



青木・丸子・武石・長和

春満開満腹コース

東信

南信

中信

北信

春

夏

秋

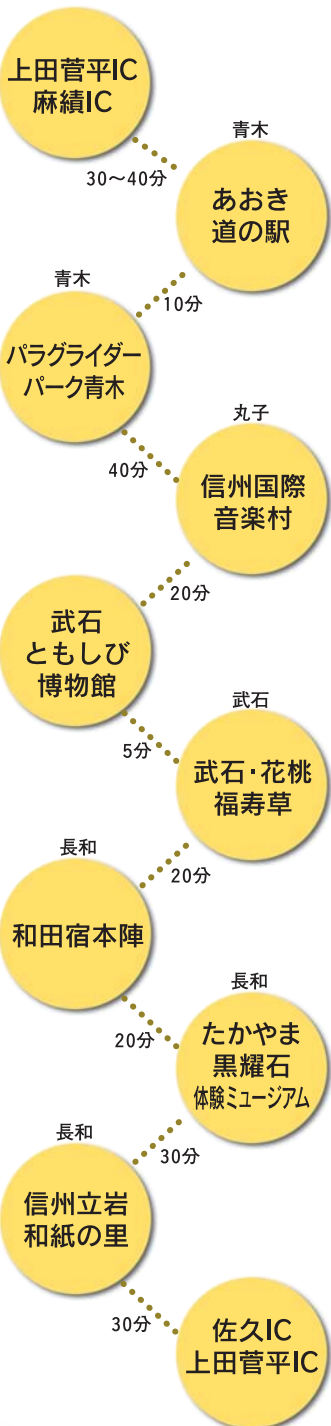
冬

青木・丸子・武石・長和

ファミリー
カエル
仲間
入旅

あなたの好きな花は何ですか？

若衆 **おすすめ** スポット



■ あおき道の駅 通年

そば打ち・おやき作り・農林業等体験可。(※事前に参加予約をしてください。その他、参加費用がかかります)
レストラン&カフェ こまゆみ(おすすめ:カレーライス)

■時間/9:00~17:00 無休
■青木村大字村松29-1
■☎0268-49-0333

■ パラグライダーパーク青木 通年

広大な牧場での基礎練習、整備された離陸地点を持つ高々度エリアは、簡単な初心者体験コースから、本格的なライセンス取得コースまでをサポート。フライト後は、村内2カ所の温泉で、心も体もリフレッシュ。1年を通した国内外のフライトツアーも開催しています。

■時間/8:00~21:00 無休
■料金/コースにより異なります
■青木村大字田沢454
■☎0268-49-3887



【田沢温泉 有乳湯(うちゆ)】「子宝の湯」ともいわれ、湯質の良さが評判です。

■泉質/単純硫黄泉 ■効能/婦人病、不妊症・神経痛・胃腸病・リュウマチ
■営業時間/6:00~21:30 無休 ■料金/中学生以上200円、4歳~小学生100円
■青木村 ■☎0268-49-0052

【沓掛温泉 小倉乃湯(おぐらのゆ)】

裏山が京都の小倉山に似ていることから「小倉乃湯」といわれています。

■泉質/単純硫黄泉
■効能/高血圧・神経痛・胃腸病・リュウマチ・外科的疾患
■時間/9:00~21:00 ■定休日/火曜日(祝日の場合は翌日)
■料金/中学生以上150円、4歳~小学生100円
■青木村 ■☎0268-49-1126



■ 信州国際音楽村 春~初夏

信州国際音楽村の広大な高台には、3品種約8,500本のラベンダーが広がります。6月中旬から7月中旬にかけては、心と体をリラックスさせる効果があるといわれるラベンダーの香りで包まれます。



水仙/3月下旬~4月上旬
ラベンダー/6月中旬~7月上旬
■時間/10:00~16:00
■休/月曜日
■上田市生田2937-1
■☎0268-42-3436



■ 武石ともしび博物館 4~12月



灯火器具を中心に、関連する版画・図書など千数百点を所蔵、約300点を常設展示している博物館です。展示は3棟の建物が庭園に配置され、回遊しながら見学することができます。

- 時間/9:00~16:00
- 休館日/月曜、祝日の翌日、12月29日~3月31日
- 料金/大人400円、子供200円
- 上田市下武石1902-4 ☎0268-85-2474

■ 武石余里一里花桃 春



ゴールデンウィークごろ、見頃を迎える花桃。地域一帯を散策しながら花を楽しむことができます。期間中は特設の直売所も開かれ、大勢の花見客を迎えます。(ゴールデンウィーク中はシャトルバスの運行あり)

- 料金/無料
- 問い合わせ/武石地域自治センター産業観光課(上田市上武石77) ☎0268-85-2311

■ 和田宿本陣 通年

中山道最大の難所「和田峠」越えを前にした「和田宿」。

和田宿本陣は文久元年(1861)に和田宿の大火により焼失しましたが、この年の皇女和宮様御降嫁の際に宿泊の宿とされていたため、多く負担を背負いながらも宿場を復興させました。本陣も共に再建されました。



- 時間/9:00~16:00
- 休/月曜日、冬季(12~3月)
- 料金/300円(観覧料) ■ 長和町和田 ☎0268-88-2348

■ 黒耀の水(名水広場) 通年

標高1,500mの和田峠は、世界的に有名な黒耀石の産地です。その火山から生まれた天然セラミックの岩盤でろ過された地下水は、その微弱エネルギー、磁力線によって水の分子の集合体を小さくして酸素を取り込ませた、まろやかで、体にすっと吸収されるおいしい超軟水です(硬度17mg/l)。名水「黒耀の湧水」として太古より潤れることなく湧き出しています。



長和町男女倉(新和田トンネル有料道路、料金所付近、男女倉バス停隣)にはその湧水を汲むことができる名水広場が整備され、連日水汲み客で賑わっています。

- 年中無休 ■ 料金/入園無料 ■ 駐車場あり

■ たかやま黒耀石体験ミュージアム 通年



黒耀石や天然の石を使って、縄文グッズを作ってみませんか。

- 時間/9:00~17:00(体験は16:00まで、受け付けは15:00まで)
- 休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 料金/大人300円、子供100円 ■ 長和町大門3670-3 ☎0268-41-8050

■ 信州立岩和紙の里 通年



300年の伝統を受け継ぐ「立岩和紙」の紙すきを、だれでも手軽に体験することができる施設。手作りうちわや葉書きなど、世界にたった1枚しかないオリジナル作品が作れます。

- 時間/9:00~17:00(体験は16:00まで)
- 休/月曜日(祝日の場合は翌日)
- 料金/うちわづくり体験1,100円、はがきづくり体験1,100円
- 長和町古町22-1 ☎0268-68-3874

女衆いちおしうまいもん

カレーライス(青木村)



地物野菜をコトコト煮詰め、お子様からお年寄りまで大人気。

- 「レストラン&カフェ こまゆみ」(あおき道の駅) 9:00~17:00 月曜日 青木村村松29-2 ☎0268-49-0330

十割そば(上田市武石)



地元武石産のそば粉100%のそばです。本物の食感をお楽しみください。

- 「清水屋」 11:30~14:00、17:00~20:00 日曜日(7月中旬~8月中旬を除く) 上田市上武石27 ☎0268-85-2052

馬肉うどん(上田市上丸子)



先代からの味を受け継いだ、馬肉の旨味とコクがたっぷりの馬肉うどん。一番人気であることがうなずける味と値段で「納得の一品」です。

- 「湯谷食堂」 11:00~13:00、17:00~19:30 日曜日 上田市上丸子259 ☎0268-42-2278

近隣の産品



みかえり漬(青木村)

地元産の梅としそを使った梅漬です。みかえり漬は、梅漬け、小梅漬け、青漬け、塩漬けと4種類あります。梅漬けは1度、2度と漬け込み、まろやかな甘みと酸味で、1度食べるとまた食べたくなる美味しさです。

- 「あおき農産物直売所」 ☎0268-49-0333



かあちゃん家のじゃがいもおやき(長和町)

皮に地元産じゃがいもを使用し、もちもちとした食感を出しています。その場で食べても、お土産でも。

- 「和田宿農家レストラン かあちゃん家」 ☎0268-88-2102



カリカリシュークリーム(上田市上丸子)

契約農家からの食材を使った「安心・安全」なケーキやおやきもご紹介します。ぜひご賞味ください。

- 「和洋菓子さわむら」 ☎0268-42-2522