

自治会に加入しましょう



☎ 上田市自治会連合会（事務局） ☎22-4130

☎ 市役所市民参加・協働推進課 ☎75-2230

私たちの毎日の暮らしは、自治会の活動によって支えられています。

上田市には、現在241の自治会があります。自治会は、地域に住む人々が互いに助け合い、協力し合うコミュニティ組織で、住民が安全・安心で快適に暮らせるよう、生活環境の維持や改善を行っています。また、緊急時にお互いが助け合えるよう、日頃から隣近所であいさつを交わしたり、回覧板での情報提供、地域のお祭りやレクリエーションなどの自治会行事を通して、住民相互の信頼関係や安心感を育む活動にも取り組んでいます。

防災 いざという時に備えて

火事や地震、風水害などの災害はいつでも発生するかわりません。各自治会では自主防災組織をつくり、いざという時に備えて、日頃から地域の安全点検や防災訓練、防災用資器材の整備を行っています。

安全 地域ぐるみの安全活動

多発する犯罪や交通事故を未然に防ぐため、各自治会では、市や各種団体と連携して、定期的な防犯パトロールや児童・生徒の登下校時の見守り活動などに取り組んでいます。



環境 ごみ集積所の管理・環境美化

家庭から出されるごみや資源物。近隣住民が協力し合い、集積所を清潔に保つための管理やリサイクルに取り組んでいます。また、道路や側溝の清掃や草刈り、花いっぱい運動などの美化活動も推進しています。



防犯 防犯灯の設置・管理

夜間、暗い道や人通りの少ない道でも安心して通行できるように設置されている防犯灯。その防犯灯の設置や管理に要する費用（新設・交換・電気料負担など）は自治会費で賄われています。

交流 住民同士の親睦・交流

地域のお祭りや子ども会、敬老会。多世代の住民が気軽に参加できるさまざまな行事の開催を通して住民間の親睦と交流を図るとともに、災害時など、いざという時に隣近所が助け合える「絆づくり」に取り組んでいます。

情報 地域や市の情報提供

インターネットが普及した現代でも、回覧板の役割は重要です。地域のイベント情報や防災に関する大事な情報を届けるだけでなく、回覧を通して、高齢者世帯の見守り（安否確認）も行っています。



広告

お引越しに ご結婚時に 転勤時に
あなたの困ったを一緒に解決いたします

捨て方がわからない
遺品整理 生前整理

おすすめプラン
●軽トラック1台丸ごと積み放題プラン
9,800円～最大25,000円まで

自転車・バイク・マシン他 何でも回収いたします!!

信州エコサービス
見積・相談 無料
☎0268-43-3050
長野県上田市下丸子325

はり・きゅう
ふるさとの針灸院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:30	●	●	●	●	●	●	休
15:00～19:00	●	●	●	●	●	休	休

※訪問施術承ります。
定休日 土曜午後、日曜、祝日

上田市古里94-11
TEL.0268-25-8833

創業明治34年
株式会社 **アオヤキ印刷**

[取扱品目] 自費出版・記念誌・作品集

上田市住吉558-11
TEL.23-5588 FAX.22-6466

自治会加入Q&A

Q. なぜ自治会が必要なのですか？

A 私たちが生活していく上で、個人の力だけでは対応できないことがたくさんあります。例えば、ごみ集積所や防犯灯の設置・管理、いざという時に避難場所となる公民館などの維持・管理、道路や側溝の清掃、子どもや高齢者の見守り、防犯パトロールなど、私たちが日々、当たり前のように入っていることが、実は、地域住民の活動や費用負担（自治会費）によって支えられていることをご存知でしたか。自治会は、地域住民が互いに助け合い、協力し合うコミュニティ組織として、地域課題の解決や住みよい地域づくりに取り組んでいます。また、行政（市）と地域住民のパイプ役として、地域の要望を行政に届けています。

Q. 税金を払っているのだから、市役所が全部やってくれるのではないのですか？

A 社会状況や価値観の変化に伴って、住民のニーズも複雑化・多様化してきており、行政だけで対応することは難しくなっています。「自助」「互助」「公助」という考え方があるとおり、個人と自治会、行政が役割を分担しながら、支え合う仕組みづくりが必要です。特に、大規模災害の発生時には、行政による公的支援に限界があることから、地域内での助け合いが重要になります。

Q. 自治会に加入しないといけないのですか？

A 皆さんがいつも利用しているごみ集積所の管理や、夜道を照らす防犯灯の設置などの生活に密着したさまざまな取組は、自治会員である地域住民の活動と費用負担（自治会費）により賄われています。また、火事や自然災害が発生した際、消火や救助活動に従事する「消防団」の運営も自治会から支出される協力金によって支えられています。こうした地域内での「受益」と「負担」の関係は、私たちが日々の生活を送る上で欠くことができませんので、ご理解をいただき、ぜひ加入をお願いします。

Q. 自治会加入のメリットは何ですか？

A 過去の災害では、被災した人の多くが家族や近隣の住民により救助されています。いざという時に備え、日頃から隣近所とのつながりを持つことが何よりも大切であるため、自治会への加入をお勧めします。子どもさんがいるご家庭では、夏祭りなど自治会主催のイベントへの参加を通して、子どもだけでなく、親同士が顔見知りになることができます。また、移住してきた方にとっては、懇親会などを通して、世代を超えた仲間づくりができるメリットもあります。

Q. 忙しくて活動に参加できないのですが？

A 仕事が忙しい、子育てや介護で忙しいなど、人にはそれぞれ事情があります。「だから加入しない」のではなく、できる範囲で構いませんので、自治会の活動に参加したり、ご理解をいただきたいと考えています。

Q. 自治会に加入するにはどうしたらいいのですか？

A お住まいの地区の自治会長に直接申し出ていただくか、転入・転居時にお渡しする自治会加入リーフレットに折り込んである加入申込書を市役所市民課または各地域自治センター市民窓口へ提出してください。また、FAX、メールの他、市ホームページでも受け付けています。以下のQRコード®（ながの電子申請サービスにリンク）からもお申し込みできます。お申し込みいただいた内容は、市から自治会長へ連絡します。その後、自治会長または自治会役員から加入に際して諸手続きについての連絡がありますので、ご承知おきください。加入する自治会や自治会長の連絡先がわからない場合や、加入に際してご不明な点などがありましたら、前頁の問い合わせ先までお気軽にご相談ください。



必要事項

- 加入する自治会名
- 氏名（世帯主名）
- 住所
- 電話番号

FAX：23-5246

メール：mati@city.ueda.nagano.jp

広告

Supporting industrys.
私達は、塗装のチカラでお客様の生産性を支えています

確かな技術力 高い品質 幅広い対応力

METAL COAT
有限会社 メタルコート

〒386-1212 長野県上田市富士山 2416-34
TEL.0268-38-8040
FAX.0268-38-8144

**どんな修理にも
対応致します！**

四輪・二輪車販売 車検 保険 買取り 钣金塗装

2019年、台風19号の際には当社も被災し、業務停止を余儀なくされましたが、本当に沢山の方々に激励のお言葉、手を差し伸べて頂き、本当にありがとうございました。この場を借りて、お礼させていただきます。

お気軽にお問い合わせください。

竹花モータース
〒386-0321 上田市平井852
TEL.0268-41-7733

ホームページ
こちらから↓

上田市の情報入手しよう!

インターネット

■上田市公式ホームページ

行政情報をはじめ、イベントや観光の最新情報をお届けします。



■うえだ大好き

上田を楽しむための観光、イベント情報をはじめ、文化・芸術、移住、グルメ情報など幅広いまちの魅力を集約したサイトです。



うえだ大好き



■上田市公式ソーシャルメディア

上田市ツイッター

Twitter

災害情報、防災情報、火災情報等の安全・安心に関する情報や、上田市のイベント情報や四季折々の情報を掲載。



上田市シティプロモーション

Facebook

上田市の出来事や魅力、市が関係するイベント情報等を掲載しています。

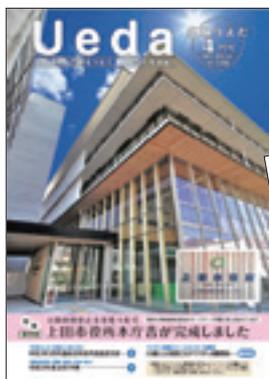


広報紙

■広報うえだ

上田市では毎月発行し、自治会配布、または公共施設に置いてあります。また、上田市ホームページやアプリなどでもご覧いただけます。

広報
うえだ



地域版広報紙

「地域自治センターだより」も発行しています



(丸子) (真田) (碓石)

映像・動画

■上田市行政チャンネル

「上田市行政チャンネル」では、ケーブルテレビやインターネット(YouTube)を活用し、行政情報や地域情報を動画で発信しています。



- 上田ケーブルビジョン(UCV) デジタル CATV009チャンネル
- 丸子テレビ放送(MTV) デジタル CA103チャンネル

電子メール

スマートフォン、携帯電話、パソコンなどに、災害時の避難情報や気象警報を配信しています。

登録は右の二次元コードを読み取るまたは「mail.ueda-city@raidan.ktaiwork.jp」に空メールを送信してください。

※上田市からの返信メールが届かない場合には、「@city.ueda.nagano.jp」からのメールを受信できるように設定して下さい。

〈配信メニュー〉

- ・緊急速報
- ・防災情報
- ・通行規制情報
- ・火災情報
- ・生活安全情報
- ・農産物等被害注意報
- ・子育て情報
- ・商工業情報
- ・イベント情報
- ・行政情報ピックアップ など



広告

型枠工事一式

有限会社立花建設

上田市上丸子1500-4 |
TEL 0268-42-6708
katawaku@tachibana.ltd

四季折々 上田歳時記



他にもあるある！オススメイベント

信州国際音楽村 ラベンダー祭り
6月中旬~7月中旬

浅間山麓を望むパノラマが楽しめるロケーションの中、約5000株のラベンダーが一面に咲き誇る信州国際音楽村。ラベンダーの癒しの香りを楽しめます。

信州上田祇園祭
7月上旬

地元の自治会がみこしを担ぎ、上田の中心街を熱く練り歩く伝統行事。約100基を超える宮みこし、樽みこしなどが、中央商店街へ賑やかに繰り出します。

保野祇園祭
7月中旬

武田信玄が穂屋野にまちづくりをし、始めさせたとされている保野祇園祭。市の指定無形文化財に指定されています。古式を今に伝える祭りです。

上田わっしょい
7月下旬

踊る! 担ぐ! たたく! 真夏の夜空に響く軽快な音楽と「わっしょい!」の掛け声のもと、上田市民が集い、連をつくって爽快に歌い踊る市民祭です。

信州上田大花火大会
8月上旬

上田市の夏の風物詩とも言える大花火大会。千曲川の心地よい夜風に吹かれながら、夏の夜空を華やかに彩る。約一万発の花火を楽しめます。

上田真田まつり
11月下旬

真田鉄砲隊祝砲、真田武者行列、真田軍と徳川軍の決戦劇など、上田城跡公園から中心商店街までを真田一色に染め上げる真田まつりは壮観のひとつ。

鹿教湯温泉 氷灯ろう夢祈願
12月下旬~1月末

鹿教湯温泉を彩る冬の恒例イベント。五台橋から文殊堂、薬師堂周辺に約200個の氷灯ろうが並び、柔らかな光で辺り帯を幻想的に照らし出します。



広告

家屋解体一産業廃棄物処理業許可第2021005409号
一般廃棄物収集運搬業許可1116
一般土木一知事登録(特定建設業)9791

(株)みすゞ工務店

事務所・上田市仁古田1234-5 MTRプラント
TEL 0268(75)7097 北佐久郡立科町牛鹿227-20
FAX 0268(75)7098 TEL・FAX 0267(56)3511

建物解体工事のことなら当社へお任せください

各種解体 産業廃棄物収集・処分 見積無料

お気軽にお問合せ下さい!!

真田氏ゆかりの地を巡る

目次

相談窓口

上田市を知ろう！

公共交通

マップ

庁舎案内

届出・税金

保険・福祉

生活環境

子育て・教育

健康・福祉

その他情報

防災・緊急

施設ガイド

医療ガイド



真田氏と上田市について

真田氏は当初の拠点・真田郷の山城から上田盆地のほぼ中央に上田城を築き、その周辺に武士を、さらにその外側に商人や鍛冶・染物などの職人を住まわせました。こうした礎が上田を信州の経済・商業の中枢として発展させていきました。

真田信繁(幸村)の父、真田昌幸によって築城された上田城は、徳川軍を二度にわたり撃退した難攻不落の城として知られています。公園として整備された現在も、壕や土塁、石垣が随所に見られ、本丸跡には隅櫓3基と櫓門1基が構えます。春の千本桜や秋の紅葉シーズンには多くの人で賑わいます。



真田神社(さなだじんじゃ)

上田城跡公園内にある神社で、真田氏・仙石氏・松平氏を御祭神としています。境内奥には伝説の「真田井戸」もあります。
 国二の丸1-12

map ● P42 A-3



真田氏館跡(さなだしやかたあと)

永禄年間(1558～1570年)の構築と考えられ、土塁や枳形などの遺構が残る。地元では「お屋敷」と呼び親しまれ、現在はツツジの名所としても知られています。
 国真田町本原2984-1

map ● P65 E-3



真田氏歴史館(さなだしれきしかん)

武具甲冑や豊富な資料により真田三代の活躍の様子を年代ごとに解説しています。昌幸父子の復元甲冑など見応えある展示品も数多く並んでいます。
 国真田町本原2984-1

map ● P65 E-3



真田氏本城跡

(さなだしほんじょうあと)

真田地域の他の城跡に比べ、規模が大きく水利もあることなどから、真田氏本城であったと推定されています。3つの郭からなり、高さ約2mの土塁や堀切も残っています。小高い山の上に広がり、周囲の山城や市街地も一望できます。
 国真田町長5029-3

map ● P65 F-1

Colmun

上田真田まつり



武者行列や鉄砲隊の演武、獅子舞など、真田一族の生き様を表現した勇壮なパフォーマンスが、上田城跡公園や市内中心部で繰り広げられます。

広告

WORLD CO., LTD.

株式会社ワールド重機開発

私達は環境を守る責任がある

本社オフィス

〒386-1106 長野県上田市小泉911-3
 ☎(0268)24-2448(代) FAX24-2566
お客様番号0120-915-005
 E-mail:world@po9.ueda.ne.jp

(財)全国解体工事業団体連合会員
 (協)長野県解体工事業協会会員
 (社)長野県産業廃棄物協会会員
 産業廃棄物処理業許可
 長野県知事登録第2021007933号
 一般廃棄物処分業許可(2011)
 建設業許可(特-2)16504号
 信州リサイクル製品認定番号第202017号



信州屈指の温泉に浸る

市内には、信州最古とされる「別所温泉」や、鹿教湯・大塩・霊泉寺の3つの温泉地からなる「丸子温泉郷」など、歴史ある名湯が点在しています。温泉宿のほか日帰り温泉施設も充実し、気軽に湯めぐりが楽しめます。



北観音



五台橋



文殊堂

丸子温泉郷

丸子温泉郷は鹿教湯、大塩、霊泉寺の3つの温泉の総称です。鹿教湯温泉は「杖要らずの湯」の別名を持ち、大塩は武田信玄軍の治療などに使われた「信玄の隠し湯」。霊泉寺では平維盛が傷を癒し、寺を建てたと伝えられています。鹿教湯温泉には20軒、霊泉寺温泉には4軒の旅館があります。

別所温泉

1400年の歴史を誇る別所温泉。温泉街には3か所の共同浴場と、国宝や重要文化財の古刹、カフェ、飲食店などが建ち並び、散歩を楽しめます。厄除けと現世利益を願う北向観音の下から湧き出る弱アルカリ性のお湯は、柔らかく美肌効果も。さまざまな趣の13の宿があります。



別所温泉駅



湯かけ地蔵



日帰り温泉

趣向をこらした内湯や露天風呂で、心身ともにリラックス。

別所温泉 あいそめの湯



国別所温泉 58

map ● P70 B-4

真田温泉 ふれあいさなだ館



国真田町長 7369-1

map ● P65 D-1

室賀温泉 ささらの湯



国上室賀 1232-1

map ● P66 B-3

武石温泉 うつくしの湯



国上武石 1454-3

map ● P76 A-4

広告

私たちのその時代時代の繁栄を支えてきた数々の施設。
今、その役目を終えて新しく生まれ変わります。

再生・新生

技術と実績。それが私たちの自信です。




解体工事・土木工事・廃棄物処理
ISO9001、14001取得

株式会社竹原重建

長野県上田市上田原1195-1
TEL：0268-24-6974
FAX：0268-24-6881
産業廃棄物収集運搬業：2001043323
産業廃棄物処分業：2041043323

再生砕石販売

ピッツケン長野株式会社

TEL：0268-23-6410

大地の織り成す絶景に出会う

大自然に恵まれた信州上田には、今もなお懐かしい日本の原風景が広がっています。新緑がまぶしい菅平高原の峰々、春から秋にかけて見事に移ろう棚田の景観、夏の訪れを告げる千曲川の清らかな流れ……。市内各所で見られる四季折々の美しい景観が、訪れた人々を魅了します。

菅平高原

花の百名山「ねこだけ根子岳」と日本の百名山「あずまやさん四阿山」の麓に広がる標高1,300mの高原。冷涼な気候と地形からラグビーやサッカーなど、スポーツ合宿の聖地として有名です。日本のダボスとも称され、冬はスキーのほか、根子岳の標高2,170mの地点まで走る雪上車・スノーキャットも楽しめます。

四季折々の花のみどころ

上田城跡公園 桜

戦国の名城を埋め尽くすように、約1,000本の桜が咲き誇ります。お城に映える桜、お堀の水面に映る桜など、城と桜の美しい景色をお楽しみください。また4月上旬には、上田城千本桜まつりが開催され、物産展など様々な催しが行われます。

場 二の丸 6263-イ
期 4月上旬～中旬

map ● P42 A-2

余里一里 花桃の里



約4kmにわたって続く2,000本の花桃。のどかな里山が鮮やかに染まり、現代の桃源郷とも称えられるほどに。

場 武石余里

期 4月中旬～5月上旬

map ● P76 A-5

信州国際音楽村 スイセン



辺り一面に約10万本のスイセンが咲き、遠くには浅間山も望むことができます。桜の見頃と重なるとさらに美しい景色が広がり、上田の早春を彩ります。

場 生田 2937-1
期 3月下旬～4月中旬

map ● P73 D-2

御屋敷公園 ツツジ



真田氏が上田城を築城する以前に住んでいた館の跡で、5月中旬から6月上旬にかけて、約600株のツツジがこの公園一帯を真っ赤に染めます。

場 真田町本原 2984-1
期 5月中旬～6月上旬

map ● P65 E-3

広告

空師

伐採で
お困りなら
お任せください。

株式会社小山林産
上田市武石上本入1124-1

お気軽にご相談ください
TEL 0268-41-4570
http://www.koyamaer.insan.co.jp

創業約40年 自動機設計・製作

製品の組立機、検査機等、
様々な工程での製作実績がございます。

工場の自動化、省力化は
是非お声がけください！

丸字本社 東御工場

機械設計・制御設計経験者 従業員募集中！

MIEC

メカトロニクスワークス株式会社

MECHATRONICS WORKS CO.,LTD

〒386-0411 長野県上田市生田 3183 (丸字本社) TEL. 0268-43-1515
〒389-0505 長野県東御市和 910-1 (東御工場) TEL. 0268-75-5317



美ヶ原高原

map ● P36 B-5

標高約2,000メートル地点に位置する高原リゾート。360度の大パノラマが広がり、高山植物の名所としても知られています。美ヶ原高原美術館では野外展示されている350点あまりの現代彫刻が楽しめます。



信州国際音楽村ラベンダー



広大な高台に約5,000株のラベンダーが咲き誇ります。お祭りの期間中は、有料で摘み取ることができます。

圃 生田2937-1

期 6月中旬～7月中旬

map ● P73 D-2



map ● P71 E-4

塩田平 あじさい小道

約1.5kmにわたり数万本のガクアジサイが咲き誇り、毎年7月中旬に地元自治会が中心となって様々なイベントが開催されます。

圃 前山 期 6月中旬～7月中旬



map ● P60 B-1

信濃国分寺 蓮

信濃国分寺本堂の北側のハス田に、鮮やかな蓮の花が一面に咲きます。見頃に合わせ開催される「蓮のフェスタ in 信濃国分寺」では、ミニコンサートや草花、農産物の販売などが行われます。

圃 国分1049 期 7月上旬～8月中旬

稲倉の棚田

map ● P37 D-3

上田盆地を見下ろす稲倉に約30haにわたって広がる棚田(「日本の棚田百選」)。標高差200m以上にも及び、土手が石と土で巧みに調和して造られています。夏には、約千本のロウソクのほのかな灯りが棚田の輪郭を天空に浮かび上がらせる、幻想的なお祭りが開催されます。



巢栗渓谷 紅葉



武石川上流の景勝地。清らかな流れと岩石はまるで日本画のようです。秋の紅葉も美しく、その絶景は私たちの目を楽しませてくれます。

圃 上田市武石上本入

期 11月上旬～

map ● P36 B-5

塩田平 紅葉



高台から見下ろす前山寺の紅葉をはじめ、塩田平一帯の数々の文化財に紅葉が彩りを添えます。

圃 前山、他

期 10月下旬～11月上旬にかけて

独鈷山麓 ヒマワリ

独鈷(とっこ)山麓、宮沢地区の開けた敷地にヒマワリ畑が広がります。天気の良い日、独鈷山を背景に広がるヒマワリ畑は絶景です。圃 平井 期 9月上旬～



map ● P75 E-2

広告

JA 信州うへだは農業を通じて
ふるさとの食と緑を守ります

 JA信州うへだ

上田市大手二丁目7番10号 TEL.0268-25-7800

(株)ジェイエサービス
TEL.0268-25-7070

(有)信州うへだファーム
TEL.0268-39-7370

(株)オートパル信州うへだ
TEL.0268-23-7230



地元の農産物は、お近くの直売所で!

JA 信州うへだ

検索

組合員募集中!!

直売所情報などは
HPをチェック!



併せてfacebookも
同時にチェック!





レイラインがつなぐ 「太陽と大地の聖地」

～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

信州上田・塩田平は日本遺産として
認定されています！



独鈷山と夫神岳から扇状に開ける地・塩田平は、古来「聖地」として、多くの神社仏閣が建てられています。山のふもとにある信州最古の温泉といわれる別所温泉、「国土・大地」を御神体とする「生島足島神社」、「大日如来・太陽」を安置する「信濃国分寺」は、1本の直線状に配置され、レイラインをつないでいます。夏至と冬至に、鳥居の中を太陽の光が通り抜け、神々しくぬくもりのある輝きを享受できるのです。先人たちが、この地が特別であると後世に伝えようと遺した様々な仕掛けは、今も、訪れる人びとにパワーをチャージさせます。



バス停留所一覧
24 別所温泉 ⇄ 23 別所温泉駅 ⇄ 22 別所温泉
12 前山 ⇄ 11 宮本町 ⇄ 10 本町 ⇄ 9



塩田平の日本遺産構成文化財

- 1 安楽寺八角三重塔(国宝)
- 2 木造惟仙和尚坐像(国重文)
木造恵仁和尚坐像(国重文)
- 3 常楽寺本堂
- 4 常楽寺石造多宝塔(国重文)
- 5 北向観音堂
- 6 善光寺地震絵馬
- 7 愛染カツラ(別所五木)(市天然記念物)

上田市日本遺産オリジナルロゴマーク



令和2年6月19日に『レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～』が日本遺産に認定されたことを受け、上田市日本遺産のオリジナルロゴマークを制作しました。新たな地域ブランドを、各事業者・団体などのビジネスや地域活動にぜひ御活用ください。

上田市日本遺産オリジナルロゴマークの使用については使用許可申請書に必要事項を記入し、上田市日本遺産推進協議会事務局(上田市政策企画部交流文化スポーツ課内)へ提出してください。

広告

ASKHOME ORIGINAL INTERIOR *hacienda.del Ciero*

<https://www.askhome.net/>
Contact: Tel 0120-21-3341
アスクホーム 〒386-0016 上田市国分 1-1-5 FAX.0268-29-1581

木と暮らす喜び

*建築・設計・施工
*土木工事
*インテリアコーディネート
*エクステリア設計・施工
*太陽光発電施工
宅地建物取引業(長野県知事(2)第5426号)

株式会社 手塚工務店
上田市上田原1274-3 TEL.0268-22-5154

上田電鉄 別所線 運行ルート

比蘭樹⇨21山田⇨20満願寺入口⇨19金井⇨18さくら国際高校⇨17手塚⇨16中原⇨15西前山⇨14中禅寺⇨13龍光院⇨前山寺⇨8藤本⇨7無言館⇨6押出⇨5東塩田⇨4石神⇨3郵便局前⇨2生島足島神社前⇨1下之郷駅



※この地図は塩田平を中心に作成したものです。35の構成文化財のうち、表示されないものがあります。
 ※10は産地非公開のため、便宜的に「ちがい石」を展示している「塩田の里交流館（とっこ館）」を示しています。

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 9 前山寺三重塔 (国重文) | 18 別所神社本殿 |
| 10 ちがい石とその産地 (市天然記念物) | 20 千駄焼き・百八手 |
| 11 西光寺阿弥陀堂 (県宝) | 30 泥宮 |
| 12 中禅寺薬師堂 (国重文) | 31 生島足島神社本殿内殿 (県宝) |
| 13 中禅寺木造薬師如来坐像 (国重文) | 32 生島足島神社摂社諏訪社本殿 (市指定) |
| 14 中禅寺木造金剛力士像 (県宝) | 33 生島足島神社文書 (国重文) |
| 15 前山塩野神社拝殿及び本殿 | 34 長福寺銅造菩薩立像 (国重文) |
| 17 別所温泉の岳の轍行事 (国選択無形民俗文化財) | 35 別所線の鉄道施設 |

**別所線・信州上田レライン線
電車・バスフリーきっぷ発売中**

「上田電鉄 別所線」と無言館、前山寺、龍光院、中禅寺方面をめぐる「上田バス 信州上田レライン線」が乗り降り自由でお得なフリーきっぷ

- ◆発売金額 大人▶1,240円 小児▶620円
- ◆有効期限 発売日当日限り ◆発売場所 上田駅
- ◆発売期間 毎年4月1日～11月30日まで

広告

リサイクルで地球の資源を守ります

鉄屑 アルミ ステン 銅 etc.

金属スクラップは当社へ!

株式会社 コイズミ

TEL 0268-23-1234
FAX 0268-23-1235

上田市踏入2-18-40 E-mail:kanri@koizumi-recycle.com
コイズミ 検索 https://www.koizumi-recycle.com

ゴミのことなら何でもお任せ下さい!

持ち込み・引き取りOK 1点からでもお見積り無料!!

まずはご連絡ください

0120-16-5353

株式会社 ウェルサイクル

上田市天神3-11-40
TEL 0268-26-1820 FAX 0268-26-1840
E-mail/wellcycle@ca.wakwak.com

信州の学海

塩田平には鎌倉時代などに多くの寺院が建立され、各地から僧が学びに訪れたことから、いつしか信州の学海と呼ばれるようになりました。



市建造物



③ 常楽寺本堂

別所温泉・北向観音の本坊で、鎌倉時代には天台宗学の道場として栄えました。本堂は寄棟造、茅葺の建物です。

〒別所温泉 2347

map ● P70 A-4

国重文



④ 常楽寺石造多宝塔

石造多宝塔は弘長2年(1262)の作で、鎌倉期多宝塔の優品です。塔が建てられている場所は、境内で最も神聖な場所とされます。

〒別所温泉 2347

map ● P70 A-4



⑥ 善光寺地震絵馬

「善光寺だけでは片参り」のいわれを伝える絵馬。北向観音で受けたお札が身代わりになってくれたおかげで、災難を逃れたという伝説を描いています。

〒別所温泉 1666

map ● P70 A-5



市天然記念物

⑦ 愛染カツラ (別所五木)

神仏が姿を現した「影向の桂」といわれる霊木で、目通り幹囲5.8mの太さがあります。葉がハートの形をしており、日活映画『愛染かつら』のモデルとなり、今でも縁結びの霊木として親しまれています。

〒別所温泉 1666

map ● P70 A-5

⑤ 北向観音堂



map ● P70 A-5

① 安楽寺八角三重塔

安楽寺境内の奥に建つ日本で唯一の木造八角形の木造三重塔です。中国宋時代の禅宗様(唐様)という様式で建築されています。

〒別所温泉 2361

国宝

map ● P70 A-4

② 木造惟仙和尚坐像・木造恵仁和尚坐像



国重文

map ● P70 A-4

安楽寺境内の伝芳堂に、等身大の僧侶の椅像「頂相」が並んで祀られています。没後、弟子たちがその徳を慕い造立したものです。



県宝

⑧ 舞田の石造五輪塔

総高212cmの鎌倉時代の五輪塔の優品で、塩田平に多く所在する石造文化財の中でもひととき目立つ雄大な塔です。

〒舞田

map ● P71 D-1

広告



龍昌院旭靈園は真田幸村公の兄にあたる藩主、真田信之公の崇敬を得て建立した寺です。

曹洞宗 法性山 龍昌院 旭靈園

〒386-1321 長野県上田市保野424番地
TEL 0268-38-2426 FAX 0268-38-8367

次もお願いの一言が信頼の証



株式会社 山宮建設



上田市住吉311番地5

TEL:0268-22-5472

E-mail:yamamiya@kib.biglobe.ne.jp

FAX:0268-23-0463

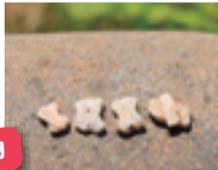
URL:http://www7a.biglobe.ne.jp/~yamamiya

神宿る「山」への祈り

本州で雨の一番少ない上田では、水源となる山々への信仰が盛んでした。現在もそれを伝えるものが多く残っています。



国選択無形民俗文化財



市天然記念物

17 別所温泉のたけのぼりぎょうじ 岳の幟行事

大早魃に苦しんだ農民が、雨の神様に貴重な反物をささげて祈ったことが始まりとされています。7月15日直近の日曜日に天に昇る龍を象った幟の行列が練り歩きます。 **map ● P70 A-5**

10 ちがい石とその産地

2つの中性長石がX形に交わって晶出した鉱物で、弘法法でしか産出されません。 **map ● P71 D-3**



9 前山寺三重塔

二層目と三層目に縁と勾欄がないため「未完成の完成塔」と呼ばれる珍しい三重塔です。 **map ● P71 E-4**

11 西光寺阿彌陀堂



県宝

飾らないシルエットが美しい室町時代後期の建造物です。本堂には大日如来が祀られています。 **map ● P72 A-3**

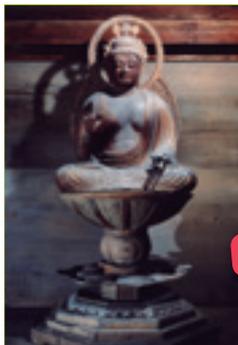
12 中禅寺薬師堂



国重文

約800年前に建築と推定される中部日本最古の木造建築で、塩田平に仏教文化が根付いた時期を示すものです。 **map ● P71 D-4**

13 中禅寺木造薬師如来坐像



国重文

薬師堂の本尊で、平安時代後期(藤原期)の「定朝様」に進取の鎌倉様式を取り入れた、いわゆる「藤末鎌初」の仏像です。

14 中禅寺木造金剛力士像



国重文

平安時代末の信州最古の金剛力士像。寄木造で像高207cmのやや小振りの像です。

15 前山塩野神社拝殿及び本殿



市建造物

拝殿は寛保3年(1743)のものと思われ、二階建ての「楼門造り」という珍しい建物です。また、本殿は寛延3年(1750)の建築と考えられ、「一間社流れ造り」の様式で、見事な龍の彫刻が目を引きまます。 **map ● P71 D-4**

16 法住寺虚空蔵堂附厨子



国重文

平安時代に創建されたと伝えられる天台宗の古刹・法住寺の信仰の中心となっています。室町時代中頃に造られたものと考えられています。 **map ● P75 E-2**

18 別所神社本殿 (神楽、本朝縁結大神祠)



市建造物

建物は天明8年(1788)のものと思われ、上田房山の末野一族の手によるものです。境内の立派な神楽殿や、本殿の背に祀られる「本朝縁結大神」なども貴重な文化財です。 **map ● P70 A-4**

19 鞍が淵と蛇骨石

鞍が淵は、小泉小太郎伝説の舞台として知られ、物語に由来する蛇骨石(灰沸石)も産出されます。 **map ● P71 C-5**

広告

空き家空き地問題に 積極的に取り組んでいる会社です

貴の財産でお困りの方への 有効活用のご提案をしています。

何でもお気軽にご相談ください

TEL 0268-75-7238
FAX 0268-75-7239

環境デザイン株式会社 〒386-1102
長野県上田市上田原802番地35
E-mail:kankyoku@ark.ocn.ne.jp URL https://kankyodesigh.com

社会福祉法人りんどうの会
上田ひもろ木園グループ

「こんな暮らしがしたい」の願いを大切に地域福祉をサポートします

〒386-1321
長野県上田市保野566番地
Tel. 0268-38-3417 http://www.himorogien.jp/

祈りの言葉は「アメフラセタンマイナ」

稲作が盛んな塩田平では、昔からため池を作って水を貯え、水不足と戦ってきました。雨乞いの行事が各地に伝わっています。



舌喰池



20 千駄焚き・百八手

日照りの年に、山頂やため池の土手で、松明を点したり、藁の束などに火をつけ、「雨降らせタンマイナ」と唱える雨乞いの習俗です。

国塩田

map ● P71 D-3



21 奈良尾 せきぞう おおば 石造大姥 さぞう 坐像

大旱魃の際に富士嶽で雨乞いをする、忽ち雨が降ったので、御礼に造られたといわれています。その後、この石像に願掛けをした千駄焚きや、石像を池の中に放り込むなどの形で雨乞いの祈りが行われました。

国富士山

map ● P72 A-5

市無形民俗文化財



22 保野の祇園祭

永禄5年(1562)に武田信玄が穂屋野にまちづくりをし、祇園祭を始めさせたといわれています。行列・保野獅子舞・童女のさらさら舞い・屋台曳きなど祭事進行が古式を伝えています。

国保野の塩野神社

map ● P71 D-1



未来への懸け橋

信州上田の風土に根付き、残されてきた多くの文化財は、我々が未来に繋げていくべき遺産であると言えます。

27 牛頭天王祭文

信濃国分寺八日堂縁日(毎年1月8日)で頒布される「蘇民将来符」のいわれが記されています。この「祭文」の写しは全国で4通確認されていますが、文明12年(1480)に書写された国分寺のものが最古と判明しました。



30 泥宮



泥宮は字の如く「大地(泥)」を御神体とし、生島足島神社が創建された時に、遺霊をここに残したといわれます。

国本郷

map ● P71 E-3

31 生島足島神社本殿内殿



平安初期にまとめられた「延喜式」に載る古社で、生島大神と足島大神が祭神です。御神体は「大地」であり、日本列島の真ん中に鎮座する神です。

国下之郷701

map ● P71 F-2

広告

新車・中古車販売、愛車の車検・点検・保険承ります。
全メーカー全車種取り扱いしています。



お車のことならなんでもご相談ください!



丸子自動車
丸子自動車

☎0268-42-4613

営業時間/8:30~17:30
長野県上田市下丸子290-1

外構工事・カーポート工事・住宅基礎工事・コンクリート工事・舗装工事等
土木工事の事は何でもお気軽にご相談下さい



総合建設業 ● 住まい環境整備のお手強い
株式会社 平林工務店

長野県知事許可(般-2) 第6033号 上田市越戸521-1

お気軽にお問合せ下さい
☎0268-31-2020

営業時間/8:00~17:00
定休日/日曜、祝日

②④ 信濃国分寺本堂

奈良時代、上田の地に建立された信濃国分寺は平将門の乱で焼失したといわれています。その後現在の場所へ再建されました。1月7日、8日の八日堂縁日には毎年大勢の人々でにぎわい、だるまや蘇民将来符を買い求めます。

国分 1049

map ● P60 B-1



国重文

②⑤ 信濃国分寺三重塔

室町時代の建立とされており、上田盆地にある4つの三重塔(信濃国分寺、安楽寺、前山寺、青木村：大宝寺)のうち最大です。現存する国分寺の塔の中で最も古いものとされています。



市建造物

②⑥ 信濃国分寺石造多宝塔

鎌倉期に造られた高さ152cmの多宝塔です。塔には、いたるところに窪みの跡があります。これは、塔身を粉にして飲むと病気が治る、お守りにするといい、といった信仰の痕跡と考えられます。

国史跡

②③ 信濃国分寺跡

奈良時代に建立された国分寺の僧寺と尼寺には、金堂・講堂・中門などがありました。それらの跡を散策しながら、当時の歴史や文化を知ることができます。

国分 1125

map ● P60 B-2



国選択無形民俗文化財

②⑧ 八日堂の蘇民将来符頒布習俗

「蘇民将来符」は厄除けのお守りで、家の戸口に掛けたり、神棚に供えられます。泥柳の木を手彫りした六角錐形の護符です。室町時代から制作されてきたといわれています。



市有形民族文化財



②⑨ 八日堂縁日

描かれている信濃国分寺本堂の形状等から、江戸時代中期前半に描かれたものと推定されます。写実的であり、当時の参詣風景等が分かる風俗史料として貴重です。

③② 生島足島神社 撰社諏訪社本殿

県宝



慶長15年(1610)に藩主・真田信之が建てたことが判明しています。諏訪神を祭神とし、雨神や農耕神ともされ、神格が龍や蛇、神使は蛇とされます。

③③ 生島足島神社文書

国重文



武田信玄武將の起請文(83通)ほか合計94通からなる古文書群です。起請文は、配下の武將が信玄に背かぬことを神前で誓ったものです。

③④ 長福寺銅造菩薩立像

国重文



アルカイックスマイルを特徴とする、像高36.7cmの小金銅仏で、7世紀後半の白鳳時代の作品と考えられます。国下之郷 541

③⑤ 別所線の鉄道施設



蚕都上田を支えた鉄道網のうち、唯一現役なのが別所線です。上田から別所温泉に至るこの路線は大正10年(1921)に開通しました。駅舎に近代の趣きを残す建物が多いことも特徴です。国 上田市

広告

WB HOUSE

深呼吸したくなる家。

人、家、地球に優しい家づくり。

株式会社 小橋

TEL 0268-28-1877

〒386-0014 上田市材木町1-9-15

株式会社 小橋

〒386-0014 上田市材木町1-9-15

歴史と実績の建築パイオニア

住まいの総合プランナー 宅地・建物・リフォーム

IZUMIDA 創業 1929年 (昭和4年)

株式会社イズミダ

省エネ 快適 高性能 サスティナブル住宅

アセントホーム ASCEND HOME

〒386-1105 長野県上田市吉田266-12

TEL 0268-22-5015 FAX 0268-22-5444

E-mail home@izumida.jp URL http://izumida.jp



松茸

上田市は松茸の産地として全国でも有名です。上田市の松茸は色味が透明感があり香りも強く、硬くしっかりした形を保つことから全国的にも特級品の評価を得ています。

信州上田 なないる農産物を味わう

上田市は、高い晴天率と少雨、多様な地形や土壌、高い標高によりもたらされる昼夜の寒暖差など高品質で多種多様な農産物の生産に恵まれた気候風土を有しています。そして農産物にひたむきに向き合い、情熱と愛情を注ぐ農家さんたちの手により育まれた農産物を「信州上田なないる農産物」と銘打ちブランド化の推進に取り組んでいます。

標高の高い菅平高原で主に栽培。高原野菜として夏に多く出荷されています。

「ふじ」をはじめ、「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」など様々な品種を栽培しています。



レタス



ぶどう

少ない降水量、たくさん日照量、昼夜の寒暖差など、ぶどうの栽培に欠かせない気候環境が上田市には整っており、新たな品種も続々と登場しています。



りんご

安全!安心!おいしい! 農産物直売所へ行こう!

上田 道と川の駅「おとぎの里」

map ● P67 F-3



地元の会員が手塩にかけて育てた新鮮な「野菜」や「果物」を、季節ごとに数多く取り揃えています。ここでしか手に入らないという貴重な農産物に出会えることも。
 住 小泉字塩田川原 2575-2
 電 75-0587 営 9時～18時
 休 年中無休

マルシェ国分

map ● P56 B-4



JAN! JAN! タウン内にあるA・コープファーマーズうえだ店に併設した大型直売所。JA信州うえだ管内〔上田市、東御市(旧東部町地域のみ)、長和町、青木村〕から出荷されており、季節ごとの豊富な品揃えが特徴です。
 住 国分 80 電 27-5580
 営 月～土 9時30分～20時30分
 (日曜は9時から) 休 年中無休

室賀温泉ささらの湯 農産物直売所

map ● P66 B-3



春は、たらの芽などの山菜・竹の子、秋には各種きのこ類が並びます。室賀の粘土質で育った野菜はどれも美味しく、またお求めやすい価格で購入可能です。
 住 上室賀 1232-1
 電 31-1126
 営 10時30分～15時
 休 第2・第4 木曜日

コアしおだ直売所 愛菜館

map ● P71 E-2



塩田地域で栽培された農産物を中心に地元の新鮮な野菜や果物、塩田産大豆を使用した味噌などの加工品が並びます。塩田平は米所としても有名で、味・香り・粘りと三拍子揃った美味しいお米も魅力の一つです。
 住 中野 64-1 電 38-3828
 営 月～土 9時30分～20時
 (日曜は9時から) 休 1月1日

広告

コンビニに 野菜コーナー!!

セブンイレブン上田小牧店
上田市小牧109-1
TEL.0268-21-2521

セブンイレブン上田中央北店
上田市中央北2丁目5-3559-10
TEL.0268-21-0771

大型駐車場完備

アイスコーヒー 100円
アイスコーヒー-L 180円

ホットコーヒー 100円
ホットコーヒー-L 150円

畑とつながる食品スーパー

A・コープ コアしおだ店
農産物直売所 愛菜館

上田市大字中野64-1 ☎0268-38-3828

新鮮市真田

map ● P65 D-1



地元真田地域の野菜や山菜、きのこ、果物と、その加工品を販売。特産のブルーベリーは多くのリピーターに愛されています。
 住 真田町長 6109-1
 画 72-2030
 営 5月～11月：9時～17時、
 12月～4月：9時～16時
 休 年末年始

丸子農産物直売 加工センターあさつゆ

map ● P62 C-3



地元農家が栽培した農産物・加工品、民芸品を販売。夏場には美味なトマト、甘さ抜群のトウモロコシ等、新鮮でおいしい野菜を店頭で販売しています。
 住 御嶽堂 54-1 画 41-1062
 営 9時～18時
 休 1月：1～4日

上田を味わおう!



市では地元産の農畜水産物の消費拡大を図るため、上田地産地消推進会議を設け、地産地消を推進する制度も作っています。その中で、毎月第3金・土・日曜日を「上田を味わう日」として、地産地消の機運を醸成しています。皆さんも生産者の顔が見える地元産の食材を味わってみませんか。

地産地消推進の店

上田地域で生産される農畜水産物やその加工品を積極的に使用する市内の旅館・ホテル、飲食店、小売店・量販店、食品加工事業所などを、上田地産地消推進会議が「地産地消推進の店」として認定することで、地産地消の推進、上田製品の生産・消費拡大と観光振興を図るために平成21年に創設された制度です。認定店には、推進の店の目印の看板が掲示されています。

認定店に掲示される「地産地消推進の店」の看板

広告

私たちの安全新鮮宣言
安心、安全、品揃え豊富なあさつゆへようこそ

上田市丸子農産物直売加工センターあさつゆ
 上田市御嶽堂54-1 TEL:0268-41-1062 FAX:41-1063
 腰越店 TEL:0268-43-0831

P62 C-3

うえだ食彩館ゆとりの里

map ● P51 D-4



上田市が「地産地消」を推進するためのモデルとして建てた直売所。地域で採れる旬の野菜、果物、キノコ、米、花などを採れたて・作りたてで販売しています。
 住 住吉 380-24 画 26-1050
 営 9時～17時
 休 年末年始

生産者直売所 いずみの里

map ● P67 E-5



新鮮で、種類豊富な花を中心に、地元の野菜、米、大豆、きのこ、山菜類、そして女性組織による手作り惣菜等を販売しています。
 住 吉田 305 画 28-6505
 営 9時～18時
 休 年末年始

塩田東山観光農園直売所

map ● P72 A-3



ぶどうやりんごはもちろん、地元農産物の全国発送も承っています。新鮮な農作物を皆様の食卓へ直送も承ります。
 住 富士山 2019 画 39-0210
 営 10時～16時
 休 火曜・年末年始

上田産直祭り



人気の直売所が大集合

海野町商店街では、平成21年度より「モノの交流そして人との交流」の機会を作ることを目的として、市内直売所や加工業者が一堂に会する農産物、加工物販売イベント「上田産直祭り」を開催しています。

「地産地消推進の店」は上田市ホームページで紹介しています。詳しくは下記QRコードからご確認ください。



P53 E-4

長野県産を中心に全国の旬の果物取り揃えております

- ・果物盛籠、詰合せ(ご贈答・お供え等)
- ・完熟果物を使った大人気スムージー
- ・旬の果物全国発送致します

果物専門店
千曲フルーツ
 上田市上田原1112-4 TEL:27-3630