

# 歴史いきづくロマンのまち 信州上田

## しおだたい5 塩田平へのアクセスご案内

別所温泉方面へは、上田駅温泉口より代行バスに乗り城下駅から上田電鉄別所線を利用。4月1日から11月30日まで毎日、塩田町駅から各施設を経由し別所温泉までを結ぶ「信州の鎌倉シャトルバス」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

“美人の湯”として知られる名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。食事処や休憩室では湯上りにくつろげる。

🕒 10:00～22:00  
📅 第2・4月曜日  
🏠 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)

### ◆足湯「大湯薬師の湯」

大湯近くにたつ東屋風の足湯。源泉が楽しめる。

🏠 無料  
🕒 6:00～21:00(4月～11月)  
12月～3月冬期休業

## 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  
🕒 8:00～17:00(11～2月は～16:00)



## 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  
またはバス停〇中禅寺より徒歩2分  
🏠 200円、高校生以下50円  
📅 無休 ☎ 0268-38-4538 🕒 9:00～16:00



## 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  
🕒 日中随時



## 塩田の館 (しおだのやかた)

建物は“蚕都上田”をイメージ。「信州の鎌倉」をめぐる拠点として観光案内所のほか、地元を紹介したパネルや写真の展示コーナー、トイレなどを併設。

🚶 塩田町駅から約3.3km 徒歩45分  
またはバス停〇龍光院より徒歩2分  
🏠 無料  
📅 年末年始  
☎ 0268-38-1251(または上田市観光課23-5408)  
🕒 9:00～17:00



## 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  
またはバス停〇龍光院より徒歩2分  
🏠 志納 📅 無休 ☎ 0268-38-2561  
🕒 8:00～17:00



## 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鑑賞できる。

🚶 塩田町駅から約2.3km 徒歩30分  
またはバス停〇無言館より徒歩5分  
🏠 1000円、高大学生800円、小中学生100円(第2展示館共通)  
📅 火曜日(祝日の場合は翌日)  
☎ 0268-37-1650 🕒 9:00～17:00



## 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  
またはバス停〇前山寺より徒歩2分  
🏠 200円、高校生100円、小中学生50円  
📅 無休 ☎ 0268-38-2855 🕒 9:00～16:00

