

上田地域へいらっしゃい!

信州上田地域の旅

上田市・東御市・青木村・長和町

まち歩きガイドブック

まち歩きのススメ
モデルコース多数掲載

TAKE
FREE!
[無料]

早速、みんなで中を見るべし。←



三

地元のおばちゃんにおすすめグルメを
聞き歩き、積極的に食べるべし。

二

公共交通機関ができるだけ利用して、
車でもゆつたりのんびり出掛けるべし。
※できれば温泉にでもつかって、泊まっていくってください。

一

人気スポットばかりじゃない、そこでしか
出会えないスポットにこそ出掛けるべし。

まち歩き心得



是非また来てください!



みどころがありま
す。一度来られただ
けでは全部まわり
きれない数です。
ぜひ、何度もお出掛け
ください。

そして、新しい感動や
発見を見つけてください。
みなさんのお越しを心か
らお待ちしております！

信州上田地域の旅は
どうでしたかのう。
皆さんがあなた旅
に満足して帰途につ
いてください。さればこれ
幸いじや。
また来なさい。
いつでも大歓迎じや。
信繁(幸村)は待つて
おりますぞ。

信州上田地域の旅は
どうでしたかのう。
皆さんがあなた旅
に満足して帰途につ
いてください。さればこれ
幸いじや。
また来なさい。
いつでも大歓迎じや。
信繁(幸村)は待つて
おりますぞ。

信州上田地域の旅は
どうでしたかのう。
皆さんがあなた旅
に満足して帰途につ
いてください。さればこれ
幸いじや。
また来なさい。
いつでも大歓迎じや。
信繁(幸村)は待つて
おりますぞ。

信州上田地域の旅は
どうでしたかのう。
皆さんがあなた旅
に満足して帰途につ
いてください。さればこれ
幸いじや。
また来なさい。
いつでも大歓迎じや。
信繁(幸村)は待つて
おりますぞ。

真田幸村公肖像画
【真田氏歴史館蔵】

2024年(令和6年)3月発行
上田地域観光協議会(事務局)／上田地域広域連合事務局企画課内
〒386-0404 長野県上田市上丸子1612 TEL.0268-43-8818/FAX.0268-42-6740
ホームページ「信州うえだ観光NAVI」<http://www.ueda-trenavi.jp/>
Email : kikaku@area.ueda.nagano.jp



ホームページ

Twitter

上田地域にはた
くさんの見どころ、
味わいどころ、樂し
みどころがありま
す。一度来られただ
けでは全部まわり
きれない数です。

上田地域にはた
くさんの見どころ、
味わいどころ、樂し
みどころがありま
す。一度来られただ
けでは全部まわり
きれない数です。

自然の宝庫、歴史ロマンの舞台、元気なふるさと、上田地域を巡る。

信州上田地域には、都会では見ることができない景色、楽しめるレジャー、や体験など、未知なる魅力がたくさんあります。さらに湧き出る温泉が多く、温泉旅館をはじめ日帰り温泉施設があり、地元食材を使った食や特産品は、皆さん的心と体を癒してくれます。

季節ごとに咲き誇る花たちは心を和ませ、文化財や史跡は歴史に思いを馳せさせてくれます。様々な場所で皆さんのご来場を心からお待ちしていることでしょう。

さあ、時間に追われることなく、ゆったりのんびりと流れる時間を感じながら、まち歩きガイドブックを開いてこの地域を散策してみてください。



長和町
ながわまち

青木村
あおきむら

東御市
とうみし

上田市
うえだし

歴史ロマンの城下町
しあわせ交流都市

長野県PRキャラクター「アルクマ」
信州をくまなく歩きまくり、信州の魅力を世の中に
くまなく広めるのが生きがい。

1 ゆきむら夢工房



START

ゆきむら夢工房は、土産物屋を併設した観光案内所。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地/上田市真田町長6090-1
☎0268-72-2204

●開館時間
8:30 ~ 17:15
●休館日/年末年始

徒歩30分

電動アシスト自転車があり
無料で借りられます。
詳しい情報は37Pで紹介。

2 真田氏歴史館



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の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覧していくうちに真田氏の活躍の様子を理解することができます。

所在地/上田市真田町本原2984-1
☎0268-72-4344

●開館時間/9:00 ~ 16:00
●休館日/火曜日(火曜祝日の場合は翌日)・年末年始
●入館料/大人250円、高校以上の中学生160円、小・中学生100円 ※団体割引あり

3 真田氏館跡



真田氏が上田城を築城する以前の居館跡で、地元では「御屋敷」と呼ばれ親しまれています。現在は「御屋敷公園」として整備され、ツツジの名所として知られています。

所在地/上田市真田町本原2962-1
☎0268-72-4330

上田市真田産業観光課

歴史の謎、ロマンの旅 「真田の六文銭」



六文銭の由来は諸説ありますが、一般的には仏教の六道銭からきていると考えられます。六道銭とは三途の川の渡し銭だと言われています。真田の兵士達は三途の川の渡し銭を身につけて決死の覚悟で戦い挑んでいたのです。

「真田幸村の図」上田市立博物館所蔵

GOAL
一才
うんちく

6 信綱寺 しんこうじ



室町期の創建。真田幸隆の長男信綱夫妻と次男昌輝の墓があります。家督を継いだ三男昌幸が、長篠の合戦で討ち死にした長兄の位牌所としたといわれています。

所在地/上田市真田町長8100
☎0268-72-4330
上田市真田産業観光課

GOAL
ふれあいさなだ館
うんちく

5 長谷寺 ちょうこくじ



真田幸隆が開山した真田氏の菩提所。境内には幸隆夫妻と昌幸の墓があります。六文銭が刻まれた石門や、これを覆うように咲くシダレザクラも見どころです。

所在地/上田市真田町長4646
☎0268-72-4330
上田市真田産業観光課

CONTENTS

第3部

38 36 32 28 26 24 23

安全安心・美味しい食材・自慢の逸品
直売所・道の駅はスローフードがいっぱい
上田地域は温泉天国
どこ行こう、どこ泊まる? (宿泊施設一覧)
交通機関・アクセス案内
広域エリア道路マップ

第2部

22 20 18 17 16 14 12 11

さあ、高原へ出掛けよう
花と自然を愛する旅の道
感動体験・ふれあいの旅
ウインタースポーツにチャレンジ

第1部

10 8 7 6 5 4 3

「まち歩きのスマートモデルコース
①真田の郷を歩く
②城下町・上田散策
③北国街道宿場めぐり・柳町周辺
④北国街道宿場めぐり・海野宿
⑤塩田平の古刹めぐり
⑥和田宿から中央分水嶺へ
⑦口ヶ地めぐり
⑧五島慶太の軌跡をたどる
名所旧跡訪ね歩き
年間イベントカレンダー
コーナー① 真田一族
コーナー② 真田氏物語
美術館・博物館探訪
さあ、高原へ出掛けよう
花と自然を愛する旅の道
感動体験・ふれあいの旅
ウインタースポーツにチャレンジ



旅のお供は私たち!
よろしくお願いします。
長野県PRキャラクター
「アルクマ」
信州をくまなく歩きまくり、信州の魅力を世の中に
くまなく広めるのが生きがい。

©長野県アルクマ

そう、ここが、あの名作の舞台です。



口ケ地めぐり



口ケ地 上田市 唐沢の滝 作品名 私は貝になりたい (2008)

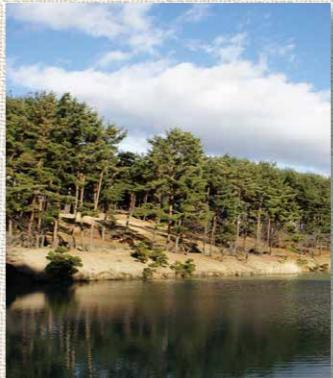
昭和19年、第二次世界大戦中。高知県幡多郡清水で清水豊松は理髪店を営んでいた。女房の房江と息子の健一、家族三人で暮らしている中、豊松にも召集令状が届き出征することになる。本土防衛のために編成された中部軍の部隊へ配属となり、厳しい訓練と過酷な「戦争」を経験することになる…。終戦後、やっと家族の元へ帰ることができたのもつかのま、今度は従軍中の戦犯として逮捕されてしまう。無実を訴え続けるも、判事には理解されず重い判決が下る…。

- 監督:福澤克雄
- 出演者:中居正広、仲間由紀恵 ほか

【唐沢の滝でロケが行われたその他の作品】

- 隠し砦の三悪人 THE LAST PRINCESS
- 博士の愛した数式 ■よう ■野生の証明

口ケ地 東御市 芸術むら公園 作品名 テレビ朝日連続ドラマ トリック (シーズン3) episode 1・2 (2003)



自称・売れっ子奇術師の山田奈緒子と、プライドだけは高い石頭の物理学教授、上田次郎のコンビが、怪しげな超常現象の謎を解き明かすミステリー・シリーズ。

- 監督:堤幸彦
- 出演者:仲間由紀恵、阿部寛、生瀬勝久 ほか

【東御市でロケが行われたその他の作品】

- さまよう刃 ■東京少女
 - 韓国映画 青燕 ■よう
 - それでも、生きていく
 - 裸の大将
- ～放浪の虫が動き出したので～



口ケ地 東御市 鞍掛 作品名 キングダム 運命の炎 (2023) キングダム2 遙かなる大地へ (2022)

紀元前の古代中国、春秋戦国時代の秦国が舞台。身寄りのない戦争孤児の少年・信が、後の始皇帝となる嬴政と運命の出会いを果たし、「天下の大將軍」という夢を胸に戦場に繰り出してゆく歴史大河作品。

- 監督:佐藤信介
- 出演者:山崎賢人、吉沢亮、橋本環奈、清野菜名 ほか

原泰久／集英社 ©2023映画「キングダム」製作委員会

口ケ地 長和町 長門牧場 作品名 NHK大河ドラマ「江」(2011)



淀(よど)・初(はつ)、そして江。信長の妹・お市の方を母とし、史上最も有名な三姉妹の末っ子に生まれた江は、徳川第二代将軍・秀忠の正室となり、娘は天皇家に嫁ぎ、息子は第三代将軍となります。しかし、そこに辿りつくまでの江の人生は波乱と苦難の連続でした。二度の落城により父と母を失った江は、時の権力者たちに人生を翻弄され三度の結婚を重ねます。さらには姉・淀と敵味方に分かれて天下を争うこと…。戦国姫・江の「心のスペクタカルドラマ」。

- 脚本:田淵久美子

- 出演者:上野樹里、水川あさみ、宮沢りえ ほか

【長和町でロケが行われたその他の作品】

- NHK大河ドラマ 風林火山 ■NHK大河ドラマ 義経



口ケ地 上田市 柳町 作品名 犬神家の一族 (2006)

名探偵金田一耕助を主人公にした横溝正史の同名小説の映画化で、湖畔にそびえる犬神邸に次々と発生する怪奇な連続殺人事件に挑む金田一耕助の活躍を描く。

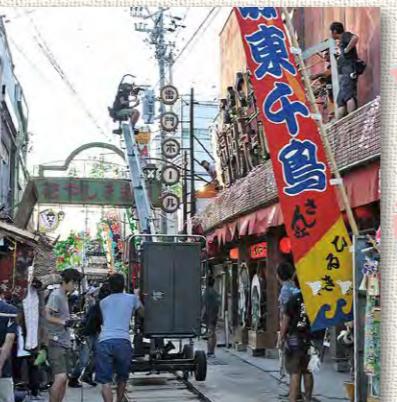
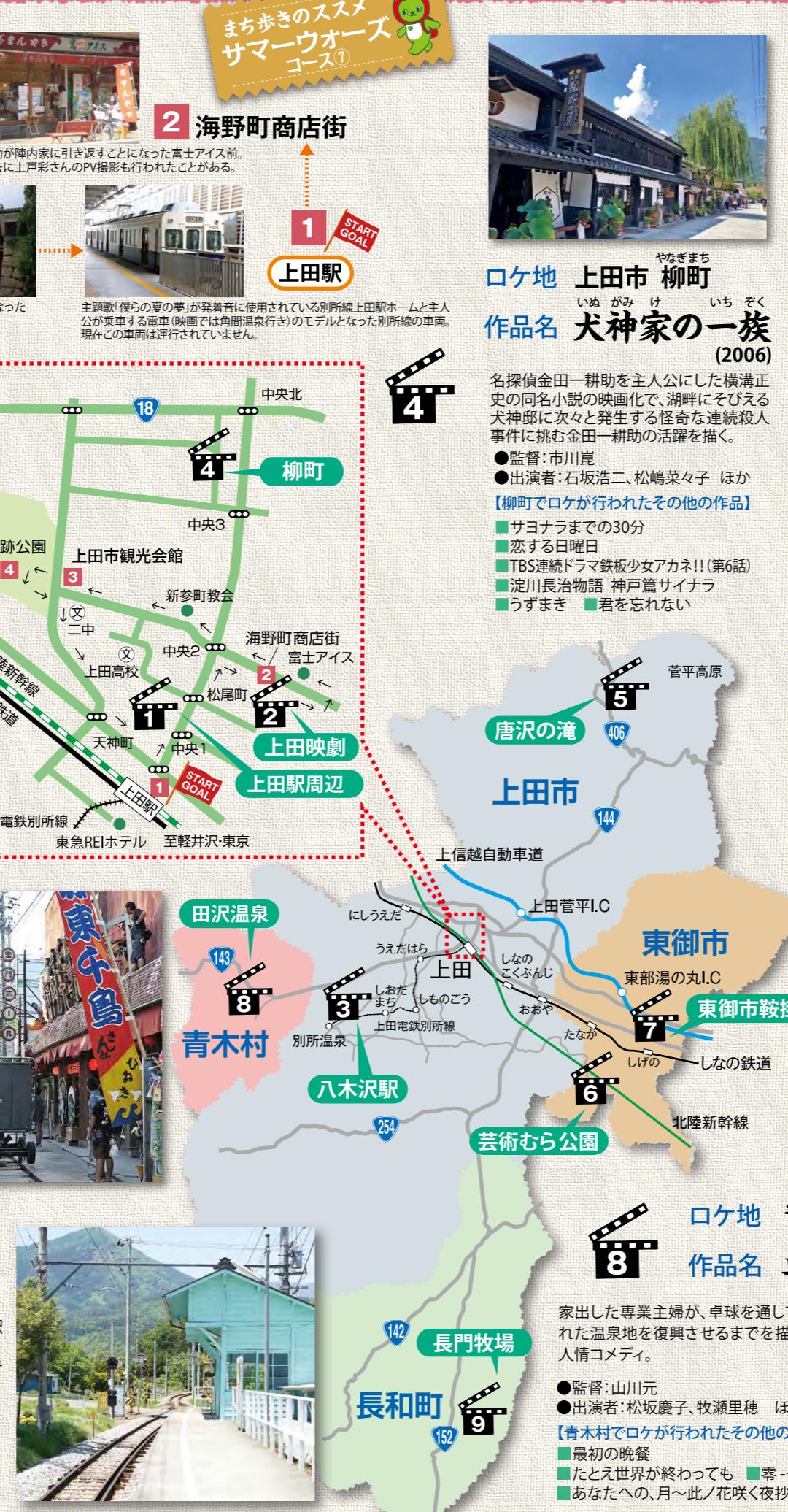
- 監督:市川崑
- 出演者:石坂浩二、松嶋菜々子 ほか

【柳町でロケが行われたその他の作品】

- サヨナラまでの30分
- 恋する日曜日
- TBS連続ドラマ鉄板少女アカネ!!(第6話)
- 淀川長治物語 神戸篇サイナラ
- うづまき ■君を忘れない



口ケ地 東御市 鞍掛 作品名 キングダム 運命の炎 (2023) キングダム2 遙かなる大地へ (2022)



まち歩きのスメ
サマー ウォーズ
コース①

3 上田市観光会館



2階には聖地巡礼ノートがあり
今もファンが訪れる。



佐助が陣内家に引き返すことになった富士アイス前。
過去に上戸彩さんのPV撮影も行われたことがある。

4 上田城跡公園



陣内家の門のモデルとなった
上田城東虎口櫓門。

2 海野町商店街



主題歌「僕らの夏の夢」が発着音に使用されている別所線・上田駅ホームと主人公が乗車する電車（映画では角間温泉行き）のモデルとなった別所線の車両。現在この車両は運行されていません。

1 上田駅



START
GOAL

3 上田市観光会館



1 口ケ地 上田市 上田駅周辺

作品名 サマー ウォーズ (2009)

インターネット上の仮想世界であらゆるサービスが利用可能になった時代に、人工知能によって引き起こされた仮想世界の崩壊と現実世界の混乱、さらにその人工知能と戦うある家族の絆を描いた作品。

- 監督:細田守
- 出演者:(声)神木隆之介、桜庭ななみ ほか

【上田駅周辺でロケが行われたその他の作品】

- 兄消える(ロケ地:袋町 ほか)
- 閉鎖病棟—それぞれの朝—(ロケ地:海野町商店街、上田城跡公園 ほか)
- エキストランド(ロケ地:中央二丁目交差点付近、松尾町商店街 ほか)
- サムライフ(ロケ地:海野町商店街、松尾町商店街、原町一番街商店街 ほか)
- ラストゲーム 最後の早慶戦(ロケ地:上田城跡公園野球場 ほか)
- たとえ世界が終わっても(ロケ地:上田駅 ほか)
- 7月24日通りのクリスマス(ロケ地:上田東急REIホテル ほか)
- 恋する日曜日(ロケ地:海野町商店街、上田城跡公園 ほか)
- 博士の愛した数式(ロケ地:上田城跡公園野球場 ほか)
- LOVE SONG(ロケ地:上田二中、上田高校前、天神町、上田城跡公園 ほか)
- けんかえれじい(ロケ地:上田城跡公園、新参町教会、上田高校 ほか)

2 口ケ地 上田市 上田映劇

べき
れき

作品名 青天の霹靂 (2014)

39歳、売れないマジシャン。母には捨てられ、父とは絶縁状態。そんな彼に、突然もたらされる父の死の一報。絶望に暮れる彼に一閃!「青天の霹靂」。そして気付けばタイムスリップ。その先は40年前の浅草。全ての娯楽が集まる街で出会ったのは、若き日の父と母。スプーン曲げで人気のマジシャンとなった彼。ひょんなことから父とコンビを組むことに。そして母の妊娠。10ヶ月後に生まれてくるのは…俺だ。次第に明らかになる自身の出生の秘密。果たして彼を待ち受ける結末とは…。

- 監督:劇団ひとり
- 出演者:大泉洋、柴咲コウ、劇団ひとり ほか

【上田映劇でロケが行われたその他の作品】

- 彼方のうた ■浅草キッド ■あの電燈 ■シグナル～月曜日のルカ～

3 口ケ地 上田市 八木沢駅

や
ぎ
ざわ

作品名 きさらぎ駅 (2022)

2004年1月8日、「はすみ」と名乗る女性がこの世に存在しない「きさらぎ駅」という異世界駅に辿り着いた体験を匿名掲示板『2ちゃんねる』に投稿した。リアルタイムで様々な怪異に襲われる書き込みが行われていたが、突然、書き込みは止み「はすみ」と名乗る女性は二度と掲示板に現れることはなかった。十数年、だれも辿り着くことができなかった「きさらぎ駅」の正体が映画の中で明かされる。

- 監督:永江二朗 ●出演者:恒松祐里、本田望結、莉子 ほか

【八木沢駅でロケが行われたその他の作品】

- リストアはただいまのあとで ■ロスト・ハーモニー/Lost Harmony
- たとえ世界が終わっても ■夏風

青木村の先人

五島慶太の 軌跡をたどる



詳しくはP16をご覧ください。

青木村

五島慶太の
軌跡をたどる

青木村



詳しくはP16をご覧ください。

青木村の先人、五島(小林)慶太(一八八二年(明治十五年)一九五九年(昭和二十四年))は、苦学をしながら東京帝国大学を卒業し、東急グループの礎を築いた実業家であるとともに、運輸通信大臣など官民界で活躍しました。五島美術館や学校法人五島育英会を設立、教育文化振興にも尽力しました。



若くして故郷を離れ多岐にわたって活躍する一方、家族との絆を大切にし、生涯を通じて青木村をはじめとする上田地域とのかかわりを大切にした人です。五島慶太のふるさとである青木村でその軌跡をたどってみましょう。

1 道の駅あおき

道の駅あおき沿いの国道143号上には、かつて路面電車—上田温泉電軌青木線—が走っていました。現在の青木バスターミナルに終点の青木駅があったと言われています。

2 五島慶太翁記念公園



昭和56年に整備された公園内には、慶太の長男五島昇氏により頌徳碑が建立され、緑豊かな公園内では四季折々の美しい樹木や花の姿を見ることができます。青木村の桜の名所のひとつになっています。

エピソード① 胸像



3 日吉神社本殿(県宝)



室町時代に建立されたと言われ、「五間社流れ造り」という本殿の建築様式は、規模の大きさでは県下に類を見ません。慶太の両親は信心深く、東京にいる慶太から手紙が届くと決してその場では封を切らず、まずは神社の社殿に上げ、慶太の健康と出世、無事厄災を祈って神に感謝してから封を切ったそうです。境内は少年時代の慶太の遊び場でした。

エピソード② 勉強に励んだ慶太



東京高等師範学校(現筑波大学)へ入学した慶太は夏休みになると必ず実家へ帰省し、その際には田沢温泉ますや旅館に学生仲間と宿泊し勉強や議論、時には腕相撲などをして過ごしました。

エピソード③ 田沢温泉ますや旅館(国の登録有形文化財)



ここからは、ガイドブック第2部、「アクティビティ&アトラクション」だよ!

アクティビティ【activity】 1、特に、リゾート地などでさまざまな遊びについている。アトラクション【attraction】 1、人をひきつけるもの。2、催事などで、人寄せのため余興として行われる出し物。

第2部
はじまります



片田舎の土豪でありながら天下にその名をとどろかせた
真田氏二代略
猿飛佐助
◎アール・マム



真田信繁(幸村) 真田信幸(信之) 真田昌幸
[上田市立博物館所蔵]

真田信繁(幸村)の名言
「恩義を忘れ、私欲を負り、人と呼べるか」
「関東勢百万も候へ、男は一人もいなく候
者になるとお思いか」
「十万石では不忠者にならぬが、一国では不忠
者になるとお思いか」



猿飛び岩
猿飛び岩
角間渓谷※MAP-P3参照
猿飛び岩には、真田十勇士の一人、猿飛佐助が修行したと言われている岩があります。
真田井戸
上田城跡公園内真田神社境内
上田城本丸唯一の井戸で直径2m、深さは16.5mに達する。
井戸兼場外との連絡用抜け穴で城北の大郎山の砦に通じていたと言われています。
山家神社
創建は古く延喜式にも名を連ねる格式高い神社です。
真田一族ほか歴代の上田城主に篤く崇敬され、真田信綱・昌幸の文書等は社宝となっています。

11 まち歩きガイドブック

片田舎の土豪に過ぎなかつた真田氏は、難攻不落の砥石城を攻略。数々のめざまい戦功をたてて、小県郡北部と西上野(今の群馬県西部)まで勢力を伸ばしました。幸隆のあと信綱・昌輝兄弟が長篠の戦いで戦死。急きよ、三男の昌幸が家督を繼ぎます。武田家が滅亡した後、わずか一年の間に織田、北条、徳川、と情勢に応じ主君を変えるなど、巧みな外交戦術により領土を拡大。一方で上田城を築くなど、戦国大名としての地位を不動のものとしています。上州の真田領を巡って徳川家康との間に合戦がおこった時は、わずか二千で七千の敵を打ち破り、天下にその武名を知らしめました。豊臣秀吉死後、天下の覇者を決める関ヶ原の戦いでは、昌幸と次男の信繁(幸村)が西軍に、長男の信繁(信之)が東軍に分かれて戦うことになり、その前哨戦となる第二次上田合戦で、昌幸父子は三万八千の大軍を上田城で撃退します。しかし関ヶ原の戦いで西軍が敗北し、父子は、紀州(今の和歌山県)の九度山へ流されました。昌幸はそこで没しますが、信繁(幸村)は大阪城へ入城。秀吉の遺児秀頼を守り立てて、大坂冬の陣では、貞田丸を築き徳川方を苦しめ、大坂夏の陣では、家康の本陣へ切り込みます。その後の貞田家は信之により、家名を存続し、松代へ移封となります。代へ渡つて続き、貞田十万石として栄えました。

真田
一族
コーナー①



片田舎の土豪でありながら天下にその名をとどろかせた
真田氏二代略
猿飛佐助
◎アール・マム

真田信繁(幸村)の名言
「恩義を忘れ、私欲を負り、人と呼べるか」
「関東勢百万も候へ、男は一人もいなく候
者になるとお思いか」
「十万石では不忠者にならぬが、一国では不忠
者になるとお思いか」



11 まち歩きガイドブック

10 まち歩きガイドブック

美術館・博物館探訪

上田地域には毎年多くの人々が訪れる、個性的な美術館や博物館記念館などが数多くあります。戦没画学生の絵を集めた無言館や近代絵画の名作を展示する梅野記念絵画館のほか、体験が出来る博物館などがあります。上田地域を知るにはまずこうした施設を訪れるのもいいでしょう。



Art & Various Museum



うえだしりつびじゅつかん 上田市立美術館 [上田市]

平成26年10月、サントミューゼ内に上田市交流文化芸術センターと共にオープン。常設展では、洋画家・版画家として活躍した山本鼎、彫刻家の石井鶴三、国際的な評価も高い写真家ハリー・K・シゲタといった、上田にゆかりのある作家の作品を紹介。企画展は、古典から現代まで幅広く開催しています。

開館時間/9:00～17:00(入館は16:30まで)
入館料/一般常設展 大人300円、高校生以上の学生200円、小中学生100円 ※団体割引あり、企画展は別途
休館日/火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
上田市天神3-15-15 ☎0268-27-2300

| MAP・D-5 | 3

ほしさと 星くずの里たかやま こようせきたいやま 黒耀石体験ミュージアム [長和町]

黒耀石体験ミュージアムは、3万年の歴史を持つ黒耀石の原産地で発見された遺跡の様子を紹介し、様々なワークショップを通して祖先の知恵と技を楽しく体験できる施設です。

開館時間/9:00～16:30(休館受付は15:00まで)
入館料/大人300円、子供100円
体験料300円～ ※団体割引あり
休館日/水曜日、祝日の翌日、年末年始
(水曜祝日の場合は開館します)
上田市中央3-7-3 ☎0268-28-7100

| MAP・C-8 | 1



あおきむらきょうどびじゅつかん 青木村郷土美術館 [青木村]

国宝大法寺三重塔の近くにあり、館内は小山敬三の油絵「ばら」、丸山晩霞、桜田晴義、伊藤深水、中村直人、瀬川康男をはじめたくさんの美術品があります。

開館時間/9:00～16:30
入館料/大人200円、小中生100円、高生150円
※団体割引あり
休館日/月曜日、祝日の翌日
青木村田大字当郷2051-1 ☎0268-49-3838

| MAP・C-5 | 4



れきしみちしりょうかん 歴史の道資料館かわちや [長和町]

和田宿の旅籠の中でも規模が大きく、出桁造りで格子戸のついた宿場を代表する建物で、江戸時代末期の建築様式を伝えています。「歴史の道資料館」として復元し、国の史跡に指定されています。

開館時間/9:00～16:00
共通入館料/大人300円、小人150円
休館日/月曜日(月曜祝日の場合は翌日)、冬期(12月～3月)
長和町和田2629-1 ☎0268-88-2794

| MAP・D-7 | 8



うんのじゅくぐかん 海野宿玩具館 [東御市]

たこ、まご、お面など全国の郷土玩具が約1,000点あり、そのうち入れ替えをしながら常時約600点を展示しています。

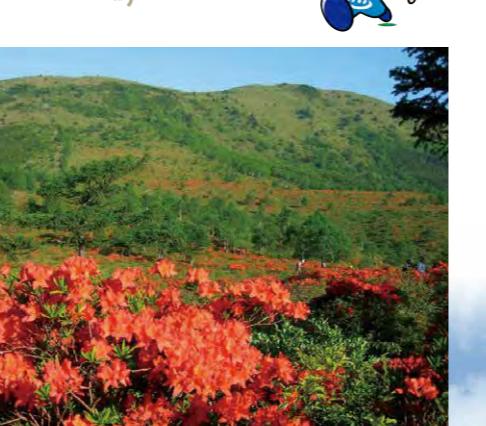
開館時間/9:00～17:00(10月～12月は16:00)
入館料/大人200円、小中学生100円
休館日/12月21日～2月末
東御市本海野855-1 ☎0268-62-1207

| MAP・E-5 | 12

Nature

さあ、高原へ出掛けよう

美ヶ原・菅平・湯の丸の3つの高原に囲まれた上田地域は、四季折々の雄大な自然を感じることのできる絶好の場所です。美ヶ原高原は日本一広い花の高原とも「アルプスの展望台」とも称されています。菅平高原は我が国有数の高原野菜の宝庫で、中でも池の平湿原はアヤメの大群生が見物です。ちよつと足を延ばせば天空の大パノラマが控えているのです。



ゆのまるこうげん 湯の丸高原ビジャーセンター [東御市]

湯の丸高原の入口、地蔵崎にあるこの施設では、ネイチャーマスター(自然解説員)による湯の丸の四季や動植物の紹介、ジオラマでトレッキングルートなどをることができます。

入館料無料 開館時間/9:00～16:00
5月～11月 定休日/毎週水曜日 ☎0268-62-4333

| MAP・F-4 | 5

ゆのまるこうげん 湯の丸高原 [東御市]

浅間連峰の西側に位置し、6月には60万株といわれるレンゲツツジが一斉に開花し、7月にはアヤメの大群生が見頃を迎えます。「花高原」として親しまれています。

| MAP・F-4 | 4

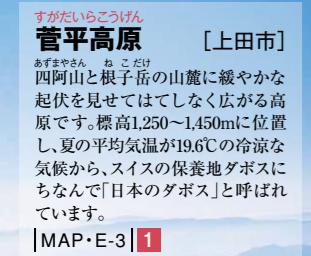
ゆのまるこうげん 湯の丸高原のコマクサ [東御市]



いのたいらじょけん
池の平湿原 [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高湿原地で、眺望抜群のトレッキングエリアです。コマクサやアヤメなど高山植物の宝庫でもあります。野生動物も、オジヨ、ニホンカモシカ、ノスリ、ハヤブサなどが生息し、木々の間に多くの野鳥や貴重な高山蝶も見ることができます。

| MAP・F-4 | 6



すがだいらとうげん 菅平高原 [上田市]

四阿山と根子岳の山麓に緩やかな起伏を見せてはてなく広がる高原です。標高1,250～1,450mに位置し、夏の平均気温が19.6℃の冷涼な気候から、スイスの保養地ダボスにちなんで「日本のダボス」と呼ばれています。

| MAP・E-3 | 1



かさわたき 唐沢の滝 [上田市]

菅平高原の入口にある、高さ15m、幅10mの滝。深緑の中を水しぶきをあげて滝が流れ落ちます。また、ロケ地としても有名で、様々な作品の舞台となっています。

| MAP・E-3 | 2



うつくしがはらこうげん 美ヶ原高原 [上田市・長和町]

主峰王ヶ頭を中心北に武石峰、南に茶臼山、東に物見石山、西に王ヶ鼻のいずれも標高2,000m近い熔岩台地から成ります。約600ヘクタールの大草原に200種類を超える亜高山植物が咲き競い、遠く富士山をはじめ、北アルプス、中央アルプス、南アルプス、八ヶ岳の雄大な360度のパノラマが壮麗な景観を展開するその名に相応しい高原です。高原の中央にはシンボルタワー『美しの塔』(写真)があります。

| MAP・C-7 | 3



ゆのまるこうげん 湯の丸高原ビジャーセンター [東御市]

湯の丸高原の入口、地蔵崎にあるこの施設では、ネイチャーマスター(自然解説員)による湯の丸の四季や動植物の紹介、ジオラマでトレッキングルートなどをることができます。

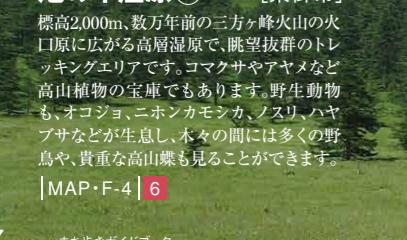
入館料無料 開館時間/9:00～16:00
5月～11月 定休日/毎週水曜日 ☎0268-62-4333

| MAP・F-4 | 5

いののたいらじょけん 池の平湿原 [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高湿原地で、眺望抜群のトレッキングエリアです。コマクサやアヤメなど高山植物の宝庫でもあります。野生動物も、オジヨ、ニホンカモシカ、ノスリ、ハヤブサなどが生息し、木々の間に多くの野鳥や貴重な高山蝶も見ることができます。

| MAP・F-4 | 6



まち歩きガイドブック

高原に群生する高山植物から、野辺の花に至るまで
訪れる季節により様々な表情を魅せます

花と自然を愛てる旅の道

10

紅葉 10月中旬～11月中旬

●真田地域 角間渓谷 [上田市] | MAP・E-4 |
10月中旬から11月上旬にかけて、断崖絶壁に燃え立つ色鮮やかな紅葉が見事です。

●菅平ダム湖 [上田市] | MAP・E-3 |
10月中旬から下旬にかけて、山々の色鮮やかな紅葉と湖面に映える彩りが見事です。

●武石地域 巢栗渓谷 [上田市] | MAP・C-6 |
10月中旬から11月上旬にかけて、武石川上流の清らかな流れと岩石、そして紅葉はまるで日本画のようです。

●丸子地域 鹿教湯温泉 [上田市] | MAP・C-6 |
10月下旬から11月上旬にかけて、内村川の渓谷や文殊堂の紅葉が楽しめ、湯上がりの散策にぴったりです。

●丸子地域 内村ダム [上田市] | MAP・B-6 |
10月下旬から11月上旬にかけて楽しめる、ダムの湖面と湖畔の紅葉のコントラストは見事です。水面に映る紅葉も見ものです。

●塩田平 [上田市] | MAP・C-5 |
10月下旬から11月中旬にかけて、高台から見下ろす前山寺の紅葉をはじめ、塩田平一帯の数々の文化財に黄色や深紅の紅葉が彩りを添えます。

●上田城跡公園 [上田市] | MAP・D-5 |



上田城跡公園の紅葉

9

ヒマワリ 9月上旬

●丸子地域 独鉢山麓 宮沢登山道入口 [上田市]
独鉢山麓宮沢登山道入口の開けた敷地にヒマワリ畑が広がります。天気の良い日、独鉢山を背景に広がるヒマワリ畑は絶景です。

| MAP・C-6 |



7

アジサイ 7月上旬～8月上旬

●大法寺 [青木村]
7月上旬～下旬にかけて青紫のアジサイが三重塔を囲みます。

| MAP・C-6 |



6

スズラン 6月中旬～下旬

●真田地域 菅平高原ダボスの丘 [上田市]
初夏の高原を象徴する可憐な花です。

| MAP・E-3 |

●塩田平 あじさい小道 [上田市]

7月上旬～中旬
塩田北条氏が通ったといわれる鎌倉街道を約1.5kmにわたり約3万株のガクアジサイが美しく彩ります。

| MAP・C-5 |

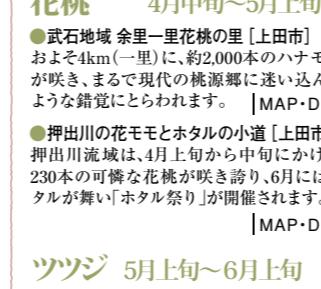


5

りんご 4月下旬～5月上旬

●東山観光農園 [上田市] | MAP・D-5 |
4月下旬から5月上旬まで、かわいらしい白い花が咲き、9月からはりんごのもぎ取り体験も出来ます。直売所も併設されています。

| MAP・D-6 |

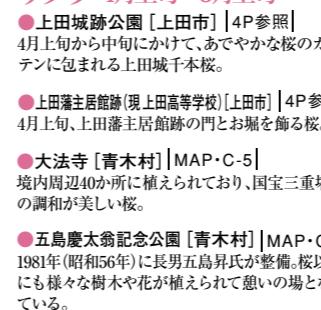


4

カタクリ 4月上旬

●富士山地区 大円寺 [上田市] | MAP・D-6 |
お寺の裏手に群生し、早春に下向きの可憐な花が咲き、9月からはりんごのもぎ取り体験も出来ます。直売所も併設されています。

| MAP・D-7 |



3

スイセン 3月下旬～4月中旬

●丸子地域 信州国際音楽村 [上田市] | MAP・D-5 |
辺り一面に約10万本のスイセンが咲き、遠くには浅間山も望むことができます。



上田城跡公園櫻門の千本桜



信廣寺のシダレザクラ



丸子地域の桜堤防



巢栗渓谷

レンゲツツジ 6月中旬～7月上旬

●湯の丸高原 [東御市] | MAP・F-4 |
つつじ平の大群落(約60万株)は、国の天然記念物にも指定されています。

| MAP・C-5 |

●菅平牧場 [上田市] | MAP・E-3 |
6月中旬～下旬、草原と色鮮やかなレンゲツツジのコントラストが見事です。

| MAP・C-7 |

●美ヶ原高原 物見石山・白樺平 [上田市]
| MAP・C-7 |
6月中旬～7月上旬、最盛期を迎えると一面がレンゲツツジで覆われ、まるで赤い絨毯を敷いたようになります。

| MAP・E-4 |

根子岳の花爛 4月～9月

●根子岳 [上田市] | MAP・F-3 |
花の百名山といわれる根子岳は夏になると登山道のほぼ全てがお花畠になります。特にマツムシソウとウメバチソウ(写真下)が代表的な花として知られています。

| MAP・C-3 |

●安楽寺 [上田市] | MAP・C-5 |
7月中旬から8月中旬にかけて、日本で唯一の木造八角三重塔がある安楽寺の手前の池に蓮の花が咲きます。

| MAP・C-5 |

●百日紅 8月上旬
●大法寺 [青木村] | MAP・C-5 |
国宝三重塔の間に植えられており、8月中旬に見ごろを迎える。

| MAP・C-5 |

●信廣寺 [上田市] | MAP・D-6 |
満開時、大きく広がる枝なみに、鮮やかな紅色やピンク色の花が咲き、参道をおおいつくす姿は圧巻です。

| MAP・C-7 |

●美ヶ原高原 [上田市] | MAP・B-7 |
美ヶ原高原全体では、おおよそ200種類もの高山植物が咲き競うといわれています。

5月

ショウジョウバカマなど

5月～7月

シロバナヘビイチゴなど

6月

アズマシャクナゲなど

6月～7月

キンポウゲ、マイヅルソウ、コケモモ、テガタチドリなど

7月～8月

ハクサンフウロ、ウツボグサ、カライトソウ、オニユリなど

8月

ヤナギランなど

8月～9月

マツムシソウ、ハナイカリ、ウメバチソウ、ヤマハハコなど

9月

カラフトイバラ

| MAP・C-6 |

●ヤナギラン [上田市] | MAP・E-3 |
北方系のめずらしい湿原植物の宝庫といわれ、春にはミズバシヨウが咲き、夏に咲くカラフトイバラは北海道以外ではあまり見ることのできない珍しい花です。

| MAP・C-6 |

●カラフトイバラ [上田市] | MAP・C-6 |

4月下旬から5月上旬、岳の湯温泉「雲溪荘」に続く小沢根川沿いの桜並木。

19

まち歩きガイドブック

まち歩きガイドブック

18

真田氏物語

真田一族の 史跡紹介

コーナー②

第3部
はじめます



ここからガイドブック第3部、
直売所、道の駅案内、温泉の紹介、地域の宿泊施設の一覧です。
**「各種インフォメーション」と
「エリアマップ」だよ!**



海野六郎
©アル・マム

Date



県宝「村松の宝鏡印塔」



社殿内の様子



海野一族
真田家の守護神
「白鳥神社」

※MAP P5参照

海野宿の産土神である白鳥神社は、海野氏、真田氏の氏神として祀られた、日本武尊の伝説を縁起とする歴史ある神社です。次のように、真田氏とゆかりのある、靈験が語られています。その昔、武田信虎により海野平を攻められ、海野一族が滅亡に追い込まれた時のこと、死を覚悟した真田幸隆の眼前に女神があらわれ「この鉾を持って出よ、末はめでたかるべし、私は白鳥明神のつかわしなり」と告げました。これこそばく白鳥明神の靈験であると、幸隆は一党を集めて敵陣の真只中へ中央突破を敢行、敵勢はその勢いに道を開きました。戦場を脱出した幸隆は、その後、信虎の息子の武田信玄に仕え家を再興しました。白鳥神社宮司家に伝わる海野氏・真田氏系図が海野宿資料館に展示されています。

いづぶくどうろはまや
一福処濱屋

長和町長久保 ※MAP P38 D-6参照

明治初期に長久保宿の旅籠として建てられましたが、時代の変遷と共に中山道利用者が極端に減ったことから旅籠として営業されることはありませんでした。

現在は休憩所も兼ねた歴史資料館として運営されており、真田幸村の長女“すえ”が嫁いだ長久保宿本陣「石合家」の資料も展示されています。



真田信繁(幸村)公の茶席の茶釜

青木村当郷 天法寺 ※MAP P10参照

大宝年間に創立された「天法寺」は、1333年に建立された「国宝大法寺三重塔」(別名見返りの塔)が有名、寺社蔵の真田幸村公の茶席用にいられたと伝わる茶釜は青木村郷土美術館に展示されています。



ろくもん提供料理(一例)
要予約



しなの鉄道 観光列車「ろくもん」

長野 ⇔ 軽井沢 間

<https://www.shinanorailway.co.jp/rokumon/>



【観光列車「ろくもん」】2014年7月11日より
運用開始

○水戸岡鋭治氏デザイン(JR九州「ななつ星」をデザイン)
しなの鉄道沿線の軽井沢から長野間を景観を楽しみながら、
食を満喫できる観光列車。

食事付きプラン
発売箇所

●「ろくもん」予約センター ☎ 026-276-0069
営業時間 10:00~13:00、14:00~17:00 (土・日・祝 定休)

乗車券+指定席プラン
発売箇所

全国のJTB、近畿日本ツーリスト
軽井沢駅・小諸駅・上田駅・屋代駅・長野駅しなの鉄道きっぷうりは 営業時間 各窓口営業時間によります。

※予約センターでは受付をしておりません。

スキー場にパウダースノーエリア。

標高が高く、雪質も最高！

首都圏から2時間の
上田地域は、ウインターリゾートシーズンに絶好の場所。白銀のゲレンデでスキーやスノーボードなどを存分に楽しめます。

The collage includes several images: a night view of a ski resort with illuminated slopes; a cartoon character in a green apple hat standing on a snowboard; a group of people skiing down a slope; a person walking on a snowy path; a wide shot of a snowy mountain range; and a person performing a ski jump. There is also a QR code and a small speech bubble that says "スノーシューを体験したいでしょ！".

Ueda Area Map

The map shows the Ueda area with four numbered regions: 1 (Top Left), 2 (Bottom Left), 3 (Top Right), and 4 (Bottom Right). It includes major roads like Route 143, Route 253, and Route 18, as well as local landmarks such as '別所温泉' (Betsu Onsen), '東御市' (Toumi City), '上田市' (Ueda City), '長和町' (Nagahata Town), and '青木村' (Aoki Village). A speech bubble on the right says "スノーシューを体験したいでしょ！".

●リフト料金など、シーズンによって異なりますので、ホームページまたはお電話等でご確認ください。
●スキー場によってはホームページで割引券のサービスをしているところがありますので、ぜひご利用ください。

まち歩きガイドブック

22

安全・安心・美味しい食材、自慢の逸品



ご当地グルメを紹介します。

日本各地でご当地グルメが作られ、PR活動が盛んに行われていますが、上田地域のご当地グルメは地域の食材を活かした味で絶賛の味ばかりです。ご賞味あれ!



お米 ●収穫時期／10月

コシヒカリを中心に品質の高いおいしい米が生産されています。上田地域には生産者のこだわり米やブランド米も数多く、最近は小麦アレルギーの方のために米粉を使ったパンや料理も注目されています。



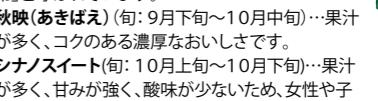
そば ●収穫時期／10月～11月 ●生産量／長野県全国2位

県産そばは、良質で香りが強いのが特徴です。上田地域にはおいしい手打ちそば店が数多くあります。メニューと職人のこだわりの味を楽しむことができます。



りんご ●収穫時期／8月下旬～12月 ●生産量／長野県全国2位

8月から出荷される「つがる」、11月からの「ふじ」を主力に、甘さ、果汁、酸味のよいりんごが生産されています。りんご由来のベクチン(食物繊維)には整腸作用があるとされています。注目品種は信州オリジナルの「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」。3品種を合わせて信州の「りんご3兄弟」と呼ばれています。



くるみ ●収穫時期／10月 ●生産量／長野県全国1位 ●東御市の特産品

上田地域は日照量が多く、涼爽乾燥の気候であるため、くるみの生育に非常に適しています。風味がよく、甘みもあるため、お菓子やおはぎ、そばのくるみだれにもよく使われています。

リノール酸を多く含み、健康食品としても話題。シナノクルミは殻がうすく実が大きいです。



ブルーベリー

- 収穫時期／7月上旬～8月下旬
- 生産量／長野県全国1位

ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれているので、眼精疲労の予防、改善効果、視力の維持効果があるとされています。



コンパラ(ナツハゼ)

- 収穫時期／9月～11月
- 青木村の特産品

ツツジ科の「ナツハゼ」の俗称で、日当たりの良い里山に自生する、現在では希少な植物です。

その実は「山の黒真珠」とも呼ばれ、ブルーベリーに似た成分を含んでいます。道の駅あおきではコンパラソフクリームとして味わえます。



きのこ ●生産量／長野県全国1位

信州はきのこの宝庫。人工栽培も昭和の初めから広まりました。どきのこにも食物繊維が豊富に含まれています。



山口大根

- 収穫時期／11月～12月
- 上田市の特産品

信州の伝統野菜。たくあん漬け等の漬物やおろしとしても利用されています。根形は下膨れた電球形で辛みと甘みのバランスのよさが特徴です。

辛味成分には胃液の分泌を促し、腸の働きを助けてくれる働きがあるといいます。捨ててしまいがちな葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が含まれています。



ぶどう ●収穫時期／9月～10月中旬 ●生産量／長野県全国2位

ぶどうには抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれ、動脈硬化や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する作用があるとされています。

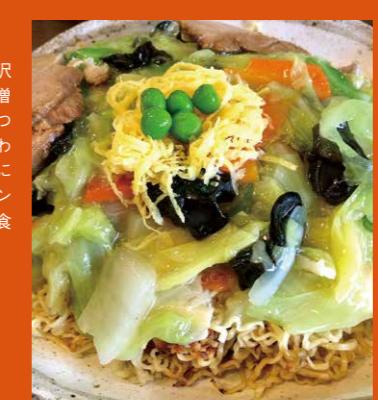
巨峰…上田地域は甘くておいしい巨峰の産地です。東御市の特産品です。

ナガノパープル…巨峰に似た見た目ですが、種がなく、皮が薄いので皮ごと食べられるぶどうで、消費者から注目されています。長野県のオリジナル品種で、県内のみで栽培されています。



武石丼

地元の野菜や肉を贅沢に盛り付けた、ごま味噌味のオリジナル丼。なつかしいけど、新しい味わいが楽しめます。お店によって、いろいろなアレンジがありますので是非食べてみてください。



あんかけやきそば

上田市内で「やきそば」といえば「あんかけやきそば」がおすすめ。豚肉やイカ・えびなどたっぷりの野菜が、あんとともにボリュームいっぱいの1品です。からしを酢でいて、たっぷりかけて吃べるのも上田流。あっさりしているながら後をひく、クセになる逸品です。



アスパラガス

- 収穫時期／4月中旬～6月
- 生産量／長野県全国3位

締った穂先と鮮やかな緑が特徴。紫もあります。高血圧を予防するともいわれるアスパラギンを含みます。



白土馬鈴薯

- 収穫時期／7月中旬～10月
- 生産量／東御市御牧ヶ原台地で採れる白土馬鈴薯
- 皮をむいた実の白さから「白いも」とも呼ばれ、強粘土の土壤質で、昼夜の温度差が大きく、降水量が少ないなどの環境が、おいしいジャガイモを育んでいます。煮崩れしないので、カレーにもおすすめです。

うえだみどり大根

- 上田市の特産品（品種名でなく登録商標）

上田市で「シナダイコン」として親しまれている大根で、皮も肉も緑色の地大根のことです。長さは約15～20cm、直径7cmくらいのかわいい大根です。



松茸

- 収穫時期／9月～10月
- 生産量／長野県全国1位

上田地域は全國有数の松茸の産地。シーズンを迎えると直売所で販売のほか、各飲食店で松茸料理が味わえます。匂い松茸と呼ばれます。香りには食欲を増進させる働きがあるといわれます。



薬用人参(おたね人参)

- 収穫時期／6年生～9月
- 2年生～10月～11月上旬
- 生産量／長野県全国2位

澄んだ水と空気で育った菅平地域の特産品。緑の濃い葉にはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは血行をよくするほか、活性酸素を抑え、生活習慣病の予防に効果があります。また、ビタミンB1・C・Aも豊富に含まれています。

ハクサイ

- 収穫時期／5月～10月
- 生産量／長野県全国1位

澄んだ水と空気で育った菅平地域の特産品。緑の濃い葉にはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは血行をよくするほか、活性酸素を抑え、生活習慣病の予防に効果があります。また、ビタミンB1・C・Aも豊富に含まれています。

ダッタンそば

霧ヶ峰高原の蕎麦、標高800m～1400mの高地で農薬を一切不使用とし、安心安全にこだわって栽培された信濃霧山ダッタンそばは、通常のそば（日本そば）の120倍以上のルチノ含有しています。ダッタンそばは通常強い苦味があり、そのままでは食用に適しませんが、高原の澄んだ空気と水で育った信濃霧山ダッタンそばはこの苦味がほとんどありません。気軽に健康を楽しめるダッタンそばを是非一度ご賞味ください。



信州サーモン

サケ科の「ニジマス」と「ブラウントラウト」から生まれました。サーモンを思わせる銀色の身体から信州サーモンと命名されました。卵を産まないため、産卵に要するエネルギーがそのまま旨みとなって、きめの細かい、肉厚な紅色の身にぎゅっと凝縮されています。



信州産の牛肉

飼料や飼育方法にこだわった生産がされ、「信州プレミアム牛肉」、「信州和牛」、「信州蓼科牛」、「りんごで育った信州牛」等の銘柄で販売されます。



信州黄金シャモ

歯ごたえと美味しさが特徴のシャモと、歯ごたえとコクが特徴の名古屋種を掛け合わせた信州黄金シャモ。うまみアミノ酸たっぷり、脂肪控えめ、歯ごたえが自慢のお肉です。

2006年には全国「地鶏・銘柄鶏コンテスト」最優秀賞を受賞しました。



炭火焼鳥 美味だれ

上田の方言で「おいだれ」とは「おまえたち」という意味。「美味」を「おい」と読みませて「美味だれ」と元の方に命名され、ただ今市内と各地の焼鳥店で大好評販出し中です。しょうゆ味をベースに、にんにくをたっぷりと効かせたスパイシーなタレは、焼鳥のうまさを引き立て、思わずもう一本食べたくなるほど後を引きます。甘めの店・辛めの店など好みのタレを発見してください。味も名前も上田らしさが表現された一品です。



長町産業振興課 ☎0268-68-3111

上田市観光シティプロモーション課 ☎0268-23-5408

武石特産品検討委員会（上田市工商局武石支所内）

☎0268-85-2823

上田市觀光シティプロモーション課

☎0268-23-5408

そろそろ
お土産探しの
時間ですよ♪



ストローフードがいっぱい。

上田地域には、各地に多くの農産物直売所、道の駅があります。地元でとれた農畜産物やそれを加工した安全安心な農産物や特産物、加工品の販売をしていきますので、近くだけでなく色々な場所へお立ち寄りください。地元の人たちとのふれ合いから、「こんなものもあるんだ!」という新しい発見がありますよ。

食材は私たちの食生活や健康に欠かせないものです。この地域の環境や特有の標高差を活かした、新鮮で安全安心な農産物や特産物、加工品の販売をしていきますので、近くだけでなく色々な場所へお立ち寄りください。地元の人たちとのふれ合いから、「こんなものもあるんだ!」という新しい発見がありますよ。



土地固有の旬の作物や、
素朴で安心、安全な食材、
有機農業で健康によいもので、

「本当に美味しい」と
薦められるものだけを
新鮮なうちに、届けています。

旬の味覚
自慢の
おおき

A・コープファーマーズうえだ店
農産物直売所 マルシェ国分 [上田市]
マルシェ国分はA・コープファーマーズうえだ店に併設された大規模な農産物直売所です。地元生産者が愛情をこめて販売しています。併設している温泉施設「湯楽里館」へもぜひお立ち寄りください。

JA直販センター
うえだ食彩館ゆとりの里 [上田市]
上田菅平インターチェンジすぐそば。農産物直売コーナーには地元でとれた新鮮野菜が沢山あります。食事処「しなの木」では地域の食材を使ったこだわりの料理や地域の特産品を販売しています。

上田市住吉380-24 ☎0268-26-1050
営業時間／9:00～18:00(冬季は9:00～17:00) 休業日／年末年始
アクセス／上田菅平ICから車で2分 | MAP・D-4 | 1

JA塩田東山観光農園直売所 [上田市]
直売所では、園内で収穫された新鮮な果物や地元農産物の販売のほか、全国宅配も承ります。いちご狩り、りんご狩り、ぶどう狩りなども取り扱いできます。
上田市富士山2019 ☎0268-39-0210
営業時間／9:00～17:00 休業日／年末年始
アクセス／上田菅平ICから車で25分 | MAP・D-5 | 6

生産者直売所「いずみの里」 [上田市]
農産物や花などをそろえた直売所で平成22年5月にオープンしました。地元の生産者を中心とした組合で運営し、どこよりも質が良く、新鮮で安い野菜や花を提供できるよう努めています。
上田市吉田305 ☎0268-28-6505
営業時間／9:30～17:30(1月～2月)、9:00～18:00(3月～12月)
アクセス／上田菅平ICから車で25分 休業日／12月31日～1月4日 | MAP・C-4 | 5

丸子農産物直売加工センターあさつゆ [上田市]
依田川の清流と鳥帽子岳、浅間山をのぞむ自然豊かな山間にある施設です。地元農家が栽培した農産物・加工品・民芸品が並べられ、お客様に満足して頂ける店づくりを目指しています。
上田市御獄堂54-1 ☎0268-41-1062
営業時間／9:00～18:00(冬季)17:30まで 休業日／1月1日～1月4日
アクセス／しなの鉄道大屋駅から車で15分、上田菅平ICから車で約30分、東部湯の丸ICから車で約30分 | MAP・D-5 | 7

御牧乃湯直売所 [東御市]
御牧乃湯施設内の直売所コーナーは、地元八重原米を中心につくり、獲れたて野菜や地元大豆100%使用のみまきとうなどの特産品の販売を行っています。
東御市布下35-1 ☎0268-67-3467
営業時間／10:00～22:00
休業日／毎月第3木曜日 アクセス／しなの鉄道田中駅から車で15分、東部湯の丸ICから車で15分 | MAP・E-5 | 10

道の駅 雷電くるみの里 [東御市]
巨峰、くるみなど徹底的に地元産にこだわった特産品コーナー、東御市産そばの手打ちそば「成立(いんじだ)そば」や地元の食材を活かした軽食が楽しめます。雷電わらじ焼きはここで食べられます。併設する雷電資料館には、力士雷電に関する資料が展示されています。
東御市滋野乙4524-1 ☎0268-63-0963
営業時間／8:00～19:00 通年 無休
アクセス／東部湯の丸IC、小諸ICから車で約5分 | MAP・E-5 | 9

道の駅 和田宿ステーション 農産物直売所 [長和町]
地元地域の野菜や郷土品の他、週末には鮭の力餅や豆餅などの数量限定販売を行っています。併設する食堂は、ボリューム感のあるメニューが特徴的です。
長和町和田2884-1 ☎0268-88-0008
営業時間／8:00～17:00(1月～3月は8:30～16:30)
休業日／原則月曜日(8月～11月は無休)
アクセス／上田菅平IC、佐久IC及び岡谷ICから車で40分 | MAP・D-7 | 13

道の駅 マルメロの駅ながと マルシェ黒耀 農産物直売所 [長和町]
地元の農産物直売はもちろんのこと長和町の逸品、獎勵品、土産品の数々、食事は「黒耀キッチン」で満腹になります。「長和町」が丸ごと楽しめる大型直売所です。
長和町和田2643-3 ☎0268-75-8735
営業時間／9:30～17:00(1月～2月)、9:30～17:30(3月～12月)
休業日／水曜日(3月～12月は無休)
アクセス／上田菅平IC、佐久IC及び岡谷ICから車で40分 | MAP・D-6 | 12

道の駅 あおき [青木村]
野菜や山菜等の、地元の旬な食材や加工品、工芸品等を販売している直売所や青木村オリジナルブランド「タチアカネ黒糞」を提供している食堂等、一日楽しめる施設です。その隣隣には「ふるさと公園あおき」もあり、憩いの場となっています。
青木村松26-1 ☎0268-49-0333
営業時間／9:00～17:00(1月～2月)、9:00～18:00(4月～12月)
休業日／年末年始
アクセス／上田菅平IC、佐久IC及び岡谷ICから車で30分 | MAP・C-5 | 11

道の駅 みかえり漬け (梅漬け) [青木村]
長野県オリジナルのそば品種で、唯一、青木村が産地化しました。さわやかな香り、ほのかな甘み、つるつるとした食感は村内4店舗でご賞味ください。また、乾燥そば焼酎などの各種加工品は道の駅あおきなどで購入が出来ます。

道の駅 コンパラジャム [青木村]
コンパラとはツツジ科の「ナツハゼ」の俗称で、日当たりの良い里山に自生する。現在では希少な植物です。その実は、「山の黒真珠」とも呼ばれ、ブルーベリーに似た成分を含んでいます。程よい甘さと酸味の絶妙なバランスのとれた青木村特産のジャムです。

長門牧場のアイスクリーム
信州上田地域の豊かな自然に育まれた特産の数々。旬の味を楽しめください。

「タチアカネ」蕎麦
長野県オリジナルのそば品種で、唯一、青木村が産地化しました。さわやかな香り、ほのかな甘み、つるつるとした食感は村内4店舗でご賞味ください。また、乾燥そば焼酎などの各種加工品は道の駅あおきなどで購入が出来ます。

みかえり漬け (梅漬け)
国宝大法寺三重塔(青木村)の別名「見返りの塔」になんたる梅漬け、独自の二度漬けで、中梅を色美しくまろやかに仕上げています。白加賀と赤じぞで漬けた甘漬けや、青い小梅の甘漬け、小梅の塩漬けの3種類があります。

コンパラジャム
コンパラとはツツジ科の「ナツハゼ」の俗称で、日当たりの良い里山に自生する。現在では希少な植物です。その実は、「山の黒真珠」とも呼ばれ、ブルーベリーに似た成分を含んでいます。程よい甘さと酸味の絶妙なバランスのとれた青木村特産のジャムです。

くるみおはぎ
上田地域の郷土食の一つ。主なものでは、くるみの粉状のものをたっぷりまぶしてあるもの、大まかに碎いたものを和えてあるものの、くるみダレと合わせて食べたくなり地域によって様々なものがあります。観光地の休憩処やそば処などで食べることができます。また、農産物販売所でも販売しているところがあります。

おやき
信州の郷土食として愛されているおやき、地域や家庭により作り方や中身が異なります。上田地域のほとんどが道の駅、物産館などで販売されています。

ワイン
降水量が少なく、日照時間が長い気候や土壌の質がワイン用ぶどうにとても適しているとして、ブドウ栽培から醸造まで一貫して手掛けるワイナリーが次々に誕生しています。ワインコンクールで金賞を受賞したワインなど、本格的で個性豊かなワインめぐりが楽しめます。

地酒
信州のおいしい水、米、そして杜氏の技、自然の恵み豊かな上田地域で造られた銘酒の数々を味わってみてください。酒蔵見学ができる造り酒屋もあります。

上田紬
養蚕が盛んだったこの地域では、生糸を引いた残りの繭を真綿にして糸を紡ぎ、自家用として織織物をつくっていました。その独特の模様と色彩は、素朴の中にも古典的な美しさを持ち、いま多くの人々に愛されています。

特産品
名産品

つむぎ
上田紬
養蚕が盛んだったこの地域では、生糸を引いた残りの繭を真綿にして糸を紡ぎ、自家用として織織物をつくっていました。その独特の模様と色彩は、素朴の中にも古典的な美しさを持ち、いま多くの人々に愛されています。

特産品
名産品

まち歩きガイドブック



上田地域は温泉天国。

「はあ、やつぱり

温泉がなくすやね。」

旅の疲れを癒すのは、やつぱり地元の温泉施設。旅館やホテルの内湯もいいけど、温泉街の外湯巡りで地元の人たちと触れ合へるのもいいですね。

上田地域には大小多くの温泉施設があります。特に全国でも数少ない国民保養温泉地に指定されている丸子温泉郷(鹿教湯温泉・大塩温泉・靈泉寺温泉)・田沢温泉・沓掛温泉がこの地域に集中しています。源泉の効能の高さや湧出量、湧出温度など、そして周辺の景観、交通の便などを総合的な判断から認められているのです。

信州最古の温泉といわれる別所温泉をはじめ、各地の観光地に出来た最新の総合温泉施設まで、ここ上田地域は温泉天国なのです。日帰りでも泊まりでも、旅の疲れを癒しながら、存分に温泉を楽しんでください。

温泉を安全に楽しみましょう。
入浴時の注意点です！

温泉をあなどってはいけません。間違った入浴は思わぬアクシデントを引き起します。健康な人も、体に負担のかからない安全な入浴法を確認してみましょう。

1.浴槽に入る前に、かけ湯をして徐々に身体を慣らしましょう。



2.入浴時間の目安は？

ぬるめのお湯で
30分以内
高温のお湯で
10分以内

入浴時間ははじめは5~10分。慣れれば、ぬるめのお湯で30分以内、高温のお湯では10分以内がよく、それ以上では疲れを感じることもあります。

長野県温泉協会:資料より



「子宝の湯」 田沢温泉

十觀山のふもとにある田沢温泉は静かないで湯です。若き島崎藤村もこのいで湯を訪れ「千曲川のスケッチ」で紹介しています。

飛鳥時代の開湯と言われ、湯川のせせらぎに格子戸の宿重厚な門構えそして石畳や白壁の土蔵など歴史の情緒漂う温泉です。

田沢温泉 有乳湯

有乳湯は田沢温泉の日帰りの外湯です。



有乳湯の魅力は入った直後に体中につく気泡です。ぬるめの温度は源泉掛け流しで、ゆっくり長湯を楽しめます。入浴後は身体の芯から温かく、お肌つるつる、身体ボカボカです。

青木村大字田沢2698 ☎0268-49-0052
営業時間／6:00~21:00(年末年始変更有)
利用料金／中学生以上300円、3歳~小学生100円
休業日／毎週火曜日(火曜日の場合は翌日)
MAP・B-5

●泉質：単純硫酸温泉
●効能：婦人病・不妊症・神経痛・胃腸病・リウマチなど

良質で、湯量豊富な温泉です。

夫神岳の中腹に広がる田園風景を眺望するひびた温泉地は大変頗るい近隣の温泉地をはるかにしのいだと伝えられています。温泉街中央に外湯小倉乃湯と共同の洗い場があり、湯治場の情緒が今も残る秘湯と呼ぶにふさわしい温泉です。

平安時代、国司の滋野親王が自ら入湯して完治したといわれています。また、親王の故郷である京都の小倉山に沓掛温泉の裏山が似ていることから「小倉乃湯」と名づけたといえられています。

沓掛温泉 小倉乃湯

小倉乃湯は沓掛温泉の日帰りの外湯です。

新旧2種類の源泉が切り替わり、新しい源泉が39℃、古くから親しまれている源泉は35℃と温めで、じっくり入浴して身体の芯まで暖めることができます。

青木村大字沓掛419-1
☎0268-49-1126
営業時間／9:00~21:00(年末年始変更有)
利用料金／中学生以上300円、3歳~小学生100円
休業日／毎週火曜日(火曜日の場合は翌日)
MAP・B-5

●泉質：アルカリ性単純温泉

●効能：高血圧・神経痛・肩こり・腰痛・皮膚病など

田沢温泉、沓掛温泉の宿泊施設案内は34Pへどうぞ。

源泉を利用した野菜などの洗い場が共同浴場の横にあります。

まち歩きガイドブック



別所温泉・外湯めぐり やつぱり温泉は ゆっくり泊まりで。

別所温泉は、その昔「七久里の湯」と呼ばれていました。平安時代の有名な和歌集にもその名をとどめているとされるほど古い歴史を誇る温泉です。

北条氏が別院として使っていたことから、「別所」という名前がついたといわれています。肌がなめらかになると「美人の湯」とも呼ばれています。温泉街には、旅館の内湯のほかに3つの外湯と2つの足湯、日帰り温泉施設があります。

真田幸村隠し湯「石湯」、木曾義仲ゆかりの葵の湯「大湯」、慈覚大師ゆかりの湯「大師湯」の3つが、別所の「外湯」と呼ばれる伝統と口-Manの共同浴場です。温泉宿にゆっくりと滞在し、「信州の鎌倉」といわれる国宝級の歴史的建造物の多いこの地域をご堪能ください。

別所温泉・外湯めぐり
湯治客のように外湯を楽しむのが醍醐味

あいそめの湯



別所温泉では最大規模の日帰り公共温泉施設で、内湯、露天風呂のほか天然檜が香る岩盤浴(有料)や休憩所、食事処もあります。

上田市別所温泉58 ☎0268-38-2100

営業時間／10:00~22:00 利用料金／大人500円、小中学生250円
定休日／第2・4月曜日(月曜祝日の場合は翌日)

MAP・C-5



足湯「ななくり」

安楽寺の八角三重塔をモチーフにした縁石ヒノキ造りで、8人が同時に腰掛けてゆったり楽しめます。湯は近くの源泉より引かれた、単純硫酸温泉です。



温泉街の中心地、北向觀音へ通じる表参道通りの両側には、古き良き温泉街の雰囲気を残す店舗が並んでいます。北向觀音の紹介は6Pで。



幸村の隠し湯「石湯」

天然の岩間をそのまま浴槽にしたこの湯は、むかし、野飼いの牛が傷ついた脚をこの湯でいやしたので「牛湯」と呼ばれています。戦国時代、真田一族が英氣を養い、傷をいやしたともいわれています。「真田太平記」の中では、真田信繁(幸村)が女忍者お江と結ばれるのも、ここ石湯でした。

営業時間／6:00~22:00 利用料金／200円
定休日／第2・4火曜日
上田市別所温泉 財産区 ☎0268-38-5750



義仲ゆかりの大湯

木曾義仲が依田城(丸子城)に拠つて、はるか上洛の機をうかがってい張り、ここに御湯屋を新築して愛妾「葵の前」としばしば入浴していたので、當時は「葵の湯」と呼ばれていました。北条義政が信濃の守護職としてこの地に居を構え、ここを憩いの場としていたので、「北条の湯」と呼ばれていました。

営業時間／6:00~22:00 利用料金／200円
定休日／第1・3水曜日
上田市別所温泉 財産区 ☎0268-38-5750

●泉質：単純硫酸温泉(低張性アルカリ性高温泉)
●効能：神経痛、筋肉痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔病、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進、慢性皮膚病、慢性婦人病、きりきず、糖尿病

別所温泉宿泊施設の案内は32Pへ、名所旧跡の紹介は14Pへ、まち歩きモデルコース「塩田平の古剣めぐり」は6Pへどうぞ。



「健康の郷」鹿教湯温泉

その昔、鹿に変身した文殊菩薩様が、日頃信仰浅からぬひとりの獵師に信州丸子の山中へ湧く、效能あらたかない湯の存在を教えてと伝えられています。鹿教湯温泉は江戸時代より湯治場として注目を集めています。全国でも数少ない温泉地はその自然の風情彩りがまことに美しい四季折々の表情が見事です。

環境省指定国民保養温泉地であり、「健康の郷」



『真田姫の湯治バカンス』



真田家にまつわるお姫様の伝説の主人公になった気分で丸子温泉郷を満喫!
公式パンフレットには、注目のイベント、催し物カレンダーにモデルコースも満載。

→公式パンフレット

<http://www.kakeyu.or.jp>

「五台橋」
勾配と距離が歩行運動のリハビリに最適な「湯坂」。この坂の中ほどを入れると「文殊の湯」があります。趣のある屋根付きの橋が、五台橋です。この橋は、現世と神の世界を結ぶ橋として知られています。

至 別所温泉
クアハウスかけゆ
共同浴場
上田・小諸

鹿教湯温泉

- 鹿教湯温泉交流センター「足湯」
- 観光案内所



鹿教湯温泉交流センター「足湯」
温泉街中心にある交流センターの足湯。
年間通して無料でご利用いただけます。



氷灯ろう夢祈願



温泉街から湯端通りを抜け、五台橋、文殊堂、薬師堂周辺まで続く約200個の氷で作られた「氷灯ろう」に灯りをともす幻想的なイベントです。毎日夕方16:30からの灯ろう点灯式には、無料でご参加できます。氷灯ろうに願いを込める、氷絵馬(参加料700円・要予約)もあります。

実施日:12月末から1月末
開催時間:16:30 ~明かりが消えるまで(21:00頃)
0268-44-2331 鹿教湯温泉旅館協同組合

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ



「クアハウスかけゆ」は温泉プールを利用した健康づくりに最適な施設です。トレーナー指導による、水中ボールエクササイズなどの運動が体験できます。
水着着用、水着レンタル有
上田市鹿教湯温泉1293 0268-44-2131
営業時間/10:00~18:00(受付17:00まで)
利用料金/大人710円、小中学生500円、未就学児童無料
16:00から大人500円、小中学生300円
障害者手帳持参者および介助者は割引があります。
休業日/毎月第2、第4火曜日(祝日の場合は翌平日)

鹿教湯温泉 文殊の湯



文殊の湯は鹿教湯温泉の日帰りの外湯です。

湯端通りと文殊堂へ向かう五台橋のたとの旧源泉地にあります。男湯女湯共に内村渓谷を眺めることができます。上田市鹿教湯温泉1369-1 0268-44-2331 0268-44-2288(平日12:00以降、土日・祝日10:00以降)
営業時間 9:00~21:00(入館20:30まで)
利用料金 大人300円、小学生200円(小学生未満無料)
休業日/無休
MAP-C-6

鹿教湯温泉宿泊施設案内は32Pへ、
近隣の名所旧跡の紹介は14、15Pへどうぞ。

大塩温泉

伝説によれば、天文年間の開湯とされ、戦国時代は武田信玄の隠湯だったといわれます。公民館の中にある素朴で心温まる温泉です。



[上田市]

大塩温泉共同浴場

肌でお悩みの方には特におすすめ
山間のひなびた雰囲気の漂う自然の恵み豊かな温泉。戦時中、傷病兵の治療に開放されていました。冬季は湯温が適温になる15時頃からの入館がおすすめ。
上田市西内150 090-1108-6157(大塩温泉旅館組合・湯元旭館)
営業時間/14:00~21:00
利用料金/大人200円、小中学生100円
休業日/毎月15日、30日
MAP-C-6



[上田市]

靈泉寺温泉共同浴場

豊富な湯量と源泉かけ流し
平維茂が、鬼女紅葉を退治したあと此處の湯で傷を癒し、寺を建て靈泉寺と名付けたと伝えられる、ひなびた雰囲気が漂う静かな温泉です。
上田市平井2515-2 080-1261-8432(靈泉寺温泉旅館組合)
営業時間/7:00~21:00
利用料金/大人200円、小中学生100円
休業日/無休
MAP-C-6

靈泉寺温泉

詳しく述べ
丸子から国道255号線を松本方面へ、国道と
の分岐点には「靈泉寺の脇を探らんと欲すれば流れ
をぎりて左邊に向かえ」とある自然石の道標がた
ります。古刹靈泉寺を中心とした自然石の道標がた
いて軒を寄せ合ふ素朴で懐かしい風景です。

31

まち歩きガイドブック

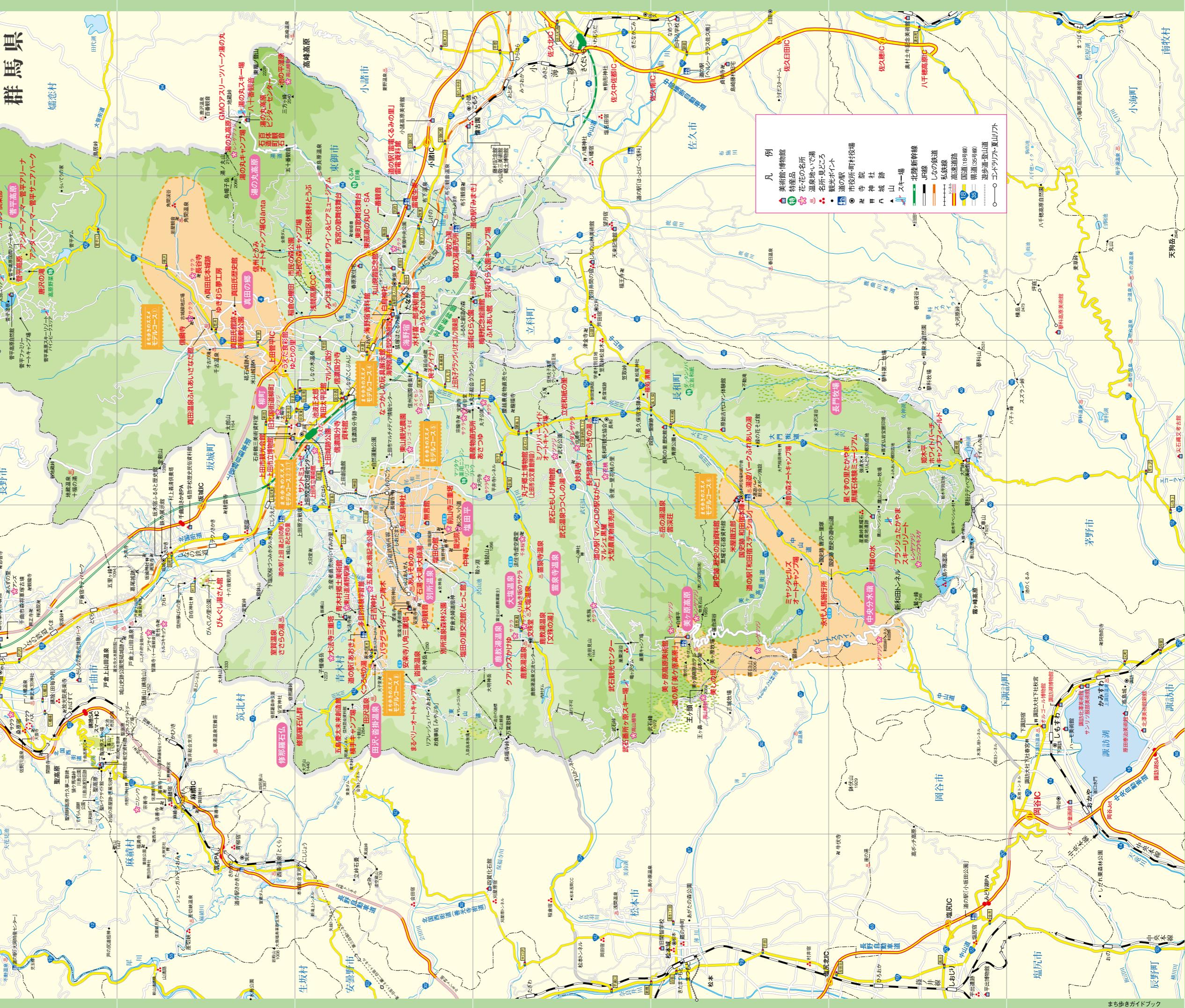
30

信州上田エリア道路マップ

長野市、松本市、佐久市、小諸市など近隣の市町村が
入った地図です。ご活用ください。

横

まち歩きガイドブック



1

2

3

4

5

6

7

8

9

39

38

まち歩きガイドブック

まち歩きガイドブック