

西武健保の

# 保養所だより

No.014



◎保存版：ココロとカラダのコリを癒す旅案内

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp 西武健康保険組合

## 高原リゾート軽井沢でパワーチャージ！

絵画のような美しい景色を眺めて癒され、澄んだ空気の中で身体を動かす。お腹がすいたら食通たちをもうならせるレストランで舌鼓。そんな贅沢な時を過ごせるのが軽井沢です。今回はレジャーやアート、グルメや観光などのおすすめスポットをご紹介します。魅力たっぷりの高原リゾート軽井沢へ、リフレッシュ&パワーチャージに行きませんか？

1日の始まりは朝食から。軽井沢では今、モーニングが熱い！

### モーニング

#### 珈琲館 且念亭

☑ 9:00~19:00  
(G.W. 7~9月は8:00~)  
🏠 軽井沢駅より徒歩2分

静かで心落ち着く時間を過ごせる老舗カフェ

コーヒー豆にこだわり、メニューによりさまざまな豆を使い分けています。中でも10時間かけて抽出する「水出しコーヒー」は、コーヒー通たちをも虜にしてしまうほどの美味しさ。今年から登場したお得な「モーニングセット」で、お店自慢のスープを堪能しながらゆったりとした朝の時間を過ごせます。モーニングは10:30まで。



#### CABOT COVE

☑ 6:30~12:30  
(11~3月は7:00~)  
🏠 軽井沢駅より車で20分

並んでも食べたい！アメリカンブレイクファースト

早朝からオープンしている、森の中の朝食とカフェのお店。軽井沢の雰囲気をも分に味わいながら朝食が食べられると大人気です。オーナー夫妻手作りの「ポップオーバー」や「エッグベネディクト」、「パンケーキ」などがいただけます。休日は行列ができませんが、並んでも食べたいと思わせてくれるお店です。



寒い冬を楽しもう！ウィンタースポーツで汗を流そう！

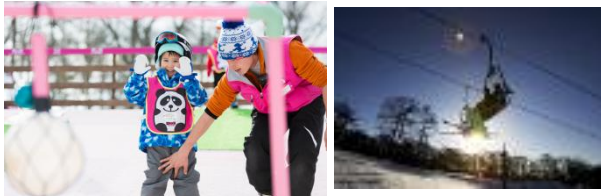
### スポーツ

#### 軽井沢プリンスホテル スキー場

☑ 11/1より営業中  
🏠 軽井沢プリンスホテルよりすぐ

晴天率90%！ベストコンディションで楽しめる

冬の軽井沢はお天気が良いことでも有名です。晴天率はなんと90%！青空のもとで気持ち良く滑ることができます。さまざまなコースで構成されており、初心者から上級者まで楽しめます。また小学生以下のおさまはリフト券が無料になったり、雪で遊べるキッズパークがあったりと、ファミリーにも優しい施設となっています。



#### 軽井沢アイスパーク

☑ 9:00~22:00  
🏠 軽井沢駅より車で15分  
軽井沢風越公園内

日本最大級の通年型カーリングホール

オリンピックでの日本代表の活躍から、近年注目を浴びるようになったカーリング。実は「氷上のチェス」ともいわれるほど、とても奥深いスポーツなのです。こちらでは初心者でも楽しめるように、インストラクターが指導してくれる体験プログラムがあるので、初めてカーリングするにはおすすめです。



軽井沢には自然や歴史を感じる見どころがたくさん！

## おすすめ観光スポット

### 旧碓氷峠見晴台方面

長野と群馬の県境にある  
スポットを巡るコース

### 新・旧軽井沢方面

自転車で回るのがおすすめ！  
歴史をたどるコース

### ひと足のばして…

軽井沢駅から30分程の自然  
を感じるドライブコース

#### 旧碓氷峠見晴台



浅間山などの山々が望める展望スポット。旧軽井沢銀座から歩いて1時間半程で、遊歩道も整備されているので初夏から秋にかけてはハイキングするのもおすすめです。

🚗 軽井沢駅から車で10分

🚌 旧軽井沢観光会館前からバス有



徒歩で3分

#### 旧三笠ホテル



明治から大正時代に営業していた西洋風のホテル。国内外の上流階級の人々が泊まり「軽井沢の鹿鳴館」と呼ばれていました。1980年に国の重要文化財に指定されました。

🚗 軽井沢駅から車で10分

🚲 軽井沢駅から自転車で16分



自転車で15分

#### 鬼押し出し園



1783年浅間山の噴火で流れた溶岩が固まってできた景勝地。整備された道は散策でき、間近で見る溶岩は大迫力。自然の力の大きさを実感でき、溶岩と山々だけの空間は別世界にいるような気持ちになります。

3月下旬～12月上旬までの営業です。

🚗 軽井沢駅から車で35分



車で15分

#### 熊野皇大神社



お社の中央に長野県と群馬県の県境がある、全国的にも珍しい神社。そのため、一つの神社でありながら2つの宗教法人があり、境内で長野県熊野皇大神社と群馬県熊野神社に分かれています。熊野皇大神社の御神木である樹齢850年以上のしなの木は、パワースポットとしても大変有名です。



神社の目の前

#### 日本聖公会 ショー記念礼拝堂



軽井沢の父と呼ばれる、アレキサンダー・クロフト・ショー氏が宣教師をしていた教会。軽井沢最古の教会でもあります。裏手には彼の別荘が記念館として復元されています。現在の軽井沢の始まりの地です。



自転車で15分

#### 白糸の滝



軽井沢では定番の観光スポット。通常の滝のように川の水が流れ落ちているのではなく、地下水が岩肌から湧き出して滝となっています。細い糸のように降り注ぐ様子がとても美しいヒーリングスポットです。駐車場の近くではおやきやイワナなどを販売しています。



車で15分

#### 元祖力餅 しげのや



峠の名物といえば「力餅」。昔は碓氷峠を越える旅人が力を蓄えるために、この餅を食べたと言われていました。ペランダや展望デッキからは関東平野が見渡せます。メニューは他にも蕎麦やデザートなどさまざまです。

#### 矢ヶ崎公園



軽井沢駅から徒歩5分の解放感あふれる公園。公園の中心にある大きな池には、全長160mの木造の橋がかかっていて、そこは浅間山と離山が望める美景スポット。季節によっては花火の打ち上げやイルミネーションも行われます。

#### 軽井沢千ヶ滝温泉



広大な敷地に庭園露天風呂や、フィンランドコテージ・サウナ等がある日帰り入浴施設です。露天風呂は源泉かけ流しで、四季を通じて美しい風景を楽しめます。日頃の疲れをこちらでリフレッシュ。



自然の中でアートに触れて感性を磨こう！

## アート & カルチャー

### 軽井沢タリアセン



塩沢湖を中心に広がる軽井沢らしいリゾートエリア。敷地内には美術館や歴史的建造物、イングリッシュ・ローズガーデンなどが点在しています。湖でのボートやテニス、ゴーカートなども出来るため、おとなからお子さままで楽しめます。自然に囲まれた園内で散歩をして、レストランやカフェでのんびりするのをおすすめ。

🕒 9:00~17:00

(12・1月は10:00~16:00)

🏠 軽井沢駅より車で10分

### ムーゼの森



欧米絵本を中心に絵本原画や初版本を展示する「軽井沢絵本の森美術館」(ポール・スミザー氏監修の軽井沢の原風景が四季折々に変化する「ピクチャレスク・ガーデン」も併設)と、ドイツ・エルツ地方の木工おもちゃ、知育玩具を紹介する「エルツおもちゃ博物館・軽井沢」を有する、ミュージアムパークです。ショップ・カフェもあり、自然とアートに浸るひとときを楽しめます。

🕒 9:30~17:00

(12・1月は10:00~16:00)

🏠 軽井沢駅より車で10分

### 軽井沢千住博美術館



世界的に人気のある現代日本画家、千住博氏の作品を展示しています。代表作の「ウォーターフォール」などが展示されている館内は、どこか閉鎖的だった美術館のイメージを一新させ、総ガラス張り自然光を取り入れた明るく開放的な空間となっています。

🕒 9:30~17:00

(7月~9月は~18:00)

🏠 軽井沢駅より車で10分  
※冬季休業期間あり

軽井沢の美味しい味覚をおすそ分け！

## お土産セレクション

### very & berry

🕒 10:00~19:00

(季節により変動あり)

🏠 軽井沢駅よりすぐ

店内には可愛い瓶詰のお土産がズラリと並ぶ



軽井沢・プリンスショッピングプラザ内にあるお店。大人気のプリンジャムをはじめ、たくさんの種類のジャムやオイル、ドレッシングなどが並んでいます。店内では試食ができるものもあり、味を確かめてから購入できるのもうれしいポイントです。リゾート感がたっぷり詰まった素敵な小瓶たちは女性へのお土産にオススメです。

### 腸詰屋

🕒 10:00~18:00

(季節により変動あり)

🏠 軽井沢駅より徒歩5分

本場ドイツの製法を守って作られるソーセージ



原料にはフレッシュな国産豚を使用し、ドイツ伝統の製法でとことんこだわって作られたハムやソーセージを購入できます。その品質と味は国際的な権威あるコンテストでも受賞をするほど。店頭販売も行っているため、お土産にはもちろん、散策の途中でアツアツのソーセージを頬張ることもできます。

### アトリエ・ド・フロマージュ

🕒 10:00~18:00

(季節により変動あり)

🏠 軽井沢駅より徒歩5分

自家製チーズにこだわったご夫婦のお店



チーズ留学のためにフランスに渡ったご夫婦が作る、こだわりのチーズは約20種類！その美味しさは広く認められており、JALのファーストクラスでも提供されています。その自家製チーズから作られるスイーツもたくさんの種類があり、中でもカマンベールのアップルパイはモンドセレクションで金賞を受賞しています。

### スーパー ツルヤ

🕒 9:30~20:00

(日曜は9:00~)

🏠 軽井沢駅より車で10分

別荘族ご用達のご当地スーパーマーケット



長野県に店舗を構える大型スーパーマーケット。中でも軽井沢店は最大規模を誇ります。お土産のおすすめは、一大ブームを巻き起こしたりんごバタージャムに代表される、ツルヤオリジナル商品です。ジャムやジュースなどオリジナル商品の種類はとて豊富で、お値段も手頃なことから、地元住民や観光客に大人気！



朝も昼も夜も、軽井沢を堪能するホテルステイ

# プリンスグランドリゾート軽井沢



「ザ・プリンス 軽井沢」、「ザ・プリンス ヴィラ軽井沢」、「軽井沢プリンスホテルイースト・ウエスト」、「軽井沢 浅間プリンスホテル」の5つのホテルからなる“プリンスグランドリゾート軽井沢”は、緑あふれる広大な敷地を有するリゾートホテルです。レジャー施設が充実しているため、心身をリフレッシュするにはぴったりです。

## 滞在のスタイルに合わせて選べる客室

のんびり過ごす  
ツインルーム



絵画の額縁に見立ててレイアウトされた大きな窓からは、光が差し込み、四季折々の景色が望めます。リゾートにいることを感じさせてくれる、ゆったりとしたお部屋です。

※写真は軽井沢プリンスホテルイースト

リッチな気分で  
ヴィラ



別荘のようなプライベート空間で、ホテルのサービスを受けることができるヴィラ。リビングにある木製のチェアやペレットストーブはくつろぎの時間を演出してくれます。

仲間とワイワイ  
コテージ



リビングルームとベッドルームが独立しているコテージは、各棟が距離を取って建っているため、仲間同士でワイワイ過ごせます。木々の中での滞在は非日常的な体験です。

## プリンスグランドリゾート軽井沢の注目ポイント



### 美しい自然に包まれた癒しの空間でリラックス 森のホットスプリング&スパ

高い天井に大きな窓、そこから見えるのは四季折々に趣を変える森。自然の空気、香り、音を感じながらスパトリートメントを堪能できる、そんな極上のリゾート空間が「スパ ザ フォレスト プリンス」には広がっています。スパでリフレッシュした後は、天然温泉の内湯、露天風呂、スチームサウナのある「フォレスト ホットスプリング」でリラックス。心も身体も軽くなること間違いなしです。

### どんな滞在も思いのままに ザ・プリンス ヴィラ軽井沢

ログハウスの本場フィンランドのホンカ社製のヴィラは、芝生と木々に囲まれた空間に建っています。バスルームやパウダールームが各寝室にあり、複数世帯での滞在にも適した造りです。インテリアも細部にまでこだわっており、食器やカトラリーもフィンランドのメーカーのものが並びます。ペレットストーブの醸し出す非日常のくつろぎの空間は、ここにしかない特別なものとなっています。



### 大人だけの時間を過ごす時にはキッズも楽しくお留守番 ネイチャーキッズ森の家&森のキッズルーム

お子さまたちを預けることができるサービスがとても充実しています。他の託児所と違うのは、お子さまたちも軽井沢を満喫しながら楽しんで時間を過ごせること。ネイチャーキッズ森の家では、季節に合わせた野外でのアクティビティ体験や、工作などのプログラムが用意されています。ログハウスでできた託児所の、森のキッズルームではプロの保育スタッフたちへ生後3か月のお子さまから預けることができます。



プリンスホテル宿泊施設利用券を利用すると西武健保から補助が受けられます！詳細は保養所ガイドをご覧ください。