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
ハラーマーク品…信州屋お内容お任せ、育ち自手品を豊富に品揃えしております。
また、木のやけコーナーでは地元銘菓も販売。
長野県上田市国分80番地 ☎0268-27-5580 営業日／通年営業
営業時間／前9時30分～後8時30分(日曜日は閉9時まで) (但し、年末年始不定休)
季節の贈答品の取り扱い、発送も承ります
地元の生産者がつくる新鮮な
野菜 くだもの
花 きのこ
などがたくさん！
農産物直売所
うえだ食彩館 ゆとりの里
上田菅平IC降りてすぐ
営業時間／午前9時～午後6時（冬期(11～2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
NO.14

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で紹介。館内の展示は、年代に沿って配置されており、観覧していくうちに真田氏の活躍の様子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(火曜日祝日の場合は翌日)
■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
※( )内は20人以上の団体割引
■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/
NO.13

心和む宿がある
快適な館内でゆったり時間を満喫
渓谷の宿 岳の湯温泉 雲渓荘 ☎ 0268-85-2263
日帰り温泉 武石温泉 うつくしの湯 ☎ 0268-85-3900
上田市武石地域自治センター 産業建設課 長野県上田市上武石77 TEL(0268)85-2828・FAX(0268)85-2313
NO.12

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」の日帰り温泉があり、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。
緑豊かな青木村！
青木村観光協会(青木村役場内) TEL0268-49-0111 http://www.vill.aoki.nagano.jp/
NO.11

環境省指定国民保養温泉地 丸子温泉郷
温泉 鹿教湯温泉・大塩温泉・霊泉寺温泉
体験 霊泉寺温泉グリーンフェスタ
鹿教湯温泉 文殊の湯
鹿教湯温泉旅館組合 TEL0268-44-2331 霊泉寺温泉旅館組合 TEL080-1261-8432
大塩温泉旅館組合 TEL090-1108-6157 丸子観光協会 TEL0268-42-1048
NO.10

東信州エリアのいいもの・オススメ
おすすめ農産物 ●りんご、ぶどう、きのこ、レタス JA信州うえだ/上田市
おすすめグルメ
●駒月みそかつ丼 佐久市
中山道25番目の宿、望月宿で生まれたご当地グルメ。望月周辺で昔から栽培されていた「雌鶏羽」から醸した雌鶏味噌を使用した「駒月みそかつ丼」。望月地区の10店舗で味わうことができます。
おすすめスイーツ
●プルーンチーズバーガー 道の駅 ヘルシーテラス佐久南/佐久市
プルーン発祥の地佐久ならではの当店オリジナル商品。しっとりしたマドレーヌ生地に、プルーンを混ぜ込んで濃厚なチーズクリームをサンド。一枚一枚丁寧に焼き上げた極上のスイーツです。
●はちのクッキー 蜂天国/東御市
蜂天国オリジナルのクッキー。はちみつの香りが漂うカボチャの練入りヘルシークッキーです。他にも純粋100%のはちみつ、蜂の子の甘露煮など取りそろえています。※地方発送可

■鼎願山 妙見寺の鳴龍

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（焼失）、南は妙見寺）のひとつと言われています。狩野派の画家秀山信男により、本堂外陣の天井に、畳10畳分の大きさの上下2頭の龍が描かれ、その龍面の下で拍手を打つと豊妙不可思議な龍鳴を聴くことができます。【上田市】

■「日本の棚田百選」認定稲倉の棚田

稲倉の棚田は大小様々な田が沢の両側に広がる、とても珍しい棚田です。棚田オーナー制度を行っており、田植え稲刈り等の体験が楽しめます。上田市も一望できる絶景スポットでもあり、年間を通して様々なイベントを行っています。季節によって表情を変える絶景の棚田をお楽しみください。【上田市】
■詳細は稲倉の棚田HPまたは稲倉の棚田保全委員会 TEL0268-75-4808まで

北向観音

安楽寺八角三重塔【国宝】

■信州の鎌倉 別所温泉

別所温泉は、信州の鎌倉・塩田平の西側に位置し、古くは「七久里の湯」と呼ばれ平安時代の有名な和歌集にもその名をとどめている、信州最古といわれる温泉です。そしてこの周辺一帯は「塩田平」と呼ばれ、全国でも数少ない文化財の宝庫となっており、鎌倉時代から室町時代にかけて造られた神社仏閣をはじめ、石造りなどの中世の文化財が多数残されています。【上田市】

■美ヶ原高原

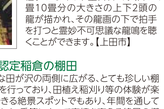
美ヶ原高原は長野県の中央、八ヶ岳中信高原国定公園の北東部に位置し、北アルプスをはじめとする雄大な山並みなど360度の眺望と200種類以上にも及ぶ高山植物が魅力の日本一美しい高原といわれています。【上田市】

■池波正太郎真田太平記館

作家・池波正太郎と「真田太平記」に関する資料展示のほか、切絵で真田太平記の世界を表現したシアターも人気。【上田市】
■開館時間 AM10:00～PM6:00（入館はPM5:30まで）
■休館日 水曜日（祝日の場合は開館）・祝日の翌日・年末年始
■料金 一般400円

■「田宝 大法寺三重塔

「見返りの塔」と名付けられたこの塔は、その美しさから思わず振り返るという意味からつけられたといわれています。美しさの由縁は、初重が特に大きく安定感のある工法で、他に奈良の興福寺三重塔だけと極めて珍しい独特の工法です。【青木村】



■大塩温泉

天文年間、武田信玄が川中島の合戦の帰りに、負傷し疲れ果てた武田軍傷兵の治療や湯治に使われた「信玄の隠し湯」と伝えられています。昭和31年に鹿教湯温泉・霊泉寺温泉と共に国民保養温泉地に指定されており、冠絶と遜うお客様もいます。1軒の宿と1軒の共同浴場がある、山間のなだな雰囲気の漂う自然の恵み豊かな温泉です。【上田市】

大塩温泉

■鹿教湯温泉

鹿に化身した文殊菩薩が教えた湯として知られる鹿教湯（かけゆ）温泉。江戸時代から栄える湯治の名湯。体に、肌にやさしい泉質はくせも無く飲泉により体の内側からも効能を得られます。また周辺には四季折々の自然が贅沢なほど溢れ、都会の喧噪から心も体も開放させてくれます。【上田市】
■鹿教湯温泉旅館組合 http://www.kakeyu.or.jp

鹿教湯温泉 五台橋

■霊泉寺温泉

文禄・慶者小路実篤が逗留の地としてとなく愛した霊泉寺温泉。美ヶ原の北東・三方を山に囲まれ、温泉街の静けさやその風情がいまなお残ります。その昔、諸曲「紅葉狩」に登場する平維盛が、戸隠の鬼女紅葉を退治したのち此処の湯で傷を癒し、寺を建て霊泉寺と名付けたと伝えられています。温泉街は、昭和のレトロ感が訪れる人々の心を癒します。【上田市】
■霊泉寺温泉旅館組合 http://reisenjonsen.com

霊泉寺温泉街

NO.9

■松原湖高原

アカマツ林に囲まれた広大なフリーサイト、シンプルなバンガローに別荘タイプのコテージなど、好みのスタイルでキャンプが楽しめます。施設内に日帰り温泉「八峰の湯」があるのも魅力です。【小海町】
■小海町観光のお問い合わせは問) 小海町観光案内所 TEL.0267-93-2005

■北風小僧の寒太郎

北風小僧の寒太郎は松原湖畔に生まれ幼少期をすごした井出降夫氏（筆名は山川啓介）が、松原湖の湖面を渡る冷たい風を思い起こし作詞をされました。【小海町】

NO.8

■滝沢牧場

標高1375mの高原にある滝沢牧場の一角にはドッグランがあります。広々とした牧草地と林の中を思いっきり、ノーリードで、ワンちゃんを走らせてみませんか？牧場には、レストラン、喫茶店、売店、手づくりアイスクリーム工房、キャンプ場等があり、乗馬、トラクター遊覧車、トランポリン、四輪バギー等が楽しめたり、いろいろな体験も用意されていて、一日中家族で楽しめます。ワンちゃん同伴でも、お食事も室内(一部)で食べられます。【南牧村】

■菅平高原スポーツランド「サニアパーク菅平」

オープン20周年を迎える総合スポーツ施設。ラグビーやサッカーなどの試合が行われる天然芝グラウンド(5面)、第3種公認陸上競技場もあり、アスリートたちが競技や準高地トレーニングに挑む姿が見られます。【上田市】
■上田市HP https://www.city.ueda.nagano.jp/
問) TEL.0268-61-7090

■湯の丸高原 池の平湿原

池の平湿原は標高2000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原です。内陸性気候ということから貴重の乾湿差、年間の気温差がとても大きく、特色ある気候のため、本来ならば3000m級の山岳地帯に見られるような高山性の動植物までが混在し生息しています。6月～9月にはヤナギラン、ノアザミ、マツムシソウ、リンドウなどの草花が咲きほこります。【東御市】

【農産物直売所】 9:00～18:00 年中無休(年末年始休業) TEL.0268-49-0333
【味処こまゆみ】 11:00～14:30 年中無休(年末年始休業)

■道の駅 あおき

「重点道の駅」に選ばれた魅力あふれる施設。レストランでは青木村特産「タチアカネ」の手打ちそばが大人気です。【青木村】
◆交通アクセス／上田菅平ICから車で30分

■信州野辺山高原

冷涼な気候を生かして高原野菜が生産される他、夏には避暑地として多くの観光客やスポーツ合宿が盛んになり、冬にはスキー客が訪れ大変にぎやかになります。夏のスポーツ合宿では、フィギュアスケートをはじめ野球・バレーボール・バスケット・陸上など高所トレーニングに最適な場所として利用されています。【南牧村】

■佐久平ハイウェイオアシス【パラダ】

上信越自動車道佐久平PAに直結しているアクセス抜群のレジャースポット。広大な敷地内にスーパースライダー、トレッキングコース、昆虫体験学習館、キッズランドなど遊びアイテム充実の自然体験フィールドです。たっぷり遊んだ後は、隣接の「平尾温泉みはらしの湯」でリフレッシュ(温泉・岩盤浴・お食事処などがあり)子どもからご年配の方までゆっくり楽しめます。【佐久市】

■小諸城址懐古園

文豪「島崎藤村」が愛した信州の名園。日本100名城の1つで園内には、国重要文化財(二の門)、苔むした石垣、島崎藤村「千曲川旅情の歌」詩碑などがあります。また、県下最古の動物園、レトロな児童遊園地が併設され、小さなお子様からお年寄りまで楽しめる人気スポットです。【小諸市】

■雲窓公園

町のほぼ中心に位置し、野球場やグラウンドを併設しています。広い芝生広場があり、遊具も豊富。4月から5月にかけて園内は桜一色になります。散策やジョギング、スポーツなど、世代を問わず利用することができるので、町外の方にも多く利用されています。【御代田町】

■白駒の池

北八ヶ岳の広大な原生林の中に、湧面に清水をたたえた神秘的な湖。標高2100Fにも及ぶ日本一最大の天然湖で、湖までの歩道の回りは樹齢数百年の時を刻んだ原生林で、まるで緑のジュウタンを敷きつめたような苔が一面を覆っています。【佐久穂町】

■新海三社神社

佐久地方の開拓の祖神を祀る新海三社神社は、源頼朝、足利氏、武田信玄、徳川氏などの武将からも信仰を集めた名社です。境内の東本社、三重塔は重要文化財に指定され、大樹繁る神域は、四季折々で美しく、清々しく迎えてくれます。【佐久市】
問) 新海三社神社 TEL.0267-82-9651

国指定の三重の塔

■佐久鯉

信州佐久の風土と、清流千曲川に育まれ、「佐久鯉」は育ちます。鯉の養殖には不向きな気候ながら、古くは江戸時代に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名高い「佐久鯉」となります。更に評判の「信州サーモン」や此処での養殖が全国生産の殆どをしめる「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】

■ぴんころ地蔵

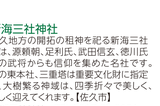
その容姿のかわいらしさから、健康長寿やぼくどもたちの健やかな成長を願う県内外からの参拝者で賑わっています。ぴんぴん(健康で長生き)、ころり(寝込まず楽に大往生する)という願いから「ぴんころ地蔵」と命名。毎月第二土曜日は、野沢山門市を開催。【佐久市】

■長者の森

こどもも大人も自然と遊べる長者の森。キャンプ、コテージ、ロッジ長者の森の宿泊施設の他テニスコートやパターゴルフ、延長230mのローラーすべり台等の遊具施設もあります。【北相木村】

■遅り目平・ふれあいの森

標高1500m金峰山麓に広がる森林公園です。登山、トレッキング、クライミング、昆虫採集に深流釣りに、子供も大人も時を忘れて大自然とふれあえます。夜は降りそそぐ、満天のきらめきをご堪能ください。【川上村】



NO.2

■軽井沢ウエディング

軽井沢はリゾートウエディング発祥の地です。豊数額らによって避暑地として発展した軽井沢には心の奥い所として建てられた教会がたくさん点在します。キリスト教式の挙式がまだ珍しい時代に、この地で執り行われる西洋人らの挙式風景は日本人の心も捉えました。清涼な空気と開放的な自然は軽井沢ウエディングを素敵に演出してくれます。【軽井沢町】

■軽井沢発地市庭

かるいざわはっちいちば

軽井沢南地区に平成28年4月にオープンした発地市庭は軽井沢のブランド野菜「軽井沢霧下野菜®」を中心に軽井沢産で生産された農産物や加工品を販売する直売所と、地元の素材を使った料理が食べられるレストラン、本格的なそば打ち体験ができる加工室などが集まった「食の市場です。【軽井沢町】

■龍岡城五稜郭

幕末本州最後の城郭となった五稜郭龍岡城跡。日本に五稜郭と呼ばれる築城法により現存しているものは北海道函館の五稜郭と信州佐久の龍岡城のみです。城郭跡は上空から見ると五角形の星形を形づくっていますが、南西の堀は現在も未完成のままです。【佐久市】

■立岩湖

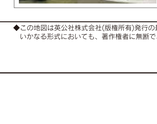
静かな雰囲気を味わうことのできる、カラマツの森に囲まれた湖です。遊歩道があり、散策を楽しめるほか、シナノユキマスなどの釣りスポットとして人気です。冬は氷上の穴釣りを楽しむことも出来ます。【南相木村】

■滝めぐり

南相木川の流域には急流が多くあります。個性的な滝の数々は、自然の作り出した芸術です。季節ごとに様々の表情を見せ、訪れた人たちを魅了してくれます。【南相木村】

■南相木ダム

東京電力(株)神流川揚水式発電所の上部ダムとして平成16年に完成したロックフィルダムです。幅444m、高さ136m。大規模なダムとしては日本一標高の高い場所にあります。石灰岩の白い美しさと、真下からの眺めは壮大です。周辺は公園や遊歩道が整備されており、四季折々の自然を楽しむことができます。【南相木村】



広告掲載のお問い合せ・お申し込みは ERDIKA 英公社株式会社 790-0831 愛媛県松山市山田町1386-5 TEL 089-977-9333 FAX 089-977-9345 http://wowmap.jp ◆2019年4月1日調整 KI:2142 2019.04

◆この地図は英公社株式会社(登権所有)発行の最も新しい地図を調整したものです。
いかなる形式においても、著作権者に無断で、この地図の全部または一部を複製し、利用することを固く禁じます。