



真田・東御・丸子

真田氏・雷電・義仲「春の陣」

東信

真田・東御・丸子

南信

中信

北信

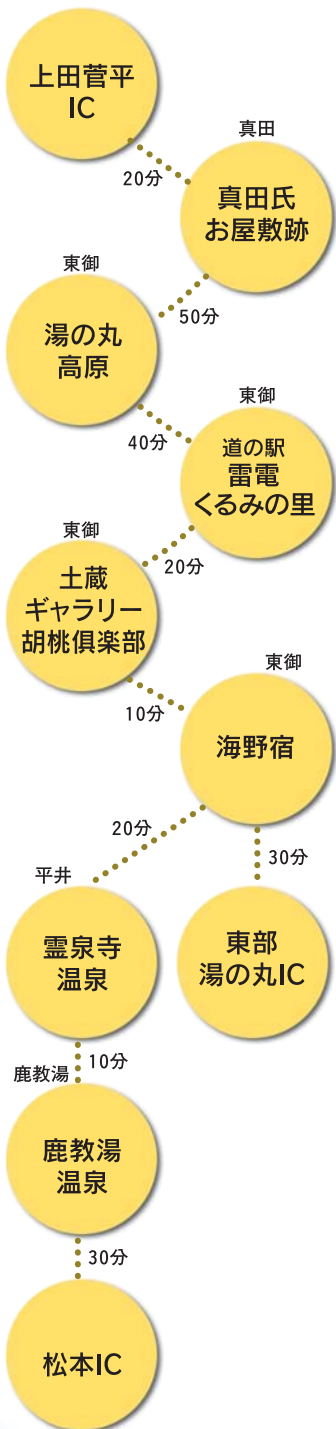
春

夏

秋

冬

ファミリー
カヌー
仲間
で
入旅



戦国時代の武将「真田氏」発祥の地、上田市真田町。

江戸時代の名力士「雷電為右衛門」生誕の地、東御市。平安時代の武将「木曾義仲」挙兵の地、東御市と、居城・居館の地、上田市丸子。そんな歴史情緒あふれる名所を、春の草花が見頃になるころに、名産や美味しいもの探しと併せてゆっくりとまわってみませんか？

若衆おすすめスポット



真田氏お屋敷跡(真田氏歴史館)

通年

真田氏が上田城を築城する前の館居跡。5月中旬～下旬にはツツジが見頃となります。

隣接する真田氏歴史館では、武具甲冑など豊富な資料で真田氏を紹介しています。真田氏に関する史跡の紹介や、模型による史跡の解説も。真田三代の活躍の歴史がひと目でわかるようになり、真田氏を基礎から知りたい人にはおすすすめ。

- 時間 / 9:00～16:00 (お屋敷跡は常時入場可)
- 休 / 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)(要電話確認)
- 入館料 / 大人200円、小人100円
- 上田市真田町本原2984-1 ☎0268-72-4344

義仲挙兵・居城・居館の地

通年

かつて、上田市丸子御岳堂の金鳳(きんぼう)山上に依田城があり、1180年(治承4年)の冬、木曾谷で平家追討の兵をあげた木曾義仲の挙兵の拠点となりました。

渓谷に抱えられた山城で、平家の目を避け、じっくりと機会をうかがうのに絶好の場所となりました。



湯の丸高原

春・初夏

高原で爽やかな風の中、植物の散策を。この時期の見頃は、レンゲツツジ。

湯の丸高原は浅間連峰の西側に位置し、その名のとおり、丸く穏やかな表情の峰々と、爽やかな亜高山帯の気候がおりなす一帯は「花高原」として親しまれています。有名なつつじ平のレンゲツツジ大群落は、国の特別天然記念物にも指定され、初夏6月下旬には湯ノ丸山の山肌を鮮やかな朱色の絨毯のように染め上げます。

周辺の間々は、比較的登りやすい山容で、雨の少ない安定した気候と抜群の展望から、初心者も安心して登れるコースとして人気があります。

- 東御市観光協会 ☎0268-62-1111
- http://www.tomikan.jp/yunomaru/index.html

道の駅雷電くるみの里(雷電資料館)

通年

夏は高山植物の宝庫として、冬は極上のパウダースノースキー場で知られる「湯の丸高原」への入口に位置する道の駅。東御市特産の巨峰やくるみ等の直売施設、江戸時代の名力士「雷電資料館」を併設しています。24時間利用可能の大駐車場、休憩室、トイレも完備。東御市および東信州道中のランドマークとして、気軽に立ち寄れます。



- 食事 / 7:00～19:00 ショップ / 8:00～19:00 ■ 年中無休
- 東御市滋野乙4524-1 (上信越自動車道「東部湯の丸IC」または「小諸IC」から浅間サンラインを約5分)
- ☎0268-63-0963

■ 土蔵 ギャラリー胡桃倶楽部

通年



「御菓子 花岡」(「近隣の名産品」参照)の遊歩道を挟んで西側にある土蔵・胡桃倶楽部をギャラリーとして皆様の発表の場に活用しています。

作品鑑賞の後は店舗内の喫茶および明るく広々としたオープンカフェでごゆっくりおくつろぎいただけます。イベント情報等は、ホームページをご覧ください。

■ 営業時間/9:00~19:00 ■ 休/不定休(要電話確認)
■ 東御市田中179 ■ ☎0268-62-0236 ■ <http://www.okashi-hanaoka.jp/>

■ 海野宿

通年



海野宿の町並みは、江戸時代の旅籠屋造りの建物と、明治以降の蚕室造りの建物とがよく調和して伝統的な家並みを形成しています。

道の中央を流れる用水、その両側に立ち並ぶ格子戸のはまった美しい家並みは、歴史の風情を今に伝えます。宿場入口の白鳥神社は、海野氏・真田氏の氏神であった由緒ある神社です。

■ 問い合わせ/東御市観光協会 東御市東281-2
■ ☎0268-62-1111 ■ <http://tomikan.jp>

■ 霊泉寺温泉

通年

鬼女を退治した平維茂が傷ついた体を癒したあと寺を建て、霊泉寺と名づけたと伝えられる霊泉寺温泉。霊泉寺川の上流部、三方を山に囲まれた、古い歴史を持つ素朴な佇まいの湯治場。源泉掛け流しの適温の湯にゆっくり浸かると、まさに秘湯といった雰囲気味わえます。また古刹霊泉禅寺、稚児が淵などの見所もあります。

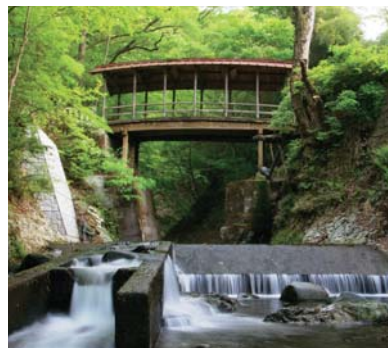


霊泉寺共同浴場
■ 営業時間/7:00~21:30 ■ 休日なし ■ 大人200円、小人100円
■ 上田市平井2515-2 ■ 問い合わせ/丸子地域自治センター ☎0268-42-3100

■ 鹿教湯温泉

通年

文殊菩薩が鹿に化身して、猟師にお湯のありかを教えたといわれることがその名の由来となった鹿教湯温泉。現在も病氣やけがを治す湯治場として広く知られています。五台橋、文殊堂等の名所を巡る、かけゆ里山あるき、クアハウスなど健康作りに配慮した温泉です。



五台橋手前の共同浴場「文殊の湯」
■ 営業時間/9:00~21:00 ■ 休館日/なし ■ 大人300円、小人150円
■ 上田市鹿教湯温泉1369-1 ■ ☎0268-44-2288
■ 問い合わせ/鹿教湯温泉観光協会 ☎0268-44-2331

女衆いちおしうまいもん

ポップヤ定食(上田市真田町)



「早い安い旨い」が揃った定食。特に秘伝のモツ煮はとてよわわかくて絶品です。ぜひご賞味ください。店名の「駅前食堂」はその昔、上田電鉄真田線があり、鉄道が走っていたことから名付けられました。

「駅前食堂」
11:00~13:30、17:00~20:00 日曜・祝日休
上田市真田町本原914-11 ☎0268-72-2535

あさりのトマトソース(上田市真田町)



通常30種にもおよぶパスタメニュー。生パスタもあるカジュアルイタリアンのお店です。

「パスタハウス モンテ」
11:00~22:00 月曜休
上田市真田町本原633-3 ☎0268-72-4663

海老のチリソース炒め(上田市塩川)



エビチリの絶妙なケチャップソースとエビのぷりぷりな食感がたまらない!とお客様から好評です。

「中華料理ちくりん」
11:00~14:30、17:00~23:00 不定休
上田市塩川2910-1 ☎0268-35-0024

おみやげに 近隣の名産品



地酒屋 宮島 (上田市真田町)

信州の隠れた希少銘酒だけを取り揃えている地酒専門店。

「地酒屋 宮島」
☎0268-72-4039



真田とうふ (上田市真田町)

真田産の大豆をふんだんに使った完全手作りのお豆腐です。営業時間・販売店はお問い合わせください。

「風屋とうふ店」
☎0268-72-9898



カマンベール (東御市新張)

こってりとコクのある個性的な食感に繊細な風味が加わる、アトリエ・ド・フロマージュの代表的な白カビチーズです。

「アトリエ・ド・フロマージュ」
☎0268-64-2767



くるみの初恋 (東御市田中)

淡くほんのり甘い、くるみたちの初恋をイメージしたお菓子です。

「御菓子 花岡」
☎0268-62-0236



鹿教湯まんじゅう・そばまんじゅう (上田市鹿教湯温泉)

鹿教湯まんじゅうは、北海道産の小豆で練った甘さ控えめの粒あんをたっぷりつけた人気のまんじゅうです。若い人からお年寄りまで大好評です。そばまんじゅうは、北海道産の皮むき小豆のあさりしたこしあんそばの風味のしっとりした皮が絶妙な味わいで好評です。

「塩川菓子舗」☎0268-44-2420