

千曲川の流りに沿って、信玄×謙信「風林火山」ゆかりの地を訪ねる。

風林火山



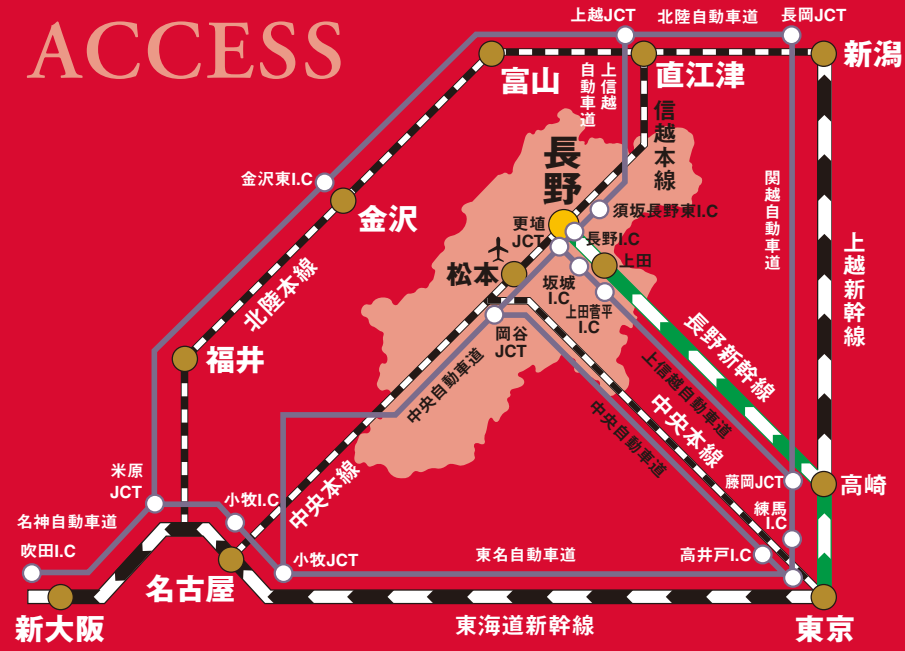
上杉謙信

武田信玄

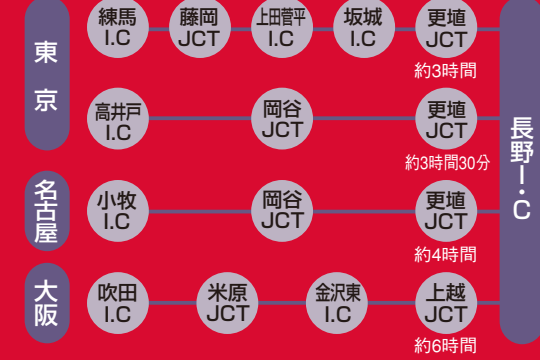
信玄×謙信
龍虎
相打つ
川中島の戦いの
舞台を歩く

疾きこと風の如く、
徐かなること林の如く、
侵掠すること火の如く、
動かざること山の如し——

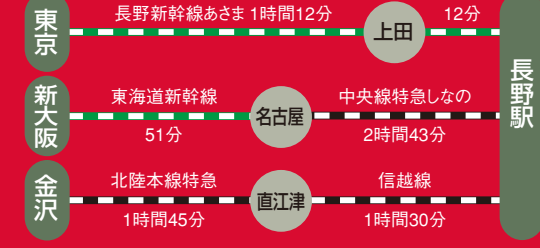
ACCESS



車ご利用の場合



電車ご利用の場合



■お問い合わせは

上田市観光課 上田観光コンベンション協会
TEL.0268-22-4100 FAX.0268-23-7355
<http://www.city.ueda.nagano.jp>

坂城町 産業振興課 ステキさかき観光協会
TEL.0268-82-3111 FAX.0268-82-3138
<http://www.town.sakaki.nagano.jp/>

千曲市 商工観光課
TEL.026-275-1753 FAX.026-261-4607
<http://www.city.chikuma.nagano.jp/>

千曲市観光協会
TEL.026-275-1326 FAX.026-275-3678
<http://www.chikuma-kanko.jp/>

長野市 観光課
TEL.026-224-5042 FAX.026-224-5043
<http://www.city.nagano.nagano.jp/>

(財)ながの観光コンベンションビューロー
TEL.026-223-6050 FAX.026-223-5520
<http://www.nagano-cvb.or.jp>

《長野市「信州・風林火山」特設サイト》
www.furin-kazan.jp/nagano/



千曲川の流れに沿って

「風林火山」ゆかりの地を訪ねる

動乱の戦国時代、天下に覇を唱えんとする
 甲斐の虎“武田信玄と、その軍師・山本勘助。
 風林火山の牙旗を掲げ、
 破竹の勢いで信濃攻略を進める無敵の武田軍。
 そこにはさらなる強敵が待ち構えている。
 それは“越後の龍”と畏怖された上杉謙信。
 戦国史に名高い川中島の戦いの幕は
 ここに切って落とされた――。
 上田市、坂城町、千曲市、長野市、
 千曲川の流れに沿って
 『風林火山』ゆかりの地を訪ねると、
 武勇と哀切に彩られた
 戦国歴史ロマンがよみがえります。

数々の伝説を生んだ

戦国史上最大の

激闘の地・信濃へ

武田信玄の信濃攻略 上田原の戦いと砥石崩れ

天文十年(一五四二)、弱冠二十一歳で家督を継いだ武田信玄は天下統一の足がかりとして信濃に攻め込んだ。南信濃を平定し、さらに北信濃に軍を進めようとする武田軍に対し、北信濃の豪族を率いて立ちふさがったのが葛尾城主・村上義清である。義清は、天文十七年(一五四八)の上田原の戦いで板垣信方、甘利虎泰などの武田方の名將を討ち取り、さらに天文十九年(一五五〇)の砥石城の合戦では砥石崩れと呼ばれるほどの大打撃を与えて武田軍を退けた。しかし、武田の家臣・智将真田幸隆が義清の拠点砥石城をあっさり攻略してしまう。幸隆はその後も東信濃から北信濃の武將たちを味方に引き込んでいくと形勢は逆転。窮地に追いつめられた義清は、越後の上杉謙信を頼って落ちのびることとなった。そして、失地回復を願う義清に請われて、ついに謙信は信濃進攻を決意することとなったのである。

両雄相まみえ川中島に火花を散らす

甲斐の虎・武田信玄、越後の龍・上杉謙信。ともに戦国最強の呼び声たかい両雄が天文二十二年(一五五三)から永祿七年(一五六四)まで、じつに十二年の長きにわたって雌雄を決せんとした場所が、千曲川と犀川に挟まれた善光寺平の要所、川中島である。五度あったと伝えられる対陣の中でも、とくに永祿四年(一五六二)の第四次合戦は激戦として知られ、武田軍の本陣に単身で斬り込んでいった謙信と信玄の大将同士の一騎討ちや、自ら考案したきつつき戦法が見破られた責を負い、死を覚悟して敵陣に乗り込んでいった天才軍師・山本勘助の壮絶な散り際など、戦国の世を華々しく駆け抜けていった男たちのエピソードが数多く伝えられている。

稀代の名將
武田信玄
 甲斐国の守護武田信虎の嫡男として生まれ、二十一歳で悪政を敷く父を追放して領主になりました。戦士であると同時に、領土の発展に奔走する為政者としての才覚も併せ持つ。戦国時代随一の英傑として知られています。



築城術にも
 優れた名軍師
山本勘助



信玄の謀將
真田幸隆

真田幸隆肖像(長岡寺蔵)

◆風林火山・関係略年表

- 大永元(一五二一) 武田信玄(幼名・太郎)、誕生
- 享祿3(一五三〇) 上杉謙信(幼名・長尾虎千代)、誕生
- 天文5(一五三六) 武田信玄、元服し海ノ口城の戦いに初陣
- 天文10(一五四一) 武田信玄、父信虎を駿河に追放
- 天文11(一五四二) 武田信玄、諏訪を攻略。
のち諏訪頼重の息女(由布姫)を側室にする
- 天文12(一五四三) 武田軍、東信濃へ侵攻
- 天文14(一五四五) 武田軍、上伊那地方へ侵攻
武田勝頼誕生
- 天文17(一五四八) 上田原の戦い
塩尻峠の戦い
上杉謙信、長尾家の家督を相続
- 天文19(一五五〇) 砥石城の戦い(砥石崩れ)
- 天文20(一五五一) 真田幸隆が砥石城を攻略
- 天文22(一五五三) 武田軍、葛尾城攻略
村上義清ら上杉謙信を頼る
第1次川中島の戦い
- 天文23(一五五四) 甲・相・駿三國同盟成立
- 弘治元(一五五五) 第2次川中島の戦い
- 弘治3(一五五七) 尼巖城を真田幸隆が攻略
第3次川中島の戦い
- 永祿元(一五五八) 武田信玄、戸隠中社に戦勝祈願
武田信玄、善光寺如来を甲斐へ移す
- 永祿2(一五五九) 武田信玄、生島足島神社に戦勝祈願
- 永祿3(一五六〇) この頃海洋津城完成
第4次川中島の戦い
- 永祿4(一五六一) 上杉謙信、関東管領を相続
八幡原で甲越両軍が激突
山本勘助ら討死
- 永祿7(一五六四) 謙信、武水別神社に戦勝祈願
第5次川中島の戦い
- 永祿12(一五六九) 三増峠の戦い
- 元龜3(一五七二) 三方ヶ原の戦い
- 天正元(一五七三) 村上義清死去
武田信玄、伊那郡駒場で病没
- 天正3(一五七五) 長篠の戦い
- 天正6(一五七八) 上杉謙信、春日山城で急死
- 天正10(一五八二) 武田氏滅ぶ

上杉謙信肖像(上杉神社蔵)

信義をつらぬく軍神 上杉謙信

越後の龍と呼ばれた、信玄の生涯最大のライバル。戦国の乱世にあつて信義に厚い名將として名高く、信濃豪族の村上義清らを庇護した(こぞをまか)けに、信濃の覇権を巡る信玄との宿命の対決が幕を開けました。

東信濃の勇將 村上義清



山本勘助肖像(電林寺蔵・信玄公宝物館保管展示)

赤坂橋から見た千曲川と松代

体感!川中島の戦い2007

ご案内

川中島合戦シアター
大河ドラマのタイトルでもある武田氏の旗印「風林火山」。ここでは「風林火山」に込められた武田家の武将たちの想いや精神を解説します。

川中島合戦シアター
屋内エリアのクライマックスコーナーである川中島合戦シアターは、千曲川の河原の上に再現された戦場シーンを背景に、大型スクリーンを配置。さらに会場の高さを利用して天井にランダムに設置された映像スクリーンと連動して展開されるのは、運命の第4次川中島の戦いです。立ちこめる霧が晴れると、モニターから、まだ妻女山にいるはずの上杉軍が突如雄叫びを上げながら挑んでいきます。正面だけでなく、両サイドから迫ってくる迫力の映像と音響で、まさに戦いの中に紛れ込んだかのような臨場感を演出していきます。



龍虎相打つ合戦絵巻を再現。川中島の戦いを体感しよう!
風林火山とは
大河ドラマのタイトルでもある武田氏の旗印「風林火山」。ここでは「風林火山」に込められた武田家の武将たちの想いや精神を解説します。

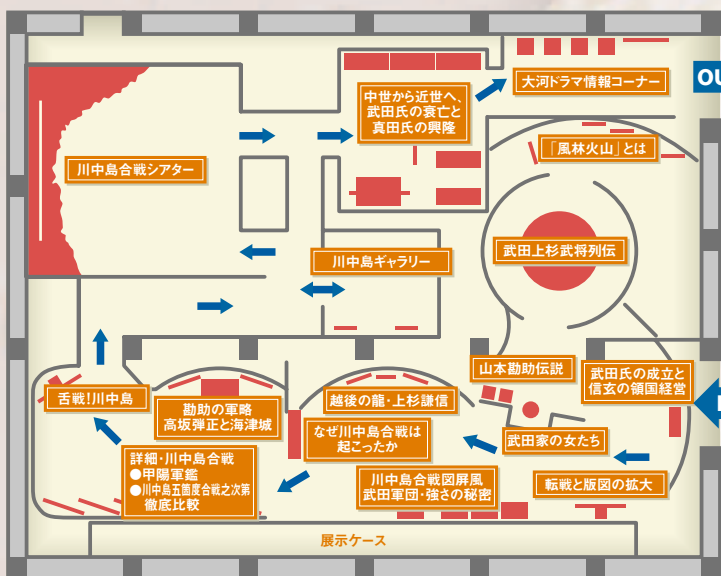
川中島合戦図屏風(武田軍団・強さの秘密)
川中島合戦図屏風(岩国本)を原寸大で再現し、統制のとれた武田軍の軍制や役割を解説し、武田軍団の強さの秘密に迫ります。

なぜ川中島の戦いは起こったか
なぜ信玄は執拗に北信濃に執着し、謙信は騒擾する国内情勢を犠牲にしてまで川中島防衛にこだわったのか。ここでは従来様々な議論がなされてきた「川中島原因説」を近年新たに発見された資料とともに紹介し、戦国史上名高い川中島の戦いに至る理由に迫ります。

武田上杉武将列伝
センターのモニメントステージに川中島の空撮画像が貼られた、屋内エリアのエントランスとなるこのコーナーでは、川中島の戦いに参加した武田・上杉諸将の画像が周りを囲んで来場者を迎えます。

山本勘助伝説
生年や来歴が謎にまつまれた孤高の軍師・山本勘助。その虚と実が織りまぎるさまざまな伝説から、山本勘助の人間像に迫ります。

長野市立博物館(屋内エリア)案内図



場所
川中島古戦場(屋外エリア)
長野市立博物館(屋内エリア)

期間
2007年3月24日(土)~12月16日(日)

開館時間
9:00~16:30(最終入館16:00)

料金(屋内エリア)
大人:500円 小・中学生:250円
幼児無料

休館日
7月9日(日)~13日(金)(施設メンテナンスのため)

アクセス
●上信越自動車道・長野I.C.から車で約5分
●JR長野駅善光寺口3番のりばから「古戦場経由松代行」で約20分

主催
風林火山・プロジェクトながの実行委員会
TEL.026-284-7000



「風林火山」ゆかりの地 広域地図

武田信玄VS村上義清

無敵の武田軍が敗れた 二つの大戦を偲ぶ

天下統一を夢見る武田信玄にとって、信濃攻略はすべてに優先した。諏訪侵攻を皮切りにして、佐久、伊那の武将たちと戦い、次々と勝利を手中に収める。そんな連戦連勝の武田軍の前に立ちはだかっていたのが、千曲川に望む居城を持つ村上義清であった。戦国最強と言われた武田軍は、義清との戦いにおいて、二度にわたり手痛い敗戦を喫することになる。

上田原の戦い

天文十七(一五四八)年、信玄は上田原で信濃の戦国大名村上義清と激突。板垣信方、甘利虎泰といった重臣を失い、自らも傷を負う初の大敗北を喫した。



■ 石久摩神社(上田原古戦場の碑) MAP C-4
上田市街地と千曲川左岸に広がる上田原と下之条一帯にかけて、激戦が繰り広げられました。上田古戦場公園と千曲公園を散策して古の戦いに想いを馳せてください。



■ 雨宮刑部の墓 MAP C-4
信濃の豪族として村上義清とともに出陣。村上方の武将では刑部の他、屋代源吾や小島権兵衛も討ち死にしました。



■ 板垣信方の墓 MAP C-4
武田氏を信虎・信玄の二代にわたって支えた武田軍の重臣。信方は愛煙家だったと言われ、墓前には煙草を供える人も多くいます。



■ 板垣神社 MAP C-4
武田信玄の重臣として数々の戦功を立てた板垣信方は、上田原の戦いで落命。この神社には、お墓が残されています。



■ 無名戦士の墓 MAP C-4
上田原合戦の犠牲となった兵士たちを弔う墓石。この合戦で命を落とした者は両軍あわせて4千人を超えたといわれています。

砥石崩れ

上田原の戦いから二年後、砥石城を攻め、再び義清と対戦。しかしここでも激しい抗戦に武田軍は総崩れとなる。これが世にいう「砥石崩れ」である。



■ 砥石城跡 MAP B-4
信玄の屈辱的敗戦の舞台は、そそり立つ崖壁上の山城でした。城跡からは、上田市街と真田の町並みを一望できます。



■ 塩野神社 MAP C-5
「延喜式」に記載された古社で、武田信玄が武運長久を祈った「朱印状」が残されています。

■ 生島足島神社 MAP C-5
武田信玄が川中島の戦いの必勝を祈願した願状や配下武将を集めて忠誠を誓わせた起請文などが残る山緒ある神社です。

砥石城を調略した真田幸隆の本領

名家真田一族 発祥の里を巡る

信玄が義清に敗れた翌年、調略に長けた信玄の重臣、真田幸隆の知略により、砥石城はほとんど戦わずして落とされる。義清は本城である葛尾城も追われ敗走し、頼ったのが、越後の虎、上杉謙信だった。

真田幸隆

海野氏の流れをくむ真田郷の豪族。武田信玄に臣従後、難攻不落とされた村上義清の砥石城を、謀略によって落とし、武田の知将と呼ばれた。のち真田昌幸、幸村が受け継ぎ、名門真田一族の祖となった。

真田幸隆肖像(長国寺蔵)

武田随一の謀将が築いた 六文銭のふるさと



■ 長谷寺(真田幸隆の墓) MAP B-4
真田幸隆が天文16年(1547)に開基し、昌幸の代に整備されて真田氏の菩提寺になった。境内には真田幸隆夫妻と昌幸のお墓があります。



■ 信綱寺 MAP B-4
真田幸隆の長男信綱夫妻、次男品輝の墓がある。信綱の首を包んだ地染めの陣羽織が伝えられています。



■ 塩田城跡 MAP C-5
村上義清落城後、武田信玄の居城となりました。7月には2万株のアジサイが「あじさい小道」に咲き誇ります。



■ 岡城跡 MAP C-5
天文22年(1553)8月、武田信玄が塩田城(上田市東前山)を攻め落としたあと、北信濃方面への進攻のための大事な拠点として岡村氏の館跡を再建したものと考えられています。3カ所の虎口の外側には三日月堀が設けられ、武田流による縄張の城として、有名です。



■ 上田市立博物館 MAP C-4
上田地方の中世以降の歴史を通観できる歴史・民俗資料および自然資料を収蔵・展示しています。歴代上田城主の甲冑ほかの上田藩関係資料、正保の信濃国絵図(長野県宝)、養蚕資料などが展示されています。

■ 真田氏本城跡 MAP B-4
松尾城ともいわれ、真田昌幸が上田城に移るまで、真田氏の本城と推定されています。南西にゆるやかに広がる一帯には土塁や郭跡が残り、散策に最適です。

オススメ 場所

これは
必見!

■ 真田氏歴史館 MAP B-4
真田家家宝の武具、調度品、文書、美術品を所蔵。一帯は御屋敷公園として整備されており、歴史ファンならずとも必見です。



■ 真田氏記念公園 MAP B-4
国道144号沿いにある公園です。ちょうど真田の入口付近にあります。「真田太平記」の著者池波正太郎氏の筆による「真田氏発祥の郷」の石碑と、岡田益雄氏によって創られた真田氏三代(幸隆、昌幸、幸村)のレリーフが建っています。



■ 真田氏居館跡(御屋敷公園) MAP B-4
真田氏が上田城を築城する以前に用いていた居館跡と考えられている遺構です。現地では通称「お屋敷」と呼ばれています。構築の時代は明らかではありませんが、永禄年間(1558~1570)頃かと考えられています。



村上義清

信州・坂城を拠点とした勇猛果敢な戦国大名。武田軍の信濃攻略に立ちふさがり、信玄を二度にわたって撃退したが、武運が尽きた後は、失地回復を願って上杉謙信を頼り、再興をさし川中島の戦いの火種をつくった。

無敵の武田軍を二度も破る
東信濃の勇将・村上義清の面影を辿る

平安時代から続く名家に生まれた村上義清は、佐久・更科・埴科・小県・水内・高井郡など信濃の各地を支配下に治めていた。最後は信玄に追われる身となるが、義理人情に厚かった義清を慕う人は今も多い。



坂木宿ふるさと歴史館 MAP C-4
信濃村上氏や、甲斐の武田信玄と激闘を演じ、二度までうち破った村上義清の資料をはじめ、北国街道の宿場町として栄えた「坂木宿」の歴史・文化にふれられます。



武水別神社 MAP D-3
平安中期の延喜式にも登場する大社です。弘治3年(1557)、武田軍との合戦前にした謙信が信玄討伐の加護を祈った願文を奉納したと伝えられています。



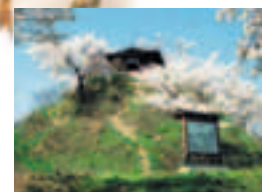
屋代城跡 MAP D-3
村上氏一族とされる屋代氏の居城。有力家臣の屋代氏の寝返りは、村上氏が葛尾城を追われる一因となりました。



城山史跡公園・荒砥城跡 MAP D-4
村上氏一族山田氏の居城です。対岸の葛尾城の支城的役割を果たしました。大河ドラマ「風林火山」のロケで撮影に使用されました。



村上義清公供養塔 MAP C-4
村上義清は川中島の戦いで以降、謙信の家臣として越後に移り住み、そこで没したと伝えられています。この供養塔は江戸時代、坂城の代官によって建立されたものです。



葛尾城跡 MAP C-4
南北朝時代から続く村上氏歴代の居城。現在、頂上には村上神社が祀られ、城跡からは千曲川の雄大な流れが望めます。坂城町側から千曲市側からのトレッキングコースも楽しめます。



満泉寺 MAP C-4
村上義清に代表される村上氏代々の菩提寺で、村上氏の居館跡に移築されたものです。※改築中



耕雲寺 MAP C-4
武田信玄・勝頼の二代にわたって篤い保護を受けた名刹。寺名は信玄自らつけたと言われています。



箕の渡し MAP C-4
葛尾城を追われた村上義清の夫人が千曲川を渡って逃げた場所。何も持たずに逃げたため、我が身の危険をかえりみず快く舟を出してくれた船頭に、夫人は渡し賃の代わりに髪に挿したかんざしを与えました。人望の厚かった義清夫妻のふエピソードが伝わっています。

風林火山
ゆかりの地
長野市



善光寺 MAP C-2
古より老若男女の信仰を集める名刹。川中島の戦いの際、その本尊は上杉謙信によって越後に移されたという説もありますが、武田信玄によって甲斐に移されました。その後も時の為政者により流転を余儀なくされ、40年以上を経て再び信濃に戻りました。宗派を問わず万人を受け入れる霊場として、今も全国から参詣者が絶えません。



戸隠神社 中社 MAP D-2
平安時代から修験道の霊場として都にまで名を馳せ、戦国時代には甲越両軍の争乱に巻き込まれました。武田信玄が戦勝祈願をしたといわれる中社には、信玄の願文などが残されています。奥社へ続く参道の杉並木は圧巻です。



飯綱山 MAP D-2
標高1917m、北信五岳に数えられる美しい山。山頂近くには信玄、謙信ともに戦勝を祈願したと伝えられる飯綱大権現神社が鎮座しています。

もうひとつの川中島の戦い、社寺争奪戦

戦国時代の武将たちは、戦いに勝って領土を広げていくために、少しでも多くの神仏の加護を得たいと願いました。特に、武田信玄と上杉謙信は、どちらも出家しており、信仰心が篤いことでも知られています。善光寺・本尊の争奪戦はもとより、戸隠神社への激烈な祈願文や飯綱大権現をお互いに守護神にするなど、北信濃の聖地を巡って、この両雄は、さまざまな駆け引きを展開しています。

長野でいちご狩り!? この美味しさは驚きです!!

世界のバラ約1100種類を一室に集めた「夢ばらの里」で、最近人気を集めているのが、なんといちご狩り! 土壌栽培に拘り、減農薬で手間暇かけて育てたいちごは、その愛情に応えるかのようにつやつや輝き糖度もバツグン! いちごのシーズンが終わっても、さくらんぼ、ブルーベリー、巨峰など、フルーツ狩りが一年中楽しめます!

9時~17時 年中無休 大人500円、子供400円
30台、バス12台 上信越長野坂城ICから車で約10分
※いちご狩りのお客様は、バラ園見学無料。

●いちご狩り/5月初旬(4/1~5/6)は30分1,000円
●さくらんぼ狩り/5月末~ ●巨峰狩り/8月初旬~
●信州ばらフェスティバル/4月1日~6月末

信州夢ばらの里 埴科郡坂城町上五明453-2 TEL.0268-82-9540

あんずの里アグリパーク 千曲市屋代515-1 TEL.026-273-4346

9時~18時
いちご狩りは9時~16時(いちごがなくなり次第終了)
休 無休
普通150台、大型10台
長野自動車道更埴ICより10分
しなの鉄道屋代駅より車で5分
JR篠ノ井駅より車で15分

いちご狩り 12~6月(1500~500円)
南国果樹園 通年
焼きたてパン いちご食パンが人気

あんずの里の観光農園です。バナナやパイナップル、花々が咲き乱れる(南国果樹園)。新鮮ないちご食べ放題の(いちご狩り)。フルーツメニューや南国カレー、焼きたてパン等が味わえるフロア。一日たっぷり、花と緑と食のトリオカルワールドをお楽しみください。

箕の渡しと女涙坂伝説

持ち前の武力で武田晴信(後の信玄)を二度も撃退し、数多くの重臣を討ち取った村上義清でしたが、武田方の真田幸隆や山本勘助達の調略により配下の武将達が次々と寝返り、戦わずして葛尾城を放棄することになりました。

時に天文22年(1553年)4月、もはやこれまでと悟った村上義清は、越後の長尾景虎(後の上杉謙信)を頼って密かに落ちのびることを決意しました。しかし奥方とはいえ、周りを敵に囲まれた状況では連れて行くわけにもいきません。

仕方なく奥方は千曲川を挟んで対岸にある東国寺に逃げ込み、仏門に帰依して俗世との関わりを断ち、武田方に捕らわれることから逃れようとして決まりました。

早速葛尾城から下り、千曲川の渡し場まで来ました。船頭達は敗軍の将の奥方を逃がす手伝いをすると、後に咎められることになってしまうことを心配して、誰も舟に乗せようとしません。そればかりか、捕らえて武田方に渡そうとする不穏な空気が流れていました。

仕方なく奥方は言いました。「今は敗者なれど、昨日まではこの地を治めた者の奥方として、皆には恩愛の心を持って接してきましたつもりです。それなのにこの有様とは、かくも世は儚いものか。」

すると二人の船頭が進み出て言いました。「私は特に村上様のご厚誼を受けた者として、奥方様の状況を見て見ぬふりをするわけにはいきません。後に罪に問われようとも、私が渡して差し上げます。」

こうして奥方は千曲川を渡りましたが、対岸に着く寸前に船頭に向かつて言いました。「この恩は決して忘れないでしよう。いつの日か夫義清がこの地を奪還した時は、相応の褒美を差し上げましょう。その約束の印としてこれを渡しましょう。」そして奥方は付けていた髪飾り箕を渡しました。

東国寺まであとわずかの坂のところまで来て、奥方は振り返りました。追っ手はすぐ近くまで来ていて、今にも追いつかれそうです。ふと逃げた葛尾城の方へ視線を向けると、城にはもう武田方の旗が翻っています。

これを見た奥方は「戦国の世の習いとはいえ、余りにも無情なるはこの浮世。世を捨てるといえ、余りにもどれぼの違ひがあるものか。」と、涙を流しながら言いました。この後奥方は、無事東国寺に逃げおそれたとも、追っ手に討たれたともいわれていますが、真相ははっきりしていません。

このとき奥方が渡った千曲川の渡し場は、後に「箕の渡し」と呼ばれ、涙を流した坂は「女涙坂」と呼ばれるようになりました。そしてそれにまつわる奥方の悲話は、戦国時代に生きた女性達の悲しみを後世に伝える伝説として、今も語り継がれています。

信玄 VS 謙信、宿命の対決

川中島の戦いの地を訪ねる

千曲川と犀川にはさまれた善光寺平の要所、川中島は、武田信玄と上杉謙信が、信濃の領有を争い、天文22年(1553)から永禄7年(1564)まで、12年間5回におよんだ戦いの舞台。信玄と謙信が一騎討ちを果した永禄4年(1561)の戦いは、戦国史上最大の激戦といわれています。

甲越の両雄が
相まみえた決戦の地



信玄・謙信 一騎討ち像



川中島古戦場・八幡原史跡公園

山本勘助ら戦死した永禄4年の川中島の戦いで、武田軍が本陣を構えた古戦場跡。「はちまんばら」と呼ばれる史跡公園内には、合戦のハイライトである信玄・謙信両雄一騎討ちの銅像をはじめ、三太刀七太刀の碑、首塚などがある南長野運動公園の南西に石碑が建っています。



明徳寺(高坂弾正の墓)

武田二十四将のひとり、高坂弾正が再興した寺です。本堂の裏には「蛙合戦」で知られる池があります。また、ここには第2次大戦中、硫黄島で散った地元松代出身の栗林忠道中将の墓もあります。



典厩寺

信玄の弟で武勇にすぐれた副将典厩信繁は、川中島で命を落としました。典厩を葬った塚を典厩塚というようになり、後に典厩寺と名を改め、両軍の戦死者を弔いました。火縄銃などの史料も展示されています。

山本勘助

武田信玄の天下取りを補佐する天才軍師。諸国を漫遊して軍略や築城術などを修めた後、武田家の重臣板垣信方、推挙されて信玄に仕える。川中島の戦いで自ら進言した。啄木鳥の戦法が上杉軍に見破られ、命を落とした。



山本勘助自像(恵林寺蔵・信玄宝物館保管展示)



山本勘助の墓

信玄の天下取りを夢見ながら川中島に散った天才軍師、山本勘助。法名の山本道鬼居士と記された墓は千曲川の堤防の下、古戦場一帯を見渡せる場所に建てられています。



勘助宮跡地

敵陣に身を投じていった勘助の最後は壮絶であったと伝えられています。ここに建っていた諏訪社を後に勘助宮と呼ぶようになりました。現在は、長野オリンピックスタジアムがある南長野運動公園の南西に石碑が建っています。

おすすめ土産
秘伝の調合により香りの中にも辛さが引き立ちます。
七味唐からし「中辛」缶入り 360円
唐からしのみ「大辛」
口の中に広がる痛快な辛さが食欲をそそります。
一味唐からし「大辛」缶入り 460円
胡麻の香りと七味の辛さはふりかけだけでお料理の味を引き立ちます。
七味ごま缶入り 120g 840円

独自の調合により作られた八幡屋磯五郎の七味唐からしは、江戸時代(元文年間)の創業より、善光寺のお礼に添えてお土産にする方が多く、かつては善光寺参りの手形とまで言われておりました。今では、日常の食を彩る味としても、皆さまに親しまれております。

根元 八幡屋磯五郎
長野市大門町83 TEL.026-232-3966(本社)

「川中島缶」
中辛17g 400円(税込)
9時～18時30分
第1・第3月曜日(原則として)
バス停 善光寺大門下車(ぐるりん号) 善光寺入口下車

山本勘助の奇策「啄木鳥の戦法」

啄木鳥の戦法とは、キツツキが虫を捕らえるために木の側面をくちばしてコツコツとたたき、虫が驚いて反対側へ逃げ出すのを待ち伏せる習性から称される戦法で、山本勘助が提唱した。永禄4年(1561)9月9日夜、武田軍が、隊に分かれ、一隊が上杉軍の本陣である妻女山に奇襲攻撃をかけ、不意をつかれて山を下りる上杉軍を残る一隊が待ち受け八幡原で撃つという作戦だったが、謙信に作戦を見破られて信玄本陣は窮地に追い込まれる。



洞合橋

第4次川中島の戦いで討ち死にした山本勘助の首を、家来が敵の手から奪い取り、洞と首をつなぎ合わせた場所とされています。



諸角豊後守の墓

武田方の侍大将、諸角虎定の供養塔。信玄、信玄の2代にわたって武田家に仕えた重臣。最も激烈な戦いとなった第4次川中島の戦いでは、81歳という最古参で戦場に赴き、獅子奮迅の活躍をするも討ち死にしています。地元の人々には「もろずみさん」の愛称で親しまれ、今も春と秋には集落をあげて慰霊祭が行われています。



松代城跡(海津城)

永禄元年(1558)～永禄3年(1560)、北信濃の最前線基地として、さらに来るべき川中島での決戦に向けて、信玄が山本勘助に命じて築城させました。初代城主は高坂弾正。現在の太鼓門や堀、石垣などは復元されたものですが、本丸跡からは往時をしのぶことができます。



雨宮の渡し

第4次の戦いの際、海津城から立ち昇る炊事の煙の数から、奇襲を察知した上杉謙信は、夜半過ぎに「雨宮の渡し」を越え、霧の中密かに武田軍に近づきました。渡しがあったとされる場所は現在公園として整備され「聴声粛々夜河を渡る…」の頼山陽の石碑とともに、往時をしのばせています。



松代温泉

川中島からほど近い松代に湧く温泉。切り傷に効能を発揮する鉄分を含んだ赤褐色の湯で、川中島の戦いでは信玄の隠し湯として利用されたと言われています。



信玄の隠し湯

川中島からほど近い松代に湧く温泉。切り傷に効能を発揮する鉄分を含んだ赤褐色の湯で、川中島の戦いでは信玄の隠し湯として利用されたと言われています。

風林火山 信州銘菓・お土産多数

長野駅善光寺口を降りてすぐの場所にある駅前では随一の品揃えの土産物店。信州ならではのご当地グルメからグッズまで、探しているものがきっと見つかる豊富な品揃えが魅力。こだわりの野沢菜漬けなど季節の素材を使った土産物がおすすすめ。旅の途中や帰りに気軽に立ち寄りください。

おすすめ土産
野沢菜/本格浅漬・売上トップの人気商品
栗しほり/栗をたっぷり使用した贅沢味
信州そばまんじゅう/石臼引きそば粉で最高級の味

8時～20時15分 無休 無休 JR長野駅入口(善光寺口) 駅ビル3Fトリ側

Bearny ベアニー
長野市南千歳1-22-6(長野駅構内) TEL.026-268-0665

おすすめ土産
秘伝の調合により香りの中にも辛さが引き立ちます。
七味唐からし「中辛」缶入り 360円
唐からしのみ「大辛」
口の中に広がる痛快な辛さが食欲をそそります。
一味唐からし「大辛」缶入り 460円
胡麻の香りと七味の辛さはふりかけだけでお料理の味を引き立ちます。
七味ごま缶入り 120g 840円

独自の調合により作られた八幡屋磯五郎の七味唐からしは、江戸時代(元文年間)の創業より、善光寺のお礼に添えてお土産にする方が多く、かつては善光寺参りの手形とまで言われておりました。今では、日常の食を彩る味としても、皆さまに親しまれております。

根元 八幡屋磯五郎
長野市大門町83 TEL.026-232-3966(本社)

「川中島缶」
中辛17g 400円(税込)
9時～18時30分
第1・第3月曜日(原則として)
バス停 善光寺大門下車(ぐるりん号) 善光寺入口下車

風林火山ミニ周遊バス

妻女山展望台 **山本勘助の墓** 行き

きつつき号
のご案内

観光バスで入れない、マイカーでも不安な狭道を周遊バスがめぐります。また、「語りべ」が旧跡などをバス車内でご案内いたします。

運行日 2007年4月21日～2007年11月25日間の土・日・祝日
2007年4月28日～2007年5月6日の毎日、2007年7月21日～2007年8月19日の毎日

料金 大人500円、小人250円

時刻表 9:00発 10:30発 12:30発 14:00発 15:30発 の5便(約60分周遊コース)

コース 川中島古戦場発 ▶ 赤川の碑・洞合橋・山本勘助鎮魂の碑(車窓) ▶ 妻女山展望台(下車見学) ▶ 山本勘助の墓(下車見学) ▶ 川中島古戦場着

要予約 川中島バス株式会社 TEL.026-254-6700(平日) TEL.026-254-6000(土・日・祝)

武将たちの熱き戦いに思いを馳せて—
ゆかりの地 旅のモデルコース

1 モデルコース
上田市

真田幸隆のふるさと上田と信州の鎌倉・別所温泉をめぐる旅

1泊2日

ポイント
上田市は真田一族発祥の地。その真田の郷と、武田軍を悩ませた戦いの跡を見学。別所温泉の外湯めぐりと鎌倉から室町期の国宝・重文級の名刹が残る塩田平の散策も楽しみたい。

安楽寺 八角三重塔

コース
各地→上田菅平IC→車15分→真田氏歴史館→徒歩1分→真田氏居館跡(御屋敷公園)→車20分→上田城跡→上田市内散策(池波正太郎真田太平記館など)→《昼食》→車20分→石久摩神社(上田原古戦場の碑)→車5分→板垣信方の墓→車25分→生島足島神社→車20分→別所温泉宿泊→徒歩→別所温泉散策(外湯めぐり・北向観音・安楽寺八角三重塔ほか)→車20分→塩田平散策(塩野神社・前山寺三重塔ほか)→車30分→上田菅平IC→各地

真田幸隆

2 モデルコース
坂城町 千曲市

村上義清の面影と川中島古戦場と温泉の里・戸倉上山田温泉の旅

1泊2日

ポイント
東信濃随一の勇将のふるさとは、戦いの激しくも悲しい伝説を残す地が今も残る。川中島の戦いに至る軌跡を追いかけ、千曲川のほとり開湯100年の戸倉上山田温泉に辿り着く。

戸倉上山田温泉

コース
各地→坂城IC→車8分→村上義清供養塔→車3分→坂木宿ふるさと歴史館→《昼食》→車5分→斧の渡し(葛尾城を望む)→車10分→荒砥城跡→車8分→戸倉上山田温泉宿泊→車15分→武水別神社→車15分→雨宮の跡→妻女山(車窓見学)→車20分→川中島古戦場(大河ドラマ「風林火山」特別企画展)→《昼食》→車5分→典厩寺→車10分→松代城跡(海津城)→車15分→山本勘助の墓→車10分→長野IC→各地

村上義清

3 モデルコース
長野市

信玄×謙信 激突の地 川中島古戦場と善光寺・戸隠神社を歩く旅

1泊2日

ポイント
川中島古戦場と大河ドラマ「風林火山」特別企画展をメインに、長野を満喫するコース。平成19年本堂再建満300年の善光寺と神々の伝説が息づく大自然の宝庫・戸隠へ。

善光寺仲見世通り

コース
各地→長野IC→車5分→川中島古戦場(大河ドラマ「風林火山」特別企画展)→《昼食》→車5分→典厩寺→車10分→松代城跡(海津城)→徒歩→松代町内散策→車40分→善光寺宿坊宿泊(精進料理)→徒歩2分→善光寺(お朝参)→徒歩→仲見世散策→車60分→戸隠神社中社→徒歩→昼食(戸隠そばなど)→車5分→鏡池→車15分→戸隠奥社参道散策→車70分→長野IC→各地

山本勘助



■ 富倉峠(飯山市) MAP B-1
越後・春日山城から川中島に出陣する際、上杉軍が使用したとされる峠。謙信は一気に戦場に向かわず、まず飯山城に入って万事を調べました。

越後の龍、上杉謙信の拠点 春日山

川中島の戦いでは、結局、宿敵・武田信玄との決着はつかず、謙信は北信濃の一部を掌握したのみであった。その後、織田信長との戦いを進めているなか、春日山城にて四十九歳の若さで急逝する。



上杉謙信公画像 米沢市・上杉神社所蔵



■ 林泉寺(新潟県上越市)
春日山城のふもとには、長尾家の菩提寺・林泉寺があります。謙信は7歳の折、この寺に預けられ、14歳までの多感な時期を過ごしました。

■ 春日山城(新潟県上越市)
上杉謙信が居城とした大規模な山城。春日山全体を城郭として堀や土塁をめぐらせた堅牢なつくりであった。現在は城跡として本丸跡や毘沙門天を奉ったお堂を巡ることができます。



■ 飯山城跡(飯山市) MAP B-1
北信濃から越後・春日山城にいたる飯山街道を押さえる場所に位置する、地方豪族、泉氏の城です。謙信は信濃進出の主要拠点として重視し、武田軍の脅威を打ち破って城を確保しました。第5次川中島の戦いの頃には改築を行いました。堅牢な城で武田軍はついに攻落できませんでした。



■ 野尻城跡(信濃町) MAP C-1
永禄7年(1564)、信玄は謙信の関東出兵に乗り、越後国境の野尻城まで攻め上がります。謙信はすかさず城を奪還。その勢いで川中島に進軍し、塩崎で対峙しました。しかし両軍一戦も交えることなく撤退。これが最後の川中島の戦いとなりました。



■ 宇佐美定行の墓(信濃町) MAP C-1
宇佐美定行は、上杉十八将のひとり。合津比売神社に必勝を祈願したとき、愛馬の鞍を掛けたといわれる松の木、当時の松は寿命で朽ちてしまい、昭和57年、有志が現在の場所に後継の松を植え、後世に伝えることにしました。すぐ下には「上杉謙信槍先之清水」と呼ばれる湧き水も出ています。



■ 謙信鞍掛の松(長野市) MAP C-3
妻女山に陣をかまえた謙信が、山麓の合津比売神社に必勝を祈願したとき、愛馬の鞍を掛けたといわれる松の木、当時の松は寿命で朽ちてしまい、昭和57年、有志が現在の場所に後継の松を植え、後世に伝えることにしました。すぐ下には「上杉謙信槍先之清水」と呼ばれる湧き水も出ています。



■ 横山城跡(長野市) MAP C-2
第2次と第5次の川中島の戦いで上杉謙信がこの地に本陣を置きました。善光寺の東隣、城山公園を過ぎ、坂を上ったところ、現在の彦神別神社が主郭であったと言われています。武田軍の旭山城を望むことができ、善光寺平を見下ろす眺望もすばらしいビューポイントです。



■ 壁田城址・替佐城址(中野市) MAP B-1,2
千曲川をはさんで建てられた壁田城、替佐城の2つの城は、武田軍の最前線拠点として互いに連携しあい、上杉勢を大いに悩ませました。



■ 小菅神社(飯山市) MAP A-1
役小角が創建したと伝えられる修験場。戸隠、飯綱と共に北信三大修験場として栄えました。弘治3年(1557)、上杉謙信が戦に勝ったら寺領を寄進すると願文を捧げました。焼失を免れた奥社は国重要文化財です。



■ 高梨氏城跡(居籠・山城)(中野市) MAP B-2
山麓の緩やかな扇状地に築かれた高梨氏の本拠。中野小館と呼ばれ、長野県の指定史跡として発掘・整備され、「高梨館跡公園」となっています。土塁や堀、建物跡、井戸跡、石で造られた水路(側面は石、床は土)、そして庭園などがほぼそのまま残されています。



■ 横湯山温泉寺(山ノ内町) MAP A-2
嘉元3年(1305)、京都東福寺の虎関国師と練国禪師が浴場を開設したのが「温泉寺」の始まりと伝えられています。川中島の戦いの際、傷ついた兵士の療養の地となり、武田信玄がお寺に寄進。信玄を開基とし、武田菱がいまも寺紋に用いられています。

■ 上杉謙信物見の岩(長野市) MAP C-2
善光寺の裏手、大峰城へと続く遊歩道の途中に謙信が武田軍の動きを見張るために使ったといわれる巨石がのこっています。

義の人、上杉謙信と
いう男。

自らを毘沙門天の生まれ変わりと称し、抜きん出た指揮統率力により、連戦連勝を重ねた戦国時代屈指の武将、上杉謙信。

信玄に敗れた村上義清の要請に応え、川中島で歴史に残る決戦を繰り広げることになる。義を重んじ、私利私欲では動かなかったといわれる謙信の、北信濃における足跡を辿る。

子供に楽しい、大人にうれしい
アウトドア施設がいっぱい!

避暑、泊まるがひとつに!
観光にも便利なりゾートホテル
ホテル タングラム

7/7日～8/5日
ラベンダーパーク&
フラワーガーデン
OPEN!

お申し込み・お問い合わせは
ホテル タングラム
TEL.026-258-3511
〒389-1302 長野県上水内郡信濃町古海
お得な情報は www.tangram.jp

しなの優待宿泊プラン 1泊朝食付き
4/1～7/27、9/2～11/26 人数2名～5名様同一料金
平日 ¥7,800 休前日 ¥8,800
詳しくはお問い合わせ下さい。

真田昌幸・幸村が開いた城下町 上田市

真田氏の上田城下の街並み、のどかな田園風景に名刹や美術館がたえず
塩田平、古くは「枕草子」に登場し、別名「七久里の湯」と呼ばれる別所温
泉、静かな山間に湧く丸子温泉郷など、見どころ湯ところは尽きません。

真田氏の居城 上田城跡

徳川勢が2度、攻撃を試みましたが、真田昌幸・幸村父子がいずれも撃退。
以来、名城の名を知らしめました。春は「上田城 千本桜」として桜の名所でも
あります。



問 上田市観光課 ☎0268-22-4100 (代)

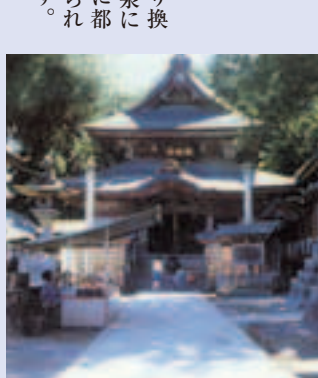


長谷寺
真田幸隆が開
山した真田境
内の菩提寺。隆
夫と昌幸の墓
があり、六文
銭が刻まれた
石門や、これ
を覆うように
咲く桜も見る
ことができます。



真田氏居館跡
上田城築城以前の真田氏の本拠地。地元では「お屋敷」と呼ばれ親しまれています。現在は「御屋敷公園」として整備され、ツツジの名所として知られています。

信州最古の湯 別所温泉



北向観音

前山寺 三重塔 (重文)

信州の鎌倉と呼ばれる塩田平の「独鈷山」の近くに建つ古刹。建治3年、北条義政の塩田城入城に伴い、その祈願寺となり、戦国時代には武田信玄の保護も受けました。室町時代に建てられ、現在、国の重要文化財となっている三重塔は、一層目は完成しているものの、二層目・三層目には窓や欄干が付いていないため「未完成の完成塔」と呼ばれています。



中禅寺 薬師堂 (重文)

平安末期から鎌倉初期にかけての建立で、県下最古の木造建築といわれる中禅寺薬師堂。空海の創建と伝えられ、素朴ながら重厚な茅葺屋根が特徴。堂内の薬師如来座像、神将像とともに、国の重要文化財。

信州の鎌倉 塩田平

上田市の南西に位置する塩田平が「信州の鎌倉」と称されるのは、鎌倉幕府の要職を務めた北条義政が居城を構え寺社を手厚く保護したことから鎌倉文化が花開いたためと言われています。



菅平高原 ラグビーの合宿地として有名な菅平高原は、ハイキングやキャンプも楽しめるアウトドアスポーツのメッカ。毎年、歓声が響きます。

問 菅平高原観光協会 ☎0268-74-2003



安楽寺 八角三重塔 (国宝)
安楽寺は、長野県下で最も古い禅寺。杉並木の石段を登ると、禅寺ならではの清らかなたたずまいが、心を安らかにしてくれます。本堂奥の小高い地に建つのが、国宝で、国内唯一の貴重な存在・八角三重塔。中国・宋代の様式を伝えています。

TOPICS
岳の幟
雨の少ない塩田平の雨乞い祭りといわれています。毎年7月15日に近い日曜日、龍神にたとえるカラフルな幟を立て別所温泉を練り歩きます。(国選択無形民俗文化財)

問 別所温泉観光協会 ☎0268-38-3510



文殊堂 (県宝)
日本三大文殊の一つ。鹿に身を変えて信心深い獺師に効能豊かな出湯を教えた、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。

問 鹿教湯温泉観光協会 ☎0268-44-2331

鹿が教えた湯 鹿教湯温泉

文殊菩薩の導きにより、泉で矢傷を治す鹿を獺師が発見したことから、鹿が教えた湯「鹿教湯」の名がつけられたと伝えられる温泉です。

上田の土産
旅のしめくりに買って帰りたい思い出の品々。市内各所で販売しています。

上田市観光協会
上田の土産品のことならまずこへ。特産品・名産品、地酒などを販売しています。十勇士エッセイも人気です。

うえた食彩館ゆりの里
野菜、くだもの、きのこなど季節の農産物を販売しています。豊かな自然に恵まれた上田の農産物を販売しています。

ゆきむら夢工房・特産品直売所
そば打ちや、漬物、味噌の加工などが体験できます。地元産の農産物などを販売する直売所もあります。

風林火山in信州 バスで巡る、強者どもの夢の跡……。

別所温泉 ↔ 長野駅 湯の里直行バス

●運行期間／平成19年4月1日(日)～平成19年9月30日(日)
「風林火山」の舞台を訪ね、歴史ロマンと名湯に浸る小さな旅

信玄コース (別所温泉発→長野駅着) 大人3,500円(税込)
別所温泉(観光駐車場)発9:00→10:00松代・海津城[45分見学]10:45→11:00川中島古戦場[60分見学]12:00→12:30善光寺→長野駅東口着12:40

謙信コース (長野駅発→別所温泉着) 大人3,000円(税込)
長野駅東口発14:00→14:20川中島古戦場[45分見学]15:00→16:00生島足島神社[15分参拝]16:15→16:30別所温泉(観光駐車場)着

※往復ご利用の場合は、大人6,000円(税込)。※観光施設への入場料は料金に含まれておりません。

■申込み・問合せ先 別所温泉観光協会/別所温泉旅館組合 TEL.0268-38-2020 FAX.0268-38-8887

千曲川の岸边、 花と月と温泉といにしへの里 千曲市

日本の長さを誇る悠々とした流れの千曲川。その中城のほとりに位置する千曲市、花の里、歴史の里、月の里、温泉の里が、それぞれに風雅な趣をもつて私たちを迎えてくれます。

温泉の里 戸倉上山田温泉

千曲川畔に広がる、信州一の規模を誇る一大温泉地。湯量も豊富なお湯、川中島古戦場、上田原古戦場などゆかりの史跡のほば中間に位置しており、史跡めぐり、旅の拠点として人気を集めます。

月の里 おぼすて

姨捨の棚田
田に水が張られる頃、その一枚一枚に月が映るさまは美しく、田毎の月と呼ばれ古の昔から名を馳せました。国の名勝に指定されています。

歴史の里 科野の里歴史公園

長野県立歴史館
古代から現代までの信州の生活の歴史を学べます。2007年10月13日(土)からは、「武田・上杉・信濃武士」(仮)と題した関連企画展も開催されます。

あんずの里

森のあんず
日本一のあんずの里。一目十万本と言われ、4月上旬から中旬頃、山里は淡いピンクに染まります。6月下旬に完熟あんず狩りができます。

千曲市観光協会 ☎026-275-1326



「遠くとも一度は参れ善光寺」
千四百年の仏都
長野市
豊かな自然と北信濃の山並みに抱かれて、街にぎわいとふるさととの安らぎが調和するリゾント都市「長野市」。約1400年余りの歴史をもつ国宝・善光寺を中心に、歴史に彩られた文化と市街地を取り巻く自然が訪れる人々をやさしく包んでくれます。

共に支えられ 守られて

善光寺 三百年 慶祝

国宝善光寺 本堂再建三百年

4月14日(土)～5月27日(日)
◎記念大法要 4月14日
◎善光寺寺子屋文化講座 5月12日・19日・20日・26日・27日
◎善光寺お盆縁日 8月14日(火)・15日(水) ◎大盆踊り会
◎善光寺曼荼羅 10月5日(金)～11月14日(水)
◎特別展10月5日～11月14日
◎面影写真展10月5日～11月14日
◎善光寺サミット記念講演会10月16日
◎善光寺事務局 ☎026-223-4444



老若男女で賑わう国宝 **善光寺**
国宝に指定されている本堂はもともと、重要文化財の三門(山門)や経蔵など見どころがたくさんあります。



宿坊
善光寺境内には39もの宿坊があります。一般にも開放していて、貴重な仏像や宝物を拝観できたり、宿泊して翌朝お朝事に詣でて「お数珠頂戴」を頂いたり、宿坊によっては精進料理を頂いたり、充実した善光寺参りができます。



お数珠頂戴
お朝事の時などにお貫さま、お上人さまが本堂を往復する際、参詣者は本堂前の石畳にひざまずいて手を合わせ、頭を数珠でなでいただきます。



お朝事
まず大勸進のお貫さまと25院の一山住職、そして大本願のお上人さまと14坊の一山住職の順におつとめを行い、参詣者にお十念を授けます。(春彼岸より午前6時30分～、夏より午前5時30分～、秋彼岸より午前6時～、冬至午前7時～)



本堂内陣
本堂開扉～入相までの間、畳敷きの内陣で参拝ができます。また、床下の暗間の回廊を手探りで進み、本尊真下の「極楽の錠前」を握って仏縁を結ぶ「お戒壇めぐり」もできます。(拝観料:500円)

変わらぬ味で参拝客と共に
歩んできた老舗そば店。

9時～18時15分(LO) 不定休
普通7台または大型1台
長野駅から徒歩約20分
長野駅から善光寺行きバス「善光寺大門」下車

創業300年 信州手打そば **大丸**
長野市大門町504 TEL.026-232-2502

善光寺さんのお膝元で商売を初めて300年。蕎麦屋を初めて100年になるという老舗です。まさに本堂再建300年の善光寺さんと共に歩み、うまいそばで参拝客のお腹を満たしてきたと言っても過言ではありません。明治、大正の時代に建てられたという店構えも、そばの味を一層引き立ててくれます。

歩いてみよう **善光寺七福神めぐり**
表参道界隈に祀られている七福神を巡りながら、朱印を頂くというもの。善光寺住職の小松玄澄大勸進貫主様の書による専用の色紙(800円)も購入できます。7つの福を手に入れて善光寺参りで善光寺の朱印(印のみ200円)を頂けば、さらに御利益がありそう。●朱印料…各寺社100円 ●色紙が購入できる所…世尊院、西宮神社、刈萱山 西光寺

- 一 寿老人 西光寺
- 二 大黒天 大國主神社
- 三 福祿寿 十念寺・秋葉神社
- 四 弁才天 往生院
- 五 布袋 THE FUJUYA GOHONJIN
- 六 恵比寿 西宮神社
- 七 毘沙門天 善光寺世尊院 釈迦堂

ながの観光コンベンションビューロー ☎026-223-6050

ゆつくり、ゆつくりと身も心も和みゆくり和風づくりのお宿。

湧き出る温泉、湯煙に迎えられて、温泉ならではのやさしさ、あたたかさ、身を浸せば、いつしか時を忘れて身も心もくつろぎに癒されます。特に女性のお客様には「優しいお湯ですわ」と喜ばれています。

◆宿泊料金/一泊二食付き8,000円～(諸税別)
◆サービス/しなの鉄道戸倉駅への無料送迎有ります(要予約)。

200名 ツイン1室、和室28室、その他1室
100名様まで 普通60台、大型5台
しなの鉄道戸倉駅下車、タクシーで約7～8分
上信越自動車道坂城ICより約15分 長野自動車道更埴ICより約20分

ゆうざん 千曲市上山田温泉2-32-11
ホテル 雄山 TEL.026-275-2333

旧北国街道の宿場町 坂城町

北国街道坂城宿の面影を残す街中には坂城町鉄の展示館が建ち、人間国宝・故宮入平刀匠の作品などを展示。刀匠の町、ものづくりの町として匠の技と心を伝えています。

鉄の展示館
坂城は「刀匠の町」として広く知られています。これは昭和38年、人間国宝に指定された故宮入平刀匠の活躍によるものです。2007年9月15日(土)からは「村上義清と風林火山の時代～名刀とゆかりの品々～」と題した企画展を開催します。

さかき千曲川バラ公園
千曲川の畔にある「さかき千曲川バラ公園」では、6月と10月に190種類1,500株のバラが見事な大輪の花を咲かせています。赤や黄、紫、ピンクなどの色とりどりのバラが咲き誇り、あたり一面、鮮やかな色彩と甘い香りに包まれます。

坂城町産業振興課 ステキさかき観光協会 ☎0268-82-3111

神話の舞台・山岳修験の地

戸隠

天の岩戸伝説にまつわる神々を祀った神社や鬼女紅葉が住んだといわれる荒倉山の岩屋など、様々な伝説が今も息づく水の郷。



戸隠そば

風味豊かな「霜下そば」の産地として知られる戸隠。戸隠のそばは、山の澄んだ伏流水を使用しているため、のどごしの良い、味わい豊かなそばに仕上がります。また、秋分の日には「戸隠そば祭り」が開催され、様々なイベントが催されます。

戸隠神社



奥社

奥社、中社、宝光社、九頭龍社、火之御子社の5社からなる戸隠神社。天手力雄命(あめのたちからのおみこと)が御祭神の奥社へ続く約2kmの参道は、随神門より杉並木が続き、神秘的な雰囲気を感じさせてくれます。



参道杉並木

戸隠竹細工
戸隠の伝統工芸品、根曲がり竹のカゴやザル等の素材で温もりが感じられる様々な作品を展示しています。実演、竹細工体験教室もあります。



戸隠古道
「拓本集印帳」



戸隠古道30カ所の石柱の影印を集めながら歩き、楽しみながら満願を祈願。集印帳には各所紹介と散策ルートを掲載されています。

●集印帳 戸隠の飲食店、みやげ物店などで手に入ります。
◎問合せ 戸隠観光協会 ☎026-254-2888



鏡池

戸隠の自然と神秘的な戸隠連峰の姿を、静かに湖面に映す鏡池。春の新緑、涼風の夏はもろろん、燃えるような紅葉の秋は、ため息が出るほど美しい。周辺には遊歩道が整備され、レベルや時間に合わせてハイキングもできます。

戸隠連峰

高妻山、戸隠山、西岳など急峻な岩肌が連なる戸隠連峰は、1000年以上の歴史を刻む山岳信仰の霊場として、また「天の岩戸」神話や鬼女紅葉伝説の舞台として知られています。武田信玄も川中島の戦い一騎討ち3年前に、戸隠大権現に戦勝を祈願し、願文を納めています。

〈野鳥の宝庫〉

戸隠森林植物園

戸隠山麓の戸隠神社奥社へ続く参道周辺は、71haにおよぶ戸隠森林植物園が広がって、緑豊かな野鳥の楽園。森林浴やバードウォッチングなどの散策が楽しめ、戸隠連峰を鏡のように映し出す鏡池にもつながっています。



戸隠流作法のすすめ

戸隠独自の文化や風習を「戸隠流」と呼び、二階に楽しんでもらえる儀式や伝統の技、学びの場などをご紹介します。



一泊二日の特別限定 宿泊プランの実施日

■ 中社	4月27日(金)	7月20日(金)
	5月15日(火)	9月7日(金)
	6月14日(木)	10月14日(日)
	6月22日(木)	11月9日(金)
■ 宝光社	4月30日(月)	7月28日(土)
	5月12日(土)	8月25日(土)
	6月2日(土)	9月29日(土)
	6月30日(土)	10月27日(土)

戸隠宝光社旅館組合 ☎026-254-2005
戸隠中社旅館組合 ☎026-254-2580

戸隠ウオーケ

季節ごとに違う表情を魅せる戸隠を歩いてみませんか？ 地元専門のガイドがご案内します。
◎集合/9時 ◎終了予定/12時 ◎参加料/500円(要事前申込)
◎4月28日(土) 集合場所/中社駐車場
◎5月12日(土) 集合場所/中社駐車場
◎5月21日(月) 集合場所/中社駐車場
◎6月2日(土) 集合場所/中社駐車場
◎6月29日(土) 集合場所/中社駐車場
※7月以降もテーマを変えて毎月開催します。
◎問合せ 戸隠観光協会 ☎026-254-2888

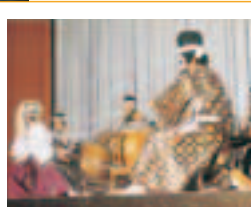
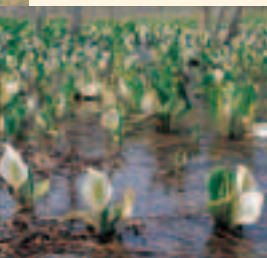
戸隠古道
大ウオーケ

「昔の人が何を考え、何を求めて戸隠神社を参拝したのか」
日程/6月8日(金)・9日(土)

JR長野駅から善光寺を通り、戸隠神社奥社までの参拝古道約20kmを歩くウオーキングイベントを開催。
◎参加費 2日間/3000円
戸隠神社本宮(本宮)に保護料込み
◎問合せ 戸隠観光協会 ☎026-254-2888

水芭蕉と紅葉の里
鬼無里

水芭蕉の大群落と燃えるような紅葉。鬼女紅葉伝説の残る神秘的山里には、手つかずの自然が残されています。



TOPICS
鬼女紅葉伝説
「鬼女紅葉伝説」は、一人の美しい平安乙女が、京を追われ、この地で短い生涯を終えた悲しい恋の物語。鬼無里の名の由来として昔から語り継がれています。

鬼無里の水芭蕉

日本有数の水芭蕉の群生地として知られています。5月上旬には、雪解け水がきらめく湿原に、約81万本の可憐で清楚な花を咲かせ、全国から観光客が集まります。



信州の郷土食おやきの元祖

私共の店は信州の郷土食おやきの元祖です。本店は川中島古戦場の近く国道18号バイパス沿いにあり、善光寺仲見世通りにも売店があります。松代店は山本勘助ゆかりの松代城に近く、真田宝物館の前に位置した風光明媚な真田公園真田邸前にあります。



おやきのメニュー
信州名物 門前おやき 130円
勘助おしほりどんセット(おやき+汁) 1,170円
戸隠流 手打ちそばセット(おやき+汁) 750円
(※すべて税込です)

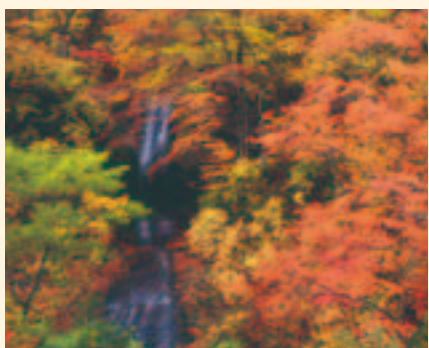
サービス
季節の漬物、お茶等サービスします。
会員券(無料)持参の方、割引あります。

おやきや総本家 直営 松代観光センター
長野市松代町殿町2-2 TEL.026-278-3641



白髯の杜

白髯神社(重文)
白鳳時代、天武天皇の信濃遷都伝説ゆかりの社。祭神は猿田彦命、室町時代後期の建造物です。



奥裾花渓谷の紅葉

ブナ、ナラ、カエデ、ナナカマドなどの赤や黄色の紅葉と、常緑樹の深い緑のコントラストが美しく、渓谷の兩岸の断崖から流れる滝と紅葉が織りなす風景は屏風絵のよう。また、奥裾花ダム湖には中路式ローゼ橋としては国内最長の奥裾花大橋が架かり、四季折々の表情を見せています。

☎ 鬼無里観光振興会 ☎026-256-3188



松代藩文武学校

旧横田家住宅



エコール・ド・まつしろ

松代にある数々の文化財を教室として使い、手入れをしながら大切に護っていくことを目的とした運動です。まったく新しい形の文化財保護運動であり、忘れていた日本文化の豊かさ、美しさ、新しさをじかに肌で感じられる素敵な体験として、その輪が広がっています。

☎ エコール・ド・まつしろ倶楽部 ☎026-278-0550



☎ 松代観光案内所 ☎026-290-6400

遊学城下町
松代

おおらかに流れる千曲川のほとり、真田十萬石の城下町として、歴史と文化を育んできた町、松代。真田氏ゆかりの史跡も数多く点在し、のんびりと散策を楽しむのに最適です。

国際色豊かな避暑地で 北信五岳を望む

黒姫・野尻湖 (信濃町)

黒姫山麓に広がる緑豊かな高原は、澄んだ風と季節を彩る花に包まれています。夏にはウォータースポーツを楽しむ人々も多く訪れます。



野尻湖 ウェイクボードやカヌー、ヨット、リバーツーリングなどが、初心者から上級者まで楽しめます。また、本格的なルアーフィッシングや、冬のワカサギ釣りも人気です。



黒姫高原コスモス園
信濃富士の別名を持つ黒姫山麓の高原。日本一のスケールを誇るコスモス園では、8月から初秋にかけて約100万本のコスモスが咲き乱れます。

問 信濃町観光協会 ☎026-255-3226

北斎が愛した栗の町 (小布施町)



岩松院天井絵
葛飾北斎晩年の作といわれる大鳳凰図の天井絵が有名な岩松院。21畳分の大きさ、今なお色あせぬ色彩と光沢は見るものを圧倒します。また昔から栗の産地としても有名な小布施では、栗を使った多彩な味わいのお土産品の定番として観光客に人気です。



栗おこわ

小布施は、葛飾北斎と栗のまち。江戸時代の絵師・葛飾北斎が晩年を過ごした地で肉筆画なども数多く遺っています。

問 小布施文化観光協会 ☎026-247-3111

北アルプスの大自然をまるごと体感 白馬山麓 (小谷村・白馬村)

白馬といえば、冬季五輪も開催されたウインタースポーツのメッカですが、グリーンシーズンもまたスケールの大きな大自然を満喫できます。

柵池自然園

中部山岳国立公園に指定されている柵池自然園は、白馬連峰北部の標高1,900m周辺に広がる日本有数の高層湿原。雪解けと共に咲き始めるミズバショウの群生や、夏に望める大雪渓、ひと足早く色づく紅葉など訪れる人々の心に驚きと感動を残します。

問 小谷村観光連盟 ☎0261-82-2233

八方アルペンライン

麓から第1ケルンまで、3本のリフト・ゴンドラを乗り継いでゆく、「空中散歩」が、八方のアルペンライン。雄大な眺望が四季を通じて楽しめます。第1ケルン、八方山荘からは人気のトレッキングコースとなり、白馬三山の眺めや高山植物が楽しめます。標高が高いため、防寒対策を忘れずに。



八方池



TOPICS 白馬Alps花三昧

短い夏を惜むように、無邪気にはつらつと咲き群れる色とりどりの花の精。山野草の楽園、高山植物の宝庫・白馬村で、アルプスを、里山を、歴史を、温泉を、気ままに巡る花の旅をお楽しみください。

■期間 2007年7月1日(日)～8月31日(金)
■場所 五竜アルプス山野草園、八方尾根自然研究路、白馬いわけゆりの園

問 白馬村観光局 ☎0261-72-7100

製糸業で栄えた蔵の町 (須坂市)



豪商の館 田中本家博物館

20もの堅牢な土蔵で周囲を囲った豪壮な屋敷。280年の歴史とともに代々伝えられた美術品や生活用具など3万点の収蔵品の一部が公開されています。江戸時代に造られた池泉廻遊式庭園と蔵の小径はしっとりとした風情が漂います。

明治から昭和初期にかけて製糸業が栄えた地域だけに、白壁の土蔵や土蔵などが町のあちこちに残っています。

問 須坂市観光協会 ☎026-215-2225

大自然の懐に抱かれたいで湯の郷

志賀高原

湯田中・渋温泉郷 (山ノ内町)

四季折々に大自然の魅力が満喫できる高原や温泉が目白押し。心やすらぐ原風景が残るエリアです。



志賀高原

2000m級の山々に囲まれ、上信越高原国立公園の中心に位置する志賀高原。冬はスキーマッカとして、夏は高山植物の宝庫として人々を楽しませます。特に6月中旬から7月上旬には、白い花の後、白い綿穂をつけるワタスゲが爽やかな風に揺れます。



田ノ原湿原



四十八池



地獄谷野猿公苑

餌付けされた猿たちが入浴することですっかり有名な場所。毛づくろいをしたり、果物を洗って食べたりと、ほほえましいシーンが見られます。近くには、国の天然記念物で、川床から約10mほどの高さまで轟音とともに熱湯が噴き上がる「地獄谷大噴泉」もあり、いで湯の町の名所となっています。

問 山ノ内町観光連盟 ☎0269-33-2138



湯田中・渋温泉

9つの外湯巡りで人気の渋温泉をはじめ、志賀高原の麓の温泉郷には趣ある名湯が点在。歴史を重ねた温泉宿も多く、昔懐かしい雰囲気にもまれてのんびりと心身を癒すことができます。

ミニバスでめぐる
風林火山ゆかりの史跡と北アルプスの旅

風林火山ゆかりの史跡と
夏・秋と美しく彩られる白馬の花あり、
温泉あり、旬の味ありの魅力満載のバスツアー。
地元ガイドが乗車時から同行しご案内いたします。

お問合せは
Hakuba47 TEL.0261-75-3533 http://www.hakuba47.co.jp
〒399-9211 北安曇郡白馬村神城24196-47



日帰り温泉入浴施設ガイド

信州には、湯量豊富で効能豊かな温泉が数多く湧き出ている。特にこの地域の温泉には、古い歴史をもつ温泉や歩いて湯めぐりができる温泉など、多様な楽しみ方ができるのも特徴です。湯けむりに包まれながら、温泉旅を楽しみませんか？

営 営業時間 料 利用料金 休 休業日 住 住所連絡先

《長野市》	<p>褐色の湯につかり川中島の戦いを思う。 松代温泉 国民宿舎 松代荘 営 10:00～16:00 料 大人500円、小人200円 休 無休 住 長野市松代町東条3541 TEL 026-278-2596</p>
	<p>ゆっくり静かにひたる山あいのいで湯。 保科温泉 国民宿舎 永保荘 営 9:00～21:00 料 大人300円、小人150円 休 無休 住 長野市若穂保科1185 TEL 026-282-3050</p>
	<p>市街地近くに、かけ流し大露天風呂。 裾花温泉 元湯 うるおい館 営 6:00～8:00 (朝風呂) 10:00～23:00 料 大人600円、小人250円、幼児100円、2才以下無料 休 無休 住 長野市妻科98 TEL 026-237-4126</p>
	<p>南仏プロバンス風のくつろぎの湯。 若槻温泉 若槻温泉 営 11:30～20:00 料 大人500円、小学生300円、小学生未満は無料 休 毎月21日 (休日の場合は翌日) 住 長野市若槻東条1300-3 TEL 026-295-4546</p>

《長野市》	<p>ログハウスのコテージで宿泊も。 奥裾花温泉 体験交流施設 鬼無里の湯 営 10:00～20:00 料 大人500円、小人300円 休 不定休 住 長野市鬼無里日影8855 TEL 026-256-2140</p>
	<p>りんご畑のまん中で温泉と実りを満喫。 豊野温泉 りんごの湯 営 10:00～22:00 (受付21:30まで) 料 大人400円、小学生300円 (20:00以降大人250円、小学生200円) 休 第4火曜日 (祝日の場合翌日) 12月31日 住 長野市豊野町石417番地 TEL 026-257-6161</p>
	<p>北アルプスの大パノラマを望みながら。 大岡温泉 大岡温泉 営 11:00～19:30 (冬期は19:00まで) 料 小学生以上350円、小学生未満無料 休 12/31、1/1 住 長野市大岡中牧1142 TEL 026-266-1088</p>
	<p>温泉まるごと楽しめる充実した設備。 戸倉上山田温泉 湯の華銭湯 瑞祥 営 9:00～25:00 (土日祝日は6:00～25:00) 料 大人650円、小中学生350円、幼児100円、3歳以下無料 休 第3火曜 住 千曲市上山田温泉2丁目18-8 TEL 026-275-4321</p>

《千曲市》

<p>黄緑色と透明、2種類の源泉を楽しむ美肌の湯。 新戸倉温泉 戸倉観世温泉 営 5:00～22:00 料 大人300円、中学生250円、小学生120円、幼児70円、3歳未満無料 休 第1・3月曜 (祝日の場合翌日) 住 千曲市戸倉2087 TEL 026-275-0350</p>
<p>(4月3日新オープン) 天然温泉につかる幸せ。 戸倉上山田温泉 かめ乃湯 営 10:00～23:00 (入場は22:30) 料 大人350円、小学生以下180円 休 毎月16日および月末日 住 千曲市上山田温泉1-27-11 TEL 026-276-4664</p>
<p>家族で楽しむバリアフリーの温泉。 上山田温泉 多世代健康交流プラザ つるの湯 営 9:00～22:00 料 大人500円、子供300円、2歳未満無料 休 第1・3水曜 住 千曲市上山田温泉3-43-1 TEL 026-261-0770</p>

《千曲市》	<p>超音波効果で体のシンから温まる。 戸倉上山田温泉 万葉超音波温泉 営 4:00～23:00 (入場22:30) 料 大人300円、小学生120円、幼児70円、満3歳未満無料 休 第2・4月曜 (祝日の場合翌日) 住 千曲市磯部新戸倉1125 TEL 026-275-2228</p>
	<p>レトロが“気分”満点の温泉銭湯。 新戸倉温泉 戸倉国民温泉 営 8:45～22:00 料 大人280円、小学生120円、幼児70円 休 月1回不定休 住 千曲市大字戸倉芝宮2228-2 TEL 026-275-0457</p>
	<p>圧巻!300人が入れるマンモス風呂。 新戸倉温泉 戸倉メリーランド白鳥園 営 9:30～20:00 料 大人500円、小学生280円、3歳以上100円 休 第2・4火曜、12月29日～31日 住 千曲市大字戸倉2254 TEL 026-275-0400</p>
	<p>木曾義仲命名と伝わる湯之崎の湯。 稲荷山温泉 稲荷山温泉杏泉閣 営 (内湯) 6:00～22:00 (大衆風呂) 13:00～21:30、日祝は10:00～ 料 (内湯) 10:00まで350円、10:00以降550円 (大衆風呂) 大人400円、小人300円 休 年中無休 住 千曲市稲荷山571-1 TEL 026-272-1154</p>

《坂城町》

<p>あんずの里に湧く華やぎの湯。 森温泉 森温泉あんずの湯 営 10:00～22:00 (受付21:00) 料 大人450円、小学生250円、幼児200円 休 日帰り入浴の場合のみ毎週火曜 (祝日の場合は翌日) 住 千曲市森3109 TEL 026-273-1243 ※5月GW以降約1年間工事のためクローズ。</p>
<p>バラエティ豊かな風呂と飲泉が人気。 上平島温泉 びんぐし湯さん館 営 10:00～21:00 (受付20:30まで) 料 大人500円、小学生300円 休 第2・4水曜 住 埴科郡坂城町大字網掛2002-4 TEL 0268-81-7000</p>
<p>歴史に彩られた真田氏の隠し湯。 別所温泉外湯 大湯・大師湯・石湯 営 6:00～22:00 料 150円 休 大湯/第1・3水曜 大師湯/第1・3木曜 石湯/第2・4火曜 住 上田市別所温泉 TEL 0268-38-5750</p>

《上田市》	<p>別所温泉駅からほど近くの広い風呂。 別所温泉外湯 あいそめの湯 営 9:00～16:00、17:00～22:00 料 16:00まで220円、17:00以降150円 休 休日の翌日 住 上田市別所温泉 TEL 0268-38-2100</p>
	<p>自然と風土に根ざした、ふれあいの湯。 室賀温泉 ささらの湯 営 10:00～21:00 (朝風呂5:00～8:00) 料 大人400円、小・中学生250円 (朝風呂:大人200円、小中学生100円) 休 木曜 住 上田市上室賀1232-1 TEL 0268-31-1126 (おふるはさんごくいのいいふる)</p>
	<p>露天風呂に硫黄の香りほんのりと。 独鈷温泉 竜の湯 営 10:30～21:30 料 大人500円、子供300円 休 毎週火曜 (祝日の場合翌日) 住 上田市手塚12-1 TEL 0268-37-1050</p>
	<p>ファミリーで楽しめる貸切風呂つき。 しなの木温泉 ひな詩の湯 営 9:00～23:00 (火曜日14:00～23:00) 料 大人650円、小学生300円、幼児無料 休 年中無休 住 上田市住吉86-2 TEL 0268-26-1711</p>

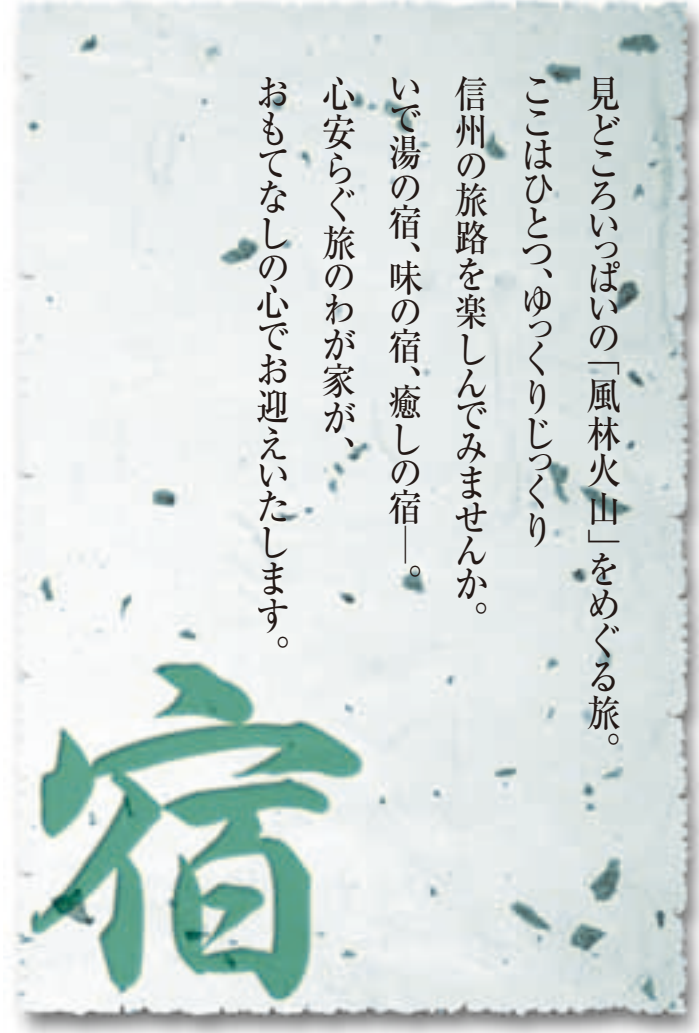
《上田市》

<p>真田発祥の地でゆったり温泉満喫。 真田温泉 ふれあいさなだ館 営 10:00～21:30 料 大人400円、小中学生300円、未就学児童無料 休 火曜 (祝日の場合翌日) 住 上田市真田町長7369-1 TEL 0268-72-2500</p>
<p>県下最大級を誇る庭園風露天風呂。 地藏温泉 十福の湯 営 10:00～22:00 (入館は21:30まで) 料 大人600円、小学生300円 (月～金曜は17:00以降 大人400円、小学生200円) ※土日、祝日、当館指定日は除く 休 不定休 住 上田市真田町傍陽9097-70 TEL 0268-75-3855</p>
<p>美ヶ原、浅間山を望むうつくしい湯。 武石温泉 うつくしの湯 営 10:00～21:30 (受付21:00まで) 料 大人400円、小人250円、幼児無料 休 水曜日 (祝日の場合翌日) 住 上田市上武石1454-3 TEL 0268-85-3900</p>

信州 味わい

ふれあいめぐりあい

ゆったりと流れる千曲川に沿って
「風林火山」ゆかりの地を訪ねる、信州の旅。
旅情に誘われて訪ねる先々で、
心安らぐおもてなしの心、忘れられない味、
思い出の品や場所がお待ちしています。
味わい・ふれあい・めぐりあいの旅路へ、ようこそ。



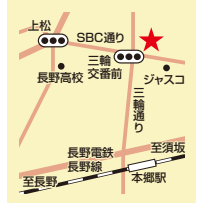
厚生年金ハートピア長野

長野市三輪10丁目4番18号 TEL.026-241-4371



善光寺へ車で5分の場所にある当施設は、北信濃への散策に絶好のロケーションを誇ります。広くて手入れの行き届いたお部屋、新鮮な素材でお作りするお料理で皆さまのご来館をお待ちしております。信州の魅力をおもいきり体感してください。

- 40名
- ツイン3室、和室7室、その他1室
- 5~40名様
- 普通20台、大型1台
- JR長野駅善光寺口より徒歩約15分
- 長野電鉄本郷駅より徒歩約15分
- 上信越自動車道長野ICから約30分



宿泊料金
●平日宿泊プラン 一泊二食付き 8,000円
●4/28~5/5 7/28~8/19 一泊二食付き 8,800円
●12/30~1/3 一泊二食付き 10,000円

ホテルサンルート長野

長野市南千歳1-28-3 TEL.026-228-2222



長野駅善光寺口正面に全143室のご用意。ビジネス・観光の拠点に長野唯一の交通の良さを誇ります。又、ご人数に合わせて大小5つの宴会場も有し、皆様でのお集まりをサポート致します。近隣各地への拠点として長野以外へのお越しにもどうぞご利用下さいませ。

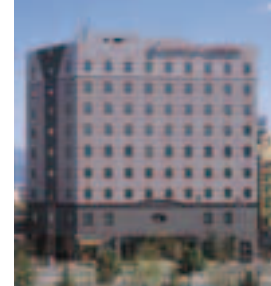
- 201名
- シングル85室、ツイン47室、ダブル11室
- 10~200名様
- 普通50台、敷外、有料(18時~翌日10時まで1,000円)となり車高制限2.1mとなります。
- JR長野駅善光寺口正面



宿泊料金
一泊朝食付き...8,925円~

ホテルサンルート長野東口

長野市栗田北中995-1(長野駅東口正面) TEL.026-264-7700



JR長野駅東口より徒歩2分と、観光・ビジネスの拠点として絶好のロケーションです。また、禁煙フロアのご用意もございます。ホテル1階には「ダイニングスタイル&バー」があり、信州の食材を生かしたお料理や信州自慢の地酒もご用意しております。

- 161名
- シングル87室、ツイン20室、ダブル13室、スーベリアツイン1室
- 10~50名様
- 指定契約駐車場有り(1泊800円)
- JR長野駅東口より徒歩2分
- http://www.sunroutehotel.jp/nagano-east/



宿泊料金
お部屋代8,085円~
朝食1,155円 (価格は全て税込)

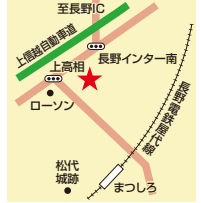
信州松代ロイヤルホテル

長野市松代町西寺尾1372-1 TEL.026-278-1811



上信越自動車道「長野IC」から車でわずか2分。交通至便の当ホテルを起点に長野県内、新潟、山梨も周遊して下さい。山紫水明の自然と真田十萬石のまち・松代を堪能して下さい。大河ドラマ「風林火山」の山本勘助、城主の海津城(現松代城跡)など見どころ豊富です。

- 1,035名
- ツイントリプル303室、和室36室、その他6室
- 8~1,000名様
- 普通289台、大型7台
- 上信越自動車道長野ICから約2分



宿泊料金
一泊朝食付き 8,000円~
一泊二食付き13,000円~

旅館 定鑑堂

長野市松代町松代477 TEL.026-278-2045



古い伝統と新しいセンス、松代の歴史と共に歩んで200年。歴史とロマンの宿として親しまれています。お食事は、自家農園で穫れた長芋のフルコースの他、お肉や野菜も地元のものを選び、ご宿泊の皆様にご提供する味をお出ししています。

- 30名
- シングル2室、ツイン2室、和室6室
- 普通30台、大型4台
- 上信越自動車道長野ICから車で5~7分
- 長野電鉄松代駅より徒歩7分



宿泊料金
一泊朝食付き6,000円~
一泊二食付き7,000~8,000円

サービス
地産地消をモットーに、自家農園の無農薬野菜で郷土料理をご提供いたします。

ホテルナガノアベニュー

長野市南千歳2-8-5 TEL.026-223-1123



長野駅より徒歩7分。展望大浴場・男女サウナも完備しております。女性専用ルームも好評です。禁煙ルームも62室、2フロアご用意しております。ビジネスにプライベートにごゆっくりお過ごしください。全日本シティホテル連盟・政府登録ホテル会員。

- 229名
- シングル187室、ツイン15室、その他6室
- 10~40名様
- 普通30台、大型不可(営業駐車場への案内可)
- JR長野駅より徒歩7分



宿泊料金
一泊朝食付き7,350円~

サービス
宿泊者専用無料サウナ(男・女)

ホテルニューナガノ

長野市南千歳828 TEL.026-227-7200



JR長野駅、善光寺口より徒歩1分という恵まれたロケーションにあり、市街地中心で交通至便なホテルです。ブロードバンド対応ルームも完備しており、禁煙ルームもございます。ビジネスにプライベートにごゆっくりお過ごしください。全日本シティホテル連盟・政府登録ホテル会員。

- 139名
- シングル105室、ツイン15室、その他2室
- 10~30名様
- 普通30台、大型不可(営業駐車場への案内可)
- JR長野駅より徒歩1分



宿泊料金
一泊朝食付き6,775円~

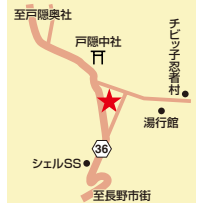
蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館

長野市戸隠3360 TEL.026-254-2337



四季折々の戸隠の素材を存分に取入れた「蕎麦会席」は、その季節だけの味覚として当館ならではの自慢のお料理です。客室からは「枯山水と山野草の庭」が臨め、館内に活かされた野草たちも、やさしく皆様をお迎えいたします。全室バス・トイレ付の和室で、ゆっくりとお寛ぎ下さい。

- 63名
- 和室13室
- 60名様まで
- 普通10台、大型1台
- JR長野駅より戸隠キャンプ場(冬期:戸隠スキー場)約60分中社大門下車徒歩2分
- 上信越自動車道長野ICより約28km60分。信濃町ICより約20km30分



宿泊料金
一泊朝食付き 9,450円~
一泊二食付き15,750円~

サービス
空室時、お部屋のグレードアップ

いつもあなたを包み込むホテルでありたい。

Hotel Kokusai 21

ホテル国際21

「風林火山」ゆかりの史跡をめぐる旅も、あなたスタイルで彩ってみませんか。駅からのアクセスも抜群。善光寺へも徒歩圏内。やすらぎの空間と魅惑の味わいをご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

魅惑の味のエンターテイメント
彩りあふれる5つのレストランと2つのカフェ。なかでも中華・イタリアンは、グループでも賑やかに食事を楽しめるスタイル。

KARIN
中国料理 花梨
本格的な中国料理をカジュアルな雰囲気の中で気軽にお楽しみいただけます。
ランチ:11時30分~14時(LO)
ディナー:17時30分~21時30分(LO)
026-234-1201

DONO DONO
トラットリア デル カフェ ドーノ
本格釜焼きナポリピッツァが大人気。独特のもちもちとした食感をお楽しみください。
ランチ:11時30分~14時(LO)
ディナー:17時30分~22時30分(LO)
土日祝:11時30分~22時30分(LO)
026-234-1546

Guest room
ゲストルーム

心解き放たれる自分だけのスペース

ツインルーム(南館)

快適なタワー棟とスタイリッシュな南館。ひとまわりワイドなお部屋で、ゆっくりとお過ごしいただけます。

シングル28室、ツイン122室、その他21室
普通300台、大型3台
JR長野駅より徒歩20分・車で5分、上信越自動車道長野ICより18分(長野駅からの循環バス運行中。運賃100円。運行時間はフロントにて問合せ)

026-0838長野市県町576 TEL.026-234-1111
http://www.kokusai21.jp/ FAX.026-234-2365

信州 上田の地酒

信州銘醸(株)	岡崎酒造(株)	山三酒造(株)	若林酒造(株)	三井酒造(株)	和田龍酒造(株)	杏掛酒造(株)

上田酒造協会・上田地酒販売(有)

有限会社 いろは堂

長野市鬼無里1687-1 TEL.026-256-2033



小麦粉とそば粉でたっぷりの新鮮野菜をくるんで、ひとつずつ手で作る“揚げたのおやき”。春の山菜や秋の舞茸などの旬のものも用意してございます。高温窯で焼く、表面はカリッと香ばしく、皮はもちもち・ふっくら焼きたての味をお楽しみ下さい。

おすすめメニュー

- 8:30~18:00
- 火曜(5・8・12月は無休)
- 30台
- 上信越自動車道長野ICより車で約50分



揚げたのおやき 1個150円(税込)~
【野菜ミックス・きりばし大根・かぼちゃ・粒あん・野沢菜の他、季節のおやきなど】

ビアンデ信州中野店

中野市栗林1395-1 TEL.0269-26-1611



信州では珍しい「お肉」の専門店です。希少価値の高い「霜降り馬刺し」をはじめ生食・加工品が盛り沢山。もちろん試食もできます。肉屋のこだわりと遊び心満載の当店に是非お立ち寄りください。

おすすめメニュー

- 8時~16時40分
- 無休
- 普通40台、大型20台
- 上信越自動車道信州中野IC直達1分、大きな「U」が目印です。



霜降り馬刺し 希少品に特別価格 1,700円(100g)
赤身馬刺し 油の割になる貴方にこそぜひヘルシーに 900円(100g)
赤馬 真っ赤な赤味と旨味の絶品 1,000円

みずが鮎本舗 株式会社 飯島商店

上田市中央1-1-21 TEL.0268-23-2150



飯島商店の創業は米屋。明治33年、東京深川近郊におきた水害を機に水餃子の生産が始まる。後に信州特産の果物果汁と寒天を水餃子に加えて製する「みずが鮎」が考案され、今もなお信州上田の銘菓として作られ続け、親しまれています。他に四季のジャム、生ゼリー等があり、製品は全て無添加にこだわっています。

おすすめメニュー


- 10時~18時
- 12/31・1/1
- 普通21台
- JR上田駅より徒歩3分



みずが鮎角袋 新鮮な果物を風味そのまま加工したゼリー菓子 441円
四季のジャム ぶどう コンポート種の風味が凝縮 714円
四季のジャム 杏 人気の高い当社自製のジャム 882円

森食品工業(株)


千曲市大字森2543 TEL.026-272-0121



風林火山の史跡「雨宮の渡し」よりほど近い、日本一の杏の里・森地区にある当社。春には「一目十万本」と言われる杏の花が開花し、そこで初夏に太陽の光をたっぷり浴び、たわわに実った完熟の杏をフレッシュなままに加工した味わい深い心に残るお土産の数々を取り揃えています。<取扱店>長野市・千曲市内土産店

おすすめメニュー

- 直営販売所
- 8時~17時(土日休み) ※要確認
- 普通30台、大型は問合せ下さい
- 近隣の鉄道屋代駅・長野自動車道更埴ICより車で5分



完熟あんずジャム 契約農家栽培の完熟杏のみ使用(平成18年度農林水産大臣賞受賞) 1,050円(400g)
あんず飴 糖より濃く甘く甘酸っぱいシロップ漬けにした 840円(400g)
あんず羊かん 白あん仕立ての甘酸っぱい味わい 370円(200g)

土産

信州の名産品あり。
見事な手業が光る伝統工芸品、
素朴な味わいがあたたかい民芸品、
じっくり磨きあげた豊かな味わい。訪れる先々に、
信州の思い出をおすそ分けする
素敵なお土産が揃っています。

角屋本店

長野市松代町松代701 TEL.026-278-2118



創業120年、歴史の町・松代にある老舗菓子処。季節の果物を使用したお菓子は発売期間が限られています。上バターを使ったクリームの中にチーズを入れ、甘さを抑えたパイ風の和風焼き菓子「真田重宝(さなだじゅうほう)」が通年の人気商品です。店の建物は登録有形文化財に指定されています。

おすすめメニュー

- 8時~19時30分
- 火曜(定休日)が祝日の場合は振替不定
- 普通30台
- 長野ICより車で5分、松代荒町交差点すぐそば。



真田重宝 和風パイにクリームをサンドした創作菓子 140円
須磨子夢幻 純米酒「須磨子」を使用した酒ゼリー 240円
紫一味 生の巨峰を衣でつんだお菓子91個入り 180円

松代焼窯元 松代陶苑

長野市松代町清野2120 TEL.026-278-7302



江戸時代に生活の必需品としてこの地で焼き出された松代焼。時代の流れにも変わらぬ姿で貫き通し、今尚もその姿勢は変わりません。窯元の売店で楽しい器の発見、陶芸実習で自分らしい器の制作をして、一人一人の生活と個性に合わせた器を長野記念としていかがですか?

おすすめメニュー

- 8時40分~17時30分
- 日曜・月曜
- 普通20台、大型4台
- 長野ICから車で5分
- JR篠ノ井駅発川中島バスにて松代陶苑前バス停下車
- 長野電鉄屋代線象山口駅下車徒歩約10分



茶碗 手の大きさに合わせてお選びいただけます 1,740円
柿皿 楽しいデザインを使い易い作品です 840円
花器 一輪ざし、花の飾りがよく似合います 1,050円

信州蕎麦の草笛

上田市常田3-2-30 TEL.0268-24-8221



草笛は、知足の精神を理念に安心安全、質・量共に満足をと、地産地消を実践し40年自家栽培20ヘクタール収穫量70トンを目指し頑張っています。昭和36年に創作発表した「くるみそば」「とろろそば」など、メニュー全て量質共納得いただける商いをしていきますので、応援よろしくお願ひします。

おすすめメニュー

- 11時~15時30分(月~木曜)
- 11時~15時30分、17時30分~20時(金~日曜)
- 無休
- 普通37台、大型1台
- JR上田駅より徒歩15分
- 上信越自動車道 上田菅平ICより車で10分



くるみ蕎麦 790円
とろろ蕎麦 790円
くるみおぼろぎ 530円

千曲川の味とロマン 鯉西

上田市天神1-9-19 TEL.0268-22-5124



当店は、千曲川をバックボーンにした川魚料理専門店です。4月~6月のつけば料理(うぐい料理)7月~10月までの鮎料理。勿論、鯉、うなぎ、かじかなど川魚料理では他に負けません。四季折々の千曲川の味をぜひご賞味ください! 4月下旬~10月上旬は、千曲川つけば料理小屋も営業しています。

おすすめメニュー

- 11時~14時、17時~21時(夜は要予約)
- 火曜
- 普通3台、大型可能
- 2~45名様
- JR上田駅より徒歩3分
- 上信越自動車道 上田菅平ICより車で10分



鯉の旨煮定食 1,260円
あゆ天重 1,575円
四季にちなんだコース料理 3,150円~

文化施設

谷ごとに独自の文化を育んだといわれる信州。数多くある美術館・博物館をはじめ、各地の文化施設を訪ねると、信州の豊かな文化と風土が親しく語りかけてきます。信州でしか出会えない作品がお待ちしております。

長野県信濃美術館 東山魁夷館

長野市箱清水1-4-4 (善光寺東隣) TEL.026-232-0052



善光寺本堂より徒歩3分。長野県唯一の県立美術館として、信州ゆかりの収蔵品を公開する他、年4回、企画展を開催。東山魁夷館は約950点の作品を収蔵、年に6回展示替えをして常時約70点を紹介。信州は魁夷が「私の作品を育ててくれた故郷」と呼んでいました。

おすすめメニュー

- 9時~17時
- 水曜日(祝日の場合除く)、年末年始、臨時休館あり
- 普通140台、大型要予約
- JR長野駅バス乗り場①から川中島バスで「善光寺北」下車、徒歩すぐ
- 上信越自動車道「長野IC」または「須坂長野東IC」から長野市街及び善光寺を目標に約30分



小山正太郎(川中島第二戦屋川之役)
描かれた武士たち 武者絵の世界展
期間:7/28(土)~8/26(日) 会期中無休
大人/800円(団体700円)
大学生/400円(団体350円)
東山魁夷館常設展「東山魁夷の色彩」
大人/500円(団体400円)
大学生/250円(団体200円)

信州上田の思い出をつくる街袋町でお待ちしています。

美味いお酒と気の合う仲間...
旅の一番の思い出は、
楽しい語りて時間を忘れた、あのひと時。

上田駅より歩いて10分
上田市袋町商工振興会



夏の風物詩 上田七夕まつり

8月6日7日8日

海野町商店街振興組合

TEL.0268-22-9301 http://www.unnomachi.jp



長野市・千曲市・坂城町・上田市

イベントカレンダー



長野灯明まつり(長野市)



戸倉上山田温泉 夏祭り大煙火大会(千曲市)



岳の幟(上田市)

平成19年 **4**月

5月

6月

7月

8月

9月

長野市

- 4月11日(水)~22日(日) エコール・ド・まつしろ 松代城春まつり
- 4月21日(土) 松代城春まつり 第4回信州・松代ウォーキング
- 4月15日(日) 長野オリンピック記念長野マラソン
- 4月15日(日) 第3回長野車いすマラソン
- 4月28日(土)~5月5日(土) ながの花フェスタ2007 善光寺花回廊
- 5月上旬 奥裾花自然園開山祭 水ばしょ祭
- 5月13日(日) つつじ山まつり
- 5月21日(月) 戸隠開山祭
- 5月下旬 春の一夜山ふれあい登山(鬼無里)

- 6月5日(火) 飯綱山開山祭
- 6月8日(金)・9日(土) 戸隠古道大ウォーク
- 6月中旬~11月まで月1回開催 聖山パノラマ杯マレットゴルフ大会(大岡)

- 7月下旬~8月上旬 長野七夕まつり
- 7月28日(土) 大豆島甚句まつり
- 7月28日(土) 篠ノ井合戦まつり
- 7月28日(土) 若穂ふれあい踊り
- 7月下旬 ひじり三千石まつり
- 7月下旬 親子仲良しふれあいキャンプ~鬼無里まるごと収穫祭~

- 8月4日(土) 長野びんずる
- 8月4日(土)・5日(日) ミセスウエストン祭(戸隠)
- 8月上旬 戸隠新能
- 8月上旬 とよのヨイショコまつり
- 8月上旬 サマーフェスティバル(豊野)
- 8月10日(金) 飯綱火まつり
- 8月中旬 真夏の音楽夢(戸隠)
- 8月下旬 地藏盆盆祭り(戸隠)
- 8月下旬 戸隠ウォーキング

- 9月1日(土) 川中島古戦場まつり
- 9月上旬 ながの大道芸フェスティバル
- 9月21日(金)~23日(祝) 戸隠そば祭り

千曲市

- 3月31日(土)~4月15日(日) あんずまつり
- 4月7日(土)~5月6日(日) チューリップまつり
- 4月上旬~6月中旬 つけば
- 4月17日(火) 智識寺春季例大祭
- 4月中旬~下旬 治田公園桜まつり
- 5月6日(日) 牛に引かれて善光寺詣り
- 5月中旬~6月上旬 ジャーマンアイリスまつり
- 5月下旬 姨捨の棚田の田植え

- 6月20日(水)~7月10日(火) あんず狩り
- 6月下旬~9月上旬 千曲川の鮎釣り

- 7月14日(土)・15日(日) 戸倉上山田温泉夏祭り大煙火大会
- 7月第3土曜・日曜 稲荷山祇園祭
- 7月28日(土) 千曲市どんしゃんまつり
- 7月31日(火) 茅の輪祭(治田神社・須須岐水神社)

- 8月1日(水)・3日(金)・5日(日) 千曲川旅情花火大会
- 8月7日(火) 信州千曲市「千曲川納涼煙火大会」
- 8月上旬 千曲川ロードレース大会

- 9月23日(祝)~30日(日)〈予定〉 信州さらしな・おぼすて観月祭

坂城町

- 4月21日(土)~6月24日(日) 【鉄の展示館】現代の名工展 現代の拵~高山一之の世界~

- 6月上旬 ばら祭り
- 6月中旬 千曲川アユ釣り解禁
- 6月30日(土)~9月9日(日) 【鉄の展示館】刀匠 宮入行平「父と子」二人展

- 8月4日(土) さかきどんどん

- 9月15日(土)~11月25日(日) 【鉄の展示館】村上義清と風林火山の時代 ~名刀とゆかりの品々~

上田市

- 開花~29日(日) 上田城千本桜まつり
- 4月15日(日) 一心様の火渡り・刃渡り
- 4月25日(水) 鹿教湯文殊堂春祭り
- 4月29日(日) 上田真田まつり
- 5月3日(祝) 白蛇神社の火渡り・刃渡り
- 5月5日(祝) 太郎山例大祭

- 6月上旬 信州ルネッサンス
- 6月上旬 菅平高原カントリーフェスティバル
- 6月中旬 ほたるまつり
- 6月中旬 ラベンダーまつり
- 6月下旬 茅の輪くぐり
- 6月下旬~8月まで 鮎釣り解禁

- 7月15日(日) 岳の幟
- 7月14日(土)~16日(祝) あじさい祭り
- 7月14日(土)・15日(日) 祇園祭
- 7月28日(土) 上田わっしょい

- 8月6日(月)~8日(水) 信州上田七夕まつり
- 8月10日(金) 信州上田大花火大会
- 8月上旬 信州爆水RUN in 依田川
- 8月上旬 丸子ドドンコ
- 8月上旬 真田まつり
- 8月中旬 武石夏まつり
- 8月中旬 盆の花市
- 8月下旬 上田城跡能
- 8月下旬 秦山子(かかし)まつり

- 9月中旬~11月初旬まで 松茸料理

10月

11月

12月

平成20年 **1**月

2月

3月

長野市

- 10月上旬 鬼女もみじ祭り(鬼無里)
- 10月6日(土)・7日(日) 松代藩真田十萬石まつり
- 10月下旬 秋の一夜山ふれあい登山(鬼無里)
- 10月下旬 秋の大収穫祭(大岡)
- 10月27日(土)・28日(日) 第2回「ながのツーデーウォーク」
- 10月下旬 NAGANOスポーツフェスティバル
- 10月31日(水) 戸隠開山祭
- 10月~11月 りんご狩りと酒造見学
- 11月1日(木) 蕎麦献納祭(戸隠)
- 11月上旬 第17回鬼無里ランランカーニバル
- 11月上旬 聖山パノラマ杯マレットゴルフ グランドチャンピオン大会(大岡)
- 11月23日(祝) えびす講と長野えびす講煙火大会

- 12月上旬 雪ごい祭り(戸隠)
- 12月中旬 戸隠スキー場開き
- 12月下旬 飯綱高原スキー場開き
- 12月下旬 聖山パノラマスキー場開き

- 1月6日(日) 善光寺のおびんずる廻し
- 1月7日(月) 芦ノ尻道祖神祭り(大岡)
- 1月中旬 どんと焼き祭り(戸隠)
- 1月下旬 長野市民スキー大会

- 2月3日(日) 長野節分会
- 2月中旬 長野灯明まつり

- 3月上旬 THEべ~そ
- 3月上旬 戸隠高原雪上観覧会
- 3月8日(土) 桐原わら駒

千曲市

- 10月21日(日) 信州千曲さらしなの里そば祭り
- 10月21日(日) 荒砥城祭り
- 10月中旬~11月中旬 千曲市大菊花展
- 10月最終日曜日 さらしなの里縄文まつり
- 11月3日(祝) 森將軍塚まつり

- 12月10日(月)~14日(金) 大頭祭
- 12月上旬~6月 いちご狩り

- 1月1日(祝) 森將軍塚古墳で初日の出を拝む集い

- 開花~4月中旬頃 あんずまつり

坂城町

- 12月1日(土)~平成20年4月13日(日) 【鉄の展示館】鉄の展示館 平常展

上田市

- 10月上旬 うえだ古戦場健康マラソン大会
- 10月上旬 国際交流フェスティバル
- 10月中旬 ともしびの里駅伝大会
- 10月27日(土)・28日(日) 真田幸村ロマンウォーク
- 10月下旬 室賀温泉まつり
- 11月中旬 うえだ城下町映画祭
- 11月中旬 大収穫祭

- 12月上旬 菅平高原スキー場開き
- 12月下旬 番所ヶ原スキー場開き
- 12月下旬 鹿教湯温泉幻想冬紀行 氷灯ろう
- 12月31日(月) 二年参り

- 1月7日(月)・8日(火) 信濃国分寺 八日堂縁日
- 1月14日(祝)・15日(火) おたや祭
- 1月上旬 お筒粥ト神事・報告祭

- 2月3日(日) 北向観音・生島足島神社 節分会
- 2月上旬 戸沢のねじと馬引き行事

- 3月下旬 知恵のだんご(北向観音)
- 3月中旬 福寿草まつり
- 3月下旬 すいせんまつり