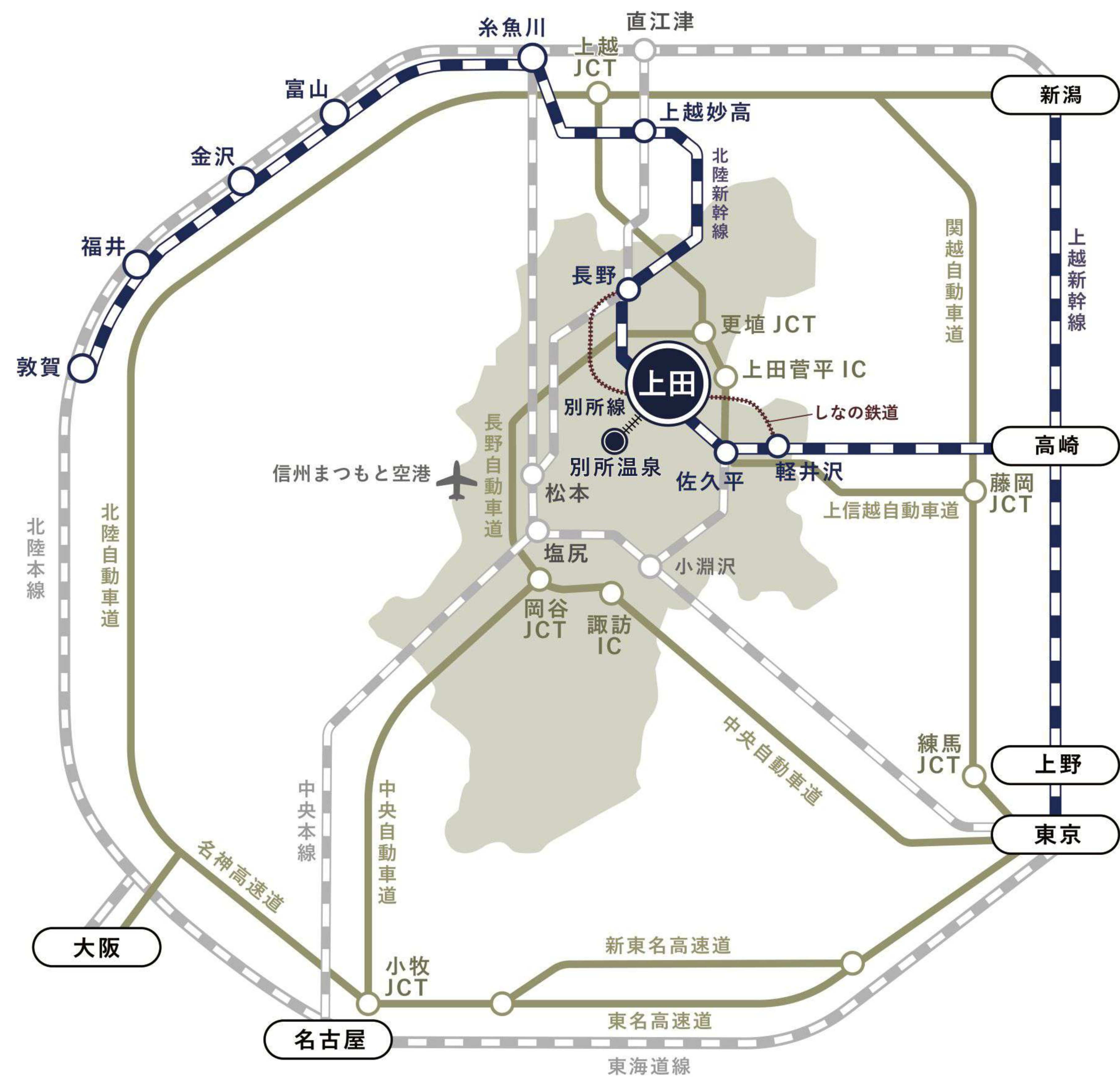


信州上田へのアクセス



市内の移動は公共交通機関が便利!

詳しくはこちらをご覧ください▶



信州上田を もっと 楽しく

体験プログラム



詳しくはこちら!  
上田市体験プログラム  
特集サイト

[ お問い合わせ ]

一般社団法人 信州上田観光協会

〒386-0024 長野県上田市大手2丁目8番4号

TEL:0268-71-6074 FAX:0268-71-6076



# 信州上田をもっと楽しく

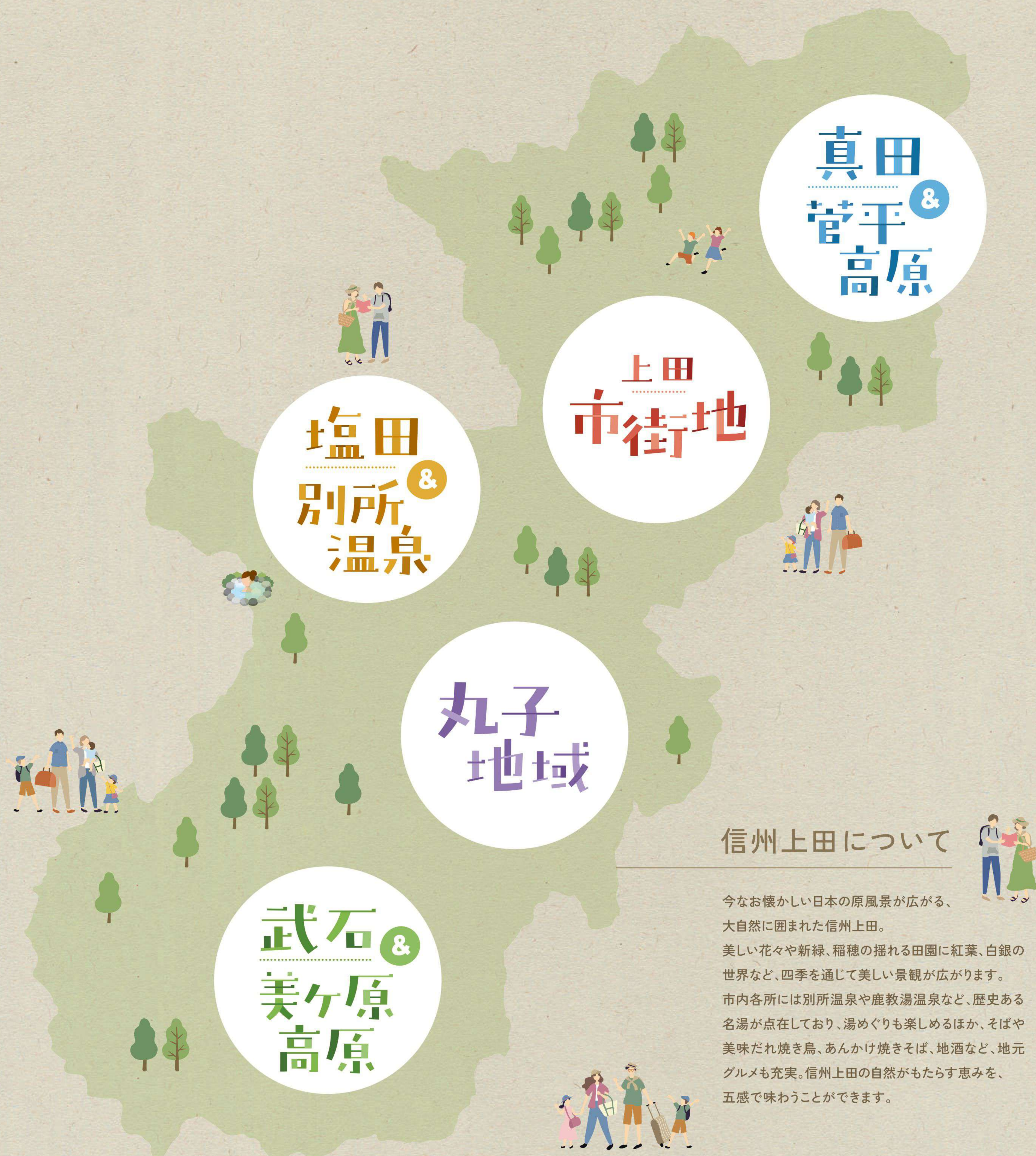
長野県東部に位置する信州上田。

日本最長の千曲川(信濃川)を挟む形で、南北に美ヶ原高原と菅平高原が広がり、豊かな自然に恵まれています。

戦国時代には、真田氏が城を築いたことでも知られ、今でも多くの歴史文化が根付いています。

四季折々の自然を生かしたアクティビティで身体を動かすもよし、上田紬体験や、美術館、博物館などで歴史や文化に触れ、学びを深めるのもよし。他にも、そば打ち体験やBBQなど、多彩な体験を楽しむことができるのも魅力です。

自然と歴史の息吹を感じる信州上田ならではの、とっておきの体験をご紹介します。



## 信州上田について

今なお懐かしい日本の原風景が広がる、大自然に囲まれた信州上田。美しい花々や新緑、稲穂の揺れる田園に紅葉、白銀の世界など、四季を通じて美しい景観が広がります。市内各所には別所温泉や鹿教湯温泉など、歴史ある名湯が点在しており、湯めぐりも楽しめるほか、そばや美味だれ焼き鳥、あんかけ焼きそば、地酒など、地元グルメも充実。信州上田の自然がもたらす恵みを、五感で味わうことができます。



# 真田 & 菅平高原

真田氏ゆかりの神社仏閣や史跡が多くあり、真田氏の歴史が息づくエリア。「歴史文化体験」や「郷土料理・食体験」ができます。菅平高原では豊かな高原地として「自然体験」ができる施設やツアーが多くあり、自然を存分に味わうのであれば真田・菅平がおすすめです。

## 9A-3

### マウンテンバイクガイドツアー

菅平アウトドアベース  
みょうけんぼし

オフロードツーリング〜ファンライド〜マウンテンバイクで爽快に悪路を駆け抜けよう。興味はあるけどハードル高そうなんて思いませんか？あなたの最初の一步をサポートします！



## 9A-4

### いつでもガイド

NPO法人  
やまぼうし自然学校

森林や地域の魅力を発掘し、楽しみながら自然と人が程よい距離感で関わることのできるイベントもあります。自然に向き合い、森の恵みを享受しながら心身ともにリフレッシュしましょう。



## 9A-5

### 雪上車で行く根子岳スノーキャットツアー

奥ダボススノーパーク

根子岳山頂からの景色はまさに絶景です。奥ダボス第一トリプルリフト山頂からスノーキャットに乗って約25分、自然風景を楽しみながら地元ガイドが根子岳や見える山々などをご案内します。



## 菅平エリア拡大図



## 9A-1

### マレットゴルフ体験

サングリーン菅平  
マレットゴルフ場

子供から高齢の方まで、初めての方も楽しめます。菅平高原のさわやかな風の中で、7コース全て芝でなだらかな斜面ですので、高齢の方でも負担が少ないのが特長です。



## 9A-2

### 菅平高原の歴史や自然を学ぼう！

菅平高原自然館

菅平高原の歴史や民俗、また生息する花や昆虫、小動物などを、ジオラマや標本などで紹介しています。



## 9A-6

### 温泉・プールで健康増進！

真田温泉健康ランド  
ふれあいさなだ館

ふれあいさなだ館は、温泉、プール、トレーニングルーム、食堂、売店を併せ持つ複合施設です。一般の方はもちろん、お子様から高齢者の方まで健康増進のために利用しやすい施設です。



## 9A-8

### 真田一族の歴史を学ぼう！

真田氏歴史館

真田氏歴史館は、戦いの足跡や武具甲冑など真田一族に関する資料が展示された資料館です。戦国の激動の世を生きた真田三代之の足跡を辿り、真田三代之の活躍に思いを馳せてみませんか。



## 9A-7

### そば打ち、パン作り おやき作り

ゆきむら夢工房

そば打ちでは地元産のそば粉を、おやき作りは野菜やなすなど季節の食材を具材に使用します。パン作りでは地元産の小麦粉を使用します。地元産の食材を使用して、初心者でも楽しめます。





## 9A-1 マレットゴルフ体験

サングリーン菅平 マレットゴルフ場



住所	上田市菅平高原1244-5
電話番号	0268-74-2672
FAX番号	0268-74-3036
営業時間	8:30~17:00
休日	11月上旬から4月下旬まで
料金	1,500円

#自然体験

詳しくはこちら



## 9A-2 菅平高原の歴史や自然を学ぼう!

菅平高原自然館



住所	上田市菅平高原1223-2276
電話番号	0268-74-2438
営業時間	9:00~16:00
休日	10月~5月、火曜日(ただしGW期間は開館)
料金	一般200円、小中高生100円 障がい者小中高生無料(介助者も)

#自然体験

詳しくはこちら



## 9A-3 事前予約 必要 マウンテンバイクガイドツアー

菅平アウトドアベース みょうけんぼし



住所	上田市菅平高原1223-534
電話番号	0268-74-3750/090-1773-3750
FAX番号	0268-74-3750
営業時間	9:00~17:00
休日	不定休
料金	半日コース5,500円~9,000円

#自然体験

詳しくはこちら



## 9A-4 事前予約 必要 いつでもガイド

NPO法人 やまぼうし自然学校



住所	上田市菅平高原1223-5751
電話番号	0268-74-2735
FAX番号	0268-74-2795
営業時間	9:00~18:00
休日	年末年始
料金	3,300円~

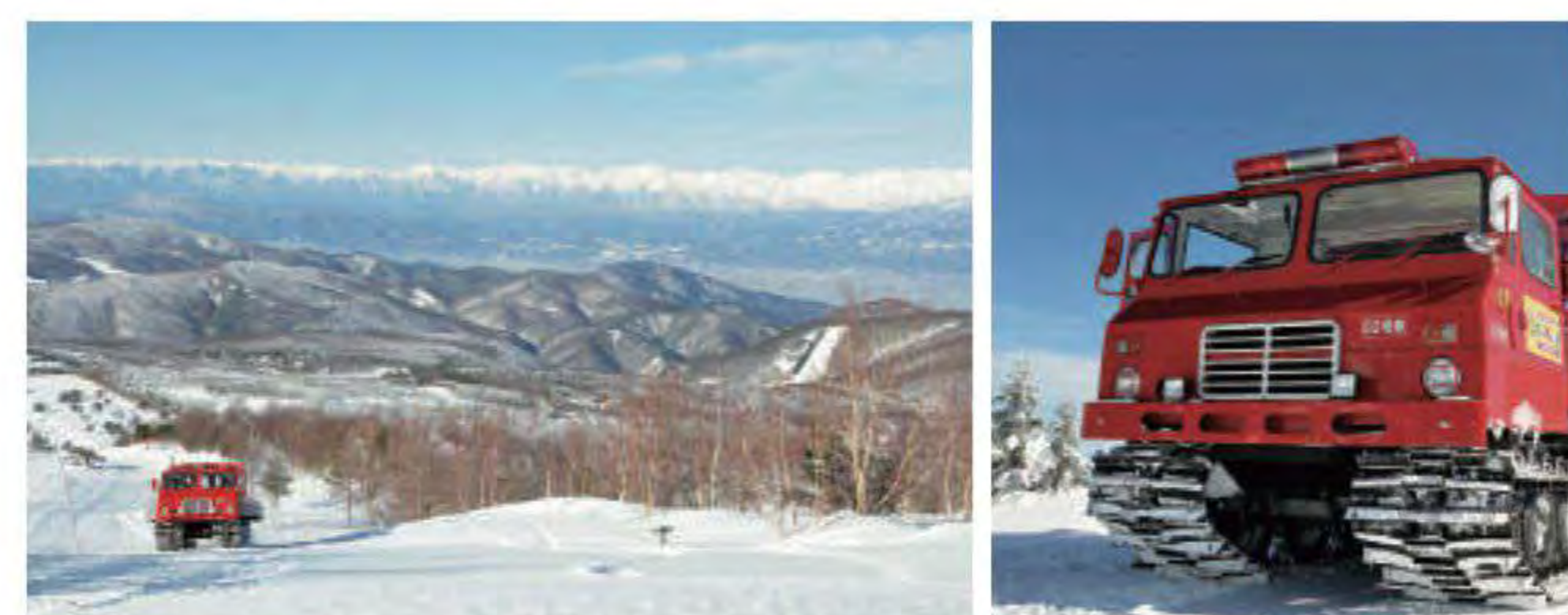
#自然体験

詳しくはこちら



## 9A-5 事前予約 必要 雪上車で行く 根子岳スノーキャットツアー

奥ダボススノーパーク



住所	上田市菅平高原1223-3307
電話番号	0268-74-3009
実施日	冬季期間(シーズン毎に変更になります)
料金	大人4,000円~小人(小学生以下)2,000円~
その他	雪の状況により実施日が変わります。奥ダボススノーパークへお問い合わせください

#自然体験

詳しくはこちら



※気候の影響で稼働しないシーズンがある場合があります。



菅平高原

## 9A-6 温泉・プールで健康増進!

真田温泉健康ランド ふれあいさなだ館



住所	上田市真田町長7369-1
電話番号	0268-72-2500
FAX番号	0268-72-4000
営業時間	10:00~21:30(最終受付21:00)
休日	火曜日(祝日の場合は翌日)、 特別期間(GW・お盆・年末年始)は変更有り
料金	大人500円、小中学生250円

#その他

詳しくはこちら



## 9A-7 事前予約 必要 そば打ち、パン作り、おやき作り

ゆきむら夢工房



住所	上田市真田町長6090-1
電話番号	0268-72-2204
FAX番号	0268-72-2204
営業時間	8:30~17:15
休日	12/29-1/3
料金	そば打ち 2,600円~、パン作り 1,500円 おやきづくり 5,500円~

#郷土料理・食関連体験

詳しくはこちら



## 9A-8 真田一族の歴史を学ぼう!

真田氏歴史館



住所	上田市真田町本原2984-1
電話番号	0268-72-4344
営業時間	9:00~16:00
営業日	火曜、12/29-1/3(ただし7/20-8/31は無休)
料金	一般250円、高校以上の生徒・学生160円、 小中学生100円

#歴史文化体験

詳しくはこちら





# 上田 市街地

上田城の城下町・北国街道の宿場町として栄えた上田市中心地。通りごとに特色ある街並みを、上田紬の着物を着ながら散歩することができます。体験施設も多くあり、さまざまな歴史文化体験を楽しむことができます。他にも、上田市ならではの特徴的な体験もあります。

9 B-1

## 上田紬の花瓶敷織り体験

小岩井紬工房

上田市の伝統工芸「上田紬」の花瓶敷織り体験です。織手が直接指導しますので、初めての方も気軽にお尋ねください。



9 B-4

## 美術鑑賞

サントミュージゼ  
上田市立美術館

近現代美術を中心に、子供から大人まで楽しめる多様な企画展と、上田市ゆかりの近現代作家の所蔵作品を紹介する常設展を通年で開催しています。美術館の他に劇場・芝生公園が併設されています。



9 B-2

## ハンター同行 里山歩き & 罨設置体験

山岳ギルド

旧北国街道沿いの里山を、山の景色や動物の痕跡を探しつつ歩きます。良い獣道を見つけた際には、そこで罨の仕組みや動物の習性のレクチャーを行い、罨の設置体験を行っていただきます。



9 B-3

## 上田の歴史を学ぶ 博物館見学

上田市立博物館本館は、上田地域の中世以降の歴史を巡視できる歴史・民俗・自然資料等を展示・収蔵しています。また、上田城の櫓は、「南櫓・北櫓・東虎口櫓門」の内部を公開しております。



9 B-9

## 棚田で 自然体験!

稲倉の棚田

農水省「日本の棚田百選」認定の美しい棚田です。この貴重な農業資産を守るために、稲倉の棚田では全国に先駆けて様々な活動が行われています。



9 B-5

## 上田紬 街歩き体験

(株)ゆたかや

ゆたかやでは伝統工芸上田紬の着物レンタルを行っています。半幅帯又は名古屋帯を用いたセットで存分に上田紬の素晴らしさ、美しさ、着心地を体験!着物が似合う「城下町・上田」を着物姿で歩きましょう。



9 B-7

## 観光列車 「ろくもん」乗車

しなの鉄道株式会社

軽井沢から上田や長野まで、しなの鉄道の懐かしくて新しい、楽しい観光列車です。信州の木のぬくもりを乗せ、高原の風と共に観光列車「ろくもん」が走り抜けます。



9 B-6

## 上田紬 手織り体験

藤本つむぎ工房

上田紬手織り体験。本格的な手織り機を使って、27cm×17cmの花瓶敷を織っていただきます。織手が直接指導致しますので、機織りが初めての方も気軽にお越しください。



9 B-10

## 花火づくり 体験

武舎煙火工業株式会社

花火玉の作成と打上げができるプランです。最速で午前中に花火玉を作り、その日の夕方以降打ち上げが可能です。他にもはめったにないプランとなっております。





# 上田市街地 Information

## 9B-1 事前予約 必要 上田紬の花瓶敷織り体験



住所	上田市上塩尻40
電話番号	0268-22-1927
FAX番号	0268-22-1927
営業時間	10:00~17:00
休日	不定休
料金	3,800円(税込)

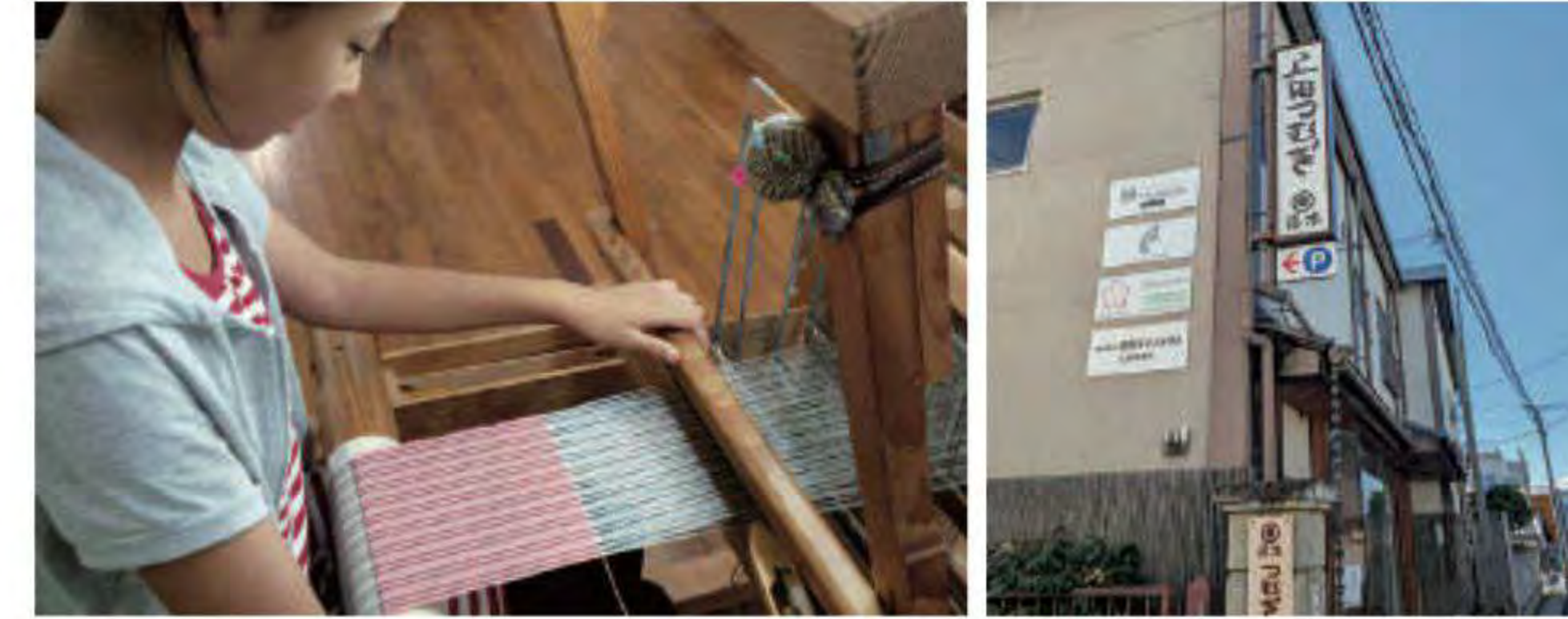
小岩井紬工房

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9B-6 事前予約 必要 上田紬手織り体験



住所	上田市常田2-27-17
電話番号	0268-22-0900
FAX番号	0268-22-0900
営業時間	10:00~17:00
休日	不定休
料金	3,000円/人

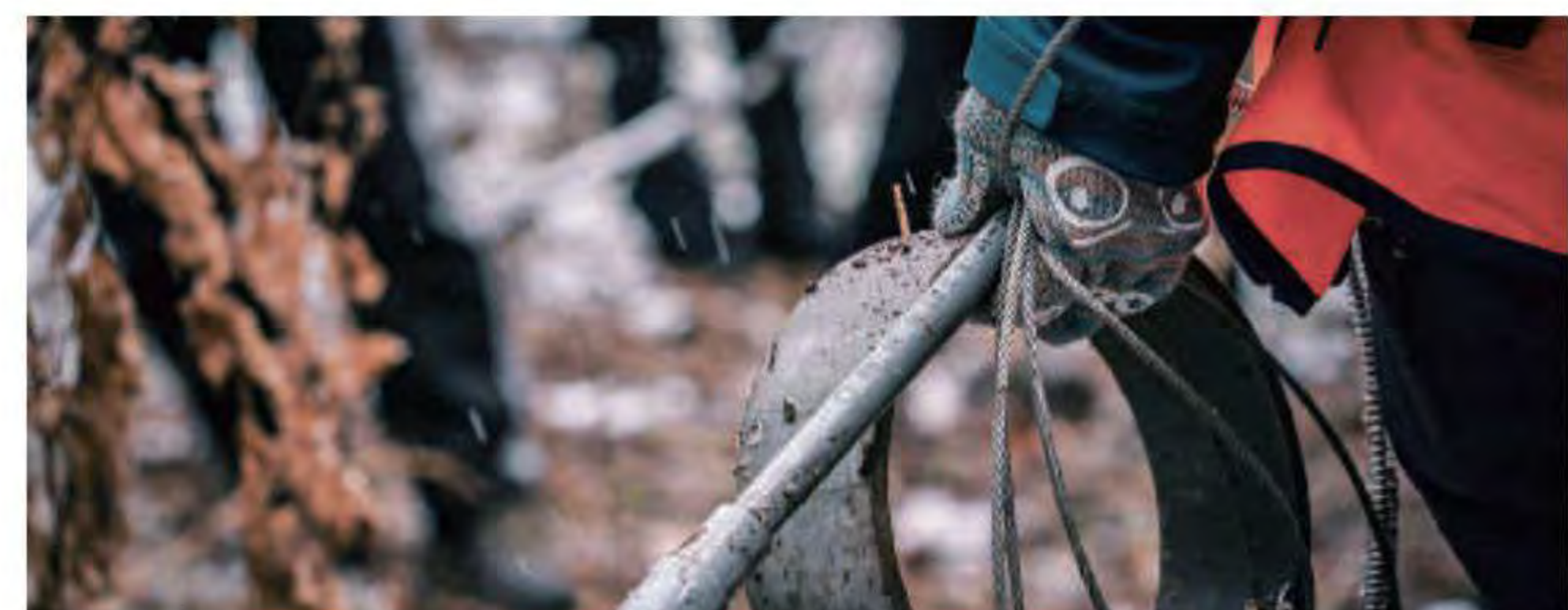
藤本つむぎ工房

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9B-2 事前予約 必要 ハンター同行 里山歩き&罨設置体験



住所	上田市上塩尻9
電話番号	090-3408-6073
営業時間	11:00~16:00
休日	不定休
料金	7500~
その他	内容はお問合せください

山岳ギルド

#自然体験

詳しくはこちら



## 9B-7 事前予約 必要 観光列車「ろくもん」乗車



乗車駅	しなの鉄道 上田駅
住所	上田市常田1-3-39
電話番号	026-276-0076(ろくもんセンター)
FAX番号	026-276-7443(ろくもんセンター)
営業時間・休日	10:00~16:00 / 火、水、木
料金	15,800円(食事付き) 乗車券+指定席プランは指定席料(大人1,020円、 小人510円)+乗車区間の乗車券

しなの鉄道株式会社

#上田市オリジナル体験

詳しくはこちら



## 9B-3 上田の歴史を学ぶ 博物館見学



住所	上田市二の丸3-3(上田市立博物館)、 上田市二の丸城跡公園内(上田城櫓)
電話/FAX	0268-22-1274/0268-23-5503
営業時間	9:00~17:00(最終入館16:30まで)
休日	水曜日、休日の翌日、年末年始 ※上田城櫓は冬期(11月中旬~3月)休館
料金	大人一般300円(上田市立博物館)、 500円(上田城櫓共通券)

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9B-8 事前予約 必要 あずさ号運転席体験、そば打ち・手づくり靴体験



住所	上田市小牧1204
電話/FAX	0268-27-4130 / 0268-26-5894
営業時間	11:00~14:00
休日	月曜日、毎月14日
料金	宿泊1泊2日 大人12,000円~、 小学生9,000円~
その他	日帰り体験も可能です。ご相談ください。

夢ハウスあずさ号

#郷土料理・食関連体験

詳しくはこちら



## 9B-4 美術鑑賞



住所	上田市天神3丁目15番地15号
電話番号	0268-27-2300
FAX番号	0268-27-2301
営業時間	9:00~17:00
料金	■常設展 一般300円、高校・大学生200円、 小中学生100円、未就学児無料 ■企画展 展覧会により異なる

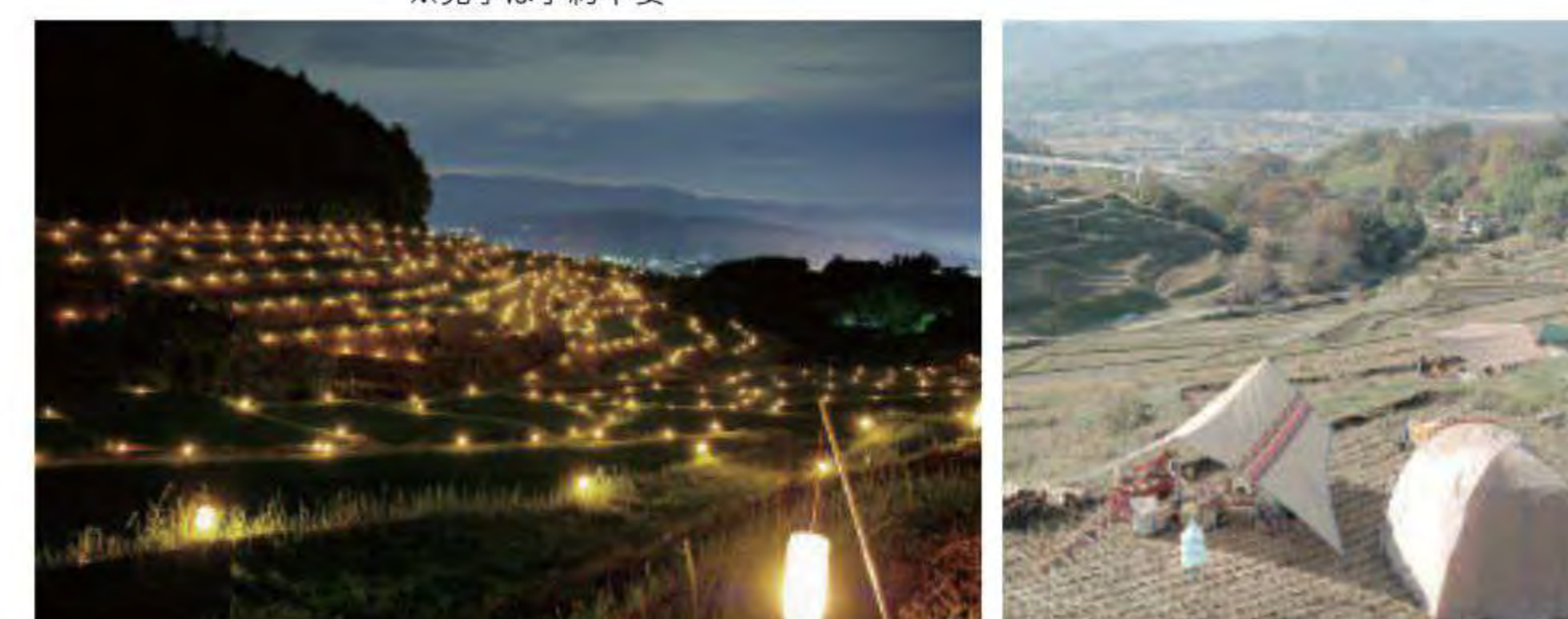
サントミュージゼ 上田市立美術館

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9B-9 事前予約 (案内のみ) 必要 棚田で自然体験!



住所	上田市殿城2889-1
電話/FAX	0268-75-4808 / 0268-75-4807
営業日	9:00~16:00
休日	月曜日
料金	見学 協力金をお願いします 観光案内 500円/人
その他	その他イベント有り。お問い合わせください。

稲倉の棚田

#自然体験

#郷土料理・食関連体験

詳しくはこちら



## 9B-5 事前予約 必要 上田紬街歩き体験



住所	上田市中央2-2-16
電話番号	0268-24-5298
FAX番号	0268-26-1529
営業時間	9:30~18:30
休日	火曜日、12/31、1/1
料金	4,400円(各種オプションあり)

(株)ゆたかや

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9B-10 事前予約 必要 花火づくり体験



本社住所	上田市上田原869-18
作業所	東御市和2939
電話番号	0268-62-0131
FAX番号	0268-62-3878
休日	6~8月(9月は要相談)
料金	27,500円~、スターマイン50,000円~ 300,000円コースもあり

武舎煙火工業株式会社

#上田市オリジナル体験

詳しくはこちら





# 塩田 & 別所温泉

信州最古の温泉地・別所温泉があり、「太陽と大地の聖地」～龍と生きるまち信州上田・塩田平～として日本遺産に認定されました。「信州の鎌倉」とも呼ばれ、かつて北条氏が居を構え、鎌倉の仏教文化が発展しました。「歴史文化体験」の他にも豊かな田園風景が広がっており、「自然体験」も可能です。



**9C-1**

### スロジョグ®

NPO法人  
うえだミックススポーツクラブ

歩くスピードで効果2倍!  
膝・腰に負担が少なくいつでもどこでもできる運動プログラムです。



**9C-9**

### 別所線 貸切列車

上田電鉄株式会社

別所線を貸し切って塩田平を眺めよう! ご利用の日程・片道(往復)・乗車区間が決まりましたらご連絡ください。一部列車では車内の飾りつけも可能です。



**9C-8**

### 果物狩り

塩田東山観光農園

のどかで田園風景が広がる塩田平でりんご狩りやいちご狩りを楽しめます。果物そのものの味を感じてもらえる様に、手をかけ、愛情を注いで育てています。併設された直売所ではお土産も購入できます。



**9C-2**

### 坐禅体験

安楽寺

安楽寺では早朝坐禅を体験できます。曹洞宗の教えの根幹は坐禅です。自分と向かい合い、見つめ直すことが大切です。坐禅で心穏やかな時間を過ごしませんか。



**9C-7**

### カヤック・マウンテンバイク ツアー

サニーキャンプフィールド

カヤックツアーは日本一の大河千曲川をゆったりと10km～15km下るリバーツーリング(ガイド付ツアー)です。マウンテンバイクツアーは塩田平の歴史的遺産や名所を巡ります。上田の自然の中を駆け抜けてみませんか。



**9C-3**

### レイラインツアー・歴史探訪ツアー

(有)信州観光バス 別所温泉営業所

日本遺産認定されたエリアと椀子ワイナリーのミニツアーと塩田平の歴史的建造物を巡るミニツアー(昼食付)があります。また自由にツアーの変更等にも対応できます。



**9C-4**

### マレットゴルフ体験

塩田の郷マレットゴルフ場

塩田の郷マレットゴルフ場は豊かな自然に囲まれた見晴らしの良い立地にあり、全面天然芝の18ホールのコースが3コースあります。誰でもお気軽、お手頃に楽しんでいただけます。



**9C-5**

### 上田紬 機織り体験

上田紬 藤本 塩田店

27cm×16～17cmサイズの花柄敷きを織ることができます。当店は機織り作業と同一フロアに喫茶店を設けており、上田紬を作る工程や多彩な商品を眺めることができます。



**9C-6**

### 戦没画学生 資料見学

戦没画学生慰霊美術館「無言館」

太平洋戦争などで亡くなった画学生の遺作遺品を展示する美術館です。戦地からの絵手紙や生前の愛用品などもあります。併設する「オリーブの読書館」では、約30,000冊の蔵書を自由にお読みいただけます。





# 塩田 & 別所温泉 Information



## 9C-1 事前予約 必要 スロジョグ®



**集合場所** 上田市中野20番地(塩田公民館)  
**事務所住所** 上田市本郷631-2  
**電話番号** 0268-71-5392  
**FAX番号** 0268-71-5302  
**体験時間** 7:30~8:30(実施日:月2回土曜日)  
**料金** 一般参加費500円  
**その他** 他多数講座有ります。お問い合わせください

NPO法人 うえだミックススポーツクラブ

#その他

詳しくはこちら



## 9C-2 事前予約 必要 坐禅体験



**住所** 上田市別所温泉2361  
**電話番号** 0268-38-2062  
**FAX番号** 0268-38-2133  
**体験時間** 6:00~6:30  
**休日** 11月~2月  
**料金** 1人500円から

安楽寺

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9C-6 戦没画学生資料見学



戦没画学生慰霊美術館「無言館」

**住所** 上田市古安曾字山王山3462  
**電話番号** 0268-37-1650  
**FAX番号** 0268-37-1651  
**営業時間** 9:00~17:00  
**休日** 火曜日  
**料金** 一般1,000円、小中学生100円  
 高校・大学生・障害者手帳お持ちの方800円

#歴史文化体験

詳しくはこちら



※団体(20人以上)で来館希望の場合は必ず事前予約をお願いします。

## 9C-3 事前予約 必要 レイラインツアー・歴史探訪ツアー



**住所** 上田市別所温泉1884-4  
**電話番号** 0268-39-7080  
**FAX番号** 0268-39-7081  
**営業時間** 8:30~17:30  
**休日** 12/30~1/8  
**料金** レイラインツアー(4,400円)  
 歴史探訪ツアー(5,000円昼食付)  
**その他** ツアーは自由に変更可能です。  
 お問い合わせください。

(有)信州観光バス 別所温泉営業所

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9C-7 事前予約 必要 カヤック・マウンテンバイクツアー



**事務所住所** 上田市富士山3232  
**電話番号** 090-8803-1259  
**休日** 不定休  
**料金** ■カヤックツアー  
 大人12,000円、中学生10,000円、  
 10歳以上9,000円から  
 ■マウンテンバイクツアー  
 大人8,000円、小中学生6,000円から

サニーキャンプフィールド

#自然体験

詳しくはこちら



その他 詳細はお問い合わせください

## 9C-4 マレットゴルフ体験



**住所** 上田市前山2400-1  
**電話番号** 0268-39-4455  
**FAX番号** 0268-39-4455  
**営業時間** 8:30~17:00  
**休日** 12月から3月は閉場  
**料金** 1回500円、小中学生200円、障がい者250円  
 用具貸出(1日)100円

塩田の郷マレットゴルフ場

#自然体験

詳しくはこちら



## 9C-8 果物狩り



**住所** 上田市富士山2019  
**電話番号** 0268-39-0210  
**FAX番号** 0268-39-0218  
**営業時間** 9:00~16:00  
**休日** 12:00~13:00、火曜日  
**料金** 時期により変動があります。  
 詳しくはお問い合わせください

塩田東山観光農園

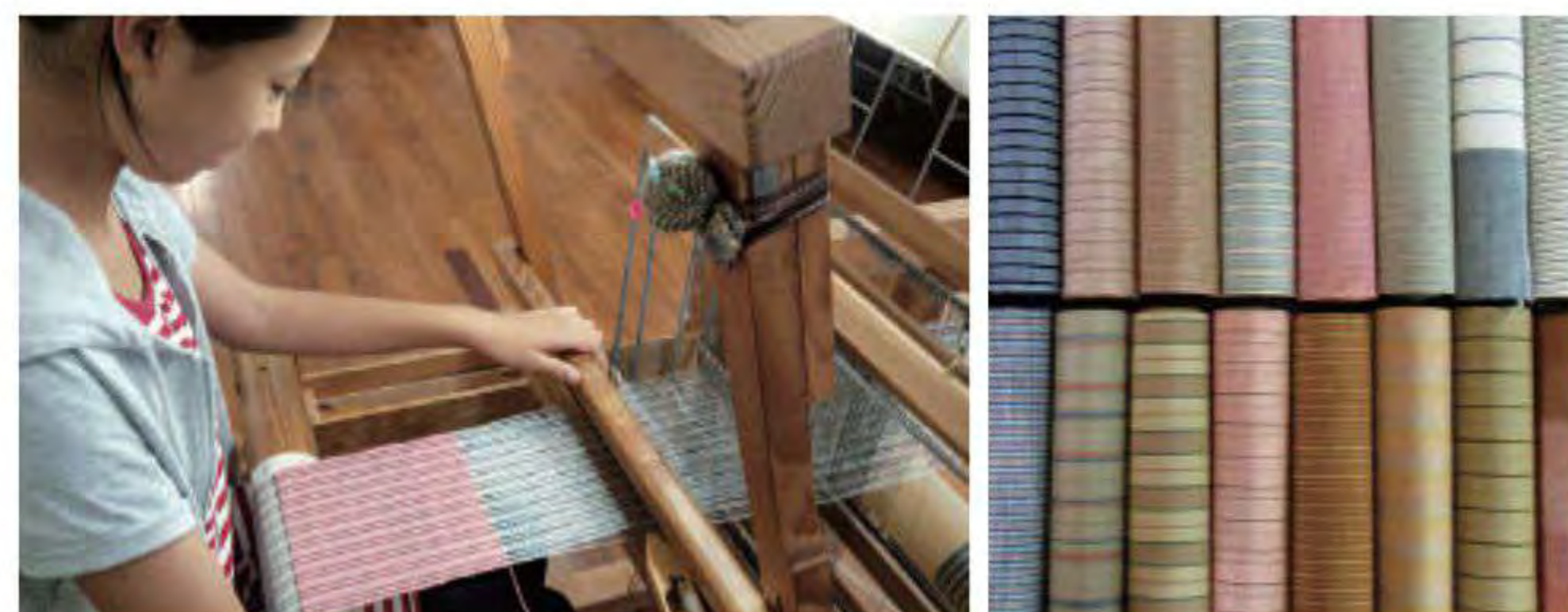
#自然体験

#郷土料理・食関連体験

詳しくはこちら



## 9C-5 事前予約 必要 上田紬 機織り体験



**住所** 上田市古安曾3499-1  
**電話番号** 0268-38-7660  
**営業時間** 10:00~16:00  
**休日** 水曜日、木曜日、日曜日  
**体験時間** 90分  
**料金** 3,000円から

上田紬 藤本 塩田店

#歴史文化体験

詳しくはこちら



## 9C-9 事前予約 必要 別所線 貸切列車



**集合場所** 上田駅、下之郷駅、別所温泉駅のいずれか  
**住所** 上田市下之郷498(下之郷駅)  
**電話/FAX** 0268-39-7117/0268-38-7951  
**営業時間** 9:00~17:00  
**営業日** お気軽にお問い合わせください  
**料金** [上田一下之郷] 32,000円  
 [上田一別所温泉] 50,000円  
 [下之郷一別所温泉] 28,000円  
 (片道料金)

上田電鉄株式会社

#上田市オリジナル体験

詳しくはこちら





# 武石 & 美ヶ原 高原

春の花桃を筆頭に、自然豊かな里山から雄大な美ヶ原まで広がる武石。里山には釣り堀やBBQをはじめとする「自然体験」ができる施設があり、最新のグランピング施設もあります。また、歴史文化を感じ、自然を楽しめる日本庭園での「火起こし体験」などもできます。

## 9D-1

### スキー・スノーボード体験

武石番所ヶ原スキー場

パウダースノーが自慢のスキー場です。初心者から中級者向けのバランスの良いコースで、なだらかなゲレンデはファミリー向き。キッズエリアではちびっ子が思い切り雪遊びを楽しめます。



## 9D-2

### そば打ち体験、釣り堀、BBQ

栗栗深谷緑の広場 (武石観光センター)

地元のそば打ち職人が講師となり、そば打ちを楽しめます。釣り堀ではイワナ、ニジマス釣り、その場で塩焼きが楽しめます。またBBQは食材等をお持ちいただければ気軽に利用できます。



## 9D-4

### マレットゴルフ体験

武石森林公園マレットゴルフ場

上田市武石の中央部の丘に広がるマレットゴルフ場です。森林公園の変化に富んだ27ホール、パー108の本格的なコースです。眺めのいい高台で、爽快なプレーが楽しめます。



## 9D-5

### ろうそくづくり、火起こし体験

上田市武石ともしび博物館

手づくりのろうそくづくりと、火起こし体験ができます。地元の自然を活かした日本庭園の中、火について学ぶことができます。団体様のご予約も受け付けております。



## 9D-6

### 釣り体験、BBQ

ツーリスト美乃和

武石川沿いののどかなキャンプ場です。武石川では水遊び、併設の釣り堀ではニジマス釣り体験、たくさん遊んだ後はBBQでおなかいっぱい。流れる水の音が心と体を癒してくれます。



## 9D-3

### グランピング施設で自然と遊ぼう

BaCo Resort長野 ~水のキャンパス~

「水のキャンパス」をテーマにしたグランピング施設です。透き通った豊富な水源を利用して、川遊びが楽しめます。アスレチック遊具も揃っており、自然の中でリフレッシュして過ごせます。

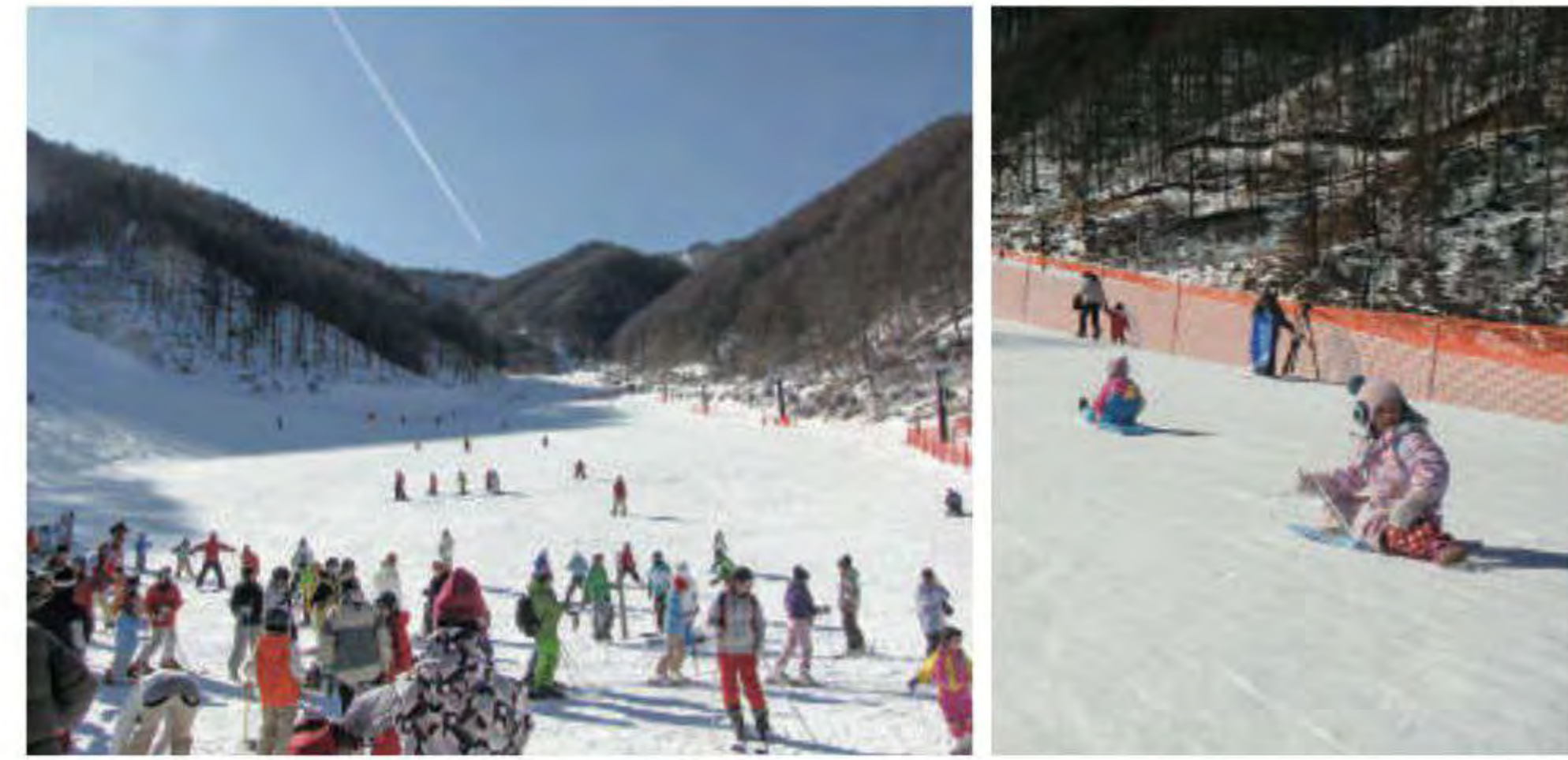




# 武石 & 美ヶ原高原 Information

## 9D-1 スキー・スノーボード体験

武石番所ヶ原スキー場



住所	上田市武石上本入2386-1
電話番号	0268-86-2213
営業時間	8:30~16:00
休日	冬期間中無休
料金	■リフト1日券 一般3,550円、小学生1,520円、シニア50歳以上2,030円 ※上田市民は特別割引あり

#自然体験

詳しくはこちら



武石観光センター

## 9D-2 事前予約 必要 そば打ち体験、釣り堀、BBQ

※釣り堀・BBQは予約不要

巢栗溪谷緑の広場(武石観光センター)



住所	上田市武石上本入2384-65
電話番号	0268-86-2003
FAX番号	0268-86-2023
営業時間	8:00~17:00
休日	毎週月曜日(7月中旬~8月下旬は無休) 11月下旬~4月中旬は休館
その他	そば打ち5,050円~ 釣り堀200円(釣り上げた重さにより料金加算) BBQ 1グループ1人100円

#郷土料理・食関連体験

#自然体験

詳しくはこちら



## 9D-4 マレットゴルフ体験

武石森林公園マレットゴルフ場



住所	上田市下武石1899
電話番号	0268-85-2222
営業時間	9:00~17:00
休日	冬期(1月~3月)休館
料金	■1日券 一般500円、中学生以下300円 20人以上の団体400円

#自然体験

詳しくはこちら



## 9D-3 事前予約 必要 グランピング施設で自然と遊ぼう

BaCo Resort長野 ~水のキャンパス~



住所	上田市武石小沢根608-7
電話番号	0268-87-3259
FAX番号	06-6271-8017
営業時間	9:00~17:30
休日	不定休
料金	プログラムにより異なります。 お問い合わせください。
その他	各種イベントあり。日帰り利用での希望の場合 もお問い合わせください。

#自然体験

詳しくはこちら



## 9D-5 事前予約 必要 ろうそくづくり、火起こし体験

※火起こし体験は予約不要

上田市武石ともしび博物館



住所	上田市下武石1902-4
電話番号	0268-85-2474
FAX番号	0268-85-2495
営業時間	9:00~16:00(最終入館17:30まで)
休日	月曜日、祝日の翌日、冬期(12/29~3月末)休館
料金	ろうそくづくり200円/本 火起こし体験 無料(入館料別途)

#歴史文化体験

詳しくはこちら



武石ともしび博物館



武石観光センター

## 9D-6 事前予約 必要 釣り体験、BBQ

ツーリスト美乃和



住所	上田市武石沖565-2
電話番号	0268-85-2539
FAX番号	0268-85-2144
営業時間	10:00~21:00(釣りは17:00まで)
実施日	BBQ:11月~4月、釣り:11月~5月
料金	BBQ 3,500円~、釣り 500円~

#自然体験

詳しくはこちら





# 丸子地域

(鹿教湯温泉・霊泉寺温泉・大塩温泉)

芸術と自然の融合するエリア。湯治場として栄えた鹿教湯、霊泉寺、大塩の温泉郷や広大なヴィンヤードとワイナリーがあり、「温泉を活用した体験」「自然体験」を楽しめます。他にも季節の花を楽しめる場所や木曾義仲ゆかりのスポットなども点在し、散策もおすすめです。

MARUKO AREA

## E-1 アクアポールエクササイズ・水中運動

上田市鹿教湯健康センタークアハウスかけゆ



アクアポールエクササイズは水中で自立する2本のポールを使って行う運動体験教室です。水中で身体を動かすことの爽快感や癒しの効果をぜひご体感ください。

#その他

住所	上田市鹿教湯温泉1293
電話/FAX	0268-44-2131
営業時間	10:00~18:00(受付終了17:00)
休日	第2、第4火曜日(祝日は営業し、翌平日休館。8月第2火曜日は営業)
料金	入館料710円 (アクアポールエクササイズ受講料100円)

詳しくはこちら



## E-2 事前予約 必要 酵素風呂・よもぎ蒸し体験

Kagu-ya(かぐや)



Kagu-yaは、『温活サロン』です。大塩温泉を使った酵素風呂は、お客様に気持ち良くご利用頂けるよう、常に「安心・安全・清潔」を心がけ毎日心を込めて管理しています。

#上田市オリジナル体験

住所	上田市西内758-1
電話番号	0268-75-8801
FAX番号	0268-75-8802
営業時間	9:30~19:00
休日	日曜日
料金	3,500円~

詳しくはこちら



## E-3 事前予約 必要 ワイナリーツアー

シャトー・メルシャン 梶子ワイナリー



ブドウ畑から醸造施設まで、全てを見せるワイナリーとして、「地域」「自然」「未来」との共生を掲げています。梶子ワイナリーの素晴らしさをご堪能いただける各種ツアーをご用意しております。

#自然体験

#郷土料理・食関連体験

住所	上田市長瀬146-2
電話番号	0268-75-8790
FAX番号	0268-75-8850
営業時間	10:00~16:30(ラストオーダー16:00)
休日	不定休
料金	4,000~10,000円/名

詳しくはこちら





## 施設一覧

### # 自然体験

マレットゴルフ体験	サングリーン菅平 マレットゴルフ場	真田・菅平高原	P.5
菅平高原の歴史や自然を学ぼう!	菅平高原自然館	真田・菅平高原	P.5
マウンテンバイクガイドツアー	菅平アウトドアベース みょうけんぼし	真田・菅平高原	P.5
いつでもガイド	NPO法人 やまぼうし自然学校	真田・菅平高原	P.5
雪上車で行く 根子岳スノーキャットツアー	奥ダボススノーパーク	真田・菅平高原	P.5
ハンター同行 里山歩き&罨設置体験	山岳ギルド	上田市街地	P.9
棚田で自然体験!	稲倉の棚田	上田市街地	P.10
マレットゴルフ体験	塩田の郷マレットゴルフ場	塩田・別所温泉	P.13
カヤック・マウンテンバイクツアー	サニーキャンプフィールド	塩田・別所温泉	P.14
果物狩り	塩田東山観光農園	塩田・別所温泉	P.14
スキー・スノーボード体験	武石番所ヶ原スキー場	武石・美ヶ原高原	P.17
グランピング施設で自然と遊ぼう	BaCo Resort長野 ~水のキャンパス~	武石・美ヶ原高原	P.17
マレットゴルフ体験	武石森林公園マレットゴルフ場	武石・美ヶ原高原	P.18
釣り体験、BBQ	ツーリスト美乃和	武石・美ヶ原高原	P.18
ワイナリーツアー	シャトー・メルシャン 梶子ワイナリー	丸子	P.20

### # 上田市オリジナル体験

観光列車「ろくもん」乗車	しなの鉄道株式会社	上田市街地	P.10
花火づくり体験	武舎煙火工業株式会社	上田市街地	P.10
別所線 貸切列車	上田電鉄株式会社	塩田・別所温泉	P.14
酵素風呂・よもぎ蒸し体験	Kagu-ya(かぐや)	丸子	P.19

### # 歴史文化体験

真田一族の歴史を学ぼう!	真田氏歴史館	真田・菅平高原	P.6
上田紬の花瓶敷織り体験	小岩井紬工房	上田市街地	P.9
上田の歴史を学ぶ 博物館見学	上田市立博物館・上田城櫓	上田市街地	P.9
美術鑑賞	サントミュージゼ 上田市立美術館	上田市街地	P.9
上田紬街歩き体験	(株)ゆたかや	上田市街地	P.9
上田紬手織り体験	藤本つむぎ工房	上田市街地	P.10
坐禅体験	安楽寺	塩田・別所温泉	P.13
レイラインツアー・歴史探訪ツアー	(有)信州観光バス 別所温泉営業所	塩田・別所温泉	P.13
上田紬 機織り体験	上田紬 藤本 塩田店	塩田・別所温泉	P.13
戦没画学生資料見学	戦没画学生慰霊美術館「無言館」	塩田・別所温泉	P.14
ろうそくづくり、火起こし体験	上田市武石ともしび博物館	武石・美ヶ原	P.18

### # 郷土料理・食関連体験

そば打ち、パン作り、おやき作り	ゆきむら夢工房	真田・菅平高原	P.6
あずさ号運転席体験、そば打ち・手づくり靴体験	夢ハウス あずさ号	上田市街地	P.10
そば打ち体験、釣り堀、BBQ	巢栗溪谷緑の広場(武石観光センター)	武石・美ヶ原高原	P.17

### # その他

温泉・プールで健康増進!	真田温泉健康ランド ふれあいさなだ館	真田・菅平高原	P.6
スロジョグ®	NPO法人 うえだミックススポーツクラブ	塩田・別所温泉	P.13
アクアポールエクササイズ・水中運動	上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ	丸子	P.19