




お問い合わせ

i 上田市日本遺産推進協議会 ☎0268-75-2005
長野県上田市大手1-11-16

✉ japanheritage_ueda@city.ueda.nagano.jp

📄 長野県上田市の最新観光情報はコチラ > 

※施設の情報は2022年2月現在のものです、料金は一般のみ表現しております。学生や団体等につきましては、お問合せください。
※コースの所要時間は目安です。ご了承ください。
※このパンフレットは、令和3年度文化庁文化資源活用事業補助金(観光拠点整備事業費)の助成を受けています。

塩田平エリア



日本遺産に認定された構成文化財一覧

ガイドマップ共通日本遺産マーク

- | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| ① 安楽寺八角三重塔 | ⑩ ちがい石とその産地 | ⑲ 鞍が淵と蛇骨石 | ⑳ 千駄焚き・百八手 | ㉑ 奈良尾石造大姥坐像 | ㉒ 保野の祇園祭 | ㉓ 信濃国分寺跡 | ㉔ 信濃国分寺本堂 |
| ② 木造惟仙和尚坐像
木造恵仁和尚坐像 | ⑪ 西光寺阿弥陀堂 | ⑳ 中禅寺木造薬師如来坐像 | ㉑ 中禅寺木造金剛力士像 | ㉒ 中禅寺木造薬師如来坐像 | ㉓ 信濃国分寺三重塔 | ㉔ 信濃国分寺石造多宝塔 | ㉕ 信濃国分寺三重塔 |
| ③ 常楽寺本堂 | ⑫ 中禅寺薬師堂 | ⑮ 前山塩野神社拝殿及び本殿 | ⑯ 法住寺虚空蔵堂 附 厨子 | ⑰ 別所温泉の岳の幟行事 | ⑱ 別所神社本殿
(神楽殿) (本朝縁結大神祠) | ㉖ 牛頭天王祭文 | ㉗ 上田市八日堂の蘇民将来符
頒布習俗 |
| ④ 常楽寺石造多宝塔 | ⑬ 安楽寺八角三重塔 | ⑱ 別所神社本殿
(神楽殿) (本朝縁結大神祠) | ㉑ 鞍が淵と蛇骨石 | ㉒ 千駄焚き・百八手 | ㉓ 奈良尾石造大姥坐像 | ㉔ 保野の祇園祭 | ㉕ 信濃国分寺跡 |
| ⑤ 北向観音堂 | ⑭ 中禅寺薬師堂 | ㉖ 信濃国分寺三重塔 | ㉗ 信濃国分寺石造多宝塔 | ㉘ 信濃国分寺三重塔 | ㉙ 信濃国分寺石造多宝塔 | ㉚ 信濃国分寺三重塔 | ㉛ 信濃国分寺石造多宝塔 |
| ⑥ 善光寺地震絵馬 | ⑮ 別所温泉の岳の幟行事 | ㉜ 八日堂縁日図 | ㉝ 泥宮 | ㉞ 生島足島神社本殿内殿 | ㉟ 生島足島神社撰社諏訪社本殿 | ㊱ 生島足島神社文書 | ㊲ 長福寺銅造菩薩立像 |
| ⑦ 愛染カツラ(別所五木) | ⑯ 別所神社本殿
(神楽殿) (本朝縁結大神祠) | ㊳ 別所線の鉄道施設 | ㊴ 別所線の鉄道施設 | ㊵ 別所線の鉄道施設 | ㊶ 別所線の鉄道施設 | ㊷ 別所線の鉄道施設 | ㊸ 別所線の鉄道施設 |
| ⑧ 舞田の石造五輪塔 | ㉑ 鞍が淵と蛇骨石 | ㉒ 千駄焚き・百八手 | ㉓ 奈良尾石造大姥坐像 | ㉔ 保野の祇園祭 | ㉕ 信濃国分寺跡 | ㉖ 信濃国分寺本堂 | |
| ⑨ 前山寺三重塔 | ㉑ 中禅寺木造薬師如来坐像 | ㉒ 中禅寺木造金剛力士像 | ㉓ 前山塩野神社拝殿及び本殿 | ㉔ 法住寺虚空蔵堂 附 厨子 | ㉕ 別所温泉の岳の幟行事 | ㉖ 別所神社本殿
(神楽殿) (本朝縁結大神祠) | |
| ⑩ ちがい石とその産地 | ㉑ 別所温泉の岳の幟行事 | ㉒ 別所神社本殿
(神楽殿) (本朝縁結大神祠) | ㉓ 鞍が淵と蛇骨石 | ㉔ 千駄焚き・百八手 | ㉕ 奈良尾石造大姥坐像 | ㉖ 保野の祇園祭 | |
| ⑪ 西光寺阿弥陀堂 | ㉑ 信濃国分寺三重塔 | ㉒ 信濃国分寺石造多宝塔 | ㉓ 信濃国分寺三重塔 | ㉔ 信濃国分寺石造多宝塔 | ㉕ 信濃国分寺三重塔 | ㉖ 信濃国分寺石造多宝塔 | |
| ⑫ 中禅寺薬師堂 | ㉑ 別所線の鉄道施設 | ㉒ 別所線の鉄道施設 | ㉓ 別所線の鉄道施設 | ㉔ 別所線の鉄道施設 | ㉕ 別所線の鉄道施設 | ㉖ 別所線の鉄道施設 | |



信州上田・塩田平 日本遺産MAP

レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」



日本遺産認定の
ストーリーとは？



『太陽と大地の聖地』 レイラインがつなぐ

日本遺産認定

龍と生きるまち 信州上田・塩田平

塩田平を照らす光、
祈りのかたち

ため池の一つ「舌喰池」
雨の少ない塩田平には、古くから多くのため池がある

©岡田光司

2020年、文化庁「日本遺産」に認定された信州上田・塩田平。そのストーリーは、雨が少ない風土ゆえ山の神々と密接に関わってきた人々の暮らしと、信濃国分寺から生島足島（いくしまたるしま）神社、別所温泉を通るレイライン沿いに数多く存在する神社仏閣や雨乞いの祭りに見られる様々な「祈りのかたち」だ。

聖地を結ぶ光の道

上 田市南西部に広がる塩田平。国宝や重要文化財に指定された神社仏閣が集中しており、「信州の鎌倉」と呼ばれている。

地図を眺めると、塩田平の東に聖武天皇に由来する信濃国分寺が鎮座し、西には信州最古の温泉地・別所が存在する。その中心に位置するのが、国土の守護神を祀る生島足島神社だ。聖域とも呼べる3つの場所が、一本

の直線上に位置している。その神秘を一番に体現するのが夏至の朝。東から昇った太陽の光は信濃国分寺を照らし、生島足島神社の東の鳥居の中央に上る。清らかな光が塩田平を染め、西側の別所温泉まで包み込む。この一本のレイラインが、日本遺産に認定されたストーリーの骨格なのだ。生まれた時代が異なる別所温泉、信濃国分寺、生島足島神社が、なぜ一直線上にあるのか。あくまで推測の域を出ないが、背景には日本人にとってなじみ深い「太陽信仰」の存在が考えられる。

信濃国分寺、塩田平の安楽寺と前山寺に安置されているのは大日如来。太陽神の天照大御神（あまてらすおおみかみ）と同一視される存在だ。別所の常楽寺にも大日如来を具現化した石造多宝塔が建てられ、限られた範囲に多くの大日如来が祀られている。背景には、「お天道様」を大切にしてきた塩田平の農業信仰があるのかもしれない。生島足島神社が稲を育てる大地を御神体とすることも、農業と生業とする風土と深く重なる。

日本遺産とは



日本各地にある有形無形の文化財を、地域の歴史や伝承、風土などと結びつけた「ストーリー」として文化庁が日本遺産に認定する取り組み。2021年末までに全国で100を超えるストーリーが認定されている。



夏至の朝、東の信濃国分寺から生島足島神社、そして西の別所温泉まで光の道が包む

生島足島神社の 大鳥居の中央に眺める 夏至の日の出

夏至の日の早朝5時半頃、生島足島神社の大鳥居から朝日が上り、清らかな光で照らす。神々しい姿はフォトスポットとしても人気だ。



©岡田光司

太陽と密接に 関わる塩田平の 神社仏閣

春の朝日が差し込む前山寺。本堂には、神仏習合の解釈から天照大御神と同一視されているご本尊大日如来が安置されている。太陽との深いつながりを象徴する風景だ。



©岡田光司

雨乞い信仰と人々の暮らし

太 陽信仰と表裏一体の雨乞いの習わしも、塩田平の歴史に欠かすことができない。高い晴天率を誇る反面、雨不足に悩まされてきた人々にとって、塩田平の大部分をつるおす産川（さんかわ）に水をもたらす独鈷（とっこ）山、夫神（おがみ）岳は祈りの対象だった。山に雷が落ちる様を龍の出現になぞらえ、龍神が雨をもたらす象徴として崇められてきた。

500年続く雨乞いの祭り「岳の幟（のぼり）」は、夫神岳山頂に祀られた九頭龍神「龍（オカミ）」の祠で神事を行い、龍をかたどった色鮮やかな幟を手に山を下る。また、塩田平の随所で古くから水を蓄えてきたため池の周りでは雨乞いの祭り「百八手」が行われ、たいまつを燃やして祈りの言葉「アメ、フラセタンマイナ」を唱える。

全国的に見れば、龍は災いをもた

別所線にも「龍」がいる！



らす存在と考える地方もある。しかしここ塩田では、身近な神として崇められてきた。それを意外な形で表しているのが、上田駅と別所温泉を結ぶローカル鉄道・別所線。1921年に開通し、地域や観光客の足として活躍するその軌道は、下之郷から西へ大きく湾曲する。人々はその姿を「昇り龍のような形」と呼んだ。塩田に生きる人々の思いは、今なお龍神とともにある。太陽と大地を崇め、龍とともに生きてきた聖地を歩き、古からの光と力を感じたい。

500年続く雨乞いの儀式「岳の幟（のぼり）」

column

1

龍神を降ろす儀式「岳の幟」^{のぼり}

昔 何年も日照りが続いた時のこと、村人たちは夫神岳と女神（めがみ）岳の両山に祈願し、長い布を張って龍神の姿を表したものを並べて歩いた。すると夫神岳の山上に九頭竜のような形の霊体が現れ、女神岳の上方を覆ったかと思うと、ほどなくして大雨が降り始めたとの民話が伝えられている。現在も7月15日前後の日曜、長さ約6mの青竹竿に色鮮やかな布をつけて儀式が行われる。山上で神事を行った後、降り龍の幟を先頭に70本もの幟が山を下り、麓で別所神社の神主総代やささら踊りの一行と合流して温泉街をめぐる。



column

2

「信州の学海」と呼ばれた別所温泉^{がっかい}

神 社仏閣が多い塩田平には、各地から多くの高僧が訪れた。鎌倉時代の名僧・無閑普門（むかんふもん）について記した史料によれば、当時の塩田には仏法を学ぼうと志す人々が笠を持ち本箱を背負って集まり、「信州の学海」と呼ばれていたという。学海とは、中国を流れる多くの川がすべて海を目指して流れ下る様子を勉学の作法に例えた言葉だ。別所の湯に浸かる楽しみもまた、彼らを惹きつけたことだろう。塩田が誇る湯処の周囲に豊かな仏教文化が花開いたことは、偶然ではないのかもしれない。



恵みの雨を乞い、
龍神に祈りを捧げる

KUSHIMATARUSHIMA-JINJYA



西の鳥居への冬至の夕日

生島足島神社



参道を貫く光が東西の聖地をつなぐ日本国土の守護神

万物に生命力を与える「生島大神」と、万物を満ち足らしめる「足島大神」を御祭神とする信濃屈指の古社。日本国土の守護神であるこの神社が塩田にある意味は大きい。御本社は神池に囲まれた神島に位置し、神池を海、神島を日本列島に見立てている。御神体は大地そのものの土間で、農業信仰との関わりをうかがわせる。

東西に鳥居があり、夏至は東の鳥居の中央を日が昇り、冬至は西の鳥居の中央に日が沈む神秘的な光景が現れる。参道は信濃国分寺と別所温泉を結ぶレイラインの中心であり、太陽と大地を結ぶ神社だ。

武田信玄や真田昌幸・信幸（之）親子が崇敬したことも知られ、パワースポットとして勝負前に祈願に訪れる人も多い。



女神岳に沈む太陽が鳥居の中央に輝く冬至の日没の時間、参道に立つと西の鳥居の中央に沈む太陽を眺めることができる。別所温泉まで塩田平を包み込む光が神々しい。



戦国武将が信仰したパワースポット

川中島の決戦を前に武田信玄が必勝を祈った「願文」や家臣に忠誠を誓わせた「起請文」、真田昌幸・信幸（之）親子の「朱印状」などを所蔵する。

住 上田市下之郷中池西701 ☎ 0268-38-2755 時 9時～16時(ご祈願受付、御守販売など) 休 なし 料 志納 ●御朱印あり

SHINANOKOKUBUNJI



本堂では「角大師護符(P29で紹介)」を頒布している

信濃国分寺

日本遺産の構成文化財、まずはここから見ていこう

政治の要所であった歴史を表す国家鎮護の拠点

奈良時代、聖武天皇が国家鎮護のため日本各地に建立を命じた国分寺。この地が選ばれたことが、上田が信濃の要所だったことを伝える。本堂に安置されている本尊は薬師如来。そして現存する国分寺の塔で最も古く、国の重要文化財に指定されている三重塔には、太陽信仰との関わりを示す大日如来が安置されている(通常は非公開)。

毎年1月7・8日には「八日堂縁日」が開かれ、泥柳の木を手彫りした六角柱の厄除け守「蘇民将来符(P29で紹介)」を求める人でにぎわう。1月8日は代々門前に家を構える人で構成される「蘇民講」が作っている特色のある七福神などの絵が描かれた「絵蘇民」が早朝より販売されている。



太陽信仰を表す大日如来を安置した重要文化財の三重塔

室町時代の建立。内部に西の安楽寺の三重塔と同様に太陽と深い関わりを有する大日如来が安置され、2体がレイラインの発着点を示すかのよう。



「信濃国分寺跡」も見ておこう

創建当初の国分寺は現在の寺域の南方約200mの地にあり、938年の平将門と平貞盛の戦いで焼失したと伝えられる。現在は史跡公園になっている。



住 上田市区分1049 ☎ 0268-24-1388 時 日中随時 休 なし 料 志納 ●御朱印あり

アートも
グルメも
楽しもう!

日本遺産構成文化財17

日本遺産をめぐりながら、塩田平
電車とバスで行くお



機織り体験

好きな色の糸を選んでドライブ!

真綿から紡ぎ出した絹糸で織る伝統の「上田紬」のショップで機織り体験。上田紬は、養蚕で栄えた上田で300年以上の歴史を持つ工芸品。上田ならではの工芸品はおみやげにもぴったりだ。昔ながらの木製織り機を使って、約1時間で花瓶敷きが完成する。子どもも体験可能。

住 上田市古安曾3499-1 **休** 木曜、日曜
☎ 0268-38-7660
時 10時～16時(12月～3月は～15時)
料 機織り体験3,000円(要予約)



素敵な
お土産に!



13:00

ふじもと しおだ 藤本 塩田店

徒歩5分

上田の野菜や
大豆が
たっぷり!



「KAITA EPITAPH 残照館」併設カフェでランチ。塩田平を眺める席で、作品を振り返りながら美術館とのコラボスイーツもぜひ。

詳しくはP25へ



豆cafe エンジュ enju

12:00

徒歩10分



こちらも
立ち寄りたい!

KAITA EPITAPH ざんしょうかん 残照館

春から秋のみ開館。
詳細はウェブサイトを確認

10代で上田を放浪し22歳で世を去った詩人画家・村山槐多(かいた)、若くして亡くなったオーストリアの天才画家エゴンシーレなどの作品を展示。建築家にして画家、詩人としても活躍した立原道造の24年の生涯をたどる日本唯一の記念室も。

住 上田市前山293
☎ 0268-38-6599
時 11時～16時
休 火～金曜、11月中旬～4月中旬は冬季休業
料 300円
(「無言館」のチケットを提示すれば無料)

カ所をめぐる! 1泊2日コース

の民芸やグルメも堪能する2日間。
すすめルートを紹介。

若くして戦地に散った画学生たちが遺した絵画や家族への手紙、絵の道具などを展示する美術館。現在130名の約700点の作品が保管・展示されている。家族や恋人、故郷の風景といった普通の日常を描いた作品が、多くを語りかける。

住 上田市古安曾山王山3462 **時** 9時～17時
☎ 0268-37-1650 **休** 火曜
料 1,000円、高大学生・障がい者800円、小中学生100円



10:46

むごんかん 無言館

7 無言館
(無言館まで徒歩6分)

バス(信州上田レイライン線)で10分

2 生島足島神社前

10:36
発

1日目
スタート!

9:15

うえだえき 上田駅を出発!

北陸新幹線が乗り入れる上田駅から、映画「サマーウォーズ」にも描かれた別所線が塩田平方面へ。

電車
(上田電鉄 別所線)
で15分

9:30

しものごうえき 下之郷駅で下車

徒歩5分

9:35

いくしまたるしまじんじや 生島足島神社



生島足島神社本殿内殿 御本社(上宮)

1941年築。内部の内殿は神社本殿の古い形式を伝えた建物と考えられる



生島足島神社文書

武田信玄が部下の武将たちに忠誠を誓わせた起請文



生島足島神社 摂社諏訪社本殿及び門(下宮)

上宮と向き合うように立つ。諏訪神が祭神で雨神や農耕神ともされる

毎年1月15日は
「蛭狩神事」が
行われる



日本遺産構成文化財17カ所をめぐる！
1泊2日コース

徒歩10分



14:15 ぜんさんじ
前山寺



四季折々、サクラやフジに彩られる「花の寺」としても愛されている弘法大師空海が護摩修行の霊場として開創したと伝わる古刹。塩田北条氏の塩田城の鬼門に位置し、祈願寺として武将の信仰もあつかった。本尊は大日如来。山門をくぐると、前方に国の重要文化財であり日本遺産の構成文化財である三重塔が見えてくる。二・三層目の勾欄(こうらん)が未完成であるにもかかわらず美しく、「未完成の完成塔」と言われている。

住 上田市前山300 時 9時~16時
☎ 0268-38-2855 休 なし
料 大人200円、高校生100円、小中学生50円
●御朱印あり



くろみおほぎの接待も人気。750円、要予約。
4~11月まで提供(10時~15時、木・金曜休)
詳しくはウェブサイトを確認を▼



7月中旬が見頃!



あじさい小道
前山寺から中禅寺周辺まで、約1.5kmの遊歩道はアジサイの名所。道中には塩田城跡も。

徒歩30分

15:30 ちゅうぜんじ
中禅寺



中禅寺
金色堂と
同じ形式

真上から見た真四角の屋根に見える「宝形造(ほうぎょうづくり)」



丸みを帯びた形と優しい表情が安心感を与える



弘法大師空海が開いたと伝えられる、木立に囲まれた静かな古刹。茅葺屋根の薬師堂は中部日本最古の木造建築で、約800年前、塩田平に仏教文化が根づいた時期の建造と推定される。薬師堂、薬師如来坐像、神将立像は国の重要文化財。薬師如来坐像の台座にある流錫馬(やぶさめ)を描いた墨書戯画は、鎌倉から流入した仏教文化の影響を示す。

住 上田市前山1721 時 9時~16時 休 なし
☎ 0268-38-4538 料 200円、高校生以下50円
●御朱印あり

徒歩3分

16:10 まえやましおのじんじや
前山塩野神社



境内で珍しい2階建ての拝殿は1743年建造と見られる。本殿は上り竜、下り竜の透し彫り、象などの彫刻が見事



鳥居と太鼓橋
太鼓橋の下には、産川に合流する塩野川が流れている

平安時代から続く水の神の社。かつては、独鈷山山上の鷲岩という巨岩に祀られていた。神社の前には木造の太鼓橋がかかり、その下を独鈷山の清らかな湧き水が流れている。武田信玄がここに朱印状を奉じ、戦場での幸運を祈ったと伝えられる。拝殿は楼閣造りと呼ばれる珍しい2階建て。本殿の見事な龍の彫刻が見どころだ。

住 上田市前山1681 料 志納 時 日中随時
☎ 0268-23-5408(上田市観光課) 休 なし
●御朱印あり(中禅寺で頒布)



16:43 発

バス
〈信州上田レイライン線〉で9分

24 別所温泉(将軍塚)
14 中禅寺

1日目、おつかれさまでした!



今夜は別所に泊まろう!



別所温泉には個性豊かな宿がたくさん

1日目の終点は、信州最古と言われる名湯・別所温泉の宿でゆっくりと。旬の信州食材と温泉を楽しもう。旅館の情報はQRコードからチェック。

別所温泉の旅館情報はこちら





11:30 徒歩10分

あんらくじ
安楽寺



中国宋時代の
建築様式に
注目!

国宝
安楽寺八角三重塔

長野県の国宝第1号。かつては四重塔とされたが、現在は一番下の屋根はひさしと解釈されている

信州最古の禅寺。鎌倉北条氏の庇護によって栄え、鎌倉時代中期には相当の規模を持った禅寺として「信州の学海」の中心道場であったと考えられている。本堂裏の階段を上ると見えてくるのは、日本で唯一の木造による八角三重塔。禅宗寺院であるにも関わらず一層の内部に大日如来像が安置されており、塩田平の太陽信仰との関わりをうかがわせる。

住 上田市別所温泉2361 時 八角三重塔拝観時間/
8時~17時(11~2月は~16時)
☎ 0268-38-2062
料 300円、小中学生100円 休 なし
●御朱印あり



安楽寺本堂

茅葺き屋根の重厚な佇まい。本尊は釈迦牟尼仏(お釈迦様)



木造惟仙和尚坐像・
木造恵仁和尚坐像

安楽寺を中興開山した信濃出身の僧・樵谷惟仙(しようこくいせん)と安楽寺二代となった幼牛恵仁(ようぎゅうえんにん)が祀られている



大日如来像
(非公開)

八角三重塔の内部には、天照大御神と一体とされる大日如来像が安置されている。内部は内陣と外陣に分かれ、八角形の内陣は高床を張っている



常楽寺本堂

建立当時のままの色彩を残す堂内の格天井が見事



常楽寺石造多宝塔

北向観音の出現地とされる神聖な場所。国の重要文化財



常楽寺美術館

徳川家康が亡くなる4年前に書いたとされる自筆の「徳川家康日課念仏」、絵馬「三浦屋図」など国の重要美術品をはじめ貴重な美術品を収蔵

825年に建立された北向観音の本坊。慈覚大師の開創と伝えられる。鎌倉時代に天台教学の拠点として多くの青年僧が学び、「信州の学海」を支えた寺院として名高い。本堂は寄棟造、茅葺の建物。江戸時代中期後半の建築で、2003年の修復工事で建立当時の建築様式に改めた。本尊は妙観釈迦牟尼如来で、大日如来の5つの智慧を表す五智如来の一尊。

住 上田市別所温泉2347 ☎ 0268-37-1234
時 日中随時(美術館は9時~16時)
休 美術館のみ12/26~1/15(年により変動)
料 100円(美術館は500円、高校生300円、小中学生100円)
●御朱印あり

アートも
グルメも
楽しもう!

日本遺産構成文化財17カ所をめぐる!
1泊2日コース

DAY 2

2日目



2日目
スタート!

10:00

べっしょ じん じや
別所神社



別所神社本殿

建築様式や彫刻が華やかで保存価値が高い建物

塩田平をはじめ、浅間連峰までを望む丘の上にある。岳の織行事(P6で紹介)の終着地。本殿、神楽殿、本殿の背に祀られる「本朝縁結大神」が日本遺産の構成文化財だ。1788年建造とされる建物の大工棟梁は、塩田平の社寺建築に優れた作品を多数残した末野一族の末野庄兵衛。本殿は18世紀の神社本殿として規模が大きく、当初の形式が残っており文化財として価値が高い。



別所神社神楽殿

塩田平を一望できる神楽殿。音楽イベントが行われたことも

住 上田市別所温泉2338 時 日中随時
☎ 0268-23-5408(上田市観光課) 休 なし
料 志納
●御朱印あり(初穂料は賽銭箱へ)

じょうらく じ
常楽寺

徒歩5分

10:30





おみやげを
買って帰ろう!

うえだえき
上田駅到着

14:40



電車
〈上田電鉄 別所線〉
で29分

14:11
発

桜の季節は
フォトスポットに



35

別所線の鉄道施設

格子窓や高い天井など、レトロな趣ある駅舎に注目

1921年に開通してから、住民や観光客を運び続けるローカル鉄道・別所線。上田駅から別所温泉駅までの軌道は、上空から見ると龍の姿を思わせる。中塩田駅や別所温泉駅など、駅舎に近代の趣を残す建物が多いことも特徴。これら鉄道施設も日本遺産の構成文化財だ。

住 上田市別所温泉(別所温泉駅)
☎ 0268-22-3612(別所線・上田駅)
時 窓口の営業時間 8時~18時 休 なし

14:00

べっしょおんせんえき 別所温泉駅

徒歩1分

2022年4月
リニューアル!



足湯ななくり

温泉を楽しむ足湯で休憩。安楽寺の八角三重塔をモチーフとした総ヒノキづくりだ。

データはP17へ

徒歩10分

石窯焼PIZZA カピトリノ

12:45



併設ショップの
おはぎも人気!



別所温泉駅前のイタリアンでランチを。おすすめは石窯で焼き上げるピッツァ。薪の香りが移らない二層式窯で、食材の風味を生かして焼き上げる。ランチはピッツァとパスタのセットがあり、季節限定メニューも。人気はマルゲリータ。地元名物の松茸を使った季節限定「松茸ピッツァ」(写真上)もおすすめ。

住 上田市別所温泉68-4
☎ 0268-38-3140
時 11時~14時、17時~21時(L.O.) 休 水曜

徒歩2分



アートも
グルメも
楽しもう!

日本遺産構成文化財17カ所をめぐる!
1泊2日コース

DAY 2
2日目

12:00

徒歩10分

きたむきかんのん 北向観音



7

樹齢
約1200年!

あいぜん 愛染カツラ(別所五木)

北向観音の境内にあり、仏が姿を現した霊木として大切にされている。樹高約22m、幹は外周5.8mに及ぶ。ハート型の葉をつけ、日活映画「愛染かつら」のモデルになった。現在も縁結びの霊木として親しまれている



5

二年詣りや
節分は
大にぞあい

北向観音

平安時代初期、比叡山延暦寺の慈覺大師円仁が開いた

温泉街の中心にあり、825年の創建から厄除け観音として信仰を集めている。全国でも珍しい北向きの本堂は、長野市の善光寺と向かい合う配置。善光寺で極楽往生を願い、こちらで現世利益を祈る「両詣り」によって、御利益があるとされる。本尊は千手観音菩薩像。手水舎には境内から湧出している温泉が使われている。

住 上田市別所温泉1666 休 なし 時 7時~16時
☎ 0268-38-2023 料 志納 ●御朱印あり



6

善光寺地震絵馬

北向観音で厄除礼を受けた後、善光寺御開帳に向かった尾張の市之助が1847年の善光寺地震に遭遇したが、北向観音のお札が身代わりとなり災難を逃れた伝説が描かれ、両詣りのいわれを伝える

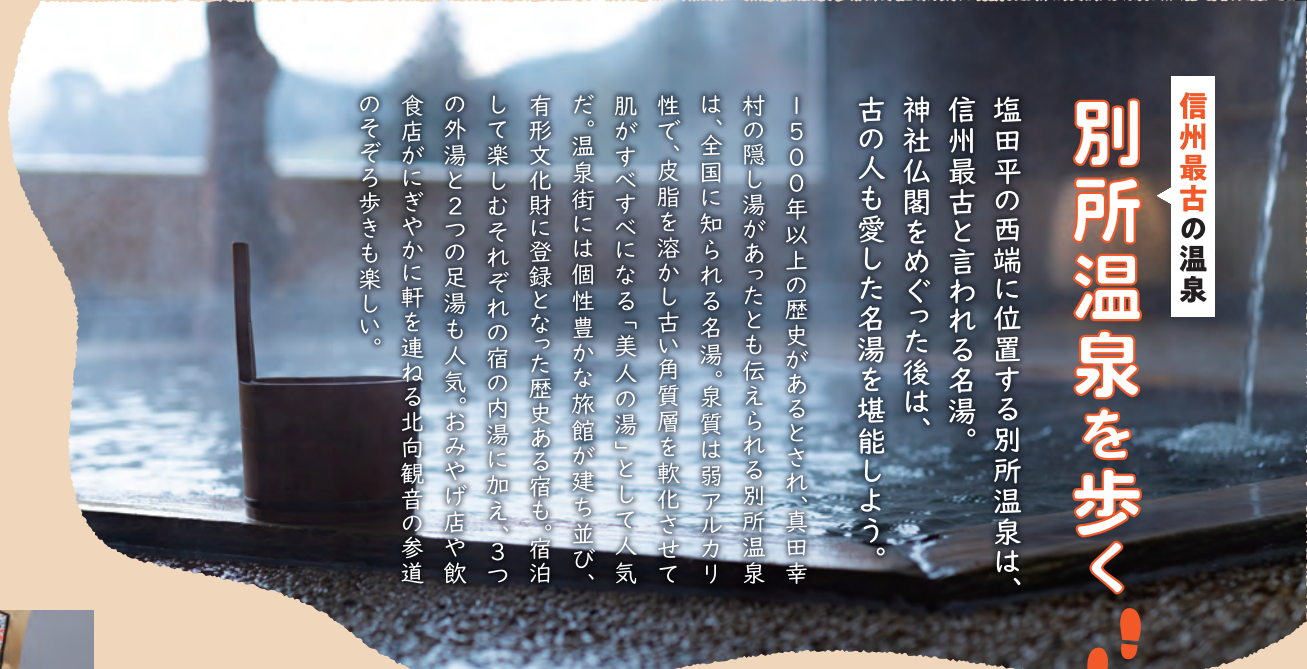


信州最古の温泉

別所温泉を歩く

塩田平の西端に位置する別所温泉は、信州最古と言われる名湯。神社仏閣をめぐった後は、古の人も愛した名湯を堪能しよう。

1500年以上の歴史があるとされ、真田幸村の隠し湯があったとも伝えられる別所温泉は、全国に知られる名湯。泉質は弱アルカリ性で、皮脂を溶かし古い角質層を軟化させて肌がすべすべになる「美人の湯」として人気だ。温泉街には個性豊かな旅館が建ち並び、有形文化財に登録となった歴史ある宿も。宿泊して楽しむそれぞれの宿の内湯に加え、3つの外湯と2つの足湯も人気。おみやげ店や飲食店がにぎやかに軒を連ねる北向観音の参道のそろ歩きも楽しい。



別所温泉で

お買いもの

鎌原(かんぼら)まんぢゅう



伝統の「厄除招福まんぢゅう」と一緒に色鮮やかなりんご・抹茶味もおすすめ

別所の定番は、温泉饅頭でなく北向観音にあやかった「厄除け饅頭」。創業160年のこちらでは、定番の餡のほかにブランド品種「真田REDアップル」の果汁と甘酸っぱい果肉を使った味も人気。

料 左「抹茶まんぢゅう」180円、中「りんごの温泉まんぢゅう」180円、右「厄除招福まんぢゅう」120円
住 上田市別所温泉181-2 ☎ 0268-55-3469 時 10時～16時(売り切れ次第終了) 休 水曜

いざ、外湯めぐり

温泉街に点在する3つの外湯(共同浴場)は、地元の人にも愛される憩いの場。湯口からは常に源泉が流れ、体が芯から温まる。神社仏閣をめぐる間にひと休みしても。入浴時間は6時～22時。シャンプーや石けん、タオルなどは番台で販売。シャワー設備なし。

真田幸村の隠し湯

石湯 いしゆ



住 上田市別所温泉1641
休 第2・4火曜(祝日は営業)

慈覚大師ゆかりの湯

大師湯 だいしゆ



住 上田市別所温泉1652-1
休 第1・3木曜(祝日は営業)

木曾義仲ゆかりの葵の湯

大湯 おおゆ



住 上田市別所温泉2151-1
休 第1・3水曜(祝日は営業)

足湯でひと休み

ちよっと休憩したい時、歩き疲れた時は足湯へ。無料で豊かなお湯を楽しめる、別所自慢のスポット。

ななくり



住 上田市別所温泉1717-2
時 3月10日・6時～21時
11月2日・9時～18時

大湯薬師の湯



住 上田市別所温泉1421-3
時 6時～21時
12月3月は休止

アースワークスギャラリー



夫婦のセンスが光る陶芸作品

大正時代に建てられた古民家を改修。1階では陶芸家のオーナーがつくる陶芸作品を中心に販売、2階では年に数回、企画展を開催。

料 マップ2,500円～・ぐい呑み3,000円～
住 上田市別所温泉1725 時 10時～18時
☎ 080-6937-0304 休 不定

別所温泉オリジナル「真田幸村公 隠しの湯 温泉の素」

美人の湯として名高い別所温泉を自宅で手軽に再現できる入浴剤。かすかなイオウの香りを楽しめる。

料 25g入り150円 時 10時～18時
住 上田市別所温泉1628 休 無休
☎ 0268-38-2300

旅宿上松や



地元産の青大豆でつくった豆腐、焼きたてがおいしい油揚げ

創業76年。人気の「青まめ豆腐」は新釜の製法を現代の設備で再現したコクのある味わい。その場で焼く「焼き油揚げ」や豆乳は別所散策のおともに。

料 「青まめ豆腐」540円、「焼き油揚げ」100円
住 上田市別所温泉1719-1 ☎ 0268-38-2137
時 8時～18時(売り切れ次第終了)
休 月曜

長谷川豆腐店

Check!

いつ行くのがいい？ 塩田平おすすめの旅シーズン

夏至と冬至に現れる
「光の道」を見よう

夏至の日の出と冬至の日没時、塩田平に光の道(レイライン)が生まれる。生島足島神社の東の鳥居(夏至)と西の鳥居(冬至)、泥宮から太陽を觀賞しよう。

詳しくはP8・21へ

日本遺産の 関連イベントをチェック

日本遺産にまつわるイベントの実施も。
ウェブサイトで確認しよう。
「上田市日本遺産推進協議会」
サイトはこちら。



花があふれる塩田平、 華麗な見ごろを訪ねよう

● サクラ / 4~5月

見どころ▶ 別所温泉駅、常楽寺、前山寺など
◎開花につれてピンク、緑、黄色に色を変える
「別所温泉桜(御衣黄桜)」に注目!

見どころ▶ 別所公園周辺、
市坂峠のふもととの道路沿いなど

● フジ / 5月

見どころ▶ 前山寺、信濃国分寺資料館など

● アジサイ / 6~7月

見どころ▶ 前山寺~中禅寺周辺の「あじさい小道」、
安楽寺周辺、北向観音周辺など

● 紅葉 / 10~11月

見どころ▶ 中禅寺薬師堂、常楽寺、安楽寺、前山寺など



/大満足の日! \

車でぐるっとGO!



塩田平を満喫! 日帰りコース

日本遺産構成文化財17カ所をめぐる

塩田平をドライブしながら、日本遺産構成文化財の主要スポットを回ろう。
おみやげやグルメも堪能!

START! /

9:00

上田菅平ICから塩田平方面へ

車で10分



9:10

信濃国分寺

詳しくはP7へ

車で5分

- ②④ 本堂
- ②⑤ 三重塔
- ②⑥ 石造多宝塔
- ②③ 信濃国分寺跡



9:45

尾澤木彫美術館



大正時代、画家の山本鼎(かなえ)が農民美術を提唱した神川地区にある美術館。山本の孫弟子・尾澤千春さんと息子の敏春さんが手がけたこつば人形や生活用品のほか、世界中で蒐集した木影人形約1,800点を展示。新潟から古民家を移築した建物も見どころ。

詳しくはP27へ



まだまだある！
日本遺産を
知ろう！
歩こう！

泥宮

どろみや

住 上田市本郷(上窪池の岸边)

上窪池のほとりに位置し、その名の通り稲を育てる大地(泥)を御神体とする神社。社殿に床がなく、下の地面が見えるつくり。かつて生島足島神社の西鳥居とまっすぐな道でつながっていたことが、2つの神社の関係性を感じさせる。



冬至の日は、社殿の格子窓のほぼ中央に太陽が沈む様子を見ることができる

30



千駄焚き・百八手

せんだき・ひやくはって
(不定期開催)

20



日照りの年に松明やワラ束に火をつけ「アメ フラセタンマイナ」と唱えた雨乞いの習わし。独鈷山山頂やため池の土手で行われ、舌喰池の堤で行われるものがある。

上田市八日堂の蘇民将来符頒布習俗

うえだしょうかどうの
そみんしょうらいふはんぷしゅうぞく

28



信濃国分寺の「八日堂縁日」で厄除け守「蘇民将来符」を頒布する室町時代からの習わし。信濃国分寺と、代々門前に構える家で構成される「蘇民講」のみが制作できる。

奈良尾石造大姥坐像

ならおせきざうおおばざざう
住 上田市富士山4556-8
(富士嶽神社西側尾根)

21



大干ばつの際に富士嶽で雨乞いをしたところ雨が降ったことへのお礼に、1466年につくられたとされる石像。親しみを込めて「大姥(おおば)様」と呼ばれている。

八日堂縁日図

ようかどうえんにちず
住 上田市国分1125
(上田市立信濃国分寺資料館)

29



江戸時代中期前半のものとして推定される、信濃国分寺の八日堂縁日の様子を描いた史料。「蘇民将来符」頒布の様子、農具や生活必需品などが売られている様子が見える。

舞田の石造五輪塔

まいたのせきざうごりんとう
住 上田市舞田1007(舞田公園内)

8



鎌倉初期の建立と推定され、この地に金王庵を創建した渋谷土佐入道昌順の墓塔と伝えられる。高さ2.12mと大型の五輪塔で、大日如来の梵字の「バン」が刻まれている。

西光寺阿弥陀堂

さいこうじあみだどう
住 上田市富士山3036

11



弘法大師空海が大日如来像と阿弥陀如来像を彫刻し、小堂を建てたのが創建とされる。鎌倉時代に塩田北条氏が創立し、栃木・足利から実勝和尚を招いて開山した。

保野の祇園祭

ほのぎおんさい
住 上田市保野塩塚429

22



毎年7月に行う保野塩塚神社の祭り。かつて大凶作で祭りを休んだところ疫病が大流行したため、その後は休まず続いている。揃い姿のささら子の踊り、獅子踊りを舞う。

鞍が淵と蛇骨石

くらがふちとじゃこつし
住 上田市手塚792
(塩田の里交流館「とっこ館」で展示。9時～17時、水曜休)

19



蛇骨石

独鈷山から落ちた2つの大岩が折り重なって鞍のように見える「鞍が淵」には、昔大蛇が住んでいた伝説がある。周辺で採れる蛇骨石は、色と形がヘビの骨に似ていることで名がついた。

ちがい石とその産地

ちがいしいとそのさんち
住 上田市手塚792
(塩田の里交流館「とっこ館」で展示。9時～17時、水曜休)

10



全国で独鈷山(とっこさん)・弘法山のみで産出する鉱物。「誓い石」とも呼ばれ、弘法大師空海が「大切に保持すれば災厄から免れさせる」と誓った伝説がある。

法住寺虚空蔵堂附厨子

ほうじゅうじこくざうどうつけたりずし
住 上田市東内4313

16



平安時代の創建とされる古刹。地域信仰の中心で、堂名の「虚空蔵」が集落名になったほど。厨子の中には虚空蔵菩薩坐像が安置されている。

牛頭天王祭文

ごずてんのうさいもん
住 上田市国分1125
(上田市立信濃国分寺資料館)

27



厄病除けの神として信仰された牛頭天王を供養し祈願する祭文。「蘇民将来符」のいわれが記されている。1480年に書写され、全国にある写しの中で最古。

「鞍が淵と蛇骨石」にまつわる民話



小泉小太郎伝説

昔、前山村鉄城山の頂の寺に、一人の美女が毎夜通ってきた。ある時、住僧がこっそり美女の着物の裾に針をつけて糸を通しておいたところ、糸は山の沢を下り、産川(さんがわ)の上流にある鞍が淵の岩窟の中まで続いていた。

住僧が中を見ると、大蛇が赤ん坊を産もうと苦しんでいる。美女の正体は、この淵の主の大蛇だったのだ。大蛇は姿を見られたことを恥じ、赤ん坊を鞍岩の上に産み置いて死んでしまう。

洪水に流された赤ん坊は小泉村の老婆に救われ、小太郎と名づけられた。大食いでも働かない小太郎だったが、ある時老婆に言われて山へ出かけ、山じゅうの萩の木を根こそぎ取って怪力で二束にして持ち帰る。「山じゅうの萩だから、縄を解かず一本ずつ抜いて焚きな」と伝えたが、信じなかった老婆は縄を解き、押しつぶされて死んでしまった。以来、小泉山には萩が一本も生えなくなったという。この地に長く暮らす小太郎の子孫は、横腹に蛇のうろこの痕があると伝えられる。





天ざる「倉乃」(1,980円)



上田市景観賞を受賞した趣ある佇まい

そば そば処 倉乃 くら

冷涼な気候が育てる絶品の信州蕎麦

標高1000mにある自社のそば畑。寒暖差が大きく、涼しい気候で育った蕎麦は、風味豊かで濃い味わい。自家製粉したそば粉は、日本百名山に選ばれた四阿山(あずまやさん)の湧水で打つ。季節の野菜や山菜を揚げた天ぷらなどの一品料理からデザートまで、幅広く楽しめる。

住 上田市八木沢268-3 休 なし
☎ 0268-38-1347 時 11時~14時30分(平日14時L.O.)



コース料理で人気のステーキをメインにした「ステーキ御膳」(3,840円)



季節の移ろいを感じながら、ゆっくりとした時間を過ごせる

会席料理 松籟亭 しょうらいてい

森の中の隠れ家で楽しむ四季の味

店名の由来となる赤松林に囲まれた隠れ家的な空間で、季節感を大切にしたい会席料理が味わえる。ランチはメインと数種の小鉢がセットになった御膳を提供。「ステーキ御膳」は、ざく切りにした玉ねぎやかつおぶしを合わせたソースも好評だ。

住 上田市別所温泉1674-1 ☎ 0268-39-8080 休 火・水曜
時 昼11時~14時30分(13時30分L.O.) / 夜17時~21時
※2022年4月1日から前日15時までに要予約 ※1~3月は昼営業のみ



美味だれは別添えなので好みの量で調整できる。1本130円~



畳でつくるく小上がりのほかテーブル席も

焼き鳥 焼匠 正宗 まさむね

名物の美味だれ焼き鳥を自家製ダレで

上田名物、ニンニク醤油ダレでいただく「美味だれ焼き鳥」。炭火で焼き上げるこちらの自家製ダレは、リンゴやモモなど旬の信州フルーツを使って香り豊かに。上田の地酒と合わせるのがおすすめだ。地元の常連客に人気のシンプルな塩焼きも絶品。

住 上田市別所温泉160-1 休 月曜
☎ 0268-75-0909 時 17時~24時(23時L.O.)

和食 いちえん荘

祖父母の実家のような空間で、安心安全な料理を味わう

定年を機に千葉県から移住した夫妻が営む。見よう見まねで始めた農業も、今では1シーズンに10種類ほどの野菜や果物を栽培。店で使う食材は自家栽培のものを中心に、化学調味料を使わない安心安全な料理をつくる。祖父母の実家に訪れたような安らぐ空間で、優しい味わいを存分に楽しみたい。

住 上田市手塚178 休 火曜、冬期
☎ 0268-38-6309 時 昼ごはん11時30分~14時 / タごはん17時~20時 ※前日までに要予約



地元の宮大工に依頼したオリジナルのテーブル。梁に使われていた材木を活用した



1929年築の古民家をリノベーション



日替わりの昼ごはん(1,700円)。エコシュリンプとチーズの春巻は定番メニューの一つ

きのこ料理 きのこむら 深山 しんざん

身体が喜ぶヘルシーなきのこ料理

身体を内側から整え、健康維持に役立つきのこ。45年前から一貫して自社栽培を続ける深山では、市場に出ない肉厚なきのこが一年中味わえる。笠を大きく育てることで生まれる芳醇な香りと、独特の食感。コース料理から一品料理まで、風味豊かなきのこを味わい尽くせる食事処だ。

住 上田市前山710-2 ☎ 0268-38-7333 休 不定休 時 10時~17時



併設の工場では、しめじ狩りの体験(250円)ができる



きのこ、蕎麦、漬物など、多くの土産物が揃う売店



ぶなしめじやなめこなど6種が入るきのこ汁膳(1,650円、個別鍋は1,750円)



プレーンマフィン(180円)と青木村産の杜仲とあんこのマフィン(250円)、コーヒー(400円)



地元作家の器や雑貨、オーガニック食品が購入できる

カフェ 自然と暮らす喫茶 **hanatoki** ハナトキ

森で深呼吸するようなくつろぎを

森林セラピストの店主が営む「暮らしにnatureとnaturalを」をコンセプトにしたカフェ。JAS認証の有機豆を焙煎しドリップしたコーヒー、動物性食材を使わずに焼き上げたマフィン、季節のデザートなどが味わえる。

住 上田市別所温泉1717-5 **休** 月~水曜
☎ 0268-75-0211 **時** 9時30分~17時



ソースや付け合わせもすべて手作りの週替わりランチ(1,200円)



靴を脱いで過ごす店内。気軽なカウンター席も人気

カフェ カフェ スプラウト

独自技術を生かした発芽メニュー

芽を出すことで体にやさしく、味わい深くなる食材を使ったこだわりの発芽珈琲や発芽玄米トースト、上田市産の発芽玄米を使った洋食ランチなどのメニューを提供。コーヒー豆(P28で紹介)のギフトセットも人気。サイズは100g、300gのほかドリップバッグ、発芽玄米なども販売。

住 上田市古安曾1541 **休** 月曜
☎ 0268-75-0855 **時** 10時30分~16時



ランチ+580円でデザートとドリンクセットも



パン、サラダつき「季節のおすすめパスタセット」(1,220円~)

イタリアン ガーデンキッチン **ジューンベリー**

ランチもスイーツも絶品、地元の人気店

季節のパスタやグラタンのランチが大人気。松坂ポークを桜のチップで燻した自家製ベーコンなど食材は無添加の自家製にこだわり、旬の野菜がどっさり。自家製パンやポタージュも絶品だ。シェフみずから手がける週替わりスイーツは必食。

住 上田市古安曾3505-9 **☎** 0268-39-0332 **休** 火曜、第1月曜
時 昼11時30分~14時30分(13時30分L.O.)
夜17時30分~21時(夜はコースのみ、要予約)

カフェ 豆cafe enjyu エンジュ

塩田平を一望する席で目にもおいしいランチ

美術館「KAITA EPITAPH残照館」併設のカフェ。旬の野菜たっぷりのランチは、テラス席から見える距離の畑で獲れた大豆や「うえだみどり大根」など上田の農産物づくしのやさしい味。美術館の所蔵作品に着想を得て考案したデザートは、味はもちろん写真に残したい美しさだ。テラス席は塩田平を一望する絶景スポット。

住 上田市前山300(前山寺参道入口) **休** 火~金曜、11月中旬~4月中旬
☎ 0268-38-4569 **時** 11時~16時



村山機多の絵に着想を得たパフェ「一本のガランス」



テラス席で春は桜、秋は紅葉を楽しめる



塩田産大豆や野菜のだしで旨みを凝縮した「季節のリゾット」(1,210円)

カフェ 茶房パニ

のどかな山村と体に優しい料理で心を満たす

自給自足の生活を求めて野倉に移住した、佐々木さん夫妻が営む。安心安全な地域の旬の食材を使うことをモットーに「玄米弁当」と「オープンサンド」を提供。旬の果物を使ったスイーツも人気。電話での予約制で1グループ4名まで。自然の美しさを間近に、体にやさしい料理を楽しみたい。

住 上田市野倉524-1 **☎** 0268-38-3830 **休** 木・金曜、冬期 **時** 11時~16時30分(16時L.O.)



予約する時間によって店内もしくはテラス席が選べる



敷地には桜などの木がある



6種類の惣菜と酵素玄米がセットになった「玄米弁当」(1,400円)

souvenir

お土産

つくり手の思いが詰まった、お土産の数々。
信州上田・塩田平エリアの
旅の思い出にいかが？



750ml 11,000円

☎ 0267-22-6341
(マンズワイン
小諸ワイナリー)

マンズワイン

塩田平で育てたブドウで造ったワイン

カベルネ・ソーヴィニヨン種の栽培適地として選ばれた塩田平東山地区。「ソラリス東山カベルネ・ソーヴィニヨン」は、深い色合いと上品で芳醇な香り、質の高い渋みで、しなやかな味わいに満ちたワインだ。

尾澤木彫美術館

上田の農民美術
こっぱ人形と木彫り製品

大正時代に農閑期の副業として上田で始まった農民美術を継ぐ木工作家、尾澤敏春さんによる「こっぱ人形」は手のひらサイズ。一点一点異なる表情がかわいらしく、ラグビー選手やスキーヤーなど現代的なモチーフも。日常を彩るブローチや茶さじも人気。



左・8,000円、右・7,500円



ふぐ茶さじ1,500円

☎ 上田市区分580-2
☎ 0268-22-4337
☎ 9時~18時
(11~3月は~17時)
☎ 無休
☎ 料 大人500円、小・中学生200円

森のうつつ屋

一つとして同じものはない。木の個性を生かした器

自然豊かな野倉エリアに佇むギャラリー兼工房。隣で伐採された桑や楓の木、農家さんが剪定したリンゴ、ブドウの木などを用いた木の器を製作。節や穴、木の変形を生かした作品が揃う。



ギャラリーは土・日曜オープンで、平日は不定

☎ 上田市野倉936 ☎ 080-9661-1136 ☎ 10時~16時 ☎ 月~金曜

若林醸造

日本遺産登録記念
老舗が醸す特別酒

若林醸造による、日本遺産登録記念酒。仕込み水の一部に女神岳の湧き水を使った特別純米酒「信州上田」は甘口と辛口のバランスよし。純米大吟醸酒「別所」はやや甘口ながらすっきりとした味わい。



各300ml。
「信州上田」730円、
「別所」860円

☎ 上田市中野466
☎ 0268-38-2526
☎ 8時30分~17時
☎ 不定土曜、日曜、祝日

カフェスプラウト

信州初！
こだわりの発芽珈琲

自社開発の発芽機に入れて適度な温度管理と水で芽を出し、乾燥した豆を焙煎した「発芽珈琲」。発芽することで栄養素が増え、コーヒーのえぐみは軽減。□当たりがよいコーヒーが味わえる。



予算に合わせたギフトも可能



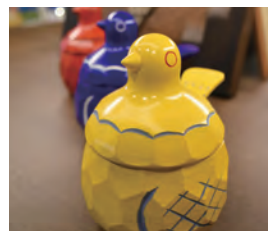
ひよろつと伸びた
コーヒー豆の芽

☎ 上田市古安曾1541
☎ 0268-75-0855
☎ 10時30分~16時
☎ 月曜

南條旅館

上田地域ならではの
土産をセレクト

宿泊客以外も利用できる売店では、上田地域ならではの土産を扱っている。なかでも写真の「鳩の砂糖壺(シユガーポット)」が人気。併設のコワーキングスペース(要予約)と合わせて訪れたい。



いくつも揃えたいくなる愛らしさ。一つ8,980円

☎ 上田市別所温泉212
☎ 0268-38-2800
☎ 売店は10時~18時
☎ 南條旅館の休館日

豆cafe enjyu

美術館の思い出に一口サイズの宝物

「豆cafe enjyu」のパティシエによるオリジナルクッキー。コナツツ風味のメレンゲクッキーは、サクッととした食感ながら口に入れると一瞬で溶ける食感がやみつきに。クランベリーのホワイトチョコクッキーは果肉感たっぷり。□サイズで少しずつ楽しめる。



「残照館クッキー缶」1,180円

☎ 上田市前山300(前山寺参道入口)
☎ 0268-38-4569
☎ 11時~16時
☎ 火~金曜、11月中旬~4月中旬

日本遺産をめぐる「アクセスガイド」

TICKET! お得な「きっぷ」

上田電鉄 1日まるまるフリー切符

別所線全線が、1日乗り降り自由!

金額 大人1,180円 小児600円

発売場所 上田駅は券売機で販売。
下之郷駅・別所温泉駅は窓口営業時間に発売

☎ 0268-22-3612(上田駅/上田電鉄)

上田バス 信州上田レイライン線1日券

下之郷駅から塩田平、別所温泉駅を結び、日本遺産の文化財各所をめぐるシャトルバス。何度も乗り降りできる1日券がおすすめ!



金額 大人500円 小児250円

発売場所 バスに乗車の際、運転手にお声がけください。
ただし12月~3月は運休

☎ 0268-34-6602(上田バス)

バス

のんびり乗り降りしながら日本遺産をめぐりたい人は、ローカルバスを利用しよう。

上田バス 千曲バス

☎ 0268-34-6602 ☎ 0268-22-2363(上田営業所)

タクシーのご利用は

上田観光自動車	☎ 0268-22-0200
上田観光自動車 丸子営業所	☎ 0268-42-2151
上田タクシー	☎ 0268-22-0055
塩田観光タクシー	☎ 0268-38-3151
省和タクシー	☎ 0268-22-0400

電車

別所線

片道約30分で、上田駅から別所温泉まで結びローカル鉄道。悠々と流れる千曲川、のどかな田園風景を楽しもう。



☎ 0268-22-3612(上田駅/上田電鉄)

しなの鉄道線

軽井沢駅と篠ノ井駅を結び、国分にある「信濃国分寺」に行く時は信濃国分寺駅を利用するとよい。



☎ 0268-21-3470(しなの鉄道お客様センター)

観光ガイドタクシー

「さわやか信州観光ガイドタクシー」は、認定乗務員が運転、ガイド、エスコートアシスタント、カメラマンなど5つの任務でおもてなしてくれる。



上田地域の旅の情報はこちら

上田駅観光案内所 ☎ 0268-26-5001

別所温泉観光協会 ☎ 0268-38-3510

ボランティアガイド

上田観光ボランティアガイド

上田の歴史をこよなく愛するガイドが、信濃国分寺コース、別所温泉コース、塩田平コースなどを案内する。受付は2名以上で、希望日の10日前までに要予約。

☎ 0268-71-6074(信州上田観光協会)

塩田平ボランティアガイドの会

塩田平の歴史風土をもっと詳しく知りたい方は、こちらへお問い合わせを!

☎ 0268-39-7250(塩田の里交流館「とっこ館」)

住 上田市国分1049 ☎ 0268-24-1388

信濃国分寺



寺で授与している蘇民将來符は、息災安穩と招福と繁栄を願う護符として知られている。泥柳の木を六角柱のこけし型にしたところに、大福・長者・蘇民・將來・子孫・人也という文字と文様を墨と朱色で書き入れている。

蘇民將來符
毎年集める人も多い人気の護符

寺の界隈を散策していると、ユニークな絵が描かれたお札が貼られているの気がつく。これは元三大師(がんざんだいし)の姿。紙タイプ、ステッカータイプとあり、家の玄関などに貼ると厄病災難除けになるといわれている。

ちょっとユニークな厄除けはいかが?



角大師

神社仏閣で買えるお土産

神社仏閣の おすすめ
日本遺産認定の神社仏閣には、こっそりしか手に入らないお守りや商品も。

生島足島神社

住 上田市下之郷中池西701 ☎ 0268-38-2755



生島足島神社で扱う上田紬の御朱印帳は、一つひとつ手づくりされた上田紬の老舗・藤本の特注品。絹織物である上田紬は、丈夫でしなやかな触り心地と上品な色合いが魅力的。参拝の際は、日本遺産認定記念の御朱印をいただくこともお忘れなく。

上田紬の御朱印帳と日本遺産の御朱印
上田市の伝統工芸品
上田紬で織られた御朱印帳

住 上田市別所温泉1666 ☎ 0268-38-2023

北向観音

大(18.3cm×11.5cm)、小(16.1cm×10.5cm)の2種類。各700円



朱護箋

住職夫妻考案の御朱印はさみ紙

御朱印帳のはさみ紙の代わりに用いる、オリジナルの「朱護箋」。和紙でつくられ、光にかざすと境内にある愛染カツラの葉の模様がうっすら浮かび上がる。色は紫、ピンク、黄色の3種類。やわらかな色合いが人気だ。