

楽天トラベルナビ 東信州

2025 SUMMER > AUTUMN
上田・佐久・軽井沢 | 夏・秋号 Vol.11

Rakuten
Travel

楽天トラベルナビ
読者限定!!

お得な共通
クーポン

付いてます!



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ



東信州の
癒しの日帰り温泉

上田

佐久 軽井沢

城下町・上田周辺と高原リゾート



真田氏ゆかりの町
上田城めぐり

上田



日本有数の
リゾート地

軽井沢



東京から新幹線で約70分
軽井沢から車で約30分

佐久



大自然とアウトドア
温泉が楽しめる

南佐久



信州の銘酒
名物料理を
味わう

観光 &
グルメ



信州上田名物
美味だれ焼き鳥

上田駅・
佐久平駅周辺の
評判の味処



北海道へ100min



信州まつもと空港から

神戸へ65min

空の旅へ

大阪へ55min

福岡へ100min

運航ダイヤ (2025/3/30~2025/10/25)

※発着時間は予告無しに変更する場合があります。

札幌線 (新千歳)

松本 → 札幌 (新千歳)	札幌 (新千歳) → 松本
09:30発 11:10着	15:05発 16:40着

札幌線 (丘珠)

松本 → 札幌 (丘珠)	札幌 (丘珠) → 松本
15:35発 17:10着	11:10発 12:45着

神戸線

松本 → 神戸	神戸 → 松本
10:30発 11:35着 18:15発 19:20着	08:00発 09:00着 16:45発 17:45着

福岡線

松本 → 福岡	福岡 → 松本
13:15発 14:55着 17:10発 18:50着	08:30発 10:00着 13:30発 15:00着

今年も運航します!

季節運航便ダイヤ
JAL大阪便
(2025/7/29~8/28)

松本 → 大阪 (伊丹)

12:20発 13:15着

大阪 (伊丹) → 松本

11:00発 11:50着



JAPAN AIRLINES



ご予約・ご購入・ご案内
www.jal.co.jp

※発着時間は予告無しに変更する場合があります。

あなたの夢を買でつなく。 FDAコールセンター／営業時間 7:00~20:00 (年中無休)



TEL0570-55-0489

FDA公式 検索

www.fujidream.co.jp

FDAコールセンターまたは、お近くの旅行会社にお問い合わせください。
※一部の旅行会社では取り扱っておりません。



FLY ON 信州発 大空の旅

就航先の観光情報はこちら

https://www.matsumoto-trip.com/
airport-departure/



SHINSHU MATSUMOTO AIRPORT
信州まつもと空港

信州まつもと空港地元利用促進協議会 TEL0263-34-8307

●長野自動車道塩尻北ICより約10分 ●JR松本駅・JR塩尻駅より約9km
●松本バスターミナルよりバスで約30分

エアポート
シャトルバス

空港駐車場が
満車でも安心!

松本バスターミナル(松本駅前)と
信州まつもと空港を直結!

時刻等の問合せは
アルビコ交通(株)
まで右記より
時刻表サイトへ
アクセス!



楽天トラベルナビ

東信州

2025/夏・秋号
SUMMER | AUTUMN
Vol.11

20 | 楽天トラベル活用術

04 | 真田氏ゆかりの町・イベント情報 上田城めぐり



05 | 上田城下町のグルメと夜を楽しむ 上田のスナック旅を楽しむ／グルメ通りの柳町を楽しむ

06 | ようこそ「温泉天国」上田へ 上田の名湯／別所温泉・丸子温泉郷

07 | 青木村・坂城町の見所

08 | 人気の上田グルメを満喫



10 | 佐久市のおすすめスポット

11 | 佐久周辺の観光スポット

12 | 佐久平駅周辺の味処

16 | 軽井沢のおすすめスポット

19 | 東信州の日帰り温泉



エリアマップ 09 上田駅周辺 14 佐久平駅周辺 15 南佐久・望月周辺 18 軽井沢駅周辺

楽天トラベルナビ公式HPもチェック！

<https://rakutranavi.com>



※本誌掲載の情報は2025年6月19日現在のものです。 ※本誌掲載の各種料金は【本体価格＋消費税（10%）】の税込価格です。 ※本誌発行後に掲載の店舗・施設等の料金、営業時間、メニュー等の内容が変更になる場合や臨時休業等でご利用がなれない場合があります。ご利用の際は事前に電話等でご確認されることをお勧めします。また、クーポン特典などの詳細に関しても変更される場合がありますので、ご利用の前に店頭にてご確認ください。 ※本誌掲載の内容による損害等は保証いたしかねますので予めご了承くださいようお願い申し上げます。 ※本誌掲載内容の無断転載を禁止します。

赤松の自然林に
抱かれて... **香りと味の松茸づくし**

松 10,000円 8品 **茸** 15,000円 9品

- 天のお恵みコース 10,000円 7品
- 松茸姿焼きコース 20,000円 10品

※価格はお一人様の税込価格です ※料理・直売とも支払いは現金のみ

信州上田 松茸の里

松茸小屋

松茸山 松茸料理

あぜみち山荘

上田市富士山1959(鴻ノ巣山) ころのすやま (電話受付:10時~14時)

TEL0268-38-9994



松茸小屋から望む鴻ノ巣の眺め

期間 9月上旬~11月中旬(期間中無休)

時間 松茸料理 11:00~16:00(14:00/最終入店受付)

松茸直売 10:00~17:00

松茸料理は《予約制》
ホームページからの
ご予約がおすすめ!

あぜみち山荘 検索

ようこそ松茸山へ ☎0268-38-9994
松茸小屋
あぜみち山荘
ここから1分
700m↑
松茸小屋
松茸直売

歴史とロマンが
あふれる

真田氏ゆかりのまち 上田城めぐり

東虎口櫓門

堀と土塁に囲まれ、虎口(出入口)に石垣を使った簡素な平城ながら、難攻不落の名城として天下にその名を知らしめた上田城。歴代上田藩主が祀られた真田神社や、藩主の甲冑や上田藩関係資料などを収蔵・展示した上田市立博物館、地酒やおみやげが豊富に揃う上田市観光会館など、上田城周辺には観光スポットが集まっている。

上田城&周辺イベント情報2025

第54回 上田わっしょい

昭和47年から続く市民まつり。上田中心市街地で開催される。団体で一つの「連(れん)」を作り、真夏の夜空に響く「わっしょい!」の掛け声とともに、爽快地に歌い踊る祭り。

DATA 開催: 7月26日(土) 16:00~ 場所: 上田市中心市街地

第38回 信州上田大花火大会

上田市の夏の風物詩。夏の夜空を大輪の花火が彩る。

DATA 開催: 8月5日(火) 19:00~
場所: 千曲川河川敷(常田新橋下流)

第19回 上田城紅葉まつり

紅葉の映える上田城で、全国の武将隊による圧巻のステージイベントのほか、市内のグルメや特産品が集まる「尼ヶ淵横丁」等を開催。

DATA 開催: 11月上旬予定
場所: 上田城跡公園

第43回 上田真田まつり

赤甲冑に身をつんだ武者行列や鉄砲演武大会、決戦劇など、真田氏にちなんだイベントが繰り広げられる。

DATA 開催: 10月中旬予定 場所: 上田市中心市街地

お問い合わせ: 上田市観光シニアロモーション課 TEL.0268-23-5408
(一社)信州上田観光協会 TEL.0268-71-6074

うえだトリップナビ

検索



おすすめ 立ち寄りスポット

真田石

東虎口櫓門にある石垣に組まれた大石(直径3m)。真田信之が松代移封のとき父の形見として持ち運ぼうとしたが、不動であったとの伝説をもつ。上田城の石垣に使われた石材の大部分は市街地北方、太郎山産の緑色凝灰岩。

上田市立博物館

上田城二の丸跡にある博物館。上田藩関係資料のほか、かつてこの地域の主要産業であった養蚕資料や古文書類などを展示している。

真田氏の家紋「六文銭」のグッズなどを多数販売。2Fは観光案内所になっている。

DATA 上田市大手2-8-4 上田城跡公園正面
営業 9:30~18:00 ※季節により変動
(観光案内所は9:00から) 上田市観光会館
休 年末年始 売店ECサイト

MAP | P09

美ヶ原高原の山麓でアウトドアを満喫!

木々のこもれび、小鳥のさえずり…。豊かな大自然があなたのステージ! キャンプ場・釣り堀(さお・エサ付で大人様200円)・バーベキューなど森の体験が楽しめる森の広場。

バーベキースペース(要予約)

栗栗深谷の冷たい水でしめる手打ちそばに舌鼓

武石観光センター内にあるそば処。栗栗深谷の冷たい水でしめるそばの味は格別! 温かいつゆで楽しむ手打ちつけそばも楽しめます!

手打ちそば

上田市武石観光センター

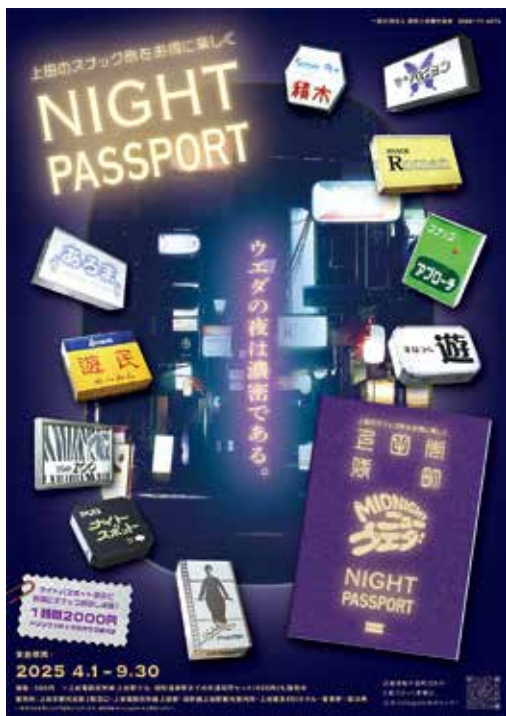
上田市武石上本入2384-65 ☎0268-86-2003
営業 8:00~17:00 ■駐車場:80台
■定休日:月曜(祝日の場合は翌日) ※7月中旬~8月下旬まで無休

手打ちそば処 栗栗

上田市武石上本入2384-65 ☎0268-86-2003 ■駐車場:80台
営業 11:00~15:00(営業4月20日~11月下旬)
■定休日:月曜(祝日の場合は翌日) ※7月中旬~8月下旬まで無休

上田のスナック旅を
お得に楽しく

「ナイトパスポート」販売開始



歓楽街・袋町のスナック 10店舗をお試し体験♪ スタンプを集めて特典グッズもプレゼント!

歴史ある文化財や温泉・自然にも負けない、知られざる上田市のディープな魅力を紹介するプロモーション「ニュー・ウエダ」。第4弾となる今年は、これまであまり知られてこなかった上田市での夜の楽しみ方に着目。他所にはない古き良きノスタルジックな風情が残る歓楽街「袋町」に焦点を当て、袋町で市民から長年愛されてきたスナック10店舗を「ナイトパスポート」を通じてお試し体験できます。

■「ナイトパスポート」を持ってお得にスナック体験!
「ナイトパスポート」を購入し、掲載店舗へ持参すると、
1時間2,000円(1ドリンク・カラオケ2曲付き)でスナック体験ができます。スナックを巡って集めたスタンプ数に応じて、オリジナル特典もプレゼント。

販売価格 500円(税込)

販売・利用期間 2025年4月1日(必)~9月30日(必)

販売箇所:

上田市観光会館2F、上田駅観光案内所、香青軒、犀の角、上田東急REIホテル、公式Instagram
上田電鉄別所線 上田駅(別所温泉駅までの片道切符セット800円もあり)、ほか



「@newueda」



お問い合わせ先:
一般社団法人 信州上田観光協会
TEL:0268-71-6074
E-mail:ueda-kanko@ueda-kanko.or.jp



うえだトリップナビ

怪しく光るポスターに誘われて、上田の夜をお試し体験

上田城下町グルメ通り

柳町

YANAGIMACHI

地酒・地ビール
お食事
パン・スイーツ

- ◆ 人気地酒「信州亀齢」蔵元直売
- ◆ 地元&各地のクラフトビール飲み比べ
- ◆ ご当地ワイナリーの長野ワイン直売
- ◆ 信州そば処のこだわり「発芽蕎麦」
- ◆ 信州味噌カツ丼&信州味噌中華そば

柳町

上田駅一房山バス停
100円で利用できます

【上田城下町観光協会】
詳しくはホームページをご覧ください。
信州上田北国街道 柳町 ホームページ

- ◆ ご当地ソフト・りんごスイーツ・くるみおはぎ
- ◆ 天然酵母パン&カフェランチ
- ◆ 信州味噌蔵元直売・自家製醤油直売
- ◆ ご当地グルメ「美味だれ焼き鳥」の昼営業
- ◆ 信州果実のドライフルーツ専門店直売

丸子温泉郷

身も心も癒される、静かな「いで湯」の里

美ヶ原の麓、千曲川にそそぐ内村川の渓谷沿いにある鹿教湯、大塩、霊泉寺の3温泉の総称で全国でも数少ない国民保養温泉地。古くから神経系統に効く名湯として親しまれている。

鹿教湯温泉 文殊の湯

文殊堂近くの旧源泉地にある共同浴場。5つの源泉からわき出る高温の湯を混合しており、やさしい湯が楽しめる。



DATA 上田市鹿教湯温泉1369-1
TEL0268-44-2288
TEL0268-44-2331（鹿教湯温泉旅館協同組合）
営業 9:00～21:00（入館20:30まで） 休 無休
入浴料：大人350円、小学生200円（未就学児童無料）

大塩温泉 大塩温泉共同浴場

地元公民館の中にある共同浴場。山間の自然の恵み豊かな、素朴で心温まる温泉。源泉の湯温が低く加熱を行っているため、適温になる17時頃からの入館がおすすめ。



DATA 上田市西内150
TEL0268-42-1048（丸子地域自治センター産業観光課）
営業 14:00～21:00 休 毎月15・30日
入浴料：大人250円、小中学生100円（未就学児童無料）

霊泉寺温泉 霊泉寺温泉共同浴場

平維茂（たいらのこれもち）が傷を癒し霊泉寺を建てたと伝えられる、無色透明の源泉100%かけ流し温泉。



DATA 上田市平井2515-2
TEL080-1261-8432（霊泉寺温泉旅館組合）
営業 7:00～21:00 休 無休
入浴料：大人250円、小中学生100円（未就学児童無料）



真田温泉 ふれあいさなだ館

健康維持と体力増進に温泉プールで全身アクティブに！
6種類の温泉浴で全身リラックス… 2種類の健康法を一度に体験してみよう！
またファミリー・グループでのふれあいの場としても、
1日中ゆっくりのんびりできる。



上田市真田町長7369-1
☎0268-72-2500
【営】10:00～21:30（受付21:00迄）
【休】火曜（祝日の場合は翌日） 【P】85台
【料】大人650円・小中学生300円

アルカリ性単純温泉 福祉風呂あり
アルカリ性低張性温泉



上田の名湯



別所温泉・丸子温泉郷

MAP | P09

上田市には大小数多くの温泉や温泉旅館・日帰り温泉施設がある。特に信州最古の温泉といわれる「別所温泉」や国民保養温泉地に選定されている「丸子温泉郷」は、歴史ある名湯として全国的にも有名な温泉として知られている。ようこそ「温泉天国」上田へ。

お問い合わせ／別所温泉観光協会 TEL0268-38-3510
お問い合わせ／丸子観光協会 TEL0268-42-1048



鹿教湯温泉・五台橋



別所温泉・石湯

別所温泉

多くの文人に愛されてきた風情あふれる「信州の鎌倉」

古くは「七久里の湯」と呼ばれ、平安時代の有名な和歌集にもその名をとどめている信州最古の温泉。真田幸村隠しの湯「石湯」、木曾義仲ゆかりの葵の湯「大湯」、慈覚大師ゆかりの湯「大師湯」の3つが、別所の「外湯」と呼ばれる伝統とロマンの共同浴場。他に日帰り温泉施設「あいそめの湯」、足湯の「ななくり」と「大湯薬師の湯」がある。

おすすめ 別所温泉 外湯めぐり

石湯

「真田太平記」に登場する真田幸村隠しの湯。自然の岩の間をそのまま浴槽にし、今も豊かに岩の間から湧きだす温泉。

DATA 上田市別所温泉1641-1
TEL0268-38-5750
営業 6:30～21:30（最終入場21:00）
休 火曜 入浴料：300円



大師湯

1,000年以上の歴史をもち、比叡山延暦寺の座主円仁慈覚大師が好んで入浴したので大師湯と名付けられた湯。

DATA 上田市別所温泉1652-1
TEL0268-38-5750
営業 6:00～21:00（最終入場20:30）
休 木曜 入浴料：300円



大湯

北条義政が浴室を建て、北条湯ともよばれていたが、後にその溢れ出る湯の量の多さから「大湯」と改められた。

DATA 上田市別所温泉215-1
TEL0268-38-5750
営業 6:30～21:30（最終入場21:00）
休 水曜 入浴料：300円



※各湯未就学児は入湯料無料、休業日は変更になる場合もあります。
※各湯記載されている電話番号は別所温泉財産区へ繋がります。



国宝 大法寺三重塔

昭和28年に国宝に制定された青木村のランドマーク。あまりの美しさに思わず旅人が振り返るという意味から「見返りの塔」とも呼ばれる。



2つの名湯を満喫



杓掛温泉 小倉乃湯(おくらのゆ)

平安時代開湯といわれる歴史ある温泉。

小県郡青木村杓掛419-1 ☎0268-49-1126 営業 9:00～21:00

料 大人(中学生以上)300円 小人(3歳～小学生)100円 休 火曜



田沢温泉 有乳湯(うちゆ)

島崎藤村が滞在したこと有名な温泉。

小県郡青木村田沢2700 ☎0268-49-0052 営業 6:00～21:00

料 大人(中学生以上)300円 小人(3歳～小学生)100円 休 年中無休

自然豊かな農山村で、いで湯とそばを満喫

あおきむら 上田市街地から車で約20分!

MAP | P09

青木村エリア

青木村は、美しい山々に囲まれた静かで自然豊かな農山村。昔から夫神岳・子檀嶺岳・十観山は「青木三山」と呼ばれ、村民のシンボルとして親しまれています。たくさんの史跡や遺跡が残る、歴史を感じられる村です。

お問い合わせ: 青木村役場商工観光移住課
0268-49-0111

青木村特産のそば「タチアカネ」



青木村特産そばの「タチアカネ」。そばの香りが良く、ほのかな甘みがあり、味の評価も◎。のぼり旗の立ててある下記の4店舗で味わえる。



タチアカネそばを味わう

味処 ごまゆみ 0268-49-0330
蕎麦屋やまさん 0268-71-5357

そば処 ますだ屋 0268-49-2477



道の駅あおき 農産物直売所

豊かな自然で育った地元産の山菜・きのこ・朝採り野菜・果実が並ぶ。併設店では特産タチアカネ手打ちそば、コンパサソフトクリーム、人形焼きなどが楽しめる。広い緑地のある公園も併設。おやき作りやそば打ち体験も(要予約)。



小県郡青木村村松26-1 ☎0268-49-0333
営業 9:00～18:00 休 年末年始
P 60台(大型6台)



さかきまち

坂城町エリア

バラと「ものづくり」のまち

豊富な湯量を誇る天然温泉も楽しめる

坂城I.Cから
車で
約10分

MAP | P09



日帰り天然温泉 びんぐし湯さん館

豊富な湯量を誇る天然温泉。露天風呂からは坂城町が一望できる絶景のパノラマが広がる。温泉後は落ち着いた和室でゆったり。名物「おしぼりうどん」や、地元食材を活かした料理も楽しめる。入館料等は公式サイトからご確認を。
営業時間: 10:00～21:00(最終入館は20:30)
休館日: 毎月第4水曜日

びんぐし湯さん館
☎0268-81-7000
埴科郡坂城町網掛2002-4



坂城町 鉄の展示館 日本刀の匠たち

第15回新作日本刀・刀職技術展覧会が開催される。会期中は刀のお手入れ体験やギャラリートークなど様々な関連イベントも行われる。
開催期間: 2025年6月7日(土)～8月31日(日)
開館時間: 9:00～17:00(最終入館は16:30)
休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日)
入館料: 600円・中学生以下無料

坂城町 鉄の展示館
☎0268-82-1128
埴科郡坂城町坂城6313-2





人気の上田グルメを満喫!



上田市の散策中に気軽に立ち寄れるオススメの店から話題の店。
地元食材を使った料理やグルメが楽しめる人気店をご紹介します。



上田駅構内にあるそば処 上田の地酒やおつまみも

人気の三ッ星(さんせい)そば 1,800円

自社で製粉製麺した長野県産の二八そばと焼き味噌などのつまみ、上田の地酒が楽しめる店。人気のせいろそば(250g)650円はボリュームたっぷり。17時以降の限定メニューやコースもあり。

そば前 ちくまがわ

MAP1 P09 TEL.0268-71-0029

【住】上田市天神1-1887-17 JR上田駅構内
【営】11:00~21:30 【休】無休 【席】38席

おすすめ
★郷土料理のとうじそば(おじや付き) 1,800円
★17時~・信州名物馬刺し 1,300円・おつまみ各種



一番人気パスタトマトマト 1,529円

長野県で食べられるのはここだけ! 全国でも珍しい石焼き生パスタの専門店

モチモチの生パスタを石焼鍋に入れて、ぐつぐつした状態で提供する新しい信州グルメ。50種以上から厳選した生パスタとシェフこだわりのパスタソースが相性抜群!ランチ、ディナーに最適。

魔法のパスタ 上田店

MAP1 P09 TEL.070-9054-4837

【住】上田市神畑244-1
【営】11:00 ~ 22:00(LO 14:30/ランチ)
【休】不定休

クーポン特典 225円
バニラアイス
1個サービス
※パスタご注文の方に限り
※注文時にご提出ください



3アールだけの小さな西洋料理ビストロ

上田駅から徒歩6分! 完全予約制(2名様~)の西洋ビストロ。

おまかせ料理コース3,500円・4,500円・5,500円。盛り込み料理プラン3,000円・4,000円・5,000円。飲み放題1,800円。最大20名様、貸切可能。LINE予約特典あり。詳細はホームページにて。

西洋居酒屋 ビストロ・レノ

MAP1 P09 TEL.090-1993-5877

【住】上田市大手1-2-18
【営】18:00~22:00(LO 21:00/完全予約制)
【休】日曜・祝日※他不定休あり

クーポン特典 225円
平日(月~木)限定
飲食代金10%割引
※予約時にご連絡の上、
来店時・注文時にご提出ください

超人気TV番組「せっかくグルメ」で 食べられた美味しい「肉おやき」



上田みやげ「ニクアウト」に現在9種類ご用意

信州太郎ばーくの豚軟骨をとっとうろに煮込みおやきの具材に。シンプルな「とろなんこつ」やご当地グルメ美味だれで味付けした「おいだれ」、「信州りんご」が人気!各1個378円。

にこ焼き(ぶしもりやめんめん)

MAP1 P09 TEL.0268-75-8923

【住】上田市中之条65-1
【営】11:00~14:30 17:30~20:45
【休】無休 【P】19台

クーポン特典 225円
お好みの肉おやき
1個サービス
※2,000円以上ご購入の方に限り
※注文時にご提出ください

400年の伝統を受け継ぐ 蕎麦の人気店!



揚げたての海老天付き「海老天そば」が人気

上田城の近く、喉越しの良い手打ちそばが自慢のそば店。丹念にすりつぶした胡桃をそばつゆに加えた「くるみそば」や、もりそば・ざるそばもおすすめ。質・量ともに満足できる信州そばをご提供。

草笛 上田お城前店

MAP1 P09 TEL.0268-75-8908

【住】上田市大手2-7-6
【営】11:00~14:30(LO 14:00)※売り切れ次第終了
【休】1/1 【席】80席 【P】32台

おすすめ
★春には桜そば、秋にはキノコのお天ぷらなど、季節に合わせた限定メニューも楽しめる。



備長炭で焼き上げた焼き鳥をとっぷりつけて!

信州上田名物 美味だれ焼き鳥!

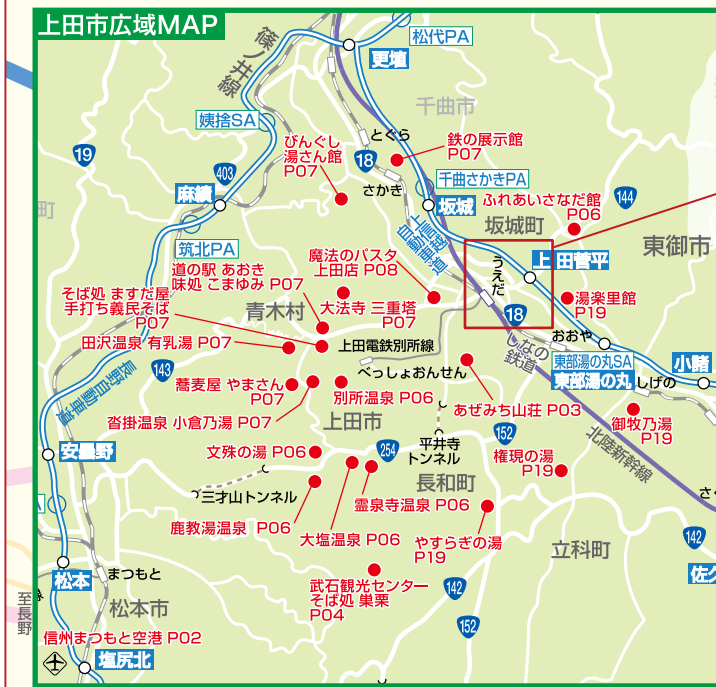
上田名物「美味(おい)だれ焼き鳥」が味わえる店。信州名物の「馬刺し」「信州そば」「信州の地酒(日本酒・クラフトビール・ワイン)」が焼き鳥とともに楽しめる。席料・お返し代なし!

やきとり番長® 上田駅ナカ店

MAP1 P09 TEL.0268-26-1881

【住】上田市天神1-1 上田駅内
【営】17:00~24:00 15:00~24:00(土) 15:00~22:00(日・祝)
【休】無休 【席】15席

クーポン特典 225円
本日のおすすめ小鉢
1品サービス
※飲食代金1グループ1,100円以上に限り
※注文時・会計時にご提出ください



上田市街地MAP

凡 例

- 自 …コンビニ
- …ガソリンスタンド
- 〆 …銀行
- …信号機
- ⊗ …警察署・交番
- …郵便局
- …公園・境内地
- …国道



設置ホテルリスト

楽天トラベルナビに掲載しているホテルの情報はこちらのQRコードよりご確認ください。

撮影設備もあるレンタルスペース

使い方いろいろ!

個人レッスンのヨガ、ピラティス
アロマ、マッサージ、各種ワークショップや
小人数の説明会、YouTubeの収録など使い方自由!
アマ・プロ問わずカメラマンのスタジオ撮影は照明機材も多数揃っていますのでお気軽に!

設備・備品

エアコン・移動可能ソファ・椅子数脚・テーブル・折畳テーブル2・モニター・姿見・冷蔵庫・電子レンジ・湯沸かしポット etc...
撮影用／スタンド・LED照明・ストロボ 各種デフューザー etc...

上田市内に レンタルスペース OPEN!

- ワークショップ等 4時間 ¥2,000～
- 撮影スタジオ利用 2時間 ¥3,000～ (照明機材使用料を含む)

スタジオ・アルカディア TEL.0268-75-8834

住 所: 長野県上田市古里1639-28-101
メール: eastarcadia08@gmail.com
駐車場: 2台完備 (詳しくはお問合せください)
マップ: Googleにてスタジオ・アルカディアで検索

軽井沢から車で約30分!東京から新幹線で70分

佐久エリア

MAP | P14・P15

標高が高く、澄んだ空気、抜群の晴天率
そして温泉・アウトドア施設が集まる佐久へ
雄大な自然とふれあいに行こう。



荒船パノラマキャンプフィールド

標高1,200mの妙義荒船佐久高原国定公園内にあり、見渡す限りの山々が眼前に広がる絶景のパノラマと星空のオートキャンプ場。ファミリーでもソロでも、それぞれのスタイルに合わせてゆっくりとした時間が過ごせる。

DATA 佐久市内山352-1 TEL0267-65-2021
受付時間:10:00~17:00
アクセス:上信越自動車道佐久ICから車で40分
HP: <https://arafune-camp.net/>



春日温泉 もちづき荘 源泉掛流し美肌の湯



北に浅間山、南に蓼科山を望み、夜は満天の星が輝き、春は桜、秋には紅葉が彩る豊かな自然に恵まれた小さな温泉郷。源泉掛け流しの「万病に効果著しき他に比いなし」といわれる春日温泉。肌がつるつるになる玉肌美人の湯として親しまれる名湯が心ゆくまで楽しめる。

DATA 佐久市春日5921 TEL0267-52-2515
日帰り入浴:11:00~17:00(最終受付16:15/月・火・木・金)
11:00~19:30(最終受付19:00/水・土・日)
大人 500円 小人 250円(3歳~小学生以下)
アクセス:中部横断自動車道佐久南ICから20分



平尾温泉 みはらしの湯



上信越自動車道佐久平PA直結とアクセス抜群の佐久平ハイウェイオアシスパダ内にあり、天然温泉を利用した「露天風呂」「蓼科山、ハケ岳連峰を眺望できる圧巻の見晴らし。」「白湯」「炭酸風呂」「替わり湯」「サウナ」「水風呂」の他「岩盤浴」「トレーニングジム」「森林セラピー室」「食事処」「癒し処」を兼ね揃えた日帰り温泉施設。存分に遊んだ後に天然温泉で心と体をリラックス。

DATA 佐久市上平尾2682 TEL0267-68-0261
営業時間:11:00~21:00(最終入館20:30)
大人・中人(中学生) 800円 子ども・小人(小学生) 400円
4歳~未就学児 100円 3歳以下 無料
HP: <http://www.hiraoonsen.jp>



おすすめ 立ち寄りスポット

びんころ地蔵尊

県内外から注目を浴び、健康・長寿のシンボル!
佐久市野沢の成田山参道に建立されたお地蔵さん。元気に長生きし(びんびん)寝込まずに楽に大往生したい(ころり)という願いが込められている。
健康長寿や子供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る。

旧中込学校

旧中込学校は明治8年(1875年)に完成し、国内の学校建築のうち現存する最古級の擬洋風建築物で、重要文化財に指定されている。
色鮮やかなステンドグラスの丸窓や各教室に当時の資料が展示されている。

DATA 開館時間:9:00~17:00(11月~3月は16:00まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、毎月第2火曜
年末年始は休館
入館料:大人260円、高校生・大学生150円、小中学生120円

龍岡城五稜郭

江戸時代に築城された本州最後の城郭。
慶応3年(1867年)に田野口藩主「松平乗謨」(まつだいらのりかた)によって造られ、北海道函館市の五稜郭とともに日本に2つしかない星形稜堡を持つ洋式城郭で貴重な史跡。



佐久高原コスモス街道

コスモスの見頃:9月上旬~9月下旬

佐久の秋を彩る「佐久高原コスモス街道」。地元の皆さんが丹精込めて育てあげたコスモスが咲き誇る景色は絶好のフォトスポット。

約6キロメートルにわたる街道をコスモスが埋め尽くすフラワーベルトは、訪れる人々の目を楽しませてくれる。



コスモスが咲き誇る「フラワーベルト」

お問い合わせ

佐久市観光協会
(佐久市役所観光課内)

TEL0267-62-3285

HP: <https://www.sakukankou.jp/>

公式HP

Instagram



佐久周辺の観光スポット

大自然とアウトドア・温泉が楽しめる施設を紹介！



八千穂高原
ICから車で
約15分
MAPI P15

八千穂高原のフィッシングスポット 八千穂レイク管理釣り場

標高1,500m、八千穂高原の中心に位置する管理釣り場(有料)。ルアー・フライフィッシング専用の広大な釣り場に親子で釣りが楽しめる釣り堀も隣接し、本格派から初めての方まで気軽に釣りを楽しめるフィッシングスポット。大自然に囲まれながら釣りを楽しんで、心も体もリフレッシュ。



八千穂レイク管理棟

☎0267-88-2292

佐久穂町役場

産業振興課商工観光係

☎0267-86-1553

【営】4月下旬～10月30日



八千穂高原
ICから車で
約25分
MAPI P15

大自然を満喫できる秘境の湯 滝見の湯

南相木ダムやアウトドアを楽しんだ後は温泉でリフレッシュ。ガラス張りの内湯は開放感抜群。昨秋、地元信州産のカラマツ材を使用し新設された「フィンランドサウナ」も好評。《奇数日》女性ドライサウナ・男性フィンランドサウナ《偶数日》女性フィンランドサウナ・男性ドライサウナ



滝見の湯 ☎0267-91-7700

南佐久郡南相木村5633-1

【営】10:00～20:30

(変更の場合あり。要問合せ)

【休】火曜(祝日の場合は営業)

【料】大人600円

小人300円



山1個分
すべてを
遊びつくそう!

大好評!

《夏休み期間》山頂リフト

キッズランド

縦15m×横15mの
《モンスタートランポリン》
挑戦しにきてね!

日本最大級!
巨大トランポリンが
登場!!

モンスタートランポリン

共通
クーポン
P22
1日フリーパス券
3,900円⇒3,400円

※共通クーポン券を販売窓口へご提出ください。
※本券1枚で5名様まで有効。※他券併用不可。
※チケット購入後の再発行、払い戻しは致しません。
※雨天時は屋外施設の営業が中止となる場合もございます。

国内最大級!

カブトムシドーム

カブトムシの森に昆虫探検にGOGO!!

今年はヘラクレスオオカブトの

飼育教室なども開催中!!

詳しくはSNSをチェック!

PLAY, REALIZE, DAYLONG 上信越道 佐久PA直結/ハイウェイオアシス

長野県佐久市下平尾2681
TEL.0267-67-8100
https://www.saku-parada.jp/

サマールフト

のんびり約8分間の
空中散歩

スーパースライダー

スピードの出すぎ注意!!
大人も本気になれる
絶叫スライダー

BBQ Zone

全てのプランが飲み放題!!
炭・調理器具・食器・ゴミの処理まで
全てパラーダにおまかせ!
食材だけ持ち込めばスグ楽しめます

アスレチック
広場

温泉でゆっくり
疲れを癒す

平尾温泉 みはらしの湯

☎ 11:00～21:00(最終受付20:30)

10:00～22:00(最終受付21:30/土・日・祝)

料 大人800円(中学生以上)、小学生400円

4歳～未就学児100円

TEL.0267-68-0261

食事処 ひらね

☎ 11:30～14:00 17:00～20:30(Lo 20:00)

岩盤浴、温泉で
ゆっくり疲れを癒す
リラックスタイム



子供たちが
パラーダで遊んでいる間に
温泉でゆっくりと...

佐久平駅周辺の味処

Rakuten Travel
楽天トラベルナビ

老若男女に人気の居酒屋や、そば・ラーメン・ご当地グルメなど
郷土料理や幅広いジャンルの料理が味わえるお店を紹介！

佐久平駅周辺のマップは
P14をご覧ください

クーポンのご利用方法
P22の楽天トラベルナビ
【共通クーポン券】を切り取ってご利用ください！

P22に
あるよ！

楽天トラベルナビ【@東信州】
2025/夏・秋号 Vol.11
共通クーポン券
※本券1枚で1名様・1回限り有効
※他券・他サービス併用不可
※クーポン券のみの利用不可
有効期間 2025年11月30日迄

※本誌掲載の情報は2025年6月19日現在のもです。 ※本誌掲載の各種料金は【本体価格+消費税(10%)】の税込価格です。
※各種料金が店舗により変更となる場合がございますので、ご利用の際は改めて店舗にご確認ください。
※営業時間の短縮や臨時休業となる場合もございます。ご利用の際は改めて店舗にご確認ください。

佐久平駅周辺 居酒屋・海鮮料理 MAP P14

黒船 佐久平店 ☎0267-66-0133
くらふね 個室あり 産数あり カード払い可 子供連れ歓迎

おまかせお刺身7点盛り3,000円



佐久平駅前の好立地にある海鮮ダイニング

佐久平駅浅間口から徒歩2分。旬の素材を取り揃え、地元特産の肉料理や産地直送の新鮮刺身が好評の海鮮居酒屋。7月に23周年を迎え、愛され続ける人気店。

クーポン特典 P22にあるよ！
お刺身7点盛り
通常3,000円→2,500円
※1グループ1回限り
※来店時・注文時にご提出ください



佐久平駅周辺 和食・鳥料理 MAP P14

鳥蔵 佐久平店 ☎0267-78-5170
とりぞう 個室あり 産数あり カード払い可 子供連れ歓迎



浅間口から徒歩約2分！信州食材が味わえる店
信州の福味鶏を使用した「秘伝の水炊き」は濃厚で鶏の旨味たっぷり。接待や会食など様々なおもてなしのシーンにぴったりの落ち着いた空間でこだわりの料理をご提供。

クーポン特典 P22にあるよ！
ファーストドリンク
1杯サービス
※秘伝の水炊きを注文の1グループ4名様まで
※来店時にご提出ください



佐久平駅周辺 海鮮料理・居酒屋 MAP P14

かいせん 間屋 ざう ☎0267-88-5066
ざう 個室あり 産数あり カード払い可 子供連れ歓迎



魚を一匹丸ごと様々な調理法で味わえる

糸魚川近海の朝獲れ鮮魚が
信州・佐久で味わえる
店主の出身地糸魚川近海のノドグロ等の鮮魚と上越のぼんば牛、信州・佐久の食材を使った料理が味わえる。佐久と糸魚川の地酒を各種豊富にご用意。

クーポン特典 P22にあるよ！
信州の地酒「千曲錦 淡麗辛口」
グラス1杯サービス
※1グループ全員に1杯サービス
※来店時・注文時にご提出ください

☎ 15:00 ~ 24:00
(LO 23:00)
休 不定休
席 80席
P 25台



佐久平駅周辺 カジュアルバル MAP P14

鶏バル ワインのぐっさん ☎0267-88-6117
とりばる わいんのぐっさん カード払い可 子供連れ歓迎



地鶏と長野県産ワインを
中心としたカジュアルバル
地元食材をふんだんに使用し、そこにシェフの独創的なアイデアから生み出される絶品料理の数々。種類豊富に揃うワインと料理がリーズナブル。

地鶏のトマトチーズ煮込み1,400円等

クーポン特典 P22にあるよ！
ファーストドリンク
1杯サービス
※1グループ4名様まで
※来店時・注文時にご提出ください

☎ 18:00 ~ 24:00
(LO 23:00)
休 日曜
席 40席
P 30台



長野県随一のボトルラインナップ！
ウイスキー7,000本以上、バーボン1,000本以上
ラム・ジン・リキュール含め9,000本以上
オールドボトルも200本以上

bar REM
open.19:30~close.3:00
月曜定休日

長野県佐久市佐久平駅南15-3
永存第二ビル 2F201
TEL.0267-68-6839

佐久平駅周辺 **そば・和食** MAP P14

そばダイニング 上仲屋 ☎0267-88-7561

うななかや **ランチあり 個室あり 座敷あり カード払い可 子供連れ歓迎**



浅間御膳(8品)郷土料理とそばのコース

佐久平駅周辺 **居酒屋** MAP P14

寝ずの甚八 佐久平店 ☎0267-54-8122

ねずのじんばち **個室あり 座敷あり カード払い可**



料理にあわせた銘酒が揃う

「自産自消」をテーマに信州佐久を味わう 地元産の自家製そば粉を使った蕎麦が自慢



駐車場も完備、アクセス抜群の好立地

佐久平駅浅間口すぐ！佐久市内の遊休農地にて栽培・収穫した自家製そば粉を100%使用した蕎麦が味わえる店。旬の食材を使った料理・鯉・ジビエ・地酒等、佐久の味が気軽に楽しめる。おひとり様から家族連れまで、また各種宴会でも利用可能。お店の味を自宅で楽しめるテイクアウトも承り中！

おすすめ情報

★自家製ゆずを使い、爽やかな香りと酸味が感じられる「松井田産ゆずサワー」がこれからの季節にオススメ！

☎ 11:00 ~ 14:00

☎ 17:00 ~ 20:30 (L.O.)

☎ 無休

☎ 87席

☎ 25台

☎ <https://uenakaya.jp/>

佐久市佐久平駅北24-2



新幹線佐久平駅蓼科口から徒歩約2分！ 信州地酒と旬の信州食材が味わえる店



個室完備！人気のためご予約を！

信州の旬の食材を使った料理と、豊富な居酒屋定番メニューが味わえる。日本各地の漁港から直送される季節の魚介を使った新鮮な刺身・備長炭火焼き等もリーズナブル。信州各地の地酒の他、地元佐久の13酒蔵からの銘酒も揃う。大切な方や仲間との楽しいひとときを是非甚八で。

クーポン特典 222円 ドリンク1杯サービス

※1グループ4名様まで
※来店時・注文時にご提出ください

☎ 17:00 ~ 23:00

☎ 17:00 ~ 24:00

(金・土・祝前)

☎ 無休

☎ 150席

佐久市佐久平駅東2-6

佐久プラザ21 1F



美しく上品な感動の味わい。 長野で行列のできる中華そばの名店※

※麒麟児本店は「ラーメンデータベース」長野県人気のラーメン屋さん通算ランキングNo.1 (2025年6月18日時点)、2024食バログ百名店、評価3.71の大人気店です。

いよいよ！東信エリアに！

佐久店が 8月 (予定) NEW OPEN!

佐久市岩村田161-1

中華そばを中心に塩そば、鶏そば、淡麗つけそば、超濃厚つけそばなど、多彩なラーメンが味わえる長野の名店「麒麟児」ブランド。

丁寧に煮出した極上のスープとこだわりの麺との相性が抜群で、その旨味がロの中に広がる至福の一杯。自慢の淡麗醤油スープを使った「中華そば」、貝出汁の塩を合わせたスッキリとした味わいの「塩そば」、濃厚で贅沢な味わいの鶏白湯「鶏そば」、定番の淡麗つけそばと超濃厚な鶏搾りつけそばも好評。



淡麗 味玉中華そば

中華そば・つけそば 麺道 麒麟児 本店

長野市川中島町原657-4
TEL 026-214-2985 月・火曜定休
11:00~14:00 17:00~20:00
11:00~20:00 (土・日・祝) ☎ 13台

中華そば・つけそば 麺道 麒麟児 南長池店

長野市南長池196-1
TEL 026-285-0159 不定休
11:00~14:30
18:00~20:30 ☎ 12台

中華そば 麺道 麒麟児 大門店

長野市大門町55-1 善光寺門前 ばていお大門内
不定休 11:00~15:00
☎ 表参道もんぜん駐車場指定の
20分無料券補助あり

※終了時間は全てラストオーダー

佐久市街地MAP

 ...コンビニ
 ...ガソリンスタンド
 ...銀行
 ...信号機
  ...警察署・交番
  ...郵便局



楽天トラベルナビに掲載しているホテルの情報はこちらのQRコードよりご確認できます。



道の駅ヘルシーテラス佐久南 P14

ルートイン
佐々木インター

新鮮な地場産野菜や旬のフルーツ、店内で焼き上げたパン、佐久の地酒など広々とした売場に豊富に並んでいる。

★飲食コーナーでは、信州の自然
が育んだ食材を使った定食・麺類
などをご提供。
営業時間：9:00～16:00

休憩や買い物、食事と色々と楽しめる新しい道の駅

オススメ!
のうま煮・あら
セット

【住】佐久市伴野7-1
中部横断自動車道佐久南IC正面
【営】農産物販売 9:00～18:00
物産品販売 9:00～18:00 【P】105台(大型30台)

TEL0267-78-3383

道の駅ヘルシーテラス佐久南



イベント情報など

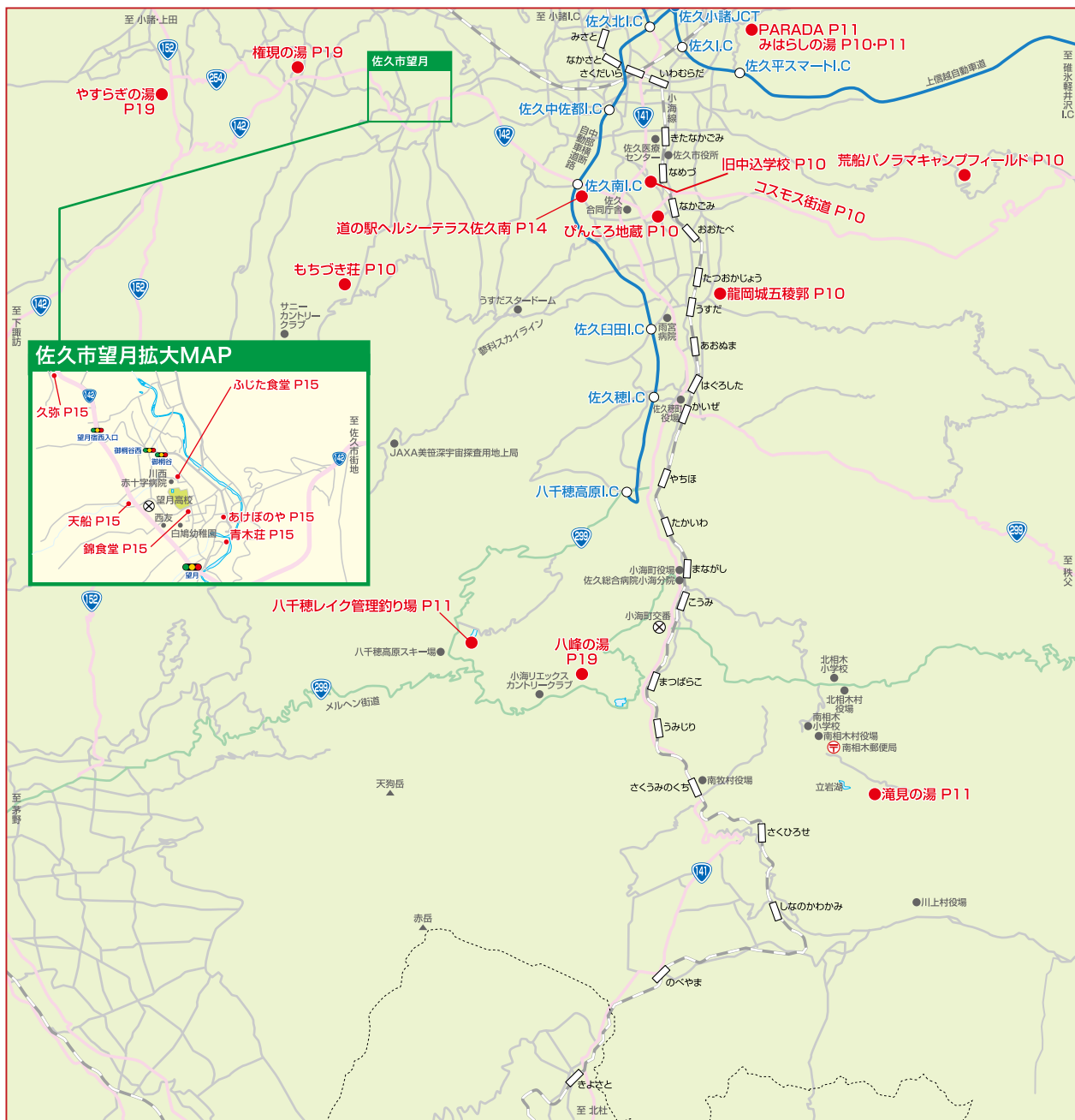


詳しくはHPにて

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

みる、きく、かんじる！
サクモで出会う新しい視点
いのちの驚き、せかいの不思議
自分らしさを発見しよう！

佐久市岩村田1931-1 TEL.0267-67-2001



雁喰味噌が醸し出す佐久市望月の名物グルメ

駒月みそかつ丼

独特の味噌ダレを使った各店こだわりのみそかつ丼を味わってください

佐久平駅から車で約20分

中山道望月宿 へお越しください

お問い合わせ 佐久市望月商工会 ☎0267-53-5442
佐久市観光協会 望月支部 ☎0267-53-3111

駒月みそかつ丼 検索

ホームページ

天船 ☎0267-53-3055	青木荘 要予約 ☎0267-53-2526	久弥 ☎0267-53-6195
錦食堂 ☎0267-53-2140	あけぼのや 要予約 ☎0267-53-2022	ふじた食堂 ☎0267-53-3726



日本有数のリゾート地 軽井沢エリア

MAP | P18

多くの著名人が過ごした歴史と文化
小鳥のさえずりをききながら
憧れの軽井沢スタイルを満喫。



軽井沢紅葉まつり 9月下旬～11月上旬



主要イベント

- 軽井沢国際テニストーナメント
- レディースアイスホッケー大会
- 大賀ホール秋のコンサート
- 紅葉まつりテニス大会
- 信濃追分ホンモノ市
- 熊野皇大神社例大祭
- ホリデーウォークin軽井沢
- 軽井沢グランフェスタ
- 秋の大収穫祭&SDGsマルシェ
- アウトドアどんぐり体験
- 追分秋の味覚市

※その他、美術館割引・民宿割引など
※イベントは中止・変更となる場合がございます



DATA お問い合わせ

軽井沢町観光経済課

中軽井沢駅内観光案内所

<https://karuizawa-kankokuyokai.jp/>

TEL0267-45-8579

TEL0267-45-6050



軽井沢発地市庭

軽井沢発地市庭は、生産者のまごころが伝わる朝採れ農産物や加工品の販売、地元素材を使った料理が食べられるお店、本格的なそば打ち体験のできる加工室などが集まった「食」の市場。中でも、軽井沢のブランド野菜「軽井沢霧下野菜®」は、高原の軽井沢ならではの霧が野菜を優しく包み、豊富な水分を含んだみずみずしい野菜で、ここでしか販売されていない。

DATA

お問い合わせ TEL0267-45-0037

詳細はHPをご確認ください。



おすすめ 立ち寄りスポット



白糸の滝

高さ3m、幅70mの湾曲した岩壁に数百条の地下水が白糸のように落ち、全体が清涼感に包まれる。マイナスイオンがヒーリングの効果を高めると言われ、軽井沢随一の癒しスポットとして人気。



堀辰雄文学記念館

軽井沢を愛した作家の堀辰雄。晩年は追分に定住、この地で亡くなった。近くに追分宿郷土館もある。信濃追分駅から徒歩30分。車で5分。
堀辰雄文学記念館 TEL0267-45-2050



雲場池

六本辻近くにある四季折々の自然が美しい雲場池。スワンレイクとも呼ばれており、湖面に映る春の新緑、秋の紅葉は素晴らしく、散策が楽しめる軽井沢の名所として広く知られている観光地。

信州みよた／浅間山に抱かれた高原の町

日本屈指の活火山「浅間山」に抱かれた標高 800mを超える高原で大自然を満喫!

軽井沢町から
車で約10分



浅間縄文ミュージアム

国の重要文化財に指定されている縄文時代中期(約5000年前)の焼町土器などを展示。勾玉作りなどの縄文体験もできる。

- 御代田町馬瀬口1901-1 ■9:30～17:00(最終入館16:30)
- 休館:月曜日(祝日の場合はその翌日) 毎月最終木曜日
- 料金:大人500円 小人300円 ■駐車場:あり
- 上信越道佐久インターより車15分、しなの鉄道御代田駅下車徒歩10分
- <http://w2.avis.ne.jp/~jomon>

浅間国際フォトフェスティバル2025 PHOTO MIYOTA開催!



国内外の優れた写真家たちの作品の展示や、写真の楽しさを提案する体験型のイベントの実施、ワークショップ等を企画予定。

※詳しい情報は公式HPにて随時お知らせします。

公式サイト▼

期間: 2025年8月2日(土)～9月30日(火)

※水曜定休日(8月13日(水)は除く)ただし、野外展示は観覧可能です。

会場:MMoP(モップ) 御代田町大字馬瀬口1794-1 料金:一部有料
<https://asamaphotofes.jp/miyota/>



人気の 軽井沢グルメ を満喫!

軽井沢の散策中に気軽に立ち寄れるオススメの店から話題の店、地元食材を使った料理やグルメが楽しめる人気店をご紹介します。



**創業明治12年
老舗の味を軽井沢でも**

人気! 海老天おろしそば 1,800円

そばは、「コシ」のある細打ち麺でツルリとした喉ごし。つゆは熟成させた「かえし」を、厳選した鰹節から取った出汁だけで作る。おすめは東御産くるみ100%使用の「くるみつけそば」1,450円。

そば処やぶ 軽井沢店 MAPI P18

【住】軽井沢町軽井沢813-1 TEL.0267-42-6656
【営】11:00~20:00(GW・お盆期間) 【休】木曜※8月無休
11:00~16:00 11:00~17:00(土・日・祝) 【席】80席

おすすめ

★広々とした店内は、団体・家族連れにも好評。ベトナムとくろげるテラス席もご用意。



**食べ歩きにもピッタリ!
こだわりのアップルパイ**

世界のアップルパイ 500円

巨匠マルコ・パオロ・モリナーリのアップルパイ専門店。仏産発酵バターで1,000層に折り上げた自慢のパイと、リンゴ・カスタード・後入れ豆乳チーズクリームの新食感が楽しめる。

軽井沢 ミレメーレ MAPI P18

【住】軽井沢町軽井沢1-2 TEL.0267-41-0210
【営】10:00~18:00
【休】無休(冬季期間は休業あり)

おすすめ

★ひんやり甘いジェラートが絶妙な新感覚メニュー「アップルパイジェラート」650円も大人気。



ランチ寿し 1,430円(他)

**新鮮なのは当たり前!
全国各地の種類豊富なネタを**

食事から宴会までリーズナブルに楽しめる店。イチ押しは、本日の日替り定食(例/刺身・寿司・天ぷら・うどん・コーヒー)。これでナント1,400円! ランチの峠ちらし1,650円・刺身定食2,750円。

弥助鮓(やすけずし) MAPI P18

【住】軽井沢町長倉13-77 TEL.0267-42-7959
【営】11:00~14:00 【休】7月台
16:00~21:00(入店/LO/21:30) 【休】火曜

おすすめ

★自慢の新鮮なネタを使った刺身盛り3,000円(1人前)~や、豊富な一品料理。



**人気の定番メニューの他
軽井沢店限定うどんも**

明太子うどん 1,800円(他)

地元の食材を取り入れたうどんの他、季節のお料理や厳選されたワインや地酒、逸品料理、甘味が愉しめる店。ケーティングにも対応。わんちゃん同伴で利用可能なテラスエリアもご用意。

つるとんたん MAPI P18

【住】軽井沢町旧軽井沢813-10 TEL.0267-42-0026
【営】7:00~22:00(LO 21:30/冬季は時短営業)
【休】無休 【席】181席

クーポン特典 P22にあるよ!

ドリンク1杯サービス

※種類注文の方に限る
※注文時にご提出ください



銀座通りの中ほどの人気店

**国産無添加生ハチミツ
軽井沢で長年愛され続けている店**

約40種類の国産非加熱ハチミツが並ぶ専門店。その美味しさ、種類の豊富さは誰もが未体験のはず! 香りや味は試食で確かめられるのも魅力。プロポリス原液・化粧品なども人気。

(株)天狗屋養蜂店 軽井沢みつばち広場

【住】軽井沢町軽井沢599 TEL.0267-42-8728
【営】9:30~季節変動あり(要問合せ)
【休】不定休(要問合せ)

クーポン特典 P22にあるよ!
プロポリスキャンディーミニプレゼント

※お買上げ2,000円以上に限る
※会計時にご提出ください



**水を選び、地粉で
味を極めた逸品そば**

三種味が楽しめる「割子三膳そば」1,430円

別荘客や芸能人・著名人も訪れる評判店。香り豊かな石臼挽きの本格手打ちそばが味わえる。ざるそば880円・天ざる1,650円・海老おろしそば1,430円。信州食材を使った一品料理も豊富。

そば処 源水 MAPI P18

【住】軽井沢町追分1586-11 TEL.0267-45-1138
【営】11:00~14:00 【席】70席
【休】木曜、第1・4の水曜・金曜、11月下旬~4月中旬まで休業

おすすめ

★季節(春・夏・秋)により、旬の山菜・きのこ等を使用した人気のおすめメニューもご用意。



スペインの街角にあるバルの雰囲気
軽井沢駅北口、美味しいパエリアが味わえる

人気No.1

シーフードパエリア (パエリアのラストオーダー 昼13:30/夜21:00) ※お支払いは現金のみ。
 ※生の米からじっくり炊き上げるパエリアは作り始めて30~40分で出来たてアツアツをご提供! 時間に余裕を持ってご来店を。

軽井沢駅北口徒歩3分。スペイン料理が味わえる落ち着いた雰囲気の店。魚介の旨みたっぷりのシーフードパエリアが人気。エビのピルピルやスペイン産生ハム「トレベレスのハモンセラーノ」は大好評。ワインやカバ(スペインのスパークリングワイン)、シェリー、スペインビール、シードラ(リンゴの発泡酒)などドリンクも豊富。

グラナダ軽井沢

11:30~14:30 17:30~22:30
 火曜(祝日の場合は営業、翌日休み)
 軽井沢町軽井沢東10-1
 20席 2台
 TEL.0267-42-7420

軽井沢駅北口

信州は温泉天国

東信州の
癒しの日帰り温泉



ココロ・カラダを潤す 癒しのひと時を

旅の疲れ・仕事の疲れを癒せる日帰り温泉施設をピックアップ! 湯量豊富な源泉かけ流し温泉から、地元に愛される穴場まで幅広くご紹介。大自然に囲まれた露天風呂、良質な温泉を堪能。



高原のさわやかな風と豊かに沸く湯 心・体・五感をリフレッシュ!

内湯(源泉かけ流し、高温浴槽)、遠赤サウナ、露天風呂、岩盤浴と充実。露天風呂からは四季折々の雄大な八ヶ岳連峰が楽しめる。レストランでは地元食材を使用した料理が味わえる。



源泉かけ流しの温泉で癒される

MAP115

北八ヶ岳松原湖温泉 八峰の湯

☎0267-93-2288

【住】南佐久郡小海町豊里5918-2
【営】10:00~21:00(最終受付20:00)
10:00~20:00(LO/お食事処)
【休】奇数月に2日間(要問合せ)
【料】大人700円・小人300円(平日割引-100円)



オススメ

★介護を必要とする方、おひとりでの入浴が困難な方が利用できる「思いやり浴室」もあり(予約制)。

浅間山を眺望できる 日帰り温泉

内湯・露天とともに眺望が自慢。自然豊かな風情あふれる温泉。全館バリアフリーで安心。サウナ・水風呂の他、福祉風呂も完備。地元東御産新鮮な野菜が揃う道の駅みまき直売所も併設。



泉質名 塩化物泉温泉

MAP109

信州布引温泉 御牧乃湯

☎0268-67-3467

【住】東御市布下35-4
【営】10:00~21:00(最終受付20:30)
【休】木曜 【P】70台
【料】大人650円(中学生以上)
小人300円(小学生)・未就学児無料



オススメ

★隣接の「Café みまき苑」もぜひ! TEL.0268-67-2988 木曜定休 11:00~15:30(月・日) ※要確認 17:00~20:00(金・土)

浅間連峰の眺望が抜群の 日帰り温泉施設

広い大浴場はガラス張りで見ながら入浴ができる。開放的な露天風呂、心地よいジェットバスやサウナ室、福祉風呂(要予約)など設備が充実。



季節によっていろいろな風景が楽しめる

MAP115

立科温泉 権現の湯

☎0267-56-0606

【住】北佐久郡立科町山部363-2
【営】10:00~21:30(最終受付21:00)
【休】木曜 【P】100台
【料】大人500円(中学生以上)
小人200円(小学生)



オススメ

★入浴後にのんびりと過ごせる広いお食事処、休憩スペースあり。

旧中山道長久宿や美ヶ原など 豊かな自然と歴史に囲まれた温泉

道の駅「マルメロの駅なぐ」と隣接し、泉質は「ナトリウム硫酸塩温泉」という良質な療養泉。肌に優しい化粧水のような湯として人気。貸切個室(カラオケ付き)もご用意。



源泉かけ流しの露天風呂・羽釜風呂・桶風呂

MAP115

長門温泉 やすらぎの湯

☎0268-68-2601

【住】小県郡長和町古町2436-1
【営】10:00~21:30(最終受付21:00)
【休】火曜(祝日の場合は営業)
【料】大人600円(中学生以上)
小人300円(小学生)



オススメ

★馬肉うどん・そば、ミックスビザが人気の食事処「月見堂」 TEL.0268-68-4144 火曜定休 11:00~20:00(LO)



ゆらりかん

湯楽里館

YURARIKAN

〒389-0505
長野県東御市和3875

☎0268-63-4126

小高い丘の上、巨峰畑の真ん中にほっとに湧く温泉です

烏帽子岳を背に、東御市・上田市の街並みを眼下にした丘の上の日帰り温泉施設

露天風呂からは
北アルプス・美ヶ原
蓼科山・八ヶ岳連峰が
見渡せます



クーポン特典 2名以上で
レンタルタオル貸出し無料
※クーポン1枚で1グループ全員にサービス
※当日券・回数券をご利用の方には限る
※来店時、フロントにご提出ください

〈入館料〉大人 650円/小学生 300円

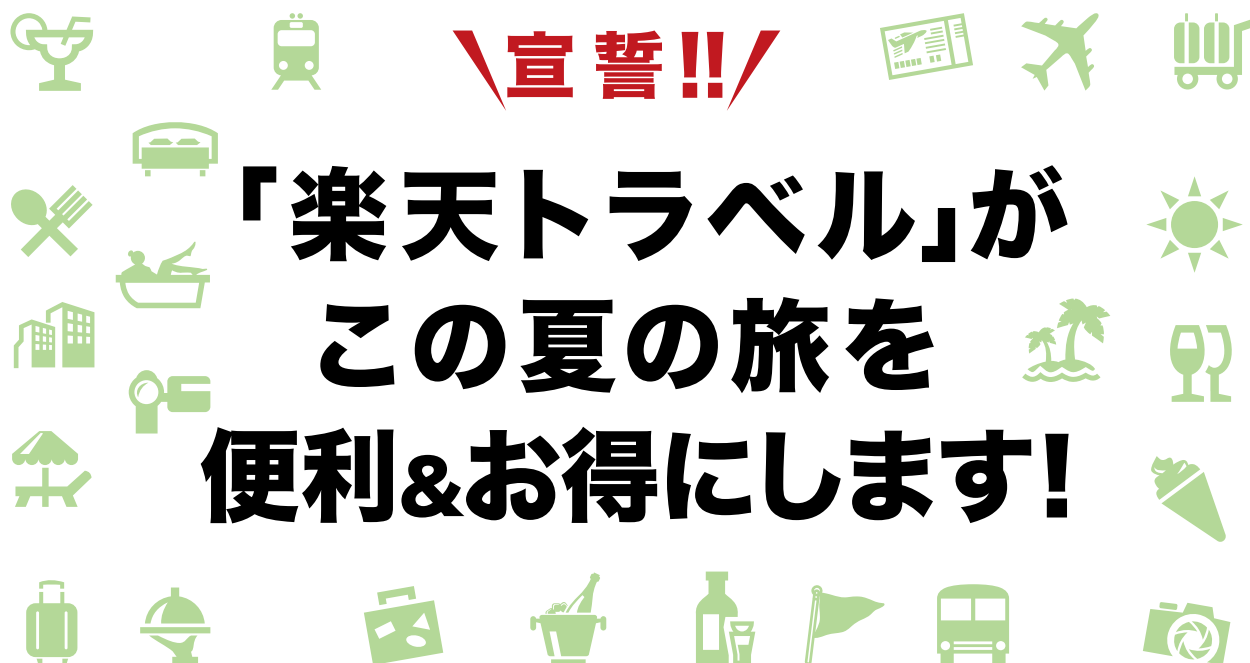
☎10:00~22:00(冬期短縮営業あり)

毎週水曜日 200台

http://www.tomi-kosya.com/



Rakuten Travel



\宣誓!!/

**「楽天トラベル」が
この夏の旅を
便利&お得にします!**

日本最大級の旅行予約サービス「楽天トラベル」では
インターネットで宿泊や航空券、レンタカー、バスなどの予約ができます。

登録料・利用料・年会費はすべて無料!

便利でお得でうれしいことがいっぱい! さあ、今すぐ登録を!

旅行で使えるクーポンが返礼品のふるさと納税や、
最大40%の楽天ポイントが貯まる楽天スーパーDEALプランなど満載♪

INFORMATION

➤ 楽天トラベルを活用して旅をもっと快適に!!

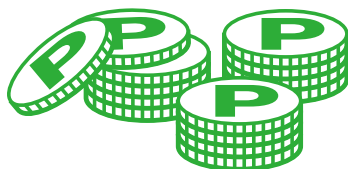
1

**「楽天ポイント」が
貯まる! 使える!**

楽天会員になって宿泊予約などを利用すると、金額に応じてお得な楽天ポイントが貯まる!

貯まったポイントは、1ポイント=1円で国内宿泊予約等に利用する事も可能

**R
POINT**



2

約1468万件!
利用者の**クチコミ**が満載

楽天トラベルを使って宿泊したお客様の声は約1468万件^{*}掲載。
クチコミランキングも要チェック!

※2025年6月現在 ※一部の宿泊施設は除く



3

**旅行に関する多彩な
サービスがいっぱい!**

期間限定プランや部屋数限定プラン、会員限定プランなど、お得なプランが予約可能!宿泊予約以外にも国内外の航空券や高速バス、レンタカーの予約など旅行に関するサービスが多彩!



4

**外出先でも便利!
スマホ・タブレットもOK!**

スマホ、タブレットからでも予約可能。移動中のちょっとした時間にも、終電を乗り過ごしたときにも、すぐに予約ができる!



5

**予約履歴の確認やお気に入り
登録ができる**個人ページ**が便利!**

過去の予約履歴を確認したり、お気に入りの宿泊施設を登録したりできる個人ページが便利♪



6

**毎月5と0のつく日に予約すると
国内ホテル・温泉宿が
最大**22%OFF!****

楽天トラベル内のホテル・温泉宿で使えるクーポンを発行中!お得に泊まれるチャンスをお見逃しなく!

※詳しくは専用ページをご確認ください
<https://travel.rakuten.co.jp/camp/50luxday/>



楽天トラベルへ今すぐアクセス!

<https://travel.rakuten.co.jp>

楽天トラベル

検索



01 5名様

湯楽里館
(P19)

入浴招待券

小高い丘の上にある日帰り温泉施設。
露天風呂からは、遠くの山々が見渡せます。
▶<http://tomi-kosya.com/yurari/>



02 10名様

■ やきとり番長®
(P08・P24)

番長の美味だれ1本(150ml)

信州上田名物「美味(おい)だれ焼き鳥」のタレ。
ニンニクと醤油がベース、焼き鳥以外に使える万能タレ。



03 5名様

■ 麺道 麒麟児
佐久店(P13)

中華そば1杯券

佐久ICから車でわずか2分。
上品な味わいが評判の中華そば1,000円。
▶<https://kirinji-gp.com/>



プレゼント応募はコチラから

2025年6月25日(水)～2025年11月30日(日)まで

▶ <https://rakutranavi.com>

【個人情報保護について】

読者から預かった個人情報は、発行元である株式会社TAGが主体となって責任を持って管理いたします。当社へのプレゼント応募やアンケートなどにお申し込みいただいた個人情報は、賞品の発送及びそれに関するご連絡、統計データの作成のために利用します。当社では、ご本人様の承諾なしに、収集した個人情報を第三者に提供することはありません。

楽天トラベルナビ@東信州 2025/夏・秋号 Vol.11

■ 監修: 楽天株式会社 トラベル事業部 ■ 広告販売: 有限会社フリーブック
■ 発行: 有限会社フリーブック 株式会社TAG ■ 制作/編集: 有限会社フリーブック

広告のお問い合わせ・お申し込み先

有限会社フリーブック TEL026-229-0322

お得な
特典♪

共通クーポン券の使い方

割引や無料サービスなど
うれしいクーポン特典満載!
お店に提出して利用しよう。



※店舗によってクーポンのご利用方法が異なる場合があります。詳しくは各店舗のクーポン内容をご確認ください。

楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄	楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄	楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄	楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄
楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄	楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄	楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄	楽天トラベルナビ【@東信州】 2025/夏・秋号 Vol.11 共通クーポン券 ※本券1枚で1名様・1回限り有効 ※他券・他サービス併用不可 ※クーポン券のみの利用不可 有効期限 2025年11月30日迄

おみやげ
買うなら
旧軽井沢銀座通り、オリジナル商品や
信州のご当地名物が揃う店



軽井沢旧道店
TEL.0267-42-2255

軽井沢町軽井沢801
9:30～18:00(季節によって変動あり) 年中無休

店舗限定の自家農園りんご100%の濃厚りんごジュースや、果物や野菜などを使ったジャムが人気。
お菓子や地ビール、生そば、味噌など信州の名産品や軽井沢のおみやげも販売。発売以来驚きの果実感が味わえるなど大好評のオリジナルドリンクシリーズも。

オススメ MENU

1杯600円～
ごろごろベリーのレモネード
ブルーベリースムージー
いちごスムージー
生搾りりんごジュース(秋限定)

収穫体験
するなら訪れる時期によって
さまざまな果物の収穫体験ができます!

ルバーブ 6月～7月
あんず 7月上旬～中旬

ハスカップ 6月上旬～中旬
ブルーベリー 7月上旬～9月上旬

入園料

●食べ放題 小学生以上800円
4～5歳400円、3歳以下無料
●摘み取り販売 1kg 1,500円

小諸ファーム

TEL.0267-22-1646

小諸市甲4450 9:00～17:00

※団体の場合はお電話ください。※収穫期間は天候等により変動する場合あり。



浅間高原農場

ホームページ
果物狩りの情報など
ご確認ください



ネットショップ
季節限定ジャムなど
農園直営のネットショップ



軽井沢の四季と共に過ごす

理想の住まいづくり

リフォーム・リノベーション施工事例

軽

井沢の別荘リフォームは
ロイヤルインテリア軽井沢建築工房へ。

不動産売買&賃貸から別荘のリフォームそして別荘管理
まで多くの実績があるロイヤルグループのワンストップ
サービスでお客様をサポートいたします。

軽井沢駅北口すぐ、お気軽にお立ち寄りください。



After



Before



軽井沢の不動産・リフォームに関するお問い合わせ



0267-41-1121

受付時間 9:00~18:00 土・日・祝も営業中

ロイヤルインテリア軽井沢

検索

●国土交通大臣 許可 (般-6) 第25545号 ●一級建築士事務所 長野県知事登録番号(佐久)B第61181号



軽井沢建築工房

—ロイヤルインテリア(株)—

〒389-0104

北佐久郡軽井沢町軽井沢東7-1 油屋ビル2F

E mail: karuizawa-int@royal-h.net





信州上田発祥の食文化

美味だれ焼き鳥

一〇〇年フードとは…

地域の風土や歴史・風習の中で

個性を活かしながら

創意工夫され、育まれてきた

地域特有の食文化。

地域において、

世代を超えて受け継がれ、

食されてきた食文化。



オール信州が
味わえます

●信州の地酒

日本酒
クラフトビール
ワイン

●信州蕎麦

●馬刺し

●上田地鶏「真田丸」

●飯田おでん
(松本つなぐ横丁店限定)



文化庁より認定された
一〇〇年フードに
認定！

やきとりとしては初めて認定された
すりおろしニンニクが入った
醤油ベースの美味だれ焼き鳥が味わえる店

一人でちょこっと飲みたい方も大歓迎！席料、お通し代なし。



やきとり番長® 上田駅ナカ店

上田市天神1-1

0268-26-1881

無休

詳細はこちら



やきとり番長® 松本つなぐ横丁店

松本市深志1丁目3-21 アルビコプラザホテル1階

080-3728-1818 月曜定休

詳細はこちら



当日予約OK
お気軽に！

焼き鳥のテイクアウト承ります

各店舗へお電話にてご予約ください

上田駅ナカ店/受付 15:00~22:00

松本つなぐ横丁店/受付 15:00~22:00

手羽先番長® / やきとり番長® 上田・松本・札幌エリアで営業中！