

## 施設一覧表

エリア	施設区分	施設名	施設HP(URL)	所在地	TEL	FAX	通常料金等	割引内容等	施設からセールスポイントをひと言	観光スポット	推薦理由	取り扱い互助会(登録時)
北信	宿泊	信州不動温泉さざり荘	<a href="http://www.sagirisou.com/">http://www.sagirisou.com/</a>	長野市信州新町大字日原西300-1	026-264-2103	026-264-2739	1泊2食付大人 13,000円・小人 11,700円 消費税込みの金額です(大人入湯税150円別途)	宿泊の場合1,000円引き 日帰り入浴の場合500円引き	お子様から大人まで楽しめます。温泉、レストラン、マレットゴルフ、ゲートボール	・不動滝・琵琶滝・琵琶滝如來・柳久保池	・和風の設備、レストラン、広場、多目的ホール、温泉浴場、日本庭園、大型遊具、多彩なスポーツ施設を備えているため。	(一財)長野市勤労者共済会
北信	宿泊	ペンション ウィスキージャック	<a href="https://wivuid.wixsite.com/pension-whiskey-jack">https://wivuid.wixsite.com/pension-whiskey-jack</a>	上水内郡飯綱町大字川上2755-1603	026-253-6722	026-253-6722	通常料金 2~3名様 1部屋ご利用 1泊2食⇒11,500円(1名様)	割引料金 通常料金の10%引き(年末年始・GW5月)・夏期8/13~16日適用外)	1名様のご利用、食事なし等につきましてはHPをご覧ください。	・飯綱東高原家族旅行村・戸隠高原・善光寺・小布施・野尻湖・黒姫高原	・社団法人全国中小企業勤労者福祉サービスセンター(全信センター)と割引協定契約施設として、以前から行われているから。	飯綱勤労者互助会
北信	宿泊	ペンション ハローララ!	<a href="http://halolala.com/">http://halolala.com/</a>	上水内郡飯綱町川上2755-46	026-253-7869	026-253-2419	8,600円 暖房費300円(冬季)	8,300円 暖房費300円(冬季)	自家農園の無農薬・無化学肥料の野菜等を積極的に使っています。 野外炭火焼バーベキュー可(夏期)。	・飯綱東高原家族旅行村(むれ温泉天狗の館・堂仙寺湖・グラウンド・テニスコート等)いろいろなスポーツ場・水芭蕉園・丹波郷(桃園)	・飯綱東高原の良さを多くの方々に見て、感じて頂きたい。	飯綱勤労者互助会
北信	宿泊	ピュアハウスもとやま	<a href="http://purehouse-motoyama.world.coocan.jp/">http://purehouse-motoyama.world.coocan.jp/</a>	上水内郡飯綱町川上2755-1872	026-253-6631	026-253-6631	1泊2食付税別大人10,000円小学生8,000円 幼児無料(食事なし)	1泊2食付税込み大人9,000円小学生7,000円 幼児無料(食事なし)	春の山菜取り。夏のマウンテンバイクツアー、登山。冬の一緒に滑ろう楽しいスキーツアー。	・水芭蕉園・桃の丹波郷・堂仙寺湖・ゴルフ場・テニスコート・りんご狩り・そば打ち・いろいろなスポーツ場・むれ温泉天狗の館・キャンプ場・自然散策の中心	・互助会会員及びその家族の福利厚生に寄与し、当施設をはじめ、地域の利用増進を図りたい。	飯綱勤労者互助会
北信	宿泊	上林ホテル仙壽閣	<a href="http://www.seniukaku.com/">http://www.seniukaku.com/</a>	下高井郡山ノ内町上林温泉	0269-33-3551	0269-33-0787	シーズン、平日、休前日、部屋タイプにより料金差あり。(1泊2食、税込み、入湯税別) 標準客室25,300~42,900円、離れ34,100~47,300円、特別室34,100~52,800円	宿泊料金は通常料金の15%割引。	毎分720リットルの湯量を24時間かけ流しといったぜいたくな温泉・大浴場は訪れる人を楽しませます。「和魂洋才」新しい和風ホテル・旅館の創造性を生かし、ゆったりとした空間でお客をお迎えいたしております。	・地獄谷野猿公園(徒歩30分)温泉に入る習性を身につけた世界的にも珍しい野猿の息生地 ・志賀高原ロマン美術館(近在)		山ノ内町勤労者互助会
北信	宿泊	野沢グランドホテル	<a href="http://www.nozawagrand.com/">http://www.nozawagrand.com/</a>	下高井郡野沢温泉村豊郷8888	0269-85-3151	0269-85-3150	和室2名:16,000円(1泊2食付・税別)	和室2名:10,000円(1泊2食付・税別・平日)休日前日 和室2名:12,000円(1泊2食付・税別) ※特期割引なし	名湯野沢温泉「温泉力」を最大限に活用し、源泉かけ流しの露天風呂付き客室や、貸切露天風呂に隣接し、大浴場とは泉質の違う「天下の名湯真湯」を引漏した眺望の素晴らしい男女別の展望露天風呂が好評です。	・外湯めぐり、13の共同浴場(無料)それぞれ泉質・効能が異なります。・健命寺、野沢葉発祥の地として有名なお寺、5月上旬葉の花が見頃 ・日本スキー博物館、競技資料、スキー道具の交換、雪国の民俗品がスキー史を語ります。・野沢温泉スキー場毛無山から広がるダイナミックなスキーエリア		山ノ内町勤労者互助会
北信	宿泊	SBC RESORT KIJIMADAIRA	<a href="http://www.panorama-kijima.com/">http://www.panorama-kijima.com/</a>	下高井郡木島平村上木島3878-2	0269-82-3001	0269-82-3130	宿泊代、通常料金の10%割引。 入浴代 大人800円→600円 小人300円(割引なし)	最新の「スノーリゾートロマンスの神様」のスキー場徒歩0分! 北信州が一望できる大パノラマが自慢のホテルです。信州プレミアム牛やみゆきパークなど地元の美味しい料理も大人気バイキングでお楽しみ頂けます。	・やまびこの丘公園(山に恋するキャンプ場)		飯水岳北勤労者共済会	
北信	観光	一茶記念館	<a href="https://www.issakinenkan.com/">https://www.issakinenkan.com/</a>	上水内郡信濃町大字柏原2437-2	026-255-3741	026-255-5505	入場料大人700円小中学生350円	入場料 大人600円 小中学生300円(ただし、20名以上の団体料金)		・句花咲く黒姫高原・黒姫童話館・野尻湖・野尻湖ナウマンゾウ博物館	・小林一茶に関する作品や遺品、遺書を展示し、一茶の生涯を紹介している。近くには、国の史跡に指定されている一茶旧宅がある。	信濃町勤労者互助会
北信	観光	黒姫童話館	<a href="http://douwakan.com">http://douwakan.com</a>	上水内郡信濃町大字野尻3807-30	026-255-2250	026-255-2261	一般700円小・中学生400円 童話の森ギャラリーとの共通一般1,000円小・中学生500円	一般600円小・中学生300円 童話の森ギャラリーとの共通一般900円小・中学生400円	《モモちゃんとかナカちゃんシリーズ》《怪談レストランシリーズ》などの作家松谷みよ子、「モモ」「ネバーエンディングストーリー」の作家ミヤエル・エンテを中心に、信州の民話や児童文学を親しみやすく展示・紹介しています。いわさきちひろがアトリエとして使っていた黒姫の山荘を移築し公開しています。週末を中心にホールで人形劇などイベントを開催。	・黒姫高原コスモス園・野尻湖・野尻湖ナウマンゾウ博物館・一茶記念館	・童話作家松谷みよ子、ミヤエル・エンテのことならなんでもわかる常設展示室やいわさきちひろがアトリエとして使っていた黒姫山荘があります。信濃の民話コーナーは昔話が大変あって楽しいですよ。信濃の民話や信州の文学コーナーもあります。	信濃町勤労者互助会
北信	観光	童話の森ギャラリー	<a href="http://douwakan.com">http://douwakan.com</a>	上水内郡信濃町大字野尻3807-29	026-255-6720	026-255-6750	一般400円、小・中学生200円。黒姫童話館との共通一般1,000円、小・中学生500円	黒姫童話館との共通一般900円、小・中学生400円。	郷土出身の洋画家・松本重雄氏の80号クラスの大作を展示するほか、桜井誠、大友康夫など挿絵画家の作品の展示など童話館に関する企画展を開催している。	黒姫高原コスモス園・野尻湖・野尻湖ナウマンゾウ博物館・一茶記念館	桜井 誠の原画展など童話に関連した企画展や松本 重雄展など信濃町にゆかりのある画家の展覧会を開催しているため。	信濃町勤労者互助会
北信	観光	野尻湖ナウマンゾウ博物館	<a href="http://noiriko-museum.com/">http://noiriko-museum.com/</a>	上水内郡信濃町大字野尻287-5	026-258-2090	026-258-3551	大人700円 子供350円	大人450円 子供260円	4万年前のナウマンゾウの狩りをもとめて、全国の人たちが発掘しています。	黒姫高原コスモス園・野尻湖・野尻湖ナウマンゾウ博物館・一茶記念館・黒姫童話館	・野尻湖で発見されたナウマンゾウ・オオツノジカの化石を展示、実物大のレプリカもある。野尻湖人の道具や石器の展示もしている。	信濃町勤労者互助会

エリア	施設区分	施設名	施設HP(URL)	所在地	TEL	FAX	通常料金等	割引内容等	施設からセールスポイントをひと言	観光スポット	推薦理由	取り扱い互助会(登録時)
北信	観光	いづなアップルミュージアム	<a href="http://www.town.iizuna.nagano.jp/">http://www.town.iizuna.nagano.jp/</a>	上水内郡飯綱町大字倉井5番地	026-253-1071	026-253-4451	大人500円 子供150円	大人250円 子供100円	リンゴに関する様々な資料や情報の展示。ギャラリーでは、定期的に絵画・クラフト・写真等の展覧会を開催。館周辺に植えられたイギリス等ヨーロッパのリンゴ並木も散策できる。 また、幻のリンゴ、和リンゴの一種で飯綱町の「高坂林檎」を植樹しており時期により、貴重な和リンゴの花や実を見学できる。	・サンクセルワイナリー・田山花袋文学碑・山本太郎文学碑・むれ温泉天狗の館・いづな歴史ふれあい館	りんごを4分の1にカットしたような外觀がひときわ印象的。りんごのすべての魅力を、ゆっくりと、味わうように見学できる。	飯綱勤労者互助会
北信	観光	高橋まゆみ人形館	<a href="https://www.ninnyoukan.net">https://www.ninnyoukan.net</a>	飯山市飯山2941-1	0269-67-0139	0269-67-0141	入館料 大人620円 小中学生410円	ポストカードプレゼント	創作人形作家・高橋まゆみの作品を常時約100体展示。細やかな人間観察から生み出された人形の数々は表情豊かで見る人の心を揺さぶります。ミュージアムショップとカフェを併設しています。年に2回展示替えをしています。	・飯山手すき和紙体験工房・飯山市美術館・ふるさと館・飯山七福神めぐり・伝統産業会館・野沢温泉		飯水岳北勤労者共済会
北信	観光	山ノ内町立志賀高原ロマン美術館	<a href="http://s-roman.sakura.ne.jp/index.htm">http://s-roman.sakura.ne.jp/index.htm</a>	下高井郡山ノ内町平穂1465(上林温泉)	0269-33-8855	0269-33-8825	入館料 大人500円 小中学生300円 追記)休館日:木曜日※季節による変動あり	入館料 大人400円 小中学生250円 追記)・会員証所持者含む1グループ様まで ・他割引との併用不可	長野冬季オリンピック及びバリンピックの開催を記念して、1997年に開館しました。建物は日本を代表する建築家黒川紀章氏による設計で、地元山ノ内町出身の南画家、児玉果亭(1841-1913)の作品群や、ローマングラスの瓶や壺など、「美とロマン」をテーマに作品を収蔵しています。年4回、季節ごとにオリジナルの企画展を開催。 ※常設展示室はありません。 ※企画展の内容、コレクションの展示状況は公式HPをご確認ください。	ギャラリー・玉村本店、和合会館 ギャラリー、地獄谷野猿公園		山ノ内町勤労者互助会
北信	スキー	さかえ倶楽部スキー場	<a href="https://sakaclub.securesite.jp">https://sakaclub.securesite.jp</a>	下水内郡栄村北信2903	0269-87-3355	0269-87-2280	リフト1日券、大人4,500円、小人2,500円	リフト1日券を通常料金より300円の割引	長野県の最北端に位置し、積雪量、雪質共に最高のコンディション。眺望がよく、天気がよければ信越の山々が一望できます。起伏に富んだ9本のコースは魅力満載。	・国道117号線沿いの「道の駅・信越さかえ」・中糸温泉「トマトの国」・北の天満温泉・北の天満宮 ・JR森宮野原駅前日本一の積雪神社、百合居温泉、常慶院、苗場山ろくじオパーク認定(H26.12.22)	都会をつけてたくさんの方々からのご利用を期待しています。	飯水岳北勤労者共済会
北信	スキー	いづなリゾートスキー場	<a href="http://iizunaresort.com">http://iizunaresort.com</a>	上水内郡飯綱町川上2755-209	026-253-3911	026-253-2678	リフト1日券 3,500円	1日券1,000円割引				飯綱勤労者互助会
北信	スキー	戸隠スキー場	<a href="http://www.togakusi.com/">http://www.togakusi.com/</a>	長野市戸隠3682	026-254-2106	026-254-3759	割引時料金については、施設に直接お問い合わせ下さい。 リフト料金 1日券大人6,800円、シニア5,800円、小人4,300円	補助券1枚につき、1,000円です。	驚きの眺望と抜群の雪質。初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースレイアウト(全19コース)。	戸隠神社(奥社、中社、宝光社、鍋池)	・会員の相互扶助と連帯を深めるため。	(一財)長野市勤労者共済会
北信	温泉	いよいよ湯滝温泉	<a href="http://www.vutakionsan.net/">http://www.vutakionsan.net/</a>	飯山市一山1898	0269-65-3454	0269-67-0065	大人600円、小学生300円	大人のみ入浴料金50円引き(本人のみ) ※会員本人のみの割引(割引利用カード記載の"その家族"は適用されません。)	千曲川沿いにあり、せせらぎの音を聞きながら入れる露天風呂が人気。湯上りは2階の大広間でのんびりと、飯山特産のみゆきポークなど地元食材を活かしたお食事をどうぞ。 Wi-Fi環境あり、クレジットカード対応可、JR飯山線上滝駅徒歩5分。	・なべくら高原・戸狩スキー場・野沢温泉スキー場・高橋まゆみ人形館		飯水岳北勤労者共済会
北信	温泉	むれ温泉・天狗の館	<a href="http://tengunoyakata.com">http://tengunoyakata.com</a>	上水内郡飯綱町川上2755-345	026-253-3740	026-253-3814	温泉施設入館料 600円	温泉施設入館料 「大人のみ入館料金100円引き(本人のみ)」	ご宴会やランチセットご利用の方で天狗の館より片道30分以内であれば無料送迎いたします。(予約制、4名様〜)花のスポット、りんご狩りなどご紹介いたします。	・スポーツ施設(テニスコート・グラウンド・マレットゴルフ・ゲートボール)アウトキャンプ場・バーベキュー広場・スノーバスライダ―・おもしろ自転車・ボート・釣り・お子様の喜ぶ電気自転車・ゴルフ・パターゴルフ・飯綱リゾートスキー場・野尻湖・黒姫高原・戸隠。ノルディックウォーキングコースが整備されました。(3km、5km、8km)	・飯綱東高原の中心にある霊仙寺湖畔に位置。春の桜、水芭蕉、二輪草から夏季には涼を求める家族が集います。秋は紅葉、冬はスキーと一年を通し、楽しんでいただける観光スポットである。また、4月〜11月は朝採り野菜の販売がある。	飯綱勤労者互助会
北信	温泉	湯田中駅前温泉 権の湯	<a href="https://www.info-yamanouchi.net/facilities/#section-04">https://www.info-yamanouchi.net/facilities/#section-04</a>	下高井郡山ノ内町大字平穂3227番地1	0269-33-2133	0269-33-2133	入湯料50円割引	入湯料50円割引	地元だけではなく、広域にたくさんの方々に利用していただければと思います。とても格安なので。	・「湯薫亭」小林一茶の作品の展示 ・「世界平和観音菩薩」合格祈願、縁結び ・「地獄谷野猿公園」温泉に入るサル ・志賀高原の大自然、冬はスキー		山ノ内町勤労者互助会
北信	温泉	麻釜温泉公園ふるさとの湯	<a href="https://www.vill.nozawaonsen.nagano.jp/www/contents/105000000241/index.html">https://www.vill.nozawaonsen.nagano.jp/www/contents/105000000241/index.html</a>	下高井郡野沢温泉村豊郷8734	0269-85-3700(ふるさとの湯) 0269-85-3114(野沢温泉村)	0269-85-3700(ふるさとの湯) 0269-85-3803(野沢温泉村)	大人700円、小人500円(小人は3才~小学生、3才未満は無料)	大人400円、小人200円	麻釜温泉公園ふるさとの湯は、源泉かけ流しの公衆浴場です。野沢温泉村の外湯伝統の趣のある木造湯屋建築は、情緒たっぷりな温泉施設となっていて、温泉街をそぞろ歩きながら是非訪れていただきたい温泉です。	「麻釜(おがま)」源泉の自噴する麻釜は、共同浴場「外湯」やふるさとの湯へ温泉を供給するばかりでなく、季節の山菜や野菜そして温泉たまごを茹でる「村人の台所」として人々に利用されています。また、伝統工芸品のあけ曼を茹でる施設としても見所満載です。		飯水岳北勤労者共済会
北信	レジャー	びつくらんど小川	<a href="https://www.vill.ogawa.nagano.jp/facilities/bialand/">https://www.vill.ogawa.nagano.jp/facilities/bialand/</a>	上水内郡小川村大字高府9447	026-269-1011	026-269-1012	大人600円 子供300円	大人500円 子供200円	泳ぐ、遊ぶ、リラクスの3施設があります。体育館、トレーニングルームも有ります。	・星と緑のロマンティック・アルプス展望広場・おやき村	・当村で人気のある施設であるから。	西山部勤労者互助会

エリア	施設区分	施設名	施設HP(URL)	所在地	TEL	FAX	通常料金等	割引内容等	施設からセールスポイントをひと言	観光スポット	推薦理由	取り扱い互助会(登録時)
北信	レジャー	信州高山森林スポーツ公園YOU遊ランド	<a href="http://www.vill.takayama.nagano.jp/docs/6758691.html">http://www.vill.takayama.nagano.jp/docs/6758691.html</a>	上高井郡高山村大字牧73	026-242-2210	026-242-2755	温泉プール 大人600円 小人300円 露天風呂 大人400円 小人200円	温泉プール 大人500円 小人250円 露天風呂 大人300円 小人150円	101mスライダー、ウォーキングプール。			高山村勤労者互助会
北信	レジャー	なべくら高原・森の家	<a href="http://www.nabekura.net/">http://www.nabekura.net/</a>	飯山市照岡1571-15	0269-69-2888	0269-69-2288		ソフトドリンク100円割引(ご本人のみ滞在中1回限り)	なべくら高原・森の家は、森に佇むコテージのある自然体験施設です。信州の大自然に触れられる体験を随時ご案内しています。夏はブナの森へのトレッキングやカヌー体験、冬は茶室地ならではのスノーシューや雪遊びなど。また喫茶スペースもあり、近くの農園で収穫したハーブティーなどをお楽しみいただけます。	・信越トレイル-全長80キロに及び日本屈指のロングトレイル。6つのセクションに分かれており、体力に合わせてコースを選べます。 ・茶屋池-信越トレイル、開田山脈にある池。ブナの根明け、秋の紅葉と、写真家にとっても絶好のポイント。池周辺には散策路も整備されています。 ・巨木の谷-鍋倉山の中腹にあり、樹齢200年をゆうに超えるブナの巨木が並んでいます。中でも樹齢400年以上の「森太郎」は巨木の谷のシンボルです。		飯水岳北勤労者共済会
北信	食事	地場産工房そば処よこ亭	<a href="https://www.iizuna-yokotei.com/">https://www.iizuna-yokotei.com/</a>	上水内郡飯綱町柳里847-3	026-253-8287	026-253-8287	ざるそば860円、野菜天ざる1,350円、えび野菜天ざる1,700円	通常の食事及び、そば打ち体験を10%割引とする	飯綱町産地粉を100%使用した石臼挽きの手打ちそば。	・飯綱東高原(テニス・グラウンド・オートキャンプ・マレットゴルフ・スノーバスライダ―おもしろ自転車・ボート・釣り)飯綱リゾートスキー場・むれ温泉天狗の館	飯綱町内の高台に位置し、志賀高原～菅平高原が一望できる。飯綱町で採れた無農薬そばの実だけを、石臼でじっくりと挽き、手打ちで仕上げる本物の信州そばを提供している。自然で無添加の食品は大変人気であり、最近はお土産としてのおそば打ち体験の申込が殺到している。	飯綱勤労者互助会
北信	レジャー	道の駅 花の駅・千曲川	<a href="http://www.chikumarawa.net/">http://www.chikumarawa.net/</a>	飯山市常盤7425	0269-62-1887	0269-62-1889		ソフトクリーム50円引き(ソフトクリームはCafe里わに限る)	2023年11月に「モンベル」と「ビクターセンター」を新設しグラウンドオープン。農産物直売所とお土産コーナーでは旬の野菜や飯山の土産、近隣市町村の特産品が勢揃い。Cafe里わでは、地産地消のメニューを提供。新設されたモンベルではアウトドア用品が手に入り、ビクターセンターではアウトドアギアのレンタルや周辺市町村の観光情報が充実しています。是非一度、当駅へお立ち寄りください。	・菓の花公園 ・あじさい寺の高源院 ・ハートの形の北竜湖 ・高橋まゆみ人形館 ・なべくら高原森の家・信越トレイル-いいやま湯滝温泉 ・戸狩スキー場 ・斑尾スキー場 ・どこへ行くにもアクセス抜群です。		飯水岳北勤労者共済会
北信	その他	眼鏡市場 長野若槻店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	長野市福田2丁目11-10	026-259-7328	026-259-7328		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
北信	その他	眼鏡市場 長野南バイパス店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	長野市稲里町中央4-21-31	026-285-5328	026-285-5328		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
北信	その他	眼鏡市場 長野高田店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	長野市高田1458-1	026-229-7568	026-229-7568		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
北信	その他	眼鏡市場 中野店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	中野市吉田13-1	0269-22-3118	0269-22-3118		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
北信	その他	眼鏡市場 更埴店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	千曲市大字桜堂381-1	026-274-4688	026-274-4688		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
東信	宿泊	信州佐久 春日温泉 自然体感リゾート かすがの森	<a href="http://www.kasuganomori.com/">http://www.kasuganomori.com/</a>	長野県佐久市春日2258-1	0267-52-2111	0267-52-2119	営業期間:2026年5月1日～2026年8月31日 9,400円～ 29,000円	8,800円～ 27,500円 (600円～1,500円引き)	アルカリ質の温泉で肌がスベスベし、美人の湯といわれています。温泉プール、体育館、研修室有ります。	・春日温泉内(望月町馬事公苑・クラブハウス・ビりの木広場・源泉公園)・望月牧場・春日溪谷・大河原峠・蓼科山	・温泉プール、体育館、テニスコート、ゲートボールコート5面等のスポーツ施設、バーベキュー施設、温泉がおりリゾートライフを満喫できるため。	小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	常盤館	<a href="http://www.tokiwakan.com/">http://www.tokiwakan.com/</a>	小諸市大字菱平762番地2	0267-22-0516	0267-23-5648	1室4名利用(税込み)平日16,740円～ 1室2名利用(税込み)平日19,710円～	お酒又はソフトドリンク1本サービス	登山電車で行く絶景露天風呂の宿 2024/8月上旬露天風呂デッキリニューアルしました。雲上の停車場	・高峰高原・浅間連峰・池の平温泉・懐古園・小諸高原美術館・マーズワイン・布引観音	・館内登山電車で行く露天風呂「雲の助」では蓼科、ハケ岳、佐久平を一望しながら、温泉に入れます。	小諸・北佐久勤労者互助会

エリア	施設区分	施設名	施設HP(URL)	所在地	TEL	FAX	通常料金等	割引内容等	施設からセールスポイントをひと言	観光スポット	推薦理由	取り扱い互助会(登録時)
東信	宿泊	天狗温泉浅間山荘	<a href="http://www.tenguspa.com/">http://www.tenguspa.com/</a>	小諸市野馬取4766番地	0267-22-0959	0267-25-2255	1泊2食付17,000円税別～2名様以上で利用の場合	1泊2食付16,000円税別(年末年始・GW・8/10～15・10月・通年で祝、休日の前日除く)	季節の山菜料理と手打ちそば。赤褐色の鉄鉱泉はポカポカで効能豊かです。コテージなどの施設もあります。ご家族、グループでもご利用ください。	・火山館・湯の平高原・浅間山外輪山・高峰高原・池の平温泉・横古園・浅間山登山口・軽井沢アウトトレット	・浅間運峰湯の平コースの登山口とあって、四季折々の自然が楽しめる。鉄鉱泉があり、乗馬体験ができます。	小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	布下温泉きじま荘	<a href="http://www.kiimasou.com/">http://www.kiimasou.com/</a>	東御市大字布下81	0268-67-3409	0268-71-0388	1泊2食8,700円(税別) 入湯税 大人150円 12/31～1/3休業	1泊2食8,200円(税別) 入湯税 大人150円 12/31～1/3休業		・湯の丸高原芸術むら公園・温泉アクティブセンター・布引観音・横古園・海野宿	・温泉の泉質はナトリウム塩化物泉で、肌に優しく、痛みを和らげる効果がある。佐久麩、川魚、季節の山菜、地元産豆腐、自家製野菜・米を使った手作り料理が楽しめます。	東御市勤労者互助会
東信	観光	池波正太郎真田太平記館	<a href="https://www.city.ueda.nagano.jp/site/ikenami">https://www.city.ueda.nagano.jp/site/ikenami</a>	上田市中央三丁目7番3号	0268-28-7100	0268-28-7101	一般400円 高・大 学生260円 小・中学生130円	一般330円 高・大 学生200円 小・中学生100円	直木賞作家 池波正太郎の著書『真田太平記』を紹介する文学館。池波氏の遺愛品・取材ノート・自筆原稿などを常設展示している。	・上田城跡公園・上田市立博物館・風情溜う柳町		上田勤労者互助会
東信	観光	真田氏歴史館	<a href="https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/ssanvpo/2758.html">https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/ssanvpo/2758.html</a>	上田市真田町本原2984番地1	0268-72-4330	0268-72-4140	一般250円 高校生以上の生徒・学生160円 小中学校の生徒児童80円	一般200円 高校生以上の生徒・学生120円 小中学校の生徒児童80円	当館は、武家屋敷を偲ばせる木造平屋建てで、館内には、武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を、古文書や武具等を展示して紹介しています。年代に沿って配置しているため、真田氏の活躍の様子をわかりやすく理解することができます。	・御屋敷公園(真田氏館跡) ・ゆきむら夢工房 ・真田氏本城跡 ・長谷寺 ・山家神社 ・信前寺 ・真田氏記念公園		上田勤労者互助会
東信	スキー	八千穂高原スキー場	<a href="https://yachiho-kogen.com/ski/">https://yachiho-kogen.com/ski/</a>	南佐久郡佐久穂町大字千代里2093	0267-88-3866	0267-88-3969	リフト料金 2025年～2026年料金(2026年～2027年は変更あり) (土・日・祝)大人4,800円高校生・ミドル(50歳以上)3,800円 (平日)大人4,300円高校生・ミドル(50歳以上)3,300円 小中学生はシーズン中いつでも2,000円。 来修学児はシーズン中いつでも1,000円。	リフト1日券/通常料金から1,000円割引:大人・高校生・ミドル(50歳以上)のみ レンタル滑走用具/1日セット500円割引	標高1,830mの一度味わったらやめられない絶品パウダースノー! コンパクトながら8つの個性的なグレンデと多彩なアトラクションで1日中楽しめます。		南佐久勤労者互助会	
東信	キャンプ	駒出池キャンプ場	<a href="https://yachiho-kogen.com/camp">https://yachiho-kogen.com/camp</a>	南佐久郡佐久穂町大字八都2049-858	0267-88-2569	0267-88-4110	施設利用料 フリーサイト:3,000円～ ソロキャンプ2,200円～ オートサイト:3,300円～ コテージ:21,000円～ バンガロー:13,000円～ グループキャンプサイト:21,000円～ 手ぶらプラン:18,000円～ ※ご利用時期により変動致します。	延長料金500円引き	駒出池のほとり、白樺林に囲まれた美しい雄大なロケーションの中、ファミリーで楽しい1日を過ごして下さい。	・奥村土牛記念美術館・八千穂高原(自然園・花木園)・白駒の池・八千穂レイク	南佐久勤労者互助会	
東信	温泉	びんぐし湯さん館	<a href="http://www.yusankan.co.jp/">http://www.yusankan.co.jp/</a>	埴科郡坂城町大字網掛2002番地-4	0268-81-7000	0268-81-7001	大人 650円 小学生以下 330円	大人(中学生以上)入館料から50円引き 小学生(未就学児無料)入館料から30円引き ※20:00以降は利用不可、他の割引との併用不可 ※優待対象 同伴家族	豊富な湯と絶景露天風呂が人気。眼下に千曲川の流れる眺望のよい露天風呂が好評の日帰り温泉で、豊富な湯量を誇る良質の湯は無色透明の単純硫黄泉で飲泉も可能。周囲に広がる山々を望む開放感ある岩風呂、寝湯、サウナ、内風呂など多彩なお風呂がそろっています。	・湯さん館のふもとには、びんぐし公園・千曲川さきバラ公園・鉄の展示館(日本刀剣)	(一財)埴科地域勤労者共済会	
東信	その他	眼鏡市場 佐久インター店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	佐久市大字岩村田3631-1	0267-68-0738	0267-68-0738			メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。		(一財)長野市勤労者共済会
東信	その他	眼鏡市場 佐久平店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	佐久市佐久平駅南19-6	0267-66-3428	0267-66-3428			メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。		(一財)長野市勤労者共済会
東信	その他	眼鏡市場 上田店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	上田市神畑515 グリーンパークしおだ野	0268-29-5958	0268-29-5958			メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。		(一財)長野市勤労者共済会
東信	その他	眼鏡市場 上田産業道路店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	上田市常入1-1-65 栄ビル1F	0268-29-7298	0268-29-7298			メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。		(一財)長野市勤労者共済会

エリア	施設区分	施設名	施設HP(URL)	所在地	TEL	FAX	通常料金等	割引内容等	施設からセールスポイントをひと言	観光スポット	推薦理由	取り扱い互助会(登録時)	
中信	宿泊	ねざめホテル	<a href="https://nezame-hotel.com/">https://nezame-hotel.com/</a>	木曾郡上松町大字上松1888番地1	0264-52-2245	0264-52-2448	本館 宿泊料金 大人13,100円 小学生11,100円 別館 宿泊料金 大人13,100円 小学生11,100円 ・本館は和室8畳1泊2食付きの料金です。 ・別館は洋室ツインルーム1泊2食付きの料金です。 ・年末年始・旧盆・ゴールデンウィークは通常の3,000円増。 ・休日前は1,000円増。	料金は全て税別となります。	木曾路の中心で国道19号線沿いでアクセスが良い。名所の寝覚/床まで徒歩3分。	・寝覚の床・小野の滝・赤沢自然休養林・木曾駒ヶ岳・御嶽山・奈良井宿・妻籠宿・馬籠宿	・国民宿舎協会に加盟している宿で安心して宿泊できる。	木曾勤労者共済会	
中信	宿泊	西条温泉とくら	<a href="http://www.tokura1000yu.com/">http://www.tokura1000yu.com/</a>	東筑摩郡筑北村西条3443	0263-66-2114	0263-66-2301	一般料金まつかぜ ¥13,150、とくら ¥14,750 ※1泊2食付(サービス料・消費税・入湯税込) ※月・水・木・金・日曜日の宿泊のみ対象(年末年始・GW・お盆を除く) ※会員本人のみ割引(但し1室2~4名の利用) ※毎週火曜日休館 ※毎週火曜日休館	まつかぜ ¥11,850、とくら ¥12,750 ※1泊2食付(サービス料・消費税・入湯税込) ※月・水・木・金・日曜日の宿泊のみ対象(年末年始・GW・お盆を除く) ※会員本人のみ割引(但し1室2~4名の利用) ※毎週火曜日休館	とくら千年の湯と言われ、東山道の旅人をも魅了した温泉と会席料理(和食)が自慢です。	とくら沢ふれあい広場、とくらダム、善光寺街道の立碑石畳の道、乱橋宿、物種太郎の塚、河鹿沢から望む北アルプスの絶景		筑北勤労者互助会	
中信	観光	ミュージアム鑑研、地球の宝石箱	<a href="http://www.koken-boring.co.jp/iwibox/index.html">http://www.koken-boring.co.jp/iwibox/index.html</a>	塩尻市北小野4668	0263-51-8111	0263-51-8113	入場料大人700円 高・大学生500円 小・中学生400円 但し保護者同伴の小中学生、及び幼児は無料。	入場料それぞれ半額	12月1日～翌3月31日まで冬季閉館となります。	小坂田わくわく園は、改修されサッカー場などになっています。チロルの森公園は閉園になってしまいました。	・いいの森公園内にあり、世界の珍しい岩石や化石を展示し宝石の加工体験ができる。とんぼの池や蝶の丘、バーベキュースポット、楽しく遊べる遊具があります。	(一財)塩尻筑南勤労者福祉サービスセンター	
中信	その他	眼鏡市場 南松本店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	松本市出川2-21-1	0263-27-8608	0263-27-8608	メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。				(一財)長野市勤労者共済会	
中信	その他	眼鏡市場 穂高店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	安曇野市穂高2515-1	0263-82-2738	0263-82-2738	メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。				(一財)長野市勤労者共済会	
南信	宿泊	浪漫の館 月下美人	<a href="http://gekkaibijin.co.jp/">http://gekkaibijin.co.jp/</a>	下伊那郡下條村睦沢4286-1	0260-27-1008	0260-27-1007	1泊2食付税込み15,400円～(季節・人数により異なります)	1,000円引きさせていただきます	ツルツルの泉質で、開放感のある露天風呂と清潔感あふれる大浴場、地元の食材を生かした和洋折衷の会席料理が自慢です。真心こめた接待をお迎えいたします。	・天竜川下り(船下り、ライン下り)、伊那谷道中・水引工芸館・各種果物狩り、そばの城、桜など	・全てバリアフリー・大浴場と露天風呂あり・四季折々、地元の食材を生かした料理が魅力。また夜会後にはロビーにおいてミニコンサート、野外では満天の星の説明会等、おもてなし満点です。	(一財)飯田勤労者共済会	
南信	宿泊	高遠さくらホテル	<a href="http://www.ina-city-kankou.co.jp">http://www.ina-city-kankou.co.jp</a>	伊那市高遠町勝間217番地	0265-94-2200	0265-94-3123	日帰り入浴100円引き(大人800円～700円)			・高遠城址公園・史跡等散策・北沢峠、山丈ヶ岳登山・駒ヶ岳登山・ゼロ磁場の分岐峠、ジオパークの出発点として。	・豊かな自然に生まれ、良質で評判のよい温泉(強アルカリ性単純泉)を備えた静かな湖畔の宿。・日帰り入浴も好評。	伊那市勤労者互助会	
南信	宿泊	たつのパークホテル	<a href="http://www.tatsunopark.com">http://www.tatsunopark.com</a>	上伊那郡辰野町樋口2396-20	0266-41-2001	0266-41-5328	1泊2食付 10,600円(税込み)～	通年10%引(但し、連休・お盆・年末年始は除く)	お肌つるつるの天然温泉でリラックスタイム。公園内にスポーツ施設も充実。リフレッシュにご利用ください。	・荒神山公園施設、松尾峽・したれ果森林公園・横川渓谷	・外観は欧風ホテル。温泉大浴場、露天風呂など良質の天然温泉。荒神山公園内に体育館、野球場、屋内ドーム型運動場、武道館、テニスコートなどスポーツ施設が充実。伊北ICから10分と交通も便利。	辰野町勤労者互助会	
南信	宿泊	ながた荘	<a href="https://e-minowa.co.jp/pages/58/">https://e-minowa.co.jp/pages/58/</a>	上伊那郡箕輪町大字中箕輪3733	0265-79-2682	0265-79-0338	通常料金1泊2食付15,500円～(税込 1部屋2名様利用の場合)	1泊2食付 15,500円～(税込 1部屋2名様利用の場合) 部屋タイプにより料金が異なります。宴会コースは別料金設定となります。ご相談ください。休前日、繁忙期は契約料金の対象外となります。	チェックイン15:00 チェックアウト10:00 休館日第2、4火曜日	・みのわ温泉ながたの湯・ながた自然公園・箕輪ダムもみじ湖・信州伊那梅苑・信州伊那高原赤そばの里・実空ひばり歌の里・豊野高原	・中央アルプス桑沢山のふところ、静かな赤松林のなかにあります。みのわ温泉(ナトリウム炭酸水素塩温泉)を引湯しており、つるつるとした肌触りは美人美肌の湯として人気。	箕輪町勤労者互助会	
南信	宿泊	望岳荘	<a href="http://www.bouzakusou.com/">http://www.bouzakusou.com/</a>	上伊那郡中川村大草4489	0265-88-2033	0265-88-3335			1泊2日2食付ご利用の場合、夕食時にお酒(日本酒)又はジュース1本サービス	①ハチ博物館を併せ持った施設 ②高台に建つ閑静で見晴らしのよい宿	陣馬形山、小浜湖、西原ぶどう園、アクアロマン(いちご狩り)、中央アルプス千景敷、光前寺、アソナルメル美術館、駒ヶ根高原美術館、マルスワイスキー、元誓光寺		中川村勤労者互助会
南信	キャンプ	ACN信州伊那谷キャンパーズヴィレッジ	<a href="http://www.odp.jp/">http://www.odp.jp/</a>	上伊那郡中川村大草7833	0265-88-2695	なし	キャンプサイト1区画1泊1,000円～キャンピング5,000円～車1台/泊1000円 施設使用料大人1000円/人/泊 小人200円(小学生～高校生)未就学児無料	サイト使用料10%OFF キャンピング利用料500円OFF	自然学校を併設していて、自然体験プログラムをたくさん用意しています。オンライン予約可能です。(24H OK)	・陣馬形山・ハチ博物館・陶芸体験・そば打ち体験	・人里離れた自然の中、広大なキャンプ場。キャンプサイトはキャンパー同士が干渉を受けないように作られています。水場・ランドリー・露天風呂・大型温水シャワー等の設備も完備。マウンテンバイク教室、子供対象の「自然学校」もなっています。	中川村勤労者互助会	

エリア	施設区分	施設名	施設HP(URL)	所在地	TEL	FAX	通常料金等	割引内容等	施設からセールスポイントをひと言	観光スポット	推薦理由	取り扱い互助会(登録時)
南信	その他	眼鏡市場 諏訪店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	諏訪市四賀2242-4	0266-54-5288	0266-54-5288		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
南信	その他	眼鏡市場 岡谷店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	岡谷市長地権現町1-7-37	0266-26-0018	0266-26-0018		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
南信	その他	眼鏡市場 伊那店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	伊那市大字伊那部字上新田2664-1	0265-74-2588	0265-74-2588		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
南信	その他	眼鏡市場 飯田アップルロード店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	飯田市鼎名古熊577-4	025-56-4338	0265-56-4338		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
南信	宿泊	【ホテル】駒ヶ根高原リゾートリンクス	<a href="http://www.komagane-linx.co.jp/">http://www.komagane-linx.co.jp/</a>	長野県駒ヶ根市赤穂5番1086	0265-82-8511	0265-82-8522		宿泊時大人お一人につき「館内クーポン500円」をプレゼント。※申込み時に「勤労者互助会 共済会の特典を利用したい」とお伝えください。特典はインターネットの旅行サイトに掲載しているプランは除きます。料金は通常料金17,600～※曜日・季節により変更有り。	①アクセスが抜群に良い。②ホテル周辺のロケーションが良い。③お料理がおいしい。中央自動車道駒ヶ根インターより3分、山道を走ることなく本格的なリゾートエリアへ行けます。ホテルは中央アルプスの麓にあり、森林浴とアルプスの絶景も見ながら過ごす散策も気持ちの良いものです。ホテルの夕食は食べ放題のバイキング料理を基本としており、フレンチ料理のシェフがそのほとんどの料理を手づくりしています。中でも「ライブキッチン」として目の前の鉄板で焼く特選牛の厚切りステーキと、ホテルオリジナルの高級ブランド豚「あつふる豚」の岩塩焼きはお客様の人気ランキング1・2位となっています。	中央アルプス千畳敷は、ホテルの目の前にバス等があり便利で、ホテルに自家用車を預けて行く事も可能です。その他周辺の自然の中で過ごすこともお勧め。「かんてんぱん」「養命酒」「北川製菓」など、工場見学も楽しめる。早太郎伝説の名称「光前寺」や季節によってはブルーベリー狩りやりんご狩りなどフルーツ狩りや野菜収穫など体験施設も沢山あります。	駒ヶ根市勤労者互助会	
南信	その他	眼鏡市場 伊那箕輪店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	上伊那郡箕輪町大字三日町曾根田915-3	0265-71-3310	0265-71-3310		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会
東信	観光	上田市武石ともしび博物館	<a href="https://www.city.ueda.nagano.jp/tkvoiku/tanos-himu/hakubutsukan/tomoshihi/index.html">https://www.city.ueda.nagano.jp/tkvoiku/tanos-himu/hakubutsukan/tomoshihi/index.html</a>	〒386-0503 上田市下武石1902-4	0268-85-2474	0268-85-2495	一般400円 小中学生200円 団体一般300円(20人以上) 団体小中学生150円(20人以上)	一般200円 小中学生100円	旧武石村の村制施行百年を記念して、平成元年11月3日に開園。「人々の生活の中に生き続けてきたともしび」について体験と学習の場を提供するあかりの博物館です。	武石温泉うつくしの湯、武石森林公園マレットゴルフ場、雲漢荘、果実渓谷、番所ヶ原スキー場、穂馬区立少年自然の家ベルデ武石、美ヶ原高原		上田勤労者互助会
中信	スキー	爺ヶ岳スキー場	<a href="https://jiigatake.com">https://jiigatake.com</a>	〒398-0001 大町市平4819	0261-22-0551	0261-22-4811	シーズンによって異なりますので施設までお問い合わせください。	リフト1日券を通常料金より割引	白馬エリア最南端に位置する。ゲレンデの大部分が中緩斜面のファミリー、スノーデビューされる方に最適なスキー場。キッズパークには小さなお子様でも乗れるトイカもあり、全世代でお楽しみいただけます。	仁科三湖(木崎湖・中綱湖・青木湖) 国営アルプスあづみの公園 立山黒部アルペンルート		大北勤労者互助会
中信	その他	眼鏡市場 塩尻北インター店	<a href="http://www.meganetop.co.jp/">http://www.meganetop.co.jp/</a>	塩尻市広丘吉田333-1	0263-86-2018	0263-86-2018		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引。単品(レンズ・フレーム)、備品、補聴器は対象外。他の割引、セール品との併用不可。	業界唯一の製造直売価格。レンズ加工25分スピードお渡し。			(一財)長野市勤労者共済会