小海線 HOW TO RIDE

小海線ワンマン列車の乗り方

「都会で電車に乗り慣れているから」と思っているとおおまちがい！
ワンマンで運行されている小海線は、無人駅あり、押しボタンあり、
乗車賃の現金払いありの列車です。
車窓の風景はもちろんのこと、
小海線ワンマン列車に乗ること自体を楽しんでみてください！

至 小淵沢▶

小諸 東小諸 乙女 三岡 美里 中佐都 佐久平 岩村田 北中込 滑津 中込 太田部 龍岡城 臼田 青沼 羽黒下 海瀬 八千穂 高岩 馬流 小海 松原湖 海尻 佐久海ノ口 佐久広瀬 信濃川上 野辺山

黄色い駅
小諸〜佐久平〜中込

乗降車の場合は
ボタンを押して
扉を開けます。

列車のドア
全てのドアが開きます。
お近くのドアから乗車・降車してください。

運賃
降車後、駅の回収箱に「きっぷ」または「運賃」を入れてください。
駅に係員がいる場合は、係員にお渡しください。

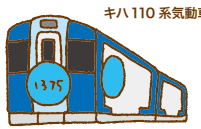
Suica など IC カードは
使えないので注意！

券売機のない駅・無人駅もあります
「きっぷ」を購入するための券売機がない駅や、
駅員が終日配置されていない無人駅が小海線沿線にはあります。
「きっぷ」が購入できない場合でも、列車の運賃箱に現金でお支払いいただくことができます。
列車の運賃箱に 1,000 円までの両替機がついています。

時刻表
時刻表は検索にてご確認ください。

小海線　駅名　時刻表　検索!

キハ 110 系気動車



観光列車
HIGH RAIL 1375

世界初の営業運転を行うハイブリッド車両
キハ E200 形気動車

小海線には
3 種類の列車が走っています
どの列車に出会えるかも
楽しみのひとつ！

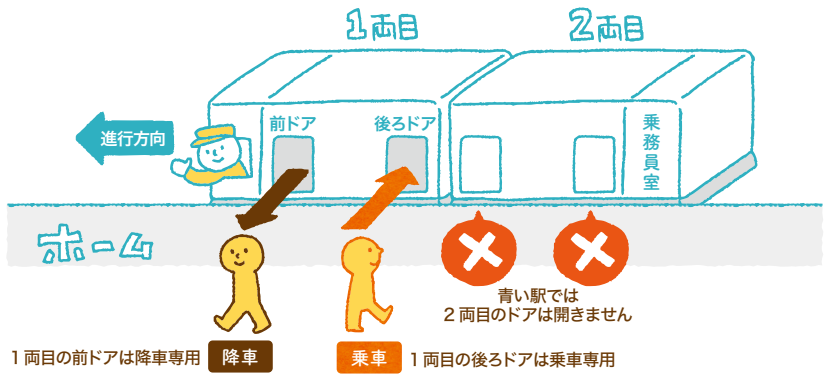
青い駅
太田部〜臼田〜小海〜野辺山

乗る時も降りる時も
戸が開かない区間がありますが
焦らずボタンを押してください

列車のドア
1 両目のドアのみ開きます。2 両目のドアは開きません。
1 両目の前ドアは降車専用、1 両目の後ろドアは乗車専用です。

列車の運賃箱
に入れます。

運賃
降車時、列車の運賃箱に「きっぷ」または「運賃」と整理券をお入れください。
「きっぷ」をお持ちでない方は、お釣りが無いようにあらかじめ「運賃」をご用意ください。
列車の運賃箱に 1,000 円までの両替機がついています。
両替機は列車走行中でもご利用いただけます。



私の小海線活用方法

色々な場面で活用できる小海線！
移住者のみなさんは日常生活や観光の中でどのように活用しているのか、
聞いてみました。

小海線でプチワーケーション！作業が意外にはかどります

片道約90分、列車に揺られながら絶景を眺めつつ、たまった作業を片付けてみませんか？
広々とした車内でリラックスしながら仕事が進むかもしれませんよ。
野辺山では、ご褒美に「ポッポ牛乳」のソフトクリームを楽しむのもおすすめです！

東京出張は小海線で快適＆お得に！

新幹線で東京へ出張する際、気になるのが駐車場の問題。
佐久平周辺の駐車場は混雑していることも多く、駐車料金も気になりますよね。
そんな心配を解消してくれるのが小海線！
ローカル線で快適に移動すれば、駐車場代を節約できて経済的です。

毎日の通勤にも小海線を活用！

自動車通勤が主流のエリアですが、小海線を使った通勤にも魅力があります。
本を読んだり、スマホで好きな動画を見たりと、自分時間を確保しながらリラックス。
さらに、駅から会社まで歩くことで健康的なライフスタイルにもつながります。
日々の通勤がちょっと楽しくなる小海線、おすすめです。

子どもと一緒に、小海線で週末プチ旅行！

週末の家族のお出かけに、小海線でのプチ旅行はいかがですか？
車とはひと味違う景色が楽しめる列車旅は、新鮮な体験になるはず。
ローカル線の乗り方や駅でのマナーを学びながら、移動そのものが楽しい思い出に。
親子で特別な時間を過ごせる、ゆったりした旅をご提案します。

2020 年に千葉県から移住してこられた内村さん。
会社を立ち上げ企業向けの研修講師やコーチングのお仕事をするご夫妻と
小学生のお子さんの 4 人家族。
どんな風に小海線を活用されているのか、リアルなお話を伺いました。

ご家族それぞれで、どのようなシーンで小海線を利用されていますか？

広樹：東京に出張する時に小海線を使っています。意外に思われるのですが、小海線を使うことで、**佐久平駅での駐車料金を節約**することができるんです。あとは中込に飲みに行く時ですね。タクシーや代行は結構お金がかかるので。

智子：小諸や軽井沢に出かける時に列車を使うことがあります。ゆっくりと景色をながめたい時とかに、運転とは違う景色が見られるので。**軽井沢までは小海線としなの鉄道を乗り継いでゆっくりといって、帰りは新幹線**で帰ってくる、というパターンもあります。
長女と長男は、**通学**で小海線を使うことがあります。毎日ではないのですが、いざというときに公共交通機関を使えるのは大きいです。中学校にあがると、最寄りの駅まで小海線で行き、そこから自転車で通学している子もいます。

実際に小海線を使ってみてどうですか？

智子：余計なノイズがないなということをすごく感じます。首都圏は、駅メロや社内広告など色々なものが五感に入ってきて、心が休まらないのですが、小海線はすごくシンプルで自分と向き合う時間になる気がします。

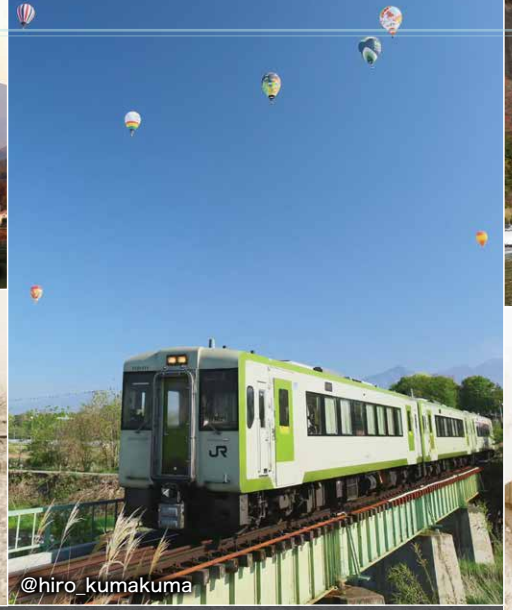
広樹：朝に小海線を使うと、学生さんたちが乗っているのも良いですね。元気をもらえます。

今後、小海線に期待することをどうぞ！

智子：どこに行くにも車になってしまう地域ですが、子どもや学生だけでも乗れる小海線は可能性があると感じます。駅についてからの移動手段がないので、例えばいつも**自転車を積んだりできたら**、子どもたちの行動範囲がぐっと広がるのかな、と思います。

広樹：小海線に父子2人で乗ってみたりとかもやってみたいですね。子どもともっといろんなところに行きたいなと思います。

@marutrippp


@hiro_kumakuma

@kiraracity_kankouannai

@i_am_akari.i

小海線
魅力発信
！

#小海線発見

ハッシュタグキャンペーン 2024.9.12.～10.31.

SNSでご応募いただいたハッシュダグキャンペーン「#小海線発見」で小海線や沿線のまち・こと・ひとの魅力を発信していただいた作品から、選りすぐりの写真をご紹介します。

国鉄時代の小海線

小海線は1935年に全線開通し、浅間山や美しい八ヶ岳の風景を楽しめる路線として、古くから多くの方に愛されてきました。今回の#小海線発見キャンペーンにあわせて、地域の方から貴重な国鉄時代の小海線の写真をご提供いただきました。趣ある旧型車両が走る当時の風景をぜひお楽しみください。

@nonphot

@huilan27

@yoshizichiyan5

@nagakomi

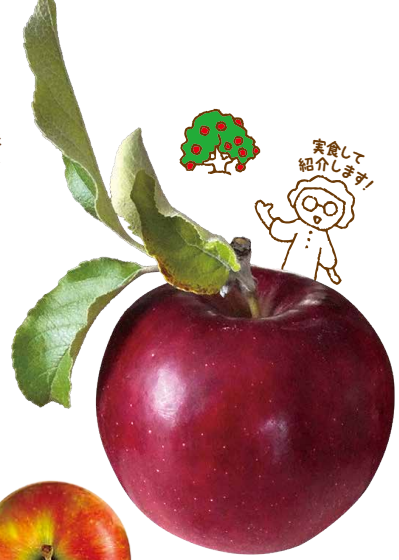
@huilan27

@kiraracity_kankouannai

林檎（りんご）

いろいろなりんごを楽しんでほしい！

夏が終わりを告げるころ、道沿いのりんごの木を眺めながら
「そろそろかぁ」と思っている人も多いはず。
色々な品種のりんごが楽しめるのも「りんご県」ならではの。
みんな心にお気に入りのりんご、ありますよね。
是非自分の「推しのりんご」を見つけてみてください！



秋映

甘味が強く、なによりこの濃い皮の色がcool！思わずジャケ買いしてしまうりんご。9月下旬〜10月中旬と早めに出るのでばんやりしているといなくなっている。

シナノゴールド

りんご県ではない人に誤解されがちな黄色いりんご。熟してますよ！爽やかな酸味が秋の始まりを感じさせてくれます。旬は10月、年に1度は味わいたいゴールドカラー。

シナノスイート

名前の通り甘味が強いりんご。主に10月に楽しめます。今日のりんごはどれにする？なんて会話からすでに「推しりんご」が始まっているのです…。

紅玉

香りが高く、お菓子などによく使われる、あまりにも有名なりんご。酸っぱいのでは?と思いきや案外いける酸っぱさ。りんご畑でもぎながら食べ切るにはとてもいいサイズ。大きいの1個食べるの、結構大変なので…。

移住して初めてみたりんごの木

ふじ

誰もが認める（りんご農家さんもおすすめする）キング「ふじ」は満を持して11月頃登場。「ふじはボケにくい」ともっぱらの評判。上手に保管して冬中かけて食べる家庭も多いようです。
かくいう我が家も…。

豆知識
りんごを拭くと
ピカピカになる

佐久ってケーキ屋さん多くないですか??

ケーキブティック ピータース
オーナーシェフ
中村元計さんに
お伺いしました！

ケーキ屋さんに聞いてみた

「佐久ってケーキが有名なんだよね？」と聞かれることがあります。
たしかにケーキ屋さんが多い気がするな…でもなんで？？
佐久地域とケーキの関係性について、この地域で 20 年以上愛されているスイーツ店
ケーキブティック ピータース（中込）のオーナーシェフ中村元計さんにお伺いしてみました。

なぜ佐久地域はケーキが有名と言われるんですか？

新鮮な果物や牛乳がある、良い水が流れている…のはもちろん、文化と気候のおかげでもありますね。
気温も高すぎなくて、食材の管理はしやすい。湿度も低いですし。じめっとしているとき、「ケーキ食べたい！」ってならないですよね？
あとは、米どころって洋菓子店多いんですよ。お米がとれる、つまりは餅の文化もある。自然と和菓子屋さんも多かったみたいなんですが、時代の流れとともに、その和菓子屋さんたちが洋菓子も扱いはじめた…という移り変わりもあったんだと思います。

マスカットも
知り合いの農家さんから
旬のタイミングを
聞きながら

東京などの都市でお店を開くことの違いはありますか？

「毎年、夏になったら買いに来るんです」と言ってくれる遠方からのお客様がいるんですが、こうして「わざわざ買いに行くお店」でいられることは嬉しいです。
四季を味わえることも含めて、地方にある豊かさを感じられることは、都市部にはない魅力ですよね。

これからの「やってみたい」を教えてください！

地方にある豊かさを、もっと感じられるなにかはやってみたいです。例えば、畑に行ってもぎたての桃でお菓子をつくるとか。
あとは、佐久地域に自生している食材で、ケーキをつくりたいですね。ナッツのようなハシバミだったり、キウイに似たサルナシだったりがこの地域では自生しているんですよ。数年前にやろうとして止まってしまったから、もう1回考えてみたいな…！

この地域でお店を続ける中で面白いなと感じたことはありますか？

異業種の人とも様々な繋がりがあることです。農家さんから「うちの野菜でなにか作れませんか？」という持ち込みから、新商品が生まれることもあるんです。飲食業界とは違う方とつながることも多くて、10年前はご縁が重なって、なぜか東京のラーメンフェスにスイーツで出店したこともありました。不思議ですよね笑。

● ケーキブティック ピータース
中込駅より徒歩約 5 分 http://www.peter-s.jp

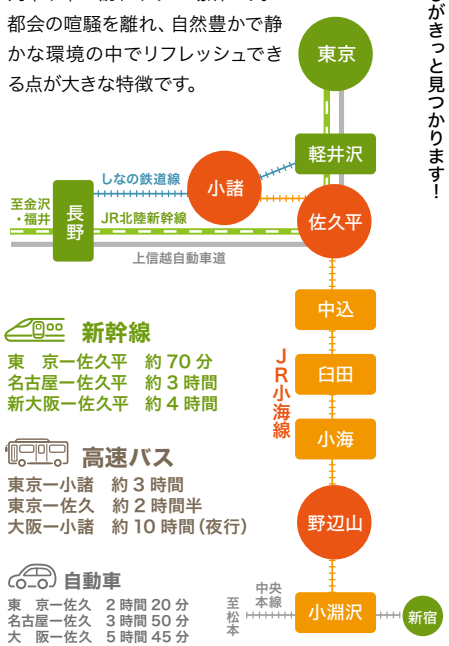
佐久地域で見つける新しい暮らし

移住検討中の方へ

東京から新幹線で1時間ちょっと。
小海線が走る佐久地域は自然に囲まれながらも、都市へのアクセスも良好なバランスが魅力のエリアです。
子育て世代からリタイア後のセカンドライフを考える方まで、移住者を温かく迎える環境が整っています。
まずは小海線で沿線の魅力を巡りながら、佐久地域での新しい暮らしを体感してみませんか？
あなたの理想の暮らしがきっと見つかります！

アクセスは？

佐久地域は東京から約70分でアクセスでき、主要都市からも列車や車で訪れやすい場所です。
都会の喧騒を離れ、自然豊かで静かな環境の中でリフレッシュできる点が大きな特徴です。



新幹線

東　京ー佐久平　約 70 分
名古屋ー佐久平　約 3 時間
新大阪ー佐久平　約 4 時間

高速バス

東京ー小諸　約 3 時間
東京ー佐久　約 2 時間半
大阪ー小諸　約 10 時間（夜行）

自動車

東　京ー佐久　2 時間 20 分
名古屋ー佐久　3 時間 50 分
大　阪ー佐久　5 時間 45 分

小海線の駅周辺に宿泊するならどこが良い？

- 小 諸 駅　温泉や歴史ある街並みの中で観光も満喫
- 佐久平駅　新幹線のアクセスが良好で、効率良く暮らしを体験
- 中 込 駅　レトロな商店街巡りができ、コワーキングスペースもあって便利
- 野辺山駅　自然体験や高原の静けさを満喫できる高原リゾート

移住の情報はどう集める？

実際に訪れてみる

地域を直接訪れることで、現地の雰囲気や生活環境を肌で感じられます。駅周辺の散策や地域の人々との交流を通じて、リアルな暮らしのイメージが湧いてくるはずです。気になる場所をいくつかピックアップし、足を運んでみましょう。

自治体の移住サポートを活用する

気になる自治体が決まったら各自治体の移住相談窓口を活用しましょう。移住希望者向けの相談会や移住体験ツアー、オンラインセミナーが定期的に開催されています。住まいや仕事の情報などを丁寧に案内してくれます。

移住関連の資料を読む

長野県が発行している「佐久地域移住ガイドブック」や、市町村ごとの移住情報パンフレットを参考にしてみましょう。市町村ごとの支援制度や暮らしの特色が具体的に掲載されています。また、インターネット上で移住者の SNS（X や Instagram）を探してリアルな声をみてみるのも役立ちます。

佐久地域移住ガイドブック（pdf）

家のまわりを散歩していると、
何百回も通った道のはずなのに、
いまだに新しいものを発見することがあります。
なんだか、いい感じ。

そして同時に、
見慣れたものへの嬉しさも募るんです。

「街に暮らす」ことも、
同じなのかもしれません。

知らなかったものを見つけて。
おなじみの景色を味わいなおして。
あちらこちらに“なんだかいい”が増えていく。

街だって生きています。
だから、いろんな形で出会っていきたい。

いつもと違う、列車での移動。

小海線を通じて、
みなさんが暮らしている街に触れてみてください。

長野県佐久地域振興局企画振興課

〒385-8533 長野県佐久市跡部 65-1
TEL：0267-63-3132(直通)　FAX：0267-63-3105
sakuchi-kikaku@pref.nagano.lg.jp
令和７年１月発行（内容は発行時の情報となります）
県民参加型予算（提案・選定型）を活用して作製しました。

Director ：柳澤　拓道
Designer ：江村　康子
Writer ：安久都　智史 / 安久都　花菜
Photographer ：林　光
Cover Artist ：磯村　二葉