

八ヶ岳東麓に広がる高原と北八ヶ岳の玄関口

# 野辺山・南相木・北相木 ・小海

標高 1300 mの野辺山高原は、冷涼な気候でレタスやキャベツの生産高は日本一。  
南相木村と北相木村は、懐かしい雰囲気のあるのどかな地域で、  
南相木村の個性豊かな数々の滝や、北相木村のダイナミックな三滝山の三滝が有名。  
小海町は広大な原生林の中に美しい湖沼が点在し、大自然と触れ合えるエリアです。



in English

平沢峠からの八ヶ岳

## 古民家 ごはんとおやつ ふるさと

築 230 年の古民家で味わう  
おかあさんの手作りごはん



地元の野菜を中心に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材をひとつのお皿に乗せました。手作りのお昼ごはんを素朴なおやつを、ゆったりとした空間でお楽しみください。おそばは隣村川上産のそば粉をブレンド。具沢山のかき揚げと一緒にいかがでしょうか。

☎ 0267-98-3118  
🕒 11:00 ~ 16:00 / 🔥火(6・12月に不定休あり)  
長野県南佐久郡南牧村野辺山 183-5  
地図 → P.73 D2  
特典: 心ばかりのおまけをプレゼント

## 南牧村農畜産物直売所

野辺山でとれた  
新鮮な牛乳を使用したこだわりの商品



シュッポツボ牛乳をはじめ、ヨーグルトやチーズ、レアチーズケーキなど数多くの乳製品を販売しています。ソフトクリームの販売を通年行っていますので、野辺山へ来られた際はぜひお寄りください。

☎ 0120-190-820  
🕒 8:30 ~ 17:30 (10月中旬 ~ 4月下旬 17:00)  
🔥年末年始  
長野県南佐久郡南牧村野辺山 100-4  
www.yatsuren.jp  
地図 → P.73 D2

## びっくり市

新鮮な野菜・果実  
品数豊富な産地直送直売所



夏場には野辺山高原産の新鮮野菜、山梨特産の桃・ぶどう。秋には美味しい長野県産のりんご・長芋など、その他多数の商品をご家庭用・ご贈答用と豊富に取り揃えております。当店からの宅配便直送も承っております。

☎ 0267-98-3844  
🕒 8:00 ~ 19:00 (9 ~ 11月 18:00、3・12月 9:00 ~ 17:00、気温天候による) / 🔥12月下旬 ~ 3月中旬  
長野県南佐久郡南牧村野辺山 32  
地図 → P.73 D2

## 滝沢牧場

八ヶ岳の高原で  
自然と動物たちとのふれあい



野辺山高原の広大な牧場で動物たちとのふれあい。乗馬や乳搾りをはじめ、バギー、トラクター、トランポリンなどのアトラクションや、パーベキュー、プリン、生キャラメル、アイスクリームなども大人気。アイスやバター作りもできる。

☎ 0267-98-2222  
🕒 9:00 ~ 18:00 (11 ~ 4月 17:00)  
🔥(5 ~ 10月)無休、(11 ~ 4月)不定休  
長野県南佐久郡南牧村野辺山 23-1  
www.takizawa-bokujo.jp 地図 → P.73 D2  
特典: 引き乗馬 10%OFF、  
ドッグランド 100円引き

## そば処 あららぎ

八ヶ岳の自然を活かした  
自慢の手打ちそば



さまざまな高原野菜が育つ畑に囲まれたそば処。毎日、打つ二・八そばは、老若男女問わず好まれる、ほどよい甘めのつゆでどうぞ。そばをはじめ天ぷら、一品料理、漬物、サラダなど、産地地産、手作りを心がけています。

☎ 0267-98-3181  
🕒 11:00 ~ 18:00 (その日に打ったそばがなくなり次第終了) / 🔥水(8月は1日のみ休み)  
長野県南佐久郡南牧村海ノ口 2127-5  
地図 → P.73 D2  
特典: 特製みそ田楽をサービス(1グループにひとつ)

## レストラン 141

黒毛和牛 A5 使用の  
焼肉・野菜レストラン



野菜は自家製、黒毛和牛は A5 ランクの肉を一度買いたため、リーズナブルな価格で提供しています。野辺山高原でとれた白菜の霧下キムチは絶品です。ボリュームあるランチも人気で、種類、各種定食もあります。

☎ 0267-98-2813  
🕒 11:30 ~ 15:00、  
17:00 ~ 21:00 (LO20:30) / 🔥水  
長野県南佐久郡南牧村海ノ口 2057  
地図 → P.73 C2  
特典: 野菜が大盛りになります



# 南相木村

長野県の東南端に位置する、自然豊かな村です。村内を流れる南相木川には急流も多く、数々の個性的な滝が見られます。南相木川が流れ込む立岩湖にはシナノユキマスが生息し、多くの釣り人が訪れます。

南相木村役場 振興課産業係

☎ 0267-78-2121 (月～金、8:30～17:15)

長野県南佐久郡南相木村 3525-1 www.minamiaiki.jp



## おみかの滝

県の名勝に指定される滝

3つの滝つぼからなる、落差16mの滝。いちばん大きな中淵からは、落ちぎわを間近で眺めることができる。おみかの滝をはじめ南相木川流域にはいくつかの滝があり、滝めぐりが人気。地図→P.73 C3



## 立岩湖

水上釣りも楽しめる湖

カラマツの森に囲まれた、釣り人にも人気の立岩湖。近くには高さ60mの南相木村のシンボリックな奇岩「立岩」が立つ。地図→P.73 C3



立原高原にはレンゲツツジが群生し、例年6月中旬に見頃を迎える。地図→P.69 B6

## 南相木温泉 滝見の湯

滝を眺めながら入る秘境の湯

四季折々の風景と、地元産そば粉を使った相木そばが自慢の日帰り温泉施設。露天風呂から見える「犬ころの滝」へは遊歩道で1分。敷地内には地元産の野菜や果物が並ぶ直売所「いぬこ市場」(夏期限定)も。

☎ 0267-91-7700

🕒 10:00～21:00(1～3月20:00) / 🗳️ 第2-4火 / 🧑 大人450円、小人300円

長野県南佐久郡南相木村 5633-1  
www.takiminoyu.com/ 地図→P.73 C3



※昨年の台風19号の影響により、通行止めになっているので、詳しくは南相木村役場にお問い合わせください。

## 南相木ダム(※注)

標高日本一のダム

高さ136m、幅444mの、岩石や土砂を積み上げて造られたロックフィルダム。大規模なダムとしては日本一標高の高い1,532mにある。周辺は4つの公園と周回遊歩道が整備され、自然を楽しみながら散策できる。冬期通行止:12月上旬～4月中旬 地図→P.69 B7

# 北相木村

長野県の東端にあり、高山に囲まれ大部分が森林という緑豊かな村です。御座山から流れ出て村の中央を通る相木川は渓流釣りのメッカでもあり、加和志湖とともにイワナやヤマメなどを狙った釣り人で賑わいます。

北相木村役場 経済建設課

☎ 0267-77-2111 (月～金、8:30～17:15)

長野県南佐久郡北相木村 2744 vill.kitaiki.nagano.jp

## さんたき三滝(※注)

コバルトブルーに輝く氷柱が見事

三滝は、大禪(だいぜん)の滝、小禪(こぜん)の滝、浅間(せんげ)の滝、3つの滝の総称。最も大きな大禪の滝は毎年、冬になるとマツカサ状に氷結し、高さ30m、青みを帯びたコバルトブルーの大氷柱となる。地図→P.73 B3

※昨年の台風19号の影響により、2020年3月現在入山を禁止している。詳しくは北相木村役場にお問い合わせください。



## おぐらさん御座山(※注)

標高 2,112m

日本 200 名山のひとつ

モミヤツガなど千古の原生林が随所に広がる幽境の山。南相木村と北相木村からの登山道がある。山頂からは八ヶ岳、南・北アルプス、奥秩父山塊、浅間山などが見渡せ、360度の大パノラマが楽しめる。地図→P.69 A6



※昨年の台風19号の影響により、2020年3月現在入山を禁止している。詳しくは北相木村が南相木村の役場にお問い合わせください。

## 長者の森

アクティビティ豊富なリゾート施設

カラマツ林の大自然のなかにコテージやロッジ、キャンプ場を備えたリゾート施設。アスレチックやローラーすべり台、マレットゴルフ場などがあり、敷地内を流れる川では溪流釣りや川遊びも楽しめる。

☎ 0267-77-2726

🕒 4月下旬～10月下旬  
長野県南佐久郡北相木村木次原 5616-6  
www.kitaiki.com

地図→P.69 A7



登山道に群生するシャクナゲ。見頃は5月下旬から6月中旬頃



## 栃原岩陰遺跡 北相木村考古博物館

北相木人の暮らしぶりを再現

縄文早期に北相木人が住んでいた。集塊岩の崖にできた洞穴の住居跡「栃原岩陰遺跡」。その出土品を展示する北相木村考古博物館では、資料とともに当時の生活や遺跡をジオラマで再現している。

☎ 0267-77-2111

🕒 9:00～16:30 / 🗳️ 月(祝日の場合は火)、祝日の翌日 / 🧑 大人200円、小人100円

長野県南佐久郡北相木村 2744 (北相木村役場敷地内) vill.kitaiki.nagano.jp/museum/ 地図→P.73 B3



## 北相木村農産物等直売所

おいしい新鮮野菜が毎朝、入荷!

夏は高原野菜、秋はきのこなど、生産者から直接、入荷する新鮮な農産物が並ぶ。

☎ 0267-77-2033

🕒 7～11月、時間は電話にて確認

長野県南佐久郡北相木村 844-1  
www.chokubai.kitaiki.com 地図→P.73 B2



# 小海町

## 雄大な山と壮麗な湖…… 豊かな自然に囲まれた高原の町

長野県の東部、南佐久地域のほぼ中央に位置する小海町。  
町の中央を南北に千曲川が流れ、  
周囲を八ヶ岳と秩父山系の山々に囲まれた  
自然豊かな高原の町です。



### 松原湖

八ヶ岳を映す青き湖面。松原湖高原リゾートの中心  
北八ヶ岳のふもとにある松原湖は、ナラやカラマツの樹林が湖を取り囲み、  
湖畔から見る八ヶ岳の眺望も素晴らしい。美しい自然を残しながらも気軽に訪  
ねられる高原リゾートエリアです。 地図→P.73 B1

北野  
相木  
・小海  
・南相  
木

小海町役場 産業建設課観光係

☎ 0267-92-2511

(月～金曜日、8:30～17:15)  
長野県南佐久郡小海町大字豊里 57 番地 1  
www.koumi-town.jp (小海町)  
www.koumi-kankou.jp (小海町観光協会)



### 小海町観光案内所

松原湖畔にあり、松原湖高原一帯の観光案内、宿泊案内・受付を行っています。

☎ 0267-93-2005 10:00～17:00/水  
長野県南佐久郡小海町豊里 4769-1 地図→P.73 B1

### 冬のワカサギ釣り

松原湖は四季を通じて様々な釣りを楽しむことができます。中でも人気ののが、凍った湖面に開けた穴から釣る冬のワカサギ釣り。道具などはすべてレンタルできるので手ぶらでOK。12月末頃から3月初旬頃まで楽しめます。



### 「北風小僧の寒太郎」歌碑

松原湖で過ごした幼少期を偲んで、小海町出身の井出隆夫(山川啓介)が作詞した「北風小僧の寒太郎」の歌詞が刻まれています。松原湖畔の水辺公園に建てられています。



## 松原湖高原オートキャンプ場

施設充実!

週末に気軽に出かけられるキャンプ場

八ヶ岳の視野に広がるキャンプ場。コインシャワーや洗面所、売店などの設備に加え、レンタル用品も充実しています。広い敷地内にはコテージや貸別荘もあり、アスレチックやマレットゴルフ、バターゴルフ、釣り堀といったレジャー施設も。

☎ 0267-93-2539

🕒 キャンプ受付 8:30 ~ 17:15 /

📅 4月下旬~11月頃営業。そのほかの期間は休業

長野県南佐久郡小海町大字豊里 5918-2

www.matsubarako-kogen.jp

地図→ P.73 B1



## 八峰 (ヤッホー) の湯

八ヶ岳連峰を望む露天風呂と

大浴場が自慢の源泉かけ流しの湯。

休憩所、食堂も併設

広々とした大浴場、眺望のいい露天風呂、ほかにも遠赤外線サウナや岩盤浴、家族風呂もある充実の温泉施設。風呂上がりは休憩所や食堂でひと休み。

☎ 0267-93-2288

🕒 10:00 ~ 21:00 (受付終了 20:00) / 📅 無休

※奇数月にメンテナンス休業有り、要問合せ / 📍

大人700円、子ども(4歳~小学生)300円

(平日は100円割引)、岩盤浴は別途500円

(岩盤浴衣・バスタオル付き)

長野県南佐久郡小海町大字豊里 5918-2

www.yahho-onsen.jp 地図→ P.73 B1



## 小海町高原美術館

建築家 安藤忠雄氏設計

地域の文化活動拠点

洗練された空間は周囲の大自然と調和し、芸術に親しむための環境を与えてくれます。

郷土作家や現代美術、建築、デザイン等を扱った、特色ある企画展を開催しています。

☎ 0267-93-2133

🕒 9:00 ~ 17:00 (最終受付 16:30) /

📅 火(祝日の場合翌日)、祝日の翌日、年末年始、展示替え

期間、冬期 / 📍 一般500円(400円)、小中学生150

円(100円)※( )内は団体料金

長野県南佐久郡小海町豊里 5918-2

www.koumi-town.jp/museum/

地図→ P.73 B1 特典:入館料100円引き



## 小海リエックスホテル

標高 1,450 m

大自然に恵まれた高原リゾート

レストラン、温泉、スキー場、テニスコート、ゴルフ場完備で、宿泊者以外のご利用も大歓迎!日帰り入浴ができる「星空の湯りえっくす」の露天風呂からは星空と佐久平の夜景が堪能できます。

☎ 0267-93-2211

長野県南佐久郡小海町松原湖高原

www.reex.co.jp/KOUMI/HOTEL/ 地図→ P.73 B1



## 白駒の池

清らかな水をたたえる神秘的な湖

国道299号線沿いの駐車場から歩いて15分、標高2,115mにある天然湖。湖までの歩道周辺には樹齢数百年の原生林が広がり、苔が地面を覆っています。秋は湖畔と湖面を彩る紅葉も見事。 地図→ P.68 A3

