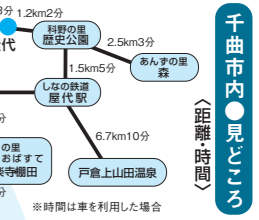


千曲川のほとりを 旅するあなたに

信州 千曲市



科野の里歴史公園

国史跡森將軍古墳

全長100mの巨大な古墳は古代科野のクニを治めていた豪族の墓として、一六〇〇年余りに築かれたものを復原しました。大和王権と深い関係を示す前方後円墳で、後円部には長さ7・6m、幅2mの日本最大級の竪穴式石室があり、棺が納められ、邪馬台国の女王卑弥呼が中国の王から贈られた三角縁神鏡、ヒスイの勾玉など副葬品も見られました。

▼古墳見学バス(有志が森將軍古墳から運行。一般車道通行不可。4月11月の毎月曜日・祝日の翌日を除く9時~16時まで運行)

戸倉上山田温泉 七つの外湯

信州を代表する温泉地、戸倉上山田温泉。合併前、戸倉町と上山田町の二つの町で形成する温泉街は全国的にも珍しく、なには入口が戸倉町で奥の座敷が上山田町となっている宿もありました。戸倉温泉が明治26年、上山田温泉が明治36年に開湯し、古くから善光寺詣りの精進湯としての湯として栄え、竹久夢二らも愛した情緒豊かな温泉地です。戸倉温泉は平成5年に、上山田温泉は平成15年に開湯100年を迎えました。湯量は豊富なことで知られる温泉の源泉数はおよそ50余。泉質は、単純硫黄温泉などで、神経痛やリウマチ、肩こり、腰痛、皮膚病、不妊症、糖尿病など幅広い効能を持ち、さらには、肌への刺激が少なく、しっとりすべすべの美肌をつくるというわれ、女性に評判です。

旅館数は大小合わせて31軒。旅館の内湯のほか七つの外湯があり、温泉気分を存分に楽しんでいたいただけます。高速道路網の充実により、お車でのアクセスが、どの方面からも便利に。また列車の場合も新幹線のご利用で短時間アクセスが可能です。もちろん、周遊を楽しみながらのゆったり旅には、各幹線道路や鉄道も快適にご利用いただけます。

ナウマンノウ

あんずの里アグリパーク
(いちご狩場)
国内最大級の2400坪のいちご園で、12月5日~12月31日まで、その他にも広いみかん園で散策が楽しめます。

026(27)4346

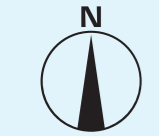
シヤーマンアイリス祭り(5月中旬~6月上旬)
倉科の約1haの花園に約400種ものアイリスが咲き誇ります。早咲き・遅咲きがあり、数回訪れても楽しむことができ、また球根をお土産に持ち帰ることもできます。入園は無料です。

観光ガイドタクシー
(旅の案内人語り部タクシー)
(事前予約)
更埴観光タクシー
☎026-272-0036
畑山ハイヤー
☎026-275-0555

さらしな・姨捨名月の里
更埴ICより名月の里へ
8km・車13分

姨捨の棚田
◎国名勝 ◎国重要文化的景観
遠い昔をしるべの伝説と名月の里、国名勝おぼす(田毎の月)、長野県初重要文化的景観。古刹長楽寺は松尾芭蕉や加舎白雄をはじめ多くの文人墨客が訪れた月の名所。境内には「おもかげや、姨ひとりなく、月の友」と更科紀行に詠んだ芭蕉翁面影塚や句碑歌碑が数多く点在します。中秋の名月の頃は「信州さらしな・おぼすて観月祭」・全国俳句大会が開かれ、全国から約六千に及ぶ句が寄せられます。

段々状の小さな水田(棚田)に映る美しい月を田毎の月と呼び、古来より多くの旅人が訪れています。名月の山鏡台山を望む姨捨公園、姨捨駅から善光寺平を一望する景色は日本を代表する車窓の一つでもあります。また、棚田、夜は夜景を楽しむことができます。



旧街道蔵のまち
◎稲荷山重要伝統的建造物群保存地区
稲荷山の伝統的な町並みを楽しむことができます。
026(27)22726

千曲高原
更埴ICより千曲高原へ
14km・車20分

さらしな・姨捨名月の里

更埴ICより戸倉上山田温泉へ
9km・車15分

更埴ICより国史跡森將軍古墳入口へ
3km・車5分

味噌蔵たから
026(27)51800
026(27)51800
026(27)51800

ちびの里歴史館
026(27)51800
026(27)51800
026(27)51800

千曲高原
更埴ICより千曲高原へ 14km・車20分

冠着山から三峰山の麓にひろがる千曲高原。大池湖畔を囲む森の中に、カラマツを使った原体験の森泊研修施設・大池自然の家があります。遊歩道を登り切ると東屋があり眺望は見事。植物や野鳥の観察、天体観察など子供たちが夢いっぱい野外生活を体験でき、また湖

畔の大池市民の森にはバンガローもありファミリーで楽しめます。林間広場、テニスコート、チビッコ専用のフィールドアスレチックなど施設も充実。

●大池自然の家：026(27)34155
●大池総合案内所：026(27)5372

