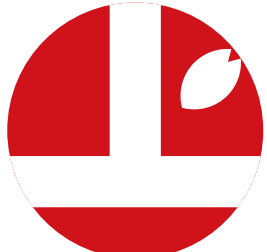
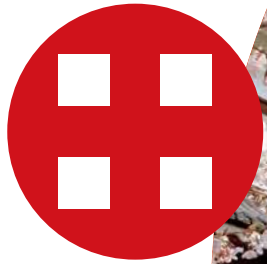


# 信州上田

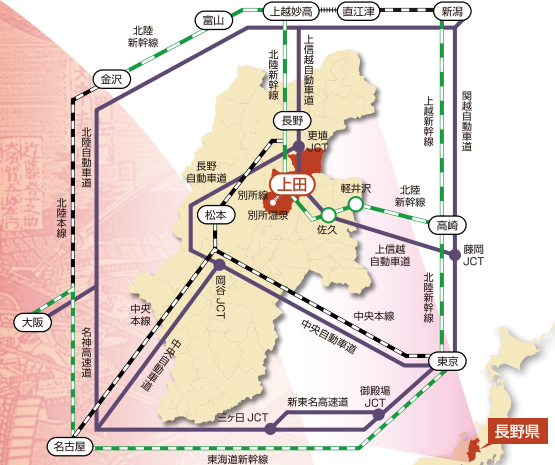


U E D A

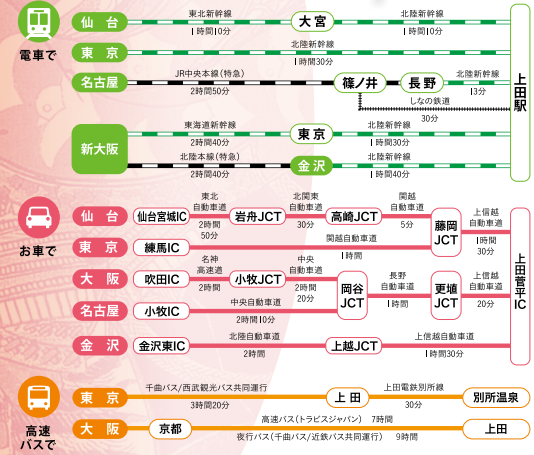


桜舞う真田氏発祥の郷  
信州上田であなたの旅を  
綴りませんか

## ●上田までのアクセス



## ●各種交通のご案内



（お問い合わせ）

上田市観光課 長野県上田市大手1-11-16  
TEL 0268-23-5408

丸子産業観光課 長野県上田市上丸子1612  
TEL 0268-42-1048

真田産業観光課 長野県上田市真田町長7178-1  
TEL 0268-72-4330

武石産業建設課 長野県上田市下武石742  
TEL 0268-85-2828

mail kanko@city.ueda.nagano.jp

web 最新情報はコチラ

信州上田観光情報

検索

https://www.city.ueda.nagano.jp/kankojoho/

※施設の利用料金は、一般のみ表記しております。学生や団体等につきましては、お問合せください。

〈制作協力〉一般社団法人 信州上田観光協会

上田の  
最新情報を  
検索してね



大塚と大塚の聖地  
信州上田  
塩田平  
JAPAN HERITAGE

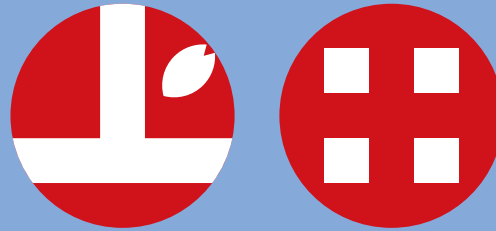
令和2年、上田・塩田平が  
日本遺産に認定されました。

2022年10月 40,000

# 真田氏が愛した地 信州上田を綴る旅

長野県東部に位置する上田市は、中央に日本最長の千曲川が流れ、菅平と美ヶ原の2つの雄大な高原に囲まれた自然豊かなまちです。市内には寺社などの文化遺産が数多く残り、また戦国時代、全国にその名を馳せた智将・真田氏発祥の地としても知られています。歴史ある名湯や神社仏閣、伝統工芸、地元グルメや旬の味覚など、旅の目的はさまざま。季節の美しい景色とともに、信州上田の旅を存分にお楽しみください。

## 信州 上田



U E D A

上田市の  
素敵な魅力 6

真田  
3ページへ



真田氏と六文銭

戦国時代、徳川の大军を二度も撃退し、全国にその名を轟かせた智将・真田氏。その家紋の一つ・六文銭は、三途の川の渡し賃として棺に入れるもので、武士がひとたび戦いに挑むからには生きて帰らぬという強い意志を表しているといわれています。

自然  
5ページへ



文化  
7ページへ



温泉  
9ページへ



味覚  
9ページへ



交通  
13ページへ



◀真田氏本城跡より市街地を望む

美ヶ原高原 美しい塔

# 真田の軌跡、 歴史の趣を綴る

今から四百有余年前、武将たちが国取り合戦に明け暮れた時代、東信濃・上田の地から頭角をあらわし、天下にその名をとどろかせた真田一族。三代にわたるその活躍から、戦乱の世が終わったのちも、強きをくじくヒーローとして庶民に愛され続けてきました。

上田市は、真田氏発祥の地で、菩提寺や館跡などゆかりの史跡も数多く残されています。趣ある城下町をめぐり、戦国の英雄を育んだ上田のまちで、歴史ロマンを感じてみませんか。



真田家中興の祖  
真田 幸隆



家系存続の立役者  
真田 昌幸



日本の兵  
真田 信繁(幸村)

## 真田氏と上田市について

真田氏は当初の拠点・真田郷の山城から上田盆地のほぼ中央に上田城を築き、その周辺に武士を、さらにその外側に商人や鍛冶・染物などの職人を住ませました。こうした礎が上田を信州の経済・商業の中枢として発展させていきました。



P11にも  
真田氏ゆかりの  
観光情報が  
載っています！



# 真田



## 生島足島神社

万物に生命力を与える生島大神と、満足を与える足島大神の二神が祀られる信濃屈指の古社。武田信玄や真田家の尊崇もあつく、信玄の起請文(国の重文)等、貴重な古文書が常設展示されています。

☎ 0268-38-2755 志納



## 池波正太郎真田太平記館

直木賞作家・池波正太郎氏の長編小説『真田太平記』は、雑誌連載中からファンを獲得。真田氏の興亡と、臣下や忍びの者たちの活躍を描いた作品世界と資料等が展示されています。ギャラリーや喫茶も併設。

☎ 0268-28-7100 10:00～18:00  
水曜日、祝日の翌日、年末年始 ¥ 400円



## 長谷寺

真田幸隆が開山した真田氏のかつての菩提所。境内裏手に幸隆夫妻と昌幸の墓があります。六文銭が刻まれたアーチ型の石門や、これを覆うように咲く樹齢150年のシダレザクラが情緒を誘います。

☎ 0268-72-2040 志納



## 真田氏本城跡

真田の郷の中心部にあり、規模が大きく水利もあることから真田氏の本城と高いと推定されています。眺めのいい小高い山の上に広がり、自然の地形を利用した巧みな築城技術がしのべれます。

☎ 0268-72-4330(上田市真田産業観光課)

## 上田市立博物館



歴代上田城主の甲冑や武具を展示、ほか上田藩関係資料や古文書、養蚕資料など歴史から民俗、自然分野まで幅広く、中世以降の上田地方の歴史が通観できます。

☎ 0268-22-1274 9:00～17:00(入館は16:30まで)  
水曜日、祝日の翌日、年末年始 ¥ 300円

## 真田神社



徳川軍を2度も破った「不落城」にあやかり、受験生に人気の神社。東虎口櫓門をくぐった先に鎮座し、真田氏・仙石氏・松平氏を御祭神としています。境内奥には伝説の「真田井戸」もあります。

☎ 0268-22-7302 9:00～16:00  
無休 志納

## 上田城跡公園

天正11年(1583)、真田昌幸により築城。徳川の大量軍を2度撃退した歴戦の名城として知られ、春の千本桜や秋の紅葉シーズンは多くの人で賑わいます。園内では、博物館や櫓なども見学することができます。



## 真田氏館跡

永祿年間(1558～1570年)の構築と考えられ、土塁や枡形などの遺構が残る。地元では「お屋敷」と呼び親しまれ、現在はツツジの名所としても知られています。

☎ 0268-72-4330(上田市真田産業観光課)

## 真田氏歴史館



武具甲冑や豊富な資料により真田三代(幸隆、昌幸、信之、信繁)の活躍の様子を年代ごとによりやすく解説。真田父子の復元甲冑や昌幸に宛てた豊臣秀吉の書状など、真田氏ゆかりの品々は見応えがあります。

☎ 0268-72-4344 9:00～16:00  
火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始 ¥ 250円

## 上田真田まつり

上田築城400年を記念してスタート。武者行列や鉄砲隊の演武、獅子舞など、真田一族の生き様を表現した勇壮なパフォーマンスが、上田城跡公園や市内中心部で繰り広げられます。

☎ 0268-23-5408(上田市観光課)

## 上田藩主居館跡

関ヶ原の戦い後、信繁(幸村)の兄、信之がここに居館を構えました。土塀や濠、土塁など昔の面影が残り、市の文化財にも指定。現・上田高等学校で見学は外観のみ。

☎ 0268-23-5408(上田市観光課)

# 大地の織り成す 絶景を綴る

大自然に恵まれた信州上田には、今もなお懐かしい日本の原風景が広がっています。新緑がまぶしい菅平高原の峰々、春から秋にかけて見事に移ろう棚田の景観、夏の訪れを告げる千曲川の清らかな流れ…。市内各所で見られる四季折々の美しい景観が、訪れた人々を魅了します。大地の恩恵あふれる上田の地で、自然の醍醐味にふれてみてください。



うつくしがはらこうげん

## 美ヶ原高原 map A-B-6

標高2,000m地点に位置する高原リゾート。360度の大パノラマが広がり、高山植物の名所としても知られています。美ヶ原高原美術館では野外展示されている350点あまりの現代彫刻が楽しめます。



☎ 0268-85-2828 (上田市武石産業建設課)

しんしゅうこさいおんがくむら

## 信州国際音楽村 map D-4

小高い丘に広がる音楽公園。春のすいせんや、初夏のラベンダー、初夏と秋のバラなど、花の名所としても人気が高く、多くの観光客が訪れます。屋内外2つのホールを備え、1年を通じてコンサートなども開催。



☎ 0268-42-3436

## ホテル (6月中旬～6月下旬)

初夏の宵、水辺の所々で瞬く光を楽しめます。毎年「押出川ホテル小道」、「下塩尻桜づつみホテル水路」、「狐塚はたるの里」で鑑賞会も行われています。



☎ 0268-23-5408 (上田市観光課)

## 菅平高原 map D-E-1



すがだいらこうげん

花の百名山「根子岳(ねこだけ)」と日本百名山「四阿山(あずまやさん)」の麓に広がる標高1,300mの高原。涼やかな気候と地形からラグビーやサッカーなど、スポーツ合宿の聖地として

有名。日本のダボスとも称され、冬にはスキーのほか、根子岳の標高2,170mの地点まで走る雪上車・スノーキャットも楽しめます。

☎ 0268-74-2003 (菅平高原観光協会)



# 自然



## 信州武石 余里一里花桃の里 map C-6

しんしゅうたけしよりのちりはなもものさと

約4kmにわたって続く2000本の花桃。のどかな里山が鮮やかに染まり、現代の桃源郷とも称えられるほどに。

☎ 0268-85-2828 (上田市武石産業建設課)



## 千曲川 map C-3

ちくまがわ

上田市を東西に流れる清流・千曲川。鮎の友釣りやつけば漁など、伝統的な川魚漁の名所として知られています。

☎ 0268-23-5408 (上田市観光課)



かくまいこく

## 角間渓谷 map E-2

烏帽子岳(えぼしだけ)の麓、約4キロにわたり切り立った岩壁が続く大渓谷。燃え立つ紅葉が美しい眼下有数の景勝地で、真田十勇士の忍者・猿飛佐助の修行の場との伝説もあります。

☎ 0268-72-4330 (上田市真田産業観光課)



すぐりけいこく

## 栗栗渓谷 map B-5

武石川上流の景勝地。清流が苔むした岩あたり、飛沫をあげるさまは、まるで一幅の画を見るよう。春は緑萌え、夏は緑陰、秋は紅葉に染まり、四季折々の表情が楽しめます。

☎ 0268-85-2828 (上田市武石産業建設課)

**Check!** 信州上田彩暦

盆地、高原、山地など標高差のある上田市ではさまざまな花が楽しめます。



すいせん	信州国際音楽村	ランタナ	信州国際音楽村
桜	上田城跡公園、上田藩主居館、別所温泉駅、妙田川桜並木、長谷寺、信濃町ほか	あじさい	塩田平あじさい小道
花桃	余里一里花桃の里	蓮	安楽寺、信濃国分寺
ツツジ	真田氏墓跡、武石公園、大輪寺、上田藩主居館	ヒマワリ	独鈷山麓宮沢地区
藤	前山寺、信濃国分寺史跡公園	紅葉	美葉渓谷、烏間渓谷、鹿野温泉、内川(信濃川)、塩田平、上田城跡公園、岩谷堂観音

\*花の見ごろは、天候などにより変わります。ご了承ください。

# 古より受け継がれた 伝統を綴る

上田は古代から信濃国の政治・文化の中心地だったとき、奈良時代には国分寺・国分尼寺が置かれました。鎌倉時代になると幕府の信濃守護職・北条氏が塩田に居を構え、鎌倉の仏教文化を花咲かせます。戦国乱世を経て、上田城とともに城下町が形成され、江戸時代は北国街道の宿場町として栄えました。また近代日本の産業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、まちの文化をさらに発展させました。



ぜんさんじ きんじゅうのとう  
**前山寺 三重塔(重文)** MAP B-4  
弘法大師が開いた名刹。「未完成の完成塔」といわれた三重塔(国の重文)がそびえ、花の名所としても有名。くろみおはぎが名物です(4月~11月/要予約)。  
0268-38-2855 200円



きたむきかんのん MAP B-4  
**北向観音**  
825年創建の厄除観音。長野市にある善光寺と向かい合うように本堂が北を向いており、両方お参りすると更に御利益があるといわれています。  
0268-38-2023 志納

## 安楽寺 八角三重塔(国宝)

あんらくじ はっかくさんじゅうのとう  
信州最古の禅寺。境内にたつむ塔は日本唯一の木造八角塔で、長野県で最初に国宝に指定されました。中国宋時代の禅宗様という建築様式で、一番下の屋根は裳階(もこし)と呼ばれ、ひさしにあたります。  
0268-38-2062 300円



## 文化

## 旧北国街道 柳町

きゅうほくこくかいどう やなぎまち  
旧北国街道の古い町並みが残る通り。うだつや格子戸など、当時の面影ある建物が軒を連ね、造り酒屋やそば店、甘味処など地元グルメも点在。映画やドラマのロケ地としても有名。  
0268-23-5408(上田市観光課)



かげゆおんせん もんじゅうどう MAP C-5  
**鹿教湯温泉 文殊堂**  
鹿に化身し、狐師に出湯を教えたという「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には屋根つきの五台橋がかかり、趣ある景観も楽しめます。  
0268-44-2331(鹿教湯温泉観光協会)



しなのこくふんじ きんじゅうのとう MAP C-4  
**信濃国分寺 三重塔(重文)**  
室町時代に建てられた和唐折衷の美しい三重塔は、現存する国分寺の塔の中で最も古く、国の重要文化財にも指定。毎年1月7・8日は蘇民将來符を授ける八日堂縁日で賑わいます。  
0268-24-1388 志納

◆**信濃国分寺資料館**  
国分寺跡を中心に原始から平安時代までの考古資料を展示。上田地方の古代史がわかります。  
0268-27-8706 8:30~17:00  
水曜日、祝日の翌日、年末年始 250円



むごんかん MAP B-4  
**無言館**  
第二次世界大戦中、志半ばで戦没した画学生たちの遺作や愛用品を展示する全国的にも珍しい慰霊美術館。第二展示館もあります。  
0268-37-1650 9:00~17:00  
火曜日(祝日の場合は開館) 1000円

## サントミュージゼ

MAP C-3  
コンサートなど多彩なイベントが開催される交流文化芸術センターと、山本鼎(かなえ)など上田ゆかりの作家を常設展示する市立美術館が併設。文化の薫るまちづくりの拠点として、さまざまな催しを企画しています。  
0268-27-2000(上田市交流文化芸術センター)  
0268-27-2300(上田市立美術館)

## 上田の技、伝統工芸

### ◆上田紬

江戸時代から養蚕で栄えた上田ならではの伝統工芸が上田紬。独特の光沢と風合いをもち、大島紬・結城紬とともに日本三大紬の一つに数えられます。市内の工房では見学や機織り体験も可(要予約)。

### ◆農民美術

大正時代に活躍した芸術家・山本鼎(かなえ)が、農家の冬の副業として広めたのがはじまり。信州の風土・生活を織り込んだ野趣あふれる木彫りの作品で、小物入れや飾り額など、多彩に揃います。



## 祝 日本遺産認定

レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～  
古来より「太陽と大地の聖地」として、多くの神社仏閣が建てられた塩田地域。安楽寺や前山寺など古刹が点在し、観光地としても人気のエリアが、2020年『日本遺産』に認定されました。



P11にも文化の観光情報が載っています!

# 信州の風土が生んだ 恵みを綴る

歴史あるいで湯と、全国でも数少ない環境省指定の国民保養温泉地を有する信州上田。旅館やホテルなど温泉宿のほか、市内各所に日帰り入浴施設も点在し、気軽に立ち寄れるのが魅力です。また旅の楽しみといえば、やっぱり地元グルメ。「そば」や「おやき」など信州らしいものから、農産物や地酒、上田ならではの「当地メニュー」まで多彩に揃います。ぜひ、上田の地で湯めぐり、味めぐりを堪能してください。

## 信州上田の温泉 map B-4 B-5

県内屈指の温泉地域上田。市内には信州最古とされる「別所温泉」や、鹿教湯・大塩・霊泉寺の3つの温泉地からなる「丸子温泉郷」など、歴史ある名湯が点在しています。温泉宿のほか日帰り温泉施設も充実し、気軽に湯めぐりが楽しめます。

- 別所温泉  
☎ 0268-38-3510(別所温泉観光協会)  
丸子温泉郷  
☎ 0268-42-1048(上田市丸子産業観光課)



温泉

味覚

## 日帰り温泉

趣向をこらした内湯や露天風呂で、心身共にリラックス。気軽に立ち寄りたい日帰り温泉施設で、旅の疲れを癒してください。

- map B-4 別所温泉 あいそめの湯 ☎ 0268-38-2100
- map D-3 真田温泉 ふれあいさなだ館 ☎ 0268-72-2500
- map B-3 室賀温泉 ささきの湯 ☎ 0268-31-1126
- map C-5 武石温泉 うつしの湯 ☎ 0268-85-3900

Check! そのほか市内の温泉についてはP12でも紹介しています。

## ワイン

近年、市内ではワイン用ぶどうの栽培も盛んに行なわれています。

## シャトー・メルジャン 梔子ワインナリー

周囲を広大なブドウ畑に囲まれ、日本で唯一ワールド・ベスト・ヴィンヤードに選出された素晴らしいロケーションのワインナリーで、豊かで芳醇なワインが醸されています。(営業日は季節によって変わります。詳細は梔子ワインナリーHP参照)

- ☎ 0268-75-8790  
開 10:00~16:30  
(16:00ラストオーダー)

## 地酒

信州の水と米、伝統の技から生まれた地酒は評判のおいしさです。

## つけば

つけば小屋では、春はウグイ、夏は鮎など、千曲川で捕れた新鮮な川魚料理が楽しめます。

## 信州みそ

風味がよくセのない信州みそは、どんな料理とも相性抜群です。

## あんかけ焼きそば

豚肉と海鮮、野菜たっぷりのあんかけ焼きそばは、上田市民のソウルフード。

- ☎ 0268-23-5408(上田市観光課)

## そば

地元のそば粉を使った本格手打ちそば。上田のそばは盛りが多く、香り、のどごし、ボリュームともに大満足。市内にはおいしいと評判の店がたくさんあります。

## 美味だれ焼き鳥

すりおろしニンニクが入った醤油ベースのたれを、焼き鳥にかけていただく当地グルメ。半世紀以上にわたり地元で愛されてきた味わい。焼鳥屋や居酒屋などで食べられます。

- ☎ 0268-23-5408(上田市観光課)



## りんご、ぶどう、野菜

雨が少なく気温の日較差・年較差が大きいなど、典型的な内陸性気候の上田地域は、果物や野菜の生産に適しています。直売所では、採れたて新鮮な農産物が売られ、観光農園では果物狩りも楽しめます。  
☎ 0268-23-5122(上田市農政課)



## 別所温泉外湯めぐり map B-4

旅館の内湯のほか、木曾義仲ゆかりの「大湯」や慈覚大師が好んではいったという「大師湯」、天然の岩間を配した「石湯」の3つの外湯と日帰り入浴施設「あいそめの湯」や無料の足湯もあります。  
☎ 0268-38-2020(別所温泉旅館組合)



## きのご・まつたけ

年間を通じてえのきやしめじなど、きのご類の生産が盛んに行なわれています。また季節になると直売所などでの販売のほか、市内にはまつたけ小屋もオープンします。



## くるみ

日照量が多く、冷涼乾燥の気候である上田地域はくるみの生育に適しています。そのまま食べるのはもちろん、地元ではそばダレやおはぎ、お菓子などにも使われています。

event guide

信州上田“彩”時記

上田のイベントやお祭りは彩りであふれています。

4月	上旬	上田城千本桜まつり(中旬まで) 依田川こいのぼり	
	中旬	一心様の火渡り・刃渡り	
	下旬	鹿教湯 文殊堂春祭り 武石余里の一里花桃(5月上旬まで) つげば漁	
5月	上旬	白蛇神社の火渡り・刃渡り	
	中旬	御屋敷つつじ祭り	
	下旬	美ヶ原牧場放牧祭り	
6月	上旬	菅平高原カントリーフェスティバル	
	中旬	ほたる舞う(6月下旬まで)	
	下旬	信州国際音楽村ラベンガー祭り(7月中旬まで)	
7月	中旬	岳の幟 あじさい祭り 蓮のフェスタ in 信濃国分寺 信州上田祇園祭	
	下旬	上田わっしょい	
	上旬	上田七夕まつり 花火大会(市内各所) 信州爆水RUN in 依田川 丸子ドドンコ	
8月	中旬	武石夏祭り	
	下旬	上田城跡能	
	上旬	稲倉の棚田 山案子(かかし)	
10月	上旬	上田古戦場ハーフマラソン 鹿教湯温泉 食・浴の秋祭り	
	下旬	ともしびの里駅伝大会	
11月	上旬	砥石米山城まつり 上田城紅葉まつり・上田真田まつり	
	上・中旬	新そばまつり(市内各所)	
	下旬	うえだ城下町映画祭	
12月	上旬	菅平高原スノーリゾートスキー場開き	
	下旬	武石番所ヶ原スキー場開き 鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願(1月末まで)	
1月	上旬	信濃国分寺 八日堂縁日	
2月	上旬	節分 豆まき(市内各所) 戸沢のねじと馬引き 上田氷灯ろう夢まつり	
	下旬	北向観音 智恵の団子 信州国際音楽村せいせん祭り(4月中旬まで)	

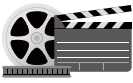
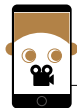
\*都合により、変更・中止になる場合がございます。ご了承ください。

信州上田の温泉紹介

自然と歴史、文化に育まれた上田の名湯をご紹介します!

<b>大塩温泉</b> ☎ 0268-42-1048(上田市丸子産業観光課) MAP B-5 「武田信玄の隠し湯」と伝わる。備への効能がよく知られ、湯治客も多く訪れます。	<b>室賀温泉ささらの湯</b> ☎ 0268-31-1126 MAP B-3 地下1500mから湧出する美肌の湯。食事処や農産物直売所も併設されています。	<b>霊泉寺温泉</b> ☎ 080-1261-8432(霊泉寺温泉旅館組合) MAP B-5 清流・霊泉寺川沿いに佇み、静けさや風情が今なお残る。素朴で情緒あふれる湯です。	<b>武石温泉うつの湯</b> ☎ 0268-85-3900 MAP C-5 全館バリアフリーの天然日帰り温泉。露天風呂から美ヶ原高原の眺望が楽しめます。	<b>岳の湯温泉 雲漢荘</b> ☎ 0268-85-2263 MAP B-6 標高1000m。森と渓谷に囲まれた静かな一軒宿。信州の地産料理も評判です。	<b>真田温泉ふれあいなだ館</b> ☎ 0268-72-2500 MAP D-3 真田氏の館をイメージした純和風の建物。6種類の湯のほか温泉プールもあります。	<b>千古温泉</b> ☎ 0268-72-2253 MAP D-3 川沿いにたつ温泉施設。霧隠才蔵が登湯を会得したと伝わる千古の滝近く。	<b>地蔵温泉 十福の湯</b> ☎ 0268-75-3855 MAP C-2 北信濃最大級の露天風呂が魅力。広間や本格レストラン、売店なども併設。	<b>角間温泉 岩屋館</b> ☎ 0268-72-2323 MAP E-2 角間渓谷に湧く秘境の湯。大自然のなかで茶褐色の炭酸泉が楽しめます。	<b>菅平高原温泉</b> ☎ 0268-74-2003(菅平高原旅館組合) MAP D-1 菅平高原に湧出した温泉で、スポーツの後にオススメです。温泉宿の案内もしています。	<b>菅平温泉 ホテルやまびこ</b> ☎ 0268-74-2064 MAP D-1 大明神で昭和初期に湧出した天然温泉。大明神の湯とも呼ばれています。
<b>しの木温泉 ひな詩の湯</b> ☎ 0268-26-1711 MAP C-3 上信越自動車道・上田菅平インター近く。ビジネスホテルに併設された日帰り温泉。	<b>別所温泉 あいぞめの湯</b> ☎ 0268-38-2100 MAP B-4 内風呂と露天風呂のほか、食事処や休憩室も併設。岩盤浴も人気です。	<b>別所温泉 石湯</b> ☎ 0268-38-0243 MAP B-4 湯船には天然の巨石を使用。「真田太平記」にも登場する真田氏ゆかりの湯。	<b>別所温泉 大湯</b> ☎ 0268-38-0245 MAP B-4 木首義仲が御湯屋をここに新築し、愛妾「葵の前」と訪れたといわれています。	<b>別所温泉 大師湯</b> ☎ 0268-38-0244 MAP B-4 北向観音建立のために訪れた慈覚大師(円仁)がよく入浴されたことから命名されました。	<b>鹿教湯温泉 文殊の湯</b> ☎ 0268-44-2331(平日12:00、土日祝10:00以降は44-2288) MAP B-5 5つの源泉から湧出する高温の湯を混合。露天風呂から眺める内村川も絶景です。	<b>クアハウスかゆけ</b> ☎ 0268-44-2131 MAP B-5 源泉100%の温泉利用型健康増進施設。お風呂と屋内温泉プールがあります。				

column!



映画のまち うえだ

天候がよく、首都圏からのアクセスが容易なうえ、街道や寺社仏閣、歴史ある建造物など、撮影に適した場所も豊富なことから、上田市では90年以上前から映画のロケが行われてきました。こうした伝統から誕生したのが、ロケ支援組織「信州上田フィルムコミッション」です。現在も多くの作品を手助け、数々の名作が生まれています。

「屋根のないスタジオ」信州上田を歩けば、いつかみた名シーンの舞台が目前に広がっています。



『青天の霹靂』(2014) 劇団ひとりと監督作品

『サマーウォーズ』(2009) 飯田守監督作品



りゅうこういん MAP B-4

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。精進料理も味わえます(3月~11月/要予約)。  
☎ 0268-38-2561



みょうけんじ MAP C-5

日本四方鳴龍のうちの南鳴龍。十畳の間一杯の天大井に描かれた2匹の龍の頭の下の手を打つと鳴き声が聞こえます。  
☎ 0268-85-2102



いわやどうかんのん MAP C-4

依田川畔の断崖にたつ朱塗りの山寺。木曾義仲が戦勝祈願をしたことで知られ、樹齢800年の養仲桜がある桜の名所。  
☎ 0268-42-2561

文化



じょうらくじ MAP B-4

北向観音の本坊。杉木立の奥にたつ石造の多宝塔(国の重文)は厳か。美術館も併設。  
☎ 0268-37-1234



やまがみんじ MAP D-2

真田一族のほか歴代上田城主が崇拝。四阿山の山頂に奥宮をおき、山岳崇拜、水分(みくまり)の神としても尊ばれています。  
☎ 0268-72-5700



しょうねんじ MAP C-5

真田昌幸の後を継いだ長男・信之が上田城主の時、再建された正念寺には、信之の御尊牌と書状が奉祀されています。  
☎ 0268-85-2104



といしこめやまじょう MAP D-3

元は北信濃の大名・村上義清の拠点であり、武田信玄が取れた「砥石崩れ」の舞台としても知られています。真田幸隆が攻めた後、真田氏発展の重要な足がかりとなりました。  
☎ 0268-23-5408(上田市観光課)



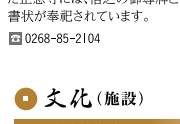
やまがみんじ MAP D-2

真田一族のほか歴代上田城主が崇拝。四阿山の山頂に奥宮をおき、山岳崇拜、水分(みくまり)の神としても尊ばれています。  
☎ 0268-72-5700



しんこうじ MAP D-2

真田昌幸が長兄・信綱と次兄・昌輝の位牌所としたお寺です。  
☎ 0268-72-4330(上田市真田産業観光課)



しんこうじ MAP D-2

真田昌幸が長兄・信綱と次兄・昌輝の位牌所としたお寺です。  
☎ 0268-72-4330(上田市真田産業観光課)

味覚(直売所)

<b>丸子農産物直売センター あさつゆ</b> ☎ 0268-41-1062 MAP C-4 浅間山を望む自然豊かな山間にある農産物直売工施設です。	<b>道と川の駅「おとぎの里」</b> ☎ 0268-75-0587 MAP B-3 千曲川沿いの奇岩、岩壁を望む直売所。野菜や果物、上田のお土産等を販売。	<b>うえだ食彩館ゆとりの里</b> ☎ 0268-26-1050 MAP D-3 上田菅平インターのすぐそば。地元でとれた新鮮野菜を直売。食事処もあります。	<b>塩田東山観光農園直売所</b> ☎ 0268-39-0210 MAP C-4 園内の採れた新鮮な果物や地元農産物を販売。味覚狩りもできます。	<b>コアしおだ直売所「愛菜館」</b> ☎ 0268-38-3828 MAP B-4 新鮮な野菜や果物のほか大豆加工品など地元の産品を販売。	<b>室賀温泉ささらの湯 農産物直売所</b> ☎ 0268-31-1126 MAP B-3 温泉施設に併設。春や秋は山の幸が多彩に並びます。	<b>新鮮市真田</b> ☎ 0268-72-2030 MAP D-3 真田地域の野菜や山菜、きのこ、果物のほか加工品なども並びます。	<b>農産物直売所 マルシェ国分</b> ☎ 0268-27-5580 MAP C-3 JA信州うえだ管内にあり、季節ごとの豊富な品揃えが特徴です。	<b>生産者直売所いすみの里</b> ☎ 0268-28-6505 MAP B-3 花卉を中心に地元産の野菜や米、山菜などのほか手作り惣菜も販売。
---	---	--	--	--	--	--	---	--

文化(施設)

<b>上田市立博物館(詳細P4)</b> ☎ 0268-22-1274 MAP C-3	<b>池波正太郎真田太平記館(詳細P4)</b> ☎ 0268-28-7100 MAP C-3	<b>信濃国分寺資料館(詳細P8)</b> ☎ 0268-27-8706 MAP C-4	<b>無言館(詳細P8)</b> ☎ 0268-37-1650 MAP B-4	<b>サントミュージゼ(詳細P8)</b> ☎ 0268-27-2000 MAP C-3	<b>常田館製絲場</b> ☎ 0268-26-7005 MAP C-3	<b>マルチメディア情報センター</b> ☎ 0268-39-1000 MAP C-4	<b>菅平高原自然館</b> ☎ 0268-74-2438 MAP D-1	<b>旧宣教師館</b> ☎ 0268-39-0548 MAP C-4	<b>丸子郷土博物館</b> ☎ 0268-42-2158 MAP C-5	<b>真田氏歴史館(詳細P4)</b> ☎ 0268-72-4344 MAP D-3	<b>武石ともしび博物館</b> ☎ 0268-85-2474 MAP C-5	<b>美ヶ原高原美術館</b> ☎ 0268-86-2331 MAP B-6
---	---	--	---	--	--------------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--	---	--

観る 触れる 楽しむ



観光情報

ここまで紹介してきた上田市の魅力。その他にもまだまだ数えきれないほど見所が満載です。お楽しみは十人十色。オリジナルの旅の織り方を、見つけてみてはいかがでしょうか。

真田はP3-4 文化はP7-8 味覚はP9-10 にも情報が掲載されています。



# 城下町上田の 旅路を綴る

市内全域に観光スポットが点在している上田のまちは、ローカル鉄道や観光タクシーを使ったのんびり旅がおすすめです。



## 上田電鉄 別所線

0268-22-3612  
上田市街地と別所温泉を結ぶローカル鉄道。レトロな駅舎が人気です。

## しなの鉄道「ろくもん」

0268-29-0069  
(ろくもんお申込み受付センター)  
軽井沢と長野間を走るしなの鉄道の観光列車。食事付きプランもあります。

## 上田ー松本間直行バス

0268-23-5408 (上田市観光課)  
上田駅から生島鳥島神社、鹿教湯温泉を経て、松本バスターミナルを結ぶ定期観光路線バス。

## 上田草津線 路線バス

0268-23-5011 (上田市交通政策課)  
上田市と新鹿沢温泉、草津温泉間を約120分で運行する「特急湯畑号」。観光に便利です。

※時刻表・路線図情報  
上田市の公共交通機関(鉄道・バス)の時刻表・路線図はこちら

## 観光タクシー

050-3775-4727 (観光販売システムズ)  
真田氏ゆかりの名所や酒蔵めぐりなどコースも様々。目的別に楽しめます。

## 交通 エリアマップ



### 上田市観光会館

喫茶コーナーが併設された1階の売店では、上田の土産物を多数販売。2階は休憩スペースを設けた観光案内所があり、パンフレットも配布しています。

0268-23-5408 (上田市観光課)  
0268-25-4403 (売店)

### 上田観光ボランティアガイド

上田城や別所温泉など市内の6コースをご案内。2名様からの受付で、希望日の10日前までに要予約。詳しくはお問い合わせください。

0268-71-6074 (信州上田観光協会)

### 信州上田おもてなし武将隊

上田城内で、見どころのガイドや記念写真の撮影など、日本のおもてなしを実施中！ 出陣など詳しくは公式HPをご覧ください。

0268-71-6074 (信州上田観光協会)

下記QRコードからアプリをダウンロードしてぜひご利用ください!!

### 市内観光をさらに楽しむアプリについて



真田ロマン溢れるコースや、歴史ある神社仏閣をめぐる「信州の鎌倉塩田平コース」など、魅力ある7つのコースを紹介します。現在地から目的地へのナビのほか、施設の詳細についても解説。地図から行きたい施設を選ぶことも可能です。

0268-39-1000 (マルチメディア情報センター)

※「信州上田真田まち歩きマップ」はブラウザ上で楽しみたい方へのWebアプリケーションです。

## 観光案内所

上田市には各エリアに観光案内所があります。お気軽にお問い合わせください。

## 上田駅観光案内所

上田を拠点とした観光、電車やバスの乗り継ぎ等もご案内。

0268-26-5001

## 別所温泉観光協会

別所温泉駅に併設。旅館や上田電鉄等と連携したサービスも受けられます。

0268-38-3510

## 管平高原観光協会

地元の観光、宿泊等をご案内。スポーツ合宿の相談も可。

0268-74-2003

## ゆきむら夢工房

無料の足湯を併設した観光案内所。温泉宿も紹介しています。

0268-44-2331