

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	ツーリストホテルグリーンプラザ	http://www.green-plaza.jp/	千曲市上山田町温泉2-22-9	026-276-7111	026-276-7333		通常料金の10%割引	シンプルな造りで格安のビジネスホテル。本館ホテル建山、新館ホテルプラトの天然温泉を無料でお楽しみ頂けます。			(一財)更地地域勤労者共済会
北信	宿泊	信州不動温泉さざり荘	http://www.sagrisou.com/	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12,000円・小人10,800円 消費税込みの金額です(大人入浴料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	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	・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	聖山パノラマホテル	http://www.w-sangyo.co.jp/hiiiriyama/index.html	長野市大岡丙5402-1	026-266-2623	026-266-4040	1泊2食付10,450円	1泊2食付9,350円(1,100円割引)	北アルプスが一望可。聖山から360度の大展望可。マレットゴルフ、オートキャンプ場、そば・季節料理	・声の尻道祖神、樋知大神社、天宗寺、聖山、聖湖	・観光の拠点として整備された長野市営国民宿舎であり、他の観光施設も隣接しているため	(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		上水内郡飯綱町大字川上2755-1603	026-253-6722	026-253-6722	通常料金10,500円(1泊2食) 子供料金あり、冬期12月～4月暖房費1,000円(1R/1泊)	割引料金9,400円(1泊2食) 子供料金あり	・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(全福センター)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!		上水内郡飯綱町川上2755-46	026-253-7869	026-253-2419	8,000円	7,500円	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(夏期)。	・飯綱東高原家族旅行村(むれ温泉天狗の館・霊仙寺湖・グラウンド・テニスコート等)いづなりリゾートスキー場・水芭蕉園・丹波園(緑園)	・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	ハイランドロッジ (令和4年3月～令和5年3月末まで休業中)	http://www.008.upp.so-net.ne.jp/ldge/	上水内郡飯綱町川上2755-1929	026-253-2345	026-253-4211	5,000円(朝食付)	4,500円(朝食付)	1人でも気軽に過ごせるログハウス。ピリヤードを兼ねた、夏の間マウンテンバイクツアー、春の山菜取り、夏のマウンテンバイクツアー、登山。冬の一掃に清らう楽しいスキーツアー。	・飯綱東高原家族旅行村・戸隠高原・飯綱・野尻湖・黒姫高原・霊仙寺湖・ゴルフ場・テニスコート・りんご狩り・そば打ち・いづなりリゾートスキー場・むれ温泉天狗の館・キャンプ場・自然散策	・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	http://purehouse-motoyama.world.coocan.jp/	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9,345円 小学生8,295円	1泊2食付税別大人8,000円 小学生5,500円幼児無料(食事なし)			・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	http://www.seniukaku.com/	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24,300～37,950円、離れ33,750～40,050円、特別客室	宿泊料金は通常料金の15%割引。日帰り休憩料金は、設定料金の10%割引。	毎分720リットルの湯量を24時間かけ流しといたったいたく温泉・大浴場は訪れる人を魅せます。「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様をお迎えいたしております	・地獄谷野猿公苑(徒歩30分)温泉に入浴する習慣を身につけた世界的にも珍しい野猿の生息地。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	http://www.nozawagrand.com/	下高井郡野沢温泉村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、真切露天風呂に隣接し、大浴場は泉質の違う「天下の名湯真湯」を引湯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、野沢泉発祥の地として有名なお寺。5月上旬の花が見頃。日本スキー博物館、競技資料、スキー道具の変遷、雪国の民俗品がスキー史を語ります。・野沢温泉スキー場 毛無山から広がる冬景色がなまめスキーリゾート		山ノ内町勤労者互助会
北信	宿泊	パノラマランド木島平	http://www.panorama-kijima.com/	下高井郡木島平村上木島3878-2	0269-82-3001 0120-389-232	0269-82-3130	宿泊代、通常料金の5%割引。 入浴代、大人400円、子供150円(通常、大人500円、子供200円)	高社麓の木島平スキー場に位置し、北信州が一望できる大パノラマが自慢のホテルです。自然の採光に包まれた空間と極上のおもてなしで寛ぎの時間をお約束致します。	高社麓の木島平スキー場に位置し、北信州が一望できる大パノラマが自慢のホテルです。自然の採光に包まれた空間と極上のおもてなしで寛ぎの時間をお約束致します。	・やまびこの丘公園・望郷にこころファーム・ケヤキの森公園・カヤの平高原・馬曲温泉 望郷の湯		飯水岳北勤労者共済会
北信	観光	一茶記念館	http://www.issakinenkan.com/	上水内郡信濃町大字柏原2437-2	026-255-3741	026-255-5505	入場料大人500円小中学生300円	入場料大人450円 小中学生260円(ただし、20名以上の団体料金)		・旬花咲く黒姫高原・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、遺墨を展示し、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	信濃町勤労者互助会
北信	観光	黒姫童話館	http://douwakan.com	上水内郡信濃町大字野尻3807-30	026-255-2250	026-255-2261	一般600円小・中学生400円 童話の森ギャラリーとの共通一般800円小・中学生500円	一般500円小・中学生300円 童話の森ギャラリーとの共通一般700円小・中学生400円	「モモちゃんとかナカちゃんシリーズ」(怪談ストーリーシリーズ)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)の作家ミヒヤエル・エンペを中心に、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「川」で移動するイベントを開催	・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	・児童作家松谷みよ子、ミヒヤエル・エンペのことならなんでもわかる常設展示室やいわさき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には昔話がたくさんあって楽しいです。信濃の民話や信州の文化も楽しめます。	信濃町勤労者互助会
北信	観光	童話の森ギャラリー	http://douwakan.com	上水内郡信濃町大字野尻3807-29	026-255-6720	026-255-6750	一般300円、小・中学生200円 黒姫童話館との共通一般800円、小・中学生500円	黒姫童話館との共通一般700円、小・中学生400円。	郷土出身の洋画家・松木重雄氏の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。	・桜井 誠の原画展など童話に関係した企画展や松木 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	http://noiriko-museum.com/	上水内郡信濃町大字野尻287-5	026-258-2090	026-258-3551	大人500円 子供300円	大人450円 子供260円	4万年前のナウマンゾウの狩人をもとめて、全国の人たちが発掘しています。	・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
北信	観光	いづなアップルミュージアム	http://www.town.iizuna.nagano.jp/	上水内郡飯綱町大字倉井5番地	026-253-1071	026-253-4451	大人300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、貴重りんごの収穫を見学できます。	・サンクセラーワイナリー・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観がひととき印象的。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	https://www.ningyoukan.net	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と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	http://s-roman.sakura.ne.jp/index.htm	下高井郡山ノ内町平穏1465(上林温泉)	0269-33-8855	0269-33-8825	入館料 大人500円 小中学生250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)・会員証所持者含むグループ様まで ・他割引との併用不可	建物は日本を代表する建築家黒川紀章氏による設計で、ローマングラスなどの常設展示をはじめ、「美とロマン」をテーマに年数回の企画展示を行っています。	・ギャラリー玉村本店、和合会館ギャラリー、地獄谷野猿公苑		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	http://sakaclub.jp	下水内郡栄村北信2903	0269-87-3355	0269-87-2280	リフト1日券、大人3,800円、小人2,500円	リフト1日券500円引き	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」・中条温泉「トムの園」・北の天満温泉・北の天満宮・JR森宮野原駅前日本一の積雪標柱、百合層温泉、常慶院、苗場山ろくろパーク隣接(H26.12.22)	都合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	いづなりリゾートスキー場	http://iizunaresort.com	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 割引時料金については、施設に直接お問い合わせ下さい。(別紙参照⑦) リフト料金 1日券大人4,500円	1日券1,000円割引 補助券1枚につき、1,000円です。	驚きの眺望と雄偉の雪質。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、鏡池)	・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	馬曲温泉 望郷の湯	http://www.magusen.com	下高井郡木島平往郷5567-1	0269-82-4028	0269-82-4062	入湯料(大人のみ)100円引き	入湯料(大人のみ)100円引き	高社山を眼前に、晴れた日は北アルプスまで遠望する野天風呂が自慢です。また、小水力発電を利用した環境にやさしい温泉です。	・カヤの平高原・稲葉寺(ハス寺)・木島平スキー場・内山手すき和紙体験の家・やまびこの丘公園・郷の家・ケヤキ		飯水岳北勤労者共済会
北信	温泉	いよいよ湯滝温泉	http://www.yutakionsen.net/	飯山市一山1898	0269-65-3454	0269-67-0065	大人のみ入浴料金50円引き(本人のみ)	大人のみ入浴料金50円引き(本人のみ)	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、飯山土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飯山線上湯駅徒歩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	http://tensunovakata.com	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・オートキャンプ場・バーベキュー広場・スーパーライダー・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)	・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、二輪車から夏季には涼を求める家族が集まります。秋は紅葉、冬はスキーと一年を過ごし、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 楓の湯	http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/kaedenovu/	下高井郡山ノ内町大字平穏3227番地1	0269-33-2133	0269-33-2133	一般入湯料300円	入湯料50円割引 一般入湯料250円	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。	・「湯葉亭」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 ・「地獄谷野猿公苑」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	いよいよ北電温泉文化北電館	http://www.bunkahokuryukan.com/	飯山市瑞穂7332-2	0269-65-3121	0269-65-2322	日帰り入浴料金500円	400円に割引	4階には眼下に北電湖を望む「北電湖展望風呂」、正面には北信五岳を望む「北信五岳展望風呂」などゆったり入れる温泉がありそれぞれに露天風呂が付いています。四季の景色と温泉で日頃の疲れを癒して下さい。	・北電湖(ボート、釣りなど)・高橋まゆみ人形館・葉の花公園・野沢温泉		飯水岳北勤労者共済会
北信	温泉	麻釜温泉公園ふるさとの湯	http://www.vill.nozawaonsen.nagano.jp/about/W002H0000011.html	下高井郡野沢温泉村豊郷8734	0269-85-3700 (ふるさとの湯) 0269-85-3803 (野沢温泉村)	0269-85-3700 (ふるさとの湯) 0269-85-3803 (野沢温泉村)	大人500円、小人300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、温泉を供給するばかりでなく、季節の山菜や野菜もして湯葉たまごを茹でる「村人の台所」として人々に利用されています。また、伝統工芸品のあけびを茹でる施設としても豊所満載です。		飯水岳北勤労者共済会
北信	レジャー	びつくらんど小川	http://www.vill.ogawa.nagano.jp/kankou/bigland.htm	上水内郡小川村大字高府9447	026-269-1011	026-269-1012	大人500円 子供250円	大人450円 子供200円	泳ぐ、遊ぶ、リラックスの3施設有ります。体育館、トレーニングルームも有ります。	・量と緑のロマンチック・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Youyouランド	http://members.stvnet.home.ne.jp/youyouland/	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	http://www.nabekura.net/	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、冬は豪雪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とお楽しみいただけます。	・信越トレイル-全長80キロに及ぶ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、関田山脈にある池。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		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	http://www.valley.ne.jp/~mureson/	上水内郡飯綱町柳里847-3	026-253-8287	026-253-8287	ざるそば800円、野菜天ざる1,150円、えび野菜天ざる1,550円	通常の食事及び、そば打ち体験を10%割引とする	飯綱産地粉を100%使用した石臼挽きの手打ちそば。	・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、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、最近では地粉を使っているそば		飯綱町勤労者互助会
北信	レジャー	道の駅 花の駅・千曲川	http://www.chikumagawa.net/	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)	2022年10月にリニューアルオープンしました。広々とした店内では旬の野菜や飯山のお土産、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しております。是非、当駅へお越しください。	・菜の花公園 ・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CESS		飯水岳北勤労者共済会
北信	その他	眼鏡市場 長野若槻店	http://www.meganetop.co.jp/	長野市稲田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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.kasuganomori.com/	長野県佐久市春日2258-1	0267-52-2111	0267-52-2119	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、研修室があります。	・春日温泉内(望月町馬事公苑・クラブハウス・じりの木広場・源公園)・望月牧場・春日渓谷・大原原峰・夢科山		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	千曲川旅情・文学の温泉宿中欄荘	http://www.nakadanason.com/	小諸市古城乙1210番地	0267-22-1511	0267-22-9191		別紙参照④	通常料金の1,000円引き			小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	常盤館	http://www.tokiwakan.com/	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)13,350円 1室2名利用(税込み)16,650円 1泊2食6,500円	1室4名利用(税込み)12,150円 1室2名利用(税込み)15,150円 1泊2食5,850円 (10%割引)	登山電車で行く絶景露天風呂の宿	・高峰高原・浅間連峰・池の平温泉・懐古園・小諸高原美術館・マンズワイン・布引温泉		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	民宿泉の里		小諸市軽石甲4657番地	0267-22-5101	0267-22-5101			標高1,000mで、夏でも25度位。合宿、避暑に最適。上信越観光ルートの中心地。	・高峰高原・高原美術館・懐古園		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	天狗温泉浅間山荘	http://www.tenguspa.com/	小諸市野馬取4766番地	0267-22-0959	0267-25-2255	1泊2食14,000円(税別)～2名様以上で利用の場合	1泊2食13,000円(税別)(年末年始・GW・8/10～15除く)	季節の山菜料理と手打ちそば、赤褐色の鉄鉱泉はホカホカで効能豊かです。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・懐古園・浅間山登山口・軽井沢アウトレット		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	高峰高原ホテル	http://www.takamine-kougen.co.jp/	小諸市大字菱平高峰国有林704番地	0267-25-3000	0267-22-3420	1泊2食15,000円～(税・サ込・入湯税別・暖房費(冬季別)(GW・盛夏・年末年始除く・年により日にち変更都度)	1泊2食10%割引(税・サ込・入湯税別・暖房費(冬季別)(GW・盛夏・年末年始除く・年により日にち変更都度)	標高2000m!雲上の絶景宿!黒斑山の登山口となっており、高山植物の宝庫です。地産地消認定の宿で夜は放風コース料理、朝は和食をとお楽しみいただけます。富士山からハッペ連峰、佐久平の街並みが館内すべての場所から望むことができます。	・高峰高原・黒斑山・高峰山・池の平温泉・アサマ2000スキー場・浅間山の登山口		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	ペンションさゆ～る	http://rin-s.com/	東御市八重原2649-1	0268-61-6171	0268-61-6172	1泊2食8,000円 別紙参照⑤	1泊2食10%割引 別紙参照⑤	パリアフリーで高齢者・障害者にも安心。野菜の多くは自家製。食材は県内産利用。	・芸術むら公園・温泉アクティブセンター・布引観音・懐古園・海野宿・湯の丸スキー場		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	宿泊	布下温泉きじま荘	http://www.kijimasou.com/	東御市大字布下81	0268-67-3409	0268-71-0388	1泊2食8,000円(税別) 入湯税 大人150円 12/31～1/3休業	1泊2食7,500円(税別) 入湯税 大人150円 12/31～1/3休業		・湯の丸丸原芸術むら公園・温泉アクティブセンター・布引観音・懐古園・海野宿		小諸・北佐久勤労者互助会
東信	観光	池波正太郎真田太平記館	https://www.city.ueda.nagano.jp/site/ikenami	上田市中央三丁目7番3号	0268-28-7100	0268-28-7101	一般400円 高・大・大学生260円 小・中学生130円	団体割引20名以上の場合、一般330円 高・大学生200円 小・中学生100円 観音者手帳割引	直木寅作家 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・風情漂う柳町		上田勤労者互助会
東信	観光	蜂天国	http://hatitengoku.okoshi-yasu.com/	東御市加沢435-1	0268-63-3888	0268-63-3900	大人300円・中学生100円・小人無料	団体割引(15名様以上) / 大人200円・中学生80円	ハチの博物館。160個の巣を合体させた富士山等、1,600余点の芸術品。巣造り見学ができます。			東御市勤労者互助会
東信	観光	真田氏歴史館	https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/ssanevo/2758.html	上田市真田町本原2984番地1	0268-72-4344	0268-72-4344	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100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	館内「蜂の針掛し」併設。世界一つかぬ針は、真田重政を偲ばせる大造平屋建てで、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、古文書や武器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。	・御座敷公園(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 ・信綱寺 ・真田氏記念公園		上田勤労者互助会
東信	スキー	湯の丸高原ホテル 湯の丸スキー場	http://www.yunomaru.co.jp/	東御市大字新張字湯の丸	0268-62-0376	0268-62-1312		宿泊料10%割引(要予約) スキー場リフト1日券10%割引				東御市勤労者互助会
東信	スキー	八千穂高原スキー場	https://yachiho-kogen.com/ski/	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(土・日・祝)大人4,300円高校生・マスター(50歳以上)3,500円(平日)大人3,800円高校生・マスター(50歳以上)3,000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 / 1,000円割引(大人・高校生・マスター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つの個性的なゲレンデと多彩なアトラクションで1日中楽しめます。	・農村土牛記念美術館		南佐久勤労者互助会
東信	キャンプ	駒出池キャンプ場	http://yachiho-kogen.com/camp	南佐久郡佐久穂町大字八都2049-858	0267-88-2569	0267-88-4110	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く雄大なロケーションの中、ファミリーで楽しい1日をお過ごし下さい。	・農村土牛記念美術館・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	http://www.yusankan.co.jp/	埴科郡坂城町大字網掛2002番地-4	0268-81-7000	0268-81-7001	大人 550円 小学生以下 330円	大人 450円 小学生以下 270円	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酸泉で飲泉も可能。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	・湯さん館のふもとには、びんぐし公園 ・千曲川さかきバラ公園 ・鉄の展示館(日本刀剣)		(一財)更埴地域勤労者共済会
東信	その他	眼鏡市場 佐久インター店	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	宿泊	ねざめホテル	http://w2.avis.ne.jp/~nezame-h/	木曾郡上松町大字上松1888番地1	0264-52-2245	0264-52-2448		別紙参照②	木曾路の中心で国道19号線沿いでアクセスが良い。名所の寝堂ノ床まで徒歩3分。	・寝堂の床・小野の滝・赤沢自然休養林・木曾駒ヶ岳・御嶽山・奈良井宿・養老館・馬籠宿		木曾勤労者共済会

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	(株)スカイランドきよみず	http://www.sl-kiyomizu.jp/	東筑摩郡山形村7598-97	0263-98-2300	0263-98-4860	別紙参照⑬	通常料金の10%割引	料理、静かな環境、展望風呂。	・清水寺・上高地の入口・安曇野・松本平の観光スポット	・標高1300メートルの山頂にあるホテルで、清涼な空気を味わいつつ、松本平、安曇野を一望に見下す大展望は圧巻。山野草が豊富で、美しい四季折々の景	(一財)塩尻南勤労者福祉サービスセンター
中信	宿泊	西条温泉とくら	http://www.tokura1000yu.com/	東筑摩郡筑北村西条3443	0263-66-2114	0263-66-2301	一般料金まつかぜ¥10,950、とくら¥11,950 ※1泊2食付(サービス料・消費税・入湯税込) ※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2~5名の利用)	まつかぜ¥9,850、とくら¥11,750 ※1泊2食付(サービス料・消費税・入湯税込) ※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2~5名の利用)	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、善光寺街道の立峰石畳の道、乱橋宿、物産太郎の塚、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、地球の宝箱	http://www.koken-boring.co.jp/iwibox/index.html	塩尻市北小野4668	0263-51-8111	0263-51-8113	入場料大人600円 高・大学生400円 小・中学生300円 但しご家族連れの場合、家族割引として小中学生無料とします。	入場料100円引き 大人500円 高・大学生300円 小・中学生200円	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、改修されサッカースタジアムになっています。チロルの森公園は閉園になってしまいました。	・いご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ます。とんぼの池や蝶の丘、パーベキュースポット、楽しく遊べる遊具があり	(一財)塩尻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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	富士見高原貸別荘	http://fujimikogen-resort.jp/kasibesso	諏訪郡富士見町境広原12067	0266-66-2133	0266-66-2687	通常料金のみ別紙⑩へ	宿泊料金10%割引 冬期間クローズ	ドックラン付貸別荘2棟	・ホテル八ヶ岳・鹿の湯・富士見高原スキー場・富士見高原創造の森(野外彫刻公園)・富士見パノラマリゾート・ハケリリゾートアウトレット	・富士見高原リゾートにある貸別荘。別荘地内の広大な林の中にあり、グループや家族での利用に適しています。パーベキューハウスを併設。近くには肉料理の星の岩園金蔵、おぼろ湯	富士見町勤労者互助会
南信	宿泊	浪漫の館 月下美人	http://gekabijin.co.jp/	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14,300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。真心こめた接待でお迎えいたします。	・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	・全てパリアフリー・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、また夜食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岩園金蔵、おぼろ湯	(一財)飯田勤労者共済会
南信	宿泊	高遠さくらホテル	http://www.ina-city-kankou.co.jp	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、仙丈ヶ岳登山・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。	・豊かな自然に恵まれ、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	http://www.tatsunopark.com	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)～	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、松尾峠・いだれ栗森林公園・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	辰野町勤労者互助会
南信	宿泊	【令和3年9月30日サービス終了】グリーンビレッジ横川(かやぶきの館)	http://www.kayabukinoyakata.jp/	上伊那郡辰野町横川2766	0266-44-8888	0266-47-5151	別紙参照⑯1泊2食付13,500円～ 日帰り入浴400円 各種ご宴会も承っております。 ※料金変更あり(令和5年度中)	日帰り入浴100円引き⇒令和3年9月30日以降割引なし	日本一の、かやぶき屋根。心こもった食事とおもてなし。お風呂はマグネシウム・薬草・ハーブがあり、ハーブは土日限定で季節の月替わり風呂になります。サウナ完備	・荒神山公園施設、松尾峠(ぼたる)・いだれ栗森林公園・横川渓谷(蛇石・じやいし) ・日本のど真ん中(0ポイント)	・「食と健康」をテーマに田舎の豊かさや心地よさを五感でたっぷり満喫できる施設。お風呂は薬草風呂	辰野町勤労者互助会
南信	宿泊	ながた荘	http://www.e-minowa.jp/nagatasa/contact/	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10,000円～(税込 1部屋ご利用の場合)	1泊2食付9,000円～(税込 1部屋2名様利用の場合) 部屋タイプ、1部屋のご利用人数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16:00 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・賞給ダムもろじ湯・信州伊那梅苑・信州伊那高原赤そばの里・美空ひばり歌の里・萱野高原	・中央アルプス桑沢山のふもとに、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	http://www.bouzakusou.com/	上伊那郡中川村大草4489	0265-88-2033	0265-88-3335	1泊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、小洗湖、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、アンフォルメル美術館、駒ヶ根高原美術館、マルスウイズキー		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	http://www.odp.jp/	上伊那郡中川村大草7833	0265-88-2695	0265-88-3223	キャンプサイト1区画1泊1,000円 車1台1,000円 施設使用料大人800円 小中高生500円 幼児200円 キャンピ5,000円	サイト使用料10%OFF キャンピ利用料500円OFF	自然学校を併設して、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、子供対象のログキャビン清潔な施設が整い、安心して家族で楽しめます。隣接する小洗湖釣場はパーベキューハウスの設備も揃っています。野鳥・植物観察会・木工	中川村勤労者互助会
南信	キャンプ	桑原オートキャンプ場小洗釣堀場	http://www.ina.ianis.or.jp/~kuwabara/	上伊那郡中川村大草7124-4	0265-88-3886	0265-88-3886		りんごシャワーおひとり様1個サービス		陣馬形山・ハチ博物館・陶芸体験・そば打ち体験		中川村勤労者互助会
南信	その他	眼鏡市場 諏訪店	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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 飯田アップロード店	http://www.meganetop.co.jp/	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%割引いたします。補聴器は対象外	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
県外	宿泊	熱川温泉 熱川プリンスホテル	http://www.atagawa-prince.co.jp/	〒413-0302 静岡県賀茂郡東伊豆町熱川温泉	0557-23-1234	0557-23-4696	17,280円	宿泊特典として、1部屋に¥2,000各旅館内利用券プレゼント 会員及びその家族、通常料金より10%引き	伊豆の中でも熱川温泉は、湯量 泉質をほこる天然温泉が町中に湯煙を吹き上げ、海の幸にも恵まれ、冬暖か、夏は海水浴と、一年を通してゆっくりお過ごしいただける温泉場です。	熱川バナナワニ園、日本仮面歴史館、熱川ハーブテラス、高磯の湯、熱川ほっとばあく、湯の華ばあく温泉資料館、熱川桜坂公園、みかん狩り、い	(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
県外	宿泊	熱川温泉 粋光	http://www.a-suiiko.com/	静岡県賀茂郡東伊豆町奈良本1271-2	0557-23-2345	0557-23-1340	23,650円～	会員及びその家族、通常料金より10%引き(4/29～5/6、8/10～8/15、12/28～1/3は除く)	伊豆の中でも熱川温泉は、湯量 泉質をほこる天然温泉が町中に湯煙を吹き上げ、海の幸にも恵まれ、冬暖か、夏は海水浴と、一年を通してゆっくりお過ごしいただける温泉場です。	熱川バナナワニ園、日本仮面歴史館、熱川ハーブテラス、熱川ほっとばあく、湯の華ばあく温泉資料館、熱川桜坂公園、みかん狩り、いちご狩り、奈良本けやき公園、大川竹ヶ沢公園	(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
県外	宿泊	熱川温泉 ホテル志なよし	http://www.shinayoshi.com/	静岡県賀茂郡東伊豆町奈良本983-1	0557-23-2260	0557-23-1571	10,000円	宿泊特典として、1部屋に¥2,000各旅館内利用券プレゼント 会員及びその家族、通常料金より10%引き	伊豆の中でも熱川温泉は、湯量 泉質をほこる天然温泉が町中に湯煙を吹き上げ、海の幸にも恵まれ、冬暖か、夏は海水浴と、一年を通してゆっくりお過ごしいただける温泉場です。	熱川バナナワニ園、日本仮面歴史館、熱川ハーブテラス、高磯の湯、熱川ほっとばあく、湯の華ばあく温泉資料館、熱川桜坂公園、みかん狩り、い	(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
南信	宿泊	【ホテル】駒ヶ根高原リゾートリンクス	http://www.komagane-linx.co.jp/	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17,800～※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。中央自動車道の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くことができます。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(あづま豚)の岩塩焼きはお客様の人気メニューです。	手作りジェラートアイス、パンの味工房日帰り温泉 大芝の湯 農産物直売所あじな 釜内時計博物館 セラピーロード ノルテックウォークコース 軽ヶ岳ハイキングコース 駒ヶ岳ロープウェイ 高遠の桜		(一財)諏訪湖勤労者福祉センター
南信	宿泊	大芝荘	http://oshiba.jp	長野県伊那郡南箕輪村2358-5	0265-76-0048	0265-76-9655	使用2食付き 9,924円税込み 和洋室5名定員 3名以上使用 2食付き 11,004円税込み	会員特別 宿泊料 1,000円引き 日帰り温泉大芝の湯 入浴券 割引券サービス	森林に囲まれた宿泊施設で、森林浴と天然温泉をゆっくりお楽しみください。			
県外	宿泊	大川温泉 大川館		静岡県賀茂郡東伊豆町大川302	0557-23-0555	5,000円		会員及びその家族、通常料金より10%引き(素泊まり)				(一財)諏訪湖勤労者福祉センター
県外	宿泊	北川温泉 星ホテル	http://hoshinohotel.co.jp/	静岡県賀茂郡東伊豆町奈良本1205-116	0557-22-0555	12,950円		会員及びその家族、通常料金より500円引き	源泉かけ流し、元祖海鮮炭火焼きの宿			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター
県外	宿泊	稲取温泉 稲取東海ホテル湯苑	http://tokai-h.co.jp/	静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1599-1	0557-95-2121	0557-95-1923	19,800円	会員及びその家族、通常料金より5%引き (ウェルカムドリンクサービス15:00～17:00)	伊豆稲取温泉 絶景温泉と魚介満腹の宿			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター
県外	宿泊	稲取温泉 心湯の宿～SAZANA～	http://sazana.jp/	静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1594-1	0557-95-1122	0557-95-1123	17,600円	会員及びその家族、スパークリニングワイン サービス	リゾート&スパ SAZANA			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター

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)	
県外	宿泊	稲取温泉 磯の宿 石花海	http://senoumi.jp/	静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1604-1	0557-95-2231	0557-95-3916	21,050円	会員及びその家族、通常料金より10%引き	海と空のパノラマ広がる絶景温泉			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
県外	宿泊	稲取温泉 味の宿 喜久多	http://inatori-kikuta.jp/	静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1568	0557-95-2537	0557-95-5037	15,000円	会員及びその家族、通常料金より10%引き	創業50年の割烹旅館	灘のつるし祭りまつり(1月~3月)、河津さくらまつり(2月~3月)、伊豆アニマルキングダム(通年)、伊豆といえは海		(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
南信	その他	眼鏡市場 伊那店箕輪店	http://www.meganetop.co.jp/	上伊那郡箕輪町大字三日町曾根田915-3	0265-71-3310			メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引いたします。補聴器は対象外	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	https://www.city.ueda.nagano.jp/tkyoiku/tanoshimu/hakubutsukan/tomoshihi/index.html	〒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	元武石町の村の跡地を記念して、平成元年11月9日に開館。「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、奥栗溪谷、番所ヶ原スキー場、緑馬区立少年自然の家、ペレド武石、美ヶ原高原		上田勤労者互助会	
県外	宿泊	北川温泉 山十旅館	http://yamaiu.in/	静岡県賀茂郡東伊豆町北川1035	0557-23-0633	0557-23-3422	10,800円	会員及びその家族、通常料金より10%引き	期一善で獲れた伊豆の新鮮な魚介類をご堪能ください。			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
県外	宿泊	海一望絶景の宿 いなとり荘	http://inatoriso.com/	静岡県賀茂郡東伊豆町稲取1531	0557-95-1234	0557-95-1907	19,000円(税別)オフシーズン平日宿泊	貸切露天風呂1回無料	海一望 絶景の宿			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
県外	宿泊	稲取温泉 お口の故郷やまだ荘	http://yamadaso.net/	静岡県賀茂郡東伊豆町稲取347-1	0557-95-2811		9,000円	会員及びその家族、通常料金より10%引き				(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
北信	食事	そば処 幸輪		飯山市大字飯山1200	0269-63-2978	0269-63-2978		お食事の方、コーヒーまたはジュース・ウーロン茶いずれかをサービス	長野県八ヶ岳の畑で、化学肥料や農薬を使用せず健康な土で栽培されたそば粉と木島平肉山の天然水だけで打った生駒打ちそばでサウナ・天然温泉大浴場(24H)完備のビジネスホテル。本館雄山の天然温泉を無料でご利用頂けます。2種類の温泉をお楽しみ下さい。学問の神様、菅原道真公が祀られている北野天満宮のお膝元、清流北野川のほとりにたつむ宿泊施設です。地元のそば100%の手打ちそばがおすすです。	高橋 まゆみ 人形館		飯水岳北勤労者共済会	
北信	宿泊	ホテルプラトン	http://www.hotel-platon.jp/	千曲市上山田町温泉3-12-2	026-275-5111	026-275-5333		通常料金の10%割引				(一財)更埴地域勤労者共済会	
北信	宿泊	栄村振興公社 北野天満温泉	http://www.miv.janis.or.jp/~kitano/	下水内郡栄村場14655	0269-87-2892	0269-87-2893				北野天満宮(徒歩10分)・自然植物園(宿泊施設敷地内)		飯水岳北勤労者共済会	
北信	宿泊	ペンションフィールドノート	http://www.p-fieldnote.sakura.ne.jp/fieldnote.htm	上水内郡飯綱町川上2755-1904	026-253-8373	026-253-6615	10,000円~	9,000円~			・萱仙寺湖・天狗の館・スポーツ施設	・手近で良質な宿泊を提供したいと考えているため。	飯綱勤労者互助会
北信	宿泊	プチペンションベルフラワー		上水内郡飯綱町川上2755-1890	026-253-3278	026-253-3278	通年9,800円(税込・税別)	8,000円(税込・税別)	糖尿病、肝臓病等の方の食事の対応もいたします。(但し、事前連絡必要)	・善光寺・戸隠高原・野尻湖・むれ温泉天狗の館・水芭蕉園		飯綱勤労者互助会	
北信	宿泊	ペンション花車	http://pensionhanaguruma.com	上水内郡飯綱町川上2755-1599	026-253-2421	026-253-2421	1泊2食オール込7,500円 1泊朝食付5,000円 素泊り4,000円 子供料金有	2食付きのみ500円引、天狗温泉150円引	電話・FAXのみ受付。農業体験	・飯綱リゾートスキー場・家族旅行村・ゴルフ場・温泉・湖等・戸隠・善光寺		飯綱勤労者互助会	
北信	宿泊	栄村振興公社 のよさの里	http://www.miv.janis.or.jp/~novosa/	下水内郡栄村場18020-49	025-767-2345	025-761-5000		宿泊料10%引き	高台にあり、栄村の雄大な山並みを一望するロケーション！	・山路智恵輪手紙館(12月~4月中旬まで休館)・道の駅かえりまはたばた		飯水岳北勤労者共済会	
北信	宿泊	栄村振興公社 トマトの国	http://www.miv.janis.or.jp/~tmtland/access.html	下水内郡栄村北信4413-1	0269-87-3030	0269-87-3223		宿泊料10%引き	雄川閣の裏手にある露天風呂は川のせせらぎ、小鳥のさえずりが聞こえて、とても開放的な気持ちになります。	川向うの岸を眺めると温泉が湧いてきます。自分好みの野天風呂を作ることができます。鳥甲山、佐武流山、岩菅の登山口が近くにあり。		飯水岳北勤労者共済会	
北信	温泉	栄村振興公社 保養センター雄川閣	http://www.vill.sakae.nagano.jp/skouya/index.html	下水内郡栄村場17878-3	025-767-2252	025-767-2257		通常料金の10%割引	当館の板前がつくる和食御膳をイス・テーブル席のレストランでどうぞ。お食事されたお客様は無料で当館の天然温泉を利用いただけます。			(一財)更埴地域勤労者共済会	
北信	食事	レストラン華林	http://www.d6.dion.ne.jp/~yuuzan/	千曲市上山田町温泉3-12-2	026-275-5112	026-275-5333		通常料金の10%割引	当館の板前がつくる和食御膳をイス・テーブル席のレストランでどうぞ。お食事されたお客様は無料で当館の天然温泉を利用いただけます。			(一財)更埴地域勤労者共済会	
東信	その他	眼鏡市場 佐久野沢店	http://www.meganetop.co.jp/	佐久市大字野沢307-1	0267-63-0578	0267-63-0578		メガネ・コンタクトレンズは店頭価格より5%割引いたします。補聴器は対象外	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	レジャー	信州塩尻農業公園チロルの森	http://www.tirol.jp/	塩尻市北小野相吉5050	0263-51-8100	0263-51-8200	入場料 大人1,000円 小人600円 65歳以上無料(証明書提示)	入場料 大人800円 小人400円 (20%割引)	2017年動物のふれあい広場がリニューアルしました。	・みどり湖温泉・小坂田わくわく園・いこの森公園・奈良井宿・諏訪湖	・ラベンダーやバラのお花畑、高原の豊かな風景の中で自家製のソーセージ、地ビール、石窯ピザ等本格的な味を堪能できます。パンやそば打ち体験教室、アルパカや羊羹の動物のふれあいが楽しめます。	(一財)塩尻南勤労者福祉サービスセンター	
南信	温泉	水島山温泉 ~満願成就の湯~	http://kabuchanmura.jp/onsen/	飯田市箱川386番地の1	0265-28-1755	0265-28-1766	大人(中学生以上)800円 小人(4歳~小学生)500円	大人(中学生以上)800円⇒700円 小人(4歳~小学生)500円⇒400円	コンコンと湧き出るお湯は、美肌に効果があるとされるアルカリ性単純泉。大庭村産の青石でつづられた露天風呂や水島を配した洞窟風呂、サウナもある純和風建築の温泉施設は池や庭園に囲まれ、心身を癒す最高のインターチェンジです。降雪量が少ないので安心ドライブ！ナイター全日営業(ただし、3月は金土のみ)。ファミリー向けと日本最大級のそりゲレンデ完備。	・富士見台高原ロープウェイ・天竜舟下り、天竜ライン下り・水引工芸見学、星神温泉(花桃の里)、りんご刈り、ブルーベリー刈り、いちご刈り、桜、人形館	・富士見台高原ロープウェイ・天竜舟下り、天竜ライン下り、水引工芸見学、星神温泉(花桃の里)、りんご刈り、ブルーベリー刈り、いちご刈り、桜、人形館	・富士見台高原ロープウェイ・天竜舟下り、天竜ライン下り、水引工芸見学、星神温泉(花桃の里)、りんご刈り、ブルーベリー刈り、いちご刈り、桜、人形館	・富士見町勤労者互助会
南信	スキー	富士見高原スキー場	http://fujimikogen-ski.jp/	諏訪郡富士見町境広原12067	0266-66-2932	0266-66-2798	別紙参照10回数券・レンタル割引は中止	別紙参照10回数券・レンタル割引は中止		・温泉ホテル八峯苑・富士見高原ゴルフコース・創造の森(野外彫刻公園)・富士見パノラマリゾート・ハケ岳リゾートアウトレット	・ハケ岳の南麓に展開するスキー場。冬季の晴天率が高い中部山岳に位置し富士山をはじめ南、中央、北アルプスを間近に望む雄大な景観の下で、家族で安心して楽しめるファミリー向けスキー場。ソリスノーランドは、動く歩道「スカイウォーク」を完備した広大なそり専用ゲレンデで	富士見町勤労者互助会	
南信	食事	信州富士見チーズ工房直営 テラスレストラン チェスナット	http://www.restaurant-chestnut.jp/	諏訪市富士見町立沢1-1436 ハケ岳カントリーキッチン内	0266-66-2410			会員及び同伴者 会員証提示 1,000円以上の食事(コーヒーor紅茶orグラスワイン)杯サービス	テラス席にて、ベッ連れでお食事できます。			(一財)諏訪湖勤労者福祉センター	
南信	宿泊	みはらしの宿 羽広荘	http://www.ina-city-kankou.co.jp/cms/modules/tiny7/index.php?id=2	〒399-4501 長野県伊那市西箕輪3822-30	0265-78-6155	0265-78-6156	1泊2食付8,250円~	1,000円引き (休前日及び年末年始12月30日~1月3日は除く)要予約	宿泊、日帰り宴会やお手軽ランチなど四季折々の会席料理が自慢・「めくもりの宿」	・農業公園「みはらしファーム」いちご狩り、ブルーベリー、りんご、ぶどうなど季節のフルーツの収穫体験や特産品作り、はた織、ウッドクラフト・日帰り温泉「みはらしの湯」・高遠のさくら・中央アルプスロープウェイ	・標高900メートルの高台にあり、南アルプスの権太と伊那谷が一望できる。肌をやさしい弱アルカリ性天然温泉。・マレットゴルフ場林間コース36ホール・猿肉ハウス50人用(予約制)	伊那市勤労者互助会	