

静寂な谷に轟音をたて流れ落ちる二条の滝

米子大瀑布

～日本の滝百選の地～

根子岳と四阿山を源流に静寂な谷に流れ落ちる2つの滝(権現滝・不動滝)は日本の滝百選に選定される名瀑。遊歩道をしばらく歩くと壮大な大自然が、迎える人に時の経つのを忘れる程の感動をあたえます。

Yonako Falls

Gongen Daki (75 meter waterfall) and Fudo Daki (85 meter waterfall), having their sources in Mt. Nekodake and Mt. Azumayasan respectively, are reverberating the sound of their roaring water deep in the mountains and valleys. These falls were chosen as one of the 100 finest falls in Japan. Fudo Daki has been known as "a place of purification ceremony", where you can see many pilgrims purifying themselves with the water in summer.

◇須坂長野東ICから車で60分
◇タクシーのご案内は**GUIDE MAP**にあります。

ガイドマップ



◆地酒 市内には、毎年品評会で優秀賞を獲得している名酒があります。酒づくりに適した気候と水を最大限いかした地酒を是非一度味わってください。



◆おやき

ふっくらヘルシーなおやきは、製造直売店だけでなく、お土産店、スーパーなど市内どこでもお買い求めできます。

味わっおみやげ

◆みそ

須坂みそは、みそ造りに大切な発酵・熟成に適した寒暖の差が大きい気候風土を生かし、良質な国産大豆と伝統技法によって造られた美味しい味噌です。須坂みそで味付けし、村山早生ごぼうが入ったみそすき焼きなど、創作みそ料理を是非ご賞味ください。



みねのはらこうげん
峰の原高原

～エンジョイスポーツ～

上信越高原国立公園の根子岳の西山麓、菅平高原に隣接して広がる峰の原高原は、北アルプス、北信五岳を望み標高1,500mの高原です。冬は家族連に人気のスキー場、春から夏にかけてはクロスカントリーコース、テニス、ゴルフなど年間を通じて自然を感じてアクティブに楽しめます。また、高原に建ち並ぶ个性的でお洒落なペンションは、都会の雑踏を離れのんびりと過ごすリゾート拠点として喜ばれています。

Minenohara Highland

At the foot of Mt. Nekodake, Minenohara Highland, 1500 meters above sea level, you feel the cool fresh air as even in summer the average temperature is only 19°C. Enjoy playing, and tennis, and hiking during summer and, of course, skiing in the winter, or you could just relax and enjoy the natural surroundings. It all depends on you. There are stylish lodgings where you can make stay yourself as at home.

峰の原高原観光協会 0268-74-3080
<http://www.minenohara.com/>

◇須坂長野東ICから車で45分

ガイドマップ



〈クロスカントリーコース〉

オールシーズンリゾート&スポーツ

真夏平均気温19℃いつ来ても遊べる



同僚コレクション **須坂クラシック美術館**
SUZAKA CLASSIC MUSEUM

須坂の歴史とともに、明治・大正・昭和と歩んできた館「元・牧新七家」に、日本画家 岡 信孝氏の古美術コレクションを展示しています。
[観覧時間] 9:00～17:00(1月～2月 9:30～16:30)
[入館料] 一般 300円 小中学生 100円
[休館日] 木曜日(祝日の場合は開館) 12月29日～1月3日
☎026-246-6474 **ガイドマップ** ● B-2

色あざやかに、夢実がよみがえる祭壇 **笠鉾会館ドリームホール**
KASABOKOKAIKAN DREAMHALL

毎年7月に行われる須坂祇園祭でわり歩く笠鉾11基と、町家の人々の意気を今に伝える屋台4台を展示しています。
[観覧時間] 9:00～17:00(1月～2月 9:30～16:30)
[入館料] 無料
[休館日] 12月29日～1月3日
☎026-246-7100 **ガイドマップ** ● C-2

遺跡の謎を解く **須坂市立博物館**
SUZAKASIRITU HAKYUTUKAN

東日本で最も大きく最大級の積石塚である長野県史跡「八丁鑑塚古墳」などの考古資料、近世須坂藩の歴史、明治・大正期の養蚕製糸産業の様子など貴重な資料展示と、郷土の民俗歴史に関する特別展も開催されます。
[観覧時間] 9:00～17:00(12月～3月 9:30～16:30)
[入館料] 大人 700円 中学生 350円 小学生 250円
[休館日] 毎週火曜日、祝日の翌日・年末年始・展示替え等による臨時休館(秋は火曜日も開館)
<http://www.tanakahonke.org>
☎026-248-8008 **ガイドマップ** ● C-3

須坂版画美術館 平塚運一版画美術館
SUZAKA HANGA MUSEUM HIRATSUKA UNCHI HANGA MUSEUM

須坂市出身の版画家 小林朝治の作品や、大正期から近代以降の版画作品を常設展示しています。版画芸術の啓蒙活動に尽くした平塚運一代表作も紹介しています。
[観覧時間] 9:00～17:00(1月～2月 9:30～16:30)
[入館料] 一般 300円 小中学生 100円
[休館日] 水曜日(祝日の場合は開館) 12月29日～1月3日、展示替えによる特別休館
☎026-248-6633 **ガイドマップ** ● C-4

蝶の民俗館
CHONOMINZOKUKAN

アレキサンダー・リハ(ネアゲ)など採集禁止のため入手困難なもの、絶滅に近い珍種など世界の蝶の標本が多数展示されています。
[観覧時間] 9:00～17:00(1月～2月 9:30～16:30)
[入館料] 大人 300円 小中学生 150円
☎026-248-5164 **ガイドマップ** ● C-2

トレインギャラリー NAGANO
TRAIN GALLERY NAGANO

懐かしい機関車から新幹線まで、1/80スケールの車輪4000台を展示する日本最大級の鉄道模型館です。総延長約500mの線路を備えたパノラマライアウトでは600両の列車が赤いテールを灯して走行します。レストランもあります。
[観覧時間] (平日) 10:30～15:00 (土日祝日) 10:30～17:30
[入館料] 大人 800円(食事された方600円) 小・中・高 400円(食事された方300円)
<http://w1.avis.ne.jp/fukachan/>
☎026-248-4188 **ガイドマップ** ●

世紀を超えて蘇る **須坂市ふれあい館 まゆぐら**
FUREAIKAN MAYUGURA

明治期に建てられた3階建ての蔵は、移転・改修されたもので、製糸業で栄えた須坂の歴史を保存再生した貴重な建築物です。
[観覧時間] 4月1日～10月31日 9:30～17:00
11月1日～3月31日 10:00～16:00
[入館料] 無料
[休館日] 12月29日～翌年1月3日
☎026-248-6225 **ガイドマップ** ● B-2

豪商の館 **田中本家博物館**
TANAKAHONKE HAKYUTUKAN

北信濃随一の豪商「田中本家」は、敷地面積三千坪、20の土蔵が囲む家屋敷で、年間4～5回の企画展を実施、いつ訪れても感動できる博物館です。四つの庭園は、四季を通じて美しく、庭を見ながら江戸時代の食事や喫茶も楽しめます。
[観覧時間] 4月～11月 9:00～17:00(12月～3月 9:30～16:30)
[入館料] 大人 700円 中学生 350円 小学生 250円
[休館日] 毎週火曜日、祝日の翌日・年末年始・展示替え等による臨時休館(秋は火曜日も開館)
<http://www.tanakahonke.org>
☎026-248-8008 **ガイドマップ** ● C-3

須坂版画美術館 平塚運一版画美術館
SUZAKA HANGA MUSEUM HIRATSUKA UNCHI HANGA MUSEUM

須坂市出身の版画家 小林朝治の作品や、大正期から近代以降の版画作品を常設展示しています。版画芸術の啓蒙活動に尽くした平塚運一代表作も紹介しています。
[観覧時間] 9:00～17:00(1月～2月 9:30～16:30)
[入館料] 一般 300円 小中学生 100円
[休館日] 水曜日(祝日の場合は開館) 12月29日～1月3日、展示替えによる特別休館
☎026-248-6633 **ガイドマップ** ● C-4

小池千枝コレクション **世界の民俗人形博物館**
CHIHO KOIKE COLLECTION THE WORLD FOLK DOLL MUSEUM

世界90数か国に及ぶ2,000体の民俗色豊かな人形を展示保存しています。須坂市出身の小池千枝氏(元文化服装学院院长)が収集し寄贈した作品です。
[観覧時間] 9:00～17:00(1月～2月 9:30～16:30)
[入館料] 大人 300円 小中学生 100円
[休館日] 水曜日(祝日の場合は開館) 12月29日～1月3日
☎026-245-2340 **ガイドマップ** ● C-4

◆りんご・おどろ

北信濃フルーツ産地の中心地の1つ。6月～8月はさくらんぼ、もも、ネクタリン、プルーンなど、8月～12月はぶどう、りんごを求め、周辺からたくさんの方が訪れます。新品種、ナガノパープルも好評です。



◎須坂市動物園ハッチグッズ

オリジナルハッチ関連グッズ。動物園窓口をはじめ、ネット通販も好評です。

[須坂動物園グッズショップ]
<http://www.suzaka.ne.jp/zooshop/>



信州 すざか 湯っ蔵んど

多種類の内湯、さわやかな露天風呂と快通な福祉風呂がある。県内最大級の日帰り温泉施設で、広い休憩室と、郷土豊かな田舎食事処や各種宴会のできるふれあい健康センターです。

[営業時間] 10:00～22:00
[入場料] 大人(中学生以上)600円 / 小学生300円
※平日17:00以降はそれぞれ100円引
(土日祝日、年末年始、GW、お盆等々他は別途定価を除く)

TEL 026-248-6868
<http://www.web-nagano.jp/yukkuland/>
◎須坂駅から車、バスで約15分 **ガイドマップ** ●



いっろぐ

仙仁温泉 岩の湯

市街地から菅平高原に向かう途中の仙仁温泉岩の湯は、名物の洞窟風呂。丹念に仕上げた山里深仙樓石など人気の一軒宿。喫茶は利用できますが、入浴は宿泊客のみです。
TEL 026-245-2453 ◎須坂駅から車、バスで約25分 **ガイドマップ** ●

須坂温泉 古城荘 上杉謙信の隠れ湯

四季うつるいも鮮やかな露天風呂(五岳の湯)と内風呂(鏡音湯)があり、旅の情緒を堪能できます。立寄湯、お食事(要予約)、宿泊もできる。自然に包まれた一軒宿です。
[営業時間] 6:00～21:00
[外來入場] 大人(中学生以上)500円 / 小学生300円
小学生未満100円
TEL 026-245-1460
◎須坂駅から車、バスで約7分 **ガイドマップ** ● D-2



福寿の湯温泉 福寿荘

宿泊(150名)もできる家庭的な雰囲気温泉です。
TEL 026-245-5701 ◎須坂駅から車、バスで約10分 **ガイドマップ** ● C-4