

国土の大神 日本の真中
い く し ま た る し ま じ ん じ ゃ
**生島足島神社**
延喜式内名神社
長野県上田市下之郷中池西 701 TEL (0268) 38-2755 FAX (0268) 39-1515
<http://www.ikushimatarushima.jp>



激動の戦国を駆け抜けた真田三代の足跡

真田氏歴史館

真田一族の歴史を古文書や武具等の豊富な資料と絵巻、館内の展示は、年毎にふたつに更新されており、戦歴についてうちに真田氏の活躍の様子がわかりやすく理解できます。

- 開館 9時～16時
- 休館 毎週火曜日(逢日曜日の場合は翌日)
- 料金 一般 250(200円)
高校生以上の学生 160(120円)
小・中学生 100(80円)
※ 月1回20名以上の団体観覧可
- 問合せ 0268-72-4344

上田市真田町本原 2984-1

上田市ホームページ

<http://www.city.ueda.nagano.jp/>



【開園日時】
 4月～11月 無休 9:00～17:00
 (動物園/平日 9:30～16:30
 土日祭 9:00～16:30)
 (遊園地/9:00～16:30(販売終了))

【休園(節)日】
 12月～3月中旬まで毎週水曜日
 (遊園地/12月～3月中旬まで冬休開園)
 年末年始(12月29日～1月3日)

【入園料】
 共通券 大人 500円、中学生以下 200円
 ※遊園地(入園無料)遊具乗車券有料

長野県小諸市丁 311
 TEL0267-22-0296
 上野動物園・小諸動物園・小諸市動物園



信州・青木村

田沢・沓掛温泉

田沢温泉には「有乳湯」、沓掛温泉には「小倉乃湯」の日本一温泉があり、料金は大人200円、子ども100円で入浴できます。両温泉とも源泉掛け流しの名湯です。



環境省指定国民保養温泉地

温泉 鹿教湯温泉・大湯温泉・雲霧寺温泉

丸子温泉郷



温泉地指定区域図略

鹿教湯温泉旅館組合 TEL0268-44-2331
雲霧寺温泉旅館組合 TEL080-1261-8432

体験 鹿教湯温泉心あるい
わゆる「あまのこ」キョウキョウファクタ



大湯温泉旅館組合 TEL090-1108-6157
丸子観光協会 TEL0268-42-1048



■道の駅 あおき

2017年春、リニューアルオープンした農産物直売所、レストランで、青木村特産品「汐田アケボノ」の手打そばが大人気です。【青木村】



■国宝 大法寺三重塔 【青木村】

【農産物直売所】
9時～18時 年中無休（年末年始休業）
TEL:0268-49-0333
【味処こまひら】
11:00～14:30 年中無休（年末年始休業）
◆大通アクセス / 上田宮中から車で30分



心とむ宿がある



武石温泉 うつくしの湯

- ◆入館料 大人(高校生以上)・・・500円
小人(小中学生)・・・250円
未就学児・・・無料
- ◆開館時間 AM10:00～PM9:30
(入館受付は午後5時まで)
- ◆休館日 毎週水曜日(祝日の場合は翌日)

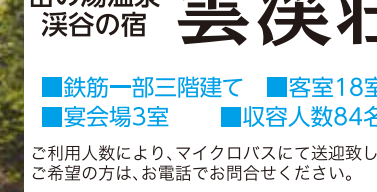
岳の湯温泉 湊谷の宿 雲溪荘

- 鉄甲一部3階建て ■客室18室
- 宴会場3室 ■収容人数84名

ご利用人数により、マイコンバスにて送迎致します。
ご希望の方は、お電話までお問い合わせください。

☎ 0268-85-2263

**快適な館内で
“ゆったり時間”を満喫**



お申込み

武石観光協会

上田市武石地域自治センター
産業建設課

長野県上田市上石77
TEL(0268)85-2828・FAX(0268)85-2313

長野県上田市上石77
TEL(0268)85-2828・FAX(0268)85-2313

信州上田おもてなし武將隊 真田幸村と十勇士



上田城跡公園櫓門前に出演 10:30～、15:00～

(一社)信州上田観光協会 TEL.0268-71-6074
<http://www.ueda-cb.gr.jp/> 信州上田観光協会 検索



眞田昌幸公・幸村公を始め仙石家、松平家の歴代城主を祀る神社

上田城跡 本丸 鎮座 眞田神社

長野県上田市上田城跡公園内 TEL.0268-22-7302 www.sanada-jinja.com/

佐久市観光協会 www.sakukankoukai.jp/
 長野県佐久市中込3056 TEL:0267-62-3285 FAX:62-2269

佐久平PA・佐久平スマートIC直結!
高速降りてすぐ道入る!



パラダ

- ガスターレット
- スーパーエスティー
- キュウズランド
- アスリート館(休通)
- 屋上自販機等設置
- ドッグラン

健康と癒しのオアシス

平暖温泉 平暖下り湯



食事処のメニューも充実、
お昼飯にお立ち寄り下さい。

温泉施設 地 湯 大浴場

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
 長野県佐久市下平暖 2681 TEL. 0267-67-8100

平暖温泉 平暖下り湯
 長野県佐久市下平暖 2682 TEL. 0267-68-0261



本堂
主尊
如意輪觀世音菩薩

本堂
脇尊
如意輪觀世音菩薩

運のよくなるお寺
厄除開運祈願
交通安全祈願



本堂
主尊
如意輪觀世音菩薩

本堂
脇尊
如意輪觀世音菩薩



本堂
主尊
如意輪觀世音菩薩

本堂
脇尊
如意輪觀世音菩薩

信州般若絵本殿

曹洞宗 法隆山

正眼院

1435 11.25

長野県小諸市八幡624

Tel.0267(022)3095

<http://members.cinet.net.jp/syougen/>

早朝の雲海 / 標高2000mの星空

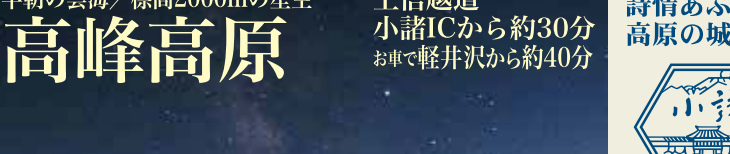
高峰高原

上信越道
小諸ICから約30分
お車で軽井沢から約40分

詩情あふれる
高原の城下町



**小諸観光
案内所**
長野県小諸市
相生町1-1-1
TEL (0267)
22-0568



A・コープ ファーマーズうえだ店
農畜産物直売所「マルシェ 国分」
地元生産者の採れたて野菜・くだものが豊富!

上田菅平IC 下車約3km

Aコープグループ産・国産州産お肉や買い得な食料品を豊富に品揃えしております。
 また、おみやげコーナーでは地元野菜も販売。

長野県上田市国分80番地 ☎0268-27-5580
 営業時間：朝9時30分～夜8時30分（日曜日は朝9時～夜8時）
 営業日：通年営業（但し、年末年始休）

上田菅平IC降りてすぐ **地元の生産者がつくる新鮮な**

野 菜
 くだもの
 花
 きのこと
 などがおくさん!

季節の贈答品の取り扱い・発送も承ります

農産物直売所 うえだ食彩館ゆとり の里

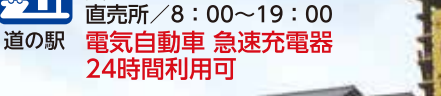
営業時間：午前9時～午後6時 冬期（1～2月）午前9時～午後5時 定休日：年末年始
 〒386-0002 長野県上田市住吉380-24 TEL:0268-26-1050 FAX:0268-26-1049



営業時間
 食 堂 / 7:00-19:00
 直売所 / 8:00-19:00
電気自動車 急速充電器
24時間利用可

年中無休

特産！信濃くまりと巨峰





道の駅

雷電くま里



信州 **道の駅** 浅間やまのいん溜

雷電くま里

観音堂店売コーナー
 物産 コーナー
 道の駅情報コーナー
 軽食・お土産
 カミナリ展示販売

長野県東御市浅野4524-1 TEL(0268) 63-0963 FAX(0268)63-0966

<http://raidenkumari.jp> E-mail:raiden@navy.plala.or.jp



重要文化財 焼町土器一挙公開!!

浅間縄文ミュージアムでは縄文時代の衣食住を展示しております。体験工房では「勾玉(まがたま)」作り等縄文時代の生活にチャレンジできます。

企画展「縄文の技と美、8/31(木)まで開催中」

浅間縄文ミュージアム

長野県佐久市郡部町田町大字新田1900-1 TEL.0267-32-8922

アクセス

 ①[列車] じなの湯道駅(田代下車 徒歩10分)
 ②[お車] 上飯越湯道佐久より約 15分



軽井沢

外国人文化が色濃く薫る町

英国聖公会宣教師カネシマが1830年。
この地にはたぐひなく西洋文化と歴史が磨き残した。

観光のお楽しみは
軽井沢観光案内所 TEL0267(42)2491
TEL0267(45)6050
軽井沢観光会館 TEL0267(42)5538
軽井沢町観光経済課 TEL0267(45)8579

軽井沢観光会館 <http://karuzawa-kankokuyakai.jp/>
軽 井 沢 町 <http://www.town.karuzawa.lg.jp/>

■びんころ地蔵

その姿あのかわれしどから、健康長寿や子どもたちの健やかな成長を願つた内外からの参拝で賑わっています。びんころ（健康で長生きしろ）。こう（増えやすくて大往生する）という願いがこめ「びんころ地蔵」と命名。毎月第土曜日は、野沢山門市を開催。【久丈市】





■龍岡城五旗楼

藩主時代最後の城郭となった五旗楼龍岡城跡。日本に五旗楼と呼ばれる築城法に固有残存しているものは北海道函館の五旗楼と信州佐久の龍岡城のみです。城郭跡には、空から見ると五角形の星形を依つてくみですが、南西の堀は現在、未完成のま

シナノユキマス



佐久鯉・信州サーモン・信州大王イwana

有限会社 飯田養魚場

長野県佐久市高柳388番地
TEL.0267-62-3951・FAX63-2552
<http://www.yukimasu.co.jp>



■佐久鯉

信州佐久の奥土地。清流千曲川に育まれ、「佐久鯉」は育ちます。鯉の養殖には向き不向きな気候ながら、古くは江戸時代からさかのぼる長い養殖の歴史と、佐久の人々の情熱と努力に磨かれてる高い「佐久鯉」となります。更に評判の「信州サーモン」や北海道の養殖が全国生産の約2割を占める「シナノユキマス」(学名 Coregonus)等の養殖がなされています。【佐久市】