真田氏ゆかりの地
信州上田地域

いざ、真田幸村ゆかりの地へ

二〇二六年NHK大河ドラマ「真田丸」の舞台



信州上田地域

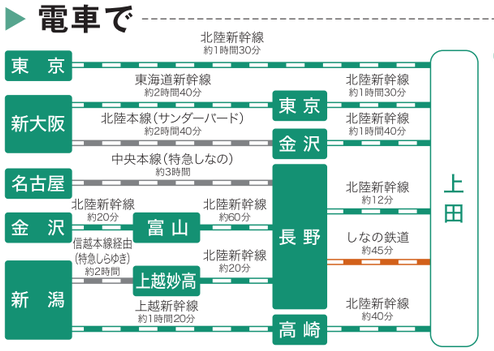
上田市／東御市／青木村／長和町

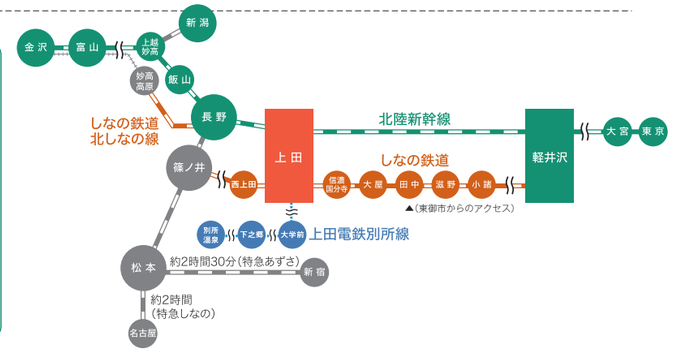
上田地域観光協議会 信州上田地域 検索

ACCESS
アクセス

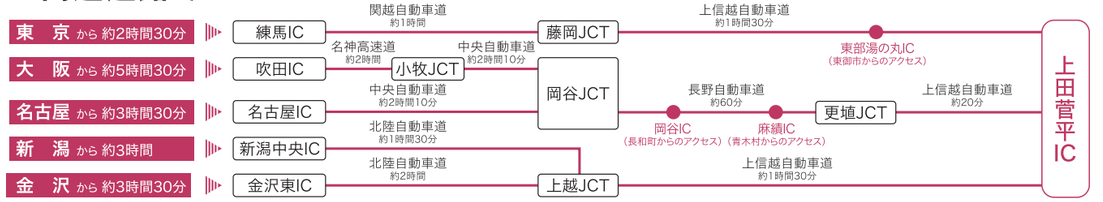


電車で



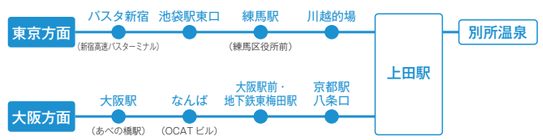


高速道路で



バスで

●高速バス（予約制、全席指定） ご利用の際には、事前にバス会社にご確認ください。



高速バス上田予約センター ☎0268-22-0230 ／千曲バス（株）☎0268-22-2363 ／高速バス予約センター ☎0267-62-0010

●バス路線 バス路線は、生活路線等数多くの便があるので、主な観光地へ行く場合のみを掲載しました。時刻表、料金等は各バス会社へお問い合わせください。



上田バス（株）
☎0268-34-6602
千曲バス（株）
☎0268-22-2363
ＪＲバス関東（株）小諸支店
☎0267-22-0588

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/ E-mail ✉ kikaku@area.ueda.nagano.jp

公式 Twitter

令和５年11月発行

真田氏ヒストリー

四百年前 日本一の兵（つわもの）が この地を駆（ひのもといち）けた。

日本一の兵と謳われ、戦国の世に大輪の華を咲かせた勇将・真田信繁（幸村）。ここ信州上田地域から祖父・幸隆、父・昌幸、兄・信之とともに綴った物語は、四百年の時代を経た今でも熱く語り継がれています。六文銭の軍旗を颯爽と翻し、真田三代が駆け巡った上田地域で、あなたも真田氏の歴史を巡り歩いてみませんか。

1 真田家、飛翔の時

真田氏は長野県上田市の北東に位置する山あいの地・真田の郷から歴史の表舞台に躍り出た。その先駆けは、武田信玄に仕え、信濃先方衆として活躍した真田幸隆である。武田軍への参入は天文十四年（1545）頃とされる。信玄が二度大敗を喫した東信濃の豪族・村上義清に対し、独力で砥石城を攻略するなどの勲功をあげた。その戦上手ぶりから「攻め弾正」の異名をとり、真田家隆盛の基礎を固めた。

2 徳川軍との戦い

主家の武田家滅亡後、次いで臣従した織田信長も本能寺で憤死すると、真田家を取り巻く状況は急変。上杉・北条・徳川に囲まれた所領を死守すべく、真田家の舵取りを任された昌幸は外交に力を注いだ。天正十三年（1585）、徳川家康に兵7千人を差し向けられると、手勢2千人でこれに対抗。地の利を活かした戦術を駆使して徳川軍を敗走させた。これが世に言う第一次上田合戦であり、この一戦をもって真田氏の武名は天下に鳴り響いた。



「真田父子犬伏密談図」
真田昌幸・信之・信繁（幸村）の父子3人が下野国犬伏で行った密談の様子を描いたもの。
（所蔵：上田市立博物館）



「錦絵（にしきえ）真田幸村巡見図」
（所蔵：上田市立博物館）

3 東軍西軍に分かれて

慶長五年（1600）、関ヶ原の戦いが勃発。東軍の主力部隊を率いる徳川秀忠軍3万8千を足止めし、合戦に遅参させたのが第二次上田合戦である。昌幸は関ヶ原の戦いに先立ち、長男の信之、次男の信繁（幸村）と東西どちらにつくかを密かに話し合っている。結果、昌幸・信繁親子は西軍に与して、信之は東軍に付き袂（たもと）を分かち戦ったのであった。

4 大坂冬の陣「真田丸」へ

上田の地では勝利するも、関ヶ原合戦で西軍が敗れると、昌幸と信繁（幸村）は高野山に配流となる。時に昌幸53歳、信繁（幸村）33歳。高野山麓の九度山（和歌山県九度山町）で蟄居生活に入った後、昌幸は失地回復の機会なく失意のうちに世を去った。信繁（幸村）もこのまま朽ちるかと思われた慶長十九年（1614）、天下取りの総仕上げにかかる家康に対峙する、豊臣秀頼の招きに応えて、九度山を脱出。大坂城入りを果たすと、大軍で攻め込まれやすい城の南側に出城「真田丸」を築き、決戦に備えた。大坂冬の陣、そして夏の陣へと続く信繁（幸村）の最後の戦いが、いま幕を上げようとしていた。

ヒストリーマップ



知勇兼備の三代四将

真田幸隆（幸綱）
武田信玄に仕え、信濃先方衆として武田軍の勢力拡大に貢献した。真田家中興の祖。

真田 昌幸
幸隆の三男で、外交術を駆使し「表裏比興の者」と評された。二度の上田合戦で徳川軍を撃退。

真田 信幸（信之）
昌幸の長男で、二代目上田城主、初代松代藩主。徳川方に与し、「信之」と改名した。

真田 幸村（信繁）
昌幸の次男で、本名は信繁。大坂冬の陣では出城「真田丸」を築いて奮戦した。



真田幸村公肖像画（所蔵：真田氏歴史館）

そして、幸村公 獅子奮迅の大戦「大坂の陣」へ——

これぞ真田氏 夢の跡

上田城 見どころ攻略ガイド



天正十一年（1583）、真田信繁（幸村）の父・昌幸によって築かれた上田城。二年後の天正十三年（1585）、さらに慶長五年（1600）の二度にわたり、多勢で攻め寄る徳川軍を見事に撃退した城として知られています。関ヶ原の戦いで西軍が敗れたため、城は破却され、その後、真田信之に代わり入封した仙石忠政によって、現在のかたちに復興されています。

真田氏が戦い抜いた上田城での攻防を思い描きながら、城内の見どころを一つひとつ攻略してみましょう。



❼上田市立博物館

真田昌幸をはじめとする歴代城主の甲冑や、上田城で発掘された金箔瓦、織田信長所用の韋胴服など貴重な資料を展示。上田地方の歴史やくらしを通観できる民俗資料も充実。
住 上田市二の丸3-3（上田城跡公園内）
問 0268-22-1274



❻隅（すみ）おとし

鬼門の方角、北東の隅の土塁に切り込みを設けて鬼門除けとした。上田城の特徴的な構造の一つ。



❺西櫓

仙石忠政が建てた江戸時代初期の状態をそのまま残す貴重な櫓。当時建てられた７棟の櫓は、ほとんど同じ形で設計されたとされる。



❹真田井戸

眞田神社の脇にある直径２ｍ深さ16.5mの古井戸。敵に包囲された際に逃げられるように、城北側に位置する太郎山や上田藩主居館跡に通じる抜け穴があったといわれている。





❸眞田神社

真田父子と仙石氏、松平氏の歴代上田藩主を祀る神社。真田氏の知略と勝運にあやかるパワースポットとして受験生やアスリートに人気。



❶真田石

東虎口櫓門右手の石垣にはめ込まれた幅３ｍの巨石。二代目城主・信之が信州松代に転封を命じられた際、父の形見として持ち運ぼうとしたが動かせなかったと伝えられている。

❷東虎口櫓門・南櫓・北櫓

平成６年（1994）に復元された東虎口櫓門をくぐって、いざ本丸へ入城。左右につながる南櫓と北櫓では、火縄銃や歴代上田城主の各種資料を見学できる。



上田城の隠れスポットを発見!



上田市教育委員会
和根崎 剛さん

上田城の保存整備や発掘調査を担当する和根崎さんが、上田城の知られざる見どころをピックアップ！歴史に隠された上田城の秘密が浮かんできます。

①もしかしたら…上田城には天守閣があった!?

本丸を囲む堀の底から、真田昌幸の頃の瓦とともにシャチホコに金箔を貼った「金箔瓦」が出土しています。金箔瓦は天守閣やそれに準ずる重要な建物に使われることが多く、真田氏時代の上田城には天守閣があった可能性も考えられます。



所蔵：上田市立博物館

②もしかしたら…尼ヶ淵に秘密の施設が!?

眞田神社の南側の崖に積まれた石垣には、よく見ると不自然な隅石があり、石垣の中にもうひとつ石垣が埋もれているようにも見えます。安山岩の野面積みの石垣で上田城の中でも古手のものと考えられます。絵図には描かれないこの石垣は、秘密の石垣だったのかもしれません。



③もしかしたら…表玄関は西側だった!?

築城当初、昌幸は越後から勢力を広げる上杉軍の防衛を念頭に置いていました。そのため、上杉方と対峙する西側に正門を構えたのではないかと考えられます。現在残る石垣は仙石氏の時代のものですが、西虎口の石垣の上には、櫓門の部材を載せるための跡（凹み）が残っています。



④もしかしたら…五輪塔のパワーを埋め込んだ!?

仙石氏が復興した西虎口の石垣には、火輪と呼ばれる五輪塔の笠がはめ込まれています。また、北櫓周辺や尼ヶ淵の石垣にも、石塔の部材が使われています。はたして途中で石が足りなくなったのか、それとも何かのおまじないなのか、未だ真相は不明です。



イチ押し撮影スポット 公園管理事務所付近

尼ヶ淵にある公園管理事務所付近は、一度に３つの櫓を見上げることができる絶好の撮影スポットです。



駐車場・交通 Parking/Access

P01 上田城跡北観光駐車場（一般車）

■通常時（台数 104 台）
1 時間以内 / 無料
1 時間超～ 11 時間以内 /1 時間ごと 100 円加算
11 時間超～ 24 時間以内 /1,000 円
24 時間超 /1 日ごと 1,000 円を加算

■特別期間（4月上旬 上田城千本桜まつり、4月下旬～5月上旬 上田真田まつり・ゴールデンウィーク、11月上旬 上田城紅葉まつり）
3 時間以内 /500 円
3 時間超～ 8 時間以内 /1 時間ごと 100 円加算
8 時間超～ 24 時間以内 /1,000 円
24 時間超 /1 日ごと 1,000 円を加算

P02 上田城跡駐車場（一般車）

■通常時（台数 88 台）
時間 /24 時間　料金 / 無料

■イベント時
イベント開催中は駐車禁止となる場合がございます。

ここもポイント

真田氏の目印を探してみて！

真田氏ゆかりの場所を旅するとき、紋に的を絞って歩くのも楽しいですよ。真田氏の紋は「六文銭」だけではありません。海野氏の氏神・白鳥神社の社紋でもある「州浜」、必ず帰ってくるという願いを込めた「結び雁金」等が建物のどこかにあしらわれています。また後年、絵師たちが描いた絵図などで見た時、興味が倍増すると思います。



六文銭



結び雁金



州浜

いざっ巡らん！ ゆかりの地

真田一族が見つめていた風景の中へ、
真田一族が駆け抜けた物語の舞台へ。
戦国武将真田一族ゆかりの地を
訪ねてみませんか。



真田氏歴史館

戦国時代を駆け抜けた真田三代。その発祥の地・真田の郷にある城跡や居館跡、ゆかりの寺社などへ向かう前に寄ってほしい資料館です。真田氏に関係する品々や甲冑、絵図などが展示されています。

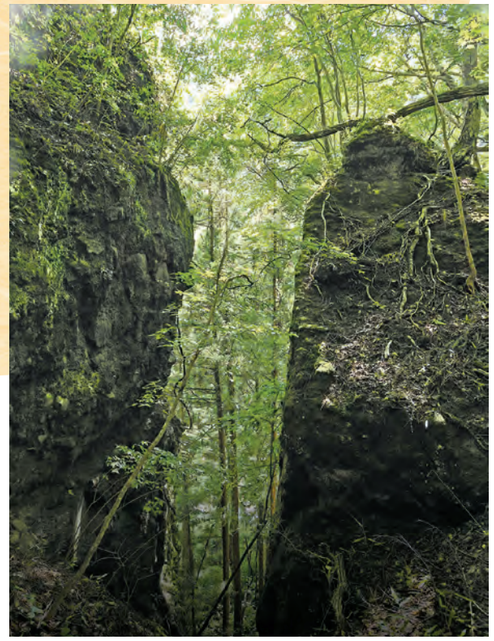
住上田市真田町本原2984-1
問0268-72-4344



真田信繁 兜写し



真田幸村公騎馬像（JR上田駅前）



角間渓谷（猿飛岩）

烏帽子岳の北麓、角間川の両岸約4kmにわたり切り立った岩壁や奇岩が続く渓谷。坂上田村麻呂がここから矢を放ったという岩屋や、真田十勇士の筆頭・猿飛佐助が忍術の修行をしたと伝わる岩も。

住上田市真田町長　問0268-72-4330（上田市真田地域自治センター産業観光課）



上田藩主居館跡

関ヶ原の戦いの後、真田信之が建てた藩主居館。表門、堀が昔の面影をよくとどめ、表門は現在、上田高等学校の校門として生徒たちが朝夕なにくぐり、親しまれています。堀に沿って歩くと上田城跡に至ります。

問0268-23-5408（上田市観光シティプロモーション課）



千古（せんこ）の滝

洗馬川の水流ですりへってできた多段の滝で、昔から雨乞いの祈願が行われ、河童伝説も伝わっています。真田十勇士の一人、霧隠才蔵が忍術を磨いた場所ともいわれています。

住上田市真田町長　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



真田氏館跡（御屋敷公園）

真田昌幸が上田城へ移る以前の屋敷跡。地元では、今も「お屋敷」と呼び、親しんできました。5月中旬～6月上旬には約600株のツツジが咲き誇ります。

住上田市真田町本原御屋敷　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



安智羅明神像

安智羅（あんちら）明神

松尾古城という真田氏ゆかりの山城の南麓に位置する角間集落の奥に祀られていた安智羅明神はやさしい顔立ち。真田幸隆18歳の頃の写しと伝えられています。

住上田市真田町長　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



真田氏本城跡

見晴らしがよく、上田盆地を見下ろせるだけでなく、四阿山など周囲の山も見渡せる山城。真田の郷の中心部にあり、規模が大きく水利もあることから真田氏の本城であったと推定されています。

住上田市真田町長5029-3　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



砥石（といし）・米山（こめやま）城跡

砥石・米山城は桝形城・本城・砥石城・米山城から構成される複雑な構造。村上義清が拠点とし、武田信玄を破った「砥石崩れ」の舞台となった城。その後、真田幸隆は知略により砥石城を奪い、本領である真田地域をほぼ手中にしました。

住上田市上野　問0268-23-5408
（上田市観光シティプロモーション課）



池波正太郎　真田太平記館

時代劇の名手・池波正太郎氏が描いた長編小説『真田太平記』は真田氏の興亡や忍びの者たちの活躍を描き、大人気を博しました。その作品と資料等を展示。館内に喫茶コーナーもあります。

住上田市中央3-7-3　問0268-28-7100



長野県東部に位置し、真田氏のゆかりの地である上田地域は、気候も温暖で、全国的にも高い晴天率を誇り、旅行に最適なエリアです。四季折々に豊かな表情をみせる自然や、情緒豊かな城下町・宿場町、心と体が癒される名湯などの〝旅の幸〟が豊富に揃い、足をのばせばのばすほど多くの楽しみに出会えます。

上田市 大自然に囲まれた歴史ロマンの城下町

東御市 人と自然が織りなすしあわせ交流都市

青木村 名刹といで湯の郷をのんびり散策

長和町 中央分水嶺が走るまちは黒耀石のふるさと



長谷寺（ちょうこくじ）

真田幸隆が妻の菩提を弔うために開いた、かつての菩提寺。境内裏手には幸隆夫妻、昌幸の墓があります。アーチ形の石門等に六文銭が刻まれ、春にはシダレザクラが見事な花を咲かせます。

住上田市真田町長4646
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



白鳥神社（しらとり）

木曾義仲の挙兵で知られる白鳥河原のほとり、海野宿東入口を鎮める海野氏、真田氏の氏神。一族の守護神として篤く崇敬され、真田信之により松代へも大切に分祀されています。海野氏始祖から真田氏へと繋がる系図が伝わります。社殿には神紋の[州浜]が掲げられています。

住東御市本海野1116　問0268-62-1949

真田氏ゆかりの歴史浪漫を巡る

真田氏の祈り

苛烈（かれつ）な戦国の世に、真田三代が願っていたものは…。決戦を前に武運長久（ぶうんちょうきゅう）の祈りをささげ、大切な家族を思い安らかに菩提を弔った真田氏の面影を伝える神社仏閣をご紹介します。



生島足島神社（いくしまたるしま）

生島足島神社は東信濃屈指の古社。真田一族の信仰も篤く、昌幸や信之（信幸）の朱印状が伝わります。また、武田信玄の願文や家臣団の起請文などの写しも展示しています。

住上田市下之郷701
問0268-38-2755



山家神社（やまが）

延喜式にも載る格式高い神社。真田氏は四阿山から流れる水を神聖なものと崇め、神社ともども手厚く保護しました。四阿山頂の奥宮の扉に、幸綱（幸隆）・信綱の名が記されたものが残っています。

住上田市真田町長4473
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



信綱寺（しんこうじ）

真田昌幸が長篠の戦いで討死した兄・信綱の墓所とした寺。信綱の首級を包んで持ち帰ったとされる血染めの陣羽織が伝えられています。

住上田市真田町長8100
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）

村松殿

真田昌幸の長女・於国は武田信玄の重臣・小山田茂誠（しげまさ）に嫁ぎ、真田昌幸から与えられた小県郡の村松郷、現在の青木村村松地区に居を構えたため、村松殿と呼ばれました。弟の信幸・信繁（幸村）を気遣うよき姉として、二人からとても敬愛されていました。



村松殿館跡
住青木村村松　問0268-49-0111
（青木村観光協会）



小松姫

真田信之の妻・小松姫は賢婦人（けんぷじん）としての誉（ほま）れ高く、武勇伝も数多く残されており、信之に深く愛されたといいます。徳川家康の重臣・本多忠勝の娘で家康の養女だったことから菩提寺の芳泉寺に残る遺品には葵の紋が描かれています。

ここもポイント



長久保宿本陣（石合家）

真田信繁（幸村）の娘、すへが嫁いだ先が長久保宿で本陣と問屋を務めた石合家四代目当主。中山道最古の本陣遺構である「御殿」が残っています。※個人宅のため中に入ることはできません。

住長和町長久保589
問0268-88-0030（長和の里歴史館）

小松姫の墓（芳泉寺）

小松姫のお墓は江戸からの帰途に亡くなった地である鴻巣、信之が城主だった沼田、そして上田の芳泉寺の3カ所にあります。



住上田市常磐城3-7-48
問0268-21-9119

真田家の女性たち

勇ましく戦地を駆ける真田軍の後ろには、彼らを常に助け、優しく見守る女性たちの姿がありました。信之を支えた小松姫や、信之・信繁（幸村）兄弟が敬愛した姉の村松殿の史跡などを訪ねてみるのも、真田氏巡りの楽しみの一つです。

真田氏ヒストリー

四百年前 日本一の兵（つわもの）が この地を駆（ひのもといち）けた。

日本一の兵と謳われ、戦国の世に大輪の華を咲かせた勇将・真田信繁（幸村）。ここ信州上田地域から祖父・幸隆、父・昌幸、兄・信之とともに綴った物語は、四百年の時代を経た今でも熱く語り継がれています。六文銭の軍旗を颯爽と翻し、真田三代が駆け巡った上田地域で、あなたも真田氏の歴史を巡り歩いてみませんか。

1 真田家、飛翔の時

真田氏は長野県上田市の北東に位置する山あいの地・真田の郷から歴史の表舞台に躍り出た。その先駆けは、武田信玄に仕え、信濃先方衆として活躍した真田幸隆である。武田軍への参入は天文十四年（1545）頃とされる。信玄が二度大敗を喫した東信濃の豪族・村上義清に対し、独力で砥石城を攻略するなどの勲功をあげた。その戦上手ぶりから「攻め弾正」の異名をとり、真田家隆盛の基礎を固めた。

2 徳川軍との戦い

主家の武田家滅亡後、次いで臣従した織田信長も本能寺で憤死すると、真田家を取り巻く状況は急変。上杉・北条・徳川に囲まれた所領を死守すべく、真田家の舵取りを任された昌幸は外交に力を注いだ。天正十三年（1585）、徳川家康に兵7千人を差し向けられると、手勢2千人でこれに対抗。地の利を活かした戦術を駆使して徳川軍を敗走させた。これが世に言う第一次上田合戦であり、この一戦をもって真田氏の武名は天下に鳴り響いた。



「真田父子犬伏密談図」
真田昌幸・信之・信繁（幸村）の父子3人が下野国犬伏で行った密談の様子を描いたもの。
（所蔵：上田市立博物館）



「錦絵（にしきえ）真田幸村巡見図」
（所蔵：上田市立博物館）

3 東軍西軍に分かれて

慶長五年（1600）、関ヶ原の戦いが勃発。東軍の主力部隊を率いる徳川秀忠軍3万8千を足止めし、合戦に遅参させたのが第二次上田合戦である。昌幸は関ヶ原の戦いに先立ち、長男の信之、次男の信繁（幸村）と東西どちらにつくかを密かに話し合っている。結果、昌幸・信繁親子は西軍に与して、信之は東軍に付き袂（たもと）を分かち戦ったのであった。

4 大坂冬の陣「真田丸」へ

上田の地では勝利するも、関ヶ原合戦で西軍が敗れると、昌幸と信繁（幸村）は高野山に配流となる。時に昌幸53歳、信繁（幸村）33歳。高野山麓の九度山（和歌山県九度山町）で蟄居生活に入った後、昌幸は失地回復の機会なく失意のうちに世を去った。信繁（幸村）もこのまま朽ちるかと思われた慶長十九年（1614）、天下取りの総仕上げにかかる家康に対峙する、豊臣秀頼の招きに応えて、九度山を脱出。大坂城入りを果たすと、大軍で攻め込まれやすい城の南側に出城「真田丸」を築き、決戦に備えた。大坂冬の陣、そして夏の陣へと続く信繁（幸村）の最後の戦いが、いま幕を上げようとしていた。

ヒストリーマップ



知勇兼備の三代四将

真田幸隆（幸綱）
武田信玄に仕え、信濃先方衆として武田軍の勢力拡大に貢献した。真田家中興の祖。

真田 昌幸
幸隆の三男で、外交術を駆使し「表裏比興の者」と評された。二度の上田合戦で徳川軍を撃退。

真田 信幸（信之）
昌幸の長男で、二代目上田城主、初代松代藩主。徳川方に与し、「信之」と改名した。

真田 幸村（信繁）
昌幸の次男で、本名は信繁。大坂冬の陣では出城「真田丸」を築いて奮戦した。



真田幸村公肖像画（所蔵：真田氏歴史館）

そして、幸村公 獅子奮迅の大戦「大坂の陣」へ——

これぞ真田氏 夢の跡

上田城 見どころ攻略ガイド



天正十一年（1583）、真田信繁（幸村）の父・昌幸によって築かれた上田城。二年後の天正十三年（1585）、さらに慶長五年（1600）の二度にわたり、多勢で攻め寄る徳川軍を見事に撃退した城として知られています。関ヶ原の戦いで西軍が敗れたため、城は破却され、その後、真田信之に代わり入封した仙石忠政によって、現在のかたちに復興されています。

真田氏が戦い抜いた上田城での攻防を思い描きながら、城内の見どころを一つひとつ攻略してみましょう。



❼上田市立博物館

真田昌幸をはじめとする歴代城主の甲冑や、上田城で発掘された金箔瓦、織田信長所用の韋胴服など貴重な資料を展示。上田地方の歴史やくらしを通観できる民俗資料も充実。
住 上田市二の丸3-3（上田城跡公園内）
問 0268-22-1274



❻隅（すみ）おとし

鬼門の方角、北東の隅の土塁に切り込みを設けて鬼門除けとした。上田城の特徴的な構造の一つ。



❺西櫓

仙石忠政が建てた江戸時代初期の状態をそのまま残す貴重な櫓。当時建てられた７棟の櫓は、ほとんど同じ形で設計されたとされる。



❹真田井戸

眞田神社の脇にある直径２ｍ深さ16.5mの古井戸。敵に包囲された際に逃げられるように、城北側に位置する太郎山や上田藩主居館跡に通じる抜け穴があったといわれている。





❸眞田神社

真田父子と仙石氏、松平氏の歴代上田藩主を祀る神社。真田氏の知略と勝運にあやかるパワースポットとして受験生やアスリートに人気。



❶真田石

東虎口櫓門右手の石垣にはめ込まれた幅３ｍの巨石。二代目城主・信之が信州松代に転封を命じられた際、父の形見として持ち運ぼうとしたが動かせなかったと伝えられている。

❷東虎口櫓門・南櫓・北櫓

平成６年（1994）に復元された東虎口櫓門をくぐって、いざ本丸へ入城。左右につながる南櫓と北櫓では、火縄銃や歴代上田城主の各種資料を見学できる。



上田城の隠れスポットを発見!



上田市教育委員会
和根崎 剛さん

上田城の保存整備や発掘調査を担当する和根崎さんが、上田城の知られざる見どころをピックアップ！歴史に隠された上田城の秘密が浮かんできます。

①もしかしたら…上田城には天守閣があった!?

本丸を囲む堀の底から、真田昌幸の頃の瓦とともにシャチホコに金箔を貼った「金箔瓦」が出土しています。金箔瓦は天守閣やそれに準ずる重要な建物に使われることが多く、真田氏時代の上田城には天守閣があった可能性も考えられます。



所蔵：上田市立博物館

②もしかしたら…尼ヶ淵に秘密の施設が!?

眞田神社の南側の崖に積まれた石垣には、よく見ると不自然な隅石があり、石垣の中にもうひとつ石垣が埋もれているようにも見えます。安山岩の野面積みの石垣で上田城の中でも古手のものと考えられます。絵図には描かれないこの石垣は、秘密の石垣だったのかもしれません。



③もしかしたら…表玄関は西側だった!?

築城当初、昌幸は越後から勢力を広げる上杉軍の防衛を念頭に置いていました。そのため、上杉方と対峙する西側に正門を構えたのではないかと考えられます。現在残る石垣は仙石氏の時代のものですが、西虎口の石垣の上には、櫓門の部材を載せるための跡（凹み）が残っています。



④もしかしたら…五輪塔のパワーを埋め込んだ!?

仙石氏が復興した西虎口の石垣には、火輪と呼ばれる五輪塔の笠がはめ込まれています。また、北櫓周辺や尼ヶ淵の石垣にも、石塔の部材が使われています。はたして途中で石が足りなくなったのか、それとも何かのおまじないなのか、未だ真相は不明です。



イチ押し撮影スポット 公園管理事務所付近

尼ヶ淵にある公園管理事務所付近は、一度に３つの櫓を見上げることができる絶好の撮影スポットです。



駐車場・交通 Parking/Access

P01 上田城跡北観光駐車場（一般車）

■通常時（台数 104 台）
1 時間以内 / 無料
1 時間超～ 11 時間以内 /1 時間ごと 100 円加算
11 時間超～ 24 時間以内 /1,000 円
24 時間超 /1 日ごと 1,000 円を加算

■特別期間（4月上旬 上田城千本桜まつり、4月下旬～5月上旬 上田真田まつり・ゴールデンウィーク、11月上旬 上田城紅葉まつり）
3 時間以内 /500 円
3 時間超～ 8 時間以内 /1 時間ごと 100 円加算
8 時間超～ 24 時間以内 /1,000 円
24 時間超 /1 日ごと 1,000 円を加算

P02 上田城跡駐車場（一般車）

■通常時（台数 88 台）
時間 /24 時間　料金 / 無料

■イベント時
イベント開催中は駐車禁止となる場合がございます。

ここもポイント

真田氏の目印を探してみて！

真田氏ゆかりの場所を旅するとき、紋に的を絞って歩くのも楽しいですよ。真田氏の紋は「六文銭」だけではありません。海野氏の氏神・白鳥神社の社紋でもある「州浜」、必ず帰ってくるという願いを込めた「結び雁金」等が建物のどこかにあしらわれています。また後年、絵師たちが描いた絵図などで見た時、興味が倍増すると思います。



六文銭



結び雁金



州浜

いざっ巡らん！ ゆかりの地

真田一族が見つめていた風景の中へ、
真田一族が駆け抜けた物語の舞台へ。
戦国武将真田一族ゆかりの地を
訪ねてみませんか。



真田氏歴史館

戦国時代を駆け抜けた真田三代。その発祥の地・真田の郷にある城跡や居館跡、ゆかりの寺社などへ向かう前に寄ってほしい資料館です。真田氏に関係する品々や甲冑、絵図などが展示されています。

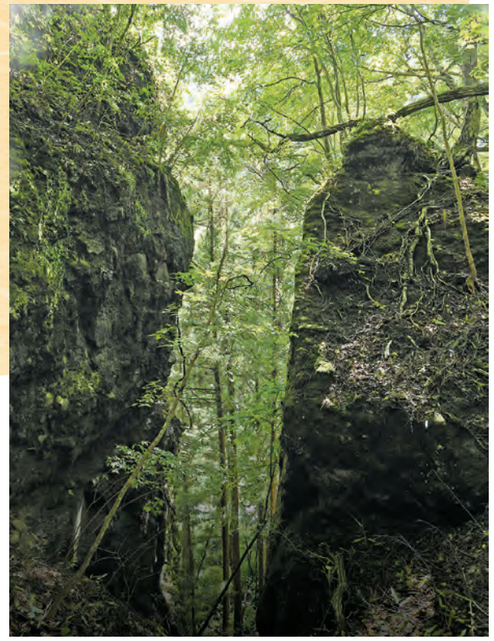
住上田市真田町本原2984-1
問0268-72-4344



真田信繁 兜写し



真田幸村公騎馬像（JR上田駅前）



角間渓谷（猿飛岩）

烏帽子岳の北麓、角間川の両岸約4kmにわたり切り立った岩壁や奇岩が続く渓谷。坂上田村麻呂がここから矢を放ったという岩屋や、真田十勇士の筆頭・猿飛佐助が忍術の修行をしたと伝わる岩も。

住上田市真田町長　問0268-72-4330（上田市真田地域自治センター産業観光課）



上田藩主居館跡

関ヶ原の戦いの後、真田信之が建てた藩主居館。表門、堀が昔の面影をよくとどめ、表門は現在、上田高等学校の校門として生徒たちが朝夕なにくぐり、親しまれています。堀に沿って歩くと上田城跡に至ります。

問0268-23-5408（上田市観光シティプロモーション課）



千古（せんこ）の滝

洗馬川の水流ですりへってできた多段の滝で、昔から雨乞いの祈願が行われ、河童伝説も伝わっています。真田十勇士の一人、霧隠才蔵が忍術を磨いた場所ともいわれています。

住上田市真田町長　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



真田氏館跡（御屋敷公園）

真田昌幸が上田城へ移る以前の屋敷跡。地元では、今も「お屋敷」と呼び、親しんできました。5月中旬～6月上旬には約600株のツツジが咲き誇ります。

住上田市真田町本原御屋敷　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



安智羅明神像

安智羅（あんちら）明神

松尾古城という真田氏ゆかりの山城の南麓に位置する角間集落の奥に祀られていた安智羅明神はやさしい顔立ち。真田幸隆18歳の頃の写しと伝えられています。

住上田市真田町長　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



真田氏本城跡

見晴らしがよく、上田盆地を見下ろせるだけでなく、四阿山など周囲の山も見渡せる山城。真田の郷の中心部にあり、規模が大きく水利もあることから真田氏の本城であったと推定されています。

住上田市真田町長5029-3　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



砥石（といし）・米山（こめやま）城跡

砥石・米山城は桝形城・本城・砥石城・米山城から構成される複雑な構造。村上義清が拠点とし、武田信玄を破った「砥石崩れ」の舞台となった城。その後、真田幸隆は知略により砥石城を奪い、本領である真田地域をほぼ手中にしました。

住上田市上野　問0268-23-5408
（上田市観光シティプロモーション課）



池波正太郎　真田太平記館

時代劇の名手・池波正太郎氏が描いた長編小説『真田太平記』は真田氏の興亡や忍びの者たちの活躍を描き、大人気を博しました。その作品と資料等を展示。館内に喫茶コーナーもあります。

住上田市中央3-7-3　問0268-28-7100



長野県東部に位置し、真田氏のゆかりの地である上田地域は、気候も温暖で、全国的にも高い晴天率を誇り、旅行に最適なエリアです。四季折々に豊かな表情をみせる自然や、情緒豊かな城下町・宿場町、心と体が癒される名湯などの〝旅の幸〟が豊富に揃い、足をのばせばのばすほど多くの楽しみに出会えます。

上田市 大自然に囲まれた歴史ロマンの城下町

東御市 人と自然が織りなすしあわせ交流都市

青木村 名刹といで湯の郷をのんびり散策

長和町 中央分水嶺が走るまちは黒耀石のふるさと



長谷寺（ちょうこくじ）

真田幸隆が妻の菩提を弔うために開いた、かつての菩提寺。境内裏手には幸隆夫妻、昌幸の墓があります。アーチ形の石門等に六文銭が刻まれ、春にはシダレザクラが見事な花を咲かせます。

住上田市真田町長4646
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



白鳥神社（しらとり）

木曾義仲の挙兵で知られる白鳥河原のほとり、海野宿東入口を鎮める海野氏、真田氏の氏神。一族の守護神として篤く崇敬され、真田信之により松代へも大切に分祀されています。海野氏始祖から真田氏へと繋がる系図が伝わります。社殿には神紋の[州浜]が掲げられています。

住東御市本海野1116　問0268-62-1949

真田氏ゆかりの歴史浪漫を巡る

真田氏の祈り

苛烈（かれつ）な戦国の世に、真田三代が願っていたものは…。決戦を前に武運長久（ぶうんちょうきゅう）の祈りをささげ、大切な家族を思い安らかに菩提を弔った真田氏の面影を伝える神社仏閣をご紹介します。



生島足島神社（いくしまたるしま）

生島足島神社は東信濃屈指の古社。真田一族の信仰も篤く、昌幸や信之（信幸）の朱印状が伝わります。また、武田信玄の願文や家臣団の起請文などの写しも展示しています。

住上田市下之郷701
問0268-38-2755



山家神社（やまが）

延喜式にも載る格式高い神社。真田氏は四阿山から流れる水を神聖なものと崇め、神社ともども手厚く保護しました。四阿山頂の奥宮の扉に、幸綱（幸隆）・信綱の名が記されたものが残っています。

住上田市真田町長4473
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



信綱寺（しんこうじ）

真田昌幸が長篠の戦いで討死した兄・信綱の墓所とした寺。信綱の首級を包んで持ち帰ったとされる血染めの陣羽織が伝えられています。

住上田市真田町長8100
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）

村松殿

真田昌幸の長女・於国は武田信玄の重臣・小山田茂誠（しげまさ）に嫁ぎ、真田昌幸から与えられた小県郡の村松郷、現在の青木村村松地区に居を構えたため、村松殿と呼ばれました。弟の信幸・信繁（幸村）を気遣うよき姉として、二人からとても敬愛されていました。



村松殿館跡
住青木村村松　問0268-49-0111
（青木村観光協会）



小松姫

真田信之の妻・小松姫は賢婦人（けんぷじん）としての誉（ほま）れ高く、武勇伝も数多く残されており、信之に深く愛されたといいます。徳川家康の重臣・本多忠勝の娘で家康の養女だったことから菩提寺の芳泉寺に残る遺品には葵の紋が描かれています。

ここもポイント



長久保宿本陣（石合家）

真田信繁（幸村）の娘、すへが嫁いだ先が長久保宿で本陣と問屋を務めた石合家四代目当主。中山道最古の本陣遺構である「御殿」が残っています。※個人宅のため中に入ることはできません。

住長和町長久保589
問0268-88-0030（長和の里歴史館）

小松姫の墓（芳泉寺）

小松姫のお墓は江戸からの帰途に亡くなった地である鴻巣、信之が城主だった沼田、そして上田の芳泉寺の3カ所にあります。



住上田市常磐城3-7-48
問0268-21-9119

真田家の女性たち

勇ましく戦地を駆ける真田軍の後ろには、彼らを常に助け、優しく見守る女性たちの姿がありました。信之を支えた小松姫や、信之・信繁（幸村）兄弟が敬愛した姉の村松殿の史跡などを訪ねてみるのも、真田氏巡りの楽しみの一つです。

真田氏ヒストリー

四百年前 日本一の兵（つわもの）が この地を駆（ひのもといち）けた。

日本一の兵と謳われ、戦国の世に大輪の華を咲かせた勇将・真田信繁（幸村）。ここ信州上田地域から祖父・幸隆、父・昌幸、兄・信之とともに綴った物語は、四百年の時代を経た今でも熱く語り継がれています。六文銭の軍旗を颯爽と翻し、真田三代が駆け巡った上田地域で、あなたも真田氏の歴史を巡り歩いてみませんか。

1 真田家、飛翔の時

真田氏は長野県上田市の北東に位置する山あいの地・真田の郷から歴史の表舞台に躍り出た。その先駆けは、武田信玄に仕え、信濃先方衆として活躍した真田幸隆である。武田軍への参入は天文十四年（1545）頃とされる。信玄が二度大敗を喫した東信濃の豪族・村上義清に対し、独力で砥石城を攻略するなどの勲功をあげた。その戦上手ぶりから「攻め弾正」の異名をとり、真田家隆盛の基礎を固めた。

2 徳川軍との戦い

主家の武田家滅亡後、次いで臣従した織田信長も本能寺で憤死すると、真田家を取り巻く状況は急変。上杉・北条・徳川に囲まれた所領を死守すべく、真田家の舵取りを任された昌幸は外交に力を注いだ。天正十三年（1585）、徳川家康に兵7千人を差し向けられると、手勢2千人でこれに対抗。地の利を活かした戦術を駆使して徳川軍を敗走させた。これが世に言う第一次上田合戦であり、この一戦をもって真田氏の武名は天下に鳴り響いた。



「真田父子犬伏密談図」
真田昌幸・信之・信繁（幸村）の父子3人が下野国犬伏で行った密談の様子を描いたもの。
（所蔵：上田市立博物館）



「錦絵（にしきえ）真田幸村巡見図」
（所蔵：上田市立博物館）

3 東軍西軍に分かれて

慶長五年（1600）、関ヶ原の戦いが勃発。東軍の主力部隊を率いる徳川秀忠軍3万8千を足止めし、合戦に遅参させたのが第二次上田合戦である。昌幸は関ヶ原の戦いに先立ち、長男の信之、次男の信繁（幸村）と東西どちらにつくかを密かに話し合っている。結果、昌幸・信繁親子は西軍に与して、信之は東軍に付き袂（たもと）を分かち戦ったのであった。

4 大坂冬の陣「真田丸」へ

上田の地では勝利するも、関ヶ原合戦で西軍が敗れると、昌幸と信繁（幸村）は高野山に配流となる。時に昌幸53歳、信繁（幸村）33歳。高野山麓の九度山（和歌山県九度山町）で蟄居生活に入った後、昌幸は失地回復の機会なく失意のうちに世を去った。信繁（幸村）もこのまま朽ちるかと思われた慶長十九年（1614）、天下取りの総仕上げにかかる家康に対峙する、豊臣秀頼の招きに応えて、九度山を脱出。大坂城入りを果たすと、大軍で攻め込まれやすい城の南側に出城「真田丸」を築き、決戦に備えた。大坂冬の陣、そして夏の陣へと続く信繁（幸村）の最後の戦いが、いま幕を上げようとしていた。

ヒストリーマップ



知勇兼備の三代四将

真田幸隆（幸綱）
武田信玄に仕え、信濃先方衆として武田軍の勢力拡大に貢献した。真田家中興の祖。

真田 昌幸
幸隆の三男で、外交術を駆使し「表裏比興の者」と評された。二度の上田合戦で徳川軍を撃退。

真田 信幸（信之）
昌幸の長男で、二代目上田城主、初代松代藩主。徳川方に与し、「信之」と改名した。

真田 幸村（信繁）
昌幸の次男で、本名は信繁。大坂冬の陣では出城「真田丸」を築いて奮戦した。



真田幸村公肖像画（所蔵：真田氏歴史館）

そして、幸村公 獅子奮迅の大戦「大坂の陣」へ ——

これぞ真田氏 夢の跡

上田城 見どころ 攻略ガイド

天正十一年（1583）、真田信繁（幸村）の父・昌幸によって築かれた上田城。二年後の天正十三年（1585）、さらに慶長五年（1600）の二度にわたり、多勢で攻め寄る徳川軍を見事に撃退した城として知られています。関ヶ原の戦いで西軍が敗れたため、城は破却され、その後、真田信之に代わり入封した仙石忠政によって、現在のかたちに復興されています。

真田氏が戦い抜いた上田城での攻防を思い描きながら、城内の見どころを一つひとつ攻略してみましょう。



❼上田市立博物館

真田昌幸をはじめとする歴代城主の甲冑や、上田城で発掘された金箔瓦、織田信長所用の韋胴服など貴重な資料を展示。上田地方の歴史やくらしを通観できる民俗資料も充実。

住 上田市二の丸3-3（上田城跡公園内）
問 0268-22-1274



❻隅（すみ）おとし

鬼門の方角、北東の隅の土塁に切り込みを設けて鬼門除けとした。上田城の特徴的な構造の一つ。



❺西櫓

仙石忠政が建てた江戸時代初期の状態をそのまま残す貴重な櫓。当時建てられた７棟の櫓は、ほとんど同じ形で設計されたとされる。



❹真田井戸

眞田神社の脇にある直径２ｍ深さ16.5mの古井戸。敵に包囲された際に逃げられるように、城北側に位置する太郎山や上田藩主居館跡に通じる抜け穴があったといわれている。





❸眞田神社

真田父子と仙石氏、松平氏の歴代上田藩主を祀る神社。真田氏の知略と勝運にあやかるパワースポットとして受験生やアスリートに人気。



❶真田石

東虎口櫓門右手の石垣にはめ込まれた幅３ｍの巨石。二代目城主・信之が信州松代に転封を命じられた際、父の形見として持ち運ぼうとしたが動かせなかったと伝えられている。

❷東虎口櫓門・南櫓・北櫓

平成６年（1994）に復元された東虎口櫓門をくぐって、いざ本丸へ入城。左右につながる南櫓と北櫓では、火縄銃や歴代上田城主の各種資料を見学できる。



上田城の隠れスポットを発見!



上田市教育委員会
和根崎 剛さん

上田城の保存整備や発掘調査を担当する和根崎さんが、上田城の知られざる見どころをピックアップ！歴史に隠された上田城の秘密が浮かんできます。

①もしかしたら…上田城には天守閣があった!?

本丸を囲む堀の底から、真田昌幸の頃の瓦とともにシャチホコに金箔を貼った「金箔瓦」が出土しています。金箔瓦は天守閣やそれに準ずる重要な建物に使われることが多く、真田氏時代の上田城には天守閣があった可能性も考えられます。


所蔵：上田市立博物館

②もしかしたら…尼ヶ淵（あまがふち）に秘密の施設が!?

眞田神社の南側の崖に積まれた石垣には、よく見ると不自然な隅石があり、石垣の中にもうひとつ石垣が埋もれているようにも見えます。安山岩の野面積みの石垣で上田城の中でも古手のものと考えられます。絵図には描かれないこの石垣は、秘密の石垣だったのかもしれません。



③もしかしたら…表玄関は西側だった!?

築城当初、昌幸は越後から勢力を広げる上杉軍の防衛を念頭に置いていました。そのため、上杉方と対峙する西側に正門を構えたのではないかと考えられます。現在残る石垣は仙石氏の時代のものですが、西虎口の石垣の上には、櫓門の部材を載せるための跡（凹み）が残っています。



④もしかしたら…五輪塔のパワーを埋め込んだ!?

仙石氏が復興した西虎口の石垣には、火輪と呼ばれる五輪塔の笠がはめ込まれています。また、北櫓周辺や尼ヶ淵の石垣にも、石塔の部材が使われています。はたして途中で石が足りなくなったのか、それとも何かのおまじないなのか、未だ真相は不明です。



イチ押し撮影スポット 公園管理事務所付近

尼ヶ淵にある公園管理事務所付近は、一度に３つの櫓を見上げることができる絶好の撮影スポットです。



駐車場・交通 Parking/Access

P01 上田城跡北観光駐車場（一般車）

■通常時（台数 104 台）
1 時間以内 / 無料
1 時間超～ 11 時間以内 /1 時間ごと 100 円加算
11 時間超～ 24 時間以内 /1,000 円
24 時間超 /1 日ごと 1,000 円を加算

■特別期間（4月上旬 上田城千本桜まつり、4月下旬～5月上旬 上田真田まつり・ゴールデンウィーク、11月上旬 上田城紅葉まつり）
3 時間以内 /500 円
3 時間超～ 8 時間以内 /1 時間ごと 100 円加算
8 時間超～ 24 時間以内 /1,000 円
24 時間超 /1 日ごと 1,000 円を加算

P02 上田城跡駐車場（一般車）

■通常時（台数 88 台）
時間 /24 時間　料金 / 無料

■イベント時
イベント開催中は駐車禁止となる場合がございます。

ここもポイント

真田氏の目印を探してみて！

真田氏ゆかりの場所を旅するとき、紋に的を絞って歩くのも楽しいですよ。真田氏の紋は「六文銭」だけではありません。海野氏の氏神・白鳥神社の社紋でもある「州浜」、必ず帰ってくるという願いを込めた「結び雁金」等が建物のどこかにあしらわれています。また後年、絵師たちが描いた絵図などで見た時、興味が倍増すると思います。



六文銭



結び雁金



州浜

いざっ巡らん！ ゆかりの地

真田一族が見つめていた風景の中へ、
真田一族が駆け抜けた物語の舞台へ。
戦国武将真田一族ゆかりの地を
訪ねてみませんか。



真田氏歴史館

戦国時代を駆け抜けた真田三代。その発祥の地・真田の郷にある城跡や居館跡、ゆかりの寺社などへ向かう前に寄ってほしい資料館です。真田氏に関係する品々や甲冑、絵図などが展示されています。

住上田市真田町本原2984-1
問0268-72-4344



真田信繁 兜写し



真田幸村公騎馬像（JR上田駅前）



角間渓谷（猿飛岩）

烏帽子岳の北麓、角間川の両岸約4kmにわたり切り立った岩壁や奇岩が続く渓谷。坂上田村麻呂がここから矢を放ったという岩屋や、真田十勇士の筆頭・猿飛佐助が忍術の修行をしたと伝わる岩も。

住上田市真田町長　問0268-72-4330（上田市真田地域自治センター産業観光課）



上田藩主居館跡

関ヶ原の戦いの後、真田信之が建てた藩主居館。表門、堀が昔の面影をよくとどめ、表門は現在、上田高等学校の校門として生徒たちが朝夕なにくぐり、親しまれています。堀に沿って歩くと上田城跡に至ります。

問0268-23-5408（上田市観光シティプロモーション課）



安智羅明神像



千古（せんこ）の滝

洗馬川の水流ですりへってできた多段の滝で、昔から雨乞いの祈願が行われ、河童伝説も伝わっています。真田十勇士の一人、霧隠才蔵が忍術を磨いた場所ともいわれています。

住上田市真田町長　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



真田氏館跡（御屋敷公園）

真田昌幸が上田城へ移る以前の屋敷跡。地元では、今も「お屋敷」と呼び、親しんできました。5月中旬～6月上旬には約600株のツツジが咲き誇ります。

住上田市真田町本原御屋敷　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



安智羅（あんちら）明神

松尾古城という真田氏ゆかりの山城の南麓に位置する角間集落の奥に祀られていた安智羅明神はやさしい顔立ち。真田幸隆18歳の頃の写しと伝えられています。

住上田市真田町長　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



真田氏本城跡

見晴らしがよく、上田盆地を見下ろせるだけでなく、四阿山など周囲の山も見渡せる山城。真田の郷の中心部にあり、規模が大きく水利もあることから真田氏の本城であったと推定されています。

住上田市真田町長5029-3　問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



砥石（といし）・米山（こめやま）城跡

砥石・米山城は桝形城・本城・砥石城・米山城から構成される複雑な構造。村上義清が拠点とし、武田信玄を破った「砥石崩れ」の舞台となった城。その後、真田幸隆は知略により砥石城を奪い、本領である真田地域をほぼ手中にしました。

住上田市上野　問0268-23-5408
（上田市観光シティプロモーション課）



池波正太郎　真田太平記館

時代劇の名手・池波正太郎氏が描いた長編小説『真田太平記』は真田氏の興亡や忍びの者たちの活躍を描き、大人気を博しました。その作品と資料等を展示。館内に喫茶コーナーもあります。

住上田市中央3-7-3　問0268-28-7100



長野県東部に位置し、真田氏のゆかりの地である上田地域は、気候も温暖で、全国的にも高い晴天率を誇り、旅行に最適なエリアです。四季折々に豊かな表情をみせる自然や、情緒豊かな城下町・宿場町、心と体が癒される名湯などの〝旅の幸〟が豊富に揃い、足をのばせばのばすほど多くの楽しみに出会えます。

上田市 大自然に囲まれた歴史ロマンの城下町

東御市 人と自然が織りなすしあわせ交流都市

青木村 名刹といで湯の郷をのんびり散策

長和町 中央分水嶺が走るまちは黒耀石のふるさと

真田氏ゆかりの歴史浪漫を巡る

真田氏の祈り

苛烈な戦国の世に、真田三代が願っていたものは…。決戦を前に武運長久の祈りをささげ、大切な家族を思い安らかに菩提を弔った真田氏の面影を伝える神社仏閣をご紹介します。



長谷寺

真田幸隆が妻の菩提を弔うために開いた、かつての菩提寺。境内裏手には幸隆夫妻、昌幸の墓があります。アーチ形の石門等に六文銭が刻まれ、春にはシダレザクラが見事な花を咲かせます。

住上田市真田町長4646
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



白鳥神社

木曾義仲の挙兵で知られる白鳥河原のほとり、海野宿東入口を鎮める海野氏、真田氏の氏神。一族の守護神として篤く崇敬され、真田信之により松代へも大切に分祀されています。海野氏始祖から真田氏へと繋がる系図が伝わります。社殿には神紋の[州浜]が掲げられています。

住東御市本海野1116　問0268-62-1949



生島足島神社

生島足島神社は東信濃屈指の古社。真田一族の信仰も篤く、昌幸や信之（信幸）の朱印状が伝わります。また、武田信玄の願文や家臣団の起請文などの写しも展示しています。

住上田市下之郷701
問0268-38-2755



山家神社

延喜式にも載る格式高い神社。真田氏は四阿山から流れる水を神聖なものと崇め、神社ともども手厚く保護しました。四阿山頂の奥宮の扉に、幸綱（幸隆）・信綱の名が記されたものが残っています。

住上田市真田町長4473
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）



信綱寺

真田昌幸が長篠の戦いで討死した兄・信綱の墓所とした寺。信綱の首級を包んで持ち帰ったとされる血染めの陣羽織が伝えられています。

住上田市真田町長8100
問0268-72-4330
（上田市真田地域自治センター産業観光課）

村松殿

真田昌幸の長女・於国は武田信玄の重臣・小山田茂誠（しげまさ）に嫁ぎ、真田昌幸から与えられた小県郡の村松郷、現在の青木村村松地区に居を構えたため、村松殿と呼ばれました。弟の信幸・信繁（幸村）を気遣うよき姉として、二人からとても敬愛されていました。



村松殿館跡
住青木村村松　問0268-49-0111
（青木村観光協会）

小松姫

真田信之の妻・小松姫は賢婦人（けんぷじん）としての誉（ほま）れ高く、武勇伝も数多く残されており、信之に深く愛されたといいます。徳川家康の重臣・本多忠勝の娘で家康の養女だったことから菩提寺の芳泉寺に残る遺品には葵の紋が描かれています。



ここもポイント



長久保宿本陣（石合家）

真田信繁（幸村）の娘、すへが嫁いだ先が長久保宿で本陣と問屋を務めた石合家四代目当主。中山道最古の本陣遺構である「御殿」が残っています。※個人宅のため中に入ることはできません。

住長和町長久保589
問0268-88-0030（長和の里歴史館）

小松姫の墓（芳泉寺）

小松姫のお墓は江戸からの帰途に亡くなった地である鴻巣、信之が城主だった沼田、そして上田の芳泉寺の3カ所にあります。



住上田市常磐城3-7-48
問0268-21-9119

勇ましく戦地を駆ける真田軍の後ろには、彼らを常に助け、優しく見守る女性たちの姿がありました。信之を支えた小松姫や、信之・信繁（幸村）兄弟が敬愛した姉の村松殿の史跡などを訪ねてみるのも、真田氏巡りの楽しみの一つです。

真田家の女性たち

上田市に幸あり!!

上田市

大自然に囲まれた歴史ロマンの城下町

中央に千曲川が流れ、菅平、美ヶ原の2つの雄大な高原に囲まれた〝うえだ〟。信州の鎌倉と呼ばれるほど名刹が多く、真田氏が築いた城下町には温泉や美味、伝統工芸もあり魅力たっぷりです。

清涼。



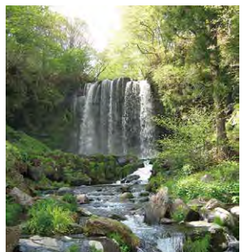
巣栗(すぐり)渓谷

美ヶ原高原の北側の入り口にある渓谷。春は緑が萌え、夏は緑陰、木漏れ日の中、武石川の清流が苔むした岩にあたり、飛沫をあげるさまは、まるで一幅の画を見るよう。秋の紅葉は特に絶景です。

DATA
住 上田市武石上本入巣栗
問 0268-85-2828
(武石観光協会)

唐沢の滝

菅平高原に至る国道406号線沿いにある高さ15m、幅10mの滝。滝下までの遊歩道をたどれば、水しぶきが滝つぼに落ちるさまに夏の暑さを忘れます。縄文～古墳時代の岩陰遺跡がすぐ近くにあります。



DATA
住 上田市真田町長
問 0268-72-4330
(上田市真田地域自治センター産業観光課)

氷沢(こおりざわ)風穴

別所温泉の三島神社本殿後方にある風穴。その昔蚕種業者が蚕を飼育するとき蚕の孵化を抑制するために造ったもので、石垣のすき間から冷気が噴き出ており、真夏でも5℃しかない天然の冷蔵庫です。



DATA
住 上田市別所温泉氷沢
問 0268-38-3510(別所温泉観光協会)

壮観。

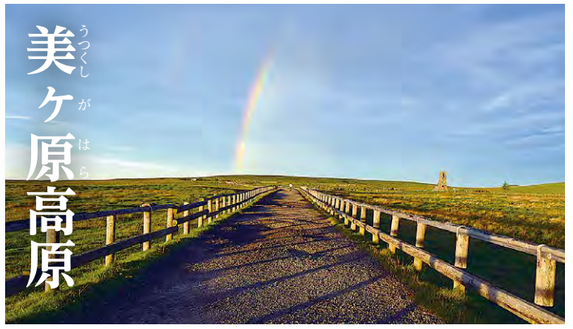


菅平(すがだいら)高原

「日本百名山」の「一つ四阿山と「花の百名山」に選ばれた根子岳の裾野からなる広大な高原は、夏でも冷涼な気候と地形からラグビー、サッカー等の合宿のメッカとして知られます。冬はスノーリゾート地として人気。

DATA
住 上田市菅平高原
問 0268-74-2003(菅平高原観光協会)

美ヶ原(うつくしがはら)高原



王ヶ頭を中心とした標高2000m地点に壮麗な景観が広がる高原です。360度の大パノラマは北・中央・南アルプス、富士山も見渡せます。トレッキング・ハイキングコースも整備されており、泊まりでの星空、朝焼けの絶景がおすすめです。

DATA
住 上田市武石上本入美ヶ原高原
問 0268-85-2828(武石観光協会)

ダイナミックな千曲川の魅力を味わってください。

川魚料理店主
西沢 徳雄さん



伝統のつけば漁を受け継ぎ、伝える

千曲川は日本最長の信濃川の長野県部分をさします。上流は激しかった川が上田地方に至ると滔々(とうとう)とした流れになり、アユ、ウグイ、ウナギ、コイなど多種の淡水魚やサワガニが棲む、まさに〝母なる大河〟と呼びたくなる川です。

初夏ともなると釣り人が腰まで浸かって竿をふる姿や〝つけば漁〟が風物詩。つけばというのはウグイ(ハヤ)の習性を利用した人工の産卵場・種付け場のこと。そこに投網する伝統漁法です。シーズンには千曲川縁に小屋が掛かります。アユはじめ、獲ったばかりの川魚の塩焼きの旨さったらないですよ。ぜひ千曲川の幸を味わいにおこしください!

千曲川は川風がいいんですよ。雪解けのころは光が水と遊んでいるみたい。でも川というのは、流れは場所によって勢いが違うし、川石は滑るから意識して足を踏ん張らないといけない。美味というご褒美は自然に対して体を張るダイナミックさの後にあるものじゃないかなぁ。そういうことを昔より自然と接することが少なくなった子どもや若い人に知ってほしいと、保育園や高校に声をかけて、体験に来てもらうことを毎年しています。

そうそう、ウグイのことを信州ではアカウオと呼ぶんです。産卵期に腹が赤くなるからなんですが、赤く染まった千曲川を見て、上田の人たちは「今年も真田の赤備え・・・の季節になったなぁ」なんて言うんですよ。



そっと教えます。私のおすすめポイント

なんといっても「つけば小屋」です!

春から秋まで楽しめますし、大自然を肌で感じながら自然のものをいただく。これがやっぱり最高ですね。獲れたての野趣(やしゅ)あふれる川の恵みをお腹いっぱい楽しんでほしいと思います。朝、昼、夕と豊かな表情をみせる千曲川の情景も雰囲気があっていいですよ。



ウグイの塩焼き



旬 きのこ・まつたけ

年間を通じてえのきやしめじなど、きのこ類生産が盛んに行われています。また、季節になると直売所などで販売のほか、市内にはまつたけ小屋もオープンします。

技 上田紬(つむぎ)

江戸時代から養蚕で栄えた上田には、独特の光沢と風合いをもち、大島紬・結城紬とともに日本三大紬の一つに数えられる上田紬があります。工房見学や機織り体験も可(要予約)。



絶品。

味 美味(お)だれ焼き鳥



上田地域で50年以上前から親しまれ、近年「美味(おい)だれ焼き鳥」と命名されました。すりおろしニンニクが入った醤油ベースのたれが特長で、クセになることウケアイ。各店それぞれにこだわりの味があるので食べ歩きも楽しいです。

芸 農民美術



◀一木彫りの真田十勇士

上田ゆかりの芸術家・山本鼎(かなえ)が大正期、上田地方の農閑期の農民の副業のために指導して始まった木彫工芸です。記念品、土産品として人気があります。木彫体験ができる工房もあります。



◀鳩の砂糖入れ

文化。

サントミューゼ



コンサートや演劇が上演される交流文化芸術センターと、多彩な美術作品を展示する市立美術館が併設。文化の薫るまちづくりの拠点として、さまざまな催しを行っています。

DATA
住 上田市天神3-15-15
問 0268-27-2000

無言館（むごんかん）



第二次世界大戦中に志半ばで戦没した画学生たちの絵画や彫刻などの遺作や、イーゼルなど愛用品、書簡や写真を展示する、全国でも珍しい慰霊美術館です。

DATA
住 上田市古安曽3462
問 0268-37-1650

美ヶ原高原美術館



美ヶ原高原美術館は日本一標高の高いところにある美術館。野外に置かれた立体アートの存在感は景観とあいまって格別です。

DATA
住 上田市武石上本入 美ヶ原高原
問 0268-86-2331（冬期:12～3月 0268-85-2111）

別所温泉

厄除けで知られる北向観音や国宝・重文をもつお寺が点在するいで湯の里。その昔は「七久里」の湯と呼ばれた信州最古といわれる温泉です。各旅館の内湯のほかに、3つの外湯（真田幸村の隠し湯「石湯」など）があり、日帰り温泉や、足湯も楽しめます。

DATA
住 上田市別所温泉
問 0268-38-3510（別所温泉観光協会）



名湯。

鹿教湯温泉（かけゆ）



文殊菩薩が鹿に化身して猟師にその場所を教えたといういわれをもつ鹿教湯は、江戸時代からの湯治場。湯端通りは夏の宵にはホタル狩り、秋には紅葉狩りができ、湯上がりの散歩にぴったり。全国でも数少ない環境省指定国民保養（保健）温泉地です。

DATA
住 上田市鹿教湯温泉
問 0268-44-2331（鹿教湯温泉旅館協同組合事務局）

上田電鉄別所線 さなだどりーむ号



別所線は鉄道ファンに人気のローカル線。真田幸村の赤備えをイメージし、六文銭などがデザインされた6000系が上田駅から信州の鎌倉・塩田平を通って、山あいに広がる静かな温泉町・別所温泉駅まで走ります。

DATA
問 0268-22-3612（上田電鉄）

情緒。

柳町

うだつが上がる造り酒屋や格子戸の古道具屋、飲食店が軒を連ね、北国街道が賑わった時代を今に伝えています。明治十四年、山の麓から湧水を引いて上田市に初めての水道として市民を潤した「保命水（ほめいすい）」が今もコンコンと水を湛えています。

DATA
問 0268-23-5408（上田市観光シティプロモーション課）



安楽寺



信州最古の禅寺。境内の奥にたたずむ塔は日本唯一の木造八角三重塔（国宝）。中国宋時代の禅宗様という建築様式で、一番下の屋根は裳階（もこし）と呼ばれ、ひさしにあたります。

DATA
住 上田市別所温泉2361
問 0268-38-2062

前山寺（ぜんさんじ）



弘法大師が開いた名刹。二層と三層目に縁と勾欄（こうらん）がないため「未完成の完成塔」といわれる美しい三重塔（国の重文）があり、境内は季節ごとに花が咲き、特に桜や藤のころの塔とともに見る美しさは心に残ります。

DATA
住 上田市前山300
問 0268-38-2855



自分で作った米でお酒を造りたい、と稲倉棚田（「日本の棚田百選」）の田植え・稲刈りもさせてもらっています。

北国街道の風情を今に伝える柳町界隈

杜氏 **岡崎 美都里**さん

〝真田〟の時代からの造り酒屋

日本酒は原料の8割が水、2割がお米…豊かな自然に囲まれ、山々から清い水系が発する上田地域は仕込み期の気温も低く、まさに酒造りの条件がかなったところなんです。

北国街道の宿場町・柳町で350年、造り酒屋を営んできた我が家は娘の私が杜氏、埼玉県川越市から婿に来た主人が12代目となります。当蔵の主銘柄「信州亀齢」は現在県外の方々にも多く知っていただける銘柄となりました。また、原料の酒米づくりの一部に、稲蔵の棚田（日本の棚田百選）において酒米オーナー制度を取り入れています。

フルーティなお酒は若い女性をはじめ、これまであまり日本酒を飲まなかった方たちからも好評です。

上田周辺は温泉も多いですから、ぜひ泊まっていただき、上田ならではの美味、千曲川の川魚やマツタケ、そば、新鮮な果物・野菜などを上田の地酒で味わっていただきたいですね。

造り酒屋の数ですか？上田地域に六軒あります。酒蔵めぐりの旅もおすすめですよ。



昔ながらの風格を残している酒蔵

私のおすすめポイント そっと教えます。

上田紬を着て城下町・上田を観光しませんか

日本三大紬に数えられる上田紬は、着易くて粋で街着にぴったり。私も日本酒品評会などで上京する時に上田紬を着ていくんですよ。柳町近くにある呉服屋さんがきもの一式レンタルしてくれますので手ぶらでどうぞ。男性用のきものもあります。着物姿で城下町情緒を楽しめば、気分もいちだんと盛り上がります。



東御市に幸あり!!

東御市

人と自然が織りなす しあわせ交流都市

湯の丸高原や池の平湿原の自然、北国街道海野宿を有する〝とうみ〟。その気候風土から個性的なワインや地ビールが生み出されています。日本一の生産量を誇るくるみをつまみながら味わってみるのは、いかがですか？

絶品。



ワイン

東御市の南斜面地は以前から糖度の高い巨峰生産が盛んでした。最近は、ワイン用ぶどうについても高品質が期待され、栽培から醸造販売まで一貫して手掛けるワイナリーが次々誕生しています。



ぶどう

日照量が多く、雨が少ない東御市の果物は甘さが強く、ジューシーさが自慢です。巨峰をはじめ、シャインマスカットなど多くの生食用品種が栽培されています。



くるみ

東御市は全国一のくるみ産地。東御市発祥の「シナノクルミ」は風味豊かで濃厚な味わいです。お土産屋さんや農産物販売所でご購入いただけます。

DATA
住 東御市本海野
問 0268-62-7701
（東御市観光情報ステーション）

壮観。

湯の丸高原

浅間連峰の西側にある高原。「花高原」として親しまれ、初夏には60万株のレンゲツツジ（国の天然記念物指定）、続いてアヤメの大群生が開花し、とても見事です。周辺の山々は比較的登り易く、初心者にも人気です。

DATA
住 東御市湯の丸高原
問 0268-62-4333
（湯の丸高原ビジターセンター）

池の平湿原

標高2000mの高原に広がる高層湿原。コマクサ、アヤメなど多種の高山植物を観察することができます。いくつものコースに分かれた遊歩道があるので、体力と時間に相談をしてからスタートを！

DATA
住 東御市湯の丸高原
問 0268-62-4333
（湯の丸高原ビジターセンター）



五郎の滝

湯の丸高原に行く途中の渓谷にある滝で、落差は10m程。苔むす岩と水しぶきのコントラストに、しばし心が奪われます。また、湯の丸高原地蔵峠は分水嶺でもあります。

DATA
問 0268-62-7701
（東御市観光情報ステーション）

情緒。

海野宿

中世から海野氏の拠点として栄えた集落が江戸時代に北国街道の宿駅となりました。海野格子や出梁（だしばり）などの旅籠屋造りと、明治以降に養蚕で栄えて造られたうだつ等の建築が、調和した独特の雰囲気を醸し出しています。



DATA
住 東御市本海野
問 0268-62-7701
（東御市観光情報ステーション）

うんのわ

海野宿の蚕室や蔵などがカフェ・レストランとして情緒ある空間に再生されました。街の喧騒から離れて、ここでしか味わうことのできない時間を過ごしてみてはいかがですか。



DATA
住 東御市本海野1013
問 0268-71-7552

海野宿玩具館

日本各地から集められた郷土玩具を海野宿の古民家で展示。昔の人が木や紙を駆使して作ったかたちや色には、家内安全の祈りや子の無事な成長へ願いが込められていました。見ていると時間を忘れてしまいそうな空間です。



DATA
住 東御市本海野855-1（12/21～2月末日まで休館） 問 0268-62-1207

また来たくなる海野宿 この風情はどこから来るのだろう。



海野宿観光ガイド
宮下 知茂さん

海野宿は1日にしてならず!?

海野宿をご案内しています。この道は江戸時代の旅籠屋造りと明治以降の蚕室造りが調和しているとして「日本の道百選」制度のスタート年（1986年）に、翌年には「重要伝統的建造物群保存地区」に選ばれました。瓦・白壁のうだつや格子の建物、旅人や馬の足を洗ったり生活用水として使われた堰、柳の緑が続くたたずまいは、江戸も明治も現代も、いつの時代の人の心もほっとさせてくれる風景なのではないでしょうか。

海野宿は伝馬（でんま）を主な仕事として始まった宿場ですが、古の東御市には朝廷の馬を育てる〝御牧（みまき）〟があり、馬の扱いに秀でた者が豪族となり、東信濃を治めたのが海野氏、そして真田氏でした。海野郷では六斎市（ろくさいいち）が開かれ、江戸時代に北国街道が制定された際に宿場になったのです。

宿場内には参勤交代の加賀のお殿様にまつわる逸話が残る「嫁地蔵尊（なすびなたぐらそん）」や男女が仲良く寄り添う道祖神などの、縁結びスポットもあるんですよ。

見歩いて疲れたら、出梁（だしばり）造りのカフェや海野格子のお蕎麦（そば）屋さんでひと休みはいかがですか？ 名産のくるみおはぎやお蕎麦、あるいはコーヒーを味わいながら、地元の人と話したり、格子越しに外の風景を眺めれば、気分は江戸時代の旅人！きっと心に残る旅になることでしょう。



袖（そで）うだつ　出梁（だしばり）

私のおすすめポイント

そっと教えます。

海野宿の風土を知るなら、海野宿資料館へ

江戸時代の旅籠屋造りが、明治期に蚕室造りに改造された海野宿独特の形式を残している建物です。館内には周辺で発掘された奈良時代の遺物や街道資料、伝馬の名残の厩（うまや）など見どころ多数。間口に比べて奥行きが深いところも面白いですよ。



DATA
住 東御市本海野1098（12/21～2月末日まで休館）
問 0268-64-1000

青木村に幸あり!!

青木村

名刹といで湯の郷を のんびり散策

古くから東山道が通じ、都よりもたらされた仏教思想は一度見たら忘れられない美しい塔を生み出しました。二つの温泉も千年以上の歴史をもつという山里〝あおき〟には、のんびり・ゆったりが似合います。

恋渡神社



かつての東山道沿い、保福寺峠の登り口（越戸）にある神社。都の文化の影響を受けた地元の人が風情ある字をあてたと推測されますが、その名から、恋を橋渡しする神社として人気を集めています。

DATA
住 青木村奈良本
問 0268-49-0111（青木村観光協会）

子檀嶺神社

地元では、霊山とあがめられている子檀嶺岳の山頂に奥社を持つ神社です。「子檀」とは、駒を祀る牧場の守護神のことで、その昔、馬の産地として有名であったことから、都にもその名が知られる大事な神社であったとされています。境内にある神楽殿からは、青木村を一望することができます。

DATA
住 青木村田沢
問 0268-49-0111（青木村観光協会）



日吉神社

平安時代から浦野庄と呼ばれ、比叡山の名社・日吉（ひえ）神社の社領だったことから、室町時代にこの地につくられたといわれています。県宝本殿の「五間社流れ造り」は規模の大きさで県下に類を見ません。

DATA
住 青木村殿戸
問 0268-49-2224（青木村教育委員会）



癒し。パワースポット

体験。

パラグライダーパーク青木



手軽な体験コースから本格的なライセンス取得まで利用できる観光スポットです。安全に楽しく、楽しめるよう常駐のインストラクターが指導しています。美しい山々に囲まれた青木村の空を遊んでください。

DATA
住 青木村田沢293-5
問 0268-49-3887

リフレッシュパーク あおき

渓流釣り・釣り堀・大ローラー滑り台・マレットゴルフ・フィールドアスレチックなどを6万㎡を超える自然豊かな場所で楽しめます。川魚の塩焼き、焼き肉なども味わえる「お食事処みやぶち」も併設されています。



DATA
住 青木村沓掛1267-イ
問 0268-49-2923

名湯。

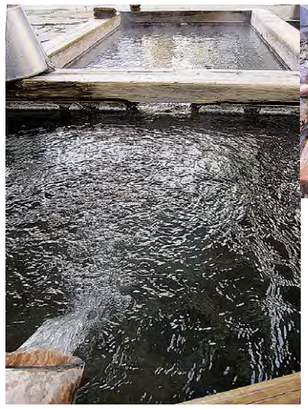
田沢温泉

飛鳥時代後半の開湯といわれ、昔から子宝の湯として、また乳の出がよくなる温泉として知られる田沢温泉。十観山の山あいにあり、湯川に沿って風情ある温泉宿が軒を連ねます。掛け流しの外湯「有乳湯」のご利用もどうぞ。



DATA
住 青木村田沢
問 0268-49-0111（青木村観光協会）







沓掛温泉

開湯は平安時代という歴史ある温泉。秘湯と呼ぶにふさわしく、のどかな山里の湯治場の雰囲気を残し、掛け流しの外湯・小倉乃湯も利用できます。弘法大師の伝説が残る湯尻に自生している野生のサトイモ「石芋」は、天然記念物に指定されています。

DATA
住 青木村沓掛
問 0268-49-0111（青木村観光協会）



大法寺住職
松本 健淳さん

急がずに、美しい塔と山村が織りなす景色を眺めてほしい。

誰もが振り返る見返りの塔

当寺の縁起は古く、日本最古の官道「東山道」に置かれた浦野駅の駅寺として開かれました。奈良時代の大宝年間の創建とされ、初めは年号をとって大宝寺と号し、現在は、大法寺となっています。

本堂の裏手には大阪・四天王寺の宮大工が手掛けた国宝の三重塔が佇み、正慶二年（1333）の建立より700年近くにわたり変わらぬ姿を守っています。東山道を通う旅人たちも、みな塔の美しさに惹かれ、振り向きながら眺めたのでしょう。古くから「見返りの塔」という名で呼び習わされてきました。平成二十六年（2014）夏に屋根の檜皮を葺き替えたばかりで、今は特別にうぶい趣きを見せています。寺院の塔は本来、仏舎利を奉るためのもの。ですから、私はよく「塔は見るものではなく拝むもの」とお話をさせていただきます。それでも内心では、この塔はやはり日本でいちばん美しい三重塔だと思っています。とくに塔後方の高台に立ち、三重塔とその下に広がる田園風景を一望する景色は格別です。青木村は、四季折々の自然が美しい山間の静かな村です。日びの際は日常の慌ただしい時間をひととき忘れ、ゆっくり思い思いの旅を過ごしてほしいと願っています。

「国宝大法寺三重塔」



DATA
大法寺
住 青木村当郷2052
問 0268-49-2256

真田幸村公ゆかりの茶釜
青木村に嫁いだ姉を訪ねてきた真田信繁（幸村）をもてなす際に使われたと伝わる茶釜。現在は青木村郷土美術館に展示されています。



日本最古の木彫の鯱
観音堂内には日本最古といわれる木彫の鯱を施した厨子を安置。



そっと教えます。

私のおすすめポイント

「見返り漬け」は、お茶うけに最適です。
青木村のお土産には、まろやかな甘みを表す"甘もっくら"という方言がぴったりの梅漬け「見返り漬け」がおすすめです。



DATA
道の駅あおき農産物直売所
問 0268-49-0333

日本遺産認定

中央分水嶺が走るまち 黒耀石のふるさと

日本遺産

矢じりなどに使われた耀く黒い石を星糞と呼んだロマンチックな古代の人々。その末裔たちが住む〝ながわ〟には中央分水嶺が走り、街道文化の薫るまちでもあります。



星空ウォッチング

美ヶ原高原は、日本有数の星空鑑賞スポットとして高い人気を誇ります。標高2000mの澄んだ空気の中で眺める満天の星空は、思わず息をのむほどの美しさ。高原特有の冷え込みに備えてお出かけください。

DATA
問 0268-68-0006
（信州・長和町観光協会）

壮観。



美ヶ原 美しの塔

日本百名山の一つ標高2000mの雄大な美ヶ原高原のてっぺんに立つ塔。平坦な高原でも霧が発生すると危険なため、鐘を鳴らして登山者の安全を見守ってきた美ヶ原のシンボル的存在です。

DATA
住 長和町美ヶ原高原
問 0268-68-0006（信州・長和町観光協会）



長門牧場

蓼科山の麓、標高1400mの高原にある牧場。211haの広大な草地で乳牛がのびのび育っています。乗馬体験やアイスクリーム作り、冬にはスノーシューもできます。

長門牧場アイスクリーム
絞りたて牛乳を使ったアイスクリーム、濃厚なソフトクリームや乳製品が人気です。

DATA
住 長和町大門3539-2
問 0267-55-6969



体験。

中央分水嶺トレイル

長門牧場から日本百名山の一つ美ヶ原高原へとつながる全長約38kmのトレイルコースがあります。初心者から、登山愛好家まで四季折々の景色を楽しみながら歩くことができます。毎年、このコースを5回に分けて踏破するトレイルツアーを実施しています。

DATA
問 0268-68-0006
（信州・長和町観光協会）

黒耀石体験ミュージアム

3万年前ごろの旧石器時代から縄文時代にかけて、人々は石器の材料である黒耀石を求めて、星糞峠や和田峠のあるこの地へやってきました。ここでは、黒耀石の原産地で発見された遺跡の様子を見ることのほかに、黒耀石を使った石器づくりなどの体験ができます。

黒耀石などの天然石を加工してペンダントを作りませんか？矢じり作り体験もできます。





DATA
住 長和町大門3670-3
問 0268-41-8050





歩いて触れて江戸の時代へワープしませんか？

長和町教育委員会
勝見 譲さん

幸村の娘が嫁いだ本陣が今も残る長久保宿

長和町には旧中山道の和田宿と長久保宿という二つの宿場があります。二つの宿場は和田峠（京都側）、笠取峠（江戸側）に挟まれていますから、どちら方面から来ても一息入れたくなる場所。今私がいる長久保宿は大門道・北国街道への分岐点でもありましたから旅籠がたくさん軒を連ねていたんですよ。

問屋の鬼瓦に六文銭が見られるように戦国時代末から江戸時代初期には真田氏がこのあたりを治めていました。そうした関係から、真田信繁（幸村）の娘・すへさんが本陣・石合家に嫁いでいるんです。信繁が大坂城の陣中から娘の今後を案じ、すへさんの夫に宛てた手紙があります。その本陣には中山道最古の建物という「御殿（大名などの賓客が使用した座敷棟）」が現存しています。

今からほんの百数十年前まで、人は自分の足だけを頼りに移動していました。昔の人の気持ちになって長和町の中山道を歩いてみませんか。歩き疲れたころにある「笠取峠一里塚」「立場茶屋」で休み、「もうひと踏ん張りすれば今夜泊まる長久保宿ですね」など出会った旅人同士の話も生まれることでしょう。中山道を少しの区間ずつ歩いて全路踏破をめざすのもおすすめですよ。



歌川広重作「木曽海道六拾九次之内長久保」

そっと教えます。
私のおすすめポイント

一福処濱屋（長久保宿歴史資料館）で宿場文化にふれてみよう。

旅籠建築の一福処濱屋の1階がお休み処として、2階が中山道や長久保宿に関連する歴史や民俗資料展示スペースとして公開されていますので、ゆっくり当時の雰囲気を味わってください。旅籠や商家で使われていた道具、宿場札、長久保甚句などをご覧になれば、ますます街道への興味が深まることでしょう。



DATA
月曜および12/1～3/31まで休館
問 0268-88-0030（長和の里歴史館）

情緒。

中山道 長久保宿



当初の宿場町が依田川の大洪水で流失したため、段丘上の現在の場所に移り、宿場が賑わうにつれ規模が拡大し、中山道信濃26宿の中では塩尻宿に次ぐ旅籠数を誇りました。本うだつや、宿場としては珍しいL字型の町並みにも注目。

DATA
住 長和町長久保
問 0268-88-0030（長和の里歴史館）

永代人馬施行所

中山道の難所・和田峠を越える旅人に粥・焚き火（11～3月）、牛馬には桶一杯の煮麦（年中）がこの場所で施されていました。江戸の呉服商かせや与兵衛が千両を幕府に寄付し、その利子50両が下付され設置されたものです。



DATA
住 長和町和田接待
問 0268-88-0030（長和の里歴史館）

中山道 和田宿本陣



中山道の最高地点にして難所の和田峠を控えるうえ、隣の下諏訪宿まで距離があったため逗留する諸大名や旅人が多く、皇女和宮も宿泊しました。本陣の置石がのる栗板葺き屋根は日本一の規模と推定され必見です。

DATA
住 長和町和田2854-1
問 0268-88-2348

上田地域で 本場のそばを召し上がれ!!

冷涼な気候を好むそばにとって、昼夜の寒暖差が大きな信州の高原地帯は最適の栽培地。とくに朝霧が立って霜がおりにくい地域で育つそばは「霧下そば」と呼ばれ、ひときわ風味がよいといわれます。天正年間の記録(※)を紐解けば「振舞ソハキリ」のくだりが確認でき、おそらく同時代に活躍した真田信繁(幸村)も地元・上田地域のそばに舌鼓を打ったものと想像されます。信州・上田地域にお越しの際は、ぜひ当地域こだわりのそばの数々をご堪能ください。

※出典:長野県木曽郡大桑村須原にある定勝寺の天正二年(1574)の寄進記録。



こんな個性派そばも発見!



長野県オリジナルブランドそば
タチアカネ【青木村】

タチアカネは、長野県オリジナルブランドのそば品種で、青木村で唯一産地化。爽やかな香りと、口に含むとほのかに立ち上がる甘みが持ち味です。

名前は、茎が丈夫で倒れにくい特性から「タチ」とそばの白い花が実になると茜色になる「アカネ」から名付けられたもの。

9月中旬頃は、白い花と赤い実が染める美しいそば畑の風景も見ものです。





信濃霧山ダッタンそば【長和町】

長和町産の「信濃霧山ダッタンそば」は、高い成分を保持しながら苦味のほとんど無いダッタンそばです。農薬・肥料を使わず、自然農法で丁寧に栽培された「信濃霧山ダッタンそば」は普通のそばの120倍以上のルチン(そばポリフェノール)を含みます。豊かな栄養成分が魅力です。



くるみそば【上田市・東御市】

特産のクルミを使用した甘みのある自家製ダレで食べるそば。クルミのコクと濃厚な味わいが人気です。



戒立高原(いぬだてこうげん)そば【東御市】

昼夜の寒暖差が大きく霧が多い標高700mの戒立高原で栽培された香り高いそばの実で打ったそば。

お土産にいかが?!
おそばのおかし



花そばクッキー
[長和町]
長和町産のダッタンそばを使用した無添加クッキー。サクサクの食感と、香ばしいそばの風味が楽しめます。
問0268-68-4232(信濃霧山ダッタンそば)



信州そばーむ
[青木村]
青木村産タチアカネのそば粉を使って焼き上げたバームクーヘン。上品な甘さと、しっとり優しい口あたりが人気です。
問0268-49-0604(クロスロードあおき)

そば打ち体験 ※要予約

めざせ!そば打ち名人
そば打ち体験

上田地域には、そば打ちが体験できる施設がいっぱい。旅する途中で、おいしいそばの打ち方が気軽に覚えられます。自分で作る打ち立てのそばは、どんな名店でも味わえない格別な味わいです。

ゆきむら夢工房
問0268-72-2204
塩田の里交流館(とっこ館)
問0268-39-7250
道の駅あおき(体験館)
問0268-49-0333



新そばまつり

香り高い新そばを堪能!
新そばまつり

山に紅葉が映える11月頃は、そば好きが待ちに待った新そばの季節。上田地域の各地で、収穫したばかりの地元産そば粉を使った香り高い新そばが楽しめるイベントを開催しています。

真田の郷
問0268-72-2204
(ゆきむら夢工房)
ふるさと公園あおき
問0268-49-0111
(青木村役場建設農林課)
和田宿ステーション
問0268-68-3111
(長和町 産業振興課農政係)
信州立岩和紙の里
問0268-68-3874
(信州立岩和紙の里ふるさとセンター)



四季折々に旅の幸あり。楽しみ満載の信州上田地域を巡り歩いてみませんか。

伝統

古くから信仰を集める神社仏閣や素朴な石仏の表情に癒される。

自然

爽やかな風吹く高原や悠然と流れる千曲川雄大な自然に親しむ。

実り

たっぷりの日射しと清らかな水で育った旬の風味を堪能する。

町並み

真田氏の城下町や昔懐かしい宿場町歴史が息づく風情に浸る。

上田地域の魅力はまだまだあるぞ!!

信州上田 おもてなし武将隊 真田幸村公

美味

山の恵みや川の恵み、この地でしか味わえないご当地グルメを食べ歩く。

祭り

大事に受け継がれる郷土芸能や、夜空を彩る花火大会などを満喫する。

それぞれの市町村の観光に関するお問い合わせ先

【上田市】上田市観光シティプロモーション課　上田市大手2-8-4　TEL.0268-23-5408　FAX.0268-23-7355
丸子地域自治センター産業観光課　上田市上丸子1612　TEL.0268-42-1048　FAX.0268-42-3222
真田地域自治センター産業観光課　上田市真田町長7178-1　TEL.0268-72-4330　FAX.0268-72-4140
武石地域自治センター産業建設課　上田市下武石742　TEL.0268-85-2828　FAX.0268-85-2313

【東御市】東御市商工観光課　東御市県281-2　TEL.0268-64-5895　FAX.0268-64-5881
【長和町】長和町産業振興課　長和町古町4247-1　TEL.0268-68-3111　FAX.0268-68-4011
【青木村】青木村商工観光移住課　青木村大字田沢111　TEL.0268-49-0111　FAX.0268-49-3670