

蕎麦(そば)・・・信州そば専門店等						
マップ 記号	店舗名	住所(長野県)	電話番号 (市外局番)	営業時間	休業日	特記事項
<b>岡谷市 Okaya City</b>						
A-01	あきしの	岡谷市長地柴宮1-9-1	27-9000	11:30-15:00 ※1	月・第3火曜日(祝日は営業)	
A-02	さゝ乃	岡谷市中央町1-11-1 イルフプラザ4F	23-8005	11:00-19:00,18:00以降は予約優先、 予約時は最長21:00まで対応可	第2火曜日	
A-03	千秋庵そば店	岡谷市長地片間町2-5-18	28-1895	11:00-14:30 ※1	水曜日	
A-04	そば処岳家	岡谷市湊5-13-7-B	78-8846	11:00-14:00, 17:00-21:00	水・第3火曜日	
A-05	狸茶屋	岡谷市川岸東3-15-33	24-1444	11:00-20:00	火曜日	
A-06	石挽そばや わかば	岡谷市長地小萩1-5-43	26-0155	11:00-14:00(夜は予約のみ営業)	不定休	
A-07	蕎麦屋みのり	岡谷市田中町1-4-5 田中ビル1F	55-5111	11:00-14:00, 17:30-21:00	水曜日、最終木曜日	
<b>下諏訪町 Shimosuwa Town</b>						
B-01	山猫亭本店	下諏訪町3574	26-8192	11:00-17:00(冬期 -16:00まで)	無し	
B-02	山猫亭はなれ	下諏訪町5528-1	27-8192	11:00-15:00	火曜日	
B-03	萩月庵 千ひろ	下諏訪町5531-1	27-8861	11:00-14:00, 17:00-20:00	水曜日	
B-04	そば処 みやさか	下諏訪町5793	27-6845	11:30- ※1	月・火曜日	
B-05	とんねるや	下諏訪町6175-11	27-6315	11:00-14:30, 17:00-20:30	月曜日	
B-06	塩天井 宮坂商店(そば)	下諏訪町10616	26-1538	11:00-14:30, 17:30-21:30	火曜日	
B-07	万治野 十間堂茶屋	下諏訪町6712-6	27-5456	12:00-17:00 ※3	月曜日・火曜日・水曜日	
B-08	宮乃前そば店	下諏訪町197	27-7195	10:30-17:00	不定休	
B-09	清明祥世庵	下諏訪町456	78-3140	11:00-14:00, 17:30-21:00	月曜日・日曜日昼のみ	火・水・木曜日は予約のみ
<b>諏訪市 Suwa City</b>						
C-01	秋月そば本店	諏訪市湖岸通り4-12-1	52-2278	7:00-21:30	水曜日	
C-02	そば処萬盛庵	諏訪市高島3-1201-78	58-5543	11:00-14:40	水曜日	
C-03	田毎庵	諏訪市中洲下金子4335-2	58-0106	11:30-14:00, 17:00- ※1	火曜日	無くなり次第終了
C-04	八洲(本店)	諏訪市湖岸通り3-1-22	52-2426	11:00-14:00, 17:30-19:30 ※1	木曜日	無くなり次第終了
C-05	手打ちそば更科	諏訪市末広1-7	52-1080	11:00-18:00※1	水曜日	無くなり次第終了
C-06	そば処とみや	諏訪市湖岸通り3-8-10	52-1466	11:00-15:00, 18:00-22:00(金・土のみ)	火曜日 ※2	
C-07	やまさや	諏訪市中洲261-1	58-3455	11:00-15:00, 17:30-21:00	木曜日	
C-08	手打ちそば処 花尋庵	諏訪市豊田454-1	52-8720	11:00-14:00 ※1	11月-3月は月・火曜日	無くなり次第終了
C-09	本格手打ちそばや 福よし	諏訪市中洲神宮寺1566-12	57-1528	11:00-18:00	火曜日(祭日振替)	無くなり次第終了/要問合せ
C-10	そばごころ小坂	諏訪市大手2-1-8	57-6345	11:30-14:30, 17:00-19:00	木曜日	
C-11	天乃蔵	諏訪市湖岸通り1-5-11	58-4172	11:00-20:00	年中無休	
C-12	八洲(支店)	諏訪市四賀赤沼1551-2	52-3339	10:00-15:00, 17:00-	月曜日 (祝日営業)	
C-13	そば蔵(諏訪インター店)	諏訪市沖田町3丁目52-2	58-8931	11:00-22:00	不定休	
C-14	秋月そば(分店)	諏訪市豊田2083	58-6755	11:45-14:00, 17:30-22:00	水曜日	
C-15	ドライブイン 霧ヶ峰富士見台	諏訪市四賀霧ヶ峰	68-2586	10:00-15:30	荒天時休業	悪天候日(雪・雨・霧)休業
C-16	そば処 徳八	諏訪市末広8-3	52-3180	11:00-14:00, 17:00-20:00	日曜日	
C-17	登美	諏訪市上諏訪立石展望台上	53-2318	11:00-14:30, 17:00-19:30 ※1	木曜日	
C-18	日本蕎麦 籠家	諏訪市湖南3928-1	57-2553	11:00-14:00, 17:00-20:30(水・日のみ)	月・火曜日の夜	
C-19	手打ち 真味	諏訪市豊田2406-4	58-1380	11:30-14:30, 18:00-20:00(予約のみ)	不定休	
<b>鰻(うなぎ)・・・うなぎ料理専門店</b>						
マップ 記号	店舗名	住所(長野県)	電話番号 (市外局番)	営業時間	休業日	特記事項
<b>岡谷市 Okaya City</b>						
A-01	あら川	岡谷市湖畔1-25-18	22-2455	11:00-14:00, 16:00-19:00	水曜日 (祝日営業)	
A-02	うなぎ源平	岡谷市長地小萩3-1-19	27-8010	11:00-14:00, 17:00-19:30	月曜日 (祝日営業)	
A-03	うなぎ水門	岡谷市湖畔4-1-30	22-7493	11:00-13:00, 17:00-18:00	木曜日	
A-04	うなぎの館 天龍	岡谷市天竜町3-22-11	23-0669	11:30-14:00, 17:00-20:00	火曜日	
A-05	御うな 小松屋	岡谷市本町3-10-10	23-0407	11:00-14:15, 17:00-20:15※1	火曜日	
A-06	やなのうなぎ 観光荘	岡谷市川岸東5-18-14	22-2041	11:00-14:00, 16:30-20:00	木曜日	
A-07	うなぎ・川魚 割烹 濱丑	岡谷市天竜町3-1-8	22-2531	11:00-14:00, 17:00-19:00	水曜日	
A-08	鰻蒲焼き“階”(きざはし)	岡谷市中央町3-7-2	22-3361	11:30-13:30, 17:30-19:30	水曜日	
<b>下諏訪町 Shimosuwa Town</b>						
B-01	しもすわ うなぎ小林	下諏訪町6153-11	28-7008	11:00-14:00, 17:00-20:00	月・第1・3火曜日(夜のみ)	
B-02	うなぎ松倉	下諏訪町10616-246	27-8693	11:30-14:00, 17:00-20:00	火曜日・第3水曜日	
B-03	うな富	下諏訪町260	28-2794	11:30-13:30(L013:00), 17:00-21:00(L020:00) 日・祝 20:00(L019:00)まで	不定休	
B-04	うなぎ林屋	下諏訪町31	28-8372	11:30-14:00, 17:30-20:00	水曜日	
<b>諏訪市 Suwa City</b>						
C-01	うな藤	諏訪市湖岸通り5-5-2	58-0114	11:15-13:45, 17:00-19:30	不定休 ※要問合せ	
C-02	ねばし	諏訪市高島2-1282	53-3264	11:00-14:00, 17:00-20:30	月曜日 (祝日の場合翌日) その他不定休あり	
C-03	うなぎの古畑	諏訪市湖岸通り5-15-3	52-1167	11:30-13:50, 17:00-19:50	水曜日	要問合せ/無くなり次第終了
C-04	うなぎのねどこ おび川	諏訪市湖岸通り5-15-2	52-3211	11:30-15:00, 17:00-20:00	火曜日	
C-05	うなぎ小林	諏訪市四賀1958-2	54-7717	11:00-14:00, 17:00-20:00	月・第1・3火曜日・第2・4木曜	
C-06	イール亭おおいし	諏訪市諏訪1-9-8	52-0467	11:30-14:00, 17:00-	月曜日	

【凡例】  
 店舗の都合により営業時間、休業日等が変更になる場合がありますので、事前にお電話等でご確認ください。  
 ※1無くなり次第終了します。  
 ※2日付、曜日により営業時間が変更となります。  
 ※3事前予約が必要です。  
 ※4季節により休業日が変更となります。

蕎麦(そば)・・・信州そば専門店等						
マップ記号	店舗名	住所(長野県)	電話番号(市外局番)	営業時間	休業日	特記事項
茅野市 Chino City						
D-01	勝山そば店	茅野市金沢2332	82-3556	11:00-14:00, 17:00-19:00	水曜日	
D-02	そば処茶屋 ちのベルビア店	茅野市ちの3502-1	73-0026	11:00-15:00, 16:00-23:00 ※2	木曜日	
D-03	本手打ちそば 更科	茅野市ちの7021	72-2655	11:00-14:30, 16:30-19:30 ※1	月曜日(祝日の場合翌日)	
D-04	味菜房 かなめ	茅野市ちの256-1	82-5777	11:00-14:00, 17:00-21:30	月曜日(祝日の場合翌日)	
D-05	食事処 やまと	茅野市宮川4533	72-3287	11:30-14:00, 17:30-21:00	水曜日	
D-06	そばきり 吉成(きつせい)	茅野市本町東7-61	73-9910	11:00-15:00, 17:00-20:00 ※1	木曜日	
D-07	そばのさと	茅野市塚原2-15-16	73-0209	11:00-19:00※1	木曜日	
D-08	信州味屋敷 ささおか	茅野市米沢3158	72-7411	11:00-14:30, 17:00-20:45	水曜日	
D-09	そば・寿司の店 呉竹房	茅野市米沢3802-1	72-6701	10:30-21:30	木曜日	
D-10	手打ち蕎麦切り 蓼山亭(りょうざんてい)	茅野市米沢174-1	82-3322	11:00- ※1	水曜日(GW、夏期無休)	
D-11	本手打ちそば 長寿更科	茅野市米沢7698	73-6606	11:00-14:30頃, 17:00-20:00	火曜日	
D-12	ほうとう三駒(みつこま)	茅野市米沢7682	73-5455	11:00-22:00	水曜日	
D-13	いで湯の郷のそば処 せせらぎ	茅野市北山5479-4	77-3040	11:00-16:00	水曜日(7/20~8/31まで無休)	
D-14	信州手打ちそば工房 遊楽庵	茅野市北山5522-281	67-2343	11:00-14:00 ※1	無休	
D-15	そば処 やまなみ	茅野市北山4035	67-2164	11:00-15:00	不定休	
D-16	手打ち蕎麦 黙坊	茅野市北山4035	67-2014	11:00-15:00	水・木曜日 ※4 (8月、年末年始は無休)	
D-17	そば処 緑苑	茅野市白樺湖	68-2210	9:00-17:00 ※1	不定休	
D-18	登美	茅野市湖東6595-386	78-2717	10:30-14:00, 16:00-19:00	木曜日	
D-19	石臼挽手打ち蕎麦 みつ蔵	茅野市北山4035-228	78-2278	10:00-20:00 ※2	水曜日	
D-20	望岳の湯	茅野市玉川6128-2	82-8833	9:00-21:00	金曜日	
D-21	縄文の湯	茅野市豊平4734-7821	71-6080	9:00-21:00	月曜日	
D-22	河原の湯	茅野市泉野1616-2	79-6192	9:00-21:00	木曜日	
D-23	そば処ひな	茅野市仲町3-11	090-1868-7661	11:30-14:00, 17:00-20:30	不定休	
D-24	四季リゾート音無の湯	茅野市北山2977-1	77-3939	11:00-21:00	火曜日	
D-25	旬菜割烹ほり	茅野市ちの7020	72-2525	17:00-22:00	日曜日	
D-26	車山スカイプラザ	茅野市北山3413車山高原	68-2723	10:00-15:00	不定休	
D-27	六方庵 楓林	茅野市米沢3915-1	75-0595	11:30- ※1	不定休	
D-28	そば庄 蓼科高原店	茅野市北山蓼科高原4035	67-3750	11:00-15:00(土日祝日19:00)	火曜日 ※4	
D-29	そば処 八起(やおき)	茅野市北山栗平4035-71	77-2862	11:30-15:00	火曜日	
D-30	白樺湖観光センター	茅野市北山白樺湖3419	68-2833	11:00-17:00	無休	
D-31	白樺温泉すずらの湯	茅野市北山白樺湖	68-3424	10:00-21:00(火曜日は12:00-)	無休	
原村 Hara Village						
E-01	山乃幸	原村18674	79-6211	11:00-14:00, 17:00-21:00	月曜日(祝日の場合翌日)	
E-02	山の恵	原村15481-8	55-4092	11:00- ※1	月曜日(祝日の場合翌日)	
E-03	一八	原村15469-1	79-6163	11:00- ※1	木曜日	
E-04	香草庵	原村17217-3693	70-2287	11:00-14:00	火・水曜日	
E-05	ゆう和	原村17217-1630	78-7969	11:00-17:00	1月~3月 火・水・木曜日 4月~12月 木曜日、GW、8月無休	
富士見町 Fujimi Town						
F-01	そば処 おつこと亭	富士見町乙事3777-3	62-7188	10:30-17:00(冬季12月~3月11:00-15:00)	木曜日(祝日の場合水曜休業)、 8月は無休 臨時休業あり ※4	
F-02	手打ちそば処 花鳥野(はなどりや)	富士見町境広原12067	66-2932	11:00-16:00(LO15:30)	無休	
F-03	蕎麦にしむら	富士見町富士見3679-18	62-7078	11:00-14:00	日・第1月曜日	
F-04	新次そば三井	富士見町乙事5011-2	62-3468	11:00-14:00 ※3	不定休	
F-05	手打蕎麦 眞(しん)	富士見町境1838-1	64-2212	11:00-14:00	水曜日	
F-06	道の駅信州蓼木宿 てのひら館	富士見町落合1984-1	61-8222	10:30-20:30(LO20:00)(冬季10月~5月は11:00~)	火曜日(祝日の場合翌日)	
F-07	蕎麦茶房 季楽庵(きらくあん)	富士見町富士見4654-971	62-7190	11:00-14:00 (夜1組予約/3名以上)	火曜日(祝日は全て営業)	
F-08	そばきり 喜蕎八	富士見町境891-4	65-3955	11:00-15:00, 17:30-20:00	水曜日(臨時休業あり)	
F-09	手打ち蕎麦 彩春(つくし)	富士見町落合11227-19	78-3480	11:00-14:00(LO) 17:00-20:00(LO) (冬季変更あり 要問合せ) ※4	木曜日、水曜日の夜	
鰻(うなぎ)・・・うなぎ料理専門店						
マップ記号	店舗名	住所(長野県)	電話番号(市外局番)	営業時間	休業日	特記事項
茅野市 Chino City						
D-01	栄町	茅野市湖東6595-359	77-3355	11:00-14:00, 17:30-21:00	木曜日	
D-02	信州味屋敷 ささおか	茅野市米沢3158	72-7411	11:00-14:30, 16:30-21:00	水曜日	
D-03	割烹たむら	茅野市米沢3733-2	82-1900	11:00-14:00, 17:30-22:00	月曜日(祝日の場合翌日)	
D-04	丸平川魚店	茅野市ちの3076	72-2466	11:00-14:00	水曜日	

【凡例】  
 店舗の都合により営業時間、休業日等が変更になる場合がありますので、事前にお電話等でご確認ください。  
 ※1無くなり次第終了します。  
 ※2日付、曜日により営業時間に変更となります。  
 ※3事前予約が必要です。  
 ※4季節により休業日が変更となります。