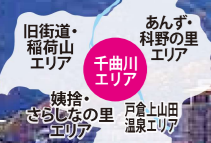


千曲川

心を癒す 日本一の川

日本一の河川、千曲川。千曲市の生活の源です。春から初夏にかけては「つけば漁」の季節。ウグイなど投網で捕まえます。夏の盛りになれば、川面をゆるがす威勢のいい太鼓の音や神輿の掛け声。寒さが厳しくなる秋から冬も、日本一の大河は変わらず穏やかに流れていきます。

ちくまがわ



日本一長い川

長野県では千曲川、新潟県では信濃川と呼ばれている。全長367kmのうち、千曲川は214km。河川法上では千曲川を含めた信濃川本流を「信濃川」と規定しているため、日本で一番長い川は信濃川となる。川中島古戦場など歴史的場所も多い。



大正橋から見た千曲川



千曲川サイクリングロード



千曲川萬葉公園

アクティビティ千曲編

豊かに流れる千曲川と信州の山々を眺めながら、思い出に残る旅を

千曲川沿いではウォーキングやサイクリングなどアクティブに過ごすのもおすすめ!



千曲川サイクリングロード

長野市松代あたりから上田市まで続く景観の良いサイクリングロード。千曲川沿いを気持ちよく走ってみよう!



SUP (サップ)体験 (4月~10月)

SUP(サップ)とは、スタンドアップパドルボードの略。ボードの上に立ち、パドルを漕ぎ、千曲川の自然の中を水上散歩します。大池での体験コースもあります。
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300



千曲川フィッシング

千曲市の千曲川は6月中旬が鮎解禁予定日。多くの釣り人が毎年訪れ川筋を埋める。
■お問合せ/更埴漁業協同組合 ☎026-275-1536
■釣り体験 (5月~10月) 申込み/信州千曲観光局 ☎026-261-0300 (一週間前までに)



マレットゴルフ

木づちを意味する「マレット」という名のクラブとボールで競うゴルフに似たスポーツ。子供から大人まで楽しめる。道具の貸し出しもある。
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300 戸倉体育館 ☎026-276-1731



千曲川ハーフマラソン

■開催日/11月中心地良い川風と美しい山並みを眺めながら気軽に参加できるハーフマラソン大会。健康づくりや旅の記念にどうぞ!
■お問合せ/千曲市スポーツ振興課 ☎026-276-1731

やってみよう!
千曲市でもっと遊ぼう!



仮装してもOK!

本場で味わう千曲市の味編

この土地の旨いもの旬の味、伝統の味、腸活の食材の宝庫

千曲川の恩恵の特産品、山あいの地域だから生まれた「おしぼりうどん」。素朴だけど味わい深いものばかり。



おしぼりうどん・そば

だし汁の代わりに辛みの強い「辛み大根」を使った「おしぼりうどん」。おろした大根の絞り汁に味噌やかつお節を入れたつけ汁は涙が出るほどの辛みを感じるが、食べ進めるとかすかな甘みが残ります。冬がベストシーズン。



つけば料理

千曲川の春から初夏の風物詩「つけば漁」。江戸時代から続く伝統の漁法で、つけばと呼ばれる産卵場に集まるウグイ(ハヤ)を投網で捕獲し、塩焼きや唐揚げなどにして食べる料理です。



更科そば

江戸時代に蕎麦屋が仕えたお殿様「保科家」より、地名「更級(さらしな)」から当てる「更科そば」と名づけることを許された由緒あるそば。



おやき

小麦粉を練って作った皮で野菜などの具を包み、焼いたり蒸したりして作る伝統のソウルフード。具は主に地元でとれた野菜を使用。それぞれの特徴を活かして美味しくいただけます。

千曲市の特産品で腸活しませんか

味噌やふき味噌、甘酒などの発酵食品や食物繊維が豊富なあみぎのドライフルーツ、麴を使用した加工食品など、お腹スッキリの健康的な食材が揃っています!



信州産の味噌

千曲市には二つの味噌蔵があり、それぞれ地元の原料を使った自慢の味噌があります。料理に合わせて使い分けできるように、甘口・辛口などバラエティに富んだお味噌を、丹精込めて造っています。



甘露煮

千曲川が育んだ魚を使用
はやなど淡水性の魚を生のまま素焼きした後、醤油・みりん、砂糖、水飴を加えた汁で照りが出るように煮たもの。頭から全て食べられカルシウムも豊富、魚の保存食としても一級品です。



なめ茸

味が濃厚な元祖なめ茸
戸倉の小林農園がえのき茸の消費拡大を目指し、醤油と砂糖で煮詰めたものを「なめ茸」と名付け、そのネーミングが全国に定着。味付けの異なる多くの種類が市内で生産されています。

千曲市のコレ知ってます?

トルコギキョウ

千曲市力石地区はトルコギキョウの生産、品種改良など質の良い花を作る技術の高さで全国的に有名な産地。夏秋期の冷涼な気候とほ場の標高差を活かして、様々な品種が見られます。7月から9月にかけて出荷の最盛期。県内育種家の活躍等により、流行や需要に合わせた、多彩で多様な品種が次々と生み出されています。



千曲市の姉妹都市

愛媛県宇和島市 名産品/柑橘類・真珠他
富山県射水市 名産品/しほり・海産品他
千葉県横芝光町 名産品/落花生・ネギ他

千曲市総合観光会館におみやげのガチャがあります。大人気!