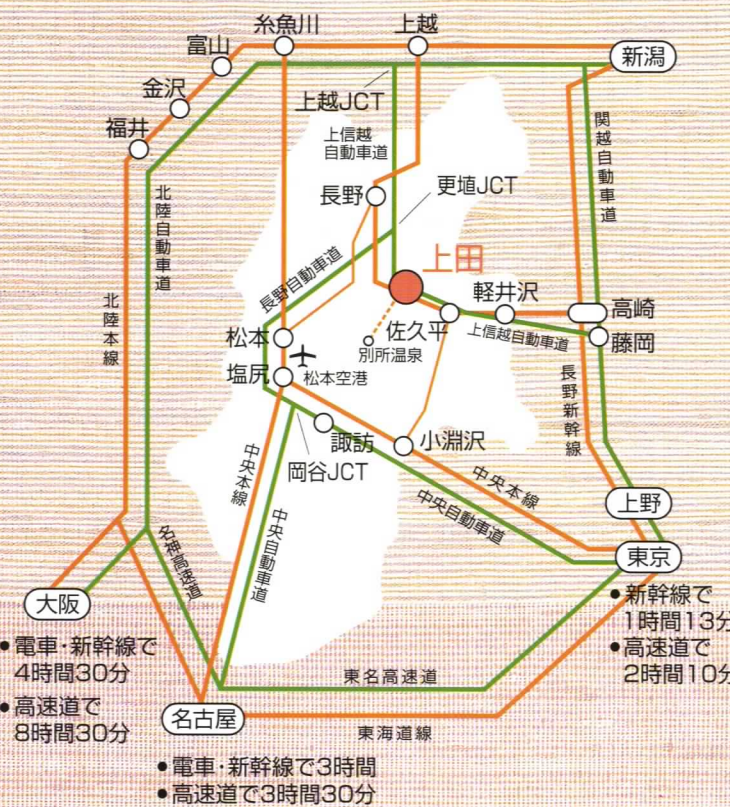


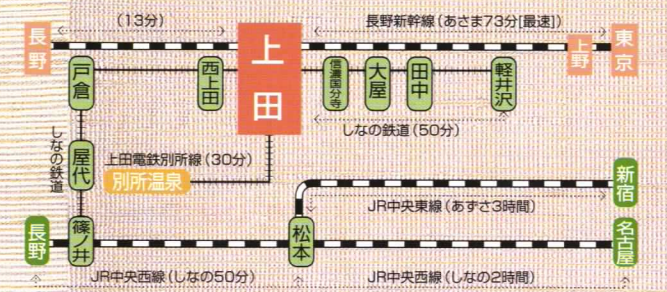
信州

上田

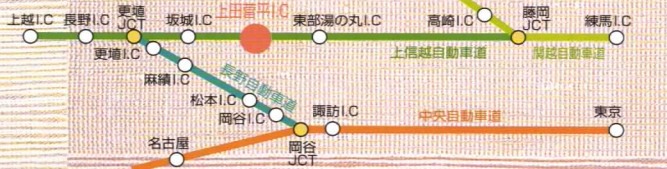
直田幸村四季絵巻



■電車ご利用の場合



■車ご利用の場合



■各種交通の御案内

- 列車で
東京 長野新幹線(1時間13分)上田
名古屋 JR中央線→長野→長野新幹線(3時間)上田
名古屋 JR中央線→篠ノ井→しなの鉄道(3時間20分)上田
- お車で
練馬 関越自動車道→藤岡JCT→上信越自動車道(2時間10分)上田菅平I.C.
名古屋 中央自動車道→岡谷JCT→長野自動車道→更埴JCT→上信越自動車道(3時間30分)上田菅平I.C.
富山 北陸自動車道→上越JCT→上信越自動車道(2時間50分)上田菅平I.C.
- 高速バスで
池袋駅 千曲バス→白田→(3時間40分)上田
大阪 千曲バス→京都→(8時間30分)上田(夜行バス)
名古屋 JRバス→更埴→(4時間40分)上田

<お問い合わせ>

- 上田市観光課 0268-22-4100
長野県上田市大手1丁目11番16号
- 丸子地域自治センター 0268-42-3100
長野県上田市上丸子1612
- 真田地域自治センター 0268-72-2200
長野県上田市真田町長7178-1
- 武石地域自治センター 0268-85-2311
長野県上田市上武石77

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

<制作協力>上田観光コンベンション協会

上田の最新情報



大自然に囲まれて 歴史と文化を育んできたまち

長野県の東に位置する上田は、中央に日本最長を誇る千曲川が流れ、菅平、美ヶ原の雄大な二つの高原に囲まれた歴史と文化のまちです。

信州の政治と文化の中心として千二百年余の歴史が脈々と流れ続ける上田。信濃国分寺創建以来、現在まで仏教文化のパイオニアであり、奈良・鎌倉時代に建てられた文化遺産が今もなお、数多く残っています。

戦国時代、その名を全国に轟かせた真田氏によって国内唯一の実戦経験のある平城「上田城」が築城され、幕末まで城主が幕府の老中を務めるなど歴史にその名を刻みました。

近代日本の形成に大きく貢献した上田の蚕種(蚕の卵)は欧州にも輸出されるほどで、まちの文化を大きく発展させました。

春夏秋冬さまざまな表情を見せる、歴史ある名湯や雄大な高原、懐かしい日本の原風景と、人々の温かいもてなしがあります。四季折々のまち並みとゆつくりと楽しみながら、あなただけの、心に残る上田を見つけてください。

目次

- P1-2 さくら色の春
- P3-4 紺碧色の夏
- P5-6 琥珀色の秋
- P7-8 白銀色の冬
- P9-10 温泉・特産物・食べる買う
- P11-12 みどころ・映像のデジャヴ



さくら色の

春

春霞みただよう
うす紅色の情景

咲き誇る千本桜の
力強い生命力が、
爛漫と街全体に
春の喜びを告げる。

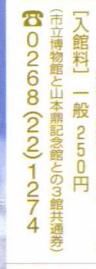


上田真田まつり

「真田太平記」や「十勇士」の物語でもその名を知られ、戦国時代に日本一の兵(つわもの)と称された真田氏を讃える祭りです。真田鉄砲隊の勇壮な演武に始まり、真田幸村、伝説のヒーロー「真田十勇士」などに扮した二百人以上の武者行列が市内中心部を練り歩きます。

MAP C-2
【上田商工会議所】
☎0268(22)4500

MAP C-2
【時間】8時30分～17時
【休日】水曜日(8月・10月無休)
【祝祭日の翌日】12月・3月
【入館料】一般 2500円
【市立博物館(山本徳兵衛邸)】
☎0268(22)1274



長谷寺

真田幸隆が開山した真田氏の菩提寺。境内には幸隆夫妻と昌幸の墓があります。六文銭が刻まれた石門や、これを覆うように咲くシタレサクラも見どころです。

MAP D-2
【時間】年中随時
【休日】無休(拝観料) 志納
【真田地域自治センター】
☎0268(42)2200



丸子公園 遊歩道

依田川を見下ろす高台にある丸子公園と周辺の遊歩道には、百二十本余りのソメイヨシノが植えられており、花見客で賑わいます。

MAP C-3
【丸子地域自治センター】
☎0268(42)3100



真田氏館跡(お屋敷)

上田城築城以前の真田氏の本拠地。地元では「お屋敷」と呼ばれ親しまれています。現在は、御屋敷公園として整備され、ツツジの名所として知られています。隣接する真田氏歴史館に展示された戦いの足跡や、武器甲冑など、真田一族に関する資料は一見の価値があります。

MAP D-2
【真田地域自治センター】
☎0268(42)2200



前山寺 三重塔(重文)

弘法大師が開き、鎌倉時代に長秀上人が発展させたという前山寺は、塩田北条氏の祈禱所ともなり、また境内には、二層と三層に緑と勾欄がないため、未完成の完成塔といわれる国の重要文化財・三重塔があり、名物のくるみおはぎを食べながら眺めるのも風流です。また前山寺は藤の名所として知られていて、毎年五月に色鮮やかな藤が美しい塔に彩りを添えています。

MAP B-3
【時間】9時～16時
【休日】冬季不定休
【拝観料】200円
【真田地域自治センター】
☎0268(22)4100



火渡り・刃渡り

御岳の行のひつ。まだ火がくすぶっている薪の上を素足で歩く火渡り、剣で組まれた梯子を登る刃渡りは、見ている側も手に汗が四月は武石一心神社、五月に白蛇神社で行われます。

MAP B-4/C-2
【上田市観光課】
☎0268(22)4100



北国街道

中山道の追分宿から善光寺を経て越後国高田へ至る北国街道。江戸時代には善光寺詣での人で賑わい、加賀の金沢藩、越後の高田藩などが参勤交代に利用したほか、佐渡金山の金銀の輸送路としても使われました。市内各所に残る古いまち並みは宿場町として栄えた当時の面影を残しています。

MAP C-2
【上田市観光課】
☎0268(22)4100



塩尻

千曲川と虚空蔵山にはさまれた狭い平地に、江戸期から養蚕で栄えたことを偲ばせる立派な街並みが残っています。

MAP C-2



柳町

街道筋に旅館や商家が軒を並べるようになってきた町。一時は呉服屋が25軒もあって大変な賑わいを見せていたそうです。

MAP C-2

花ざかり

武石 福寿草群生地

唐沢小原地区では、3月下旬、春の訪れを告げるように、数万株の福寿草が咲き誇ります。緩やかな斜面は黄金をまき散らしたかのような見事な光景になります。

MAP B-4
【武石地域自治センター】
☎0268(85)2311



信州国際音楽村 すいせんまつり

4月上旬、信州国際音楽村の花畑で約10万株のスイセンが一面に花を咲かせます。切り花や球根の販売も行われます。

MAP C-3
【信州国際音楽村】
☎0268(42)3436



催しもの・花ごよみ

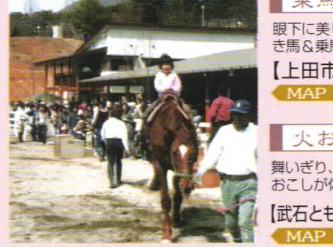
3月	4月	5月
北向観音 知恵の団子 ●(3月25日)	一心神社 火渡り・刃渡り ●(4月第三日曜)	白蛇神社 火渡り・刃渡りの神事 ●(5月3日) 太郎山春の例大祭 ●(5月5日)
	上田城千本桜まつり	ツツジ(真田氏館跡) <6月上旬まで>
	つけば魚【ウグイ(ハヤ)】 <6月上旬まで>	フジ(前山寺・傳瀧園分寺) <6月上旬まで>
福寿草(武石)	すいせん(信州国際音楽村)	
	さくら(上田城ほか)	

ひとくち情報!

機織り体験
素朴な風合いと独特の光沢が多くの人に愛されている上田紬を手織りしてみませんか。(要予約)
【藤本紬工房】 ☎0268(22)0900
MAP C-2
<実演見学のみ>
【小岩井紬工房】 ☎0268(22)1927
MAP C-2



乗馬体験
眼下に美しい稲倉畑の風景を見ながらの曳き馬と乗馬体験ができます。
【上田市市民の森馬術場】
MAP D-2 ☎0268(28)5020
火おこし体験
舞いざり、火打ち石の二種類の灯火を使った火おこしが体験できます。子どもたちに人気です。
【武石ともしび博物館】 ☎0268(85)2474
MAP B-4



紺碧色の

夏

青い空、広がる草原、
清らかな川の流れ...
どこか懐かしい風景が
ここにはある。

深みのある碧が
爽やかな風を呼ぶ



美ヶ原高原

主峰王ヶ頭(一〇三四m)を中心とした標高約二千米の溶岩台地。富士山、ハケ岳、北アルプスなど三六〇度の大パノラマが楽しめる。夏には広大な草原にニッコウキスゲやヤナギランなど二百種類以上の亜高山植物が咲き競う姿も見られます。高原の中央には、霧の時に鐘を鳴らして登山者の安全を守るシンボルタワー「美しい塔」が、東の端には約十三万㎡の広大な敷地にさまざまな野外彫刻を展示している美ヶ原高原美術館があります。

MAP A-4

☎0268(85)2311
【武石地域自治センター】



オオバギボウシ

ニッコウキスゲ

ヤナギラン

サニアパーク菅平

5つの天然芝グラウンドと陸上競技場を中心とした、日本でも有数のトレーニング施設。全日本クラスの合宿も行われます。

MAP D/E-1

☎0268(72)2200
【真田地域自治センター】

菅平高原

根子岳・四阿山の麓に広がる一三〇〇mの高原。夏でも涼やかな気候はスポーツに最適で、ラグビーやサッカー、テニス、陸上などの合宿地として知られています。また、レンゲツツジやイワカガミなどの高山植物が楽しめるトレッキングコースも人気があります。

根子岳・四阿山

根子岳(高2207m)は花の名山。四阿山(高2354m)は日本百名山に数えられ、菅平高原のシンボルとされる山です。



三頭獅子舞

野倉夫婦道祖神

自然石の前面に彫られた珍しい夫婦道祖神。縁結びと家庭円満の御利益があるといわれます。



MAP D-1
【真田地域自治センター】
☎0268(72)2200

唐沢の滝

菅平高原の入口にある、高さ五十m、幅十mの滝。深緑の中を水しぶきをあげて滝が流れ落ちます。



MAP D-1
【真田地域自治センター】
☎0268(72)2200

祇園祭

祇園精舎の守護神・牛頭大王を祀る祇園社のお祭り。毎年七月中旬に、各自治会からそれぞれ趣向を凝らしたお神輿や花車などが百近くも集まり、市内中心部の商店街に練り出して盛大に行われます。



MAP C-3
【丸子地域自治センター】
☎0268(42)3100

花火大会

毎年八月には毎週のように市内各地区で打ち上げられ、夜空を彩る色とりどりの花火が楽しめます。



MAP C-3
【上田市観光課】
☎0268(22)4100

信州爆水RUN in 依田川

依田川内村川を走るマラソン。八kmのタイムトライアル、鉄人と三kmの「ファミリ」の二部門で行われます。日本マラソン百選にも選ばれ全国から参加者が集う大会です。また、地域を育んできた川の保全と有効活用を目指すという意味も持っています。



MAP C-3
【丸子地域自治センター】
☎0268(42)3100

岳の幟

長野冬季五輪の閉会式でも披露された別所温泉に伝わる雨乞いのお祭り。色鮮やかな幟を携え、大勢の氏子が温泉街を別所神社まで練り歩き、笛や太鼓に合わせてささら踊りや三頭獅子舞も奉納されます。室町時代、夫神岳山頂に九頭龍神の祠を祭り、反物を奉納したのが起源と言われ、国の選択無形民俗文化財に指定されています。



MAP C-3
【別所温泉観光協会】
☎0268(38)9510

ぼたるの里

約三千匹ものゲンジボタルが乱舞します。その姿は夜空の星のようで神秘的です。



MAP C-3
【丸子地域自治センター】
☎0268(42)3100

魚釣り千曲川・依田川

日本最長の河川である千曲川とその支流の依田川。鮎釣りの名所としても知られ、六月中旬頃に解禁されると、全国各地から釣り人が訪れるほどの人気があります。



MAP C-3
【上小漁業協同組合】
☎0268(22)0813

あじさい小道

塩田城跡から続く「あじさい小道」には約3万株の色鮮やかなガクアジサイが咲き、7月中旬には「あじさい祭り」が開催されます。



MAP B-3
【塩田の館】
☎0268(38)1251

信州国際音楽村 ラベンダーまつり

6月中旬～7月中旬、信州国際音楽村の広大な花畑にラベンダーの香りが漂います。花を摘んで持ち帰ることもできます。



MAP C-3
【信州国際音楽村】
☎0268(42)3436

花ざかり



催しもの・花ごよみ

6月	7月	8月
菅平高原カントリーフェスティバル	岳の幟 (7月15日前後の日曜日)	七夕まつり
ぼたるまつり	祇園祭	上田城跡能
茅の輪くぐり	あじさい祭り	
アユ漁(つげば) <10月中旬まで>	花火大会(市内各所)	
クリンソウ(美ヶ原高原)	信州爆水RUN in 依田川	
レンゲツツジ(美ヶ原高原・菅平高原)		
キバナヤマオダマキ・スズラン・ハクサンチドリ(美ヶ原高原)	マツムシソウ(美ヶ原高原・菅平高原) <9月上旬まで>	
ラベンダー(信州国際音楽村)	オオバギボウシ(美ヶ原高原)	
	エソリンドウ(美ヶ原高原)	
	ワレモコウ(美ヶ原高原) <9月上旬まで>	
	ニッコウキスゲ(美ヶ原高原)	
	ヤナギラン(美ヶ原高原・菅平高原) <9月上旬まで>	

ひとくち情報!

- キャンプ場**
上田には沢山のキャンプ場があります。信州の自然の中で様々な体験をしてください。
【別所温泉森林公園】
MAP B-3 ☎0268(38)2626
【楽楽キャンプ場】
MAP A-4 ☎0268(86)2003
【市民の森公園キャンプ場】
MAP D-2 ☎0268(23)4577
- マレットゴルフ場**
木植(マレット)杖のスティックで行うゴルフ。老若男女を問わず楽しめるスポーツです。
【塩田の郷マレットゴルフ場】
MAP B-3 ☎0268(39)4455
【サングリーンマレットゴルフ場】
MAP D-1 ☎0268(74)2672
【聖山北島マレットゴルフ場】
MAP D-1 ☎0268(74)2226
【御屋敷公園マレットゴルフ場】
MAP D-2 ☎0268(72)2204
【武石森林公園マレットゴルフ場】
MAP B-4 ☎0268(85)2222
【サニアパーク菅平マレットゴルフ場】
MAP E-1 ☎0268(61)7090
【傍陽ふるさと公園マレットゴルフ場】
MAP D-1 ☎0268(72)2204
【天下山マレットゴルフ場】
MAP C-3 ☎0268(42)1134



琥珀色の

秋

折重なる歴史に
艶やかな彩りを添える



時を刻むたびに、琥珀色の風景が、成熟した世界を奏でる



単栗渓谷

武石川上流の景勝地。清らかな流れと岩石はまるで日本画のようです。秋の紅葉も美しく、その絶景は私たちの目を惹きつけてくれます。

MAP A-4
【武石地域自治センター】
02668(22)4111



角間渓谷

烏帽子岳山麓の長さ4kmにわたる大渓谷。秋には断崖絶壁に色鮮やかな紅葉が燃え立つ。県下有数の景勝地です。真田十勇士忍者猿飛佐助の修行の場とも言われています。

MAP E-2
【真田地域自治センター】
02668(72)2200



鹿教湯温泉 文殊堂(真宝)

日本三大文殊の一つ。鹿に身を変えて信心深い獵師に効能豊かな湯を教え、という鹿教湯温泉開湯の由来となった文殊菩薩が祀られています。眼下を流れる内村川の渓谷には五台橋、万年橋など趣のある橋が架かっていて、景色もよく遊歩道もあるので紅葉の季節などには湯上がりの散歩にぴったりです。

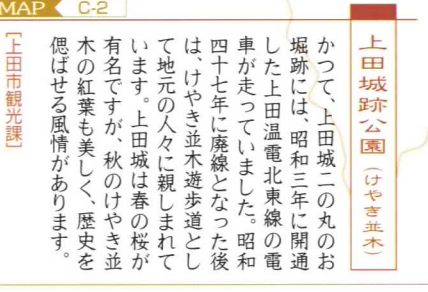
MAP A-3
【鹿教湯温泉観光協会】
02668(44)2631



中禅寺 乘師堂(重文)

独結山のふもとにある中部日本最古の木造建築物。本尊の乗師如来座像、神将像とともに国の重要文化財に指定されています。鎌倉初期の創建とされ「方三間宝形造り」という様式で建築されています。

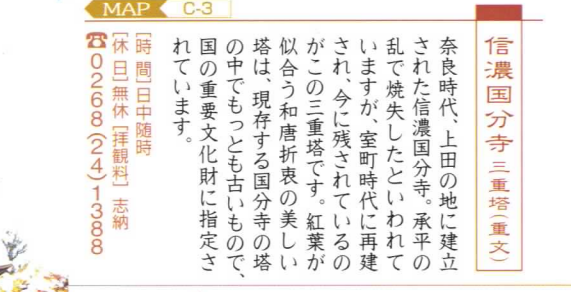
MAP B-3
【時間】9時～16時
【休日】無休(入山料)100円
02668(38)4538



上田城跡公園(けやき並木)

かつて、上田城二の丸のお堀跡には、昭和三年に開通した上田温電北東線の電車が走っていました。昭和四十七年に廃線となった後は、けやき並木遊歩道として地元の人々に親しまれています。上田城は春の桜が有名ですが、秋のけやき並木の紅葉も美しく、歴史を偲ばせる風情があります。

MAP C-2
【上田市観光課】
02668(22)4100



信濃国分寺 三重塔(重文)

奈良時代、上田の地に建立された信濃国分寺。承平の乱で焼失したといわれていますが、室町時代に再建され、今に残されています。のがこの三重塔です。紅葉が似合う和唐折衷の美しい塔は、現存する国分寺の塔の中でもっとも古いもので、国の重要文化財に指定されています。

MAP C-3
【時間】日中随時
【休日】無休(拝観料)志納
02668(24)13000



かかし 案山子まつり

稲倉棚田では毎年8月末から10月中旬に案山子まつりが行われます。約100体の案山子達が待っています。



稲倉棚田

標高差200m以上にも及び、谷間に連なる棚田。元禄時代から開墾され、大小さまざまな田んぼが美しい景観を形作り、「日本棚田百選」に選ばれました。

MAP D-2
【上田市観光課】
02668(22)4100



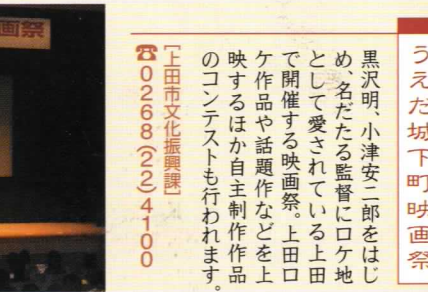
上田電鉄別所線

上田市街地と塩田平、別所温泉を結ぶ鉄道。かつての「丸窓電車」が復刻され情緒あふれる旅を満喫できます。

常楽寺 石造多宝塔(重文)

別所温泉・北向観音の本坊。鎌倉時代には天台教学の道場として栄えました。秋には本堂の茅葺き屋根、御舟の松、国の重要文化財・石造多宝塔に深紅の紅葉が彩りを添えます。

MAP B-3
【時間】日中随時
【休日】無休(入山料)100円
02668(38)2040



うえだ城下町映画祭

黒沢明、小津安二郎をはじめ、名だたる監督にロケ地として愛されている上田で開催する映画祭。上田ロケ作品や話題作などを上映するほか自主制作作品のコンテストも行われます。

【上田市文化振興課】
02668(22)4100



花ざかり

東山観光農園 コスモス畑

塩田平を一望できる見晴らしの良い高台にあり、赤やピンク色のコスモス約6万本が咲き乱れます。見頃は9月～10月下旬。農園には四季の果物や野菜の直売所もあります。

MAP C-3
【東山観光農園】 02668(39)0210

催しもの・花ごよみ		
9月	10月	11月
案山子まつり	国際交流フェスティバル 上田古戦場健康マラソン大会	新そば祭り うえだ城下町映画祭 大収穫祭
松茸料理(市内各所)	真田幸村ロマンウォーク 室賀温泉まつり	
コスモス(東山観光農園)		
	紅葉(美ヶ原高原・菅平高原)	
		紅葉(上田城)

ひとくち情報!



- 【そば打ち体験】
そばは、信州を代表する味覚のひとつ。手間ひま掛けて作ったその味はきっと思い出に残るでしょう。
- 【塩田の館】
MAP B-3 02668(38)1251
- 【ゆきむら夢工房】
MAP D-2 02668(72)0150
- 【武石観光センター】
MAP A-4 02668(86)2003
- 【室賀温泉 ささらの湯】
MAP B-2 02668(31)1126



- 【真田幸村ロマンウォーク】
「歴史ロマンが舞う道を歩こう」をテーマとしたイベント。上田城を起点に真田幸村ゆかりの地をめぐる様々なコースが用意されています。
【上田市観光課】 02668(22)4100
- 【りんご・ぶどう狩り・栗拾い】
豊富な果実、木の実などの味わいは信州の醍醐味です。もぎたての味を楽しんでください。
- 【東山観光農園】 02668(39)0210
- 【別所温泉森林公園】 02668(38)2626
- 【麻蒔りんご園】 02668(25)2218



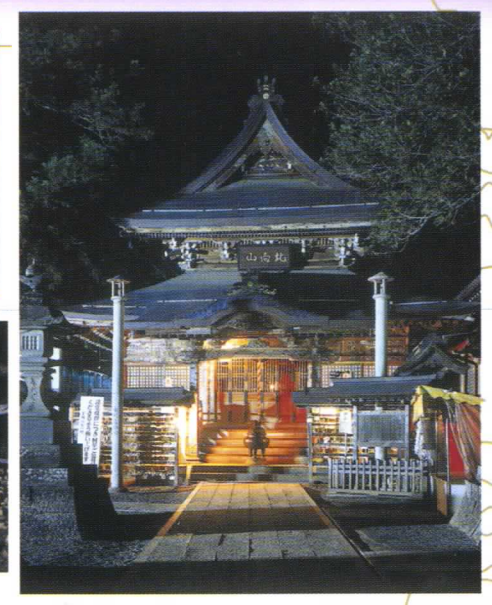
白銀色の



凜と澄みわたる空気が
白銀の世界へ誘う



雄大な自然の中で
歴史と文化の結晶が、
キラキラと輝きます。



北向観音

創建は八二五年で、厄除観音として信仰を集め、善光寺と向かい合うように本堂が北を向いていることがその名の由来。善光寺と合わせてお参りすると、ご利益があるといわれています。二年参りや節分には善男善女で賑わいを見せます。境内には「愛染かつら」の大樹や多くの歌碑があり、こちらも見どころです。

MAP B-3
時間 日中随時
休日 無休 拝観料 志願
☎0268(3)22003



冬はどこぞ

豆まき

厄除祈願の年男年女が道難(鬼やらい)と豆うち(豆まき)を行い、邪気を払います。芸能人も参加しての豆まきは盛大です。



MAP B-3
時間 8時30分~17時
休日 無休 拝観料 志願
☎0268(3)27555

生島足島神社

池に囲まれた本殿、大地を二神体とするなど古代の信仰を受け継ぎ、延喜式にもその名が記されている歴史ある神社。人と大地に生命力を与える「生島神」と人の願いに満足を与える「足島神」を祀っています。日本の真中に位置していること、毎年初詣や節分には大変な賑わいを見せます。

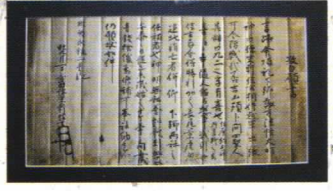


夫婦榊

境内にある樹齢800年のケヤキは夫婦円満、子宝安産、延命長寿のご神木として崇められています。

信玄の願状(重文)

武田信玄は宿敵・上杉謙信との対決を前に、生島足島神社に自軍の勝利を祈願しました。その願状が今も残されています。



MAP A-4
☎0268(8)62213

番所ヶ原スキー場

美ヶ原にほど近いスキー場。レベルに合わせた各コースがバランスよく配置されています。近隣には日帰り温泉「うつくしの湯」があります。



MAP D/E-1

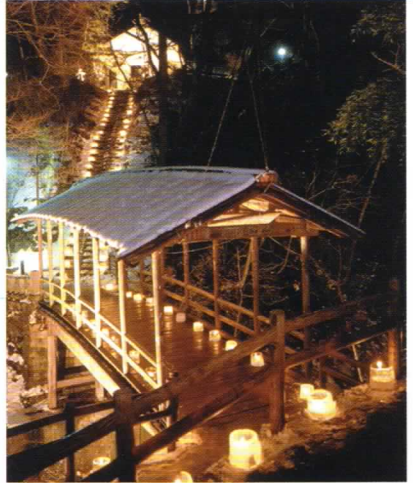
☎0268(74)2003

菅平高原スキー場

スイスのダボススキー場を思わせる雄大なスケールで、「日本のダボス」と呼ばれる国内トップクラスのスキーリゾート。三つのエリア、三十六のコースからなるゲレンデはファミリーから本格スキーヤーまで、だれもが満足できます。標高二二〇七mの根子岳の山頂から滑るヘリスキーや、冬の原野を楽しむスノーシューなど、多彩な楽しみ方ができるのも菅平ならではの魅力です。

戸沢のねじと馬引き

子どもたちが無病息災を祈り、藁の馬を引いて道祖神にお参りする行事です。米の粉で餡をくるみ、動物や木の葉などを模した「ねじ」を供える戸沢地区の馬引きは全国でも珍しいもの。国の選択無形民俗文化財に指定されています。



MAP A-3
☎0268(4)20001

鹿教湯温泉 氷灯ろう

十二月下旬から一月にかけて毎夜、文殊堂、業師堂周辺におよそ二百個の水の灯ろうを並べ、火を灯します。鹿教湯の厳しい寒さの中、柔らかな光が映し出す冬の夜景が美しく、とても幻想的なイベントです。



MAP C-3

☎0268(2)413888

信濃国分寺 八日堂縁日

一月七八日に行われる信濃国分寺(八日堂)の縁日は、だるま市が立ち、二百以上の出店で大変な賑わい。厄除け開運のお守り「蘇民将来符(そみんしょうらいふ)」が参拝者の人気を呼んでいます。

蘇民将来符

招福除災の護符。六角形でドロヤナギの木から作られています。蘇民将来という人が災難を逃れた故事にちなみます。

MAP B-3

☎0268(3)820622

安楽寺 八角三重塔(国宝)

鎌倉文化を偲ぶ文化財が多く残され「信州の鎌倉」と呼ばれている塩田平。なかでも安楽寺は信州の学海中心として栄えた信州最古の禅寺です。境内奥の斜面に立つ、日本で唯一の八角形をした木造の三重塔は、中国宋時代の禅宗様(唐様)という様式で建築されており、国宝に指定されています。



催しもの・花ごよみ		
12月	1月	2月
氷灯ろう夢祈願(鹿教湯温泉)	信濃国分寺 八日堂縁日 ●(1月7-8日) お筒粥ト神事・報告祭	おたや祭り ●(1月14-15日)
菅平高原スキー場	番所ヶ原スキー場	節分・豆まき ●(2月3日) 戸沢のねじと馬引き ●(2月8日)
市民の森スケート場		

ひとくち情報!



ヘリスキー(菅平高原スキー場)
根子岳山頂までヘリでひとっ飛び。6kmのロングクルーズは他では味わうことができない快感です。
【菅平高原観光協会】☎0268(74)2003
MAP D/E-1



いちご狩り
もぎたて新鮮ないちごが食べ放題です。料金は時期によって変わりますのでお問い合わせください。
【東山観光農園】☎0268(39)0210
MAP C-3



食 買 べ る う

■ 塩田の館

手打ち蕎麦 など郷土の味が勢揃いしています。

【時間】9:00~17:00【休館日】年末年始
☎0268-38-1251

MAP B-3



■ ゆきむら夢工房・特産品直売所

そば打ちや、漬物、味噌の加工などが体験できます。地元産の農産物などを販売する直売所もあります。

【時間】8:30~17:15【休館日】年中無休
☎0268-72-0150

MAP D-2

■ 武石観光センター

美ヶ原高原の東側入口にあり、食堂・土産品を販売しています。

【時間】8:30~17:15【休館日】年中無休
☎0268-86-2003

MAP A-4

■ 農産物直売所 あさつゆ

豊かな自然に恵まれた上田の農産物を販売しています。

【時間】9:30~18:00【休館日】年末年始
☎0268-41-1062

MAP C-3

■ 物産館花風里

信州国際音楽村に併設。近隣の土産や工芸品の販売や、喫茶もあります。

【時間】10:00~17:00【休館日】月曜日、年末年始
☎0268-43-4800

MAP C-3

■ 観光会館

上田の土産品のことならまずここへ。特産品・名産品・地酒などを販売しています。十勇士ジェラードも人気です。

【時間】9:00~17:00【休館日】年末年始
☎0268-25-4403

MAP C-2

■ うえだ食彩館 ゆとりの里

野菜、くだもの、きのこなど季節の農産物を販売しています。

【時間】9:00~21:00【休館日】年末年始
【農産物直売所】☎0268-26-1050
【食事処「しなの木」】☎0268-22-6555

MAP C-2

大島・結城絨とともに三大絨として知られています。養蚕が盛んだったこの地域では、生糸を引いた残りの繭を真綿にして糸を紡ぎ、自家用として細織物をつくっていましたが、次第に商品として全国に広がり、またその独特の模様と色彩は、素材の粗さの中にも古典的な美しさをもち、いまも多くの人々に愛されています。

上田絨



農民美術

農村で作られる木彫が施された小物入れや飾り額などの工芸品。大正時代に芸術家、山本鼎の提唱により農家の冬の副業として広まりました。信州の風土・生活を織り込んだ、力強く野趣豊かな作品が生み出されています。

ウグイ(ハヤセ)やアユを、塩焼きや唐揚げなどでいただく野趣に富んだ川魚料理です。

つけば料理



上田は果実の生育に適した気候で、美味しいブドウやリンゴ、サクランボなどが味わえます。

くだもの



全国に名高い信州味噌。ここ上田でも、おふくろの味がする味噌が醸造されています。

みそ



信州の名物おやき。野沢菜しめじ、あんこなどが入っていて、懐かしさを感じる味です。

おやき



特産物

上田の大地が生み出した自然の恵み、匠の技。

地酒

信州の美味しい水と伝統の技から生まれた上田の地酒はどれもまろやかな口当たりです。



そば

地元産のソバ粉を使った薫り高い味わい。上田には美味しいお蕎麦屋さんがたくさんあります。



まつたけ

市内の松茸の産地では、とれたてを使った土瓶蒸し、焼き松茸などが楽しめます。



薬用人参

国産高麗人参の七〇%は上田周辺で栽培されています。お土産用のニンジン船などが人気です。



信州上田

温泉

古来より出づる湯につかり、病を癒し、鋭気を養うという知恵。先人に思いを馳せながら、ゆっくりとした時に身を委ねる。

鹿教湯温泉

MAP A-3

文殊菩薩の導きにより、泉で矢傷を治す鹿を獵師が発見したことから、鹿が教えた湯「鹿教湯」の名がついたと伝えられる温泉。温泉の入浴効果を利用した山パビリオンや健康づくりの施設があり、全国でも数少ない環境省指定国民保養温泉地です。
【鹿教湯温泉旅館組合】☎0268-44-2331

<立ち寄り湯>

【クアハウスかけゆ】☎0268-44-2131
温泉利用型健康増進施設です。

【文殊の湯】☎0268-44-2288

5つの源泉を混合し、湯もみした肌にやさしい湯です。

別所温泉

MAP B-3

信州の鎌倉・塩田平の西端に位置し、古くは「枕草子」にも登場する信州最古の温泉。肌がなめらかになることから「美人の湯」とも呼ばれています。温泉街には、旅館の内湯のほかにも真田幸村の隠し湯「石湯」など3つの外湯と足湯「ななくり」があります。

☎0268-38-2020【別所温泉旅館組合】

<立ち寄り湯>

【石湯】真田幸村の隠し湯とも、湯船は巨石が配されています。

【大湯】木曾義仲が突撃前を併い防れたそうです。

【大師湯】慈覚大師が入浴したことからその名が付けました。

【足湯 ななくり】安楽寺八角三重塔を模した総檜造りの足湯です。

MAP

B-3	【霊泉寺温泉】	鬼女退治の平性茂が寺を建立。湯治に利用されている。	☎0268-42-1048
B-3	【大塩温泉】	のどかな田園地帯にあり、武田信玄の隠し湯と伝えられる。	☎0268-42-1048
B-2	【室賀温泉 ささらの湯】	なめらかな泉質と里山の眺望が楽しめる日帰り温泉。	☎0268-31-1126
E-1	【あずまや温泉】	日本百名山である四阿山の中腹に湯煙を上げる絶景の温泉。	☎0268-74-3300
E-2	【渋沢温泉】	上田と群馬県を結ぶ鳥居峠近くに湧く日帰り温泉。	☎0268-72-4323
D-2	【角間温泉 岩屋館】	角間渓谷に湧く温泉。真田一族の隠し湯とも言われる。	☎0268-72-2323
D-2	【真田温泉 ふれあいさなだ館】	真田一族の郷めぐりの途中に立ち寄りしたい日帰り温泉。	☎0268-72-2500
D-2	【千古温泉】	霧隠才蔵の忍法会得の場所。千古の滝の近くにある温泉。	☎0268-72-2253
C-1	【地藏温泉】	森林浴と県下最大級の大露天風呂が魅力の日帰り温泉。	☎0268-75-3855
B-4	【武石温泉 うつくしの湯】	全館バリアフリーの開放感あふれる天然日帰り温泉。	☎0268-85-3900
B-4	【岳の湯温泉 雲渓荘】	森と渓谷に囲まれた「頭の良くなる」と言われる静かな名湯。	☎0268-85-2263



みどころ

歴史をひもとき、自然に親しみ、文化と触れあう旅...

名所・旧跡



信綱寺
創建は室町期で、その後、真田昌幸が長兄信綱の位牌所としました。
真田地域自治センター
☎0268-72-2200
【時間】日中随時【休館日】無休
【入場料】志納

砥石米山城跡



真田幸隆が一夜でわがものとした村上義清の重要な拠点。武田信玄の負け戦「砥石くずれ」の山城です。
☎0268-22-4100 (上田市観光課)
【時間】日中随時【休日】無休

龍光院



塩田北条氏の菩提寺。格式ある黒門と樹齢600年のケヤキが見事です。
☎0268-38-2561
【時間】8:00~16:00【休日】無休
【拝観料】志納

信廣寺



時の住職が植えたと言われる樹齢約120年のシダレザクラが見事です。
☎0268-85-2311 (武石地域自治センター)
【時間】日中随時【休日】無休
【拝観料】志納

妙見寺



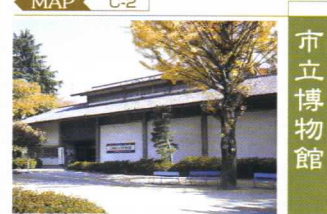
本堂の天井には二匹の龍。その下で手を打つと鳴き声が聞こえます。
☎0268-85-2102
【時間】月曜日、祝日の翌日
【入場料】一般100円/中学生以下無料
【拝観料】100円

MAP	名称	概要	電話番号
P1	上田城	真田氏の居城として築城された平城	0268-22-1274
P1	長谷寺	真田幸隆が妻の菩提寺として開山	0268-72-2200
P2	真田氏館跡	上田城築城以前の真田氏の本地地	0268-72-2200
MAP D-2	真田氏本城跡	上田城築城まで真田幸村が本城として居城していた跡	0268-72-2200
P5	文殊堂	日本三大文殊の一つ	0268-44-2331
P8	生鳥足、鳥神社	日本列島の真ん中に位置するといわれる歴史ある神社	0268-38-2755
MAP C-2	大輪寺	真田昌幸の夫人、寒松院が創建	0268-22-0575
P2	前山寺(三重塔)	弘法大師が開山し、塩田北条氏の祈禱所	0268-38-2855
P5	常楽寺(多宝塔)	別所温泉・北向観音の本坊	0268-38-2040
P7	安楽寺(八角三重塔)	日本唯一で最古の木造八角形三重塔	0268-38-2062
P5	中禅寺(講堂)	中部日本最古の木造建築物	0268-38-4538
P8	北向観音	厄除観音、二年参りや、節分が有名	0268-38-2023
P6	信濃国分寺(三重塔)	上田盆地にある四つの三重塔の中で最も大きい塔	0268-24-1388
MAP B-3	塩野野神社	武田信玄が朱印状を奉って武運長久を祈った	0268-22-4100

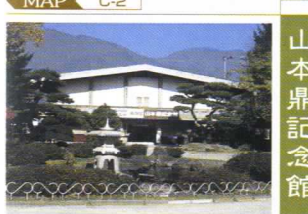


池波正太郎 真田太平記館
作家・池波正太郎と真田太平記に関するファン必見の資料を所蔵。
☎0268-28-7100
【時間】10:00~18:00
【休館日】水曜日、祝日の翌日、年末年始
【入場料】一般300円/高次200円/小中100円

博物館・美術館 その他



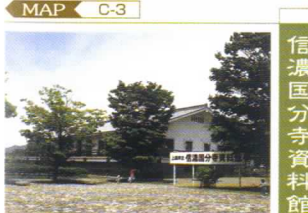
中世以降の上田地方の歴史をふり返ることができる資料が展示されています。
☎0268-22-1274
【時間】8:30~17:00
【休館日】水曜日、祝日の翌日、年末年始(8月~10月無休)
【入場料】一般250円/高校生以上180円/小中60円(南橋・市立博物館との3館共通券)



農民美術の提唱者、山本鼎の記念館。油彩画や版画などの資料が展示されています。
☎0268-22-1274
【時間】8:30~17:00
【休館日】水曜日、祝日の翌日、年末年始(8月~10月無休)
【入場料】一般250円/高校生以上180円/小中60円(南橋・市立博物館との3館共通券)



ランプや灯火器など「灯」にちなんだ資料が多数展示されています。
☎0268-85-2474
【時間】9:00~16:00(夏期は17:00まで)
【休館日】水曜日、祝日の翌日、12月29日~31日
【入場料】一般400円/小中学生200円



国分寺跡からの発掘物を展示。上田地方の古代史がわかります。
☎0268-27-8706
【時間】8:30~17:00
【休館日】水曜日、祝日の翌日、年末年始
【入場料】一般250円/高校生以上180円/小中60円

MAP D-2

真田氏歴史館
戦いの足跡や武器甲冑など一族に関する資料は一見の価値があります。
☎0268-72-4344
【時間】9:00~16:00
【休館日】火曜日
【入場料】一般200円/児童・生徒100円

MAP C-2

石井鶴三美術館
長野の美術教育に尽力した彫刻家・石井鶴三の作品を展示しています。
☎0268-23-1131
【時間】10:00~15:00
【休館日】土、日、祝日、年末年始
【入場料】無料

MAP B-3

丸子郷土博物館
旧石器時代の出土品や製糸業の盛衰など丸子地区の歴史が見られます。
☎0268-42-2158
【時間】9:00~17:00
【休館日】月曜日、祝日の翌日
【入場料】一般100円/中学生以下無料

MAP C-3

旧宣教師館
明治37年に建築されました。この時期の西洋館として貴重な建物です。
☎0268-22-4100 (上田市文化振興課)
【時間】9:00~16:00
【休館日】火曜日~金曜日、12月1日~3月31日
春・夏休み特別開館日あり
【入場料】一般100円

MAP C-3

信州国際音楽村
全国でも珍しい木造の音楽ホールと野外ステージがあります。
☎0268-42-3436
【時間】9:00~17:00
【休館日】月曜日、年末年始

MAP C-3

マルチメディア情報センター
情報化を総合的に支援する各種設備が整っています。
☎0268-39-1000
【時間】9:30~18:00
【休館日】水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
【展示機器利用料】500円

MAP D-1	菅平高原自然館	菅平の歴史や、生息する野鳥や昆虫、植物などを紹介	0268-74-2438
MAP A-4	美ヶ原高原美術館	13万㎡という広大な敷地に野外彫刻を展示	0268-86-2331
MAP C-2	常田館	明治~大正時代に蚕都で栄えた関係資料を展示	0268-22-1230
MAP B-3	信濃デッサン館	才能を惜しまれながら亡くなった画家達のデッサンを展示	0268-38-6599
MAP C-3	尾澤美術館	農民美術の第一人者、尾澤氏の作品を多数展示	0268-22-4337
MAP B-3	常楽寺美術館	寺にゆかりの美術品、古瓦他が収蔵、陳列	0268-38-2040
MAP C-2	民俗資料館	大正~昭和時代の上田小黒地区の生活と、民族に関する資料を展示	0268-23-1111

映像のデジヤヴ
このまちがあの名作の舞台です。
上田は80余年前から映画のロケが活発に行われてきました。そして、数々の名作が上田から誕生しています。これは上田の映像支援の伝統です。今でも年間百本余の映画、テレビドラマ、音楽プロモーションビデオなどが撮影され、市内のいたるところに「このまちがあの名作の舞台です」の看板が並びます。



五所平之助 監督の河原
「綱代物語」千曲川河原

黒澤明 監督の山門
日本映画を創ってきた巨匠たちがロケし、今も新しい映画監督たちに愛され続けているまちが、上田です。

校庭の
「一人息子」旧西塩田小学校

行定勲 監督の講堂
「カノン」信州大学講堂

大林宣彦 監督のまちかど
「理由」市街地裏通り

ゆつくり
名作の舞台に
触れながら
ロケ地めぐりを
するのも
いいものです。

【お問い合わせ】
■上田市観光課 ☎0268-22-4100
■信州上田フィルムコミッション
☎0268-23-5408