

人と出会う・心に触れる・日本の旅

2010.9~2011.3

Your Global Lifestyle Partner



手配旅行

# 旅百話

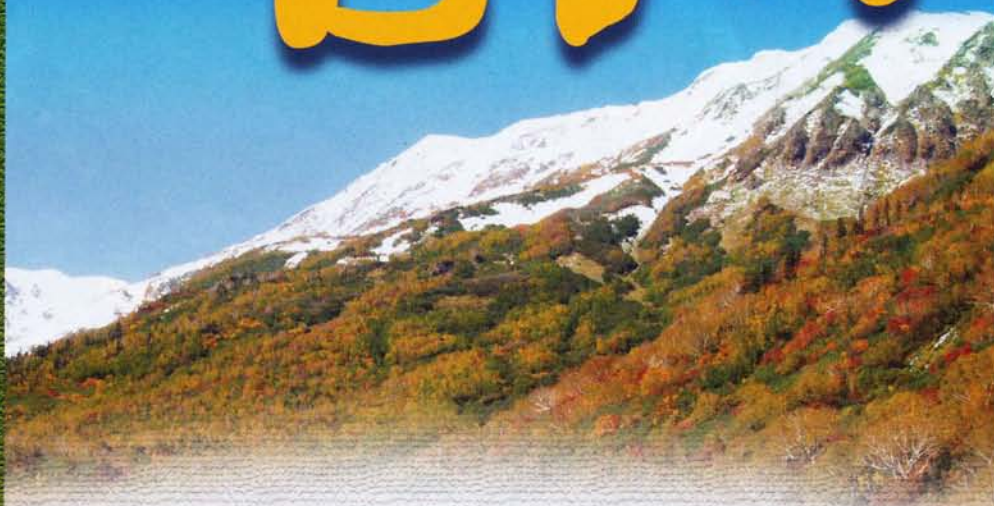
# 信州

あの人  
今年も  
しるかなあ...



一人旅応援

長野・北信濃・上田・軽井沢・白馬八方・大町・松本・安曇野・蓼科・諏訪・飯田・木曾



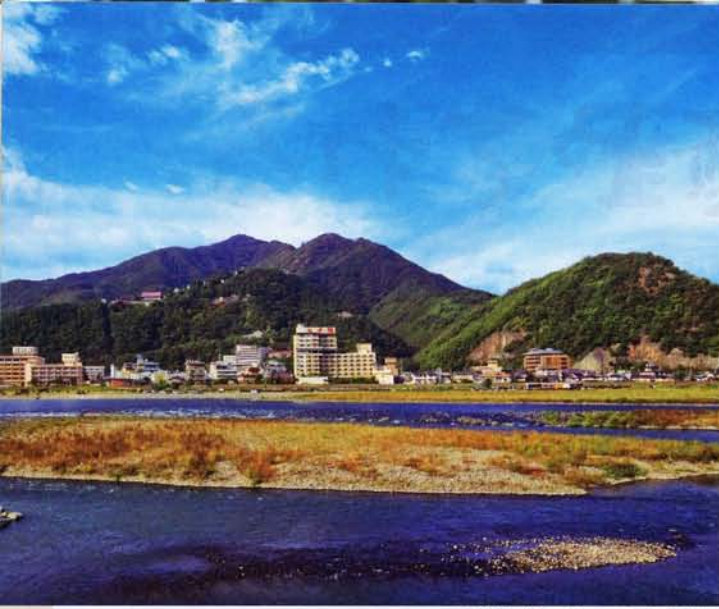
人形・高橋まゆみ作

未知を歩こう。 信州

協賛 JTB協定旅館ホテル連盟  
JTB協定旅館ホテル連盟長野支部



春夏秋冬・季節のリズムで旅しましょう!



千曲川の流れて広がる温泉街



夜のライトアップは4月から11月

### 湯の里親水パーク

千曲川の河川敷にある「水と親しむ」がテーマの憩いの公園。戸倉上山田温泉からもほど近い。中央の樹木型の噴水は、晴れた日には虹ができ、夜はライトアップが美しくとてもロマンチックだ。  
☎026-273-1111(千曲市役所都市計画課) 千曲市戸倉3055

### にしざわ貯金箱かん

平成20年4月にオープンした日本でも数少ない貯金箱専門の博物館。館長が金融機関に勤務しながら、集めた6500点の貯金箱が順次展示されている。江戸時代や海外の珍しい貯金箱からおなじみのキャラクターものまでそろっている。  
☎026-213-4612 千曲市上山田温泉3-10-5  
入館600円 9時～17時30分(入館は～17時) 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始、展示替えの期間



懐かしい貯金箱と出合えるかもしれない

### 昭和レトロが懐かしい夜の温泉街



昔ならではの温泉街のお楽しみスポット  
写真提供:信州・長野観光協会

お座敷が終わった芸妓衆や浴衣姿の観光客がそぞろ歩くネオン街は、射的場や大衆演劇場もあって、ノスタルジックな雰囲気にあふれている。



写真提供:千曲市観光協会

### 外湯一覽

戸倉上山田温泉には、七つの日帰り温泉があり、温泉街の中心にある「水と緑と潤いのある公園」に足湯も誕生したので、ぜひ立ち寄りたい。

#### ◆つるの湯

なまこ壁とレンガの煙突の外観、内部にはステンドグラスもあり、大正ロマン風のデザインの大衆浴場。

☎026-261-0770 9時～22時 500円 第1・3水曜



壁一面のガラスで外と仕切られた開放感いっぱいの浴室

## 戸倉上山田温泉

善光寺詣りの精進落としの湯として発展した千曲川のほとりに広がる温泉街。50以上の源泉を持つ豊富な湯量を誇る。美人の湯としても知られる。夜の街を彩る芸妓衆も名物の一つ。



開場明治36(1903)年の歴史ある日帰り湯

#### ◆湯元 かめ乃湯

2007年の春に改装オープンした。大浴場、ジェットバス、露天風呂、陶器風呂がそろっている。ロビー、お休み処がある。

☎026-276-4664 10時～23時(入場は～22時30分) 360円 毎月16日、月末



露天風呂にテレビが備え付けられている

#### ◆瑞祥

源泉が異なる内湯と露天風呂、二つの泉質が楽しめる。サウナやジェットバスもある。深夜まで営業しているので便利。

☎026-275-4321 9時～25時(土・日曜、祝日は6時～) 650円、ただし土・日曜、祝日の朝風呂(6時～8時)は450円 第3火曜



#### ◆万葉超音波温泉

温度の違う二つの浴槽と浅い寝湯専用の浴槽がある。ヨモギの香りが漂う低温ミストサウナが人気。駐車場には無料の足湯もある。

☎026-275-2228 4時～23時 300円 第2・4月曜(祝日の場合翌日)、朝風呂は無休(4時～7時)



#### ◆戸倉観世温泉

戸倉の湯量の豊かさが実感できる銭湯。お湯はしっかりと肌がすべすべになる。

☎026-275-0350 5時～22時 300円 第1・3月曜(祝日の場合は翌日)、朝湯のみ無休



#### ◆戸倉国民温泉

外観は普通の銭湯という風情だが、中はたいへん清潔。浴槽はもちろんシャワーも源泉掛け流しというぜいたくさに驚かされる。

☎026-275-0457 9時45分～22時 280円 毎月2日



#### ◆戸倉メリーランド白鳥園

平成15年にリニューアルオープン。300人入れるマンモス風呂のほか、露天風呂、ジャグジーバス、打たせ湯、寝湯などいろいろ楽しめる。

☎026-275-0400 9時30分～20時 500円 第2・4火曜

# 戸倉上山田温泉を歩く

温泉とウォーキングの相性はいい。とくに戸倉上山田温泉は、川があって山があって、立ち寄りしたい名所旧跡も多く、散策にはぴったり。すがすがしい空気の中千曲川沿いをのんびり歩くのもいいし、レトロな雰囲気の温泉街をぶらぶらと歩くのもいいかも。心地よい疲れは温泉が流してくれる。

散策コースの一例(約6kmの道のり。見学期間別で約1時間20分の所要時間)

## 歴史と名所巡りコース



### 蔵元 坂井銘醸

築230年以上のかやぶきの母屋が目をひく造り酒屋。敷地内の酒蔵や蔵の一部は、資料館やギャラリーとして開放されている。蕎麦料理処「萱」も人気。  
☎026-275-2923 千曲市戸倉1855-1 国入場無料(酒蔵コレクション) 国9時~17時 国1月1日

### 水上布奈山神社

諏訪大社の流れをくむ一間社流造りの本殿の全面に、さまざまなモチーフの彫刻がダイナミックに施されていて、圧倒される。本殿は国の重要文化財に指定されている。  
☎026-275-5180 (千曲市教育委員会文化課文化財係) 国千曲市戸倉1990 国境内自由 国無休



現在の社殿は寛政元(1789)年に建造されたものといわれている

### 佐良志奈神社

允恭(いんぎょう)天皇(433年ごろ)の創建といわれる。佐良志奈とは「信州更級(更科)」の古代表記。志賀直哉の小説「豊年蟲(ほうねむし)」でこの神社が描かれている。  
☎026-276-6138 国千曲市若宮2 国境内自由 国無休



地元の人々からは「若宮様」と呼ばれ、親しまれている

## 更科福々めぐり

戸倉上山田温泉の福々ポイントをめぐって、更科福々めぐり証明書をもらおう! 下記のスポットのうち、2カ所以上の写メを撮影し、宿泊ホテルのフロントに提示してください。到着日のみですので、ご注意ください。

- ①佐良志奈神社
- ②薬師堂
- ③水と緑の公園(水天宮)
- ④上山田中央公園(包丁塚 魚鳥慰霊碑)
- ⑤宮本荒神さん
- ⑥水上布奈山神社
- ⑦波閉科神社
- ⑧知識寺 大御堂(十一面観音像)
- ⑨崖観音
- ⑩大正橋

## レンタサイクルでスイスイ! 信州デスティネーションキャンペーン イヤーは1日500円→200円!!

■貸出場所(各3台) / 千曲市観光協会・上山田ホテル・旅の宿 滝の湯・亀清旅館・上田館・福寿草  
☎026-276-1056(戸倉上山田温泉旅館組合)

### 千曲川萬葉公園

万葉橋のたもと、千曲川沿いに広がる公園には、古く万葉の時代から現代に至るまでの信濃を歌いあげた27の歌碑が建っている。川風に吹かれながら、ゆったりとした時間が過ぎる。



五木ひろしの「千曲川」の歌碑もあり、ボタンを押すと曲が流れる

### 城山史跡公園 荒砥城跡

戦国時代の山城、荒砥城を工法等までこだわって復元。見張り台、兵舎、門、板塀、矢倉等を見ていると戦国時代にタイムスリップした気分になる。NHK大河ドラマ「風林火山」での舞台となり、施設内で撮影も行われた。

☎026-275-6653 (城山史跡公園管理事務所) 国千曲市上山田3509-1 国9時~17時(入園は~16時30分) 国入園300円 国12月28日~1月3日



雄大に流れる千曲川と戸倉上山田温泉街が一望できる

### 歩 地元おすすめプラン 芸妓観光ガイド・さらしなそぞろ歩き

芸妓さんの案内で、戸倉上山田温泉内の見どころをまわります。  
国2010年9月~11月中旬 国一組5,000円 国所要時間/約1時間 国催行人員/2~8名 国026-276-1351(上山田戸倉温泉芸芸協同組合)

16:00 観光会館出発 → 万葉公園・万葉歌碑 → 千曲川河川敷・親水公園 → 津村信太歌碑・戸倉温泉 → 坂井重之助碑・烟山三郎碑・開場100年碑 → 銀座通り商店街 → 水と緑と酒のある公園水天宮・上山田温泉開湯100年碑 飲泉所 → 解散

### おぼすて 乗車 JR 姨捨駅

千曲市にあるJR東日本の篠ノ井線の駅。ノスタルジックな駅舎から眼下に広がる善光寺平は日本三大車窓にも選ばれた。また20分下ると、国の名勝に指定され、また日本の棚田百選にも認定されている姨捨の棚田がある。ここは「田毎の月」で古くから知られる名月スポットでもある。

### 観 地元おすすめプラン 姨捨夜景ツアー

善光寺平の夜のイルミネーションをお楽しみいただけます。  
国2010年9月~2011年3月の金・土(12月~3月は土曜のみ)(年末年始を除く) 国(往復)おとな1,000円、こども500円 国所要時間/約1時間30分 国最少催行人員/4名 国026-275-1326(千曲市観光協会)

19:45 戸倉上山田温泉(乗降場5カ所) 21:30

JR姨捨駅(駅構内)入場し反対ホームから夜景観賞

四十八枚田の夜景観賞(車内にて)

駅から眺める夜景としては、日本最大のスケール 写真提供:信州・長野観光協会

### 体験 地元おすすめプラン 日本茶インストラクターとおいしいお茶の淹れ方体験

インストラクターから日本茶の効能を学び、お茶の淹れ方を楽しく体験しましょう。  
国2010年9月~2011年3月の月~土曜、年末年始除く  
国1,000円(お茶・和菓子付) 国君島園 国①10時~10時30分 ②15時~15時30分 国催行人員/2~6名 国026-275-2134(君島園)

### 体験 地元おすすめプラン 温泉饅頭で揚げ饅頭づくり体験

信州の食文化、揚げ饅頭を作って食べてみましょう!  
国2010年9月~11月の水・金曜17時~ 国1,000円 国塩川菓子舗 国所要時間/30分 国催行人員/2~8名 国026-275-1147(塩川菓子舗)

揚げたてのホクホクをお茶といただく

### 体験 地元おすすめプラン プリザーブドフラワーアレンジメント

地元花でプリザーブドフラワーを作ってみませんか。自分で作った作品を持ち帰ることができるのがうれしいですね。  
国2010年9月~2011年3月 国木・金曜 国アトリエバンブー 国16時~所要時間/1時間 国一人2,000円 国催行人員/1~5名 国026-213-7444(アトリエバンブー)