

トレッキングゾーンB 日帰り温泉施設

01 温泉健康施設 **びんぐし湯さん館**

■坂城町網掛2002-4 Tel:0268-81-7000
■単純硫黄泉
■大人:550円/小学生:330円
■20:00以降 大人:330円/小学生:220円
■10:00～21:00 ■第4水曜日休館

02 室賀温泉 **ささらの湯**

■上田市上室賀1232-1 Tel:0268-31-1126
■単純硫黄泉
■一般:500円/小中学生:250円
(5:00～8:00は一般300円/小中学生150円)
■5:00～8:00/10:00～21:00
■毎月第2、第4水曜日休館(祝日の場合は翌日)

03 くつろぎの湯

■青木村大字田沢3231 Tel:0268-49-1000
■単純温泉
■大人(高校生以上)300円
■小人(小中学生)200円
■10:00～20:30
■毎週月曜日休館(祝日の場合は翌日)

04 田沢温泉 **有乳湯**

■青木村大字田沢2698 Tel:0268-49-0052
■単純硫黄泉
■大人(中学生以上)200円
■小人(4歳～小学生)100円
■6:00～21:00 ■年中無休

05 別所温泉(共同浴場)

■上田市別所温泉 Tel:0268-38-5750
■単純硫黄泉 ■200円
■6:00～22:00
■休館日[大湯]第1・3水曜日、[石湯]第2・4火曜日、[大師湯]第1・3木曜日
【あいそめの湯】
■上田市別所温泉58 Tel:0268-38-2100
■単純硫黄泉 ■一般:500円/小中学生:250円
■10:00～22:00
■第2・4月曜日休館(祝日の場合は翌日)

06 沓掛温泉 **小倉乃湯**

■青木村大字沓掛419-1 Tel:0268-49-1126
■アルカリ性単純温泉
■大人(中学生以上)200円
■小人(4歳～小学生)100円
■9:00～21:00
■毎週火曜日休館(祝日の場合は翌日)

07 上田市鹿教湯健康センター **クアハウスかけゆ**

■上田市鹿教湯温泉1293 Tel:0268-44-2131
■単純温泉
■大人:710円/小中学生:500円/未就学児:無料
■16:00以降 大人:500円/小中学生:300円
■10:00～18:00(受付は17:00まで)※
(※令和6年3月31日まで、令和6年4月以降は未定)
■毎月第2、第4火曜日休館(祝祭日は翌平日)※8月第2火曜日は営業
■お風呂、温泉プールすべて水着着用。はだか入浴不可。

08 鹿教湯温泉 **文殊の湯**

■上田市鹿教湯温泉1369-1 Tel:0268-44-2288
■単純温泉 Tel:0268-44-2331(鹿教湯温泉旅館組合)
■大人:300円/小学生:200円/幼児:無料
■定休日なし ■9:00～21:00(入館は20:30まで)

09 大塩温泉共同浴場

■上田市西内150 Tel:0268-42-1048
(丸地域自治センター)
■カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物泉
■大人:200円/小中学生:100円/幼児:無料
■14:00～21:00 ■毎月15、30日休館

10 霊泉寺温泉共同浴場

■上田市平井2515-2 Tel:080-1261-8432(霊泉寺温泉旅館組合)
■カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物泉
■大人:200円/小中学生:100円/幼児:無料
■定休日なし ■7:00～21:00

11 武石温泉 **うつくしの湯**

■上田市上武石1454-3 Tel:0268-85-3900
■カルシウム・ナトリウム一塩化物・硫酸塩温泉
■一般:500円/小人:250円
■10:00～21:30
■毎週水曜日休館

12 岳の湯温泉 **雲漢荘**

■上田市武石小沢根578 Tel:0268-85-2263
■アルカリ性単純温泉
■一般:400円/4歳以上小学生まで:200円
■8:00～20:00
■第1、第3木曜日休館(詳細は施設HP参照) ■宿泊可

13 長門温泉 **やすらぎの湯**

■長和町古町2436-1 Tel:0268-68-2601
■ナトリウム一硫酸塩泉
■大人:600円/小人:300円
■10:00～21:30
■毎週火曜日休館(祝日の場合は営業)

14 和信温泉 **ふれあいの湯**

■長和町和田4329 Tel:0268-88-0001
■カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物泉
■大人:600円/小人:300円
■10:00～21:00
■毎週月曜日休館(祝日の場合は営業)



トレッキングゾーンA 日帰り温泉施設

19 千曲川温泉 **ゆうふるtanaka**

■東御市田中278-18 Tel:0268-63-3715
■ナトリウム一塩化物泉
■10:00～22:00
■大人:510円/子供:300円
■毎月第2水曜日休館

20 みづほ温泉 **湯楽里館**

■東御市和3875 Tel:0268-63-4126
■10:00～22:00
■ナトリウム一塩化物・炭酸水素温泉
■大人:510円/子供:300円
■毎月第3水曜日休館

21 真田温泉 **ふれあいさなだ館**

■上田市真田町長7369-1 Tel:0268-72-2500
■アルカリ性単純温泉
■大人:500円/小中学生:250円
■10:00～21:30
■毎週火曜日休館(祝日の場合は翌日)

22 千古温泉 **千古温泉**

■上田市真田町横尾6395 Tel:0268-72-2253
■10:00～20:00 ■単純硫黄泉
■大人:500円/子供:250円
■毎月20日休館(土日の場合は営業)

23 地蔵温泉 **十福の湯**

■上田市真田町傍陽9097-70 Tel:0268-75-3855
■アルカリ性単純温泉
(平日)大人:700円/子供:400円
(土日祝日他指定)大人:750円/子供:400円
■平日17:00以降 大人:500円/子供:300円
■10:00～21:00 ■不定休

宿泊できる施設【温泉・ペンション】

上田市 ●上田市ホテル旅館組合(宿泊施設:8軒)

ホテル上田山荘 Tel:0268-22-9720

●別所温泉(宿泊施設:10軒)

単純硫黄泉
別所温泉旅館組合 Tel:0268-38-2020

●鹿教湯温泉(宿泊施設:19軒)

単純温泉
鹿教湯温泉旅館協同組合 Tel:0268-44-2331

●大塩温泉(宿泊施設:1軒)

カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物泉
Tel:090-1108-6157(大塩温泉旅館組合)

●霊泉寺温泉(宿泊施設:4軒)

カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物泉
霊泉寺温泉旅館組合 Tel:080-1261-8432

●角間温泉(宿泊施設:1軒)

ナトリウム一塩化物・炭酸水素温泉など
岩屋館 Tel:0268-72-2323

●菅平高原(宿泊施設:99軒)

アルカリ性単純温泉など
(一社)菅平高原観光協会 Tel:0268-74-2003

●岳の湯温泉(宿泊施設:1軒)

アルカリ性単純温泉
雲漢荘 Tel:0268-85-2263

東御市 ●湯の丸高原・奈良原(宿泊施設:6軒)

(ホテル・ロッジ・ペンション・旅館・キャンプ場)
(一社)信州とうみ観光協会 Tel:0268-62-7701

●海野宿(宿泊施設:1軒)

(一社)信州とうみ観光協会 Tel:0268-62-7701

●芸術むら公園(宿泊施設:3軒)

(温泉、ペンション、民宿)
(一社)信州とうみ観光協会 Tel:0268-62-7701

●布引観音温泉(宿泊施設:1軒)

ナトリウム一塩化物泉
布引観音温泉 Tel:0268-67-3434

●布下温泉(宿泊施設:1軒)

ナトリウム一塩化物泉
きじま荘 Tel:0268-67-3409

●金原温泉(宿泊施設:1軒)

ナトリウム一塩化物・炭酸水素温泉
大田区休養村とうみ Tel:0268-63-0261

青木村 ●田沢温泉(宿泊施設:3軒)

単純硫黄泉
青木村役場 Tel:0268-49-0111

●沓掛温泉(宿泊施設:2軒)

アルカリ性単純温泉
青木村役場 Tel:0268-49-0111

長和町 ●姫木平・鷹山(宿泊施設【ペンション等】:50軒)

信州長和町観光協会 Tel:0268-68-0006

●美ヶ原高原周辺(宿泊施設:6軒)

(旅館・ホテル・キャンプ場等)
信州・長和町観光協会 Tel:0268-68-0006

宿泊できる施設

【キャンプ場】

上田市

●乗栗キャンプ場

バンガロー・オートキャンプ
営業期間4月～11月
武石観光センター Tel:0268-86-2003

●市民の森公園キャンプ場

バンガロー・オートキャンプ
営業期間4月～11月(市民の森わしは山荘)
市民の森公園管理事務所 Tel:0268-23-0363

●別所温泉森林公園

バンガロー・オートキャンプ
営業期間4月下旬～11月上旬
別所温泉森林公園 Tel:0268-38-2626

東御市

●芸術むら公園キャンプ場

バンガロー・オートキャンプ
営業期間3月上旬～11月中旬
アートヴィレッジ明神館 Tel:0268-67-0001

●湯の丸キャンプ場

バンガロー・オートキャンプ
営業期間5月下旬～10月下旬
湯の丸高原ホテル Tel:0268-62-0376

●信州とうみ オートキャンプ場

Glänta グランタ
バンガロー・オートキャンプ
営業期間通年
※12月～3月冬季営業(金土日のみの営業)
Tel:0268-75-8335

青木村

●横手キャンプ場

宿泊棟・オートキャンプ
営業期間4月～11月上旬
青木村役場商工観光移住課 Tel:0268-49-0111



山が好きですか？ 自然が好きですか？

そんなあなたに贈る

信州上田地域トレッキングマップ

信州上田地域は、自然がいっぱい、山いっぱい。

本格的な登山は、ちょっと…というあなた。

この地域には、気軽に登れる里山がたくさんあります。

そんな里山を一気に紹介したのがこのトレッキングマップ。

このトレッキングマップを持って

この地域の山を制覇してみたいはいかがですか？

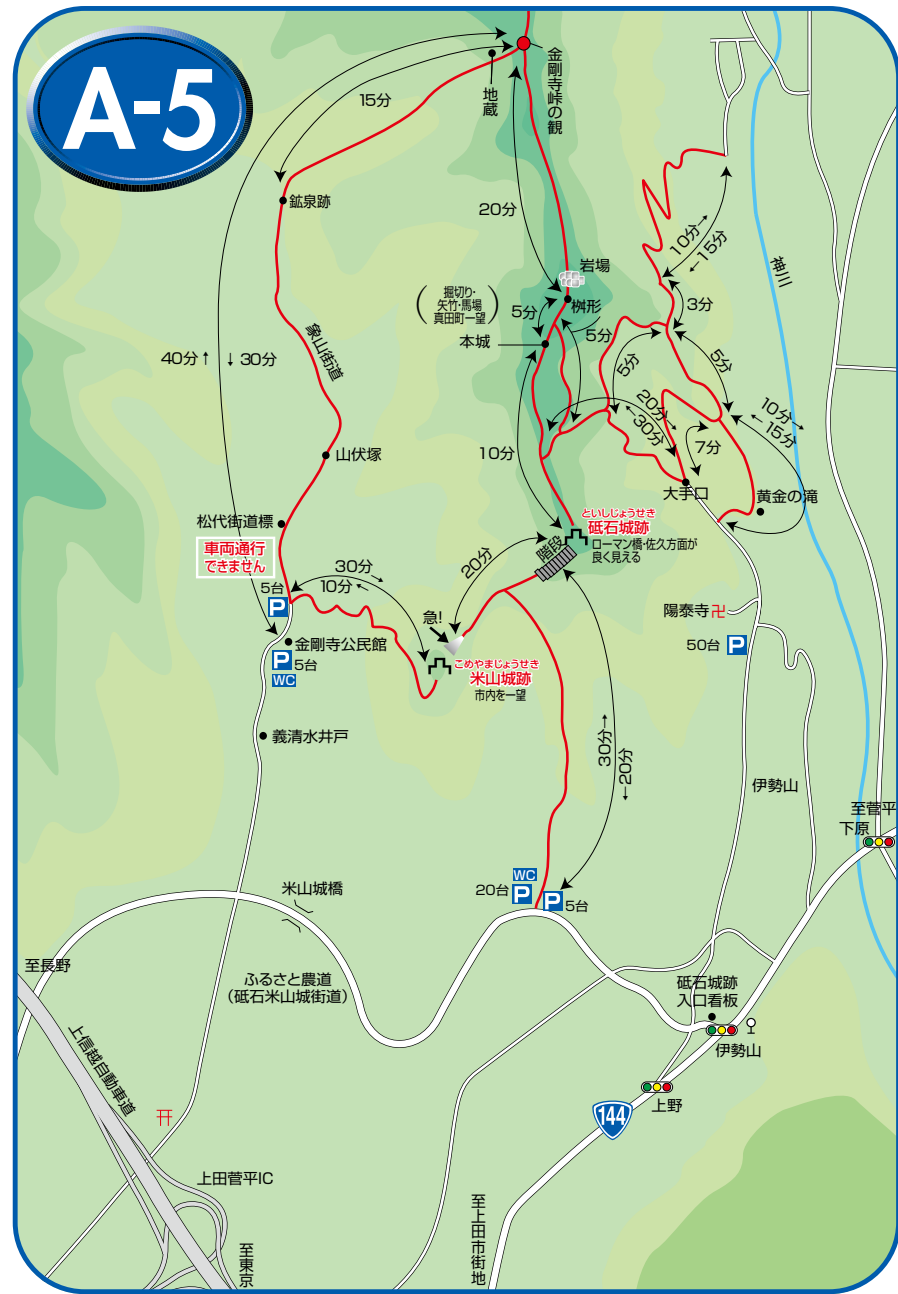
ただし、里山といっても準備は万全に。

★利用方法

●この地域の中心に千曲川が流れています。その千曲川を境にして、北(東)側を右岸地域、南(西)側を左岸地域に分けて、信州上田地域のトレッキングコースを紹介しています。(トレッキングゾーンA・B)上田地域周辺総合マップと上田地域を2つに分けたトレッキングゾーンA・B3つのパンフレットから構成されています。みなさんの行き先、用途に合わせてご利用ください。

●また、上田地域は、長野県内有数の温泉天国です。トレッキングなどで疲れた体を癒してくれる温泉スポットを上田地域周辺総合マップで案内しています。日帰り温泉施設あり、宿泊施設ありと、あなたのトレッキングプランに合わせてご利用ください。





〈金剛寺公民館からの登山道入口〉

7 砥石・米山城 (象山街道・砥石城自然散策コース)

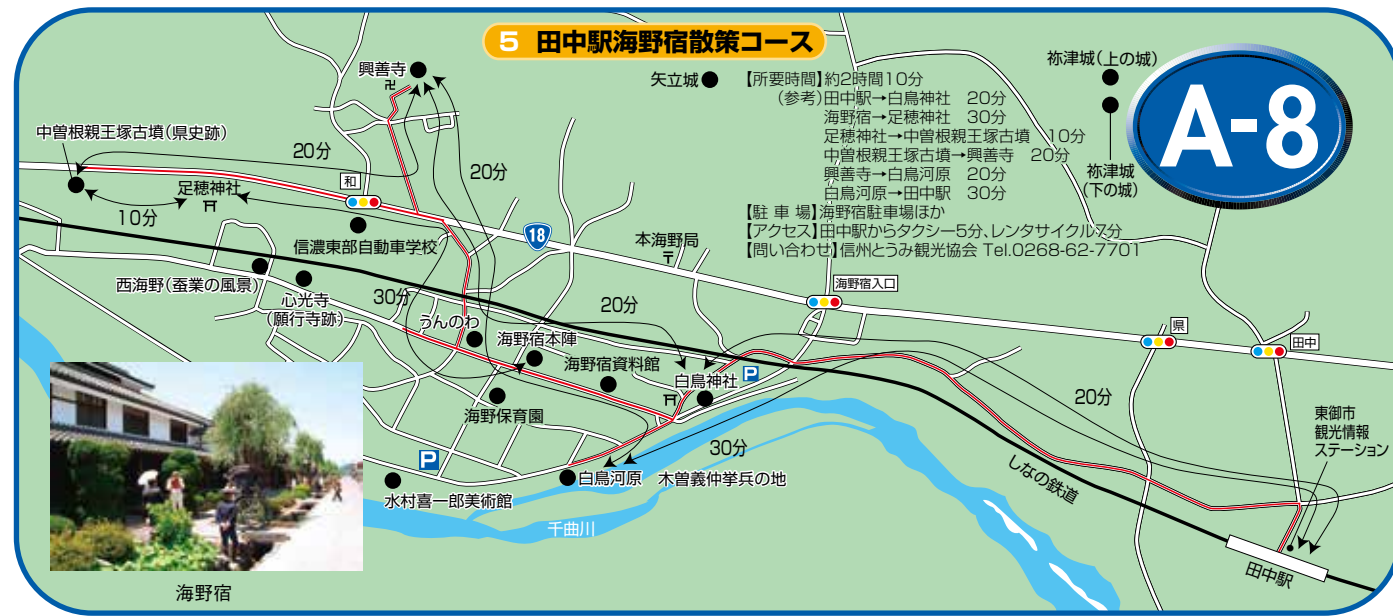
※季節ごとにさまざまな植物野草を楽しむ。
※樹木には名前が記されている。

【所要時間】 一周約2時間
【駐車場】 有…金剛寺公民館 普通車5台
【アクセス】 上田駅からタクシーで25分
上田駅からバス20分(伊勢山)バス停下車

【問い合わせ】 上田市観光シニアプロモーション課 Tel:0268-23-5408



〈ふるさと農道から入った登山道入口〉



信州 上田地域 トレッキングマップ

トレッキングゾーンA

千曲川 右岸地域

Vol.2

信州上田地域トレッキングマップ

上田地域を千曲川で分け、右岸(北東)地域のコースを紹介しています。
このエリアは、日本100名山のひとつである四阿山(菅平高原)をはじめとする2,000mを超える山々や地域の人に親しまれている里山などの山々がラインナップされています。本格的な登山を楽しみたい方、気軽に山を楽しみたい方、幅広い人たちに楽しめるエリアとなっています。

★コースなどに対する問い合わせ先

発行:上田地域広域連合
〒386-0404 長野県上田市上丸子1612
Tel:0268-43-8818 Fax:0268-42-6740

- 上田市観光シニアプロモーション課 Tel:0268-23-5408
- 上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330
- 上田市丸子地域自治センター Tel:0268-42-1048
- 上田市武石地域自治センター Tel:0268-85-2828
- 菅平高原観光協会 Tel:0268-74-2003
- 信州とうみ観光協会 Tel:0268-62-7701
- 青木村役場 商工観光移住課 Tel:0268-49-0111
- 長和町役場 Tel:0268-68-3111
- 信州長和町観光協会 Tel:0268-68-0006
- 坂城町役場 商工農林課 Tel:0268-82-3111
- 観光ナビ <http://www.ueda-trenavi.jp/>
- トレッキングマップ <http://www.ueda-trenavi.jp/trekking/pdf-map.html>

楽しい登山&トレッキングワンポイントアドバイス

★歩き方のポイント

- 登り場合は、足を振り子のように前に出し、歩幅は短めにする。
- 下り場合は、膝でクッションをかけるようにして、一定のリズムを保つ。靴は毛は登りよりきつめに締め、歩幅は狭める。
- いつも同じ調子を維持するように心がける。
- 足の裏は全面的に使って地面にフラットに置き、やむを得ないときのみつま先等を使う。

★安全登山の心がけ

- 登山計画はゆとりをもって、避難コースや予備日を検討してつくりましょう。また、コースによっては登山計画書の届け出が長野県登山安全条例で義務付けられています。(条例については<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/tozanjorei/tozanjorei.html>)
- 単独登山は気ままだに行動できますが、万一遭難が起きたときの対策が必要です。
- 安全登山をはかるため、天候その他について地元関係者に相談してください。
- 山を愛するもののマナーとして、植物の採取は厳禁。ゴミは持ち帰りましょう。
- 浮石には充分注意し、落石を起こさぬように。もし石が落ちてきたら「ラク!」と大声で知らせましょう。
- 早立、早着、これが山のモットーです。午後は天候が変わりやすいので注意しましょう。
- 道に迷ったら、まず立ち止まり、来た方向に引き返るのが一番です。
- 疲労は心身の正常な活動をにぶらせます。寝不足の後は、行動を控えるために休養を取りましょう。

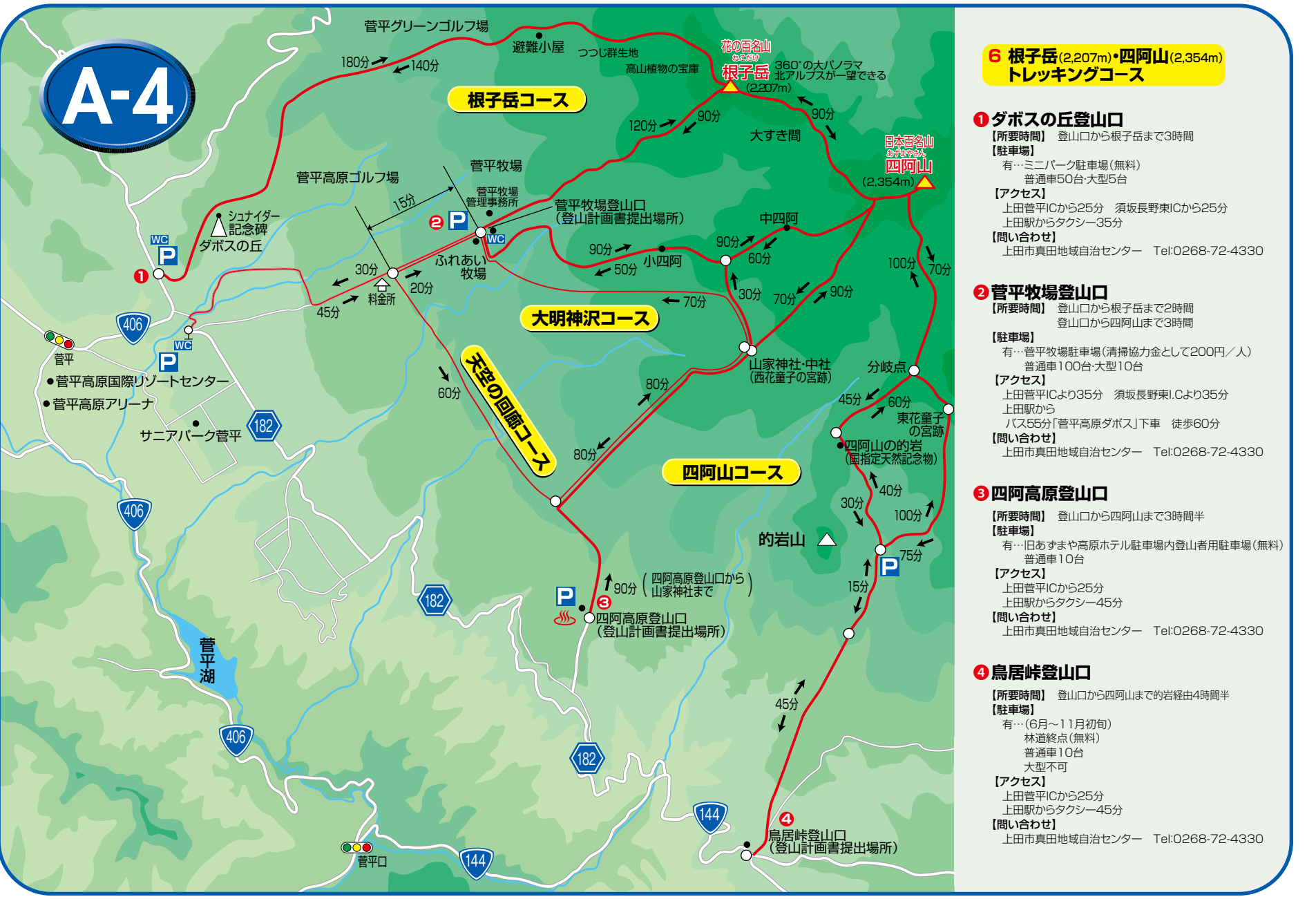
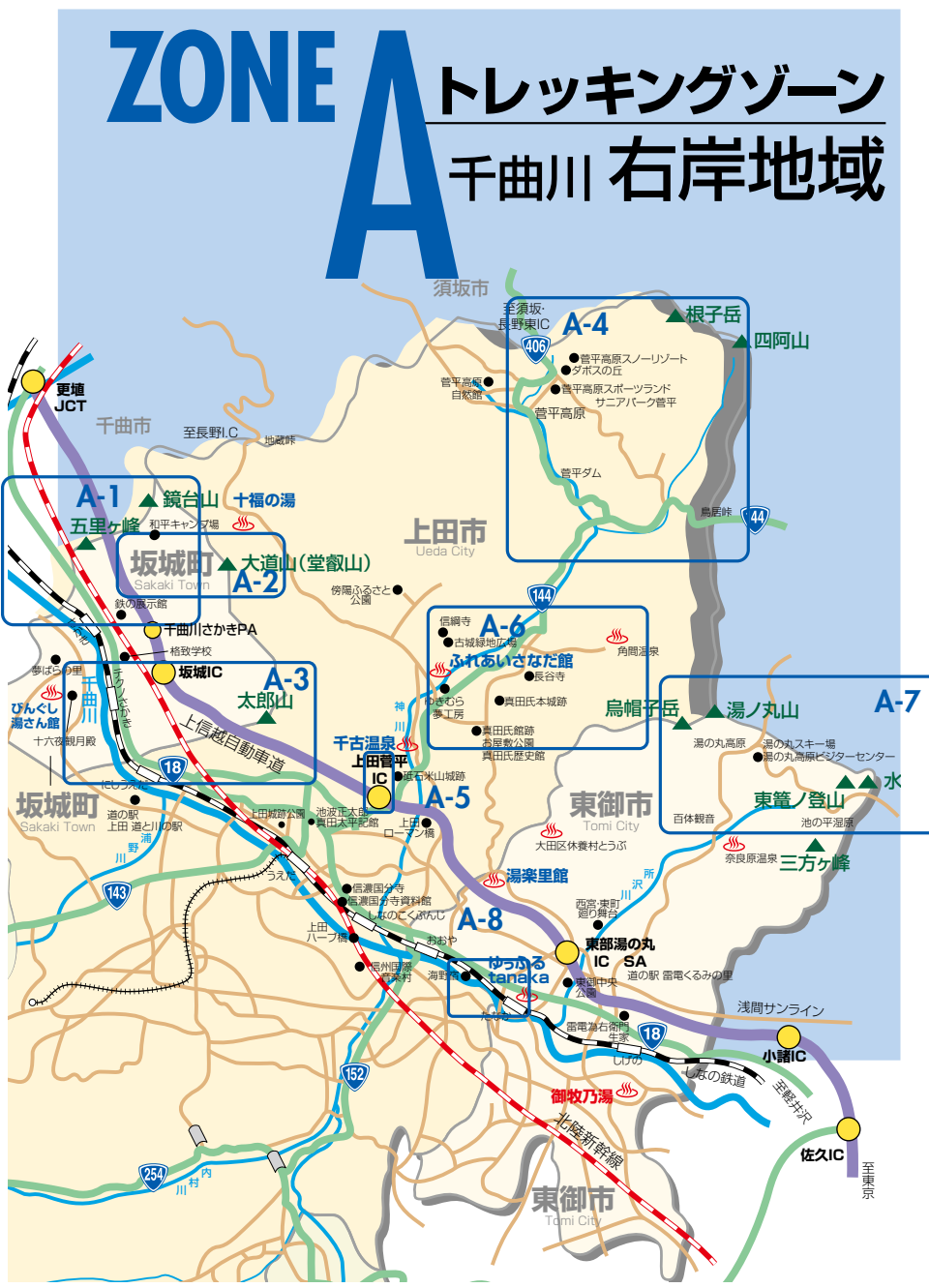
★服装・持ち物

- ウェア/上着は、綿の長袖とし、スポンは汗をかくいても足の動きを妨げないもの。ソックスは、なるべく厚めで湿気のこもらないもの。
- 靴/つま先やかかとに保護された、防水性が高く、スリッパににくい靴底で、足首まで覆ったハイカットのもの。
- 帽子/ひざしや周囲にあるハットタイプ。(風などにとばされないようにする)
- 雨具/ゴアテックス素材でゼノレートタイプなら完璧。
- 防寒具/ウインドヤック、セーターなど。
- 下着/浸透性の高いもので、体を締め付けないもの。(オーロン素材がおすすめ)
- 着替/下着、運動着(寝巻にも使用可)など。
- 水筒/1リットルくらい入る軽量なもの。
- アイゼン/雪渓での滑り止めと氷河防止に役立つ。
- 食料/ビスケット、チョコレート、レモンくらいにし、あまり持ちすぎないようにする。
- ザック/バックは下から軽いものを、中間に重いもの、上部やポケットにはすぐ使うものを、着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にしてバックする。
- 緊急医療品/解熱鎮痛剤、胃腸薬、下痢止めなど。
- 通信機器/携帯電話、トランシーバー、ラジオ
- その他/軍手、タオル、ティッシュペーパー、ビニール袋、懐中電灯、救急セット、マッチ、ナイフ、コンパスなど。

山でもしも何かあった場合の問い合わせ先

- 110番
- 長野県警察本部 Tel:026-233-0110
- 上田警察署 Tel:0268-22-0110
- 上田警察署丸子警部交番 Tel:0268-42-0110

信州上田地域トレッキングマップ Vol.2
2024.1 ver.16





ZONE **トレッキングゾーン**
千曲川 左岸地域

上田地域を千曲川で分けて、左岸(南西)地域のコースを紹介しています。
このエリアは、日本百名山のひとつである、360°の大パノラマを眺望できる美ヶ原高原をはじめとする自然探勝コースの他、地域の人達に身近な歴史に生づく里山コースが数多くあります。地域の里山文化をお楽しみください。



B-1



B-6



B-2

