

動画で見る 信州上田地域の旅 BURARI TRIP!

QR コードからご覧いただけます。



Spring



Summer





Autumn





Winter





Sanada





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) ホームページ

〒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 Mikaku@area.ueda.nagano.jp





令和5年3月発行

特集1 よらっと。感動の景色に出会う







- 1. 花の百名山・根子岳やダボスの丘で咲くウメバチソウ
- 2. ダボスの丘には、1930 (昭和5) 年にオーストリアから来日したスキー指導者ハンネス・シュナイダーの功績を讃えた記念塔が立つ
- 3. 根子岳と四阿山のふもとに広がる菅平牧場

スポーツ合宿の聖地 菅平高原



1931 (昭和6) 年、法政大学ラグビー部が菅平高原 で合宿を始めたのが、「合宿の聖地」としてのはじまり です。今では、ラグビーだけでなくサッカーや陸上競技 等の日本のトップアスリートや強豪チームのみならず海外のラグビーチーム等1,500を超えるチームが訪れて

> やまぼうし自然学校 代表理事 加々美 貴代 さん

自然に親しんだり、森とかか わるきっかけを作ろうと、「人 と森をつなげる」さまざまな 体験学習やイベントを行って います。

備をしなくても気軽に自然に触れられるの つでも何かしらの〝旬〟に出合えます 日として同じ景色はない ので、

し自然学校の加々美貴代さ 本格的な装 、花の百

> アウトドアしすぎない、 自然体験ができます。











P33 MAP A~B-6

1. 美しの塔から見る星空は、思い出に残る美しさ 2. 美ヶ原牧場には放牧された牛がのんびり過ごす 3. トレッキングやハイキングが楽しめる美ヶ原パノラマコースは、整備されているので歩きやすい 4. マツムシソウなどさまざまな高山植物が咲く

遮るものが周囲に無いので、 全方向から見える山々や 星空を楽しめます。 美ヶ原高原ホテル山本小屋 代表 高橋 健 さん

美ヶ原の虜となった、数多くの山好きの 方が毎年訪れる宿泊施設の代表。施設 経営の傍ら、山岳パトロールを行うな ど、自然保護活動にも携わっている。

やっぱり晴れている日が一番です。」と話す 「どの季節に訪れても魅力があるけれど、

1. 天然記念物に指定されたレンゲツツジ。鮮やかな紅色と奥にそびえる湯ノ丸山の緑が美しい 2. 5月初旬から咲くガンコウラン

3. 湿地帯に生える、日本原産のエゾリンドウ 4. 高山蝶・ベニヒカゲ



初めての人は池の平湿原を一周する約2 月に見頃を迎える湯の丸高 出発前



O3 大法寺のカヤの木

大法寺の境内にあるカヤの木としてはめずらしい、樹齢400年の老大木。 木や枝を燻すと独特なにおいがして、虫除けとなることから、昔はカヤの 木がお寺の境内に植えられることが多かったと言われています。実は食す ることができ、漢方薬として使われることもあります。

住所:青木村当郷2052

問:0268-49-2224(青木村教育委員会)

【長和町】 P33 MAP B-6 久保の 大枝垂桜

町指定天然記念物の「久保の大枝垂 桜」の樹齢は推定400年とも言われてい る。樹齢、大きさ、樹形ともに町内屈指 のもので、春満開の時期には優美な姿 をみせてくれる。

住所:長和町和田久保

問:0268-88-0030(長和町教育課文化財係)



【上田市】 [P34 MAP C-3] 02 科野大宮社のケヤキ

真田氏による上田城築城以来、城の鎮守と定められた神社。「おおみやさ ん | と呼ばれ、地域住民から親しまれています。 境内には大きなケヤキが 3本あり、でこぼこと生き物のように這う根や幹の太さは圧巻です。



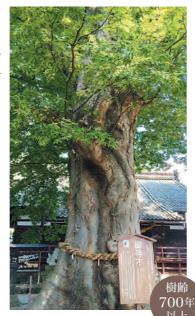
住所:上田市常田2-22-25 問:0268-27-5018

O4 自鳥神社の御神木

境内の中央にある御神木のケヤキは、樹齢700年を超える大木です。 長い歴史の中で災害や火事に遭っていないと伝えられていることから、

災害除けや長寿などの恵 みがあるといわれていま す。神社には日本武尊の 伝説を縁起とする歴史が あり、海野宿の産土神で もあるとともに、海野氏、 真田氏の氏神として祀ら れています。

住所:東御市本海野1116 問:0268-62-1949



【上田市】 P34 MAP C-4

龍洞山宝蔵寺(岩谷堂観音)の境内にある樹齢800 年といわれる桜の木。源(木曽)義仲が自ら植えた とされ、今もなお、優美なたたずまいを見せています。

住所:上田市御嶽堂84 問:0268-42-1048(丸子地域自治センター産業観光課)





07 森の巨人 シナノキ

東御市内から湯の丸高原へ向かう途 中、路肩から路上に大きく枝を張り出 したシナノキの巨木があります。

むかし、弘法大師が諸国行脚のおり、 茶屋で休まれた際、地面に挿した梨の 木の杖が逆さに根付いたものと伝えられ ています。林野庁の「森の巨人たち百 選 にも選定されており、シナノキの傍 に立つ、馬頭観音の石像も必見です。

住所:東御市新張山 問:0268-62-7701(東御市観光情報ステーション)



●安楽寺の高野槇

和名は高野山に多く生えていることに由来し ます。「希望の木」といわれ、三角形のフォ ルムが印象的です。

③北向観音の愛染カツラ

縁結びの霊木として親しまれています。

北向観音

天長2(825)年、比叡

山延暦寺座主慈覚大

師円仁が開創した雲 場で、厄除観音として

広く知られています。

樹齢1200年もの老木。作家の川口松太郎がこ

の木に因んで小説「愛染かつら」を書き、以降



安楽寺 信州で最も古い禅寺

のひとつ。寺にある国 宝八角三重塔は、木造 の八角塔では日本で 唯一という建築物です。

安楽寺 安楽寺の高野鮨

3 4 北向観音 北向観音の 愛染カツラ

特集1 よらっと。感動の景色に出会う

巨木を巡る

上田地域には、土地のさまざまな パワーを受けて成長した巨木が数多くあります。 心を癒す木のエネルギーを感じに出かけましょう。

【上田市】 P34 MAP B-4 別所 五木めぐり

別所温泉の楽しみ方は、温泉や 寺社参拝だけではありません。手 軽に歩ける範囲には「別所五木」 と呼ばれる巨木があり、見る人を 圧倒します。

DATA 問:0268-38-3510(別所温泉観光協会)



北向観音の本坊で、 天長2(825)年に開か れました。妙観察智弥 陀如来がご本尊として 祀られています。



2常楽寺の御舟の松

まるで宝船のような形をしており、「極楽浄土 へ導く木」と呼ばれている樹齢350年の松 で、本堂の右手前にあります。

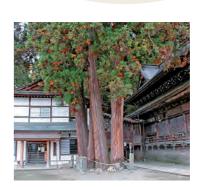
大湯薬師堂

弘安4(1281)年、清誉 支斉大徳が盟祖,お党 は江戸時代の建築で、 薬師如来がご本尊とし て祀られています。



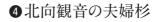
6大湯薬師堂のねじり紅葉

薬師堂歌碑公園にあるモミジの木は、根元からぐ るぐるとねじれた不思議な樹形です。その木と自 分を照らし合わせて心を改めようと感じることから 「素直な心になる木」といわれています。



北向観音の東側にある杉の木。1本の木が 根元から二股に分かれて並んでいることか ら、夫婦円満の象徴とされています。











くのが一番です。家庭で食べられてきた思い出の味から、地元の名 そこには共通して、上田地域の豊かな自然が関係していました。 地元の美味しい「食」について話を聞くなら、住んでいる人に聞

物料理までさまざまな「美味しいはなし」を伺いました。

紹介する人 地酒屋 宮島酒店 代表/きき酒師

宮島 国彦 さん

凍み豆腐が作られていました 野菜 多品種の野菜を楽しめます

川魚のから揚げ 表面はカリッとして香ばしく、

頭の先から尾っぽまで食べられます

【上田市の味といえば…】 各家庭で作られる 保存食(発酵食品)

腐」を食べたり な農産物が収穫できます。特に夏には、新 それらはやはりごちそうです。 言って思い浮かべるのは、保存食なんです。 豆腐を凍らせてから乾燥させた「凍み豆 根を漬物にしたり、柿は軒先に吊るして 室や土に埋めて保存したり、野沢菜や大 鮮な旬の野菜がたくさん食卓に出ます。そ 高差があって日照率が高いので、さまざま して秋までに収穫した野菜を冬になると 上田市では川魚やマツタケが有名ですが 上田市は、市街地から菅平高原まで標 し柿にします。私が住む真田地域では、 します。 私が上田市の味と

凍み豆腐

かつては多くの家庭で

記憶もあります。 カジカなどの川魚をから揚げにして食べた ころは、きれいな水でないと生息できない マスやアユが一般的ですが、私が小さかった

存食を使い、 す。地域にあるものをうまく生かした保 野菜の粕漬けにするなどに利用されていま す。酒蔵から出た酒粕は、地域の各家庭で 地域には日本酒を造る酒蔵が六蔵ありま 物などの発酵食品を組み合わせます。上田 で、調理する時には味噌や醤油、豆腐、漬 それでもやはり基本的には菜食がメイン 料理が生まれて

照率が高いので20日も干せば充分です。 ぜかけをして自然乾燥させますが、日 ており、食にまつわる東御市の「情景」 はぜかけは全国的にもめずらしくなっ 手作業で行えるほどの小さな田んぼが 餅にして、最後まで美味しくいただきます。 砂糖醤油につけて食べるのが一般的です たくるみを合わせたお餅を作っています。 料理にも使われています。永井農場で れのそばやお菓子をはじめ、 すめです いのが特徴です。米を収穫したら、 農場がある和地区は、家族みんなで 東御市はくるみが名産で、 自社で作ったもち米と香ばしく煎っ メープルシロップと合わせるのも、 くるみ・揚げ餅 ね。また固くなった餅は揚げ 紹介する人 永井農場 いろいろな くるみだ 代表 永井進 さん は お 揚げ餅 ひとロサイズに切った餅を 揚げて、砂糖醤油、塩な ど好みの味に仕上げます の産地。殻が薄く、実が大き なシナノクルミが名産です 糖度が高くてコクがある巨峰 は、東御市の恵まれた気候 条件から作られています **八重原米** 八重原大地の粘土質の田んぽ から、甘みや粘り、香りの良い米が生み出されています 味しいのが特徴です。長野県内では、この

【東御市の味といえば…】

【東御市の味といえば… 巨峰・八重原米

帯で開催され、 富な農産物が収穫されています。 産販売などが行われ、多くの人が訪れる 品のひとつとなっています。例年9月には 巨峰は古くから栽培され、東御市の名産 などの気候から、四季を通じて、種類豊 人気のイベントとなっています。 巨峰の王国まつり」が東御中央公園一 南斜面、雨が少なく、日照時間が長い 様々な種類のブドウの物 中でも

8

八重原米を原料にした日本酒も造られて

る八重原米は、甘みがあり、冷めても美

また旧御牧村の八重原大地でつくられ

ではないでしょうか。



「自然」の恵みがたっぷりつまった

〈上田市〉

高原 2085-70 問:0268-86-2331 旅先でふと目に入る『ソフトクリーム』。地域の農産 物やお店オリジナルなど、上田地域の自然の恵み がつまった地域の味覚を味わってみませんか?



桑の実ソフト 道の駅「上田道と川の駅

おとぎの里」 住所:上田市小泉字塩田河原



ハックルベリーヨーグル ト&ラズベリーソルベ

ハレterrace 住所:上田市別所1660 問:0268-75-0839

ピュアミルクソフト

ハーベストナガイファーム

住所:東御市和8406-2

問:0268-64-0585

クリーム



特製カフェラテソフト

住所:上田市武石上本入美ヶ原

道の駅「美ヶ原高原」

あずきサンデー

〈上田市〉

〈東御市〉

(W)

富士アイス 住所:上田市中央区2-10-14 問:0268-22-1077

マンゴー・ラズベリー

お菓子工房 春色

問:0268-75-0650

住所:東御市常田497-1



〈上田市〉

高原のソフトドッグ

菅清園 SUGA CAFÉ

問:0268-74-2525

住所:上田市菅平高原1224-6

しぼりたて牛乳

豊上モンテリア 住所:上田市下之郷1525-1 問:0268-39-8071



〈上田市〉

喜光堂

よくばりソフト

問:0268-22-0541

住所:上田市中央2-9-19

生チーズソフト アトリエ・ド・フロマージュ





〈東御市〉 くるみソフト

道の駅「雷電くるみの里」 住所:東御市滋野乙4524-1 問:0268-63-0963



(車御市) 巨峰&生乳ミックス ソフト

ロッジ花紋 住所:東御市新張湯の丸1270 問:0268-64-3377



〈上田市〉

トマトジェラート(S)

和洋菓子 さわむら 住所:上田市上丸子1589-6 問:0268-42-2522



(書木村) コンパラソフト

道の駅「あおき」(戀渡屋) 住所:青木村村松26-1 問:0268-49-0333



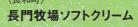
こけももソフトクリーム

美ヶ原高原 山本小屋ふる里館 住所:長和町和田美ヶ原5101-1 問:0268-86-2311



牧場牛乳ソフトクリーム

鷹山ファミリー牧場 住所:長和町大門3582 間:0268-69-0550



住所:長和町大門3539-2 問:0267-55-6969



花そばソフトクリーム(S) 緑の花そば館 住所: 長和町大門2464-2

問:0268-68-0520

P34 MAP A-4

道の駅あおき

DATA 住所:青木村村松30-2 問:0268-49-0333



タチアカネとは

長野県野菜花き試験場が開発した、長野県オ リジナルのそば品種で、遊休農地などの転作作 物として青木村が産地化している新たな名産物 です。



0

ころには白

中に赤い

そば畑 を生み

が

周辺の豊か 歩ける環境で な自然環境がある んで育っていることです。 な乳製品を製造・ 草地があり、 2つ目は蓼科 うあ じずに過 当す ある ます のび り 0) 合 牧山 Ź

【長和町の味といえば…】



ゴーダチーズ 半年以上じっくり熟成させたチーズは、 ワインとの相性もぴったりです。

> 手づくり味噌チーズ 意外な組み合わせと思いきや、 発酵食品同士なのでベリーマッ チ。ごはんにも合います。



P33 MAP C-7

長門牧場

50年以上の歴史ある牧場で、 牛や羊、アルパカなどの動物 に触れ合えたり、乳製品づくり の体験ができます。薪釜で焼 き上げる本格ピッツァが味わえ るレストランや自家製の乳製 品を販売するショップも併設。

住所:長和町大門3539-2 問:0267-55-6969



DATA 住所:上田市鹿教湯温泉 問:0268-44-2331 (鹿教湯温泉観光協会)

P33 MAP A-5

鹿教湯 温泉





温泉水は無色透明で、 泉の所在を教えたことにちなみ、「鹿が教 神経痛やリュウマチなどに適応し、 えた湯」すなわち「鹿教湯」になったと伝 えた文殊菩薩が、信仰心の厚い猟師に温 鹿教湯温泉の由来は、 いお湯で、 から湯治場として栄えてきました 別名「杖 いらず 体の芯まで温まります。 くせのない、 の湯」とも言わ 冷やすとアルカ 鹿に姿形を変 とても柔 江戸

> 見立てた飲泉番付で、 できます。 して評価されたほど。 オン水として美味しく飲むことが N泉番付で、東の大関の湯とその良さは大相撲の番付に

> > DATA

住所:青木村沓掛

(青木村観光協会 【青木村役場内】)

P34 MAP A-4

問:0268-49-0111

湯百選」に選ばれ、 泉寺温泉とともに、当時まだ全国でも 指定され、 少なかった環境省の国民保養温泉地 31年には、 平 成元年には、「日本の名 近隣の-第一号の認定も受け 大塩温泉、 霊

数





あふれ出る湯量の多さから「大湯」とついた 3つある外湯(共同浴場)の1つ

北向観音へ通じる温泉街の町並み

多

で三ヵ所のみ選ばれた「御湯」の一つとさ 編集した歌学書「八雲御抄」では、 が記されているといいます。 時代の女流作家、清少納言によって書か ことから「七久里の湯」と呼ばれ、 たとされる歴史ある温泉。 た東山道を行きかう、多くの旅人を癒し 伝わり、古代から、主要街道の一つであっ れた「枕草子」にも、名湯としてその名 現在においても名湯と名高く、 当時は、7ヶ所に温泉が開かれていた 日本武尊の東征の折に発見されたと

平

安

順徳天皇が

日本

労回復や老化防止にも注目されています。 化させるため、美肌効果が期待でき、 の泉質が皮脂を溶かし、 人の湯」として有名です。弱アルカリ 日帰りの際は地元の人にもこよなく愛 古い角質層を軟 、特に「美 性 疲

共同浴場に立ち寄るのもおすすめです されている石湯、 大湯の3つの

別所

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

地域の豊かな自然から生み出された温泉で、じっくり体を休めてデ 温泉施設など数多くの温泉があります。観光や散策のあとに、上田

信州最古といわれる別所温泉をはじめ、歴史ある名湯や立ち寄り

トックス、そしてエネルギーをチャージしましょう。

石畳の坂道に3軒の旅館がある。国の有形

文化財となっている老舗旅館もある

田沢 温泉

住·青木村田沢 問:0268-49-0111 (青木村観光協会 【青木村役場内】)

DATA

P34 MAP A-4

壁の土蔵が並ぶ歴史ある街並みが人々 け流しの共同浴場もあります。 鬼退治をした坂田金時を生んだとの言 ちゆ)」(乳の出が良くなる湯)として親 半と言われ、「子宝の湯」や「有乳湯(う 書き残した地です。開湯は飛鳥時代後 藤村が、写生文「千曲川のスケッチ」に を惹きつけ、かつて滞在した文豪島崎 い伝えも。4軒の旅館のほか、 しまれてきました。山姥が湯治に訪れ **石畳の道の両側に、古い木造の宿や白** 十観山の山あいに位置する田沢温泉



います。 ども見どころです 野生里芋が群生している石芋公園な 菜などを洗う洗い場や、天然記念物の は平安時代。国司であった滋野親王が 軒と小規模ながらも、かつて湯治場と 山が京都の小倉山に似ていることから してにぎわった面影を残します。開湯 小倉乃湯」と名付けたと伝えられて 夫神岳の中腹に広がる静かな温泉 現在は旅館2軒と共同浴場が 地元の人が温泉を使って野沢 湯治に訪れた際、温泉の裏

沓掛







室賀温泉 ささらの湯

P34 MAP B-3

「美肌の湯・美人の湯・美粧水の湯」として人気 の温泉。岩風呂とヒノキ風呂が月ごとに男女で入 れ替わり、趣向をこらした庭園や露天風呂も楽し めます。5時から入浴できる朝風呂も人気。

住所:上田市上室賀1232-1 問:0268-31-1126 営業時間:10:00~21:00(朝風呂のみ5:00~8:00) 利用料金:一般500円(300円)、小中学生250円(150円)

休業日:毎月第2、第4木曜日(木曜祝日の場合は翌日)



別所温泉 あいそめの湯 P34 MAP B-4

岩盤浴が人気の日帰り温泉施設。塩田平や上田 市街を眺めながらの露天風呂がおススメ。福祉 風呂も完備。地元産の特産品が並ぶ直売所や地 産地消にこだわった食事処もあり人気です。

住所:上田市別所温泉58 問:0268-38-2100 営業時間:10:00~22:00(最終受付は21:20) 利用料金:大人500円、小人250円、未就学児無料 休業日:毎月第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)



自然の恵みである水が自慢の スポットをご紹介します。

黒耀の水 名水広場 P33 MAP B-7

黒耀石の岩盤をぬって湧き出る超軟水 の湧き水を汲むために、毎日多くの人が 訪れています。

住所:長和町和田里女倉

山田神社の御神水 P34 MAP B-4

別所温泉近く、女神岳の麓にある塩田平 を眺望する場所にたたずむ神社。その境 内に湧き出る御神水は、昔から地元の人 が利用してきた水です。

住所: 上田市山田1106



霊泉寺温泉共同浴場 P33 MAP B-5

平安時代に戸隠の鬼女を倒し、この地の温泉で 傷を癒した武将が霊泉寺を建立したのが温泉の 名前の由来です。温泉は寺湯となり、現在は源泉 100%かけ流しの共同浴場として愛されています。 住所:上田市平井2515-2 問:080-1261-8432(霊泉寺温 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、幼児無料



岳の湯温泉 雲渓荘

P33 MAP B-6

森と渓谷に抱かれた一軒宿。美ヶ原の秘湯と名高 い源泉かけ流しの温泉は、日帰り利用も可能。元 禄時代から胃腸病等に適応すると言われる名湯。 住所:上田市武石小沢根578 問:0268-85-2263

営業時間:10:00~20:00 利用料金:一般400円、4歳以上小学生まで200円 休業日:無休



田沢温泉 **〈**つろぎの湯 P34 MAP A-4

「子宝の湯」として知られる田沢温泉の源泉を引 く日帰り温泉施設。石造りの大浴場は寝湯や歩 行浴槽、気泡湯など8種の浴槽を楽しめ、車イス で入れるようスロープや手すりも設置。

住所: 青木村田沢3231 問: 0268-49-1000 営業時間:10:00~20:30(最終入館19:50) 利用料金:大人(高校生以上)300円、小人(小中学生)200円 休業日:月曜日(月曜祝日の場合は翌日)



大塩温泉共同浴場

P33 MAP B-5

公民館にある素朴な温泉。歴史は古く天文年間 の開湯とされ、武田の兵が傷を癒す「信玄の隠 し湯」だったと伝えられます。傷病の効能が高い ラジウムを含んでいます。

住所:上田市西内150 問:0268-42-1048(丸子産業観光 課) 営業時間:14:00~21:00 利用料金:大人200円、小中学生100円、幼児無料 休業日:毎月15日、30日



真田温泉 ふれあいさなだ館 P34 MAP C-3

真田氏の館をイメージした純和風の温泉施設。庭園 のある露天風呂のほか、内風呂では気泡湯やうたせ 湯など6種の湯を楽しめます。温泉プールやトレーニ ングプールも併設され、福祉風呂も完備(要予約)。

住所:上田市真田町長7369-1 問:0268-72-2500 営業時間:10:00~21:30(受付21:00まで) 利用料金:大人500円、小中学生250円 休業日:火曜日(火曜祝日の場合は翌日)



武石温泉 うつくしの湯 P33 MAP B-5

岩組みの露天風呂と展望大浴場からは美ヶ原の 山並みを眺めることができ、眼下には武石地域 の田園風景が広がります。全館バリアフリーで、 家族も入れる福祉風呂も完備(要予約)。

住所:上田市上武石1454-3 問:0268-85-3900 営業時間:10:00~21:30(受付21:00まで) 利用料金:一般500円、小中学生250円 休業日:水曜日(水曜祝日の場合は翌日)



上田地域 立ち寄り温泉 施設ガイド

> 上田地域にあるさまざまな立ち 寄り温泉施設を紹介。個性豊 かな、それぞれの施設を巡り、 お気に入りの温泉を見つけてみ てはいかがでしょうか。



大田区休養村とうぶ

P34 MAP D-3

烏帽子岳の麓にある保養宿泊施設。温泉は展 望風呂と大風呂が別の階にあり、日帰り利用も可 能。敷地内にはテニスコートやグラウンド、バー ベキューサイトも(利用料別途)。

住所:東御市和6733-1 問:0268-63-0261 営業時間: 12:00 ~ 20:00 利用料金:大人650円、小人300円 休業日:お問い合わせください



みづほ温泉 湯楽里館

P34 MAP D-3

高台のブドウ畑の真ん中にあり、露天風呂からは 八ヶ岳や蓼科山、美ヶ原、北アルプスを一望でき ます。内風呂は40平方メートルと広々で、季節で 変わるイベント風呂も。

住所:東御市和3875 問:0268-63-4126 営業時間:10:00~22:00 利用料金:大人510円、小人300円 休業日: 毎调水曜日



布引温泉 御牧乃湯

P34 MAP D-4

豊かな自然に囲まれ、開放的な露天風呂はもちろ ん、湯船に浸かったまま雄大な浅間山を眺められ る内風呂も快適です。新鮮野菜の直売所も併設 し、買い物も楽しめます。

住所:東御市布下35-4 問:0268-67-3467 営業時間:10:00~21:00 利用料金:大人510円、小人 300円、福祉風呂1,000円(小学生未満無料・減免規定あり) 休業日: 毎调木曜日



長門温泉 やすらぎの湯 P33 MAP C-5

道の駅「マルメロの駅ながと」に隣接し、自然庭 園のある露天風呂では北に烏帽子岳、南に蓼科 山を眺めます。カルシウム豊富なナトリウム硫酸 塩泉で体の芯から温まります。

住所:長和町古町2436-1 問:0268-68-2601 営業時間: 10:00 ~ 21:30 利用料金:大人600円、小人300円 休業日:火曜日(火曜祝日の場合は営業)



和田宿温泉 ふれあいの湯 P33 MAP B-6

広大な運動公園「湯遊パーク」の一角にある温 泉施設。高台にあり、眼下には豊かな田園風景 を一望。露天風呂からの眺めも見事です。

住所:長和町和田4329 問:0268-88-0001 営業時間:10:00~21:00 利用料金:大人600円, 小人300円 休業日:月曜日(月曜祝日の場合は営業)



アートヴィレッジ明神館

芸術むら公園内にあるモダンな温泉宿。温泉の 日帰り利用も可能で、露天風呂からは八重原台 地の田園から千曲川、さらに浅間連峰までのダイ ナミックな景色を堪能できます。

住所:東御市八重原1806-1 問:0268-67-0001 営業時間: 11:00 ~ 20:00(受付19: 30まで) 利用料金:大人510円、小人300円 休業日:毎週火曜日

000 ŎŎŎ

真田氏ゆかりの 地をめぐる



やま が じんじゃ 山家神社

平安時代に編集された延喜式にも 載っている由緒ある神社で、真田 信繁の祖父の代から真田一族の氏 神として崇められてきました。

住所:上田市真田町長4473 問:0268-72-5700



真田氏の菩提所で、境内には真田 信繁の祖父母と父・昌幸の墓があ ります。六文銭が刻まれた石門と 枝垂れ桜のコントラストが見事。

住:上田市真田町長4646 問: 0268-72-2040



真田氏本城跡

上田城築城以前の真田氏の本城といわれ る山城。地域内の他の城跡と比べると広 大な規模を有しており、眼下に長野県と 群馬県を結ぶ街道を一望に収めることが できます。

DATA

住:上田市真田町長5029-3





上田市立博物館

歴代上田城主の甲冑や書状、絵図 のほか織田信長の革胴服(重要文 化財)なども所蔵。上田地域の中世 以降の歴史・民俗をたどれます。

(上田城跡公園内) 問: 0268-22-1274



上田藩主居館跡

関ヶ原の合戦後に真田信之が屋 敷を構えた跡。表門と両脇の土塀、 濠が当時の名残をとどめ、現在は 上田高等学校の校門となってい ます。

住所:上田市大手1-4-32 問: 0268-23-5408(上田市観光課)



真田氏歴史館

しなの鉄道 ろくもん号に乗ろう!

真田の六文銭と赤い鎧を連想させる車体が目印。 軽井沢から上田を通って長野まで、風景をながめ ながらゆったり食事を楽しむことができます。

問:0268-29-0069(しなの鉄道ろくもん予約センター)



至 東御市



大権現」の掛け軸を覚えています 昌幸の部屋にかかっていた「 社」の御祭神で、 あれは真田エリア 真田信繁(幸村)の 真田家が代 アにある「 と一日かけ

崇めたと伝えられてい 幸の妻の父・信綱が祀られている信 長谷寺も真田地域。 の真田の菩提寺で、信繁の祖父・幸 歴史通には、 祖母、そして昌幸のお墓がある 信繁の兄である信 かつて

を起点に周辺スポッ

松殿が暮ら

した青木村や信繁の

へが過ごした長和

町など、

の地がたくさ

田氏に仕えながら北条氏に連絡を その妻はいとこ同士。二人が結婚 綱寺も人気です。 たのは、三男にもかかわらず真田を 嫁がせて真田家本流の血を入 いだ昌幸が、兄の娘を自分の息子 田市立博物館では、 したためと考えられています。 た証となる書状を収蔵し あれば見ること ちなみに、 一昌幸が武 信幸

案内人 上田市教育委員会 和根崎 剛 さん

上田城の発掘調査や復元整備を担 当。真田氏の歴史に詳しく、講演経験 からこそ厳しい戦国の世を生き 見の明があり交渉上 の昌

延びることができたのです。

田地域を見渡す

姉

0

幸



たくぼくいとすがけまどしいよざねどうぐそく 啄木糸素縣威伊予札胴具足〈真田昌幸公甲冑〉 (上田市立博物館所蔵)

上田市エリア

真田氏ゆかりの古文書や武具甲 胄、絵図などを展示。真田氏が上 田城築城前に住んでいた館跡も

隣接しています。

DATA 住所:上田市真田町本原2984-1 問: 0268-72-4344

真田氏歴史館

上田紬の魅力





Interview <

上田市の伝統工芸「上田紬」は、真田家が上田城を築 城した際に始めた真田織が発祥といわれています。 別名、三裏紬と呼ばれ、表地1枚につき裏地を3枚 取り替えられるほど長持ちするといわれています。 生地の丈夫さから「真田幸村のように強い」と例えら れ愛用されてきました。作り方は基本的に経糸には 繭から直接引いた生糸、緯糸には繭を真綿にしてか ら糸にした紬糸を使います。そのため経糸は光沢や ハリがあって強い糸、緯糸は節があり、独特の風合 いを生み出します。作り手としては経糸と緯糸を織 るなかで想像できなかった色の組み合わせが生まれ たりする時に面白さや魅力を感じます。機械では出 せない変化を見せられるのが手仕事ならでは。また、 紬の着物は普段着ですので、日常生活のお洒落のひ とつとして楽しんでいただけます。

小岩井紬工房 小岩井 カリナ さん





氷沢風穴

別所温泉の三島神社本殿後方50mほど先にある風穴は、 真夏でも10℃程度しかない「天然の冷蔵庫」です。かつて は蚕種業者が蚕の孵化を抑制するために作られたもの で、1年を通じて養蚕ができるようになりました。

住所:上田市別所温泉氷沢 問:0268-38-3510(別所温泉観光協会)

P34 MAP **B-4**



塩尻地区の町並み

しなの鉄道西上田駅から徒歩10分ほどに位置する塩尻 地区は、江戸時代から蚕種業が盛んであったため、今でも 北国街道沿いには見事な石垣と、蚕室造りの家が立ち並 び、往時の面影をしのばせています。

住所:上田市下塩尻~上塩尻~秋和

P34 MAP **B-3**



上田市立丸子郷土博物館

製糸業発展の基盤や初期の製糸業など、コーナーごと に、近代製糸業の歴史を展示しています。併せて、考古を 中心とする貴重な歴史資料も展示しており、地域の歴史 をわかりやすく解説しています。

住所:上田市東内2564-1 問: 0268-42-2158

P33 MAP C-5



常田館製絲場

明治33(1900)年、岡谷出身の実業家笠原房吉が創業した器械製糸工場。繭倉庫や選繭場など7棟が国の重要文 化財に指定されています。

住所:上田市常田1-10-3 問: 0268-26-7005(笠原工業株式会社)

P34 MAP **C-3**



案内人 長野大学 企業情報学部 教授前川道博 さん

「蚕都上田プロジェクト」と「シルク ロード長野ネットワーク」のプロジェ クトに携わり、蚕都の魅力を精力的



発展を遂げることになり

その理由は、

気

けではなく蚕種製造の中

心地と

して飛躍的な

たが、幕末になると上

田は養蚕だ

養蚕業は古く

から地場産業と

して全国に根

候風土が桑の栽培や、蚕種製造に適していたこ

そして地域の人々の勤勉性などが挙げられ

この地区は江戸

からの蚕種製造民家

他には無いでしょ

界遺産に指定された富岡製糸場は洋風のレンガ

日本的な情緒はあまり感じ

日本式の建築美がそこには、あるからです。

なぜなら日本の風景にマッチ

した多くの方は、「ほっとす

ことを聞いた笠原工業の当時の社長さんが、 **呾前に文化庁の方から貴重な産業遺産である**

壊される予定でした。

しか

場の建物群を見て感動した この建物の一部は道路の拡

は、新幹線

上田の宝である建物を残すことにしたのです。

に情報発信しています。

蚕都」の歴史を垣間みるへ々が紡いできた

17

でも伝統工 、その歴史

上田市エリア

Interview <

大正天皇即位の記念樹とし て各戸に苗木が配られたの を機に、生産が盛んになり ました。味は甘くてクリー ミー、殻が薄く手で割れる と人気の「シナノグルミ」は、 在来の「カシグルミ」と明治 時代に欧米人が持ち込んだ 「ペルシャグルミ」を自然交 配した品種です。販売する 道の駅「雷電くるみの里」に は遠方から訪れる方も。輸 入品は殻を外して機械で乾 燥させますが、国産は殻を つけたまま天日乾燥させる ため、風味が増すのです。

家庭で簡単に作れる「くるみじるこ」

材料(4人前)

- ・もち…8切れ
- ・くるみ…150g ・くず粉…大さじ2
- ·水…800cc
- ·砂糖…120g~140g
- ・塩…少々(小さじ1.5前後)

①くるみは軽く炒ったあと、手でもみ渋皮をとり、すり鉢で油が出るまで擂る。(擂る前に10g ほどは粗くきざんで分けておく)

・・・・大さじ2 ②水を少しずつ加えながら砂糖を入れ、なめらかになるまでさらに擂る。 (大2の水で溶いておく) ③鍋に水を入れ中火にかける。擂ったくるみを鍋に入れ、水で溶いたく ず粉も加え、とろみが出るまで煮て、塩を加えて味を整え火を止める。 ④もちは別にオーブントースターなどで焼く。

⑤器にくるみじることもちを入れ、その上に粗くきざんだくるみを乗せて 完成。お好みで三つ葉やゆず皮をのせてお召し上がりください。





中山道と北陸道を結ぶ北国街道の宿場として栄え た宿場町で、江戸時代の旅籠屋造りの建物、明治以 降の蚕室造りの建物が軒を連ねています。日本の道 百選に選定。

住所:東御市本海野

問: 0268-62-7701 (東御市観光情報ステーション)





芸術むら公園

明神池を中心に広がる公園で、浅間連峰を一望でき る。一帯にはキャンプ場やバーベキューハウス、宿 泊施設の明神館、梅野記念絵画館などが点在し、自 然とアートの両方を楽しめます。

DATA

住所:東御市八重原1806-1 問:0268-67-0001

P34 MAP D-4



海野宿観光休憩 物産処 「せせらぎ」

海野宿のなかほど、歴史民族資料館の隣にあり、東御 市の特産品やお土産を買うことができます。無料の 休憩処もあり、ゆっくりとくつろぐことができます。

住所:東御市本海野1100 問: 0268-75-1440

P34 MAP **C-4**

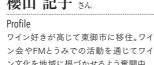


アルカンヴィーニュ

2015年に開業したワイナリーで、自社ワインの醸 造をはじめ、新規就農者が栽培したブドウの醸造も 行っている。また、栽培・醸造・ワイナリー経営を学 ぶ「千曲川ワインアカデミー」を開講。

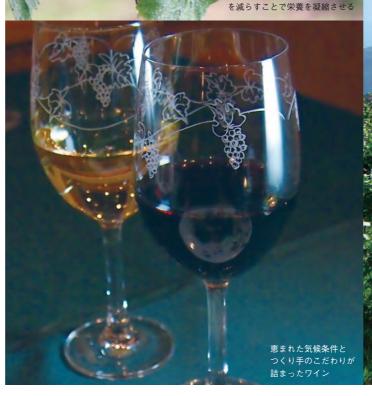
住所:東御市和6667 問: 0268-71-7082

P34 MAP **D-3**





ワインの美味しさの秘密



上質なワインをつくるため房の数



に適

くつかあ

あげて取

いった気候条件から生

知識、

技術を習得

を始める

委託醸造を受け

や試飲コ

野宿

など

ののお

ま

一がっているんです。

年間降水量が少

痩せた土

案内人 櫻山 記子 さん

ン文化を地域に根づかせるよう奮闘中。

20 東御市エリア

県外からも愛好家が訪れます。特に蝶の標本 は、国蝶オオムラサキを始め、県内に生息す る149種ほぼすべてを見ることができます。 (4月中旬~11月下旬の営業)

問: 0268-37-3988





Interview <

息しています。当館では県内に生息するチョウ149種を 始め、国内外のカブトムシやトンボ、ハチなど2万8千点 の標本を展示しています。自然を五感で感じ、育まれる 感性は意図して手に入れられないもの。子どもたちに豊 かな環境で育ってほしくて、自然観察会やワークショッ プも行っています。山口県の画家、山田靖さんによる温 かで緻密な昆虫画ギャラリーもぜひご覧ください。

信州昆虫資料館 野原 未知 さん

国宝大法寺三重塔

鎌倉末期に建てられ、鶴の羽を思わせる優美な姿か ら眺めることができます。

問: 0268-49-2256

P34 MAP **B-3**





五島慶太未来創造館

青木村出身で、東急電鉄の創業など実業家とし て活躍した五島慶太による鉄道をはじめとした 事業や教育に関する功績を学ぶ施設。生家を体 感できるVRのほか、慶太ゆかりの品などを展示 し、その歩んできた軌跡を紹介する。屋外では、 系・80系) も展示する。2020年4月18日開館。

P34 MAP A-4

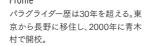
釣り堀、大ローラー滑り台、マレットゴルフなど が楽しめます。また、釣り上げた魚はその場で焼 いてもらい食べることも出来ます。(4月中旬~





山中腹に位置し、豊かな自然に囲まれた大パノ ラマが満喫できる村営キャンプ場。11月初旬ま での営業。要予約。

住所:青木村大字田沢字横手 問: 0268-49-0111(青木村役場)



パラグライダーパーク青木

校長 岸 正弘 さん

案内人

との「二人 る 乗

り体験コース」なら、子どもからお年寄 センス取得のため首都圏から通って 県外から訪れるリピ

ず楽しめることにあります た豊か

季節によって変

ク青木はこの村で開校

高さまで上がってい

八ヶ岳も見ること ルプスを目にした

がって空中散歩を楽しむアクティビティ

ふわりと浮か

mの離陸場所から飛び立

、四阿山の約25

を見渡せば根子岳や東部湯の丸、菅平高 にわたる雄大な山並みが広がっており、

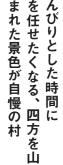
360度どこを向いても四季折々の

さらにこの場所は

に最適で、西の風

上昇気流をつ

豊かな自然と歴史に 包まれる、いで湯の郷



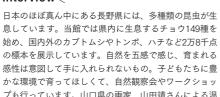
21

信州昆虫資料館

国内外の昆虫の標本約2万8千点を展示し、

住所:青木村田沢1875-6

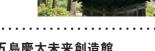




ら「見返りの塔」と呼ばれています。一番下の初重が 特に大きいのが特長で、これは国内では他に興福寺 三重塔のみとなっており、珍しい工法によるもので す。平地を見下ろす丘の中腹にあり、様々な角度か

住所:青木村当郷2052





東急電鉄で実際に使用された電車の車輪(3000

住所:青木村田沢3270-3 問: 0268-49-0303

リフレッシュパークあおき

6万㎡を超える自然豊かな場所で、渓流釣りや 11月初旬の営業)

DATA 住所:青木村沓掛1267-イ



横手キャンプ場

青木三山のひとつ、標高1,284.5メートルの十観

P34 MAP A-4

青木村エリア

ふらっと散策スポット

和田宿·和田宿本陣

江戸から数えて28番目の宿場である和田宿は中山 道最大の難所だった和田峠(1,600m)をひかえた、緑 豊かな山里にあります。

和田宿本陣は文久元年(1861)に火災で焼失しまし たが、その数カ月後に皇女和宮が宿泊することが決 まっていたため、急きょ再建されたものです。

明治時代に宿駅制度が廃止となってからは、大名な どの宿泊にあてられた座敷棟は龍顔寺(上田市生田) に移築され、居室棟のみが残されています。これほど 広い遺構が残っているのは、全国的にも珍しいんで すよ。ぜひお立ち寄りください。

和田宿本陣 住所:長和町和田2584-1 問: 0268-88-2348 冬期(12月~3月)閉館

P33 MAP B-6



石が整然と置かれた屋根が特徴的。この地域はかつて栗の木が多く、栗板葺きの石置き屋根になっている



「座敷棟」は、大名などの宿泊に使われた



訪れた観光客が必ず撮影するという、時代劇に出てくるような 皇女和宮の一行が、どのように中山道を歩いたのかが分かるパネル をはじめ、さまざまな歴史資料が展示されている



長久保宿

大門道、北国街道に通じる要衝 として栄えた宿場。本陣や問屋 がある東西方向の竪町と、宿場 のにぎわいにより南北方向に横 町が形成され、L字型の珍しい 町並みが特徴。真田信繁の長 女すへが嫁いだのが長久保宿 本陣で、中山道で現存する最も 古い本陣建築です。その斜め向 かいにある歴史資料館「一福処 濱屋」では長久保宿の歴史を 紹介しています。

住所:長和町長久保 問: 0268-88-0030 (長和の里歴史館)

P33 MAP C-5



長和の里歴史館

町内の遺跡から出土した 黒耀石製石器や縄文土器 などの考古資料から江戸 時代の古文書、民具など、さ まざまな歴史資料を展示 公開しています。

住所:長和町和田147-3 間: 0268-88-0030

P33 MAP C-6

ちょっと足を延ばして…

日本遺産認定

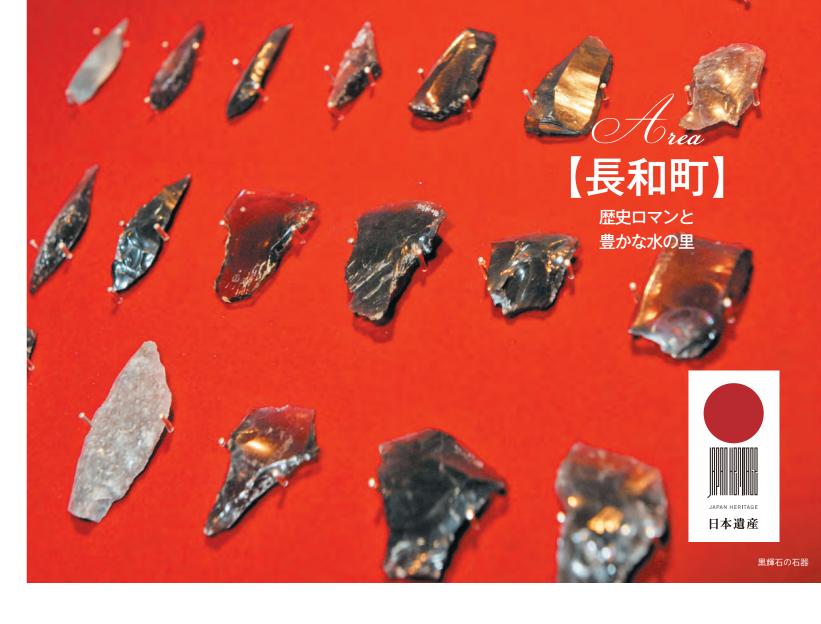
〈国指定史跡〉黒耀石原産地遺跡 P34 MAP B-7

星糞峠は霧ヶ峰高原の北東側に位置し、黒耀石の原産地として有名です。峠 から虫倉山の山頂に至る標高1,500m付近の斜面一帯には、黒耀石の採掘の 痕跡を今に留めるクレーターのような窪みが連なって残っています。縄文時代 の黒耀石鉱山として、人々はこの地から掘り出した原石を全国各地に送り出し

そんな歴史ロマンを感じる星糞峠をはじめとする中部高地の一帯が日本遺産に 認定されました。黒耀石鉱山へは、ミュージアムから続く縄文森林公園の散策 路をぬけて、登山道を登りつめると30分ほどでたどり着きます。令和3年に鉱 山の地下の様子を公開する「星くそ館」がオープンしました。







「黒耀石」のふるさと 日本最古のブラ

錯誤しなが

料 約 安全に

スである黒耀石は、 グマが固まって 割 いため、 れ口 た天然 が鋭 0) ガ

黒耀石の産地は、 遺跡で発見さ 本州最大 多 ら運ばれ 長和 日(八

黒耀石体験

縄文時代の黒耀石鉱山が発見 された星糞峠の麓にある体験 型博物館。石器の原料として3 万年に及ぶ黒耀石利用の歴史 に触れ、旧石器や縄文時代の 技術で様々な道具やアクセサ リーをつくる体験ができます。

普段はできない体験に

と』で歴史のロマン

住所: 長和町大門3670-3 問: 0268-41-8050

P33 MAP B-7



めるコ

なお たジ

案内人

黒耀石体験ミュージアム 学芸員·考古学者

大竹 幸恵 さん

Profile

茨城県つくば市出身、現在は 長和町に勤務。黒耀石を見つ けたのがきっかけで、学生時 代に初めて星糞峠を訪れた。 2016年、第17回宮坂英弌記 念尖石縄文文化賞授賞。

長和町エリア

上田 道と川の駅 上田市 おとぎの里 P34 MAP B-3 千曲川・浦野川の自然環境を生かした親水空間である「川の駅」と「道 の駅」が一体となった施設。この地域にはさまざまな昔話が残されてい ることから『おとぎの里』という名前が付けられました。施設西側には「唐 猫と神鼠」の昔話の舞台となった、唐猫に追われて逃げ場を失ったねず みが岩山を食い破ったとされる岩鼻があります。施設には食事処「岩鼻」 や旬の農産物等を販売する物販コーナーのほか、芝生広場、ドッグラン、 ウォーキングコースも整備されています。 住所:上田市小泉2575-2 問:0268-75-0587



地元の旬の農産物を販売



食事処「岩鼻」で提供 している「馬肉うどん」



上田市

農産物直売加工センター P34 MAP C-4 あさつゆ

地元農家が栽培する旬の農産物、手作り味噌等 の加工品や民芸品が広い店内に並び、品数と品 質に自信あり!夏のトマトの評判が高く、それを目当 てに地域外から訪れる人も多い。開店と同時に売 り切れになることも。

秋は松茸や山キノコ、果物が豊富に並ぶ。特に、皮 ごと食べられる西洋梨のブランド「まるこの夢」は 多くのファンに愛されている。

住所:上田市御嶽堂54-1 問:0268-41-1062



「肉うどん」 手打ちにこだわった、こしのある麺と、 甘辛く味付けされた肉が出汁と相 まって箸が進む。旬の野菜のかき揚







道の駅 マルメロの駅ながと 長和町 農産物直売所「マルシェ黒耀」

地元の農産物直売はもちろんのこと、長和町 の逸品・奨励品、土産品の数々、食事は「黒 耀キッチン」で満腹に。そして、食後は黒耀ギャ ラリーで開催されるクラフト市やミニコンサート など、長和町がまるごと楽しめます。

楽しく買って心地よくすごすモノ ヒト・コトが出会う場所です。

住所: 長和町古町2643-3 問:0268-75-8735

おすすめの1品 ニジマスのから揚げ



東御市

御牧乃湯直売所

浅間山を眺望できる布引温泉「御牧乃湯」に ある直売所。地元八重原米をはじめ、新鮮な 野菜、地元の大豆を使ったみまきとうふなど の特産品を販売しており、温泉とともに楽しめ ます。

ΠΔΤΔ 住所:東御市布下35-4 問:0268-67-3467

併設する「Caféみまき苑」では 自家製トマトソースを使った石窯ピザが人気です



農産物販売組合 「陽だまりテラス」

地元農家が丹精込めて栽培した新鮮な果物や 野菜を販売しています。併設している温泉施設 「湯楽里館」へもお立ち寄りください。

住所:東御市和3875 問:0268-63-2711



9月~10月にかけて、巨峰を はじめとした様々なブドウが並びます。



道の駅 雷電くるみの里 P34 MAP D-4

道の駅へ行う。

浅間サンライン沿いにあり、江戸時代の名力士・ 雷電為右衛門の故郷であることや、シナノク ルミの名産地から名付けられました。新鮮 な野菜、旬の果物、加工品などの 「特 産品コーナー」をはじめ、お菓子、ワイ ンや日本酒、ソバなどのお土産品も多く 揃っています。地元産のホエー豚を使った定 食が味わえる食堂「湯の丸」や、雷電為右衛門の ミニ資料館(入館無料)も併設しています。

ΠΔΤΔ 住所:東御市滋野7.4524-1 問:0268-63-0963





道の駅

雷

電

3 0 里

旬の農産物や珍しい特産品など、

この地域でしか出会えないものが道

の駅や直売所にはあります。隣の人は

何を買った?人気の商品はどれ?と、

思わずワクワクしますよね。おすすめ

の一品とともにご紹介します。

雷電為右衛門の化粧まわしのレプリカや、当時の番付表などが展 示されている



和田宿ステーション 長和町 特産物直売所

長和町役場和田支所の近くにあり、地域の野 菜、山菜、きのこなど新鮮な農産物から、おや きやお餅、山菜おこわなどのお惣菜の販売をし ています。併設する食堂では、ざるクルミそば がおすすめです。

ΠΔΤΔ 住所: 長和町和田2884-1 問:0268-88-0008

おすすめの1 郷土食の峠の力餅



道の駅あおき 青木村 農産物直売所

青木村オリジナルそば品種「タチアカネ」を使用した加工品 や、秋には開店前から行列ができるほど人気の松茸など、 地元ならではの旬の農産物や加工品を販売。ヘリポートと しても使用される道の駅向かいの「ふるさと公園あおき」は、 広さと眺望の良さが自慢で、休日は家族連れで賑わう。

ΠΔΤΔ 住所: 青木村村松30-2 問:0268-49-0333

おすすめの1品

青木村オリジナルそば品種「タチアカ ネ」 の手打ちそば。 お土産にはそばつ ゆ付きの手折りそばも人気です。



室賀温泉ささらの湯 上田市 農産物直売所

大自然に囲まれ、のどかな農村風景が広がる 室賀地域の直売所で、源泉かけ流しの湯がある 「室賀温泉ささらの湯」に併設。春はタラの芽 などの山菜や竹の子、夏には夏野菜、秋にはキ ノコや野沢菜など旬の農林産物が並びます。

住所:上田市上室賀1232-1 問:0268-31-1126 (室賀温泉ささらの湯)

粘土質の土壌で作られた



上田市

となって上田藩主居館跡に通じていたといわれる にしなかったという伝説がある。まっすぐ進むと多 にあたり「真田石」を持っていこうとしたが微動だ から掘り出したもの。その嫡男、信之は、松代移封 最も大きな石で、 渡って櫓門へ。この右手にある「真田石」は城内で い茂り、まるでア キ並木が見えてくる。グリー 停めて歩いていくと、樹齢100年といわれるケヤ した不落の城として知られている。駐車場に車を 幸によって築城され、徳川軍を二度にわたり撃退 観光スポット「上田城跡公園」へ。上田城は真田昌 **真田井戸などがあり、真田氏の歴史を楽しんだ。** くの参拝者でにぎわう眞田神社や、井戸が抜け穴 日目は上田市 上田城築城の際に昌幸が太郎山 チのよう。そこから二の丸橋を からスタ ンシーズンには葉が生 ,は定番の



墓がある「大輪寺」などゆかりの寺社仏閣が点 と信繁(幸村)の生母である寒松院(山之手殿)の つになっている。また近くには昌幸の夫人で信之 などが軒を連ね、上田界隈の人気スポットのひと れる。ここには人気のパン屋さんや酒蔵、そば屋 家が整然と並び、ところどころに袖うだつが見ら 代の大名などが歩いた道だ。二階建て平入りの町 築城から約20年後にできた北国街道で、 そこから移動して「柳町」へ。この通りは、 、参勤交



信州上田地域と呼ばれる上 田市、東御市、青木村、長和 町の4市町村を1泊2日で旅 をしようと思い立った。新幹 線、在来線、バスなどの交通 網があるけれど、短い時間で 旅をするなら車が便利。 それでは、ぐるりと4市町村を

めぐる旅にLet's go!

青木村

の道で、ウォー べり出したりしそうな表情豊かな羅漢様がおで に大切にされているのかを伺い知ることができた。 と手を合わせた。その姿から、この寺が地域の人 で歩いているとのこと。途中まで一緒に歩いていく 村に住むその女性は、毎日運動がてら大法寺ま 法寺」へと向かった。寺に向かうゆるやかなカーブ さらにその先には、今にも動き出したり、 上田市街から車で移動すること20~30分、「大 ・キングをしている女性に出会った。

では、作られている障子紙や和紙、小物製品を ると聞き、「信州立岩和紙の里」へ向かった。ここ 長和町

2日目

長和町~東御市

長和町には300年もの伝統を持つ和紙があ

共通している。さり気ない、けれど実は贅沢な場 的遺産が日常生活にすっと溶け込んでいることが 類豊富な特産品が生まれていること。そして歴史 おだやかな自然があること。その自然環境から種 信州上田地域と呼ばれる4市町村には、豊かで、 こうして1泊2日のぐるり旅は終わった。 んなことを行う

型に形成された宿場には、幸村(信繁)の長女・す

は中山道の宿場町として栄えた長久保宿。L字 打ち蕎麦を味わうことができる。次に向かったの る。食事処もあり、地粉だけを使った、本格手 販売するほか、時期によっては紙すき体験ができ

へが嫁いだ「長久保宿本陣跡」をはじめ、

、旅籠建

築が美しい歴史資料館「一福処濱屋」など往時の

ロの駅ながと」農産物直売所「マルシェ黒耀」では、 姿を残している。 東御市へと移動する途中で立ち寄った「マルメ 女性は寺の入口に佇むお地蔵様や本堂にそっ

駐車場も広いので、 買い物ができるほか、温泉施設も隣接している。 温泉で疲れを癒すのも良さそうだ。 休憩がてら、おみやげを買っ

て東山道を旅する人々が、あまりの美しさに思わ ら南北朝時代にかけて造営されたこの塔は、かつ 立つ、国宝大法寺三重塔にたどり着いた。鎌倉か さらに西側の小高い丘に背筋を伸ばしたように むかえ。惣門から参道を上ると正面には観音堂

振り返ったことから「見返りの塔」と名付けら

その言葉どおり、青木村の自然と調

東御市

どの方向から見ても抜群に美しい。その後

にもおすすめしたい。 いう。淡い緑色のガラスがかわいらしく、 の殻の灰を入れて焼いたクルミガラスが人気だと ガラス作品だ。話を聞けば、東御市特産のクルミ 窓越しに並べられた、光を反射してキラキラ輝く や玩具展示館をはじめ、食事処や宿泊施設もあ 参拝者からも人気だという。海野宿には資料館 大黒様が鎮座されている。ふくよかないいお顔で、 社」があり、 脇には真田氏の氏神として祀られている「白鳥神 史ある静かな町並みを散策できる。 通の中心としてにぎわったところで 寄った。この宿場は江戸時代より る。なかでもひと際目立ったのは、ガラス工房の 東御市の定番観光スポッ 本殿の左側には木像の恵比寿様と 「海野宿」に立ち 北国街道の交 東側の入口 今もなお歴 お土産

泉の街並を散策し、最後は沓掛温泉の「小倉乃

移動して木造建築の旅館がすばらしい田沢温

賞後に喫茶室でひと休みできる。

菓子と飲み物がついた入館料セットにすれば、 示している「青木村郷土美術館」へ。オリジナルお は郷土にゆかりのある芸術家の作品を中心に展

観

湯」で温めの湯を楽しんで、

1日目は終了。

東御市 青木村 春の桜から始まり、夏のアジサイ、秋の紅葉など 周囲の自然と調和した姿が美しい国宝大法寺三重塔 とても迫力があった白鳥神社の 恵比寿様と大黒天様 東虎口櫓門では、時間があえば「信州上田おもてなし武将隊」に会える 「信州立岩和紙の里」では紙すき体験ができる 長和町 上田市 重厚感ある建物と温かな色合いが美しいガラス作品 長和町のお土産を買うなら、 道の駅「マルメロの駅ながと」がおすすめ 柳町の通りは、300mほど。 町並みを見て歩くだけでも楽しい 青木村郷土美術館併設の喫茶室で出している オリジナルのお菓子は、青木村にちなんだ形になっている

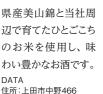
(NIHONSHU)



若林醸造

月吉野

問:0268-38-2526





山三酒造

真由六文銭 真田家の家紋から名 付けた、飲みやすく、 すっきりとした味わい

のお酒です。 DATA 住所:上田市御嶽堂687-1



和田龍酒造

和田龍

1-14-14

問:0268-22-0461

透明感がある味わい で、優しく飲み飽きな い定番の酒です。 DATA 住所: 上田市中央西



亀齢

口の純米酒です。

住所:上田市中央4-7-33 問:0268-22-0149



岡崎酒造

地元産の米を使用し、 米の味わいを生かし たすっきりとした飲み



沓掛酒造

国産米100%を原料 にした定番酒のひと つで、旨口の酒です。

住所: 上田市下塩尻36 問:0268-21-9232 (直売所 郷の蔵)



信州銘醸

黒耀

和田峠に湧き出る超 軟水「黒耀の水」が 仕込み水。やわらか な口当たりで軽快でお だやか、きめ細やかな 旨味が特徴です。

DATA 住所:上田市長瀬2999-1 問:0268-35-0046

お土産図鑑

一日本酒&ワイン—

信州上田地域には、さまざまなこだわりを持った酒蔵や ワイナリーが点在します。旅から帰ったら、お土産として 買ったお酒を味わいながら、その余韻に浸りませんか?

(WINE)



※ワインに関する掲載情報は上田地域振興局商工観光課様発行 の「上田地域ワイン生産者&販売情報」から引用しています。情報 内容は2023年1月31日現在のものになります。



リュードヴァン

自社栽培のソーヴィ した辛口白ワイン。 ニュアンスが特徴。

住所:東御市袮津405 問:0268-71-5973



ソーヴィニョン・ ブラン2022

ニョン・ブランを使用 香りは青リンゴやパッ ションフルーツ、余韻 は蜂蜜のような甘い



ナゴミ・ ヴィンヤーズ

Pinot Noir 自社圃場のピノノ ワールを手除梗し、 野生酵母で発酵。1 年間樽熟成させ、無 濾過·無清澄で瓶詰 めをする。さらに1年 間、瓶熟成してから

DATA 住所:東御市和3420-10 問:0268-80-9100

リリース。

ファンキー・

La première

シャトー



レヴァン ヴィヴァン

シードル

みずいろ

足し算のない考え方 で造ったシードルナ チュール。原料の良 いところも、そうでな いところも全てその 年の特徴として表現 することを心掛けて

いる。 DATA 住所:東御市滋野乙 問:070-2797-2920

ヴィラデスト

ワイナリー



はすみふぁー む&ワイナリー



レーシリーズ ピノ・ノワール 自社で栽培したピノ・ ノワールを100%使 用し、野生酵母発 酵、樽熟成。ベリー 系の香りやスパイ シーなニュアンス、 樽熟成由来の旨味 が押し寄せる。 DATA 住所:東御市袮津413 問:0268-64-5550



ももわん



ツイヂラボ



自社栽培したシャル ドネを100%使用。 ステンレスタンクで 発酵後、樽熟成させ ている。ラベルのイ ラストは、ワイナリー ドッグの「もも」がモ





110119

アトリエ デュ ヴァン



ドメーヌ

ナカジマ

カベルネフラン

平均約30hl/haの

低収量で収穫したブ

ドウを丁寧に選果、

手作業で除梗し、約

1年、樽熟成させて

いる。やわらかく、

奥行きのある味わい

住所:東御市和4601-3

問:info@d-nakajima.jp

の赤ワイン。

※2023年にリリース予定

DATA 住所:東御市新張690-3 問:iijima.nus@gmail.



アルカン ヴィーニュ

メルロー ヴィラージュ 東御市指定生産者 のメルローだけで造 るミディアムボディの 赤ワイン。自然酵母 で無濾過、亜硫酸の 添加は極力抑え、10 カ月樽熟成させる。 ΠΔΤΔ

住所:東御市和6667 問:0268-71-7082

496ワイナリー

/シクロヴィン

粘土質の土壌を好

むとされるメルロー

を強粘土土壌として

知られる千曲川左

岸、八重原台地で

栽培。フレンチオー

ク樽で17ヶ月熟成

住所:東御市八重原1018

させている。

ΠΔΤΔ

問:なし

496八重原

メルロー



アパチャー



URAKAKE

ファーム& ワイナリー

Landscape 2021 (Merlot) 酢酸などでナチュ ラル感を出すので はなく、しっかりとし たブドウで造るメル ロー。重厚な香りと は裏腹に優しく滋味 深い味わいで、とて も心地よい。

カーヴハタノ

KURAKAKE

CHARDONNAY

東御市鞍掛の自家

住所:東御市新張525-4

問:080-6936-9646



椀子ワイナリー 椀子オムニス

シャトー・

メルシャン



ブレンドして造る。 住所:上田市長瀬146-2



ぼんじゅーる 農園醸造所

鞍掛 シャルドネ 2021



住所:東御市袮津240-3 問:0268-63-4144







29



Tokiiro

信州そらいろ

鴇色2021

標高800~900mの 畑で80cmの樹間で 高密植栽培したブド ウを醸造後、町内の 風穴で瓶熟成。栽 培も醸造も自然派の 微発泡ワイン。







fois Cabernet Sauvignon 凝縮感があり、凜と した味わいの東山 畑のカベルネ・ソー ヴィニョンと品格のあ るオークの香りが複 雑に絡み合い、長熟 に耐える優雅な一本 に仕上がっている。



ヴィラデスト ヴィニュロンズ リザーブ

シャルドネ 自社畑の中でも最高 品質のシャルドネを 厳選。全量をフレン チオーク樽で発酵さ せ、約7か月樽熟成 させる。2度のサミッ トで各国首脳に供さ れた。 DATA

住所:東御市和6027 問:0268-63-7373









▶ バスで ------

● 高速バス(予約制、全席指定)

池袋·新宿·立川 →上田·別所温泉	立川駅北口	玉川上水駅	バスタ新宿 (新宿高速/以ターミナル)	池袋駅東口	練馬駅 (練馬区役所前)	川越的場	上田駅	別所温泉
上田1便	_	_	_	07:40	08:00	08:30	11:07	11:35
上田小諸1便	_	_	_	08:40	09:00	09:30	12:22	_
上田3便	_	-	_	09:40	10:00	10:30	13:07	13:35
上田5便	_	-	_	14:40	15:00	15:30	17:56	-
上田小諸3便	_	-	_	15:10	15:30	16:00	18:52	_
上田7便	_	_	_	16:10	16:30	17:00	19:26	-
上田9便	-	-	-	17:10	17:30	18:00	20:26	-
上田小諸5便	_	_	_	18:40	19:00	19:30	22:22	-
上田11便	_	-	19:25	19:50	20:10	20:40	23:22	-

Ę	上田·別所温泉 →池袋·新宿·立川	別所温泉	上田駅	川越的場	練馬駅 (練馬区役所前)	池袋駅東口	バスタ新宿 (新宿高速パスターミナル)	玉川上水駅	立川駅北口
	上田小諸2便	_	06:03	09:03	09:33	09:58	_	-	-
	上田2便	_	07:08	09:33	10:03	10:28	_	_	_
	上田4便	-	08:08	10:33	11:03	11:28	-	_	-
	上田6便	_	09:08	11:33	12:03	12:28	_	_	_
	上田8便	09:30	10:08	12:44	13:14	13:39	-	_	-
	上田小諸4便	_	11:33	14:33	15:03	15:28	_	_	_
	上田10便	15:30	16:08	18:33	19:03	19:28	_	_	_
	上田12便	_	18:13	20:49	21:19	21:44	22:09	_	_

※運休や減便・時刻改正を実施している場合がありますので、ご利用の際はあらかじめ千曲パス(0267-62-0010)へ ご連絡ください。

●松本直行バス

【上田 ⇔ 鹿教湯温泉 ⇔ 松本】

鹿教湯温泉を経由し上田駅お城口から 松本駅バスターミナルとを結ぶ便利な直行バスです。

お問い合わせ先 ・上田市観光課 0268-23-5408



こちら

上田地域の観光情報はこちら

観光NAVI

上田地域観光協議会 公式ツイッター



WEB 予約は こちら



お問い合わせ先 ●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

エリア周遊ガイド

●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。

●菅平高原へ行く場合	菅平高原線乗車(上田バス)	上田駅…幸村の郷夢工房前…真田…リゾートセンター前 …西菅平(終点)
❷上田市真田へ行く場合	真田・渋沢線(上田バス)	上田駅…幸村の郷夢工房前…真田…上渋沢(終点)
❸青木村へ行く場合	青木線乗車(千曲バス)	上田駅…小泉…青木バスターミナル(終点)
②上田市武石へ行く場合 武石線乗車(千曲バス)※平日のみ		上田駅…大屋駅…丸子駅…巣栗上(終点)
❸別所温泉へ行く場合	●塩田線乗車(上田バス)②信州上田レイライン線(上田バス)※4月1日~11月30日のみ運行	上田駅…川西医院…別所温泉(終点) 下之郷駅…前山寺…中禅寺…別所温泉(終点)
6 鹿教湯温泉へ行く場合	鹿教湯線乗車(千曲バス)	上田駅…(大屋駅経由)…丸子駅…丸子郷土博物館 …梨の木(合流)…大塩温泉…鹿教湯温泉…鹿教湯車庫(終点)
₹を表現しています。	長久保線乗車(JRバス関東)	上田駅…大屋駅…丸子駅…依田窪病院…長久保…姫木平中央 長久保…上和田…男女倉 上和田…別荘

※時刻表、料金等は各バス会社へお問い合わせください。

お問い合わせ先 ●千曲バス(株) 0268-22-2363 ●上田バス(株) 0268-34-6602 ●JRバス関東(株)小諸支店 0267-22-0588

※状況に応じ休止していることもございます。 レンタサイクルのご案内詳しくは各受付場所へお問い合わせください。

	設置場所	受付場所	台数	受付時間·注意事項		
	別所線 下之郷駅	下之郷駅 ホームきっぷうりば 0268-39-7117	5台	9:00~17:00 冬期貸出休止期間:12月~2月		
	信州観光バス 別所温泉営業所	信州観光バス 別所温泉営業所 0268-39-7080	7台(電動 アシスト含む)	9:00~16:00 冬期貸出休止期間:12月~2月		
	観光案内所 「ゆきむら夢工房」	観光案内所 「ゆきむら夢工房」 0268-72-2204	電動アシスト 自転車10台	9:00~15:00 当日夢工房で、本人確認できるもの(運転免許証、 保険証、学生証明書等)持参のうえ申込書に記入。		
	田中駅	田中駅観光情報 ステーション 0268-62-7710	7台 (電動 アシスト含む)	9:00~16:00、返却は17:00まで。		
	長和町 観光協会	長和町観光協会 0268-68-0006	電動アシスト 自転車7台	9:00~14:00、返却は16:30まで。		

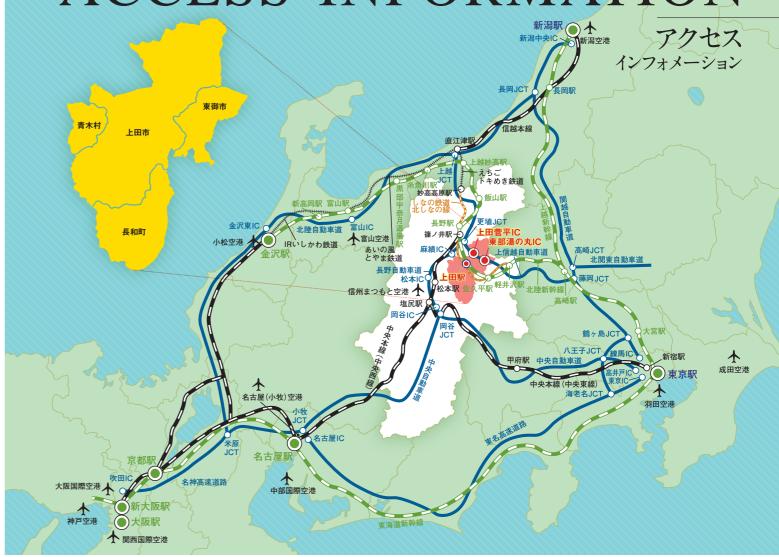
タクシーのご利用は

〈上田市〉		
上田観光自動車(株)	本社営業所	0268-22-0200
	丸子営業所	0268-42-2151
上田タクシー(株)	本社営業所	0268-22-0055
(有)塩田観光タクシー	_	0268-38-3151
省和タクシー(株)		0268-22-0400
菅平観光タクシー(株)	上田営業所	0268-22-8484
(株)藤森タクシー		0268-35-0050
松葉タクシー(有)	上田営業所	0268-23-1161
和田バス(有)	丸子営業所	0268-42-2750

〈東御市〉 (有)カクマハイヤー (田中配車センター) 0268-62-0147 しげの・マツバタクシー(有) 0268-62-0422

浅間観光タクシー(株) 上田営業所 0268-26-2211

ACCESS INFORMATION



▶ 電車で



▶高速道路で

