

佐久地域の健康・癒しマップ & スポットガイド!

1 たかみね こうげん 高峰高原トレッキング 小諸市

●通年



高峰高原は車坂峠を中心としたならかな標高約2,000mの高原です。周辺には高山植物が群生し、ツガの原生林やカラマツ林など自然のままの姿が残され、手軽なトレッキングなどが楽しめます。

2 長野県動物愛護施設 ハローアニマル 小諸市

●通年



ハローアニマルは、動物について学び、ふれあいを通じて命の大切さや相手を思いやる気持ちを育み、人にも動物にもやさしい社会をつくることを目的に2000年(平成12年)4月に開設されました。毎日定時の「動物とのふれあい」や「施設へのふれあい訪問」、「犬や猫の飼育教室」などを行っています。

- ◆入館料: 無料
- ◆開館時間: 9時30分～16時
- ◆休館日: 月曜日、第1火曜日(祝日を除く)、祝日の翌日、年末年始
- ◆問合せ先: 0267-24-5071

3 小諸市動物園 小諸市

●通年



長野県で一番古い動物園です。ライオンやツキノワグマなどの勇猛な動物からフミンゴ、ヤクシカ、テナガザルなど愛嬌のある動物まで約70種類、350点の動物たちが飼育されています。手が届きそうなくらい

- 間近で動物たちを見ることができ、不定期ですが、動物たちとのふれあいイベントも実施しています。
- ◆入園料(懐古園散策券): 高校生以上300円、小中学生100円
 - ◆開園時間: 8時30分～16時30分
 - ◆休園日: 12月～3月中旬まで毎週水曜日及び年末年始(12月29日～1月3日)
 - ◆問合せ先: 0267-22-0296

4 やまゆり公園 御代田町

●通年



名前どおり、7月中旬から8月初旬にかけては、町花やまゆりが咲く公園です。遊具の整備された「わんぱくの森」や、各種スポーツに対応した体育館とグラウンド、年代を問わず楽しむこ

5 りゅうじん もり 龍神の杜公園 御代田町

●通年



町に伝わる「甲賀三郎伝説」に登場する龍神に因んだ施設などがある公園です。夏の一大イベントの信州御代田龍神まつりの主役となる龍神を展示する「龍神の館」や、龍の巨大滑り台、まつりのメイン会場となる円形広場などがあります。広大な芝生広場の周囲にはソメイヨシノなど多くの花が咲き、公園の四季を彩ります。

6 せつそう 雪窓公園 御代田町

●通年



広い芝生広場があり、遊具が豊富で、散歩やジョギング、スポーツなど、世代を問わず利用することのできる公園です。4月から5月にかけて、公園内は桜一色となり、町内外からの花見を楽しむ人でにぎわいます。

7 軽井沢野鳥の森 軽井沢町

●4月～11月



広さはおよそ100ha、標高1,000mに位置する「軽井沢野鳥の森」は、西側には溪流が流れ、カラマツやドングリの林、沢や丘があり、四季を通していろいろな動植物が生活しています。

- ◆問合せ先: ピッキオビジターセンター 0267-45-7777

8 ゆかわ 湯川ふるさと公園 軽井沢町

●通年



当公園は湯川の河川改修事業に合わせて整備され、国道18号線と同バイパスの間、約2kmに渡り左右沿岸沿いに整備された全体約6haの緑

地公園です。芝生広場、大型遊具、ドッグランなどがあり、家族みんなが楽しめる公園です。

9 10 森林セラピー基地 「平尾の森」「春日の森」 佐久市

●5月～11月



佐久平PA直結の「平尾の森」と春日温泉周辺の「春日の森」は森林セラピー基地に認定され、ウッドチップを敷き詰めたウォーキングロードを歩きながらリフレッシュ体験ができます。森の案内人や健康チェックなどのオプション(有料)もあります。

- ◆問合せ先: 佐久市健康づくり推進課 0267-62-2111

11 ぴんころ地蔵 佐久市

●通年



長寿のまち「佐久市」の象徴として、野沢の成田山山門に「ぴんころ地蔵」が建立され、健康長寿や子ども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ます。毎月第2土曜日は野沢山門市を開催します。

12 蓼科牧場 ゴンドラリフトで空中散歩 立科町

●5月～10月



蓼科牧場と御泉水自然園を結ぶさわやかな空の遊覧コース。ゴンドラ車窓からは、雄大な北アルプス連邦、日差しきらめく女神湖などが一望できます。春には、カラマツや白樺の芽吹き、秋には、カエデやモミジ、カラマツの紅葉が堪能できます。蓼科山を望む高原の高い空と緑の草原は、疲れた心を癒してくれます。

- ◆料金: 往復大人900円、子供600円
- ◆営業時間: 9時～16時30分 ◆問合せ先: 0267-55-6201

13 ごせんすい しぜんえん 御泉水自然園で心と体のリフレッシュ 立科町

●5月～10月



日本百名山の蓼科山の中腹1,800mに位置する総面積169haの広大な自然園です。300種類の貴重な高山植物とたくさんの野鳥を観察しながら原生林での森林浴を手軽に楽しめます。

- 春にはレンゲツツジやヤマツツジの群生やシャクナゲの花が楽しめます。夏にはコマクサなどの高山植物、秋には、モミジやカエデの紅葉もみごとです。
- ◆入園料: 大人300円、子供150円
 - ◆開園時間: 9時～16時30分
 - ◆問合せ先: 0267-55-6131

14 もらいさん 茂来山トレッキング 佐久穂町

●5月下旬～11月上旬



茂来山へのルートは「霧久保沢コース」と「横沢コース」があり、霧久保沢ルートには日本「森の巨人たち百選No.49」のトチノキを見ることが出来ます。

15 日本一美しい白樺林 佐久穂町

●5月下旬～11月上旬



八千穂高原の白樺林群生地内にある散策コースは春の芽吹きから秋の紅葉の時期まで四季折々の森林浴を楽しめます。

16 まつばらこはん 松原湖畔ウォーキング 小海町

●4月～11月



松原湖畔には、諏方神社や樹齢百年以上のナラやマツ、トチなどの巨木もあり、遊歩道も整備され、雄大な八ヶ岳を眺めながら散策が楽しめます。また、インストラクターがご案内する、ノルディックウォークもご用意しています。

- ◆問合せ: 小海町観光案内所 0267-93-2005

17 やっほーゆ 八峰の湯 小海町

●通年



標高1,270mに位置する八峰の湯(ヤッホーの湯)は、広々とした大浴場と開放感あふれる露天風呂が自慢の源泉かけ流しの湯です。晴れた日には、悠然とそびえたつ八ヶ岳連峰を望むこ

とができます。緑に囲まれたここ八峰の湯は、夜になると満天の星を見ながらの入浴も格別です。内湯、露天風呂の他には、発汗作用で新陳代謝が良くなりリラックス効果がある遠赤外線サウナや岩盤浴もお楽しみいただけます。体が不自由な方、小さなお子様にご利用いただける、おもしろ浴室もご用意しています。

- ◆入館料: 大人500円、子供(4歳～小学生)200円
- ◆開館時間: 10時～21時(20時受付終了)
- ◆休館日: 奇数月(2日間程度) ◆問合せ: 0267-93-2288

18 やたけ たき 八岳の滝 小海町

●通年



八ヶ岳山麓に広がる松原湖高原。大月川沿いに歩いて登ると、轟々と水面をたたく音が響いてきます。落差10m以上に見上げるような巨岩とともに、見るものを圧倒します。周辺はコメツギなどの巨木もあり、マイナスイオンたっぷり森林浴にも最適です。

19 さんたきさんだいせん たき 三滝山大禅の滝 北相木村

●通年



三滝は大禅(だいぜん)の滝、小禅(こぜん)の滝、浅間(せんげ)の滝の3つの滝の総称であり、なかでも大禅の滝は冬期間高さ約30mの松かさ状氷柱になり、コバルトブルーの水柱は自然が織りなす大芸術です。毎年2月の第3日曜日は三滝山氷まつりが開催され、大勢の人でにぎわっています。

20 ちょうしゃ もり 長者の森 北相木村

●4月下旬～10月末日



唐松林の大自然の中にロッジコテージキャンプ場があり、全長230mのローラー滑り台をはじめ、テニスコート、マレットゴルフ等楽しい施設がいっぱいあります。毎年8月14日には長者の森フェスティバルが開催されます。

- ◆問合せ先: 0267-77-2726

21 おぐらさん 御座山 北相木村

●通年



標高2,112m、モミツガなど千古の原生林が随所にある幽境の山です。途中、シャクナゲの群生地があり見頃は5月下旬から6月中旬になります。

22～28 しちふくじん たき 七福神の滝 南相木村

●通年



南相木村には「おみかの滝」、「千ヶ淵の滝」、「立岩の滝」、「犬ころの滝」、「不動の滝」、「一平の滝」、「千ヶ滝」の七つの壮麗な滝があり、出会った人々を癒してくれます。これらの滝は「七福神の滝」と呼ばれ人々に親しまれています。

29 たきみゆ 滝見の湯 南相木村

●通年



「犬ころの滝」を見下ろす自然に囲まれた南相木温泉滝見の湯は、旅のオアシスとして、訪れた人の心と体を温めてくれます。大自然の季節の移り変わりを、温泉に浸かりながら楽しむことができ

- ます。泉質はアルカリ性低張性温泉で、神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・慢性消化器病・冷え性などに効果があります。宿泊施設はありませんが、近くの宿泊施設を利用すれば、温泉療法も可能です。
- ◆料金: 大人350円、子供(4歳以上小学生)250円
 - ◆営業時間: 10時～21時(4/1～11/30)、10時～20時(12/1～3/31)
 - ◆定休日: 毎月第3火曜日(祝日の場合は翌週)、12/31、1/1
 - ◆問合せ先: 0267-91-7700

30 きんぼうけいこく 金峰渓谷の散策 川上村

●4月～11月



金峰渓谷は、標高1,500mで金峰山麓に広がる広大な自然森林公園です。キャンプ場のほか、遊歩道も整備されており、周辺のトレッキングやバードウォッチング、植物観察など自然を満喫できるところです。この自然公園の中に、天然カラマツ材で造られた村営の宿泊施設金峰山荘があります。背後には屋根岩がそびえ、周囲を白樺林が覆う絶景の中にあります。この宿泊施設を拠点に唐沢の滝や金峰山、小川山への登山などを楽しんでみてはいかがでしょうか。

31 ちくまがわけりゅう 千曲川源流トレッキング 川上村

●5月～11月



日本一長い河川、千曲川(信濃川)の源流へのトレッキングは、シャクナゲの群生を抜け、手付かずの奥深い原生林の真っ只中へ、生まれたての水に会いに行く旅です。5月から6月は新緑を見ながら、7月から9月はさわやかな高原の風を感じながら、10月は紅葉を見ながら、四季折々の景観を楽しめます。

お問い合わせ先

●小諸市役所商工観光課	TEL0267-26-0210	●北相木村役場経済建設課	TEL0267-77-2111(代)
●佐久市役所観光課	TEL0267-62-3285	●佐久穂町役場産業振興課	TEL0267-88-3956
●小海町役場産業建設課	TEL0267-92-2525(代)	●軽井沢町役場観光経済課	TEL0267-45-8579
●川上村役場企画課	TEL0267-97-2121(代)	●御代田町役場産業経済課	TEL0267-32-3111(代)
●南牧村役場産業建設課	TEL0267-96-2211(代)	●立科町役場観光課	TEL0267-55-6201
●南相木村役場振興課	TEL0267-78-2121(代)	●佐久広域連合	TEL0267-62-7721

佐久広域連合組織市町村の協力により編集しています。