

上田地域へいらっしゃい!

信州上田地域の旅

上田市・東御市・青木村・長和町

まち歩きガイドブック

まち歩きのススメ
モデルコース多数掲載

TAKE
FREE!
[無料]

早速、みんなで中を見るべし。←



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

信州上田地域の まち歩き心得



是非また来てください!



みどころがありま
す。一度来られただ
けでは全部まわり
きれない数です。
ぜひ、何度もお出掛け
ください。
そして、新しい感動や
発見を見つけてください。
みなさんのお越しを心か
らお待ちしております！

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

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

真田幸村公肖像画
【真田氏歴史館蔵】

2025年(令和7年)1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

X (旧Twitter)

自然の宝庫、歴史ロマンの舞台、元気なふるさと、上田地域を巡る。

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

季節ごとに咲き誇る花たちは心を和ませ、文化財や史跡は歴史に思いを馳せさせてくれます。様々な場所で皆さんのご来場を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。



上田市



東御市



青木村



長和町



戦国のヒーロー、真田氏発祥の地「真田地域」をめぐる。

真田の郷を歩く

上田市

信州から天下をつかがつた
英雄たちの夢の跡…

まち歩きのススメ
モデルコース①

第1部
はじまります



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、四阿山の麓、神川に沿つて開けた静かな山村。山岳信仰を保護し修驗者達のパワーを取り込んだ信繁(幸村)の知恵。そこに集まつた猿飛佐助、霧隠才蔵、三好清海、入道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、少戦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。権力にござること無く武士の誇りを身をもつて体現した男たちのロマンが蘇つてくるようです。

電動アシスト自転車があり無料で借りられます。詳しい情報は37Pで紹介。

徒歩30分

START

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。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地 / 上田市真田町長6090-1
☎ 0268-72-2204
●開館時間 8:30 ~ 17:15
●休館日 / 年末年始

徒歩30分

2 さなだしれきしかん
真田氏歴史館



武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覽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 さなだしやかたあと
真田氏館跡



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

所在地 / 上田市真田町本原2962-1
☎ 0268-72-4330
上田市真田産業観光課

歴史の謎、ロマンの旅
「真田の六文銭」



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挑んでいたのです。

「真田幸村の戦」上田市立博物館所蔵

徒歩30分

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。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地 / 上田市真田町長6090-1
☎ 0268-72-2204
●開館時間 8:30 ~ 17:15
●休館日 / 年末年始

徒歩30分

START

2 さなだしれきしかん
真田氏歴史館



武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覽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 さなだしやかたあと
真田氏館跡



真田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

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。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地 / 上田市真田町長6090-1
☎ 0268-72-2204
●開館時間 8:30 ~ 17:15
●休館日 / 年末年始

徒歩30分

START

2 さなだしれきしかん
真田氏歴史館



武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覽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 さなだしやかたあと
真田氏館跡



真田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

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。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地 / 上田市真田町長6090-1
☎ 0268-72-2204
●開館時間 8:30 ~ 17:15
●休館日 / 年末年始

徒歩30分

START

2 さなだしれきしかん
真田氏歴史館



武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覽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 さなだしやかたあと
真田氏館跡



真田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

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。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地 / 上田市真田町長6090-1
☎ 0268-72-2204
●開館時間 8:30 ~ 17:15
●休館日 / 年末年始

徒歩30分

START

2 さなだしれきしかん
真田氏歴史館



武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覽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 さなだしやかたあと
真田氏館跡



真田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

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。そば打ちやおやき作りなどの食の加工体験もできます(要予約)。

所在地 / 上田市真田町長6090-1
☎ 0268-72-2204
●開館時間 8:30 ~ 17:15
●休館日 / 年末年始

徒歩30分

START

2 さなだしれきしかん
真田氏歴史館



武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料で紹介しています。館内の展示は、年代に沿ってわかりやすく配置されており、観覽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 さなだしやかたあと
真田氏館跡



真田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

START



まち歩きのススメ
モデルコース⑤

上田市街地からひと足延ばして「信州の鎌倉」へ。

塩田平の古刹めぐり

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います。鎌倉時代から町時代にかけて造られた神社仏閣など、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、中部日本をはじめ、北向観音堂、前山寺など古刹が点在しています。塩田町駅からで最も古い木造建築「薬師堂」がある中禅寺風土準100選に選定され、中部日本をはじめ、北向観音堂、前山寺など古刹が点在しています。塩田町駅からで時間約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。

いくしまるしまじんじゃ 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年の夫婦櫻、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

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／上田市古安曾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)

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)

静謐な空間に画学生の無念が感じられます。

自転車が無料で借りられます。詳しくは37Pで。

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)

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)

静謐な空間に画学生の無念が感じられます。

自転車が無料で借りられます。詳しくは37Pで。

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)

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

弘法大師が開き、鎌倉時代に長秀上人が発展させた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。

青木村の先人

五島慶太の軌跡をたどる

青木村



まち歩きのススメ

五島慶太

青木村



詳しくはP16をご覧ください。

軌跡をたどる

青木村

詳しくはP16をご覧ください。

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



詳しくはP27をご覧ください。

1 道の駅あおき

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

2 五島慶太翁記念公園



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。



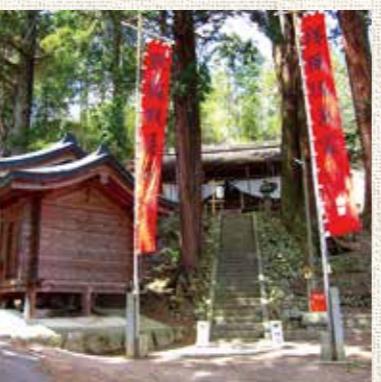
昭和56年に整備された公園内には、慶太の長男五島昇氏により頌徳碑が建立され、緑豊かな公園内では四季折々の美しい樹木や花の姿を見ることができます。青木村の桜の名所のひとつになっています。



エピソード① 胸像

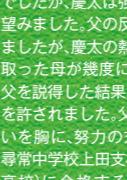
ふるさとの絆を大切にしていた慶太は、亡くなる前年の昭和33年に故郷の殿戸区に公民館を寄附しました。寄贈した公民館は建て替えられましたが、慶太の胸像は今も殿戸区を見守っています。

3 日吉神社本殿(県宝)



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數でしたが、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分校(現上田高校)に合格すると、1日も休まず毎日片道3里(約12km)の道のりを毎日2時間かけて通いました。



エピソード③ 田沢温泉ますや旅館(国の登録有形文化財)

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。

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

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。

ここからは、ガイドブック第2部、「アクティビティ&アトラクション」だよ!

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

第2部
はじまります

片田舎の土豪でありながら天下にその名をとどろかせた
片田舎の土豪に過ぎなかつた真田氏は、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。急きよ、三男の昌幸が家督を繼ぎます。武田家が滅亡した後、わずか一年の間に織田、北条、徳川、と情勢に応じ主君を変えるなど、巧みな外交戦術により領土を拡大。一方で上田城を築くなど、戦国大名としての地位を不動のものとしています。上州の真田領を巡って徳川家康との間に合戦がおこつた時は、わずか二千で七千の敵を打ち破り、天下にその武名を知らしめました。

豊臣秀吉死後、天下の覇者を決める関ヶ原の戦いでは、昌幸と次男の信繁(幸村)が西軍に、長男の信幸(信之)が東軍に分かれ、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。そこで地を没しますが、信繁(幸村)は大阪城へ入城。秀吉の遺児秀頼を守り立てて、大坂城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。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、明治まで十代に渡つて続き、真田十万石として栄えました。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、明治まで十代に渡つて続き、真田十万石として栄えました。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、明治まで十代に渡つて続き、真田十万石として栄えました。

「関東勢百万も候へ、男は一人もいなく候へ」

幸村は大坂夏の陣における道明寺の戦いで殿軍(しんぐん)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つてゆうゆうと軍を引き返したと言われています。家康は破格の条件で引き抜こうとしたが、幸村を脅威を感じていたのだと言えます。

「勇ましさが伺えます。」

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。

1 JANUARY

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がと」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あつた山車が奉納され、多くの参拝者で賑わいます。

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。



9 SEPTEMBER

そばの花・実まつり(上旬)

●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、村内各所で見ることができます。また、9月中旬の日曜日にはふるさと公園あおきて、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|

巨峰の収穫祭を中心とした祭り。イベントがたくさん。



10 OCTOBER

鹿教湯温泉 食・浴の秋祭りウィーク(上旬)

●鹿教湯温泉／上田市 |MAP・C-6|

【チバマル】秋祭り期間中、鹿教湯温泉の湯端通り沿いで、美味しいモノや楽しいモノが日替わりで出店します。【ランタンバル】ランタンの明かりに照らされて…温泉街でオープンする、秋祭り限定の星空酒場です。



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。

火のアートフェスティバル(上旬)

●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。

天空の芸術祭(10月中旬~11月中旬予定)

●芸術むら公園ほか／東御市 |MAP・E-5|

東京藝術大学と東御市と地域による域学連携事業。現代美術家の作品を多数展示するアートフェスティバルです。

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。

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。ソフトクリームなどの特別販売や、バターの手づくり体験、トラクターの乗車体験などイベントが盛りだくさん。

12 DECEMBER



●プランシュカップGS大会(中旬)
●プランシュカップかやまスキーリゾート／長和町 |MAP・C-8|
●湯の丸スキー場(上田市) 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。

プランシュカップGS大会(中旬)

●プランシュカップ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|



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



©アル・マム

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「大般若転讀会」や「知恵の団子」をまくお祭りです。その他、太鼓保存会・鼓城の演奏や各種催し物、屋台もです。

柿津東町歌舞伎公演(29日)

●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。

5 MAY

太郎山登山競争(3日・4日)

●大星神社・太郎山・太郎山系／上田市 |MAP・D-4|

上田市のシンボル太郎山に駆け登る国際的なスカイランニング大会。バーティカルスカイレース。2日間にわたる都市型山岳スポーツの祭典。

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。

御屋敷公園つづじ祭り(中旬)

●御屋敷公園(真田氏館跡)／上田市 |MAP・E-4|

約600株のつづ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。

東御ワインフェスタ(上旬)

●JA信州上田東御支所ラヴェリテ／東御市 |MAP・E-5|

地元産のワイン約30~40種(新種含む!)と地元食材を使った料理を、立ち飲み感覚で、気軽に食べ歩き、飲み歩きを楽しむことができるイベントです。

長門牧場祭(下旬)

●長門牧場／長和町 |MAP・D-8|

春の牧場祭。ソフトクリームなどの特別販売や、バターの手づくり体験、トラクターの乗車体験などイベントが盛りだくさん。

グラソフンドンとうみ湯の丸(下旬)

●湯の丸高原(スタート・ゴール)／東御市 |MAP・F-4|

標高1732mの湯の丸高原をスタート。浅間山麓を一周する本格山岳グラソフンドンです。

湯の丸ヒルクライム(下旬)

●湯の丸高原／東御市 |MAP・F-4|

鹿教湯温泉へと続く湯の道(県道・東御襦恋線)のピーク、地蔵峠までの11km、標高差1000m。走りこたえ十分、集中して思い切り追い込む中距離ヒルクライムです。

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、ファーネーを飾る花火大会など催しもの盛り沢山。

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|

遺跡説明会やコンサート、お子様から大人まで楽しめるワークショップを開催。

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。

丸子ドンコ(第1土曜日)

●上丸子商店街／上田市 |MAP・D-6|

踊りで心弾む賑やかな、丸子の夏の風物詩。

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、大和時代には国造ぐにのみやつこII知事がこの地に派遣され、科野国「しなののくに」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。奈良時代には國分寺、國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。



ひやくたいかんのんせきぞうちょうせき
百体觀音石造町石 [東御市]
称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、百体の觀音様が約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。 東御市新張一帶

| MAP・E-5 | 8

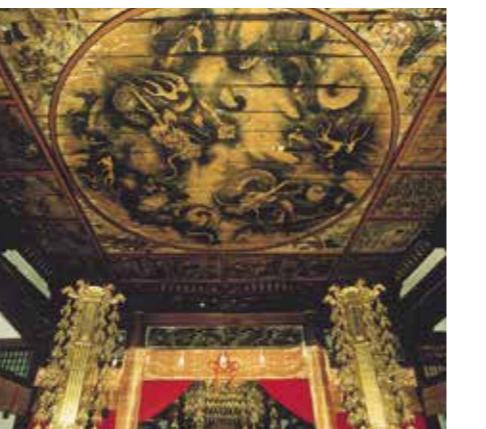


かけ ゆ おんせん もんじゅどう
鹿教湯温泉 文殊堂 [県宝] [上田市]

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



めいりゆうざん 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。狩野派の画家秀山伊尹により、本堂外陣の天井に、幅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靈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

Ueda Area Map



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 [重要伝統的建造物群保存地区] [東御市]

| MAP・E-5 | 11



ほっこくかいどう やなぎまちどね
北国街道 柳町通り [上田市]

| MAP・D-4 | 12



しょなら せきぶつぐん
修那羅の石仏群 [筑北村]

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



にしめや かぶきぶたい
西宮の歌舞伎舞台

ひがしまち かぶきぶたい
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



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



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、思わず振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、塔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

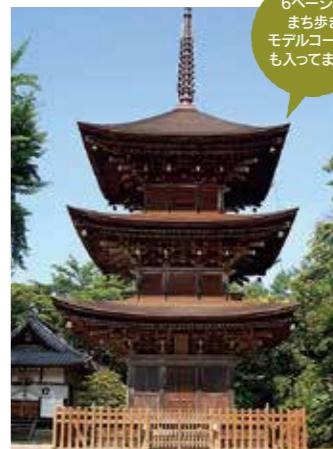


あんらくじはっかくさんじゅうのとう
大法寺八角三重塔 (国宝)

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」にあたるものについていることから、三重塔といわれています。

上田市前山30 ☎ 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



せんさん 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、塩田北条氏の祈願所になりました。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30 ☎ 0268-38-2855
●拝観時間／9:00～16:00
●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



しなのご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。毎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 | 2



うえだじょう やぐら
上田城 橋 (県宝)

本丸跡の石垣上に立つ三棟の二階建ての建物です。明治の廢城のおり、西橋を残してあとは取り払われてしましました。南橋、北橋については、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。

上田城跡公園 (国・史跡) | MAP・D-5 | 1 [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櫻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／上田市観光シティプロモーション課 ☎ 0268-23-5408 ●無休 ●入園無料



うえだじょう やぐら
上田城跡公園 (国・史跡) | MAP・D-5 | 1 [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櫻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／上田市観光シティプロモーション課 ☎ 0268-23-5408 ●無休 ●入園無料



うえだじょう やぐら
上田城跡公園 (国・史跡) | MAP・D-5 | 1 [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櫻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／上田市観光シティプロモーション課 ☎ 0268-23-5408 ●無休 ●入園無料



うえだじょう やぐら
上田城跡公園 (国・史跡) | MAP・D-5 | 1 [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櫻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／上田市観光シティプロモーション課 ☎ 0268-23-5408 ●無休 ●入園無料

上田市二の丸
問合せ先／上田市観光シティプロモーション課 ☎ 0268-23-5408 ●無休 ●入園無料

[上田市]

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などがあります。上田地域を知るにはまずこうした施設を訪れるのもいいでしょう。



Art & Various Museum

**すがだいらこうげん
菅平高原** [上田市]
四阿山と根子岳の山麓に緩やかな起伏を見せてはてなく広がる高原です。標高1,250~1,450mに位置し、夏の平均気温が19.6℃の冷涼な気候から、スイスの保養地ダボスにちなんで「日本のダボス」と呼ばれています。
MAP・E-3 | 1



**かわさわ たき
唐沢の滝** [上田市]
菅平高原の入口にある、高さ15m、幅10mの滝。深緑の中を水しぶきをあげて滝が流れ落ちます。また、ロケ地としても有名で、様々な作品の舞台となっています。
MAP・E-3 | 2



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

MAP・C-7 | 3



**ゆ の まるこうげん
湯の丸高原ビジャーセンター** [東御市]

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

入館料無料 開館時間9:00~16:00
4月下旬~11月上旬
定休日/毎週水曜日
0268-62-4333

MAP・F-4 | 5



**ゆ の まるこうげん
湯の丸高原** [東御市]

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

MAP・F-4 | 4

**ゆのかいわんこうげん
池の平湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 7

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 8

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 9

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 10

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 11

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 12

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 13

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 14

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 15

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 16

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 17

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 18

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 19

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 20

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 21

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 22

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 23

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 24

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 25

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 26

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 27

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 28

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 29

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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 | 30

**うの たいらじつけん
菅の原湿原** [東御市]

標高2,000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原で、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、木々の間に多くの野鳥や貴重な高山蝶も見ることができます。

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

花と自然を愛てる旅の道

10

紅葉 10月中旬～11月中旬

- 真田地域 角間渓谷 [上田市] | MAP・E-4 | 10月中旬から11月上旬にかけて、断崖絶壁に燃え立つ色鮮やかな紅葉が見事です。
- 菅平ダム湖 [上田市] | MAP・E-3 | 10月中旬から下旬にかけて、山々の色鮮やかな紅葉と湖面に映える影りが見事です。

9

ヒマワリ 9月上旬

- 丸子地域 独鉢山麓 宮沢登山道入口 [上田市] 独鉢山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、独鉢山を背景に広がるヒマワリ畑は絶景です。



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。
- 塙田平 あじさい小道 [上田市] 7月上旬～中旬 塙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。



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 |



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。

4

カタクリ 4月上旬

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

サクラ 4月上旬～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。

押出川の花モチモト小道 [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 |

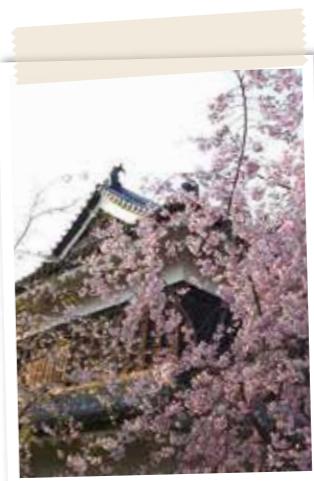
3

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。



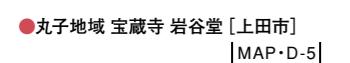
スイセン



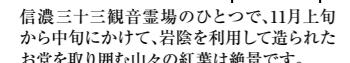
上田城跡公園櫻門の千本桜



上田城跡公園の紅葉

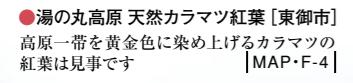


丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂



| MAP・D-5 |

- 信濃三十三觀音場のひとつで、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] 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

| MAP・F-4 |

2

タチアカネ 9月中旬

- 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 |

1

タチアカネ 9月中旬

- 青木村内 タチアカネ薔薇畠 [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 |

0

タチアカネ 9月中旬

- 上田城跡公園 [上田市] | MAP・D-5 | 10月下旬から11月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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 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ます。

| MAP・C-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 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ます。

| MAP・C-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-5 | 信濃三十三觀音場のひとつで、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。

| MAP・D-5 |

-

タチアカネ 9月中旬

- 丸子地域 宝蔵寺 岩谷堂 [上田市] | MAP・D-

地元に暮らす人の知恵や昔話に感動する新しい旅の形。

感動体験、ふれあいの旅

もの豊かさより心の豊かさ。
グリーンツーリズム・スポーツ体験等を満喫。

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「自然体験ツアーやグリーンツーリズム」、「スポーツ体験等」等をご案内しております。さあ、感動体験、ふれあいの旅に出発です。



スポーツ
体験

パラグライダーパーク青木

[青木村]

青木村・十觀山(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)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人乗りの体验飛行から、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

とうみ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.I.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・リンゴ栽培作業、藁細工の体験 等
一般社団法人 信州とうみ観光協会 ☎0268-62-7701



食
体験



Ueda Area Map

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
上田市富士山2019 ☎0268-39-0210
MAP・D-5 | 8

巨峰・葡萄狩り(9月上旬~10月中旬)

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

りんご・ぶどう狩り(9月中旬~10月上旬)

・農夫と農婦
小県郡長和町長久保360-1
☎0268-68-2318
MAP・D-6 | 10

柿子ワイナリー 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ィスティングスペースあります。

・シャトーメルシャン柿子ワイナリー
☎0268-75-8790
MAP・D-5 | 11

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 | 12
☎0268-75-0885



収穫
体験

果物収穫体験 [上田市、東御市、長和町]
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。

新型コロナウイ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遠慮を避けて、自然に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。



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 | 20
☎0268-74-2408
- ・別所温泉森林公園(上田市) MAP・C-5 | 21
☎0268-38-2626
- ・市民の森公園キャンプ場(上田市) MAP・E-5 | 22
☎0268-23-0363 (市民の森わいわい山莊)
- ・湯の丸高原キャンプ場(東御市) MAP・F-4 | 23
☎0268-62-0376
- ・信州とうみオートキャンプ場Glänta (東御市) MAP・E-4 | 24
☎0268-75-8335
- ・栗原キャンプ場(上田市) MAP・C-6 | 25
☎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 | 26
☎0268-85-2539
- ・芸術むら公園キャンプ場(東御市) MAP・E-6 | 27
☎0268-67-0001
- ・まるベリーオートキャンプ場(青木村) MAP・B-5 | 28
☎0268-49-0001
- ・村営 横手キャンプ場(青木村) MAP・B-5 | 29
☎0268-49-0111
- ・赤倉の森オートキャンプ場(長和町) MAP・C-7 | 30
☎0268-88-3126
- ・ミヤシタヒルズオートキャンプ場(長和町) MAP・C-7 | 31
☎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 | 32
☎0268-75-0925

リフレッシュパークあおき



**自然
体験**
[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、ニジマスなどの塩焼きが味わえます。
●営業時間:9:00~18:00
●入園料:無料
●渓流釣り:2時間1,600円~、釣堀:1匹300円~
リフレッシュパークあおき ☎0268-49-2923 MAP・C-8 | 33

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 MAP・C-8 | 36



**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されます。
営業:9:00~15:00
休館日:月曜日、月曜日の場合は翌日
長和町古町22-1 ☎0268-68-3874 MAP・D-6 | 37



**伝統
体験**
上田紬手織り体験 [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)はいすれも要予約。



**絵写経
体験**
小岩井紬工房 ☎0268-22-1927
藤本つむぎ工房 ☎0268-22-0900
藤本塗田店 ☎0268-38-7660 MAP・C-5 | 35



**絵写経
体験**
大法寺 ☎0268-49-2256 MAP・C-5 | 35



**絵写経
体験**
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 | 35

真田氏物語

真田一族の 史跡紹介

コーナー②

第3部
はじめます



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

Date



真田信繁(幸村)公から敬愛された姉 「村松殿」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亮岐守茂誠公(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 天法寺 ※MAP P10参照

大宝年間に創立された「天法寺」は、1333年に建立された「国宝大法寺三重塔」(別名見返りの塔)が有名。寺社蔵の真田幸村公の茶席用に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」

※MAP P5参照

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

一福処濱屋

長和町長久保 ※MAP P38 D-6参照

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

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

しなの鉄道 観光列車「ろくもん」

長野 ⇔ 軽井沢 間

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

ろくもん提供料理(一例)
要予約



●「ろくもん」予約センター 050-276-0069
営業時間 10:00~13:00, 14:00~17:00
定休日 士・日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)但し、定休日が「1日」にあたる日は営業

※その他、臨時休業の日がありますので、詳細はホームページ等をご覧ください。

全国のJTB・近畿日本ツーリスト

軽井沢駅・小諸駅・上田駅・屋代駅・長野駅しなの鉄道きっぷうりば 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。

【観光列車「ろくもん」】2014年7月11日より

運用開始

○水戸岡鋭治氏デザイン(「JR九州「ななつ星」をデザイン)

しなの鉄道の軽井沢・長野間を、景観を楽しみながら食を満喫

乗車券+指定席プラン
発売箇所

乗車券+指定席プラン
発売箇所

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リゾートシーズン
に絶好の場所。白銀のゲレンデでスキーや
スノーボードなどを存分に楽しめます。



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



ブランシュたかやま スキーリゾート [長和町]

スキー オンリーバ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



ゆまる 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。サービスデモ充実しています。

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



士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。

※ぶどうは東御市の特産品です。

安全・安心・美味しい食材、自慢の逸品



ご当地グルメ



信州サーモン・川魚

千曲川等で獲れる地元の川魚、アユ、イワナ、ヤマメ、カジカ、ニジマスや、鯉、信州サーモン等が味わい深く調理、加工されて提供されています。



信州プレミアム牛肉

飼料や飼育方法にこだわった生産がされ、オレイン酸など一定の基準を満たす肉は「信州プレミアム牛肉」として販売されます。



信州黄金シャモ・しなの鶏

ともに長野県畜産試験場が開発しました。「信州黄金シャモ」は歯ごたえがあり最も美味しいと言われる「シャモ」と、歯ごたえとコクに定評のある「名古屋種」の特長を合わせ持った地鶏。「しなの鶏」は「シャモ」を父親、「白色プリマスロック」を母親とし、飼いやすく強健性に富み、シャモの肉質の良さと白色プリマスロックの成長の良さを兼ね備えています。



白土馬鈴薯

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



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。



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。食物繊維が豊富で、レタスに含まれるビタミンEは身体の老化を防ぎます。その他に、ビタミン類やカルシウム、鉄分をバランスよく含み、安眠やリラックス効果もあるといわれています。



ハクサイ

- 収穫時期／5月～10月
- 生産量／長野県全国1位
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。2年生は天ぷらにしてよく食べられます。



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。



山口大根

- 収穫時期／11月～12月
- 青木村の特産品

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、腸の動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。



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。



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。りんご由来のベクチン（食物繊維）には整腸作用があるとされています。注目品種は信州オリジナルの「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」。3品種を合わせて信州の「りんご三兄弟」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。



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。香り松茸と呼ばますが、香りには食欲を増進させる働きがあるといわれます。



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

長野県は昼夜の寒暖差が大きく、上田地域は全国でも日照時間が多いため、東御市をはじめ、ぎゅっと甘さと旨みを蓄えたぶどうが生産されています。從来からの巨峰に加え、長野県では種なし皮ごと食べられる人気のぶどう3品種、黒系「ナガノパープル」、白系「シャインマスカット」、赤系「クインルージュ®」をまとめて、「ぶどう三姉妹」と呼ばれています。

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…長野県を代表するぶどう。「巨峰」と「リザマート」の交配品種で、大粒で艶やかな紫黒が美しい。酸味は少なく、巨峰のような濃厚な甘さとすつきりした後味が特徴です。

シャインマスカット…パリッとした歯ごたえとさわやかなマスカットの香りが口いっぱいに広がります。

クインルージュ®…ルージュのように赤く、女王級に甘く2021年にデビューし、長野県を代表するぶどうの中でも期待の新品種。「シャインマスカット」が親品種であり、マスカットの香りやかな香りよりもながら、シャインマスカットよりも強い甘さが特徴です。



お米

- 収穫時期／10月
- 生産量／中心に品質の高いおいしい米が生産されています。

上田地域には生産者のこだわり米やブランド米も数多く、最近は小麦アレルギーの方のために米粉を使ったパンや料理も注目されています。



そば

- 収穫時期／10月～11月
- 生産量／長野県全国2位

県産そばは、良質で香りが強いのが特徴です。上田地域にはおいしい手打ちそば店が数多くあります。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。



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、そばのくるみ代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、シナノグレミは殻がうすく実が大きいです。



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。



美味しいだれ焼き鳥

上田の方言で「おいしい」とは「おまえたち」という意味。「美味」を「おい」と読ませて「美味しい」で地元の方に命名され、ただし市内と各地の焼鳥店で大好評を出し中です。



くるみおはぎ

上田地域の郷土食の一つ。主なものは、くるみの粉状のものをたっぷりまぶしてあるもの。大きめに碎いたものを和えてあるもの。くるみ代り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。



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。



力餅

中山道随一の難所「和田峠」。その峠にある茶屋でふるまわれ旅人の疲れをいやし元気回復の源であったといわれます。



雷電丼

地元のホエー豚を特産の信濃くるみと味噌（くるみ味噌）で和えたオリジナル丼です。



武石丼

地元の野菜や肉を替々に盛り付けた、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。是非食べてみてください。



あんかけやきそば

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



ダッタンそば

霧ヶ峰高原の麓、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、通常のそばの120倍以上のリコピ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、その苦味がほとんどありません。



「タチアカネ」蕎麦

長野県オリジナルのそば品種で、唯一、青木村が生産地化しました。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5店舗でご賞味ください。また、乾麺「そば」は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。



まち歩きガイドブック

そろそろ
お土産探しの
時間ですよ

ストロードがいっぱい。

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

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



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

「本当に美味しい」と
薦められるものだけを
新鮮なうちに、届けています。



旬の味覚
自慢の



新鮮市真田 [上田市]

令和6年4月27日にリニューアルオープンした農林産物直売所です。地元真田地域の野菜や山菜、きのこ、果物のはか加工品なども販売しています。生産者が真心を込めて育てたフレッシュな旬の農産物をお楽しみください。

上田市真田町長6114-2 ☎0268-72-8072
営業時間／9時～16時(7月～11月) 9時～15時(12月～6月)
定休日／毎週水曜日、年末年始
アクセス／上田菅平ICから車で10分 | MAP・E-4 | 1



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」では地元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時～18時(冬季9時～17時) 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 | 5
| MAP・E-5 | 4



道の駅 だまりテラス東御 [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」でもぜひお立ち寄りください。

東御市和3875 ☎0268-63-2711
営業時間／夏季11:00～18:00 冬季13:00～17:00
休業日／毎週水曜日 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 | 3



室賀温泉さら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る遠くから足を運ぶお客様もいます。室賀の粘土質で出来た夏野菜はどれもおいしく、またお求めやすい価格で買ることができます。
上田市上田室賀1232-1 ☎0268-31-1126(室賀温泉さららの湯)
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 | 8



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、オーナーの手芸・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」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 ☎0268-27-5580
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 | 7



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り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 | 11

生産者直売所「いずみの里」 [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り取り体験もできます。

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 | 10



道の駅 和田宿ステーション
農産物直売所 [長和町]

地元地域の野菜や郷土品の他、週末には鮭の力餅や豆餅などの数量限定販売を行っています。併設する食堂は、ボリューム感のあるメニューが特徴的です。

長和町和田2884-1 ☎0268-88-0008
営業時間／8:00～17:00(1月～3月は8:30～16:30)
休業日／原則月曜日(8月～11月は無休)
アクセス／上田駅から車で40分、東部湯の丸ICから車で30分

| MAP・D-7 | 14



道の駅 マルメロの駅ながと
マルシェ黒耀 農産物直売所 [長和町]

地元の農産物直売はもちろんのこと長和町の逸品、奨励品、土産品の数々、食事は「黒耀キッチン」で満腹に。

長和町和田2643-3 ☎0268-75-8735
営業時間／9:30～17:00(1月～2月)、9:30～17:30(3月～12月)
休業日／水曜日(3月～12月は無休)
アクセス／上田駅から車で40分、東部湯の丸ICから車で30分

| MAP・D-6 | 13



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

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、おひし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。



みかえり漬け (梅漬け)
国宝大法寺三重塔(青木村)の別名「見返りの塔」になんたる梅漬け、独自の二度漬けで、中梅を色美しくまろやかに仕上げています。白加賀と赤じぞく漬けた甘漬けや、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「ナツツゼ」の俗称で、日当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。



A・コープファーマーズうえだ店 農産物直売所 マルシェ国分 [上田市]
マルシェ国分はA・コープファーマーズうえだ店に併設された大規模な農産物直売所です。地元生産者が愛情をいっふい込めて育てた、採れたての野菜・果物・きのこ・花などが多くたくさん並んでいます。地元の新鮮な農産物を多くの皆さん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 | 6

「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。



道の駅 あおき [青木村]

野菜や山菜等の、地元の旬の食材や加工品、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2-1 ☎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 | 9



くるみ菓子
地元のくるみを使った東御市・上田市特産のお菓子。クッキー、焼き菓子をはじめパイ、キャラメル、団子等、多くの菓子があります。



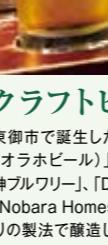
クラフトビール

東御市で誕生した「OH ! LA ! HO ! BEER (オラホビール)」をささがけに、上田市「天神ブルワリー」、「DO BREWING」、青木村「Nobara Homestead Brewery」がこだわりの製法で醸造しています。



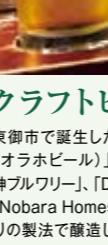
ワイン

降水量が少なく、日照時間が長い気候や土壌の質がブドウにとって適しているとして、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、本格的に個性豊かなワイナリーめぐらしが楽しめます。



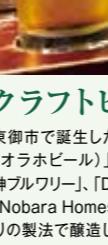
地酒

信州のおいしい水、そして杜氏の技。上田地域には蔵元が6蔵あり、自然の恵み豊かなこの地域で造られた銘酒の数々を味わってみてください。



味噌

淡色で辛口を特徴とする信州味噌、昔なつかしい手作り味噌等、原料や製造にこだわった商品が好評です。



特産品
名産品



26



上田地域は温泉天国。

「はあ、やつぱり温泉がなくすやね。」

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

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

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

温泉を安全に楽しみましょう。入浴時の注意点です！

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

1.浴槽に入る前に、かけ湯をして徐々に身体を慣らしましょう。



2.入浴時間の目安は？

ぬるめのお湯で
30分以内

高温のお湯で
10分以内

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

長野県温泉協会:資料より



ちよつとアドバイスです！



十觀山のふもとにある田沢温泉は静かで湯です。若き島嶼藤村もこのいで湯を訪ね「千曲川のスケッチ」で紹介しています。飛鳥時代の開湯と言われ、湯川のせせらぎに格子戸の宿重厚な門構えそして石畳や白壁の土蔵など歴史の情緒漂う温泉です。

また、昔から「子宝の湯」といっ伝説があります。近くには子安地蔵尊もありその隣りには薬師堂があり、その隣りには山姥が坂田金時を産んだといっ伝説があります。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。

夫神岳の中腹に広がる田園風景を眺望するひびた温泉地は大変賑わい、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、国司の滋野親王が自ら入湯して完治したといわれています。また、親王の故郷である京都の小倉山に沓掛温泉の裏山が似ていることから「小倉乃湯」と名づけたと伝えられています。

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

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

良質で、湯量豊富な温泉です。

「子宝の湯」 田沢温泉

田沢温泉 有乳湯 [青木村]

有乳湯は沓掛温泉の日帰りの外湯です。

新旧2種類の源泉があり、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。

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

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。

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

青木村大字田沢2698 ☎0268-49-0052 営業時間／6:00~21:00(年末年始変更有) 利用料金／中学生以上300円、3歳~小学生100円 休業日／無休

良質で、湯量豊富な温泉です。

良質で、湯量豊富な温泉です。

良質で、湯量豊富な温泉です。

別所温泉・外湯めぐり やつぱり温泉は ゆっくり泊まりで。

別所温泉は、その昔「七久里の湯」と呼ばれていました。平安時代の有名な和歌集にもその名をとどめているとされるほど古い歴史を誇る温泉です。北条氏が別院として使っていたことから、「別所」という名前がついたといわれています。肌がなめらかになることから「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つの外湯があります。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。「信州の鎌倉」といわれる国宝級の歴史的建造物の多いこの地域をご堪能ください。

別所温泉・外湯めぐり 温治客のように外湯を楽しむのが醍醐味

あいそめの湯



別所温泉では最大規模の日帰り公共温泉施設で、内湯、露天風呂のほか天然松が香る岩盤浴(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650円、小中学生300円(R7.4~) 定休日／第2・4月曜日(月曜祝日の場合は翌日)

| MAP・C-5 |



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

「健康の郷」鹿教湯温泉

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

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あり、「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い四季折々の表情が見事です。



氷灯ろう夢祈願



温泉街から湯端通りを抜け、五台橋、文殊堂、薬師堂周辺まで続く、約200個の氷で作られた「氷灯ろう」に灯りをともす幻想的なイベントです。毎日夕方16:30からの点灯式には、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。

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

大塩温泉

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

大塩温泉、靈泉寺温泉宿泊施設案内は32Pへどうぞ。

『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。



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

至 別所温泉

鹿教湯温泉

- 鹿教湯温泉交流センター「足湯」
- 観光案内所

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。

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。

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ます。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350円、小学生200円(R7.4~)(小学生未満無料)
休業日/無休

[MAP·C-6]



靈泉寺温泉 共同浴場

豊富な湯量と源泉かけ流し
平維茂が、鬼女紅葉を退治したあと此處の湯で傷を癒し、寺を建て靈泉寺と名付けたと伝えられる、ひびた雰囲気が漂う静かな温泉です。

上田市平井2515-2
080-1261-8432(靈泉寺温泉旅館組合)
営業時間
7:00~21:00
利用料金
大人250円、小中学生100円(R7.4~)
休業日/無休

[MAP·C-6]

靈泉寺温泉

詳しきはお宿へお問い合わせを



おおしおんせんきょうどうよくじょう
大塩温泉共同浴場
肌でお悩みの方には特におすすめ
山間のひなびた雰囲気の漂う自然の恵み豊かな温泉。戦時中、傷病兵の治療に開放されていました。冬季は湯温が適温になる17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250円、小中学生100円(R7.4~)
休業日/毎月15日、30日

[MAP·C-6]

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 雲渓莊 [上田市]



森と渓谷に開まれた場所にあり、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/10:00~20:00(9:00~10:00は清掃のため入浴不可)
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

真田温泉 ふれあいなだ館 [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/10:00~21:00(受付21:00まで)
利用料金/一般650円、小中学生300円(R7.4~)
休業日/火曜日(火曜祝日の場合は翌日)

[MAP·E-4] 2

室賀温泉 ささらの湯 [上田市]



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650円/350円、小中学生300円(R7.4~)
休業日/毎月2日、第4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 [上田市]



鳥帽子岳を背に、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 冬季10:30~21:00
利用料金/一般650円、小人300円(R7.4~)
休業日/毎週水曜日

[MAP·E-5] 5

布引温泉 御牧乃湯 [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ができる「Cafe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
利用料金/大人650円、小人300円、福祉風呂1,020円(小学生未満無料・減免規定あり)(R7.4~)
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 [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观です。宿泊も可能です。

東御市八重原1806-1 0268-67-0001
営業時間/10:00~20:00(受付19:30まで)
利用料金/大人650円、小人300円(R7.4~)
休業日/毎週水曜日

[MAP·E-6] 9

長門温泉 やすらぎの湯 [長和町]



旧中山道長保宿を望み、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|

布引觀音温泉(東御市) | MAP·E-5|

布下温泉(東御市) | MAP·E-5|

くつろぎの湯 [青木村]



アートヴィレッジ 明神館 [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观です。宿泊も可能です。

東御市八重原1806-1 0268-67-0001
営業時間/10:00~20:00(受付19:30まで)
利用料金/大人650円、小人300円(R7.4~)
休業日/毎週水曜日

[MAP·E-6] 10

和田宿温泉 ふれあいの湯 [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

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	ホテル富士屋 ☎0268-74-2038	10,000~(1泊2食税込)	お食事は自家農園産の野菜や地域の食材をなるべく使うようにしています。キャンプ場施設。
	ホテルシユフルツ ☎0268-74-2410	7,350~(1泊2食税込)	高層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くりした施設。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覗ください。 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覗ください。 http://www.sugadaira.ne.jp/~tsukakuran/
	四季の宿まさき ☎0268-74-2673	8,250~(1泊2食税込)	信州の食材と自家農場産の野菜やお米を使用した創作料理を信州の地酒やワインと共に楽しめます。
	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	8,000~(1泊2食税別)	夏期合宿に最適宿。私有グランド隣接。移動0分。
	ロッヂあります ☎0268-74-2589	7,480~(1泊2食税込)	ゲレンデまで徒歩30秒。夏は涼しい森の中、ファミリー、合宿、ビジネス等、色々なニーズにお答えします。
	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ベアリフト乗り場すぐ横です。
菅平高原	松栄屋 ☎0268-74-2171	8,500~(1泊2食税別)	手作りの食事と冬は暖かい館内、スキー場へ徒歩3分。夏は黄色い芝グランドがあり期間限定キャンプもできます。(5月~7月、9月~10月予定)
	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	8,000~(1泊2食税込)	玄関出たらスキーをはいてGO! https://yawataya.net
	菅平イナーリールホテル ☎0268-74-3711	10,000~(1泊2食税込)	詳しくはホームページをご覗ください。 http://www.inalair.co.jp/
	冬の宿 今井館 ☎0268-74-2061	7,500~(1泊2食税込)	天狗ゲレンデのすぐ横の宿。日の出ゲレンデやコンビニも近くです。詳しくは https://malkan.sakura.ne.jp/
	栄屋 ☎0268-74-2102	6,500~(1泊2食税込)	ナイターゲレンデ目前。心のこもった家庭料理はどうぞ…
	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割がリビーター。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	7,500~(1泊2食税込)	宿泊代表者に特典付きプランがあります。
	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。
	日の出口ロッヂ ☎0268-75-5202	7,700~	日の出ゲレンデ直結の宿です。
角間温泉	角間温泉 岩屋館 ☎0268-72-2323	17,600~(1泊2食付、税込)	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 ☎0268-85-2828 FAX0268-85-2313	武石の観光、宿泊に関するお問い合わせ	
	ツーリスト美乃和 ☎0268-85-2539	5,300~(1泊1名~、税込)	善光寺や軽井沢・松本・上高地などの信州観光の拠点として人気のアットホームなお宿です。
	一棟貸しの宿もりしま ☎080-8072-9098	12,000~(1泊2名利用時、税込)	一泊一組限定のお宿で、家具・家電・調理器具・調味料など完備され、バーキューもできます。
	BaCo Resort長野 ☎0268-85-0222	21,660~(1泊4名利用時、税込)	小沢川の清流を活かした水をテーマに、川遊びや魚釣りなど、子供から大人まで大満足いただけるグランピング施設です。
東御市	●一般社団法人 信州とうみ観光協会 ☎0268-62-7701 FAX0268-62-7702	東御市の観光、宿泊に関するお問い合わせ	
	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。
	湯の丸高原莊 ☎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。本格的な機材を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な施設。自慢の料理に舌づび。
	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。

市町村地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	EST(エスト)SUGADAIRA ☎0268-74-1357	7,400~(1泊2食税込)	朝食のジャムは地元産フルーツを使った手作り。リンゴで香った信州プレミアム牛のステーキプランがオススメです。
	ベンジョンフルール ☎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。
	ベンジョンラーク ☎0268-74-3443	8,400~	「いらっしゃい!」「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。
	ブチホテルりすの森 ☎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	8,000~(1泊2食税込)	スイステロル風建物 日の出ゲレンデ直結
	望山亭ことぶき ☎0268-44-2538	12,000~16,000	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	かつら旅館 ☎0268-44-2523	8,000~14,000	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	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、さまな宿。
	菅原奥谷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覗ください。 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。
	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	7,800~(1泊2食税込)	表ダボスゲレンデまで徒歩0分!
	ロッジ花す画 ☎0268-74-2503	8,500~(1泊2食税別)	ゲレンデまで0分!お帰りもスキーや寝たままで!
	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答えします。
	ペンションバスタン ☎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。
	さわかに&ロッスタイル ☎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、ハートモリラックス。
	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望!リフト乗り場まで1分。
	かどや旅館 ☎0268-74-2027	8,500~(1泊2食税別)	ナイターすぐ横。コンビニすぐ横。
	ホテル第一館 ☎0268-74-2030	8,500~(1泊2食税別)	日の出ナイターゲレンデ目前。
	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。
	スポーツハイムホテル初音館 ☎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。
	ホテルルピナス ☎0268-74-2422	7,500~(1泊2食税込)	グラード・クロスカントリースキーステップ0分。詳細はHPをご覗ください。 https://rupinasu.com
	エーデルホテル ☎0268-74-2131	11,000~(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さき ☎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。

市町村地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
上田市	大江戸温泉物語鹿教湯桜館 ☎050-3852-4829	8,300~(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。
	河鹿莊 ☎0268-44-2036	9,000~(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)	溪流野天風呂といえどこの宿。自炊施設完備の湯治部(一泊4,200円~)も好評。
	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)
	つるや旅館 ☎0268-44-2121	10,000~17,000	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	鹿鳴莊 ☎0268-44-2236	1,000~(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	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	かつら旅館 ☎0268-44-2523	8,000~14,000	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	齊北莊 ☎0268-44-2417	10,000~16,000	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	三水館 ☎0268-44-2731	17,000~(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)	心なごませる和の情緒があふれる、満足度の高い料亭です。展望露天風呂が好評です。
	黒岩旅館 ☎0268-44-2428	10,000~17,000	(1室2名以上、1泊2食)(税、入湯税別)
	望山亭ことぶき		

観光案内所



新幹線上田駅観光案内所

新幹線改札からまっすぐ進み、しなの鉄道・上田電鉄別所線へ連絡する階段下にあります。上田市のほか、千曲市、東御市、須坂市、長野市、坂城町、青木村、筑北村、麻績村など、上田駅を拠点とした周辺観光のご案内をしています。

営業時間／9:00～17:00
休業日／12/29～1/3
上田市天神1-1887-3
☎0268-26-5001

| MAP・D-5 | 2



武石観光センター 嵐栗渓谷緑の広場
美ヶ原高原への東側入口であり、松本市(武石峠、王ヶ頭、松本城)への分岐点にある嵐栗渓谷に位置し、食事や休憩をはじめ、特産品のショッピングや釣り堀、キャンプ場があり家族で一日楽しめる場所となっています。

営業時間／8:00～17:00
休業日／毎週月曜日、冬季(11月中旬～4月中旬)
上田市武石上本入2384-65
☎0268-86-2003

| MAP・C-6 | 4



信州・長和町観光協会 観光案内所

「道の駅 マルメロの駅ながと」内にあり、長和町内の観光スポット、お食事処等をご案内いたします。長和町および近隣のパンフレット、地図をご用意しています。また、E-bikeレンタサイクル(冬期休業)を行っています。

営業時間／9:00～17:00
休業日／年末年始
小県郡長和町古町2424-19 商工会館内
☎0268-68-0006

| MAP・D-6 | 7



上田市観光会館

上田城跡公園の東側にあり、1階は売店と蕎麦店、2階は観光案内所になっています。2階は、市内、周辺地域の観光パンフレットやイベント情報などを揃えています。また、大河ドラマ「真田丸」仕様の真田三代甲冑を展示しています。

営業時間／【売店】9:30～18:00※季節により変動、
【2階案内所】8:30～18:00(平日)、9:00～18:00(土日休日)
休業日／年末年始
上田市大手2-8-4
☎売店/0268-25-4403
観光案内所/0268-23-5408

| MAP・D-4 | 1



Ueda Area Map

ゆきむら夢工房

上田菅平ICから車で約10分、真田町エリアの中心にあります。真田氏発祥の郷、真田町エリアをめぐるならまずこちらへ。電動レンタサイクルの貸し出しありです。事前予約制で地元の食材を使用したそば打ちやパン作りを体験でき、お土産や特産品も販売しています。

営業時間／8:30～17:15
休業日／12/29～1/3
長野県上田市真田町長6090-1
☎0268-72-2204

| MAP・E-4 | 3



東御市観光情報ステーション

しなの鉄道田中駅舎内にあります。観光スポット及び各種施設、地域イベント、地域の食、市街地ショップ等をはじめ、交通案内をしています。また、デマンド交通やバスなどの待ち合わせの休憩スペースとして利用されています。

営業時間／10:00(冬季10:30)～18:00
休業日／毎週水曜日、年末年始(12/29～1/3)
東御市和3875
☎0268-64-0113(物産ショップ)
☎0268-75-0885(ワイン&ビアミュージアム)

| MAP・E-5 | 6

| MAP・E-5 | 5

岡崎酒造「信州亀齋」

数々の賞を受賞した人気の酒蔵

信州銘醸「喜久盛」「瀧澤」等

上田市民の定番酒の一つ

若林醸造「月吉野」「つきよしの」

塩田地域で愛される女性杜氏の蔵

和田龍酒造「和田龍」「和田龍登水」

北国街道沿いにある蔵元

沓掛酒造「福無量」「五」

地元の定番酒を醸す老舗酒蔵

山三酒造「真田六文錢」「山三」

2023年に復活した期待の酒蔵

代表銘柄
上田市6蔵と



千曲川ワインバレー(東地区)特区

上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・千曲市・小諸市・立科町・佐久市・軽井沢町

平成27年に構造改革特区法に基づき、広域的に「特産酒類の特例」の認定を受けて「千曲川ワインバレー(東地区)特区」が誕生。最低製造数量基準が緩和され、新規のワイナリー等が増加し、ワイン産業が盛り上がっています。また、構成自治体で「千曲川ワインバレー特区連絡協議会」を設立し、現在は千曲川流域10市町村で連携してワイン振興事業に取り組んでいます。



詳しくはホームページをご覧ください。<https://chikumagawa-winevalley.com>

どこ行こう、どこ泊まる

※料金等の詳細はお問い合わせください。

(料金単位:円)

宿泊施設一覧



市町村	地区名	宿名・電話番号	料金	特徴
長和町	ペンションホワイトハウス	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	8,000～ (1泊2食付、税込)	アットホームでアクティビティに思いっきり遊べる宿。	
	フォレストインモーグル	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	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。	
	ペンション山のかわみ	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。	
	ペンションラ・ヒュッテ	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	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	8,500～ (1泊2食付、税込)	レンガと木の香り漂う落ち着いた雰囲気の宿。	
	ペンションPEKOの家木の実	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	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。	
姫木平	リゾートインフレスター個室部	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	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	8,600～ (1泊2食付、税込)	姫木の森のログ風の宿。	
	リゾートハウスオックス	8,500～ (1泊2食付、税別)	天然温泉露天風呂、曇風呂、七色ジャグジーありの落ち着いた宿。	
	ロッジ銀嶺	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。	
	ペンションハーモニー	8,900～ (1泊2食付、税別)	蓼科・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	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	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。	
	ログの宿ウォールテン	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)。	
	ペンションはとっぽ	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。	
青木村	ペンションティンクル	7,000～ (1泊2食付、税込)	ワンちゃんが自由に過ごせて、山好きの人にもおすすめです。素朴で家庭的なペンション。	
	コテージサンタハウス	3,500円～(ドリーフ方式、税別) 20,400円～(一棟、宿泊、温泉料)	コシックアート型のカナディアンハウス。一棟貸し、シェアハウス方式。	
	ペンションウイング	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	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)	
	ペンションサルモニダエ	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。	
	ペンションジョイハウス	8,500～ (1泊2食付、税込)	アンティーク漂うやさらぎの空間。ボリュームの和洋折衷料理を。	
	SchÖner Berg	6,000～ (素泊まり、税別)	季節毎旬の食材、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	18,000～ (1泊1棟、4名様税込)	2LDK・80m²の貸別荘タイプ。ご家族だけでゆっくりくつろげます。	
	ペンションなちゅらる	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。	
	ペンシオーネ美し松	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。ベット・車椅子OKの宿。	
長和町	民宿みや	6,000～ (1泊2食付、税込)	美味しい料理とあと驚く格安料金が好評な宿。スキー、溪流など。	
	濱田屋旅館	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かな宿。	
	美ヶ原高原ホテル山本小屋	9,000～ (1泊2食付、税別)	標高2000mの雲上一軒宿。美ヶ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	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。	
	おやど和田宿	7,500円～(素泊まり、税別) 30,000円～(一棟貸し、税別)	和田宿の旅館をリノベーションした、風情溢れる素泊まり専用の宿。	
	代表銘柄	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	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	7,600～ (1泊2食付、税込)	本格的なスペイン料理の宿。	
	ペンションスイート	8,920～ (1泊2食付、税込)	白樺林のカラマツ林に囲まれた静かな高原の宿です。	
	奈良原温泉あさま苑	8,920～ (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宿。	
東御市	西川ペンション星の宿	7,500～ (1泊2食付、税込)	約100年のときをすごしてきた町家を、元の併用まい大切にしながら再生した1棟貸のお宿です。	
	NAGANO branch Hotel	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バーベーションした1棟貸のお宿です。	
	旅舎ときの譜	HPをご覧ください。	古民家をリノベーションした一棟貸し宿。敷地内にはサウナ、図書館を併設。	
	上州屋	HPをご覧ください。	古民家をリノベーションした一棟貸し宿。古民家をリノベーションした一棟貸し宿。	
	芸術むら公園	HPをご覧ください。	露天風呂からは浅間山の雄姿が望め眼下にはどのか農村風景が広がります。	
	布下	7,300～(1泊2食付)	露天風呂から北アルプスを望む温泉宿。	
	布引観音温泉	HPをご覧ください。	伝説の地「牛に引かれて光寺参り」布引温泉に湧く温泉宿。	
	御牧原	9,000～16,500 (1室2食、プランによる) ベット可	アルプスを望む丘の頂に建つ、週1組だけの小さな宿。組だからこそ味わえる贅沢がそこにはあります。	
	大田区休養村とうぶ	6,350～(1泊2食付) 6名部屋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露天風呂は、信州の山々が望めます。体の芯まで温まる温泉です。	
	メゾンドットのう maison du 露の家	14,904 (1室2食 税込)	信州の素朴な木造風呂とエコルギーを地元の森からいただき、また、自然で育てた野菜などを使った里山フレンチで、一日組のお宿をもう一度してもらっています。	

ACCESS INFORMATION

バスをご利用の場合

●高速バス（予約制、全席指定）○インターネットからのご予約購入が便利です。

高速バス
[東京方面]

高速バス
[大阪方面]

お問い合わせ先 ● 高速バス予約センター 0267-62-0010
※[東京方面]乗車日の3日前からは、電話予約不可のためインターネットよりご予約をお願い致します。

●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

●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。

①菅平高原へ行く場合	菅平線乗車（上田バス）	菅平線乗車（上田バス）
②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…リゾートセンター前…西菅平（終点）
③青木村へ行く場合	青木線乗車（千曲バス）	上田駅…幸村の郷…真田…上渋沢（終点）
④上田市武石へ行く場合	武石線乗車（千曲バス）	上田駅…大屋駅…丸子駅…巣栗上（終点）
⑤別所温泉へ行く場合	塙田線乗車（上田バス）	上田駅…川西医院…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…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）
⑦長和町へ行く場合	長久保線乗車（JRバス関東） ながわごん（ながわまちオンデマンドバス） ながわごん 予約☎0267-26-0030	上田駅…大屋駅…丸子駅…依田病院…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

※運賃等詳細は
こちらから▶



シェアサイクルのご案内



タクシーのご利用は



〈上田市〉上田市・千曲市広域シェアサイクル

利用料金 1回 [最初の30分] 165円／回(税込) 月額会員 [基本料金] 1,650円／月(税込)

30分を超えるごとに110円ずつ追加

お問い合わせ先 上田市お客様コールセンター ☎0268-23-7132

〈東御市〉とうみシェアサイクル

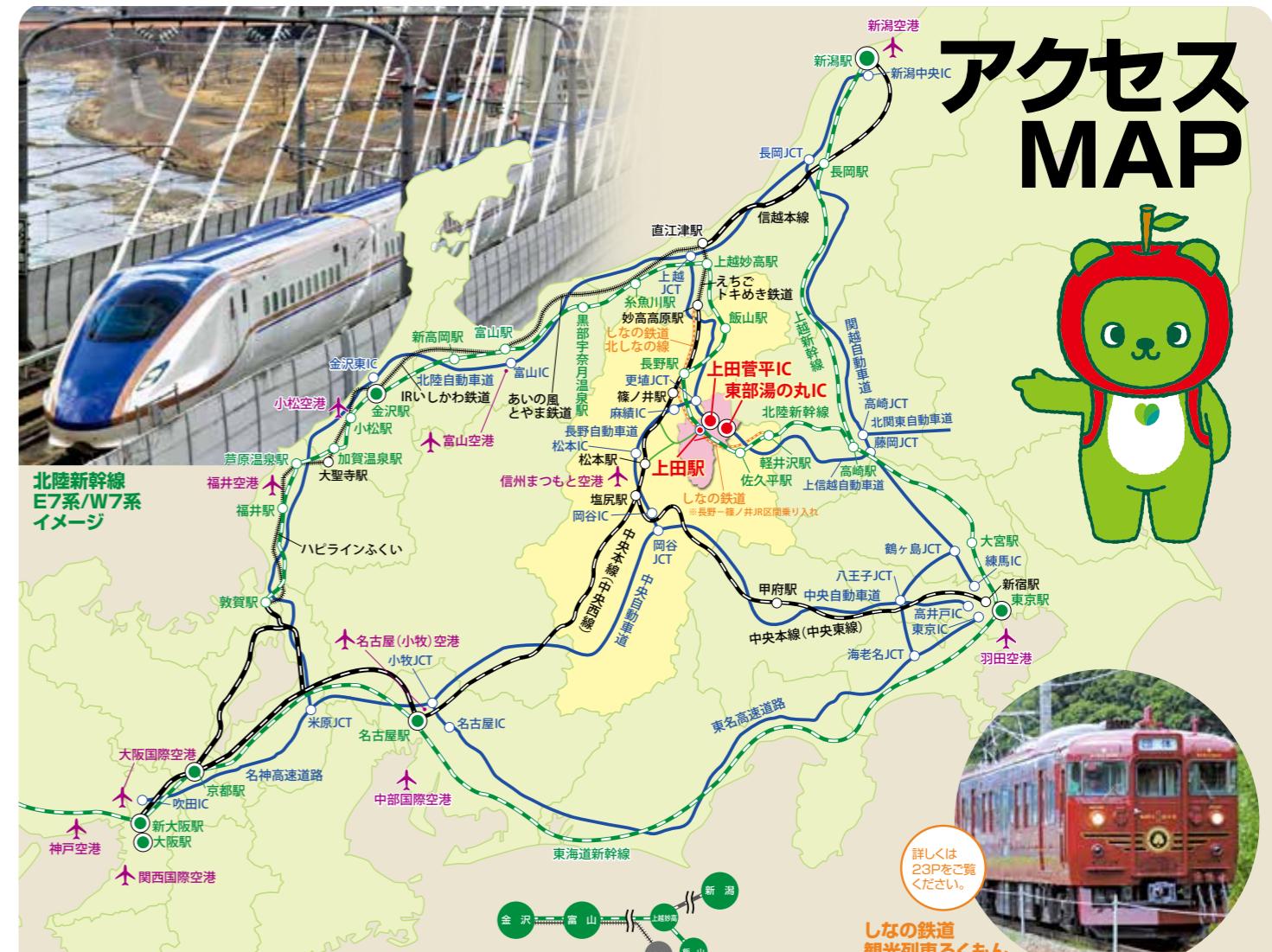
利用料金 1回 [最初の30分] 220円／回(税込) 1日 [プラン] 1,980円／日(税込)

30分を超えるごとに220円ずつ追加

お問い合わせ先 (一社) 信州とうみ観光協会 ☎0268-62-7701

交通機関・アクセス案内

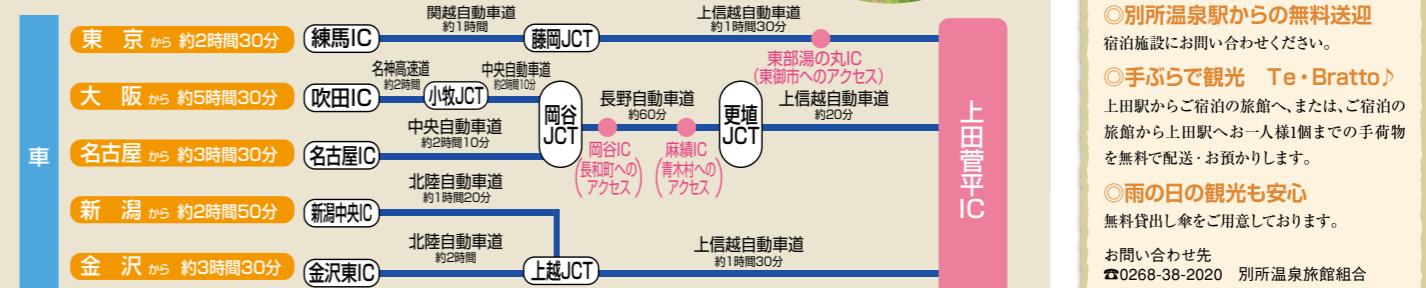
アクセスMAP



鉄道をご利用の場合



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
宿泊施設にお問い合わせください。

○手ぶらで観光 Te・Brutto♪

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

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

