

## 四季の見どころと 旬の恵み



上田市「余里の一里花桃の里」 MAP B-5

武石観光協会 0268-85-2828

Spring  
春

### 山菜

雪解けの山に自生する山菜のほろ苦い味は、まさしく春ならではの醍醐味です。フキノトウやワラビなどの旬の山菜が道の駅などで購入できます。



### ブルーベリー

甘酸っぱい風味が魅力のブルーベリー。長野県は全国一の生産量を誇り、信州上田地域も栽培が盛んです。地域内各所で摘み取り体験が楽しめます。



上田市「狐塚ほたるの里」 MAP C-4

丸子地域自治センター産業観光課 0268-42-1048

Summer  
夏

### 川魚

江戸時代から続く伝統漁法のつげば漁は、夏の千曲川の風物詩です。川岸のつげば小屋で、新鮮なウグイ（ハヤ）やアユの刺身や塩焼きが味わえます。



### 松茸

上田市南西に位置する塩田平は、全国に知られる松茸の産地です。秋には松茸小屋で、採れたての松茸料理を堪能できます。



上田市・長和町「美ヶ原高原」 MAP A-6

信州・長和町観光協会 0268-68-0006

Autumn  
秋

### くるみ

東御市は全国屈指のくるみの産地。「シナノクルミ」は、手で殻が割れるほど薄くて食べやすい、一粒ごとの味が濃いのが特徴です。



### シャインマスカット

爽やかな香りと濃厚な甘さが魅力のマスカットです。種がなく、皮ごと食べられます。



東御市「海野宿ひなまつり」 MAP C-4

東御市観光情報ステーション 0268-62-7701

Winter  
冬

### ワイン

ブドウ栽培に適した気候風土をもつ千曲川ワインバレーは、ワイナリーが多く点在し、それぞれにこだわりの詰まった高品質なワインを作っています。



### 上田みどり大根

上田市特産の地大根で、中まで鮮やかな緑色をしているのが特徴です。ほのかに甘く、水分が少ないので、スティックサラダや天ぷらなどに好適です。

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

E-mail ☐ kikaku@area.ueda.nagano.jp ホームページ「信州うえだ観光NAVi」<http://www.ueda-trenavi.jp/>



令和元年12月発行



真田氏ゆかりの地  
信州上田地域

新たな楽しさ発見。

ぐるっとめぐる

信州 上田地域の旅



上田地域観光協議会

Photo:美ヶ原高原





長野県東部に位置し、全国有数の高い晴天率を誇る信州上田地域。豊かな自然にも恵まれ、季節ごとに美しい表情をみせる高原や湿原で、スケールの大きな感動に出会えます。

## 上田市 MAP D-1 菅平高原

**DATA**  
国 上田市菅平高原 画 0268-74-2003(菅平高原観光協会)



**ダボスの丘 MAP D-1**  
天然芝が丘陵を覆う様子がスイスの牧草地帯ダボスに似ていることから、日本のダボスと呼ばれる菅平高原。上田市とダボス町の姉妹都市提携を記念した塔が訪れる人を見守ります。

### ラグビー合宿の聖地 MAP D-1

夏はラグビーの合宿地として賑わう菅平高原。2019年のラグビーワールドカップにおけるイタリア代表チームの事前キャンプ地として、さらに注目を高めました。



根子岳(2,207m)から北アルプスを望む。

### 冬も楽しい！

#### 雪上車「スノーキャット」 (菅平高原スノーリゾート) MAP D-1

南極観測に採用されている車両と同タイプの大型雪上車に乗って、リフトでも届かない根子岳の山頂へ。片道約25分のツアーで、巨大な樹氷や白銀の名峰を望む絶景に出会えます。

**DATA**  
画 0268-74-3009(奥ダボス管理センター)



オススメ!



東御市 MAP E-3

## 湯の丸高原

浅間連峰の西側に広がる湯の丸高原は、「花高原」として親しまれており、丸く穏やかな山容の峰々はトレッキング初心者にもおすすめです。初夏には60万株のレンゲツツジの大群生(国指定天然記念物)が見頃を迎えます。

**DATA**  
画 0268-62-7701(信州とうみ観光協会)

上田市・長和町 MAP A-6

## 美ヶ原高原

標高2,034mの王ヶ頭を最高峰に、約600haの広さをもつ高原台地です。北アルプスや南アルプス、さらに富士山も見晴らす雄大なパノラマ風景は圧巻。夜の星空観賞もおおすすめです。

**DATA**  
画 0268-85-2828(上田市武石地域自治センター 産業建設課)  
画 0268-68-0006(信州・長和町観光協会)



オススメ!



朝焼けの空に広がる雲海。真っ白な雲が描く幻想的な景色を一望できます。

青木村 MAP A-4

## パラグライダー

標高1,000m付近から大空に飛び立ち、美しい山並みを見晴らして爽快なフライトを満喫できます。インストラクターと一緒に乗る「二人乗り体験コース」は、子どもも体験可能です。

**DATA**  
国 青木村田沢293-5  
画 0268-49-3887  
(パラグライダーパーク青木)

オススメ!



長和町 MAP C-7

## ながとほくしょう 長門牧場

標高1,400mに位置する広大な牧場で、牛やアルパカなどの様々な動物とふれあえます。チーズ作りなども体験でき、自家製乳製品などを使ったアイスクリームや食事を楽しめます。

**DATA**  
国 長和町大門3539-2 画 0267-55-6969





ぐるっとめぐる

温泉三昧。

SHINSHU UEDA REGIONS

信州屈指の歴史を誇る別所温泉や、江戸時代から湯治場として栄えてきた鹿教湯温泉など、それぞれに名湯として歴史を重ねてきた4つの温泉地が旅人の心と体を温めます。

上田市
MAP B-4

別所温泉

木曾義仲に付き添った葵の御前が入浴した「大湯(左)」、歴史小説「真田太平記」で真田信繁(幸村)の隠し湯とされる「石湯(中)」、慈覚大師ゆかりの「大師湯(右)」。それぞれに歴史ある3つの共同浴場で立ち寄り入浴が楽しめます。

DATA

住 上田市別所温泉  
☎ 0268-38-3510(別所温泉観光協会)

## 歴史ある名湯で 外湯めぐり

別所温泉は古くは七久里の湯と呼ばれ、平安時代の枕草子にもその名が記されているともいわれています。湧き出る湯は弱アルカリ性で、肌がなめらかになる美人の湯として人気です。風情ある温泉街には3つの共同浴場があり、外湯巡りが気軽に楽しめます。



青木村 MAP A-4

## 田沢温泉

DATA  
 住 青木村田沢  
 ☎ 0268-49-0111  
 (青木村観光協会)

十観山の山あい静かにたたずむ温泉地。3軒の旅館をはじめ、かけ流しの共同浴場もあります。湯あがりには風情ある町並みを眺めながら、石畳の道を散歩するのも素敵です。



文豪島崎藤村は田沢温泉の風情を好み、山国らしい温泉の感じが味わえると評しました。



共同浴場「有乳湯」。田沢温泉は坂田金時の伝説にちなみ、子宝の湯として知られています。

上田市
MAP A-5

鹿教湯温泉

DATA

住 上田市鹿教湯温泉  
☎ 0268-44-2331(鹿教湯温泉観光協会)

## 歴史ある湯治場で 心身を癒す

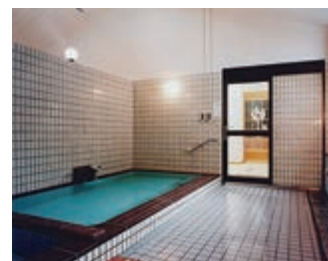
昔々、文殊菩薩が鹿に姿を変えて信仰心の厚い獵師にで湯の存在を知らせた、と言い伝えられる鹿教湯温泉。江戸時代より湯治場として名高く、環境省指定の国民保養温泉地となっています。回復力の湯、杖いらずの湯とも呼ばれる効能豊かな温泉が、体をやさしく労ります。

青木村 MAP A-4

## 沓掛温泉

平安時代、国司の滋野親王が目患った折に湯治したのが開湯の由来。現在は2軒の旅館と1軒の共同浴場があり、小規模ながら古くから湯治客でにぎわった面影を感じさせます。

DATA  
 住 青木村沓掛  
 ☎ 0268-49-0111(青木村観光協会)



温泉を利用した野菜の洗い場。湯の恵みは、様々なかたちで生活に役立てられています。



温度の異なる2つの浴槽がある共同浴場「小倉乃湯」。ぬるめの湯にゆっくり浸かれます。



# ぐるっと

## 「立ち寄り温泉」

### 情報

旅のひとつには、気軽に温泉気分が味わえる立ち寄り温泉施設で汗を流すのも爽快です。効能豊かな泉質や眺めのいい露天風呂など、バラエティに富んだ温泉施設を巡ってみませんか。

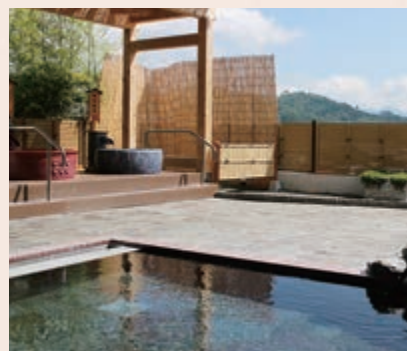
P.13-14 MAPをご覧ください。



室賀温泉 ささらの湯 MAP B-3

地下1,500mから湧き出る温泉は、「美肌の湯・美人の湯・美粧水の湯」として人気。岩風呂と檜風呂があり、男女月替わりで楽しめます。

**DATA**  
☎ 上田市上室賀1232-1 ☎ 0268-31-1126  
営業時間：10:00～21:00(朝風呂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(祝日の場合は翌日)



別所温泉 あいそめの湯 MAP B-4

別所温泉で人気の日帰り入浴施設。なめらかで肌触りのいい単純硫黄泉で、食事処や休憩室も併設。岩盤浴(別途500円)も人気です。

**DATA**  
☎ 上田市別所温泉58 ☎ 0268-38-2100  
営業時間：10:00～22:00(最終受付は21:20)  
利用料金：一般500円、小中学生250円  
休業日：毎月第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)



大塩温泉共同浴場 MAP B-5

ラジウムを含んだ泉質で、傷病に効能が高いと評判。川中島合戦の際に武田軍の兵が傷を癒した「信玄の隠し湯」といわれています。

**DATA**  
☎ 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：一般200円、小中学生100円  
休業日：毎月15日、30日



霊泉寺温泉共同浴場 MAP B-5

平安時代より鬼女紅葉伝説に由来する霊泉寺の寺湯として人々を癒してきた温泉。現在は源泉かけ流しの共同浴場として親しまれています。

**DATA**  
☎ 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：一般200円、中学生まで100円  
休業日：無休



武石温泉 うつくしの湯 MAP B-5

開放感あふれる露天風呂から、美ヶ原の山並みや村の風景を一望できます。全館バリアフリーで、福祉風呂(要予約)も完備しています。

**DATA**  
☎ 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(祝日の場合は翌日)



岳の湯温泉 雲漢荘 MAP B-6

美ヶ原の森と清流に心を癒される一軒宿。源泉かけ流しでとうとうと溢れる湯は、元禄時代から胃腸病に効能ありとうたわれる名湯です。

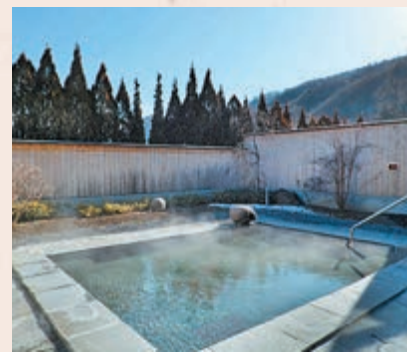
**DATA**  
☎ 上田市武石小沢根578 ☎ 0268-85-2263  
日帰り入浴時間：10:00～20:00  
日帰り入浴料金：一般(中学生以上)400円、4歳以上小学生まで200円  
休業日：無休



真田温泉 ふれあいさなだ館 MAP C-3

真田氏の館をイメージした和風の施設。風情ある庭園付き露天風呂、気泡湯などの6種の浴法が楽しめ、温水プールも併設しています。

**DATA**  
☎ 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：一般500円、小中学生250円  
休業日：火曜日(祝日の場合は翌日)



布引温泉 御牧乃湯 MAP D-4

鳥帽子岳や浅間山までの山容を眺望できる露天風呂と内湯のほか、サウナ、水風呂、福祉風呂(要予約)を完備。全館バリアフリーです。

**DATA**  
☎ 東御市布下35-4 ☎ 0268-67-3467  
利用時間：10:00～21:00(7月から9月は9:00～21:00)  
利用料金：一般(中学生以上)510円、小学生300円  
休業日：毎月第3木曜日



みづほ温泉 湯楽里館 MAP D-3

ぶどう畑の真ん中にある癒しの湯。北アルプスや美ヶ原の山並みを見渡せる露天風呂を備え、趣向を凝らしたイベント風呂も好評です。

**DATA**  
☎ 東御市和3875 ☎ 0268-63-4126  
営業時間：10:00～22:00(12月から2月末は10:30～21:00)  
利用料金：一般(中学生以上)510円、小人300円  
休業日：毎月第3水曜日



大田区休養村とうぶ MAP D-3

金原温泉の源泉から引いた黄褐色の湯は、肌がつやつやになる美人の湯。大きな窓から光が降り注ぐ展望風呂で快適に入浴できます。

**DATA**  
☎ 東御市和6733-1 ☎ 0268-63-0261  
営業時間：12:00～20:00  
利用料金：一般(12歳以上)650円、6歳以上12歳未満300円  
休業日：お問い合わせください



アートヴィレッジ明神館 MAP D-4

芸術むら公園内に位置し、露天風呂からは浅間山を一望。八重原温泉の源泉から湧き出る湯は、体の芯から温まり、湯冷めしにくいと評判です。

**DATA**  
☎ 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：一般(中学生以上)510円、小学生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)



ゆうふるtanaka MAP D-4

しなの鉄道田中駅前にあり、温泉やフィットネスジムなどを併設する健康複合施設です。檜風呂と岩風呂が男女日替わりで楽しめます。

**DATA**  
☎ 東御市田中278-18 ☎ 0268-63-3715  
営業時間：11:00～20:00  
利用料金：一般(中学生以上)510円、小学生300円(温泉利用のみ)  
休業日：毎月第2水曜日



田沢温泉 くつろぎの湯 MAP A-4

子宝の湯として名高い田沢温泉から引湯。大浴場をはじめ、マッサージ浴、歩行浴なども楽しめます。

**DATA**  
☎ 青木村田沢3231 ☎ 0268-49-1000  
利用時間：10:00～20:30  
利用料金：一般300円、小中学生200円  
休業日：月曜日(月曜祝日の場合は翌日)



和宿温泉 ふれあいの湯 MAP B-6

運動公園「湯遊パーク」の敷地内にあり、ドーム型の外観が特徴的な温泉施設。露天風呂のほか、一面ガラス張りの内湯も眺望抜群です。

**DATA**  
☎ 長和町和田4329 ☎ 0268-88-0001  
営業時間：10:00～22:00  
利用料金：一般500円、小人300円  
休業日：月曜日(月曜祝日の場合は営業)



長門温泉 やすらぎの湯 MAP C-5

道の駅「マルメロの駅なご」に隣接。北に鳥帽子岳、南に蓼科山を望み、ガラス張りの内湯や露天風呂から雄大な景色を満喫できます。

**DATA**  
☎ 長和町古町2436-1 ☎ 0268-68-2601  
営業時間：10:00～22:00  
利用料金：一般500円、小人300円  
休業日：火曜日(火曜祝日の場合は営業)



# ぐるっとめぐる“美味”満喫。

SHINSHU UEDA REGIONS

旅先では、その土地でしか味わえない郷土食が何よりのご馳走です。冷涼な気候のもと、昼夜の寒暖差が激しい高原地帯で育った風味豊かなそばや、地元で愛される名物料理をご紹介します。

本場のそばの風味を味わおう



## そば打ち体験

信州上田地域の各地にそば打ち体験施設があります。旅の思い出に、あなたの手で打ったそばを味わってみませんか。  
※予約が必要な場合があります。

塩田の館 MAP B-4  
☎ 0268-38-1251

室賀温泉ささらの湯 ささら食堂 MAP B-3  
☎ 0268-75-7590

ゆきむら夢工房 MAP C-3  
☎ 0268-72-2204

武石観光センター MAP A-5  
☎ 0268-86-2003 ※冬季休館

塩田の里交流館(とっこ館) MAP B-4  
☎ 0268-39-7250

道の駅あおき 多目的体験学習館 MAP B-4  
☎ 0268-49-0333

ダッタンそば打ち体験館 MAP C-7  
☎ 0268-68-4232 ※要予約

### 上田市

## 信州上田そば

信州上田そばは、味はもちろん盛りの量が多いことでも有名です。地元産のそば粉で風味豊かなそばを提供するこだわりのお店など、上田市内に30店舗以上のそば店があります。

提供施設

信州上田観光協会そばマップ

検索



### 東御市

## 成立高原そば

縄文時代の大集落「成立石器時代住居跡」がある東御市滋野原口地区で栽培されたそばを使用。地粉100%のそばを、地元特産のくるみつゆでいただく「くるみそば」が人気です。

提供施設

道の駅雷電くるみの里 ☎ 0268-63-0963  
湯楽里館 ☎ 0268-63-4126



### 青木村

## タチアカネそば

青木村オリジナルブランドの珍しい品種。爽やかな香りとほのかな甘みがあり、コシと粘りの強さも魅力です。9月頃には、白い花と赤い実が彩るそば畑の風景が見ものです。

提供施設

味処こまゆみ(道の駅あおき内) ☎ 0268-49-0330  
そば処 ますだ屋 ☎ 0268-49-2477  
義民そば ☎ 0268-49-2145  
木子里(要予約) ☎ 0268-49-0908  
蕎麦屋やまさん ☎ 0268-71-5357



### 長和町

## ダッタンそば

長和町産「信州霧山ダッタンそば」に含まれるルチン(そばポリフェノール)は、普通のそばの120倍以上。苦みはほとんどなく、体にやさしいそばをおいしく味わえます。

提供施設

レストラン緑の花そば館 ☎ 0268-68-4232  
(農事組合法人 信濃霧山ダッタンそば)  
信州立岩和紙の里 ☎ 0268-68-3874  
ウォールデン ☎ 0268-69-2659  
そば処 黒耀 ☎ 0268-22-3166  
十割蕎麦 徳田 ☎ 0268-88-2160  
利休庵 ☎ 0268-69-2337



どちらも  
味わいたい！

## 上田地域の 3大ソウルフード

### 1 おい 美味だれ焼き鳥

すりおろしニンニク入りの醤油ダレを使った、クセになる味わいが魅力。半世紀以上にわたり親しまれてきた地域自慢の焼き鳥は店ごとにこだわりがあり、食べ比べが楽しめます。



### 2 あん あんかけ焼きそば

野菜たっぷりのやさしい味のあんが、麺に絡んで美味。食べ進める途中で、お好みで小皿に溶いたからし酢を上からかけ、味の変化を楽しむのが信州上田地域の味わい方です。



### 3 馬肉 うどん

上田地域で肉うどんといえば豚ではなく馬肉。甘辛く煮込んだ信州名物のやわらかい馬肉が、濃厚で甘みのある出汁とコシのあるうどんによく合います。上田 道と川の駅 おとぎの里等で召し上がれます。





ぐるっとめぐる

めぐる

歴史

SHINSHU UEDA REGIONS

探訪

SHINSHU UEDA REGIONS

上田市

MAP C-3

う え だ し ょ う せ き こ う え ん

上田城跡公園

上田城は真田信繁(幸村)の父である昌幸が築城し、徳川軍の猛攻を2度にわたり防いだ名城。現在は公園として整備され、春は桜、秋はけやきの名所としても親しまれています。

DATA

国 上田市二の丸

画 0268-23-5408

(上田市観光課)

上田市

MAP C-3

う え だ し り つ は く ぶ つ か ん

上田市立博物館

真田氏をはじめとする歴代上田藩主の甲冑や、織田信長所用韋胴服(重要文化財)などを展示。真田氏が活躍した時代と背景をシアター映像や関連資料で紹介する別館もあります。

DATA

国 上田市二の丸3-3

(上田城跡公園内)

画 0268-22-1274

東御市

MAP C-4

し ら と り し ん じ ゃ

白鳥神社

真田家の氏神を祀り、一族の守護神として崇敬されました。海野宿の東端に位置し、近くを流れる千曲川の白鳥河原は、木曾義仲が平家討伐に向けて挙兵した地として知られます。

DATA

国 東御市本海野1116

画 0268-62-1949

青木村

MAP A-4

む ら ま つ どの や か た あ と

村松殿の館跡

真田信繁(幸村)の長姉の於国は、武田家重臣の小山田茂誠に嫁ぎ、現在の青木村村松地区に居を構えたため、村松殿と呼ばれました。

DATA

国 青木村村松2078

画 0268-49-0111 (青木村観光協会)

長和町

MAP C-5

な が く ほ じ ゅ く ほ ん じ ん

長久保宿本陣

真田信繁(幸村)の娘、すへの嫁ぎ先は長久保宿で本陣を務めた石合家四代目当主。中山道では本陣最古の遺構である「御殿」が現存しています。

DATA

※個人宅のため中に入ることはできません。

国 長和町長久保

画 0268-88-0030 (長和の里歴史館)

上田市

MAP C-3

さ な だ し や か た あ と お や し き こ う え ん

真田氏館跡(御屋敷公園)

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

DATA

国 上田市真田町本原2984-1

画 0268-72-4330 (上田市真田地域自治センター産業観光課)

9

上田市

MAP C-3

し な の こ く ぶ ん じ

信濃国分寺

三 重 塔

三 重 塔

奈良時代に建てられた信濃国分寺が承平の乱で焼失した後、室町時代に今の場所に再建されました。三重塔(重要文化財)は、現存する国分寺の塔でもっとも古いものです。

DATA

国 上田市国分1049

画 0268-24-1388

上田市

MAP B-4

あ ん ら く し

安楽寺

は っ か く さ ん じ ゅ う の と う

八角三重塔

信州最古の禅寺。境内の奥に、禅宗様(唐様)建築による日本唯一の木造八角三重塔(国宝)があります。一見すると四重塔に見えますが、最下層はひさしに相当する裳階です。

DATA

国 上田市別所温泉2361

画 0268-38-2062

青木村

MAP B-3

だ い ほう し

大法寺

三 重 塔

三 重 塔

奈良時代に東山道浦野駅の駅寺として創建。鎌倉時代末期に建てられた三重塔(国宝)は、行き交う人々が振り返って眺めるほどに美しいことから「見返りの塔」ともいわれます。

DATA

国 青木村当郷2052

画 0268-49-2256

上田市

MAP B-4

ぜん さん し

前山寺

三 重 塔

三 重 塔

空海上人が開創したと伝わる古刹で、境内を彩る季節の花も見事です。三重塔(重要文化財)は、二層目と三層目に縁と勾欄がないことから「未完成の完成塔」と呼ばれます。

DATA

国 上田市前山300

画 0268-38-2855

壁面模写図を  
青木村郷土美術館で  
公開中

上田市

MAP B-3

壁面模写図を  
青木村郷土美術館で  
公開中

上田市

MAP B-3

東御市

MAP C-4

う ん の じ ゅ く

海野宿

1625年(寛永2)に開設された北国街道の宿場町で、江戸時代の旅籠屋造りや明治以降の蚕室造りなどの趣ある建物が軒を連ねています。

DATA

国 東御市本海野

画 0268-62-7701 (信州とうみ観光協会)

長和町

MAP B-6

わ だ じ ゅ く

和田宿

中山道の最高地点で最大の難所といわれた和田峠を控え、多くの旅人が逗留しました。屋根にのる置き石が印象的な本陣は必見です。

DATA

国 長和町和田

画 0268-88-0030 (長和の里歴史館)

上田市

MAP C-3

や な ぎ ま ち

柳町

参勤交代の大名行列や佐渡金山の金の運搬で賑わった北国街道の町並みをのこし、現在は上田名物の品々が揃う商い処となっています。

DATA

国 上田市中央

画 0268-71-6074 (信州上田観光協会)

青木村郷土美術館

MAP B-3

姉の村松殿を訪ねて大法寺に立ち寄った真田信繁(幸村)をもてなす際に用いた、と伝わる茶釜。青木村郷土美術館で展示しています。

DATA

国 青木村当郷2051-1

画 0268-49-3838

(青木村郷土美術館)

こちら必見!

青木村郷土美術館

MAP B-3

姉の村松殿を訪ねて大法寺に立ち寄った真田信繁(幸村)をもてなす際に用いた、と伝わる茶釜。青木村郷土美術館で展示しています。

DATA

国 青木村当郷2051-1

画 0268-49-3838

(青木村郷土美術館)

10

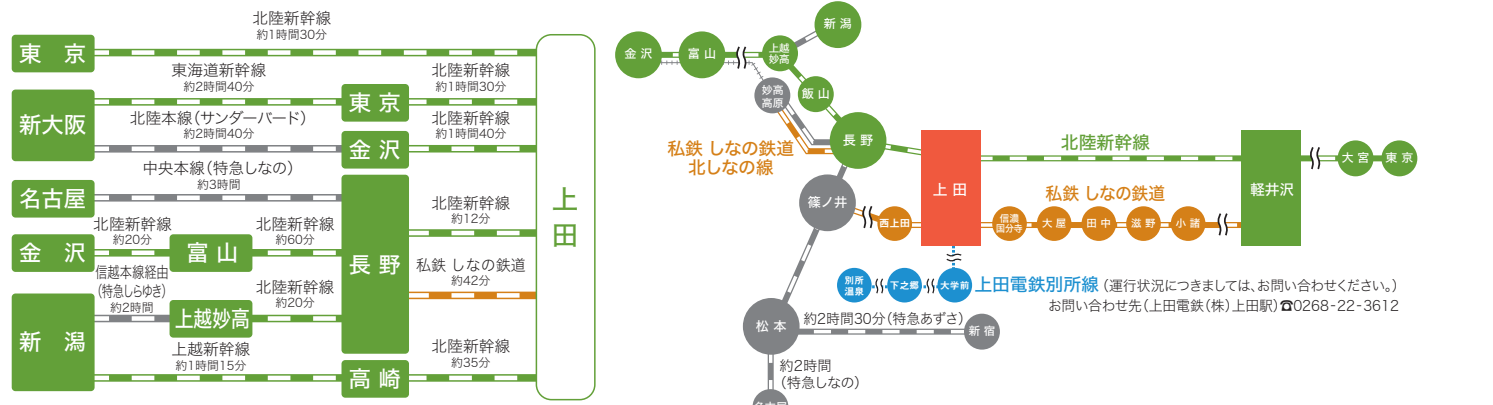


ACCESS INFORMATION

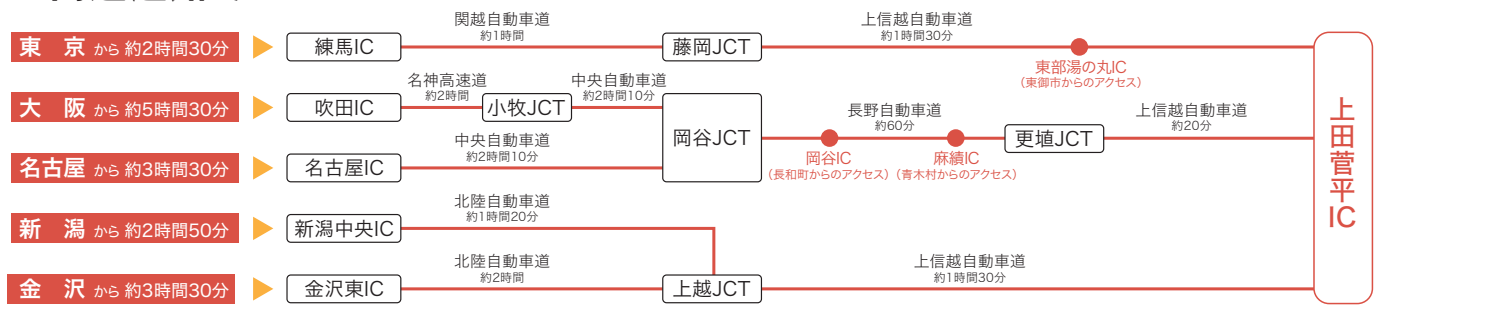
アクセス  
インフォメーション



電車で



高速道路で



バスで

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

| 時刻表                  | 池袋・新宿・立川<br>→上田・別所温泉 | 立川駅北口 | 玉川上水駅 | バスタ新宿<br>(新宿高速バスターミナル) | 池袋駅東口 | 練馬駅<br>(練馬区役所前)        | 川越の場  | 上田駅   | 別所温泉 |
|----------------------|----------------------|-------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|-------|------|
| 上田1便                 | -                    | -     | -     | 07:40                  | 08:00 | 08:30                  | 11:07 | 11:35 | -    |
| 上田小諸1便               | -                    | -     | -     | 08:20                  | 08:40 | 09:10                  | 12:02 | -     | -    |
| 上田3便                 | -                    | -     | -     | 09:40                  | 10:00 | 10:30                  | 13:07 | 13:35 | -    |
| 上田5便                 | -                    | -     | -     | 14:40                  | 15:00 | 15:30                  | 17:56 | -     | -    |
| 上田小諸3便               | -                    | -     | -     | 15:10                  | 15:30 | 16:00                  | 18:52 | -     | -    |
| 上田7便                 | -                    | -     | -     | 16:10                  | 16:30 | 17:00                  | 19:26 | -     | -    |
| 上田9便                 | -                    | -     | -     | 17:10                  | 17:30 | 18:00                  | 20:26 | -     | -    |
| 上田立川11便              | 17:20                | 17:35 | -     | -                      | -     | -                      | 20:53 | -     | -    |
| 上田小諸5便               | -                    | -     | -     | 18:40                  | 19:00 | 19:30                  | 22:22 | -     | -    |
| 上田11便                | -                    | -     | -     | 19:25                  | 19:50 | 20:10                  | 23:22 | -     | -    |
| 上田・別所温泉<br>→池袋・新宿・立川 | 別所温泉                 | 上田駅   | 川越の場  | 練馬駅<br>(練馬区役所前)        | 池袋駅東口 | バスタ新宿<br>(新宿高速バスターミナル) | 玉川上水駅 | 立川駅北口 |      |
| 上田小諸2便               | -                    | 06:08 | 09:03 | 09:33                  | 09:58 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田立川12便              | -                    | 06:28 | -     | -                      | -     | -                      | 09:51 | 10:06 | -    |
| 上田2便                 | -                    | 07:08 | 09:33 | 10:03                  | 10:28 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田4便                 | -                    | 08:08 | 10:33 | 11:03                  | 11:28 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田6便                 | -                    | 09:08 | 11:33 | 12:03                  | 12:28 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田8便                 | 09:40                | 10:08 | 12:44 | 13:14                  | 13:39 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田小諸4便               | -                    | 11:38 | 14:33 | 15:03                  | 15:28 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田10便                | 15:40                | 16:08 | 18:33 | 19:03                  | 19:28 | -                      | -     | -     | -    |
| 上田12便                | -                    | 18:43 | 21:19 | 21:49                  | 22:14 | 22:39                  | -     | -     | -    |
| 上田→京都・大阪             | 大阪(あべの橋駅)            | 20:20 | 20:40 | 21:00                  | 22:03 | →                      | 06:22 |       |      |
| 上田→京都・大阪             | 大阪(あべの橋駅)            | 07:41 | 07:20 | 07:00                  | 06:04 | ←                      | 21:55 |       |      |

高速バス(東京方面) 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) 川越の場 上田駅 別所温泉 立川駅北口 玉川上水駅 上田駅

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

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

WEB予約はこちら

エリア周遊ガイド

● バス路線 バス路線は、生活路線等数多くの便があるので、主な観光地へ行く場合のみを掲載しました。

|              |                                                                         |                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 菅平高原へ行く場合  | 菅平線乗車(上田バス)                                                             | 上田駅→幸村の郷夢工房前→真田→リゾートセンター前→西菅平(終点)                   |
| 2 上田市真田へ行く場合 | 真田・渋沢線(上田バス)                                                            | 上田駅→幸村の郷夢工房前→真田→上沢沢(終点)                             |
| 3 青木村へ行く場合   | 青木線乗車(千曲バス)                                                             | 上田駅→小泉→青木(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→奥栗上(終点)                                 |
| 5 別所温泉へ行く場合  | 1 塩田線乗車(上田バス)<br>2 信州の鎌倉シャトルバス乗車(上田バス)<br>※信州の鎌倉シャトルバスは、4月1日～11月30日のみ運行 | 上田駅→川西医院→別所温泉(終点)<br>塩田町駅→前山寺→中禅寺→別所温泉(終点)          |
| 6 鹿教湯温泉へ行く場合 | 鹿教湯線乗車(千曲バス)                                                            | 上田駅→(大屋駅経由)→丸子駅→丸子郷土博物館→梨の木(合流)→大塩温泉→鹿教湯温泉→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)                                                          | 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。※上田駅は「お城口バス乗車」です。  
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

ワンコイン 遊・らん・バス 上田城夜桜観賞ツアーやほたる観賞ツアー、けやき並木ライトアップツアーなど、上田市内のイベントにあわせて、別所温泉から近隣の観光地までの往復を運行します。 ●予約により運行します。

お問い合わせ先 ☎0268-38-2020 別所温泉旅館組合 ☎0268-39-7080 信州観光バス別所温泉営業所

レンタサイクルのご案内 ●無料 ※予約不可

| 設置場所           | 受付場所           | 台数           | 受付時間・注意事項                                                            |
|----------------|----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| 上田駅            | 上田駅 お城口駐輪場     | 15台          | 9:00～17:00、返却は19:00まで。対象は中学生以上。本人確認できるもの持参。(運転免許証、保険証、学生証明書等)※冬季休業   |
| 別所線 下之郷駅       | 下之郷駅 ホームきつぷうりば | 5台           | 9:00～17:00(12月～2月は冬季休業)                                              |
| 別所線 別所温泉駅      | 別所温泉観光協会       | 7台           | 9:00～17:00(12月～2月は冬季休業)                                              |
| 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(電動アシスト含む) | 9:00～16:00、返却は17:00まで。                                               |

タクシーのご利用は

| 〈上田市〉                          | 〈東御市〉                           |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 上田観光自動車(株) 本社営業所 0268-22-0200  | 南カクマハイヤー(田中配車センター) 0268-62-0147 |
| 上田タクシー(株) 本社営業所 0268-22-0055   | しげの・マツバタクシー(有) 0268-62-0422     |
| (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 | 〈青木村〉                           |
| (株)藤森タクシー 0268-35-0050         | 浅間観光タクシー(株)上田営業所 0268-26-2211   |
| 松葉自動車交通(株) 上田営業所 0268-23-1161  |                                 |
| 和田バス(有) 丸子営業所 0268-42-2750     |                                 |



〈信州上田地域〉  
*Chūma Region*

# 広域エリア道路マップ

長野県

群馬県

地図上の1cmは約1.4km  
1/140000  
0 2km 4km

- 凡 例
- 美術館・博物館
  - 温泉地・いって湯
  - 名所・見どころ
  - 観光ポイント
  - 道の駅
  - 寺院
  - 神社
  - 城跡
  - スキー場
  - 北陸新幹線
  - JR線
  - しの鉄道
  - 私鉄線
  - 高速道路
  - 国道(18号線)
  - 県道(35号線)
  - 有料道路
  - 遊歩道・登山道
  - ゴンドラリフト・夏山リフト

