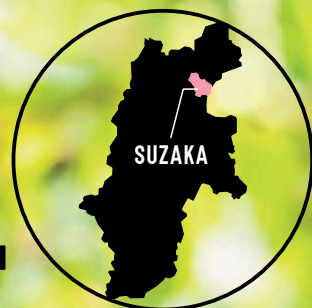


信州でいちばんジューシーな街



須坂市

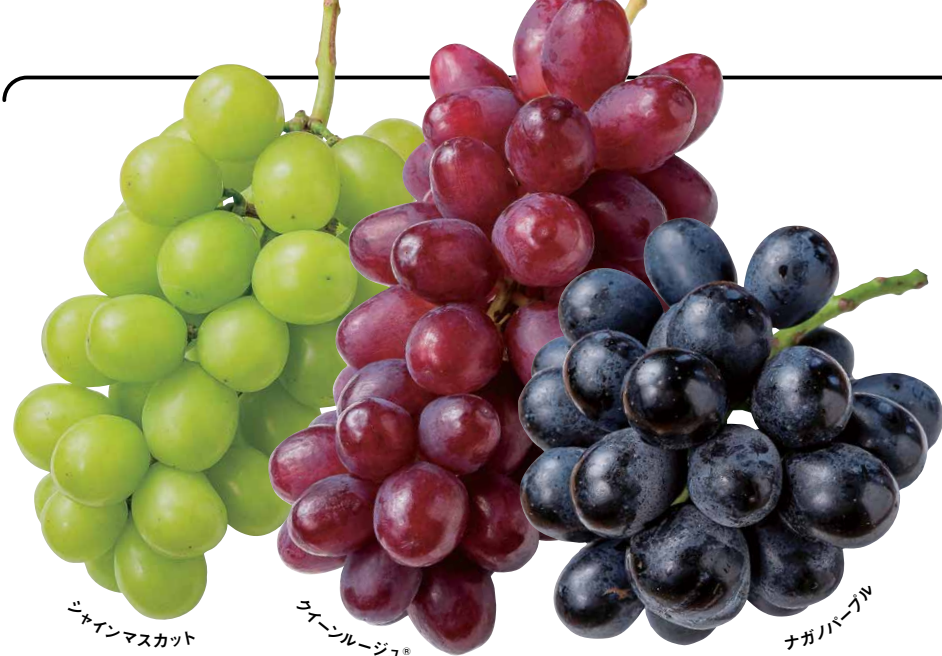
— S U Z A K A —

歴史と自然、
フルーツが香る。



須坂市 フルーツ 図鑑

自然に恵まれた生育環境と、品種改良や安定した生産性などフルーツに関する試験研究を行う長野県果樹試験場を擁する須坂市は、長野県内有数のフルーツの産地として全国から注目を集めています。そんな須坂市が誇るフルーツの数々を一挙にご紹介します。



シャインマスカット

クイーンルージュ®

ナガノパープル

01 新種ブドウ 開発の聖地、 須坂市

須坂市が誇る特産フルーツのなかでも、その味や品質から特に評判が高いのがブドウ。「ナガノパープル」や「クイーンルージュ®」など、長野県を代表するブドウとして近年注目を集めている品種も須坂市生まれなんです。

● 須坂で生産される主な品種
シャインマスカット、ナガノパープル、クイーンルージュ®、巨峰 など

02 長野県産の オリジナル品種をはじめ 色とりどりのリンゴが勢ぞろい



秋映

シナスweet

シナゴールド

● 須坂で生産される主な品種
シナゴールド、ふじ、秋映、シナスweet、つがる、ムーンルージュ、シナノドルチェ、シナノリップ など

リンゴは長野県の特産品として県内全域で生産されていますが、なかでも須坂市のある北信濃は、とりわけ高品質なリンゴの産地として有名。蜜たっぷりの「ふじ」をはじめ、バラエティに富んだ品種のリンゴがつくられています。

04 さわやかな甘さの 「ワッサー」は須坂市生まれ



川中島白桃

ワッサー

「川中島白桃」をはじめ、長野県北部はモモの一大産地。そんな北部に位置する須坂市内の農園から自然配合で誕生した「ワッサー」は、桃の甘さにネクタリンの酸味が程よく調和した、夏に良く合うさわやかな味です。

● 須坂で生産される主な品種
ワッサー、川中島白桃、白鳳 など

06 寒冷地方でしか生産できない 高品質なブルーベリー

生食ばかりでなく、ジャムなどの加工品用としても人気が高いブルーベリー。最高品質と言われるノーザン・ハイブッシュ系品種の生育は、須坂市の気候に適しています。



05 信州の初夏を 告げる味

須坂市にさわやかな夏の訪れを告げるサクランボ。「佐藤錦」などの人気品種はもちろんですが、長野県のみで生産される限定品種「シナノルビー」もオススメです。



全国有数のフルーツの産地

須坂市は、農業生産額の約80%を果樹が占めるフルーツ王国。リンゴとブドウを中心に、ナシやモモ、ブルーベリーやネクタリンなど、さまざまな品種が栽培されています。特にブドウの歴史は古く、高畑地区では明治19（1886）年から栽培を行っていた記録が残っています。果樹栽培の適地は年間降雨量1000mm以下の場所と言われていますが、須坂市の降雨量は800〜900mmと極端に少ないんです。また扇状地なので水はけがよく、昼夜の気温差があるので果実の糖度が上がりやすいというのも、良質なフルーツの産地となり得た理由です。加えて、最先端の研究環境が整った長野県果樹試験場があり、ナガノパープルやクイーンルージュ®をはじめ、須坂市で生まれたフルーツも多数。ぜひそのおいしさを堪能してください。



須坂フルーツ“旬”カレンダー

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
サクランボ							
ブルー・ネクタリン・もも							
りんご							
秋映							
シナスweet							
シナゴールド							
ふじ							
巨峰							
ぶどう							
ナガノパープル							
シャインマスカット							
クイーンルージュ®							
ブルーベリー							



須坂市産のフルーツを使った スイーツもたくさん！

須坂市内には、新鮮な地元産フルーツを使ったスイーツを提供しているカフェや菓子店がたくさん。宝石箱のように美しいパフェから果実感たっぷりの和菓子まで、須坂市を旅すれば、さまざまなスイーツに出逢えます。

須坂市のフルーツは地方発送もできます！

果樹農園は贈答用フルーツや加工品の販売をしている場所も。お土産や贈り物に農園直送のフルーツやジュース、ジャムなどを。



もぎたてが買える！味わえる！ 観光農園&果樹園

フルーツを収穫したり、農園で直接購入できたり。須坂市にはおいしい魅力たっぷりの観光農園や果樹園がたくさんあります。



各農園の詳細はコチラ

- …直売あり
- …フルーツ狩り
- …サクランボ
- …ブルーベリー
- …モモ
- …ブドウ
- …リンゴ

※下記の果樹農園は、信州フルーツ王国振興会または、信州須坂観光協会の加盟会員です。

マルロク迷町遊覧園
 須坂市高畑町1838-2
 ☎026-246-4619、026-245-1227

丸長果樹園
 須坂市高畑町1256
 ☎026-246-8514、026-246-2318

青木農園直売所
 須坂市本郷町2977-1
 ☎026-248-1429、026-246-3884

自然農園富岡
 須坂市本郷町小布施町都住三毛300
 ☎026-247-5358、026-247-3400

岡沢果樹園
 須坂市高畑町1261
 ☎026-248-2984、026-245-1226

三田農園
 須坂市北旭ヶ丘3614-1
 ☎026-246-8235、026-247-3370

竹前農園
 須坂市松川町3755-3
 ☎026-214-3820、026-247-4387

荒井農園
 須坂市本郷町3133-6
 ☎026-248-7744、026-246-2809

やまとフルーツ農園
 須坂市高畑町4292
 ☎026-246-8443

中条フルーツ農場
 須坂市松川町3750
 ☎026-245-1955

そりまち農園
 須坂市高畑町1269
 ☎026-246-8550

カネ十農園
 須坂市日滝3722-5
 ☎080-5772-9174

フルーツのみやがわ
 須坂市本郷町3640 ☎026-245-6230

青木果樹園
 須坂市本郷町739-2 ☎090-3312-0799

後藤農園
 須坂市野辺635 ☎026-245-9865

さくらんぼ時上農園
 須坂市高井郡高山村高井187
 ☎090-4567-6158

ブルブルファーム20(ニレイ)
 須坂市仁礼283-1
 ☎080-6906-6097

そのさとブルーベリー農園
 須坂市豊丘町742-1
 ☎026-248-4627

ブルーベリー農園 森の畑
 須坂市福島町311
 ☎026-214-6559

黒岩果樹園
 須坂市日滝3114-8
 ☎026-245-5030

宮川農園
 須坂市大谷町447-4
 ☎026-248-1160

中村農園
 須坂市栃倉350
 ☎026-245-9841

田中果樹園 TANAKA・FARM
 須坂市豊丘町1878 ☎026-247-8917

信州須坂 太田農園
 須坂市小島町567-2
 ☎026-246-1834

かないさんちのまごころ農園
 須坂市井上3081-2
 ☎090-8720-6979

須坂市の旬を買える！

農産物直売所

● 関谷温泉 湯っ蔵んど MAP 19 C-3
 須坂市仁礼7 ☎026-248-6868
 園10時〜21時、土日祝〜22時 園不定休

● アグリスA・コープ すこう店 MAP 59 A-2
 須坂市小河原1080-1 ☎026-248-8888 園9時30分〜20時(日曜9時〜) 園年に数回いずれかの水曜日

● JAながの須高フルーツセンター
 「赤い屋根」直売所 MAP 60 A-2
 須坂市小島590-2 ☎026-248-5228 園10時〜16時
 園火曜(11月は無休) 園8/1〜11/30までの営業





SPOT DATA

〒須坂市野辺581-1
☎026-214-3837
開10時～16時LO
休月・火曜 休20台
※冬季は営業日・営業時間変動あり

SPOT
03

カフェ ル・パニエで ピクニックランチ

MAP 50 E-1

のんびりサイクリング

市街地
から
2.6km

e-bike
で
約15分

多くのメディアが取り上げる
おしゃれなガーデンカフェ

四季折々の花や緑で彩られた「ガーデンソイル」内にある農園カフェ。フランス語で「カゴ」を意味する店名の通り、「自然と時間が編み込まれた場所」をコンセプトに、自家農園栽培のフルーツやハーブを使ったメニューを提供しています。ガーデン内の好きな場所で食べられる「ピクニックセット」が人気。



GOOD LOCATION

フルーツ香る畑道を
かけぬける!

SUZAKA CYCLING MAP



歴史情緒ある
蔵の街並み



蔵の街並み

坂田町

臥竜公園

米子川

塩野の棚田

鮎川

フルーツ畑

塩野の棚田

鮎川

塩野の棚田

鮎川

塩野の棚田

鮎川



「湯」も「食」も浸喫! 一日ゆったりできる温泉

バラエティ豊かな湯殿が男女併せて14ある日帰り温泉施設。野趣あふれる岩風呂がある和風の「臥竜の湯」、ジャグジーなどがある洋風の「鎌田の湯」は、日替わりで男女入れ替えに。レストランやカフェのおいしさにも定評があり、手作りの湯あがりジェラートや石窯焼きピッツァ、牛乳パンなど名物も多数あります。



SPOT DATA

〒須坂市仁礼7 ☎026-248-6868 開温泉: 10時～21時(最終受付20時)、土日祝～22時(最終受付21時)、食事処: 11時～15時、16時30分～20時LO(土日祝～21時LO) 休メンテナンス休館あり 休250台

須坂の景色を満喫

市街地
から
5.6km

e-bike
で
約30分



臥竜公園の
美しい紅葉



牛乳ならではの
やさしい甘さ



まずは、ここで
e-bikeをレンタル!

SPOT
01

蔵のまち観光交流センター「くらっと」から 自転車旅をスタート!

MAP 01 B-2

SPOT DATA

〒須坂市須坂352-2
☎026-248-6867
開9時～17時
※年末年始(12/29～1/3)
休5台

のぼり坂もスイスイ!
小回りもバグン!
e-bikeは須坂散策の新定番!

レンタル料金

・普通自転車
半日……………1,000円
1日……………1,500円
・電動アシスト自転車
半日……………1,500円
1日……………2,000円
・e-bike
半日……………2,000円
1日……………3,000円

レンタルスポット

信州須坂観光協会
・須坂駅前観光案内所
☎026-215-2225
・蔵のまち観光交流センター「くらっと」
☎026-248-6867



SPOT
02

田中本家博物館で 須坂市の歴史と文化を知る

MAP 17 C-5



豪商の栄華を いまに伝える博物館

穀物や菜種油などの商売で財を成した江戸時代の豪商・田中家に伝わる品々を公開する博物館。陶磁器や漆器などの美術品をはじめ、着物や教育玩具など、その所蔵数は3万点にも及びます。約3,000坪もある豪大な屋敷構えも圧巻。四季折々の景観が楽しめる池泉廻遊式庭園も見学できます。また、併設の喫茶「龍潜」では美しい庭園を眺めながら、軽食やお菓子、お茶などを味わえます。



SPOT DATA

〒須坂市町町476 ☎026-248-8008
開11時～15時30分、土日祝10時～16時 ※最終入場閉館30分前
※火曜(祝日の場合は翌日)、展示替えなどによる臨時休館日あり
休50台 休冬季は営業日・営業時間変動あり、ランチは土日月祝のみ

レトロな
お店を発見!

杉屋

お気軽コース

市街地
から
1.3km

e-bike
で
約7分

自転車で巡る
「須坂市スマート旅」

須坂市では、自転車のレンタルを行っています。車も良いけど、天気の良い日には、街の景観をゆっくり感じながらサイクリングで目的地へ向かうのもオススメです。



不動滝は落差89m。流れ落ちる水はまるでレースのカーテンのように霧状になびきます。古くから修験者の「みそぎの場」として知られ、今でも滝に打たれる行者の姿が見られます

ついでに
立ち寄り

米子瀧山不動寺

☎026-245-0972 MAP広域 05 C-3



上杉謙信公の護持仏であった不動明王を本尊とし、千葉成田、新潟菅谷の不動尊とならぶ日本三大不動尊のひとつに数えられている「米子瀧山不動寺」。米子瀑布群の麓にある「奥之院」と、そこから少し下った米子地区にある「里堂(本坊)」があり、季節により本尊を移しています。

SPOT 02

大河ドラマにも登場した長野県有数の名勝地

ヨナコダイバクフ

米子大瀑布

MAP広域 04 D-5

☎026-215-2225 (信州須坂観光協会) 図上信越自動車道 須坂長野東ICから車で約40分(駐車場から徒歩で約30分)

美しい紅葉が彩る断崖を
流れ落ちる滝の雄大さ



根子岳と四阿山を源流に静寂な谷に並び落ちる落差80メートル級のふたつの滝「不動滝」「権現滝」は、日本の滝百選に選定される名瀑。四阿火山カルデラの断崖を勢いよく流れ落ちる様は圧巻です。周遊道をしばらく歩けば、まるで吸い込まれてしまいそうな壮大な自然を全身に感じることができます。NHK大河ドラマ「真田丸」のオープニング映像のロケ地として使われたことで一躍有名となったこの名勝地。特に紅葉のシーズンは人気が高く、多くの人が訪れます。

長野県の北東部に位置する須坂市は豊かな自然に恵まれ、風光明媚な景観と歴史文化が調和したまち。須坂を巡り、季節ごとに表情を変える美しい景色を五感で感じてください。

四季折々、須坂観光

峰の原高原から行ける
絶景の登山ルート！

峰の原高原から出発し、峰の原高原へ戻る根子岳への登山では、高山植物を楽しみながら歩くなだらかな登山道で、初心者でも気軽にトレッキングが楽しめます。(所要時間:往復約4時間30分)



根子岳



根子岳山頂



春夏秋冬、朝昼晩
いつ撮っても映える眺望

1

SPOT 01

一年を通して、自然を満喫できる高原リゾート

ミネノハラコウゲン

峰の原高原

MAP広域 03 D-3

☎090-4949-3080 (峰の原高原観光協会) 図上信越自動車道 須坂長野東IC・上田菅平ICから車で約30分

根子岳・四阿山の西山麓に位置する標高約1,300～1,600mの自然豊かな高原。周辺には、ペンションやログなどの宿泊施設が40軒ほど点在しており、のんびりと過ごすリゾート拠点としても大変好評です。冬はファミリーに人気の高いスキー場、春から秋にかけてはテニス、ゴルフ、登山、星空観察、キャンプ、グランピングなど、四季を通じてスポーツやレジャーを楽しむことができます。また、スポーツの合宿地としても人気が高く、多くの人が訪れています。



スポーツ
合宿の聖地！



峰の原高原の標高を活かしたクロスカントリーコースは、高地トレーニングに最適。芝コースの外周、ゴムチップ弾性舗装による全長2.0kmの全天候型コース、全天候型トラック(400m)を備えており、駅伝の名門大学や、実業団のチームにも多く利用されています



2

1.「こもれびテラス」では、気象条件がそろうと季節を問わず北アルプス全山や雲海が見えます 2.毎年11月上旬と2月上旬のわずかな数日だけ、北アルプス・槍ヶ岳の真上に夕陽が沈む「槍に刺さる夕陽」を見ることができます

SPOT 04

あのアニメで一躍人気フォトスポットに

サカタヤマキョウセイノモリ リュウノワリイシ

坂田山共生の森 一竜の割石

☎026-215-2225 (信州須坂観光協会) 図上信越自動車道 須坂長野東ICから車で約15分

MAP広域 07 B-3



坂田山は市の史跡「吉向焼窯跡」や文化財の古墳群などがあり、市街地に近い里山として市民に親しまれています。その中腹にある「竜の割石」はその昔、竜が水を飲もうとし、爪をかけた割ってしまったと伝えられている割石。あの大人気アニメに登場する岩に似ていると、話題になっています。

SPOT 05

東日本最大・最古級の古墳群

ハッチョウヨロイツカコフン

八丁鎧塚古墳

☎026-215-2225 (信州須坂観光協会) 図上信越自動車道 須坂長野東ICから車で約10分

MAP広域 08 B-3

河原石を積み上げた「積石塚」と呼ばれる6基の古墳群から成り、鮎川の段丘上に点在。特に県史跡に指定されている1号・2号墳は径25.5m、高さ3mを超え、積石塚としては東日本最大・最古級を誇ります。勾玉、帯金具などの貴重な遺物が発見されています。



SPOT 03

100万株のレンゲツツジは県内最大規模

ゴミイケハフコウゲンシセンエン

五味池破風高原自然園

☎026-215-2225 (信州須坂観光協会) 図上信越自動車道 須坂長野東ICから車で約45分

MAP広域 06 C-5

まるで絵画のような
自然のコントラスト



群馬県との境、標高1,999メートルを誇る破風岳の西に広がる高原。6月中旬から下旬にかけては、100万株ともいわれるレンゲツツジ大群落が一斉に咲き競い、高原一帯が美しいオレンジ色で彩られます。また、9月上旬から中旬にかけてはエゾリンドウを見ることができます。見晴らしも見事で、北アルプスや北信五岳の眺望は格別です。

須坂温泉 古城荘 ☎026-245-1460

MAP広域 20 B-3



▶営業時間
6時～22時(最終受付21時)
▶入浴料
大人600円、小学生300円、
幼児無料
▶泉質
弱アルカリ性単純温泉
▶風呂
内湯、露天
▶施設
売店、無料休憩所、食事処



上杉謙信が疲れを癒したと言われる名湯。広い内湯と露天があり、開放感は抜群。露天風呂泉質は肌に優しい弱アルカリ性単純温泉。疲労回復をはじめ打ち身、筋肉痛、関節痛なども癒してくれます。

仙仁温泉 岩の湯 ☎026-245-2453

MAP広域 22 C-3



▶泉質
単純温泉
▶風呂
内湯、露天、
洞窟風呂(混浴)、貸切風呂
▶施設
宿泊者のみ利用可
※併設の「ディールーム横」は、
宿泊者以外も利用可



平安時代、山伏によって発見されたという秘湯は川中島にも近いことから、川中島の合戦以降に武田信玄の隠し湯になったとされる古い歴史を持つ温泉です。現在は「岩の湯」宿泊者のみ利用可能となっています。



関谷温泉 湯っ蔵んど ☎026-248-6868

MAP広域 19 C-3

▶営業時間
10時～21時(最終受付20時)、
土日祝～22時(最終受付21時)
▶入浴料
中学生以上700円、小学生400円、
未就学児無料 ※平日17時～:
中学生以上500円、小学生300円
▶泉質
単純温泉
(低張性弱アルカリ性温泉)
▶風呂
内湯、露天、サウナ、福祉浴室
▶施設
売店、無料休憩所、
食事処、カフェ、ペーカリー、
宴会場、福祉浴室



県内最大級の日帰り温泉施設。10種類14のお風呂が楽しめます。大浴場も露天風呂もゆったりりのびのび。地産地消にこだわった食事処や野菜の直売コーナー、ジェラートが味わえるカフェも人気です。

福寿の湯温泉 福寿荘 ☎026-245-5701

MAP 21 E-5



▶営業時間
10時～21時
▶入浴料
大人600円、小学生以下300円
▶泉質
弱アルカリ性単純温泉
▶風呂
内湯
▶施設
売店



美人の湯と言われる弱アルカリ性単純温泉の湯。居心地の良いアットホームな雰囲気は利用者から定評があり、有名スポーツ選手なども訪れます。周辺は観光施設も多く散策ついでの利用もおすすです。

須坂の温泉

詳しくは
こちら

須坂に触れる

その土地を深く知るためには、そこに息づく文化を体験してみること大切。須坂市では、様々な体験を通して地域の魅力を知ってもらう体験プログラムをご用意しています。

体験プログラム

農業体験／峰の原高原で自然体験／スキー体験／蔵の町並み(蔵を活かした街づくり)／お寺で修業体験(座禅と住職の法話など)／老舗めぐり体験(伝統と匠の技)／郷土食「おやき」の調理体験／寿司作り体験／味噌作り体験(味噌蔵見学)など

問い合わせ

信州須坂観光協会
☎026-215-2225



1.園内にある「須坂市動物園」はアカカンガルーのハッチで全国にその名を知られた動物園 2.冬の風物詩「カピバラ温泉 華の湯」ではお風呂でほっこり温まるカピバラに癒やされる人が続出! 3.園内のお店で売られている色の濃い汁汁のおでんは公園の名物。竜ヶ池周辺にある店が販売を始めて以来、80年以上の歴史がある



池岸を彩るように
160本の桜が咲き競う



春の桜、初夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪景色と、一年を通して憩える場所として、市民に親しまれる公園。公園の設計者は明治神宮や小諸懐古園などを手掛けた日本初の林学博士・本多静六教授で、1931年に築造されました。公園全体で約160本の桜が色づく様はため息が出るほど。臥竜山の松は龍が臥しているように見え「日本の名松100選」にも選定されています。また、園内には須坂市動物園や名物「真っ黒おでん」もあり、一日中楽しめる人気スポットです。

SPOT 06

臥竜公園 & 須坂市動物園

桜の名所100選にも選ばれた須坂市民、憩いの公園
ガリュウコウエン
スザカシロウツエン
☎026-245-1770(臥竜公園管理事務所) 図上信越自動車道須坂長野東1Cより車で約15分

MAP 09 D-3
MAP 10 D-3

花と緑が美しく咲き競う

信州須坂
オープンガーデン
を見学

ペンションや個人宅の庭園を、オーナーの好意や善意で見学用に開放しているプロジェクト「信州須坂オープンガーデン」。それぞれ個性のあるオープンガーデンはコンセプトも見ごろもさまざま。庭づくりの知恵やこだわりなど、オーナーとの交流も楽しみのひとつです。



☎026-248-9007(須坂市まちづくり課)

須坂イベントカレンダー

四季を通じて、街の魅力を感じられるイベントが盛りだくさん。いつ来ても楽しい須坂市へ足を運んでみてください!



秋

9月中旬	すこうぶどう祭り
10月下旬	信州須坂 大菊花展
11月上旬	須坂えびす講
11月下旬	信州須坂とよおか新そば祭り



春

4月上旬	臥竜公園さくらまつり
4月中旬	豊丘の大桜 観桜会ひんのべまつり
4月下旬	五月人形 菖蒲の節句
5月下旬	森の中のクラフトフェア



冬

12月下旬	スキー場開き
2月上旬	三十段飾り 千体の雛祭り
3月上旬	わくわくひなまつり



夏

7月下旬	祇園祭(笠鉾巡行)
7月下旬	須坂カッタカタまつり
7月下旬	須坂みんなの花火大会

須坂で学ぶ

歴史と文化が現代に息づく須坂市。市内には、その歩みを伝える魅力的な文化施設が多く点在しています。

▶ 笠鉾会館ドリームホール MAP 12 B-3



須坂祇園祭で巡行する笠鉾11基と屋台を常時公開。2・3階では、江戸時代の人々の暮らしと須坂藩堀家資料を展示しています。

☎026-246-7100
須坂市須坂410-1
☎026-245-0407
図9時～17時 図月曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日、
12/29～1/3 図一般200円(1階は見学無料)、高校生以下無料

▶ 須坂版画美術館 MAP 16 E-4



須坂市出身の版画家・小林朝治氏の版画作品と、交流のあった全国の版画家たちの作品や版画同人誌など、多数収蔵しています。

☎026-248-6633
須坂市野辺1386-8 須坂アートパーク内
☎026-246-6474
図9時～17時(入館は16時30分まで) 図水曜(祝日の場合は開館)、
12/29～1/3 図一般300円、高校生以下無料 企画画展は別料金

▶ 世界の民俗人形博物館 MAP 16 E-4



有名デザイナーを多く輩出する文化服装学院の名誉学院長・小池千枝氏が収集した世界100か国・約3,000体の民俗人形を展示しています。

☎026-245-2340
須坂市野辺1367-1 須坂アートパーク内
☎026-246-2220
図9時～17時(入館は16時30分まで) 図水曜(祝日の場合は開館)、
12/29～1/3 図一般300円、高校生以下無料 企画画展は別料金

▶ 須坂市立博物館 MAP 11 C-3



須坂の歴史や自然を知る「まるごと博物館」の入口として、市内の古墳などから発掘された出土品を中心に展示しています。

☎026-245-0407
須坂市臥竜2-4-1 臥竜公園内
☎026-245-0407
図9時～17時 図月曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日、
12/29～1/3 図一般100円、高校生以下無料

▶ 須坂クラシック美術館 MAP 13 B-2



日本画家・岡信孝氏から寄贈された、大正から昭和期のアンティーク着物をはじめとした約2,000点の古民芸コレクションを収蔵展示しています。

☎026-246-6474
須坂市須坂371-6
☎026-246-6474
図9時～17時(入館は16時30分まで) 図水曜(祝日の場合は開館)、
12/29～1/3 図一般300円、高校生以下無料

▶ 旧小田切家住宅 MAP 15 A-3



須坂の製糸業発展に貢献した豪商・小田切家の旧邸宅を一般公開。石橋のある門構えなど、当時の繁栄をうかがい知ることができます。

☎026-246-2220
須坂市須坂423-1
☎026-246-2220
図9時～17時(入館は16時30分まで) 図水曜(祝日の場合は開館)、
12/29～1/3 図一般300円、高校生以下無料

須坂
ごはん

19

豊富なメニューがそろって

コウザンテイ

高山亭 高井本店

高山産の地粉を使用した石臼挽き粉の二八蕎麦と、地元食材を中心に使用した和食が楽しめます。子どもから年配の方まで満足できる、多様なメニュー展開が自慢のお店です。



予算 【昼】1,000円～
【夜】～2,500円

図上 高井郡高山村高井56-1
☎026-248-1320 図11時30分～14時30分(14時LO)、17時～20時30分(20時LO) 図水曜夜 ※1:2月のみ水曜全日定休 図120席 P50台

MAP内蔵

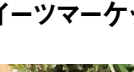
A-3



須坂ごはん 13

ごはんもスイーツも
かわいいうがそろう

スイーツマーケットカフェ



インテリア雑貨店が手がけるポップ&キュートなカフェ。看板メニューの華やかでかわいいデザインのカップケーキは必食です。カレーやピザなどスイーツ以外のメニューも充実しています。

予算 【昼】1,000円~2,000円
【夜】—

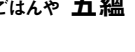
住 須坂市南横町1555 n-style内
☎ 026-214-0880
開 10時30分~18時30分
休 水曜、第1木曜 区20席 P4台

ごはん
須坂
07

毎日でも食べたくなる
飽きのこない味が魅力

コウソ

ごはんや **五蘊**



豊富な定食メニューを中心に毎日食べたくなる味を提供。評判の「おかず倍盛り」は、写真のようにおかずの量が通常の2倍になるサイズアップメニュー。満腹になること間違いなしです。

予算 【昼】1,000円～2,000円
【夜】1,000円～2,000円

〒370-0005 須坂市新町605-5 ☎050-8881-4896
 営11時30分～20時(19時L.O.) 日祝～
 19時(18時30分L.O.) 毎月曜(祝日の場合は翌日) 座18席 P5台

須坂ごはん 01

精肉店のクオリティで
提供される上質な肉

ソウセキテイ

信州牛 宗石亭



かつては精肉店を営んでいただけあり、素材に定評のある肉料理専門店。特に信州牛は創業からの人気メニューです。また、食事に合うワインも豊富に取りそろえられています。

予算 〔昼〕1,000円～3,000円
〔夜〕4,000円～8,000円

〈須坂市須坂1311 〆026-245-0177〉
 〆11時30分～1時30分、16時～21時
 〆火曜 〆庫4席 〆15台

須坂
ごはん
20

シャバーニを
焼き立てピッツァを
堪能

ネコマチエキシャ

猫まち駅舎



民家を改装したカフェ。好きなピッツァ、ハンバーガーを選んで、サラダとドリンクがピュッフェ方式になるスタイルのランチが人気です。ショップもあり、買い物も楽しめます。

予算 【昼】1,000円～2,000円
【夜】－

須坂市村山254 ☎026-214-7580
 営11時～17時(16時LO)
 休なし 庫16席 座10台

MAP広域 **65** A-1

須坂
ごはん
14

個性豊かなラーメン

ざかすラーメン



中華そばや豚骨、鶏白湯など幅広いメニューをそろえるラーメン店。定番メニューのほか、10辛まで選べる「辛みそジンジャー」など独創性豊かなメニューも高い人気を誇ります。

予算 【昼】～1,000円
【夜】～1,000円

☎須坂市立町1445-1
☎026-248-9595 営業11時～14時
10分L.O. 17時30分～20時30分L.O.
☎月曜 営業35席 ☎15台



須坂
ごはん

アガレヤ

十割手打ちそば あがれ家

周辺地域で栽培する蕎麦を石臼で自家製粉し手打ちする、香りとど越しの良いそばが自慢。季節の天ぷらやタケノコの炭火焼き、鴨の燻製など一品料理もそろいます。

08

自家製で仕上げるそば



予算 【昼】1,000円～2,000円
 【夜】1,000円～2,000円

住 須坂市上中町227 ☎026-246-7050
 営 11時～14時、18時～22時
 休 水曜（祝日の場合は営業）
 区 28席 P20台



須坂
ごはん
02

地元民に愛される
駅前の極上焼き鳥

焼き鳥 たれや



先代から受け継ぐ伝統のたれを使った焼き鳥屋。自慢の「やわらかシロ」をはじめ、「つくね三兄弟」「ジュシーねぎま」などメニューは種類豊富。開店とともに、常連客にぎわうお店です。

予算 【昼】ー
【夜】2,000円～3,000円

店 須坂市須坂1230-43
☎ 026-248-5715
営業 16時30分～22時
火曜 休 **席** 19席 **円** なし

須坂
ごはん

21

職人に
握る美し
い寿司

マップエスシ

松栄寿司 須坂店



1972年の創業以来、鮮度の良いネタと仕上りの見目麗しさに定評がある寿司店。弁当・仕出し・出前に対応可能なので気軽にお電話を。店内ではコース料理を提供(完全予約制)。

予算 〔昼〕3,500円～
〔夜〕3,500円～

〒須坂市墨坂南2-17-1
☎026-248-2555
営業10時～21時 休なし 〆30台

MAP内蔵
66 B-2

須坂
ごはん
15

職人の技が光る味
食材にこだわった

旬菜古民家 ゆるり



築百年の古民家を移築した店舗で、伝統の技法に現代のテイストを盛り込んだ創作和食が楽しめます。全国から届く厳選素材や旬の食材を熟練の料理人が腕によりをかけて提供。

予算 【昼】1,000円～3,000円
【夜】2,000円～3,000円

〒370-0045 信濃市須坂1385 ☎026-248-6804
 営業時間 11時～14時30分、
 17時～21時30分
 休 日 なし 座 40席 喫 16台

須坂
ごはん
09

手打ちそばも丼も
すべてが自慢の逸品

マツバヤンパテン

松葉屋そば店

1887年の創業以来、昔ながらの製法を変えずに守り続ける味に定評あり。そば店でありながら、カツ丼や天丼、須坂市のご当地グルメ「みそすき丼」など、丼物の種類も豊富です。





予算 **【昼】** 1,000円～2,000円
 【夜】 1,000円～2,000円

住 須坂市常盤町702 **☎** 026-245-0418

営 11時～14時、17時～20時

休 木曜 **座** 30席 **📺** 10台

備 土日祝は昼営業のみ

ごはん
おばん

03

集まるねぎ料理専門店

ネギフク

ねぎ福



須坂でも1軒の農家でしか作られていない「幸福ねぎ」を使ったねぎ料理の専門店。甘くて柔かい朝採れの新鮮なねぎを使った数々の創作料理を店主こだわりのお酒と一緒に味わえます

予算 【昼】1,500円~2,500円
【夜】3,000円~4,000円

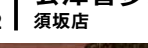
☎須坂市須坂1326-5 ABSビル1F
☎090-8126-1473 画11時30分~14時、17時30分~22時 匠木曜(ほか不定休あり) 画20席 画3台

須坂ごはん 22

アイズキタカラメンクラ

会津喜多方ラーメン蔵

須坂店



喜多方だけじゃない
オリジナルメニューも豊富

縮れた太麺の醤油ラーメンで有名な喜多方の味を伝えてくれる店。本場の味はもちろん、家系をベースに開発したメニュー「須坂味噌ラーメン」は、ここでしか食べられない一杯です。

予算 〔昼〕1,000円～2,000円
〔夜〕1,000円～2,000円

住須坂市井上546-1 ☎026-251-2555
 営11時～15時30分(15時LO)、
 17時30分～23時(22時30分LO)
 休なし 圏58席 ㊦35台

MAP広域 67 B-1

須坂
ごはん
16

日本庭園を眺めながら
味わう郷土のお料理

キッチンリュウセン

田中本家博物館 喫茶龍潜



須坂を代表する観光スポット「豪商の館 田中本家博物館」にある喫茶・お休み処。江戸時代の料理を再現したお弁当メニューやおやき、お煮置きセットなどのフードメニューも人気です。

予算 【昼】～1,000円
【夜】－

〒370-0047 須坂市穀町476 ☎026-248-8008
 営業11時～15時30分 火曜 休 40席
 P80台 昼ランチは土日祝のみ、
 食事メニューは要予約

ごはん
10

創業以来継ぎ足す
自家製タレが秘訣

焼肉居酒屋 **みのに**



豚ホルモンの秘伝のタレに漬け込んだ「みのに」焼きを看板に各種焼肉を取りそろえています。
また、割烹出身の店主が手掛ける四季折々の山の幸や旬の刺身もおすすめて。

予算 昼 ー
夜 4,000円～

住須崎市須坂252-4 ☎026-245-7467
 曜17時～24時 休日曜
 画35席 内なし

ごはん

04

本格&お手頃イタリアン

SABO



須坂駅から徒歩5分圏内のおしゃれなイタリアンバル。ピザやパスタをはじめ、ランチ、ディナーともに気軽に雰囲気でも格別の味が楽しめます。夜はお酒のおつまみにピッタリの料理も提供。

予算 【昼】1,000円～2,000円
【夜】3,000円～

☎ 須坂市南横町1637 ☎ 026-246-6655
 ⑧ ランチ 11時30分～14時L、ディナー 1時30分～22時(22時30分L) ⑨ 月曜、第1日曜、第3火曜 ⑩ 21席 ⑪ P8台

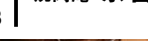
須坂ごはん

23

味わうA5ランクの牛肉

キャウゼンパン

焼肉庵 京善橋



ゆっくりと食事が楽しめるよう、居心地の良い空間づくりにこだわった焼肉店。和牛のA5ランクを中心にホルモンや海鮮、ご飯ものなどバラエティ豊かなメニューがそろっています。

予算 【昼】ー
【夜】4,000円～6,000円

住須坂市井上547-1 ☎026-214-9840
 営17時～22時30分(22時LO)
 休第1・3木曜 曜85席 P20台

須坂
ごはん
17

食材の味が引き立つ
熱々ジューシーな餃子

ウェイウェイゴウザ

ウェイウェイ餃子



中国出身の店主が故郷の家庭の味を再現した本場の餃子を販売。「中国では朝から餃子を食べる」という事柄から、ニンニク、キャベツ、白菜を使用しない餃子を提供しています。

予算 【昼】～1,000円
【夜】－

須坂市坂田50-1 ☎026-248-3338
 圖11時～14時、16時～(売切次第終了)
 休水曜 圖10席 ②3台

須坂
ごはん
11

地元民の胃袋を支える
昔と変わらない店の味

マツヤ

そば処 松屋



1912年創業の老舗。そばには信州産などのそば粉を使い、黒味の良いニハそばを提供。県内産の豚コース肉を主に使用したカツ丼は「昔と変わらないそのままの味」と評判です。

予算 〔昼〕1,000円～1,500円
―― 〔夜〕1,000円～1,500円

住須坂市上中町152 ☎026-245-0023
 営業11時～14時、17時30分～19時30分
 火曜、月曜の夜 昼60席 夜10台

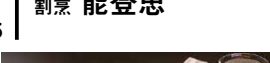
須坂
ごはん
05

須坂市民のハレの日を
担う地元のお舗割烹

ハチチュウ

割烹 能登忠

出汁や食材にこだわり本物の味を追求した料理を貫切個室で味わえる贅沢感が魅力です。人気の「ランチ」は当日の材料で決定し、季節感を取り入れながら一皿ずつ丁寧に提供しています。



予算 【昼】3,500円～
【夜】8,000円～

住 須坂市須坂304 ☎026-245-0053

営 11時～21時(要予約)

休 不定休 喫40席 喫10台

須坂
ごはん

24

ラーメンにピッタリ
何でもそろう食事処

ユックランド

関谷温泉 湯つ蔵んど



日帰り入浴施設内の食事処。須坂味噌ラーメンをはじめ、地元の食材を使った豊富なメニューがそろいます。もちろん施設には食事利用だけの入館もOK。その際の入館料は不要です。

予算 [昼] ~1,500円
[夜] ~1,500円

須坂市仁礼7 ☎026-248-6868
 営11時~15時、16時30分~20時LO
 (土日祝~21時LO) 囲メテナテナス
 休館あり 営70席 P250台

MAP広域 19 C-3



カフェ レ パニエ
CAFÉ LE PANIER

自家農園のブドウを使ったジュースやホットドッグを定番に、フルーツタルトなど旬の野菜やフルーツ、地元ならではの食材を生かした季節で内容が替わる「農婦シリーズ」にも注目。

須坂
ごはん
18

地元食材のおいさと
自然をまるごと味わう



予算 【昼】～1,500円
【夜】－

須坂市野辺581-1 ☎026-214-3837
 営10時～16時LO 休月・火曜
 席30席 P20台 営業時間、
 定休日は季節により変動あり

須坂ごはん 12

伝統の技を活かした
華麗な寿司や会席料理

マツカゼ

寿司割烹 松風



1907年創業の老舗寿司割烹。旬の魚貝をつひとつ丁寧にし仕込みした寿司や会席は評判が高く、市外からも多くの人々が訪れます。たくさん魚貝が一度に味わえる「ちらし寿司」も人気。

予算 〔昼〕3,000円～
〔夜〕7,000円～

住須坂市本上町41 ☎026-245-0164
 営11時30分～14時、17時30分～21時
 休火曜 喫10席 喫4台 備要予約

須坂
ごはん
06

酒と炭火焼きが好相性

ワキヤ

梓屋



築140年の元建具屋をリノベーションした居酒屋。レトロな雰囲気が人気です。鶏の半身を贅沢に使用し、じっくり焼き上げる「コッコ焼き」をはじめ、豊富なメニューがそろいます。

予算 昼 一
夜 3,000円~4,000円

住須坂市須坂614-2 ☎026-247-8020

🕒17時~23時 休日曜、祝日

🚗45席 📺10台

MINENOHARA AREA 峰の原エリア



ペンション ケレン
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-699 ☎0268-74-2591
IN 15時～ OUT 10時



ロッジやまぼうし
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-972 ☎0268-74-1250
IN 15時～ OUT 10時



ペンション ホワイトイーグル
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-285 ☎0268-74-2697
IN 15時～ OUT 10時



うどのペンション
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-700 ☎0268-74-2725
IN 15時～ OUT 10時



ペンション スタートライン
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-885 ☎0268-74-3538
IN 15時～ OUT 10時



山の宿 木まま
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-729 ☎0268-74-3908
IN 15時～ OUT 10時



ペンション ポワ・ヴェル
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市峰の高原3153-591 ☎0268-74-2510
IN 15時～ OUT 10時
備ペット可



時空の杜
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-3 ☎0268-71-5691
IN 15時～ OUT 10時
備ペットバンガローあり、本館ペット要相談(犬のみ)



ペンション ぶれじ〜る
MAP広域 35 D-3
DATA
〒須坂市仁礼3153-271 ☎0268-74-3570
IN 15時～ OUT 10時
備コテージのみペット可

●峰の高原観光協会 須坂市峰の高原 ☎090-4949-3080

まだある/
峰の高原の素敵なペンション

ロッジ ErsteLiebe
☎0268-75-0832
ペンション ヘッケル
☎0268-74-3002
さすらいの自由飛行館
☎0268-61-7535
ロッジ アボリア
☎0268-74-2704
ペンション フレデリック
☎0268-74-2570
ペンション ブルーベル
☎0268-74-2790

ペンション れりーふ
☎0268-74-3344
ペンション ぶらんこ
☎0268-74-2798
ペンション 四季
☎0268-74-2736
べるふれ〜る鈴蘭館
☎0268-74-2079
あすなろペンション POCKET
☎0268-74-2733
ペンション のいちご
☎0268-74-2693

ペンション ガーデンストーリー
☎0268-74-2728
ペンションマウンテンパバ
☎0268-74-2730
ペンション ふくなが
☎0268-74-2729
ペンション 白いつばさ
☎0268-74-0210
奥山ペンション ラディッシュ
☎0268-74-2722
ペンション ハイジ・ホフ
☎0268-74-3133

ペンション ハートーン
☎090-5771-0376
富田ペンション
☎0268-74-2120
ペンション きら星
☎0268-74-3644
かすみ亭
☎0268-74-3534
ペンション 山羊
☎0268-74-2337
ひらたペンション
☎0268-74-2354

ペンション リミニ
☎0268-74-2298
ペンション きのこ
☎0268-74-2350
Kong
☎0268-74-1063
食事処 郷土料理
「ひんのべ汁」が
味わえる!
峠の茶屋 米量
☎0268-74-2209

天空の高原で、ペンションステイという選択

峰の高原は、およそ40軒のペンションやロッジが建ち並び国内有数のペンションビレッジです。山歩きや各種スポーツのサポート、オーナーの特技を活かした体験教室、食事やスイーツのリクエストに応じてくれるといったカスタマイズ性はペンションならではの贅沢。個性豊かな宿の中から、あなたにぴったりの一軒を探して下さい。

CITY AREA 市街地エリア



旅館 旭日館
アサヒカン
DATA
〒須坂市井上514-1
☎026-245-2121
IN 16時～ OUT 10時
室5室 1名4,500円～
P10台
MAP広域 28 B-1



旅館 魚なか旅館
ウオナカリョカン
DATA
〒須坂市上中町173
☎026-245-0271
IN 16時～ OUT 10時
室7室 1名4,950円～
P5台
MAP 25 B-4



旅館 仙仁温泉 岩の湯
イワノユ
DATA
〒須坂市仁礼3159
☎026-245-2453
IN 15時～ OUT 12時
室18室 1名30,900円～
P30台
MAP広域 22 C-3



ホテル ホテルルートイン須坂
DATA
〒須坂市井上890-4
☎050-5211-5822
IN 15時～ OUT 10時
室194室 1名9,000円～
P159台
MAP広域 29 B-0



一棟貸 白藤
シラフジ
DATA
〒須坂市本上町32-1
☎070-8570-0423
IN 15時～ OUT 12時
室1棟66,000円～
P4台
MAP 26 B-4



ホテル シティホテル サンシャインエイト
DATA
〒須坂市須坂1210
☎026-245-8121
IN 16時～ OUT 10時
室42室 1名5,940円～
P50台
MAP 23 A-1



旅館 須坂温泉 古城荘
コジョウソウ
DATA
〒須坂市日滝5414
☎026-245-1460
IN 15時～ OUT 10時
室35室 1名8,570円～
P70台
MAP広域 20 B-3



トラハウス 須坂健康の森 RVリゾート
スズカケンコウノモリ アールプライズ
DATA
〒須坂市仁礼7
☎026-214-5276
IN 15時～ OUT 11時30分
室6棟 1名9,750円～
P12台 備一部ベット可(2棟)
MAP広域 30 B-0



ゲストハウス ゲストハウス蔵
DATA
〒須坂市本上町39
☎026-214-7945
IN 16時～ OUT 11時
室1名4,000円～
P4台
MAP 27 B-4



旅館 四明館
シメイカン
DATA
〒須坂市南横町1629
☎026-245-0707
IN 16時～ OUT 10時
室7室 1名5,000円～
P3台
MAP 24 B-1



旅館 福寿の湯温泉 福寿荘
フクジュソウ
DATA
〒須坂市小山1
☎026-245-5701
IN 16時～ OUT 10時
室18室 1名5,000円～
P40台
MAP 21 E-5

大自然でキャンプ泊

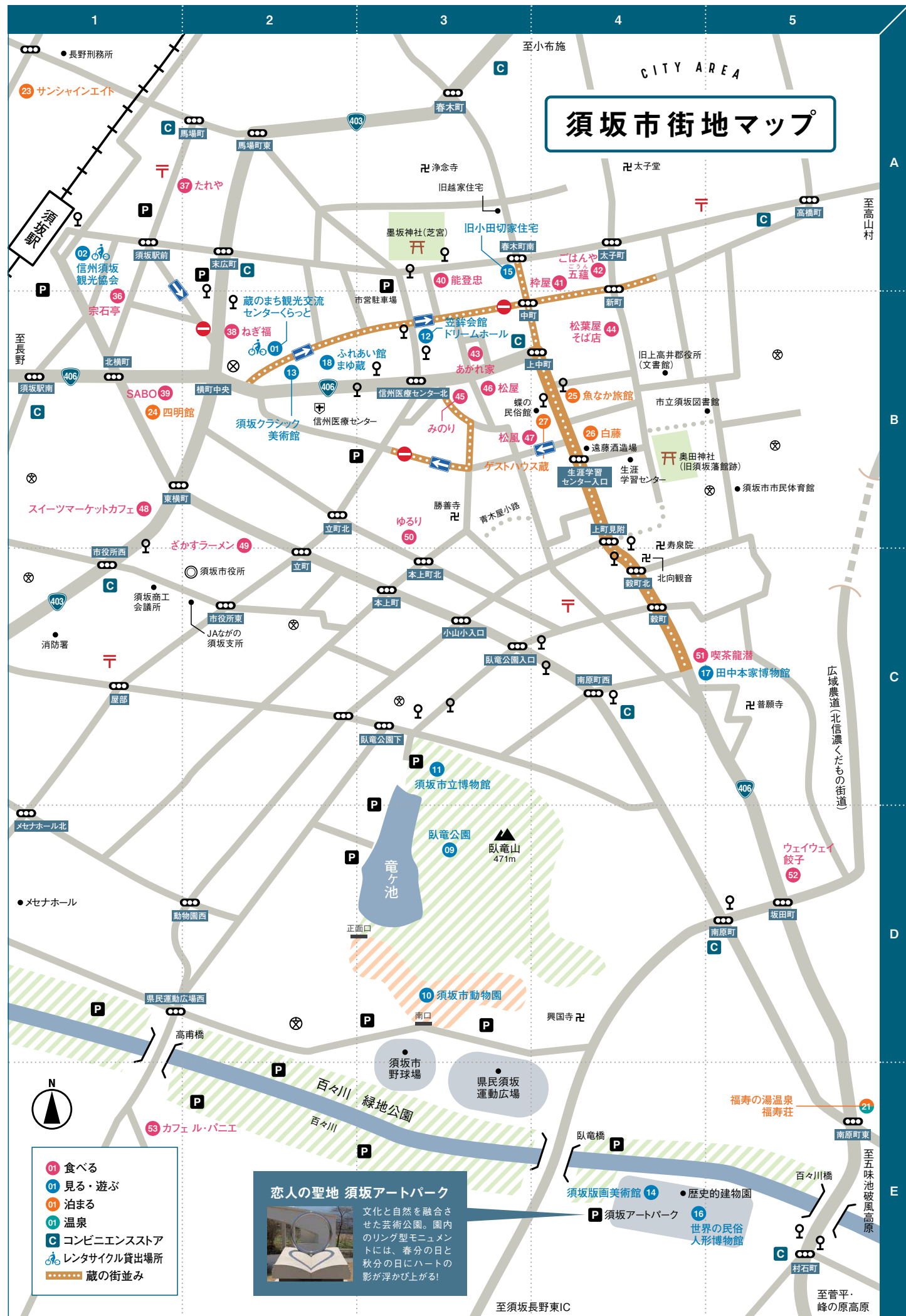
CAMP SITE

須坂市には、オートキャンプからグランピングまで、大自然に溶け込むステイが楽しめる施設も充実しています。美しい山並みを眺め、自然の音に耳を傾ける、そんな時間を過ごしてみるのはいかがでしょうか？

- 須坂温泉 山の神キャンプ場 須坂市日滝5414 須坂温泉古城荘内 MAP広域 31 B-3
- 五味池破風高原オートキャンプ場 須坂市豊丘町3321-1 MAP広域 32 C-5

詳しくは
こちら





須坂の逸品

豊かな自然が育んだ農産物の加工品や古くから愛されてきた郷土食、醸造に適した風土で作られる味噌や日本酒など。須坂市が誇る逸品をご紹介します。

01 須坂市産のフルーツを使ったジャム

実り豊かな須坂市産の果実を使ったジャムは果実味たっぷりのジュシーさと、果物本来のさわやかな甘さや酸味が特長。ヨーグルトやパンケーキとの相性も抜群です。

02 須坂市産のフルーツを使ったジュース

ブドウやリンゴなど、須坂市で生産される果物を使ってつくる果汁100%のジュースは糖度が高く、濃厚な味わい。市内のさまざまな農園や加工所でつくられています。

03 須坂あんバターサンド

和菓子と洋菓子がコラボした新たな須坂銘菓です。クラシックな和菓子店が多い須坂らしい人気スイーツのバターサンドにあんこを加えた和テイストのバターサンド。

04 信州須坂フルーツエール

須坂産のリンゴ(ふじ)やブドウ(巨峰・ナガノパープル・シャインマスカット)、カシスなどを、須坂の名水で仕込んだクラフトビール。果実の持つ自然な甘さが特長です。

05 スムージードレッシング

須坂市産の果物と野菜でつくる地産地消のドレッシング。しかも食塩や添加物を使わないのでヘルシー。パスタや肉料理のソースとしても活用できる優れものです。

06 須坂味噌

寒暖差のある須坂市は味噌の発酵や熟成に適した場所で、古くから続く4つのみそ蔵がいまでも残ります。良質な大豆で丁寧に造るみそは、まろやかで昔懐かしい味わい。

07 信州須坂味噌ラーメン

須坂市を代表する特産品「味噌」を使ったご当地ラーメン。市内のラーメン店などで展開しているので、味比べをして、お気に入りの一杯を見つけてください。

08 ぬまめしろうり沼目越瓜の漬物

白瓜栽培に適した須坂市沼目地区発祥の信州の伝統野菜「沼目越瓜」。肉厚で漬物に適したこの瓜を使った漬物は、まるで果実のような歯ごたえが魅力です。

09 おやき

長野県の郷土料理として有名なおやきですが、須坂市では蒸かしたおやきが一般的。小麦粉と水だけで作ったり、ふくらし粉を使用したり、店によって製法もさまざまです。

10 信州須坂みそすき丼

明治から大正にかけて須坂を訪れた商人たちへ地元の工場主が振舞った須坂みそで味付けしたすき焼き。そんな大正浪漫の味を復活させようと開発された丼です。

11 遠藤酒造場の日本酒

長野県内多数の生産量を誇る酒造。主力銘柄は「深流」。近年は、慧星のように後味が消えていく「慧」など、新ブランドや限定ラインの展開にも力を入れています。

12 柿の葉いなりーのワイン

国内外のコンクールで数々の受賞経験を持つワインは、シャルドネやピノノワール、メルローなど各種を展開。日本の食事に合うエレガントなワインを目指しています。

手軽に購入できるオンラインショップ

信州須坂観光協会のネットショップにアクセスすれば、須坂市の特産品をいつでも購入可能。カード払いやコンビニ決済、携帯キャリア決済にも対応しています。

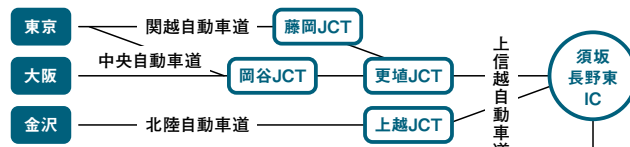
こちらをチェック!



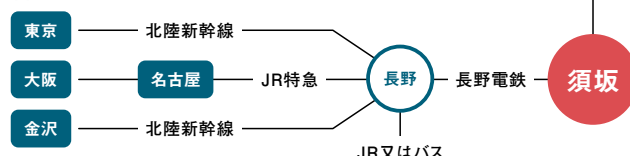
須坂市へのアクセス



車



鉄道



空路



一般社団法人 信州須坂観光協会 <https://www.suzaka-kankokyokai.jp/>
〒382-0911 長野県須坂市須坂1295-1 TEL 026-215-2225

須坂市産業振興部商業観光課 <https://www.city.suzaka.nagano.jp/>
〒382-0911 長野県須坂市須坂1295-1 TEL 026-248-9005

〔2025年3月発行〕



Lover's
Sanctuary
恋人の聖地