

巣栗渓谷

武石番所ヶ原スキー場

標高1300mのスキー場で、初心

者から中級者向け、特にファミリー

層に人気です。パウダースノーが 魅力です。無料休憩所や無料駐

車場、各種レンタル用品もあるの でウィンタースポーツを手軽に楽

川遊びができるように整備された

公園です。整備されているとはい

え、元の自然の川の様子が残って いり、透明度はとても高く、魚など多く

の生物も生息しています。河川敷

ではバーベキューを楽しむ人で

武石森林公園マレットゴルフ場

武石地域中央部の丘に位置する

森林公園内に整備された、27ホ

高台で豊かな自然を感じながら

ル パー108の木格的たマレッ

賑わいます。

しむにはもってこいの場所です。

武石川河川公園

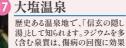


江戸時代から湯治場として親しま れている温泉場です。無色透明 で柔らかな弱アルカリ性単純温 泉は、神経痛や関節痛などに効果 があり、体の芯から温まると評判で す。1月には氷の灯ろうがやさしく 温泉街を照らします。



鹿教湯温泉

時代に開湯されたと伝わります。ア ルカリ性単純温泉の柔らかい湯 ます。素朴な共同浴場があり、白 然に囲まれた静かな環境でゆっ たりとくつろげるのが魅力です。



易」として知られます。ラジウムを多 (含む泉質は、傷病の同復に効果 が高いとされ、温泉愛好家に定評 があります。共同浴場では、地元 の人々との交流も楽しめます。

岳の湯温泉 雲渓荘

美ヶ原高原の麓、標高約1000m にある秘湯です。アルカリ性単純 温泉かけ流しの湯で、胃腸病に





SAF 機械に頼らず手作りで製造している。酒造りの伝統 技術を守りながら新しい技術にも果敢に挑戦。国内外 のコンペティションで多数の受賞歴あり。代表銘柄の 「<mark>瀧澤</mark>」は日々進化し続けている。 山三酒造(株) さん



いにもなっている。食堂の手打ちうどんも











ト田市丸子地域自治センター 産業観光課



ト田市丸子地域自治センター 産業観光課 ☎ 0268-42-1048

自然愛好家が訪れます。

淫谷にけ清らかた川が流れ、四季

斤々の自然が楽しめる散策スポッ

として知られています。特に新緑

や紅葉の時期には、色彩豊かな

昼色が広がり、多くのハイカーや



す。春には山全体が約千本のソメ

イヨシノや山桜で彩られ、桜のトン

ネルのような美しい景色が楽しめ

春には依田川の堤防沿いに植えら

れた美しいソメイヨシノが満開となり、川のせせらぎとともに桜のトンネ

ルを楽しむことができます。静かな

花見スポットで、のどかな風景の

でリラックスした時間が過ごせ

自然豊かな蛍の名所です。初夏

にけゲンジボタルやヘイケボタ

ルが飛び交い、幻想的な光景を

楽しすいことができます。地元の人々

が環境保護に努め、蛍の自然な

れるスポットです。

龍洞山法蔵寺 岩谷党観音

一般財団法人 信州国際音楽村



7 武石ともしび博物館

日本一煙高の高い場所にある美

術館として知られています。標高

2000mからのナパノラマを望み

6 美ヶ原高原美術館

灯火の歴史や工夫を紹介する体 験型博物館で、約300点の灯火 器具を展示し、照明文化の変遷 験やろうそく作りなどの体験が人気 美しい日本庭園も魅力です。

平安時代初期の建立で、信濃三

十三観音霊場、中部四十九薬師 霊場でもあり、木曽義仲戦勝祈願

桜が開花する時期には、朱塗りの

岩谷堂本堂と勇壮な義仲桜がラ

仆アップされ、夜の山に映えます。

木の温もりを感じるホールや野外

ステージを備え、国内外の演奏家

によるコンサートが開催されます

春には桜やスイセン、初夏にはラ

ベンダーが眺望のよい丘一面を

彩り、四季折々の風景とともに音楽

の地として知られています。

10 信州国際音楽村

を楽しめる空間です。

8 丸子城跡

9 岩谷堂観音



☎ 0268-86-2213

マレットゴルフ場管理事務所 **2**0268-85-2222



そえる Café

すし処 はせ川

信州爆水RUN湿用用

爽快なプレーが楽しめます。

依田川で毎年8月に開催される。 川の中を走り抜けるユニークなラ ンニングイベントです。自然と触 れ合いながら爽快感が味わえま す。3つのコースがあり、本格派か 、家族連れ、友人同士でも楽し めます。

長野県上田市御嶽堂 518 番地 24

地元酒蔵さんの糀をつかった

発酵料理の古民家カフェです

長野県上田市御嶽堂 2153-1

出身が青森なのでランチのうどんに

入っているわかめは絶品です。 シャキシャキ感がたまらないもずくも 絶品です。青森の地酒多数。 ネタはその日の仕入によって 変更になる場合がございます。

圆 午前 11⋅30 ~ 14⋅00

午後 17:00 ~ 22:00



●丸子観光協会

**2** 386-0412

休 日曜日

**1** 386-0412

休 水曜日

**1** 0268-42-0533

聞 11:30 ~ 16:00



●上田市商工会

の温温泉 雪淫井

田市丸子地域自治センター





細麺で腰のある手打十割そばを



ご堪能下さい。

## メンフロンティア CAMO-ME **1** 386-0502



長野県上田市武石沖 230-7 D268-85-0039 平 目 11:00 ~ 14:30 17:00 ~ 21:30

昔懐かしの町中華です!

ラーメン、一品料理メニュー 豊富にご用意しています

長野県上田市武石沖155-1

**1386-0502** 

**1** 0268-85-3681

聞 11:30 ~ 13:30

体 不定休

17:30 ~ 21:00



さいとう菓子工房

塩川菓子舗

**1** 386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉1333

III 0268-44-2420

聞 8:30 ~ 18:00

長野県上田市鹿教湯温泉1332-4

休 木曜日

**徂** 386-0323

休 月曜日

**1** 0268-75-2241

閱 火∼金 10:00 ~ 18:00

アップルパイをぜひ!

土・日 9:00~17:00

サクサクの生地が美味しい



**(386-0401)** 

スポットです。

長野県上田市塩川 2901 © 0268-35-0022

時 8:30 ~ 21:00

上田の地酒、「瀧澤」と「鼎」が 地元ワインも多数取り扱ってお

旬彩 神楽(からく)



億 386-0407

**a** 386-0407

■ 080-5795-0808

陽 昼11:00~17:00(Lo.16:30)

☑ 月曜日、その他不定休

長野県上田市長瀬3136-1 **1** 090-9667-1107 間 11:30 ~ 14:00

長野県上田市長瀬 2822-1

夜 17:00~21:00(Lo.20:00) ご予約のみ

自慢の手打ちそば、手作りの

和食、厳選した日本酒を

休 水、木曜日

ダシにこだわった馬肉うどん。 ぜひご賞味ください!





長野県上田市御嶽堂 295-10 **1** 0268-43-1222

鬪 10:00 ~ 17:00

依田川の流れを眺めながら ホッとひといきしませんか。 イチバン人気、特製クリーム



長野県上田市上丸子 259





長野県上田市下武石1834-2 © 0268-85-3322

金、土のみ夜営業 17:30 体不定休(月2、3日)

> 麺が無くなり次第終了します。 電話にて確認してから ご来店ください。

## Café BOSCO (鹿鳴荘)



**1** 386-0323

**1** 080-9190-1921 0268-44-2236

休 木曜日

旅館内にあるピザ屋です。 ワンちゃんも入店可能。



長野県上田市長瀬 3013-9 間 11·30 ~ 14·00 (Lo13·30) 7:30 ~ 21:00 (Lo20:30) 体 毎週月、火曜日

くさみがなく柔らかく煮込んだもつ煮と甘酸っぱいタルタル ソースが絶妙のチキン南蛮が セットになった「ぐるめ定食」が 一番人気です。

## ル・ポタジェ

長野県上田市生田 2147-5 III 0268-43-3295 圆 11:30 ~ 14:30

17:30 ~ 21:00 **休** 第 1、3、5 水曜日 毎调木曜日

地元の新鮮な野菜と雄大な

# ザイデンシュトラーセン



長野県上田市中丸子1623-1 **1** 0268-42-6673 聞 11:30 ~ 14:00 (Lo13:00) 体 月・火・水曜日不定休

> 築 100 年となる歴史あるセピア色の 空間で淹れたて珈琲で仕立てる珈琲 カレー、お粉不使用で焼き上げるチー 等をご用意しております。

## のみくい処 みかちゃん



## そば処辰巳屋



## 住 386-0323 長野県上田市鹿教湯温泉1427

**1** 0268-44-2443 間 11:00 ~14:00 17:00 ~ 18:30

体第3木曜日

## 丸子・武石地域には、古くから地域に愛されてきたお店が多くあります。そういった お店では、地元で愛される味をこれからも守り続けてお客様に提供したいと思いを持って お店を営んでおられます。また、気候的な特徴や地域資源を活かして、この地域で栽培 される作物を使ったあたらしい名産品もたくさん生まれています。 これらの名産品は地産地消のみならず、今や日本国内を飛び越え世界中で愛されています。

創業200年を超える味噌蔵 どんなものにも合う味噌を作ること ★地域の自慢★を 私たち丸子修学館高生が取材しました!

2 18 1111 武石地域で栽培された大豆を使い 武石地域で知られたお寺の「鳴龍」と 同じ名前を使った奏龍味噌がおすすめ

上田市上丸子 991-1 大桂商店さん 上田巾上ハナッ お問合せはWebより 先代からの思いを守り、地元のお菓子が 食べたいというお客様の期待に応えてい 地元の銘菓であるドドン 大桂商店の特注味噌を使った奏龍ふろき

> 地元の名前が入った美しの シャトー・メルシャン がおすすめ。 椀子ワイナリーさん

上田市長瀬 146-2 ☎ 0268-75-8790 ワインブドウの栽培に適した気候と広大な土地 を有する奇跡のヴィンヤ・

上田市長瀬 2999-1 ☎ 0268-35-0046

収穫や剪定作業には多くの市民がお手伝いや体験をしており、地域との関わりは深い。 深夜に収穫し香り高い状態のまま、その日のうちに仕込んだミッドナイト・ハー 信州銘醸(株) さん 上田市長瀬 2999-1 かへい 武石地域のパ がおススメ。他、海外からも高く評価されるワインを生産している。ツアーは要予約。

6個分の広さ





和洋菓子さわむらさん

上田市 上丸子1589-6 ☎ 0268-42-2522



県内外から平日休日問わず多くのお客さん が訪れる、地元農家の方の手で運営される 直売所。その日の朝に穫れた地元の新鮮が 野菜や果物が並ぶ。運送のコストやエネル ギーを必要としない、時代にあった直売所



**集** - 厚労大臣賞受け

# **2** 386-0405



**2** 386-0404 長野県上田市上丸子 948

睛 12:00 ~ 13:30 夜の部は予約のみ 体 月曜日

© 0268-42-2017

当店の一番人気メニューです! 鶏のから揚げもどうぞ。

# 折詰弁当、折詰料理承ります。 慶事、法事もご利用ください。

## ササザワベーカリー



## **386-0404**

閱 7:00 ~ 18:30 休日、月曜日

昭和25年創業の町のパン屋さんです。名物は牛乳パンと 是非お立ち寄りください。

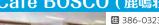
# **10** 0268-42-2242





闘 11:30 ~ 13:30 (Lo.13:15)







長野県上田市鹿教湯温泉1422

問 11:30 ~ 15:00 (Lo.14:30)