに来ます。その中でも幸せの青い鳥のモデルと言われている「ルリビタキ」や「オオルリ」「アカゲラ」など綺麗な鳥達を見つけてください。当館のガイドがみなさまをご案内します。

【期間】5/1~6/21まで  
【時間】6:00~8:00  
【料金】大人2,200円(税込)  
小学生1,100円(税込)  
未就学児(3歳以上)550円(税込)  
【定員】10名(最少催行2名)  
【予約】7日前まで



施設のご案内

〒384-8558 長野県小諸市乙 1210

<交通手段>  
○「小諸駅」からタクシーで約5分  
○「小諸1.C」から車で約8分(4km)

Tel.0267-22-1511  
Fax.0267-22-9191

営業時間：チェックイン 14:00~  
チェックアウト 11:00

定休日：無休



藤村の「初恋りんご風呂」10月から5月、内湯の湯船にフカフカと浮かべられるたくさんの地元のりんご。文豪・島崎藤村の詩「初恋」がモチーフの「初恋りんご風呂」は、ほのかに甘酸っぱい香りが伝わる中棚荘の冬の風物詩です。

島崎藤村が愛した老舗宿  
温泉旅館がワイナリー開業!

藤村の「千曲川旅情の詩」に詠まれた創業122年の宿。

期間限定のりんご風呂が人気。

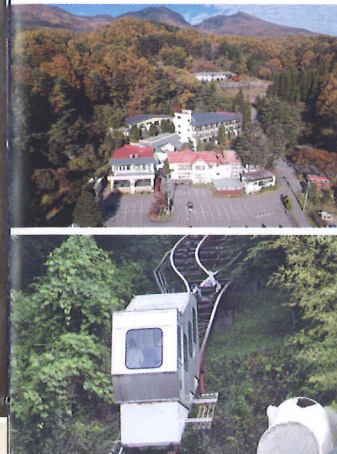
2018年秋、御牧ヶ原に「ジオヒルズワイナリー」をOPEN。オリジナルワインとともに、季節の会席料理でおもてなし。(看板ヤギがお出迎え)

■ 施設情報  
全27室(宿泊65名)、会議室  
Wi-Fi、多目的ホール(卓球、会議)、レンタル電動自転車  
日帰り温泉：受付11:30~14:00 料金1,000円(税込)  
(月2回メンテナンス休業あり、初恋りんご風呂10月~5月)

■ 料金  
1泊2食付 大正館 14,300円~(税込) 平成館 19,800円~(税込)

中棚温泉 中棚荘

島崎藤村ゆかりの文学の温泉宿



展望露天風呂「雲の助」標高1,050mの浴槽から望む八ヶ岳、富士、佐久平の大パノラマが絶景の展望露天風呂「雲の助」。常盤館本館より名物の登山電車(単線二面交差式鋼索鉄道)で1分30秒。登山電車でトコトコ登り、そこは雲の上、別世界。

施設のご案内

〒384-0041 長野県小諸市菱平 762-2

<交通手段>  
○「小諸駅」からタクシーで約15分  
(予約制の送迎あり)  
○「小諸1.C」から車で約15分

Tel.0267-22-0516  
Fax.0267-23-5648

営業時間：チェックイン 15:00~  
チェックアウト 10:00  
定休日：無休

絶景露天風呂と野鳥の森が

皆さんをお待ちしております

標高1,000メートルに位置し、露天風呂からの眺めは最高!!

■ 施設情報  
宿泊定員180名 客室数35室 展望露天風呂・大浴場  
無料駐車場 無料wifi  
日帰り温泉 11:00~16:00 大人1,500円3才から小学生まで750円(税込)

■ 料金  
1泊2食2名一室 平日15,000円~(税別) 休前日19,000円~(税別)  
1泊2食4名一室 平日12,000円~(税別) 休前日14,000円~(税別)





### 浅間山麓の素泊まりコテージ、ヒュッテ・リイト

浅間山麓の素泊まり貸切コテージ。名前はドイツ語でHütte(山小屋)、Lied(歌)の意味。その名の通り、静かな森の中にある小さな山小屋で、自然の音や動物・鳥たちの声がメロディとして聴こえてきます。

- 施設情報 (定員：1~4名)  
和室2部屋、キッチン、バス、トイレ、駐車場3台分、アメニティ、食器、調理器具
- 料金  
繁忙期(年末年始、お盆、GW) 2名様までは1棟10,000円(税込)  
繁忙期以外 2名様までは1棟8,500円(税込)  
追加1名様につき2,000円(税込)
- 営業時間：10:00 チェックアウト、13:00~21:00 チェックイン  
定休日：冬季1月中旬より2月中旬まで休業



### 金継と山とアート 山岳マルシェ

浅間山連峰の一望できる場所で、金継ぎをしたり、薪を作ったり、お宿をしたり、時々山に登ったり。季節の流れを全身で感じ、人の温かさに日々触れながら、ゆっくりじっくり暮らすのが夢で2014年に民家を改装して小さな店を始めました。山岳マルシェでは、山雑貨・グロサリー・金継ぎ・アーティストグッズなどを扱っています。飾らない店ですので、お気軽にお立ち寄りください。

- 店舗情報  
雑貨、アートグッズ、信州のお土産、古道具、金継を扱う店
- 営業時間：13:00~17:00  
定休日：日・月・火曜日(冬季1月中旬より2月中旬まで休業)



小諸近辺の観光ツアー  
プライベート観光ツアー  
小諸近辺のお好みス  
ポットをご案内  
小諸近辺をよく知る  
案内人が、お客様の  
好みに合った観光ス  
ポットや地元の人だ  
けが知るレアスポッ  
トをご案内するブラ  
イベート・ツアーで

- 【開催日】 随時
- 【時間】 半日~1日(応相談)
- 【定員】 4名(最少催行2名)
- 【料金】 例)半日5,000円~(税込 応相談)  
(各施設での入場料等は別途)
- 【予約】 要、電話：090-2454-5680(飯森)  
またはメール sangaku0she@docomo.ne.jp

施設のご案内  
〒384-0802 長野県小諸市乙 846-1  
＜交通手段＞  
○「小諸I.C.」から車で約10分  
○「小諸駅」からタクシーで約15分  
○バス停「軽石」(JR バス関東)より徒歩10分  
Tel.090-2454-5680



本漆を使い 壊れた器を直す  
金継ワークショップ  
手ぶらで2時間、全工  
程のお試し金継体験  
初めての方で、金継に  
興味はあるけれど壊  
れた器は持っていない  
など、1回だけ体験  
してみたい方にお勧  
めです。本漆を使い、  
全ての工程を別の器  
で体験できます。

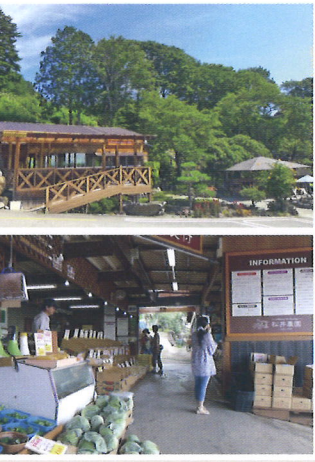
- 【開催日】 随時
- 【時間】 2時間
- 【定員】 4名(最少催行1名)
- 【料金】 4,000円(道具・材料込 税込)
- 【予約】 要、電話：090-2454-5680(飯森)  
またはメール sangaku0she@docomo.ne.jp

店舗のご案内  
〒384-0041 長野県小諸市菱平 1972-1  
＜交通手段＞  
○「小諸I.C.」から車で約7分  
○「小諸駅」からタクシーで約10分  
Tel.090-2454-5680

「松井農園」のおすすめメニュー

<p>■ つり堀り (4月~12月上旬)</p>	<p>■ カブト虫狩り (7月上旬~8月上旬)</p>	<p>■ ブルーベリー狩り (7月上旬~8月上旬)</p>	<p>■ りんご狩り (8月中旬~12月上旬)</p>
<p>■ ソフトクリーム (4月~12月)</p>	<p>■ りんご花摘・摘果体験 (5月~6月)</p>	<p>■ バーベキュー定食 ※要予約 (4月~12月上旬)</p>	<p>■ 野外バーベキュー場 ※要予約 (4月~12月上旬)</p>

【料金】 ※20名様以上の団体は100円引き(平日のみ)	■ バーベキュー定食 1,650円・2,200円・2,750円 (小学生限定1,100円)
■ りんご狩り/ブルーベリー狩り/カブト虫狩り 小学生以上 800円 3~5才 700円 0~2才 無料	■ ニジマス炭火焼き 400円
■ 野外バーベキュー場利用料 小学生以上 800円 3~5才 700円 0~2才 無料	■ ソフトクリーム 450円
■ ニジマス釣り 30分 1竿 1,800円	(※価格はすべて税込)



松井農園

恵まれた自然環境を大切にしたい体験型観光農園

施設のご案内  
〒384-0801 長野県小諸市甲 4385  
＜交通手段＞  
○「小諸駅」よりタクシーで約15分  
○「小諸I.C.」より車で約15分  
Tel.0267-22-0881  
Fax.0267-24-0258  
営業時間：9:00~17:00  
定休日：12/28~3/31  
信州りんご資料館  
(4月~12月上旬開館)  
http://www.matsui-farm.co.jp/

安心・安全にこだわった  
自然と大地の恵みをお楽しみ下さい。



鳥崎藤村「初恋の石碑」

- 施設情報  
りんご畑(約2,000本・約20品種・約500名)  
ブルーベリー畑(約3,000本・約15品種・約500名)  
バーベキューハウス(約200名)/野外バーベキュー場(約160名)  
つり堀(ニジマス池3面・鯉1面・約100名)  
館内wifi/売店/直売所/信州りんご資料館

■ 高峰山フラワーウォッチング



花の百名山に選ばれた高峰山のトレッキング。鳥の鳴き声に耳を傾けたり、木の葉が風に揺られる気配を感じたり、自然観察をふんだんに盛り込みながらご案内。季節ごとに鑑賞できる高山植物が変わるので時期を変えて何度でも楽しめます。

【期間】5月中旬～9月上旬  
【時間】2時間30分  
【定員】15名(最少催行2名)  
【料金】3,000円(税込)  
【予約】要  
(お電話かネットからお申込いただけます)

■ 木工クラフト工房



かわいい木工クラフト。森林整備の際に出た木の枝などを材料に、動物や昆虫などの作品を創ります。剪定ばさみやグルーガンを使いながら創造力を働かせ、一つの作品を創りあげます。作品はお土産にお持ち帰りいただけます。

【期間】通年開催  
【時間】1時間程度  
【定員】15名(最少催行1名)  
【料金】800円(税込)  
【予約】要  
(お電話かネットからお申込いただけます)

■ 雪国体験アイスクリームづくり



天然の雪を使ってアイスクリームをつくる。アイスの素を容器に入れた状態で腰に結わえて雪原をスノーシューを履いて散策します。アイスクリームの素をよくかき混ぜるほど美味しいアイスが出来上がりますので、たくさん動いて美味しいアイスを作ります。

【期間】1月～3月末  
【時間】所要時間2時間程度(試食の時間を含む)  
【定員】9名(最少催行3名)  
【料金】3,500円(税込)  
【予約】要  
(お電話かネットからお申込いただけます)

「浅間山麓国際自然学校」のおすすめトリップ

■ ドライフラワーでアロマワックスサシェ作り



今大人気!! アロマワックスサシェ作り。キャンドルの素材であるワックス(ロウ)とアロマオイル、ドライフラワーで作るアロマワックスサシェ。手軽に作れることもあり、ハンドメイド雑貨の中でも人気アイテムの一つです。火を付けないで、置いておくだけで自然に香るキャンドルと一緒に作りませんか。

【期間】5～10月  
【時間】1時間程度(開始時間は応相談)  
【定員】10名(最少催行1名)  
【料金】2,750円(税込)  
【予約】要、前日まで

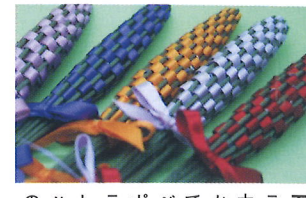
■ 自然な色合いが素敵! 手軽に楽しむハーブ染



ご自宅のキッチンでできる簡単ハーブ染です。ガーデンで収穫したハーブを煮出して染液を作り、色止め(発色)にはミウバンを使い、シルクシヨールを染めます。植物特有のアースカラーに魅了され、漂う香りに癒され、ゆったり流れる時間を過ごしてください。自分用はもちろん、ギフトにもおすすめです!

【期間】5～10月  
【時間】2時間程度(開始時間は応相談)  
【定員】5名(最少催行1名)  
【料金】3,300円(税込)  
【予約】要、前日まで

■ 香りも楽しむ ラベンダースティック作り



五感でラベンダーを満喫しよう! ラベンダーの咲いている6月中旬～7月中旬は、摘み取ったばかりのフレッシュラベンダーで、それ以外の時期はドライラベンダーで作ります。作り方のポイントはもちろん、ハーブやラベンダーのある暮らしの楽しさも合わせてお伝えします。ハート型やバスケットタイプのアレンジも作れます。

【期間】5～10月  
【時間】1時間程度(開始時間は応相談)  
【定員】10名(最少催行1名)  
【料金】1,100円(税込)  
【予約】要、前日まで

「夢ハーベスト農場」のおすすめトリップ



浅間山麓国際自然学校

NPO法人 環境大臣指定 国立公園管理団体



夢ハーベスト農場

高原のハーブ&ローズガーデン

■ 花の時期  
ラベンダーシーズン: 6月中～7月下旬  
ローズシーズン: 6月初～6月下旬  
ブルーベリー: 7月上～8月中旬

施設のご案内

〒384-0000 長野県小諸市高峰高原  
高峰高原ビジターセンター内  
＜交通手段＞  
○[佐久平駅]からJRバス  
(小諸駅経由高峰高原行き)で約60分  
○[小諸駅]からJRバス  
(高峰高原行き)で約43分  
○[小諸I.C.]から車で約40分  
**Tel.0267-23-3124**  
**Fax.0267-23-3521**  
営業時間: 8:00～17:00  
定休日: 冬期休館(期間は年により変動)  
※電話は通年可

浅間山麓地域を中心に様々な活動を展開

自然の素晴らしさを認識してもらい、環境に対する意識の向上を図る為に、浅間山麓地域の振興を含めてトレッキングガイドや野菜収穫体験、星空観察、スノーシュー体験などの自然体験型観光サービスを展開しています。

- 施設情報  
高峰高原ビジターセンター内に事務所を構え、ビジターセンター内2階のインフォメーション業務を運営。
- 利用料  
ビジターセンター入館料: 無料

施設のご案内

〒384-0051 長野県小諸市大字八満 2157-2  
＜交通手段＞  
○[小諸駅]からタクシーで約15分  
○[小諸I.C.]から車で約15分  
**Tel.0267-25-9255**  
**Fax.0267-25-9255**  
営業時間: 9:00～17:00  
定休日: 木曜日(6～8月は無休)  
10月末～4月中旬は冬期休業  
E-Mail: herb@yume-harvest.com  
URL: http://yume-harvest.com/

ローズ・ハーブ・ラベンダーの香りで心地よいひと時を過ごしませんか

青空の下、ラベンダー摘み、ブルーベリー狩り、ハーブ染め、ハーブクラフト体験等お楽しみいただけます。香りに包まれたカフェで至福の時をお過ごしください。また、ガーデンショップではハーブティーやドライフラワー等毎日の生活に癒しと潤いを提案するハーブ雑貨が揃っています。

- 施設情報 <敷地面積 1.5ha>  
4つの体験型ガーデン ローズ(約380種)・ラベンダー(1万株)  
ハーブ(350種)・ブルーベリー(200株)  
ショップ・カフェ(32席) 多目的トイレあり  
ガーデンウエディング・前撮り(応相談)
- 料金  
ガーデン入園料 19歳以上: 550～880円(税込)  
13～18歳: 330～440円、12歳以下: 無料  
(※お花の咲き具合により料金が変動します)

小諸を好きな人がオススメする

# こもろアソートツアー

小さなグループでも、おひとりさまでも  
「ちょっと小諸をひとめぐりできる」選べる個人ツアーです。

平日～1日のコースを複数ご用意いたします。  
3日前にお申し込み、パウチャーを購入し、小諸駅発着です。

料金に含まれるもの

交通費・オススメの食事代・各施設入場料  
そしてアソートツアーならではの特典！

※4月中旬リリース予定です。詳しくは下記にお問い合わせください。  
TEL: 0267-22-2227 MAIL: info@and23.co.jp

<パウチャーサンプル>

## 桜・花めぐり

所要時間：約5時間  
チケット料金：5,500円(予定)

- 小諸駅(発)  
| (徒歩)
- ▶ 懐古園：日本唯一の穴城に咲く桜を見ながら散策  
| (徒歩)
- ▶ 草笛：老舗蕎麦店でランチ  
| (TAXI)
- ▶ 飯綱山公園(富士見城) & 小諸高原美術館：  
小諸八重紅しだれ桜と景色  
(運がいいと富士山も見える)  
| (TAXI)
- 小諸駅(着)

あなたの興味、気分に合わせて  
いろんなコースが選べます!!

■ 小諸ツリーハウスプロジェクト ■ 浅間・八ヶ岳パノラマトレイルを歩く② ■ 浅間・八ヶ岳パノラマトレイルを歩く①



7棟のツリーハウスを見学できます。国内外で活躍している様々なクリエイターの方々に、既存の枠にとらわれない自由な発想でアソートツリーハウスをデザインしていただきました。自然とアートが共鳴する、全く新しいコンセプトがユアな空間となっています(中には入れません)。



ダイナミックな地形の変化を楽しめる千曲川コース。浅間山の噴火や千曲川の浸食などから生まれた断崖、浅間連峰のパノラマ、古い民家や田園など、ダイナミックな景観と集落の風情の両方が楽しめるコースです(約15キロ)。



布引伝説と風穴の冷気がた。夏場でも2〜5度の冷風を体感できる「風穴」のある氷集落を抜け、千曲川まで下り、布引観音の参道を登ります。布引観音釈尊寺は「牛に引かれて善光寺参り」で有名なお寺。アツプダウンと見所の多いコースです(約5キロ)。

【開催日】 通年(火曜日、年末年始除く)  
【時間】 9:00～17:00  
【定員】 無し  
【料金】 無料  
【予約】 不要

【開催日】 通年(各自で自由に歩く)

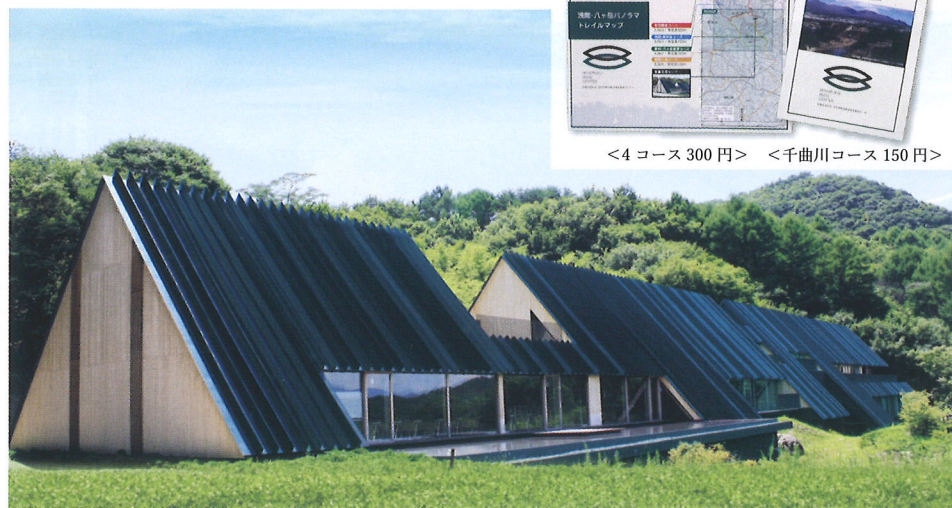
【開催日】 通年(各自で自由に歩く)

浅間・八ヶ岳パノラマトレイルマップ販売中

(安藤百福センターにて)



<4コース 300円> <千曲川コース 150円>



### 施設のご案内

〒384-0071  
長野県小諸市大久保 1100

<交通手段>  
○「小諸駅」からタクシーで約10分  
○「小諸駅」から徒歩で約1時間

Tel.0267-24-0825  
Fax.0267-24-0918

営業時間：9:00～17:00  
定休日：基本火曜日および年末年始

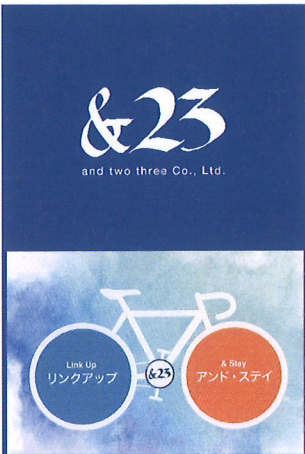
子どもたちの自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア活動の普及を目的とした専門施設です。(2010年オープン)

敷地の森の中には様々なアーティストが作った「ツリーハウス」が点在しています。また、四季折々の風景や、里山の自然と歴史が楽しめる「浅間・八ヶ岳パノラマトレイル」を整備しています。

- 施設情報  
一般の方は建物の見学のみ可能(ただし研修利用が無い日に限る)。
- 公式ホームページ  
<https://www.momofukucenter.jp/>

## 株式会社アンド23

集客の形を創造するベストパートナー



### 集客とプロモーションで 生産者のビジネスを支援

小諸の魅力は「美味しいものがあること」そして「美味しいものの作り手」がいることです。美味しいものには必ず人が集まります。まずは軽井沢から、首都圏から、多くの方に小諸に来ていただき、体験してもらおうための着地型ツアーを企画しています。

アンド23は、もっと作り手の皆さんが活躍でき、ビジネスが安定するよう、集客とプロモーションの継続的な伴走支援をいたします。



### ■ 起業やプロジェクトの伴走支援



飲食店や個人事業の立上げから関わらせていただき、Webサイトやフライヤーの制作を含むプロモーションをいっしょに実行します。一例として、2020年5月、上田駅前ローソン地下にワインバルがオープンいたします。ぜひご来店ください。

### 「集客」に特化した face to face でのサポート

株式会社アンド23は、ブランディング・PR・広報の面から御社の事業における集客の課題をいっしょに解決するパートナーです。集客ツールとしてツアーを企画するなど、ニーズにあったマーケティングの形を創造し続けます。

1. 集客に効果あるプロモーションツールの制作 (Webサイト、フライヤー等)
2. ツアー・イベントの企画と集客
3. 店舗立上げなど、プロジェクトのサポート、集客

### ご案内

こもろオフィス：  
〒384-0025 長野県小諸市相生町 2-2-1  
とうみオフィス：  
〒389-0505 長野県東御市和 5173

Tel.0267-22-2227

E-Mail.info@and23.co.jp

ホームページ <https://www.and23.co.jp>  
長野県知事登録旅行業 地域-620号

自然体験活動の指導者養成とアウトドアプログラムの開発を行う (略称：安藤百福センター)

# 信州・小諸

このまちの情景や体験が  
あなたの人生にそつと彩りを  
添えられますように



詩情あふれる高原の城下町小諸

## こもろ観光局

一般社団法人

### 小諸宿の本陣で教わるお守り作り



北国街道小諸宿 庄屋に  
残る着物の帯をお守り  
として形を変え現代へ  
五街道として栄えた小  
諸 今も残る庄屋の町並  
み。外に出てくることは  
なかつた着物類。とても  
貴重な帯を使い、講師の  
女性の楽しいお話しを  
聞きながらお守りづく  
りを体験します。

【期 間】 4月～11月1日まで(木曜日以外)  
【時 間】 ①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30  
(体験時間1時間程)  
【予 約】 2日前まで(当日予約可 要相談)  
【料 金】 2,200円(税込)  
【定 員】 10名(最少催行1名)

### はりこし亭で教わるそば打ち体験



信州ならではの伝統的な  
食べ方「おとしじ」(お煮  
かけ)そばをぜひ！  
季節の野菜や油揚げな  
ど煮掛けた具だくさん  
の汁の鍋の中へ、ゆでて  
小さい玉にしたそばを  
投じて温め、具も少しす  
く入れて、丼に盛って  
食べるというも。手作  
りをした蕎麦を伝統文  
化に触れながら体験で  
きます。

【開催日】 通年(水曜日以外)  
【時 間】 ①10:30～②11:00～  
(体験時間1時間30分程)  
【料 金】 4,300円(税込)  
【予 約】 5日前まで  
【定 員】 16名(最少催行2名)

### 山吹色の味噌仕込体験



江戸時代創業の老舗味噌  
蔵「信州味噌」歴史ある蔵  
で麹2倍の仕込体験！  
小諸駅から歴史ガイド  
さんと一緒に北国街道  
を通り、特別に味噌蔵へ  
入れて頂き体験します。  
信州人の健康の秘訣とい  
いられる注目の味噌。味  
噌手作りにチャレンジす  
じ！

【開催日】 4月～9月 毎月第4土曜日  
【時 間】 9:15～11:45  
【料 金】 1樽3,600円(税込)  
【予 約】 5日前まで  
【定 員】 10樽(最少催行4樽)  
※1樽4名様までお申込みいただけます。

ご案内 〒384-0031 長野県小諸市大手1-6-16 (小諸観光交流館)  
Tel.0267-22-1234 Fax.0267-46-9077

※こもろ観光局HPからオンライン決済が可能です。

交通手段：「小諸駅」から徒歩約3分  
「小諸I.C.」から車で約7分  
営業時間：9:00～17:00  
定休日：年末年始

### 喜楽屋笑太が贈る "アナの城の情報"♪梅コース

小諸の城は日本で唯一町下りの"アナ城"！そんな穴の中には、史上最も失敗し挽回した武将の話、誰も知っているあの世界的名曲の誕生秘話...etc. ただ歩くだけではわからないエピソードが沢山隠れている！そんな穴城のありのままの姿をお見せします♪

【期 間】 4月～11月 毎日運行  
(不定休のため要予約)  
【時 間】 30分(9:00～16:00)  
【料 金】 1名様2,500円(税込)～  
【予 約】 3日前まで(営業日であれば当日可)  
【定 員】 2名(最少催行1名)

### 喜び楽しみ笑い満載のオモロさ最上級!! 松コース

【時間】約90分 【料金】1名様7,500円(税込)～【予約】3日前まで【定員】2名(最少催行1名)

### 町も気分も運氣もアゲアゲ♪ 竹コース

小諸の町は城下町にあらず！日本で唯一城より上の"城上町"なり！しかも"ウン"と"気合い"を入れて"上"の"運気上昇の人力車"!! 町も城上、気分も上々おまけに運氣も上昇とくりゃあ、こら乗らなきゃ勿体ないよ♪

【期 間】 4月～11月 毎日運行  
(不定休のため要予約)  
【時 間】 60分(9:00～16:00)  
【料 金】 1名様5,000円(税込)～  
【予 約】 3日前まで(営業日であれば当日可)  
【定 員】 2名(最少催行1名)



## 人力車観光ガイド 喜楽屋笑太

人生に喜び楽しみ笑いを提供する人力車！

### 小諸のオモロい人力車 きらく屋 皆様に元気と笑顔をお届けします！

この人力車は普通の人力車ではありません。ちょっと変わった人力車です。どう変わっているのかというと、ただ引いてガイドするだけではなく、途中で歌があったり、話がまるで落語みたいだったり、最後は人力車ごとジャンプしたり...要するに"歌あり、笑いあり、何かあり"のエンターテインメントな人力車なのです。だから普通に人力車に乗りたい人にはおススメしません(笑)。その代わりに、乗った人は間違いなく小諸が100倍楽しくて、"他では出来ない体験"をすることになるでしょう！

- 待機場所  
小諸城址懐古園入口「三の門」にて元気にお待ちしております。
- ご予約  
電話かメールにて①お名前②ご希望日時③電話番号をお伝えください。

### ご案内

(営業場所)  
小諸城址懐古園三の門付近  
〒384-0804 長野県小諸市丁311

<交通手段>  
○「小諸駅」から徒歩で約3分  
○「小諸I.C.」から車で約7分

Tel.080-3522-9694 (直通)  
Mail: info@kirakusyo.com

営業期間：4月～11月(要予約)  
営業時間：9:00～16:00  
定休日：不定休・雨天休業  
※12月～3月休業  
※イベントや出張の際は運休

<詳しくは kirakusyo.com まで！>  
※掲載の内容は 2020.3 現在の情報です。

### 無料ガイド

1) 小諸城址懐古園コース(通常所要時間2時間以内)  
小諸城大手門、三の門、二の丸跡、牧水歌碑、本丸、馬場、藤村歌碑、藤村記念館など

※ 小諸城址懐古園内を2時間以内4名様以上のお客様で、4日前までにご予約が必要です。3日前～当日のお申し込みや3名様以下のお客様、1団体のお客様に複数のガイドでご案内が必要な場合は、有料となります。  
※ 大手門(国重要文化財)には、4月～11月初旬までの土日祝祭日(8月のみ毎日)は、ガイドが常駐し無料でご案内します。  
～400年前の創建当時の姿に修復元された貴重な建造物です～

### 有料ガイド

1) 街歩きコース(城下町小諸、小諸宿、商都小諸)街歩きコース2,000円～(税込)  
○北国街道小諸宿A・Bコース ○藤村の散歩道コース ○虚子の散歩道コース  
2) 郊外コース(歴史と伝説めぐり)(郊外コース3,000円～(税込))  
○布引観音コース ○富士見城と小諸高原美術館コース

※ 特別コースなど、ご相談に応じます。詳しくは、お問い合わせください。

### ご案内

〒384-0025 長野県小諸市相生町1-1-1  
小諸駅構内 小諸市観光案内所

<交通手段>  
○「小諸駅」から徒歩0分(小諸駅舎内)  
○「小諸I.C.」から車で約10分

Tel.0267-22-0568  
Fax.0267-25-3380

営業時間：4月～11月 9:00～17:00  
12月～3月 9:30～16:30  
定休日：年末年始

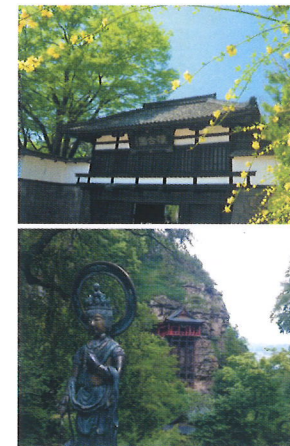
### 地元ガイドによる心のこもったおもてなし こもろ観光ガイド協会

小諸の歴史、文学、史跡をわかりやすく真心でご案内いたします。  
こもろ観光ガイド協会認定のガイドが、皆様の想い出づくりにお役に立ちたいと願っています。お散歩気分でも、お出かけください。



## こもろ観光ガイド協会

地元ガイドのあたたかいご案内が評判



# 交通のご案内

## 電車・新幹線をご利用の場合

東京方面から	東京駅	北陸新幹線	軽井沢駅	しなの鉄道	24分
	金沢駅	北陸新幹線	佐久平駅	JR小海線	15分
金沢方面から	金沢駅	北陸新幹線	長野駅	しなの鉄道	62分
	金沢駅	北陸新幹線	佐久平駅	JR小海線	15分

## お車で越しの場合

練馬IC	関越自動車道	78.6km	藤岡JCT	上信越自動車道	82.1km
小牧JCT	中央自動車道	162.2km	岡谷JCT	長野自動車道	75.8km
上越JCT	上信越自動車道	85.8km	更埴JCT	上信越自動車道	36.8km

## 高速バスをご利用の場合

バスタ新宿(新宿駅南口)	JRバス関東	約3時間
大阪(大阪駅JR高速BT)・京都	西日本JRバス	約10時間
池袋(池袋駅東口)・立川(立川駅北口)	千曲バス(共同運行 西武観光バス)	約3時間30分

## 3時間おすすめコース タクシーでらくらく観光

※約3時間の参考ルートです。  
※ガイド付きタクシーではありません。

- 小諸駅⇒布引城址(布引観音)⇒愛宕山城址⇒武田信繁の首塚⇒富士見城址(飯綱山公園・小諸高原美術館)⇒小諸城址(懐古園・山本勘助縄張の城)
- 小諸駅⇒大手門公園⇒藤村旧居地⇒高浜虚子庵⇒笠石句碑⇒八幡神社内の句碑⇒本町(北国街道)⇒小諸宿本陣⇒臼田亜浪生家跡⇒水明楼⇒懐古園
- 小諸駅⇒布引観音⇒海野宿⇒雷電生家⇒道の駅・雷電くるみの里⇒小諸駅
- 小諸駅⇒高峰高原⇒池の平湿原散策⇒湯の丸高原⇒小諸駅
- 小諸駅⇒小諸義塾⇒水明楼⇒小諸大橋⇒虚子庵⇒小諸高原美術館⇒マンズワイン小諸ワイナリー⇒懐古園

## ◆長野県タクシー協会 小諸エリア

第一交通㈱	0267-22-4141	(小諸市和田217-8)
佐久小諸観光㈱	0267-22-2424	(小諸市大手2-2-11)
ニュー交通㈱	0267-22-0015	(小諸市与良町1-4-10)

※マップ内のタクシー利用距離、時間、料金は目安です。



高峰高原からのふたご座流星群  
標高2,000メートルの満天の星空はまさに圧巻。  
◇小諸駅⇒高峰高原(車坂峠・黒斑山登山口)  
約17km 30分 約7,000円



山から「鋸岳」を見渡す。  
浅間山荘(登山口)  
約12km 30分 約5,500円  
◇小諸駅⇒天狗温泉



環壇大臣指定 国立公園管理団体  
浅間山麓国際自然学校 P.20  
未舗装道路  
浅間山登山口 赤褐色の境間の絶景  
天狗温泉浅間山荘 P.14



氷風穴  
かつては蚕種の保存を行っていた天然の冷蔵庫。  
◇小諸駅⇒氷風穴 約4km 10分 約2,000円



布引観音・釈尊寺の観音堂  
京都の清水寺に似た懸崖造り。鎌倉時代の建立。  
◇小諸駅⇒布引観音参道入り口 約5km 10分 約2,000円

※布引観音参道入り口は、現在災害復旧工事により通行止めになっています。  
2020年5月中に復旧見込みですが、現地情報にご留意ください。  
A~DのポイントはP.5「ガケ(崖)×小諸」を参照

# 小諸とりっぷについて

「あなたの知らないテーマな小諸」をテーマに、編集メンバーがシーズンを通して楽しめるプログラムをどーんと集めました。

浅間山、小諸宿、トレイル、星空、温泉、ハーブ、ワインなど、お気に入りのプログラムを見つけて、みなさんもテーマな小諸にとっぷりつかってください。

## ■掲載内容について

- ・実施内容は予告なく変更となる場合があります。
  - ・時刻・時間は目安です。写真はイメージです。
  - ・開催場所までの移動手段はお客様による手配となります。
  - ・予約期日指定の無いものは期限の定めはありませんがお早目のご連絡をお願いいたします。直前のご連絡は施設の都合により受け入れられない場合がありますのでご了承ください。
  - ・各掲載料金は特別注記の無い限りお1人様の料金です。
  - ・各掲載料金の有効期間は2021年3月末までとなります。
- ※ 掲載されている内容・名称等は全て発行時のものです。  
※ 現在とは異なる場合もありますので、予めご了承下さい。

## <小諸とりっぷ vol.2>

発行：一般社団法人 こもろ観光局  
〒384-0031 長野県小諸市大手1-6-16  
Tel.0267-22-1234 Fax.0267-46-9077

発行日：2020年3月20日

編集：滞在プログラムワーキンググループ（こもろ観光局）  
古屋 昌和 / 中村 完二郎 / 岩下 順子 / 後藤 英男  
小島 真一 / 小林 千代子 / 宮坂 一信 / 中村 稔  
山崎 幸浩 / 松井 哲男 / 伴野 直 / 塩川 真弓  
富岡 正樹 / 高橋 司 / 飯森 みどり / 二村 雅彦  
宮下 ゆう子 / 森田 享 / 黒崎 綱代 / 小室 孝明  
荻原 早苗 / 花岡 隆

写真協力：清水 貴弘 / 藤巻 多恵 / 関係各施設 / 小諸市

詩情あふれる 高原の城下町  
～ようこそ！スケッチ文化都市へ～



こもろ観光局  
KOMORO TOURISM BUREAU

【観光、宿泊、小諸全館のお問合せ】

小諸市観光案内所

長野県小諸市相生町1-1-1（小諸駅舎内）

電話：0267-22-0568 FAX：0267-25-3380

三千里程火玉八十斤程ノ  
散上其之内二百ヶ村程ノ  
人屋焼死七多シ  
焼灰ノリクノ雪ノ如ク  
其外百里四ヶ村に及ル  
風上ノヤハニ守程ツケル  
其外百里四ヶ村に及ル

「浅間山夜分大焼之図」

天明3年、大量の溶岩と黒雲、火玉が噴出する様子が描かれている。美齋津洋夫氏所蔵（小諸市公満）