

# 涼しさ満点。 棚田の風が気持ちいい。

千曲市の象徴、棚田が瑞々しい緑に覆われる夏、涼風が心地良く駆け抜けます。都会では味わえない夏の香りを運ぶ爽やかな風を、身体とココロで感じることができます。



千曲市では、さまざまな体験ができます！ 体験の詳細は、各予約先もしくは信州千曲観光局へ！！



**日本茶インストラクターと  
おいしいお茶の淹れ方体験**

- 実施日/月～土曜日
- 会場/君島園
- 料金/1人1,000円
- 予約/前日17時
- 予約先/君島園 ☎090-8640-6308



**酒造コレクション de  
陶芸教室**

- 実施日/毎週火曜日定休
- 会場/酒造コレクション
- 予約/要予約
- 予約先/酒造コレクション ☎026-275-2923



**スタンドグラス体験**

- 実施日/毎日
- 会場/酒造コレクション・更級館内
- 催行人員/1～15名
- 予約先/アーツプロデュース ☎026-275-1123



**あんず狩り/  
ジャム作りなど**

- 会場/あんずの里
- 料金/あんず狩り800円～
- 開園時間/9時～16時
- 予約先/信州千曲観光局 ☎026-261-0300

6月下旬～7月中旬  
たわわに実る  
香の菓を食べ比べてみて！

## 名湯百選！ 温泉療法医おすすめの戸倉上山田温泉 やっぱり温泉。信州屈指の美肌の湯。

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。『低張性アルカリ性単純温泉』が美肌の湯といわれる所以。しっかりと潤いを残し、優しい泉質です。



夜の温泉街はレトロな遊びも楽しみ



足湯や飲泉所も数箇所あります

### 千曲市のくつろぎの宿一覧

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	分煙あり	WiFiあり	車椅子 対応あり	ベビーカー 対応あり	素泊まりOK	日帰り温泉
有田屋旅館 026-275-1006	○				○	○	○	○	○
梅むら旅館 うくいす亭 026-275-3036	○				○	○	○	○	○
萩原館 026-275-1018	○	○	○	○	○	○	○	○	○
清元 上山田ホテル 026-275-1005	○	○	○	○	○	○	○	○	○
亀清旅館 026-275-1032	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小石の湯 026-275-2354	○	○	○	○	○	○	○	○	○
旅の宿 濃の湯 026-275-2120	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテル圓山荘 西乃館 026-261-0324	○	○	○	○	○	○	○	○	○
湯子 千曲館 026-275-1111	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中央ホテル 026-275-3322	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテル亀屋本店 026-275-1002	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテル清風園 026-275-1016	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテル晴山 026-275-1201	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテル圓山荘 026-275-1119	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテル雄山 026-275-2333	○	○	○	○	○	○	○	○	○
山風荘 026-275-1262	○	○	○	○	○	○	○	○	○
湯本柏屋 026-275-2211	○	○	○	○	○	○	○	○	○
旅館 菊水 026-276-5858	○	○	○	○	○	○	○	○	○
旅亭たかの 026-276-3001	○	○	○	○	○	○	○	○	○
若の湯 026-275-1560	○	○	○	○	○	○	○	○	○
上田館 026-275-1881	○	○	○	○	○	○	○	○	○
國楽館戸倉ホテル 026-275-2019	○	○	○	○	○	○	○	○	○
菅原ホテル 026-275-0338	○	○	○	○	○	○	○	○	○
千曲乃湯 しげの家 026-275-1713	○	○	○	○	○	○	○	○	○
あさひ倶楽部 026-285-0636	○	○	○	○	○	○	○	○	○
村田屋旅館 026-275-0226	○	○	○	○	○	○	○	○	○
湯の宿 福寿草 026-275-0171	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ビジネスホテルグリーンプラザ 026-276-7111	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテルアストロン 026-275-5111	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ホテルルートインコート上山田 026-276-0006	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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級 026-273-0100	○	○	○	○	○	○	○	○	○
稲荷山温泉客楽園 026-272-1154	○	○	○	○	○	○	○	○	○
藤原旅館 026-272-0013	○	○	○	○	○	○	○	○	○

**千曲川沿いのサイクリングに出かけよう！**

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  
大人/4,000円 小人/3,000円
- 詳細・お問合せ/すぐだし eco tours  
9:30～18:00 ☎080-2008-4815(タイラー)  
<http://www.zukudashi.com>

**アクティブに動いた後は  
ひんやりスイーツ！**

サイクリングの後の立ち寄り処

**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

**この夏、日本夜景百選！**

姨捨からの夜景を見る

姨捨夜景ツアー

- 実施日/6月は金・土曜日、信州DC期間中の7～9月は毎日実施！
- 所要時間/90分
- 料金/大人2,000円、小学生以下1,000円
- 場所/戸倉上山田温泉～姨捨
- 催行人員/4名以上
- 出発時間/20時頃
- 地元味噌蔵特産品のお土産付
- 予約先/信州千曲観光局

**列車でも楽しめる！**

長野駅発着の列車が姨捨駅に停車します。

**姨捨夜景ツアー  
ナイトビュー姨捨**

善光寺平の夜景を車内・ホームからお楽しみいただける普段とは一味違う夜の列車の旅です。

■お問合せ/  
JR東日本長野支社販売促進課 ☎026-224-5320 (平日9時～17時)  
JR長野支社 検査

**千曲市自慢のあんずスイーツ。**

**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

**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)横島物産 ☎026-273-1311

**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)AFT(杏宝園) ☎026-214-6893

**杏ホワイトチョコレート**  
信州千曲の杏ドライグラッセ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



**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、温泉に含まれる成分が健康に好ましい影響を与えていると考えられています。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。