

長野県佐久地域振興局企画振興課

令和7年1月発行

高原列車がはしる街

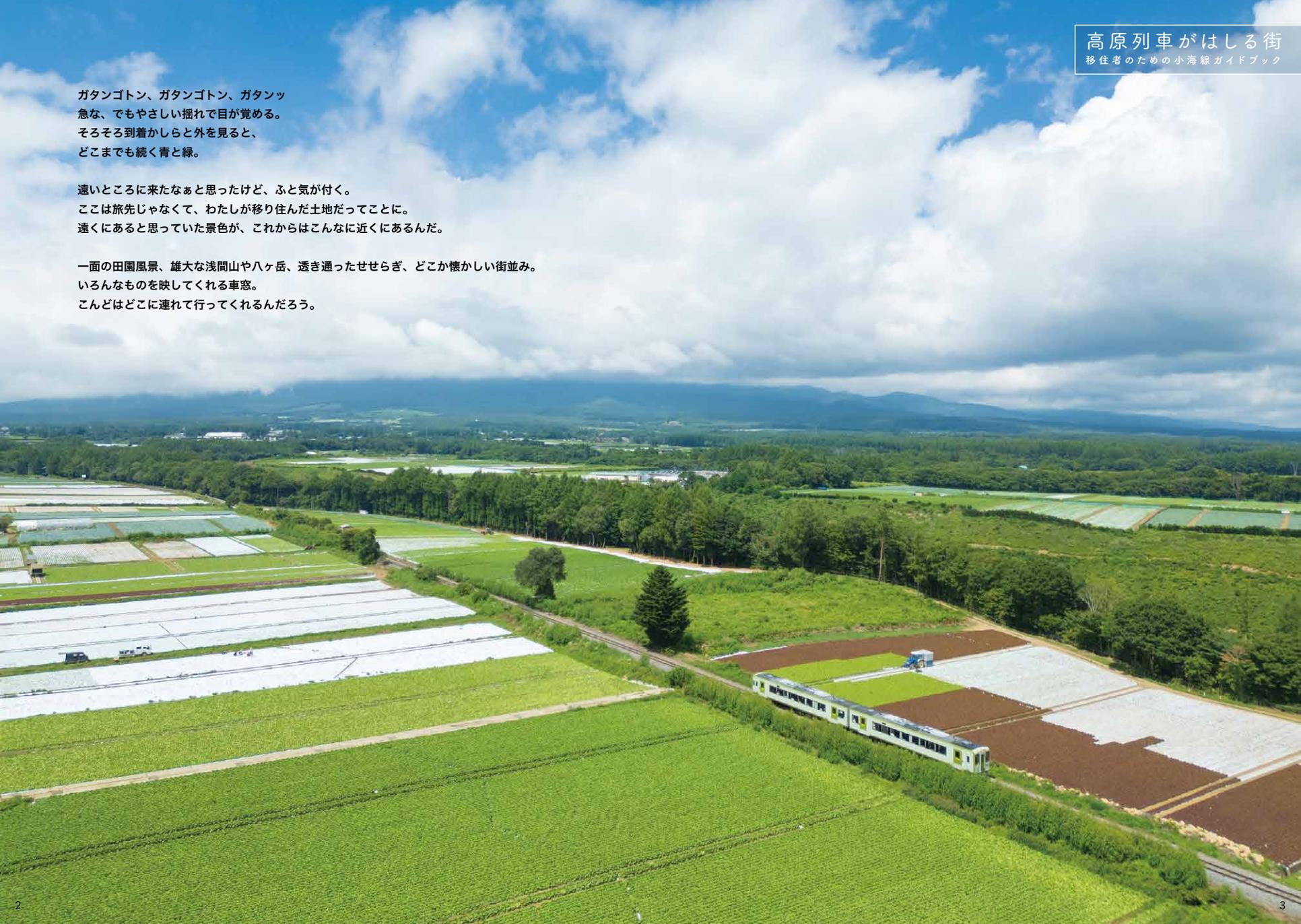
移住者のための小海線ガイドブック



ガタンゴトン、ガタンゴトン、ガタンッ
急な、でもやさしい揺れで目が覚める。
そろそろ到着かしらと外を見ると、
どこまでも続く青と緑。

速いところに来たなあと思ったけど、ふと気が付く。
ここは旅先じゃなくて、わたしが移り住んだ土地だってことに。
速くにあると思っていた景色が、これからはこんなに近くにあるんだ。

一面の田園風景、雄大な浅間山や八ヶ岳、透き通ったせせらぎ、どこか懐かしい街並み。
いるんなものを映してくれる車窓。
こんどはどこに連れて行ってくれるんだろう。





駅に着いたけど、お店までは徒歩20分。
そんなに歩くのは久しぶりかも。列車でのお出かけって、実はたくさん歩くんだよな。
空を見上げて進んでいたら、途中で人だかりに出くわした。
どうやらイベントをやっているみたい。

ちょっと寄ってこようよ。こんなのやってたんだ。あれ、気になってたお店も出店してる！

嬉しい出会いが、思わぬところに。犬も歩けばなんとやら、かも。
さっきのお店、今度は店舗に食べに行こうか。また寄り道しながら、ね。

列車で遠くまで行ったけど、最後は見慣れた散歩道。
「楽しかったねえ」と、にまにましている君が、いつもどおり横にいる。
小学生のときに聞いた「お家に帰るまでが遠足です」って、
「最後まで気を付けて帰ろう」って意味だと思ってた。でも、それだけじゃない気がした。

行きより重くなったリュックも、じんじんしている足の裏も、つないだ手のあたたかさも。
「この時間で感じたものを、ゆっくり味わいながら帰ろう」ってことなんじゃないかな。

影が長く伸びていく。
日常が近づいてくる。ちょっとだけ、体温が高くなった気がする。
家についたら、大きな声で「ただいま」って言おう。ここが私の住む街だから。

旅の楽しみ

Microtourism



「わぁ、すごいキレイだよ！」
向かいに座る君が、鼻先をつぶしながら、窓に顔をひっつけている。
「一緒に見よ！」

はじくようにこちらを向いた笑顔。
そっか、君はこんな表情もするようになったんだね。
いつもの街、いつもの山、いつもの顔。
でも、いつもと違う、列車でのお出かけ。

ほんのちょっとした特別で、今日が日常からはみ出していく。
ガタゴトガタゴト揺れながら。

About Microtourism

旅。そう聞いて思い浮かべるのは、列車を何度も乗り継ぐような、
車に長時間揺られるような、速くの地へ向かうことかもしれません。
でも、旅はすぐとなりにもあるんです。

マイクロツーリズムは、生活している街や近隣の街を訪れる小さな旅。
知っている場所、馴染みのお店。その隙間にある、まだ見ぬ景色、新しい発見。
地域との出会い直しのはじまりはじまり。

小諸

Komoro

歴史がいても、ながれつづける
街への想いをまとわせながら

駅から歩くと、古い街並み。

昔からのお店もあるけど、この街を想ってはじまった新しいお店もたくさん。

おはなしを聞くと、アツいものを持っている人が多い気がする。

そういえば、祭りも根付いているのかな。

歩いていたら、心が踊ってくる。

小諸

佐久平

善村町

中込

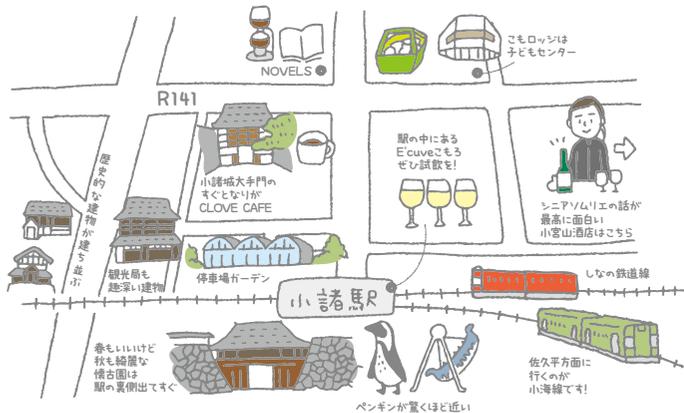
白田

海清

小海

新辺山

お店や施設、昔ながらの風景や名所まで駅から歩ける範囲に集まって今と昔が交わる「城下町」を自分の足で感じよう



子どもがいると小上がりってホントに嬉しいですね



蕎麦好き必見! 老舗蕎麦店がオーナーのカフェ CLOVE CAFE

蕎麦の老舗店が手がける、蕎麦スイーツのお店。昭和初期の由緒ある古民家をリノベーションしています。蕎麦粉を用いたケーキやクレープ、ソフトクリームなど全メニューがテイクアウト可能なので、街歩きにもぜひ。併設ショップでお土産も購入できます。(冬季休業あり)



元書店。宿泊OKのカフェバー 店内の本は読んでも買ってOK NOVELS

元書店だった空きビルが、カフェ・バー・ hostel・レンタカー・ブックストアを併設した、複合型宿泊施設へと生まれ変わりました。小上がりの絵本コーナーもあるので、本とドリンク片手に子どもとゆっくりしながら、出発までの待ち時間をつぶすのも良さそう。



日本100名城のひとつ、日本唯一の「穴城」小諸城址・懐古園 長野県最古の動物園、城の跡地内のレトロな遊園地をまとめて楽しめます

小諸城址・懐古園

四季折々の景色が美しい市営公園で、春の桜と秋の紅葉が人気。残された三の門や石垣、樹齢500年ものケヤキの大樹がこの地の歴史を伝えています。園内にある動物園と遊園地で遊んだ後に、懐古園の木陰でお弁当をひろげてピクニックするのもおすすめです。



石垣の上から一望◎
春は満開の桜を上から楽しめます
開花基準の観測木も懐古園に



小諸市児童遊園地

動物園に隣接し、入場は無料。好きな乗り物に1回200円で乗ることができます。メリーゴーランドやジェットスターなど大型遊具のほか、コーヒークップ・豆汽車・定置式遊具コーナーなどがあり、どこか懐かしいレトロ感漂う遊園地です。(冬季休業あり)



小諸市動物園

1926年に開園した、全国で5番目・長野県最古の歴史ある動物園。小動物のモルモット・パンダマウスとふれあえる「ふれあい広場」のほか、子どもに人気のライオン・ウサギ・ペンギンなど35種類を超える動物たちと出会うことができます。



歴史を感じる建物を街並みの中に見ることができます

今の生活と

歴史ある風景が

溶け合う北国街道・小諸宿



「千曲川ワインレー」のワインを

試飲できるのが◎
店内から駅構内をみながら
飲食を楽しめます



この地域で作られたワインの試飲も! 駅直結のカジュアルなバー

E'cuveこもろ

ホーム直結・駅から徒歩0秒で、小諸市内6つのワイナリーのワインと地酒が飲めます。少量生産の希少な銘柄も月替わりで紹介。ロータリーとホームの双方向から入店できる造りで、店内からは発着する列車が目の前に。鉄道ファンからも注目を集めています。



佐久平市

Sakudaira

Iwamura

ここはみんなの居場所 「便利」で片付けたらもったいない

新幹線も通っているし、大きな商業施設もあるし。
便利なところ…って思ってたけど、それだけじゃない気がする。
親子連れもいて、スケートボードの練習をしている若者もいて、
ちょっと歩けば懐かしい商店街もあって。
あ、ここにいるんなことを受け止めてくれる場所なのかも。

小諸

佐久平

岩村田

中込

白田

海野

小海

野辺山



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



地元・鰻科牛を
存分に味わえます！

鰻科牛ハンバーグいっとう 佐久平

鰻科牛の生産者が運営するレストラン。鰻科牛100%ハンバーグやステーキのほか、ビーフシチュー・ハンバーグ、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。



店主の配慮があちこちに
本格スペイン料理を楽しむ

スペイン食堂FAMILLA 岩村田

店名の由来にもなった本格バリエアを楽しむほか、キッズプレートの提供も。キッズルームや絵本コーナー・授乳室におむつ替え室、パウンサーや子ども椅子もあり、子育て中の店主による、あたたかい配慮があちこちに。家族連れでも安心してつづるお店です。



世界中の
小学1年生が対象！
オールマイティパス

世界中の小学1年生の児童が使える「オールマイティパス」は特典がたくさん。市内の施設やお店での特典を楽しんで！

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



楽しみながら学びも
雨の日でも思い切り遊べる！

sakumo佐久平子ども未来館 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。



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。お風呂でつるいだ後は、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、旅の疲れを癒しては。

市民交流ひろば

佐久平



中込

Nakagomi

白

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

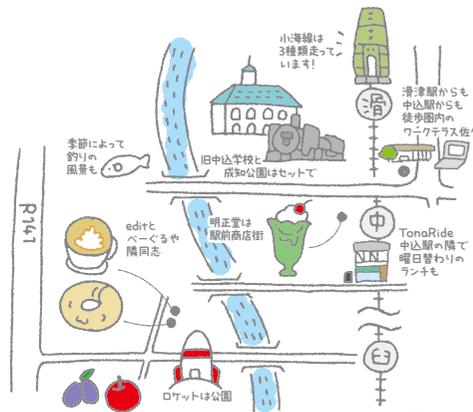
これが昭和レトロってやつかあ…と歩いていたら、
かわいい建物がひょっこり。

あれ、おしゃれなお店もあるじゃん、
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。

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たち
歴史が人と出会い、未来が生まれている



移住して起業した方もたくさん集まっています



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コワーキングスペース。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、はじめの一歩におすすめの場所です。



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な。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。



食を通して
ゆるやかに
地域と人を結ぶ

EDIT COFFEE ROASTERY 白田

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「カッスーテ」



「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



千曲川、宇宙観測所、五稜郭に、由緒ある神社。壮大なものに囲まれながらゆるやかに交差する



ようこそベーぐるや 白田

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。

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・成知公園 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。

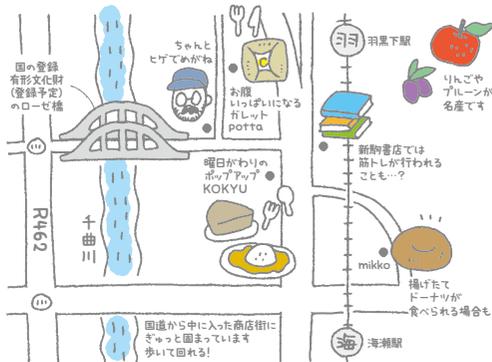
他にもあるかな…と探していて、ふと目線を上げたら、

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

workation-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。



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/海潮駅

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/海潮駅

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、小上がり座敷で大人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。



Koumri 小海



「小海線」の名前の由来はこの町から！
海へ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。地域の人々が集い、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。



はらかな山々が近くに、遠くに見える濃い緑、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くんだな



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。



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。

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、地元の農産物をする直売所のほか、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...!?



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。

レンタルサイクルは
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
(さすがハッポウ岳の麓)

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

ハッポウ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。

