



信州上田

2023 年版 四季の旅行素材のご案内



お問い合わせ

(一社) 信州上田観光協会

☎ 0268-71-6074 📠 0268-71-6076

Email:ueda-kanko@ueda-kanko.or.jp

<https://ueda-kanko.or.jp/>

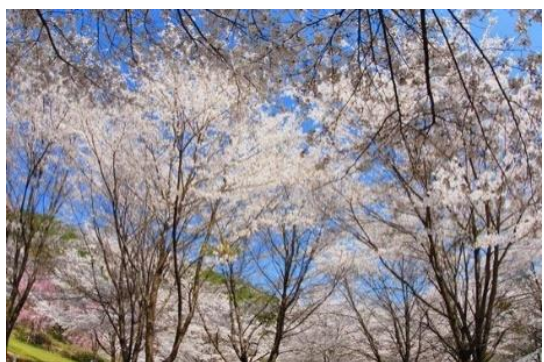
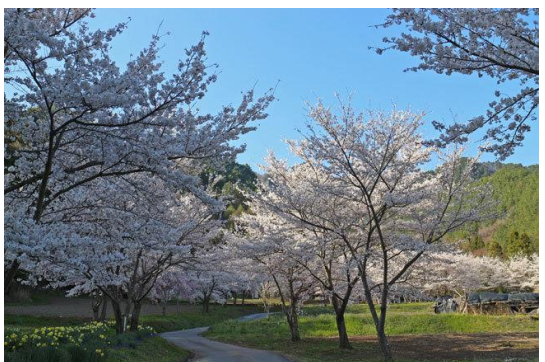
○上田城千本桜まつり 4月

- ・実施時期は、例年4月上旬。(見学一巡所要時間 60分)
- ・千本桜まつり期間の前後でも上田城跡公園を中心に、上田城おもてなし物産展等の出店を計画、桜の開花時期がずれてもお楽しみいただける工夫をしてお待ちしています。
- ・上田城の桜は大別して7種類あり、長い期間で桜をお楽しみいただけます。
- ・上田城は日本100名城の一つに数えられ、日本夜景遺産にも認定されています。
- ・ライトアップ期間があり夜景遺産にも認定された夜桜も堪能出来ます。
- ・上田城の御城印を好評販売中！！ 四季折々のデザインが好評です。



○独鈷山麓・御屋敷平の千本桜（もう一つの千本桜） 4月

- ・ 開花時期、4月中旬
- ・ 場所：上田城からバス40分。上田と松本を繋ぐ国道254号線霊泉寺温泉入口付近の独鈷山麓一帯（標高700m）
- ・ 平成10年ごろから植樹を始めた1500本の若い桜が皆様をお迎えします。
- ・ 真田信繁の弟、昌親の屋敷があったことから御屋敷平とよばれ、菜の花と見ごろが重複。
- ・ 上田城跡公園と標高差300mあり開花時期に一週間程度の差があります。
- ・ 高遠城址の桜⇄上田城千本桜のルート上の中間の位置にあります。
- ・ 近隣に鹿教湯温泉(丸子温泉郷)があり、松本方面からのアクセスに優れています。
- ・ 大型バスでは行けない桜の公園。バス乗降場所から300~500m歩きます。一般車は場内に駐車場があります。
- ・ 著名人のオーナー木多数あり、桜の木の密度は特筆。一巡所要時間50分



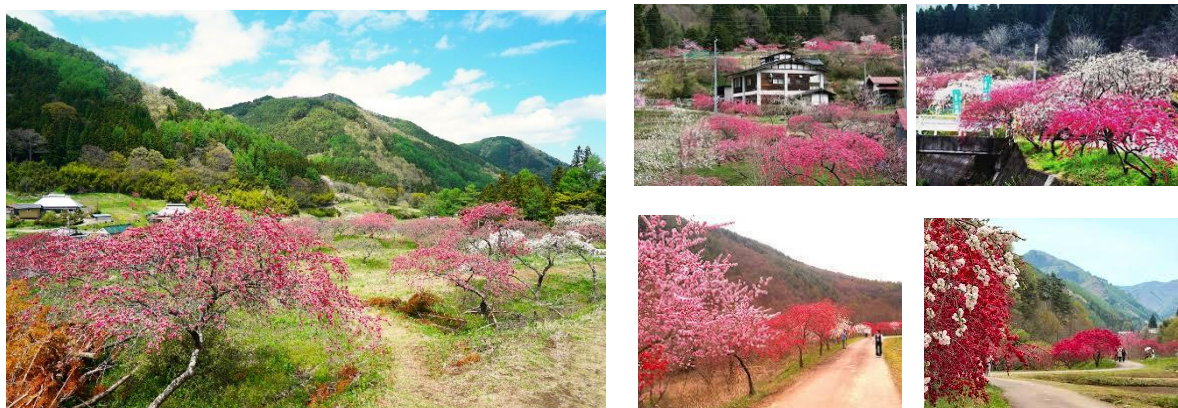
○上田真田まつり・・参加も可能 例年春頃(2023年は秋に開催)

- ・例年4月下旬に開催
- ・真田三代の武者行列、真田隊パレード他、城跡公園芝生広場においては「真田軍 VS 徳川軍決戦劇」「全国鉄砲演舞大会」等が実施されます。
- ・決戦劇、武者行列への参加が可能です。



○花桃の里 4月～5月

- ・開花期間：4月下旬～5月上旬 (見学一巡所要時間 60分)
- ・場所：上田市武石地区余里一帯及び上田市丸子町御嶽堂地区の依田川左岸堤防一帯
- ・余里の花桃は一里(4km)にわたり花桃の並木が続きます。
- ・丸子の花桃は御嶽堂地区の依田川左岸堤防に凡そ1kmにわたって花桃の並木が続きます。
- ・両地区とも鮮やかなピンクが咲き乱れます。



○別所温泉 岳の幟（たけののぼり）・参加も可能 7月

- ・開催日は7月15日に近い日曜日。
- ・別所温泉に500年以上前から伝わる雨乞いの祭り。
- ・青竹に色とりどりの反物をくくりつけた幟の行列が夫神岳山頂から下り、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。国の選択無形民俗文化財に指定された珍しいお祭りです。（1998年長野冬季五輪で全世界に紹介されました）
- ・地元の高齢化に伴い、別所温泉宿泊のお客様の祭りへの参加が可能。
- ・同日、同地区のあじさいの径（1.5km）で「塩田あじさい祭り」が開催されます。



○蓮のフェスタ in 信濃国分寺 7月

- ・開催時期は7月下旬の日曜日（見学一巡所要時間40分）（信濃国分寺 0268-24-1388）
- ・会場は信濃国分寺北側の蓮田、至近にバス駐車場あり
- ・フェスタは半日のみですが、花の見ごろは8月中旬まで続きますのでフェスタの日に限らず、ツアー造成にご検討ください。



○上田わっしょい 7月下旬

- ・開催日は毎年7月最終土曜日（場合によって、毎年8月の第一週）
- ・上田市の中心地である中央商店街から上田駅前で行われます。毎年約1万人が参加し、また、主に旧上田市地域と東御市（旧小県郡東部町）より約7万人の見物客が集まる東信地域最大のイベントです。
- ・参加者は連と呼ばれるグループを作って参加します。アニメ映画「サマーウォーズ」のキャラクターを模した連もあり、コスプレでの参加や飛び入り参加も可能です。

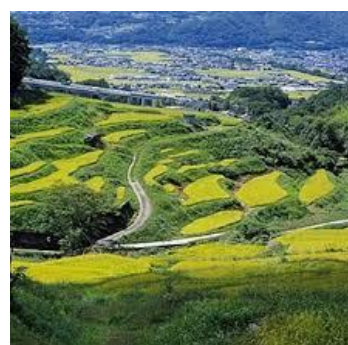
※2023年は例年より範囲を狭めての開催となります。



○稲倉棚田のほたる火まつり7月 ～ 稲倉棚田イルミネーション8月

※2023年の開催は未定

- ・ほたる火まつりの開催日は7月下旬。
- ・ペットボトルで風対策した1500本のろうソクが棚田の畦に灯を灯す。（約5時間）
- ・天気がいいと、畦のろうソク、眼下の上田市街地の夜景、満天の星空をご覧いただく事が出来ます。
- ・稲倉棚田イルミネーションは、ほたる火まつり終了後から一か月の間開催されます。
- ・使用するLEDライトは、ただのLEDではなく、ろうそくの火のように『ゆらぎ』をもったサンケン電気株式会社のオリジナルの『ペットボトル』という灯りを使用しています。ペットボトルをリユースするとともにソーラーパネルで太陽光の力を使って発電するなど環境にやさしい灯りとなっています。※奥に見えるのは上田市の夜景。



○信州上田大花火大会 新幹線上田駅から徒歩すぐ！！ 8月

- ・開催日は、例年8月5日（期日固定）
- ・上田市の夏の風物詩、千曲川の心地よい夜風に吹かれながら、夏の夜空を彩るスターマインを中心としたプログラムで約一万発の花火を楽しめます。
- ・打上会場までは新幹線上田駅や市内ホテルからも徒歩で行く事が出来ます。



○信州爆水 RUN IN 依田川・・・夏休み家族で参加 8月

- ・開催日は例年8月初旬の日曜日
- ・日本マラソン100選に選出されたことがある。通常のランニングとは異なるレース
- ・鉄人コース（8km）：川を横断したり、岩場や川原を走り、普段挑戦できない体力の限界に挑戦し、自分の内なるパワーを再確認しませんか？
- ・他に、ずくだしてGOコース（4km）・ファミリー・グループコース（3km）があります。



- ・※ずく→長野県の方言で「やる気」の様な意味

○御屋敷平のひまわり畑 9月

- ・ 開花時期：9月上旬から中旬 一巡所要時間 40分
- ・ 場所：上田と松本を結ぶ国道254号線、丸子町東内宮沢地区。大型バス不可（歩300m）
- ・ 独鈷山を背景に広い敷地いっぱい約1,500坪（5000㎡）にヒマワリ畑が広がります。



○別所市場 ～太陽と大地のマルシェ～ 9月下旬又は10月上旬

- ・ 開催日：年度により前後ありますが、土日の2日間で開催。
- ・ 時間帯：両日とも9:00～15:00
- ・ 場所：別所温泉将軍塚駐車場前広場
- ・ 地元の農産物の販売他、たくさんのプログラムがありますが、団体の立ち寄り先としてマルシェを訪問ください。別所周辺の農産物直売所が集中出店します。

○『食・浴の秋まつり』10月・・・食欲の秋！鹿教湯温泉の秋の風物詩

※2023年の開催は未定

- ・ 開催日は10月初旬3連休の最終日。
- ・ 入浴でリフレッシュ！食と浴で『食浴の秋まつり』
- ・ 驚きの松茸千人鍋や松茸オークションなど秋の味覚を満喫。
- ・ お祭り終了時に松茸や宿泊券等の豪華景品の当たるじゃんけん大会も開催。



問合せ先 鹿教湯温泉観光協会
TEL0268-44-2331

○上田城紅葉まつり 11月

- ・開催日：11月上旬の土日
(見学一巡所要時間 60分)
- ・城跡公園内(旧市民会館前)では、おもてなし物産展が開催されます。
- ・全国各地の武将隊による演舞。(櫓門前特設ステージ)
- ・観光バス駐車場は上田城跡南駐車場をご利用ください。
- ・城跡公園及び遊歩道のライトアップが実施されます。



※武将隊写真はイメージです。

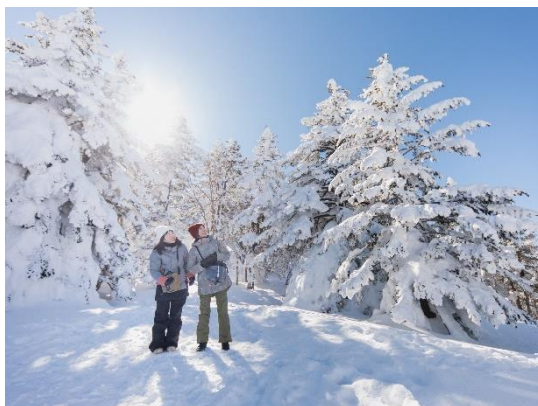
○鹿教湯温泉「氷灯ろう夢祈願」 12月～1月

- ・開催時期は、例年12月末から1月末日。(問合せ鹿教湯温泉観光協会 0268-44-2311)
- ・温泉街から湯端通りをぬけ、五台橋の屋根の下をくぐり文殊堂へ、46段の階段から薬師堂周辺まで続く約200個の氷で作られた「氷灯ろう」にロウソクを灯して飾る幻想的なイベント。もうひとつの屋根付きの橋、寺沢橋から湯坂を望めば、立ち上がる湯気が幻想的な雰囲気をいっそう盛り上げてくれます。
- ・鹿教湯文殊堂は日本三大文殊のひとつ。鹿に身を変えて獵師に効能豊かな出湯を教えたという鹿教湯温泉由来の文殊菩薩が祀られています。



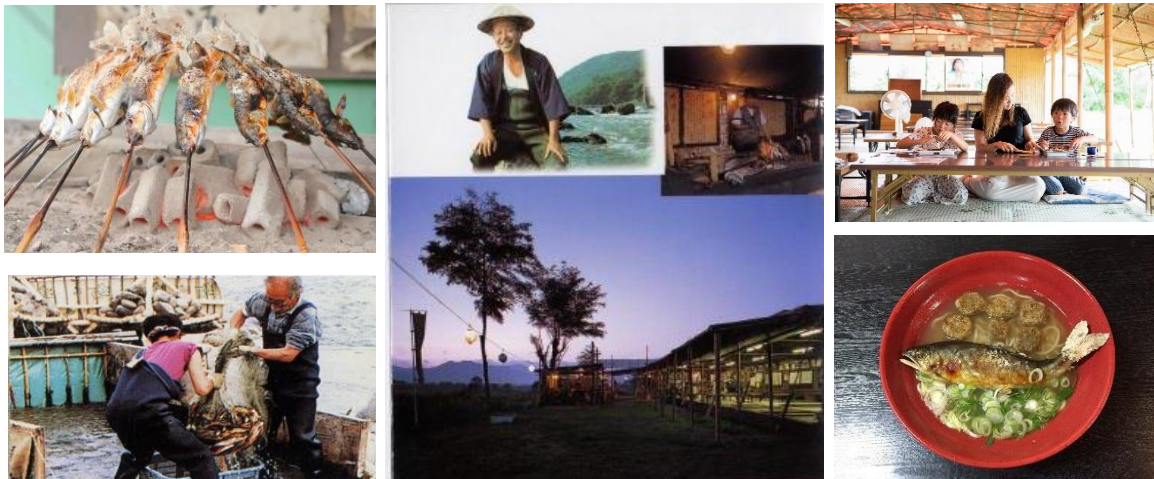
○スノーキャットツアー 2月 ※2023年の開催は未定

- ・ ツアー設定時期：2月中（着雪の状況による）
- ・ スノーキャットとは、奥ダボススノーパークから根子岳山頂への雪上車の愛称。
- ・ 便数は1日7便 集合場所は奥ダボススノーパーク。
出発時間 9:00 発 10:00 発 11:00 発 12:00 発 13:00 発 14:00 発 15:00 発。
- ・ 集合時間：各出発の40分前に集合してください。
- ・ スノーウェア・ブーツ等のレンタルも準備しています（有料）
- ・ 除雪がされていますので大型観光バスで来場が可能です。
- ・ ツアーの特徴：リフトと雪上車に乗り継いで根子岳山頂へ。標高2,207mの山頂からは日本百名山の内の富士山をはじめ、北・中央南の3アルプス、八ヶ岳、男体山や尾瀬の燧ヶ岳など凡そ30峰が360度のパノラマの展望で見ることが出来ます。途中にはスノーモンスターといわれる美しい樹氷も見ることが出来ます。
- ・ 根子岳山頂の禰固嶽霊社の写真を撮影して麓の山家神社で登頂の証拠写真として提示すると珍しい猫の御朱印を拝領することが出来ます。
- ・ 団体ツアー設定への座席の提供は土日祝日を除く平日のみとなりますが、上田駅からのタクシーセットでお申込みの場合はその限りではありません。



○千曲川つけば小屋 初夏～初秋

- ・開催時期は凡そ5月～10月
- ・日本一長い千曲川の河川敷にテントがけの料理小屋が出来る。
- ・アユやウグイの他、千曲川の野趣あふれる獲りたての魚のフルコースを満喫。
- ・外来種ブラックバス一種「コクチバス」のお料理も提供が始まりました。
- ・上田ならではの、つけば小屋を体験ください。団体利用可能です。



鮎ラーメン↑

○まつたけ小屋 9月～10月

- ・開催時期は9月下旬～10月下旬
- ・上田市は松茸の産地といわれ、上田市西側の別所温泉付近では時期になると松林の中にテント小屋が設営されます。野趣あふれる醍醐味をお楽しみください。
- ・天候により生育が大きく左右されますが、組合加盟のお店なら料金体系はおなじです。
- ・大型バスの駐車可能なお店、大型バスの入らないお店があるので注意してください。
- ・多くの店が、送迎車を持っています。水洗トイレを完備した小屋もあります。



○旧北国街道 柳町 通年

- ・ 上田城の北東約 500mの位置に南北約 300m の区間に旧北国街道の昔ながらの街並みで格子づくりや葺造りの家々が軒を連ね、造り酒屋やそば屋など飲食店が並び、うだつや格子戸の残る家並みは旅情をそそります。
- ・ 町並みの北よりには上田初の水道水である「保名水」もあります。
- ・ 女性杜氏の岡崎酒造では、地酒の試飲が楽しめます。
- ・ 柳町すぐ北側には上田大神宮があり、縁結びの神として参拝者も多く、社殿は伊勢神宮と同じ「神明造」で伊勢神宮の 1/3 の大きさに造営されており必見です。
- ・ 町並みの北東側には、上田城の鬼門除けとして建立された「海禅寺」があり、3月中下旬には、参道左右の桜の古木が通行を妨げるほどに咲広がります。
- ・ 海禅寺の東側には、上田城の東側の出城として建立されたとの説のある「大輪寺」があり、初代上田城主、真田昌幸の奥方、寒松院の墓がある。(本堂には位牌も安置されています。予約制で坐禅も可能です。)
- ・ 2つのお寺の間にある新田公園は、時期により黄金沢川堤防の桜並木を楽しめます。
- ・ 大型観光バスの駐車場については「柳町観光振興会」池松勇樹氏へ 080-3451-9083



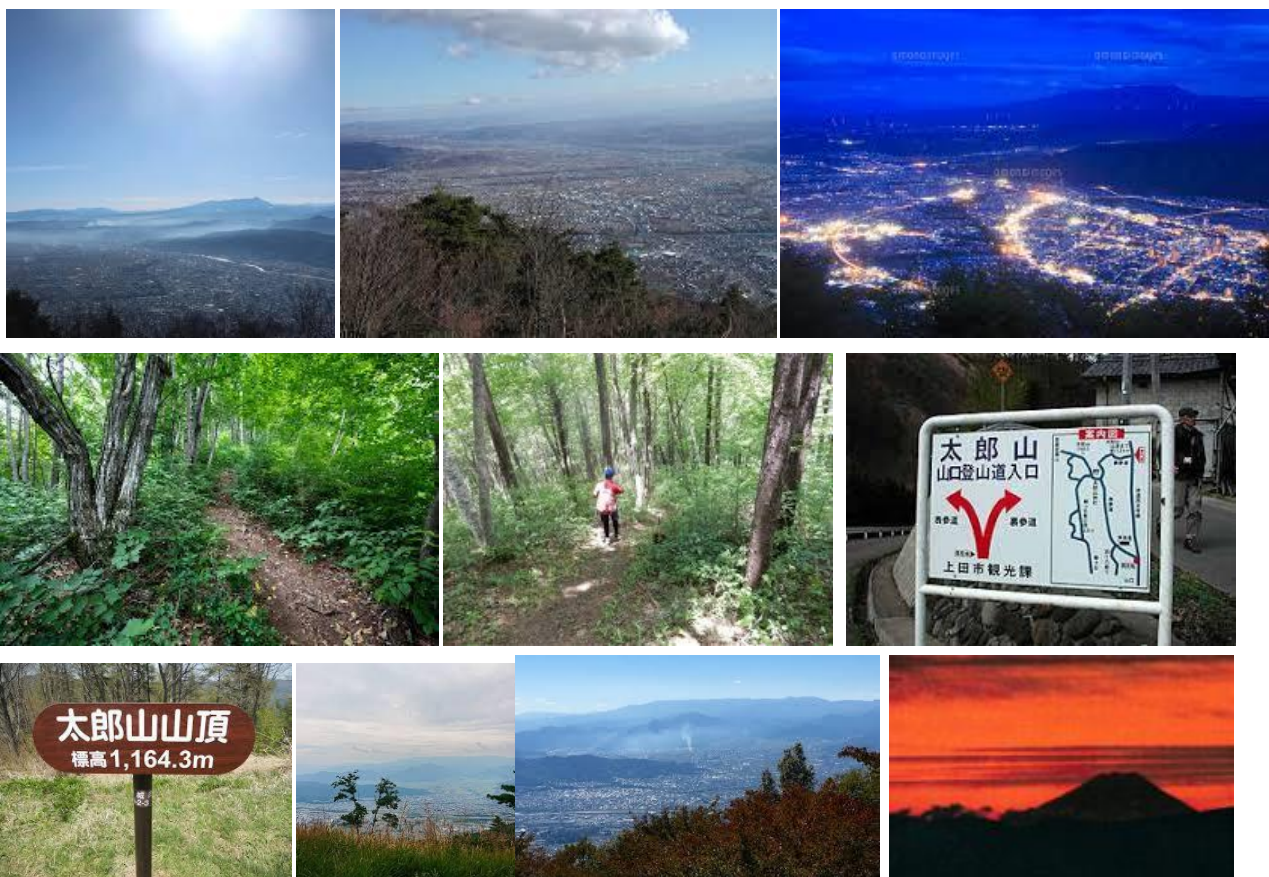
○ゆる登山（上田駅から一直線、太郎山 標高1,164m からの展望）と山城

「太郎山」は、関東の富士見百景の一つで、上田市の真北にあり、上田市民の山として、多くの市民が登ります。信州には、長野市民の山である飯縄山や飯田市民の山である風越山のように地元で愛される山があり、太郎山もその一つです。頂上付近からの眺望がすばらしく、真田氏が作った上田の城下町を上から眺めることができます。

新幹線上田駅からすぐ登山できる「太郎山」で、ゆる登山を体験してください。（西には村上軍の虚空蔵山城 1,077m、東には砥石崩れで有名な砥石城や米山城へ、山城縦走も体験出来ます。）

登山路は、上田市街地側の表登山道（表参道）と、裏登山道（裏参道）、坂城から等、数コースがあり、いずれも2時間前後で登頂できます。

なお、「太郎山」では、春先に、地元で「太郎山の逆さ霧」として知られる珍しい気象現象が見られます。通常の山で発生する霧は、雲となって山を覆い隠すのが普通ですが、太郎山では、北風と温度差のため、稜線から白い霧が谷を滝の様に麓に向かって流れ落ち、山の中腹で消えてなくなるように見える時があり、幻想的です。

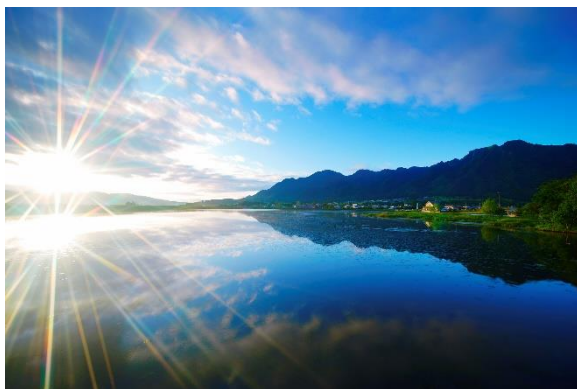


○日本遺産

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～

- ・市内南西部に広がる塩田平一帯は、「信州の鎌倉」と呼ばれており、鎌倉時代から室町時代にかけて造られた神社仏閣や数多くの文化財が、令和2年6月19日に日本遺産として認定されました。
- ・「国土・大地」を御神体とする「生島足島神社」、「大日如来・太陽」を安置する「信濃国分寺」は、1本の直線状に配置され、レイラインをつないでおり、夏至と冬至に、鳥居の中を太陽の光が通り抜け、社殿を幻想的な姿に変えます。
- ・詳細な情報は上田市交流文化スポーツ課、または上田市日本遺産推進協議会事務局まで
Mail : koryusports@city.ueda.nagano.jp
Tel : 0268-75-2005 Fax : 0268-22-4131
※詳細な情報は以下のサイトから

<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/nihonisan/index.html>



○レトロな車両で行くボンネットバスツアー、上田紬の着物レンタル 通年

- ・レトロなボンネットバスで上田市内を巡るツアープランです。
現在では、上田の日本遺産やワイナリーを巡るレイラインバスツアーや、機織りやこっぱ人形作りなどの伝統芸術を体験できるツアーが開催されています。
秋の松茸やワインを楽しむのに、最適です。
- ・上のツアーに併せまして、上田市の歴史ある呉服屋「ゆたかや」では、地元伝統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・着心地を体感できます。
レトロなボンネットバスと合わせれば、昭和の頃にタイムスリップしたかのような体験ができます。

連絡先：ボンネットバス 有限会社信州観光バス別所温泉営業所 TEL:0268-39-7080
着付け体験 趣味のきもの ゆたかや [TEL:0268-24-5298](tel:0268-24-5298)
(各 Web サイトからでもお申込みいただけます)



○上田電鉄別所線 貸切列車・オリジナル切符 通年

- ・上田駅から別所温泉駅までを走る上田電鉄別所線の列車を貸し切りでご利用できます。
- ・貸切列車は2両編成で運行し、懇親会やイベントの会場として利用いただけます。
- ・また電車の前方につけるヘッドマークや、昔の懐かしい「硬券」のオリジナルの切符・入場券をオプションで作成いただけます。オリジナル切符は単体での受付もございましたので、こちらもぜひご利用ください。

※時間によって車内装飾やセッティングが行えない場合がございます。

※座席はロングシートタイプのみとなります。(座席定員 84 人)。

※日時などによってはご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症防止のため車内での飲食はできません。

※車庫内での撮影会についてはご相談ください。(別途費用が掛かります)

連絡先：上田電鉄株式会社 TEL0268-39-7117



○信州上田おもてなし武将隊 通年

- ・戦国のヒーローとして人気があるのが真田幸村。その幸村公と真田十勇士によって構成される信州上田おもてなし武将隊は、日々上田城に出陣しています。
- ・ご相談いただければ、イベントやガイドでの出陣も可能。

電動自転車に乗って街を周遊するプランなど、幸村公や真田十勇士たちの楽しい史跡の解説がお楽しみいただけます。

※日程によってはご希望にお答えできない場合があります。

※必ず事前に信州上田観光協会までご相談ください。



○上田市観光会館売店 通年

- ・上田城二の丸橋前の上田市観光会館の売店は真田グッズや信州の特産品など多数の土産物を取り扱っておりますので、上田のお土産はここ一か所で揃います。
- ・上田市には7つの酒蔵がありますが、すべての蔵の地酒を置いています。
- ・上田市を舞台としたアニメ映画「サマーウォーズ」のグッズも数多く揃えております。
- ・2階には、観光案内所、大河ドラマの「真田丸」の甲冑レプリカ等展示されています。
- ・お城見学後バスへ帰る途中お寄りください。(横断歩道を渡るだけです)



【問合せ】

一般社団法人 信州上田観光協会

〒386-0024 上田市大手 2-8-4

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

Mail : ueda-kanko@ueda-kanko.or.jp

上田市内の観光協会

- ・ 別所温泉観光協会 TEL : 0268-38-3510
- ・ 鹿教湯温泉観光協会 TEL : 0268-44-2331
- ・ 菅平高原観光協会 TEL : 0268-74-2003