別所線で行く!!
癒しの湯・祈りの里
別所温泉
ウォーキング
マップ
日本ウォーキング協会認定 / 日本市民スポーツ連盟公認
「美しい日本の歩きたくなるみち500選」公式大会　遊歩百選（読売新聞）
モデルコース
15km 風林火山パノラマ コース
10km 遊歩百選 コース
※途中、前山寺（ぜんさんじ）からのあじさい小道より共通コースです。
0　100m　500m　1km
上田駅
下之郷
別所温泉
塩田町
ウォーキング
だいがくまえ
至上田市街・上田駅
至丸子・東御市
中塩田小
しものごう
五加
長福寺
生島足島神社
裏面 パノラマA
舞田
中野
塩田中
しおだまち
なかしおだ
男池
女池
上平池
まいた
中野前池
なかの
塩田病院
塩田町駅
塩田地域自治センター
武重国神社
五加前池
八木沢
やぎさわ
上田電鉄別所線
甲田池
上本郷入口
十人王子神社
酒屋
上本郷橋
上本郷
東塩田局
別所温泉
べっしょおんせん
コンビニ
ゴール
山田池
比蘭樹
追開沢川
荒池
十人
境橋
上本郷自治会館
泥宮神社
上窪池
新池
65
JA農産物集出荷貯蔵施設
石造多宝塔
別所神社
常楽寺
安楽寺
足湯ななくり
北向観音
温泉薬師堂
別所温泉駅
塩田西小
山田
コンビニ
神戸川
東前山
交差点 交通量多い 横断注意
柳沢
JA塩田
東塩田小
火の見やぐら
お地蔵さん
新町
満願寺入口
満願寺
舌喰池
は本来の遊歩百選コース
押出し
手洗池
別所丸子線
82
石神自治会館
安曽神社
交差点 交通量多い 横断注意
看板あり
さくら国際高等学校（旧西塩田小）
金井
小学校跡
手塚
中原
前山
無言館
東光寺池
古安曽
長い上り坂
無言館
本町
宮本町
前山寺
藤本
展望台
満願寺
凡例
トイレ
歩行注意
信州の鎌倉シャトルバス停留所 塩田町⇔別所温泉
ウォーキングマナー5カ条
1. やぁ！おはよう　明るい挨拶　さわやかに
2. 信号で、あわてず　あせらず　待つ余裕
3. 広がるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して
●コース内にある寺院などの拝観料は、個人負担でお願いします。
●国宝・重要文化財などが多いため、全コース禁煙でお願いします。
●休憩・水分補給・昼食は各自のペースに合わせてお願いします。
女神岳
927
裏面 パノラマB
無量寺
手塚八幡神社
西前山
塩野川
食事（そば・おやき）塩田の館
龍光院
あじさい小道
塩野池
塩田城跡
龍光院
前山寺
塩田野パノラマビューライン
（仮設トイレ）
吉沢城跡
今回用に設定した遊歩百選コース
中禅寺
塩野神社
中禅寺
薬師堂
塩田の郷マレットゴルフ場
虚空蔵堂
あじさい小道の看板あり
長い下り坂 続くのでひざなどに注意
塩田城跡の石碑
野倉
野倉夫婦道祖神
独鈷温泉
道幅狭い坂道
沢山池
至松本市・諏訪市
N
石造多宝塔（重文）
常楽寺美術館
八角三重塔（国宝）
石段（スロープあり）
相染閣
平維茂将軍塚
べっしょおんせん
公民館
JA
山橋内科
愛染橋
大湯橋
七草の湯
上松屋
中松屋
たけや
松島屋
別所温泉センター
お湯かけ地蔵
足湯ななくり
花屋ホテル
はなや橋
石段
大師湯
朝日屋
柏屋別荘
石湯
北向観音堂
南條旅館
斉藤旅館
大湯
玉屋
緑屋
つるや
別所観光ホテル
晴山
673
0　100m　200m　300m
温泉薬師堂

塩田平の文化財をたずねて……
信州の鎌倉 別所温泉

野倉夫婦道祖神

のどかなたたずまいをみせる野倉の里、咲き乱れる野の花々にかこまれたかわいらしい道祖神が仲よく手を握って立っている。

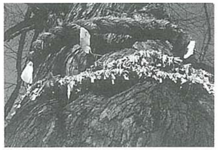
あし●別所温泉から徒歩20分
所在地●上田市野倉地区
拝観料●無料
駐車場●なし

安楽寺（国宝・八角三重塔）

安楽寺の八角三重塔は日本で唯一の八角の塔、唐様とか禅宗様とか呼ばれる中国の宋時代の様式、長野県で一番始めに国宝に指定された建造物である。本堂裏の〝伝芳堂〟に国の重文に指定されている木造の〝惟仙和尚坐像〟と〝恵仁和尚坐像〟が安置されている。

あし●温泉街から徒歩5分
電話●0268−38−2062
所在地●上田市別所温泉
拝観料●大人300円・中学生以下100円
拝観時間●日の出〜日没
休日●年間無休
駐車場●小型車のみ（無料）
所要時間●30分

北向観音



別所温泉のまんなかに北向観音がある。厄除観音として昔から日本全国の人々の信仰を集め、二年詣りや節分には数万人の善男善女で賑わう。芸能人の参拝も多く、境内には有名な〝愛染かつら〟の大木や多くの歌碑がある。

あし●温泉街から数分
電話●0268−38−2023
所在地●上田市別所温泉
拝観料●志納
拝観時間●日の出〜日没
休日●年間無休
所要時間●拝観10分
●祈とう15分
●護摩30分

常楽寺（重文・石造多宝塔）

常楽寺の開山は円仁慈覚大師。ここは昔安楽寺と共に別所三楽寺（長楽寺は現存せず）と呼ばれた北向観音の本坊である。本堂の裏山の杉木立ちの中に、国の重文に指定されている〝石造多宝塔〟がある。高さ274センチと大きく七〇〇年の風雪に耐えてきた緑苔むす塔である。

あし●温泉街から徒歩5分
電話●0268−38−2040
所在地●上田市別所温泉
拝観料●入山料1名100円
拝観時間●日中随時
休日●年間無休
駐車場●小型車のみ（無料）
所要時間●20分

常楽寺美術館

常楽寺の先住半田孝海師が蒐集された古瓦のコレクションや国の重要美術品に指定されている〝三浦屋店頭図〟や徳川家康自筆の〝日課念仏〟、葛飾北斎作といわれる〝劉備檀渓渡河図〟など多くの絵馬が展示されている。

あし●温泉街から徒歩5分
電話●0268−38−2040
所在地●上田市別所温泉
入館料●大人500円●高校生300円
●小中学生100円
開館時間●9.00〜17.00
（4月1日〜9月30日）
●9.00〜16.00
（10月1日〜3月31日）
休館日●12月25日〜1月10日
駐車場●小型車のみ（無料）
所要時間●30分

中禅寺（重文・薬師堂）（重文・薬師如来座像）

特異な山容をみせる独鈷山をバックに桜の林の中に中部日本最古の木造建築といわれる〝中禅寺薬師堂〟が建っている。ゆったりと広がるカヤ葺の重厚な屋根をのせた簡素な薬師堂は、荘厳なたたずまいである。寺宝の〝薬師如来坐像〟と〝手なし神将〟は国の重文に指定されている。

あし●循環バス中禅寺停留所下車、
徒歩2分
電話●0268−38−4538
所在地●上田市大字前山
入山料●1名100円
拝観時間●9.00〜16.00
休日●年間無休

龍光院

龍光院は、塩田北条氏の開基と伝えられる曹洞宗の寺。古くは仙乗寺といい、鎌倉建長寺の末寺であった。寺伝によれば開基は北条国時といわれている。本堂の棟には北条氏の紋所〝三ツ鱗〟が刻みこまれ、その由緒を物語っている。龍光院の精進料理〝山菜膳〟は塩田平を訪れる旅人に好評である。

あし●循環バス前山停留所下車、
徒歩5分
電話●0268−38−2561
所在地●上田市大字前山
拝観料●志納　拝観時間●8.00〜17.00
休日●年間無休
駐車場●観光バス8台（無料）
所要時間●10分

前山寺

激しく起伏するノコギリの刃のような奇観をみせる独鈷山の山麓に、塩田平きっての古刹前山寺がある。〝未完成の完成塔〟と呼ばれる美しい三重塔のある前山寺は平安時代に弘法大師が開いたと伝えられている。窓や欄干のない三重塔の簡素な美しさは人々の共感を呼び国の重文に指定されている。住職夫人手造りの〝くるみおはぎ〟がおいしい。

あし●循環バス前山寺停留所下車、
徒歩2分
電話●0268−38−2855
所在地●上田市東前山
入山料●一般100円・小中学生30円
拝観時間●9.00〜17.00
休日●年間無休
駐車場●観光バス10台（無料）
所要時間●20分

生島足島神社（重文・武田信玄願文）

生島足島というのは生島神・足島神の二神をいう。神社は日本列島のほぼ中央にあり、日本の総鎮守といわれる。生島神・足島神は日本国土生成の御霊で、その御神体は本殿奥深くの二間四方の大地である。また生島足島神社には武田信玄の〝戦勝願状と社領安堵状〟、部下の武将たちが信玄に忠誠を誓った〝起請文〟八十三通が残されていて、国の重要文化財に指定されている。

あし●上田交通下之郷駅から徒歩数分
電話●0268−38−2755
所在地●上田市下之郷　拝観料●無料
拝観時間●8.30〜17.00　休日●年間無休
駐車場●観光バス10台（無料）
所要時間●10分
★武田信玄の起請文・願状などの見学は社務所に申し出る。20分。

無言館

第二次世界大戦で戦没した画学生の遺作を収蔵、展示する〝無言館〟がオープンした。
志半ばで戦場に散った若者たちの絵画やブロンズ像など33名の遺作85点と書簡や愛用したイーゼルなどを展示している。信濃デッサン館主、窪島誠一郎氏が同館の分館として建設したものである。

あし●JR上田駅からタクシー20分、
別所温泉からタクシー15分
電話●0268−37−1650
入館料●1名500円〜1,000円の志納（観覧後）