

大きな駅と、大きな商業施設
空も広がって買い物も、遊びも、ひとり時間も
それぞれの過ごし方ができる街



音楽で繋がったみんなが
地域の中で演奏



地元・蓼科牛を 存分に味わえます!

蓼科牛ハンバーグいっとう 佐久平

蓼科牛の生産者が運営するレストラン。蓼科牛100%ハン
バーグやステーキのほか、ビーフシチュー・ハンバーガー、
お子様メニュー等の取り揃えも。店内は小上がりもあり、
月齢に合わせた離乳食はなんと無料。大人も子どもも嬉
しい、みんな大満足の美味しさです。



岩村田商店街には子どもの居場所
「おいでなん処」も



小人の隠れ家のような
FAMILIAのキッズルーム



気になる
佐久平駅の中
からくり時計



街中を小海線が走っているので
間近で見る事ができるスポットも



楽しみながら学びも 雨の日でも思い切り遊べる!

sakumo佐久市子ども未来館 岩村田

雨の日でも過ごせる、屋内体感型ミュージアム。宇宙や恐竜・
化石などをテーマとした展示には充実したアトラクションが
揃っているほか、県下最大のプラネタリウムも。幼児コーナーや
授乳室もあり、土日中心にワークショップも開催。寒い冬でも
家族で満喫できます。

市民交流ひろば

佐久平



7種のお風呂と2種のサウナが楽しめる

ニュー健康ランド佐久 佐久平

佐久平プラザ21の1階にあり、7種類のお風呂と2種類のサウナ
が楽しめます。流れるプールのような広々とした流水風呂は、
子どもにも人気。お風呂でつろいだ後は、座敷の食事処やゲー
ムコーナー・コミックコーナーでゆっくりし、旅の疲れを癒して
みては。

sakumoも
対象施設です



地域にいろいろな温泉が
あるので「温泉好き」
な子が多いかも



中込

Nakagomi

白田

Usuda

あの頃と今とこれからが 行き交い、生まれなおし続けていく

これが昭和レトロってやつかあ…と歩いていたら、
かわいい建物がひょっこり。

あれ、おしゃれなお店もあるんじゃない、
と思ったら、今度は重要文化財も！

あの頃と今を行ったり来たり。

これからは、なにが生まれるんだろう。

小諸

佐久平

岩村田

中込

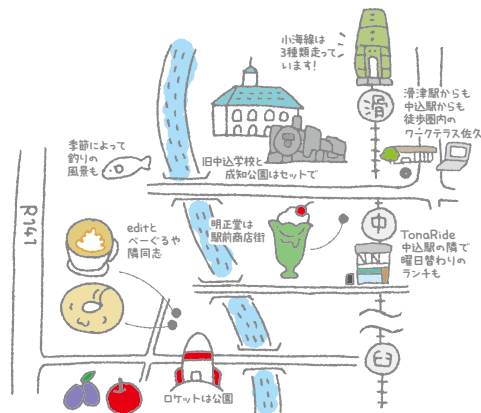
白田

御前

小海

野辺山

駅を出たら、なんだか懐かしい景色
受け継がれてきたお店たちと、
つながってきた想い
歴史が人と出会い、未来が生まれている



新しいコトが生まれる「場」

ワークテラス佐久 中込

長野県内最大規模の coworking スペース。定期月額会員のほか、ワントタイム利用も可能。広い空間で作業がはかどります。リモートワークなどで働く移住者と気軽に会える、はじめての一步におすすめの場所です。

移住して起業した
方もたくさん
集まっています



昭和時代から続く純喫茶

喫茶「明正堂」中込

70年以上の歴史を誇る純喫茶。「旧中込学校」を模した店内には、クラシック音楽が流れており、昭和時代にタイムスリップしたかのよう。コーヒーやクリームソーダ、ナポリタンやパフェなど、昔から愛され続けているメニューは大人も子どもも大好きな味です。



中込駅からすぐ



食を通して
ゆるやかに
地域と人を結ぶ

EDIT COFFEE ROASTERY 中込

有名店でバリスタを務めた店主が自家焙煎したスペシャルティコーヒーは、ここでしか味わえない美味しさ。席が横並びの店内は店主との距離も近いので、地域と移住者をつなぐ場にもなっているそうです。絶品のコーヒーとスイーツで、心を満たす時間をぜひ。

近くの酒蔵の酒粕を使って作られた
EDIT COFFEE の
「カッスーダ」



「その時あるもの」で
作られるベーグルは
一期一会の場合も



ようこそベーグくるや 中込

国内産小麦粉と天然酵母でつくられた、もちもちのベーグル。定番から季節のものまで店内には15種類ほど並んでおり、さまざまなラインナップの中から選ぶ楽しさを味わえます。前日までに電話すれば、50種類を超えるメニューから予約することも可能です。

お隣



中込駅トナリの交流拠点

TonaRide 中込

移住者や地元住民のDIYでつくられた中込駅併設の多目的施設。インドカレー、点心、自然食などのランチ営業や各種イベントを開催し、食や音楽を中心とした交流の拠点となっています。営業情報はインスタで確認できます。

中込の街を象徴する重要文化財

旧中込学校・成松公園 中込

1875年に建築された現存する最古の擬洋風建築「旧中込学校」は中込のシンボル。隣接する公園内では、滑り台やブランコなどの遊具で遊べるほか、蒸気機関車「C56101号」やガソリンカーの保存展示も。旧中込学校の管理棟で手続きをすれば車内の見学も可能で、昭和の車窓を楽しめます。



静けさに浸り、あたたかな想いが育っていく 自然と人が溶けあう街

あれ、ここにも新しいお店ができたんだ。

空気は静かなのに、人の想いがたくさん。

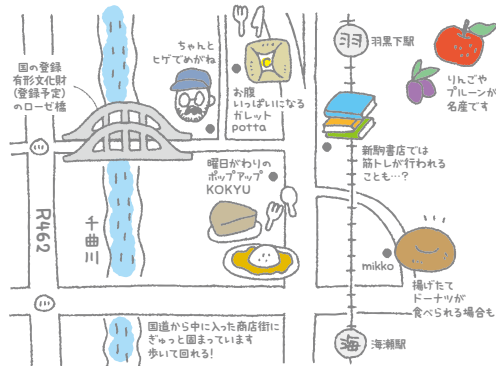
他にもあるかな…と探していて、ふと目線を上げたら、

遠くに連なる山と広がる空。

こうやって息を吸えるから、みんなの想いがあたたかく育っていくのかな。

なんか、嬉しいな。

山と空を眺めながら、ほっと一息
想いのある個人店をおとずれて、
ゆっくりとした時間を味わえる
静けさと人に触れて、
自分を取り戻していく



曜日ごとに変わるランチも◎ カフェ&ワークスペース&宿泊施設

workcation-hotels KOKYU 佐久穂/羽黒下駅

1階のカフェでは、曜日ごとに異なる店舗がランチ営業しているほか、ワークショップが開催できるスペースもあり、町の人のチャレンジを応援する場に。2階はワークスペースと宿泊施設。店舗の奥にはサウナがあり、千曲川を見ながら整う時間を過ごせます。



歩いて行ける距離

移住者と街をつなぐドーナツ屋さん ドーナツを通して人の交流が生まれる店

mikko 佐久穂/海瀬駅

手づくりドーナツとコーヒーが楽しめるドーナツカフェ。小ぢんまりとした1階は、店主と会話をを楽しむお客さんも多く、2階の座敷は子連れにもおすすめ。移住者がオープンしたお店の多い佐久穂町のなかでも草分け的存在で、街の人をつなぐ接点になっています。



新駒書店 佐久穂/海瀬駅

東京から移住した夫婦が営む本屋さん。古民家を改装した店内には、「料理」や「旅」など、テーマごとに新刊・古本が陳列。絵本の選書もあり、小上がりの座敷で大人も子どももゆっくりと本を手に取り楽しむことができます。



本格スパイスカレー 生き方の選択肢をリアルにみられる店

カレー屋ヒゲめがね 佐久穂/羽黒下駅

元サラリーマンの3児の父の店主が、1ターンしてはじめたスパイスカレー専門店。週3日・ランチタイムのみの営業スタイルには「生き方の選択肢を伝えたい」という想いも込められているそう。遠方から訪れる人も多い人気のお店です。お子様カレーもあり。



地元の野菜をつかった料理や ガレットが味わえる

potta 佐久穂/羽黒下駅

「子連れ客が集える場を作りたい」と移住した店主がカフェをオープン。キッズスペースで子どもが遊んでいるのを見守りながら、地元の新鮮な野菜や果物をふんだんに使用したガレットやクレープ、ドリンクを味わえます。



すぐ近く

新鮮な野菜と、丹精込めて作られたガレット

Kounin 小海



「小海線」の名前の由来はこの町から！
海のつく地名が多いのは
八ヶ岳の大崩落によってできた
湖が多かったから

南佐久で作られた シードルやビールも 駅からすぐの便利な立地

酒舗清水屋 小海

おいしいお米の産地として知られ、13蔵が点在する酒の街・佐久地域の地酒はもちろん、東信州のワインや地ビール、季節限定のお酒も扱っています。店主に、味の好みや予算を伝えて、旅の思い出にぴったりの一品と一緒に探してみてください。



好みや予算を伝えたら
お酒を選んでもらえます！
私はこの2本を
選んでもらいました

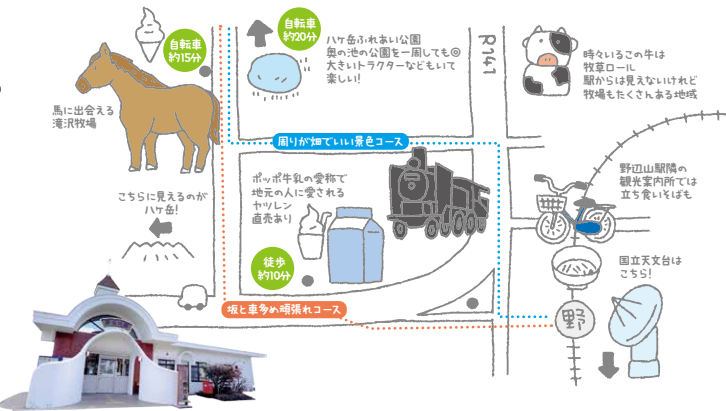


小海駅前にできた新たな「交流の場」

エキマエ照ラス&cafe 小海

小海駅から徒歩30秒の場所に新設されたコワーキングスペースは、カフェとシェアオフィスが併設された。地域の人が集い、働き、交流する新たな場。町の賑わいを取り戻し、新たな活気を生み出す拠点となることを願ってオープン。

はるかな山々が近くに、遠くに見える濃緑、鮮やかな紅葉、白い雪化粧。わたしたちは、自然のなかで生きているんだな



日本一標高の高い地点を走る列車 目まぐるしく変わる景色を楽しんでほしい 観光列車HIGH RAIL 1375

JR線で日本一標高の高い地点を走る「天空にいちばん近い列車」がコンセプトの観光列車。星座をあしらったシートや、天井に星空映像を投影したギャラリーも。「HIGH RAIL 星空」では、野辺山駅に降りて実際の星空が楽しめる、星空観察会も実施しています。



ヤツレン直売所

「ポッポ牛乳」の愛称で親しまれるヤツレン。駅から徒歩約10分、地元の農産物や直売所のほか、牛乳やヨーグルト、カレーやチーズなどを購入可能。鹿の角が売っているときも…!?



銀河公園

駅のすぐ前にある「銀河公園」には小海線を走っていたC5696も。



野辺山観光案内所

JR野辺山駅に隣接する観光案内所。周辺情報が入手できるほか、大人用、子ども用、電動アシスト自転車をレンタルすることも可能（要事前予約）。坂道も多いので、大人は電動アシスト自転車がおススメ!併設スペースで立ち食いそば・うどんも食べられます。

レンタサイクルは
駅隣接の
ここで借ります
(要事前予約)



巨大
トラクター



体力に自信がない人は
電動を借りるのが
おススメ!
上り坂が多いので
(さすがハゲ岳の麓)



滝沢牧場まで
自転車約15分

動物との触れ合いや乗馬体験も!

滝沢牧場

ハゲ岳を望む自然豊かな観光牧場。動物との触れ合いや乗馬体験、アスレチックが楽しめ、四季折々の風景が魅力。新鮮な牛乳を使ったソフトクリームやスイーツも人気で、家族連れやカップルにおすすめのスポット。



あ——
空気がいいし風が気持ちいいしハゲ岳が綺麗だな——!



HIGH RAIL 1375

「HIGH RAIL 1375」は、JR 線で日本一標高の高い地点を走る小海線を楽しむ観光列車。「1375」は野辺山にある JR 線最高地点の標高 1375m が由来。HIGH RAIL でしか食べられない特製弁当(要予約)を楽しむもよし、1 時間強の高原列車の旅を楽しむもよし、トレインワーケーションをするもよし。いろいろ席が選べるので事前に「どこがどんな席」かチェックしておくとか、山の見える方向もあるので、景色をしっかりと楽しみたい人は窓の方にもチェック！各号車の最端には列車の最前で臨場感溢れる景色を楽しめる展望デッキや天文関連書籍の並ぶギャラリー HIGH RAIL もあります。



乗車券と指定席券の用意が必要です。ご予約は JR 東日本の予約サイト「えきねっと」またはみどりの窓口で。

スマホからライブ動画で流れる景色を見ることが出来るアプリ。車内コンテンツを楽しむ Wi-Fi も。



車内のテーブルは PC を開けても OK な広さ。トレインワーケーションの方はかどる人っていますよね



小諸



小諸駅

小諸駅から徒歩 3 分、すぐに小諸城址横古園がある城下町。駅前に今と昔がギュッとまとまっています。



中込・白田



中込駅

レトロな雰囲気そのままだ商店街を楽しめる中込・白田。昔から続くマニアックなお店もあります。

佐久平・岩村田



佐久平駅

新幹線の停車駅でもある佐久平駅は、駅の近くに大きな公園やショッピングモールもあり、ファミリーに嬉しいエリア。

佐久穂小海

小海線
キハ110系
最前view



小海線に乗っているとどんどん景色が変わっていくエリア。標高もぐんぐん上がるので「今標高どれくらいかな？」とチェックしながら乗るのも◎

ブルーベリー畑が車窓から見える

日本で最も海岸線から遠い鉄道駅

小海線 沿線見どころ



トンネルに入ると見られる景色はアトラクションのような迫力。小さな橋梁や小さなトンネルをたくさん通るので前方で景色を楽しむのもおすすめ。



千曲川の源流

線路沿いを流れている川は千曲川。信濃川上駅のある川上村の「甲武信岳(こぶしだけ)」に源流があります。



方角はこちら

八ヶ岳が見えてくる

YATSUGATAKE

八千穂駅は、黒澤酒造の酒蔵を裏側から見れる貴重なスポット。

山の中に遠目に見えるのは中部横断道

野辺山駅の天井をフラッシュをたいて写真を撮ると...

野辺山駅

徒歩約 10 分の距離にポット牛乳の愛称で親しまれるヤツレンの工場。牛乳フロートを食べしてほしい！

冬は本当に本当に寒いので防寒しっかり！

ヨールトリもん気

野辺山駅

八ヶ岳 view

小海線に乗りながら八ヶ岳の姿を楽しみたい人はこちら側の席に座ると◎。行きと帰りで違う方向の窓からの景色を眺めるのも楽しいかも。中込駅を越えたあたりから見始め、佐久海ノ口駅をのぼると壮大な八ヶ岳が姿を表します。(写真は平沢峠から)



キハ110系で野辺山に行き野辺山駅からHIGH RAIL 1375に乗り帰ってきました



キハ110系 HIGH RAIL 1375



お酒の聖地も走る!? 小海線

小海線が走る佐久地域は、豊かな自然が育む美味しいお酒がたくさん。

日本酒、ワイン、ウイスキー、ビールなど多様なお酒が国内トップクオリティーでまさにお酒の聖地なんです。

列車で気軽に行ける、酔っても OK なスポットをご紹介します。

知って楽しむ



製造ツアーで見学もできる小諸蒸留所

黒澤酒造 酒の資料館 (八千穂駅) 日本酒

「井筒長」で有名な佐久穂町の酒蔵。
日本酒造りの風景や、
道具・古民具などを展示している。試飲(有料)も可。

小諸蒸留所 (小諸駅) ウイスキー

世界から注目されている新しいウイスキー蒸留所。
製造ツアーやウイスキーアカデミーを開催。
小諸駅からの送迎(要予約)もある。

E'cuveこもろ (小諸駅) ワイン

小諸を中心とした信州ワインが
少量から楽しめるカジュアルバー。
駅ナカにあるので列車の待ち時間での利用も便利。

そばダイニング上仲屋 (佐久平駅) 日本酒

佐久の地酒が楽しめる「飲み比べセット」は、
3種類のおちょサイズの地酒におつまみが付いている。
自家栽培の蕎麦粉を使った蕎麦も美味。

飲んで楽しむ



列車の発着が店内からも見えるE'cuveこもろ

買って楽しむ



小宮山酒店の奥には
貴重なワインも

小諸なる小宮山酒店 (小諸駅) ワイン・日本酒

県内のワインが
豊富な品揃え。
シニアソムリエがお酒選びをお手伝い
してくれます。試飲(有料)も可。

酒舗清水屋 (小海駅、佐久平駅) 日本酒・ワイン

地域の銘酒を中心に、厳選された日本酒、焼酎、
ワインなどを取り扱う。レア酒が入荷していることも。。。



地元で作られたワイン

小海線 HOW TO RIDE
私の小海線活用方法
小海線発見

小海線

