



KOUMI
Matsubarako Yatsugatake

八ヶ岳 小海町

じゃあ、週末、こうみで。

まちGallery Spring

小海町の春

厳冬の終わりと共に町に流れる穏やかな空気。
人や自然が躍動を始める。



JR小海線 東馬流



三番叟



町花サラサドウダンツツジ

まちGallery

Summer

小海町の夏

抜けるような青と深緑。
自然を五感で感じられる季節。



八岳の滝



苔の森



ヘラブナ釣り



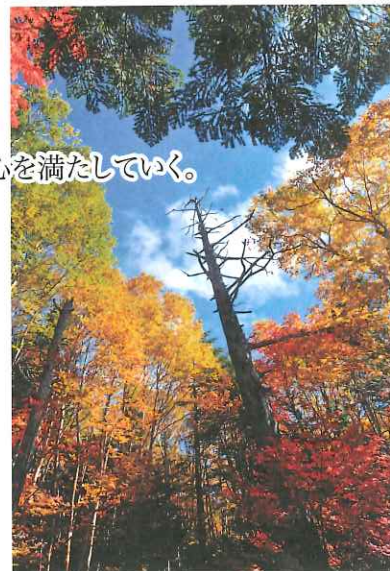
白樺とレンゲツツジ

まちGallery

Autumn

小海町の秋

一面に彩られる紅葉。
湖畔で感性を揺さぶり、心を満たしていく。



白駒の池秋の星の彩り

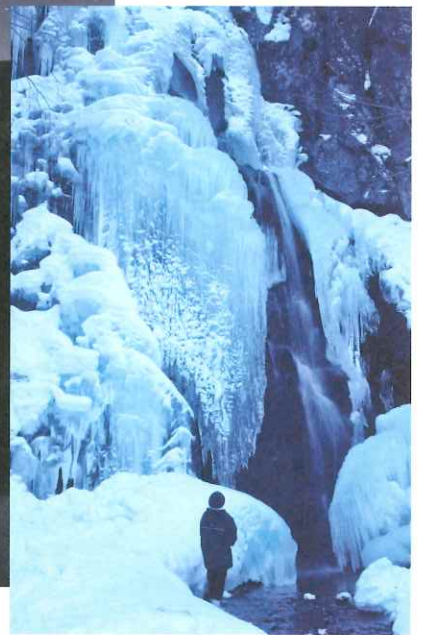
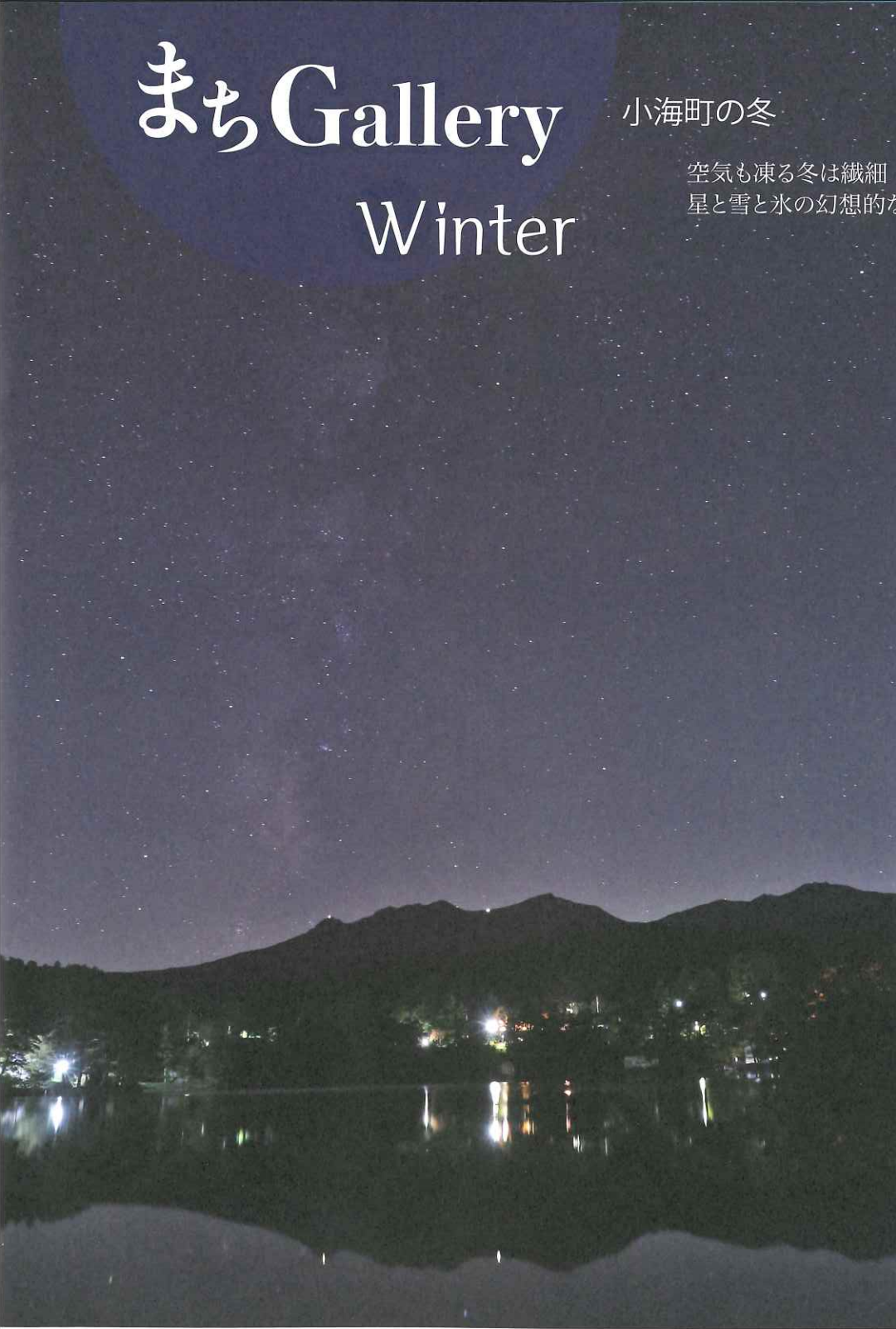
秋の松原湖



まちGallery Winter

小海町の冬

空気も凍る冬は繊細
星と雪と氷の幻想的な風景。



小海町の冬の星空



ダイヤモンドダスト



八ヶ岳

小海町の八ヶ岳

周囲を八ヶ岳のふもとに広がる小海町は、本格的な登山から初心者の方でも楽しめるトレッキングルートまであります。途中にある温泉を楽しむルートや、幻想的な原生林の中をめぐるルートなど様々な楽しみ方ができます。



天狗岳とみどり池



1泊コース

plan1 本沢温泉入口 ⇨ 本沢湯本(泊) 2:20 ⇨ 夏沢峠 1:00 ⇨ 硫黄岳 1:00 ⇨ 夏沢峠 0:45
⇨ 湯元本沢温泉 0:40 ⇨ しらびそ小屋 1:10 ⇨ みどり池 1:20 ⇨ 本沢温泉入口 バス

温泉で体を休めてから、硫黄岳山頂を目指していただけます。苔や藻、まわりの原生林でみどり池が綺麗に映し出される池と、餌を食べに来るリスや野鳥が、ほとりの「しらびそ小屋」で観察できます。

plan2

小海駅 ⇨ 稲子湯(泊) 4:00 ⇨ にゅう 3:15 ⇨ 中山 1:00 ⇨ 高見石 0:45 ⇨ 白駒の池入口 0:30

松原湖周辺や小海の町並みを楽しんでいただいてから、翌日は八ヶ岳の自然に触れていただく小海町を満喫できるコースです。にゅうから見下ろす景色は絶景です。

日帰りコース

plan1

白駒の池入口 ⇨ 高見石 0:40 ⇨ 中山 1:10 ⇨ にゅう 1:00 ⇨ 中山 1:00 ⇨ 高見石 0:45 ⇨ 白駒の池入口 0:30

高見石から見下ろす白駒の池は絶好のフオトスポット。また世界的に有名なアニメ映画監督も、この風景からインスパイアされて映画の一場面を作ったと言われています。

plan2

みどり池入口 ⇨ しらびそ小屋 1:50 ⇨ 湯元本沢温泉 1:10 ⇨ しらびそ小屋 1:00 ⇨ みどり池入口 1:20

かつて木材を八ヶ岳から搬出したトロッコ軌道を見ることができます。また、日本最高所の露天風呂から雄大な八ヶ岳を眺めることができます。



森の妖精に会いに



トロッコ軌道

温泉

小海町の温泉

北八ヶ岳山麓に位置する小海町とその周辺には、かつて活火山だった八ヶ岳の恩恵を受け、多くの温泉があり、古くから登山客を癒して来た秘湯もあります。寒い季節はもちろん、夏でも露天風呂がある温泉は爽やかな天気の中、温泉の恵みを楽しんでいただけます。

八峰の湯 大自然の中での至福の癒し

広々とした大浴場と、八ヶ岳連峰を望む露天風呂が自慢の源泉かけ流しの湯。遠赤外線サウナ、岩盤浴、家族風呂もあり、レストランのソースカツ丼は大人気です。

■長野県南佐久郡小海町大字豊里 5918-2
<http://www.yahho-onsen.jp> TEL: 0267-93-2288

小海リゾートシティ・リエックス

星空の湯

高原のリゾート温泉

良質な源泉を贅沢にかけ流しする内風呂と、昼は浅間山や松原湖高原の大自然、夜は佐久平の夜景と満天の星を眺めながらゆっくりお楽しみいただける露天風呂が自慢です。

■長野県南佐久郡小海町大字豊里 5907
<http://www.reex.co.jp/KOUMI/HOTEL/facility.html>
TEL: 0267-93-2211

本沢温泉

日本最高所・野天風呂「雲上の湯」

八ヶ岳の硫黄岳爆裂火口の湯川に湧く日本最高所野天風呂、標高 2,150m の秘湯「本沢温泉 雲上の湯」。夏でもゲートから 1 時間以上、冬は麓から 4 時間以上の徒歩でなければ行かない秘湯中の秘湯。

■長野県南佐久郡南牧村海尻 国定公園内
本沢直通：090-3140-7312

稲子湯 登山者が立ち寄る歴史ある秘湯

北八ヶ岳の天狗岳北東山腹・標高 1,500m にあり、檜の壁と自然の岩で造った女湯との境、薄暗い浴室内は山小屋ムード満点です。山岳救助を扱った映画のロケ地にもなりました。

■長野県南佐久郡小海町大字稲子 1343 国定公園内
TEL: 0267-93-2262

特産物



小海町の直売所「プチマルシェこうみ」

地元で採れた新鮮な野菜、果物、山菜、豆、花、加工品、特産品などを販売しています。

リニューアルした店内には、イートインがあり、千曲川と JR 小海線を眺めながらゆっくりとランチやカフェが楽しめます。地物野菜をふんだんに使った日替わりランチや季節の野菜たっぷりのスムージーがおすすめです。

- 住所：南佐久郡小海町大字豊里107-1
- TEL：0267-92-4460
- 営業時間：8:30~17:00
- 定休日：年末年始（カフェのみ水曜定休）

続々と商品化!!

小海町の特産品

鞍掛豆（くらかけまめ）



鞍掛豆は、青大豆の一種ですが、市場にあまり出回らない希少な品種です。馬の背に鞍をかけたような模様に見えることから「鞍掛豆」と呼ばれますが、他に「バンダ豆」と呼ばれたり、豆の風味から「海苔豆」と呼ばれたりしています。一般的な大豆よりベータカロテン、食物繊維やビタミンB6が豊富で健康にとってもよい豆です。



ソ ウ ル ド



小海町のソースカツ丼

小海駅が開業された大正時代から、木材の供給基地周辺地域の中心として栄えた小海町。町内には昔から営んでいる飲食店が多数あります。ソースカツ丼は地元の人に愛されつづけたメニューであり、この町のソウルフードです。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にのせる。ソースが絡まったご飯と豚カツが味わえる料理がソースカツ丼です。



みんな大好き！
ソースカツ丼！

ソースカツ丼取扱店



まちの歳時記

小海町のイベント

古くから行われてきた伝統的な行事や、山菜など季節の味わいを自らの手で採ることのできる体験型のイベント、自然の中を歩き、動物の声や姿を楽しんでいただくなど、様々なイベントをご用意しています。

4月 ●三番叟と鹿舞
April ●コッパディ・小海
●山菜採り体験



6月 ●小海町観光写真展
June ●小海町八ヶ岳開山祭
●松原湖ヘラ
フィッシングフェスタ



7月 ●ふるさと祭り・
July ぎおん祭
●高原野菜の収穫体験



8月 ●松原湖
August 灯籠流し花火大会

9月 ●小海町らたんフェス
September

10月 ●OSJトレイル
October ランニングレース
KOUJI 100
●小海町紅葉ウォーク
●北八ヶ岳小海・
星と自然のフェスタ



11月 ●小海フォトフェスフォトティバル
November 『写真の扉』

1月 ●氷上トライアスロン小海大会
January ●氷上のワカサギ釣り



日中でも氷点下がつづく環境の中、一面にはった氷の上で、テントを張って黙々と釣るもよし、友達同士でにぎやかに釣るもよし、コンロがあれば暖かい飲み物やお酒、その場でのワカサギ調理など一日中楽しめます。道具はすべてレンタルできるため、手ぶらでお越しいただけます。防寒だけは忘れずに。晴れた日には釣りながら八ヶ岳の壮大な景色が楽しめます。



《道具レンタル・エサ・お泊まり》

■リゾートイン立花屋
☎0267-93-2201
<http://www.ytg.janis.or.jp/~cohan/>

■ファミリーロッジ 宮本屋
☎0267-93-2432
<http://www.f-miyamotoya.com>

■釣り宿 佐久屋
☎0267-88-6521
<http://www.7b.biglobe.ne.jp/sakuya>

■湖畔館
☎0267-93-2224



小海町まちなかガイド



市外局番 0267

宿泊

湖畔館	93-2224
釣り宿 佐久屋	88-6521
ファミリーロッジ宮本屋	93-2432
松原湖高原ホテル	93-2723
リゾートイン立花屋	93-2201
稲子湯	93-2262
小海館	92-2101
花屋旅館	92-2008
民宿大すみ屋	93-2717
民宿たばた館	93-2465
松原湖パイルキャンプ	93-2347
ペンションアルニコ	93-2122
リゾートインブローニュ	93-2041
リゾートインボンシック	93-2656
小海リゾートシティ・リエックス	93-2211
玄武館弓道場	93-2346
白駒荘	090-1549-0605
しらびそ小屋	090-4739-5255
本沢温泉	090-3140-7312

私たちのご案内

松原湖高原農場	92-2181
井公建築	92-2661
井上建設	92-3235
土橋工務店	92-3192
陸大	92-2983
小海タクシー	92-2133
中島観光	92-3188
フードサービスシンワ	92-3131
カットハウスベル	92-2366
カクナン	92-2016
黒沢燃料	92-3113
油井電設	92-2535
新和オート	92-4744
小海町商工会	92-2397
長野ハケ岳農業協同組合	91-1101
小海町開発公社	93-2539
千曲バス	62-0081
小海町高原美術館	93-2133

ショップ

Yショップ	93-2220
イーグルイデ	92-3320
泉屋酒店	92-4032
工藤味噌醤油麴店	92-2118
高原のパン屋さん	92-2121
こだいら	92-2147
嶋屋ショッピングセンター	92-2006
清水屋酒店	92-2044
セブンイレブン小海豊里店	92-2152
総合食品ナナーズ	92-2116
ツチハシ	92-2040
デウラ時計メガネ店	92-2340
フジヤ	92-2043
フラワーショップリーベ	92-2020
ヤナショウ	92-2015
わたや	92-2130
パイの店敷島屋	92-4342
木花	92-4224

飲食店

レイクサイドたかの	93-2828
レストハウスふるさと	93-2004
桔梗家	92-2038
月華	92-2112
小海食堂	92-3037
盛柳軒	92-2154
千歳屋	92-2238
ドライブイン松原湖	92-3222
どんぶりや風とり	92-3330
一二三寿司	92-2085



貸別荘 キッチン・バス
暖房完備
5人用 15,000円～
ログハウスのコテージ
キッチン・バス
暖房完備・ベッドタイプ
5人用 20,000円～
10人用 50,000円～



ヤルヴィーホール
長湖の湖畔の音楽堂。クラブなどの団体
での練習合宿にも最適な環境です。
TEL 0267-92-4391
南佐久郡小海町大字豊里 798

お問い合わせ・ご案内



別荘地分譲中

小海町開発公社 TEL0267-93-2539

長野県南佐久郡小海町松原湖高原 FAX0267-93-2520
<http://www.koumi-town.jp/kousha/>

小海町観光案内所

TEL0267-93-2005

<http://www.koumi-kankou.jp/>

長野県南佐久郡小海町大字豊里 4769-1 FAX0267-93-2005



アスレチック



マレットゴルフ

ハケ岳裾野の広大なグリーンゾーン。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。
週末に気軽にでかけられるキャンプ場です。

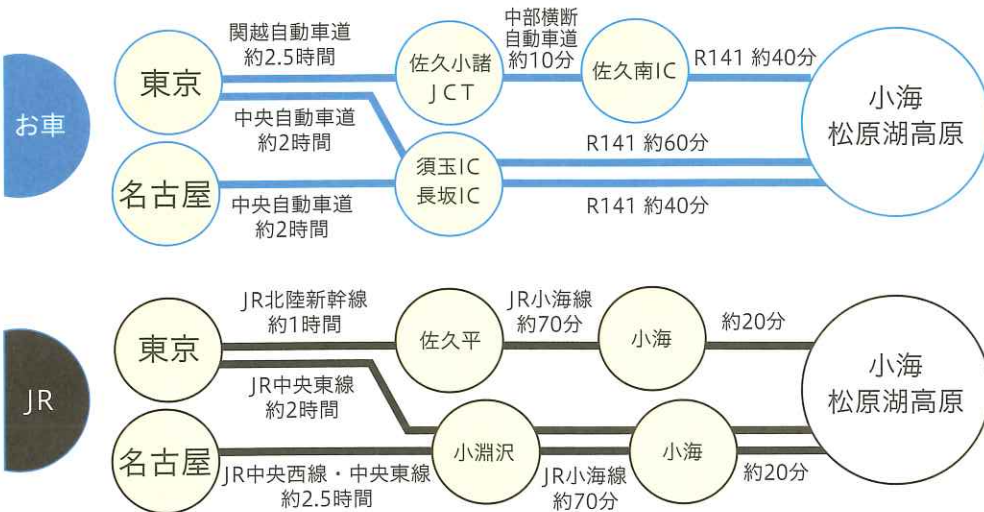


いあんない

小海町



松原湖高原小海町へのアクセス



小海町・松原湖高原

<http://www.koumi-town.jp/>

小海町役場観光課

小海町観光協会

TEL 0267-92-2511

〒384-1192長野県南佐久郡小海町大字豊里57-1