夏の千曲市は見どころ、やりたいこと盛りだくさんです！

稲荷山祇園祭

7月13・14日

五穀豊穣と住民の繁栄を祈願するお祭り。平成24年に千曲市の無形文化財に指定されています。

初夏限定！あんずの実を食べてみよう！

あんず狩り

◆期間／6月中旬～7月上旬
（気候により期間の変更があります）
◆要予約／
横島物産 TEL.026-273-1311
杏里庵 TEL.026-273-2006

あんずジャム・シロップ漬け体験

◆期間／6月中旬～7月上旬
（気候により期間の変更があります）
◆要予約／信州千曲観光局
TEL.026-261-0300

戸倉上山田温泉夏祭り

7月13・14日

飛び入り参加大歓迎の民踊流しや華麗な冠着太鼓、温泉街を練り歩く木遣り、勇獅子、若連神輿、そして温泉街の空を彩る煙火大会。

第90回 信州千曲市 千曲川納涼煙火大会

8月7日

千曲川の中州からスターマインを中心に1万発の花火が上がる。山々にこだまする花火の音が迫力満点の煙火大会。

戸倉上山田温泉盆踊り

8月13日～15日（予定）

盆踊り大会に合わせて、上山田温泉中央通りで様々なイベントが行われます。

朝市 千曲川青空市

日曜日朝 6:00～8:00

5月～10月の毎週日曜日に「水と緑と潤いのある公園」で開催。地元の人にも人気の朝市です。荒天中止

姨捨夜景ツアー

■実施日／金、土曜日（12月～3月は土曜日のみ、7～9月は毎日）
※除外日 7月13・14日、8月7・13・14・15・16日、12月28日、1月4日
■所要時間／90分（出発20時頃）
■料金／大人3,000円　小学生以下1,500円
■最少催行人数／大人4名
■場所／戸倉上山田温泉～姨捨
■予約先／信州千曲観光局　TEL.026-261-0300

棚田と善光寺平

姨捨の棚田を散策

青々とした稲が波打つ夏の棚田や、空にのぼる階段のような棚田、棚田越しの善光寺平‥どこを切り取っても美しい姨捨の棚田の絶景。

大池の百八灯

8月16日　千曲市指定 無形民俗文化財

日本有数の夜景の名所、姨捨の夜景とともに炎のゆらめきをお楽しみいただけます。

大池キャンプ場

4月末～10月末

バンガローやフットサルコートがあり、バーベキューも楽しめます。
◆お問合せ／大池総合案内所
TEL.026-272-5372

夏の千曲市さんぽ

あんずが豊かに実るころ、千曲市には花火や祭り、夜景やグルメや温泉などイベントや見どころがいっぱい！あなたのお気に入りを見つけに、ぜひ千曲市へお越しください。

夏休みの思い出づくり 体験してみよう！

ご家族やお仲間と一緒に、千曲市に伝わる工芸品やグルメ体験をお楽しみください。

ステンドグラス体験
◆実施日／毎日
◆会場／アーツプロデュースまたは酒造コレクション
◆催行人員／1～20名(20名以上要相談)
◆予約／体験内容により異なる
◆予約先／アーツプロデュース
TEL.026-275-1123

酒蔵の中の陶芸工房 陶芸体験
◆実施日／不定休
◆会場／酒造コレクション
◆予約／要予約
◆予約先／工房陶（すえ）
TEL.070-4817-7016

信州味噌を使った手作りの味噌汁の素「みそまる」づくり体験
◆実施日／第1、第3水曜、日曜日、祝日、お盆を除く
◆会場／味噌蔵たかむら
◆料金／1人1,000円（税込）
◆予約／2日前まで
◆予約先；味噌蔵たかむら
TEL.026-276-0591

おもしろ古代体験（飾り玉作り・火おこしなど）
◆会場／さらしなの里古代体験パーク
◆開催時間／9:00～16:30
◆予約／5名以上（2週間前まで）
◆予約先／さらしなの里歴史資料館　TEL.026-276-7511

イメージ

そば打ち体験
◆実施日／木曜日
◆会場／姨捨観光会館
◆開催時間／17:00～20:00
◆料金／1人1,000円
◆催行人員／1名～（最大6名）
◆予約／要予約
◆予約先／姨捨観光会館
TEL.090-4715-3981

chikuma RUN 千曲ラン！

千曲川沿いのランニングロードを走ろう！

千曲川沿いの爽快なRUNコースを走ってみませんか。市内2か所の日帰り入浴施設がランナーをサポート。脱衣場のロッカーに荷物を預けてランニングをスタート。思い切り汗を流した後は温泉でゆっくりと過ごせます。

サポート施設
◆湯のさとちくま 白鳥園　http://hakuchoen.jp/
◆湯の華銭湯 瑞祥　https://zuisho.com/

第5回 大人気！千曲川沿いを走るマラソン大会
千曲川ハーフマラソン 開催決定！

2019.11/24

エントリーは7/19正午～9/29
<ただし定員（2,500名）に達し次第終了>

千曲川ハーフマラソン実行委員会事務局
http://chikumagawa-marathon.jp/

chikuma cycling! ENJOY! サイクリング

千曲市を自転車で駆け抜ける！

初心者から上級者まで楽しめるサイクリングロードが充実！

スポーツ自転車レンタル
◆レンタルのみ／2時間1,000円、4時間1,500円、8時間2,000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／ずくだし eco tours
TEL.080-2008-4815　9:00～17:00　http://www.zukudashi.com

千曲市の日帰り温泉ご案内

1 カラコロの足湯　◆6:30～21:00　◆無休・無料

9 稲荷山温泉 杏泉閣
でんき風呂・サウナも併設
◆平日15:00～22:00、土日祝12:00～22:00
◆月・火曜休み
◆大人360円・3歳～小学生150円・幼児無料
◆TEL 026-272-1154

10 佐野川温泉 竹林の湯
地元の農産物直売も
◆10:00～21:00
◆第2、第4水曜休み
◆大人250円・3歳～小学生100円・幼児無料
◆TEL 026-272-6500

2 湯の華銭湯 瑞祥
2種類の湯が楽しめる
◆平日 9:00～翌1:00、土日祝 6:00～翌1:00
◆第3火曜休み
◆大人680円・小学生350円・幼児100円（3歳以下無料）
◆TEL.026-275-4321

3 万葉超音波温泉
人気の超音波風呂
◆4:00～23:00
◆第4月曜休み(祝日の場合は翌日)
◆大人350円・小学生120円・幼児70円（2歳以下無料）
◆TEL 026-275-2228

4 公衆浴場 戸倉国民温泉
完全放流式かけ流し
◆8:45～21:45
◆毎月初旬に1日休み
◆大人300円・小学生120円・幼児無料
◆TEL 026-275-0457

5 多世代健康交流プラザ つるの湯
館内はバリアフリー
◆9:00～22:00
◆第1・3水曜休み
◆大人250円・3歳～小学生100円・幼児無料
◆TEL 026-261-0770

6 湯元 かめ乃湯
明治36年開湯の公衆浴場
◆10:00～23:00
◆毎月16日・月末日休み
◆大人350円・小学生150円・幼児70円
◆TEL 026-276-4664

7 湯のさとちくま 白鳥園
広い内湯でゆったり
◆9:30～21:00
◆第2火曜休み(祝日の場合は翌日)
◆大人600円・3歳～小学生250円（2歳以下無料）
◆TEL 026-275-0400

8 公衆浴場 戸倉観世温泉
早朝から営業のレトロ温泉
◆5:00～22:00
◆第1・3月曜休み（祝日の場合は翌日）
◆大人300円・中学生170円・小学生120円・幼児70円
◆TEL 026-275-0350