

大人時間を楽しむ「信州の城下町」 ベストシーズンはもう始まっています

上田を訪ねて

軽井沢と長野の間に位置する「上田」には、
信州の旅で楽しみたい「グルメ」「自然」「癒やし」「買い物」がそろっています。



信州上田のシンボルの山「太郎山」を望む、北国街道 上田宿・柳町通り。そぞろ歩きが楽しい石畳の通りには、造り酒屋や味噌蔵、パン屋、カフェなどが軒をつらねます。趣きのある街並みは映画のロケにも使われています



昔から変わらぬデザインの「鳩の砂糖壺」。市内の喫茶店でも見かけます



スイスを思わせる風景と気候から「日本のタボス」と呼ばれる菅平高原エリアは、市内からバスで。根子岳(写真左上)は「花の百名山」として人気の登山スポット。四季を通じて自然を満喫できます



初めての「上田旅」 知らないことがあるってワクワク

城下町・上田には、NHK大河ドラマ「真田丸」の舞台として知られる上田城があり、レトロな電車に乗って行く別所温泉があり、菅平や美ヶ原高原のような自然もたっぷりあります。そんな誰もが知る観光地でありながら、なんともんびりとした温かい雰囲気が上田の魅力です。駅をほさんで、上田城のある北口をお城口、別所温泉方面に向かう南口を温泉口と呼んでいて、初めて来た人にもわかりやすく好印象。中央

に千曲川が流れ、どこに行っても山を見上げることの出来る心地よさは、街歩きをしていても疲れを癒やしてくれます。

今回は、ゆったりとした大人時間を楽しみたい人へ、上田の目録旅行に出かけました。「来なければわからなかったことがいっぱいある街でした」と話す寺岡さんと佐藤さん。さて、どんなお楽しみが待っているのでしょうか。



信州と言えば「蕎麦」。街中では蕎麦屋ののぼりも多く見かけます。季節の天ぷらやくるみだれと合わせて

Access

◆新幹線 JR北陸新幹線あさま・はくたか→上田駅

◆車 関越自動車道・藤岡JCT→上信越自動車道・上田菅平IC

8つのこと

観光スポットやカフェ、食事処が点在する上田駅・お城口エリアは、歩いて回れるコンパクトさが一番の魅力。城下町らしい路地もあって、ガイドブックに載っていないお店を見つける楽しみも。車を利用するアクティブ派なら、ちょっと足を延ばして山の方へ。30分も走れば、自然いっぱいの癒やしスポットへ行けます。アクセスの良さ、思いがけない発見、おいしいもの、可愛いあれこれ。“上田の街で楽しみたい8つのこと”、あなたはどれから楽しめますか。



4



■ルヴァン 信州上田店 柳町通りによく似合う 天然酵母の老舗パン屋

石臼挽きにこだわり、溶岩窯で焼きあげる小麦の味がしっかりしたハード系のパンは、量り売りで。カフェスペースでイートインOK、ランチメニューも。

☎0268-26-3866 上田市中央4-7-31(柳町通り)、上田駅から徒歩約15分。パン=9:00~18:00、カフェ=10:00~17:00(L016:30)、水曜、第1木曜定休(冬・夏休みあり)。



ルヴァンのパンはおみやげにしても喜ばれます



■みすゝ鮎本舗 飯島商店

歴史を感じる本店 出来たての「みすゝ鮎」はここだけ

ひとつひとつ丁寧に包まれた可愛い包みのひと口ゼリー菓子「みすゝ鮎」は、上田のおみやげの定番。ドアマンが迎えてくれるレトロな雰囲気の本店は、ゆったり時間を取って訪れたいスポット。

☎0268-23-2150 上田市中央1-1-21、上田駅から徒歩2分。10:00~18:00、無休。

ココにも注目!

ジャムを溶いて作ったサービスのジュースにホッとひと息



古民家を改築した居心地の良い店

ココにも注目!

店内で売られているパンは軽井沢の人気店hulutaから



■NABO(ネイボ)

暮らしにまつわる古本と コーヒー、パンでひと休み

絶妙なセレクトににんまりしてしまう本棚に並ぶ本は、なんと古本。もちろん買うことも出来ます。コーヒーの香りと、「どうぞごゆっくり」という雰囲気散策時のブレイクにちょうどいい空間です。

☎0268-75-8935 上田市中央2-14-31、上田駅から徒歩約10分。10:00~21:00(L020:30)、火曜定休。

■TSURUYA(ツルヤ) 上田中央店

近所に住んでいる人がうらやましい! 見ているだけでも楽しい“ローカルスーパー”

長野で人気のご当地スーパー「ツルヤ」。リーズナブルで種類豊富なツルヤオリジナル商品は食べてみたいものばかり。おみやげ選びにもオススメです。

☎0268-23-8711 上田市中央6-40-10、上田駅から徒歩約15分。9:30~20:00(日曜は9:00から)、臨時休業あり。



ツルヤは上田市内に5店舗。宅配便も利用できます



3

信州・上田で楽しみたい



企画展の情報はホームページから

■サントミューゼ 上田市立美術館

千曲川のほとりの美術館で 農民美術にふれてみる

円形の回廊が特徴的な建物内にある美術館では、多彩な企画展のほか、版画や農民美術など郷土ゆかりのコレクション展を開催。農民美術の小物やアート書籍の品ぞろえが充実したミュージアムショップや、展覧会のオリジナルスイーツなどが食べられるカフェだけの利用もOK！

☎0268-27-2300 上田市天神3-15-15、上田駅から徒歩約7分。9:00～17:00(最終入場16:30)、火曜定休(祝日の場合は翌日、年末年始)。



おみやげ選びも楽しいミュージアムショップ



■茶房 パニ

わざわざ行く価値あり 自然いっぱいの自然派カフェ

「都内から来た友達を連れて行くならココ」と地元の人の評判通り、非日常が味わえる里山のカフェ。旬の果物を使った“デザートカレンダー”の中で一番人気は秋のモンブラン。庭で採れた栗だけを使った贅沢なスイーツは予約必須です。

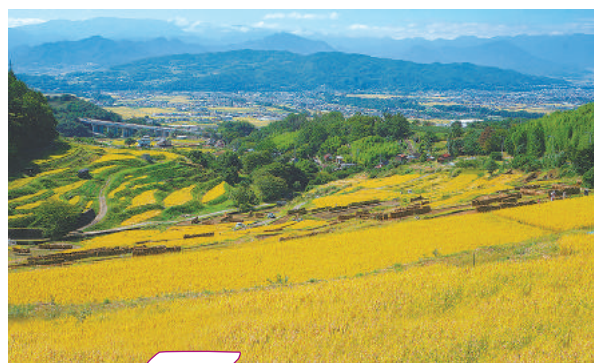
☎0268-38-3830 上田市野倉524-1、上田駅から車で約40分。11:00～16:30、火～木曜定休(祝日は営業)、冬季休業。



春の桜、秋には紅葉が望める人気のテラス席

ココにも注目!

県外からも
スイーツ好きが来店



■稲倉の棚田

日本の棚田百選 季節ごとに色を変える原風景

時代から取り残され、衰退の兆しをみせた棚田が甦りました。季節ごとに輝きを変える自然の美しさ。山々に囲まれた上田の街を、棚田の先に一望出来ます。

上田市殿城2889-1、上田駅から車で約20分。
※稲倉の里農村交流館 ☎0268-75-4808(10:00～17:00)
平日不定休



棚田オーナー制度など、一般の人も米作りに参加できます

ココにも注目!

別所線の発車メロディは
上田市が舞台の映画
「サマーウォーズ」の
主題歌「僕らの夏の夢」。
作曲は山下達郎



まるでタイムスリップしたようなレトロな駅

■上田電鉄 別所温泉駅

貴重な文化財となめらかな温泉 おもてなしの宿でゼいたく時間

上田駅から上田電鉄別所線に乗って、信州最古の温泉・別所温泉へ。田園地帯を走る約30分のミニ電車旅の終着駅「別所温泉駅」のレトロな駅舎は、思わず写真を撮りたくなるスポット。足湯につかるだけでも、癒やされます。

※別所温泉協会 ☎0268-38-3510(9:00～17:00)



おみやげ、みつけた！

農民美術「砂糖壺」 上田市立美術館 ミュージアムショップ ☎0268-75-7351

北欧デザインを思わせるモダンな砂糖壺。テーブルに置いてあるだけで、旅の思い出に浸れます。



四季のジャム

みず・鮎本舗 飯島商店
完熟した果実だけを贅沢に使ったジャム。本店では、試食をしてからお気に入りの一瓶を買うことが出来ます。季節限定の味も要チェック。



くるみそば

信濃路 うさぎや
☎0268-22-2584
一瞬、乾麺?と思わせるパッケージの中身は、餛をそば粉の皮で包んでくるみをまぶしたお菓子。



信州りんご スパークリング ジュース ツルヤ

信州産のりんご100%の炭酸飲料。砂糖不使用なので、りんご本来の甘みが味わえます。ぶどうもあり。



鳩車サブレ

エトワール☎0268-22-7286

あけびのツルで編んだ可愛い鳩車をモチーフにした焼き菓子。くるみがアクセントになっています。

生まれ育った街を離れて、一度は遠くから見えていた上田に戻った女性3人を紹介します。大人になって感じる上田の良さは人それぞれ。今の生活と上田の魅力を自分の言葉で話してくれました。

住希望の人の声に驚いたという宮嶋さん。まずは生活している人から面白がるのが大切なのではと気づかされてから、運転中に見る山の景色が輝いて見えるようになったとか。つくづく、いいところだなあと実感する毎日です。

出来たのが良かったと感想を。「型にはまった観光地巡りは、つまらない。明日の朝食用に地元で評判のパン屋に寄る方が、ずっと楽しい」と買い物を楽しんでいた。住んでいる人の感覚で旅行をする「自分が住むならこんな感じ？」そんな気持ちになってくるから不思議です。



女性同士のちょっとした旅行にぴったりな街ですね。大河ドラマの真田丸を観ていたので、上田城を目の前にして、ちょっと感動。次に来る時は、ノスタルジックな電車に乗って別所温泉に宿泊してみたいなあ。



寺岡美名子さん

上田を旅して

柳町の町並みがとても印象的でした。しっとりとした風情は、気持ちが落ち着きますね。長野というと高原や軽井沢、ウィンタースポーツのイメージですが、こんなに大人っぽい街があるとは大発見です。



普段の暮らしが素敵な街は 住んでいる人を豊かにしてくれる



佐藤美智子さん



上田の街の渋さを リノベーションで活かしたい



宮嶋絵美子さん 石井工務店 プランナー

大学卒業後、県外の設計施工会社に勤務。2013年にUターン。現在は市内の石井工務店(株)で工事業務のほか、空き家のリノベーション、仲介の仕事をしている宮嶋さん。町中の拠点として使っている「26bldg.」(写真上)は、元は銭湯の倉庫だった建物。通るたびに気になって、空き家の大家さんに手紙を書くことから始めてリノベーションに成功、事務所になりました。「路地が多い上田の街は渋い空き家が多く、街を元気にするためのマッチングは上田うまれの私だから出来る仕事」。宮嶋さんは、今日も街を歩きながら素敵な物件にときめいています。

石井工務店(株) ☎0268-27-8222

26bldg.(ニイロクビルヂング)ノ上田市大手2-2-27。下一桁に2と6が付く日だけオープン。時々イベントも開催。Facebookやinstagramで情報を発信中

酒造りに託す地元愛



実家の酒造廃業の危機を知り、東京の仕事を辞めて上田へ。杜氏になるために、他の銘醸で酒造りを学び、2016年に杜氏になった若林さん。「父は自分たちの代で閉じようかともいいましたが、納得がいきませんでした。修業をしていくうちに酒造りの面白さはもちろん、上田の良さがどんどん見えてきて“地元の酒を造る人になる”という思いが強くなりました」。女性杜氏が醸す酒は、きめが細かくすっきりとした味わいで人気も高く、銘柄のデザインを変えるなど新しいチャレンジも。将来は海外展開も増やしたいと夢がふくらみます。

若林醸造 ☎0268-38-2526



若林醸造 杜氏 若林真実さん

家族がいるから、毎日がハッピー



沼田亜希子さん 主婦



「ひとまちげんき・健康プラザうへだ」の親子ひろばで三女のゆうちゃんと遊んでいた亜希さんは、約2年前に上田に家族と一緒にUターン。引っ越してきた当時は、ここへ上の子とも遊びに来たり、職員の人に子育ての相談をしたり、心のよりどころにしていたとか。一番心配していた夫の仕事探しも、上田市の移住定住推進課に相談。親身なアドバイスで、納得のいく職場が見つかりました。「上田はゆったりしていて、子育てしやすい街。東京から引っ越してきたからこそ、そう思えるのかもしれないですね」と亜希さん。子ども達と、自然の中でたくさん思い出を作りたいと話していました。