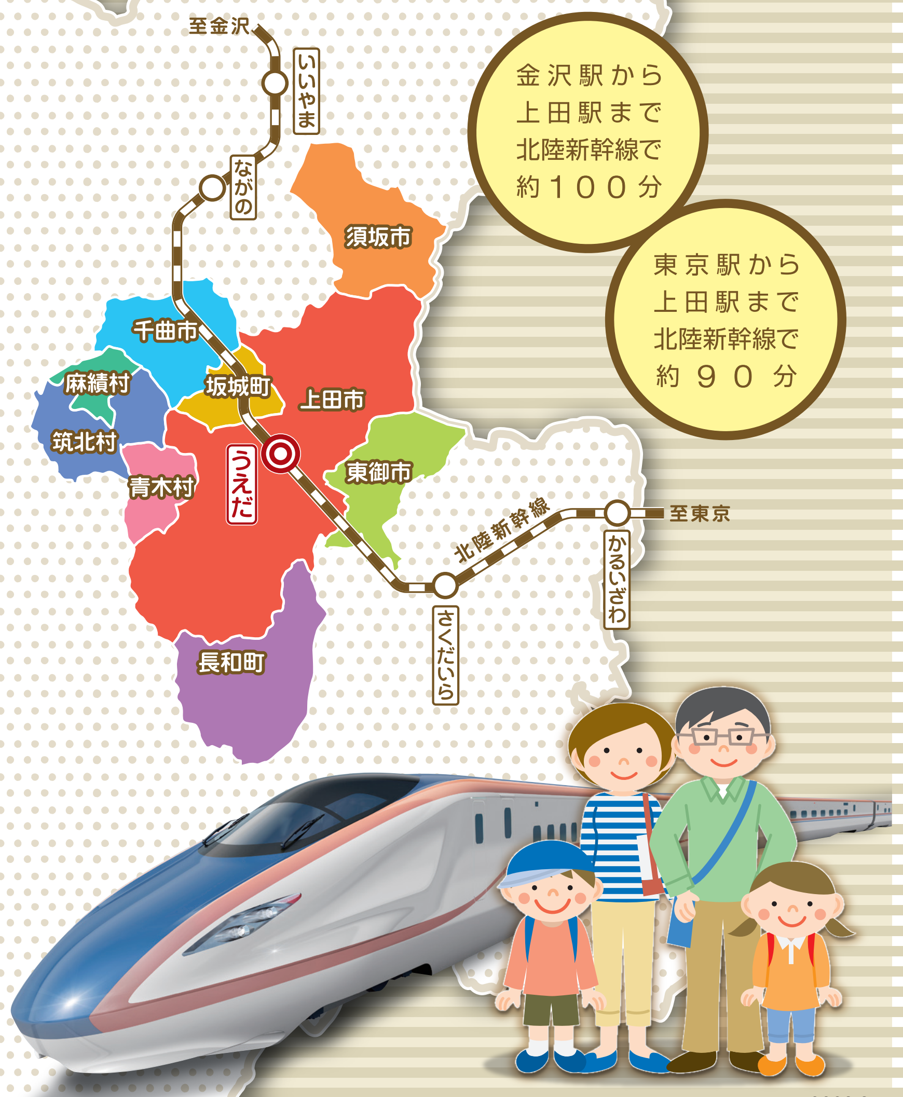
★上田市周辺9市町村の素敵な見どころをご紹介★

信州上田周辺 ぐるりまっぷ

ロードマップ付き

●上田市●千曲市●東御市●須坂市
●長和町●坂城町●青木村●筑北村●麻績村



金沢駅から
上田駅まで
北陸新幹線で
約１００分

東京駅から
上田駅まで
北陸新幹線で
約９０分

2023.3

上田市

歴史と文化、自然に
恵まれた真田三代の郷

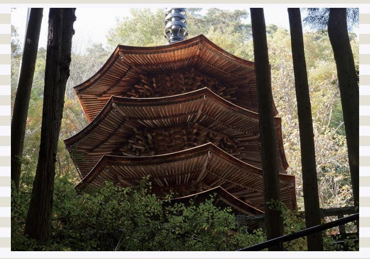
①上田城跡公園

天正11年（1583）、真田昌幸により築城。徳川の大軍を2度にわたって撃退した歴戦の名城として知られ、石垣や土塁が至る所に残されています。園内には眞田神社や真田井戸など見どころも多く、桜や紅葉の名所として多くの人が訪れます。

②丸子温泉郷

環境省指定の国民保養温泉地。山間にたたずむ情緒ある温泉郷で、鹿教湯、大塩、霊泉寺の3つの温泉地からなる。毎年冬に開催される鹿教湯温泉の氷灯ろうも幻想的な美しさ。
㊐丸子地域自治センター産業観光課
☎0268-42-1048

③安楽寺八角三重塔（国宝）



別所温泉街にある信州最古の禅寺。境内奥には日本唯一の木造八角三重塔がたつ。周囲には北向観音や常楽寺などの名刹、古刹も点在し、外湯めぐりとともに楽しめます。
㊐別所温泉観光協会 ☎0268-38-3510

④菅平高原

根子岳や四阿山の麓に広がる標高1300mの高原。夏はラグビーや陸上などスポーツの合宿地として、冬はスキーリゾートとして賑わいます。高山植物が楽しめるトレッキングコースも人気。
㊐菅平高原観光協会 ☎0268-74-2003

㊐上田市観光シティプロモーション課 ☎0268-23-5408 ✉kanko@city.ueda.nagano.jp

千曲市

掛け流しの天然温泉と
自然の絶景が広がる
千曲川湖畔のまち

⑨戸倉上山田温泉

開湯120年を越える歴史ある温泉街。50以上の源泉が掘り起こされ、豊富な湯量で銭湯でさえも温泉を掛け流す贅沢さ。自家源泉を複数持つ宿も珍しくありません。7つの日帰り温泉、2箇所の足湯、2箇所の飲泉所があり、昔ながらの情緒あふれる温泉街で気軽に温泉気分が満喫できます。 ㊐(一社)信州千曲観光局 ☎026-261-0300

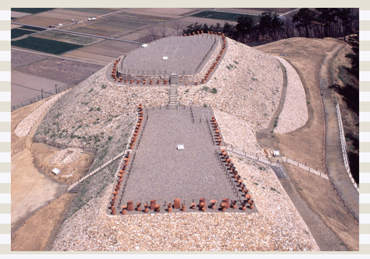
⑩名勝 姨捨（田毎の月）

名月の里として全国に知られる。約1,500枚の棚田が連なり、のどかな日本の原風景を作りだしています。近くの姨捨駅からの眺望は、旧国鉄の「日本三大車窓」にも数えられた絶景が広がっています。

⑪あんずの里

一目十万本とも呼ばれ、「日本一のあんずの里」として知られる千曲市森・倉科地区。善光寺平の雪が融けるころ、あんずの小さな花が春の訪れを告げます。初夏にはオレンジ色の実がたわわに実り、あんず狩りを楽しむことが出来ます。
㊐(一社)信州千曲観光局 ☎026-261-0300

⑫森将軍塚古墳



4世紀に造られた古墳を復元した国指定の史跡。麓の森将軍塚古墳館では、関連資料の展示を行っています。隣接する長野県立歴史館は、長野県各地の埋蔵文化財や歴史的に重要な史資料を収集・保存し一般向けの閲覧・展示などを行っています。
㊐森将軍塚古墳館 ☎026-274-3400

㊐千曲市経済部観光課 ☎026-273-1111 ✉kanko@city.chikuma.lg.jp

東御市

情緒ある宿場町と
芸術、ワインで知られる

⑰北国街道海野宿

江戸時代、宿場の町として栄えた北国街道・海野宿は、現在も歴史の香り高い町並みが美しく残されています。海野格子等のある町並みは国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されています。海野宿の入口にある白鳥神社は、海野氏、真田氏の氏神として祀られた歴史ある神社です。

⑱湯の丸高原

つつじ平のレンゲツツジ大群落は国の天然記念物に指定され、「花高原」として親しまれています。周辺の山々は、丸く穏やかで比較的登りやすく、初心者にも人気があります。池の平湿原は、三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原です。コマクサやアヤメ、マツムシソウなど高山植物の宝庫です。

⑲芸術むら公園

季節の移り変わりを映す明神池を中心に広がる公園。池畔には「結の高欄道」がシンボリックに回遊し、3つの焼成室を持つ本格的な登り窯、「梅野記念絵画館」や温泉宿「アートヴィレッジ明神館」など、多彩な施設があり一日を満喫できます。

⑳ワイナリー

2008年にワイン特区の認定を受け、2023年3月現在、東御市内には13軒のワイナリーがあります。それぞれのワイナリーが個性あふれるワインづくりを目指しており、近年では国産ワインコンクールでの受賞や、国際交流の場に供されるなど、国内外で評価が高まっています。

㊐(一社)信州とうみ観光協会 ☎0268-62-7701 ✉info@tomikan.jp

須坂市

蔵の町並みと自然が香る
美味しいフルーツ王国

㉕米子大瀑布

日本の滝百選に選ばれている80m級の二条の滝（不動滝・権現滝）は、人生で一度は見てみたい秘境の絶景。壮大な大自然のトレッキングは、旅人に時が経つのを忘れるほどの感動を与えてくれます。紅葉の見頃は、例年10月中旬頃からです。

㉖峰の原高原

峰の原高原は北アルプス、北信五岳を望む標高1,500mの高原で、お洒落なペンションが建ち並びます。春から秋にかけてはクロスカントリーコース、テニス、ゴルフ、登山、星空観察などを楽しめます。冬はスキー場が生まれ変わり、他にはないスノーアクティビティを体験できます。

㉗蔵の町並み

明治から昭和初期にかけて製糸業によって隆盛を極めた須坂。今も豪壮な土蔵造りの旧製糸家建物や繁盛した大壁造りの商屋などの町並みが残されています。蔵を活かした商店、博物館、美術館などに改築され、新たな魅力が作り出されています。

㉘臥竜公園

「桜の名所」として広く知られる市民の憩いの場。隣接する動物園・トレッキングコースなど家族全員で楽しめる複合公園です。名物の「真っ黒おでん」がオススメ。
㊐須坂市臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

㊐(一社)信州須坂観光協会 ☎026-215-2225 ✉info@suzaka-kankokyokai.jp

長和町

豊かな自然を
存分に堪能できる
イベントもりだくさん！

㉝史跡 星糞峠黒曜石原産地遺跡

霧ケ峰高原周辺には旧石器時代から肉を切るためのナイフや狩りの道具の素材として人気のあった「黒耀石」の原産地が数多くあります。中でも星糞峠は国内でも類例の少ない縄文時代の黒耀石鉱山が見つかっており、日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」の構成文化財にもなっています。2021年に遺跡の中に開館した「星くそ館」では、地層に遺された当時の採掘の様子を観察することができます。

㉞黒耀石体験ミュージアム

縄文時代の黒耀石鉱山「星糞峠」の麓に位置する考古系博物館。町内の遺跡から見つかった石器を中心に展示しており、人類と黒耀石の歴史を知ることができます。また、館名の通り、黒耀石のカケラを自分で割ってつくる「矢じりづくり」をはじめとする各種体験を常時約15種類提供しています。

㉟中央分水嶺トレイル

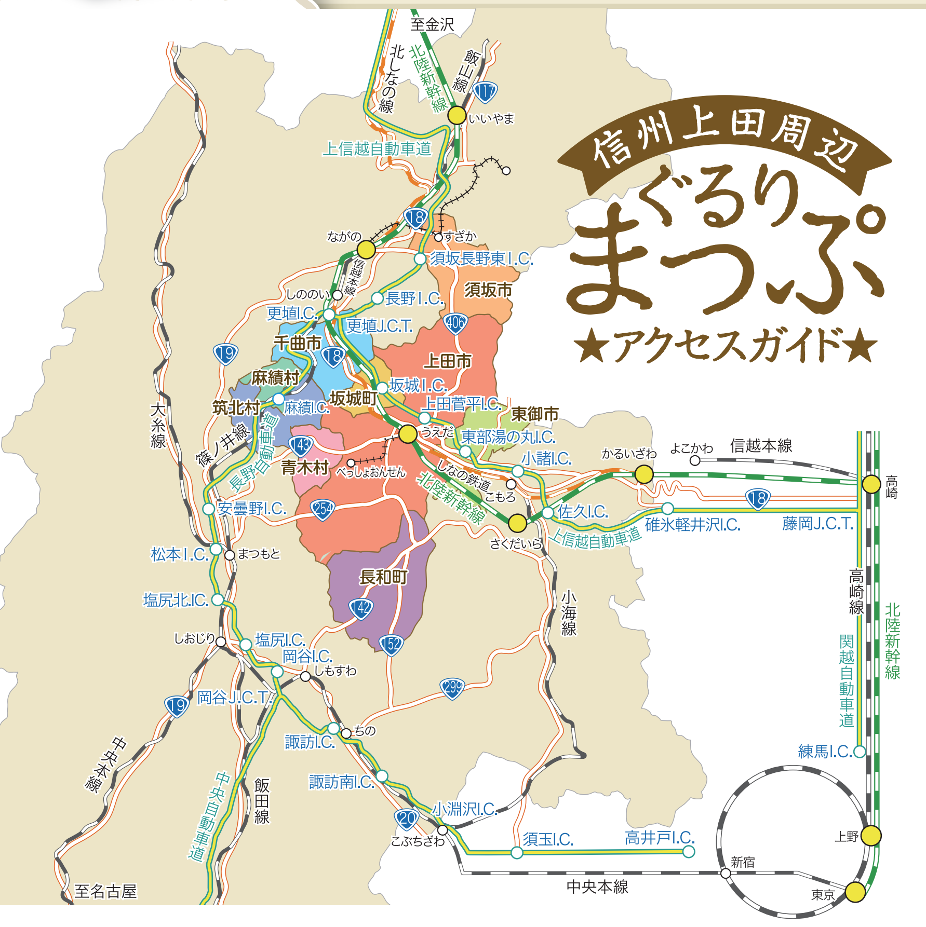
長野県の中心高原である霧ヶ峰・美ヶ原を歩くトレイルコース。高原の豊かな自然が四季折々の表情を見せ、高原牧場や動植物との出会いも楽しめます。標高1,400mから2,000mと高低差が少ないことから、子どもから大人まで多くの人が楽しめるコースです。

㊱和田宿本陣

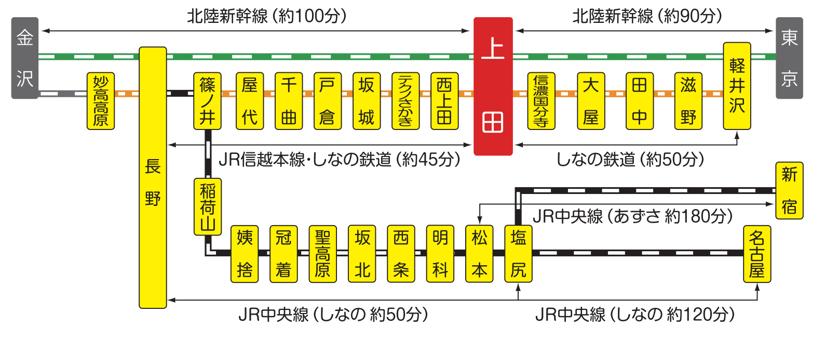
徳川家康によって指定された国内五大街道の一つ「中山道」。険しい山々を越えて進むこの街道でも最大の難所と呼ばれた和田峠を控えた「和田宿」。和田峠越えを目指す旅人たちが英気を養ったこの宿場には国史跡に指定された建物たちが今も当時の姿のまま残り、訪れる人々を迎えてくれます。

㊐信州・長和町観光協会 ☎0268-68-0006 ✉info@nagawa.info

信州上田周辺 ぐるりまっぷ ★アクセスガイド★



●電車をご利用の場合



●上田駅から各市町村へのアクセス

千曲市	しなの鉄道「戸倉駅」（約15分）または「千曲駅」、「屋代駅」（約20分） しなの鉄道・JR「篠ノ井駅」乗換、JR篠ノ井線「姨捨駅」（約60分）
東御市	しなの鉄道「田中駅」（約10分）
須坂市	しなの鉄道・JR・新幹線「長野駅」乗換、長野電鉄「須坂駅」（約65分）
長和町	JRバス長久保線に乗車
坂城町	しなの鉄道「テクノさかき駅」（約8分）または「坂城駅」（約10分）
青木村	千曲バス青木線「青木バスターミナル」（約30分）
筑北村	しなの鉄道・JR「篠ノ井駅」乗換、JR篠ノ井線「冠着駅」、「坂北駅」、「西条駅」（約60分）
麻績村	しなの鉄道・JR「篠ノ井駅」乗換、JR篠ノ井線「聖高原駅」（約60分）

新幹線上田駅観光案内所
TEL0268-26-5001 ／ FAX0268-26-5231
http://www.city.ueda.nagano.jp/contents/tourist/

坂城町

里山の稜線に心が和む
色鮮やかなバラの里

⑤びんぐし湯さん館

びんぐしの里公園山頂にあり、坂城町を望む絶景のパノラマが人気の日帰り温泉施設。豊富な湯量と神経痛や筋肉痛などに効能がある泉質の良さをたっぷりお楽しみください。 ㊐びんぐし湯さん館 ☎0268-81-7000

⑥さかき千曲川バラ公園

千曲川のほとりにあるこの公園では、6月には2,300株以上の色鮮やかなバラが大輪の見事な花を咲かせます。
㊐ばら祭り実行委員会事務局
坂城町役場建設課内 ☎0268-82-3111

⑦鉄の展示館

坂城町が「刀匠の町」といわれる由縁は、人間国宝に認定された故・宮入行平刀匠とその宮入一門会と呼ばれる全国で比類なき活躍をしている多くの刀匠を育てたことに由来しています。日本が世界に誇る日本刀の素晴らしさをご覧いただけます。 ㊐鉄の展示館 ☎0268-82-1128

⑧坂木宿ふるさと歴史館

武田信玄を2度まで打ち破った村上義清公と宿場町として栄えた「坂木宿」など様々な資料を展示しています。建物は昭和4年に建築された木造3階和風建築物を利用しています。
㊐ステキさかき観光協会 ☎0268-82-3111

㊐坂城町役場商工農林課 ☎0268-82-3111 ✉shoukou@town.sakaki.nagano.jp

青木村

二つの温泉と
国宝のある村

⑬タチアカネ

青木村では、長野県オリジナル蕎麦品種タチアカネを唯一産地化し、その白い花と赤い実を9月上旬～中旬頃村内各所で見ることが出来ます。蕎麦のつるつるもちもちとした食感、甘みと風味の良さは、村内4軒の店で味わうことが出来ます。

⑭国宝 大法寺三重塔

昭和28年に国宝に指定された三重塔は、旅人が何度も振り返って見たくなるほど美しい塔という意味から別名「見返りの塔」と呼ばれています。
㊐大法寺 ☎0268-49-2256

⑮田沢温泉

開湯は飛鳥時代後半。源泉かけ流しの湯は『子宝の湯』としても有名で、特に婦人病に効能があり、若き島崎藤村も滞在した自然と歴史ある温泉には、3軒の宿と、共同浴場「有乳湯（うちゆ）」があります。

⑯沓掛温泉

開湯は平安時代。2軒の宿と、共同浴場「小倉乃湯（おぐらのゆ）」があります。源泉かけ流しの湯は、熱すぎず長湯が楽しめます。また、周辺には渓流釣りなどが出来る「リフレッシュパークあおき」天然記念物「石芋」公園があります。

㊐青木村観光協会 ☎0268-49-0111 ✉webmaster@vill.aoki.nagano.jp

筑北村

悠久の時間が紡ぐ
神秘的な奇岩、石神仏像

㉑差切峡

村の北西部、坂北荘前から山清路へと続く奇岩の渓谷。渓谷一帯には真珠渕、大滝八たん、ドノ渕などと呼ばれる場所があり、見る人を飽きさせません。春にはツツジやヤマブキ、深緑の夏や秋には紅葉が美しく、神秘的な冬景色も味わい深く、長野自然百選の1つにも選ばれております。

㉒修那羅石神仏群

安宮神社の境内から裏山にかけて、永年の風雪に耐えて静かに佇む約808体の石・木神仏が祀られています。来る人に微笑みを与える素朴でユニークな石神仏などは、あらゆる願い込めて村人などが奉納したものです。

㉓切通し

青柳宿を麻績宿へ抜ける途中にあるのが、16世紀に開かれたという「大切通し」。岩肌に細かなノミ跡が無数に残っていて、当時の人が腕1本で道を開けていった様子がうかがえます。

㉔西条温泉 とくら

本城地域に千年以上前から湧き出る源泉は単純硫黄冷鉱泉、天候により湯色が変化します。また、坂北地域に差切峡温泉坂北荘、坂井地域に草湯温泉冠着荘があります。
㊐とくら☎0263-66-2114／冠着荘☎0263-67-2216／坂北荘☎0263-66-2223（日帰りのみ木曜定休）

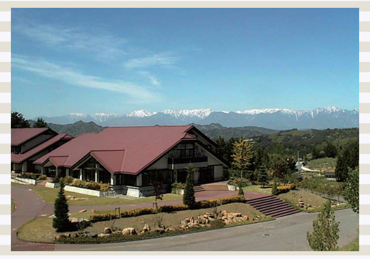
㊐筑北村役場観光課 ☎0263-66-2111 ✉kanko@vill.chikuhoku.lg.jp

麻績村

川と湖、高原レジャーが
充実した一大リゾート地

㉙聖高原

聖湖を中心とした、標高約1000mの高原。周辺にはリフト、スカイライダー、キャンプ場、博物館、スキー場などの施設があり、聖湖ではへら鮒釣りや、ボートでの遊覧が楽しめます。リフトで展望台に登れば北信五岳、北アルプス、浅間山など信州の名峰が一望できます。湖畔の公園ではのんびりピクニックをしたりお昼寝したり。高原のくつろぎを絵に描いたような休日が楽しめます。



㉚シェーンガルテンおみ

北アルプスを望む丘に広がる約6haのカントリーガーデン。カナダのブッチャードガーデンをモチーフに造られた庭園。四季折々の花と数百種類の樹木を楽しむことができます。その中に建つ赤い屋根の宿泊施設は天然温泉と地元素材をふんだんに使った美味しい料理が人気です。 ㊐シェーンガルテンおみ ☎0263-67-2800

㉛信濃観月苑

姨捨山とも呼ばれ、姨捨伝説と月の名所として知られる冠着山。月の美しさは松尾芭蕉など多くの歌人・俳人の心をとらえてきました。その名月を望む月の館は、茶室や俳句道場、ギャラリーなどを備え、月をテーマにした文化活動の拠点となっています。 ㊐☎0263-67-3933

㉜聖レイクサイド館

聖湖畔、ドイツ風の赤い屋根が印象的な聖レイクサイド館はシェフが腕によりをかけた、さまざまなメニューが食べ応え満点です。旬の麻績村産の野菜をふんだんに使ったヘルシーメニューやボリューム満点な洋食や気軽なカフェメニューがそろっています。 ㊐聖レイクサイド館 ☎0263-67-3511

㊐聖高原観光案内センター ☎0263-67-2133 ✉omi-kanko@vill.omi.nagano.jp

信州上田周辺 花めぐり情報

＊上田市 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
桜 上田城跡公園 ほか		●	●						
ハナモモ 武石 余里の一里花桃の里		●	●						
湿原の花 菅平湿原			●	—	—	—	●		
ラベンダー 信州国際音楽村				●	●				

＊千曲市 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
あんず あんずの里	●	●							
桜 大雲寺、荒砥城、戸倉宿キティパーク		●●							
ジャーマンアイリス ジャーマンアイリス観光花園			●	●					
あじさい 智識寺				●	●				
ハス 大雲寺					●	●			

＊東御市 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
レンゲツツジ 湯の丸高原				●●					
コマクサ 池の平湿原				●	—	●			
湿原の花 池の平湿原			●	—	—	—	●		
桜 東御中央公園、海野宿		●							

＊須坂市 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
桜 臥竜公園 ほか		●●							
桃 福島地区の千曲川河川		●							
レンゲツツジ 五味池破風高原				●	●				
カンナ くだもの街道沿い、市内各所					●	—	●		
須坂大菊花展 臥竜公園特設会場								●●	

＊長和町 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
久保のしだれ桜 和田地区、久保区		●							
紅アカシア 和田地区、青原公園			●	●					
レンゲツツジ 美ヶ原高原、姫木平				●●					
天神山のツツジ 長久保宿			●						

＊坂城町 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
バラ さかき千曲川バラ公園			●	●					

＊青木村 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
蕎麦（タチアカネ） 道の駅あおき付近							●●		
桜 大法寺・五島慶太翁記念公園ほか		●●							

＊筑北村 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
ミヤコワスレ 修那羅山安宮神社			●	●					
黄金桜 修那羅山安宮神社			●						
桜 小仁熊ダム湖		●●							

＊麻績村 花の見ごろ

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
カタクリ 北山地籍		●	●						
ニリンソウ 北山地籍		●	●						
ヤナギラン 聖高原スキー場					●●				

＊花の見ごろは天候等によって変わります。詳しくは各市町村までお問い合わせください。