

千曲市

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。千曲市めぐりには、ウォーキングやサイクリングがおすすめです！



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／体験ツアー／千曲歳時記
善光寺参りと精進落しの湯

05 あんず・科野の里エリア

一目十万本 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

月の都 千曲
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／七福神外湯めぐり
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



Move Your Mind ~翼広がる千の眺め~

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、どこか懐かしく心を癒してくれます。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。自転車はレンタルすることができ(料P04)。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(料P10)や、みそまるづくり、女性に人気のスタンドグラス体験、さらしなの里歴史資料館で飾り玉づくり体験など、興味があることにチャレンジして(料P03)。



長野県

名高い山々がある、絶景スポット満載

お蕎麦や素朴な食べ物がおいしい長野県。春はお花見、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。



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びてみませんか。



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している。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月第4日曜日が「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、具材は野菜やナスなど素朴な味わいのもの。

