

歴史いきづくロマンのまち 信州上田

しおだたい 塩田平へのアクセスご案内

JR 上田駅より上田電鉄別所線を利用。塩田町駅まで約 20 分、終点の別所温泉駅まで約 30 分。4 月 1 日から 11 月 30 日まで毎日、塩田町駅から各施設を經由し別所温泉までを結ぶシャトルバスが運行。

📍…アクセス方法 🏠…料金 📅…休日 ☎…電話 🕒…時間

別所温泉 湯めぐりガイド

信州最古の温泉。“美人の湯”が日帰り楽しめる。

◆石湯(いしゆ)
真田幸村の隠し湯とも。天然の巨石を配した湯船が印象的。

📅 第 2・4 火曜日
☎ 0268-38-0243

◆大湯(おおゆ)
木曾義仲がここに御湯屋を新築し、葵御前と訪れたという。

📅 第 1・3 水曜日
☎ 0268-38-0245

◆大師湯(だいしゆ)
北向観音建立のために訪れた慈覚大師が入浴したことからその名がついた。

📅 第 1・3 木曜日
☎ 0268-38-0244

石湯・大湯・大師湯
🕒 6:00 ~ 22:00
🏠 150 円
☎ 0268-38-5750

◆あいそめの湯



露天風呂と内湯のほか岩盤浴(別途¥500)もあり人気。大広間では湯上りにくつろげる。

🕒 10:00 ~ 22:00
📅 第 2・4 火曜日
🏠 500 円・小中学生 250 円
☎ 0268-38-2100

◆足湯ななくり

安楽寺の八角三重塔を模した総檜造りの足湯。

🏠 無料
🕒 6:00~21:00(3月~10月)
9:00~18:00(11月~2月)

◆大湯足湯

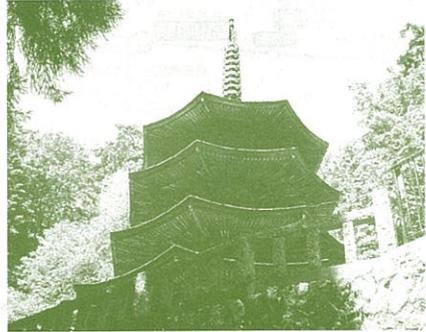
大湯近くにたつ東屋風の足湯。平成 24 年に完成。

🏠 無料
🕒 6:00~21:00(3月~10月)
9:00~18:00(11月~2月)

安楽寺 (あんらくじ) 国宝・八角三重塔

信州最古の禅寺。境内の奥に日本で唯一の八角形をした木造の三重塔がそびえ、長野県では初めて国宝に指定された。中国宋時代の建築様式も見ごたえがある。

📍 別所温泉駅から約 1km 徒歩 15 分
🏠 300 円、中学生以下 100 円
📅 無休 ☎ 0268-38-2062



北向観音 (きたむきかんのん)

長野市の善光寺と向かいあうように本堂が北を向いていることがその名の由来。825 年の創建以来、厄除け観音として信仰を集めてきた。二年参りや節分には多くの善男善女でにぎわう。

📍 別所温泉駅から約 800m 徒歩 10 分
🏠 志納 📅 無休 ☎ 0268-38-2023



中禅寺 (ちゅうぜんじ) 重文・薬師堂

空海によって開かれたと伝わる真言宗の古刹。中部日本最古の木造建築物といわれ、本尊の薬師如来座像、神将像とともに国の重要文化財に指定されている。

📍 塩田町駅から約 4km 徒歩 50 分
またはバス停 中禅寺より徒歩 2 分
🏠 200 円、高校生以下 50 円
📅 無休 ☎ 0268-38-4538



常楽寺 (じょうらくじ) 重文・石造多宝塔

別所温泉を開いた慈覚大師による開山と伝わる。境内には石造多宝塔があり、また仏像や絵画など寺秘蔵の名品が数多く展示された美術館も併設されている。

📍 別所温泉駅から約 700m 徒歩 10 分
🏠 100 円 📅 無休 ☎ 0268-37-1234



塩田の館 (しおだのやかた)

建物は“蚕都上田”をイメージ。館内には休憩や展示スペースのほか、食事処「北条庵」もあり郷土の味が楽しめる。地元産のそば粉を使った手打ちそばが人気。

📍 塩田町駅から約 3.3km 徒歩 45 分
またはバス停 龍光院より徒歩 2 分
🏠 無料
📅 年末年始(北条庵は 12 月 29 日~2 月末日まで休)
☎ 0268-38-1251



龍光院 (りゅうこういん)

格式ある黒門と樹齢 600 年を誇るケヤキが素晴らしい塩田北条氏の菩提寺。3 月から 11 月まで精進料理の山菜膳が味わえる(要予約、1,600 円と 2,000 円の 2 種類)。

📍 塩田町駅から約 3.3km 徒歩 45 分
またはバス停 龍光院より徒歩 2 分
🏠 志納 📅 無休 ☎ 0268-38-2561



無言館 (むごんかん)

第二次世界大戦中、志半ばで戦場に散った画学生の遺作を収蔵、展示。彼らの絵画やブロンズ像などとともに、書簡やイーゼルなどの愛用品も観覧できる。

📍 塩田町駅から約 2.3km 徒歩 30 分
またはバス停 無言館より徒歩 5 分
🏠 1000 円、高校生 800 円、小中学生 100 円
(第 2 展示館共通)
📅 無休(12~3 月は火曜休)
☎ 0268-37-1650



前山寺 (ぜんさんじ) 重文・三重塔

弘法大師が開き、鎌倉時代に長秀上人が発展させたという前山寺。「未完成の完成塔」といわれる国の重要文化財の三重塔が見事。桜や藤の名所としても知られる。

📍 塩田町駅から約 2.5km 徒歩 30 分
またはバス停 前山寺より徒歩 2 分
🏠 200 円、高校生 100 円、小中学生 50 円
📅 冬期不定期 ☎ 0268-38-2855

