

千曲 Chikuma City Guide

絶景と温泉、花と歴史の街

日本の原風景が今なお残る千曲市。絶景でこころ癒され、温泉でホットと温まる。そんなスローな旅が似合うこの場所をのんびりと旅してみませんか。

CONTENTS

- 01 絶景と温泉、花と歴史の街**
千曲市近隣観光地
千曲の散策の魅力／長野県の魅力
- 03 千曲市の過ごし方・楽しみ方**
フルーツ狩り／千曲歳時記
善光寺三世参りと精進落しの湯
- 05 あんず・科野の里エリア**
一日十萬本 あんずの里
あんずまつり／杏都ブランド／散策マップ
あんず・科野の里エリア散策スポット紹介
- 09 姨捨・さらしなの里エリア**
名月の里 棚田と善光寺平の絶景
田毎の月／散策マップ
姨捨・さらしなの里エリア散策スポット紹介
- 13 旧街道・稲荷山エリア**
善光寺街道の商都探訪
街並ウォッチング／北国西街道／散策マップ
旧街道・稲荷山エリア散策スポット紹介
- 17 戸倉上山田温泉エリア**
温泉療法医がすすめる 名湯百選
長野県屈指の美肌の湯／七福湯外湯めぐり
戸倉上山田温泉エリア散策スポット紹介
- 21 千曲川エリア**
心を癒す 日本一の川
この土地の旨いもの旬の味、伝統の味



千曲市近隣観光地 時間は千曲市からの最短ルートでの表記です。

千曲市は長野市と松本市の中ほど。信州の旅の要所として、千曲市から各地に足をのばしてみませんか。

- 松代** クルマで約30分
戦国時代、川中島合戦では武田方の海津城が築城された場所。江戸時代には真田家の城下町として発展。
- 善光寺** クルマで約40分
古くから老若男女を問わず厚い信仰を集める名刹。宗派に係わらず全ての人を平等に救ってくださる大寺院。
- 小布施** クルマで約30分
葛飾北斎ゆかりの栗の町。情緒ある町並みをぶらりと散策してみませんか。
- 軽井沢** クルマで約60分
森の中のお洒落なカフェでのティータイムや美術館巡りがおすすめ。
- 戸隠神社** クルマで約70分
平安時代から続く修験道の聖地。参道沿いには樹齢約400年を超える杉並木が続く。羊札を通っていくのが最短ルート。
- 小布施** クルマで約30分
葛飾北斎ゆかりの栗の町。情緒ある町並みをぶらりと散策してみませんか。
- 上田城跡公園** クルマで約25分
崖上に建てられた真田氏の居城であった美しい城下町、松本。国宝松本城の荘厳な立ち姿が見事。
- 松本城** クルマで約60分
数々の映画やドラマの舞台にもなった美しい城下町、松本。国宝松本城の荘厳な立ち姿が見事。
- 安曇野** クルマで約40分
北アルプスの麓ののどかな高原の街。「残したい静けさと美しさ」と言われる日本のふるさと。秋にはそばの花が満開になる。

お蕎麦や素朴な食べ物おいしい長野県。春は一斉に咲くお花見、夏は避暑地、秋は実りの宝庫、冬はスキーや温泉と、一年中楽しめる。

長野県の魅力

- 温泉大国 長野県**
長野県内には200以上の温泉地があり、さまざまな効果を持つお湯が豊富に湧出されている。温泉療法医がすすめる「名湯百選」には県内の温泉6つが選ばれている。そのひとつ戸倉上山田温泉は、湯の質の良さから「美肌の湯」として知られ、女性に人気の温泉地だ。
- 3,000m峰の山々**
県の約8割が森林で、全国に23座ある3,000m峰のうち15座を有する日本一の山岳と固有の生き物たちの宝庫。全国山の日の制定に先駆け、長野県では毎年7月4日曜日を「信州 山の日」に制定されている。また、前後2週間を「信州 山の月間」とし様々なイベントを行っている。
- スローフードおやき**
「おやき」は信州を代表する郷土食。中部から北部で昔から食べられているが、地域によって名前も作り方も違う。千曲市周辺では蒸かしたり、焼いて蒸かすといった作り方が多く、具材は野沢菜やナスなど素朴な味わいのもの。

千曲の散策の魅力

- ウォーキングで散策**
千曲市は、街並みや景色を眺めながらのんびりと散策するのがオススメ。「あんず・科野の里」「姨捨・さらしなの里」「旧街道・稲荷山」「戸倉上山田温泉」などの四季折々の風景は、どこか懐かしくココロを癒してくれます。歩き疲れたら、温泉街にある足湯でリフレッシュしてみてください。
- サイクリングロード**
千曲川沿いにサイクリングロードを完備。アップダウンもほとんどない川沿いのサイクリングが楽しめる。千曲市は見どころスポットが各所にあるので、自転車は散策の強い味方。レンタサイクル(約P18)は市内に数カ所設置されている。夏は千曲川沿いの風が気持ちいい。
- 様々な体験イベント**
千曲市では、さまざまな体験イベントを多数用意している。姨捨夜景ツアー(約P03、P10)や、みそまるづくり(約P12)、女性に人気のステンドグラス体験(約P03)、さらしなの里歴史資料館で火おこしや飾り玉づくり体験(約P12)など、興味があることにチャレンジして。