

지쿠마시 관광협회

우) 389-0821 나가노현 지쿠마시 가미야마다 온천 2-12-10
TEL.026-275-1326 FAX.026-275-3678 <http://www.chikuma-kanko.jp/>

지쿠마시 경제부 관광과

나가노현 지쿠마시 가미야마다 온천 4-15-1 TEL.026-275-1753 FAX.026-261-4607
지쿠마시 관광 정보 홈페이지 <http://chikuma-city.jp/>
지쿠마시 홈페이지 <http://www.city.chikuma.nagano.jp/>

관광·여관안내 Tel.026-276-2241

버스

도쿄(신주쿠·이케부쿠로)·나고야·교토·오사카·
니가타 등 주요 도시와 지쿠마시를 연결하는
편리한 고속버스도 있습니다. 자세한 사항은
지쿠마시 관광협회로 문의 바랍니다.
(전화: 026-275-1326)



나가노에 오신 것을 환영합니다

무엇을 보고, 무엇을 하고,
어디를 갈까?

신슈 나가노현은 사방이 산으로 둘러싸인
자연이 아름다운 산의 지방입니다.
지쿠마사는 옛날부터 신슈의 거점으로서
번창하였고, 지쿠마가와 강의 덕으로
길이 있고 아름다운 일본의 원풍경이
지금도 남아 있는 풍요로운 도시입니다.



나가노현의 관광



가미코치

대자연이 마음을 풍요롭게 하는 일본
최초의 산악 리조트.



다테야마· 구로베 알펜루트

해발 1,500m에 건설된 일본 최고의
높이를 자랑하는 데다 인기입니다.



하쿠바

일본에서 손꼽히는 스키 리조트.
하얗게 빛나는 설산에서 스키와
스노보드를 즐길 수 있습니다.



마쓰모토성

장엄한 모습에 멋진 천수각이 남아
있는 일본의 국보, 마쓰모토성.



젠코지

옛날부터 남녀노소를 불문하고
돈독한 신앙을 모으는 대사원입니다.



지고쿠다니온천

온천을 즐기는 일본 원숭이를 볼 수
있는 명소입니다.



도가쿠시

삼나무 가로수 거목 속에 자리한
신비로운 신사. 일본의 신들이 살고
있습니다.



마루이자와

일본에서 손꼽히는 고원 피서지.
쇼핑과 미술관 관람이 인기입니다.

지쿠마시 지도 산책 지역 소개

일본 제일의 강 “지쿠마가와”가 흐르고 전월 풍경이 펼쳐지는 일본 고유의
풍경에 마음이 포근해지고, 개장 100년이 넘는 따끈한 온천에서 여행의
피로를 풀다. 분홍빛으로 물드는 살구꽃과 나마코 벽이라 불리는 일본
역참마을의 모습이 남아 있는 역사적 건조물도 즐길 수 있으므로 다양한
매력을 체감해 보십시오.

역사

일본 고분시대에는 시나노국(信濃國)의
옛 명칭인 “시나노국(科野國)”의
구니노미야쓰코(國造)가 설치된
지역으로 추정되며, 그 후 에도시대 및
메이지시대에는 가도의 합류점인
이나리야마주쿠를 중심으로 교통의
거점으로서 번창해 왔습니다.

전차

지쿠마 시내 한복판으로 시나노철도가
지나고, 1시간에 약 2~3대의 전차가
운행되고 있습니다. 도쿄역에서 나가노
신칸센으로 우에다역 혹은 나가노역에서
시나노철도로 지쿠마시로 들어옵니다.

버스

지쿠마를
순회하는 시내
순환버스를
운행하고 있습니다. 운임, 운행일,
노선도는 펌플릿을 참조하십시오.
문의/지쿠마 관광협회(전화:
026-275-1326)



택시

지쿠마시 어디서나 택시를 부를 수
있습니다. 전차와 병행해서
이용하십시오.
최초 운임 1,500m까지/640엔~710엔
가산 운임/약 300m마다 100엔

대여 자전거

도구라 가미야마다 온천 내 5곳에
대여 자전거가 설치되어 있습니다.
(설치 장소는 11페이지를
참조하십시오.)



가타리베 택시

일본어를 할 수 있다면 이용해 보세요!

택시 운전수가 지쿠마시의 관광 가이드 역할과 카메라맨 등의 서비스를
실시! 2시간 전세에 1대 13,000엔(입장료, 배고픔, 주차료는 별도)

투어 신청/문의는 지쿠마시 관광협회 전화: 026-275-1326

HYPERLINK: <http://chikuma-kanko.com>

P 주차장

화장실

トイレ

② 학교

学校

④ 병원

病院

⑤ 단체

寺

⑥ 신사

神社

⑦ 花의 명소

花の名所

⑧ 은행

銀行

⑨ 경찰서/파출소

警察／交番

⑩ 운전

運転

⑪ 온천

温泉

⑫ 紅葉의 명소

紅葉の名所

⑬ 전망 포인트

ビューポイント

姨捨

おばすて

마음이 포근해지는 아름다운 일본의 풍경을 만날 수 있습니다.

환상적인 경치가 사람들을 매료하는 오바스테의 계단식 논. 일본 헤이안시대에 편집된 고금와카집에 오바스테의 경관과 달의 노래가 남아 있다는 사실이 옛날부터 이 풍경이 사람들의 사랑을 받아 왔다는 것을 말해 주고 있습니다. 계단식 논은 그 모습이 아름다워 일본의 중요 문화적 경관으로 선정되어 있습니다. 계절과 시간에 따라 모습을 달리하는 풍경은 소박한 감동을 안겨 줍니다.



일본의 원풍경

오바스테는 일본의 유명한 하이쿠 시인 “마쓰오 바쇼”와 “고바야시 잇사” 등 많은 문인 묵객들이 절찬한 경승지. 일본의 원풍경을 돌아볼 수 있고, 또 일본 제일의 지쿠마가와 강과 젠코지다이라의 웅대한 절경을 조망할 수 있습니다.



계단식 논 [棚田]

오바스테는 국가 중요 문화적 경관과 일본의 계단식 논 100선으로도 선정되어 있는 일본에서 손꼽히는 계단식 논의 명소입니다. 지금도 소규모 계단식 논이 1,800여 개나 이어져 있어 향수 넘치는 풍경을 형성하고 있습니다. 맑은 공기 속에 장엄한 달빛이 물도 없는 운치를 자아내는 오바스테의 계단식 논 너머로 바라보는 젠코지다이라의 야경도 볼 만한 가치가 있습니다.(오바스테 야경 투어: 17페이지 참조) 옛날식 건물에 휴게소가 설치되어 있는 오바스테역과 오바스테 스마트 IC는 밤낮 관계 없이 절경 전망 포인트입니다.

오바스테야마 전설

옛날에 노인을 무척 싫어하는 영주가 “60세 이상 된 사람은 산속 깊이 갖다 버려라”고 포고령을 내렸습니다. 이 포고령에 따라 한 젊은이는 60세가 된 어머니를 오바스테야마에 버리려고 했지만, 다시 돌아와 큰어머니를 숨겨 두었습니다. 그 무렵 영주는 이웃나라로부터 어려운 문제를 떠안게 되었고, 곤경에 처한 영주는 “재로 밭줄을 만든 사람에게는 큰 상을 내리겠다”고 마을 사람들에게 알렸습니다. 젊은이는 큰어머니에게 이 이야기를 하자, “밭줄에 소금을 먹여서 써서 태워라.”고 가르쳐 주었습니다. 이렇게 해서 젊은이는 영주의 마음을 살 수 있었고, ‘노인을 버리는 것을 용서해 주십시오.’ 하고 간원했습니다. 그 후 경험이 고귀함을 알게 되고 노인을 소중히 아꼈다고 합니다.



조라쿠지 절 [長楽寺]

새빨갛게 물드는 단풍과 사원의 모습이 멋지게 조화가 아름답습니다. 경내에는 많은 시비들이 있으며, 중추 명월 때는 신슈 오바스테 달맞이 축제 및 전국 하이쿠 대회가 매년 개최되고 있습니다.(사라시나마을 조몬 축제: 13페이지 참조)



“다고토노쓰키” 계단식 논에 비치는 보름달

일본 헤이안시대 때부터 오바스테는 달구경의 명소로 알려져 있었지만, 계단식 논 하나 하나에 비치는 달빛이 더욱 주목을 받게 되었습니다. 경사면에 이어지는 모양이 불규칙한 각각의 논에 밝은 달이 떠오르는 것을 “다고토노쓰키”라고 해서 일본의 국가 명승으로 지정되어 있습니다. 물을 채운 모내기 전, 봄철에만 볼 수 있는 대단히 운치 있는 보기 드문 풍경입니다.



あんずの里



살구마을

한눈에 10만 그루. 연분홍빛으로 물드는 산마을을 걷자.

봄이 찾아올과 동시에 벚꽃에 앞서 피는 “한눈에 10만 그루”라고 하는 지쿠마 살구마을. 일본 최고의 살구마을로 유명한 곳으로, 끝없이 펼쳐지는 살구꽃은 연분홍빛 용단을 깔아놓은 듯 가득 펼쳐져 있습니다. 살구를 비롯하여 벚꽃과 자먼 아이리스, 연꽃 등 계절마다 다양한 꽃을 구경할 수 있는 것도 지쿠마의 매력입니다.

일본 제일의 살구마을입니다

나뭇가지 가득 꽃을 피운 연분홍빛 살구의 경치는 그야말로 절경입니다. 은은하고 달콤하게 향이 감도는 살구꽃 속을 걸으면 봄이 가까이 왔음을 느낄 수 있습니다. 깜찍한 살구꽃을 감상하면서 천천히 산책하다 보면 마음까지 깜찍해지는 것 같습니다.



살구마을 스케치 파크
[あんずの里スケッチパーク]

귀중한 살구 고목을 이식하고 옛집을 복원 정비한 시설입니다. 옛날 마을 풍경을 재현해 놓았습니다. 살구꽃이 아름답게 된 후 벚꽃도 피는 봄꽃의 보고라고 할 수 있는 곳입니다.



살구마을 판화관
[杏の里版画館]

일본 에도시대부터 내려오는 주택을 이용한 미술관입니다. 20세기의 미술을 대표하는 세계적인 거장 중 한 사람인 판화가 “무나카타 시코”의 작품과 신슈의 민예품 등 다양한 것들이 전시되고 있습니다.



모리 쇼군 무덤 고분
[森将军塚古墳]

일본의 4세기 무렵, 시나노국을 통치하던 호족의 무덤으로 조성된 것. 전장 약 100m로 일본 최대 규모의 수혈식 석실이 있고, 국가 사적으로 지정되어 있습니다.

또 부지 내에는 “모리 쇼군 고분관”이 있고 고분의 수혈식 석실 실물 크기 모형과 출토된 부장품, 토우 등의 실물과 모형을 전시하고 있습니다.



시나노마을 [科野のムラ]

시나노국의 마을 생활을 복원한 것입니다. 발굴된 집과 창고, 마을의 의식 장소 등이 있어 고분시대의 생활을 알 수 있는 공원으로 조성되어 있습니다.



나가노 현립 역사 박물관
[長野県立歴史博物館]

나가노현의 역사를 보고, 만지고, 체험할 수 있는 박물관. 각 시대의 건물들이 충실히 재현되어 있습니다.



살구마을의 역사

일본 겐로쿠시대에 이요 우와지마번 번주의 땅 도요히메가 마쓰시로번 번주 사나다가에 시집을 갈 때, 고향을 잊지 않겠다며 살구 묘목을 가지고 간 것이 시초입니다. 오랜 세월이 흐른 지금도 고향을 생각하는 공주의 마음이 마을 산을 윤통 연분홍빛으로 물들이는 절경을 만들어내고 있는 것 같습니다.

흙창고가 늘어선 역참마을을 역사 산책



이나리야마는 젠코지 절로 이어지는 훗코쿠니시 가도를 따라 자리해 있고, 또 훗코쿠 가도와도 분기하는 중요 지점으로 일본 에도시대에 번창한 상업의 마을입니다. 상업이 활발하던 모습을 전해주듯 아직도 옛날의 분위기가 남아 있습니다. 흰 벽의 흙창고가 늘어선 거리는 역사와 전통의 축적입니다. 당시의 건축 기술자들이 다투어 자신의 기술을 뽐낸 다양한 건물의 표정이 참으로 멋있어 당시 거리의 숨결이 느껴지는 듯합니다.



이나리야마주쿠 구라시칸 [稻荷山宿 藏之館]

흰 흙벽으로 칠한 전형적인 흙창고 구조의 건물입니다. 흙창고에서는이나리야마에서의 상업 및 생활 모습을 전해주는 민속 자료를 다수 전시하고 있습니다. 자료관에는 현내 유일을 자랑하는 1865년에 만들어진 보물인 4신(청룡, 백호, 주작, 현무)이 보존 전시되고 있습니다.

오카베 구조의 흙창고를 둘러보자

방화와 내화에 뛰어난 흙창고는 흙벽 위를 완전히 회반죽으로 바르거나 각종 나무 판자를 붙입니다. 또 평기와를 붙이고 회반죽을 납작한 어목처럼 볼록하게 바르는 나마코 벽 등으로 설계하는 경우도 있습니다.



하루타공원 [治田公園]

봄에는 수양벚꽃과 왕벚꽃이 아름답게 피는 꽃구경 명소입니다. 2개의 연못 옆에 신사가 자리해 있습니다.



조운지 [長雲寺]

일본의 국가 중요 지정 문화재인 애엄명왕 좌상 등을 전하는, 가마쿠라 시대부터 내려오는 유명 사찰입니다.



류토인 [龍洞院]

단풍 명소로 유명한 사원입니다. 아름다운 일본식 정원도 매력적이고, 다식 등도 마련할 수 있는 조동종의 고찰입니다.



とぐらかみやまだおんせん

戸倉上山田温泉

개장 100년이 넘은 피부미용 온천.

도구라 가미야마다온천은 나가노현에서 손꼽히는 역사 깊은 온천지입니다. 원천이 풍부하고 그 수질이 좋아 “피부미용 온천”으로 알려져 있어 옛날부터 많은 사람들의 사랑을 받고 있는 온천입니다. 봄에는 “황어” 오리, 여름에는 불꽃놀이와 여름축제, 가을에는 과일 따먹기, 겨울에는 눈 구경 노천온천 등 계절마다 즐길 거리가 있습니다.

도구라 가미야마다온천

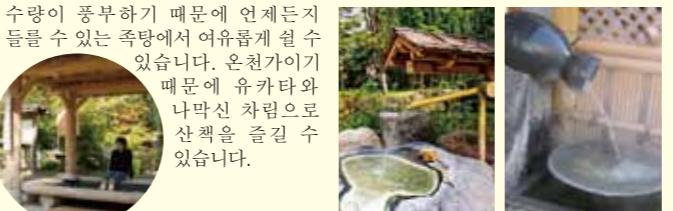
옛날 분위기의 온천가를 산책

도구라 가미야마다온천은 유구하게 흐르는 지쿠마가와 강가에 있어서 오바스테야마 등 여러 산들로 둘러싸인 보기 드문 입지에 자리한 온천지입니다. 옛날부터 젠코지 절을 참배한 후 몸을 씻는 온천으로 번창해 왔습니다. 54개의 원천과 풍부한 수량으로 온천 용출량은 일본에서도 최고 수준을 자랑하고 있습니다. 도구라 가미야마다온천의 수질은 단순 유황온천으로 유황 냄새가 은은하게 감도는 무색 투명한 온천입니다. 피부에 대한 자극이 적고 촉촉하고 매끈매끈한 피부로 가꾸어 주는 피부미용 온천으로서 인기가 높습니다. 또 사라진 약효자를 찾기 위해 붉은 돌 100개를 주워 모았다는 “자갈온천 전설” 등, 다양 한 전설이 남아 있는 온천지입니다.(자갈온천 전설: 16페이지 참조)



온천가 [温泉街]

딸깍딸깍 나막신 소리가 울려 퍼지고 오렌지색의 옛날 분위기의 빛이 감싸는 정겨운 일본 문화가 남아 있는 온천가입니다. 많은 음식점과 극장, 자료관으로 활기애 넘치고, 사격과 나막신 산책을 즐길 수 있습니다. 수량이 풍부하기 때문에 언제든지 들을 수 있는 족탕에서 여유롭게 쉴 수 있습니다. 온천가이기 때문에 유카타와 나막신 차림으로 산책을 즐길 수 있습니다.



게이사 [芸妓]

춤과 샤미센, 노래로 연회장의 분위기를 띠우는 게이사들이 대단히 인기가 높아 일본의 온천 정취를 느낄 수 있습니다. 화려한 게이사의 연회를 즐길 수 있고, 게이사와 온천가를 산책하는 투어와 기모노 입어보기 체험(기모노 대여 포함)도 실시되고 있습니다. 옛날의 일본 문화를 마음껏 즐겨 보십시오.(게이사 쇼와 기모노 입어보기 체험은 17페이지를 참조하십시오.)



아라토성 [荒砥城]

일본 전국시대의 산성인 아라토성을 사실에 기초해서 재현한 공원입니다. 망루와 본성 과에서는 도구라 가미야마다온천 거리와 지쿠마가와, 멀리 솟아 있는 북알프스 산맥의 웅대한 산들의 멋진 조망을 즐길 수 있습니다.

언제든지 들을 수 있는 온천시설

아무 때나 들을 수 있는 7개의 온천으로, 유카타와 나막신의 일본 스타일로 향수 어린 온천가를 산책해 보십시오.

유노하나 대중탕 조이쇼

[湯の華 銭湯 瑞祥]

영업: 9:00~25:00
(토·일·공휴일에는 6시~)
휴무: 셧째·넷째 화요일
650엔
전화: 026-275-4321



만요 초음파 온천

[万葉超音波温泉]

영업: 4:00~23:00
휴무: 둘째·넷째 월요일
★무료 족탕 있음
300엔
전화: 026-275-2228



공중옥탕 도구라 고쿠민온천

[公衆浴場戸倉国民温泉]

영업: 8:30~22:00
휴무: 매월 초순에 1일
300엔
전화: 026-275-0457



다세대 건강 교류 플라자 쓰루노유

[多世代健康交流プラザつの湯]

영업: 9:00~22:00
휴무: 첫째·셋째 월요일
250엔
전화: 026-261-0770



가메노유

[かめ乃湯]

영업: 10:00~23:00
휴무: 매월 16일, 말일
350엔
전화: 026-276-4664



도구라 메릴랜드 하쿠초엔

[戸倉メリーランド白鳥園]

영업: 9:30~20:00
휴무: 둘째·넷째 화요일,
연말
500엔
전화: 026-275-0400



MAP-D 도구라 가미야마다온천 지역



외국인 여행객에게 편리한 숙박시설

호텔·여관이름	전화	홈페이지주소	신용카드
上山田温泉 가미야마다온천			
1 有田屋旅館	아리타야여관 026-275-1006	http://aritaya.net/	○
2 梅むら旅館 うぐいす亭	우메무라여관 우구이스테이 026-275-3036	http://uguisutei.com/	○
3 萩原館	오기와라칸 026-275-1018	http://www.ogiwarakan.com/	○
4 湯元 上山田ホテル	유모토 가미야마다호텔 026-275-1005	http://www.kamiyamada.com/	○
5 亀清旅館	가메세이여관 026-275-1032	http://kamesei.jp/	○
6 小石の湯	고이시노유 026-275-2354	http://www.koishinoyu.co.jp/	○
7 更級館	사라시나칸 026-275-1036	http://www.sarashinakan.com/	○
8 旅の宿 滝の湯	다비노야도 다키노유 026-275-2120	http://takinoyu.net/	○
9 ホテル圓山莊 西乃館	호텔 마루산조 시노야카타 026-275-1119	http://www.marusansou.com/	○
10 遊子千曲館	유시 지쿠마칸 026-275-1111	http://www.chikumakan.co.jp/	○
11 中央ホテル	주오호텔 026-275-3322	http://www.chuo-hotel.com/	○
12 ホテル亀屋本店	호텔 카메야 본점 026-275-1002	http://www.kameya-ho.co.jp/	○
13 ホテル清風園	호텔 세이후엔 026-275-1016	http://www.seifuen.co.jp/	○
14 ホテル晴山	호텔 세이잔 026-275-1201	http://e-seizan.com/	○
15 ホテル圓山莊	호텔 마루산조 026-275-1119	http://www.marusansou.com/	○
16 ホテル雄山	호텔 유잔 026-275-2333	http://www.yuzan-g.com/yuzan/	○
17 山風荘	산푸조 026-275-1262	http://www.sanpusou.com/	○
18 湯本柏屋	유모토 가시와야 026-275-2211	http://www3.ocn.ne.jp/~kasiwaya/	○

지도

도구라 가미야마다온천 지역
온천가에는 목적으로 다양한
지도가 준비되어 있습니다.
용도에 맞게 활용하십시오.
지쿠마시 관광 협회에 모두
비치되어 있습니다.

음식 가이드

도구라
가미야마다온
천 내의 추천
레스토랑은 이
가이드를
참조하십시오.

하이킹 지도

지쿠마시를
산책하고 싶은
분은 이 지도를
참조하십시오.

자전거 지도

지쿠마시를
자전거로
일주하고 싶은
분은 이 지도를
참조하십시오.

지쿠마의 음식 10 Best



나가노현이나 지쿠마시에는 멋지고 매력 있는
식재료가 풍부합니다. 진귀한 것부터 대중적인
것까지 여기에 게재되어 있는 것은 확인해 둘
필요가 있습니다. 이 페이지에서는 음식 베스트
10을 즐겨 보십시오.



신슈 소바

사라시나 소바의 특징은
고급스러운 색깔입니다.
최상의 현미밀 열매
중심부에서 얹어지는 새하얀
무라는 매운맛이 나는 무를
갈아 형겁으로 짠 즙에 신슈
된장을 풀어 만든 국물에
우동을 말아 먹습니다. 눈물이
날 정도로 맵지만, 마다 보면
희하게 은은한 단맛이
남습니다.

오시보리 우동

나가노현 하니시나군
사카키마치 주변의 향토요리.
양념국물 대신에 네즈미
무라는 매운맛이 나는 무를
사라시나에 전해지는 독자적인
제조법으로 만듭니다. 옛날
영주에 의해 ‘사라시나 소바’
라고 이름 붙이도록 허용된
유서 깊은 소바입니다.

사과

나가노의 사과는 맛이 진하고
즙이 많으며, 사각사각한
식감이 너무나 맛있는 일본의
자랑거리 사과입니다. 일본의
수확량의 20% 가까이를
생산하고 있어 전국에서 2
번째로 많은 사과를 재배하고
있습니다. 사과는 그대로
먹어도 맛있지만, 주스나 솔,
과자로도 가공되고 있으며,
하나같이 많은 인기를 모으고
있습니다.



신슈 소[쇠고기]

진한 맛이 가득한 고급 상갈육,
신슈 쇠고기. 그 비밀은 비육을
위해서만 개발되어 공급되고
있는 특별한 사료에 있습니다.
사과를 사료로 먹여 기른 것이
신슈 소. 그 덕분에 진한 맛의
근원인 양질의 아미노산이
다량 함유되어 있고 독특한
향이 있으며, 붉은살과 지방의
색조가 선명하고 아름다운
상갈육 상태가 만들어지는
것입니다.

계단식 논 쌀

험준한 산을 깨어서 벼농사를
지을 수 있는 환경을 조성한
논을 계단식 논이라고 하고, 그
산에서 흘러 내린 눈 녹은 물과
빗물로 재배된 쌀입니다.
따라서 쌀 본래의 맛을 즐길 수
있습니다. 또 계단식 논을
지키는 보전활동을 통해
생산되는 계단식 논 쌀은
옛날식으로 건조대에 낙락을
걸어 햇빛에 말리기 때문에
각별한 맛이 남니다.

된장

무첨가 천연 소재의 옛날 맛을
중시하고 있는 신슈
된장입니다. 계단식 논에서
생산된 쌀을 지역에서 거울에
담은 된장을 등이 있고, 옛날부터
전해지는 부드럽고 감칠맛이
나는 정겨운 맛으로
완성됩니다. 장인들의 노고와
정성을 담아 만드는
된장에서는 일본의 고향을
느낄 수 있습니다. 일본에서
생산·소비되고 있는 약 40%를
차지하고 있습니다.

제가 소개합니다!

일본에서 관광객으로 활동하고 있는
박재영이라고 합니다. 남편이 도구라
가미야마다온천의
가미야마다호텔에서 호텔을 운영하고
있습니다. 매일 온천을 즐길 수 있어
대단히 편안합니다! 여러분에게 매력
있는 지쿠마시를 꼭 소개하고 싶습니다.
온천과 제가 추천하는 것을 여행
중에 체험해 보십시오.



지쿠마의 행사 · 축제

10 Best

일본에는 계절에 맞는 전통 축제와 이벤트가 많으며, 지쿠마시에도 추천하고 싶을 정도로 박력 있고 매력 넘치는 이벤트가 있습니다. 시기에 맞추어 지쿠마를 찾아보십시오. 이 페이지에서는 이벤트 베스트 10을 즐겨 보십시오.



오바스테 달맞이 축제
■시기: 중추 명월 시기
■장소: 오바스테 지구 일대

오바스테의 맑은 하늘 아래에서 달맞이를 즐기는 축제이며, 동시에 하이쿠 대회도 실시됩니다. “오바스테”는 보름달을 감상하는 장소로서 옛날부터 여행객들이 동경하는 장소였습니다. 일본 3대 명월 마을에서 긴 가을 밤에 달을 감상해 보십시오.



살구 축제
■시기: 4월 초순~중순
■장소: 살구마을

일본 제일의 살구마을에서 만개한 살구꽃을 즐기는 축제입니다. 기간 중에는 인근 역에서 셔틀버스가 운행되고, 매년 시즌 중에는 약 20만 명이 찾아옵니다. 연분홍빛의 노천시장, 야외 무대, 불 피우기 등의 고대 체험과 산들바람에 흘날리는 은은한 향을 만끽해 보십시오.



모리 쇼군 무덤 축제
■시기: 11월 초순
■장소: 모리 쇼군 무덤 고분관

고분시대의 복장으로 가장한 고대 행렬과 수확제가 모리 쇼군 무덤 고분에서 1년에 한번 성대하게 개최됩니다. 퍼레이드로 시작해서 노천시장, 야외 무대, 불 피우기 등의 고대 체험과 쇼군즈카나비, 수수떡 등 음식 대접도 즐길 수 있습니다.



이나리야마 기온 축제
■시기: 7월 중순
■장소: 이나리야마

오곡 풍년과 번영을 기원하는 하루타신사를 본거지로 한 축제입니다.



지쿠마가와 불꽃 축제
■시기: 8월 7일
■장소: 지쿠마가와 강변

지쿠마가와강에 대형 불꽃들이 하늘을 수놓는 여름 불꽃놀이입니다.



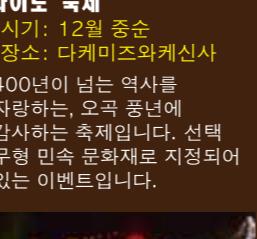
소에 이끌려 젠코지 참배
■시기: 5월 초순
■장소: 소에 이끌려 젠코지

옛날시나노국에 살던 마음이 가난한 노파의 천을 엎집소가 뺏고 달려가는 것을 보고 뒤쫓아가다 보니 젠코지 절에 다다랐고, 그것이 계기가 되어 종종그절을 찾아기도하게 되었다는 설화의 길을 걷는 이벤트입니다.



도구라 가미야마다 온천 축제
■시기: 7월 중순
■장소: 도구라 가미야마다온천

온천가에 여름이 왔음을 알리는 전통축제입니다. 신여, 나무 나르기, 노래, 민요행진, 음사자 등이 실시됩니다. 또 많은 노점들이 늘어서 분위기가 무르익는 축제를 더욱 풍겁게 연출하고 있습니다. 무더운 여름날의 뜨거운 이벤트입니다.



사라시나마을 조몬 축제
■시기: 10월 하순
■장소: 사라시나마을 고대 체험 파크

일본조몬시대로 시간 여행을 해보자. 고대 음식 체험에서 엣돼지 구이와 수수경단, 연어찜, 조몬 고기경단 등 진귀한 음식을 시식해보십시오. 또 조몬 생활 체험에서 활쏘기, 낚시, 편물, 변장도 즐길 수 있습니다.

지쿠마의 문화 · 체험

10 Best

지쿠마시에는 일본 문화와 일본을 느낄 수 있는 체험형 이벤트가 많이 마련되어 있습니다. 개재된 내용은 추천 이벤트이지만 이것은 일부에 지나지 않으며, 아주 많은 프로그램들이 준비되어 있습니다. 모처럼의 기회이니 여행의 추억으로 체험도 해 보시는 건 어떻습니까? 이 페이지에서는 문화&체험 베스트 10을 즐겨 보십시오.



살구잼만들기 체험

- 실시일/ 6월 25일경~7월 15일경
- 장소/ 살구마을
- 요금/ 800엔~
- 예약처/ 전화: 026-275-1326



재미있는 고대 체험

- 실시일/ 연중(월요일 정기 휴일)
- 장소/ 사라시나마을 고대 체험 파크
- 요금/ 체험 내용에 따라 다름
- 개최시간/ 9시~17시
- 실시 인원/ 2~20명
- 예약/ 10명 이상·2주 전까지
- 예약처/ 전화: 026-276-7511



딸기 따먹기

- 실시일/ 12월 중순~6월 중순
- 장소/ 살구마을 애플리파크
- 요금/ 초등학생 이상 1,500엔(시기에 따라 다름)※3세 미만 무료
- 포함되는 것/ 30분간 마음껏 먹기
- 개원시간/ 9시~16시
- 예약처/ 전화: 026-273-4346



살구 따먹기

- 실시일/ 6월 25일경~7월 15일경
- 장소/ 살구마을
- 요금/ 800엔~
- 개원시간/ 9시~16시
- 예약처/ 지쿠마시관광협회 전화: 026-275-1326
- http://chikuma-kanko.com/



포도 따먹기

- 실시일/ 9월 초순~10월 초순
- 장소/ 지쿠마시내의 포도 따먹기 실시농원
- 요금/ 어른 1,000엔, 초등학생 700엔
- 개원시간/ 9시~16시
- 예약처/ 지쿠마시관광협회 전화: 026-275-1326
- http://chikuma-kanko.com/



낚시

- 지쿠마시 주변의 지쿠마가와는 강폭이 있고 맑은 물길이 이어지기 때문에 어를 중심으로 낚시하기에 아주 적합한 장소입니다. 아름다운 강에 긴 낚싯대를 드리우는 풍경은 여름의 풍물시입니다. 6월~9월에 즐길 수 있습니다.



“가미야마다 가구라” 감상 체험

- 실시일/ 매일
- 장소/ 희망하는 장소
- 요금/ 10~19명 일률 10,000엔 20명 이상 일률 10,000엔
- 개최시간/ 9~21시(약 30~60분)
- 예약/ 2주 전
- 예약처/ 전화: 026-275-1032



온천가에서 사격

- 일본의 옛날 분위기가 남아 있는 온천가에 자리한 역사 옛날식의 사격장. 일본의 정취가 느껴집니다. 온천가내에 3곳이 있으므로 나막신을 신고 걸어서 돌아보십시오.

	12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월
딸기												
살구												
포도												
사과												

지쿠마의 레스토랑 10 Best



스시해이

향토요리인 스시를 맛볼 수 있는 음식점입니다. 모든 재료가 신선하고 부드러워 입안에서 살살 녹는 느낌입니다. 조리하는 모습을 보고 즐길 수도 있습니다.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
2-16-21
전화: 026-275-2234
17:00~24:00
월요일 정기 휴무

고하쿠

향토요리인 오시보리 우동이 자랑인 음식점입니다. 시나노의 특산물인 매운맛이 나는 네즈미 무와 신슈 된장이 아주 잘 어울립니다.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
1-44-4
전화: 026-276-2787
18:00~23:30, 일요일 18:00~22:30
첫째·셋째 수요일 정기 휴무

다이코쿠야

일본의 정식 식당입니다. 간장에 마늘과 미나리를 넣고 절인 소스를 곁들여 돈가스를 먹습니다. 개운해서 기운이 솟습니다. 중화 소바는 닭뼈의 고급스러운 맛을 즐겨 보십시오.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
2-24-1
전화: 026-275-0768
11:30~16:30
부정기 휴무

가와나

일본의 음식점입니다. 계절 요리와 각종 점심 정식을 취급하고 있습니다. 정식집에서 먹으면 일본인의 평소 식사를 체감할 수 있습니다.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
3-8-10
전화: 026-275-0194
11:30~14:00/17:00~22:00
수요일 정기 휴무

산텐산

일본의 대중 주점입니다. 지역에서 생산된 식재료와 도야마항에서 제공되는 어개류를 사용한 요리가 자랑으로, 산 미꾸라지 튀김 등 향토요리가 매력입니다.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
2-17-1
전화: 026-275-2708
17:30~0:30
일요일 정기 휴무



소아베

언어 살빛의 이탈리안 레스토랑입니다. “소아베”란 이탈리아어로 기분 좋다는 의미. 맛있는 파스타와 피자로 기분 좋은 식사시간을 즐겨 보십시오.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
4-3-9
전화: 026-275-3318
11:30~14:00/18:00~21:00
월요일 정기 휴무

라피스라플리

도구라 가미야마다 온천가의 “가미야마다호텔”에 병설되어 있는 프렌치 레스토랑입니다. 세련된 점내와 본격적이고 맛있는 요리가 인상적인 건축 250년, 유형 문화재로 등록되어 있는 역사 깊은 전통 소바 음식점입니다.

나가노현 지쿠마시 도구라 1855-1
전화: 026-276-7205
월~토 11:00~20:00, 일·공휴일
11:00~19:00
첫째·셋째 월요일 정기 휴무

기야

향토요리인 사라시나 소바와 우동이 자랑인 일본 정식 음식점입니다. 여름의 7가지 야채를 된장을 곁들여 먹는 “생야채 우동”과 겨울의 10가지 재료를 넣어 삶은 “오토지 소바”가 명물. 점심 때만 제공하는 “돈가스 덮밥”도 꼭 한 번 맛보십시오.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
1-69-3
전화: 026-275-5575
원전 예약제
12:00~13:30/18:00~19:30
부정기 휴무

마이즈루

향토요리인 닭꼬치 구이와 고기구이, 철판 요리를 맛볼 수 있는 음식점입니다. 지역에서 생산된 야채만을 사용하고 계절마다 가장 맛있는 야채를 고기로 감아 조리합니다. 고기 즙과 건강 야채의 조화를 즐겨 보십시오.

나가노현 지쿠마시 가미야마다온센
1-70-8
전화: 026-275-1012
11:30~14:00/21:00~22:00
월요일 정기 휴무



저는 박재영이라고 합니다. 제가 추천하는 베스트 10은 어떻습니까? 참고가 되었으면 좋겠습니다. 이 페이지에서는 제가 독단으로 추천하는 레스토랑을 소개합니다. 모두 제가 좋아하는 레스토랑들이지만 살짝 알려 드릴게요.

자신있게 추천!

지쿠마에서의 쇼핑 · 선물용품 10 Best



술

산에서 솟아나는 눈 녹은 물로 미야마니시키 쌀을 재배하고, 이 미야마니시키 쌀을 시치토의 용수로 빚어 기품 있는 향과 맛이 풍부한 술이 탄생하였습니다. 쌀을 재배한 물로 빚어진 술이 “특별 준마이 다나다”입니다.

산세·버섯

신슈는 버섯 재배가 활발해서 팽이버섯, 만가닥버섯, 나도팽나무버섯의 생산량이 일본 최고. 최근에는 “팽이버섯 얼음”도 화제입니다. 만가닥버섯의 신슈산 브랜드 “아마비코시메지”는 두툼하고 탄력이 있습니다.

절임

나가노현 하면 전국에서도 대표적인 노자와나. “시나노에서는 눈과 고타쓰와 야채절임”이라고 하듯이, 춥고 수온이 낮아질수록 부드럽고 맛있어집니다. 식재료의 보존방법으로서도 효과적인 절임은 그야말로 생활의 지혜가 넣은 일품입니다.

화복 베니야

파센 하우스 베니야는 의류를 취급하는 점포입니다.

“시나노에서는 눈과 고타쓰와 야채절임”이라고 하듯이, 춥고 수온이 낮아질수록 부드럽고 맛있어집니다. 일본 문화를 느끼고 일본식 옷에 도전해 보십시오.

자갈온천 전설

강가에서 100개의 높은 돌을 줍자 약혼자가 돌아왔다는 “자갈온천 전설”. 전설에 유래한 관련 상품들이 판매되고 있습니다.

■장소: 아틀리에 밤부



드러그스토어

일본의 일용품점으로, 지쿠마 시내에도 많이 있습니다. 일본인이 일용적으로 다니는 점포를 찾아가 보는 것도 평소의 문화를 접촉할 수 있어 재미있을 것입니다. 티슈 페이퍼 등 생리용품은 일본제의 품질이 뛰어난 것으로 유명합니다.

시세이도

일본의 대표적인 화장품입니다. 도구라 가미야마다온천 내에 있는 점포는 약간 규모가 작지만, 상품 구성은 아주 다양합니다. 이곳도 외국 여성들에게 대단히 인기가 있는 명소이고 온천가 내에 있으므로 부담 없이 찾아가 보십시오.

살구 상품

일본 제일의 살구마을에서는 살구 가공품도 인기리에 판매되고 있습니다. 살구 100%의 살구술과 지쿠마시에서 생산된 살구로 만든 시럽, 젤, 키wi 등 적당한 가격에 고급스럽고 맛 좋은 상품을 구입할 수 있습니다.

지쿠마 브랜드

지쿠마 시내에서 제조되거나 지쿠마 시내에서 생산된 원료를 사용한 가공식품 120가지를 인정한 제품을 말합니다. 어느 상품이나 생산자의 고집이 응축된 추천 일품들입니다.

【구입 장소】
웰컴 스테이션(지도 P6)/주지야(지도 P11)/산지직판시장 암사(지도 P2) 등



액티브 & 아웃도어 체험 7 Best

이전 페이지에서 소개한 것 외에 지쿠마시의 액티브 체험과 아웃도어 체험을 정리하였습니다. 자연이 아름다운 지쿠마시는 걷기만 해도 발견하고 만끽할 수 있는 것이 많습니다. 이 페이지에서는 액티브&아웃도어 베스트 7을 즐겨 보십시오.



골프

나가노현에는 많은 골프장이 있고, 일본 전국에서 골프를 즐기기 위해 찾아온 정도로 활용한 코스도 있습니다. 지쿠마시내에도 지쿠마코겐 컨트리클럽이 있고, 온천가에서도 약 20분이면 갈 수 있는 적당한 입지입니다. 해발 900m로 선선한 고원 골프장으로, 18홀의 코스를 즐길 수 있습니다.



게이사 쇼와 기모노 입어보기

게이사쇼

- 요금/ 20,000엔(게이사 2명)
- 시간/ 30분

게이사에의한기모노입어보기 체험(기모노대여포함)

- 요금/ 2,000엔~(상담필요)
- 시간/ 30분~

■ 문의처/ 가미야마다
도구라온천예료협동조합
전화: 026-276-1351, 전화:
026-275-1419(우에하라)



온천가의 나막신 산책

족탕과 외탕 외에 온천가내에는 분수가 있는 공원과 온천치료관, 다양한 거리와 음식점이 있습니다. 딸깍딸깍 나막신을 울리며 걷다 보면 분명 새로운 발견을 하실 것입니다.



주조 컬렉션

주조 400년의 역사를 간직한 유명한 사카이 메이조의 자료관입니다. 도예와 스테인드글라스 체험도 할 수 있고, 병설된 시설로서 회화관 등도 견학할 수 있습니다.



오바스테 야경 투어

오바스테의 야경은 무척 아름답게 빛나는 절호의 포인트입니다. 하늘, 별, 달, 불빛이 아우르며 진대비를 이루니다.



가을

숲과 계단식 논이 물고물고 물드는 자연의 단풍이 아름다운 지쿠마시의 가을. 메밀과 쌀, 과일 등이 많이 수확되는 시기로, 1년 중에 가장 음식을 맛있게 즐길 수 있는 계절입니다.



겨울

개장 100년이 넘는 도구라 가미야마다 온천이 가장 부부에 잘 스며들어 기분 좋은 계파로 풀어주는 지쿠마시의 겨울. 눈 속에 파묻혀 하얗게 빛나는 풍경이 환상적이고 아름답게 보입니다.

지쿠마의 사계절

일본에 옛날부터 전해지는 사계절의 경치와 문화가 진하게 남아 있는 지쿠마시는 사계절을 느낄 수 있는 절호의 장소입니다. 아름다운 사계절을 돌아 보십시오.



봄

살구꽃, 벚꽃, 툴립 등 화려한 색상의 꽃들로 수놓아지고, 봄의 햇살을 즐길 수 있는 이벤트도 많은 지쿠마시의 봄. 마음도 상쾌해지는 계절입니다.



여름

오바스테의 계단식 논이 광대하게 연녹색으로 빛나는 지쿠마시의 여름. 시원하고쾌적한 날씨와 여름축제 등 일본에 옛날부터 남아 있는 이벤트가 매력입니다. 맑은 날의 비율도 높고 아경도 아름답습니다.



가을

숲과 계단식 논이 물고물고 물드는 자연의 단풍이 아름다운 지쿠마시의 가을. 메밀과 쌀, 과일 등이 많이 수확되는 시기로, 1년 중에 가장 음식을 맛있게 즐길 수 있는 계절입니다.



겨울

개장 100년이 넘는 도구라 가미야마다 온천이 가장 부부에 잘 스며들어 기분 좋은 계파로 풀어주는 지쿠마시의 겨울. 눈 속에 파묻혀 하얗게 빛나는 풍경이 환상적이고 아름답게 보입니다.

지쿠마를 좀 더 즐기기

지쿠마에 있는 일본식 간판



蕎麦 / そば

우동 및 튀김과 함께 대표적인 일본 요리의 하나입니다. 이 지역에서는 사라사나 소바가 유명해서, 이곳에 들르면 한번 꼭 먹고 싶은 요리입니다.



鮓 은어

초여름부터 여름철을 대표하는 식재료로 알려져 있고, 청량감을 주는 식재료입니다. 특히 초여름의 어린은 어가 맛있는 것으로 알려져 있어, 어린은 어 소금 구이나 튀김은 귀하여 여겨집니다.



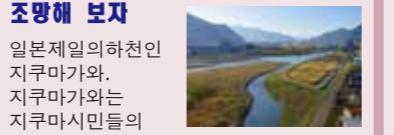
六紋錢 ロクモンセン

무쓰렌센이 정식 명칭입니다. 일본 에도시대에는 강당 등에서 사나다라는 이름과 함께 알리지 되었고, 사나다 씨 가문의 문장으로 인식되게 되었습니다.

일본 제일의 지쿠마가와를 조망해 보자

온천 상징 마크

일본 제일의 하천인 지쿠마가와. 지쿠마가와는 지쿠마시민들의 생활의 원천입니다. 시나노가와는 니가타 현 및 나가노 현을 흐르는 일급 하천입니다. 전장 367킬로미터의 시나노가와는 니가타 현쪽에서 만불리는 이름이고, 나가노 현으로 거슬러 올라가면 좋다는 의미도 있다고 합니다.



らーめん / うどん 라면 / 우동

라면은 일본에서 카레이스와 함께 국민 음식으로 불리운 정도로 인기 있는 음식입니다. 라면이나 우동과 같은 면류는 점포에 따라 맛과 취향이 다르므로 몇 군데 점포에서 즐겨보십시오.



焼きとり 닭꼬치 구이

닭꼬리를 한 입 크기로 자른 것을 5개 정도나무꼬치에 꿰어 조미를 해서 구운 요리. 주점이나 식탁에 오르는 경우도 많아 일본에서는 대중적인 음식. 다양한 부위를 사용하는 것도 특징.



射的 사격

공기총에 코르크 총알을 넣고 인형, 장난감, 담배 등을 쏘이 맞추는 놀이. 축제 등에서 흔히 볼 수 있습니다. 온천 가내에 있으므로 꼭 한 번 시도해 보십시오.

지쿠마시를 좀 더 알리고 싶다. 일본을 좀 더 즐기고 싶다. 여러분이 지쿠마시를 보통 이상으로 즐기실 수 있도록, 이곳만의 상세한 정보를 한 가지 알려 드리겠습니다. 이것만 알면 당신도 지쿠마의 전문가가 될 수 있습니다.



홋코쿠니시 가도

에도로 이어지는 길

홋코쿠니시 가도는 세바주 쿠에서 나카센도로부터 분기하여 마쓰모토를 경유해서 젠코지로 향하는 길로, 다른 이름으로 홋코쿠니시왕복이라고도 불립니다.

에도시대부터 젠코지 참배길로 알려져 왔습니다. 구와바라와 이나리야마는 인접한 역참마를 있는데, 이나리야마는 지쿠마가와 강 건너편에 홋코쿠 가도가 설치되어면서 물자, 짐 차지로 번창하였고, 가도를 따라 최고의 역참마을로서 발전했습니다. 그러나 이나리야마는 우에다번, 구와바라는 마쓰시로 번이라는 차이 때문에 마쓰시로 번의 공식적인 역참마들은 구와바라 주 쿠대로 전마로 서남았습니다.

아직도 가도 주변에는 옛날을 떠올리게 하는 사적과 석불들이 많이 남아 있습니다.



사진 제공: 신슈나가노현 관광 협회