

信濃依田城にて拳兵



木曾義仲拳兵の地

木曾義仲が拳兵するにあたり、木曾からこの地に至り、信濃・関東の兵を集めて軍団を整え、北陸経由で京都に攻め上りました。「龍洞山宝蔵寺」(上田市御岳堂)境内に植えられている桜は義仲桜と言われています。義仲拳兵の折、龍洞山宝蔵寺参道を馬で駆け上って戦勝祈願をしたと伝えられています。

駒王丸、木曾で育つ。

源義仲「木曾義仲」は源義賢の次男として生まれる。父義賢は伯父源義朝との対立により大蔵合戦で源義平に討たれ、当時2歳の駒王丸は義平によって殺害の命が出されるが、畠山重能・斎藤実盛らの計らいで信濃国へ逃れたという。駒王丸は乳母父である中原兼遠により、信濃国木曾谷(長野県の旧・日義村、現在の木曾郡木曾町)に逃れ、兼遠の庇護下に育った。

豪族を束ね、依田城にて拳兵す。

治承4年(1180年)、以仁王が全国に平氏打倒を命じる令旨を発し、叔父・源行家が諸国の源氏に拳兵を呼びかけ、同年9月7日、義仲は兵を率いて北信の源氏方救援に向かいました。その後佐久郡依田城にて拳兵しました。治承5年(1181年)6月、小県郡の白鳥河原に木曾衆・佐久衆・上州衆など3千騎を集結、越後から攻め込んできた平氏軍を千曲川横田河原の戦いで破りました。後白河法皇を後ろ盾にしていた義仲は入京し「朝日將軍義仲」とも呼ばれ、飛ぶ鳥を落とす勢いであったが、やがては政権の中に翻弄され失脚し、討たれたところとなりました。義仲の墓所は、朝日山義仲寺(滋賀県大津市市場)にある。義仲寺は江戸時代の俳人松尾芭蕉の墓があることでも知られ、芭蕉は義仲の生涯に思いを寄せていたことから、墓所があります。平家物語の中では義仲の最期を、悲運の將軍として「史記」の項羽の最期と重ね合わせて語られており、多くの人々に親しまれています。

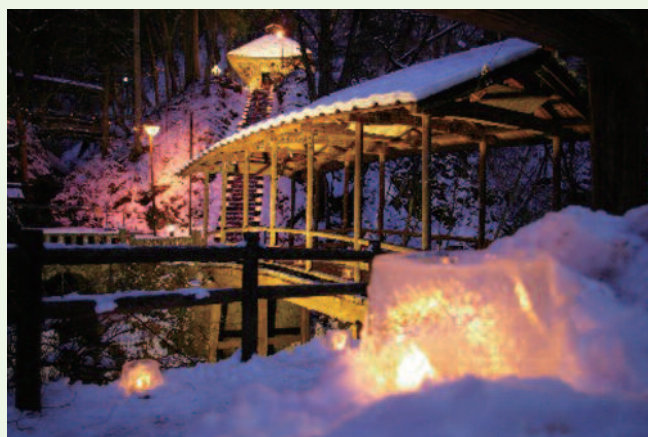
丸子温泉郷
(3つの天然温泉)

天然温泉で江戸時代から栄える湯治の名湯。健康づくりの里として施設が充実しています。泉質が良く、高血圧、動脈硬化、慢性関節リウマチなどに効能があります。



霊泉寺温泉

謡曲「紅葉狩」に登場する平維盛が、鬼女紅葉を退治したあとの湯で癒癒し、寺を建て霊泉寺と名付けたと伝えられる。曹洞宗金剛山霊泉寺の寺湯でした。



鹿教湯温泉
氷灯ろう夢祈願
[12月1日〜1月31日]

温泉街から湯端通りを抜け、五台橋、薬師堂周辺まで続く約200個の氷の「氷灯ろう」にろうそくをともし幻想的なイベントです。秋には紅葉が美しい。



文殊堂

日本三文殊のひとつ。元禄時代の仏堂の作風を示す建物で「大知山日記」(高梨威)によると宝永6年完成の建造物です。

鹿教湯温泉

鹿に化身した文殊菩薩が、信仰篤い猟師に山中に湧くいで湯を教えたことから鹿教湯と名付けられたと伝えられる。温泉の入浴効果を利用したリハビリテーションや健康づくりのための施設がある。



大塩温泉

天文年間、武田信玄が川中島合戦の帰りに、武田軍負傷兵の治療や湯治に使われた「信玄の隠し湯」と伝えられる、山間のひなびた雰囲気、自然の恵み豊かな温泉です。



上田市鹿教湯温泉交流センター

年中無休の観光案内所と鹿教湯温泉の源泉を贅沢に使った足湯が無料で楽しめます。松茸イベントや夏祭りなど各種行事が開催されます。温泉地を散策する際の駐車場としてもご利用いただけます。

目標値は
一日一万歩



「元気で長生き」をする秘訣は体を動かすこと。ウォーキングで心身ともに若さを保ちましょう。

男性

1日…9,200歩

女性

1日…8,300歩

ウォーキンググッズ

■歩数計

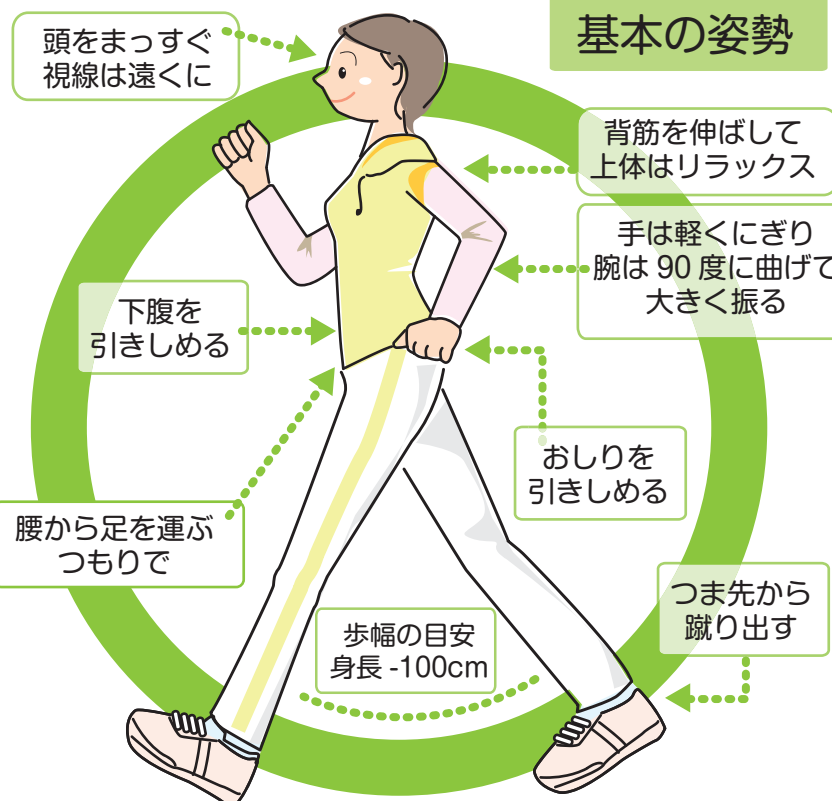
最近の健康志向の流れから、歩数計だけでなく、消費カロリーや脂肪燃焼量などが測れ、さらにデータ保存が可能なものもあります。目的や用途に応じ使用してみてもいかがですか。

■ノルディック(ポール)ウォーキング
両手でスキーのストックに煮たポールを持って歩く、ウォーキングのスタイルです。次のような効果があるといわれています。

- 1 上半身も積極的に動かすため、通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が20%程度上昇する。
- 2 4点支持により足腰への負担軽減や上半身の横方向の柔軟性も向上する。

ウォーキングをはじめましょう

効果的なウォーキングをするためのポイント



継続するための
ウォーキング
アドバイス

- 1 自分に合った靴を選びましょう。(滑りにくくクッション性のある靴底)
- 2 通気性伸縮性がよい歩きやすいウェアを着ましょう。
- 3 ウォームアップとクールダウンを必ず行いましょう
- 4 水分を十分にとりましょう
- 5 仲間をみつけて楽しく続けましょう
- 6 体調や天候の悪い時はやめましょう

有酸素運動で効果を上げる

有酸素運動(エアロビクス)は、大量の酸素を取り込みながら行う運動のことをいいます。体内に多くの酸素が送り込まれることによって、蓄積された余分な脂肪が燃やされてエネルギーを出します。代表的な運動には、ウォーキングのほか、ジョギングや水泳、サイクリングなどがあります。

運動カロリー消費量	単位 * kcal			
	男		女	
性別	1時間	1分	1時間	1分
ゆっくり歩行	165	0.046	129	0.043
普通歩行	205	0.057	159	0.053
急ぎ足	295	0.082	228	0.082
ジョギング	453	0.126	351	0.117

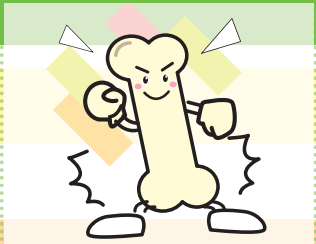
エネルギー消費量(消費カロリー)の計算基礎値は、厚生労働省「日本人の栄養所要量 1994」より

運動の効果

歩くことによって、エネルギーを必要とする筋肉は血液中の酸素を利用します。全身の血のめぐりや肺機能が高まり、呼吸循環機能、代謝機能が向上します。



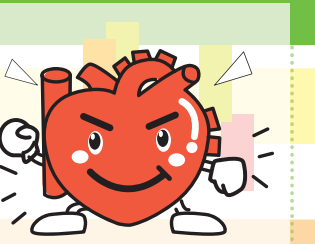
筋力や柔軟性が増し、ケガを予防します



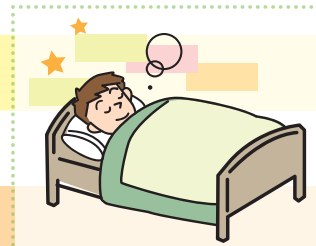
骨粗しょう症を予防します



高血圧を予防あるいは改善します



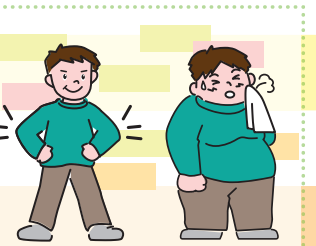
全身の血液循環が促進され心肺機能が向上します。



睡眠障害を改善します



ストレスを解消し、生きがいのある生活が送れます



基礎代謝を向上させ肥満を予防します



糖尿病を予防、あるいは改善します



Walking Map in Yodagawa



丸子 in 依田川

ウォーキング
ロードマップ



上田市内の主な
ウォーキングコース



ACCESS

電車
(東 京) 長野新幹線(1時間15分)▶上田
(大 阪) 東海道新幹線▶東京▶長野新幹線(4時間15分)▶上田
(名古屋) JR中央本線▶長野▶長野新幹線(3時間20分)▶上田
お車
(東 京) 関越自動車道▶藤岡JCT▶上信越自動車道(2時間30分)▶上田菅平IC
(大 阪) 名神高速道▶小牧JCT▶中央自動車道▶岡谷JCT▶長野自動車道▶更埴JCT▶(6時間)▶上田菅平IC
(名古屋) 中央自動車道▶岡谷JCT▶長野自動車道▶更埴JCT▶(4時間)▶上田菅平IC
高速バス
(東 京) 池袋駅▶上田(3時間25分) (千曲バス/西武バス共同運行)
(大 阪) 大阪▶京都▶上田=夜行バス(11時間30分) (千曲バス/近鉄バス共同運行)



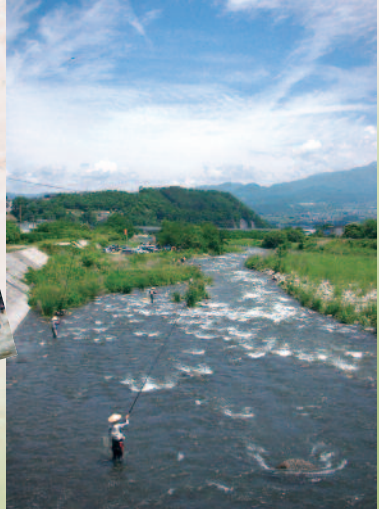
ウォーキングロードお問い合わせ
丸子地域自治センター建設課 TEL0268-42-3100
丸子地域自治センター●長野県上田市上丸子1612
上田市ホームページ http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko
上田市●長野県上田市大手1-11-16 ☎0268-22-4100

依田川

ウォーキング・ロード

MAP

清らかな水が流れる依田川の水辺空間。
四季折々の風景を身近に感じ、潤いと
やすらぎが... コースの多くは、車を
気にせず安心して歩けるほか、途中に
は歴史的・文化的遺産もあり
楽しみながら散策できます。
さあ、マップを持って、ウォーキング
に出かけてみませんか。
Let's健康ウォーキング



信州爆水RUN IN 依田川
[8月中旬]

日本マラソン100選にも選ば
れ、川満す水を肌で感じる自
然人レース。この地区の夏の
風物詩、人気イベントです。

依田川の夏
[7月～8月]

依田川は夏になると釣り人
で賑わう。つけばも始まると
夏の訪れを感じます。

依田川桜堤防と鯉のぼり
[4月下旬～5月上旬]

依田川堤防沿いの桜並木は覆い茂る枝がま
るで桜のトンネル。春の風に吹かれながら
500mほど続く並木道を散策すると、懐かし
い丸子鉄道時代の電気機関車が展示されて
います。4月中旬から5月上旬までは川幅い
っぱいに100匹の鯉が泳ぎます。



農産物販売加工センター
あさつゆ

地元農家から届く採れたての新
鮮な農産物を販売しています。

りんどう橋と紅葉 [10月～11月上旬]

内村川架かる「りんどう橋」は鉄道橋
(丸子線の千曲川橋梁)を再利
用したものです。紅葉の季
節には川にせまる山々
が色づき美しい。



丸子公園
[4月下旬～5月上旬]

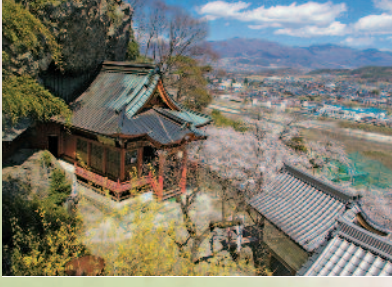
ふれあいの森と彩りの森公園
は桜の季節には多くの
人々が訪れる公園

馬坂橋と桜堤防
[4月下旬～5月上旬]

依田川にかかる木橋「馬坂橋」
桜の季節には桜の花と木の橋の風景が
心とませる名所となっています。

義仲桜

木曾で幼少期を過ごした木曾義仲は、
治承4年(1180)依田、丸子、長瀬氏等の
郷士の豪族の招きにより、御獄堂にあつ
た依田氏の館、依田城に入城、東信濃や
西上州(群馬県)の豪族を味方に平家討
伐の挙兵をしました。翌治承5年(1181)6
月白鳥河原(現在の東御市)にこれらの兵
を集結し、京都を目指し攻め入りました。
今も砂原峠いに依田城跡や義仲馬大
門、巴御前お歯黒の池など義仲ゆかり
の史跡や伝承が多く残されています。



龍洞山宝蔵寺

依田川河畔の断崖に建つ朱塗りの龍洞
山宝蔵寺(岩谷堂)は、寺伝に、承和元年
(834)、慈覚大師円仁の開創と伝える古
刹で、急勾配の石段を登ったところにあ
る朱塗りの観音堂は、安政6年(1778)に
建立された。中部49薬師霊場第4番札所。また、信
濃33観音の第23番でもある。



龍洞山宝蔵寺
義仲桜



あさつゆ



りんどう橋



テニスコート



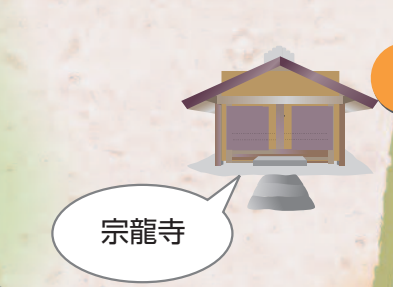
丸中子



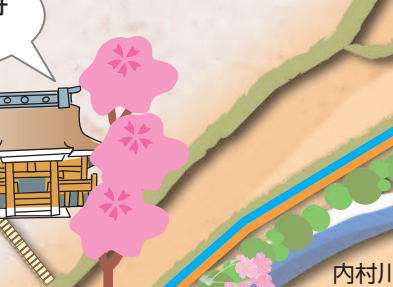
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子

西丸子線の跡が 今も昔の面影をとどめる

丸子地域には2つの鉄道が走って
いました。1つは、丸子鉄道株式会
社丸子町-上田東駅間を運行した丸
子線。そしてもう1つは、上田温泉
軌道株式会社が西丸子-下之郷駅間
を(運行した西丸子線(当初は「依
田窪線」)です。この西丸子線は通勤
や小学生の通学、また、北向観音へ
の参拝等に利用されました。し
かし、昭和30年代、利用者が減少
するなか、昭和36年(1961)の梅
雨前線豪雨により二つ木隧道と依
田川橋梁等が被災し延宕となり、昭和
38年廃線となりました。現在も依
田川橋梁のあった箇所には橋台等
も残っており、当時の面影を残して
います。



丸中子



丸中子



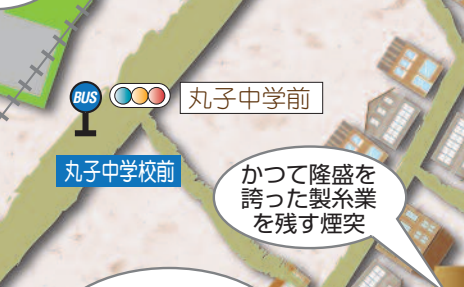
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



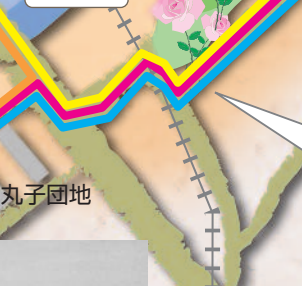
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



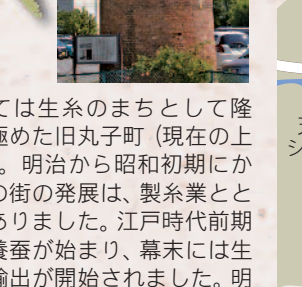
丸中子



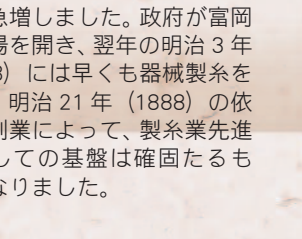
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



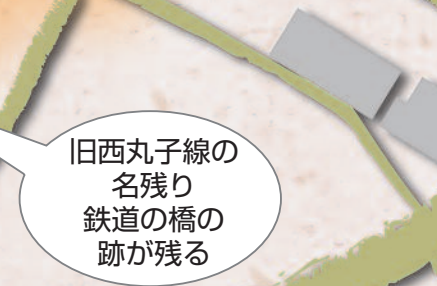
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



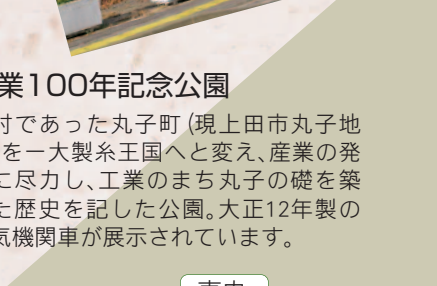
丸中子



丸中子



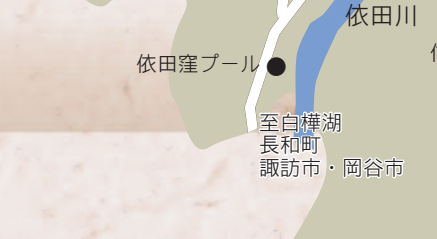
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



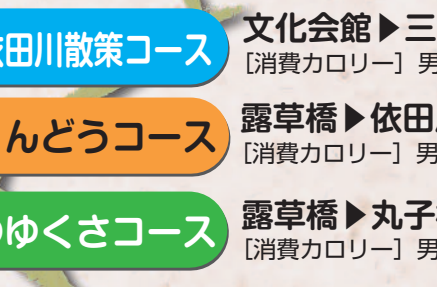
丸中子



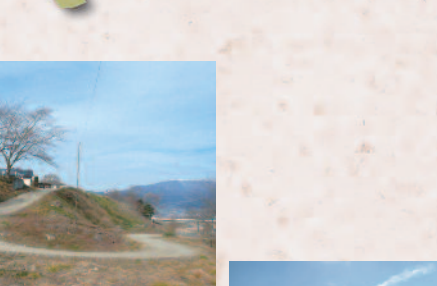
丸中子



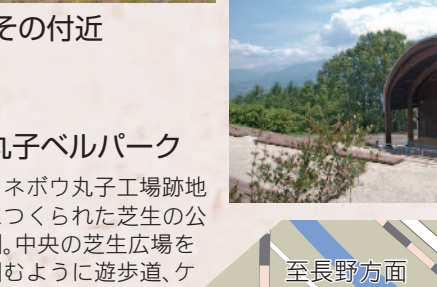
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



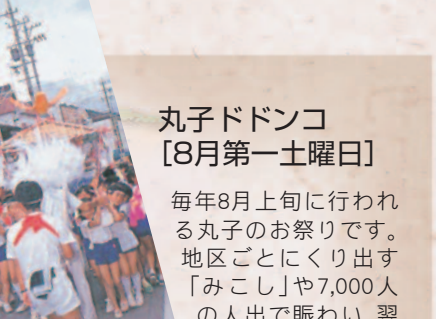
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



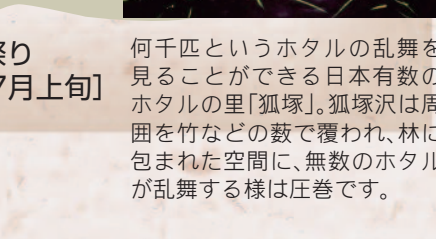
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子

丸子ドドンコ [8月第一土曜日]

毎年8月上旬に行われ
る丸子のお祭りです。
地区ごとにくり出す
「みこし」や7,000人
の人数で賑わい、翌
日には花火大会も
行われます。

文化会館▶東郷橋コース (6.7km) [消費カロリー] 男: 275kcal 女: 204kcal

依田川橋▶三角橋▶依田川橋 (2.4km) [消費カロリー] 男: 98kcal 女: 76kcal

文化会館▶三角橋▶文化会館 (5.0km) [消費カロリー] 男: 205kcal 女: 159kcal

露草橋▶依田川橋▶露草橋 (1.8km) [消費カロリー] 男: 74kcal 女: 57kcal

露草橋▶丸子橋▶露草橋 (1.5km) [消費カロリー] 男: 62kcal 女: 48kcal

義仲コース

義仲コース

せせらぎコース

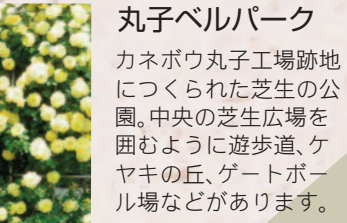
依田川散策コース

りんどうコース

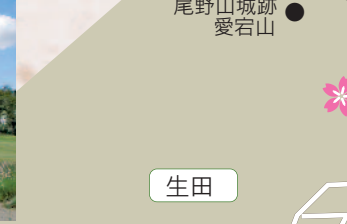
つゆくさコース



三角橋とその付近



丸中子



丸中子



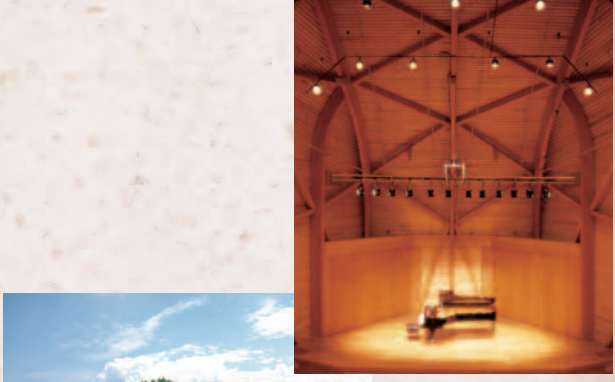
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子



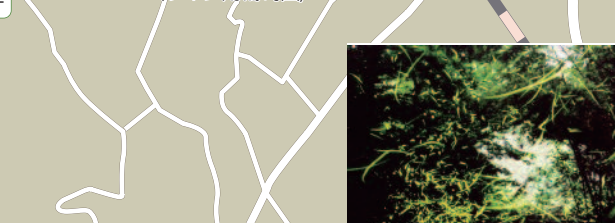
丸中子



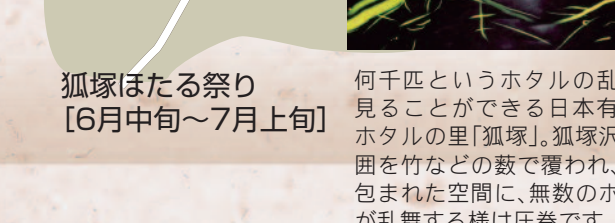
丸中子



丸中子



丸中子



丸中子

狐塚ぼたる祭り [6月中旬～7月上旬]

何千匹というホタルの乱舞を
見ることができる日本有数の
ホタルの里「狐塚」。狐塚は周
圍を竹などの藪で覆われ、林に
包まれた空間に、無数のホタル
が乱舞する様は圧巻です。