

# 千曲市 おさんぽマップ

Chikuma Sanpo Map

夏も涼やかな信州千曲市。  
あんずの実が豊かに実る季節は爽やかな風が流れ  
美しい眺めとアクティビティ、涼味あふれるグルメが  
ゆったりのおさんぽ、あなたをお迎えします。

千曲市の夏のおすすめをご紹介します！



千曲市を満喫しよう！

**Chikuma 美景・絶景編**  
千曲市の夏のイチオシ



**姨捨夜景ツアー**  
◆実施日/毎週土曜日開催予定  
開催確約日 4/29、5/1・26、6/26、7/10、9/22  
※除外日 5/8・15、6/5、7/3・24、8/7・14  
◆所要時間/90分(出発20時頃)  
◆料金/大人3,000円(中学生以上) 小学生以下1,500円  
☆戸倉上山田温泉宿泊割引あり(大人1,000円引、小学生500円引)

詳細は信州千曲観光局へ TEL.026-261-0300

まだまだあるぞ！  
夏のイチオシの夜



**姨捨ナイトハイク**  
◆期間/11月上旬まで(月2回)  
要予約(一週間前まで)  
◆料金/大人3,000円(中学生以上)、小学生1,500円



**冠着山のヒメボタルツアー**  
◆開催日/7/22(木)・24(土)  
要予約(一週間前まで)  
◆人数/20名限定

**Chikuma アウトドア編**  
アクティブな夏を楽しもう！

**大池市民の森/大池キャンプ場**  
親子や仲間でもバーベキューやキャンプはいかが？  
周囲を山で囲まれたキャンプ場。日帰りバーベキューやテント泊、バンガロー宿泊が楽しめる。(要予約)  
◆予約・問合せ先/大池キャンプ場 TEL.026-272-5372

**スポーツ自転車レンタル**  
千曲川沿いにサイクリングロードあります！  
◆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

**千曲ラン!**  
千曲川沿いを走ったあとは、温泉で汗を流そう！  
市内の日帰り入浴施設の脱衣場のロッカーに荷物を預けてランニング、その後は温泉でゆくりと過ごせる。  
◆お問合せ/千曲市スポーツ振興課 TEL.026-276-1731  
**サポート施設**  
湯のさとちくま 白鳥園 湯の華銭湯 瑞祥 戸倉観世温泉

**Sanpo plan 01**  
眺めも抜群！  
古代のロマンに触れる！



**森将軍塚古墳に登ってみる**  
長野県最大級の前方後円墳と古墳館  
4世紀ごろ科野のクニを治めていた王の墓。全長約100mの前方後円墳を復元したもの。竪穴式石室は日本最大級。森将軍塚古墳館には、竪穴式石室実物大模型や出土した副葬品、埴輪などの実物や模型を展示。  
お問合せ/森将軍塚古墳館 TEL.026-274-3400  
開館時間/9時~17時(入館は16時30分まで)  
料金/森将軍塚古墳館 一般300円 中学生以下無料  
休館日/月曜日 祝日の翌日 12月29日~翌1月3日

**Sanpo plan 03**  
千年前から美景  
千曲市に来たら絶対見て！



**姨捨の棚田から善光寺平を眺める**  
古来より大人気の景色に癒される  
姨捨の棚田が「月の都 千曲」として日本遺産に認定。不揃いな形の田んぼに映る月が移りゆく「田毎の月」は、田植えの頃に見られる多くの人を魅了する景色。



**Sanpo plan 06**  
戸倉キティパーク



**Sanpo plan 02**  
地元グルメ  
素朴な味わいに舌鼓！

**信州名物のお蕎麦を食べる**  
おすすめはおしぼり蕎麦&うどん  
だし汁の代わりに「辛み大根」をすりおろしてしぼった汁で食べるのが特徴。大根のしぼり汁はとても辛いが、味噌を入れるとマイルドに!?クセになる郷土料理。(市内各所)



**Sanpo plan 04**  
ここも絶景!  
武将気分になれる



**長楽寺**  
天台宗の名刹。天保5年(1834年)に建立された本堂や観月殿、月見堂などがある。



**千曲市日本遺産センター**  
日本遺産の棚田を紹介。またガイドグループ「楽知会」が棚田の案内ツアーを実施。(一週間前までに要予約)1~20名。2時間以内2,000円。  
お問合せ・ガイド予約/TEL.026-273-4170



**Sanpo plan 05**  
やっぱり美景  
隠れた名所で自然満喫

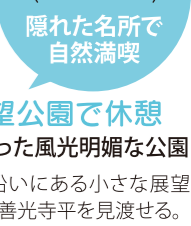


**Sanpo plan 06**  
足を伸ばしてファミリーで楽しめる

**Sanpo plan 02**  
地元グルメ  
素朴な味わいに舌鼓！



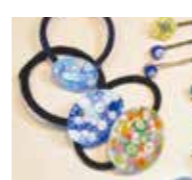
**Sanpo plan 04**  
ここも絶景!  
武将気分になれる



**Sanpo plan 06**  
足を伸ばしてファミリーで楽しめる

**Chikuma 夏の体験編**  
ステキな思い出をつくらう

**あんず狩り**  
初夏限定の甘酸っぱいあんずの実  
◆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



**スタンドグラス体験**  
◆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(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

**ジャム・シロップ漬け体験**  
千曲市で採れたあんずを加工してみよう!  
◆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



**おもしろ古代体験 飾り玉作り、オリジナル首飾り作り**  
◆会場/さらしなの里歴史資料館  
◆開催時間/9:00~16:00  
◆予約/5名以上(2週間前まで)  
◆所要時間/飾り玉作り(約40分)、オリジナル首飾り作り(約20分)  
◆お問合せ/さらしなの里歴史資料館 TEL.026-276-7511

**働く貴方を応援します!**



**コワーキングスペース Gorori**  
戸倉上山田温泉の千曲市総合観光会館にコワーキングスペースが誕生!その名も「Gorori」。靴を脱いでゴロリとくつろげる和室のコワーキングスペースです。利用料は1日1,000円です。