

# 佐久地域 サイクル コースマップ 2



## 佐久とサイクルプロジェクトとは？

長野県の東の玄関口に位置する佐久地域。小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町の計11市町村が含まれます。本プロジェクトでは、地域のほとんどの場所から浅間山連峰や八ヶ岳を眺望でき、サイクリングにとって絶好のロケーションを活かしたサイクルツーリズムを推進しています。

### サイクルコース

佐久とサイクルプロジェクトでは、佐久地域のサイクルコースを紹介しています。詳しくは、下の二次元コードから Ride with GPS ページをご覧ください。



詳しくはこちらから！

### サイクルラック

佐久地域産カラマツ材を使ったサイクルラックをコース上の休憩スポット等に設置しています。場所は佐久とサイクルプロジェクトページをご覧ください。



詳しくはこちらから！

発行 長野県佐久地域振興局 商工観光課

〒385-8533 長野県佐久市跡部65-1  
TEL.0267-63-3157

本マップに掲載されている情報は2023年2月時点の情報です。掲載の内容は予告なく変更される場合があります。



# 1



## 小海線と並走!?日本一海から遠い駅「海瀬駅」を通る 佐久穂町グルメ巡リコース

日本で海から3番目に遠い羽黒下駅を出発し「Japan Alps Cycling Road」(略称JACR)を走った後に、小海線沿いのグルメを巡るコース。おしゃれなカフェやお店が続々とオープンする東町商店街や八千穂駅周辺で、休憩しながら楽しく走りましょう。途中の小海線と並走する区間も見どころです。

13.4 km 初級

### A まちの駅 佐久穂農産物直売所



地元で人気の直売所。旬の野菜はもちろん、信州サーモンや大王イワナ、八千穂高原のハム・ソーセージなど佐久穂町の名物が並びます。特産品のブルーベリーは8〜9月が旬。

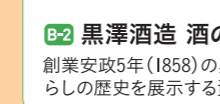
### B 八千穂駅周辺



**八千穂駅の桜**  
小海線唯一の桜の名所。ホーム沿いに並ぶ桜と列車が美しい。周辺にも見どころたくさん。



**B-1 タミーベーカリー**  
カレーパンが看板商品。焼き立ての香りがたまらない。サイクルラックやベンチがあり、サイクリストも大歓迎!



**B-2 黒澤酒造 酒の資料館**  
創業安政5年(1858)の黒澤酒造の酒造りや暮らしの歴史を展示する資料館。趣ある建物。

### C 小海線と並走する区間



小海線とまっすぐに並走する区間! 踏切の音が聞こえてから、徐々に近づいてくる列車は迫力満点。運が良ければ小海線の観光列車「HIGH RAIL 1375」が見られるかも。

### D “日本一海から遠い”海瀬駅



日本一海から遠い駅ですが“海”瀬駅。小海線沿線は約1100年前に八ヶ岳の水蒸気爆発により千曲川をせき止めてできた湖沼を海と呼んでおり、“海”がつく駅名が多い。JR社員手作りの看板が撮影スポット。



Ride with GPS  
スマホでラクラク  
ルートをチェック!

### E 東町商店街



素敵なお店が続々とオープンする古くて新しい商店街。  
**E-1 mikko**  
優しい味のドーナツと丁寧にハンドドリップされたコーヒーがおいしいカフェ。北欧風の店内とBGMで居心地の良い空間。  
**E-2 カレー屋ヒゲめがね**  
行列のできるカレー屋さん。甘口&辛口の2種盛りがイチオシ。一期一会のきまぐれカレー目当てに何度でも通いたくなる!



**A 松原湖**  
小海町を代表する湖。春は桜、秋は紅葉が美しく見られます。冬は氷上ワカサギ釣りが人気。大月湖、長湖とともに、3つの湖巡りからスタート!  
**B YATSUDOKI TERRACE 小海**  
シャトレゼのお菓子屋さん。店内から工場見学ができます。地元・八千穂高原の白樺樹液入りバウムクーヘンは、お土産にも喜ばれる! イートインスペースでは焼き菓子つきのソフトクリームが人気。

**C 八峰の湯**  
2023年春にリニューアル! 八ヶ岳連峰を望む絶景露天風呂が自慢。思わず「ヤッホー」と叫びたくなる! レストランの人気メニューはご当地ソースカツ丼!  
**D 小海駅**  
時計台が目印の駅舎。駅周辺や小海線沿いのお店でランチがおすすめ。  
**D-1 盛柳軒**  
**D-2 桔梗家**  
小海駅開業の頃から地元の人に愛される小海町のソウルフード。揚げたてのカツを各店秘伝の甘辛ソースにくぐらせてご飯の上へ。サイクリング後にたっぷりエネルギーチャージ!

# 2

## 高原からの八ヶ岳&浅間山絶景ビュー 小海町ぐるっとコース

18.2 km 中級



Ride with GPS  
スマホでラクラク  
ルートをチェック!



松原湖エリアを発着し、千曲川の兩岸をぐるっと巡るコース。3つの湖巡りの後は、八ヶ岳ビューロードの上り坂! ダイナミックな八ヶ岳と高台ならではの景色を楽しみながら登り切った先には、浅間山まで見晴らすことができる開放感たっぷりの景色と下り坂が待っています。小海駅周辺エリアではご当地名物ソースカツ丼も!

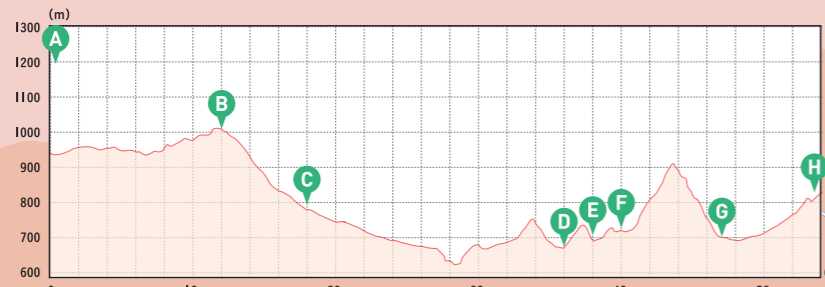
# 3

54km 上級

## 軽井沢宿から和田宿まで11宿の歴史を辿る 東信州中山道コース

江戸五街道の一つ「中山道」は69の宿場を持ち、そのうち信濃には26の宿場がありました。東信州エリアの軽井沢宿から和田宿まで11の宿場と1つの間の宿を旧中山道中心に走るコース。かつての宿場の町並みや道祖神、一里塚などの遺構が残り、当時の面影が感じられます。江戸時代の人々に思いを馳せ、寄り道しながら走ってみませんか？

Ride with GPS  
スマホでラクラク  
ルートをチェック！

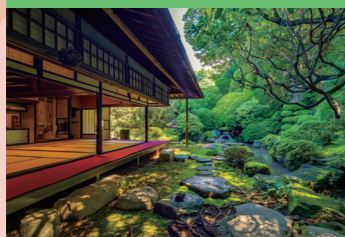


車に注意

**笠取峠の松並木**  
江戸時代、徳川幕府の植樹政策により植えられた。当時を偲ぼせる約1kmの松並木。長野県指定天然記念物。

**和田峠を越えて…**  
中山道最高地点で標高1600mの和田峠を越えて、下諏訪宿、下諏訪温泉、諏訪大社下社へ。

下諏訪宿



29番目で中山道唯一温泉がある宿場。諏訪大社下社(春宮、秋宮)の門前町。甲州街道の終点。本陣岩波家では街道時代の植物や建物が残る中山道随一の名園が予約制で見学可。

### 東信州中山道の歴史



軽井沢宿から和田宿までの11宿「東信州中山道」。宿泊やおすすめ情報はこちら



### お土産スイーツ

佐久市は豊かな自然がフルーツや乳製品など材料の生産に適しており、人口に対してケーキ店が多い「日本三大ケーキのまち」です。岩村田商店街周辺にもケーキ店はもちろん、お菓子屋やカフェがあります。サイクリングの途中でスイーツのお土産はいかがでしょう。

#### 和泉屋菓子店



花豆を使ったどら焼きやパイなど地元食材がたっぷり！

#### ショコラ・デュ・ポワール



ガトーショコラ専門店。チョコレート好きも満足の濃厚な味。



#### 八幡宿

24番目。千曲川西岸で塩名田宿とはわずか27町の距離。のちに五郎兵衛新田が開発されました。

#### 塩名田宿

23番目で、墨れ川・千曲川の東岸にあり、氾濫の際に重要な宿場。

#### 岩村田宿

22番目で、佐久甲州街道との分かれ。昔ながらの店が並ぶ商店街。

佐久平駅から東西に分かれて中山道を巡るコースもおすすめ！

西コース  
歴史的資源が残る中山道宿場を巡る  
佐久平駅西コース



東コース  
中山道5宿と荒船山を望む絶景！  
佐久平駅東コース



#### 和田宿



28番目。中山道最大の難所・和田峠を控え、滞在する大名や旅人が多かった。本陣は文久元年(1861)和田宿の大火で焼失したが、和宮降嫁を受けて再建。国指定史跡で見学可。資料館やカフェなども楽しめます。

#### 長久保宿



27番目。最大で43軒の旅籠があり、信濃26宿の中では二番目の多さ。大洪水によりこの地に移り、宿場の賑わいとともに町が形成されたため、L字型の町並み。改修した旅籠で見学や休憩も。

#### 追分宿



20番目の宿場で、中山道と北国街道の分岐点。参勤交代の大名や善行寺参詣の旅人などで大変にぎわいました。追分宿郷土館では、当時の追分宿を復元したコーナーの展示も。

#### 熊野皇大神社



3つの社殿が長野県と群馬県との県境にあり、「熊野皇大神社」「熊野神社」の2つの名を持っています。

#### 望月宿



25番目。平安時代から「駒の里」と呼ばれ、朝廷の牧場が置かれた。本陣跡地にある望月歴史民俗資料館は解体民家の梁を使うなど趣のある造り。本陣跡などの看板も整備。

#### 小田井宿



21番目で、旅籠はわずか5軒ほどの静かな宿場町。参勤交代では、姫君など女性が多く休泊したことから「姫の宿」とも呼ばれています。

## 安全なサイクリングのために、自転車はルールを守って安全に

### 自転車安全利用五則

- 1 自転車は、車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止・安全確認
- 3 夜間はライト点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



長野県自転車安全・安全PRキャラクター 風野りん イラスト: 南宮 理典

万が一の事故に備えて  
自転車の保険に加入しましょう

長野県では、保険会社等と協力しながら情報提供等を行い、加入促進を図っています。ご自身の保険等への加入状況をご確認いただき、万が一に備えましょう。2019年10月1日から、長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。



詳しくはこちら

全ての世代で  
ヘルメットを着用しましょう

2023年4月1日から自転車乗車中のヘルメット着用が努力義務化されることとなりました。自転車で亡くなられた方の多くが頭部を損傷しています。大きな怪我を負わないように、必ずヘルメットを着用しましょう。



詳しくはこちら

★自動車保険の特約等で加入していることもありますので、ご確認ください。

★帽子型など様々なデザインがあり、サイクリングのスタイルに合わせて選べます。