

harutabi Chikuma

信州 千曲市
CHIKUMA CITY
2017 SPRING



千曲市キャラクター
「あん姫」

春旅ちくま



いち早く春を告げるあんずの花



JR 東日本のクルーズトレイン
「トランスイット四季島」が
姨捨駅に停車します！

日本の四季の移ろいを楽しむ豪華列車の
旅が2017年5月からはじまります。
里山、棚田、ぶどう畑などの風景や、そ
の地に息づく工芸品の粋を味わう旅を
提供します。日本夜景遺産の一つで
知られる姨捨駅にも停車します。

1日目 上野 塩山 姨捨 会津若松 上野
列車内で宿泊

雪まじりつややく里から消える四月上旬
に、春の訪れを真っ先に告げる花が、
あんずの花です。
江戸時代中頃、この地を治める真田幸
道公にお輿入れをされた、伊予守和島
藩主伊達宗利公の息女・豊姫が、故郷
からあんずの苗を持ってきたのが始
まりと云われる。その後あんずは千曲市に
根付き、今では日本有数のあんずの産
地となっています。
あんずの実は今でもデザートやス
イーツ、あんず酒として食されています
が、昔から杏仁を薬用として使って
いたようです。咳や滋養強壮、毒消し
などに効果があります。
可憐な淡い色の花は、信州に春を届け
ます。この春も千曲市の「ひと目十萬
本」のあんずの花をお楽しみください。

快速「リゾートビューふるさと」 全車指定席
長野～姨捨～松本～南小谷で運転します！

運行時刻表: 9:04発長野 → 9:28着/9:45発姨捨 → 12:47着南小谷

停車駅: 長野・篠ノ井・姨捨・松本・穂高・信濃川・信濃大町・白馬・南小谷

3月から篠ノ井駅に停車し、戸倉上山田温泉などのアクセスが便利になります。

- 姨捨駅/日本三大車窓の風景やスイッチバックを体験！
- 穂高駅(往路のみ)/停車中時間で巫女またはガイドが神社までご案内！
- 車内/土日休日は、地元の皆様による車内イベントを実施！

運行カレンダー 「リゾートビューふるさと」運転日

3月 4月 5月 運行時刻表

お問合せ/JR東日本長野支社販売促進課 ☎026-224-5320

北陸新幹線で北陸がぐっと近くに！

長野から金沢 最短66分！ 東京から長野・富山・金沢へ。



らくもん電車の格 しの鉄道 定期観光列車 食堂車付

運行カレンダー 食事が付く(平日)プラン運転日

3月 4月 5月 運行時刻表

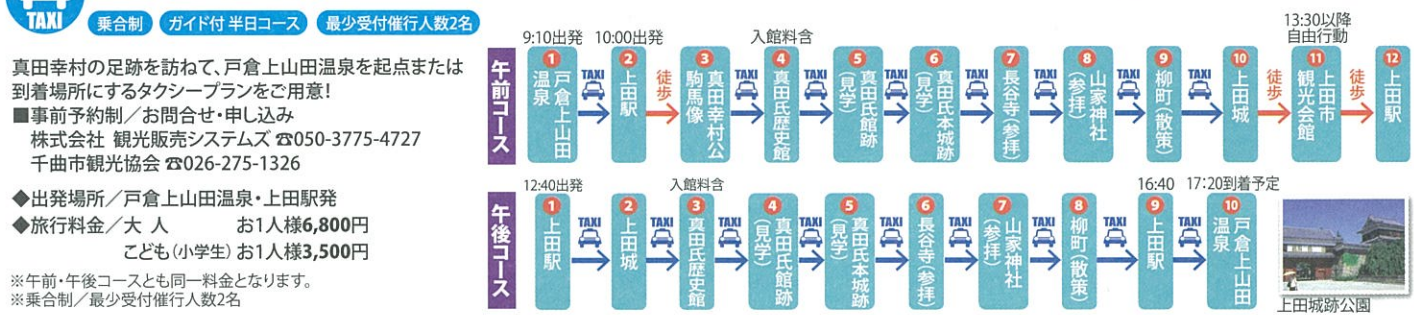
お問合せ/しの鉄道らくもん 予約センター ☎0268-29-0069

「日本三大車窓」姨捨駅からの夜景 「日本夜景遺産」にも認定 姨捨夜景ツアー ナイトビュー姨捨

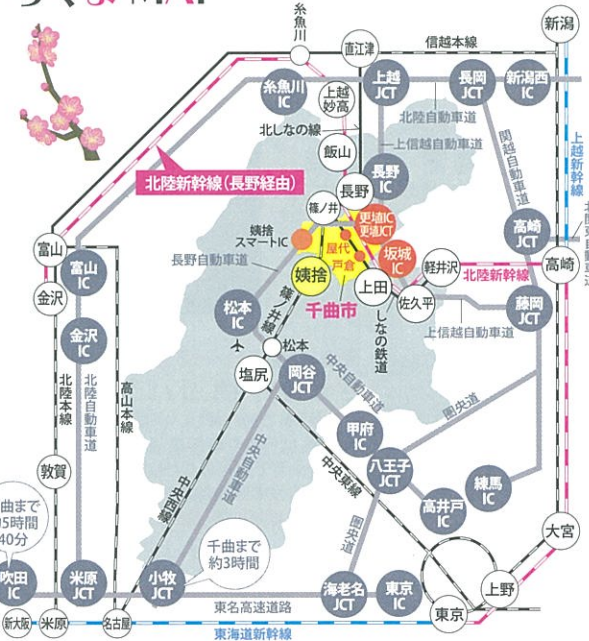
運行時刻表: 18:48発長野 → 18:57着/18:58発篠ノ井 → 19:22着姨捨

お問合せ/JR東日本長野支社販売促進課 ☎026-224-5320

タクシープラン 上田は真田幸村の初領(はつりょう)之地 戸倉上山田温泉に泊まって楽しむ！



ちくま MAP



- 車で ◆上信越自動車道【坂城I.C.】より約10分
- ◆長野自動車道【更埴I.C.】
- ◆長野自動車道【姨捨スマートI.C.】上下線とも松本方面利用
- 電車で ◆北陸新幹線《長野駅》から、しの鉄道《屋代駅》《戸倉駅》下車
- ◆北陸新幹線《上田駅》から、しの鉄道《戸倉駅》《屋代駅》下車
- ◆篠ノ井線《姨捨駅》下車

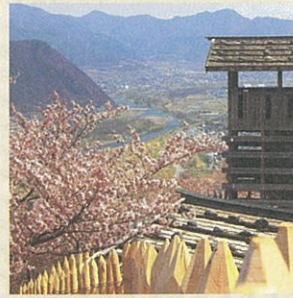
千曲市観光協会 TEL.026-275-1326 FAX.026-275-3678
http://chikuma-kanko.com/
千曲市観光課 TEL.026-275-1753 宿泊・観光のご案内は TEL.026-276-2241

千曲市の春さんぽ

春遅い信州に桜より一足早く咲く、4月上旬から中旬に見頃を迎えるあんずの里。元禄時代にこの地に嫁いできた豊姫が、故郷を忘れないようにとあんずの苗を持参したのが始まりです。時を経た今日でも、故郷を想う姫の気持ちが、里山一面を薄紅色に染め上げているようです。

重要伝統的建造物群保存地区 稲荷山 蔵の町歩き

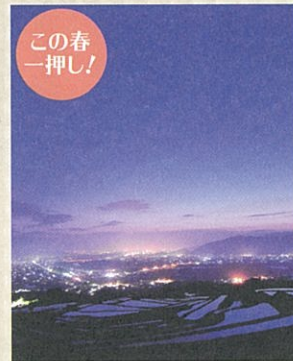
かつて北国西街道の最大の宿場町として栄えた商いの町、稲荷山。その名残である大壁造りの町家や土蔵が立ち並び、黒い大屋根やなまこ壁も見ることができます。



千曲市の歴史探訪 城山史跡公園 荒砥城跡

戦国時代の連郭式山城、荒砥城を中世の史実に基づき再現した公園。櫓や本郭からは戸倉上山田温泉の街並みや千曲川、北アルプスの眺めも楽しめる。

- 9時～17時(入館は16時30分まで)
- 入館料/300円(中学生以下無料)
- お問合せ/千曲市文化財センター ☎026-261-3210



この春一押し! アクティブな行動派に!



サイクリングを楽しみたいなら! マウンテンバイクレンタル

- レンタルのみ
2h/1,000円、4h/1,500円、8h/2,500円
- サイクリングツアー(ガイド付)
(小グループ・要予約)
大人/4,000円 小人/3,000円
10:00～12:15&12:45～15:00、アイス含む
- お問合せ/ずくだし eco tours
9:30～18:00 ☎080-2008-4815(タイラー)
http://www.zukudashi.com

2017年5月21日9時START 第3回 千曲川ハーフマラソン

往路は千曲川右岸を、復路は左岸を走ります。旅の途中、爽快地走り抜ける選手たちの応援をしませんか。

- 千曲川ハーフマラソン実行委員会事務局 ☎026-276-1723

あんずは約400年前に千曲市にやってきました!



千曲市キャラクター「あんず」



千曲市の魅力をたっぷりとお見せしますよ!

長野県インバウンドおもてなし大使
タイラー・リンチさん

雨宮の御神事

3年に一度開催される豊作祈願祭。国重要無形民族文化財に指定されている奇祭。500年以上の歴史があり、橋から獅子頭を逆さにつるし、獅子が水面を叩く「橋懸り」と呼ぶ神事が行われます。

- 開催日/2017年4月29日(3年に一度)
- 開催地/雨宮坐日吉神社

牛に引かれて善光寺詣り

故事にちなんで毎年GWに行われる行事。戸倉上山田温泉から善光寺までの約30Kmを歩きます。

- 開催日/5月7日小雨決行(事前予約が必要)
- 集合場所/湯の里親水パーク
- 参加費/2,000円(先着300名様)
- 予約先/千曲市観光協会 ☎026-275-1326

上山田ヒストリカG.P.2017

車の歴史がわかる動く車の博物館イベント開催!

- 開催日/5月13日(土)※下記の2会場で同時開催
- ①10:00～13:00千曲市科野の里歴史公園(おまつり広場)
- ②10:00～16:00 千曲市観光会館
- 5月14日(日)8:00～15:00千曲市観光会館
- 千曲市観光協会 ☎026-275-1326

早春を彩る 千曲市のあんずの花

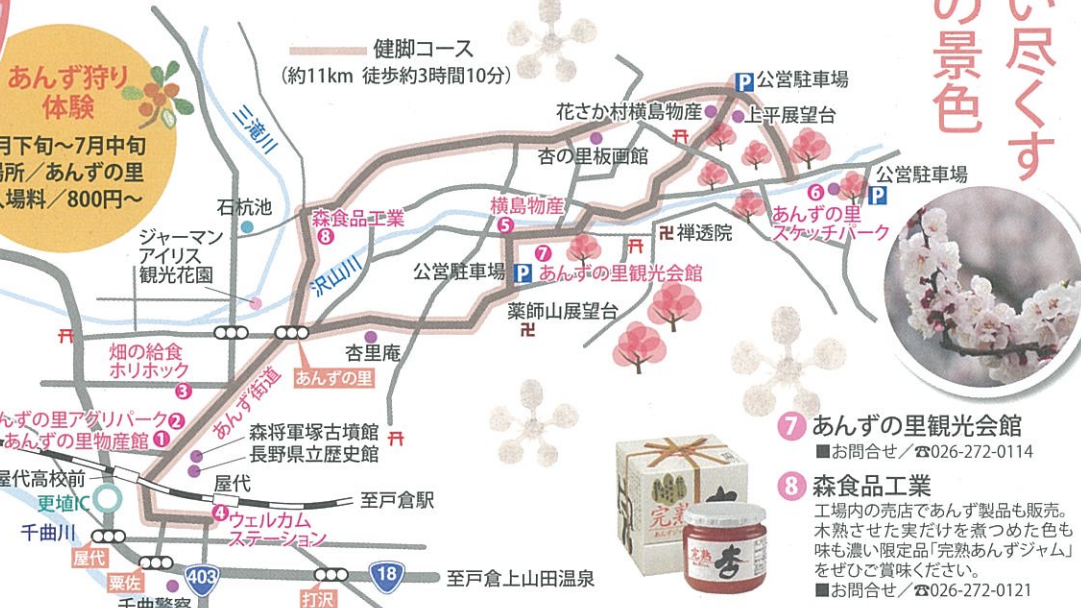
日本有数のあんずの里に春がやってくると、街全体が淡いピンク色に彩られます。可憐な花が一面に咲き誇り、山あいの里を埋め尽くすのです。「ひと目十萬本」と謳われたあんずの花をうっとり眺め、春を満喫しましょう! 夏にはたわわに実をつけ、再びわたしたちをとりこにします。



第62回 **あんずまつり**
4月1日～16日 場所/あんずの里(森・倉科地区)

期間中の土・日、屋代駅からシャトルバス運行あり(200円)。平日は循環バス運行も(200円)。

■お問合せ/千曲市観光課 ☎026-275-1753



1 **あんずの里物産館**
新鮮な農産物やあんず製品、様々な加工品を販売。地元素材を楽しむレストランもあります。

- 営業時間/9～18時
- レストラン11～15時、17～22時
- お問合せ/☎026-274-7712

2 **あんずの里アグリパーク**
あんず製品販売の他、フラワーガーデンも充実。みかん園やいちご園、喫茶スペースもあります。

- 営業時間/9～18時
- 食事9～16時
- お問合せ/☎026-273-4346

3 **畑の給食ホリホック**
隣のハウスで栽培している旬の野菜、お惣菜、野菜のスムージーが人気です。

- 営業時間/11～19時
- お問合せ/☎026-214-7891

4 **屋代駅ウェルカムステーション**
信州千曲ブランド認定品のほか、「杏都ブランド」や姉妹都市の特産品も販売しています。

- 営業時間/8～19時
- 土日祝は8～17時
- お問合せ/☎026-214-6830

5 **横島物産**
お土産はもちろん、ホッと一息できる喫茶コーナーあり。あんずワッフルやあんずジュース、あんずサンデーなど、心ひかれる商品も多数あります!

- 営業時間/9～16時
- お問合せ/☎026-273-1311

6 **あんずの里スケッチパーク**
絵画や染色作品、あんずを使った特産品を展示する展示館など。天皇陛下の行幸記念碑と歌碑が建立されています。

- 営業時間/9～17時
- お問合せ/☎026-275-1753

7 **あんずの里観光会館**
■お問合せ/☎026-272-0114

8 **森食品工業**
工場内の売店であんず製品も販売。木熟させた実だけを煮つめた色も味も濃い限定品「完全あんずジャム」をぜひご賞味ください。

- お問合せ/☎026-272-0121

里を覆い尽くす 春爛漫の景色

千曲市のくつろぎの宿一覧

下記の温泉街の地図をご参照ください。
料金・条件等の詳細は各旅館へ直接お問い合わせください。

戸倉上山田温泉 旅館名	露天風呂	露天風呂付客室あり	貸切風呂あり	禁煙/分煙室あり	WiFiあり	車椅子対応	ベビーベッドあり	素泊まりOK	日帰り宴会
1 有田屋旅館 026-275-1006	○								
2 梅むら旅館 うぐいす亭 026-275-3036	○								
3 荻原館 026-275-1018	○								
4 湯元上山田ホテル 026-275-1005	○								
5 亀清旅館 026-275-1032	○								
6 小石の湯 026-275-2354	○								
7 旅の宿 滝の湯 026-275-2120	○								
8 ホテル圓山荘 西乃館 026-261-0324	○								
9 遊子 千曲館 026-275-1111	○								
10 中央ホテル 026-275-3322	○								
11 ホテル亀屋本店 026-275-1002	○								
12 ホテル清風園 026-275-1016	○								
13 ホテル晴山 026-275-1201	○								
14 ホテル圓山荘 026-275-1119	○								
15 ホテル雄山 026-275-2333	○								
16 山風荘 026-275-1262	○								
17 湯本柏屋 026-275-2211	○								
18 旅館 菊水 026-276-5858	○								
19 旅亭たかの 026-276-3001	○								
20 若の湯 026-275-1560	○								
21 上田館 026-275-1881	○								
22 國楽館戸倉ホテル 026-275-2019	○								
23 笹屋ホテル 026-275-0338	○								
24 千曲乃湯 しげの家 026-275-1713	○								
25 あさひ倶楽部 026-285-0636	○								
26 村田屋旅館 026-275-0226	○								
27 湯の宿 福寿草 026-275-0171	○								
28 ビジネスホテルグリーンプラザ 026-276-7111	○								
29 ホテルプラトン 026-275-5111	○								
30 ホテルルートインコート上山田 026-276-0006	○								
千曲市内の宿									
八幡温泉ホテルうづらや 026-272-1008	○								
ホテルルートインコート千曲更埴 026-273-0100	○								
稲荷山温泉杏泉閣 026-272-1154	○								
藤屋旅館 026-272-0013	○								

信州の名湯 戸倉上山田温泉 温泉療法医オススメ 名湯百選、美肌の湯



信州屈指の美肌の湯 温泉街散策も楽しい 戸倉上山田温泉には50以上の源泉があり、豊富な湯量を掛け流す贅沢さが魅力のひとつ。現在では外湯が7つあります。温泉は「低張性アルカリ性単純温泉」。これが美肌の湯といわれる所以です。しっとり潤いを残し、優しい泉質です。

ご家族・ご友人での小グループ旅行にも最適です。



名湯百選とは ヨーロッパでは、温泉地に温泉の専門医が常駐し、温泉療養が行われているところが多い。日本でも古くから、持病や傷を癒す温泉療法は知られており、医学的にもその効能が裏付けられています。リラックス効果はもちろんだら、温泉に含まれる成分が健康に好ましい影響を与えられているとされています。名湯百選では湯の成分を厳選、特に優れた効能が期待できる場所を専門家の知見に基づき選んでいます。

花暦 花を愛でる春めぐり

千曲市の花めぐり

早春の雪の下から愛らしい顔を見せる節分草は、千曲市の天然記念物。お寺や公園の桜も見所がたくさんあります。



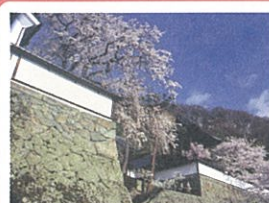
節分草

見頃/3月中旬～下旬
天狗の里公園とあずの里倉科地区に群生地があり、千曲市の天然記念物にも指定されています。
■千曲市観光協会 ☎026-275-1326



さらしなの里あんず

見頃/4月上旬～中旬
戸倉上山田温泉近くのさらしな地区であんずの花が楽しめます。
■千曲市観光協会 ☎026-275-1326



大雲寺

桜見頃/4月中旬～下旬
長野県自然百選にも選ばれている。霊峰山を背景に立つ禅宗の古刹。百余体の石仏が佇む。春は桜、夏は蓮、秋は紅葉が見事。
■大雲寺 ☎026-272-3159



戸倉宿キティパーク

桜見頃/4月中旬～下旬
温泉街を見渡す高台にあり、放し飼いのウサギと遊べます。公園内には花見客で賑わう。花処です。
■千曲市都市計画課 ☎026-273-1111(代)



稲荷山治田公園

桜見頃/4月中旬～下旬
二つの池の周囲に咲き誇る300本の桜が楽しめます。夜はぼんぼりが灯され幻想的な夜桜見物も。
■千曲市観光協会 ☎026-275-1326



ジャーマンアイリス

見頃/5月中旬～6月上旬
多種多様なジャーマンアイリスが楽しめます。散策した後は、お気に入りを購入できるのも魅力。
■ジャーマンアイリス観光花園 ☎026-272-4045

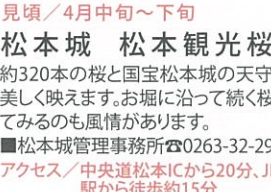


足を伸ばして、信州の花めぐり

冬の長い眠りから目覚め、一斉に花ひらく信州の花。桃、桜、水仙、水芭蕉など…。色鮮やかな信州の花をお楽しみください。



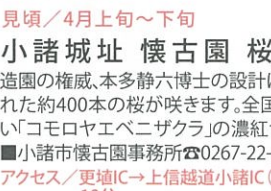
見頃/4月上旬～中旬
上田城千本桜まつり
上田城趾公園にはソメイヨシノや東虎口櫓門脇の枝垂れ桜など、開花時期の違うさまざまな桜を楽しむことができます。
■上田市観光課 ☎0268-22-4100
アクセス/更埴IC→上信越道上田平IC(15分)から約15分



見頃/4月中旬～下旬
松本城 松本観光桜まつり
約320本の桜と国宝松本城の天守閣が青空に美しく映えます。お堀に沿って続く桜並木を歩いてみるのも風情があります。
■松本城管理事務所 ☎0263-32-2902
アクセス/中央道松本ICから20分、JR中央線松本駅から徒歩約15分



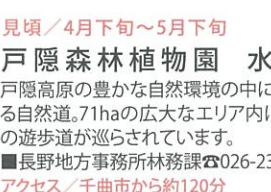
見頃/4月中旬～下旬
臥竜公園さくらまつり
「日本さくら名所100選」のひとつ。広い池を囲むように桜並木が続き、見頃の頃は露店が並び賑わいます。夜桜のライトアップも幻想的です。
■臥竜公園管理事務所 ☎026-245-1770
アクセス/更埴IC→上信越道須坂長野東IC(約15分)から約15分



見頃/4月上旬～下旬
小諸城址 懐古園 桜まつり
造園の権威、本多静六博士の設計により植栽された約400本の桜が咲きます。全国的にも珍しい「コモロヤエニザクラ」の濃紅色が美しい。
■小諸市懐古園事務所 ☎0267-22-0296
アクセス/更埴IC→上信越道小諸IC(25分)から約10分



見頃/4月下旬～5月下旬
いいやま菜の花まつり
5月3日～5日に「菜の花まつり」を開催。少し足をのびて福島新田へ。映画のセットがそのまま残っています。
■いいやま菜の花まつり実行委員会 ☎0269-62-3111
アクセス/更埴IC→上信越道豊田飯山IC(30分)から約30分



見頃/4月下旬～5月下旬
戸隠森林植物園 水芭蕉
戸隠高原の豊かな自然環境の中に気軽に楽しめる自然道。71haの広大なエリア内にはいくつもの遊歩道が巡らされています。
■長野地方事務所林務課 ☎026-234-9522
アクセス/千曲市から約120分



見頃/5月下旬～6月上旬
さかき千曲川バラ公園
バラが1年で最も美しい初夏に毎年「ばら祭り」を開催。ばら苗や町特産品の販売、ばら挿し木講習会や育て方相談なども行われます。
■坂城町役場建設課 ☎0268-82-3111
アクセス/坂城ICから約15分

あんず商品のお土産



あんずコンフィチュール 自社農園の厳選された杏で丁寧に手作りました。(株式会社 榎横島物産) ☎026-276-1311

杏ホワイトチョコレート 信州千曲の杏ドライグラスを滑らかなホワイトチョコレートで包みました。長坂製菓杏花堂 ☎026-272-2486

杏生ロール 杏コンポートを生クリームで包んだロールケーキです。栄泉堂 ☎026-272-2044

あんずジャムソフト 老舗和菓子店による千曲市の新定番。すっきりとした甘さの爽やかなあんずが美味しい! 塩川菓子舗 ☎027-275-1147

信州産 半生あんず 漂白剤は一切使用せず、あんず本来の色、酸味があります。(株式会社 杏宝園) ☎026-214-6893

夢シュー・千曲あんず あんずジャム使用のクリーム、あんずのコンポートのせ! ラ・パン・エレガント ☎026-261-5606