

科野 さらしなの里

長野県

ちくま
千曲

Chikuma City Guide

千曲市 絶景と温泉、花と歴史の街

あんず・科野の里エリア／一目十万本 あんずの里

姨捨・さらしなの里エリア／月の都 千曲 棚田と善光寺平の絶景

旧街道・稲荷山エリア／善光寺街道の商都探訪

戸倉上山田温泉エリア／温泉療法医がすすめる 名湯百選

千曲川エリア／心を癒す 日本一の川



JAPAN HERITAGE

日本遺産

月の都 千曲

Move Your Mind ~翼広がる千の眺め~

千曲 Chikuma City Guide

絶景と温泉、花と歴史の街

日本の原風景が今なお残る千曲市。絶景でこころ癒され、温泉でホッと温まる。そんなスローな旅が似合うこの場所をのんびりと旅してみませんか。

CONTENTS

- 01 絶景と温泉、花と歴史の街**
千曲市近隣観光地
千曲の散策の魅力／長野県の魅力
- 03 千曲市の過ごし方・楽しみ方**
フルーツ狩り／千曲歳時記
善光寺参りと精進落しの湯
- 05 あんず・科野の里エリア**
一目十万本 あんずの里
あんずまつり／杏都ブランド／散策マップ
あんず・科野の里エリア散策スポット紹介
- 09 姨捨・さらしなの里エリア**
月の都 千曲
棚田と善光寺平の絶景
田毎の月／散策マップ
姨捨・さらしなの里エリア散策スポット紹介
- 13 旧街道・稲荷山エリア**
善光寺街道の商都探訪
街並ウォッチング／北国西街道／散策マップ
旧街道・稲荷山エリア散策スポット紹介
- 17 戸倉上山田温泉エリア**
温泉療法医がすすめる 名湯百選
長野屈指の美肌の湯／七福神外湯めぐり
戸倉上山田温泉エリア散策スポット紹介
- 21 千曲川エリア**
心を癒す 日本一の川
この土地の旨いもの旬の味、伝統の味



北陸新幹線 金沢・富山から長野へ
金沢から長野 約65分!

千曲市近隣観光地 時間は千曲市からの最短ルートでの表記です。

千曲市は長野市と松本市の中ほど。信州の旅の要所として、千曲市から各地に足をのびしてみませんか。

- 松代** クルマで約30分
戦国時代、川中島合戦では武田方の海津城が築かれた場所。江戸時代には真田家の城下町として発展。
- 善光寺** クルマで約40分
古くから老若男女を問わず厚い信仰を集める名刹。宗派に係わらず全ての人を平等に救ってくれる大寺院。
- 戸隠神社** クルマで約70分
平安時代から続く修験道の聖地。参道沿いには樹齢約400年を超える杉並木が続く。羊札を通っていくのが最短ルート。
- 小布施** クルマで約60分
葛飾北斎ゆかりの栗の町。情緒ある町並みをぶらりと散策してみませんか。
- 軽井沢** クルマで約60分
森の中のお洒落なカフェでのティータイムや美術館巡りがおすすめ。
- 上田城跡公園** クルマで約25分
崖上に建てられた真田氏の居城である上田城跡を中心とした公園。桜の名所。
- 松本城** クルマで約60分
数々の映画やドラマの舞台にもなった美しい城下町、松本。国宝松本城の荘厳な立ち姿が見事。
- 安曇野** クルマで約40分
北アルプスの麓のどかな高原の街。「残したい静けさと美しさ」と言われる日本のふるさと。秋にはそばの花が満開になる。

お蕎麦や素朴な食べ物おいしい長野県。春は一斉に咲くお花見、夏は避暑地、秋は実りの宝庫、冬はスキーや温泉と、一年中楽しめる。

千曲の散策の魅力

- ウォーキングで散策**
千曲市は、街並みや景色を眺めながらのんびりと散策するのがオススメ。「あんず・科野の里」「姨捨・さらしなの里」「旧街道・稲荷山」「戸倉上山田温泉」などの四季折々の風景は、どこか懐かしくココロを癒してくれます。歩き疲れたら、温泉街にある足湯でフレッシュしてみてください。
- サイクリングロード**
千曲川沿いにサイクリングロードを完備。アップダウンもほとんどない川沿いのサイクリングが楽しめる。千曲市は見どころスポットが各所にあるので、自転車は散策の強い味方。レンタサイクル(¥18)は市内に数カ所設置されている。夏は千曲川沿いの風が気持ちいい。
- 様々な体験イベント**
千曲市では、さまざまな体験イベントを多数用意している。姨捨夜景ツアー(¥9P03、P10)や、みそまるづくり(¥9P12)、女性に人気のステンドグラス体験(¥9P03)、さらしなの里歴史資料館で飾り玉づくり体験(¥9P12)など、興味があることにチャレンジして。

長野県の魅力

- 温泉大国 長野県**
長野県内には200以上の温泉地があり、さまざまな効果を持つお湯が豊富に湧出されている。温泉療法医がすすめる「名湯百選」には県内の温泉6つが選ばれている。そのひとつ戸倉上山田温泉は、湯の質の良さから「美肌の湯」として知られ、女性に人気の温泉地だ。
- 3,000m峰の山々**
県の約8割が森林で、全国に23座ある3,000m峰のうち15座を有する日本一の山岳と固有の生き物たちの宝庫。全国山の日の制定に先駆け、長野県では毎年7月4日曜日を「信州 山の日」に制定されている。また、前後2週間を「信州 山の月間」とし様々なイベントを行っている。
- スローフードおやき**
「おやき」は信州を代表する郷土食。中部から北部で昔から食べられているが、地域によって名前も作り方も違う。千曲市周辺では蒸かしたり、焼いて蒸かすといった作り方が多く、具材は野沢菜やナスなど素朴な味わいのもの。

体験・グルメ・チャレンジ・自然…千曲市でリフレッシュ！ 自分らしい過ごし方を見つけよう！

フルーツ狩り フルーツ王国 千曲市で、くだもの狩りを楽しむ。

ほぼ一年中、くだもの収穫が可能な千曲市。それぞれの体験場所が異なるので、あらかじめ確認を。



いちご狩り体験

12月中旬～6月上旬

- 会場/あんずの里 アグリパーク
- 開園時間/9時～16時
- 予約先/あんずの里アグリパーク ☎026-273-4346



あんず狩り体験

6月中旬～7月上旬

- 会場/あんずの里
- 開園時間/9時～16時
- お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300
- ※気候により期間の変更があります。



ぶどう狩り体験

9月上旬～10月上旬

- ※品種により異なります
- 会場/千曲市内のぶどう狩り実施農園
- 開園時間/9時～16時
- お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)



りんご狩り体験

9月下旬～11月下旬

- ※品種により異なります
- 会場/千曲市内のりんご狩り実施農園
- 開園時間/9時～16時
- お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)



みかん狩り体験

10月中旬～2月下旬

- 会場/あんずの里 アグリパーク
- 開園時間/9時～16時
- 予約先/あんずの里アグリパーク ☎026-273-4346



千曲市内や近隣の生産農園でのくだもの狩りを体験するのがおすすめ。採れたてのくだものを丸かじりできるのも生産地での楽しみのひとつ。農園によっては果物の木のオーナー制度を設けているところもあるので興味のある方はお問い合わせを。収穫の楽しみをご家族や仲間と一緒に味わってみて。

体験ツアー 想い出づくりにチャレンジしてみよう。

千曲市ではさまざまな体験ツアーをご用意。想い出をたくさんつくって！



「上山田お神楽」観賞体験

■実施日/毎日
■会場/ご希望の場所
■料金/10～19名 一律10,000円
20名以上 一律15,000円
■開催時間/9～21時(約30～60分)
■予約/2週間前
■予約先/亀清旅館(タイラー) ☎026-275-1032



嬢捨夜景ツアー

■実施日/金・土・日曜日(12月～3月は土曜日のみ)
※除外日 7月温泉夏祭りの日・8月7日・お盆・年末年始
■会場/戸倉上山田温泉～嬢捨
■料金/大人3,000円、小学生以下1,500円
※戸倉上山田温泉宿泊割引もあります。
■開催時間/9～20時(約1時間半)
■予約先/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



日本茶インストラクターとおいしいお茶の淹れ方体験

■実施日/月～土曜日
■会場/君島園
■料金/大人1,000円
■開催時間/10:00～10:30
※都合により開催できないこともあります。
■予約/前日17時
■予約先/君島園 ☎090-8640-6308



酒造コレクション de 陶芸教室

■実施日/不定休
■会場/酒造コレクション
■料金/体験内容により異なる
■開催時間/9時～17時(約30～120分)
■予約/要予約
■予約先/☎070-4817-7016



スタンドグラス体験

■実施日/毎日
■会場/千曲市上山田温泉1-39-1 または酒造コレクション
■料金/体験内容により異なる
■開催時間/9～20時(約30～120分)
■催行人員/1～20名(20名以上要相談)
■予約/内容により異なる
■予約先/アツプロデュース ☎026-275-1123



おもしろ古代体験(☎P12)

■実施日/毎日
■会場/千曲市上山田温泉1-39-1 または酒造コレクション
■料金/体験内容により異なる
■開催時間/9～20時(約30～120分)
■催行人員/1～20名(20名以上要相談)
■予約/内容により異なる
■予約先/アツプロデュース ☎026-275-1123

信州千曲ブランド

千曲市が誇る「信州千曲ブランド」。あんず商品を中心とした千曲市の味をご賞味くださいませ。自信を持っておすすめ。認定品パンフレットもあります。

市内で製造、または市内で生産された原料を使用した加工食品約160品を認定。生産者のこだわりが凝縮した逸品ばかり。
■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)

千曲市で収穫、または製造された逸品

あんずシロップ漬け

日本有数のあんず生産を誇る千曲市産のあんずを使用した、あんずシロップ漬けやジャムは種類豊富に販売されています。ヨーグルト、クラッカー、パンや紅茶などとともに召し上がるのも美味しいです。あんずの爽やかな風味や香りをお楽しみください。

☎026-276-0591

あんずジャム

生産量が少ない杏(信山丸)を二度漬ける昔ながらの漬物。種と一緒に漬けたためにもフルーティーな一品。販売/味噌蔵たかむら

☎026-276-0591

善光寺参りと戸倉上山田温泉での精進落としの湯

戸倉上山田温泉は精進落としの湯

もともと千曲川の河川敷に湧き湯があることが知られていましたが、明治中期に千曲川の河川敷に戸倉温泉、上山田温泉が相次いで開湯され、善光寺参りの精進落としの湯として賑わいました。

戸倉上山田温泉を一望できる高台に「善光寺大本願別院 城泉山観音寺」があります。

「牛に引かれて善光寺詣り」とは?

千曲川沿いに住んでいた老婆の物語。他人の誘いや思いがけない偶然で、よい方面に導かれることのため。

昔、長野の善光寺近くに住んでいた不信心で欲深い老婆が、千曲川にさらしていた布を隣の家の牛が角に引っかけて走り出したのを見て、その牛を追っていくうちに善光寺にたどり着きました。それがきっかけで度々善光寺に参詣するようになり、信仰の道に入ったという言い伝えられています。千曲市では毎年5月のGW最終日にこの出来事を再現する行事を行っています。



七年に一度の盛儀 善光寺御開帳



千曲歳時記

千曲市は花や紅葉を楽しめる他、さまざまなイベントも多く開催されます。四季折々の千曲をお楽しみください。

春	夏	秋	冬
3月下旬～4月中旬(予定) 3月下旬 4月17日 4月上旬～下旬	6月第2日曜日 6月中旬～7月上旬 7月海の日前の土日 7月中旬～下旬 7月31日 7月31日 8月7日	9月中秋の頃 9月中旬～下旬 10月～ 10月第3日曜日 10月下旬～11月中旬 10月最終日曜日	11月3日 11月上旬 11月下旬 12月10～14日 12月上旬～1月末
あんずの里めぐり(P07) あんずまつり(P06) かたくりまつり 智識寺春季例大祭(P18) 治田公園桜まつり(P14) <桜見頃> 大雲寺(P12) 戸倉宿キティパーク(P20) 城山史跡公園荒砥城跡(P20) 千曲川のつげば(うぐい) 牛に引かれて善光寺詣り(P18) ジャーマンアイリスまつり(P06,08) 田毎の月(P10) 嬢捨 棚田の田植え(P10)	お田植えまつり/科野のムラ(P06) あんず狩り体験(P03,06) 戸倉上山田温泉夏祭り(P18) 稲荷山祇園祭(P14) 茅の輪まつり/須須岐水神社(P06) 治田神社夏越祭 信州千曲市 千曲川納涼煙火大会(P18)	信州さらしな・おばすて親月祭(P10) 棚田の稲刈り 長楽寺 紅葉見頃(P12) 荒砥城まつり 千曲大菊花展/ 武水別神社(P10) さらしなの里織文まつり(P10)	森將軍塚まつり(P06)* 大田原そば祭り 千曲川ハーフマラソン 大頭祭/武水別神社(P10) 科野の里ふれあい公園イルミネーション

詳しくはホームページをご覧ください。

信州プレイブウォリアーズ

2020-21 SEASON B1 昇格!

2020-21シーズン 開幕!

試合日程など、詳細はホームページをチェック!
(株)信州スポーツピリット <https://www.b-warriors.net/>

ろくもん電車の旅

懐かしくて新しい、楽しい列車!

長野県産の木材を使った、快適でぬくもりのあるラウンジ風の車両を持つ列車。しなの鉄道沿線のゆったりとした景観を楽しみながら、歴史・文化にふれ、食を満喫できる観光列車です。

■お問合せ/しなの鉄道ろくもん予約センター TEL.0268-29-0069

軽井沢リゾート号

Wifi, バリアフリートイレ完備、軽食が付いたプランもご用意(予約制)

■お問合せ/しなの鉄道 営業課 TEL.0268-21-4702
8:30～17:30(土・日・祝定休)

夜景が楽しめる快速列車 期間限定運行

ナイトビュー嬢捨で行く 長野～嬢捨間 夜景ツアー

棚田と名月の里 嬢捨へ、夜景を見に出かけませんか。

■お問合せ/JR東日本お問合せセンター TEL.050-2016-1600

新幹線で行く快適旅行

北陸新幹線 東京から長野・富山・金沢へ

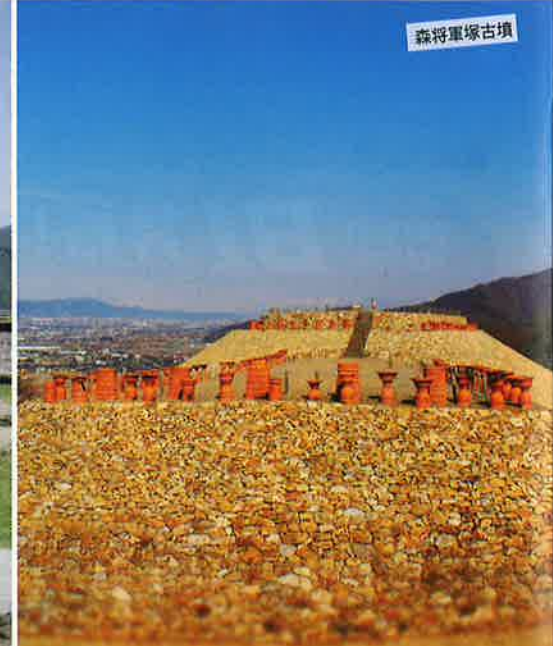
北陸新幹線利用で首都圏からも北陸からも身近な長野。北陸新幹線の沿線には魅力的なスポットがたくさんあります。

あんず・科野の里

一目十万本 あんずの里

春遊い信州に桜より、足早く咲く、「一目十万本」とうたわれる日本一のあんずの里。元禄時代に伊予守和島藩主の豊姫が松代藩主真田幸道公に興入れの折、故郷を忘れないようにとあんずの苗を持参したのが始まりです。時を経た今日でも、故郷を想う姫の気持ちが、里山一面を薄紅色に染め上げているようです。

旧街道・稲荷山エリア
あんず・科野の里エリア
城跡・お宮の里エリア
戸倉上山田温泉エリア



あんずの実のなる頃
天日干しされたあんずの
甘酸っぱい香りが深いです

花も実も魅力的
春も夏も訪れたい
あんずの里

あんず生産量、日本有数!

春は花、初夏には実が楽しめる
あんずの里へ、ようこそ。

美しさとお味しさをもたらしてくれるあんずの木。
季節に合わせて、さまざまなイベントを開催しています。

あんずまつり
3月下旬～4月中旬(予定)
場所/あんずの里

期間中は、地元のおばちゃん達による郷土料理でのおもてなし食堂やあんず製品の販売、音楽ライブや各種イベントなど、あんずの里がにぎわいます。

■お問合せ/信州千曲観光局
☎026-261-0300



あんず狩り体験

6月中旬～7月上旬 場所/あんずの里

初夏になると鮮やかなオレンジ色の実が、大きい木には約100kgほど実る。甘酸っぱい香りに包まれながら楽しむあんず狩りは、初夏限定のイベント。さわやかな夏の味を堪能できる。

■お問合せ/信州千曲観光局
☎026-261-0300



あんずの里の絶景ポイント

高台にある「上平展望台」をはじめ、「窪山展望公園」まで行くと、晴れた日は戸隠山や飯綱山など雪の残る稜線が美しい山々の景色も一緒に堪能できる。畑の中の小径を歩けば、花を間近に感じられる。



あんずの実がデリケート

あんずの収穫期は初夏の短い期間。とてもデリケートで傷みやすいため遠方への輸送が困難。そのためジャムなどの加工品にすることが多いが、6月下旬から7月上旬の収穫時期だけは生のあんずを食べることができる。スーパーにも並ぶほど千曲市の初夏の果物としては人気。ぜひ甘酸っぱいあんずを食べてみて!

あんずは疲労回復、筋肉効果も期待

ビタミンAが多く、リン、鉄などのミネラル類も豊富。とくに干しあんずにミネラルが多い。冷え症で虚弱体質の人なら、あんず酒が効果的。毎晩、杯に1杯飲めば体が温まり、滋養強壮にも効果を発揮する。漢方では下剤として用いることもある。干しあんずは生に比べて高カロリーなので、とっとり早い疲労回復剤に。

主なイベント



ジャーマンアイリスまつり
初夏の香りを満喫できます。
■期間/5月上旬～下旬
■場所/倉科
■お問合せ/ジャーマンアイリス観光花園 ☎026-274-3261、☎026-272-4045



科野のムラお田植えまつり
秋の「森將軍塚まつり収穫祭」に供えられる稲の田植え。
■期間/6月の第二日曜日
■場所/科野の里歴史公園
■お問合せ/森將軍塚古墳館 ☎026-274-3400



須須岐水神社 茅の輪まつり
環状の「茅の輪」をくぐり子供の成長をながう夏のお祭り。
■期間/7月31日
■場所/須須岐水神社
■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)



森將軍塚まつり
古墳時代の服装に仮装した古代行列や収穫祭。古墳館の入場と見学バスが無料。
■期間/11月3日(祝)
■場所/科野の里歴史公園
■お問合せ/森將軍塚古墳館 ☎026-274-3400



雨宮の御神事
3年に一度開催される豊作祈願祭。国の重要無形民俗文化財指定。
■開催日/開催年の4月29日(次回は2023年)
■場所/雨宮坐日吉神社
■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)

3年に一度開催

あんずの里スケッチパーク
上皇皇后両陛下
行幸啓記念碑と御製碑

上皇皇后両陛下が、2013年4月に初めての私的な御旅行に選んでくださったのが千曲市のあんずの里でした。「あんずの里スケッチパーク」には記念碑と御製碑が建てられています。

赤き雫の反りつつ咲ける白き花の
あんず愛でつつ妹と歩みぬ 御製

あんず商品のお土産

杏都ブランド

千曲商工会議所プロデュース

信州千曲の優秀な「あんず商品」に冠せられる「杏都ブランド」。お菓子を中心に様々な魅力ある商品を取り揃えています。



杏ホワイトチョコレート
信州千曲の杏ドライグラスを網のように滑らかなホワイトチョコレートで包みました。
販売/長坂製菓杏花堂 ☎026-272-2486



杏都コンポート
杏の酸味を活かして低糖度に仕上げました。贈り物にもどうぞ!
販売/屋代駅ウェルカムステーション ☎026-214-6830



あんずコンフィチュール
自社農園の厳選された杏で丁寧に手作りました。
販売/樹橋島物産 ☎026-273-1311



杏寿司
杏と寿司飯の出あい最高!ピリッとくるワサビとの相性もピッタリ!
販売/大寿司 ☎026-273-5111



杏生ロール
杏コンポートを生クリームで包んだロールケーキです。
販売/栄泉堂 ☎026-272-2044

お問合せ/屋代駅ウェルカムステーション ☎026-214-6830
まだまだたくさん商品があります <http://chikuma-shop.com>

あんずスイーツ



あんずジャムソフト
老舗和菓子屋店による千曲市の新定番。すっきりとした甘さの爽やかなあんずが美味しい!
/塩川菓子舗 ☎026-275-1147



信州産 半生あんず
漂白剤は一切使用せず、あんず本来の色、酸味があります。/
(株)AFT(杏宝園) ☎026-214-6893



夢シュー・千曲あんず
あんずジャム使用のクリーム、あんずのコンポートのせ!/ラ・パン・エレガント ☎026-261-5606

あんずの里散歩

キュートなあんずの花を愛でながらのんびり歩く花の里。

散歩・寄り道コース

あんずの里物産館 12



新鮮な農産物やあんず製品、様々な加工品を販売。地元素材を楽しめるレストランもある。
 ■営業時間/9:00~18:00
 レストラン11:00~14:30(ラストオーダー)17:00~21:00(ラストオーダー)
 ■休館日/月曜日(祝日の場合はその翌日)
 ■お問合せ/☎026-274-7712

あんずの里アグリパーク 15



あんず製品販売の他、フラワーガーデンも充実。みかん園やいちご園もあり新鮮な果物を味わえる。大粒で甘い章姫を栽培。
 ■みかん狩り/期間10月~2月
 ■いちご狩り/期間12月~6月
 <料金>小学生以上1,700円、小学生未満1,200円(時期により異なります)
 ※3歳未満無料
 ■営業時間/9:00~17:00
 食事9:00~16:00(LO)
 ■定休日/不定休
 ■お問合せ/☎026-273-4346

和かふえ よろづや 21



日替わりシェフによる健康的で多彩なランチの提供。心のこもった手づくり雑貨の販売など、みなさんに笑顔になっていただけるような時間と空間をご用意しております。
 ■営業時間/11:00~15:00
 (ランチタイム/11:30~14:00)
 ■定休日/月曜日
 ■お問合せ/☎026-214-0039



美人になれる観音様
 本尊十一面観世音菩薩を安置。美人になれる観音様として、また5番札所として多くの人々に親しまれている。
 (信濃三十三番札所・五番)
 観音寺

おすすめ散策ルート
 約4時間コース【約11.7km】
横島物産
 お土産はもちろん、ホット&アイスできる喫茶コーナーあり。あんずワッフルやあんずジュース、あんずサンデーなど、心ひかれる商品も多数あり!

千曲市では一年中果物狩りが楽しめる! 詳しくは(P03)をご覧ください。



おすすめ散策
 春は花、夏は収穫、秋は紅葉を楽しんで
 しなの鉄道屋代駅構内にある、「屋代駅ウェルカムステーション」で観光・催事・文化・歴史等の情報やお得な地元情報を入手してから出発!



あんず・科野の里エリア 散策スポット紹介

あんずの里スケッチパーク 20
 貴重なあんずの古木を移植し、旧家を修復整備した施設。昔ながらの里の風景を再現。
 ■料金/無料
 ■休館日/無休(冬期間閉鎖)
 ■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)

杏の里板画館 19
 江戸時代からの屋敷を利用した美術館。棟方志功の作品や信州の民芸品などを展示。
 ■料金/大人300円・小中学生100円
 ■休館日/不定休(あんずまつり期間中は無休)
 ■お問合せ/☎026-272-4758

ジャーマンアイリス観光花園 18
 5月上旬から約400種類のアイリスが一堂に開花。球根の掘取り・持ち帰りも可能(有料)。
 ■料金/無料、咲き終えたら閉園
 ■お問合せ/☎026-274-3261 ☎026-272-4045

観龍寺 6
 信濃三十三番観音霊場第六番札所。本尊は長野県宝に指定されている坐像の千手観音菩薩。
 ■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)

雨宮の渡し跡 10
 川中島合戦時、上杉軍が武田軍へ攻め入る際に千曲川を渡ったとされる。

雨宮坐日吉神社 9
 3年に一度の祭りは国の重要無形民俗文化財指定(次回開催2023年4月29日)。

ジャーマンアイリス観光花園 18
 5月上旬から約400種類のアイリスが一堂に開花。球根の掘取り・持ち帰りも可能(有料)。
 ■料金/無料、咲き終えたら閉園
 ■お問合せ/☎026-274-3261 ☎026-272-4045

観龍寺 6
 信濃三十三番観音霊場第六番札所。本尊は長野県宝に指定されている坐像の千手観音菩薩。
 ■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)

雨宮の渡し跡 10
 川中島合戦時、上杉軍が武田軍へ攻め入る際に千曲川を渡ったとされる。

雨宮坐日吉神社 9
 3年に一度の祭りは国の重要無形民俗文化財指定(次回開催2023年4月29日)。

長野県立歴史館 14
 長野県の歴史を見て・触って・体験できる博物館。各時代の建物が忠実に再現されている。
 ■料金/大人300円・大学生150円・高校生以下無料
 企画展は別料金
 ■休館日/月曜日・祝日振替休日の翌日
 ■お問合せ/☎026-274-2000

歴史館でナウマンゾウに出会う。
 足を運びたい散策スポット
 見て・触って・体験できる、ワクワクな歴史館へ行く。ナウマンゾウが動いたり、壁に穴を開けたりと、幼稚園児から大人までどなたでも楽しめる歴史館! 幼稚園児から大人までどなたでも楽しめる歴史館!

千曲市の歴史探訪

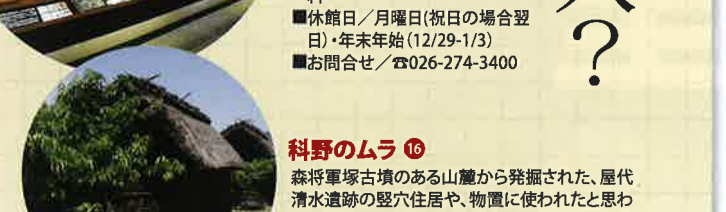


科野(しなの)のクニを治めていた王の墓。古代の高度な築造技術が見られる埴科古墳群は見逃せない。

森将軍古墳は巨大な前方後円墳で、4世紀代の築造。昭和後期から平成4年までの11年をかけて復原された。この一帯をおさめた豪族(首長)の墓として造られたもの。森将軍とは、森という名前の将軍がいたわけではなく、森という地域にある、偉い人の塚という意味だという。ヤマト王権に認められた科野を代表する首長の墳墓との説が有力だ。



森将軍古墳館 15
 古墳の竪穴式石室実物大模型や出土した副葬品、埴輪などの実物や模型を展示。古墳構造のCG映像もあり、古墳時代が今によみがえる。
 ■料金/[古墳館]大人300円・高校生150円・中学生以下無料
 ■休館日/月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始(12/29-1/3)
 ■お問合せ/☎026-274-3400



科野のムラ 16
 森将軍古墳のある山麓から発掘された、屋代清水遺跡の竪穴住居や、物置に使われたと思われる小屋、収穫物を貯蔵する高床倉庫などが復元。古墳時代の暮らしがわかる。

古墳時代の森将軍ってどんな人?

足を運びたい散策スポット

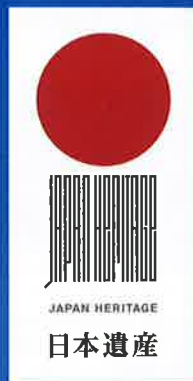
科野の里歴史公園 千曲市の歴史が、縄文時代からわかる、見て・触って・体験できる場所。



姨捨・さらしなの里

月の都 千曲 棚田と善光寺平の絶景

幻想的な景色が人々を魅了し続ける姨捨の棚田。古今和歌集に姨捨の景観と月の歌が残っていることは、いかにこの風景が古くから愛されてきたかを物語っています。「田毎の月」で知られる姨捨は国の名勝に指定されています。また、重要文化的景観にも選定され、季節や時間で姿を変える風景は日本の原風景を想わせ、素朴な感動を与えてくれます。



旧街道・稲荷山エリア
あんず・科野の里エリア
姨捨・さらしなの里エリア
戸倉上山田温泉エリア

姨捨山伝説

この辺りには、姨をこの山に捨てた男性が、名月を見て後悔に耐えられずに連れ帰ったという逸話があり、「大和物語」や「今昔物語集」などにも掲載されている。さらに連れ帰りを隠していた姨の知恵によって、殿様の出す難題を解決。その後、老人を大切にすると伝えられている。



眺めるだけで満足
みんなが見たい
千曲の絶景

善光寺平の絶景

眼下に広がるパノラマは圧巻
姨捨の澄んだ空気が
遠くまで見渡せる理由のひとつ

善光寺、川中島古戦場など歴史的な場所が見渡せる絶景スポット。

川中島の戦いの舞台、善光寺平

長野盆地は別名、善光寺平。さまざまな歴史の表舞台となった場所。この地は鎌倉時代以降、しばしば戦場となった。有名なのは、5度にわたり武田信玄と上杉謙信の戦った川中島の戦。その初戦は姨捨の棚田のふもと、八幡の地で行われた。現在、川中島古戦場史跡公園には、信玄・謙信の一騎打ちの像や首塚などがある。



姨捨夜景ツアー

- 実施日/金・土曜日(12月~3月は土曜日のみ)※除外日 7月 温泉夏祭りの日・8月7日・お盆・年末年始
- 場所/戸倉上山田温泉~姨捨
- 料金/大人3,000円
小学生以下1,500円
※戸倉上山田温泉宿泊者割引あり(大人1,000円引き、小学生500円引き)
- 開催時間/20時頃~(約1時間半)
- 予約先/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



みんなが選んだ日本の景色

- 姨捨からの風景は、一見の価値あり! たくさんの「見たい!」に選ばれています。
- ◆日本棚田百選/姨捨地域
 - ◆日本三大車窓/姨捨駅
 - ◆日本三大名月/姨捨地域
 - ◆足を延ばして訪れてみたい駅 姨捨駅(第2位) (日本経済新聞社の2007年アンケート)
 - ◆国の名勝/姨捨(田毎の月)
 - ◆日本夜景百選/姨捨サービスエリアからの景色
 - ◆国の重要文化的景観/姨捨の棚田



日本の名勝 田毎の月

平安時代から月の名所として知られていた姨捨「田毎の月」は水を張った時期にしか見られない春の幻想的な風景

水を張った田んぼに月が映る、昔とかわらない美しい景色。

歌にも詠まれた田毎の月

平安時代の頃から姨捨は観月の名所として知られ、古今和歌集にも詠まれた場所。江戸時代から明治にかけて開田が大きく進み斜面に並ぶ不揃いな形の田んぼに映る月が移りゆくことを「田毎の月」と言い表し、姨捨の田毎の月は松尾芭蕉や小林一茶など多くの俳人が訪れ、俳句の題材にもなっている。



浮世絵に描かれた名所

歌川広重作「更科田毎月鏡台山」(千曲市教育委員会提供)
棚田ひとつひとつに月が映るさまを描いたこの浮世絵によって姨捨の地は有名になった。
©千曲市教育委員会



四十八枚田 しじゅうはちまいだ

阿弥陀の四十八願に由来するという四十八枚田は一反歩(300坪)を48枚に分けた棚田。四十八枚田地区は姨捨の名勝指定地区の一つ。



主なイベント



姨捨 棚田の田植え
初夏の青空のもと、田植え体験をしてみよう。
■期間/5月下旬
■場所/姨捨 棚田地域
■お問合せ/千曲市農林課 ☎026-273-1111(代)



信州さらしな・おぼすて観月祭
長楽寺を中心に、中秋の名月にちなんだ俳句大会も開催。
■期間/中秋の名月の頃
■場所/姨捨地区一帯
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



千曲大菊花展
特設花壇に愛好家が丹誠込めた約1000鉢の菊花を展示。
■期間/10月下旬~11月中旬
■場所/武水別神社
■お問合せ/千曲商工会議所 ☎026-272-3223



さらしなの里縄文まつり
縄文時代にタイムスリップ! 楽しいイベントがいっぱい。
■開催日/10月の最終日曜日
■場所/さらしなの里古代体験パーク
■お問合せ/☎026-276-7511



大頭祭(選択無形民俗文化財)
400年以上の歴史を持つ、五穀豊穡に感謝する新嘗祭。
■期間/12月10日~14日
■場所/武水別神社
■お問合せ/武水別神社 ☎026-272-1144



芭蕉気分で旅する日本の原風景

「更科紀行」の芭蕉も歩いた棚田。今も昔も変わらない心にとくくる景色を楽しんで。



特別純米 棚田

優しい香りと
スッキリした味わい

千曲川の西側に広がる娘捨の棚田で契約栽培したひとごちを100%使用。棚田と同じ水源の湧水で仕込みました。フルーティーですっきりした味わいは特に女性に人気です。

棚田の米を使用



信州みそ 棚田の米を使用

無添加天然素材、昔ながらの味

棚田で取れた米を地元で寒仕込みしたみそ(棚田)。古くから伝えられるまろやかでこくのある懐かしい味が魅力。職人たちが手間をかけ、心を込めて作るみそはふるさとを感じる味に仕上がっている。信州千曲ブランドにも選ばれている。



娘捨棚田米

「耕して天に至る」希少価値のある棚田の米。棚田を守る保全活動で作られるお米は昔ながらのはぜ掛けを行い、天日で稲を乾燥させているため格別の味わい。長楽寺では、棚田米のおにぎりなどを予約制で食べることができる。 ■お問合せ/長楽寺 ☎026-273-3578

棚田貸しませ制度

重要文化的景観に選定された「娘捨の棚田」を守るため、一緒に農作業をしてみませんか? 田植え、草刈り、稲刈りや脱穀作業に参加してもらって体験コースと、棚田で収穫されたお米が届く「保全コース」がある。 ■お問合せ/千曲市農林課 ☎026-273-1111(代)



千曲の味を食べる

更科そば

更級(さらしな)で更科そばが食べたい。そばの実の中心部を使った白い「更科そば」。江戸時代に蕎麦屋が仕えたお殿様「保科家」より、地名「更級(さらしな)」から当て「更科そば」と名づけることを許された由緒あるそば。本場の味をぜひご賞味を。

娘捨・さらしなの里エリア 散策スポット紹介



おまかせ
娘ひとりなく月の友
芭蕉翁面影塚

月の名所 紅葉

月の名所として、芭蕉・宗祇をはじめとする文人墨客にこよなく愛され、俳諧の聖地といわれている天台宗の名刹。境内には多くの句碑・歌碑が並び、中秋の名月の頃に開催される「信州さらしな・おぼすて観月祭」のイベント会場のひとつ。本尊阿彌陀如来を中心に百体観音が並び信濃三十三番観音霊場第十四番札所。秋の紅葉の名所。 ■お問合せ/☎026-273-3578

長野自然100選 大雲寺自然探勝園



大雲寺は天正元年(1573)の創建で、四季を通じ景観が楽しめる。特に桜の花が咲く4月中旬、紅葉の頃が大変美しく、周囲の山に抱かれた情景は見事。大雲寺の桜は長野県の自然100選に選定されている。 ■お問合せ/大雲寺 ☎026-272-3159

娘捨宿泊ガイド
八幡温泉ホテルうづらや ☎026-272-1008 http://uzuraya.net/



放光院長楽寺
おまかせ
娘ひとりなく月の友
芭蕉翁面影塚

武水別神社
「おはちまんさん」として親しまれ、交通安全祈願で有名。県の天然記念物である境内の古木や立川流の傑作といわれる社殿彫刻は見事。 ■お問合せ/☎026-272-1144

さらしなの里 古代体験パーク
縄文時代の集落を再現した、歴史資料館を含む歴史公園。円光房(えんこうぼう)遺跡から発掘された縄文時代の土器や土製品などを展示。体験コーナーでは石器づくりや飾り玉づくりなどが楽しめる。 ■料金/[歴史資料館]大人200円・中学生以下無料 ■休館日/月曜、祝日の翌日、年末年始 ■お問合せ/さらしなの里歴史資料館 ☎026-276-7511

千曲高原
大池を中心に広がる高原。太平洋側と日本海側の植物分布の境界にあたる高原植物の宝庫。キャンプ場やゴルフ場などもあり、大自然の中での森林浴やハイキングもおすすめ。 ■お問合せ/大池総合案内所 ☎026-272-5372

大池キャンプ場
バンガローやフットサルコートがあり、バーベキューも楽しめる。 ■キャンプ・バンガロー営業期間/4月1日~10月31日 ■料金/キャンプ場・バンガロー使用料 ■お問合せ/大池総合案内所 ☎026-272-5372

千曲川展望公園
国道403号線沿いにある小さな展望公園。千曲川や善光寺平を見渡せる。映画のロケ地にもなっている。

体験してみよう!

みそまるづくり
無添加天然味噌で作るみそまる作り

おもしろ古代体験
飾り玉作り、自然の音体験など!

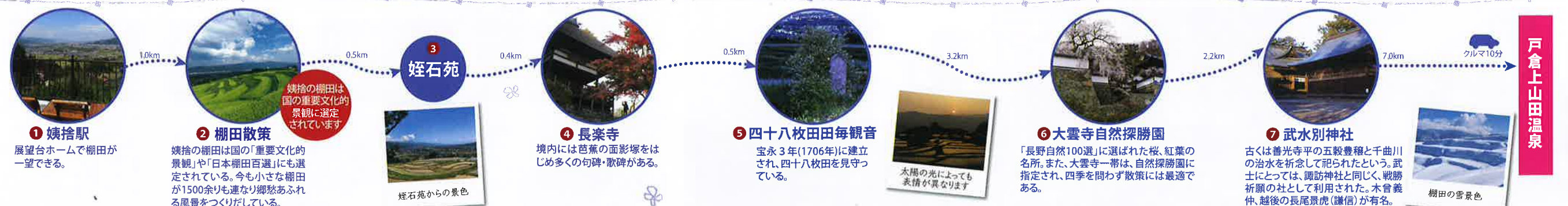
■実施日/1月2週目~11月まで(定休日の第1、第3水曜日と日曜日を除く)
■会場/味噌蔵たかむら
■料金/1人1,000円
■予約先/味噌蔵たかむら(3日前までに予約) ☎026-276-0591

■会場/さらしなの里歴史資料館
■料金/体験内容により異なる
■開催時間/9時~16時30分
■予約/5名以上・2週間前まで
■予約先/さらしなの里歴史資料館 ☎026-276-7511

おすすめ散策

棚田の心地良い風景を楽しむ散策へ

絶景を楽しむ旅へ出発! 娘捨は日本の原風景と言われる美しい棚田と広々と見渡せる善光寺平が一緒に見られる場所。見ているだけで癒される風景ですよ!



- 娘捨駅**
展望台ホームで棚田が一望できる。
- 棚田散策**
娘捨の棚田は国の「重要文化的景観」や「日本棚田百選」にも選定されている。今も小さな棚田が1500余りも連なり郷愁あふれる風景をつくりだしている。
- 姪石苑**
姪石苑からの景色
- 長楽寺**
境内には芭蕉の面影塚をはじめ多くの句碑・歌碑がある。
- 四十八枚田毎観音**
宝永3年(1706年)に建立され、四十八枚田を見守っている。
- 大雲寺自然探勝園**
「長野自然100選」に選ばれた桜、紅葉の名所。また、大雲寺一帯は、自然探勝園に指定され、四季を問わず散策には最適である。
- 武水別神社**
古くは善光寺平の五穀豊稔と千曲川の治水を祈念して祀られたという。武士にとっては、諏訪神社と同じく、戦勝祈願の社として利用された。木曾義仲、越後の長尾景虎(謙信)が有名。

戸倉上山田温泉

旧街道・稲荷山

善光寺街道の商都探訪

重要伝統的建造物群保存地区

かつて北信濃の商都として栄えた商いの町、稲荷山。その名残である大壁造りの町家や土蔵が立ち並び、黒い大屋根やなまこ壁も見ることができます。壁や建物などの建築方法もその表情は様々で、見事な技や伝統、歴史を感じることができる町です。

旧街道 稲荷山 エリア
あんず・科野の里 エリア
あまの里 エリア
戸倉上田田 温泉エリア



蔵などが立ち並ぶ たまち蔵道
 整然とした石垣上に下見板のある土蔵群が連なる。商都として発展した稲荷山では、表通りより裏通りまでいろいろな建造物が見られる。往時の繁栄の様子がうかがえる景観。



ニホン独自の土の壁や
レトロモダンな建物を
じっくり見てね



知ればもっと楽しくなる
街並
ウォッチング
 アドバイス

豪商の象徴、蔵の町

善光寺街道の面影残る 『重要伝統的建造物群保存地区』ウォッチング

幕末から栄華の歴史を刻む蔵の土壁、漆喰壁が美しい。その色調が落ち着いた佇まいを醸し出し歴史を感じさせる。

土壁は最高の防火建築

防火・耐火に優れた土蔵は、土壁の上に漆喰総塗籠(しっくいそうぬりごめ)とするか、各種板張りとされる。また平瓦を張り、漆喰を板蒲鉾のように盛って固める海鼠(なまこ)壁などもある。また防火目的のための「うだつ」は商家が裕福であることの象徴となり、競い合って立派なうだつを作らせた。「うだつが上がらない」とは、「生活が向上しない・見栄えがしない」などの意味の慣用語として残っている。



壁の厚さは30cmはあり、窓などの開口部は小さい。また、壁や瓦に「水」の字を書いたり、魚の形を模して飾りをつくったりするのも、水の神通力にすぎり火災から建物を守る火伏せのまじないである。



多様な建築群が
今も残る
稲荷山

稲荷山は平成26年に「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されました。長野県内に7地区しかない保存地区の一つです。善光寺街道の宿場町として成立し、19世紀初期以降商家町として繁栄。街道に沿って多様な形式の主屋が立ち並び特徴的な町並みが今でも残っています。敷地は街道に面して短冊形に割られ、前面に主屋、裏通りには土蔵が建ち並び土蔵の間に門が構えられています。



信州南北を結ぶ物資の集積地

ほっこくにしかいどう ぜんこうじかいどう たにかいどう 北国西街道(善光寺街道)と谷街道

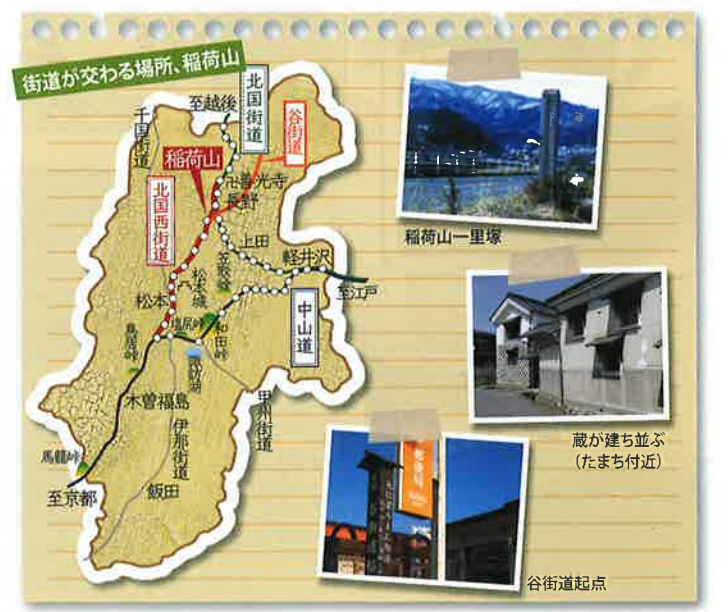
善光寺詣りの街道、北国西街道と商業の道、谷街道
江戸時代からの信州の主な街道。

北国西街道、善光寺への旅

北国西街道は中山道から洗馬宿で分岐し松本を經由して善光寺へ向かう道で、別名で善光寺街道とも呼ばれていた。江戸時代より善光寺参りの道として知られ、多くの参詣者がこの街道を利用。また千曲川の対岸には北国街道が設置されていたこともあり、稲荷山宿は物資の集積地として繁栄し、街道沿いで一番の宿場町として発展を遂げた。「歴史の道百選」に選定されている。

物流の道、谷街道

稲荷山を起点に千曲川東岸を北上して飯山に至る街道を「谷街道」といい、宿場制度の街道・往来ではなかったが物資が多く行き交い発展した。近代に入り、鉄道が整備されるまで流通の繁栄が続いた。谷街道起点の標識が、稲荷山郵便局の前にある。



主なイベント



治田公園桜まつり
咲き誇るソメイヨシノは圧巻。幻想的な春景色が広がる。
 ■期間/4月上旬～下旬
 ■場所/治田公園
 ■お問合せ/千曲市観光交流課
 ☎026-273-1111(代)



稲荷山祇園祭
五穀豊穡と繁栄を祈願する治田神社をよりどころとする夏の祭。
 ■期間/7月中旬～下旬
 ■場所/稲荷山



建造群や土蔵が建ち並ぶ蔵の町、歴史散歩

白壁の土蔵が立ち並ぶ街並みは歴史と伝統の蓄積。当時の街の息遣いが感じられる。



稲荷山エリア 立寄温泉
散策のあとは天然温泉へ。

佐野川温泉竹林の湯
②
入浴/10時~21時
③毎月2水曜日および第4水曜日、12/31、1/1
④大人350円・3歳~小学生150円
⑤33台
☎026-272-6500

歴史考察 商家が栄えた 宿場町の面影

稲 荷山の町は、天正10年(1582)頃、上杉景勝が築いた稲荷山城の周辺に町が形成されたことに始まる。稲荷山城廃城後、江戸時代には北国西街道(通称 善光寺街道)の宿場町として機能。19世紀初頭以降は日用品や太物を扱う商家も増え、次第に商家町としての性格も持つようになる。弘化4年(1847)に発生した善光寺地震とその後の火災により町は壊滅的な被害を受けるが、その後見事に復興を遂げる。

明 治時代に入ると蕎麦や生糸などの集散地として当地方屈指の商業地へと発展。しかし、明治中頃以降の鉄道開通により物資の多くが鉄道輸送へと変化し、稲荷山は商家町としての地位が低下する。往時をしのぶ歴史的建造物が数多く現存し、江戸時代以来の地割りが良く残されているとして、平成26年(2014)、重要伝統的建造物群保存地区に選定された。

戦国時代
上杉景勝によって築かれた稲荷山城は、現在の日本陣松木家の周辺にあったとされているが、千曲川の氾濫などによって、現在その痕跡は残されていない。かつて櫓があったとされる場所には稲荷山城の碑が立っている。

おすすめ散策
善光寺街道 稲荷山宿のんびりウォーク
商店駐車場に車を置いて、のんびり散策するコース。ゆっくり蔵の街を眺めながら歩くと約1時間半、「稲荷山蔵し館」でじっくり見学すると2時間~3時間のコースです。



旧街道・稲荷山エリア 散策スポット紹介



稲荷山宿 蔵し館 ⑤
幕末から明治期にかけて栄えた生糸輸出の先駆者、松林家(松源)の邸宅を修復・再生。主屋は古い町屋の生活空間を再現している。土蔵では稲荷山での商いや生活の様子を物語る民俗資料も多数展示。資料館にはかつて稲荷山祇園祭で町内を練り歩いた、県内唯一を誇る宝物、四神(青龍、白虎、朱雀、玄武)が保存・展示されている。いずれも慶応元年作。
■料金/大人300円・高校生150円・中学生以下無料
■休館日/月曜日・祝日の翌日・年末年始(12/29-1/3)
■お問合せ/ ☎026-272-2726



舟繋ぎ石 ③
かつて船着き場があった名残りで、ここから木曾義仲が横田川原の戦いに出陣したとされている。



治田公園 ⑪
2つの池のほとりに治田神社が鎮座する。のどかな公園。春にはしだれ桜やソメイヨシノが咲き誇り、お花見客で賑わう。



佐野薬師 ⑬
行基菩薩の作と伝えられる薬師如来が本尊。煩惱や病苦を癒してくれるといわれており、特に眼病に靈驗あらたか。



龍洞院 ⑫
紅葉の見どころとして有名。また、美しい庭園でも知られ、茶席なども設けられる曹洞宗の古刹。
■お問合せ/ ☎026-273-1685



ふる里漫画館 ②
地元出身の政治風刺漫画家、近藤日出造氏の作品を中心に展示。
■料金/大人300円・高校生150円・中学生以下無料
■休館日/月曜日・祝日の翌日・年末年始(12/29-1/3)
■お問合せ/ ☎026-273-5639



長野銘醸 ⑮
300年以上前の創業当時の蔵で、昔ながらの手造り純米酒を製造。蔵見学は予約制(4-9月のみ)。
■休館日/土・日・祝日・12/31(第1土曜日は営業・12月は全土曜日も営業)
■お問合せ/ ☎026-272-2138
<http://www.obasute.co.jp/>



大田原マレットパーク ⑳
標高770mに位置する展望抜群(36ホール、4コース)のマレットゴルフ場。
■料金/1日券:一般450円・中学生以下150円
■シーズン券:一般4,500円・中学生以下1,500円
貸しクラブ:150円
■休館日/12/1~4月中旬
■お問合せ/ ☎026-272-8989



愛染明王(国重要文化財)
木造愛染明王坐像は寛文13年(1673)に京都の仏師久七が制作したもので寄木造、檜材、明治39年に国重要文化財に指定。愛情・情欲を悟りの心にかためる仏として信仰される。

江戸時代
慶長年間、桑原宿より大路が開かれて、善光寺街道(北国西往還)が整い、善光寺参りが盛んに。元和元年(1615)、桑原村から稲荷山に宿場が移って、街は大きな変化をとげる。本陣、脇本陣、問屋、旅籠、掛茶屋が建ち並ぶ時代へ。十辺舎一九も「稲荷山弥次喜多道中」でこの賑わいを描いた。



商人の街の祇園祭
かつて豪商たちが贅の限りを尽くして練り上げたのが、祇園祭。今も商都稲荷山最大の夏祭りとして賑わう。四方に四神を祀り、勇壮な神輿や勇獅子などで練り歩き、町は熱気で溢れる。

戸倉上山田温泉

温泉療法医がすすめる名湯百選

善光寺参りの精進落としての湯として昔から親しまれ、開湯100年を超える戸倉上山田温泉。源泉が多く、その泉質の良さから「美肌の湯」として知られ長野屈指の温泉と言えます。夏には花火大会や夏祭り、秋には果物狩り、冬には忘新年会など季節ごとの楽しみがあります。

とぐらかみやまだおんせん

旧街道・稲荷山エリア
あんず・科野の里エリア
練捨・さらしなの里エリア
戸倉上山田温泉エリア

温泉の効能

◆単純硫黄泉・単純硫化水素泉・アルカリ性・無色透明 ◆泉温/25~60度 ◆効能/神経痛・リウマチ・肩こり・腰痛・脚気・痛風・皮膚病(にきび、湿疹、しもやけ)・外傷・火傷・慢性気管支炎・気管支喘息・不妊症・貧血・痔・高血圧・中風・糖尿病・アトピー性皮膚炎 など

長野県屈指の美肌の湯

お肌がつるつるになる「美肌の湯」として人気

戸倉上山田温泉は、さまざまな薬効で知られる長野県屈指のいで湯。温泉療法医がすすめる「名湯百選」にもなっている美肌の温泉。

善光寺参りの後に立ち寄りた、湯量豊富な温泉地

戸倉上山田温泉は、50以上の源泉があり、豊富な湯量で温泉を掛け流す贅沢さが魅力のひとつ。現在では外湯が7つあり地域の人や観光客の憩いの場として人気。

昔から善光寺の精進落としての湯として知られ、善光寺参りの帰りにこの温泉で疲れを癒したと言われている。



温泉療法医がすすめる「名湯百選」の美肌の湯

温泉は『低張性アルカリ性単純温泉』で、刺激が少ないため、肌にやさしい泉質。そのため子どもから高齢者までゆっくりと体を温められる。泉質は無色透明がほとんどだが、天候などで色が変わる場合も。また、肌の古い角質をとる美肌効果があり、入浴後はつるつるのスベスベに。すぐに効果を実感できるため、女性にリピーターが多い温泉として知られる。

主なイベント



智識寺春季例大祭
国の重要文化財「十一面観音」を間近で拝める数少ない機会。
■期間/4月17日
■場所/智識寺
■お問合せ/智識寺 ☎026-275-1120



牛に引かれて善光寺詣り
毎年GWに行われる行事。
■期間/5月上旬 定員・参加費あり
■集合場所/千曲市総合観光会館前駐車場
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



戸倉上山田温泉夏祭り
温泉街に夏の到来を告げる祭り。
■期間/2021年7月17・18日
■場所/戸倉上山田温泉
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



信州千曲市千曲川納涼煙火大会
■期間/8月7日
■場所/千曲川河畔
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



戸倉上山田温泉盆踊り盆踊り大会に合わせた各種イベント盛りだくさん
■期間/8月13日~15日(予定)
■場所/上山田温泉中央通り
■お問合せ/戸倉上山田商工会 ☎026-275-1255

温泉療法医がすすめる名湯百選とは

ヨーロッパ諸国では、各温泉地に温泉の専門医が常駐し、その指導のもとに温泉療養が行われているところが多いとか。日本でも古くから、入浴や飲用によって、持病や傷を癒す温泉療法は知られており、医学的にもその効能が裏付けられています。リラックス効果はもちろん、温泉に含まれる二酸化炭素、食塩、石膏、アルミニウム、硫酸などの成分が健康に好ましい影響を与えると考えられています。名湯百選では湯の成分を厳選、特に優れた効能が期待できる場所を専門家の知見に基づき選んでいます。



昭和時代にタイムスリップ

昭和レトロな街を浴衣でカラコロ散歩 芸妓さんの唄と踊りと話術も楽しみたい

三味線、踊り、長唄と芸を磨く芸者衆が集まっているのも戸倉上山田温泉の光景。ネオン街を散策するのも風情がある。

ネオンが輝くレトロな街並

レトロなネオンの光が輝く昔懐かしい雰囲気温泉街。多くの飲食店が並び、射的などが楽しめる。



げいざ芸妓さんと触れ合う旅に

戸倉上山田温泉というと「芸妓さん」というくらいポピュラーな存在。芸妓さんの唄や踊りなど、本物の日本の芸をぜひ体験してみよう。

■お問合せ/上山田戸倉温泉芸協同組合 ☎026-276-1351

千曲市の旅の案内人「語り部タクシー」

千曲市の観光案内をしてくれます。料金は人数、時間によって異なるのでお問い合わせを。
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300
■タクシー会社/畑山ハイヤー ☎026-275-0555
アルビコタクシー ☎026-275-2239
更埴観光タクシー ☎026-272-0036

アクティブな行動派にスポーツバイクレンタル!

●レンタルのみ/2h:1,000円、4h:1,500円、8h:2,000円
●サイクリングツアー(ガイド付、小グループ・要予約)/大人4,000円 小人3,000円(10:00~12:15&12:45~15:00、アイス含む)
■お問合せ/ずくだし eco tours 9:00~18:00(12月~2月は17:00まで) ☎080-2008-4815(タイラー) http://www.zukudashi.com

温泉街は魅力たっぷり。温泉街をゆるゆると散策、外湯の七福神めぐりなど。



戸倉上山田温泉宿泊ガイド

温泉宿名	電話番号	ホームページアドレス	温泉宿名	電話番号	ホームページアドレス
上山田温泉			16 旬樹庵 柏屋	026-275-2211	https://yamoto-kashiwaya.com/
1 有田屋旅館	026-275-1006	http://aritaya.net/	17 旬樹庵 菊水	026-276-5858	https://kikusui-web.com/
2 梅むら旅館 うぐいす亭	026-275-3036	https://uguisutei.com/	18 旅亭たかの	026-276-3001	https://www.ryotei-takano.jp/
3 萩原館	026-275-1018	https://www.ogiwakan.com/	19 旬樹庵 若の湯	026-275-1560	http://www.wakanoyu.com/
4 湯元 上山田ホテル	026-275-1005	http://www.kamiyamada.com/	戸倉温泉		
5 亀清旅館	026-275-1032	http://kamesei.jp/	20 上田館	026-275-1881	https://www.itoenhotel.com/uedakan/
6 小石の湯	026-275-2354	http://www.koishinoyu.co.jp/	21 国楽館戸倉ホテル	026-275-2019	
7 玉の湯	026-261-0324	http://www.tamanoynu-nagano.com/	22 笹屋ホテル	026-275-0338	https://www.sasaya.co.jp/
8 遊子 千曲館	026-275-1111	https://www.chikumakan.co.jp	23 千曲乃湯 しげの家	026-275-1713	http://www.shigenoya.co.jp/
9 中央ホテル	026-275-3322	https://chuo-hotel.net	24 あさひ倶楽部	026-285-0636	http://togura-asahi.com/
10 ホテル亀屋本店	026-275-1002	https://www.kameya-honten.co.jp/	新戸倉温泉		
11 信州の湯 清風園	026-275-1016	https://www.seifuen.co.jp/	25 湯の宿 福寿草	026-275-0171	http://www.fukujusou.co.jp/
12 ホテル晴山	026-275-1201	https://www.hotelseizan.com/	ビジネスホテル		
13 ホテル園山荘	026-275-1119	http://www.marusansou.com/	26 ビジネスホテルグリーンプラザ	026-276-7111	https://www.green-plaza.jp/
14 湯楽ゆうざん	026-275-2333	https://www.yuuzan.jp/	27 ホテルプラトン	026-275-5111	https://www.hotel-platon.jp/
15 山風荘	026-275-1262	http://www.sanpusou.com/	28 ホテルルートイン上山田温泉	026-276-0006	https://www.route-inn.co.jp/

外湯めぐりスタンプラリー

七福神 外湯めぐり

7つの湯をめぐると
ご利益があるかも!?

入浴の際、各施設でスタンプカードにスタンプの押印を受けてください。有効期限は1年。全部揃うと源泉から作った「戸倉上山田温泉せけん」を差し上げます。

布袋尊 湯の華銭湯 瑞祥

2種類の湯が楽しめる

入浴/9時~翌1時 (土日祝日は6時~)

第3火曜日

大人700円・小学生350円・幼児100円(3歳以下無料)

80台

☎026-275-4321

弁財天 万葉超音波温泉

露天風呂と子供風呂を新設

入浴/4時~23時

無料足湯あり

第4月曜日(祝日の場合は翌日)

大人380円・小学生150円・幼児70円(3歳未満無料)

70台

☎026-275-2228

寿老人 公衆浴場 戸倉国民温泉

町中の秘湯

入浴/8時45分~21時45分

毎月第1火曜日が多い

大人300円・小学生120円

24台

☎026-275-0457

恵比寿 多世代健康交流プラザ つるの湯

バリアフリーの共同浴場

入浴/9時~22時

第1・3水曜

大人350円・3歳~小学生150円

30台

☎026-261-0770

戸倉上山田温泉エリア 散策スポット紹介

足湯を歩きたい 散策スポット

城山史跡公園 荒砥城跡 ①

戦国時代の連郭式山城、荒砥城を再現した公園。櫓や本郭からは戸倉上山田温泉の街並みや千曲川、遠く北アルプスの雄大な山々といった素晴らしい眺めも楽しめる。

■9時~17時(入館は16時30分まで)

■休館日/12/29~1/3

■入館料/300円(中学生以下無料)

■お問合せ/千曲市城山史跡公園管理棟 ☎026-275-6653

2 澳津神社

大きな石造りの男性と女性のシンボル御神体として祀られており、子宝、縁結び、夫婦円満などに御利益がある。おれ、お守りなどは、隣の城山山観音寺で。

■お問合せ/☎026-275-1757

3 善光寺大本願別院

御恵観音菩薩と善光寺如来三尊のご分身が祀られており7月には大法要が行われる。桜の名所。

■お問合せ/☎026-275-1757

4 日本歴史館

馬場法眼喜画伯作・歴代125代天皇肖像画を常設展示。全長75mの県内最大規模の展示路。

■10時~16時30分 木曜定休

■入館料/大人500円、学生300円、幼児無料

■お問合せ/☎026-405-2406

5 智識寺

天平年間に開かれたといわれ、智識寺大御堂・木造十一面観音像は国の重要文化財。十一面観音を拝観希望の方は事前連絡が必要。別名あじさい寺。

■お問合せ/智識寺 ☎026-275-1120

6 温泉資料館

戸倉上山田温泉の歴史を伝える資料館。入館希望者は要予約。

■月~金曜日・9時~17時

■入館料/無料

■お問合せ/上山田温泉(株) ☎026-275-1001

7 千曲川萬葉公園

万葉橋のたもとにある公園には小野小町や小林一茶、高浜虚子など、この地に縁のある文人の歌碑31基が立っている。山口洋子作詞、五木ひろし歌唱の「千曲川」の自動演奏の歌碑がある。

8 朝市

5月~10月の毎週日曜日に「水と緑と潤いのある公園」で開催。

■お問合せ/千曲市観光交流課 ☎026-273-1111(代)

9 山口洋子 千曲川展示館

歌手五木ひろしのヒット曲「千曲川」の作詞家。足跡をたどる写真パネル、日本レコード大賞のトロフィーなどを展示。

■10時~12時、13時~16時

大人300円

■お問合せ/☎090-8773-8546

10 佐良志奈神社

延喜式内神社。社名の名称は明治の町村合併に際し「更級村」の名を許される根拠に、作家・志賀直哉の「豊年蟲」にも書かれている。

■お問合せ/☎026-275-4650

11 水上布奈山神社

諏訪大社の流れをくむ社。国の重要文化財に指定されている社殿には上り龍・下り龍、鳳凰、竹林の七賢人などを模った彫刻が施されている。

■お問合せ/千曲市歴史文化財センター ☎026-261-3210

12 酒造コレクション

酒造り400年の歴史をもつ坂井銘醸の資料館。併設の絵画館や資料館で文人墨客の作品も見学できる。陶芸、ステンドグラスの体験も人気。(FPO03)

■9時~17時 無料

■お問合せ/☎026-275-2923

歴史考察

村上氏の支族である山田氏によって築かれた山城。山田城、砥沢城とも呼ばれる。川中島合戦の頃は武田軍と上杉軍による争奪戦が繰り返された。天正10年(1582)、武田氏滅亡後、上杉景勝の川中島統治時代には屋代秀正が津城副将となる。翌天正11年、屋代秀正は徳川家康と通じて荒砥城に籠城。上杉景勝に攻められ落城したと伝えられる。

13 戸倉宿キティパーク

ヤギやウサギのいる公園。ローラー滑り台やアスレチックなどがある。日本最大級の天狗像が目印。3月中旬から節分草が見られる。

■お問合せ/千曲市都市計画課 ☎026-273-1111(代)

水と緑と潤いのある公園 ⑧

温泉街にある公園。足湯や飲泉所、「しあわせの赤い石」のモニュメントや日曜朝市が開かれる憩いの場所。



恋愛成就の♥ パワースポット&グッズ



「しあわせの赤い石」モニュメント

「水と緑と潤いのある公園」内にある街歩きスポット「しあわせの赤い石」モニュメント。戸倉上山田温泉に古くから伝わる伝説にちなんで建てられたもの。恋愛成就の願いに欠かせない場所。伝説にある「赤い石」のお土産もあわせてゲットしたい。

持っている恋愛成就

「小石(恋)の湯伝説」に困ったお土産。お問合せ/アトリエバンクー ☎026-213-7444

小石(恋)の湯伝説

千曲川近くに住んでいたお政は、ある日腹痛に苦しんでいる米吉に出会い惹かれ合うようになる。結婚を間近に米吉は江戸に出掛けたが予定を過ぎて帰らない。お政が十一面観音様に願をかける。夢に老人が現れ、万葉集の東歌(後歌)君し踏みてば玉と拾はむの歌のように千曲川の角のとれた赤い小石を100個拾い上げれば米吉は帰ってくる。最後の1個は、湯が流れ出ている場所が発見。その日のうちに米吉は戻り、こいで湯は「小石(恋)の湯」と呼ばれた。大正橋には99個の小石が埋め込まれている。

千曲川

ちくまがわ

旧街道・稲荷山エリア
あんず・科野の里エリア
千曲川エリア
戸倉上山田温泉エリア

心を癒す 日本一の川

日本一の河川、千曲川。千曲市の生活の源です。春から初夏にかけては「つけば漁」の季節。ウグイなど投網で捕まえます。夏の盛りになれば、川面をゆるがす威勢のいい太鼓の音や神輿の掛け声。寒さが厳しくなる秋から冬も、日本一の大河は変わらず穏やかに流れていきます。



日本一長い川

長野県では千曲川、新潟県では信濃川と呼ばれている。全長367kmのうち、千曲川は214km。河川法上では千曲川を含めた信濃川本流を「信濃川」と規定しているため、日本で一番長い川は信濃川となる。川中島古戦場など歴史的場所も多い。

千曲川がもたらす
たくさんの恩恵に
感謝です



食べてみたい!
千曲市で味わう
郷土の味

知ってます?
千曲市の
トルコギキョウ

千曲市力石地区はトルコギキョウの生産、品種改良など質の良い花を作る技術の高さで全国的に有名な産地。夏秋期の涼やかな気候とほ場の標高差を活かして、様々な品種が見られます。7月から9月にかけて出荷の最盛期。県内育種家の活躍等により、流行や需要に合わせた、多彩で多様な品種が次々と生み出されています。
■お問合せ/JANAがの ☎026-272-2323



千曲川

本場で味わう千曲市の味編

この土地の旨いもの旬の味、伝統の味

千曲川の恩恵の特産品、山あいの地域だから生まれた「おしぼりうどん」。素朴だけど味わい深いものばかり。



おしぼりうどん・そば

辛み大根の絞り汁で召し上がれ

だし汁の代わりに辛みの強い「辛み大根」を使った「おしぼりうどん」。おろした大根の絞り汁に味噌や醤油を入れたつけ汁は涙が出るほどの辛みを感じるが、食べ進めるとかすかな甘みがあとに残ります。冬がベストシーズン。一度食べたらくせになる郷土料理のひとつです。



つけば料理

とれたての野趣あふれる料理

千曲川の春から初夏の風物詩「つけば漁」。江戸時代から続く伝統の漁法で、つけばと呼ばれる産卵場に来るウグイ(ハヤ)を投網で捕獲し、塩焼きや田楽、唐揚げなどにして食べる料理です。

信州産の味噌

様々な料理と相性抜群

「譽(ほまれ)みそ」は米も大豆も100%国産。原料の実力を100%引き出すために、丹精込めて造りました。



なめ茸

味が濃厚な元祖なめ茸

戸倉の小林農園がえのき茸の消費拡大を目指し、醤油と砂糖で煮詰めたものを「なめ茸」と名付け、そのネーミングが全国に定着。味付けの異なる多くの種類が市内で生産されています。



甘露煮

千曲川が育んだ魚を使用

にじますなど淡水性の魚を生のままか素焼きした後、醤油・みりん、砂糖、水飴を加えた汁で照りが出るように煮たもの。頭から全て食べられカルシウムも豊富、魚の保存食としても一級品です。



おやき

安全・安心、昔ながらの手作りの味

安全・安心を心において昔ながらの手作りの味にしたいと頑張っています。できるだけ地元で採れた食材を使って、その特徴を活かしておいしくしようと努力しています。

アクティビティ千曲編

豊かに流れる千曲川と信州の山々を眺めながら、思い出に残る旅を

千曲川沿いではウォーキングやサイクリングなどアクティブに過ごすのもおすすめ!



千曲川ハーフマラソン

■開催日/11月中旬
心地良い川風と美しい山並みを眺めながら気軽に参加できるハーフマラソン大会。健康づくりや旅の記念にどうぞ!
■お問合せ/千曲市スポーツ振興課 ☎026-276-1731



千曲川サイクリングロード

長野市松代あたりから上田市まで続く景観よいサイクリングロード。千曲川沿いを気持ちよく走ってみよう!



千曲川フィッシング

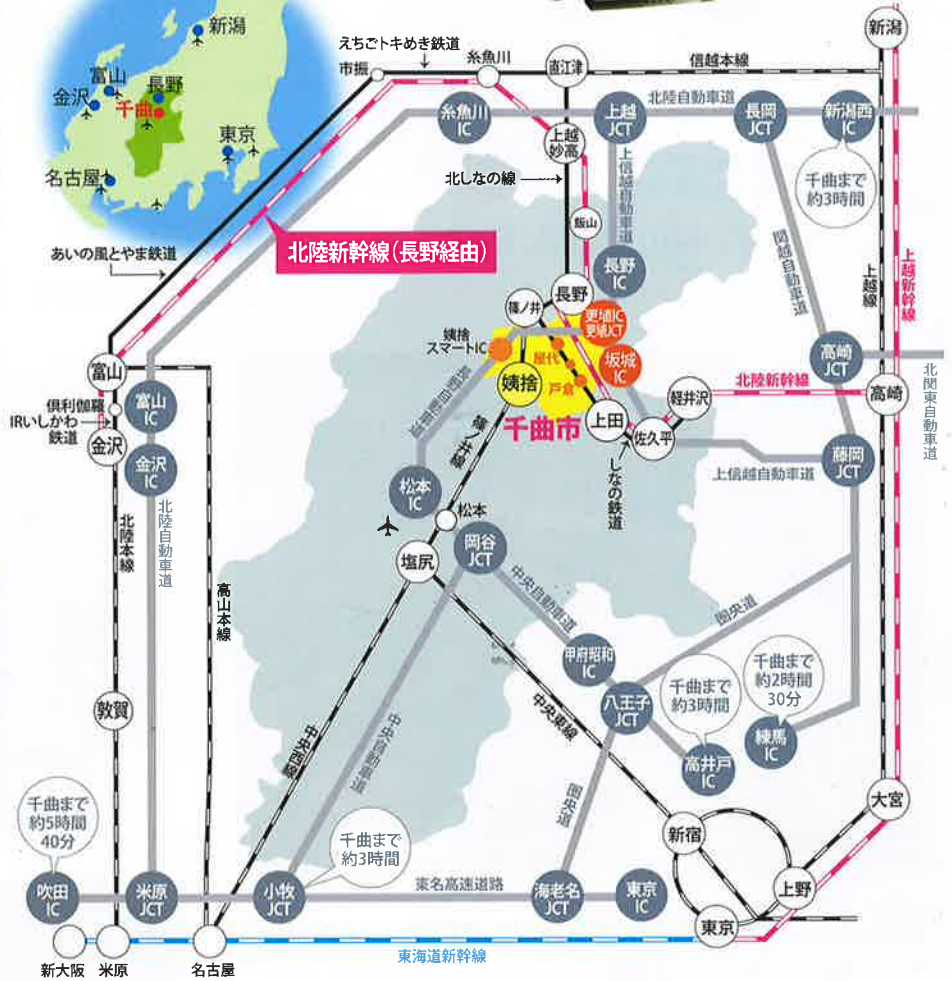
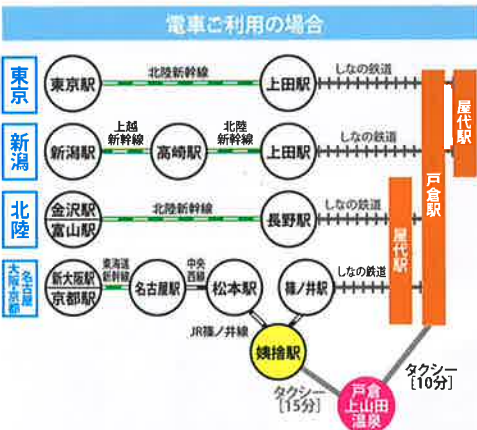
千曲市の千曲川は6月中旬が鮎解禁予定日。多くの釣り人が毎年訪れ川筋を埋める。美しい水に長い釣竿をしならせる風景は夏の風物詩です。
■お問合せ/更埴漁業協同組合 ☎026-275-1536



千曲市へのアクセス



※上り線(松本方面)入口のみ、下り線(長野方面)出口のみのETC専用



千曲市ではエリアごとのマップや季刊誌などをご用意しています。

マップなどのお問合せは
信州千曲観光局まで ☎026-261-0300



信州千曲市
季節のたび手帖(年3回発行)
最新情報やイベント情報満載!
季節に応じた情報やおすすめなどをお届けする季刊誌です。最新情報をゲットして
もっと楽しんでください!

戸倉上山田温泉



地域情報発信アプリ
「信州・千曲市みちさき
案内ナビ」
パソコンやスマホから千曲市の観光、商品などの地域情報が簡単に手に入る!

アプリのダウンロードは下記QRコードより



観光スポット



他言語でもアプリをダウンロードできます。
Chikuma City Visitors Guide
英語、中国語(簡体文字、繁体文字)、
韓国語のアプリダウンロードもできます。
詳しくはHP
「信州千曲市 みちさき案内ナビ」を
ご覧ください。

(一社) 信州千曲観光局

TEL.026-261-0300 FAX.026-261-0350 <https://chikuma-kanko.com/>

千曲市観光交流課 TEL.026-273-1111(代) FAX.026-273-1921



千曲市キャラクター「あん姫」



鍵盤ハーモニカ奏者
Tommy CHOさんは
千曲市観光大使です



信州プレイブウォリアーズは、
千曲市観光大使です