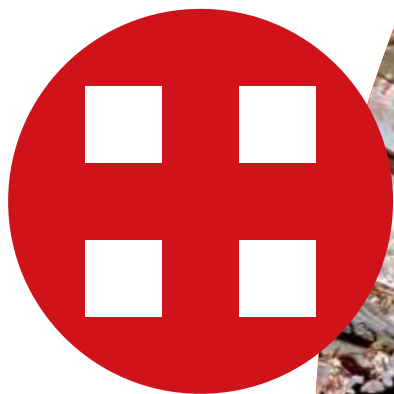


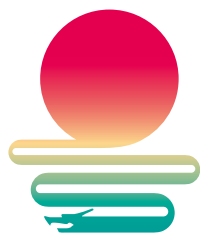
# 信州上田



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



太陽と大地の聖地  
信州上田  
塩田平  
JAPAN HERITAGE

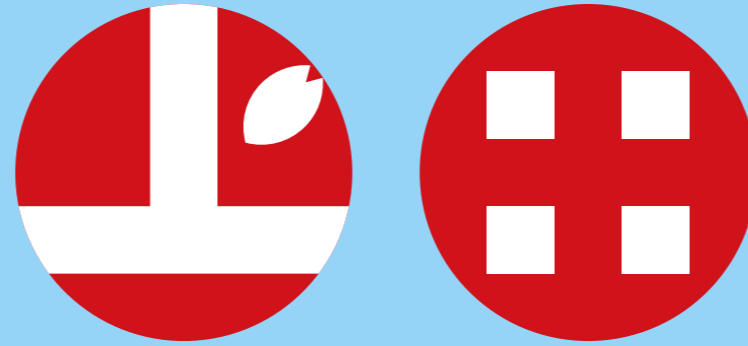
令和2年、上田・塩田平が  
日本遺産に認定されました。



# 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、徳川の大軍を二度も撃退し、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。

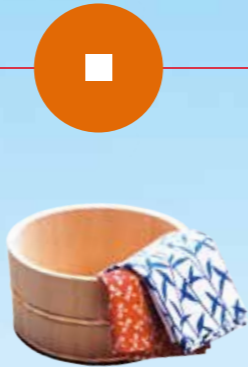
自然  
5ページへ



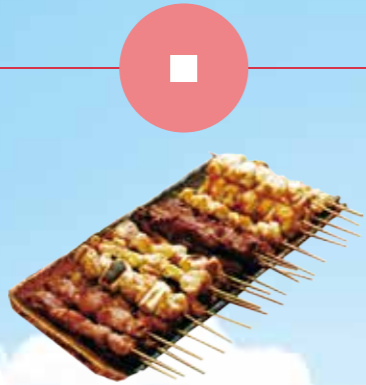
文化  
7ページへ



温泉  
9ページへ



味覚  
9ページへ



交通  
13ページへ



上田城跡公園

文殊堂

上田電鉄別所線

千曲川

信濃国分寺史跡公園



# 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。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



日本一の兵  
(ひのもといちのつもの)  
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。

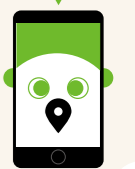
うえだはんしゆきよかんあと

## 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。土堀や濠、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。

P11にも真田氏ゆかりの観光情報が載っています!



## 上田真田まつり

うえださなだまつり

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 (上田市観光シティブロモーション課)

☎ 0268-23-5408 (上田市観光シティブロモーション課)

# 真田



うえだじょうせきこうえん

## 上田城跡公園

天正11年(1583)、真田昌幸により築城。徳川の軍を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に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。



## 上田市立博物館

うえだしりつはくぶつかん



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)  
休 水曜日、祝日の翌日(水曜日に当たるときはその翌日)、年末年始  
¥ 300円



さなだじんじや

## 真田神社

map C-3

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  
休 無休 ¥ 志納



いけなみしょうたろうさなだたいへいきかん

## 池波正太郎真田太平記館

map C-3

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 (入館は17:30まで) 休 水曜日、祝日の翌日、年末年始  
¥ 400円



ちようこくじ

## 長谷寺

map D-3

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



さなだしほんじょうあと

## 真田氏本城跡

map D-3

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であった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ばれます。

☎ 0268-72-4330 (上田市真田産業観光課)

## 真田氏館跡

さなだしやかたあと

永禄年間(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

さなだしれきしかん



武具甲冑や豊富な資料により真田氏(幸隆、昌幸、信之、信繁)の活躍の様子を年代ごとにわかりやすく解説。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  
休 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(ただし7月中旬から8月31日までは無休) ¥ 250円



# 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度の大自然が広がり、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 (上田市武石産業観光課)

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

## ホタル (6月上旬～6月下旬)

map B-3 D-4

夏の宵、水辺の所々で瞬く様子を楽しめます。毎年、「押出川ホタル祭り」、「下塩尻桜づつみホタル水路」鑑賞会も行われています。



☎ 0268-23-5408 (上田市観光シティブロモーション課)

## 稲倉の棚田

map D-3

いなぐらのたなだ

上田盆地を見下ろす稲倉に約30haにわたって広がる棚田(「日本の棚田百選」)。標高差200m以上にも及び、土手が石と土とで巧みに調和して造られています。農閑期の田んぼ内で楽しめる「棚田CAMP」やオーナー制度などの多くの体験イベントを行っています。

☎ 0268-75-4808 (稲倉の棚田保全委員会)

# 自然

## 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。冷涼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、冬にはバラエティーに富んだ60のコースで、初心者から上級者までスキーを楽しめます。

☎ 0268-74-2003 (菅平高原観光協会)



かくまけいこく

## 角間溪谷

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県下有数の景勝地で、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)



しんしゅうたけしよりいちりはなもものさと

## 信州武石

map C-6

### 余里一里花桃の里

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 (上田市武石産業観光課)

## 粟栗溪谷

map B-5

すぐりけいこく

武石川上流の景勝地。清流が苔むした岩にあたり、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 (上田市武石産業観光課)



ちくまがわ

## 千曲川

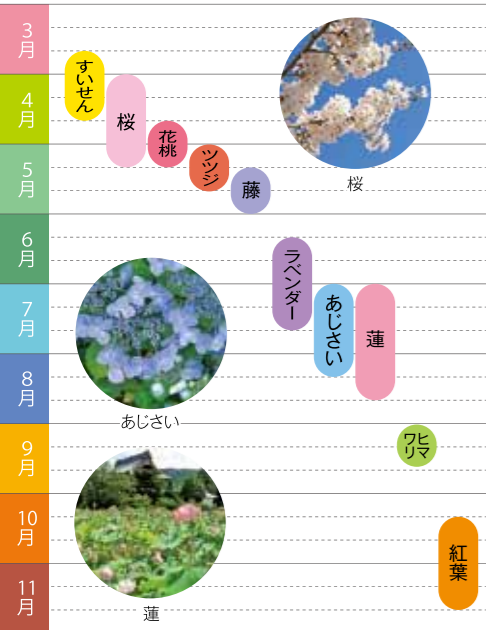
map C-3

上田市を東西に流れる清流・千曲川。鮎の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。



## 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。



- |  |  |
|--|--|
| <b>すいせん</b> 信州国際音楽村                              | <b>ラベンダー</b> 信州国際音楽村                                 |
| <b>桜</b> 上田城跡公園、上田藩主館跡、別所温泉、依田川桜堤防、長谷寺、信綱寺ほか     | <b>あじさい</b> 塩田平あじさい小道                                |
| <b>花桃</b> 余里一里花桃の里                               | <b>蓮</b> 安楽寺、信濃国分寺                                   |
| <b>ツツジ</b> 真田氏館跡、武石公園、大輪寺、上田藩主館跡、美ヶ原高原(白樺平・物見石山) | <b>ヒマワリ</b> 独結山麓宮沢地区                                 |
| <b>藤</b> 前山寺、信濃国分寺史跡公園                           | <b>紅葉</b> 粟栗溪谷、角間溪谷、鹿教湯温泉、内村ダム(鹿鳴湖)、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。

## 安楽寺 八角三重塔(国宝) map B-4

信州最古の禅寺。境内の奥にたず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

## 旧北国街道 柳町 map C-3

きゅうほっくかいどう 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  
(上田市観光シティブロモーション課)



## 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)



## 鹿教湯温泉 文殊堂 map B-5

かけゆおんせん もんじゅどう  
鹿に化身し、狛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)



## 信濃国分寺 三重塔(重文) map C-4

しなのこくぶんじ さんじゅうのとう  
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日は蘇民将来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 開 9:00~17:00 (入館は16:30まで)  
休 水曜日、祝日の翌日(水曜日に当たるときはその翌日)、年末年始 ¥ 250円



## 無言館 map B-4

むごんかん  
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 開 9:00~17:00 (入館は16:30まで)  
休 火曜日(祝日の場合は開館) ¥ 1000円

## 生島足島神社 map C-4

いくしまたるしまじんじや  
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

## 上田の技、伝統工芸 ☎ 0268-23-5408 (上田市観光シティブロモーション課)

### ◆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・生活を折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。



# 文化

## 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。



日本遺産紹介HP



P11にも文化の観光情報が載っています!

## 前山寺 三重塔(重文) map B-4

ぜんざんじ さんじゅうのとう  
弘法大師が開いた名刹。「未完成の完成塔」といわれる三重塔(国の重文)がそびえ、花の名所としても有名。くるみおはぎが名物です(4月~11月/要予約)。  
☎ 0268-38-2855 ¥ 200円



## 北向観音 map B-4

きたむきかんのん  
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



# 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「ご当地メニュー」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 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



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 (上田市農業政策課)

## 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。

- |  |   |
|--|---|
|  B-4<br><br>別所温泉 あいそめの湯<br>☎ 0268-38-2100 |  D-3<br><br>真田温泉 ふれあいさなだ館<br>☎ 0268-72-2500 |
|  B-3<br><br>室賀温泉 ささらの湯<br>☎ 0268-31-1126  |  C-5<br><br>武石温泉 うつくしの湯<br>☎ 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・メルシャン 梔子ワイナリー**  
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・ヴァンヤードに選出された素晴らしいロケーションのワイナリーで、香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**  
風味がよくクセのない信州みそは、どんな料理とも相性抜群です。  
☎ 0268-23-5408 (上田市観光シティブロモーション課)

**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 (上田市観光シティブロモーション課)

**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ご当地グルメ。半世紀以上にわたり地元で愛されてきた味わい。焼き鳥屋や居酒屋などで食べられます。  
令和4年度に文化庁の「100年フード」に認定されました。  
☎ 0268-23-5408 (上田市観光シティブロモーション課)

**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。



べっしょおんせんそとゆめぐり  B-4  
**別所温泉外湯めぐり**  
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)



**きのこ・まつたけ**  
年間を通じてえのきやしめじなど、きのこ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、お菓子さんにも使われています。



## 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。

3月	下旬	上田城千本桜まつり(4月上旬まで)	
		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)	
4月	上旬	依田川こいのぼり(5月中旬まで)	
	中旬	武石余里の一里花桃(5月上旬まで)	
	下旬	鹿教湯 文殊堂春祭り	
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	菅平高原カントリーフェスティバル	
6月	上旬	ほたる鑑賞(市内各所)(6月下旬まで)	
	下旬	信州国際音楽村ラベンダー祭り(7月中旬まで)	
	中旬	岳の幟	
7月	中旬	あじさい祭り	
		ハスのフェスタin信濃国分寺	
	下旬	信州上田祇園祭	
8月	上旬	上田わっしょい	
		上田七夕まつり	
		信州上田大花火大会	
9月	上旬	丸子ドドンコ	
		信州爆水RUN in 依田川	
		真田まつり	
10月	中旬	武石夏祭り	
	下旬	上田城跡能	
	上旬	稲倉の棚田 案山子(かかし)	
11月	上旬	美ヶ原高原ノルディックウォーキング	
	上旬	上田古戦場ハーフマラソン	
	下旬	鹿教湯温泉 食・浴の秋祭りウィーク	
12月	上旬	砥石米山城まつり	
	上旬	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)	
1月	下旬	うえだ城下町映画祭	
	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	
2月	上旬	鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願(1月末まで)	
	上旬	信濃国分寺 八日堂縁日	
	上旬	節分 豆まき(市内各所)	
3月	上旬	戸沢のねじと馬引き	
		上田氷灯ろう夢まつり	
		鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願	

※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。

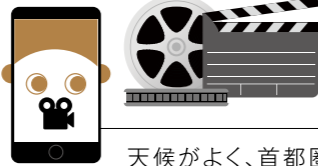


## 信州上田の温泉紹介

自然と歴史、文化に恵まれた上田の名湯をご紹介します！

<b>室賀温泉ささらの湯</b> ☎ 0268-31-1126 <span>map B-3</span> 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) <span>map B-5</span> 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いで湯です。
<b>上田温泉 ホテル祥園・寿久庵</b> ☎ 0268-22-2353 <span>map C-3</span> 上田駅から歩いて5分の天然温泉。舟風呂と岩風呂があり、貸切でご利用いただけます。	<b>武石温泉うつくしの湯</b> ☎ 0268-85-3900 <span>map C-5</span> 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>別所温泉 あいそめの湯</b> ☎ 0268-38-2100 <span>map B-4</span> 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>岳の湯温泉 雲溪荘</b> ☎ 0268-85-2263 <span>map B-6</span> 標高1000m、森と渓谷に囲まれた静かな場所で温泉と信州の地産料理を楽しめます。
<b>別所温泉 石湯</b> ☎ 0268-38-0243 <span>map B-4</span> 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>真田温泉ふれあいさなだ館</b> ☎ 0268-72-2500 <span>map D-3</span> 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>別所温泉 大湯</b> ☎ 0268-38-0245 <span>map B-4</span> 木曾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>千古温泉</b> ☎ 0268-72-2253 <span>map D-3</span> 川沿いにたつ温泉施設。霧隠才蔵が忍法を会得したと伝わる千古の滝近く。
<b>別所温泉 大師湯</b> ☎ 0268-38-0244 <span>map B-4</span> 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>地藏温泉 十福の湯</b> ☎ 0268-75-3855 <span>map C-2</span> 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>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) <span>map B-5</span> 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>角間温泉 岩屋館</b> ☎ 0268-72-2323 <span>map E-2</span> 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>大塩温泉</b> ☎ 0268-42-1048(上田市丸子産業観光課) <span>map B-5</span> 「武田信玄の隠し湯」と伝わる。傷への効能がよく知られ、湯治客も多く訪れます。	<b>菅平高原温泉</b> ☎ 0268-74-2003(菅平高原旅館組合) <span>map D-1</span> 菅平高原に湧出した温泉で、スポーツの後におすすめ。温泉宿の案内もしています。

### 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100年以上も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がけ、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の前に広がっています。



「シンペイ 歌こそすべて」(2024)神山征二郎監督作品 「サマーウォーズ」(2009) 細田守監督作品



りゅうこういん **龍光院** 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 **妙見寺** map C-5

日本四方鳴龍のうちの南鳴龍。十畳の間一杯の天井に描かれた2匹の龍の頭の下で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 **岩谷堂観音** 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年の義仲桜がある桜の名所。  
☎ 0268-42-2561

### 味覚(直売所)

<b>丸子農産物直売加工センター あさつゆ</b> ☎ 0268-41-1062 <span>map C-4</span>
浅間山を望む自然豊かな山間にある農産物直売加工施設です。
<b>道と川の駅「おとぎの里」</b> ☎ 0268-75-0587 <span>map B-3</span>
千曲川沿いの奇岩・岩鼻を望む直売所。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 <span>map D-3</span>
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>新鮮市真田</b> ☎ 0268-72-8072 <span>map D-3</span>
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>塩田東山観光農園直売所</b> ☎ 0268-39-0210 <span>map C-4</span>
園内の採れたて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 <span>map B-4</span>
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 <span>map B-3</span>
温泉施設に併設。春や秋は山の幸が多彩に並びます。
<b>農産物直売所 マルシエ国分</b> ☎ 0268-27-5580 <span>map C-3</span>
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>生産者直売所いずみの里</b> ☎ 0268-28-6505 <span>map B-3</span>
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



じょうらくじ せきぞうたほうとう **常楽寺 石造多宝塔(重文)** 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



ちゅうぜんじ やくしどう **中禅寺 薬師堂(重文)** map B-4

薬師堂は中部日本最古の木造建築物で、本尊の薬師如来座像、神将像とともに国の重要文化財に指定されています。  
☎ 0268-38-4538



しおのじんじや **塩野神社** map B-4

平安期より続く古社。楼閣造りの2階建ての拝殿が見事。武田信玄も武運長久を祈りました。  
☎ 0268-23-5408 (上田市観光シニアプロモーション課)



といし・こめやまじょう **砥石・米山城** map D-3

元は北信濃の大名・村上義清の拠点であり、武田信玄が敗れた「砥石崩れ」の舞台としても知られています。真田幸隆が攻略した後、真田氏発展の重要な足がかりとなりました。  
☎ 0268-23-5408 (上田市観光シニアプロモーション課)



やまがじんじや **山家神社** map D-2

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



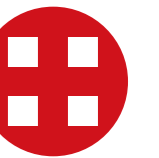
しょうねんじ **正念寺** map C-5

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

### 文化(施設)

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

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。オリジナルの旅の綴り方を一つ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





### 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 (上田市観光シニアプロモーション課)  
☎ 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7コースをご案内。2~9名様様の受付で、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、見どころの案内や記念写真の撮影など、日本一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

### 信州上田真田まち歩きマップ



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他、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」はブラウザ上でお楽しみいただけるWebアプリケーションです。



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。

# 城下町上田の旅路を綴る

## 交通 エリアマップ

### 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。



※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

### しなの鉄道「ろくもん」

☎ 026-276-0069 (ろくもん予約センター)  
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-松本間直行バス

☎ 0268-23-5408 (上田市観光シニアプロモーション課)  
上田駅から生島足鳥神社、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。土日・祝日のみ運行します。

### 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日本遺産めぐりなどコースも様々。目的別に楽しめます。



### 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。

### 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

### 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

### 菅平高原観光協会

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

真田エリアの観光拠点。土産物の販売や食の加工体験を行っています。  
☎ 0268-72-2204

### 鹿教湯温泉交流センター

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



