



小布施・長野市川中島・千曲市

北信濃ふる里新発見の旅

東信

南信

中信

北信

春

夏

秋

冬

小布施長野市川中島千曲市



小布施から長野市、そして千曲市へと北信濃南部の歴史・文化、豊かな自然と信濃の食を味わう体も心もリフレッシュする旅です。小布施のオープンガーデンと昔を感じさせる雁田の里道さんぽ。南下して戦国時代の合戦の地、川中島へ。さらに月の名所「田毎の月」として有名な姨捨の棚田と、戸倉上山田温泉を巡る旅です。美味しい食も各地にあります。

若衆 **おすすめ** スポット

■ 里道さんぽ オープンガーデン見学 通年



【オープンガーデン】
「景観」に合わせるように「花」を取り入れ、日々花との生活を楽しむ家が増えています。丹精込めた庭を来訪者にご覧いただき、一緒に楽しむことで現代失われがちな心の交流を目指すとして個人で始められたのが「小布施町オープンガーデン」です。
平成20年4月現在、町内に100軒点在
■時間/9:00~16:00
■休/個人のお宅なので不定休 ■☎026-247-3111
※「おそれいります。本日はご遠慮ください」「これより先はご遠慮ください」の案内板がある時は、これに従いましょう。



【里道さんぽ】
雁田は、雁田山を背景としてなお茅葺き屋根や土蔵づくりの建物が残る、小布施の昔を感じさせる地域で、そこを通る道も果樹園や畑の間を通っています。畑から出た石を積み上げた「やっくら」と呼ばれる石積みの里道を歩いてみましょう。また、雁田山麓には岩松院、浄光寺などを中心に「せせらぎ緑道」があり、歴史と文化、自然が体験できます。浄光寺に湧く「霊泉」を飲んで喉をうるおし、大こくおやきでお腹を満たしてはいかがでしょうか。

■問い合わせ/☎026-247-3111(まちづくり研究所)
大こくお八起処
■営業時間/8:30~17:00ごろ(完売まで) ■休/火曜日(1~3月末まで不定休) ■☎026-247-3924

■ 川中島白桃 季節限定



川中島の戦いで有名な川中島地区の農園で偶然発見され、昭和52年に「川中島白桃」と命名されました。大玉で果肉はやや硬めながら、甘みが強くシャキッとした歯ごたえが特徴です。8月の出荷時期には、直売所などに手頃な値段で求めにくる人で賑わいます。また、春の花の時期には桃色の花街道ができ、行き交うドライバーの目を楽しませてくれます。

■問い合わせ/川中島共選所 ■長野市川中島町御厨895-3
☎026-284-4475

■ 更科そば

通年



元々更科そばは、先祖が信州更級の出である布屋の太兵衛さんがそば屋に転じ、布屋のころ出入りしていた殿様のすずめで信州産のそば粉を使って始めたのが最初です。基本的には、そばの実の中心部を使用した「白い」そばを更科そばといえます。

■ 問い合わせ／千曲市観光協会
■ 千曲市上山田温泉2-12-10
■ ☎026-275-1326

■ 戸倉上山田温泉

通年



【湯の華銭湯 瑞祥 上山田本館(温泉・食事・ほぐし)】

戸倉温泉と上山田温泉、湯量豊富な2つの源泉に恵まれた純天然温泉は、それぞれにおもむきが違う湯船でゆったりお楽しみいただけます。

露天風呂では、四季折々の彩りと、満点の星空を眺めながらおつろぎください。内湯は銘石を配したおもむきある大浴場。源泉からの湯量が豊富なので、浴槽のお湯は毎日全湯量を入れ替えています。いつでも清潔で、薬効も新鮮なお湯が楽しめます。

ほぐし処では10分から60分体全体をほぐして、心地良い気持ちで息抜きを!

■ 入浴料金／大人680円、小学生350円
幼児100円、3歳以下無料
■ 千曲市上山田温泉2-18-8
■ ☎026-275-4321

■ 高村商店(工場見学)

通年



高村商店は名月や姨捨伝説で知られる冠着山(姨捨山)の麓、信州更級の里にあります。聖高原みそは、厳選された国内産の米と大豆のみを使用し、天然醸造により育まれる信州味噌の逸品です。味噌蔵 たかむらでは、味噌の製造工程を見学できます。詳しくは、電話(フリーダイヤル 0120-30-0591)または、メール(info@misogura.co.jp)にてお問い合わせください。

■ 千曲市大字羽尾1320 ■ ☎026-276-0591

■ 姨捨

通年

「古今和歌集」(905年)に「わがこころ慰めかねつさらしなや 姨捨山に照る月を見て」と歌が紹介されていることから、少なくともそれ以前から「月の名所」として知られていたことは間違いのないと思われます。姨捨には幾多の名前の由来や「棄老伝説」があります。その謎を解き明かしにこの地を訪れてみてはいかがでしょうか。

【棚田貸します制度】風光明媚な姨捨棚田でお米作りを体験してみませんか。地元農家の集い「名月会」が農作業の指導や会員にかわって水管理をしてくれるので初めての方でも安心です。

■ 問い合わせ・申込／千曲市農林課
■ 千曲市上山田温泉4-15-1 ■ ☎026-275-1050



女衆いちおしうまいもん

ジャンボロースかつ定食(長野市川中島町)



油や水に気を遣い、肉が輝くほどジューシー。ロース肉も脂身はなるべく削ぐなど、ヘルシーに食べられるのがうれしいとんかつです。

「とんかつ和食 味のいづみ」
11:00~15:00、17:00~21:00 隔週月曜休
長野市川中島町原657-4 ☎026-292-0842

なすぎょうざ(小布施町)



小布施丸茄子を使用し、茄子との間に鶏のひき肉を挟み、衣を付けて揚げた一品です。特製タレを付けていただきます。そばランチも好評です!

「小布施そば処つくし」
11:00~14:00、17:30~21:30 月曜休
小布施町大字小布施1462 ☎026-247-4916

おしぼりうどん(千曲市上山田温泉)



信州おしぼりうどんの元祖はこの2軒です! 「ねずみ大根」と呼ばれる小ぶりです。辛い大根の搾り汁をつけ汁にした、釜揚げうどんです。

「古波久」18:00~23:00 第1・3水曜休
☎026-276-2787、「古炉奈(コロナ)」
11:00~25:00 不定休 ☎026-276-0953

ラーメン(千曲市上山田温泉)



4種類の鶏がらスープと醤油タレで最後の1滴まで飲み干したくなるラーメンです。2度、3度と足を運びたいお店です。

「大黒食堂」11:30~16:30 不定休
千曲市上山田温泉2-24-1
☎026-275-0768

おみやげに 近隣の名産品



栗かご・栗ようかん(小布施町)

純栗餡に栗の粒を練り合わせ、栗だけで作った栗かごと、栗・砂糖・寒天のみで作る純栗ようかんです。

「(株)栗庵風味堂」☎026-247-2145
「(株)桜井甘精堂」☎026-247-2132
「(株)塩屋櫻井」☎026-247-2147



小布施純栗はちみつ(小布施町)

特産の栗の花から養蜂し、採蜜したはちみつ。はちみつ特有のクセがないので美味しく召し上がれます。畑によって栗の品種が違うため、はちみつ色も違ってきます。

「(財)小布施町振興公社 小布施屋」
☎026-242-6600



りんごジュース・りんご酢(原酢)・りんご酢(小布施町)

小布施産の「完熟ふじ」だけを原料に使ったりんごジュース。樽でじっくり熟成した「甘みと香り」のお酢。ドレッシングとしてサラダにも。りんご酢と小布施屋りんごジュースをバランス良くブレンドした健康飲料。飲んで「便秘にならない、夏バテしない」と好評です。

「(財)小布施町振興公社 小布施屋」
☎026-242-6600