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

是非また来てくだされ！



上田地域にはたくさんの見どころ、味わいどころがあります。一度来られただけでは全部まわりきれない数です。
ぜひ、何度で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。
皆さんが充実した旅に満足して帰途についてくだされればこれ幸いじゃ。
また来てくだされ。
いつでも大歓迎じゃ。
信繁（幸村）は待っておりますぞ。



真田幸村公肖像画
【真田氏歴史館蔵】

信州上田地域のまち歩き心得

一　公共交通機関をできるだけ利用して、車でもゆっ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、泊まっていってくだされ。

二　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。

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。



TAKE FREE!【無料】

早速、みんなで中を見るべし。←



2023年（令和5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

上田地域観光協議会

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、皆さんの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。


菅平牧場

歴史ロマンの城下町 上田市（うえだし）

真田信繁（幸村）甲冑・レプリカ

しあわせ交流都市 東御市（とうみし）

芸術むら公園内「緒い高欄道」

いで湯と文化の郷 青木村（あおきむら）

国宝大法寺三重塔

体験・アクティビティのまち 長和町（ながわまち）

中央分水嶺トレイル

CONTENTS

第1部
3 「まち歩きのススメ」モデルコース
3 ①真田の郷を歩く
4 ②城下町・上田散策
5 ③北国街道宿場めぐり・柳町周辺
6 ④北国街道宿場めぐり・海野宿
7 ⑤塩田平の古刹めぐり
8 ⑥和田宿から中央分水嶺へ
10 ⑦ロケ地めぐり
10 ⑧五島慶太の軌跡をたどる

第2部
11 コーナー① 真田一族
12 年間イベントカレンダー
14 名所旧跡訪ね歩き
16 美術館・博物館探訪
17 さあ、高原へ出掛けよう
18 花と自然を愛でる旅の道
20 感動体験、ふれあいの旅
22 ウインタースポーツにチャレンジ

第3部
23 コーナー② 真田氏物語
24 安全・安心・美味しい食材 自慢の逸品
26 直売所・道の駅はスローフードがいっぱい
28 上田地域は温泉天国
32 どこ行こう、どこ泊まろう（宿泊施設一覧）
36 交通機関・アクセス案内
38 広域エリア道路マップ

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」
信州をクマなく歩きまくり、信州の魅力を世の中にクマなく広めるのが生きがい。

©長野県アルクマ

第1部 はじまります

まち歩きのススメ モデルコース①

戦国のヒーロー、真田氏発祥の地「真田地域」をめぐる。

真田の郷（さなだのさと）を歩く

上田市

信州から天下をうかがった英雄たちの夢の跡…

戦乱の時代、信濃の小豪族から身を起こし、天下にその名をとどろかせた真田一族。

舞台は、烏帽子岳（えぼしだけ）、四阿山（あずまやさん）の麓、神川に沿って開けた静かな山村。山岳信仰を保護し、修験者達のパワーをも取り込んだ信綱（幸村）の知恵。

そこに集まった猿飛佐助（さるとびさすけ）、霧隠才蔵（きりがくれさいぞう）、三好清海入道（みよしせいかいにゅうどう）ら真田十勇士と呼ばれた強者たちの伝説…。

真田の郷一帯や、角間渓谷で技を磨き、少数ながら天下を震え上がらせた真田の武士達は戦国のヒーローです。権力にこびること無く、武士の誇りを身をもって体現した男たちのロマンが蘇ってくるようです。

足を延ばして角間渓谷の紅葉もどうぞ！


角間渓谷

烏帽子岳山麓の長さ4キロメートルにわたる大渓谷の断崖絶壁に色鮮やかな紅葉が燃え立つ、県下有数の景勝地です。猿飛佐助の修行の地との伝説があります。

START

1 ゆきむら夢工房



ゆきむら夢工房は、土産物屋を併設した観光案内所内。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）。隣接する農産物直売所・新鮮市真田では、地元産の野菜や果物、山菜、きのこを販売しています。

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

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でご紹介。



徒歩30分

2 真田氏歴史館（さなだしれきしかん）



武田二十四将として活躍した真田幸隆（ゆきたか）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、高校以上の学生160円、小・中学生100円　※団体割引あり

3 真田氏館跡（さなだしやかたあと）



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



徒歩30分

4 真田氏本城跡（さなだしほんじょうあと）



この城跡は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。自然の地形を活用した真田氏の巧みな築城技術がしのばれます。

所在地／上田市真田町長5029-3
☎0268-72-4330
上田市真田産業観光課

周辺地域を一望できる眺めが最高です。

徒歩45分

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

徒歩45分

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（まさてる）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

徒歩5分

GOAL

真田温泉ふれあいさなだ館

気泡湯、うたせ湯など6種類の温泉浴法が楽しめる日帰り温泉施設です。その他の情報は31Pでご紹介。

歴史の謎、ロマンの旅「真田の六文銭（ろくもんせん）」

一寸（ちょっと）うんちく



敵武将の肝を冷やした真田の軍旗。

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に挑んでいたのです。

「真田幸村勇戦の図」上田市立博物館所蔵

まち歩きのススメ モデルコース②

城下町・上田散策（じょうかまち・うえだ さんさく）

新幹線を降りたら直行！上田駅至近の真田氏関連施設めぐり。

上田市

真田氏ゆかりの町並みを歩こう。

天正11年（1583）真田昌幸（まさゆき）は、上田城を築くと同時に城下町づくりにとりかかりました。現在の上田市街地の原型となった上田城下町の始まりです。

上田の場合、城の周辺に侍町ができ、その外側に商人、職人町がつくられました。そしてその中核となったのは、今でも上田の中心街として存在する海野町と原町です。真田氏がその祖先としている海野氏の本拠地海野郷（東御市本海野）と真田氏の居館「御屋敷」のあった原之郷（上田市真田町本原）、真田氏に縁の深いこの地の人々を移住させて、城下町上田の中心街をつくったのです。

1 上田駅 START 真田幸村公騎馬像（さなだゆきむらこうきばぞう）



上田駅前の広場にある上田城築城400年を記念して建立された信繁（幸村）の騎馬像。信繁（幸村）が上田城にいたのは青年期であったため像は若武者の姿をしています。

徒歩10分

2 上田藩主居館跡（うえだはんしゅきょかんあと）（現上田高等学校）



関ヶ原の合戦の後、真田信之がここに館を構えました。明治維新まで移転しなかった藩主邸は表門、土塀、濠を今に残しています。

徒歩5分

3 上田城跡公園（うえだじょうせきこうえん）



天正11年真田昌幸が築城した平城で、徳川軍を二度にわたり退けた戦歴のある名城です。

所在地／上田市二の丸
☎0268-22-1274
（上田市立博物館）
●年中無休●入園無料



徒歩1分

4 上田市立博物館（うえだしりつはくぶつかん）

歴代上田藩主の甲冑（かっちゅう）、重要文化財、県宝、養蚕資料等を展示・収蔵しています。

所在地／上田市二の丸3-3
☎0268-22-1274
●開館時間／9:00～17:00（入館は16:30まで）●休館日／毎週水曜日・祝日の翌日・年末年始。●入館料／（博物館のみ）：一般300円、高校生以上の学生200円、小・中学生100円（櫓門のみ）：一般300円、高校生以上の学生200円、小・中学生100円（博物館・櫓門2館共通）：一般500円、高校生以上の学生300円、小・中学生150円



真田昌幸着用具足
［上田市立博物館所蔵］



真田幸村画像
［上田市立博物館所蔵］

必見の展示が沢山あるよ。

徒歩1分

5 上田市観光会館（うえだしかんこうかいかん）

上田城跡公園のすぐ向かいに位置し、1階では喫茶コーナーと、人気の真田六文銭グッズや地元の銘菓・地酒など土産品を販売しています。2階は観光案内所となっており、様々なパンフレットも揃っています。

大人気！六文銭グッズあります！

徒歩15分

6 柳町（やなぎまち） 詳細は5Pをご覧ください。



徒歩3分

7 池波正太郎 真田太平記館（いけなみしょうたろう さなだたいへいきかん）



今なお多くのファンを魅了しつづける作家、池波正太郎氏と戦国歴史浪漫小説「真田太平記」の魅力について年表、真田家関連作品年表、登場人物の紹介、取材ノートなどを展示しています。どうぞご来館ください。

詳細は16Pをご覧ください。

徒歩10分

GOAL 上田駅

5Pのモデルコース③にも挑戦してみてね！

まちなかを歩いて、十勇士を探そう！



地元の私たちがご案内します！ 観光ガイドを利用しよう！

まち歩きのススメ お役立ち情報

上田観光ボランティアガイドの会

お客様の希望や要望に応じて各コースの名所や歴史などを、詳しくご案内します。2名様から利用でき、ガイド諸経費はコースにより異なります。ガイド期間通年。10日前までに要予約。
料金1,000円から。詳細は、お問い合せください。
☎0268-71-6074 一般社団法人 信州上田観光協会



シルバーガイド班

上田城内や各種ガイドコースで信州上田にお越しになるお客様をあたたかくお迎えします。料金2,000円から。詳細は、お問い合せください。
☎0268-23-6002 公益社団法人 上田地域シルバー人材センター

海野宿地域観光ガイド

海野宿の歴史や建物の特徴を宿場町を歩きながらご説明します。ガイド1人2,000円。ガイド1人あたり9名まで、10～19名まで2,500円、30名以上は2グループ。10日前までに予約が必要です。お申込は（一社）信州とうみ観光協会ホームページから。
☎0268-62-7701 一般社団法人 信州とうみ観光協会　URL http://tomikan.jp

まち歩きのススメ モデルコース③

柳町（やなぎまち）周辺［上田市］

交錯する独特のまち空間。北国街道宿場（ほっこくかいどうしゅくば）めぐり

START 上田駅

1 柳町の町並み（やなぎまち まちなみ）

徒歩12分

古い町並みを守るため、近年、改修・保存や再生利用に力が注がれています。価値ある遺産をゆっくりと鑑賞して歩きましょう。

徒歩1分

2 保命水（ほめいすい）



真田昌幸が上田城の鬼門除けとして建てた海禅寺の湧水を、明治14年に木管をつないで引いてきた当時の"簡易水道"。清冽無比、夏冷冬温の長寿の水として人々に愛用されてきました。



3 矢出沢川沿いの遊歩道（やでさわがわぞ ゆうほどう）



徒歩20分

4 高橋（たかはし）



矢出沢川にかかる高橋。付近には石垣や白壁の土蔵が点在し、古い蔵町のよう。桝形など、城下町の名残も見られます。橋下の河原で「たそがれ清兵衛」のロケが行なわれました。

徒歩5分

5 小松姫の墓（こまつひめ はか）



小松姫は徳川四天王、本多忠勝の娘。家康の養女として真田信之の妻になり、真田家の存続を影で支えました。※芳泉寺（ほうせんじ）内

徒歩25分

GOAL 上田駅 4Pのモデルコースにも挑戦してみて！

真田昌幸が築いた上田城のお膝元、城下町として栄えた上田。江戸時代に入ると上州・長野街道と北国街道が分岐する交通の要所となり、上田宿としても賑わいました。

そんなかつての街道時代の雰囲気を今に伝えるのが柳町。数百メートルに渡って、なまこ壁の土蔵や老舗の商店など情緒あふれる建物が保存・整備されています。古い町並みを残す上田は過去と現在が交差する独特の趣があり、映画のロケにもよく利用されています。街道沿いでは山田洋次監督の映画「たそがれ清兵衛」の決闘場面も撮影されました。周辺の土蔵の白壁と緑が川面に映えてとても美しいです。

まち歩きのススメ モデルコース④

海野宿（うんのじゅく）［東御市］

幹線から一歩入れば、往時の情緒に出会えます。北国街道宿場（ほっこくかいどうしゅくば）めぐり

海野宿は江戸と上越を結んだ旧北国街道の宿場町。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定され、「日本の道百選」にも選ばれています。約650mにわたって古い家並みが続き、街道にそって用水路が流れ、「海野格子」と呼ばれる独特の格子、防火壁としての「うだつ」などが見られ江戸の宿場から明治、大正の養蚕の面影を残すたたずまいが郷愁を誘います。しなの鉄道「田中駅」から「大屋駅」までの約4kmの旅です。



海野宿へ遊びに行こう



1 白鳥神社（しらとりじんじゃ）



白鳥神社は日本武尊の伝説を縁起とし、東信濃の豪族、海野氏、真田氏の氏神として祀られた由緒ある神社です。樹齢約750年の御神木ケヤキがその歴史の古さを伝えます。

所在地／東御市本海野1116
☎0268-62-1949
●年中無休●拝観料/志納

START 東御市観光情報ステーション（田中駅舎内）

徒歩20分

2 海野宿 観光休憩・物産処 せせらぎ（うんのじゅく かんこうきゅうけい ぶっさんどころ）

海野宿歴史民族資料館の隣にあり、東御市の特産品やおみやげを買うことができます。無料の休憩処もありゆっくりくつろげます。



3 海野宿資料館（うんのじゅくしりょうかん）



寛政年間（1790年頃）に建てられた建物がそのまま資料館に。旅籠屋造りと明治以降の養蚕農家の特徴を兼ね備えている海野宿特有の建物です。海野宿の風土・歴史・資料が展示されています。

所在地／東御市本海野1098 ☎0268-64-1000
●開館時間/9:00～16:00（3月～10月は17:00）●休館日/12月下旬～2月末日●入館料/（一般）個人200円・団体（20名以上）150円、（小・中学生）個人100円・団体（20名以上）50円

徒歩30分

大屋仁王尊

GOAL 大屋駅

4 海野宿滞在型交流施設（うんのじゅくたいざいがたこうりゅうしせつ）



海野宿の古民家を喫茶・レストラン・宿泊施設等に改装、昔ながらの佇まいの中で静かな時をお過ごしください。

●開館時間／9:00～16:00
●休館日／毎週水曜日
●☎0268-75-5331



海野宿みどころ

千曲川沿いの白鳥桜やにぎわい夏祭り、3月にはひな祭りなど、四季折々の景色や催しで海野宿をお楽しみいただけます。

まち歩きのススメ モデルコース⑤

塩田平の古刹めぐり

上田市街地からひと足延ばして「信州の鎌倉」へ。

信州の鎌倉、塩田平を歩く

上田市の西南に広がる塩田平一帯は、「信州の鎌倉」と呼ばれており、鎌倉時代から室町時代にかけて造られた神社仏閣など、数多くの文化財が残っています。

この塩田平は、「美しい日本の歴史的風土準100選」に選定され、中部日本最古の木造建築「薬師堂」がある中禅寺をはじめ、北向観音堂、前山寺など古刹名刹が点在しています。塩田町駅からであれば、全国「遊歩百選」にも認定されているウォーキングコース(10km、歩行時間約5~6時間)にもなります。また2020年には文化庁より『日本遺産』に認定されました。

START 下之郷駅

徒歩60分

1 生島足島神社



人と大地に生命力を与える「生島大神」と、人の願いに満足を与える「足島大神」の二神が祀られる信濃屈指の古社。日本列島の中心に位置していると言われ、ご神体は大地。樹齢約800年の夫婦欅、武田信玄の願文(重文)があります。

所在地／上田市下之郷中池
☎0268-38-2755
●拝観時間/8:30～17:00
●年中無休●拝観料/志納

徒歩20分

2 戦没画学生 慰霊美術館 無言館



第二次世界大戦で戦没した画学生の遺作や愛用品などを収蔵、展示しています。

所在地／上田市古安曽3462
☎0268-37-1650
●開館時間/9:00～17:00
●入館料/一般1,000円、高大学生800円、小中学生100円※鑑賞後、出口での支払い「無言館」、「無言館第二展示室」共通券
●休館日/火曜日(火曜祝日の場合は翌日)

静謐な空間に画学生の無念が感じられます。



塩田の里交流館「とっこ館」
塩田地域の歴史と自然にふれる体験ができる「とっこ館」。農業(加工)体験や観光案内もしています。ドライブ、ウォーキングの休憩場所としてご利用ください。(9:00～17:00、水曜休館日)



徒歩12分

3 前山寺



弘法大師が開き、鎌倉時代に長秀上人が発展させたという前山寺。「未完成の完成塔」といわれる三重塔は国の重要文化財に指定されています。毎年5月に咲く藤は見事です。

所在地／上田市前山300
☎0268-38-2855
●拝観時間/9:00～16:00
●休館日/冬季不定休
●拝観料/大人200円(20名以上150円)、高校生100円、小中学生50円

徒歩4分

4 塩田の館

塩田北条氏三代の居城であったといわれる塩田城跡からの出土品を中心とした展示コーナーを設けています。



徒歩15分

5 龍光院

塩田北条氏の菩提寺。格式ある黒門と樹齢約600年のケヤキが見事です。鐘楼の棟には北条氏の紋である寺紋「三ツ鱗」が飾られています。3月から11月まで、予約をすると地元の食材で作られた山菜膳(1,600円と2,000円の2種類)を味わうこともできます。

所在地／ 上田市前山553
☎0268-38-2561
●拝観時間/8:00～17:00
●年中無休●拝観料/志納

6 中禅寺 薬師堂



独鈷山のふもとにある中部日本最古の木造建築物。本尊の薬師如来座像、神将像とともに国の重要文化財に指定されています。鎌倉初期の創建とされ「方三間宝形作り」という様式で建築されています。

所在地／ 上田市前山1721
☎0268-38-4538
●拝観時間/9:00～16:00
●年中無休●入山料/大人200円(20名以上150円)、高校生以下50円

徒歩15分

7 北向観音堂



厄除観音として昔から信仰を集め、長野市善光寺と向かい合うように本堂が北を向いていて、両方お参りするとさらに御利益があるといわれています。境内には「愛染かつら」の大樹や多くの歌碑があります。

所在地／ 上田市別所温泉1656
☎0268-38-2023
●拝観時間/日中随時
●年中無休●拝観料/志納

GOAL

別所温泉・詳細は29Pへ
宿泊施設案内は32Pへ
安楽寺詳細は14Pへ



常楽寺石造多宝塔(重要文化財)
別所温泉を開いた慈覚大師による開山と伝えられています。境内には、石造多宝塔があり、また仏像や絵画など寺秘蔵の名品が数多く展示された美術館も併設されています。

祝 日本遺産認定

レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」
～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

古来より"太陽と大地の聖地"として、多くの神社仏閣が建てられた塩田地域。安楽寺や前山寺など古刹が点在し、観光地としても人気のエリアが、2020年『日本遺産』に認定されました。

JAPAN HERITAGE

まち歩きのススメ モデルコース⑥

和田宿から中央分水嶺へ

長和町の遺産を訪ね歩く。

貴重な歴史遺産と往時の町並みが色濃く残る宿場。

中山道最大の難所「和田峠」を控える「和田宿」。宿場は文久元年(1861)に大火により大半が焼失しましたが、この年の皇女和宮様御降嫁の際に宿泊の地とされていたため、多くの負担を背負いながらも宿場を復興させました。

和田宿には、貴重な歴史遺産が数多く残っています。和田の街道は歴史の道(国史跡)として整備され、本陣や出桁造りの問屋、旅籠などが旧態をよくとどめ、地元の人々もそれを後世に残そうとする熱意にあふれています。

START

1 和田宿ステーション

産直野菜や郷土品、お土産を販売しています。
詳しい情報は27Pでご紹介。

徒歩3分

2 和田宿本陣



本陣建物は大名などの宿泊にあてられる「座敷棟」と、所有者が生活する「居室棟」に分かれており、この建物は「居室棟」にあたります。昭和61年より5年の歳月をかけて、往時の姿に復元されました。
その他詳しい情報は15Pで。

徒歩1分

3 米屋鐵五郎



和田宿に2つあった問屋のうち、「上の問屋」と呼ばれた問屋場跡です。江戸時代、「米屋」の屋号で商いを行ってきて、実際に米屋鐵五郎という者が問屋を営んでいたこともあるのだとか。

現在は地元有志により、休憩所として整備され、軽食や民芸品の販売を行っております。

所在地／長野県小県郡長和町和田2849-1　☎0268-75-5960
●営業時間／11:00～17:00　●営業期間／4月～12月
●定休日／毎週木曜日

徒歩10分



4 和田宿温泉ふれあいの湯(湯遊パーク内)

大自然のフィールドを生かし、グラウンド、体育館、テニスコート、パターゴルフ場、ちびっこ広場など完備した、広大な運動公園「湯遊パーク」の一角に、温泉施設「ふれあいの湯」があります。マレットゴルフ(5月～11月中旬)＋温泉入浴パック！お一人様1,800円～。天然芝のマレットゴルフ場でさわやかな汗をかいた後は、ふれあいの湯で気分爽快！日帰り温泉の情報は31Pへ。

日本百名山「美ヶ原」を目指す、中央分水嶺トレイル

長和町は、森林帯や高原、湿原、中央分水嶺からの雄大な眺望など豊かな自然に恵まれ、また、旧石器時代から悠久の歴史を刻んできたかけがえのない「美しの郷」です。

八ヶ岳中信高原国定公園の美ヶ原高原は、急峻な峰々の多い日本には数少ない広々とした、穏やかな高原で、百花繚乱の草原や日本の高峰を見渡す素晴らしい眺望が見事です。

トレッキングコースとして、国道142号線男女倉口から国史跡「歴史の道 中山道」(歴史の道事業の一環として復元された)を和田峠から中央分水嶺沿いに美ヶ原高原に向かいます。



眺めよし！頂上に到達した達成感はひとしおです

それぞれのコースの所要時間は
①「歴史の道中山道」コース
男女倉口～和田峠古峠　1時間45分
②「中央分水嶺トレイル」コース
和田峠～扉峠　2時間50分
③「美ヶ原パノラマ」コース
扉峠～美ヶ原高原美術館　2時間25分

START 中山道 男女倉口

徒歩35分

1 三十三体観音像



かつては、中山道沿いに三十三体あった観音像をここにまとめて安置しています。

2 永代人馬施行所



明治3年まで、旅人には冬期間粥と焚火を、牛馬には年中桶一杯の煮麦を施行したところです。



和田峠古峠までは、なだらかな勾配が続きます。

和田峠

扉　峠

黒耀の水



良質な黒耀石の産地として有名な和田峠。その山の中腹で、何万年も前から湧き出ていると言われる名水です。カルシウムやマグネシウムはあまり含まれていない超軟水です。

立ち寄り情報

美ヶ原高原

3 美しの塔



美ヶ原高原の情報は17Pでも紹介しています。

GOAL 美ヶ原高原美術館



美ヶ原高原の東側およそ13万平方メートルの敷地に、具象、抽象の現代彫刻を約350点展示したユニークでスケールの大きい野外彫刻美術館です。

所在地／上田市武石上本入美ヶ原高原
☎0268-86-2331　●開館時間/9:00～17:00(美術館の入館は16:30まで)●開館期間/4月下旬～11月上旬●料金/大人1,000円、高校生・大学生800円、小中学生700円
※団体割引(30名以上)有り

ロケ地めぐり

そう、ここが、あの名作の舞台です。

まち歩きのススメ サマーウォーズコース①



©2009 SUMMERWARS FILM PARTNERS

1 ロケ地 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】
- 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、新参町教会、上田高校 ほか）



2階には聖地巡礼ノートがあり今もファンが訪れる。

3 上田市観光会館



侘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。

2 海野町商店街



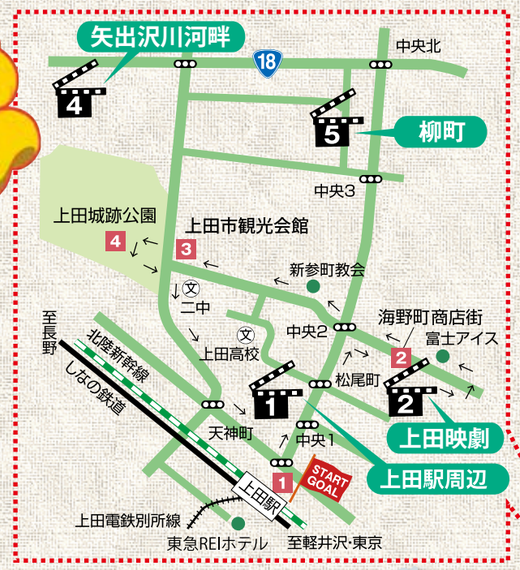
陣内家の門のモデルとなった上田城東虎口櫓門。

4 上田城跡公園



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。







ロケ地 上田市 矢出沢川河畔

作品名 たそがれ清兵衛 (2002)

幕末、暮らしに追われる井口清兵衛は、庄内・海坂藩の御蔵役五十石取りの平侍である。妻を労咳で亡くしたばかりで、二人の幼い娘と老母がいる。生活は苦しく、城勤めが終わるとそそくさと帰る日々を送っていた。そんな彼を、ひとは陰で「たそがれ清兵衛」と呼んだ。そんな男が、藩命でやむなく藩士を切ることになる…。

●監督：山田洋次
●出演者：真田広之、宮沢りえ、大杉漣　ほか

【矢出沢川河畔 高橋周辺でロケが行われたその他の作品】
- るろうに剣心 京都大火編
- 恋する日曜日
- 羊のうた
- 告別
- 淀川長治物語 神戸篇 サイナラ
- けんかえれじい



6 ロケ地 上田市 真田氏本城跡

作品名 NHK大河ドラマ「真田丸」(2016)

戦国の荒波を駆け抜け、「日本一の兵」と称えられた名将・真田信繁（幸村）。その波乱にみちた生涯と家族愛を描いた人気ドラマ。真田氏発祥の地であり、ドラマの舞台ともなった上田市では、真田氏本城跡など市内５カ所でロケが行われた。

●脚本：三谷幸喜
●出演者：堺雅人、大泉洋、長澤まさみ、草刈正雄　ほか



7 ロケ地 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
- おとうと
- 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～

問い合せ先
信州上田フィルムコミッション
〒386-0024
長野県上田市大手2-8-4
(一社) 信州上田観光協会
☎0268-71-6075

8 ロケ地 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に…。戦国姫・江の“心のスペクタルドラマ”。

●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





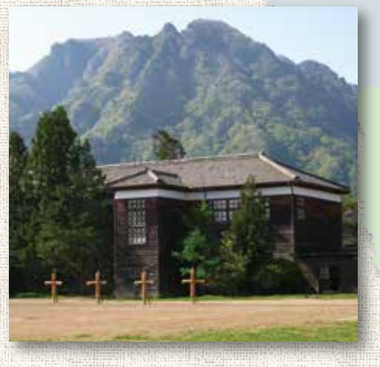
2 ロケ地 上田市 上田映劇

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】
- あの電燈
- シグナル～月曜日のルカ～



3 ロケ地 上田市　旧西塩田小学校

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間、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

【旧西塩田小学校でロケが行われたその他の作品】
- TBS放送50周年記念ドラマ 広島・昭和20年8月6日
- テレビ朝日連続ドラマ トリック（シーズン3）episode2
- 零 -ゼロ-
- 学校の怪談4
- 卓球温泉
- 一人息子



5 ロケ地 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】
- 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
- うずまき
- 君を忘れない





9 ロケ地 青木村　田沢温泉

作品名 卓球温泉 (1998)

家出した専業主婦が、卓球を通して、寂れた温泉地を復興させるまでを描いた人情コメディ。

●監督：山川元
●出演者：松坂慶子、牧瀬里穂　ほか

【青木村でロケが行われたその他の作品】
- 最初の晩餐
- たとえ世界が終わっても
- 零 -ゼロ-
- あなたへの、月～此ノ花咲く夜抄～

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!

第2部はじまります

アクティビティ【activity】　1 、特に、リゾート地などでのさまざまな遊びについていう。 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。

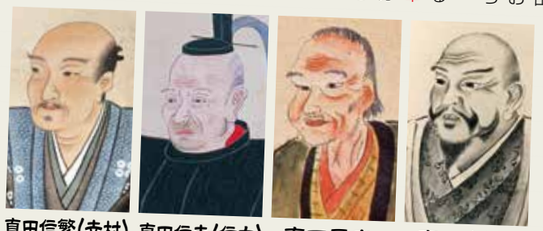
片田舎の土豪でありながら天下にその名をとどろかせた 真田一族

猿飛佐助 ©アール・マム

真田氏三代略

片田舎の土豪に過ぎなかった真田氏は、真田幸隆が武田信玄に仕えて頭角を現し、難攻不落の砥石城を攻略。数々のめざましい戦功をたてて、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。急きょ、三男の昌幸が家督を継ぎます。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きます。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。

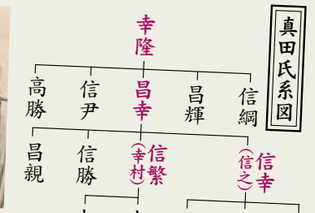
豊臣秀吉亡き後、天下の覇者を決める関ヶ原の戦いでは、昌幸と次男の信繁(幸村)が西軍に、長男の信幸(信之)が東軍に分かれて戦うことになり、その前哨戦となる第二次上田合戦で、昌幸父子は三万八千の大軍を上田城で撃退します。しかし関ヶ原の戦いで西軍が敗北し、父子は、紀州(今の和歌山県)の九度山へ流されました。昌幸はその地で没しますが、信繁(幸村)は大阪城へ入城。秀吉の遺児秀頼を守り立てて、大坂冬の陣では「真田丸」を築き徳川方を苦しめ、大坂夏の陣では、家康の本陣へ切り込みますが、衆寡敵せず、戦場の露と消えました。その後の真田家は信之により、家名を存続し、松代へ移封となりますが、明治まで十代に渡って続き真田十万石として栄えました。


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]

真田幸隆



真田信繁(幸村)人物像

「左衛門佐(幸村)は、ものごと柔和忍辱、物静かで、言葉少なく、怒り腹立つことがなかった。」とは信繁(幸村)の兄、信之の言葉です。

真田信繁(幸村)というと、大坂の陣での家康本陣への突撃が印象に強いために、勇猛な武将というイメージでありますが、実際は柔和で心やさしい人物であったようです。

日常は穏やかでありながら、いざという時は武勇を発揮する。その性格が多くの人から信頼を集め、大坂の陣では、まとまりの無い筈の浪人衆を見事にまとめたのでしょう。信繁(幸村)にはカリスマ的な要素があったのです。


真田信繁(幸村)が家康を追い詰める奮戦の図
(楊斎延一作　真田氏歴史館蔵)

真田信繁(幸村)の名言

「恩義を忘れ、私欲を貪り、人と呼べるか」

関ヶ原の戦いの時、真田家に東軍・西軍の両方から誘いがきました。しかし信繁(以下、幸村と表記)は、豊臣家に最後まで忠誠を誓っていたのです。人からの恩義を忘れて私欲をむさぼるような者は人と言えるのか、といった意味です。幸村がいかに義理堅い人物であったかが伺えます。

「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」

大坂夏の陣の折、幸村は徳川から「十万石を与える」という条件で寝返るように誘われます。幸村は断りましたが、さらに「信濃一国を与える」という破格の条件が提示されました。その時も幸村はねのけて、この言葉を使者に伝えたそうです。豊臣家への忠誠を貫き通したことがよくわかるエピソードのひとつになっています。家康は破格の条件で引き抜こうとするほど、幸村を脅威と感じていたのだと言えます。

「関東勢百万も候へ、男は一人もいなく候」

幸村は大坂夏の陣における道明寺の戦いで殿軍(しんがり)を務めました。伊達政宗が率いる大勢の騎馬鉄砲隊に大打撃を与えた後、幸村はこのように言い放ってゆうゆうと軍を引き返したと言われています。「関東の軍は100万人もいるのに、男らしい者は一人もいない。」という言葉から、幸村の勇ましさが伺えます。

隠れた真田の名所



猿飛び岩
さるとびいわ

角間渓谷 ※MAP P3参照

角間渓谷には、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
さなだいど

上田城跡公園内眞田神社境内

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太郎山の砦に通じていたと言われています。



山家神社
やまがじんじゃ

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。

コーナー1

青木村の先人 五島慶太(ごとうけいた)の軌跡をたどる [青木村]



青木村の先人、五島(小林)慶太(一八八二年(明治一五年)ー一九五九年(昭和三四年))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。



START

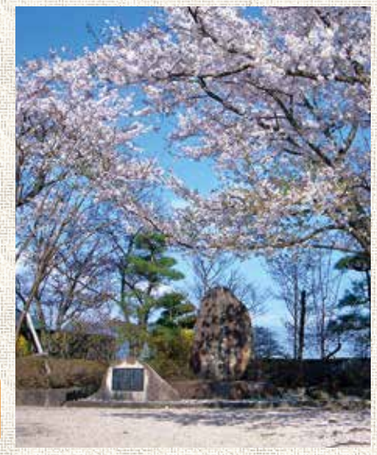
1 道の駅あおき

詳しくはP27をご覧ください。

徒歩5分

道の駅あおき沿いの国道143号上には、かつて路面電車ー上田温泉電軌青木線ーが走っていました。
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
ごとうけいたおうきねんこうえん



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。

徒歩15分



エピソード①

胸像



ふるさととの絆を大切にしていた慶太は、亡くなる前年の昭和33年に故郷の殿戸区に公民館を寄付しました。
寄贈した公民館は建て替えられましたが、慶太の胸像は今も殿戸区を見守っています。

3 日吉神社本殿(県宝)
ひよしじんじゃほんでん

徒歩40分



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、無事息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

当時中学へ進むものは少数でしたが、慶太は強く進学を望みました。父の反対を受けましたが、慶太の熱意をくみ取った母が幾度にもわたり父を説得した結果、中学受験を許されました。父母への思いを胸に、努力の末、長野県尋常中学校上田支校(現上田高校)に合格すると、1日も休まず毎日片道3里(約12㎞)の道のりを毎日2時間かけて通いました。

GOAL

4 五島慶太未来創造館
ごとうけいたみらいそうぞうかん

詳しくはP16をご覧ください。





青木村で生まれ、東急グループの創業者として活躍した五島慶太の功績を学ぶ施設が、令和2年に開館しました。村内にあった慶太の生家をモチーフとする建物の中は、平成30年の落雷により焼失してしまいましたが、慶太ゆかりの品、電車車両模型やジオラマなどの展示を通してその軌跡を振り返るとともに、慶太の想いを未来につなげていく空間となっています。
慶太に関連した企画展が随時開催されています。

エピソード③

田沢温泉ますや旅館(国の登録有形文化財)



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。

上田地域のお薦めイベントが目白押し！ 年間イベントカレンダー





©アール・マム

※新型コロナウィルス感染症の影響により、変更や中止になる場合があります。

1 JANUARY

氷灯ろう夢祈願（12月下旬～１月末日）
●鹿教湯温泉文殊堂周辺／上田市 |MAP・C-6|



約 200 個の氷で作られた「氷灯ろう」にろうそくをともして飾る、幻想的なイベント。温泉街から湯端通りをぬけ、五台橋の屋根の下をくぐり文殊堂への 46 段の階段から薬師堂周辺まで続きます。

信濃国分寺八日堂縁日（7・8日）
●信濃国分寺／上田市 |MAP・D-5|



だるま市が立ち、200以上の出店で大変な賑わいをみせます。厄除け開運のお守り「蘇民将来符」が参拝者の人気を呼んでいます。

おたや祭（14日・15日）
●豊受大神宮／長和町 |MAP・D-6|

おたや祭り（昭和38年に長野県の無形文化財に登録）は「道の駅マルメロの駅なかと」から東寄りの集落通りに、町内5区の場所に住民の皆さんが作った山車が奉納され、多くの参拝者で賑わいます。

2 FEBRUARY

上田氷灯ろう夢まつり（2月上旬）
●別所温泉北向観音堂周辺／上田市 |MAP・C-5|

節分・豆まき
●青木村節分祭（3日）／青木村 |MAP・C-5|
●北向観音節分会（3日）／上田市 |MAP・C-5|
●生島足島神社節分追儺祭（3日）／上田市 |MAP・C-5|

戸沢のねじと馬引き（8日）
●真田町長戸沢地区／上田市 |MAP・E-4|

国選択無形民俗文化財。道祖神まわら馬を引き、ねじを供え子どもの無病息災をお祈りする。

3 MARCH

海野宿ひなまつり（3月上旬～３月下旬）
●海野宿／東御市 |MAP・E-5|



湯の丸スキー大会（第１日曜日）
●湯の丸スキー場／東御市 |MAP・F-4|



ブランシュカップGS大会（中旬）
●ブランシュたかやまスキーリゾート／長和町 |MAP・C-8|

湯の丸スノーボード大会（下旬）
●湯の丸スキー場／東御市 |MAP・F-4|

11 NOVEMBER

上田城紅葉まつり（上旬）
●上田城跡公園／上田市 |MAP・D-5|

上田城の秋は、けやきの黄色、サクラの木の赤色、モミジの深紅に彩られ見事です。まつり期間中は、戦国武将気分を体感できる甲冑試着体験や地元グルメ、鉄砲隊の演武もあります。また、紅葉ライトアップも行われます。



上田真田まつり（上旬）
●上田城跡公園・中心市街地／上田市 |MAP・D-5|

真田鉄砲隊の勇壮な演武に始まり、真田幸村、伝説のヒーロー「十勇士」などに扮した武者行列が市内中心部を練り歩きます。真田軍対徳川軍の決戦劇も見もの。



新そば祭り（上旬～中旬）
●信州 立岩和紙の里／長和町 |MAP・D-6|
●和田宿ステーション／長和町 |MAP・D-7|
●ゆきむら夢工房／上田市 |MAP・E-4|
●室賀温泉ささらの湯／上田市 |MAP・C-4|
●武石観光センター／上田市 |MAP・C-6|

うえだ城下町映画祭（中旬週末）
●上田文化会館ほか／上田市 |MAP・D-5|

多くの名だたる監督からロケ地として愛されている上田で開催する映画祭。自主制作作品のコンテストも開かれます。

青木村産業祭＆新そばまつり（中旬の土・日）
●ふるさと公園あおき／青木村 |MAP・C-5|

青木村産の農産物の収穫祭、新鮮な野菜、果物の展示販売、新そばまつり。青木村オリジナルブランドそば「タチアカネ」を特別価格で提供します。



湯の丸スキー場（東御市）オープン（下旬）

12 DECEMBER



ブランシュたかやまスキーリゾート（長和町）オープン（上旬）
菅平高原スキー場（上田市）オープン（上旬）
武石番所ヶ原スキー場（上田市）オープン（下旬）

大法寺竹灯り（年末年始）
●大法寺／青木村 |MAP・C-5|

大法寺参道・境内を竹灯籠で照らす。

9 SEPTEMBER

そばの花・実まつり（上中旬）
●青木村全域・ふるさと公園あおき／青木村 |MAP・C-5|

青木村オリジナルブランド「タチアカネ」そばの白い花と赤い実を、村内各所で見ることが出来ます。また、９月中旬の日曜日にはふるさと公園あおきにて、タチアカネそばのふるまいがあります。

稲倉の案山子（9月～10月中旬）
●稲倉の棚田／上田市 |MAP・E-5|

稲倉の棚田に風情ある案山子が並びます。

巨峰の王国まつり（中下旬）
●東御中央公園／東御市 |MAP・E-5|

地元産巨峰の無料配布ほか、イベントがたくさん！

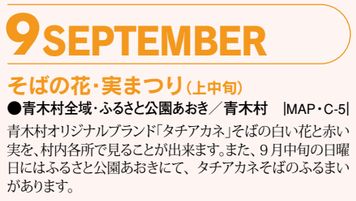


巨峰の王国まつり キャラクター ぷるるちゃん（左）、巨人太くん（右）

10 OCTOBER

鹿教湯温泉 食・浴の秋祭り（上旬）
●鹿教湯温泉／上田市 |MAP・C-6|

【松茸千人鍋】豪快に松茸を使ったきのこ汁の販売は、20年以上続く名物イベント。
【松茸オークション】地物松茸が格安で手に入る松茸オークションも開催します。



上田古戦場ハーフマラソン大会（中旬）
●県営上田野球場（スタート・ゴール）／上田市 |MAP・D-5|

爽やかな秋空のもと、歴史とロマンの里、信州上田を駆け抜けるマラソン大会です。

火のアートフェスティバル（上中旬）
●芸術むら公園／東御市 |MAP・E-5|

二千点余りの作品を登り窯で焼成しながら、芸術や昔ながらの風土食から暮らしの知恵を学び、秋の休日を「芸術むら公園」で楽しむアートイベント。陶芸体験、陶器市、クラフト市、特産品販売、ステージパフォーマンスなど芸術の秋を満喫できます。

菅平高原収穫祭（上旬）
●菅平高原 JA 菅平支所前／上田市 |MAP・E-3|

根子岳・四阿山のふところに包まれた菅平高原で収穫された新鮮な高原野菜が販売されます。

ともしびの里駅伝大会（下旬）
●武石地域／上田市

木々が紅葉し始めた武石の里を走る「ともしびの里駅伝大会」。市内はもとより、県内外から毎年数多くのチームが参加する、上田市で最も大きな駅伝大会です。

長門牧場収穫祭（下旬）
●長門牧場／長和町 |MAP・D-8|

秋の牧場祭。搾り立ての牛乳のサービスのほか、バターやアイスクリームの手作り体験やトラクターの乗車体験も楽しめます。

丸子ドドンコ（第１土曜日）
●上丸子商店街／上田市 |MAP・D-6|

丸子の夏の風物詩。みこしと踊りで賑わいます。

信州上田七夕まつり（6日～8日）
●上田市海野町商店街／上田市 |MAP・D-5|

海野町通りいっぱいに立ち並ぶ 15mの七夕飾りは壮観です。



信州爆水RUN in 依田川（上旬）
●丸子総合グラウンド、依田川、内村川／上田市 |MAP・D-5|

河川の中を走ったり、泳いだりして川に親しむイベント。

和田宿宿場祭り（14日）
●和田宿本陣他／長和町 |MAP・D-7|

時代行列、御輿練り歩き、盆踊りなど。



信州上田大花火大会（上旬）
●千曲川河川敷／上田市 |MAP・D-5|

千曲川の心地よい夜風に吹かれながら、夏の夜空を彩る約一万発の花火を楽しめます。



信州うえだ武石夏祭り（12日・14日・15日）
●JA武石支所周辺、武石総合グラウンド、武石テニスコート、武石森林公園マレットゴルフ場、武石老人福祉センター／上田市 |MAP・D-6|

武石の恒例行事で、12日はみこしや多くの催物、14日は盆踊り、ソフトテニス大会（武石森林公園マレットゴルフ場は無料開放）、15日は盆踊り、囲碁大会、ソフトボール大会が開催されます。（予定）

黒耀石のふるさと祭り（下旬）
●黒耀石体験ミュージアム周辺／長和町 |MAP・D-5|

遺跡説明会やミニコンサート、縄文食の試食会等。

菅平高原カントリーフェスティバル（上旬）
●開催日時、場所の問合せ先：菅平高原観光協会 0268-74-2003

「牛のステーキ」をはじめ、各種模擬店などで賑わいます。

ラベンダー祭り（中旬～7月中旬）
●信州国際音楽村 ラベンダー畑／上田市 |MAP・D-5|

摘み取りやラベンダースティックの無料講習などを開催。

湯の丸高原つつじ祭（中旬）
●湯の丸高原一帯／東御市 |MAP・F-4|

約60万株のつつじが一面に咲き誇ります。

下塩尻 桜づつみほたる水路（上旬～下旬）
●下塩尻／上田市 |MAP・C-4|

押出川の花モモとホタルの小道（上旬～下旬）
●押出川流域/上田市 |MAP・D-5|

狐塚ほたるの里（中旬～下旬）
●塩川狐塚沢／上田市 |MAP・D-5|

狐塚沢特有の高くまで舞い昇るほたるの光跡が美しく神秘的です。

7 JULY

岳の幟（中旬）
●夫神岳～別所温泉街／上田市 |MAP・C-5|

長青竹と反物でできた幟を担ぎ練り歩き、子供たちはささら踊りで盛り上げます。



あじさい祭り（中旬）
●塩田城跡一帯／上田市 |MAP・C-5|

塩田城跡～あじさい小道には約３万株の「がくあじさい」が開花、地元自治会によるイベントも開催されます。

上田わっしょい（最終土曜日）
●上田市中心市街地／上田市 |MAP・D-5|

約１万人がみこし・太鼓・踊りを披露します。

8 AUGUST

雷電まつり（第１土曜日）
●田中商店街／東御市 |MAP・E-5|

市民総参加の踊り連や各種イベント。

真田まつり（上旬）
●真田運動公園及びその周辺／上田市 |MAP・E-4|

ステージイベント、真田鉄砲隊の砲術、フィナーレを飾る花火大会など催しもの盛り沢山。

青木村夏まつり（第１土曜日）
●青木村／青木村 |MAP・C-5|

毎年恒例の夏祭り。みこしや各種イベントが開催されます。

4 APRIL

上田城千本桜まつり（上旬～中旬）
●上田城跡公園／上田市 |MAP・D-5|

夜桜がライトアップされ、露店も多数出て、花見の宴に訪れる多くの市民や観光客で賑わいを見せます。



鹿教湯温泉 文殊堂春祭り（第4日曜日）
●鹿教湯温泉／上田市 |MAP・C-6|

知恵の仏様・文殊様に祈祷する「大般若転読会」や「知恵の団子」をまくお祭りです。その他、丸子太鼓保存会・『鼓城』の演奏や各種催し物、屋台もでます。

祢津東町歌舞伎公演（29日）
※令和3年は中止となります。
●東町歌舞伎舞台／東御市 |MAP・E-5|



有形民俗文化財である伝統の歌舞伎舞台での歌舞伎公演。東町歌舞伎保存会が中心となり、区民も参加して、江戸時代より伝統芸能として伝えられている、地芝居などが上演されます。

たけしノルディックウォーキング（29日）
●余里一里花桃の里／上田市 |MAP・D-6|

紅白の可憐な花桃が咲く中、花桃を見ながらのノルディックウォーキングを楽しんでください。

5 MAY

子どもフェスティバル（第2土曜日）
●東御中央公園一帯／東御市 |MAP・E-5|

ゲームや工作など体験できます。ご家族みんなで楽しめます。

御屋敷公園つつじ祭り（中旬）
●御屋敷公園（真田氏館跡）／上田市 |MAP・E-4|

約600株のつつじに囲まれた御屋敷で真田鉄砲隊の演武や和太鼓の披露などがあります。

ふれあいウォーク！ in 東御（中旬）
●東御中央公園、雷電生家、海野宿 一帯 |MAP・E-5、F-4、5|

らいでんコース（雷電生家折り返し）6km、海野宿コース（海野宿折り返し）10km の２コース。登り坂はきついですが、下り坂は爽やかです。

長門牧場祭（下旬）
●長門牧場／長和町 |MAP・D-8|

春の牧場祭。搾り立ての牛乳のサービスのほか、バターの手作り体験やトラクターの乗車体験も楽しめます。

6 JUNE

新緑の和田宿ステーション祭り（上旬）
●和田宿ステーション・青空市場／長和町 |MAP・D-7|

森の恵に感謝して山菜を食べます。

信州ルネッサンス（上旬）
●信州国際音楽村一帯／上田市 |MAP・D-5|

スペシャルコンサート（有料）のほか、様々なイベントを開催。

上田地域はいにしえより
信濃国の政治・文化の中心地だった

名所旧跡 訪ね歩き

上田地域の歴史は古く、大和時代には国造（くにのみやつこ＝知事）がこの地に派遣され、科野国（しなのくに＝信濃国の古名）の政治・文化の中心地になっていたと推定されています。奈良時代には、国分寺、国分尼寺が建立されており、信濃国で最初の国府が置かれた地ではないかと考えられています。

鎌倉時代に入ると、幕府の信濃守護職、北条氏が塩田に居を構え、二代六十年に渡りこの地を治め、仏教文化を花咲かせました。

北条氏がこの地に入ったのは、十三世紀末ごろからで、この地域が仏教の教学地であったからともいわれています。塩田北条氏の庇護のもと、塩田平は信濃の政治・宗教の中心地として栄え、様々な文化財を後世に残しました。安楽寺の八角三重塔、中禅寺薬師堂や前山寺三重塔そのほか多くの文化財が、この時期に建立されました。

その後、戦国の世を経て天正十一年（一五八三年）に真田昌幸が上田城を築くにあたって、現在の上田市街地の原型が形作られたのです。



しなのこくぶんじさんじゅうのとう
信濃国分寺三重塔（国重要文化財）

天台宗のお寺で、室町時代に建立され、上田盆地にある四つの塔（信濃国分寺、安楽寺、前山寺、大法寺）のうち最大の三重の塔です。1月7・8日の八日堂縁日には毎年大勢の人々で賑わい、だるまや蘇民将来符を買い求めます。信濃国分寺の本堂は県宝に、国分寺跡は国の史跡に指定されています。上田市国分1049 ☎0268-24-1388
●拝観時間／日中随時 ●無休 ●拝観料／志納
MAP・D-5 1 ［上田市］





周辺散策は4Pをご覧ください。



さなだいし
①真田石

真田昌幸が上田城築城の際、太郎山から掘り出したこの大石を礎石としたと伝えられています。その子信之は松代へ移封のときこの石を形見として持っていこうとしましたが、微動だにしなかったという伝説があり、以来「真田石」と呼び習わされています。



うえだじょう やぐら
②上田城 櫓（県宝）

本丸跡の石垣上に立つ三棟の二階建ての建物です。明治の廃城のおり、西櫓を残してあとは取り払われてしまいました。南櫓、北櫓については、市内に移築されて残っていたため、昭和18年から本丸の東側入口の現在の地へ再移築されました。

うえだじょうせきこうえん
上田城跡公園（国・史跡） MAP・D-5 2 ［上田市］

上田城は、天正11年（1583）戦国時代に勇名を馳せた真田昌幸により築城されました。現在は公園として整備され、桜や紅葉シーズンには、まつりも開催。園内にある博物館や櫓門の資料館も見応えがあります。徳川軍を二度にわたり退けた戦歴のある名城として知られています。 上田市二の丸
問合せ先／上田市観光課 ☎0268-23-5408 ●無休 ●入園無料

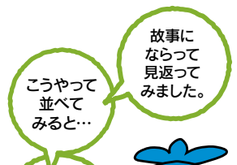






6ページのまち歩きモデルコースにも入ってます！





だいほうじさんじゅうのとう
大法寺三重塔（国宝）

鎌倉末期の建立で「見返りの塔」という名で親しまれています。この名は、塔の姿があまりにも美しいので、思わずふり返るほどであるという意から、つけられたといわれています。また、桜と三重塔との調和が美しく、季節限定の御朱印にも描かれています。
青木村当郷2052 ☎0268-49-2256
●拝観時間／9:00～17:00（4月～10月）
9:00～16:00（11月～3月）
●拝観料／大人300円、小人100円
MAP・C-5 5 ［青木村］

ぜんさんじさんじゅうのとう
前山寺三重塔（国重要文化財）

「未完成の完成塔」と呼ばれる美しい三重の塔があるこの寺は、平安時代に弘法大師が開き、塩田北条氏の祈祷所にもなりました。前山寺並木道の立派な黒門の後には、大きなマツやケヤキの巨木の参道並木があります。
上田市前山300 ☎0268-38-2855
●拝観時間／9:00～16:00
●拝観料／大人200円（団体20名以上150円）、高校生100円、小中学生50円
MAP・C-5 4 ［上田市］

あんらくじはっかくさんじゅうのとう
安楽寺八角三重塔（国宝）

日本で唯一の木造八角の三重塔。中国宋時代の建築様式で、長野県で初めて国宝に指定された建造物です。一見、四重塔に見えますが、一番下の屋根は裳階（もこし）と呼ばれ、「ひさし」にあたるものがついていることから、三重塔といわれています。
上田市別所温泉2361 ☎0268-38-2062
●拝観時間／8:00～17:00（11月～2月は16:00まで）
●拝観料／大人300円（団体20名以上240円）、小人100円（団体20名以上80円）
MAP・C-5 3 ［上田市］



ひゃくたいかんのんせきぞうちょうせき
百体観音石造町石［東御市］

祢津新張地区から地蔵峠を越えて群馬県嬬恋村の旧鹿沢温泉に至る「湯道」に、百体の観音様が約110m（一町）おきに祀られています。一番、五十番、八十番、百番の像は一回り大きく彫像されています。 東御市新張一帯
MAP・E-5 8



しょなら せきぶつぐん ［青木村］［筑北村］
修那羅の石仏群

修那羅山安宮神社のまわりに立ち並ぶ、およそ860体の石仏像です。そのうち230体ほどが石神仏像で、ユニークな表現の像や他に類を見ない異形像などが多く、非常に魅力的な石仏群を成しています。なお、安宮神社は青木村との村境、修那羅峠を越えた、東筑摩郡筑北村に位置しています。
☎0263-67-3810（安宮神社）
MAP・B-4 10

西宮の歌舞伎舞台



東町の歌舞伎舞台



にしみや かぶきぶたい
ひがしまち かぶきぶたい
西宮の歌舞伎舞台 東町の歌舞伎舞台［東御市］

江戸時代、文化13年（1816）に造られた農村歌舞伎の回り舞台。現存する回し装置のある木造建築舞台としては最古とされています（西宮舞台）。毎年4月29日には、東町歌舞伎保存会主催による歌舞伎公演があります。（東町舞台）昔から、地元では「舞台見るなら西宮へ、芝居見るなら東町へ」と言い伝えられています。
MAP・E-5 14



かけゆおんせん もんじゅどう
鹿教湯温泉 文殊堂（県宝）［上田市］

46段の石段を登り、夫婦杉の間を通り抜けると文殊堂へ。天井に描かれた龍が見事です。毎年、年末から1月末まで、石段に200個ほどの氷灯ろうを並べるイベント「氷灯ろう夢祈願」が行われます。
上田市鹿教湯温泉1368 ☎0268-44-2331（鹿教湯温泉観光協会）
●拝観時間／日中随時 ●無休 ●拝観料／志納
MAP・C-6 7

Ueda Area Map



わだじゅくほんじん
和田宿本陣（国史跡）［長和町］

江戸時代には江戸と京都を結ぶ中山道の重要な宿場町として栄えた和田宿は、今も当時の姿を色濃く残しています。和田宿本陣は、国の史跡として指定され、一般公開しています。
長和町和田2854-1 ☎0268-88-2348
●入館時間／ 9:00～16:00 ●月曜休（月曜祝日の場合は翌日）、冬期（12月～ 3月）休業●共通入館料／大人300円、小中学生150円（団体割引有り）
MAP・D-7 13



めいりゅうざん みょうけんじ なきりゅう
鳴龍山 妙見寺の鳴龍［上田市］

日本四方鳴龍（東は日光山、西は京都相国寺、北は青森県龍泉寺（燃失）、南は長野県妙見寺）のひとつと言われています。
狩野派の画家秀山信尹により、本堂外陣の天井に、畳10畳分の大きさの上下2頭の龍が描かれ、その龍画の下で拍手を打つと霊妙不可思議な龍鳴を聴くことができます。
上田市下武石654-2 ☎0268-85-2102
●拝観時間／9:00～16:00 ●無休 ●拝観料／100円
MAP・D-6 6



りきしらいでんせいか
力士雷電 生家［東御市］

江戸時代の名力士「雷電為右衛門」の生家。寛政10年（1798）に江戸相撲で昇進した雷電が生家を改築。その後、昭和59年（1984）に、復元されました。屋内には雷電が活躍した当時をしのばせる土俵があります。（至近の「道の駅雷電くるみの里」に雷電資料館併設）
東御市滋野乙1981-2 ☎0268-75-2717 東御市教育委員会
●入館時間／ 9:00～17:00 ●無休 ●無料
MAP・E-5 9



ほっこくかいどう うんのじゅく
北国街道 海野宿［東御市］

（重要伝統的建造物群保存地区）
MAP・E-5 11



ほっこくかいどう やなぎまちどお
北国街道 柳町通り［上田市］

MAP・D-4 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、日本一高くて広い花の高原とも「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産地であるほか、スポーツ・レジャーのメッカとして知られています。湯の丸高原はコマクサなどの高山植物の宝庫で、中でも池の平湿原はアヤメの大群生が見物です。ちょっと足を延ばせば天空の大パノラマが控えているのです。



菅平高原（すがだいらこうげん）［上田市］

四阿山（あずまやさん）と根子岳（ねこだけ）の山麓に緩やかな起伏を見せてはてし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



唐沢の滝（からさわのたき）［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



美ヶ原高原（うつくしがはらこうげん）［上田市・長和町］

主峰王ヶ頭を中心に北に武石峰、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



湯の丸高原ビジターセンター［東御市］

湯の丸高原の入口、地蔵峠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見ることができます。

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

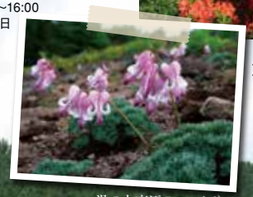
MAP・F-4 5



湯の丸高原（ゆのまるこうげん）［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



湯の丸高原のコマクサ

池の平湿原（いけのたいらしつげん）［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層湿原で、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、オコジョ、ニホンカモシカ、ノスリ、ハヤブサなどが生息し、木々の間には多くの野鳥や、貴重な高山蝶も見ることができます。

MAP・F-4 6



Ueda Area Map

Art & Various Museum

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。



上田市立美術館（うえだしりつびじゅつかん）［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/（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



池波正太郎真田太平記館［上田市］

池波正太郎コーナーでは、池波氏の書斎の様子や遺愛品、書簡、自筆画等を紹介。また鬼平犯科帳、剣客商売、仕掛人藤枝梅安の三大シリーズをはじめ、代表的作品を紹介しています。

開館時間/10:00～18:00（入館は17:30まで）
入館料/大人400円、高校生以上の学生260円、小・中学生130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・D-5 2



星くずの里たかやま 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（体験受付は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／月曜日・年末年始
（月曜祝日の場合は翌日）
長和町大門3670-3 ☎0268-41-8050

MAP・C-8 1





信濃国分寺資料館［上田市］

信濃国分寺史跡公園内に昭和55年7月1日に開館。昭和38年から昭和46年にかけて大規模な発掘調査が行われ、全国に先がけて僧寺跡と尼寺跡の全容が明らかにされました。国分寺跡に関係した資料を中心に原始から平安時代までの考古資料をはじめ模型や写真パネルなどを多く展示しています。

開館時間/8:30～17:00（入館は16:30まで）
入館料/大人250円、高校生以上の学生180円
小・中学生60円 ※団体割引あり
休館日/水曜日、祝日の翌日、年末年始
上田市国分1125 ☎0268-27-8706

MAP・D-5 7



丸子郷土博物館（上田市公文書館併設）［上田市］

常設展示の主要テーマは「旧丸子町を中心とした依田窪地域の開発史」とし古代遺跡の考古資料および町の発展の基礎となった製糸資料に重点をおいています。1階は、出土遺物を中心として依田窪地方の歴史を展示し、2階は、丸子の近代機械製糸業の盛衰を紹介する展示をしています。

開館時間/9:00～17:00（入館は16:30まで）
入館料/大人（高校生以上）100円、中学生以下無料
※団体割引あり
休館日/月曜日、祝日の翌日、年末年始
上田市東内 2564-1 ☎0268-42-2158

MAP・D-6 6



五島慶太未来創造館［青木村］

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を学ぶ施設。併設の歴史文化資料館では義民について学ぶことができます。

開館時間/9:00～17:00（最終入館16:30）
入館料/無料
休館日/月曜日（祝日の場合は翌日）
青木村田沢3270番地33 ☎0268-49-0303

MAP・C-5 5

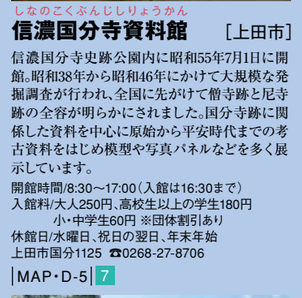


青木村郷土美術館［青木村］

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、高大生150円
※団体割引あり
休館日/月曜日、祝日の翌日
青木村大字当郷2051-1 ☎0268-49-3838

MAP・C-5 4



梅野記念絵画館 ふれあい館［東御市］

明治を代表する天才洋画家青木繁のほか、菅野圭介をはじめとする近代美術史上、忘却されている秀でた作家の調査研究、再顕彰と企画展を開催しています。

開館時間/9:30～17:00（入館は16:30まで）
入館料/一般600円、小中学生300円
※企画展は別料金、団体割引あり
休館日/月曜日（月曜祝祭日の場合は翌日）、祝日の翌日
東御市八重原935-1芸術むら公園
☎0268-61-6161

MAP・E-6 11



丸山晩霞記念館［東御市］

小諸義塾で島崎藤村の同僚であった水彩画家「丸山晩霞」の作品を集めた記念美術館。東御市文化会館内に併設。日本水彩画界黎明期の逸品が鑑賞できます。

開館時間/9:00～17:00
入館料/一般200円、小中学生100円
※企画展は別料金、団体割引あり
休館日/月曜日（月曜祝日の場合は翌日）、祝日の翌日
東御市常田505-1
東御市文化会館併設 ☎0268-62-3700

MAP・E-5 10



武石ともしび博物館［上田市］

あんどん、燭台、ランプ、無尽灯などの灯火器と、灯火のある浮世絵など約500点を展示しています。また、灯火器の点火や火おこし、ろうそく作りなどの体験も豊富に用意しています。施設は日本庭園内に4つの建物を配置しています。四季の草花や庭園を楽しみながら見学いただけます。

開館時間/9:00～16:00
入館料/大人400円、小中学生200円
※団体割引あり
休館日/月曜日、祝日の翌日、12月29日～3月31日
上田市下武石1902-4 ☎0268-85-2474

MAP・D-6 9



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



海野宿玩具館［東御市］

たこ、こま、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

■上記以外の美術館・博物館など

上田市立博物館［上田市］・4P参照 MAP・D-4
無言館［上田市］・6P参照 MAP・C-5
真田氏歴史館［上田市］・3P参照 MAP・E-4
菅平高原自然館［上田市］MAP・E-3
美ヶ原高原美術館［上田市］・7P参照 MAP・C-7
海野宿資料館［東御市］・5P参照 MAP・E-5
雷電資料館（道の駅内）［東御市］MAP・E-5
水村喜一郎美術館［東御市］・5P参照 MAP・E-5
長和の里 歴史館［長和町］MAP・D-7

花と自然を愛でる旅の道

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

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。


スイセン

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をつけ愛らしい姿を見せてくれます。

サクラ 4月上旬～5月上旬

●上田城跡公園［上田市］|4P参照|
4月上旬から中旬にかけて、あでやかな桜のカーテンに包まれる上田城千本桜。

●上田藩主居館跡（現 上田高等学校）［上田市］|4P参照|
4月上旬、上田藩主居館跡の門とお堀を飾る桜。

●大法寺［青木村］|MAP・C-5|
境内周辺40か所に植えられており、国宝三重塔との調和が美しい桜。

●五島慶太翁記念公園［青木村］|MAP・C-5|
1981年（昭和56年）に長男五島昇氏が整備。桜以外にも様々な樹木や花が植えられて憩いの場となっている。

●推定東山道浦野駅跡［青木村］|MAP・C-5|
東山道・浦野駅跡（うらのうまやあと）と推定された場所に咲くシダレザクラ。

●丸子地域 依田川桜堤防［上田市］|MAP・D-6|
4月中旬から下旬にかけて、500mほど続く桜並木はまるで桜のトンネル。

●丸子地域 丸子公園［上田市］|MAP・D-6|
4月中旬から下旬にかけて、丸子八景でもある地元の人々に親しまれる桜。

●富士山地区 大円寺［上田市］|MAP・D-6|
4月中旬、参道脇の六地蔵をやさしく包み込むシダレザクラ。

●丸子地域 宝蔵寺岩谷堂［上田市］|MAP・D-5|
4月中旬、樹齢約800年の貫禄あるシダレザクラ、通称「義仲桜」が見頃を迎えます。

●丸子地域 宗龍寺［上田市］|MAP・D-5|
樹齢数百年を超えるシダレザクラが4月中旬に見頃を迎える桜の名所です。

●丸子地域 鹿教湯温泉 くりぬき坂の桜並木［上田市］
4月中旬、鹿教湯温泉を彩るくりぬき坂の桜。|MAP・C-6|

●武石地域 信廣寺［上田市］|MAP・D-6|
4月中旬、寺との景観に溶け込む一本のシダレザクラ。

●海野宿 桜並木［東御市］|MAP・E-5|
4月中旬、海野宿入口から千曲川沿いにかけて桜が咲きほこります。

●東御中央公園［東御市］|MAP・E-5|
4月中下旬、園内を囲むように桜並木となります。

●真田地域 信綱寺［上田市］|MAP・E-4|
4月下旬、真田氏ゆかりの信綱寺黒門前を囲む桜。

●前山寺［上田市］|MAP・C-5|
4月下旬、国の重要文化財である三重塔に彩りを添える桜。

●上田電鉄別所線・別所温泉駅［上田市］
4月下旬、駅舎で観光客を迎える歓迎桜。|MAP・C-5|

●丸子地域 独鈷山麓の千本桜［上田市］
4月下旬、山の新緑と桜色のコントラストが美しい千本桜。|MAP・C-6|

●真田地域 長谷寺［上田市］|MAP・E-4|
4月下旬、石門を覆う樹齢約150年のシダレザクラ。

●武石地域 大布施［上田市］|MAP・C-6|
4月下旬から5月上旬、樹齢約330年で市の天然記念物にも指定されたヒガンザクラ。

●武石地域 小沢根川沿いの桜並木［上田市］
4月下旬から5月上旬、岳の湯温泉「雲渓荘」に続く小沢根川沿いの桜並木。|MAP・C-6|


上田城跡公園櫓門の千本桜


信廣寺のシダレザクラ


丸子地域の桜堤防

※天候等により見ごろが変わる場合がございます。予めご了承ください。

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。

花桃 4月中旬～5月上旬

●武石地域 余里一里花桃の里［上田市］
およそ4km（一里）に、約2,000本のハナモモが咲き、まるで現代の桃源郷に迷い込んだような錯覚にとらわれます。|MAP・D-6|

●押出川の花モモとホタルの小道［上田市］
押出川流域は、4月上旬から中旬にかけて230本の可憐な花桃が咲き誇り、6月にはホタルが舞い「ホタル祭り」が開催されます。|MAP・D-5|

ツツジ 5月上旬～6月上旬

●太子堂公園［青木村］
5月上旬から下旬にかけて高台に位置する太子堂周辺が、赤色のツツジに包まれます。

●武石地域 武石公園［上田市］|MAP・D-6|
5月上旬から中旬にかけて約2,000本におよぶツツジが咲きます。

●大輪寺［上田市］|MAP・D-4|
5月上旬、真田昌幸正室のお墓のあるお寺に咲きます。

●上田藩主居館跡（現 上田高等学校）［上田市］|4P参照|
5月上旬から中旬にかけて屋敷門と堀沿いにツツジが美しく咲き乱れます。

●真田氏館跡（御屋敷公園）［上田市］
約600株のツツジが咲き乱れ、5月中旬の地元実行委員会によるツツジ祭りは多くの人で賑わいます。|MAP・E-4|

フジ 5月中旬～下旬

●前山寺［上田市］|MAP・C-5|
「未完成の完成塔」とも呼ばれる三重塔を背景に見事な藤の花が咲きます。


前山寺

●信濃国分寺史跡公園［上田市］|MAP・D-5|
昔、銀行員が郷里の農家からもらった藤の苗をカバンに入れて持ち帰ったことから「カバンの藤」と呼ばれています。

紅アカシア 5月中旬～下旬

●和田地区青原公園［長和町］
5月中旬から下旬、国道沿いの青原公園の紅アカシアの花が見頃となります。|MAP・D-7|

アヤメ 5月中旬～6月上旬

●豊殿地区 あやめの里［上田市］
さわやかな初夏の農道に紫色のアヤメが咲き並びます。|MAP・E-5|

湿原の花 5月～9月

●菅平湿原［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、春にはミズバショウが咲き、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。


カラフトイバラ

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|

ラベンダー 6月中旬～7月中旬

●丸子地域 信州国際音楽村［上田市］
広大な高台に多くのラベンダーが咲き誇ります。心と体をリラックスさせる効果があるといわれるラベンダーの香りで包まれます。|MAP・D-5|


ラベンダー

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。

●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。

●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です。

根子岳の花畑 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畑になります。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。


ウメバチソウ

美ヶ原高原の高山植物 5月～9月

●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	シロバナノヘビイチゴ など
6月	アズマシャクナゲ など
6月～7月	キンポウゲ、マイズルソウ、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


ヤナギラン

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。

●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|


塩田城跡あじさい小道のガクアジサイ

8

ハス 7月上旬～8月中旬

●信濃国分寺［上田市］|MAP・D-5|
7月上旬から8月上旬にかけて、奈良時代に建てられた信濃国分寺の裏手の蓮池で美しい蓮の花を観賞することができます。



●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。

百日紅 8月中旬

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

●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。

9

ヒマワリ 9月上旬

●丸子地域 独鈷山麓 宮沢登山道入口［上田市］
独鈷山山麓宮沢地区の開けた敷地にヒマワリ畑が広がります。天気の良い日、独鈷山を背景に広がるヒマワリ畑は絶景です。|MAP・C-6|



ヒガンバナ 9月上旬から下旬

●大法寺［青木村］
大法寺への参道をオレンジの花が優しく彩ります。|MAP・C-5|

ソバ 9月中旬

●青木村内
タチアカネ蕎麦畑［青木村］
青木村オリジナルブランドそば「タチアカネ」は花が白、実が赤の可憐な花が咲きます。|MAP・C-5|


タチアカネ

●大法寺［青木村］
10月下旬～ 11月中旬、境内随所に植えられたもみじ、かえで等の鮮やかな色どりが楽しめる。|MAP・C-5|

●落合渓谷［長和町］
どこまでも続いていく山々が一面に紅や黄金に輝いている様子が見られます。10月上旬という、高原ならではの他より一足早い時期の紅葉をお楽しみ下さい。|MAP・C-7|

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、両サイドの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 巣栗渓谷［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|
10月下旬から中旬にかけて見頃を迎え、紅葉まつりも開催。落ち葉の絨毯・幻想的なライトアップが秋をより鮮やかに彩ります。かつての外堀で線路としても使われていたけやき並木は、現在は遊歩道として多くの人々に親しまれています。


上田城跡公園の紅葉

●丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂［上田市］|MAP・D-5|
信濃三十三観音霊場のひとつで、11月上旬から中旬にかけて、岩陰を利用して造られたお堂を取り囲む山々の紅葉は絶景です。

●湯の丸高原 天然カラマツ紅葉［東御市］|MAP・F-4|
高原一帯を黄金色に染め上げるカラマツの紅葉は見事です


角間渓谷の紅葉

感動体験、ふれあいの旅

地元に暮らす人の知恵や昔話に感動する新しい旅の形。

ものの豊かさより心の豊かさ。グリーンツーリズムを満喫。

上田地域では自治体のネットワークを広く活用して、「物の豊かさ」よりも「心の豊かさ」を知る体験型プログラムとして、他では体験できない各種の『自然体験ツアー(グリーンツーリズム)』をご案内しており、通常の旅行では味わえない、地元の知恵や昔話を聞く機会に出会えます。さあ、感動体験、ふれあいの旅に出発です。

新型コロナウィルス感染症が拡大した令和2年。新しい生活様式が推奨され、都会に住む人々の間で3密を回避でき、自然にあふれた地域での長期滞在型旅行や仕事と休暇を合わせたワーケーションへの関心が高まっています。また、自然体験活動(グリーンツーリズム)は、一層注目されて、農村での暮らし、生活の営みが体験できるツアーや他の観光客と接触する機会が少ないキャンプなどに熱い視線が集まっています。



スポーツ体験

パラグライダーパーク青木 [青木村]

青木村・十観山(1,284m)の8合目あたり、標高1,000m付近から飛び立ちます。
テイクオフ(離陸地点)から望む景色は、正面に浅間山が大きく裾野を広げ、ときおり噴煙を見せます。左に高峰山、湯ノ丸山とつづき、四阿山、根子岳がすぐそこに見えます。2人乗りの体験飛行から、ライセンスが取得できるスクールもあります。
青木村田沢293-5 ☎0268-49-3887
MAP・C-5 1

パラグライダースクール [長和町]

鳥のように空を飛びたい。初心者でも気軽にチャレンジできる体験コースが人気です。(要予約)
長和町姫木平 ☎0268-69-2001 2





■いちご狩り(1月上旬～6月下旬)

■りんご狩り(9月下旬～11月下旬)

・JA信州うえだ塩田東山観光農園 MAP・D-5 8
上田市富士山2019 ☎0268-39-0210

■巨峰・葡萄狩り(9月中旬～ 10月上旬)

・一般社団法人 信州とうみ観光協会 MAP・E-5 9
☎0268-62-7701

■椀子ワイナリー ワイナリーツアー

スタッフが案内するワイナリーツアー(要予約)開催中。
そのほか眺めの良いテイスティングスペースあり。

・シャトーメルシャン椀子ワイナリー MAP・D-5 10
☎0268-75-8790

■東御ワインテイスティング体験(常時)

・とうみワイン&ビアミュージアム MAP・E-5 11
☎0268-75-0885

収穫体験



果物収穫体験 [上田市、東御市]

秋の収穫時期には、ぶどうやりんごを自分で狩り取って食べることが出来ます(有料)。
お土産もありますので、甘くてみずみずしい果物を思う存分楽しむことができます。

食体験



そば打ち体験 [上田市、長和町、青木村]

職人が丁寧に指導してくれるので、だれでも手軽にそば打ち体験ができます。
自分で打ったそばは格別においしく感じるかも(いずれも要予約)。

・室賀温泉ささらの湯(食堂) MAP・C-4 3
上田市上室賀1232-1 ☎0268-75-7590

・ゆきむら夢工房 MAP・E-4 4
上田市真田町長6090-1 ☎0268-72-2204

・武石観光センター(11月下旬から4月中旬まで休業) MAP・C-6 5
上田市武石上本入2384-65 ☎0268-86-2003

・塩田の里交流館(とっこ館) MAP・C-5 6
上田市手塚792 ☎0268-39-7250

・道の駅あおき 多目的体験学習館 MAP・C-5 7
青木村大字村松29-2 ☎0268-49-0333

東御市型グリーンツーリズム [東御市]

野菜や果物の収穫体験から農山村の文化体験、さらには将来的な就農やU/Jターンを見据えた農林漁業体験まで、各種体験プランをご用意しています。
<プラン例>ぶどう・リンゴ狩り、野ブルかご作り 等
一般社団法人 信州とうみ観光協会 ☎0268-62-7701

スポーツも含めて、色々な体験が待っています。



自然体験



キャンプ場 [上田市、東御市、長和町、青木村]

上田地域にもたくさんのキャンプ場があります。車が入れるキャンプ場、バンガローやテントなど様々。詳細はお問い合わせください。

・菅平高原ファミリーオートキャンプ場(上田市) MAP・E-3 18
☎0268-74-2408

・別所温泉森林公園(上田市) MAP・C-5 19
☎0268-38-2626

・市民の森公園キャンプ場(上田市) MAP・E-5 20
☎0268-23-0363 (市民の森わしば山荘)

・湯の丸高原キャンプ場(東御市) MAP・F-4 21
☎0268-62-0376

・信州とうみオートキャンプ場Glänta(東御市) MAP・E-4 22
☎0268-75-8335

・巣栗キャンプ場(上田市) MAP・C-6 23
☎0268-86-2003

・ミノワリバーサイドオートキャンプ(上田市) MAP・D-6 24
☎0268-85-2539

・芸術むら公園キャンプ場(東御市) MAP・E-6 25
☎0268-67-0001

・まるベリーオートキャンプ場(青木村) MAP・B-5 26
☎0268-49-0001

・村営 横手キャンプ場(青木村) MAP・B-5 27
☎0268-49-0111

・赤倉の森オートキャンプ場(長和町) MAP・C-7 28
☎0268-88-3126

・ミヤシタヒルズオートキャンプ場(長和町) MAP・C-7 29
☎0268-88-2915

・姫木平ホワイトバーチキャンプフィールド(長和町) MAP・D-8 30
☎0268-75-0925

絵写経体験



絵写経体験 [青木村]

予約・筆等の準備不要。青木村郷土美術館にて絵写経体験ができます。(有料) ※詳細は大法寺へお問い合わせください。
大法寺 ☎0268-49-2256 MAP・C-5 32

スポーツ体験



霧ヶ峰・美ヶ原 中央分水嶺トレイル [長和町]

長門牧場から美ヶ原高原まで約38km、標高1,400mから2,000mを歩くロングトレイル。四季折々の顔を見せる山々や高山植物を眺めながらゆっくり歩けます。また、子どもから大人まで楽しめるイベントも用意しています。地元ガイド・トレイル弁当付きのオフィシャルツアーもあります。
信州・長和町観光協会 ☎0268-68-0006 MAP・C-7・8 33

スポーツ体験



ぜーんぶ体験してみたいなー。



©アール・マム

ゴルフ場 [上田市、東御市]

・上田丸子グランヴィリオゴルフ倶楽部 MAP・E-5 12
上田市藤原田1038-1 ☎0268-42-4141

・上田菅平高原グランヴィリオゴルフ倶楽部 MAP・E-3 13
上田市菅平高原1223-3307 ☎0268-74-2311

・浅間高原カントリー倶楽部 MAP・E-5 14
東御市和6411 ☎0268-64-4211

サニアパーク菅平 [上田市] MAP・E-3 15

5つの天然芝グラウンドと陸上競技場を中心とした日本でも有数の総合運動公園施設。全日本クラスの合宿や試合が行われ、迫力あるプレーを間近で観ることができます。
上田市菅平高原1278-244 ☎0268-61-7090







上田市菅平高原アリーナ [上田市] MAP・E-3 16

競技場、トレーニングルーム、クールダウンルームを備えたアスリートを応援する施設として新たに開館しました。競技場はバスケットボール、バレーボール、バドミントンなどに利用出来ます。トレーニングルームには本格的なトレーニングジム機器を完備しています。
上田市菅平高原1223-87 ☎0268-75-7130

GMOアスリーツパーク湯の丸 [東御市] MAP・F-4 17

標高1,735mの湯の丸高原に、全天候型400m陸上トラック、800m、1,000mの林間ジョギングコース、2,500mトレイルランニングコースなどの陸上施設や、日本初の高地トレーニングの環境が整備され、多くのトップアスリートに利用されています。
(一社)とうみ湯の丸スポーツコミッション ☎050-5211-2804



紙すき体験



信州・立岩和紙の里 [長和町]

立岩和紙の原材料でもある「楮(コウゾ)」を使って、世界にたった一枚しかない手作りうちわやはがきが作れます。
営業/9:00～15:00
休館日/月曜日、月曜祝日の場合は翌日
長和町古町22-1 ☎0268-68-3874 MAP・D-6 31

感動!オススメ体験!

歴史体験

石器づくり体験 黒耀石原産地 [長和町]

縄文人と同じやり方で、黒耀石の石器づくりを体験しましょう。また、星糞峠の史跡公園にある「星くそ館」では、縄文時代の黒耀石鉱山の地下の様子が見学できます。
●入館料:大人300円、子供100円●体験:料金300円～、所要時間30分～、予約不要、受付9:00～15:00●開館時間:9:00～16:30
●休館日:月曜日・年末年始
黒耀石体験ミュージアム ☎0268-41-8050

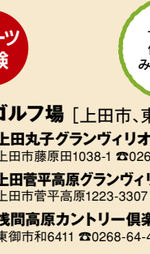
伝統体験

上田紬(つむぎ)手織り体験 [上田市]



古くから養蚕の栄えた上田で作られる上田紬は、江戸時代から大島紬や結城紬と並ぶ日本の三大紬として知られています。軽くて丈夫なことから全国で広く愛用されてきました。市内には伝統を受け継ぐ工房があり、紬織り体験や実演見学ができます。※手織り体験(有料)はいずれも要予約。
小岩井紬工房 ☎0268-22-1927
藤本つむぎ工房 ☎0268-22-0900

伝統体験



農民美術木彫り体験 [上田市]

大正時代に芸術家・山本鼎が提唱した農民美術は、農家の冬の副業として広まりました。農民美術は上田の代表的な工芸品のひとつであり、土産品としての販売や木彫り体験ができる工房もあります。短時間体験と通年教室が選べます。
※詳しくは、問い合わせ。
コゲラの里工房 ☎0268-84-1311

火おこし体験

武石ともしび博物館 [上田市]

生活の中に生き続けてきた「ともしび」について、見学し体験する博物館です。
【常設展】あんどん、燭台、ランプ、無尽灯などの灯火器と、灯火のある浮世絵など約500点を展示しています。灯火の変遷やか工夫を解説した映像も見られます。【体験1】あんどんやがんとう、ランプなどに火を点して明るさや用法を体験できます。(常設無料) 【体験2】火打石や木と木の摩擦で火種を作り、炎にする体験ができます。(常設無料) 【体験3】溶けたろうから「ろうそく」を作ります。ひたしろうそく、押し花ろうそくなど。(予約有料) 【体験4】オリジナル灯火器キットの組み立て、こま燭台、ぼんぼり手燭、角あんどんなど。(予約有料)
●入館料／一般400円・小中学生200円 団体割引有
●開館期間／4月1日～12月28日 ※月曜日・祝日の翌日は休館
武石ともしび博物館 ☎0268-85-2474

自然体験

リフレッシュパークあおき [青木村]



6万平方メートルを超える敷地で、渓流つり、釣堀、マレットゴルフ、などが楽しめ、「お食事処みやぶち」では岩魚、山女、ニジマスなどの塩焼きが味わえます。
●営業時間:9:00～18:00
●営業期間:4月～11月上旬まで●定休日:水曜日(8月は無休)●入園料:無料
●渓流釣り:2時間1,500円～、釣堀:1匹200円～
リフレッシュパークあおき ☎0268-49-2923

ウインタースポーツにチャレンジする。

標高が高く、雪質も最高！首都圏から2時間のパウダースノーエリア。

上田地域はウインタースポーツ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。





スノーシューや歩くスキーも体験できるよ。



菅平高原スノーリゾート ［上田市］

3つのエリアに12のゲレンデ、60のコースを持つ国内トップクラスのスキー場。「日本のダボス」とも呼ばれ、ファミリーから上級者まであらゆるニーズにお応えできます。

菅平高原観光協会
☎0268-74-2003
MAP・E-3 | 1



湯の丸スキー場 ［東御市］

東京から約2時間、首都圏に一番近いパウダースノーゲレンデです。標高差255m、距離1,100mのコースで、中級斜面が主体のファミリーものんびり楽しめるワイドなゲレンデ。サービスデーも充実しています。

一般社団法人 信州とうみ観光協会
☎0268-62-7701 | MAP・F-4 | 3



武石番所ヶ原スキー場 ［上田市］

1,000mのロングコース。初心者から上級者、ファミリーまでレベルを問わず楽しめるスキー場です。

武石観光協会 ☎0268-85-2828
MAP・B-6 | 2



上田市市民の森スケート場 ［上田市］

上田地域唯一のスケート場であり、多くの方に親しまれる施設です。リンクは内リンク、外リンクを完備しており、スピードを楽しみたい方は外リンク、楽しくゆっくり滑りたい方は内リンクをご利用ください。

上田市市民の森スケート場 ☎0268-27-9396
MAP・E-5 | 5



ブランシュたかやまスキーリゾート ［長和町］

スキーヤーオンリーのパラダイスゲレンデです。初心者から上級者まで楽しめる、バリエーション豊富なコースレイアウトが魅力。晴天率83%！抜群の雪質を思う存分楽しんでいただけます。山頂から望む山並は絶景です。信州の山々はもちろん、富士山の姿も見る事ができます。大パノラマに身をゆだねてみませんか?!

ブランシュたかやまスキーリゾート
☎0268-69-2232
MAP・C-8 | 4



●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。

第3部はじまります

ここからガイドブック第3部、「各種インフォメーション」と「エリアマップ」だよ！

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。

「ろくもん」にロックオン!!

海野六郎 ©アール・マム

真田一族の史跡紹介

Date ・ ・



県宝「村松の宝篋印塔」



社殿内の様子



真田信繁（幸村）公から敬愛された姉「村松殿（むらまつどの）」の館跡

青木村村松 ※MAP P10参照

真田信之・信繁（以下、幸村と表記）から長姉として敬愛されていた真田昌幸の長女「村松殿」が現在の青木村村松地区に暮らしていました。

慶長20年（1615年）5月の大坂夏の陣を前に幸村が大阪城中から姉の村松殿に送った書状（個人所蔵）では、幸村の姉に対する心情や相手を常に想う心豊かな人柄がうかがえます。"幸村"の"村"の一字は、姉"村松殿"からの一字ともいわれ、幸村の無事を願う姉と姉を気遣い平穏な世を望む幸村。その想いは、遠く離れた信濃の地において、今も「真田幸村公義兄小山田壱岐守茂誠公（村松殿の夫）の館跡」として、地域住民に大切に守られています。





真田信繁（幸村）公の茶席の茶釜

青木村当郷　大法寺 ※MAP P10参照

大宝年間に創立された「大法寺」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に用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。



海野一族 真田家の守護神「白鳥神社（しらとりじんじゃ）」

※MAP P5参照

海野宿の産土神でもある白鳥神社は、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、霊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、我は白鳥明神のつかわしなり」と告げました。これこそは白鳥明神の霊験であると、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。

一福処濱屋（いっぷくどころはまや）

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。

しなの鉄道 観光列車「ろくもん」 長野⇔軽井沢 間







ろくもん提供料理（一例）要予約

【観光列車 ろくもん】2014年7月11日より運行開始

○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 ☎0268-29-0069 営業時間 10:00～17:00
●軽井沢駅・小諸駅・上田駅・戸倉駅・屋代駅 営業時間 9:00～19:00（軽井沢駅は18:00まで）
※駅では窓口のみの発売となります。

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・戸倉駅・屋代駅・長野駅しなの鉄道きっぷうりば 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。

コーナー2 →

安全・安心・美味しい食材、自慢の逸品

土と太陽の恵みで育った、上田地域の特産品をどうぞお召し上がりください。



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。



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（はくどばれいしょ）

●収穫時期／7月中旬～10月
●東御市御牧ケ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、強粘土の土壌質で、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。



レタス

●収穫時期／4月～10月
●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。



ハクサイ

●収穫時期／5月～10月
●生産量／長野県全国1位

菅平高原は高原野菜の代表地です。温度差が大きい信州は野菜内に糖分を蓄え、霜にあたることでハクサイの繊維質がやわらかくなります。ハクサイに比較的多く含まれるカリウムは血圧を下げ、高血圧予防の効果があるといわれています。



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

上田地域は全国有数の松茸の産地。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が、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

原産は東アジアで、水はけのよい日陰の涼しい山中を好み、連作を嫌い、高度な栽培技術が必要であるため、産地は長野県でも東信地方に限定されます。

滋養強壮・健胃・鎮痛効果などがあるといわれ、古来から健康増進に珍重されてきました。天ぷらにしてよく食べられます。



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トクリームとして味わえます。



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。根形は下膨れし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。



山菜

●収穫時期／4月中旬～7月

雪解けとともに信州の食卓を賑わす山の幸。コゴミ、タラノメ、ワラビ、ウド、コシアブラ、ヤマブキ、ギョウジャニンニクなど、種類は数え切れません。



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、冷涼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。



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。どのきのこにも食物繊維が豊富に含まれています。



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。



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豊富な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。

そばに含まれるポリフェノールの一種であるルチンは動脈硬化の予防等に効果があるとされています。



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、歯ざわりのよいりんごが生産されています。りんご由来のペクチン（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。

秋映（あきばえ）（旬：9月下旬～10月中旬）…果汁が多く、コクのある濃厚なおいしさです。

シナノスイート（旬：10月上旬～10月下旬）…果汁が多く、甘みが強く、酸味が少ないため、女性や子供に好評です。

シナノゴールド（旬：10月下旬～11月上旬）…鮮やかな黄色で、さわやかな酸味があり、シャキシャキとした食感が人気です。



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！



炭火焼鳥　美味（おい）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」と読ませて「美味だれ」と地元の方に命名され、ただ今市内と各地の焼鳥店で大好評売出し中です。

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・辛めの店などお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。

上田市観光課　☎0268-23-5408



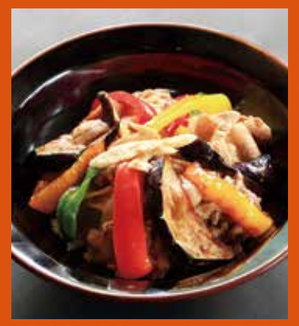
ダッタンそば

霧が峰高原の麓、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倍以上のルチンを含有しています。

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。

長和町産業振興課　☎0268-68-3111



武石丼（たけしどん）

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比べてみてください。

武石特産品検討委員会（上田市商工会武石支所内）
☎0268-85-2823



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・えびなどとたっぷりの野菜が、あんとともにボリュームいっぱいの1品です。からしを酢でといて、たっぷりかけて食べるのも上田流。あっさりしていながら後をひく、クセになる逸品です。

上田市観光課　☎0268-23-5408



直売所、道の駅はスローフードがいっぱい。

そろそろお土産探しの時間ですよ〜



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。





地元の人たちが心を込めてつくったものだから、どれもおすすめですよ！

新鮮市真田 ［上田市］

地元農家が丹精込めて栽培した安心で新鮮な野菜や、季節ごとの旬な山菜などを販売しています。地域のイベント「野沢菜まつり」や「そばまつり」ともコラボレーションしており、地域に根ざした施設として大勢の方にご来場頂いております。

上田市真田町長6109-1　☎0268-72-2030
営業時間／9:00〜16:00（5月〜11月）、9:00〜13:00（12月〜4月）
休館日／毎週水曜日（12月〜4月）
※年末年始休館10日程度
アクセス／上田菅平ICから車で約10分

MAP・E-4 1



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畜産物直売所です。地元生産者が愛情をいっぱい込めて育てた、採れたての野菜・果物・きのこ・花などがたくさん並んでいます。地元の新鮮な農畜産物を多くの皆さまに自信を持ってお届けします。

上田市国分80　☎0268-27-5580
営業時間／9:30〜20:30（日曜日は9:00 〜）　休業日／1月1日
アクセス／上田菅平ICから車で7分

MAP・D-5 3



JA直販センター うえだ食彩館ゆとりの里 ［上田市］

上田菅平インターのすぐそば。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 2



上田 道と川の駅 おとぎの里 ［上田市］

地域の土産品や農産物、オンリーワンの手芸・工芸品の販売の他、地域の女性が切り盛りする食堂では、名物「馬肉うどん」をはじめ、「蚕都上田の"桑の実ソフト"」が人気。地域の象徴である100mの岩壁、奇岩「岩鼻」の頂上「千曲公園」は、天然の展望台として古くからの名所となっています。

上田市小泉2575-2　☎0268-75-0587
営業時間／9:00〜18:00　無休
アクセス／上田菅平ICから車で20分

MAP・C-4 4



室賀温泉ささらの湯農産物直売所 ［上田市］

特に中山間地域の当地では春は、たらの芽などの山菜・竹の子、秋には各種きのこ類が並び林産物を求め遠くから足を運ぶお客さんもいます。室賀の粘土質で出来た夏野菜はとれもおいしく、またお求めやすい価格で買うことができます。

上田市上室賀1232-1　☎0268-31-1126（室賀温泉ささらの湯）
営業時間／10:00〜15:00　休業日／第2、第4木曜日
アクセス／上田菅平ICから車で40分

MAP・C-4 5

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「タチアカネ蕎麦」を提供している食堂等、一日楽しめる施設です。その近隣には「ふるさと公園あおき」もあり、憩いの場となっています。

青木村村松26-1　☎0268-49-0333
営業時間／9:00〜17:00（1月〜3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、麻績ICから車で30分

MAP・C-5 12



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 6



東御市農産物販売組合「陽だまりテラス」 ［東御市］

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」へもぜひお立ち寄りください。

東御市和3875　☎0268-63-2711
営業時間／9:30〜18:00（土日は19:00まで）休業日／第3水曜日
アクセス／東部湯の丸IC、上田菅平ICから車で10分、しなの鉄道大屋駅から車で10分

MAP・E-5 9

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、東御市産そば粉の手打ちそば「戌立（いんだて）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 10



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、獲れたて野菜や地元大豆100%使用のみまきとうふなどの特産品の販売を行っています。

東御市布下35-4　☎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 11



マルシェ黒耀 大型農産物直売所 ［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、奨励品、土産品の数々、食事は「黒耀キッチン」で満腹に。「長和町」が丸ごと楽しめる大型直売所です。

小県郡長和町古町2643-3　☎0268-75-8735
営業時間／9:30〜17:30　休業日／水曜日（5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-6 13

和田宿ステーション特産物直売所 ［長和町］

地元地域の野菜や郷土品等を販売しています。地元の牧場で採れた新鮮で濃い牛乳を使用したソフトクリームは絶品です。食堂も併設しています。

長和町和田2884-1　☎0268-88-0008
営業時間／8:00〜17:00（冬季は8:30 〜 16:30）
休業日／原則月曜日（7月後半〜11月は無休）
アクセス／上田駅から車で40分、東部湯の丸ICから車で30分

MAP・D-7 14



丸子農産物直売加工センター あさつゆ ［上田市］

依田川の清流と烏帽子岳、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。

上田市御嶽堂54-1　☎0268-41-1062
営業時間／9:30〜18:00　休業日／なし（1月1日〜1月4日を除く）
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 8



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、ぶどう狩りなどのもぎ取り体験もできます。

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 7



「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。

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、



自慢の旬の味覚

特産品名産品

信州上田地域の豊かな自然に育まれた特産品の数々。旬の味をお楽しみください。



長門牧場のアイスクリーム

211ヘクタールの広大な牧場で育った牛の絞り立て牛乳を、おいしさをそのままフリージングしたコクのある濃厚な風味のアイスクリームです。



「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、乾麺・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」にちなんだ梅漬け。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。白加賀と赤じそで漬けた甘漬けや、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、大まかに砕いたものを和えてあるもの、くるみダレと合わせて食べたりと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の道の駅、物産館などで販売されています。





OH!LA!HO BEER（オラホビール）

浅間山麓の良質な湧き水と最高級のモルト、ホップなど厳選素材を使用し、製法にこだわった地ビールです。国内外のビール大会で数々の賞を受賞しています。



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ナリー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（つむぎ）

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、自家用として紬織物をつくっていました。その独特の模様と色彩は、素朴さの中にも古典的な美しさを持ち、いまも多くの人々に愛されています。

上田地域は温泉天国。

「はあ〜、やっぱり温泉がなくちゃね。」

旅の疲れを癒すのは、やっ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うのもいいですね。

上田地域には、大小数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、霊泉寺温泉）、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！

ちょっとアドバイスです！

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こします。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。

つま先から腿へ。

指先から腕、肩へ。その後全身へ。

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

十観山のふもとにある田沢温泉は静かないで湯です。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。

飛鳥時代の開湯と言われ、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。

また、昔から「子宝の湯」としても知られ、湯治に訪れた山姥が坂田金時を産んだという伝説があります。近くには薬師堂があり、その隣りには子安地蔵尊も祀られ、四季をとおして参拝客が訪れています。

●泉質：単純硫黄泉
●効能：婦人病・不妊症・神経痛・胃腸病・リュウマチなど

田沢温泉 有乳湯　［青木村］

有乳湯は田沢温泉の日帰りの外湯です。



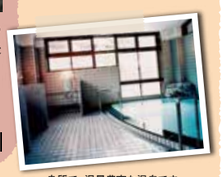


古き良き湯治場の歴史を感じさせる木造の旅館が並んでいます。

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、身体ポカポカです。

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200円、4歳〜小学生100円
休業日／無休

MAP・B-5



良質で、湯量豊富な温泉です。

湯治場の情緒が残る沓掛温泉

夫神岳の中腹に広がる田園風景を眺望する、ひなびた温かさが魅力の温泉です。昔は湯治客で大変賑わい、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、国司の滋野親王が目を患い入湯して完治したので、薬師堂を建てて温泉守護神を崇したときに開湯され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」と名づけたと伝えられています。

沓掛温泉 小倉乃湯　［青木村］

小倉乃湯は沓掛温泉の日帰りの外湯です。

新旧2種類の源泉が引いてあり、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。





周辺には県指定天然記念物「石芋」が群生する公園があります。



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。

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200円、4歳〜小学生100円
休業日／毎週火曜日
（火曜祝日の場合は翌日）

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。

湯治客のように外湯を楽しむのが醍醐味

やっぱり温泉はゆっくり泊まりで。

別所温泉・外湯めぐり

別所温泉は、その昔、七久里の湯と呼ばれ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ことから「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。真田幸村隠しの湯「石湯」、木曽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マンの共同浴場です。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。



温泉街の中心地、北向観音へ通じる表参道。通りの両側には風情ある店が建ち並びます。北向観音の紹介は6Pで。



春、上田電鉄別所温泉駅は満開のツツジで観光客をお迎えします。



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」と呼ばれていました。戦国時代、真田一族が英気を養い、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

別所温泉に宿をとって、周辺の観光地巡りもいいね。

伝説の中の「大師湯」

比叡山延暦寺の座主円仁慈覚大師が、北向観音堂建立のため当地に来錫の折、好んで入浴したので大師湯と名付けられました。
また、安楽寺開山樵谷、二代幼牛の両禅師の木像（重要文化財）が夜な夜な入浴されるので、それを恐れた村人が木像の目玉を抜きとったという伝説もあります。

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



義仲ゆかりの「大湯」

木曽義仲が依田城（丸子城）に拠って、はるか上洛の機をうかがっていた頃、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当時は『葵の湯』と呼ばれていたと伝えられています。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』と呼ばれていたこともあります。

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：単純硫黄温泉（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、関接のこわばり、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

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桧が香る岩盤浴（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総ヒノキ造りで、8人が同時に腰掛けてゆっくり楽しめます。湯は近くの源泉より引かれた、単純硫黄泉です。

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「塩田平の古刹めぐり」は6Pへどうぞ。

「健康の郷」鹿教湯温泉（かけゆおんせん）

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猟師に信州丸子の山中に湧く、効能あらたかないで湯の存在を教えた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栄え今日に至っています。全国でも数少ない環境省指定国民保養温泉地で「健康の郷」として注目を集めています。山々に囲まれた温泉地はその自然の風情、彩りがまことに美しく、四季折々の表情が見事です。



「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おります。

●泉質：単純温泉（弱アルカリ性低張性高温泉）
●効能：高血圧症、動脈硬化症、脳卒中の後遺症、慢性関節リューマチ、慢性筋肉リューマチ、神経痛、骨及び関節等の運動障害および疲労回復



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。



『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、注目の人気イベント、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

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月末日
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、水中ポ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も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る露天風呂があります。

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。

肌にとても優しい 大塩温泉（おおしおおんせん）

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し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。



大塩温泉共同浴場（おおしおおんせんきょうどうよくじょう）　［上田市］
肌でお悩みの方には特にお薦め
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

一人旅が楽しくなる温泉宿 霊泉寺温泉（れいせんじおんせん）

一名一室でも通常料金でご案内

丸子から国道254号線を松本方面へ、国道との分岐点には「霊泉の脈を探らんと欲すれば流れをきりて左辺に向かえ」とある自然石の道標がたちます。古刹霊泉禅寺を中心に4軒の宿が、川沿いに軒を寄せ合う素朴で懐かしい風景です。



れいせんじおんせんきょうどうよくじょう
霊泉寺温泉共同浴場　［上田市］
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処の湯で傷を癒し、寺を建て霊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（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
休業日／無休
MAP・C-6

大塩温泉、霊泉寺温泉
宿泊施設案内は
32Pへどうぞ。

いずれ劣らぬ名湯ばかり 日帰り温泉も楽しんでください。

※営業時間、休館日等変更になる場合がありますので、施設HP等でご確認ください。

岳の湯温泉 雲渓荘（たけのゆおんせん うんけいそう）　［上田市］



森と渓谷に囲まれた場所にあり、元禄時代から地元の人々に親しまれてきた歴史ある温泉です。
上田市武石小沢根578　☎0268-85-2263
営業時間／8:00～20:00
利用料金／一般400円、4歳以上小学生まで200円
休業日／無休
MAP・C-7 3

ゆぅふる tanaka（たなか）　［東御市］



しなの鉄道田中駅のすぐ隣にある温泉健康複合施設で、温泉、リラクゼーション、トレーニングなどゾーンに分かれています。
東御市田中278-18 ☎0268-63-3715
営業時間／11:00～20:00
利用料金／大人510円、小人300円
休業日／毎月第2水曜日
MAP・E-5 6

真田温泉 ふれあいさなだ館（さなだおんせん）　［上田市］



真田氏の館をイメージした純和風六文銭入り瓦が印象的な総合温泉施設です。温泉プールも完備。
上田市真田町長7369-1　☎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）
MAP・E-4 2

みづほ温泉 湯楽里館（ゆらりかん）　［東御市］



烏帽子岳を背に、千曲川を眼下にした小高い丘のぶどう畑の真ん中の温泉施設です。
東御市和3875　☎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／毎月第3水曜日
MAP・E-5 5

布引温泉 御牧乃湯（ぬのびきおんせん みまきのゆ）　［東御市］



四季折々の風景が楽しめる露天風呂などを備えています。地元産野菜などを販売する物産直売所や本格石窯ピザを味わうことのできる「Café みまき苑」が隣接。
東御市布下35-4　☎0268-67-3467
営業時間／10:00～21:00（7月～9月は9:00～21:00）
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／毎月第3木曜日
MAP・E-5 8

くつろぎの湯　［青木村］



田沢温泉より引湯し、効能確かな温泉で、健康づくりに入浴する人も多くいます。
青木村大字田沢3231　☎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）
MAP・C-5 10

和田宿温泉 ふれあいの湯（わだじゅくおんせん）　［長和町］



壁はすべて唐松の集成材で、さわやかな木の香りが漂っています。
長和町和田4329　☎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）
MAP・D-7 12

室賀温泉 ささらの湯（むろがおんせん）　［上田市］



上室賀地区に湧出した温泉を利用して、農村風景を再現し、室賀川の豊かな自然と調和した建物です。
上田市上室賀1232-1　☎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）※（）内は朝風呂料金
休業日／毎月第2、第4木曜日
（木曜祝日の場合は翌日）
MAP・C-4 1

武石温泉 うつくしの湯（たけしおんせん）　［上田市］



全館バリアフリーで、お年を召した方や身体が不自由な方も気軽にお楽しみいただけます。
上田市上武石1454-3 ☎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）
MAP・D-6 4

大田区 休養村とうぶ（おおたく きゅうようむら）　［東御市］



金原温泉の源泉から湯引きした展望風呂は、信州の山々が望めます。体の芯まで温まる温泉です。宿泊可。
東御市和6733-1 ☎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
MAP・E-5 7

アートヴィレッジ 明神館（みょうじんかん）　［東御市］



明神池のほとり。芸術むら公園内に立つ公共の宿で、露天風呂から眺める浅間連峰はとても壮観です。宿泊も可能です。
東御市八重原1806-1　☎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／毎週水曜日（但し、毎月第2、第4水曜日は日帰り入浴のみ営業）
MAP・E-6 9

長門温泉 やすらぎの湯（ながとおんせん）　［長和町］



旧中山道長久保宿を望み、山並みが連なる北方には烏帽子岳、南方には蓼科山の雄姿が眺望できます。
長和町古町2436-1　☎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）
MAP・D-6 11

【その他の日帰り温泉】

・千古（せんこ）温泉（上田市）　MAP・D-4
・地蔵温泉（上田市）　MAP・D-3
・奈良原温泉（東御市）　MAP・F-5
・布引観音温泉（東御市）　MAP・E-5
・布下温泉（東御市）　MAP・E-5





上田地域は温泉天国

宿泊施設一覧



どこ行こう、どこ泊まろう

※料金等の詳細はお問い合わせください。　（料金単位:円）

市町村	地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	菅平高原	四阿屋 ☎0268-74-2163	7,000～（1泊2食税込）	ゲレンデ(日の出)0分の宿。釣り、グリーン広場。
		スポーツハイホテル初音館 ☎0268-74-2628	9,000～（1泊2食税込）	明るい笑顔がお待ちしております。
		ホテルルビナス ☎0268-74-2422	7,500～（1泊2食税込）	グランドは二面ともホテルの目の前です。
		S&Tロッヂ ☎0268-74-2154	7,000～（1泊2食税込）	詳しくは菅平高原観光協会ホームページをご覧ください。http://sugadaira.com/
		エーデルホテル ☎0268-74-2131	8,000～（1泊2食税込）	心よりお待ちしております。
		リゾートハイランド美やざき ☎0268-74-2082	7,000～（1泊2食税込）	たっぷり働いた後のくつろぎの時間、贈ります。
		ホテル城山館 ☎0268-74-2678	7,000～（1泊2食税込）	芝グラウンド4面あり、300畳のホールでダンス、吹奏楽等のキャンプも受け付けます。
		山本館 ☎0268-74-2085	5,000～（1泊2食税込）	きめ細やかな対応ができます。
		ホテル富士屋 ☎0268-74-2038	4,500～（1泊2食税込）	お食事は自家農園の野菜や地域の食材をなるべく使うようにしています。
		ホテルシュワルツ ☎0268-74-2410	7,350～（1泊2食税込）	高原の展望風呂で浅間山を眺めながらゆったりとお過ごしください。
		向井館 ☎0268-74-2606	6,800～（1泊2食税込）	おいしい食事とゆったり施設。気楽に泊れる快適な宿。お風呂は24時間いつでもOK!
		金井屋 ☎0268-74-2070	6,500～（1泊2食税込）	家庭的なサービスで皆様をお待ちしています。
		佐久山荘 ☎0268-74-2072	7,500～（1泊2食税込）	アットホーム感覚でおくつろぎ下さい。お気軽にお電話下さい。
		佐藤旅館 ☎0268-74-3737	7,000～（1泊2食税込）	詳しくは菅平高原観光協会ホームページをご覧ください。http://sugadaira.com/
		つばくら館 ☎0268-74-2073	6,500～（1泊2食税込）	詳しくはホームページをご覧ください。http://www.sugadaira.ne.jp/~tsubakurakan/
		四季の宿まさき ☎0268-74-2673	8,000～（1泊2食税込）	四季折々のお食事、アロマテラピーやパン工房もお楽しみください。
		山光館 ☎0268-74-2616	7,000～（1泊2食税込）	スポーツ合宿、体験学習のプログラムを作っています。
		ヴィラフリータイム ☎0268-74-2666	6,500～（1泊2食税込）	夏期合宿に最適宿。私有グランド隣接。移動0分。
		ロッヂありす ☎0268-74-2589	8,000～（1泊2食税込）	四季の地元食材を使った手作りの宿。家族連れや高齢者の多い宿。
		小さなロッヂ青葡萄 ☎0268-74-2686	6,500～	ペットもOK!お気軽にどうぞ…。
		ウッドラフ ☎0268-74-3194	7,000～	四季折々の菅平高原で自然を満喫、癒される宿。
		グッティハウス ☎0268-74-2220	7,500～（1泊2食税込）	オオマツ第6ペアリフト乗り場すぐ横です。
		松栄屋 ☎0268-74-2171	6,800～（1泊2食税込）	明るく家庭的で小さな宿です。心のこもった料理を心がけております。
		峯村山荘 ☎0268-74-2667	6,800～（1泊2食税込）	御家族でグループで…一度来て見て下さい。
		八幡屋 ☎0268-74-2215	6,500～（1泊2食税込）	玄関を出たらスキーをはいてGo!
		菅平イナリールホテル ☎0268-74-3711	10,000～（1泊2食税込）	詳しくはホームページをご覧ください。http://www.inalilu.co.jp/
		今井館 ☎0268-74-2061	6,500～（1泊2食税込）	天狗ゲレンデまでスキーで100m・日の出ゲレンデまで100m
		小林館 ☎0268-74-2418	6,830～（1泊2食税込）	夏期シーズンはお休みです。冬期シーズンのみ営業です。
		栄屋 ☎0268-74-2102	6,500～（1泊2食税込）	ナイターゲレンデ目の前。心のこもった家庭料理をどうぞ･･･
		しろがねヒュッテ ☎0268-74-2232	7,000～（1泊2食税込）	ゲレンデの中の宿・リフト乗り場まで0分。
		北栄館 ☎0268-74-2669	7,000～（1泊2食税込）	6割がリピーター。安心してお泊まりいただけます。
		村田山荘 ☎0268-74-2167	6,500～（1泊2食税込）	ゲレンデへスキーで1分。
		新井館 ☎0268-74-2236	6,500～（1泊2食税込）	高原野菜をたっぷり使った田舎料理。
		大松山荘 ☎0268-74-2644	6,800～（1泊2食税込）	自分の家にいるような気軽な宿です。温かいお料理でお待ちしています。
		ロッヂまえざわ ☎0268-74-2059	7,000～（1泊2食税込）	モダンな前保養所施設。全室BS、テレビデオ付です。
		やまね荘 ☎0268-75-8070	5,500 ～	一棟貸しができるプライベート空間。
		日の出ロッヂ ☎0268-75-5202	7,700 ～	日の出ゲレンデ直結の宿です。

市町村	地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	菅平高原	菅平高原プラザホテル ☎0268-74-2345	5,000～（1泊2食税込）	菅平の中心アットホームで便利なホテル。
		ピュアハウスサングリーン ☎0268-74-2672	7,500～（1泊2食税別）	日本一の規模・施設を誇るマレットゴルフ場(63ホール)　天然温泉(さん媒の湯)
		大原菅平ビガークラブ ☎0268-74-3377	7,100～（1泊2食税込）	※詳しい情報は、左記の電話でお問い合わせください。
		プチホテルちょっと屋ガーデン ☎0268-74-3330	8,500～（1泊2食税込）	菅平の中心にある林の中の小さなホテル。音楽、ワインが充実。隣の直営キッチンも人気。
		菅平国際ホテルベルニナ ☎0268-74-2325	7,000～（1泊2食税込）	シュナイダーゲレンデの真下に位置しアクセス便利。
		EST(エスト)SUGADAIRA ☎0268-74-1357	6,510～（1泊2食税込）	朝食のジャムまで手作りの洋食、デザートにはベルギー直輸入のアイスクリームを。
		ペンションフルール ☎0268-74-3448	8,500～（1泊2食税込）	少人数の洋間がほとんどなのでお静かにお過ごしいただけると思います。
		菅平ホテル ☎0268-74-2001	8,000～（1泊2食税サ込）	菅平の中心付近に位置し、ボリュームある食事が評判です。
		ペンションラーチ ☎0268-74-3443	8,400～	「いってらっしゃい」「お帰りなさい」が合い言葉、故郷へ帰った気分でご利用下さい。
		プチホテルりすの森 ☎0268-74-2385	9,000～（1泊2食税込）	ログハウスのコテージが人気です。
		ホテル田沢館 ☎0268-74-2318	7,000～（1泊2食税込）	スイスチロル風建物　日の出ゲレンデ直近総合芝グランドあり。
		プチホテルゾンタック ☎0268-74-1111	8,000～（1泊2食税込）	丘の上に建つ眺望の良いホテル　テニスコート、グランド、館内温水プール等。
		ロッヂいざよい ☎0268-74-2048	7,000～（1泊2食税込）	自家製野菜、手作り料理の宿。
		草笛山荘 ☎0268-74-2683	6,800～（1泊2食税込）	のんびり、きままな宿。
		ロッジがらん洞 ☎0268-74-3362	7,500～（1泊2食税込）	アツアツのオリジナル料理とさりげないおもてなし。
		菅平館 奥ダボスグランヴィリオロッヂ ☎0268-74-2355	素泊まり7,500～	登山者、素泊まり、チェックイン・アウトタイム自由
		リゾートイン菅平スイスホテル ☎0268-74-3411	7,500～（1泊2食税サ込）	ゲレンデの中のホテル。ホテル内体育館有り。研修に最適。
		ベルフレール鈴蘭館 ☎0268-74-2079	8,400～（1泊2食税込）	専用音楽ホールは吹奏楽など音楽合宿に好評。「高原の我が家」がコンセプト。
		菅平サンホテル ☎0268-74-2360	8,000～（1泊2食税込）	詳しくはホームページをご覧ください。http://www.hotel-sun.co.jp/
		ホテルニューダボス ☎0268-74-2066	8,000～（1泊2食税込）	ゲレンデの中のホテルです。
		ホテル白樺荘 ☎0268-74-2511	10,000～（1泊2食税込）	ロシア料理、世界の銘酒とカクテルでひとときを!
		ヴィラ十の原 ☎0268-74-2126	6,500～（1泊2食税込）	乾燥室を出れば1リフト乗り場。
		ロッジ花す画 ☎0268-74-2503	6,800～（1泊2食税込）	詳しくは菅平高原観光協会ホームページをご覧ください。http://sugadaira.com/
		日本ダボスホテルヴェルソア ☎0268-74-2331	6,000～（1泊2食税込）	大自然に恵まれたリゾートホテル。お客様のニーズにお応えします。
		ペンションパスタン ☎0268-74-0101	8,500～（1泊2食税込）	落ちついた雰囲気の中で温かい手料理を。
		ホテルダボスタカシマヤ ☎0268-74-2035	8,000～（1泊2食税込）	ゲレンデまで0分!
		アウトドアロッヂ自然回帰線 ☎0268-74-2202	6,500～	春は山菜、夏は自家製無農薬野菜、秋はキノコ等を、使った料理をお出ししています。根子岳登山道沿です。
		さわがに&ロスタイム ☎0268-74-2684	15,000～（1泊2食税込）	カナダ産ログホテル。
		ペンション紙ヒコーキ ☎0268-74-2504	8,000～（1泊2食税込）	ゆったり、のんびりをモットーにおもてなしさせていただきます。
		ゲストハウス ICE CREAM ☎090-2934-9973	4,500 ～	お食事の持ち込み自由！
		ホテル亀屋 ☎0268-74-2523	9,000～（1泊2食税込）	吹き抜けロビーの贅沢空間、ハートもリラックス。
		天狗ロッヂ ☎0268-74-2431	7,500～（1泊2食税込）	夏は合宿、冬はゲレンデまで0m。ご利用下さい。
		ホテル朝日 ☎0268-74-2661	7,500～（1泊2食税込）	菅平高原スキー場の天狗ゲレンデに位置するホテル朝日☆駐車場0分、ゲレンデ0分、乾燥室を出るとそこには広いゲレンデ。
		白明館 ☎0268-74-2026	7,500～（1泊2食税込）	ロビーよりゲレンデが一望! リフト乗り場まで1分。
		かどや旅館 ☎0268-74-2027	7,000～（1泊2食税込）	ナイターすぐ横。コンビニすぐ横。
		福美津屋 ☎0268-74-2529	8,000～（1泊2食税込）	一年を通して、美しい自然に囲まれた静かな環境でのんびりとお過ごし頂けます。
		ホテル第一館 ☎0268-74-2030	7,000～（1泊2食税込）	日の出ナイターゲレンデ目の前。

市町村	地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	鹿教湯温泉	ふぢや旅館 ☎0268-44-2204	7,000～13,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	豊富な湯量と五台橋や渓谷を望む静かで抜群の立地環境が好評です。
		ホテルやまや ☎0268-44-2044	8,000～14,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	源泉掛け流しの天然温泉が楽しめます。開放感ある展望風呂・露天風呂が好評。
		大江戸温泉物語鹿教湯藤館 ☎0268-44-2109	7,980～ (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	湯量豊富な大浴場。野趣溢れる野天風呂が好評です。バイキング形式の食事も人気。
		大江戸温泉物語鹿教湯桜館 ☎0268-44-2101	6,980～ (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	江戸時代に編み出された「とうじ」を再現。一味違う「旅の在り方」を提案します。
		河鹿荘 ☎0268-44-2036	8,000～12,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	渓流野天風呂といえばこの宿。自炊施設完備の湯治部(一泊4,200円～)も好評。
		国民宿舎鹿月荘 ☎0268-44-2206	8,000～11,850 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	リーズナブルな料金が魅力の国民宿舎。家族風呂などの施設も充実しています。
		中村旅館 ☎0268-44-2201	8,000～26,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	風呂は天然掛け流し。春は山菜、秋は松茸冬は網走港直送のタラバガニ料理が自慢。
		つるや旅館 ☎0268-44-2121	12,000～17,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	渓谷沿いの野天風呂と客室から四季の自然をお楽しみください。
		鹿鳴荘 ☎0268-44-2236	8,000～12,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	水車が目印の旅館です。近場、少人数送迎承ります。ご相談ください。
		望山亭ことぶき ☎0268-44-2538	12,000～16,000 (サービス料別)(税、入湯税別) (1室2名以上、1泊2食)	心なごませる和の情緒があふれる、満足度の高い料亭旅館。展望露天風呂が好評です。
		かつら旅館 ☎0268-44-2523	8,000～11,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	9室の温泉宿。温泉は源泉掛け流し、自家菜園で採れた無農薬野菜を料理に使用。
		斉北荘 ☎0268-44-2417	8,000～15,000 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	四季折々の景色が望める浴室、手打ちそばとこだわりの信州地酒が味わえます。
		三水館 ☎0268-44-2731	15,000 ～ 27,000 (1室2名以上、1泊2日) (税、入湯税別)	里山の中に静かに佇む宿。ゆっくり、たおやかにお過ごしいただけます。
		黒岩旅館 ☎0268-44-2428	11,500 ～ 17,000 (1室2名以上、1泊2日) (税、入湯税別)	地産地消の宿。初めての方も安心してお泊りいただけます。
		鹿乃屋旅館 ☎0268-44-2141	10,000 ～ 12,000 (1室2名以上、1泊2日) (税、入湯税別)	野菜や山菜を使った素朴な家庭料理と読書と音楽が楽しめる宿。
	大塩温泉	湯元旭館 ☎090-1108-6157	7,500～ (税、入湯税別)	自家菜園、無農薬野菜、山菜、きのこ使用、自炊もできます。ラジウム泉源量豊富な源泉掛け流し、飲泉もできます。
	霊泉寺温泉	和泉屋旅館 ☎0268-44-2011	14,450～ (税、入湯税別)	日本秘湯を守る会の宿。三方を山に囲まれ、山菜、川魚を中心とした料理。
		中屋旅館 ☎0268-44-2216	9,400～ (税、入湯税別)	近くの野山で採れた山菜や蕨などの郷土料理。ペット(犬・猫・小鳥)と同宿可。
		松屋旅館 ☎0268-44-2024	7,000～ (税、入湯税別)	お部屋で食事、自家で育てた米・野菜、近くで採れる山菜を家庭料理で。
		旅館遊楽 ☎0268-41-7170	7,800～ (税、入湯税別)	宿泊スタイルを自由に選べる源泉掛け流しの宿。

●菅平高原観光協会

菅平高原の観光、宿泊に関するお問い合わせ
☎0268-74-2003　FAX0268-74-2353

宿名・電話番号	料金	特徴
菅平プリンスホテル ☎0268-74-2100	8,400～（1泊2食、税込、入湯税別）	白樺に囲まれたブリティッシュホテル。天然温泉につかりながら大自然を満喫してください!!
菅平高原温泉ホテル ☎0268-74-2515	7,500～（1泊2食税込、入湯税別）	ゆったりとした温泉宿。24時間天然温泉露天風呂に入れます!!
ペンションバルファンヴェール ☎0268-74-3106	7,350～（1泊2食税込）	白樺と唐松に囲まれた宿　コース料理をお楽しみいただけます。
プチホテルばんぶ～びれっぢ ☎0268-74-2600	6,500～（1泊2食税込）	価格はリーズナブル。料理と施設は充実。
ふぁーむロッジ ☎0268-74-2108	6,800～（1泊2食税込）	陸上、テニス合宿に利用ください。採りたての野菜をふんだんに食卓へ手作り料理が自慢です。
太郎館 ☎0268-74-2300	春・秋・冬6,500～（1泊2食税サ込）　合宿料金6,700～（1泊3食税サ込）	裏にはすぐ太郎山があり、立地・景色は抜群、接客はつかず、離れず。
ペンションニューアイリット ☎0268-74-3120	7,500～（1泊2食税込）	目の前がゲレンデ。
ホテルやまびこ ☎0268-74-2064	7,000～（1泊2食税込）	グランド4面あらゆるスポーツに対応 天然温泉。
リゾートロッジすずもと ☎0268-74-2110	7,500～（1泊2食税別）	野菜は自家農園で料理はすべて奥さんの手作りです。
まるみ山荘 ☎0268-74-2065	8,000～（1泊2食税込）	夏はラグビー・サッカー合宿、冬はスキー合宿にご利用下さい。
ロッヂヴィスタ ☎0268-74-2601	8,500～（1泊2食税別、2名利用の場合）	菅平高原を一望できる眺めのよい宿です。
ペンションブッガーブー ☎0268-74-3360	9,135～（1泊2食税込）	JAZZといろりとマリリンモンロー　ペットも泊まれる、落ち着いたペンション。
菅平高原ロッヂ ☎0268-74-2175	7,500～（1泊2食税別）	大駐車場有り・ゲレンデまで徒歩1分。
菅平高原ホテル柄澤 ☎0268-74-2555	10,000～（1泊2食税込）	季節が舞い降りるリゾートホテル!
ロッジ松の実 ☎0268-74-3323	7,500～（1泊2食税込）	四阿山、根子岳が真正面に見える宿です。
ホテルマッキンレー ☎0268-74-2885	8,500～（1泊2食税込）	冬は白金ゲレンデ　ド真中!!0分　土日、ジャズライブあり。夏は緑に囲まれ静かで涼しく落ち着けます。

市町村	地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	上田地域	**●一般社団法人 信州上田観光協会** ☎0268-71-6074　FAX0268-71-6076	上田市の観光、宿泊に関するお問い合わせ	
		岩田屋旅館 ☎0268-22-0960	4,000 ～	繁華街の中に立地しているので飲食店が多く、食事にも便利。併設の郷土料理バル他、一番茶屋で晩酌もおすすめ。スナックも併設しており、一人でも楽しく家庭的な宿です。
		上田駅前ロイヤルホテル ☎050-5847-7750	シングル5,100 ～ ツイン 9,600 ～	朝食無料(バン・コーヒー・スープの軽食)。無料インターネット接続設備(有線・無線)。長期滞在にお勧めのルートイングループ1号店のホテルです。
		上田温泉ホテル祥園・寿久庵 ☎0268-22-2353	5,500 ～	天然温泉大浴場、お子様の遊び場、カラオケルームがある。ランチ、夕食、ご宴会にもご利用下さい。
		上田第一ホテル ☎0268-23-0011	4,800 ～	繁華街に近く、上田駅にも徒歩圏内。 アットホームな雰囲気の中でくつろぎの時をお過ごしいただけます。
		上田東急REIホテル ☎0268-24-0109	シングル7,100 ～ ツイン 14,100 ～	北陸新幹線上田駅温泉口前の立地で無料駐車場も完備。観光・ビジネスの拠点として非常に便利な都市型ホテルです。
		桂旅館 ☎0268-22-1940	3,500 ～	街の真ん中、駅から5分、本格的なイタリアンと和食の料理旅館です。会食やお弁当等地元のお客様にも多くご利用頂いています。素泊り、朝食付き、2食付きいずれも可能です。
		城下町の宿 水野旅館 ☎0268-22-1017	5,000 ～	城下町上田の北国街道沿いにあり、歴史のロマンと近代的な設備、季節の素材を盛り込んだ手作り料理でおもてなし。
		高田屋旅館 ☎0268-22-2020	4,000 ～	絶景眼下に千曲川、大きな窓に広がる上田の四季をお楽しみください。お仕事、スポーツ、ゼミ合宿に畳のお部屋でお寛ぎください。
		東横INN上田駅前 ☎0268-29-1045	5,800 ～	北陸新幹線上田駅お城口から徒歩2分にある、清潔で安心な全国展開(海外あり)のビジネスホテルです。大変お得な会員割引もご用意しております。
		南天荘旅館 ☎0268-23-3304	5,800 ～（1泊2食付）	駐車場完備13台。大型バスも可。詳しくはビジネス旅館南天荘またはiタウンページで検索。
		ビジネスホテルレイクサイド ☎0268-25-4480	3,200 ～	常田池のほとりにある静かで自然に囲まれた全室和室の小さな宿。玄関前楽々駐車。自家製お米や野菜の朝食が好評。気軽にどうぞ。
		ホテル上田山荘 ☎0268-22-9720	3,800 ～	国道18号線沿いの高台にあり、城下町一望です。ビジネスから観光、スポーツ大会、合宿まで24時間のお風呂でごゆっくり。
		OYO上田ステーションホテル ☎0268-75-6690	3,900 ～	2020年オープン。上田駅お城口横に位置し、ビジネス、観光に便利なホテルです。
		相鉄フレッサイン長野上田駅前 ☎0268-80-2031	6,500 ～	上田駅お城口正面 交通機関のアクセスに最適
		ホテルユーイン上田 ☎0268-22-4531	4,900 ～	上田市街地のビジネスホテルです。 ビジネス地はもちろん、レジャーに観光に拠点としてご利用ください。
		ホテルルートイン上田 ☎0268-23-2121	シングル 6,600 ～ ダブル 11,400 ～ ツイン 12,900 ～	朝食バイキング無料サービス。男女入替制大浴場。無料インターネット接続完備(有線・無線)。無料駐車場完備。
		ホテルルートインGrand上田駅前 ☎050-5847-7555	シングル 7,300 ～(朝食別) ダブル 13,600 ～(朝食別) ツイン 14,600 ～(朝食別)	2016年3月15日オープン。上田駅から徒歩3分。男女別大浴場・サウナ完備。無料インターネット設備(有線・無線)。上質な客室、レストランの完実などより使いやすくより快適に、お過ごしいただけます。
		めざまし食堂&上田プラザホテル ☎0268-25-3000	3,700 ～	施設は古いですが、スタッフみんな、おもてなしの心でお待ちしています。朝食は、なるべく地の物、季節の物を心がけています。
		八木屋旅館 ☎0268-22-0801	4,000 ～	上田城跡公園・上田駅にも徒歩10分程の旧北国街道の宿です。お仕事、観光にご利用ください。
	別所温泉	**●別所温泉観光協会** ☎0268-38-3510　FAX0268-38-8887	別所温泉の観光、宿泊に関するお問い合わせ	
		上松や ☎0268-38-2300	10,800～22,680 (税込、入湯税別) (補助犬受入可:無料)	一人旅歓迎。大浴場源泉かけ流し。禁煙客室有り。イン15時 アウト11時。青ナンバーバス送迎認可。高評価地産会席。
		かしわや本店 ☎0268-38-3011	27,000～37,800 (税込、入湯税別)	心安らぐ日本の宿として四季をおもてなしに盛り込み、お迎えさせていただきます。
		旅館桂荘 ☎0268-38-2047	18,000～27,000 (税込、入湯税別)	北向観音さんのすぐ隣。源泉かけ流し貸切風呂の宿。
		斎藤旅館 ☎0268-38-2139	9,720～16,200 (税込、入湯税別) (補助犬受入可:無料)	木の香り漂う客室。自慢の露天風呂と郷土色豊かな手作り料理。
		晴山 ☎0268-38-2826	4,320～11,880 (税込、入湯税別) (補助犬受入可:無料)	温泉付き民宿風旅館。
		南條旅館 ☎0268-38-2800	8,640～24,840 (税込、入湯税別)	つつじ咲く庭園に囲まれた純和風旅館。お子様連れ歓迎。赤ちゃんの温泉デビューを応援しています。
		玉屋旅館 ☎0268-38-3015	15,000～35,000 (税込、入湯税別)	2015年3月全客室リニューアルオープン。和モダンな和洋室8室と和室10室。 かけ流しの湯とおもてなしの美食宿。
		チロル亭 ☎0268-38-2539	8,640 (税込、入湯税別)	地元の食材での手作り料理です。天然温泉かけ流し貸切風呂です。 食事処有。駐車場有。
		七草の湯 ☎0268-38-2323	15,120～45,360 (税込、入湯税別)	全館畳敷きの和らいだ信州の宿。四季折々の塩田平の眺めは信州旅情をひとしお感じていただけるものと存じます。
		緑屋吉右衛門 ☎0268-38-2016	9,600～14,400 (税込、入湯税別)	緑の杜の中、手作り料理と癒しの露天風呂でおくつろぎください。
		旅館つるや ☎0268-38-3008	10,800～21,600 (税込、入湯税別)	部屋食。静かなたたずまいと料理が自慢。ご希望によってスライドで史跡のご案内。
		旅館中松屋 ☎0268-38-3123	12,960～41,040 (税込、入湯税別)	創業享保時代、全室畳敷きの癒しの宿。 7階～絶景、24時間入浴可能。 貸切風呂新規オープン（H26.11～）
		旅館花屋 ☎0268-38-3131	18,360～54,000 (税込、入湯税別)	大正6年創業。飾らない四季の移ろいと大正浪漫の空間が美しく、風格の息づく宿。 文化庁登録有形文化財。
	丸子地域	丸子ツーリストホテル ☎0268-42-6811	シングル 6,600(税込) ツイン 12,000～(税込)	駐車場無料。大型車も可。全室無料インターネット完備。
		●鹿教湯温泉観光協会 ☎0268-44-2331　FAX0268-45-3712	鹿教湯温泉の観光、宿泊に関するお問い合わせ	
		斎藤ホテル ☎0268-44-2211	13,900～51,500 (1室2名以上、1泊2食) (税、入湯税別)	食事は、和・洋・中華約40種類のビュフェスタイル。連泊割引が好評です。

※料金等の詳細はお問い合わせください。

（料金単位:円）

市町村	地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	角間温泉	角間温泉 岩屋館 ☎0268-72-2323	2019(令和元)年東日本台風災害により休業中	真田一族の隠し湯といわれる秘湯。
	武石地域	●武石観光協会	武石の観光、宿泊に関するお問い合わせ ☎0268-85-2828　FAX0268-85-2313	
		岳の湯温泉 雲渓荘 ☎0268-85-2263	7,685～ （1泊2食付、税込）	元禄の昔から地元の人々に胃腸病に効き、身体のよくあたたまる湯、脳の働きをよくする（頭の良くなる）名湯と言われ、親しまれてきた温泉。
		ツーリスト美乃和 ☎0268-85-2539	8,800～ （1泊2食付、税込）	清流武石川の横の小さな宿です。一番の自慢は自家製はぜかけ米のごはん。それに川魚料理を中心に、旬の地元食材を生かした料理でおもてなし。季節になれば BBQや釣堀、虹鱒の掴み取りなどアクティブにお楽しみいただけます。
		一棟貸しの宿もりしま	2名12,000～ （素泊まり、税込）	家具・家電など一式が揃っており、ご自由にお使いいただけます。宿泊だけでなく、お打合せや教室などの時間単位のご利用も可能です。
東御市	湯の丸高原	●一般社団法人 信州とうみ観光協会	東御市の観光、宿泊に関するお問い合わせ ☎0268-62-7701　FAX0268-62-7702	
		湯の丸高原ホテル ☎0268-62-0376	8,400～（1泊2食付、税込、入湯税込）	郷土料理にすばらしい大浴場と露天風呂にサウナ、直営スキー場・キャンプ場もご利用ください。
		湯の丸高原荘 ☎0268-62-0376	詳細はお問い合わせください。	主にスポーツ合宿が目的のお客様宿泊施設。本格的な機材が整ったトレーニングルームが完備されています。
		シティオス地蔵 ☎0268-62-0967	8,925～ （1泊2食付、税込）	スキー、ハイキング、森林浴と何をするにも便利さ抜群。自慢の料理に舌つづみ。
		ロッジ花紋 ☎0268-64-3377	7,350～ （1泊2食付、税込）	オーナーは自然保護・スキーの指導員です。高原でのリゾートを満喫できるよう案内します。
	奈良原	奈良原温泉あさま苑 ☎0268-62-2809	8,920～（1泊2食付、税込、入湯税別）	白樺とカラマツ林に囲まれた静かな高原の宿です。
		西川ペンション星の宿 ☎0268-62-2224	7,500～ （1泊2食付、税込）	大型反射望遠鏡と3メートルドームのある星のペンション。
	海野宿	NAGANO branch Hotel https://www.naganobranch.com/	HPをご覧ください。	伝統的建造物にも指定されている古民家をフルリノベーションした1棟貸のお宿です。
		旅舎 ときの譜 ☎050-3554-2586	HPをご覧ください。	約100年のときをすごしてきた町家を、元の佇まいを大切にしながら再生した1棟貸のお宿です。
	高峰高原	高峰温泉 ☎0267-25-2000	12,750～（1泊2食付、税込、入湯税別）	標高2000mの渓谷を見下ろす雲上の展望「楡」風呂。
	芸術むら公園	アートヴィレッジ明神館 ☎0268-67-0001	7,300～（1泊2食付）	露天風呂からは浅間山の雄姿が望め眼下にはのどかな農村風景が広がります。
		ペンションさゆ～る ☎0268-61-6171	8,000～ （1泊2食付、税込）	バリアフリーペンション。さゆ～るとはインドネシア語で野菜のことです。
	布下	布下温泉きじま荘 ☎0268-67-3409	7,875～（1泊2食付、税込、入湯税別）	千曲川河畔にたつ静かな宿。山菜、川魚、無農薬野菜の家庭料理でおもてなし。
	御牧原	御牧原てらす ☎0268-71-5426	9,000 ～ 16,500 （1室2食 人数、プランによる）ペット可	アルプスを望む丘の頂に建つ、週1組だけの小さな宿。1組だからこそ味わえる贅沢がそこにあります。
	金原温泉	大田区休養村とうぶ ☎0268-63-0261	6,350～（1泊2食付）6名部屋を6名様で利用された場合	金原温泉の源泉から湯引きした展望風呂は、信州の山々が望めます。体の芯まで温まる温泉です。
	和	maison d'hotes 農の家 ☎0268-63-6565	14,904 （1室2食 税込）	信州の素朴な田園風景が広がる東御市で、暖房は薪ストーブ、お風呂は五右衛門風呂とエネルギーを地元の森からいただきます。また、自然畑で育てた野菜などを使った里山フレンチで、一日一組のお客様をおもてなしさせていただきます。
		農園ゲストハウス おみやど ☎0268-55-6195	素泊まり2,800円～	古民家を利用した農泊のほか、和室大広間や縁側などを使ったイベント利用ができます。
		古民家民泊 清水さんの家 https://tazawamura.co.jp/shimizu-san-house/	詳細はお問い合わせください。	築90年の大きな古民家を改装した民泊施設。地元住民の方との交流ができるスペースなどもあります。
	鼻川原	名もない農家 ☎0268-67-2108	詳細はお問い合わせください。	"自然とかかわる暮らし"を軸に、ゆったりと流れる時間を、気ままにお過ごしください。
青木村	田沢温泉	●青木村観光協会	青木村の観光、宿泊に関するお問い合わせ ☎0268-49-0111　FAX0268-49-3670	
		富士屋 ☎0268-49-3111	11,000～（1泊2食付、税込、入湯税込）	広々庭園に面した静かな佇まいの客室。岩石造りの展望露天風呂があります。
		ますや旅館 ☎0268-49-2001	13,000～（1泊2食付、税込、入湯税込）	島崎藤村ゆかりの有形文化財の老舗旅館。こだわり地元料理に露天風呂。
		和泉家旅館 ☎0268-49-2017	11,000～（1泊2食付、税込、入湯税込）	名物の鯉料理と自家製アイスクリームで山あいの宿のひとときを。
		山城屋リゾート ☎0268-75-8821	会員料金30,000円（一般の方のご予約は1ヶ月前から可）	令和4年オープンの会員制一棟貸しリゾート。これまでにない客室をご体験ください。
	沓掛温泉	満山荘 ☎0268-49-2002	17,600 ～（1泊2食付、税込、入湯税込）	田園風景の露天風呂と創作料理でのおもてなし。
		叶屋旅館 ☎0268-49-2004	素泊まり 4,850 ～	素泊まり専用の自炊宿。隣接する食事処の利用も可能（要予約）
長和町	姫木平	●信州・長和町観光協会	長和町の観光、宿泊に関するお問い合わせ ☎0268-68-0006　FAX0268-68-3719	
		温泉山荘ホテル アンデルマット ☎0268-69-2001	10,000～ （1泊2食付、税別）	5種類の天然温泉とアルペンムード溢るお部屋、食べ放題のお食事。
		ペンション あーるいん ☎0268-60-0819	8,000～ （1泊2食付、税込）	天然貸切温泉風呂、上田市地産地消推進店認証のペンション。
		体験ペンション 赤い屋根 ☎0268-69-2641	8,800～ （1泊2食付、税込）	自家製無農薬野菜や地の物など旬の素材を使った手作り料理。
		ペンション アルペンフローラ ☎0268-69-2930	7,500～ （1泊2食付、税込）	全国花のまちづくり優秀賞受賞。花と緑に囲まれた高原の宿。
		ペンション アンメモリー ☎0268-69-2760	8,200～ （1泊2食付、税別）	心と体を癒してくれる「天然温泉」と「手作りパン」の宿。
		ペンション サルモニダエ ☎0268-69-2040	8,000～ （1泊2食付、税込）	心温まる欧風家庭料理。釣り好きの方、ご要望にお答えします。
	鷹山	ペンション ジョイハウス ☎0268-69-2103	8,500～ （1泊2食付、税込）	アンティーク漂うやすらぎの空間。ボリュームの和洋折衷料理を。
		SchÖner Berg ☎0268-71-5213	6,000～ （素泊まり、税別）	季節毎に旬の食材、長野県の特産品を中心とするメニューを提供。敷地内でのBBQやテント設営で手ぶらキャンプも可。
		フォレスト たかやま ☎042-505-4118	18,000～ （1泊1棟、4名様税込）	2LDK・80㎡の貸別荘タイプ。ご家族だけでゆっくりくつろげます。
	りんどうの郷	ペンション なちゅらる ☎0268-41-8020	6,800～ （1泊2食付、税別）	静かな木立に囲まれたログハウス。手作り料理でおもてなし。
	美し松	ペンションオーネ 美し松 ☎0268-69-2422	9,000～ （1泊2食付、税込）	ペンション・コテージ・コンドミニアム、3つのタイプを選んで泊れる。ペット・車椅子OKの宿。
	大門	民宿 みや ☎0268-68-0302	6,000～ （1泊2食付、税込）	美味しい料理とあっと驚く格安料金が好評な宿。スキー、浸流などに。
	長久保宿	濱田屋旅館 ☎0268-68-2109	8,200～ （1泊2食付、税込）	明治初期より時の移ろいを見つめ続けている風情豊な宿。
	美ヶ原	美ヶ原高原ホテル山本小屋 ☎0268-86-2011	9,000～ （1泊2食付、税別）	標高2000mの雲上一軒宿。美ケ原高原で唯一の天然温泉。
		星空へ続く宿 山本小屋ふる里館 ☎0268-86-2311	15,300～ （1泊2食付、税込）	ビーナスライン最高地点に建つ絶景宿。満天の星空がお待ちしています。
姫木平		ペンション オーシャンクルーズ イン ☎0268-60-2604	8,360～ （1泊2食付、税別）	ペット大歓迎。標高1600mのアーリーアメリカンスタイルの館。
		オーベルジュ ドバレブランシュ ☎0268-69-2055	9,000～ （1泊2食付、税別）	日本で最初のオーベルジュ。フランス料理を気軽に味わえます。
		ペンション キングサーモン ☎0268-69-2039	8,500～ （1泊2食付、税別）	ペットと一緒にゆったりとした時間を。
		和みの宿 ここっと ☎0268-69-2908	9,500～ （1泊2食付、税別）	貸切囲炉裏部屋で本格炭焼料理など選べる美食の宿。
		ペンション 白樺倶楽部 ☎0268-41-8055	10,500～ （1泊2食付、税別）	ペット連れにやさしい、爽やかな高原のペンション。
		貸切ラジウム鉱石天然温泉宿 ペンションOwl姫木 ☎0268-69-2676	8,980～ （1泊2食付、税別）	ラジウム温泉＆天然温泉のダブル効能＆一流シェフ仕込み仏フルコース。
		ペンション スノークーン ☎0268-69-2729	7,900～ （1泊2食付、税込）	ホットなおもてなしと美味しい料理が自慢の宿。
		ダーチャ ベリオスカ ☎0268-41-8258	8,500～ （1泊2食付、税別）	白樺の森の小さな宿。そば打ち体験、家庭料理が楽しめます。
		ペンション パケーションイン ☎0268-69-2693	7,776～ （1泊2食付、税込）	一番の高台で、明るく伸びやかな雰囲気で人気。
		ヴィラ・アビエルタ ☎0268-60-2340	7,600～ （1泊2食付、税込）	本格的なスペイン料理の宿。
		ペンション ブルーベリー ☎0268-69-2720	6,000 （1泊2食付、税込）	手頃な価格で気軽に泊まれる宿。通年同一料金。
		ペンション ホワイトハウス ☎0268-69-2750	8,500～ （1泊2食付、税込）	手作りパンと天然温泉貸切風呂が好評。
		guesthouse POINSETTIA ☎0268-69-2945	8,000～ （1泊2食付、税込）	アットホームでアクティブに思いっきり遊べる宿。
		フォレストイン モーグル ☎0268-60-2802	9,000～ （1泊2食付、税別）	地元の食材を使ったダブルメインの手作り料理が人気。
		ペンション もくりん ☎0268-69-2961	8,000～ （1泊2食付、税込）	心のこもった料理をご提供。ペット連れOKのいやしの宿。
		ペンション モルゲンローテ ☎0268-69-2655	8,300～ （1泊2食付、税別）	静かな高原にある宿です。陶芸の窯があり陶芸を体験出来ます。
		ペンション 山の家 かわかみ ☎0268-69-2047	7,980～ （1泊2食付、税別）	自家製ソーセージなど燻製料理。全室バストイレ、無線LAN完備。
		ペンション 夢風船 ☎090-6797-8778	4,000 （素泊まり、税別）	エコーバレースキー場まで徒歩０分のファミリー歓迎ペンションです。
		ペンション ラ・ヒュッテ ☎0268-69-2757	7,500～ （1泊2食付、税別）	スキー指導員のオーナー夫婦、爽やかな高原の宿。
		ペンション リトル・トリー ☎0268-60-0855	9,000～ （1泊2食付、税別）	ペットOKの小さな宿。ペットの無料お預かりも致します。
		ペンション レンガ家 ☎0268-69-2944	8,500～ （1泊2食付、税込）	レンガと木の香り漂う落着いた雰囲気の宿。
		ペンション PEKOの家 木の実 ☎0268-69-2025	8,400～ （1泊2食付、税込）	手作りの心と味でおもてなし。緑いっぱいの高原の小さな宿。
		リゾートイン ステラ ☎0268-69-2819	8,900～ （1泊2食付、税込）	2つの趣の異なるお風呂、サンルームで食事も人気。
		リゾートイン フォレスター倶楽部 ☎0268-69-2542	11,000～ （1泊2食付、税別）	1日一組限定の広々したログハウス。プライベート感覚満点。
		リゾートイン ラリー ☎080-7486-4122	8,900～ （1泊2食付、税別）	レストラン隣接のキッズルーム、貸切露天風呂が人気。
		リゾートガルニ コル ☎0268-69-2357	8,600～ （1泊2食付、税込）	姫木の森のログ風の宿。
		ホテル・コントワール ☎0268-75-7585	8,800～ （1泊2食付、税別）	デザイン豊富な客室とキッズルームでお出迎え。
		リゾートハウス オックス ☎0268-60-2021	8,500～ （1泊2食付、税別）	天然温泉露天風呂、畳風呂、七色ジャグジーありの落着いた宿。
		ロッジ 銀嶺 ☎0268-69-2711	7,500～ （1泊2食付、税別）	スキー場目の前、大きな薪ストーブが心と体を暖めてくれます。
		ロッジ・カナダの森 ☎0268-69-2720	30,000～ （1泊1棟、税込）	ログハウス1棟貸しの別荘。グループでの利用に最適（冬季休業）。
		ペンション ハーモニー ☎050-5532-8021	8,900～ （1泊2食付、税別）	藝科・白樺湖周辺の観光に。壁全面落書きキッズルーム誕生！全面禁煙。
		ペンション おはようパウロ ☎0268-69-2460	6,700～ （1泊2食付、税別）	高原の満天の星空へ。お子様スキーレンタル無料!
		ペンション 森の音楽家 ☎0268-69-2971	8,500～ （1泊2食付、税別）	スタジオを併設。快適な露天風呂やコテージ、ロッジあり。
		ログの宿 ウォールデン ☎0268-69-2659	4,500～ （1泊2食付、税別）	R152沿いログハウスの宿です。併設食事処にて食事できます（別料金）。
		ペンション はとぽっぽ ☎0268-68-2280	8,500～ （1泊2食付、税別）	開放感のあるオープンキッチンの食堂でゆったりとした時間を過ごしませんか。
鷹山		ペンション ウィング ☎0268-69-2202	8,800～ （1泊2食付、税込）	スキー場徒歩0分。ペット泊まれるお部屋もあります。
		ペンション オーベルジュたかやま ☎0268-69-2003	8,000～ （1泊2食付、税別）	冬季のみ営業（夏季は合宿等団体のみ受け入れ）



東御市　東御市巨峰の王国まつり公式キャラクター　巨ん太

青木村　青木村PRキャラクター　アオキノコちゃん

長和町　長和町イメージキャラクター　なっちゃん

上田市　真田三代の郷・信州上田PRキャラクター　真田パパ丸

長野県　長野県PRキャラクター　アルクマ

ACCESS INFORMATION

交通機関・アクセス案内

バスをご利用の場合 【2023年（R5）3月現在】

●高速バス（予約制、全席指定） ◎新型コロナウィルス感染症の影響により、一部運休している場合があります。ご利用の際には、事前にバス会社にご確認ください。

WEB予約はこちらから

上田・別所温泉→池袋・新宿		別所温泉	上田駅前	東部湯の丸	東御市役所	練馬駅（練馬区役所前）	池袋駅東口	バスタ新宿（新宿高速バスターミナル）
時刻表	上田小諸2便	—	06：03	→	06：25	09：33	09：58	—
	上田2便	—	07：08	07：26	→	10：03	10：28	—
	上田4便	—	08：08	08：26	→	11：03	11：28	—
	上田6便	—	09：08	09：26	→	12：03	12：28	—
	上田8便	09：30	10：08	10：26	→	13：14	13：39	—
	上田小諸4便	—	11：33	→	11：55	15：03	15：28	—
	上田10便	15：30	16：08	16：26	→	19：03	19：28	—
	上田12便	—	18：13	18：31	→	21：19	21：44	22：09

池袋・新宿→上田・別所温泉		バスタ新宿（新宿高速バスターミナル）	池袋駅東口	練馬駅（練馬区役所前）	東御市役所	東部湯の丸	上田駅前	別所温泉
時刻表	上田小諸1便	—	08：40	09：00	12：01	→	12：22	—
	上田3便	—	09：40	10：00	→	12：49	13：07	—
	上田5便	—	14：40	15：00	→	17：38	17：56	—
	上田小諸3便	—	15：10	15：30	18：31	→	18：52	—
	上田7便	—	16：30	16：50	→	19：28	19：46	—
	上田9便	—	17：10	17：30	→	20：08	20：26	—
	上田小諸5便	—	18：40	19：00	22：01	→	22：30	—
	上田11便	19：25	19：50	20：10	→	23：04	23：22	—

高速バス［東京方面］：別所温泉 → 上田駅前 → 東部湯の丸 → 東御市役所 → 練馬駅（練馬区役所前） → 池袋駅東口 → バスタ新宿（新宿高速バスターミナル）

		上田駅		京都駅八条口	大阪駅前・地下鉄東梅田駅	なんば（OCATビル）	大阪（あべの橋駅）/USJ
時刻表	上田→京都・大阪	21：55	→	06：04	07：00	07：20	07：45（USJ）
	上田←京都・大阪	06：22	←	22：13	21：10	20：50	20：30（大阪あべの橋駅）

高速バス［大阪方面］：上田駅 → 京都駅八条口 → 大阪駅前・地下鉄東梅田駅 → なんば（OCATビル） → 大阪（あべの橋駅）

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

●上田 ― 松本間直行バス
上田駅お城口～生島足島神社前～鹿教湯温泉～松本ターミナル
※運賃等詳細はこちらから▶

●上田草津線 路線バス
上田駅～住吉～ゆきむら夢工房～新鹿沢温泉～万座・鹿沢口駅～草津温泉BT～草津温泉 ホテル櫻井
※運賃等詳細はこちらから▶

●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。

❶ 菅平高原 へ行く場合	菅平線乗車（上田バス）	上田駅…幸村の郷…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… 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）
❹ 上田市武石 へ行く場合	武石線乗車（千曲バス）※平日のみ運行	上田駅…大屋駅…丸子駅…巣栗上（終点）
❺ 別 所 温 泉 へ行く場合	塩田線乗車（上田バス）	上田駅…川西医院…別所温泉（終点）
❻ 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…丸子駅…丸子郷土博物館……大塩温泉…鹿教湯温泉…奥鹿教湯（終点）
❼ 長　和　町 へ行く場合	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 0267-62-0588



レンタサイクルのご案内 Rental Bicycle

●無料レンタサイクル ※予約不可

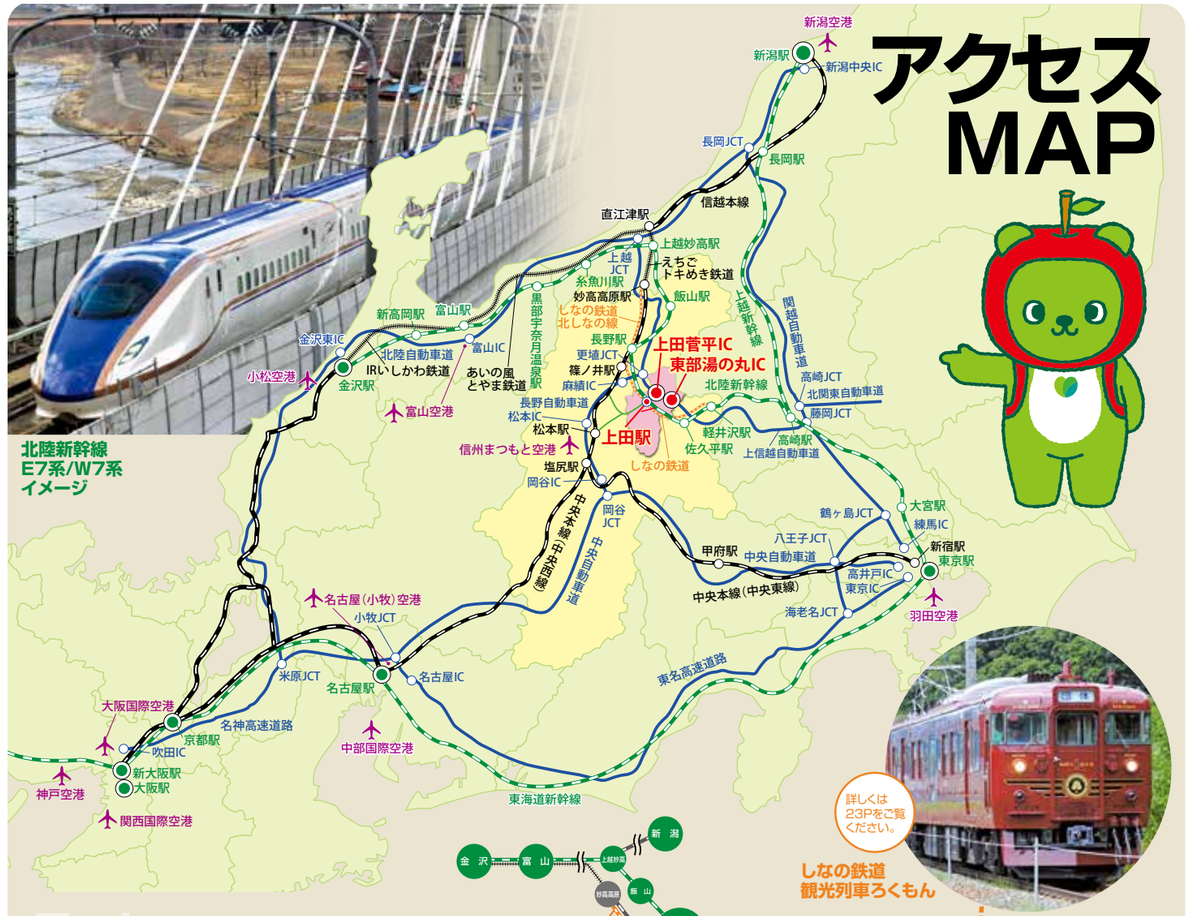
設置場所	受付場所	台数	受付時間、注意事項
別所線 下之郷駅	下之郷駅 ホームきっぷうりば	5台	9:00～17:00 冬期貸出休止期間 12月～2月
観光案内所「ゆきむら夢工房」	観光案内所「ゆきむら夢工房」	電動アシスト自転車15台	9:00～15:00、返却は17:00まで。当日夢工房で、本人確認できるもの（運転免許証、保険証、学生証明書等）持参のうえ申込書に記入。
田中駅	東御市観光情報ステーション	7台	9:00～16:00、返却は17:00まで。

タクシーのご利用は Taxi

〈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	
〈青木村〉			
浅間観光タクシー（株）	上田営業所	0268-26-2211	

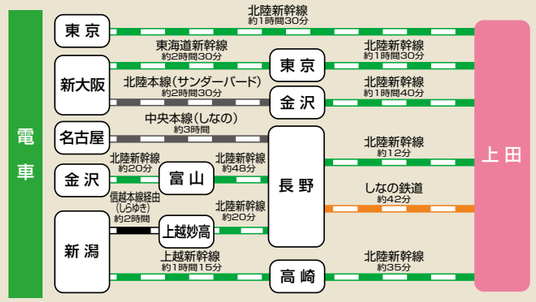
北陸新幹線 E7系/W7系 イメージ

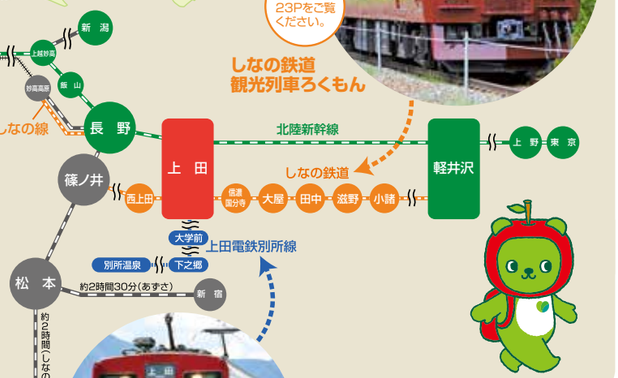
アクセス MAP



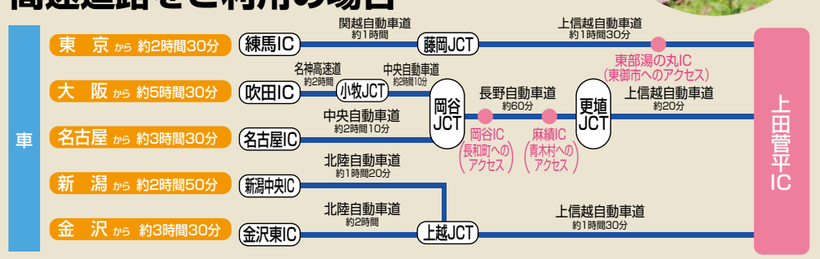
詳しくは23Pをご覧ください。

Train 鉄道をご利用の場合





Expressway 高速道路をご利用の場合



これは便利！ 別所温泉旅館組合のお得な旅情報！

◎別所温泉駅からの無料送迎
専用マイクロバスで、ご宿泊の旅館まで無料でお送りします。
（14:00～18:00の別所線でご到着のお客様）

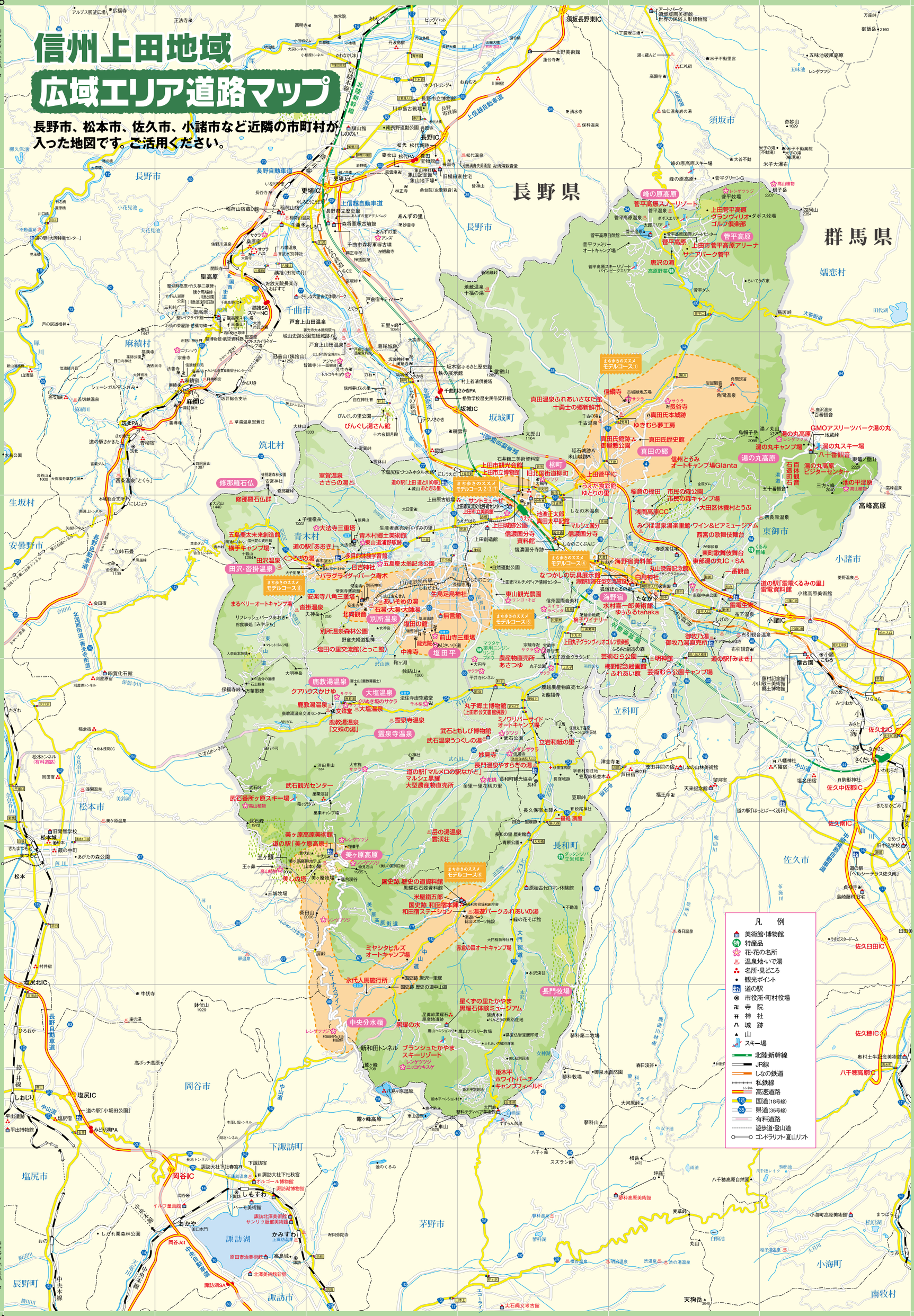
◎手ぶらで観光 Te・Bratto♪
上田駅からご宿泊の旅館へ、または、ご宿泊の旅館から上田駅へお一人様1個までの手荷物を無料で配送・お預かりします。

◎雨の日の観光も安心
150本の無料貸出し傘をご用意しております。

お問い合わせ先
☎0268-38-2020 別所温泉旅館組合

信州上田地域
広域エリア道路マップ

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。


長野県
群馬県
長野市
須坂市
千曲市
坂城町
小諸市
東御市
佐久市
長和町
立科町
青木村
小布施町
信濃町
飯綱町
嬬恋村
高山村
山ノ内町
木島平村
野沢温泉村
麻績村
筑北村
生坂村
安曇野市
松本市
塩尻市
岡谷市
下諏訪町
諏訪市
茅野市
辰野町
富士見町
原村
北陸新幹線
長野自動車道
上信越自動車道
須坂長野東IC
長野IC
更埴JCT
更埴IC
千曲IC
坂城IC
麻績IC
上田菅平IC
佐久北IC
佐久中佐都IC
佐久南IC
佐久臼田IC
八千穂高原IC
塩尻北IC
塩尻IC
岡谷IC
諏訪湖SA
みどり湖PA
道の駅さかきた
道の駅「小坂田公園」
道の駅「雷電くるみの里」
雷電生家
小諸城址懐古園
懐古園
布引観音温泉
布引観音
小諸IC
小諸駅
小諸高原美術館
小諸市高原美術館
小諸市立小諸義塾記念館
小諸市立郷土博物館
小諸市動物園
小諸市役所
小諸市民会館
小諸市立図書館
小諸市立東部公民館
小諸市立北部公民館
小諸市立南部公民館
小諸市立西部公民館
小諸市立中央公民館
小諸市立高峰高原自然の家
小諸市立高峰高原ビジターセンター
小諸市立高峰高原ホテル
小諸市立高峰高原山荘
小諸市立高峰高原ロッジ
小諸市立高峰高原キャンプ場
小諸市立高峰高原スキー場
小諸市立高峰高原ゲレンデ
小諸市立高峰高原ゲレンデ第2
小諸市立高峰高原ゲレンデ第3
小諸市立高峰高原ゲレンデ第4
小諸市立高峰高原ゲレンデ第5
小諸市立高峰高原ゲレンデ第6
小諸市立高峰高原ゲレンデ第7
小諸市立高峰高原ゲレンデ第8
小諸市立高峰高原ゲレンデ第9
小諸市立高峰高原ゲレンデ第10
小諸市立高峰高原ゲレンデ第11
小諸市立高峰高原ゲレンデ第12
小諸市立高峰高原ゲレンデ第13
小諸市立高峰高原ゲレンデ第14
小諸市立高峰高原ゲレンデ第15
小諸市立高峰高原ゲレンデ第16
小諸市立高峰高原ゲレンデ第17
小諸市立高峰高原ゲレンデ第18
小諸市立高峰高原ゲレンデ第19
小諸市立高峰高原ゲレンデ第20
小諸市立高峰高原ゲレンデ第21
小諸市立高峰高原ゲレンデ第22
小諸市立高峰高原ゲレンデ第23
小諸市立高峰高原ゲレンデ第24
小諸市立高峰高原ゲレンデ第25
小諸市立高峰高原ゲレンデ第26
小諸市立高峰高原ゲレンデ第27
小諸市立高峰高原ゲレンデ第28
小諸市立高峰高原ゲレンデ第29
小諸市立高峰高原ゲレンデ第30
小諸市立高峰高原ゲレンデ第31
小諸市立高峰高原ゲレンデ第32
小諸市立高峰高原ゲレンデ第33
小諸市立高峰高原ゲレンデ第34
小諸市立高峰高原ゲレンデ第35
小諸市立高峰高原ゲレンデ第36
小諸市立高峰高原ゲレンデ第37
小諸市立高峰高原ゲレンデ第38
小諸市立高峰高原ゲレンデ第39
小諸市立高峰高原ゲレンデ第40
小諸市立高峰高原ゲレンデ第41