

#Ueda Area

Instagrammable Spots



上田地區 Instagram 美照打卡景點 จุดถ่ายภาพ Instagram ยอดฮิตบริเวณอุเอะตะ

Introducing the best photogenic spots where you can enjoy the scenery through the four seasons.
可欣賞四季風情各異的景色還能拍出超上鏡的美照！嚴選拍照打卡景點介紹。

เราขอแนะนำจุดถ่ายภาพที่ดีที่สุดที่คุณสามารถเพลิดเพลินกับวิวทิวทัศน์ได้ตลอดทั้งสี่ฤดูกาล

UEDA CITY 上田市

1 Enjoy winter sports in the spectacular view of Sugadaira Highlands!



TOMI CITY 東御市

4 Beautiful vineyards stretching across the Chikuma River Wine Valley



We're waiting for you!

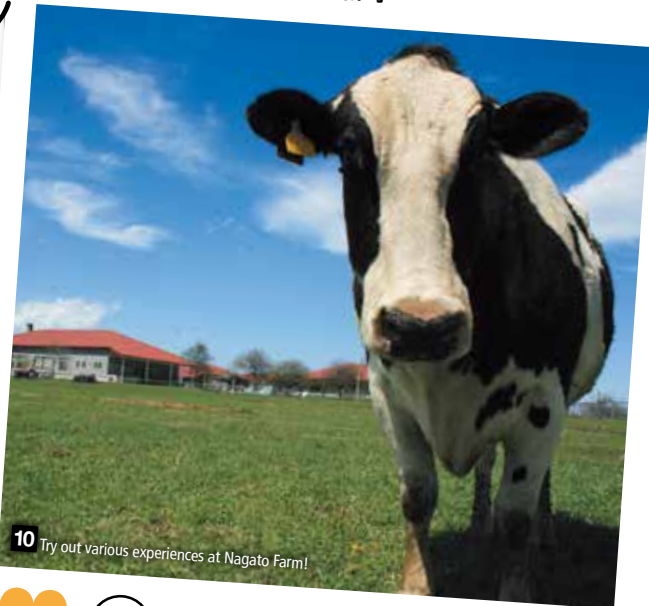
AOKI VILLAGE 青木村



8 Daihoji Temple's three-story pagoda, a National Treasure, and cherry blossoms



NAGAWA TOWN 長和町



10 Try out various experiences at Nagato Farm!



Inagura's Rice Terraces 2

稲倉の棚田

Rice farming areas on an inclined slope are called tanada (terraced rice fields), and these tanada at Inagura are said to have been used for cultivating rice since the 1600s. Rice terraces of all shapes and sizes stretch from the foot of the mountain to the valleys, and the area was selected as one of Japan's top 100 tanada. Don't miss this chance to capture the peaceful, primitive Japanese landscape on your camera.

沿著山坡分層而建的農耕地稱為棚田，而這處稻倉的棚田據說是從1600年代開始耕墾，從山麓到山谷間遍布著大大小小形狀不同的棚田，並獲選為「日本梯田百選」。可利用相機捕捉到悠然愜意的日本原風景。

なข้าวบนพื้นที่ลาดเอียงนี้ที่ชื่อเรียกว่าทานาดา (นาขั้นบันได) เป็นที่กล่าวขานกันว่าทานาดาที่อินะกุระนี้ถูกใช้ในการปลูกข้าวมาตั้งแต่ปี 1600 ทานาดาอยู่รูปร่างและขนาดต่างๆ ไล่ทอดตัวจากเชิงเขาไปจนถึงหุบเขา ซึ่งพื้นที่นี้ยังได้รับเลือกให้เป็นหนึ่งใน 100 อันดับของทานาดาในญี่ปุ่น เราขอให้คุณหยิบกล้องออกมาแล้วถ่ายภาพลาดเอียงลาดไกลในภาพถ่ายทิวทัศน์ของญี่ปุ่นที่สวยงามและดั้งเดิมเช่นนี้เป็นอันขาด

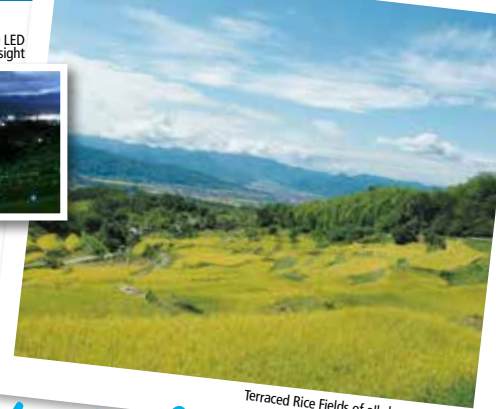
- ☎ 0268-75-4808 (Inagura Terraced Rice Fields Conservation Committee)
- 📍 Inagura Farming Village Community Hall, 2889-1 Tonoshiro, Ueda City
- 🕒 Grounds open to the public *Entry to the rice fields and levees not permitted
- 💰 Donation to the conservation activities: ¥100
- 🌐 <https://go.ueda-kanko.or.jp/spot/inaguras-rice-terraces/>



The light of about 3,000 LED lights make for a magical sight



#Ueda City 上田市



Terraced Rice Fields of all shapes and sizes

Paragliding 7

パラグライダー

With various courses including a course where you can challenge yourself to glide down a mild slope and a course where you can glide together with an instructor, you can feel at ease in participating in this activity.

提供挑戰和緩坡的方案，以及和指導員一起共乘的雙人飛行體驗方案，可隨意地自由選擇參加。

- ☎ 0268-49-3887 (Paraglider Park Aoki) 📍 293-5 Tazawa, Aoki Village
- 📞 Inquiry required 🕒 From ¥8,000/3 hr. (Varies by program)
- 🌐 www.paragliderpark.jp



Perfect as a lock screen wallpaper for your smartphone

#Aoki Village 青木村

青木村



At Daihoji Temple, the Vice Chief Priest offers a guided tour in English (free).

Three-Story Pagoda at Daihoji Temple 8

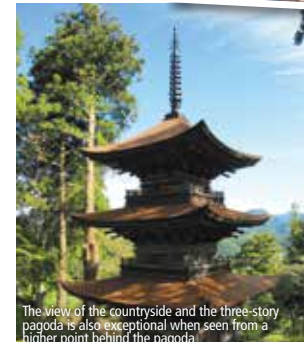
大佛寺三重塔

Built in 1333, this three-story pagoda is popularly known as "Mikaeri-no-To" because its striking beauty compels people to look back for another glance (mikaeru). The pagoda has also been designated as a National Treasure for its conservation of the traditional Japanese architectural style and for the harmony of its beauty with its surroundings.

建於 1333 年，因美麗的姿態令人們不禁多次回首顧盼，故以「回塔」之稱名聞遐邇。保留著日本傳統建築樣式，優美的外觀與周遭景致相映生輝，並獲指定為日本國寶。

เจดีย์สามชั้นแห่งนี้สร้างขึ้นในปี 1333 ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อ "มิคาเอริโนะโตะ" เนื่องจากมีความงามที่โดดเด่นซึ่งดึงดูดให้ผู้คนหันกลับไปมองอีกครั้ง เจดีย์นี้ถูกกำหนดให้เป็นสมบัติของชาติในการอนุรักษ์สถาปัตยกรรมสไตล์ญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม และความงามที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

- ☎ 0268-49-2256 (Ichijozan Daihoji Temple) 📍 2052 Togo, Aoki Village
- 🕒 9:00-17:00 (Nov.-Mar.: Until 16:00) 🕒 Open 365 days
- 💰 Admission fee: ¥300 (Adult), ¥100 (Elementary and junior high school student)
- 🌐 www.daihojitemple.com/english-1/



The view of the countryside and the three-story pagoda is also exceptional when seen from a higher point behind the pagoda

Enjoy! Michi no eki (Roadside Station)



"Ueda Michi no Eki" 3
「上田 道之川の駅 おとぎの里」
<https://www.otoginosato.jp/>



"Michi no Eki Aoki" 9
「道の駅 あおき」
<https://michinoeki-aoki.eek.jp/>



"Raiden Kurumi no sato" 6
「雷電くまの里」
<https://raidenkurumi.jp/>



"Marumero no Eki Nagato" 13
「道の駅 マルメロの駅ながと」
<https://marche-kokuy.jp/>



Utsukushigahara Highlands 11

美ヶ原高原

A highland pasture located at an altitude of roughly 2,000 m. A path has been built so even first-timers can stroll through the highland with ease. Enjoy the idyllic scene of cows relaxing in the meadow. At night, a sky full of stars unfurls before your eyes, and you can take dreamy photos of the "Tower of Beauty," a symbol of Utsukushigahara Highlands.

標高約 2,000m の高原牧場，設有新手也能輕鬆漫步的遊步道，還能觀賞到怡然自得的牛群等田園風情。到了夜晚，眼前無邊無際的天空便會瀟灑璀璨星輝，可連同美之原高原的象徵「美之塔」一起拍攝，收藏這幅如夢似幻的光景。

ทุ่งหญ้าบนที่ราบสูงนี้ตั้งอยู่ที่ระดับความสูงประมาณ 2,000 เมตร มีเส้นทางที่แม้แต่มือใหม่ก็สามารถเดินเล่นชมทิวทัศน์ได้อย่างง่ายดาย พร้อมกับเพลิดเพลินไปกับทิวทัศน์ของงานวัวที่กำลังผ่อนคลายในทุ่งหญ้า ในเวลาว่างคุณสามารถมองเห็นท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาวที่สวยงามและประจักษ์อยู่ตรงหน้าคุณ และยังสามารถถ่ายภาพอันงดงามของ "หอคอยออบซิเดียน" (หอคอยแห่งความงาม) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของออบซิเดียนฮิลล์ได้เช่นกัน



A collaboration between the starry sky and the "Tower of Beauty" standing in the center of the highland

- ☎ 0263-34-3000 (Utsukushigahara Tourist Association)
- 📍 Matsumoto City, Ueda City, Nagawa Town
- 🕒 Grounds open to the public 🌐 www.utsukushi2034.jp



You can enjoy both summer and winter at Sugadaira Highlands



Sugadaira Highlands 1

菅平高原

A 1,300 m highlands area that spreads at the foot of Mt. Neko and Mt. Azumaya. With a cool climate even in summer, it's ideal for sports, and in addition to training camps for rugby, soccer, tennis, and track and field, hiking trails that allow you to enjoy Japanese azalea and alpine plants such as fringed galax are also popular.

ที่ราบสูงบนพื้นที่ 1,300 เมตรบริเวณเชิงเขาเนโกะคาตะและภูเขาอาซึยามะ มีอากาศเย็นสบายแม้แต่ในฤดูร้อน จึงเหมาะสำหรับการเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังมีค่ายฝึกกีฬา เช่น รักบี้, ฟุตบอล, เทนนิส และกรีฑาแล้ว คอร์สเดินเขาที่เป็นที่นิยมเช่นกัน คุณสามารถชื่นชมพืชพันธุ์ไม้ใบมรกต เช่น ดอกทิวลิปพันปีญี่ปุ่นและ ดอก Fringed galax และอื่นๆ

- ☎ 0268-74-2003 (Sugadaira Kogen Tourist Association)
- 📍 Sugadaira Kogen, Ueda City
- 🌐 <https://sugadaira.com/>



Vineyards as seen from Tomi City

Chikuma River Wine Valley 4

千曲川ワインバレー

The region from the east to north of Nagano including the Ueda area is known as the Chikuma River Wine Valley. With a climate that is ideal for grape cultivation, wine produced in this area is becoming increasingly valued for its high quality. In particular, there are many unique small-scale wineries in Tomi City, and the scenery of the expanses of vineyards is also beautiful.

包含上田地區在內，從長野縣東部到北部被稱為「千曲川葡萄酒莊」。當地的環境條件非常適合栽種葡萄，因此釀造出來的葡萄酒無論品質還是評價都極為卓越。尤其東御市內更是匯聚了許多特色豐富的小型葡萄酒釀造廠，遼闊的葡萄園風光美不勝收。

ตั้งแต่ทางตะวันออกไปถึงทางเหนือของนากาโนะรวมไปถึงบริเวณอุเอะ เป็นที่รู้จักกันในชื่อแม่น้ำชิคุมะไวน์แวลีย์ เนื่องจากบริเวณนี้มีสภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมสำหรับการเพาะปลูกองุ่นสำหรับไวน์ จึงทำให้องุ่นของที่นี่มีคุณภาพสูงและมีผลผลิตสูงเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังมีโรงบ่มไวน์ขนาดเล็กจำนวนมากที่มีความเป็นเอกลักษณ์ตั้งอยู่ในเมืองโทมิ ยิ่งไปกว่านั้นวิวทิวทัศน์ของไร่องุ่นอันกว้างใหญ่เหล่านี้ก็สวยงามเช่นเดียวกัน

- ☎ 0268-62-7701 (Tomi City Tourist Information Station)
- 🌐 <http://tomikan.jp/en/>



#Tomi City 東御市

#Nagawa Town 長和町



Don't miss the details on the buildings like their roofs and windows

Unnojuku 5 海野宿

Established in 1625 as a post town along Hokkoku Kaido Road, a highway during the Edo period. Buildings from the Edo period and Meiji period stand in harmony, filling the streets of Unnojuku with a unique atmosphere. Unnojuku was also selected as one of Japan's top 100 roads, and as an Important Preservation District for Groups of Traditional Buildings.

1625 年作為北國街道的驛站而建設，江戶時代與明治時代的建築物完美融合，散發出獨特而復古的氛圍，並獲選為「日本街道百選」與「重要傳統的建造物群保存地區」。

หมู่บ้านตามแนวทางหลวงออกโคคุโด้นี้ก่อตั้งขึ้นในปี 1625 มีอาคารที่คึกคักเป็นเอกลักษณ์เนื่องจากทั้งสองข้างทางนี้มีอาคารที่มีการผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างยุคเอโดะและยุคเมจิตั้งเรียงรายอยู่ และยังได้รับเลือกให้เป็นหนึ่งใน "100 ถนนสายสำคัญของประเทศ" และเป็น "เขตอนุรักษ์กลุ่มอาคารแบบดั้งเดิมที่มีความสำคัญ"

- ☎ 0268-62-7701 (Tomi City Tourist Information Station)
- 🌐 <http://tomikan.jp/en/>



Kokuyoseki Museum 12

黒曜石体験ミュージアム

Around 30,000 years ago, this was a production site for obsidian volcanic glass rocks that were used as a material for creating stone tools. Have fun making accessories and keychains using obsidian volcanic glass rock, which is even certified as a Japan Heritage.

約 3 萬年前左右，被廣泛用作石器材料的黑曜石之原產地，在這裡能夠使用鑿定為日本遺產的黑曜石，體驗製作鑰匙圈和飾品。

ประมาณ 30,000 ปีก่อนที่นี้เป็นแหล่งกำเนิดของหินออบซิเดียนที่นำมาใช้ผลิตเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่ต่างจากกัน คุณสามารถสนุกไปกับการทำเครื่องประดับและพวงกุญแจด้วยหินออบซิเดียนที่ได้รับการรับรองว่าเป็นมรดกของญี่ปุ่น



- ☎ 0268-41-8050 (Kokuyoseki Museum)
- 📍 3670-3 Daimon, Nagawa Town
- 🕒 9:00-16:30 🕒 Mon. (If a public holiday, the following day will be closed instead), end-of-year and New Year holidays
- 💰 Admission fee: ¥300 (Adult), ¥100 (Child), Accessory/keychain-making experience: From ¥300
- 🌐 www.hoshikuso.jp



The staff will teach you carefully, so don't worry even if it's your first time



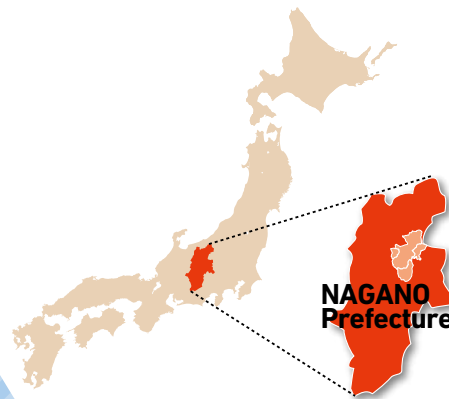
A one-of-a-kind accessory just for you

Information

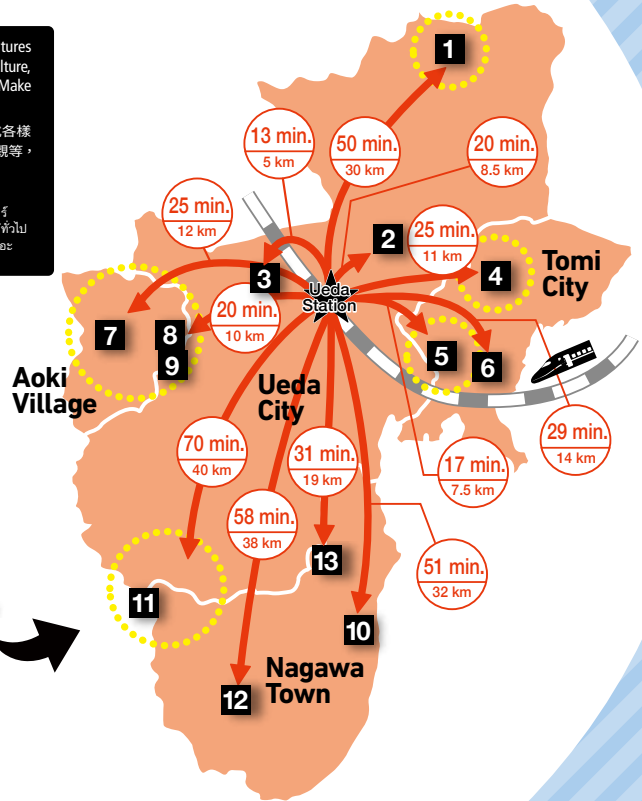
Ueda City, Tomi City, Aoki Village and Nagawa Town, with their diverse cultures and histories, make up the Shinshu Ueda area. Historical streets, traditional culture, beautiful highland scenery and the like can be found throughout this area. Make your way to the Shinshu Ueda area and find these breathtaking views.

「信州上田地區」是由上田市、東御市、青木村與長和町所組成，孕育出各式各樣的歷史與文化。饒富歷史氣息的街道、傳統文化，以及風光明媚的高原景觀等，在這片區域比比皆是。不妨到「信州上田地區」探尋令人感動的景色吧！

“ย่านชินชูเอเดะ” ที่ประกอบด้วยเมืองเอเดะ เมืองโงคิ หมู่บ้านอาโอดิ และนาการะมะจิ มีวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ที่หลากหลาย คุณสามารถค้นหาความงามของเมืองประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมดั้งเดิมพร้อมทิวทัศน์อันสวยงามของไร่สูงและอื่นๆ อีกมากมาย ที่สามารถพบได้ทั่วไปในบริเวณนี้ ลองมาเยี่ยมชม “ย่านชินชูเอเดะ” เพื่อค้นหาบรรยากาศที่น่าประทับใจเหล่านี้กันเถอะ

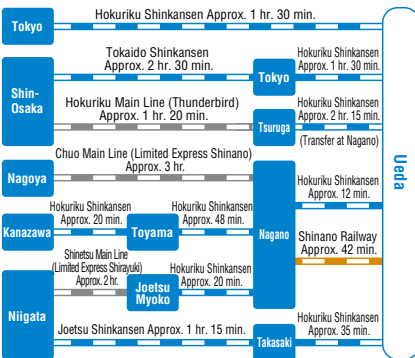


NAGANO Prefecture

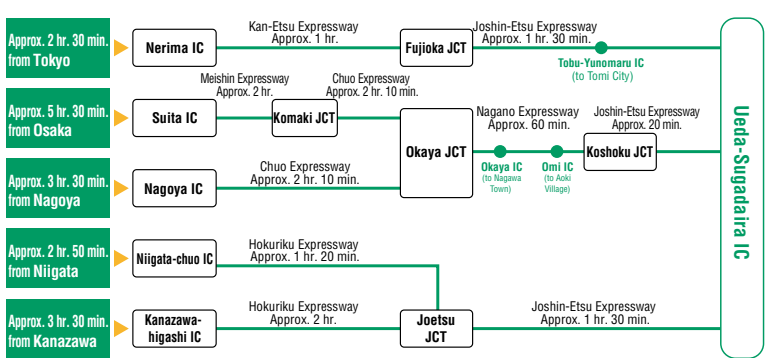


Transportation Guide

1 By train



2 By expressway



Car Rentals near Ueda Station

JR Rent-A-Car East Car Rental Ueda Sales Office

☎ 0268-24-1717 📍 1-1-1 Tenjin, Ueda City 🕒 8:00-19:00

▶ 1 min. walk from Ueda Sta.

Nippon Rent-A-Car Ueda Station Oshiro Exit Office

☎ 0268-25-3126 📍 1-8-31 Tenjin, Ueda City 🕒 8:00-19:00

▶ 5 min. walk from Ueda Sta.

NISSAN Rent-A-Car Ueda Station Branch

☎ 0268-27-4123 📍 1-8-37 Tenjin, Ueda City 🕒 8:30-19:00

▶ 4 min. walk from Ueda Sta.

ORIX Rent-A-Car Ueda Branch

☎ 0268-25-1543 📍 1-9-25 Tenjin, Ueda City 🕒 8:00-19:00

▶ 5 min. walk from Ueda Sta.

Tourist Information Websites

📍 **Ueda City**

🌐 <https://go.ueda-kanko.or.jp/>



📍 **Tomi City**

🌐 <http://tomikan.jp/en/>



📍 **Aoki Village**

🌐 www.vill.aoki.nagano.jp/sights/



📍 **Nagawa Town**

🌐 www.nagawa.info/en/

