

介绍上田市是一个什么样的地方？

上田市是在 2006 年 3 月 6 日由上田市、丸子町、真田町、武石村合并后新诞生的，现有十六万左右的人口，是长野县东部地区的核心都市。

以[拥有充满笑容的市民、有着光辉灿烂将来的城市]为口号；以[建设一个在各个领域都能有市民愉快工作的岗位、且有能在国内外产生影响的产业的都市]、[市民是城市的主人翁]、[创建丰富多彩、生活舒适的美好城市]等为目标。



●上田市的历史

以下介绍旧上田市的 4 个市镇乡行政区的发展进程。

合并前的上田市是 1919 年 5 月 1 日开始施行市制的，在 1921 年编入了城下村，1954 年

编入盐尻村、川边村，1956 年又编入了神川村、泉田村。虽然 1957 年大字小泉被分出去了，但在 1957 年又有神科村、1958 年丰殿村也被编入，1970 年盐田町、1973 年川西村的编入。旧的市制已有 86 年的历史了。

合并前的 丸子町，是在 1912 年诞生的，1954 年东内村、西内村的编入，1955 年又编入长濑村、依田村，1956 年编入了盐川村。旧镇制已有着 94 年的历史。

合并前的真田町，是在 1958 年由长村，傍阳村，本原村的三个村庄合并后，施行了镇制的，从那以来已有 94 年的历史。

合并前的武石村，是在 1989 年由冲村、鸟屋村、下武石村、上武石村、下本入村、上本入村、小泽根村、余里村的八个村庄合并后成立的，从那以来已有 118 年的悠久历史。

● 位置

上田市的地理位置几乎是在全日本的中央，北边与长野市、千曲市、须坂市、坂城町、筑北村相邻；西边与松本市、青木村相邻；东边与嬭恋村(群馬县)、东御市相邻；南边与长和町、立科町相相邻。

从奈良时代起作为连接京都和东北地区的「东山道」就开始了她的繁荣昌盛，因处重要的交通要地，现在铁路有 JR 北陆新干线、信浓(しなの)铁道、上田电铁别所线在上田站汇合连接，公路有上信越高速公路通过、有[上田菅平]高速公路的出入口。

上田市距离东京约 190 公里，如果利用北陆新干线最短只要 78 分钟就能抵达东京；距有名的避暑胜地轻井泽町只有约 40 公里的路程。离举办了 1998 年冬季奥林匹克运动会的主会场所在地长野市也只有约 40 公里。

上田市东西方向大约 31 公里长、南北方向大约 37 公里长、面积为 552 平方公里，市政府大楼的位置在经度 138 度 15 分、纬度 36 度 24 分处，海拔高度为 456 米。



● 地势

上田市位置是在长野县的东部、北上方是信越高原国立公园的[菅平高原]，南面是八岳中信高原的国家指定公园——[美的原高原]等，被两千米级的层层山脉所包围。

从佐久盆地流入的千曲川(从新泻县开始的一段称信浓川)，河川贯穿上田市中央部分从东西方向，与周围山脉为源流依田川、神川，浦野川等汇合，流向长野盆地。从标高 400 米到标高 800 米的河流流过平坦的地区、丘陵地带、市区及郊区等地。

上田市有着茂盛的绿色森林、丰富的河川，是拥有山清水秀、丰富自然的地区。

● 气候

上田市盆地部分的年平均气温为摄氏 11.8 度。年中最高气温在摄氏 35 度前后、最低气温在摄氏零下 10 度前后，昼夜和夏冬的寒暑温差很大，是典型的内陆性的气候。晴天的几率很高，年间的平均降雨量只有约 900 毫米，是全国有名的少雨干燥地带。

除山区以外，很少有超过 10 厘米的积雪。

另一方面菅平高原夏天的平均气温只有摄氏 19.6



度、只相当于东京 5 月的气温，使人们联想起瑞士的情景、菅平高原被人们亲昵地称为「日本的戴佛斯」，夏天非常清凉，到了菅平高原宛如带你进入另一个世界。

上田市虽然是少雨地带，但由于拥有千曲川、依田川、神川，浦野川等河流的丰富水量，加上有菅平水库、内村水库和先人们筑起了的农业用水的水渠、贮水池等，至今还没有发生过严重供水不足的困难。

● 产业

上田市的农业，很好地利用了少雨多日照的气候特点，在标高比较低的平坦地种水稻、果树、花木等、在准高寒地种蔬菜和花木、在高寒地把蔬菜作为主力产品进行种植。以真田地区(菅平高原地区)的生菜、上田地区的「洋桔梗花」、丸子地区的「龙胆花」、武石地区「仙女百合花」等推进了当地农畜产物的产地品牌的形成。

作为旅游观光地的上田市，有许多的历史的文化遗产、有独特的传统纪念节、还拥有二个国家指定的高原代表的雄伟自然景色、加上丰富的温泉资源等，有丰富地区个性的旅游资源及四季丰富多彩的景观深深地吸引了广大游客前来观光旅游。

真田地区有作为夏天、冬天的体育运动修养地的菅平高原和真田氏的因缘地，年间约 110 万人以上的光临者，上田地区有被称为「信州的镰仓」的盐田平、别所温泉、上田城等景点，年间约有 200 万人前来访问和旅游，还有丸子地区、鹿教汤温泉和信州国际音乐村等年间约 54 万人前来观光旅游，武石地区有能享受 360 度全景的美的原高原壮丽景观、加上[岳的汤]温泉等年间约有 36 万人前来观光旅游。

为进一步提高集客能力，要和年间约有四百万人来访的旅游资源的魅力有机地结合起来使用，推进农业体验和绿色旅游观光事业，对新的广域地区的体验观光也投入了相当的力量。

上田市以前是被称「蚕都」的地区，主要产业的蚕丝业(养蚕，蚕种，缫丝)在时代变化中衰退了，不过在蚕丝业中培育出来的基础技术和进取精神在金属机械业中被继承下来了，现在以运输机械、精密电机等为中心的制造工业牵引着本地区经济的发展。目前上田地区、丸子地区还集中了很多的高技术企业。

同时在 2002 年 2 月，在信州大学纤维学部内建设了上田市产学官連携支援施設（简称 AREC）是充满了进取的精神的工业企业和充满创造性的学术单位的联合协作，通过共同研究等进行新产品的开发、技术开发等，作为地区产业的活性化及产学关联合作的先锋，引起了全国性的关注。

● 真田地区的特色

真田地区位于上田市的东北部，拥有著名的体育集训地、菅平高原滑雪场、还是战国时代的名人真田氏的史迹所在地区。

在日本一百名山之一的四阿山（海拔高度 2354 米）和根子岳（海拔高度 2207 米）的山脚下，海拔高度在 1200 米至 1600 米间延伸的菅平高原，夏季的平均气温才 19.6 度，气候是非常的舒适宜人。为追



求这舒适的气候条件，全国各地橄榄球、足球队等强队都来访问菅平，进行集训。橄榄球队的夏季集训地的历史是法政大学在 1931 年开始的，第二年早稻田大学也开始来访，现在已成为大学橄榄球的主要集训地。拥有天然草地的训练场五面和经过公认通过的田径比赛场构成的[[saniapaku_菅平](#)]开放了

近几年来作为田径的高海拔集训地而闻名，奥林匹克运动会的日本代表选手等很多有名运动员的也来菅平高原进行田径训练。

同时，在冬天被白银般的雪海所吸引，有许许多多的滑雪爱好者前来滑雪，菅平高原显得十分的热闹。从 1930 年被称近代滑雪父亲的(channesu・shunaida)先生访问了菅平高原后，描画了在日本第一次的滑雪的情景，赞那是美丽的绝境以后，一直到现在菅平高原都是全国有数有名的滑雪场之一。

真田还有一个特色是真田族的发祥地，建造了上田城的真田昌幸的父亲幸隆，是从真田地区开始兴起的。与昌幸们一起服侍武田信玄，不过在那里培养出的战略眼光，武田家的统治被昌幸信之及下代幸村们继承了。

地区内有比上田城建造还要早，且被指定为县的史迹的真田氏的宅邸史迹，这个宅邸史迹现在被称作旧宅，作为杜鹃的名胜地供大家观光用。在相接邻的地方建造起真田氏历史馆。作为真田氏因缘的寺院，内建有真田幸隆夫妻和子昌幸的坟地的长谷寺院，还建有有昌幸的哥哥真田信绳、昌辉的坟地的信绳寺院。此外还有真田氏建的几个瞭望、防御碉堡残留下来，至今仍向人们传递着战国年代的风貌。

代表了高原的丰富自然和浪漫历史的魅力的真田地区，是离信越汽车道上田菅平高速公路出入口最近的地区，真田担负着体现拥有着丰富旅游观光资源魅力的上田的重要一翼。



●上田地区的特色

上田地区历史已悠久，在大和时代国造知事就被派遣来，使上田成为科野国(信浓国的旧名称)的政治・文化的中心地。在奈良时代，修建了国分寺、国分尼姑庵，也有认为上田可能是信浓国最初设置的国府地。进入镰仓时代后，幕府的信浓守护官、北条先生在盐田地区修建了私人住宅，通过三代人六十年坚持宣传教镰仓的佛教文化，使这个盐田平发展成为被称作 [信州的镰仓]的地区。留下了以安乐寺(日本唯一的八角三重塔—国宝)为首的许许多多历史性的建筑史迹。(请参看上田市文物地图)



战国时代以来真田氏作为勇敢出色的智将，闻名于全国，对日本的历史都有重要的影响。1583 年建筑了上田城的真田昌幸，连续两次打退了德川军的侵占，并且此后活跃在[大阪冬・夏的阵]战斗中的真田幸村们，现在作为古城上田的骄傲，深深地铭刻在市民的心中。在[关的原]战斗中父子、兄弟被分成东西分别进行了战斗，不过被打败的昌幸和幸村则是名震天下，另一方幸村的哥哥信之让真田家继续地存在下去，松代移封后真田氏一直持续到明治维新的时

代。真田氏统治上田地区约 40 年, 此后是仙石氏(统治了约 84 年)、松平氏(约统治了 160 年)才更换着这个古城的统治者。

这个古城的形成过程使上田成为地区的政治·文化中心与物资中心繁荣昌盛。那与养蚕业一起发展起来的「上田紬」, 被誉称为日本的三大捻线绸之一, 在加上从明治到到大正时代的发展, 使上田成为全国有名的蚕种产地, 成为支撑着全国蚕丝业的「蚕都」。

经过经济恐慌、动荡的昭和时代, 上田地区作为长野县东部核心城市, 并且在商业、工业、农业、旅游等方面得到平衡的发展。现在为了提高城市综合性能, 正进行着推进发挥活力和广泛交流的活动, 进行着上田火车站周边的重新开辟的建设、以推进城市活性化 and 振兴商业的一体化发展, 并且活用产学官联合支援设施等的特色资源, 积极进行开发在专业性的领域的人材的培养和共同研究及接受委托研究等新领域的发展。

一方面上田地区除拥有丰富的自然环境之外, 加上又是全国的雨水稀少地带, 保留住了许多日本的原风景的历史性建筑物, 使上田成为超过八十五个电影名作的大舞台。现在一年中有近一百的电影和电视剧等在上田进行摄影。

2001 年设立了信州上田电影委员会为招徕摄影, 积极、顺畅地向进行摄影的单位和团体提供外景拍摄地的信息·谈判及其它各种的支援。在宣传「没有屋顶的艺术家的工作室·外景拍摄的城市—上田」的活动中, 为成为电影舞台的地域做了各种各样的信息的发信工作, 以建设一个能让市民感到骄傲的城市为奋斗目标。



●丸子地区的特色

在明治中期到大正间的时代, 丝绸制丝业在该地区繁荣昌盛, 在丝绸业中的知名度在全日本仅排名冈谷地区的后面, 是日本的第二大丝绸产地。当时“丸子真丝城”名扬天下, 闻名于海外, 但在第二次世界大战后向化学纤维发展的大趋势下, 制丝业渐渐衰退, 大多数企业都向精密机械、纺织、食品和其他现代产业改行了。目前此地区许多企业都是以制丝业为基础发展起来的。



还有该地区从古到今一直都是上田地区与諏访地区、松本地区域连接的交通要塞。1976 年[三才山]隧道的开通大幅地缩短了松本与外界连接的时间和距离。长野县这连接东部和西部地区交通大动脉的开通、从此打开了外界来此地区发展工业的大门。该地区地理位置在流经上田市的千曲川的左岸, 是丰富多彩自然景色和谐文化很好地结合的地区。且+

能隔岸相望雄伟壮观的菅平高原、乌帽岳的四季美丽的风景。

其中特别是建在瞭望绝境的半山丘上的信州国际音乐村, 是能瞭望远菅平高原、浅间山、蓼科山的绝好位置。在每年 6 月薰衣草盛开的季节, 国际音乐村都要以“信州文艺复兴”作为主题, 在户外音乐设施[hibiki—全景舞台]举办音乐晚会, 此时除了本地的合唱团和传统艺术团体要进行艺



术披露以外，还会邀请著名艺术家们来一起参加，人们可以边瞭望满天星边欣赏优美的音乐。

音乐村的注目设施[kodama 厅]使用了本地产的落叶松大截面板材，是可称日本第一大规模的全木结构建成的音乐大厅。大厅举行着各种开启、促进音乐文化方面的演出，每年有 2 万人的利用。

地处山谷之中的[鹿教湯]，是笼罩着各种传说的温泉故乡。相传在古时候，文殊菩萨化身一名受伤的鹿，向追来的鹿猎人点出（教导）了这里有温泉，[鹿教湯]的名称就由此而生。以能愈合了中风病人的温泉，从江户时代起就作为温泉治疗地蓬勃地发展起来了。目前作为医疗和温泉直接相联的温泉疗养院，进行中风病人、关节病患者的康复训练地，是全国最好的康复设施与环境之一，是国家环境部选定的国民保健温泉地，周围优美的自然景观加上“文殊堂”和“五台桥”等景点，从古到今都作为健康城吸引着外界的注意。

丸子地区作为综合的工业区是支撑上田市制造业活力的支柱，同时是很好地利用丰富大自然的基础上，积极开展各项文化交流活动，充当着活跃在上田地区的先锋。在地区特色竞争时代的今天，积极地、多方位地向外界传递，丰富多彩的个性与自然良好融合的艺术乡、健康乡、休养地的乡村的信息。

●武石地区的特色



武石地区是上田市的南部的一个山间地区。地区的南侧延伸着海拔高度为 2,034 米的国立公园的美的原高原，武石拥有全国闻名的纵贯山脉的高山维纳斯线道路[ピーナスライン]和美的原高原美术馆。

旧武石村总面积 87.67 平方公里，其中约九成是山林，从美原高原山脉派生的小山脉形成山谷，山谷之间形成了武石河、是武石河清流清澈了武石的空气。

1709 年武石村诞生了，在平成元年成立 100 周年时建立了展示古代灯火器具等的「灯火博物馆」。自那时起全乡就以“灯火的故乡”，在充实医疗和福利、吸引年轻人定居及

有利于子女培养的政策、振兴体育活动等方面起着积极的作用。2006 年 3 月，走完了乡政府一百八十年的历史，作为新上田市的一员开始了新的旅程。武石地区有很多可引以为自豪的地方，如优美壮观的自然景色、每年的大柱纪念节日—[纳奉大柱队列]等传统历史文化，当地住民积极参与促进各种地区活动的发展等等。每年的三月春季的[福寿草山村建设活动]，5 月该地区被桃花染成一个粉红的鲜花世界，象征鲜花盛开的 [一里桃花乡]活动，向外界宣传该地区的无限的魅力。经过多年向外界提供体验农村、农业生活的事业，进行[信州的青春村]等有丰富个性的地区建设活动。与友好城市、东京都练马区的居民们进行着积极的交流活动。



由居民们建成了一个喜气洋洋的生活环境，这宝藏将永不流逝地留给子孙后代，武石是上田市[最高的山村]，以建设一个生活舒适的地区为奋斗目标。