



# ゆかりの地 真田幸村公



二〇二六年 NHK大河ドラマ 「真田丸」の舞台



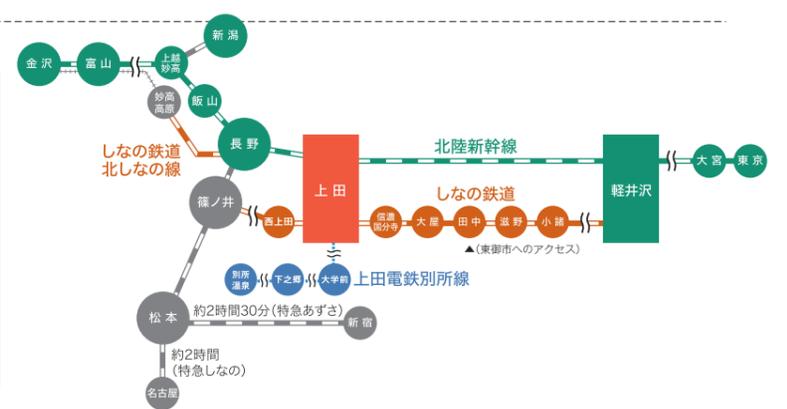
信州 上田地域  
上田市 / 東御市 / 青木村 / 長和町

上田地域観光協議会 信州上田地域 検索

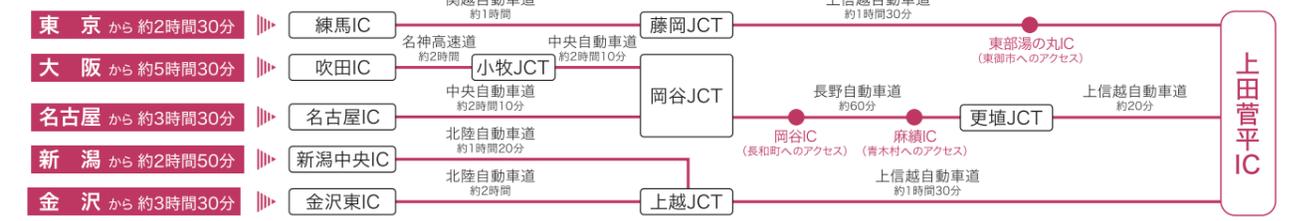


## ▶ 電車で

東京	東海道新幹線 約2時間30分	北陸新幹線 約1時間30分
新大阪	特急サンダーバード 約1時間20分	北陸新幹線 約2時間15分
名古屋	特急しなの 約3時間	北陸新幹線 約12分
金沢	北陸新幹線 約20分	北陸新幹線 約45分
新潟	特急しらゆき 約2時間	北陸新幹線 約20分
		上越新幹線 約1時間15分



## ▶ 高速道路で



## ▶ バスで

● 高速バス (予約制、全席指定) ご利用の際は、事前にバス会社にご確認ください。



● バス路線 バス路線は、生活路線等数多くの便があるので、主な観光地へ行く場合のみを掲載しました。時刻表、料金等は各バス会社へお問い合わせください。

上田市真田(真田・渋沢線)	上田バス	上田バス(株)	☎0268-34-6602
別所温泉(塩田線)	上田バス	千曲バス(株)	☎0268-22-2363
青木村(青木線)	千曲バス	JRバス関東(株)小諸支店	☎0267-22-0588
上田市武石(武石線)	千曲バス		
鹿教湯温泉(鹿教湯線)	千曲バス		
長和町(長久保線)	JRバス関東		



上田地域観光協議会(事務局/上田地域広域連合事務局企画課内)  
〒386-0404 長野県上田市上丸子1612 TEL.0268-43-8818/FAX.0268-42-6740  
ホームページ「信州うえだ観光NAVI」<http://www.ueda-trenavi.jp/> E-mail ☐ kikaku@area.ueda.nagano.jp



日本一の兵と謳われ、戦国の世に大輪の華を咲かせた勇将、真田信繁(幸村)。ここ信州上田地域から祖父・幸隆、父・昌幸、兄・信之とともに綴った物語は、四百年の時代を経た今でも熱く語り継がれています。六文銭の軍旗を颯爽と翻し、真田三代が駆け巡った上田地域で、あなたも真田氏の歴史を巡り歩いてみませんか。

## 1 真田家、飛翔の時

真田氏は長野県上田市の北東に位置する山あいの地・真田の郷から歴史の表舞台に躍り出た。その先駆けは、武田信玄に仕え、信濃先方衆として活躍した真田幸隆である。武田軍への参入は天文十四年(1545)頃とされる。信玄が二度大敗を喫した東信濃の豪族・村上義清に対し、独力で砥石城を攻略するなどの勲功をあげた。その戦上手ぶりから「攻め弾正」の異名をとり、真田家隆盛の基礎を固めた。

## 2 徳川軍との戦い

主家の武田家滅亡後、次いで臣従した織田信長も本能寺で憤死すると、真田家を取り巻く状況は急変。上杉・北条・徳川に囲まれた所領を死守すべく、真田家の舵取りを任された昌幸は外交に力を注いだ。天正十三年(1585)、徳川家康に兵7千人を差し向けられると、手勢2千人でこれに対抗。地の利を活かした戦術を駆使して徳川軍を敗走させた。これが世に言う第一次上田合戦であり、この一戦をもって真田氏の武名は天下



「真田父子犬伏密談図」  
真田昌幸・信之・信繁(幸村)の父子3人が下野国犬伏で行った密談の様子を描いたもの。  
(所蔵:上田市立博物館)

「錦絵(にしきえ) 真田幸村巡見図」  
(所蔵:上田市立博物館)

に鳴り響いた。

## 3 東軍西軍に分かれて

慶長五年(1600)、関ヶ原の戦いが勃発。東軍の主力部隊を率いる徳川秀忠軍3万8千を足止めし、合戦に遅参させたのが第二次上田合戦である。昌幸は関ヶ原の戦いに先立ち、長男の信之、次男の信繁(幸村)と東西どちらにくかを密かに話し合っている。結果、昌幸・信繁親子は西軍に与して、信之は東軍に付き袂を分かち戦ったのであった。

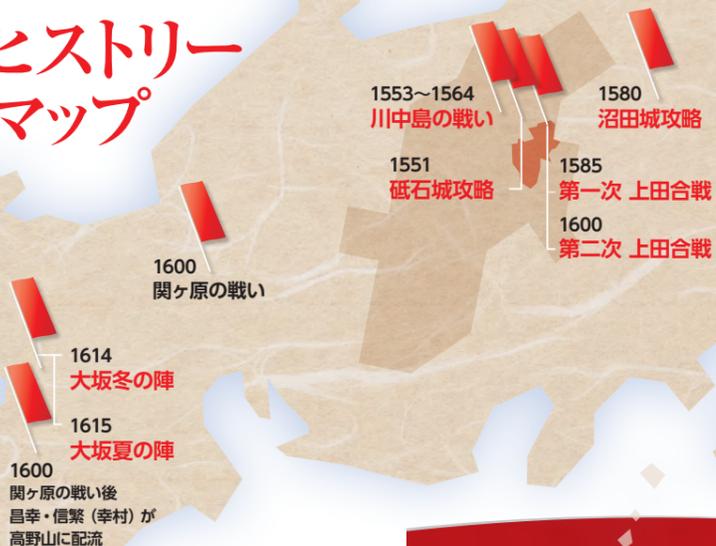
十九年(1614)、天下取りの総仕上げにかかる家康に対峙する、豊臣秀頼の招きに応じて、九度山を脱出。大坂城入りを果たすと、大軍で攻め込まれやすい城の南側に山城「真田丸」を築き、決戦に備えた。大坂冬の陣、そして夏の陣へと続く信繁(幸村)の最後の戦いが、いま幕を上げようとしていた。

## 4

## 大坂冬の陣「真田丸」へ

上田の地では勝利するも、関ヶ原合戦で西軍が敗れると、昌幸と信繁(幸村)は高野山に配流となる。時に昌幸53歳、信繁(幸村)33歳。高野山麓の九度山(和歌山県九度山町)で蟄居生活に入った後、昌幸は失地回復の機会なく失意のうち世を去った。信繁(幸村)もこのまま朽ちるかと思われた慶長

## ヒストリーマップ



## 知勇兼備の三代四将

### 真田 幸隆(幸綱)

武田信玄に仕え、信濃先方衆として武田軍の勢力拡大に貢献した。真田家中興の祖。

### 真田 昌幸

幸隆の三男で、外交術を駆使し「表裏比興の者」と評された。二度の上田合戦で徳川軍を撃退。

### 真田 信幸(信之)

昌幸の長男で、二代目上田城主、初代松代藩主。徳川方に与し、「信之」と改名した。

### 真田 幸村(信繁)

昌幸の次男で、本名は信繁。大坂冬の陣では山城「真田丸」を築いて奮戦した。



真田幸村公肖像画(所蔵:真田氏歴史館)

## 真田氏ヒストリー

四百年前  
日本一の兵が  
この地を駆けつけた。

そして、幸村公獅子奮迅の大戦「大坂の陣」へ



こもポイント

### 真田氏の目印を探してみよう!

真田氏ゆかりの場所を訪れるとき、紋に的を絞って歩くのも楽しいですよ。真田氏の紋は「六文銭」だけではありません。海野氏の氏神・白鳥神社の社紋でもある「州浜」、必ず帰ってくるという願いを込めた「結び雁金」等が建物のどこかにあしらわれています。また後年、絵師たちが描いた絵図などで見た時、興味が倍増すると思います。



六文銭



結び雁金



州浜



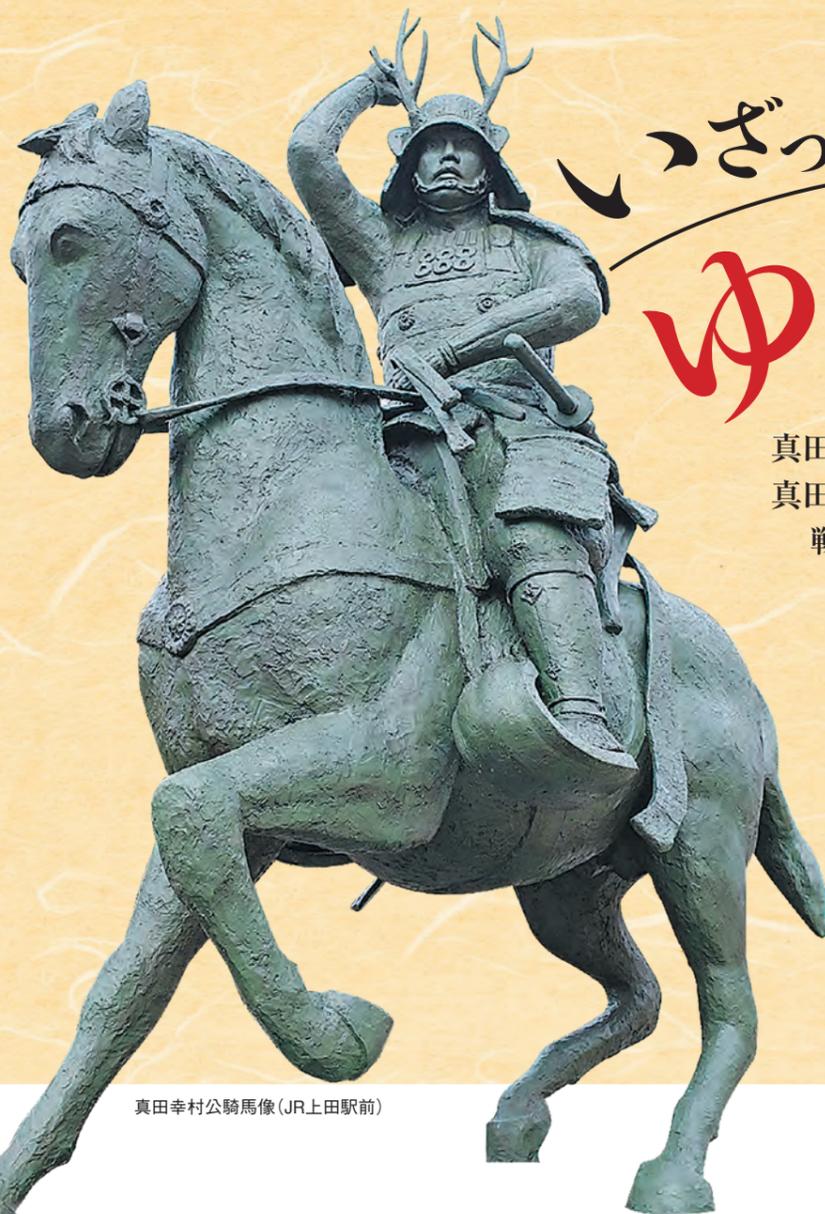
### 真田氏歴史館

戦国時代を駆け抜けた真田三代。その発祥の地・真田の郷にある城跡や居館跡、ゆかりの寺社などへ向かう前に寄ってほしい資料館です。真田氏に關係する品々や甲冑、絵図などが展示されています。

〒上田市真田町本原2984-1  
☎0268-72-4344



真田信繁 兜写し



真田幸村公騎馬像 (JR上田駅前)

# いざっ 巡らん! ゆかりの地

真田一族が見つめていた風景の中へ、  
真田一族が駆け抜けた物語の舞台へ。  
戦国武将真田一族ゆかりの地を  
訪ねてみませんか。



### 角間溪谷 (猿飛岩)

烏帽子岳の北麓、角間川の両岸約4kmにわたり切り立った岩壁や奇岩が続く溪谷。坂上田村麻呂がここから矢を放ったという岩屋や、真田十勇士の筆頭・猿飛佐助が忍術の修行をしたと伝わる岩も。

〒上田市真田町長 ☎0268-72-4330 (上田市真田地域自治センター産業観光課)



### 上田藩主居館跡

関ヶ原の戦いの後、真田信之が建てた藩主居館。表門、堀が昔の面影をよくとどめ、表門は現在、上田高等学校の校門として生徒たちが朝な夕なにくぐり、親しまれています。堀に沿って歩くと上田城跡に至ります。

☎0268-23-5408 (上田市観光シティブロモーション課)



安智羅明神像



### 千古の滝

洗馬川の水流ですりへってできた多段の滝で、昔から雨乞いの祈願が行われ、河童伝説も伝わっています。真田十勇士の一人、霧隠才蔵が忍術を磨いた場所ともいわれています。

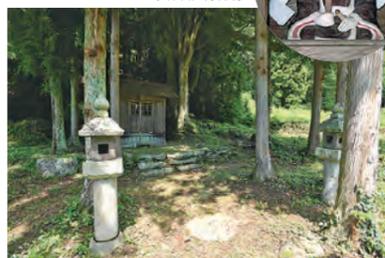
〒上田市真田町長 ☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



### 真田氏館跡 (御屋敷公園)

真田昌幸が上田城へ移る以前の屋敷跡。地元では、今も「お屋敷」と呼び、親しんできました。5月中旬～6月上旬には約600株のツツジが咲き誇ります。

〒上田市真田町本原御屋敷 ☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



### 安智羅明神

松尾古城という真田氏ゆかりの山城の南麓に位置する角間集落の奥に祀られていた安智羅明神はやさしい顔立ち。真田幸隆18歳の頃の写しと伝えられています。

〒上田市真田町長 ☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



### 真田氏本城跡

見晴らしがよく、上田盆地を見下ろせるだけでなく、四阿山など周囲の山も見渡せる山城。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。

〒上田市真田町長5029-3 ☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



### 砥石・米山城跡

砥石・米山城は榊形城・本城・砥石城・米山城から構成される複雑な構造。村上義清が拠点とし、武田信玄を破った「砥石崩れ」の舞台となった城。その後、真田幸隆は知略により砥石城を奪い、本領である真田地域をほぼ手中にしました。

〒上田市上野 ☎0268-23-5408  
(上田市観光シティブロモーション課)



### 池波正太郎 真田太平記館

時代劇の名手・池波正太郎氏が描いた長編小説「真田太平記」は真田氏の興亡や忍びの者たちの活躍を描き、大人気を博しました。その作品と資料等を展示。館内に喫茶コーナーもあります。

〒上田市中央3-7-3 ☎0268-28-7100



真田氏ゆかりの  
歴史浪漫を巡る

# 真田氏の祈り

苛烈な戦国の世に、真田三代が願っていたものは…。決戦前に武運長久の祈りをささげ、大切な家族を思い安らかに菩提を弔った真田氏の面影を伝える神社仏閣をご紹介します。



## 白鳥神社

木曾義仲の拳兵で知られる白鳥河原のほとり、海野宿東入口を鎮める海野氏、真田氏の氏神。一族の守護神として篤く崇敬され、真田信之により松代へも大切に分祀されています。海野氏始祖から真田氏へと繋がる系図が伝わります。社殿には神紋の[州浜]が掲げられています。

〒東御市本海野1116 ☎0268-62-1949



## 長谷寺

真田幸隆が妻の菩提を弔うために開いた、かつての菩提寺。境内裏手には幸隆夫妻、昌幸の墓があります。アーチ形の石門等に六文銭が刻まれ、春にはシダレザクラが見事な花を咲かせます。

〒上田市真田町長4646  
☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



## 生島足島神社

生島足島神社は東信濃屈指の古社。真田一族の信仰も篤く、昌幸や信之(信幸)の朱印状が伝わります。また、武田信玄の願文や家臣団の起請文などの写しも展示しています。

〒上田市下之郷701  
☎0268-38-2755



## 山家神社

延喜式にも載る格式高い神社。真田氏は四阿山から流れる水を神聖なものと崇め、神社ともども手厚く保護しました。四阿山頂の奥宮の扉に、幸綱(幸隆)・信綱の名が記されたものが残っています。

〒上田市真田町長4473  
☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



## 信綱寺

真田昌幸が長篠の戦いで討死した兄・信綱の墓所とした寺。信綱の首級を包んで持ち帰ったとされる血染めの陣羽織が伝えられています。

〒上田市真田町長8100  
☎0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)



- 上田市 大自然に囲まれた歴史ロマンの城下町
- 東御市 人と自然が織りなすしあわせ交流都市
- 青木村 名利といで湯の郷をのんびり散策
- 長和町 中央分水嶺が走るまちは黒耀石のふるさと

長野県東部に位置し、真田氏のゆかりの地である上田地域は、全国的にも高い晴天率を誇り、旅行に最適なエリアです。四季折々に豊かな表情をみせる自然や、情緒豊かな城下町・宿場町、心と体が癒される名湯などの旅の幸が豊富に揃い、足をのばせば、おぼろげに多くの楽しみに出会えます。

## 村松殿

真田昌幸の長女・於国は武田信玄の重臣・小山田茂誠(しげまさ)に嫁ぎ、真田昌幸から与えられた小県郡の村松郷、現在の青木村村松地区に居を構えたため、村松殿と呼ばれました。弟の信幸・信繁(幸村)を気遣うよき姉として、二人からとても敬愛されていました。



村松殿館跡  
〒青木村村松 ☎0268-49-0111  
(青木村観光協会)

## 小松姫

真田信之の妻・小松姫は賢婦人(けんぶじん)としての譽(ほま)れ高く、武勇伝も数多く残されており、信之に深く愛されたといわれています。徳川家康の重臣・本多忠勝の娘で家康の養女だったことから菩提寺の芳泉寺に残る遺品には葵の紋が描かれています。



## 小松姫の墓(芳泉寺)

小松姫のお墓は江戸からの帰途に亡くなった地である鴻巣、信之が城主だった沼田、そして上田の芳泉寺の3カ所にあります。

〒上田市常盤城3-7-48  
☎0268-21-9119

## ここもポイント



## 長久保宿本陣(石合家)

真田信繁(幸村)の娘、すへが嫁いだ先が長久保宿で本陣と問屋を務めた石合家四代目当主。中山道最古の本陣遺構である「御殿」が残っています。※個人宅のため中に入ることはできません。

〒長和町長久保589  
☎0268-88-0030(長和の里歴史館)

# 真田家の女性たち

勇ましく戦地を駆ける真田軍の後ろには、彼らを常に助け、優しく見守る女性たちの姿がありました。信之を支えた小松姫や、信之・信繁(幸村)兄弟が敬愛した姉の村松殿の史跡などを訪ねてみるのも、真田氏巡りの楽しみの一つです。

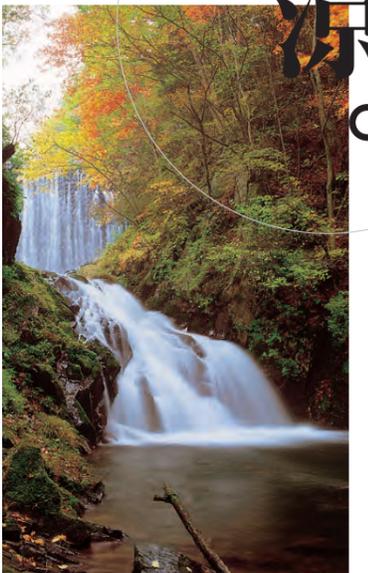
上田市に  
**幸**  
あり!!

上田市

大自然に囲まれた  
歴史ロマンの城下町

中央に千曲川が流れ、菅平、美ヶ原の2つの雄大な高原に囲まれた「うえた」。信州の鎌倉と呼ばれるほど名刹が多く、真田氏が築いた城下町には温泉や美味、伝統工芸もあり魅力たっぷりです。

清涼。



栗栗溪谷

DATA /  
住 上田市武石上本入栗栗  
☎ 0268-85-2828  
(武石観光協会)

美ヶ原高原の北側の入り口にある溪谷。春は緑が萌え、夏は緑陰、木漏れ日の中、武石川の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。秋の紅葉は特に絶景です。

唐沢の滝

DATA /  
住 上田市真田町長  
☎ 0268-72-4330  
(上田市真田地域自治センター産業観光課)

菅平高原に至る国道406号線沿いにある高さ15m、幅10mの滝。滝下までの遊歩道をたどれば、水しぶきが滝つぼに落ちるさまに夏の暑さを忘れず。縄文・古墳時代の岩陰遺跡がすぐ近くにありま



壯観。



菅平高原

「日本百名山」の一つ四阿山と「花の百名山」に選ばれた根子岳の裾野からなる広大な高原は、夏でも冷涼な気候と地形からラグビー、サッカー等の合宿のメッカとして知られます。冬はスノーリノード地として人気。

DATA /  
住 上田市菅平高原  
☎ 0268-74-2003 (菅平高原観光協会)

王ヶ頭を中心とした標高2000m地点に壮麗な景観が広がる高原です。360度のパノラマは北・中央・南アルプス、富士山も見渡せます。トレッキング・ハイキングコースも整備されており、泊まりでの星空、朝焼けの絶景がおすすめです。

DATA /  
住 上田市武石上本入美ヶ原高原  
☎ 0268-85-2828 (武石観光協会)

氷沢風穴



DATA /  
住 上田市別所温泉氷沢  
☎ 0268-38-3510 (別所温泉観光協会)

別所温泉の三島神社本殿後方にある風穴。その昔蚕種業者が蚕を飼育するとき蚕の孵化を抑制するために造ったもので、石垣のすき間から冷気が噴き出ており、真夏でも5℃しかない天然の冷蔵庫です。

伝統のつけば漁を  
受け継ぎ、伝える

千曲川は日本最長の信濃川の長野県部分をさします。上流は激しかった川が上田地方に至ると滔々とした流れになり、アユ、ウグイ、ウナギ、コイなど多種の淡水魚やサワガニが棲む、まさに母なる大河、と呼ばれたい川です。初夏ともなると釣り人が腰まで浸かって竿をふる姿やつけば漁が風物詩。つけばというのはウグイ(ハヤ)の習性を利用した人工の産卵場・種付け場のこと。そこに投網する伝統漁法です。シーズ

ンには千曲川縁に小屋が掛かります。アユはじめ、獲ったばかりの川魚の塩焼きの旨さったらないですよ。ぜひ千曲川の幸を味わいにおこしください!  
千曲川は川風がいいんです。雪解けのころは光が水と遊んでるみたい。でも川というのは、流れは場所によって勢いが違うし、川石は滑るから意識して足を踏ん張らないといけない。美味というこ褒美は自然に対して体を張るダイナミックさの後にあるものじゃないかな。そういう



ことを昔より自然と接することが少なくなった子どもや若い人に知ってほしいと、保育園や高校に声をかけて、体験に来てもらうことを毎年しています。そうそう、ウグイのことを信州ではアカウオと呼ぶんです。産卵期に腹が赤くなるからなんです。上田の人たちは「今年も真田の赤備えの季節になったなあ」なんて言うんですよ。

ダイナミックな千曲川の  
魅力を味わってください。

川魚料理店主  
西沢 徳雄さん



そっと  
教えます。

私のおすすめポイント

なんととっても「つけば小屋」です!

春から秋まで楽しめます。大自然を肌で感じながら自然のものをいただく。これがやっぱり最高ですね。獲れたての野趣(やしゅ)あふれる川の恵みをお腹いっぱい楽しんでほしいと思います。朝、昼、夕と豊かな表情をみせる千曲川の情景も雰囲気があります。



ウグイの塩焼き



←木彫りの真田十勇士

芸  
農民美術

上田ゆかりの芸術家・山本鼎が大正期、上田地方の農閑期の農民の副業のために指導して始まった木彫工芸です。記念品、土産品として人気があります。木彫体験ができる工房もあります。



←鳩の砂糖入れ

味  
美味だれ  
焼き鳥

上田地域で50年以上前から親しまれ、近年「美味(おい)だれ焼き鳥」と命名されました。すりおろしニンニクが入った醤油ベースのたれが特長で、クセになることウケアイ。各店それぞれにこだわりの味があるので、食べ歩きも楽しいです。

旬  
まつのこ  
まつたけ



年間を通じてえのきやしめじなど、きのこ類生産が盛んに行われています。また、季節になると直売所などで販売のほか、市内にはまつたけ小屋もオープンします。

技  
上田紬



絶品。

# サント ミューゼ



コンサートや演劇が上演される交流文化芸術センターと、多彩な美術作品を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、さまざまな催しを行っています。

DATA /  
☎ 上田市天神3-15-15  
☎ 0268-27-2000

# 文化。

## 無言館

DATA /  
☎ 上田市古安曾3462  
☎ 0268-37-1650

第二次世界大戦中に志半ばで戦没した画学生たちの絵画や彫刻などの遺作や、イーゼルなど愛用品、書簡や写真を展示する、全国でも珍しい慰霊美術館です。



## 別所温泉

厄除けで知られる北向観音や国宝・重文をもつお寺が点在するいで湯の里。その昔は「七久里」の湯と呼ばれた信州最古といわれる温泉です。各旅館の内湯のほかに、3つの外湯(真田幸村の隠し湯「石湯」など)があり、日帰り温泉や、足湯も楽しめます。

DATA /  
☎ 上田市別所温泉  
☎ 0268-38-3510  
(別所温泉観光協会)



# 名湯。

DATA /  
☎ 上田市鹿教湯温泉  
☎ 0268-44-2331  
(鹿教湯温泉旅館協同組合事務局)

文殊菩薩が鹿に化身して猟師にその場所を教えたといういわれをもつ鹿教湯は、江戸時代からの湯治場。湯端通りは夏の宵にはホタル狩り、秋には紅葉狩りができ、湯上がりはの散歩にぴったり。全国でも数少ない環境省指定国民保養(保健)温泉地です。



## 鹿教湯温泉

## 真田の時代からの 造り酒屋

日本酒は原料の8割が水、2割がお米...豊かな自然に囲まれ、山々から清い水系が発する上田地域は仕込み期の気温も低く、まさに造り手の条件がなかったところなんです。

## 北国街道の風情を 今に伝える柳町界限

社氏  
岡崎 美都里さん



自分で作った米でお酒を造りたい、と稲倉棚田(「日本の棚田百選」)の田植え・稲刈りもさせてもらっています。

### 私のおすすめポイント

上田紬を着て城下町・上田を観光しませんか

日本三大紬に数えられる上田紬は、着易くて粋で街着にぴったり。私も日本酒品評会などで上京する時に上田紬を着ていくんですよ。柳町近くにある呉服屋さんがきもの一式レンタルしてくれますので手ぶらでどうぞ。男性用のきものもあります。着物姿で城下町情緒を楽しめば、気分もいちだんと盛り上がります。



そっと  
教えます。

旅もおすすめですよ。



昔ながらの風格を残している酒蔵

## 柳町

DATA /  
☎ 0268-23-5408  
(上田市観光シティプロモーション課)

うだつが上がる造り酒屋や格子戸の古道具屋、飲食店が軒を連ね、北国街道が賑わった時代を今に伝えていきます。明治十四年、山の麓から湧水を引いて上田市に初めての水道として市民を潤した「保命水」が今もコンコンと水を湛えています。



# 情緒。

## 安楽寺

信州最古の禅寺。境内の奥にたたずむ塔は日本唯一の木造八角三重塔(国宝)。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と呼ばれ、ひさしにあたります。

DATA /  
☎ 上田市別所温泉2361  
☎ 0268-38-2062



## 前山寺

弘法大師が開いた名利。二層と三層目に縁と勾欄がないため「未完成の完成塔」といわれる美しい三重塔(国の重文)があり、境内は季節ごとに花が咲き、特に桜や藤のころの塔とともに見る美しさは心に残ります。

DATA /  
☎ 上田市前山300  
☎ 0268-38-2855



DATA /  
☎ 0268-22-3612 (上田電鉄)

別所線は鉄道ファンに人気のローカル線。真田幸村の赤備えをイメージし、六文銭などがデザインされた6000系が上田駅から信州の鎌倉・塩田平を通過して、山あいに広がる静かな温泉町・別所温泉駅まで走ります。

## 上田電鉄別所線 さなだどりーむ号

# 東御市に 幸あり!!

東御市

## 人と自然が織りなす しあわせ交流都市

湯の丸高原や池の平湿原の自然、北国街道海野宿を有する「とうみ」。その気候風土から個性的なワインや地ビールが生み出されています。日本一の生産量を誇るくるみつまみなながら味わってみるのは、いかがですか？

# 壮観。

## 湯の丸高原

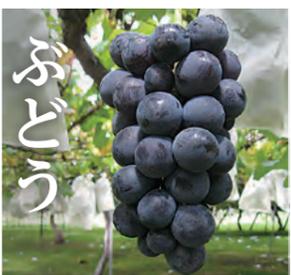
浅間連峰の西側にある高原。「花高原」として親しまれ、初夏には60万株のレンゲツツジ(国の天然記念物指定)、続いてアヤメの大群生が開花し、とても見事です。周辺の山々は比較的登り易く、初心者にも人気です。

DATA/  
 ① 東御市湯の丸高原  
 ② 0268-62-4333  
 (湯の丸高原ビジターセンター)



## ワイン

東御市の南斜面地は以前から糖度の高い巨峰生産が盛んでした。最近では、ワイン用ぶどうについても高品質が期待され、栽培から醸造販売まで一貫して手掛けるワイナリーが次々誕生しています。



## ぶどう

日照量が多く、雨が少ない東御市の果物は甘さが強く、ジューシーさが自慢です。巨峰をはじめ、シャインマスカットなど多くの生食用品種が栽培されています。



## 絶品。



## くるみ

東御市は全国一のくるみ産地。東御市発祥の「信濃くるみ」は風味豊かで濃厚な味わいです。お土産屋さんや農産物販売所でご購入いただけます。

## 池の平湿原

標高2000mの高原に広がる高層湿原。コマクサ、アヤメなど多種の高山植物を観察することができます。いくつものコースに分かれた遊歩道があるので、体力と時間に相談してからスタートを！

DATA/  
 ① 東御市湯の丸高原  
 ② 0268-62-4333  
 (湯の丸高原ビジターセンター)



## 五郎の滝



湯の丸高原に行く途中の渓谷にある滝で、落差は10m程。苔むす岩と水しぶきのコントラストに、しばし心が奪われます。また、湯の丸高原地蔵峠は分水嶺でもあります。

DATA/  
 ① 0268-62-7701  
 (東御市観光情報ステーション)

## 海野宿

中世から海野氏の拠点として栄えた集落が江戸時代に北国街道の宿駅となりました。海野格子や出梁などの旅籠屋造りと明治以降に養蚕で栄えて造られたうだつ等の建築が、調和した独特の雰囲気醸し出しています。



## 海野宿は1日にしてならず!?

海野宿をご案内しています。この道は江戸時代の旅籠屋造りと明治以降の蚕室造りが調和しているとして「日本の道百選」制度のスタート年(1986年)に、翌年には「重要伝統的建造物群保存地区」に選ばれました。瓦・白壁のうだつや格子の建物、旅人や馬の足を洗ったり生活用水として使われた堰、柳の緑が続くたずまいは、江戸も明治も現代も、いつの時代の人の心もほっとさせてくれる風景なのではないでしょうか。

海野宿は伝馬を主な仕事として始まった宿場ですが、古の東御市には朝廷の馬を育てる「御牧」があり、馬の扱いに秀でた者が豪族となり、東信濃を治めたのが海野氏、そして真田氏でした。海野郷では六斎市が開かれ、江戸時代には北国街道が制定された際に宿場になったのです。宿場内には参勤交代の加賀のお殿様にまつわる逸話が残る「媒地蔵尊」や男女が仲良く寄り添う道祖神などの、縁結びスポットもあるんですよ。見歩いて疲れたら、出梁造りのカフェや海野格子のお蕎麦屋さん



袖(そで)うだつ 出梁(だしばり)

## また来たくなる海野宿 この風情はどこから来るのだろう。

海野宿観光ガイド  
宮下 知茂さん



そっと  
教えます。

## 私のおすすめポイント

海野宿の風土を知るなら、海野宿資料館へ。江戸時代の旅籠屋造りが、明治期に蚕室造りに改造された海野宿独特の形式を残している建物です。館内には周辺で発掘された奈良時代の遺物や街道資料、伝馬の名残の厩(うまや)など見どころ多数。間口に比べて奥行きが深いところも面白いですよ。

DATA/  
 ① 東御市本海野1098(12/21~2月末日まで休館)  
 ② 0268-64-1000



DATA/  
 ① 東御市本海野1013  
 ② 0268-71-7552

海野宿の蚕室や蔵などがカフェ・レストランとして情緒ある空間に再生されました。街の喧騒から離れて、ここでしか味わうことのできない時間を過ごしてみたいいかがですか。



## 情緒。

## 海野宿玩具館

日本各地から集められた郷土玩具を海野宿の古民家で展示。昔の人が木や紙を駆使して作ったかたや色には、家内安全の祈りや子の無事な成長へ願いが込められています。見ていると時間を忘れてしまいそうな空間です。

DATA/  
 ① 東御市本海野855-1(12/21~2月末日まで休館) ② 0268-62-1207



# 青木村に 幸あり!!

青木村

## 名刹といで湯の郷を のんびり散策

古くから東山道が通じ、都よりもたらされた仏教思想は一度見たら忘れられない美しい塔を生み出しました。二つの温泉も千年以上の歴史をもつという山里「あおき」には、のんびり・ゆったりが似合います。

## 恋渡神社

DATA / 国 青木村奈良本 0268-49-0111 (青木村観光協会)

かつての東山道沿い、保福寺峠の登り口(越戸)にある神社。都の文化の影響を受けた地元の人々が風情ある字をあてたと推測されますが、その名から、恋を橋渡しする神社として人気を集めています。

## 子檀嶺神社

DATA / 国 青木村田沢 0268-49-0111 (青木村観光協会)

地元では、霊山とあがめられている子檀嶺岳の山頂に奥社を持つ神社です。「子檀」とは、駒を祀る牧場の守護神のこと、その昔、馬の産地として有名であったことから、都にもその名が知られる大事な神社であったとされています。境内にある神楽殿からは、青木村を一望することができます。



## 癒し。



## 青木パラグライダーパーク

DATA / 国 青木村田沢293-5 0268-49-3887

手軽な体験コースから本格的なライセンス取得まで利用できる観光スポットです。安全に楽しく、楽しめるよう常駐のインストラクターが指導しています。美しい山々に囲まれた青木村の空を遊んでください。

## 体験。

## リフレッシュパーク あおき

溪流釣り・釣り堀・大ローラー滑り台・マレットゴルフ・フィールドアスレチックなどを6万㎡を超える自然豊かな場所です。川魚の塩焼き、焼き肉なども味わえる「お食事処みやぶち」も併設されています。



DATA / 国 青木村沓掛1267-1 0268-49-2923

## 日吉神社

DATA / 国 青木村殿戸 0268-49-2224 (青木村教育委員会)



平安時代から浦野庄と呼ばれ、比叡山の名社・日吉(ひえ)神社の社領だったことから、室町時代にこの地につくられたといわれています。県宝本殿の「五間社流れ造り」は規模の大きさで県下に類を見ません。



## 誰もが振り返る 見返りの塔

当寺の縁起は古く、日本最古の官道「東山道」に置かれた浦野駅の駅寺として開かれました。奈良時代の大宝年間の創建とされ、初めは年号をとって大宝寺と号し、現在は、大法寺となっています。本堂の裏手には大阪・四天王寺の宮大工が手掛けた国宝の三重塔(たかね)が佇み、正慶二年(1333)の建立より700年近くにわたり変わらぬ姿を守っています。東山道を通う旅人たちは、みな塔の美しさに惹かれ、振り返る

から眺めたのでしょうか。古くから「見返りの塔」という名で呼び習わされてきました。平成二十六年(2014)夏に屋根の檜皮を葺き替えたばかりで、今は特別にうぶい趣きを見せています。寺院の塔は本来、仏舍利を奉るためのものです。ですから、私はよく「塔は見るものではなく、拝むもの」とお話をさせていただきました。それでも内心では、この塔はやはり日本でも美しい三重塔だと思っています。とくに塔後方の高台に立ち、三重塔とその下に広がる田園風景を一望する景色は格別です。青木村は、四季折々の自然が美し

「国宝大法寺三重塔」



い山間の静かな村です。足をお運びの際は日常の慌ただしい時間をひととき忘れ、ゆつくり思い思いの旅を過ごしてほしいと願っています。

## 急がずに、美しい塔と山村が 織りなす景色を眺めてほしい。

大法寺住職 松本 健淳さん

日本最古の木彫の鯉観音堂内には日本最古といわれる木彫の鯉を施した厨子を安置。



そっと 教えます。

真田幸村公ゆかりの茶釜 青木村に嫁いだ姉を訪ねてきた真田信繁(幸村)をもてなす際に使われたと伝わる茶釜。現在は青木村郷土美術館に展示されています。

## 私のおすすめポイント

「見返り漬け」は、お茶うけに最適です。青木村のお土産には、まるやかな甘みを表す「甘もっくら」という方言がびっぴりの梅漬「見返り漬け」がおすすめです。



DATA / 道の駅あおき農産物直売所 0268-49-0333

## 田沢温泉

飛鳥時代後半の開湯といわれ、昔から子宝の湯として、また乳の出がよくなる温泉として知られる田沢温泉。十観山の山あいであり、湯川に沿って風情ある温泉宿が軒を連ねます。掛け流しの外湯「有乳湯」のご利用もどうぞ。



DATA / 国 青木村田沢 0268-49-0111 (青木村観光協会)



## 沓掛温泉

DATA / 国 青木村沓掛 0268-49-0111 (青木村観光協会)



開湯は平安時代という歴史ある温泉。秘湯と呼ばれるにふさわしく、のどかな山里の湯治場の雰囲気を残し、掛け流しの外湯・小倉乃湯も利用できます。弘法大師の伝説が残る湯尻に自生している野生のサトイモ「石芋」は、天然記念物に指定されています。

# 長和町に 幸あり!!

長和町

**日本遺産認定  
中央分水嶺が走るまちは  
黒耀石のふるさと**

矢じりなどに使われた耀く黒い石を星糞と呼んだ  
ロマンチックな古代の人々。その未裔たちが住むまちは  
中央分水嶺が走り、街道文化の薫るまちでもあります。

には



日本遺産

## 中央分水嶺 トレイル

長門牧場から日本百名山の  
一つ美ヶ原高原へとつながる  
全長約38kmのトレイルコース  
があります。初心者から、登  
山愛好家まで四季折々の景色  
を楽しみながら歩くことがで  
きます。毎年、このコースを  
5回に分けて踏破するトレイ  
ルツアーを実施しています。

DATA/  
☎ 0268-68-0006  
(信州・長和町観光協会)



## 星空 ウォッチング

美ヶ原高原は、日本有数の  
星空鑑賞スポットとして  
高い人気を誇ります。標高  
2000mの澄んだ空気の中  
で眺める満天の星空は、思わ  
ず息をのむほどの美しさ。高  
原特有の冷え込みに備えてお  
出かけください。

DATA/  
☎ 0268-68-0006  
(信州・長和町観光協会)

## 美ヶ原 美しい塔

日本百名山の一つ 標高  
2000mの雄大な美ヶ原高  
原のてっぺんに立つ塔。平坦  
な高原でも霧が発生すると危  
険なため、鐘を鳴らして登山  
者の安全を見守ってきた美ヶ  
原のシンボルの存在です。



DATA/  
☎ 0268-68-0006 (信州・長和町観光協会)



## 長門牧場

蓼科山の麓、標高1400m  
の高原にある牧場。211ha  
(東京ドーム45個分)の広大  
な草地で乳牛がのびのび育っ  
ています。乗馬体験やアイス  
クリーム作り、冬にはスノー  
シューもできます。



長門牧場アイスクリーム  
絞りたて牛乳を使ったアイ  
スクリーム、濃厚なソフトク  
リームや乳製品が人気です。

DATA/  
☎ 0267-55-6969

## 体験。

### 黒耀石体験 ミュージアム

3万年前ごろの旧石器時代  
から縄文時代にかけて、人々  
は石器の材料である黒耀石を  
求めて、星糞峠や和田峠のあ  
るこの地へやってきました。  
ここでは、黒耀石の原産地で  
発見された遺跡の様子を見る  
ことのほかに、黒耀石を使っ  
た石器づくりなどの体験がで  
きます。



DATA/  
☎ 0268-41-8050



黒耀石などの天然石を加工して  
ペンダントを作りますか？矢  
じり作り体験もできます。

**幸村の娘が嫁いだ本陣  
が今も残る長久保宿**

長和町には旧中山道の和田宿  
と長久保宿という二つの宿場があ  
ります。二つの宿場は和田峠(京  
都側)、笠取峠(江戸側)に挟ま  
れていますから、どちら方面から  
来ても一息入れたくなる場所。今  
私がある長久保宿は大門道・北国  
街道への分岐点でもありましたか  
ら旅館がたくさん軒を連ねてい  
たんですよ。

ていました。そうした関係から、  
真田信繁(幸村)の娘・すへさん  
が本陣・石合家に嫁いでいるん  
です。信繁が大坂城の陣中から娘の  
今後を案じ、すへさんの夫に宛て  
た手紙があります。その本陣には  
中山道最古の建物という「御殿(大  
名などの賓客が使用した座敷棟)  
が現存しています。



歌川広重作「木曾海道六拾九次之内長久保」

夜泊まる長久保宿です」など出  
会った旅人同士の話も生まれるこ  
とでしょう。中山道を少しの区間  
ずつ歩いて全路踏破をめざすの  
もおすすめです。

## 歩いて触れて江戸の時代へ ワープしませんか？

長和町教育委員会  
勝見讓さん



そっと  
教えます。

### 私のおすすめポイント

一福処漬屋(長久保宿歴史資料館)で宿場文化にふれてみよう。  
旅館建築の一福処漬屋の1階がお休み処として、2階が中山道や長久保宿に関  
連する歴史や民俗資料展示スペースとして公開されていますので、ゆっくり当  
時の雰囲気味わってください。旅館  
や商家で使われていた道具、宿場札、  
長久保甚句などをご覧になれば、ま  
ます街道への興味が深まること  
でしょう。



DATA/  
月曜および12/1~3/31まで休館  
☎ 0268-88-0030(長和の里歴史館)

## 中山道 長久保宿

当初の宿場町が依田川  
の大洪水で流失したため、  
段丘上の現在の場所に移  
り、宿場が賑わうにつれ  
規模が拡大し、中山道信  
濃26宿の中では塩尻宿に  
次ぐ旅館数を誇りました。  
本うだつや、宿場として  
は珍しいL字型の町並み  
にも注目。



DATA/  
☎ 0268-88-0030(長和の里歴史館)

## 情緒。

### 永代人馬 施行所

中山道の難所、和田峠  
を越える旅人に粥・焼き火  
(11~3月)、牛馬には桶一  
杯の煮麦(年中)がこの  
場所で作られていました。  
江戸の呉服商かせや与兵  
衛が千両を幕府に寄付し、  
その利子50両が下付され  
設置されたものです。



DATA/  
☎ 0268-88-0030(長和の里歴史館)

## 中山道 和田宿 本陣

中山道の最高地点にし  
て難所の和田峠を控える  
うえ、隣の下諏訪宿まで  
距離があったため逗留す  
る諸大名や旅人が多く、  
皇女和宮も宿泊しました。  
本陣の置石がのる栗板葺  
き屋根は日本一の規模と  
推定され必見です。

DATA/  
☎ 0268-88-2348



上田地域で

# 本場のそばを 召し上がれ!!

冷涼な気候を好むそばにとつて、昼夜の寒暖差が大きな信州の高原地帯は最適の栽培地。とくに朝霧が立つて霜がおりにくい地域で育つそばは「霧下そば」と呼ばれ、ひととき風味がよいといわれます。天正年間の記録(※)を紐解けば「振舞ソハキリ」のくだりが確認でき、おそらく同時代に活躍した真田信繁(幸村)も地元・上田地域のそばに舌鼓を打ったものと想像されます。信州・上田地域にお越しの際は、ぜひ当地域こだわりのそばの数々をご堪能ください。

※出典：長野県木曾郡大桑村須原にある定勝寺の天正二年(1574)の寄進記録。

こんな個性派そばも発見!



## おかし

お土産にいかが?!  
おそばの



### 花そばクッキー

【長和町】  
長和町産のダツタンそばを使用した無添加クッキー。サクサクの食感と、香ばしいそばの風味が楽しめます。  
☎0268-68-4232(信濃霧山ダツタンそば)



### 信州そば一む

【青木村】  
青木村産タチアカネのそば粉を使って焼き上げたパームクーヘン。上品な甘さと、しっとり優しい口あたりが人気です。  
☎0268-49-0604(クロスロードあおき)

### そば打ち体験

ゆきむら夢工房  
☎0268-72-2204  
塩田の里交流館(とっこ館)  
☎0268-39-7250  
武石観光センター  
☎0268-86-2003  
道の駅あおき(体験館)  
☎0268-49-0333

めぎせ!そば打ち名人  
そば打ち体験  
上田地域には、そば打ちが体験できる施設がいっぱい。旅する途中で、おいしいそばの打ち方が気軽に覚えられます。自分で作る打ち立てのそばは、どんな名店でも味わえない特別な味わいです。



### くるみそば

【上田市・東御市】  
特産のクルミを使用した甘みのある自家製ダレで食べるそば。クルミのコクと濃厚な味わいが人気です。



### 戌立高原そば

【東御市】  
いぬだてこうげん  
昼夜の寒暖差が大きく霧が多い標高700mの戌立高原で栽培された香り高いそばの実で打ったそば。



### 信濃霧山ダツタンそば

【長和町】  
長和町産の「信濃霧山ダツタンそば」は、高い成分を保持しながら苦味のほとんど無いダツタンそばです。農薬・肥料を使わず、自然農法で丁寧に栽培された「信濃霧山ダツタンそば」は普通のそばの120倍以上のルチン(そばポリフェノール)を含みます。豊かな栄養成分が魅力です。



### 長野県オリジナルブランドそば タチアカネ

【青木村】  
タチアカネは、長野県オリジナルブランドのそば品種で、青木村で唯一産地化。爽やかな香りと、口に含むとほのかに立ち上がる甘みが持ち味です。名前は、茎が丈夫で倒れにくい特性から「タチ」とそばの白い花が実になると茜色になる「アカネ」から名付けられたもの。  
9月中旬頃は、白い花と赤い実が染める美しいそば畑の風景も見ものです。



### 新そばまつり

真田の郷  
☎0268-72-2204  
(ゆきむら夢工房)  
ふるさと公園あおき  
☎0268-49-0111  
(青木村役場建設農林課)  
和田宿ステーション  
☎0268-68-3111  
(長和町 産業振興課農政係)  
信州立岩和紙の里  
☎0268-68-3874  
(信州立岩和紙の里ふるさとセンター)

香り高い新そばを堪能!  
新そばまつり  
山に紅葉が映える11月頃は、そば好きが待ちに待った新そばの季節。上田地域の各地で収穫したばかりの地元産そば粉を使った香り高い新そばが楽しめるイベントを開催しています。



四季折々に旅の幸あり。  
 楽しみ満載の信州上田地域を  
 巡り歩いてみませんか。



**伝統**  
 古くから信仰を集める  
 神社仏閣や素朴な石仏の  
 表情に癒される。

上田地域の  
 魅力は  
 まだまだ  
 あるぞ!!



**自然**  
 爽やかな風吹く高原や  
 悠然と流れる千曲川  
 雄大な自然に親しむ。



**実り**  
 たっぷりの日射しと  
 清らかな水で育った  
 旬の風味を堪能する。



**町並み**  
 真田氏の城下町や  
 昔懐かしい宿場町  
 歴史が息づく風情に浸る。



**美味**  
 山の恵みや川の恵み、  
 この地でしか味わえない  
 ご当地グルメを食べ歩く。



**祭り**  
 大事に受け継がれる郷土  
 芸能や、夜空を彩る花火  
 大会などを満喫する。



それぞれの市町村の観光に関する  
 お問い合わせ先

【上田市】上田市観光シテプロモーション課 上田市大手2-8-4 TEL.0268-23-5408 FAX.0268-23-7355  
 丸子地域自治センター産業観光課 上田市上丸子1612 TEL.0268-42-1048 FAX.0268-42-3222  
 真田地域自治センター産業観光課 上田市真田町長7178-1 TEL.0268-72-4330 FAX.0268-72-4140  
 武石地域自治センター産業建設課 上田市下武石742 TEL.0268-85-2828 FAX.0268-85-2313

【東御市】東御市商工観光課 東御市東281-2 TEL.0268-64-5895 FAX.0268-64-5881  
 【長和町】長和町産業振興課 長和町古町4247-1 TEL.0268-68-3111 FAX.0268-68-4011  
 【青木村】青木村商工観光移住課 青木村大字田沢111 TEL.0268-49-0111 FAX.0268-49-3670