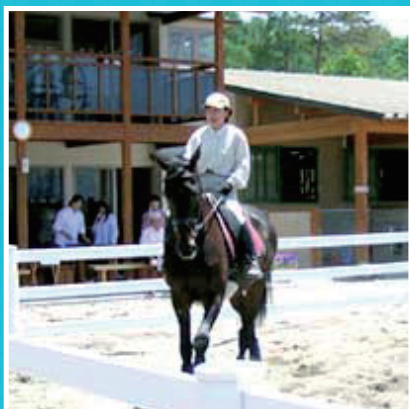




来て・観て・学んで・楽しさ 満載

上田広域 体験プログラム



目 次

■ 歩く	1
鹿教湯二十一番名所めぐり・鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願 森遊び・溪流釣り・かんじきハイキング・イグルー造り・森づくり体験・スノーシューハイキング ネイチャートレイル・溪流釣り・釣堀・ローラー滑り台・アスレチック・マレットゴルフ	
■ 運動	5
リバーカヤックツーリング・溪流トレッキング&川遊び 登山（根子岳・四阿山） パラグライダー	
■ 食	7
そば打ち体験 工場見学 デイキャンプ 燻製づくり・青竹クーヘンづくり・ジャムづくり いちご狩り・ぶどう狩り・りんご狩り おやき作り マイギリ式火おこし&ピザづくり	
■ 工芸	12
上田紬で歩こう！「上田紬レンタル体験」 信州の木を使った木工体験 上田紬手織り体験・上田紬花瓶敷織り体験 森のキーホルダー・ドリームキャッチャー・三つ編みミサンガ クルミのストラップ・いつでもクラフト 昔の灯火器あかるさ体験・火おこし・ろうそくづくり・キット組立て 黒耀石で石器づくり 紙すき体験	
■ 収穫・作付体験	17
稲倉の棚田オーナー 田植え・稲刈り体験 農村生活文化体験“ほっとステイ” ぶどう狩り・りんご狩り 職場体験学習	

※やまぼうし自然学校の体験プランは、各種組み合わせでご利用いただくことができます。
(例：午前 工芸クラフト 午後 バードウォッチング)

※新型コロナウイルスの影響等により、体験プログラムの内容が変更・中止となる場合があります。

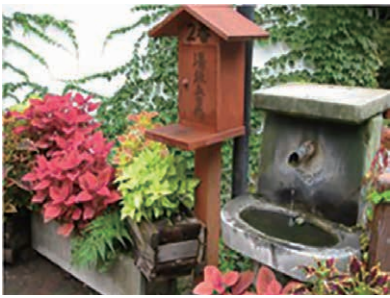
詳細は現地へお問い合わせください。



里山歩き 鹿教湯二十一番名所めぐり

丸子

期間 通年



全国初のスタンプラリーと言われている「鹿教湯二十一番名所めぐり」。全国でも有数の健康づくりの里・国民休養温泉地としても知られる鹿教湯温泉の名所をスタンプラリーで巡りながら、健康づくりや旅の思い出としても

お楽しみください。時間や体調の都合に合わせたコースもご用意してあります。

お問合せ先 **鹿教湯温泉観光協会** ☎0268-44-2331

住 上田市鹿教湯温泉1434-2 ☎ 8:30 ~ 17:00 ☎ 0268-45-3712
✉ kakeyu@kakeyu.or.jp 📄

場 所	鹿教湯温泉		
料 金	集印帖200円		
体験時間	1～6時間	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要なし	予 約 方 法	
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限なし
未成年の場合 大人の同伴		催 行 人 数	
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(無料) 20台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス		マイクロバス	
指導・案内人	なし	保険加入等	なし

その他
集印帖(200円)購入者で全て回った方には、賞状と記念品贈呈



自然観察 鹿教湯温泉氷灯ろう夢祈願

丸子

期間 冬
(2020年12月25日(金)～2021年1月31日(日))



温泉街から湯端通りをぬけ、五台橋の屋根の下をめぐり文殊堂へ。約200個の氷で作られた「氷灯ろう」に灯をともし飾る幻想的なイベントです。夕方16時30分からの灯ろう点火式にはお客様も無料で参加して

いただけます。(期間中、毎日実施)。大好評“氷絵馬”では、自身の願いを氷に込め、自らが灯を燈すことで成就を祈願できます。特に、文殊堂は知恵の文殊として有名なため、受験生に人気の氷絵馬です。

お問合せ先 **鹿教湯温泉観光協会** ☎0268-44-2331

住 上田市鹿教湯温泉1434-2 ☎ 8:30 ~ 17:00 ☎ 0268-45-3712
✉ kakeyu@kakeyu.or.jp 📄

場 所	五台橋・文殊堂周辺		
料 金	無料		
体験時間	30分～	天 候	悪天候の場合は 中止
予 約	必要なし	予 約 方 法	
対 象 年 齢	制限あり	対 応 人 数	制限なし
未成年の場合 大人の同伴	不要	催 行 人 数	
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	
一般駐車場	あり(無料) 20台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス		マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他
祈願用の絵馬は有料(1,000円)



野外活動 森遊び

菅平

期間 春・夏・秋



昔ながらの森遊び。備え付けの道具は一切なく、用意するのは道具とロープ。森で自由に遊びます。ターザンロープやブランコ、落とし穴や秘密基地づくりなど、イメージを形にする面白さ、自分たちで遊びを作り出す楽し

さをダイナミックに味わうことができます。

お問合せ先 **NPO法人やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎ 9:00 ~ 18:00
☎ 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 📄 年末年始

場 所	菅平高原		
料 金	2,500円(別途 会場費2,000円/1回)		
体験時間	2時間30分	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数: 2人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



歩



運

動



食



工

芸

・

産

業



収

穫

・

作

付

体

験

菅平

期間 春・夏・秋

野外活動 溪流釣り



溪流の豊かな生態系から命のつながりや森と生き物の関係を学びます。JOFI (Japan Official Fishing Instructor) 公認釣りインストラクターの丁寧な指導で、初心者でも溪流釣りの醍醐味を味わうことができます。

解禁期間の2月16日～9月30日のみ実施。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 電 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	菅平高原		
料 金	2,500円 (別途 入漁料 1,300円/1人 竿・しかけ代 400円/1人)		
体験時間	2時間30分	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数: 2人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

菅平

期間 冬

自然観察 いつでもガイド かんじきハイキング



昔ながらのかんじきを履いて、ふかふかの雪を歩いてみよう! 運がよければカモシカに出会えるかも。春の訪れを待つ樹木の冬芽や雪の結晶など、発見にあふれるひとときに、途中のティータイムで静寂の時間も楽しめます。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 電 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	菅平高原		
料 金	2,400円		
体験時間	2時間30分	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数: 2人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バ ス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

菅平

期間 冬

野外活動 イグルー作り



雪のブロックを積み上げて、冬の簡易式住居をつくりましょう。仲間と協力し楽しく作業を進めれば、皆が集える雪の家の完成。温かい飲み物で完成を祝い、夜はキャンドルサービスで静かなひとときを。幻想的な灯火の

もとでの語らいは、忘れがたい思い出となることでしょう。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 電 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	菅平高原		
料 金	3,000円		
体験時間	4時間	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数: 15人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バ ス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



野外活動 森づくり体験

菅平

期間 春・夏・秋



「木をきることは自然破壊？」この問いから活動がスタートします。森の生い立ちを知り、未来の姿を描き、光が差し込む明るい森づくりを目指します。笹刈りや枝払い、除伐や植林作業を通し、森の資源が循環する仕組みを学ぶことができます。

お問合せ先 **NPO法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00 ~ 18:00
☎ 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 📅 年末年始

場 所	菅平高原		
料 金	2,500円		
体験時間	2時間30分	天 候	雨天 中止 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:15人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バ ス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



自然観察 いつでもガイド スノーシューハイキング

菅平

期間 冬



スノーシューをはいて、ふかふかの雪原歩きを楽しみます。雪と寒さが作り出す造形は、言葉では表現し尽せない美しさです。体力に無理のないコースを歩き、斜面があればそりで豪快に滑りおろる遊びも楽しめます。

お問合せ先 **NPO法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00 ~ 18:00
☎ 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 📅 年末年始

場 所	菅平高原		
料 金	2,400円		
体験時間	2時間30分~	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:2人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バ ス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



自然観察 ネイチャートレイル

菅平

期間 春・夏・秋



観察の要素を多く備えたフィールドで、『森のピンゴカード』を用いながら観察を楽しみます。五感を研ぎ澄ませ、仲間と森の不思議や発見を共有します。自然に触れながら森の生態系への理解を深め、様々な学習効果が期待できる人気のプログラムです。

お問合せ先 **NPO法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00 ~ 18:00
☎ 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 📅 年末年始

場 所	菅平高原		
料 金	1,500円		
体験時間	2時間30分~	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:15人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



歩



運

動



食



工

芸

・

産

業



収

穫

・

作

付

体

験



豊かな自然を凝縮した施設で、溪流釣り・釣堀・ローラー滑り台・アスレチック・マレットゴルフ等の施設が点在しています。食事処みやぶちでは、釣った魚を焼いて召し上がることもでき、大人から子どもまで家族みんなで楽しめます。

お問合せ先 **リフレッシュパークあおき** ☎0268-49-2923

住 小県郡青木村沓掛 ☎ 9:00 ~ 17:00 休
 ☑ 休 水曜日(7月・8月は無休) 11月初旬~3月

場 所	青木村沓掛		
料 金	入場は無料		
体 験 時 間	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止	
予 約	必要なし	予 約 方 法	電話
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限なし
未成年の場合 大人の同伴	必要(10歳以下 の子ども)	催 行 人 数	
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	
一般駐車場	あり(無料)・50 台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・5台	マイクロバス	可
指 導 ・ 案 内 人	あり	保 険 加 入 等	なし

その他



千曲川リバーツーリング リバーカヤックツーリング

上田市他

期間 春・夏・秋



オプションとして、ツーリング終了後に温泉浴(500～600円)。

場 所	千曲川(上田市内～坂城町/戸倉上山田)		
料 金	大人/9,000円 中高生/7,000円		
体 験 時 間	9時～15時	天 候	豪雨 中止 ※晴天の場合でも川の状況により中止
予 約	必要(1週間前まで)	予 約 方 法	メール
対 象 年 齢	中学生以上	対 応 人 数	8名
未成年の場合 大人の同伴	小学校高学年 要相談 (保護者同伴)	催 行 人 数	最少人数:2人
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	なし
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 MTSデザインング上田イベント事務所 ☎0268-38-3802

住 上田市本郷109-1 ☎ 9:00～17:00 開

☎ info@sports-fitness.co.jp 休

その他 料金には、ガイド、インストラクター費、装備費(カヤック、パドル、ライフベスト、ヘルメット)保険代含む。カヤックは安全性の高いインフレーション(空気を入れる)カヤックを使用。



リバートレッキング 渓流トレッキング&川遊び

上田市

期間 夏・秋



オプションとして、ツーリング終了後に温泉浴(300～500円)。濡れますのでおすすめです。

場 所	上田市(武石川、霊泉寺川、内村川)		
料 金	大人/4,000円 小人/3,000円		
体 験 時 間	9時30分～12時 または 13時～15時30分	天 候	雨天 中止 ※川の状況により中止
予 約	必要(2週間前まで)	予 約 方 法	メール
対 象 年 齢	小学生以上	対 応 人 数	20名(10名以上は要相談)
未成年の場合 大人の同伴	ルートにより 保護者同伴	催 行 人 数	最少人数:4人 (ご家族の場合3名からでも対応可)
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	なし
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 MTSデザインング上田イベント事務所 ☎0268-38-3802

住 上田市本郷109-1 ☎ 9:00～17:00 開

☎ info@sports-fitness.co.jp 休

その他 料金には、ガイド費、装備(ライフベスト)、保険代。ガイドは必ず同行します。



運 動 登山(根子岳・四阿山)

菅 平

期間 春・夏・秋



ガイドによる疲れにくい歩き方や水分の取り方などのお話を交え、楽しく安全に山頂を目指します。木々や花々などの周辺の自然にも目を向ける、余裕ある登山をサポートします。昼食や遠景を楽しみながら登頂の達成感を

共有し、下山完了までガイドとともに歩きます。

場 所	菅平高原		
料 金	25,000円(ガイド1人あたり)		
体 験 時 間	4時間30分～ (コースにより)	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	応相談
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:1人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 NPO法人 やまぼうし自然学校 ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎ 9:00～18:00

☎ 0268-74-2795 ☎ contact@yamaboushi.org 休 年末年始

その他



運動

運動

パラグライダー



パラグライダーは誰でも簡単にできるスポーツです。手軽な体験コースから本格的なライセンス取得コースまで「安全に楽しく」大勢の方が青木村の空を楽しんでいます。

場 所	青木村田沢293-5		
料 金	1人でチャレンジコース:8,000円 2人乗り体験タンデムコース:11,000円		
体 験 時 間	1時間～3時間	天 候	雨天 中止 強風 中止
予 約		予 約 方 法	電話/E-mail
対 象 年 齢	制限あり	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(14歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:20人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指 導・案 内 人	あり	保 険 加 入 等	要相談

お問合せ先 **パラグライダーパーク青木** ☎0268-49-3887

📍 小県郡青木村田沢293-5 📅 季節・天候による 🌳

✉️ pgp-aoki@ued.janis.or.jp 📅 12月～2月

その他



打ちたてのそばを味わう そば打ち体験

上田市

期間 通年



地元そば粉100%使用。石臼挽のおいしいそば粉使用。ささらの湯に入り、ぜひ立ち寄ってみてください。

お問合せ先 **ささら食堂**

☎0268-75-7590

住 上田市上室賀1232-1 ☎ 11:30~14:00(土、日、祝は20:00) その他 ☎ 0268-75-7590 休 木曜日・年末年始

場 所	ささら食堂		
料 金	大人/1,500円/1人 小人/1,000円/1人		
体験時間	1時間(4人グループの場合)	天 候	雨天 決行 豪雨 要相談
予 約	必要(2~3日前まで)	予約方法	電話
対象年齢	6歳以上	対応人数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要	催行人数	最少人数:4人 最大人数:20人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	あり(無料)	トイレ	あり
大型バス	不可	マイクロバス	可・温泉と相談のうえ
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他 エプロン、三角巾、バンダナ等持参。手洗いは念入りに行う。大きな包丁を使用するので、特に気をつけて扱う。出来上がったそばは、その場で召し上がって頂く。



食 工場見学

上田市

期間 通年



信州の自然酪農牧場で放牧された牛の低温殺菌の牛乳に独自の天然素材を混ぜたベース、そして四季折々のこだわりの素材を使用した毎日製造、作りたてのジェラートです。店内2Fには東山魁夷の作品が多数展示中。さらに

工場内のお菓子作りの工程まで見学できます。(土日は工場が稼働していません。)

お問合せ先 **豊上モンテリア**

☎0268-39-8071

住 上田市下之郷1525-1 ☎ 10:00 ~ 18:00 ☎ 0268-39-1221
☎ montearea@hojo-g.jp 休 水曜日

場 所	豊上モンテリア2階		
料 金	無料		
体験時間	20分~30分	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要(10日前まで)	予約方法	電話
対象年齢	制限なし	対応人数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	不要	催行人数	最少人数:5人 最大人数:45人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	有り・10台	トイレ	あり
大型バス	可・1台	マイクロバス	可・2台
指導・案内人	要相談	保険加入等	なし

その他 現在、新型コロナウイルスの影響により、工場の稼働が不定期となります。工場見学をご希望の場合は、事前にご確認をお願い致します。



食 そば打ち体験

上田市

期間 通年



そば粉は、生産者の顔が見える地元限定のそば粉を使用し、その日必要な分を石臼で挽いたものです。体験時間は、打ち始めから、食するまで1時間15分程度です。そば打ち経験豊富な、地元のご婦人が丁寧に指導致しますので、初めての方でもお気軽にお出かけ下さい。ご自身の手で打ち、茹で、食して楽しいひと時を過ごして頂ければ幸いです。

お問合せ先 **そば処 北条庵**

☎0268-38-1251

住 上田市前山554-12 ☎ ☎ 0268-38-1261
休

場 所	①JA信州うえだ西塩田店「みんなの茶の間」 ②塩田の里交流「とっこ館」		
料 金	1人~4人まで4,800円1人増すごとに1,200円加算		
体験時間	AM10:30 ~ PM1:00 ~	天 候	雨天 決行 豪雨 要相談
予 約	必要(2日前まで)	予約方法	電話/FAX
対象年齢	制限なし	対応人数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(小学生以下の子ども)	催行人数	最少人数:1人 最大人数:30人
車椅子対応	あり(とっこ館のみ)	車椅子トイレ	あり(とっこ館のみ)
一般駐車場	あり(無料)・20台	トイレ	あり
大型バス	可・1台	マイクロバス	可・2台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他 12月29日~翌年2月末日まで休業
そば打ち体験は、1月、2月も営業しています。

上田市

期間 春・夏・秋



食 デイキャンプ



全員で協力して野外ランチづくりに挑戦です。火おこしからはじめる“労苦”を楽しみながら完成させた料理は、手作りのMy箸でいただきます。日常の便利な生活を省みる機会にもなるでしょう。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 電 0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	上田市内		
料 金	3,000円(前・当日 キャンセル料発生)		
体験時間	4時間30分	天 候	雨天 決行 豪雨 要相談
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:30人 最大人数:90人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

上田市

期間 春・夏・秋



食 燻製づくり



燻製BOXに食材を並べ、ストーブの煙突から煙を送ります。燻材はサクラやナラなどの香りのよい木を使います。食材は、ソーセージ・ゆで卵・チーズ。出来上がり待の間は、薪割やMy箸作りでゆったりとした時間を過ごします。煙のマジックで燻製された味は格別です。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 電 0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	上田市内		
料 金	2,500円(前・当日 キャンセル料発生)		
体験時間	2時間30分～	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:2人 最大人数:90人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

上田市

期間 春・夏・秋



食 青竹クーヘンづくり



森の恵み(薪・炭・青竹)を利用したバウムクーヘンづくり。青竹の周囲に生地をぬり焼き重ねれば、表面がキツネ色の年輪のあるクーヘンの出来上がり。マッチと木の皮で火おこしからスタートです。3人1組で焼き上げた作品は、その場であつあつをいただきます。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 電 0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	上田市内		
料 金	2,500円		
体験時間	2時間30分～	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:3人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



食

ジャムづくり

上田市

期間 春・夏・秋



して完成です。

信州りんごで1人一瓶のジャムづくり。ピンの煮沸と脱気を通し、保存食についても学びます。包丁やピーラーを使い薄くスライスしたリンゴは砂糖とレモンを加え、鍋の中でコトコト煮ます。瓶詰の後フタをラッピング

場 所	上田市内		
料 金	2,500円		
体験時間	2時間30分～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数: 3人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バ ス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎ 9:00 ~ 18:00
農 0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 休 年末年始



食

信州の鎌倉「塩田東山観光農園」のいちご狩り

上田市

期間 春・冬



ハウスの中は、上着がいらぬくらいの暖かさ。一歩歩くと、真っ赤に熟れた大粒の「章姫」の甘い匂いに包まれます。思いきり大きな口を開けて、ガブリッとほおぼると、爽やかな甘味が口の中いっぱいになり、思わず笑顔がこぼれます！

場 所	塩田東山観光農園の周辺農場		
料 金	1,700円(1月～2月末) / 1,500円(3月～5月8日) / 1,200円(5月9日～5月31日まで) / 800円(6月1日～)		
体験時間	10:00 ~ 16:00	天 候	雨天 要相談 豪雨 要相談
予 約	必要(当日まで)	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(15歳以下の子ども)	催 行 人 数	最少人数: 1人 最大人数: 50人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・20台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・2台	マイクロバス	可・4台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

お問合せ先 **塩田東山観光農園** ☎0268-39-0210

住 上田市富士山2019 ☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0268-39-0218
✉ shiodahigashiyam@ued.janis.or.jp 休 12/31 ~ 1/1



食

信州の鎌倉「塩田東山観光農園」のぶどう狩り

上田市

期間 夏・秋



信州の豊かな自然で育てる「おいしいものブドウ」を、自分の手でもぎ取ってその場でガブリッ！広がる味わいに思わずほっぺたがゆるみます！品種は「巨峰」、「甲斐乙女」等。

場 所	塩田東山観光農園の周辺農場		
料 金	600円(1房狩り)		
体験時間	10:00 ~ 16:00	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要(当日まで)	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(15歳以下の子ども)	催 行 人 数	最少人数: 1人 最大人数: 50人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・20台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・2台	マイクロバス	可・4台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

お問合せ先 **塩田東山観光農園** ☎0268-39-0210

住 上田市富士山2019 ☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0268-39-0218
✉ shiodahigashiyam@ued.janis.or.jp 休 12/31 ~ 1/1

上田市

期間 秋



食

信州の鎌倉「塩田東山観光農園」のりんご狩り



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。また、もぎ取ってその場で味わってもらえるよう「安心して安全な果物」にも気を使っています。自分で木からもぎ取って、その場でパクリッ！美味しさは格別！

お問合せ先 **塩田東山観光農園** ☎0268-39-0210

住 上田市富士山2019 ☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0268-39-0218
 ✉ shiodahigashiyam@ued.janis.or.jp 休 12/31 ~ 1/1

場 所	塩田東山観光農園の周辺農場		
料 金	500円(園内30分食べ放題) (お持ち帰りは有料)		
体験時間	10:00 ~ 16:00	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要(当日まで)	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(15歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:80人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・20台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・2台	マイクロバス	可・4台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

真 田

期間 通 年



食

おやき作り



ゆきむら夢工房では伝統食文化を伝え、新たな食文化を創造し、懐かしいふるさとの味を体験・研修・講習する、都市と農村の人々が交流するステーションです。おやき作りなどの体験ができます。

お問合せ先 **ゆきむら夢工房** ☎0268-72-2204

住 上田市真田町長6090-1 ☎ 8:30 ~ 17:15 ☎ 0268-72-2204
 休 年末年始

場 所	ゆきむら夢工房		
料 金	5,500円～		
体験時間	約2時間	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話/FAX
対 象 年 齢	小学生～	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(15歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:20人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

真 田

期間 通 年



食

そば打ち体験



ゆきむら夢工房では伝統食文化を伝え、新たな食文化を創造し、懐かしいふるさとの味を体験・研修・講習する、都市と農村の人々が交流するステーションです。自粉によるそば打ちの体験ができます。

お問合せ先 **ゆきむら夢工房** ☎0268-72-2204

住 上田市真田町長6090-1 ☎ 8:30 ~ 17:15 ☎ 0268-72-2204
 休 年末年始

場 所	ゆきむら夢工房		
料 金	2,600円～		
体験時間	90分～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話/FAX
対 象 年 齢	小学生～	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(15歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:60人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他



食 マイギリ式火おこし&ピザづくり

菅平

期間 春・夏・秋



マイギリ式の道具を用い、火おこしに挑戦します。作った火種を火口に移し、薪を燃やし、ピザ窯を温めます。こねた生地にはクッキングシートの代わりに笹の葉を敷き、トマトソースにソーセージ・ピーマン・チーズをトッピング。4人で1枚、その場であつあつをいただきます。

場 所	菅平高原 自然体験の森		
料 金	2,500円		
体験時間	2時間30分	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数: 8人 最大人数: 90人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 **NPO法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
 0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

その他



食 そば打ち体験

武石

期間 春・夏・秋



地元のそば打ちの名人が指導します。

場 所	栗栗溪谷緑の広場(栗栗観光センター)		
料 金	5名まで1回5,050円 5名を超える場合1人1,010円		
体験時間	1時間30分	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	
未成年の場合 大人の同伴	不要	催 行 人 数	最少人数: できれば5人以上
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・50台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・10台	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 **栗栗溪谷緑の広場(栗栗観光センター)** ☎0268-86-2003

住 上田市武石上本入2384-65 ☎0268-86-2023
 ☎8:00～17:00(そば打ち体験10:00～12:00)
 ✉k-center@blue.marukotv.jp 休 月曜日・月曜日が祝日の場合翌日
 (7/20～8/31は無休) 11/15～翌年4月中旬

その他



食 そば打ち・おやき作り体験

青木村

期間 通 年



そば打ち体験は、青木村限定栽培そば「タチアカネ」をインストラクターの指導で打ち、食べていただく体験です。おやき作りは、地元の食材野菜菜や切干大根を中心に作っていただきます。ご家族で、お仲間楽しんで体験できます。

場 所	道の駅あおき		
料 金	そば打ち料金1回(4人分) 6,000円～5人以上1,500円加算 おやき作り料金1回(4人分) 4,800円～5人以上1,200円加算		
体験時間	2～3時間	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要(1週間前まで)	予 約 方 法	電話/FAX
対 象 年 齢	制限あり	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(10歳以下の子ども)	催 行 人 数	最大人数:40人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・52台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・8台	マイクロバス	可・8台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

お問合せ先 **株式会社 道の駅あおき** ☎0268-49-0333

住 小県郡青木村大字村松26-1 ☎9:00～18:00
 ☎0268-71-5331 年未年始

その他 令和2年現在、おやき作り体験は受付を停止しています。再開につきましては、弊社ホームページを随時ご確認ください。



工芸・産業

工 芸

上田紬で歩こう！「上田紬レンタル体験」

上田市

期間 通 年



着物が似合う町、城下町「上田」を、上田の特産品「上田紬」を着て1日自由に散歩してみませんか？必要なものが揃っていますので、気軽に手ぶらでレンタルできます。

場 所	ゆたかやレンタルきもの		
料 金	4,400円(税込)		
体験時間	9:30～18:00	天 候	雨天 決行 豪雨 要相談
予 約	必要	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限なし
未成年の場合 大人の同伴	必要(12歳～18歳のお子様)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:10人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(有料・市の 共通駐車場)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	不可	マイクロバス	不可
指導・案内人	なし	保険加入等	なし

お問合せ先 **ゆたかや レンタきもの** ☎0268-22-5291

住 上田市中央2-2-16 ☎ 9:30～18:30 ☎ 0268-26-1529
✉ kimono@earth.ocn.ne.jp 休 火曜日

その他 小さいお子様用のサイズがありません。上田紬以外の着物なら、お貸しすることもできます。



工芸・産業

木工体験

信州の木を使った木工体験

上田市

期間 通 年



信州産の木を使い食木・アークセサリー等を作ります。刃物を使わないので、小さなお子さんでもすてきな木工品を作れます。

場 所	柳町 木楽歩(こらぼ)		
料 金	1,000円～1,500円		
体験時間	30分～2時間	天 候	雨天 決行 豪雨 要相談
予 約	不要	予 約 方 法	電話/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限なし
未成年の場合 大人の同伴	不要	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:100人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	
一般駐車場	あり・4台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス		マイクロバス	
指導・案内人	あり	保険加入等	要相談

お問合せ先 **木楽歩(こらぼ)** ☎0268-75-6017

住 上田市中央4-7-27 ☎ 9:00～17:00 ☎ 0268-23-8107
✉ saito@spal.tv 休 不定休

その他



工芸・産業

伝統工芸

上田紬手織り体験

上田市

期間 通 年



本格的な手織り機をつかって、27cm×17cmの花瓶敷を織っていただきます。織手が直接指導いたしますので、機織りが初めてのかたも気軽にお越しください。

場 所	工房内		
料 金	3,000円		
体験時間	90分	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要(1日前まで)	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限あり(身長 140cm以上)	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:3人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(無料)・5台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	不可	マイクロバス	可・1台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

お問合せ先 **藤本つむぎ工房** ☎0268-22-0900

住 上田市常田2-27-17 ☎ 10:00～17:00 ☎ 0268-22-0900
✉ fujimoto@ueda.ne.jp 休 不定休

その他



工芸・産業

伝統工芸

上田紬花瓶敷織り体験

上田市

期間 通年



上田市の伝統織物・上田紬の織り体験ができます。横糸はお好きな色を選んで頂けますので自分だけのオンリーワンの作品ができて、お持ち帰り頂けます。

場所	上田市内		
料金	3,800円		
体験時間	40分	天候	雨天 決行 豪雨 決行
予約	必要(1日前まで)	予約方法	電話/FAX/E-mail
対象年齢	制限あり(10歳~)	対応人数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(18歳以下の 子ども)	催行人数	最少人数:1人 最大人数:2人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(無料)・4台	トイレ	あり
大型バス	不可	マイクロバス	可・1台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

お問合せ先 **手織り上田紬 小岩井紬工房** ☎0268-22-1927

住 上田市上塩尻40 ☎9:00 ~ 17:00 ☎0268-22-1927

✉ koiwai-tsumugi@po13.ueda.ne.jp 休 不定休

その他



工芸・産業

手作りクラフト

森のキーホルダー

上田市

期間 通年



木の輪切りの表面をていねいにサンドペーパーで磨き、浮かび上がる年輪を生かし、絵や文字をアクリル絵の具で描きいれます。ヒートンとキーリングをつけ、ニス塗り完成です。

場所	上田市内		
料金	1,500円		
体験時間	1時間30分	天候	雨天 決行 豪雨 決行
予約	必要	予約方法	電話 / FAX / HP
対象年齢	応相談	対応人数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催行人数	最少人数:30人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	トイレ	場所により
大型バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 **NPO法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00 ~ 18:00

☎0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 休 年末年始

その他



工芸・産業

手作りクラフト

ドリームキャッチャー

上田市

期間 通年



ネイティブアメリカンに古くから伝わるお守りのひとつです。クモの巣のような網が悪い夢を避け、いい夢だけをつかむという言い伝えがあります。くもの巣に、森の宝石“どんぐり”を飾り、完成です。

場所	上田市内		
料金	1,500円		
体験時間	2時間~	天候	雨天 決行 豪雨 決行
予約	必要	予約方法	電話 / FAX / HP
対象年齢	応相談	対応人数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催行人数	最少人数:30人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	トイレ	場所により
大型バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 **NPO法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00 ~ 18:00

☎0268-74-2795 ✉ contact@yamaboushi.org 休 年末年始

その他



歩

<



運

動



食



工

業



収

穫

・

作

付

体

験



工芸・産業

手作りクラフト 三つ編みミサンガ

上田市

期間 通年



サッカーでおなじみの、夢をかなえる南米のお守りを森の恵みで作ります。ひもを三つ編みし、その両端にどんぐりとビーズをつけて完成です。どんぐりにマジックペンでワンプointの絵を入れることもできます。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
☎0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	上田市内		
料 金	1,500円		
体験時間	1時間～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:30人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



工芸・産業

手作りクラフト クルミのストラップ

上田市

期間 通年



信州特産のクルミを半分に割り、中身ごと取りだしてできた空間にひもを入れ、ストラップにします。生のクルミの味見をしたり、願いごとを書いた小さな巻物を入れるなど、楽しく創作することができます。

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
☎0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	上田市内		
料 金	1,500円		
体験時間	2時間～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話 / FAX / HP
対 象 年 齢	応相談	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	最少人数:30人
車椅子対応	場所により	車椅子トイレ	場所により
一般駐車場	場所により	ト イ レ	場所により
大 型 バス	場所により	マイクロバス	場所により
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



工芸・産業

手作りクラフト いつでもクラフト

上田市

期間 通年



※クラフトの内容は当日決めます。

事務所でスタッフとおしゃべりしながら物作り (HPに載っているもの+α お問い合わせください) ができる。少人数対応プログラム。(1人でもOK)

お問合せ先 **NPO 法人 やまぼうし自然学校** ☎0268-74-2735

住 上田市菅平高原1223-5751 ☎9:00～18:00
☎0268-74-2795 ✉contact@yamaboushi.org 年未年始

場 所	やまぼうし事務所		
料 金	2,500円/1人(レンタル代 別途)		
体験時間	9:30～11:30 13:30～15:30	天 候	雨天 要相談 豪雨 決行
予 約	必要(3日前まで)	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail/HP
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	
未成年の場合 大人の同伴	応相談	催 行 人 数	
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他



工芸・産業

体験学習 昔の灯火器 あかるさ体験

武石

期間 春・夏・秋



灯火専門の博物館
昔の灯火器に火を点し、
その明るさや、取りあつ
かいを体験します。燭台、
灯台、がんとつ、円周行灯、
ランプなど。

場 所	武石ともしび博物館		
料 金	無料(入場料別途)		
体験時間	10分～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要なし	予 約 方 法	必要なし
対 象 年 齢	6歳以上～	対 応 人 数	1名～40名
未成年の場合 大人の同伴	必要(6歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:40人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・30台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・3台	マイクロバス	可・5台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

お問合せ先 武石ともしび博物館 ☎0268-85-2474

住 上田市下武石1902-4 ☎9:00～16:00(最終入館15:30)
☎0268-85-2495 休 月曜日・祝祭日の翌日・冬季(12月29日～3月31日)



工芸・産業

体験学習 武石ともしび博物館 火おこし

武石

期間 春・夏・秋



灯火専門の博物館
きりもみ、舞いぎり、ひ
もぎり、火打ちなど各種
の方法で火をおこし、付
け木で炎をつくります。

場 所	武石ともしび博物館		
料 金	無料(入場料別途)		
体験時間	30分～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要なし	予 約 方 法	必要なし
対 象 年 齢	6歳以上～	対 応 人 数	1名～42名
未成年の場合 大人の同伴	不要	催 行 人 数	最少人数:5人 最大人数:40人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・30台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・3台	マイクロバス	可・5台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

お問合せ先 武石ともしび博物館 ☎0268-85-2474

住 上田市下武石1902-4 ☎9:00～16:00(最終入館15:30)
☎0268-85-2495 休 月曜日・祝祭日の翌日・冬季(12月29日～3月31日)



工芸・産業

体験学習 武石ともしび博物館 ろうそくづくり・キット組立て

武石

期間 春・夏・秋



灯火専門の博物館
・ろうそくづくり
ひたしろうそく、押し
花ろうそく、ホイップろ
うそく、サンタろうそく
などをつくります。
・キット組立て
ぼんぼり手燭、角行灯、
こま燭台をつくります。

場 所	武石ともしび博物館		
料 金	200円～(入場料 別途)		
体験時間	1時間～2時間	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	必要	予 約 方 法	電話
対 象 年 齢	3歳以上～	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(6歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:3人 最大人数:30人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・30台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・3台	マイクロバス	可・5台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

お問合せ先 武石ともしび博物館 ☎0268-85-2474

住 上田市下武石1902-4 ☎9:00～16:00(最終入館15:30)
☎0268-85-2495 休 月曜日・祝祭日の翌日・冬季(12月29日～3月31日)



歩
く



運
動



食



工
芸
・
産
業



収
穫
・
作
付
体
験



工芸・産業

伝統工芸 黒耀石で石器づくり

長和町

期間 通年



黒耀石のふるさとといわれる土地に立つ博物館。美しい黒耀石のかけらを割ってつくる弓矢やキーホルダーづくりのほか、縄文織りのコースターづくりなど、珍しい体験コースで歴史にふれてみよう。

場 所	館内		
料 金	個人:300円～ 団体:630円～ ※別途入館料が必要となります。		
体験時間	個人:30分～ 団体:90分～	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	10名以上のみ必要	予 約 方 法	電話/FAX
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	不要	催 行 人 数	最大人数:180人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・40台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・10台	マイクロバス	可・10台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

お問合せ先 **黒耀石体験ミュージアム** ☎0268-41-8050

住 小県郡長和町大門3670-3 ☎9:00～16:30(体験受付は15時終了)

☎0268-41-8052 ✉museum2@town.nagawa.nagano.jp

休 月曜日(月曜日が祝祭日の場合は翌日休館)年末年始

その他



工芸・産業

伝統工芸 紙すき体験

長和町

期間 春・夏・秋



自分で紙すき、純白の和紙の上に着色した和紙繊維を専用のペンを使用して絵付けします。絵・文字・デザイン画など様々な工夫を生かしオリジナルの和紙製品を完成させます。

場 所	館内		
料 金	うちわ作り:1,350円(団体10名様以上で1,250円) はがき作り:1,350円(団体10名様以上で1,250円)		
体験時間	9:00～15:00	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約		予 約 方 法	電話/FAX
対 象 年 齢		対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴		催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:250人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	要相談
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可	マイクロバス	可
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

お問合せ先 **信州立岩和紙の里** ☎0268-68-3895

住 小県郡長和町古町22-1 ☎0268-68-3895

☎食堂 平日11:00～14:30 休日11:00～15:00

紙すき体験 9:00～15:00 ※紙すき体験は11月～休業

✉furusato3895@kokuyou.ne.jp ☎月曜日(月が祝日の場合は翌日)

その他 個人・ご家族の場合、団体客様で利用できない場合があるので問い合わせてください。作品は後日乾燥させてから郵送もしくは受取にて引き渡しとなります。(郵送の場合は送料1,000円申し受けます。)



収穫・作付体験

収穫、作付け体験 稲倉の棚田オーナー

上田市

期間 通年



日本の棚田百選に選ばれた稲倉の棚田では、様々なオーナー制度を実施しています。田植えや稲刈り等の体験があり、収穫したお米の一定量をお届けします。酒米オーナー制度では純米吟醸酒を自ら瓶詰めして頂きます。

場 所	稲倉の棚田		
料 金	25,000円～50,000円(オーナー制度各種あり)		
体験時間	1時間～2時間	天 候	雨天 決行 豪雨 中止
予 約	必要	予 約 方 法	FAX/E-mail/WEB
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要	催 行 人 数	最大人数:140人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・5台	マイクロバス	可・5台
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

お問合せ先 稲倉の棚田保全委員会 ☎0268-75-4808

住 上田市殿城2889-1 ☎ 0268-75-4807

✉ inagura@arrow.ocn.ne.jp



収穫・作付体験

収穫・作付体験 田植え・稲刈り体験（お米のお兄さんプロジェクト☆）

丸 子

期間 春・秋



鹿教湯温泉の若手経営者がモノ作りとリアルと感動をお客様と共に分かち合う為に立ち上げたプロジェクト。また育てたお米は様々な商品、カタチにしてお客様に還元します。

場 所	鹿教湯温泉入り口		
料 金	無料		
体験時間	3時間	天 候	雨天 小雨決行 豪雨 中止
予 約	必要なし	予 約 方 法	電話
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴		催 行 人 数	最大人数:30人
車椅子対応	なし	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(無料)	ト イ レ	あり
大 型 バ ス		マイクロバス	
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他

公式ブログ kakeyu.exblog.jp/

田植え:5月下旬～6月上旬 稲刈り:9月下旬～10月上旬

お問合せ先 鹿教湯温泉観光協会 ☎0268-44-2331

住 上田市鹿教湯温泉1434-2 ☎ 8:30～17:00 ☎ 0268-45-3712

✉ kakeyu@kakeyu.or.jp



収穫・作付体験

収穫・作付体験・生活体験 農村生活文化体験“ほっとステイ”

武 石

期間 通年



ごくごくありふれた農村の、普段の農村生活の場に、ありのままの姿で受入をおこないます。受け入れ家庭は普通の農家。帰省した親類縁者の扱いで、一緒にお茶を飲み、料理を作り、農作業を行い、周辺散歩に出かけます。農村の環境や景観で心の安らぎを覚えてお帰りになってもらいます。海外27ヶ国から、ホームステイで年間1,900人の来村実績があります。

場 所	上田市旧武石村の地域		
料 金	3,300円/1人/1日	ホームステイ	8,500円+税
体験時間	9:30～15:30	天 候	雨天 決行
予 約	必要(2日前まで)	予 約 方 法	電話/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限なし
未成年の場合 大人の同伴	必要(10歳以下の子ども)	催 行 人 数	最少人数:2人 最大人数:300人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料)・50台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・20台	マイクロバス	可・30台
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

お問合せ先 (株)信州せいしゅん村 ☎090-1605-3238

住 上田市下武石1026-2 ☎ 8:00～17:00

✉ mail@murada.com ☎ 12/29～1/7



歩



運

動



食



工

芸

・

産

業



収

穫

・

作

付

体

験



収穫・作付体験

収穫体験

ぶどう狩り、りんご狩り

長和町

期間 秋



高級品種ピオーネをはじめとするぶどう狩りと、昔ながらのりんご、紅玉狩りをお楽しみいただけます。ぶどうは主にレインカット方式を採用して栽培しており、定位置にぶどうがなるため、小さなお子様でも安全に狩りとりができます。標高700m、美ヶ原を一望できる農園で、収穫体験を楽しんで下さい。

お問合せ先 **農夫と農婦** ☎0268-68-2318

住 小県郡長和町長久保360-1 ☎ 9:00 ~ 16:00

☎ 0268-68-2318 ✉ noufu@kokuyou.ne.jp

休 1月～8月、11月、12月(9月中旬～10月の収穫時期のみ開館)

場 所	農夫と農婦 ぶどう園		
料 金	ピオーネ 1,800円/kg シャインマスカット 2,200円/kg 紅玉 500円/kg		
体験時間	9:00 ~ 16:00	天 候	雨天 要相談 豪雨 中止
予 約	必要(7日前まで)	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	制限あり
未成年の場合 大人の同伴	必要(8歳以下の 子ども)	催 行 人 数	最少人数:1人 最大人数:20人
車椅子対応	要相談	車椅子トイレ	なし
一般駐車場	あり(無料)・10台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・1台	マイクロバス	可・2台
指導・案内人	あり	保険加入等	なし

その他 個人のお客様は特にご予約の必要はありませんが、団体でお越しの場合は、予めご連絡をいただくとありがたいです。



収穫・作付体験

収穫、作付体験・農産物加工

職場体験学習

長和町

期間 春・夏・秋



体験で知る食と命。食育、職育、環境。20種類もある体験を生かして学習効果を上げます。

お問合せ先 **(有)鷹山ファミリー牧場** ☎0268-69-0550

住 小県郡長和町大門3582 ☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0268-69-0570

✉ info@famiboku.jp 休 不定休・H27.11/4～H28.4/15 休業予定

場 所	牧場内		
料 金			
体験時間	9:00 ~ 17:00	天 候	雨天 決行 豪雨 決行
予 約	団体のみ必要	予 約 方 法	電話/FAX/E-mail
対 象 年 齢	制限なし	対 応 人 数	
未成年の場合 大人の同伴	不要	催 行 人 数	最少人数:1クラス 最大人数:600人
車椅子対応	あり	車椅子トイレ	あり
一般駐車場	あり(無料) 150台	ト イ レ	あり
大 型 バ ス	可・20台	マイクロバス	可・40台
指導・案内人	あり	保険加入等	あり

その他

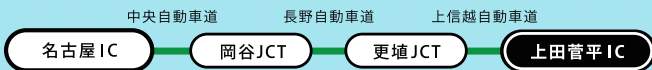
■ 上田市へのアクセス

お車の場合



東京【約2時間30分】

練馬IC → 関越自動車道 → 藤岡JCT → 上信越自動車道 → 上田菅平IC



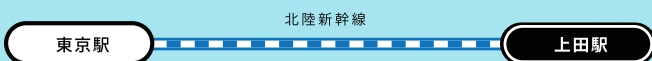
名古屋【約3時間30分】

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 → 上田菅平IC

大阪【約5時間30分】

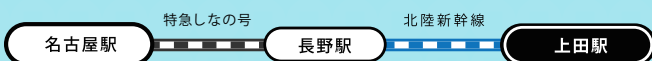
名神高速道 → 小牧JCT → 中央自動車道 → 岡谷JCT → 長野自動車道 → 更埴JCT → 上信越自動車道 → 上田菅平IC

新幹線・電車の場合



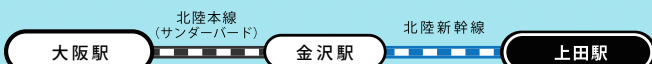
東京駅から【約90分】

「北陸新幹線」 → 上田駅まで約90分



名古屋駅から

「特急しなの号」にて長野駅まで約180分、長野駅で「北陸新幹線」に乗り換え 上田駅まで約13分



大阪駅から

「北陸本線」にて金沢駅まで約160分、金沢駅で「北陸新幹線」に乗り換え 上田駅まで約100分

