

信州トラベルナビ

東信州

上田・佐久・軽井沢

2026 SUMMER > AUTUMN

夏・秋号

Vol.01



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州トラベルナビ
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

観光 & グルメ

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



信州上田名物
美味だれ焼き鳥



上田・軽井沢・
佐久平駅周辺の
評判の味処



あなたらしく悠々自適に。

心と身体を天然温泉とサウナでゆっくりと解きほぐす特別なひととき。

SPA & SAUNA

敷地内の源泉を賢沢に使用した天然温泉です。高濃度炭酸泉やシルク水素風呂が血行を促進し、美肌づくりをサポート。さらに、オートロウリュとセルフロウリュの2種類のサウナを備え、蒸気や香りに包まれながら心地よいリラックスタイムを楽しめます。



温泉



サウナ



レストラン
(施設料金不要)



Roof Top Bar
(施設料金不要)



リラクゼーション
(別途料金)



ジム
(別途料金)

温泉・サウナ利用料金

大人	950円
学生(中学生以上)	800円
子ども(小学生以下)	400円
子ども(3歳以下)	無料

※入浴料金(大人) 土日祝 1,000円

※リラクゼーション・ジム利用は別途料金

食事だけでも
大歓迎!

誰でも気軽に利用できるレストラン

信州の地元食材にこだわる豊富なメニュー

各種定食・お重・丼・中華・カレー・つけ麺・そば
一品料理・デザート・アルコールメニューも充実!



推し飯

当店人気No.1! 特製とんかつ定食 1,280円

特製ソースが肉の旨みを引き立てる、サクサク、ジューシーなとんかつ定食です

推し飯

A4ランク以上の
和牛サーロインを使用

黒毛和牛サーロイン丼 2,090円

しっとりととろける肉の旨味と、
特製ソースの芳香な香りが重なる至福の一杯

信州トラベルナビ
クーポン

レストラン利用でお一人様
飲食代金100円引き!

※本誌持参またはP21のクーポン券をご提出



リラクゼーション

モニター付き電動式リクライニングチェアを完備。女性専用エリアあり。

レンタル館内着 プラス550円が必要となります



コンディショニングジム

体のストレッチに重点を置いたマシンを完備。現在会員募集中! 詳しくはホームページにて。

マシン体験(基本の4種類) 初回1回のみ無料

Roof Top Bar



5月30日オープン!

開放的な屋上のバーカウンターで提供される
こだわりのドリンクと料理が味わえます



期間限定! 9月30日まで
予約制BBQプラン7,700円〜も承り中!



UU ueda ユーユーエダ TEL.0268-75-2828

上田市住吉79-12 不定休

■温泉・サウナ・ジム 9:00~23:00(最終入館 22:00)

■レストラン 11:00~22:00(LO 21:30)

■ルーフトップバー 17:00~22:45(LO 22:00)

※クレジットカード・QR決済や各種電子マネー対応



日約70台

上田城

上田駅

洋眼の青山

中央東

住吉

上田駅から車で約8分!

上田菅平ICまで車で約4分!

至長野 上信越自動車道

至青森 高原

至軽井沢

04 | 真田氏ゆかりの町・イベント情報 **上田城めぐり**



05 | ようこそ「温泉天国」上田へ **青木村・坂城町の見所**



06 | 人気の**上田グルメ**を満喫

08 | **上田の名湯/別所温泉・丸子温泉郷**

10 | **佐久周辺**の観光スポット

11 | **佐久市**のおすすめスポット

12 | **佐久平駅周辺**の味処

16 | **軽井沢**のおすすめスポット

17 | 人気の**軽井沢グルメ**を満喫

20 | **東信州**の日帰り温泉

21 | **お得な共通クーポン券!**



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 19 軽井沢駅周辺

※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にできない場合があります。ご利用の際に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。なお、本誌掲載内容の無断転載を禁止します。

お気軽に!ご利用ください

使い方いろいろ!

小人数でのワークショップや
カウンセリング、ヨガ、ピラティスの
個人レッスン、マツエク、ネイル、
アロマ etcにお使いいただけます。



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...
※簡易ベッド搬入可能

上田市で

**レンタルスペースを
お探しの方は
いらっしゃいますか?**

使用料/4時間 2,000円～ お問合せ・ご予約はこちら↓



Instagram

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 マップにてスタジオ・アルカディアで検索



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した上田市立博物館、地酒やおみやげが豊富な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2026

上田市誕生20周年記念 第55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。

開催: 7月25日(土) 16:00~ 場所: 上田市中心市街地

第39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。

開催: 8月29日(土) 19:00~
場所: 千曲川河川敷(常田新橋下流)

第20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」等を開催予定。

開催: 11月7日(土)・8日(日)
場所: 上田城跡公園

第44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。

開催: 11月1日(日) 11:00~
場所: 上田市中心市街地・上田城跡公園やぐら下芝生広場



お問い合わせ: 上田市観光シニアプロモーション課 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。

上田市観光会館 売店

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
年末年始 売店ECサイト

キャンプ場・釣り堀・BBQなど森の体験が楽しめる 上田市武石地域

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。

バーベキュースペース(要予約)

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

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 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



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



杏掛温泉 小倉乃湯(おぐらのゆ)

平安時代開湯といわれる歴史ある温泉。

小県郡青木村寄掛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

温泉総選挙2025
湯治ウェルネス部門



田沢温泉 有乳湯(うちゆ)

島崎隣村が滞在したことで有名な温泉。

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

温泉総選挙2025
湯治ウェルネス部門



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

妹姐 ごまゆみ 0268-49-0330

そば処 ますだ屋 0268-49-2477

蕎麦屋やまさん 0268-71-5357

そば処 あさ川 090-4625-0952



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、コンパソフソフトクリーム、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)



あなたらしく悠々自適に。

心と身体を天然温泉とサウナでゆっくりと解きほぐす特別なひととき。

SPA & SAUNA

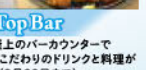
敷地内の源泉に使用した天然温泉です。高濃度炭酸泉やシルク水蒸気風呂が血行を促進し、美肌づくりをサポート。さらに、オートロウリュとセルフフロウリュの2種類のサウナを備え、蒸気や香りに包まれながら心地よいリラクゼーションを楽しめます。

誰でも気軽に利用できるレストラン

信州の地元食材にこだわる

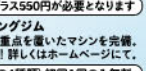
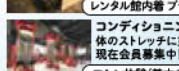
豊富なメニュー

各種定食・お昼・丼・中華・カレー
つけ麺・そば・一品料理・デザート
アルコールメニューも充実!



Roof Top Bar

開放的な屋上のバーカウンターで
提供されるこだわりのドリンクと料理が
味わえます(9月30日まで)。



コンディショニングジム
体のストレッチに重点を置いたマシンを完備。
現在会員募集中! 詳しくはホームページにて。

マシン体験(基本の4種類) 初回1回のみ無料

温泉・サウナ利用料金

大人	950円
学生(中学生以上)	800円
子ども(小学生以下)	400円
子ども(3歳以下)	無料

※入浴料金(大人) 土日祝 1,000円

※リラクゼーション・ジム利用は別途料金

約70分



上田駅から車で約8分!

上田菅平ICまで車で約4分!

坂城ICから
車で
約10分

MAP | P09

さかきまち バラと「ものづくり」のまち

坂城町エリア



坂城町 鉄の展示館 日本刀の匠たち

第16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: 2026年6月6日(土)~8月30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



UU ueda ユーユーエダ TEL.0268-75-2828

上田市住吉79-12 不定休

■温泉・サウナ・ジム 9:00~23:00(最終入館 22:00)

■レストラン 11:00~22:00(LO 21:30)

■ルーフトップバー 17:00~22:45(LO 22:00)

※クレジットカード・QR決済や各種電子マネー対応





人気の上田グルメを満喫!

Go!

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

人気の三ッせいのそばは1,800円

自産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。人気のせいのそば(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 MAP! P09
[住] 上田市天神1-1887-17 TEL.0268-71-0029
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



駅近の好立地
信州名物を堪能!

そば遊膳(ランチ限定)要予約2,000円

地元野菜・食材を使った料理とこだわりの信州地酒が楽しめる。信州の各種そばメニューも味わえ好評。ゆっくりできる個室や座敷もある。ランチはドリンクバーとサラダバー付でとってもお得。

りんせん穀 MAP! P09
[住] 上田市天神1-8-2 TEL.0268-22-0070
相鉄フレッサイ 長野上田駅前2F [休] 日曜
[営] 11:00~14:00 17:00~21:30 [席] 93席

おすすめ
★信州サーモン刺身 1,200円~
★信州山賊焼き950円
★馬刺し赤身1,320円



一番人気パジャルトマト1,630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 MAP! P09
[住] 上田市神郷244-1 TEL.070-9054-4837
[営] 11:00~15:00 17:30~22:00 [休] 無休
11:00~22:00(土・日・祝) ※昼LO14:30、夜LO21:30

クーポン特典 5割引き
お会計より5%割引
※パスタご注文の方に限り
※会計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 MAP! P09
[住] 上田市大手2-7-6 TEL.0268-75-8908
[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、秋にはキノコの花ふらなど、季節に合わせた限定メニューも楽しめる。



3テーブ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。

飲み放題付盛り込み料理宴会プラン(4名様~)5,000円・5,500円・6,000円・7,000円。お任せ料理コース3,190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・レノン MAP! P09
[住] 上田市大手1-2-18 TEL.090-1993-5877
[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 5割引き
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



信州上田名物
美味だれ焼き鳥!

備長炭で焼き上げた焼き鳥をどっぶりつけて!

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 MAP! P09
[住] 上田市天神1-1 上田駅内 TEL.0268-26-1881
[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 5割引き
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円以上に限る
※注文時・会計時にご提出ください

すべて車で
約20分
圏内!

信州上田で たっぷり楽しめるスポット!



道の駅

地元産の旬野菜や果物が勢ぞろい!
名物の馬鹿(うまし)バーガー等を堪能!
ドッグランや好評の年間イベントも



上田 道と川の駅

おまきの里

上田市小泉字塩田川原2575-2 TEL 0268-75-0587

物販所・事務所: 9:00~17:00

食事処: 9:00~17:00 10:00~17:00(土日祝)

※食事のご注文は11:00~16:00

ドッグラン: 日の出~日没まで(無料)

テイクアウト
OK



毎年大人気のイベント!
「鮎のつかみ取り」



夏の夜空を彩る
「里の花火大会」



なんしろでっかい美味いもん大集合
「秋穫祭」

イベント情報

- ★6月13日㊤~28日㊤..... 水無月市
- ★7月25日㊤・8月1日㊤..... 鮎のつかみ取り
- ★8月12日㊤..... 花市花火
- ★9月~10月..... ぶどうフェア
- ★10月10日㊤..... 安全安心イベント
安全安心イベントでは「私たちが暮らす地域を、空から視察しよう」を
テーマにヘリコプターを運航します。
- ★10月11日㊤・12日㊤..... 楽市楽座ええじゃないか
- ★11月3日㊤..... 秋穫祭
- ★11月~12月..... リンゴフェア
- ★12月12日㊤..... 餅つき大会、防災訓練

年間様々なイベントや体験教室を
開催しています! 詳しくはコチラ➡



ホームページ



LINE

グルメ



地産地消を生かした
ビールや食事が味わえる店



TENZING BREWERY

上田市天神1-2-34 月曜定休

TEL.0268-29-1234

11:00~14:00(LO 13:30)

17:30~23:00(LO 22:00)



Instagram

物産館



開放感ある景色と
グルメ・お土産・体験を!

- チーズ工房
- 喫茶・お食事
- 売店
- 木工小屋
- ドッグラン
- 小さなハーブ畑・お花屋さん



丸子物産館

花風里
Hanafuzuri



上田市生田2151-1 月曜・火曜定休

TEL 0268-42-1187

10:00~16:00

※食事のご提供は11:00~14:00



Instagram

ヘーゼルナッツの森 サポーター募集

2026年、株式会社明治様より、ヘーゼルナッツの
苗木をご寄付いただき、上田市生田地区に
「ヘーゼルナッツの森」が誕生します。



ホームページ



LINE

詳細や
申し込みなどは
コチラから

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
【営業】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。自然の岩の洞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

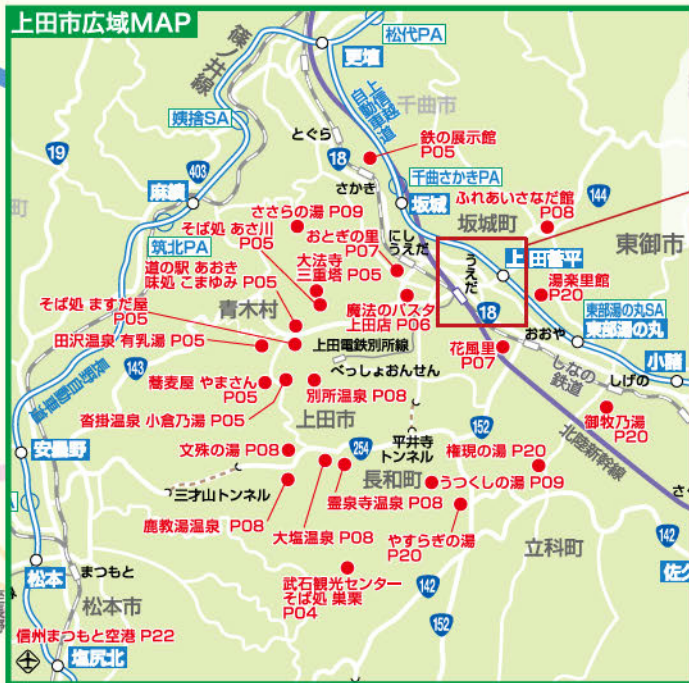
北条義政が浴室を建て、北条湯ともよばれていたが、後にその溢れ出る湯の量の多さから「大湯」と改められた。

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。

上田市広域MAP



上田市街地MAP

- 凡 例
- 白...コンビニ
 - 緑...信号機
 - 黄...公園・境内地
 - 黒...ガソリンスタンド
 - 赤...警察署・交番
 - 白...国道
 - 青...銀行
 - 赤...郵便局



設置ホテルリスト

信州トラベルナビに掲載しているホテルの情報は下記からご確認ください。



温泉成分が豊富で体の芯から温まる!



武石温泉 うつくしの湯

かすかに赤みを帯びた透明無臭の湯は、温泉成分を豊富に含み、心身の緊張をゆったりとほぐしてくれる。露天風呂からは美ヶ原の峰々や村景色を一望でき、四季の風情を味わえる。



温泉 大人650円・小中学生300円 10:00~21:30(受付21:00迄)

隣接 うつくしの湯マレットゴルフパック お料理+マレット+入浴 2,800円~

上田市上武石1454-3 TEL.0268-85-3900 全館バリアフリー 福祉風呂あり



源泉100%源泉かけ流し



室賀温泉 ささらの湯

地下1,500mから湧き出る良質な温泉は、肌がすべすべする「美肌の湯」として親しまれる。豊かな自然に囲まれた癒やしの空間で、食堂も併せて一日ゆっくり過ごせる。



朝風呂 大人350円・小中学生150円 5:00~8:00(受付7:20迄)

昼夜風呂 大人650円・小中学生300円 10:00~21:00(受付20:20迄)

上田市上室賀1232-1 TEL.0268-31-1126 〔休〕第2・第4木曜(祝日の場合は変更の可能性あり) [P] 120台



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 源泉掛け流し美肌の湯



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ラダ内にあり、天然温泉を利用した「露天風呂」は、蓼科山、ハケ岳連峰を眺望できる庄巻の見晴らし。「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 佐久市下平尾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.hiraonsen.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る、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
MAP1 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
MAP1 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。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



この夏、パラダが泡まみれ!!

トランポリン天国&新登場バブルプール！
家族みんなで遊べる高原レジャースポット

**山1個分
遊びつくそう!**

バブルプール
全身泡まみれで遊ぶ
新感覚アクティビティを
楽しもう!

**パラダ
バブルプール**
※画像はイメージです

1日フリーパス券
店頭販売
価格より **300円引き**

※この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。
※雨天時は園外施設の営業が中止となる場合がございます。

信州トラベルナビクーポン
有効期限 2026年11月1日(日)

サマースライダー
のんびり約8分間の
空中散歩

巨大昆虫登場!?
詳しくはSNSをチェック!
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!!

スーパースライダー
スピードの出すぎ注意!!
大人も本気になる
絶叫スライダー

**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)

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**

子供たちが
パラダで遊んでいる間に
温泉でゆっくりと...

岩盤浴、温泉で
ゆっくり疲れを癒す
リラックスタイム

PLAY, REALITY, DAYLONG 上信越圏 佐久平PA直結/ハイウェイオアシス

PARADA

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

佐久平駅周辺の味処

老若男女に人気の居酒屋や、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

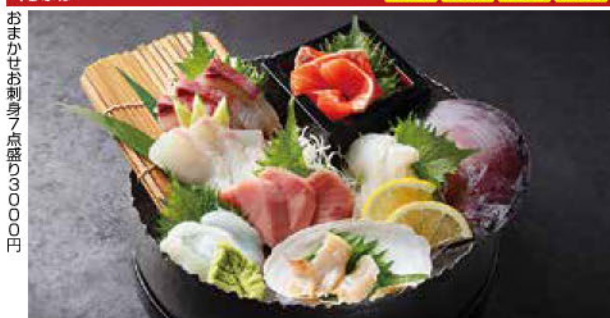
クーポンのご利用方法
P21の信州トラベルナビ
【共通クーポン券】を切り取ってご利用ください！

P21に
あるよ！

共通クーポン券
信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1
※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
2026年11月30日

※本誌掲載の情報は2026年6月30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
個室あり 産前産後あり カード払い可 子連れ歓迎



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24周年を迎え、愛され続ける人気店。

クーポン特典 P21
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

17:00～24:00 (LO 23:00)
日曜 130席
25台(共有)
佐久市佐久平駅北3-1 佐久平駅浅間口



佐久平駅周辺 海鮮料理・居酒屋 MAP P14
かいせん 周屋 ころ
☎0267-88-5066
個室あり 産前産後あり カード払い可 子連れ歓迎



魚を一匹丸ごと様々な調理法で味わえる

クーポン特典 P21
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

15:00～23:00 (LO 22:30)
休 不定休
定 80席
P 25台
佐久市佐久平駅東15-6



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 子連れ歓迎



地鶏のトマトチーズ煮込み1,400円等

クーポン特典 P21
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

18:00～23:00
18:00～24:00 (LO 23:00/金・土)
※7・8月は17:00～営業
休 日曜 定 40席 P 30台
佐久市佐久平駅南15-3 永存第2ビル104



佐久平駅周辺 和食・鳥料理 MAP P14
鳥蔵 佐久平店
☎0267-78-5170
個室あり 産前産後あり カード払い可 子連れ歓迎



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 P21
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

18:00～23:00 (LO 22:00)
休 日曜 定 98席
P 25台(共有)
佐久市佐久平駅北3-5



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 居酒屋 MAP P14

かるねや 肉と魚と酒 かるねや

☎0267-88-6720

個室あり 宴会場あり カード払い可 子連れ歓迎



魚介類はもちろん、馬刺しや揚げ物メニューも

佐久平駅北口から徒歩約3分
炭火焼・鮮魚・日本酒が自慢の和モダン居酒屋



カウンター・掘りごたつ席の他、個室も

佐久平駅からすぐの料理・お酒が美味しい居酒屋。創業時から続く継ぎ足しダレを使った焼き鳥や国産備長炭で焼き上げた炭火焼き、全国の漁港から直送の鮮魚が味わえる。また炭火焼きとも相性抜群の日本酒にこだわり、地酒を中心に豊富な品揃え。すぐそばに「かるねや別館」もあり。



クーポン特典 2名1杯
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 (LO 22:00)
休 日曜
定 38席
P 20台

佐久市佐久平駅北27-6 1F

佐久平駅周辺 居酒屋 MAP P14

寝ずの甚八 佐久平店

☎0267-54-8122

個室あり 宴会場あり カード払い可

ねずのじんばち



料理にあわせた飲酒が揃う

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 2名1杯
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)
休 無休
定 150席

佐久市佐久平駅東2-6
佐久平プラザ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 (2026年6月23日時点)、2025食べログ百名店、評価3.72の大人気店です。



上信越自動車道 佐久ICから約3分！

佐久店

佐久市岩村田161-1
TEL 0267-88-8109
11:00～15:00 18:00～21:00
休 無休 P 共有32台

食ブログ



淡麗 味玉中華そば

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、その旨味が口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」、具出汁の塩を合わせたスツクリとした味わいの「塩そば」、濃厚で贅沢な味わいの鶏白湯「鶏そば・醤油鶏そば」、定番の淡麗つけそばと超濃厚な鶏搾りつけそばも好評。

超道 麒麟児 グループ

本店

長野市川中島町原657-4
TEL 026-214-2985
10:45～14:00 (LO) 17:30～20:00 (LO)
10:00～15:00 (LO/土・日・祝)
※食材が無くなり次第閉店
休 月・火曜定休 P 13台

松本空港東店

松本市空港東8973-1
11:00～14:30 (LO)
17:30～20:30 (LO)
11:00～14:30 (LO/土日祝)
17:00～20:00 (LO/土日祝)
休 水曜 P 15台

大門店

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

南長池店

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



日本有数のリゾート地

軽井沢エリア

MAP | P19

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
- 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



お問い合わせ

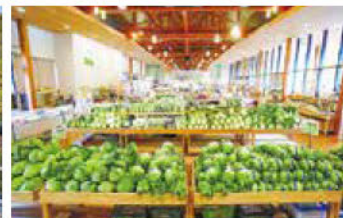
軽井沢町観光経済課

中軽井沢駅内観光案内所

<https://karuizawa-kankokyokai.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、体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

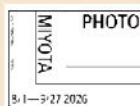


浅間縄文ミュージアム

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 子ども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
- <https://www.aj-museum.jp>

浅間国際フォトフェスティバル2026 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: 2026年8月1日(土)～9月27日(日)

※火曜定休日(8月11日(火)、9月22日(火)を除く)

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/>



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 MAP1 P19

【住】軽井沢町軽井沢813-1 TEL.0267-42-6656
【営】11:00~16:00
【休】木曜(水曜不定休) 【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。ペットとくつろげるテラス席もご用意。



**本格ドイツ料理レストラン
ペット同伴OK!**

ドイツ料理の定番ソーセージ 748円

ドイツ国家資格マイスターによるこだわりのソーセージを、ビール・ワインとともに楽しめる本場ドイツ料理の店。開放感あふれる店内で、特別な時間を。結婚式や二次会でも利用可能。

レストラン カフェ キッツビュール MAP1 P19

【住】軽井沢町軽井沢6-1 TEL.0267-42-1288
【営】7:30~23:00(LO/季節変動あり)
【休】無休

クーポン特典 2,510円

グラスワイン1杯サービス

※ランチタイム不可
※注文時に提出ください



ハニミン谷の世界観にこだわった北欧風のお店

**ムーミン好きにはたまらない!
軽井沢店限定のメニューやグッズも**

世界中で愛されるキャラクター「ムーミン」と仲間たちをイメージしたメニューはこだわりの厳選食材を使用。癒しのひとときが楽しめる。限定グッズはお土産にもぴったり。

MOOMIN CAFE 軽井沢 MAP1 P19

【住】軽井沢町軽井沢 TEL.0267-31-5450
プリンスショッピングプラザW01・02区画
【営】【休】軽井沢・プリンスショッピングプラザに準拠

おすすめ

★ムーミンババのオムハヤシ 1,980円~などキャラクターをあしらったメニューはお子様にも人気!



**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 1,280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。ケータリングにも対応。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 MAP1 P19

【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 2,510円

ドリンク1杯サービス

※種類注文の方に限る
※注文時に提出ください



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)天狗屋蜂産 軽井沢みつばち広場 MAP1 P19

【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 2,510円

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
※会計時に提出ください



**軽井沢の焼き鳥専門店
炭火で焼きあげたこだわりの味**

ふつふつと音を立てる炭火の焼き鳥。

佐久市で10年以上の営業を経て、2023年4月に開業した焼き鳥専門店。自慢の焼き鳥は仕込み方にこだわり、部位ごとの切り方や串打ちの確かな技が光る。ご予約はお電話にて。

焼き鳥 ひぐも MAP1 P19

【住】軽井沢町軽井沢196-10 TEL.0267-48-6490
【営】17:00~21:30(LO) 【席】28席
【休】月曜

おすすめ

★佐久市内の蔵元を中心に厳選された県内の日本酒・焼酎・自慢のワインとも相性抜群。



厳選食材でムーミンたちをあしらったメニューが楽しめるカフェ。
魅力あふれる北欧の雰囲気です癒しのひとときを。



季節ごとに登場するメニューやグッズも魅力!

ムーミンママのごちそうパンケーキ▶

機嫌が良い日のムーミンママのふわふわパンケーキ。
ベーコンやチーズとメープルシロップで
あまじょっぱいお食事パンケーキです。



◀ムーミンパパへのデザート フレッシュバナナパンケーキ

ムーミンママがムーミンパパのために焼いた
大成功のふわふわパンケーキ。
フレッシュなバナナとチョコレートと
アイスクリームでお楽しみください。

毎月11日は

ニヨロニヨロの日

CAFEで人気の「ニヨロニヨロベビーカステラ」。
ただいま、軽井沢プリンスショッピングプラザ
30周年を記念して7個入りが333円!
2027年1月31日までの特別価格。
毎月11日はニヨロニヨロベビーカステラを
ご購入のお客様に、
「ニヨロニヨロベビーカステラ
ステッカー」をプレゼント!



MOOMIN CAFE 軽井沢

TEL.0267-31-5450

軽井沢・プリンスショッピングプラザW01・02区画
営業時間・定休日は軽井沢・プリンスショッピングプラザに準拠



Instagram



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13:00/夜20:30) ※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約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お店。魚介の旨みたっぷりのシーフードパエリアが人気。エビのビルビ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 17:30~22:00

※火曜(祝日の場合は営業、翌日休み)

軽井沢町軽井沢東10-1

☎14席 ☎2台

TEL.0267-42-7420

QRコード

地図

信州は温泉天国

東信州の
癒しの日帰り温泉



時間を忘れて
のんびりと!



気楽に行ける!

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!



さわやかな風と源泉かけ流しの湯で
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。



露天風呂からの眺めは最高!

MAP P15

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」もあります(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まき直売所も併設。



泉質名 塩化物泉温泉

MAP P09

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・日曜定休 11:00~14:00(ランチ) 14:30~17:00(カフェ)

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景色を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

MAP P15

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「マルメロの駅なご」に隣接し、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

MAP P09-15

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 1枚1円
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関係
※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
【営】10:00~22:00(冬期短縮営業あり)
【休】毎週水曜日 【P】200台

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



COUPON & PRESENT

01 5名様

■湯楽里館 (P20)

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。
▶<https://tomi-kosya.com/yurari/>

02 10名様

■やきとり番長® (P06・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から車でわずか約3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

右記の二次元バーコードより
プレゼントページにアクセスしてください。



応募期間：2026年6月30日(火)～

2026年11月30日(月) 17:00まで

※個人情報、当プレゼント企画における当選商品の発送およびアンケート集計の目的のみに使用し、
当該目的以外には利用いたしません。

信州トラベルナビ【東信州】 2026/夏・秋号 Vol.01

広告のお問い合わせ・お申し込み先

企画・発行/有限会社フリーブック
TEL 026-229-0322

- 本誌掲載のデータ、料金・営業時間等につきましては、変更になる場合
もありますので、お電話等のご確認をおすすめいたします。
- 本誌からの写真・記事の無断転載は固くお断りいたします。

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。

共通クーポン券 の使い方

- 1 お店のクーポン特典を
チェック!
- 2 共通クーポンを
切り取って
- 3 お店で
ご提出ください

お店ごとにクーポンのご利用方法が異なる場合がございます。詳しくは各店舗のクーポン内容をご確認ください。
ご利用できる回数は、基本的に1枚につき1回限り有効となります。他の割引券・クーポン券・金券との
併用はできません。詳細は各店に直接お問い合わせください。

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

共通クーポン券

信州トラベルナビ【東信州】2026/夏・秋号 Vol.1

※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 2026年11月30日

おみやげ 貰うなら 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
味わえると大好評のオリジナルドリンクシリーズも。



オススメ MENU

ごろごろベリーのレモネード
ブルーベリースムージー
生搾りりんごジュース(取組限定)

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 **ハスカップ** 6月上旬～中旬
あんず 7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 1,800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



北海道へ100min



信州まつもと空港から

神戸へ60min

空の旅へ

福岡へ90min

大阪へ55min

運航ダイヤ (2026/3/29~2026/10/24)

※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
11:35発 13:15着	15:40発 17:15着

札幌線 (丘珠)

松本 → 札幌 (丘珠)	札幌 (丘珠) → 松本
16:10発 17:40着	09:30発 11:05着

神戸線

松本 → 神戸	神戸 → 松本
10:00発 11:00着 ※ 14:55発 15:55着	11:40発 12:40着 ※ 13:25発 14:25着

福岡線

松本 → 福岡	福岡 → 松本
13:10発 14:50着 17:45発 19:25着	08:00発 9:30着 13:55発 15:25着

※7/31~8/23のみ運行

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



TEL0570-55-0489

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。

FDA公式 検索
www.fujidream.co.jp



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 ●無料駐車場621台分

今年も運航します!

季節運航便ダイヤ
JAL大阪便
(2026/7/30~8/28)

松本 → 大阪 (伊丹)

10:45発 11:40着

大阪 (伊丹) → 松本

09:25発 10:15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。

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
アルピコ交通(株)
まで下記より
時刻表サイトへ
アクセス!



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

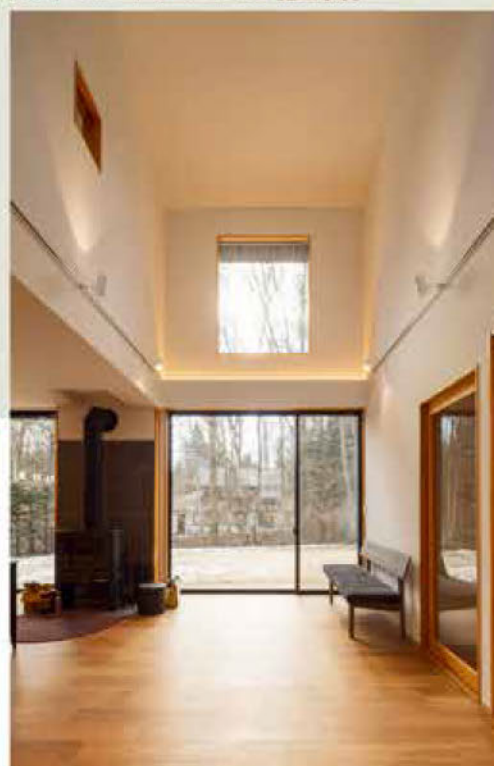
軽井沢駅北口すぐ、お気軽にお立ち寄りください



Before



After



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





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。

信州上田発祥の食文化 美味だれ焼き鳥

文化庁より認定された
一〇〇年フードに
認定！

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)

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

お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！

TAKE
OUT

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！