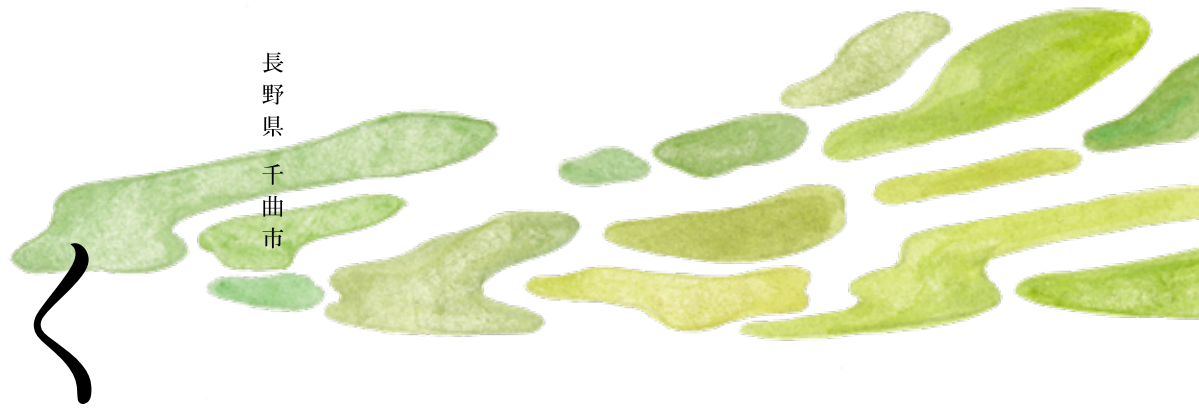


ち

Chikuma of
tourism
brochure

長野県
千曲市



ま

少年少女だったころの
自分に、会いに、行く。

疲れて、迷って、落ち込んで。オトナをやっているといろいろ大変だ。だからときどき、毎日呆れるほど笑顔だったころの自分に戻れるような、そんな、旅に出たくなる。

INFORMATION



access

【アクセス】

新幹線で約2時間
車で約3時間
飛行機で約2時間
(夏期のみ)

東京 — 上田駅 — しなの鉄道
関越自動車道 — 上信越自動車道 — 更埴IC
大阪伊丹空港 — 信州まつもと空港 —
松本駅 — 篠ノ井線 — しなの鉄道

contact

【問い合わせ】

千曲市 経済部 ふるさと振興課
Tel : 026-273-1111

姨捨の棚田から千曲市を望む

あの日見た青空を、
まだ、覚えていますか？

水の張られた田んぼ、
緑の山々と吸い込まれそうに青い空。
なぜだかこういう景色を見ると
懐かしい気持ちに包まれる。
多分、思い出せるんだ。

毎日ワクワクしていたこと。
一分一秒ぜんぶがトクベツだったこと。
そして、本当はその延長に
今日があるんだってこと。

目を閉じればほら、
少年少女だったころの自分が、
無邪気に走り回っている。

「荒砥城跡」からの眺め

そうだ、大声を出すのは
楽しくて仕方ないときだった

高いところに立つと、

なんだか気分が大きくなる。

「がっはっは、ワシの天下じゃ」

だとか、

「王子様、囚われの私を助けて」

だとか、

昔はそんなことばかり考えていた。

そういう遊び心、

どこに置き忘れていたんだろう。

だけど、ここでまた拾えた。

とりあえず叫んでおこうか、

ヤッホー!!



どうしてだろう

あたたかい涙がこぼれた

なんとなくつまらない。

ときどき、そんなことを呟いて、

ふてくされてみたくなる。

この先何年経っても、

なにも変わらないんじゃないかって。

だけど、いつのまにか自分が

下ばかり向いて歩いて歩いていたんだな。

木々のささやく声に誘われて

ふと顔を上げたとき、そう、気づかされた。

だって、あのころに夢見た未来は、

いつだってこんなふうに

きらきらと輝いていた。



c h i k u m a

千曲

深呼吸をするための場所が

あなたには、ありますか？

思いきり息を吸って、吐く。正しく深呼吸をするためには、きっと、きれいな空気が必要だ。どうせなら川がのんびりせせらいで、緑色の風が頬をなでるような場所がいい。当たり前のように、自分のまわりではなかなか見つからない幸せな時間。千曲には、ちゃんと残ってる。

お姫さまのようなバスタイム
ステンドグラスに見守られ

まるで古き良き日本に
タイムスリップしたか
のような「大正ロマン
の湯」。2本の異なる
源泉が隣り合っている。

B E A U T Y

美

h o t s p r i n g

温泉

行く前よりも美しくなれる
ときどき、そんな旅がある

善光寺詣りの精進落としの湯として、古くから親しまれる戸倉上山田温泉。泉質は刺激が少なく、肌にやさしい「アルカリ性単純硫黄温泉」が中心で、古い角質をとる効果があることから、「美肌の湯」としても知られる。肩までしっぽり浸かれば、身も心も少女のように透き通る。



カフェの代わりに
温泉に立ち寄る
いつもより、
足どりが軽くなる

身体の内側からキレイになりたいなら、温泉街にある無料の飲泉所へ。美と健康は、何百年も前から変わらないテーマだ。

飲泉所

住所：長野県千曲市
上山田温泉2-9-1



Footbath

コンビニ敷地内にある、こちらも無料の足湯。歩き疲れてむくんだ足をほぐしながら、地元の人との会話を楽しんでみて。

足湯

住所：長野県千曲市
上山田温泉1-31-1

E N J O Y

楽

e x p e r i e n c e

体験

見知らぬこの街との距離が
少しだけ、縮まった

観光地をめぐる旅も十分に素敵だけど、もっとこの街のことを知りたい、人々の営みに溶け込んでみたい。そんなときは、実際に体験するのがいちばん。街中の足湯に、古くから続く味噌づくりに、華やかに香る果実に、あるいは酒蔵の片隅に、きっと、まだ見ぬ魅力が隠れている。

お味噌にはこだわってるの
帰ったら、そう言ってみよう

味噌蔵 たかむらでは、仕込みをしないときを除き、工場見学や味噌づくり体験を実施中。my味噌づくりにチャレンジしてみよう。

making miso

味噌づくり

\ START /

Recipe

アレンジ味噌汁を
家で楽しもう!



家庭的な味もいけれど、ちょっとしたアレンジで料理慣れしている感を演出できる。いつもの具材の代わりにトマトやチーズ、パジルを入れたら洋風味噌汁のできあがり!

\ FINISH /



味噌蔵 たかむら
住所：長野県千曲市
大字羽尾1320
Tel：026-276-0591

4



もうすぐ完成!

大きな桶に移し、空気を抜いたらあとは熟成。出荷までには、数ヶ月~場合によっては1年近くかかることも。

3



職人の手作業です

大豆と米麹、塩を混ぜ合わせる。味噌をつくるための材料はこれだけで、それぞれを加える割合によって味が変化。

2



仕込みスタート

巨大な圧力釜を使い、約1時間半をかけて大豆をやわらかく煮ていく。味噌の仕込みは、毎回この作業からスタート。

1



一級品の国産大豆

大豆、米、ともに国産原料にこだわってつくられている。その味と品質が口コミで広がり、全国各地から注文が殺到。



長野銘醸

住所：長野県千曲市大字八幡275
Tel：026-272-2138

創業1689年。長野県産米の純米酒にこだわる酒蔵。「酒を造る米を育てた水」と「酒造りの仕込み水」、同じ水を使うため、水晶のようにまろやかな味の特徴。試飲も可能。

千曲市ではフルーツ狩りも楽しめます！

りんご狩り体験

9月下旬～11月下旬はりんごの収穫時期。千曲市内のさまざまな農園でりんご狩り体験を楽しめる。



あんず狩り体験

6月中旬～7月中旬まで、あんずのオレンジ色の実が甘酸っぱい香りを漂わせる。「あんずの里」では、初夏限定であんず狩り体験を楽しめる。



s a k e b r e w e r y

酒蔵

ごめんね男の子
本当は甘いカクテルより
日本酒が好きなの

Okutsu shrine

澳津神社



男女和合の神を祀る神社。初めて見たらちょっと照れてしまいそうなお神体に手を触れながら祈願すると、子宝や縁結びなどの御利益があるといわれている。そのご神体がなんなのかはヒミツ。ぜひ自分で足を運んでみて。

住所：長野県千曲市大字上山田3510-7

Legend of Koishi

小石の湯伝説



その昔、お政という女性が夢のお告げに従って赤い石を100個集めたら、江戸に出ていた夫が無事に戻ってきた。素敵な恋の物語にあやかって、温泉街の片隅にある100個目の石を見つけたなら、貴方の想いも成就する？

住所：長野県千曲市上山田温泉2-9-1

column

love power spot

恋愛パワースポット



大好きだったあの人は、
どんなオトナになったのだろう

大正橋

この地に古くから残る「小石の湯伝説」に倣って、橋の両側の歩道に全部で99個の赤い石が埋め込まれている。



くるみ汁でいただく
信州そば。そば粉は
長野県産のみ。そば
ガレットやそばプリ
ンなんてメニューも。



萱

住所：長野県千曲市
戸倉 1855-1
Tel：026-276-7205

ヘルシーという
言葉の誘惑には
一生勝てないと思う

What a delicious soba!

F o o d

料理

e a t

食

おいしいご飯に巡り会えたら
もう、旅の半分は成功だ

その土地の伝統的な料理や、美味しい食
材を口にしたとき、「遠くまで来たんだ
なぁ」という実感が湧いてくる。千曲は
食の宝庫だ。ヘルシーにくるみや大根の
つけ汁で食べるそば、だれど旬のフル
ーツを使ったデザートも外せない。自分へ
のご褒美だ、全部食べちゃえ。

3

あんずエード

さわやかで甘酸っぱい香りのする杏のジュース。この地域では子どもたちに人気の定番商品。



2

杏都コンポート

杏の酸味を生かし、低糖度にこだわったシロップ漬。細かく切ればサラダのアクセントにも。



5

杏紅茶

あんずの里が自社で育てたオーガニックの天日干し杏を使った、オリジナルのハーブティー。



4

あんずプリン

生クリームたっぷりのプリンに、自家製杏ジャムをトッピング。杏の酸味で、後味スッキリ。



4

栄泉堂

住所：長野県千曲市
大字稲荷山856
Tel：026-272-2044

3

森食品工業(株)

住所：長野県千曲市
大字森2543
Tel：026-272-0121

2

屋代駅 ウェルカムステーション

住所：長野県千曲市
大字小島3139
Tel：026-214-6830

1 5

あんずの里のあんずショップ 横島物産

住所：長野県千曲市
大字森1401-6
Tel：026-273-1311

B U Y

買う

s o u v e n i r

お土産

この旅を、連れて帰る

家について、玄関のドアを開けても、楽しかった夢から覚めてしまわないように。旅した土地の空気を、味を、バッグに詰めて持ち帰ろう。自分用にと、女友達と、会社の上司と、それから気になっているあの人も……。



1

ひとくちあんず酒

信州のあんずでつくった杏酒。ひとくちサイズで女性も飲みやすく、かわいいボトルはお土産にぴったり。

9

あまぎけ

米麴のみを原材料とした、砂糖の入っていない天然の甘みが特徴。甘酒には美肌・美白効果、コレステロール低下の効能などがある。



8

Wa Yawata Sauvignon Blanc

千曲市八幡の樹齢25年を超えるソーヴィニヨンブランからつくられたワイン。さわやかな味わい。



7

純米吟醸 月の都

フルーティーな香りともろやかな味わいで女性から人気のあるお酒。ワイングラスで楽しんでみるのもいい。信州千曲ブランド認定品。



12

棚田

嫉捨の棚田でつくられた最高級コシヒカリ使用。寒い時期に仕込み、時間をかけてゆっくりと熟成。



11

ぼたごしょう佃煮

信州伝統野菜、ピーマンのような形をした青唐辛子「ぼたごしょう」の佃煮。辛甘のバランスが絶妙。



10

地味な赤かぶ漬

信州の素材を地の漬け方で楽しむ。信州伝統野菜「王滝かぶ」を地元で愛されている甘酢漬けに。



10 11

木の花屋 千曲本店

住所：長野県千曲市大字中355
Tel：026-274-3001

9 12

味噌蔵 たかむら

住所：長野県千曲市
大字羽尾1320
Tel：026-276-0591

8

Wa Yawata

住所：長野県千曲市
大字八幡4004-1
※販売はWEBサイトのみ

7

長野銘醸

住所：長野県千曲市
大字八幡275
Tel：026-272-2138

6

夢シュー
千曲あんず

長野県産ユメセイキを使った皮に、千曲産あんずジャム入りクリームと、千曲産あんずのコンポートを詰め込んだ。

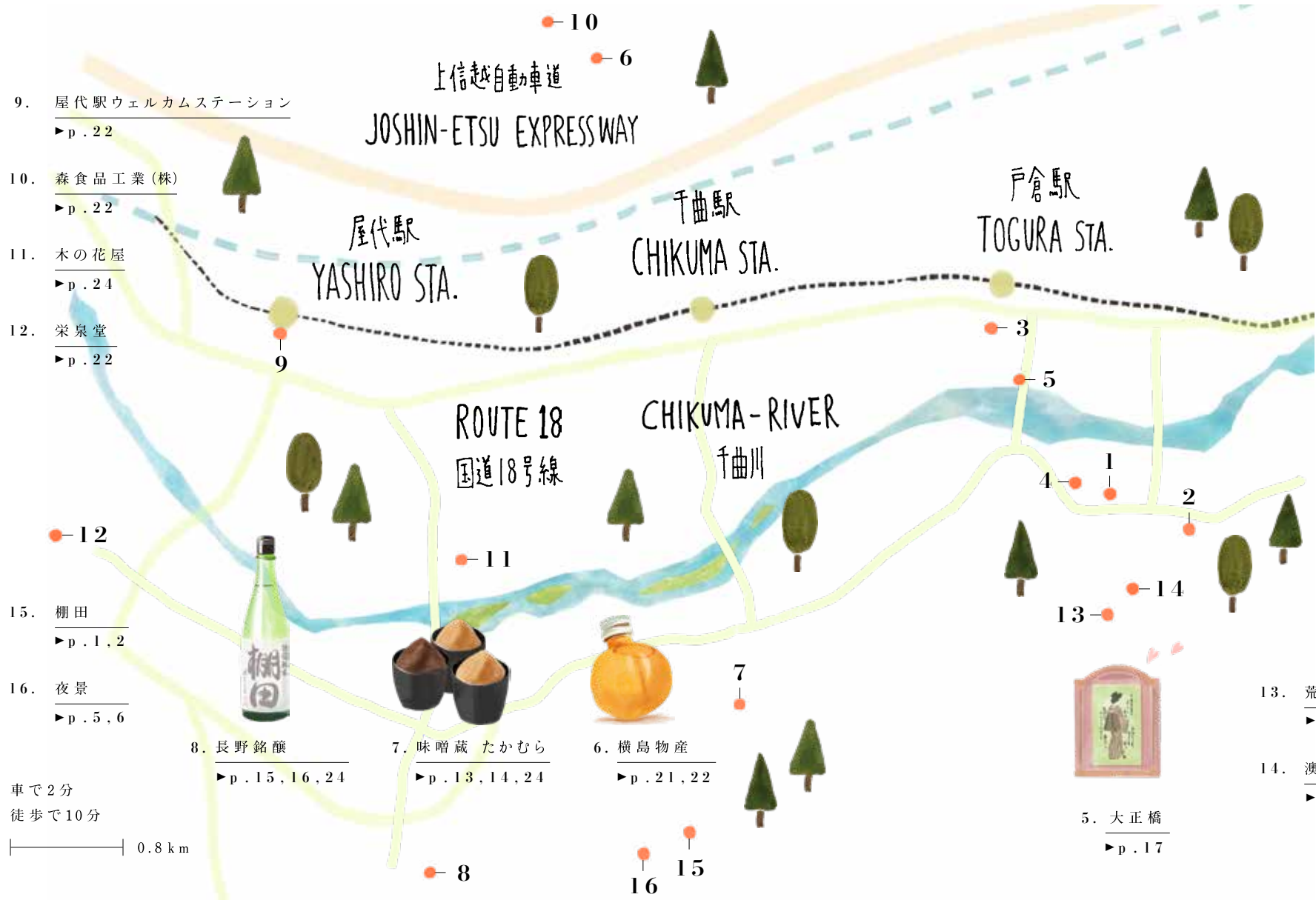


Delicious sweets!

ラ・パン・エレガント

住所：長野県千曲市上山田温泉4-3-17
Tel：026-261-5606

明日からもまた
がんばれそうな気がする



M A P

ゆっくり歩きたくなる街

千曲市内の移動には車、バス・電車などの公共交通機関が便利。美しい自然や古い時代の面影を残す街並みを楽しむためには、あまり目的地を急がず、ふらっと散歩してみるのもオススメだ。



1. 飲泉所
▶ p. 12



4. 足湯
▶ p. 12



2. 上山田
ラ・パン・エレガント
▶ p. 23



3. 萱／そば
▶ p. 20