

SINRA流 移住のススメ 玉村豊男
新ささらしな紀行 岸本葉子
さらしなの里千曲に暮らす

信州 千曲



▶ 千曲市観光一覧



【移住に関するお問い合わせ】

長野県千曲市

▶ 次世代支援部 地域活力創造課

TEL 026-273-1111 (代)

FAX 026-275-0238

<http://www.city.chikuma.lg.jp/>





千曲

今、暮らしたい街へ



面積	119.79 km ²
総人口	60459人
人口密度	505人／km ²

（2015年統計データ）



CHIKUUMA

41 千曲市観光一覽

SINRA流
移住のススメ

玉村豊男

千曲川の
ほとりで

私は38歳のとき東京から長野県に引っ越した。とくに田舎に憧れたわけでもなく、信州ととにかくの縁があったわけでもなく、たまたま知人に誘われて、環境が変わるのも面白いかなと思って移住した。心配事がないわけではなかったが、住んでみたら気に入って、どうしてこれまで東京なんかで暮らしていたのだろう、と思うようになった。

きれいな空気、広い空、美しい山。野菜はおいしいし、果物は豊富だし、信州はソバと野沢菜とおやきだけではない、おいしいものがいっぱいある土地なのだ。すぐ近くに温泉があり、ゴルフ場やスキー場も遠くない。知れば知るほど、信州の魅力は奥が深いことがわかってくる。

田舎のつきあいを不安に思う人がいるようだが、人間関係なら都会にいたって同じことだ。それに、今はインターネットの時代である。情報でも物流でも都会との差はなくなり、田舎暮らしのバリアは昔には想像できないほど低くなった。私は移住以来32年間、ずいぶんたくさんの友人や知人を誘い、いっしょに土地まで

探して引っ越しを手伝った。その誰もが信州暮らしを気に入って、本当によかったと言ってくれる。

フランス人は、人生の夢は「川のほとりで暮らすこと」だという。いつかあくせくと仕事に追われる都会生活に別れを告げることができたら、ゆったりと流れる川のほとりで、自然に囲まれて暮らしたい。みんなそう思っただけで都会生活を我慢するのだという。

人は生まれるところを選ぶことはできないが、住む場所を選ぶことはできる。自分がこれからの人生を送るにふさわしい土地を探して、その風土の中でたしかに暮らしのかたちを刻むこと。日本もそういう時代になったということだ。

川のほとりで暮らす。私は毎朝、千曲川を眼下に望みながら、フランス人が羨むだろうなあ、と思いながら散歩をしている。



たまむら・とよお◎1945年、東京都生まれ。東京大学仏文科卒業。在学中にパリ大学に留学し、通訳、翻訳業を経て文筆業へ。エッセイスト、画家、ワイナリーオーナーなど多くの顔を持つ。『パリ 旅の雑学ノート』『里山ビジネス』『千曲川ワインバレー』など、旅、料理、食文化といった幅広い分野で執筆。83年に長野県に移住。2003年には同県東御市に「ヴィラデストワイナリー」を、15年には「アルカンヴィーニ」ワイナリーを設立し、「千曲川ワインアカデミー」を主宰している。

四季の
散歩道

千曲の 絶景に 出会う

大地を悠々と流れる千曲川は、
文学と歴史を育んできた。
懐かしい、美しい、日本の原風景へ

春

青空に浮かぶ
白い稜線。
花の香が流れてゆく

薄紅色に染まる
あんずの里

春爛漫。千曲市の春はあんず
の花に始まる。あんずの里で
は「上平展望台」や「窪山展望
公園」などから、雪の残る戸隠
山や飯縄山の早春の景観と
ともに堪能できる

秋

稲刈りに果物狩り、一斉に収穫を迎える

姨捨の棚田は
稲刈り真っ只中

水を張った棚田に月が映りこむ「田毎(たごと)の月」は、春の幻想風景。やがて黄金色にたなびく秋へ時は移り、棚田はいよいよ収穫のころを迎える



千曲川河畔に
打ち上がる夏の華

例年7月に稲荷山祇園祭や戸倉上山田温泉夏祭りが開催され、夏の到来を告げる。そして、8月7日には信州千曲市千曲川納涼煙火大会が開催される

夏

陽の光に水面は輝き、
生命力あふれる夏。
善光寺平の里を
風が吹き抜ける



冬

凛とした空気が
一帯を包み、
千曲川も里山も
白銀に染まる

車窓から見下ろす
雪の絶景

姨捨駅周辺から望む景観は、「日本三大車窓」のひとつ。善光寺平の真中を千曲川が流れ、戸隠、飯縄、斑尾、黒姫といった山々の大パノラマが広がる

新 さらしな 紀行

旅人 岸本葉子 ○エッセイスト

撮影／永石 勝

姥捨駅

大正時代に設計された洋風のレトロな駅舎で、無人駅。今でもスイッチバックが残り、ホームの展望台からは棚田や善光寺平の絶景が広がる

▶ JR姥捨駅「くつろぎの駅」開設

万葉歌人がうたい、芭蕉が憧れたさらしなの里、千曲。中心を流れる千曲川の景観は四季折々に美しく、月の都として多くの文人に親しまれてきました。「さらしな」の語源は「新しい段差」とも言われ、人々は棚田を増やしていくうちに、日々ささやかな喜びを積み重ねていきます。春まだ浅き千曲を訪れたのは岸本葉子さん。自然と人間との慎ましい営みが繰り広げられる千曲の風景を俳句で綴ります。

風光る 棚田の畦^{あぜ}を のぼり来て

山城へ続く石垣

犬ふぐり



荒砥城跡

村上氏の支族である山田氏によって築かれた城。史実に基づいて門や兵舎が再現され、戦国時代の山城の姿を現代に伝えている。櫓に立つと風はひととき強く、千曲川や北アルプスの山並みが見事

長楽寺

月の名所として多くの文人墨客に愛される天台宗の名刹。芭蕉翁おもかげ塚のほか多くの歌碑・句碑が並ぶ。中秋の名月のころには「信州さらしな・おぼすて観月祭・全国俳句大会」も開催される



夕永し
温泉街に
路地いくつ



戸倉上山田温泉

開湯100年を超える伝統の湯は、「美肌の湯」で知られる信州屈指の温泉だ。ノスタルジックな温泉街を浴衣で散歩するのも一興。観光客だけでなく、地元の人が日常的に利用する足湯や共同浴場もにぎわっている。宿では地元の食材を使った新鮮な料理が並ぶ

当たり前の贅沢

空気がおいしい。ホームに降りて、まずそう感じました。海拔五五メートルの高さに位置する姨捨駅。吹き上げてくる風は澄みきって、深呼吸してみれば肺のすみずみまで洗われるようです。眼下には棚田が急勾配をなし、善光寺平へと続いています。山々と集落の中を貫き、その名の通りいくたびも曲がりながら、春の光を湛えて流れる千曲川。ここで暮らす人々には、この眺めもこの空気も日常のものかと思うと、羨望をおぼえます。

江戸時代の俳人、松尾芭蕉は姨捨の月をひと目見たいと旅を思い立ち、のちに綴られる『更科紀行』では、「俳や姥ひとり泣く月の友」の句を残しています。棚田のひとつひとつに月が映る「田毎の月」も、ここが月

燕来る

隣り合わせのなまこ壁



稲荷山

かつて善光寺街道最大の宿場町として栄えた蔵の町。大壁造りの町家やどっしりとした土蔵が並び、往時のにぎわいを思わせる。2014年、重要伝統的建造物群保存地区に選定された

の名所といわれるゆえんのひとつですが、私が訪れた時期はまだ、田に水は張られておらず、草刈りを終えたばかりでした。農作業ではさまざまな動植物に遭遇するそうです。バッタ、カエル、沢ガニ、水生昆虫はむろんのこと希少種のアゲハチョウにも。化学肥料を使わないこ

の棚田は、多様な生物を守り育てるバイオトープとなつていきます。棚田の多くは土石流のあったところに築かれるもの。人の手が細やかに入り続けることが山体崩壊を防ぎます。自然と人との合作のすがたです。収穫したお米は昔ながらの稲架かけで天日干し。地域の人で

味噌に仕込むこともあり、まさにスローフードの実践です。味噌蔵を訪ねると、さまざまな郷土食が紹介されていました。善光寺街道沿いに伝わる醤油豆。残りご飯に小麦粉を混ぜて焼く「おばあちゃん味噌薄焼き」。地元の人々のソウルフードというべき知恵を、外から来た

私にも惜しみなく分けてくれるのがうれしいです。街道沿いにある重要伝統的建造物群も、よそゆきの顔をしていません。なまこ壁の土蔵の前に子どものバスケットゴールが置いてあるなど、生活感と温もりに満ちています。

短い滞在では出会えなかった風景がたくさんあります。もうじき里山一面を染めて咲くという杏の花。雪の温泉街の湯けむり。そして「田毎の月」。

東京ではお金を出しても買えないものが、ここでは当たり前のようにある。そう感じた千曲の旅でした。

岸本葉子◎きしもと・ようこ

1961年、神奈川県生まれ。東京大学卒業後、会社勤務、中国留学を経て執筆活動に。暮らしや旅を題材にしたエッセイのほか、小説や俳句を手がけ、Eテレ「NHK俳句」の司会を務めている。著書は『昭和のほとよい暮らし』『いのちの養生ごはん』『俳句ははじめました』、小説『カフェ、はじめます』等多数。

山に入り 霞に入りて 千曲川





さらしなの里 千曲に暮らす

さらしなの里、千曲へ行った。いっぱい笑顔に出会った。
「また、おいでよ!」と、皆、手を振ってくれた。
また来よう。今度はここで暮らすために。

「ろくもん」
に揺られて
旅しよう

信州の景色と味を堪能で
きる観光列車「ろくもん」。
名店シェフの料理に舌鼓を
うちながら旅を満喫しよう。

地元の味と
おもてなし

軽井沢〜長野間を走る、
しなの鉄道の観光列車「ろ
くもん」は、沿線の食材を
使った料理を堪能できるダ
ブル列車である。車体のデ
ザインは、九州の豪華観光
列車「ななつ星 in 九州」
を手がけた水戸岡鋭治氏に
よるもので、深い赤色は信
濃の名将・真田幸村の赤備
えをイメージしたものだ。



沿線ゆかりの戦国武将である真田幸村の「赤備え」をイメージした深みのある赤に、真田氏の家紋である「六連銭」「結び雁金」「洲浜」をアレンジしたロゴが金色で描かれている

軽井沢発が洋食のコー
ス、長野発が懐石料理と
なっており、車窓から浅間
山や信州の山並みを眺めな
がら、地元の名店シェフが
腕をふるった四季折々の料
理をゆつくり味わえる。長
野県産のワインや日本酒も
料理に合わせて用意。
ほかにも、上田駅では、
甲冑を身にまとった上田城
甲冑隊がお出迎え。しなの
鉄道本社前通過時には社員
が総出で手を振ってくれる
など、駅ごとのおもてなし
もお見逃しなく。



小布施町屈指の名店「鈴花」の懐石料理

食事付きプラン (ろくもん1号、ろくもん2号)

1人1万2800円(大人・小児同額)。軽井
沢発〜長野着の1号は沢屋「こどう」と「ア
トリエ・ド・フロマージュ」の洋食、長野
発〜軽井沢着の2号は「鈴花」の懐石料
理を提供。詳細は予約センターへ

☎0268-29-0069

長野県産の木材をふんだんに使った車内。1号車はカラマツ、
2号車はスギ、3号車はヒノキを主に使用



自然とともに生きる

千曲川の河畔に広がる自然豊かな大地でナチュラルな生活を

中村真仁さん

〔「なりわい」・すくなし農園代表〕

理想の暮らしを求めて移住

冠着山かむりきやまのふもとでクワを担ぎ、青々とした野菜を収穫する中村真仁さん（42歳）は、新しい暮らしを求めて九州から千曲市に移住してきた一人。若いころ、プロスノーボーダーをめざし、各地を放浪していた中村さんは長野の雪にたどりつき、千曲出身の美絵さんと結婚。東日本大震災をきっかけに、「時代の流れが変わる。もつと大地に根づいた暮らしがしたい」と、本格的に千曲市での有機農業に着手し始めた。現在は、自然素材を使った手作りの家を仲間た

ちと建築中だ。

「棚田を見ていても、耕して農業というだけでなく、カフェスペースに使ったり、親子ヨガの場所にしたりと、さまざまなアイデアが浮かびます。この暮らしは毎日、宝物を発見しているような感じ」と中村さん。昨年、荒廃して使われていない姨捨の棚田を二区画購入。移住者ならではの視点で、地域の開発に取り組んでいる。そして2016年、移住支援の会社「なりわい」を起業した。農業で独立したいと考えている人や移住を希望する人の情報ステーションにしていきたいという。「農業は人がいなければ始まらない。街も人で活性化されていく。千曲は災害も少なく気候がいいし、なにより人が優しい。自分の子どもが大きくなったときに、ここに住みたいと思えるような場所にしていきたい」



手作りの薪ストーブで自家焙煎のコーヒーを淹れる中村さん。「すくなし農園」の野菜はワゴンにのせて移動販売し、3歳の娘さんもお手伝い。「なりわい」 ☎070-6963-9191

冠着山と千曲川を望む気候に恵まれた土地で畑作り

おいでよ、千曲へ

市の支援

▼生活のバックアップ

市内にはスーパーマーケットやドラッグストア、ホームセンターが多数あり、買い物が便利。すべての小中学校校舎は耐震化工事が完了し、給食はアレルギー児童に完全対応。

▼子育てサポート

子どもを望む方のために不妊治療費1回20万円支給（総額50万円まで）。妊婦にマタニティタクシー7000円分のチケットを配布。市内在住で保育園・幼稚園

に在園している場合は、第二子以降の保育料が半額。

▼起業家への助成

地域の元気を生み出す発展性のある事業に対して、長野県が支援金を500万円まで交付。対象は保健、医療、文化の振興、環境保全、女性・若者の雇用促進、定住支援と幅広い。

▼無料の子育て支援センター

更埴と上山田の二カ所の子育て支援センターは無料で子育て中の親子の交流や触れ合いの場を提供している。誕生会や友達会、健康教室などを実施。子育て情報ペーパー配布。

▼ひとり親家庭支援

市内在住のひとり親家庭の親と子どもは、無料で「つるの湯」「竹林の湯」の公共温泉施設を利用でき、「健康プラザ」も無料使用可。

古民家に暮らす

古民家やリフォーム済みの民家など、自然暮らしを実現できる物件を紹介

物件1 冠着山と千曲川を望む古民家は土蔵と田畑付きで農業に最適

6LDK。多少の修繕は必要だが大家族でも十分な広さで、母屋のほかに、1階約58㎡、2階約42㎡の離れと、約80㎡の土蔵がある。離れと土蔵、隣接する田んぼと畑をセットにした購入が条件で、家庭菜園をしたい方には最適の条件。農具付きで、すぐにでも農業が始められる。池のある庭のほか、5台分の駐車スペースもある。電気、プロパンガス引きこみ済み。



●所在地／千曲市羽尾 ●建物面積／1階 168.81㎡ 2階 40.00㎡ ●価格2000万円 6LDK ●最寄り駅／しなの鉄道千曲駅まで約2km ●土地面積／1905.95㎡ 菜園 水田641㎡畑617㎡



物件2 ガーデニングが楽しめる庭付き

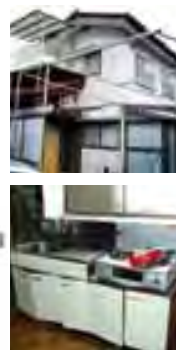
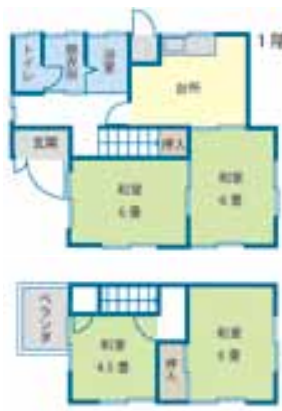
4DK。ピアノなどの家財具も備え付き。手入れされた和風庭園（約80㎡）では、秋になると紅葉も楽しめる。駐車場2台分。風呂は都市ガス、生活排水は浄化槽、トイレは洋式（汲み取り）。



●所在地／千曲市若宮 ●建物面積／1階 72.76㎡ 2階 28.98㎡ ●価格700万円 4DK ●最寄り駅／しなの鉄道戸倉駅まで約1.8km ●土地面積／265.74㎡

物件3 コンビニ近くのお手ごろ物件

4DK。春はあんず畑の花が満開となる人気の若宮地区。町中にありコンビニが近く生活に便利な物件。トイレ和式（汲み取り）、駐車場2台分、庭、物置あり。1階部分には傷みがあり改修工事が必要。



●所在地／千曲市若宮 ●建物面積／1階 44.65㎡ 2階 23.15㎡ ●価格480万円 4DK ●最寄り駅／しなの鉄道戸倉駅まで約2.6km ●土地面積／194.84㎡

信州人の誇りが伝統野菜を守ってきた

「漬物は先人の知恵なんですね」。そう話すのは、1909年創業の漬物・佃煮製造の老舗、宮城商店専務の宮城恵美子さん。自社ブランド「木の花屋」を通して、「日本の食の文化が急激に失われてきている今、せめて信州では、この地で育てられた伝統野菜と、ともに育まれてきた漬物文化を守り、次世代に伝えていきたい」と語る。

「信州の人々は自分の土地に誇りを持っています。そのおかげで、地域、集落ならではの伝統野菜を代々残すことができたのでしょね」。そして、「野菜が育たない冬の貴重な保存食として、各地域、各家庭で受け継がれてきたのが漬物なんです」現在「信州の伝統野菜」に選定されている野菜は75種類。信

州の代表的な野菜「野沢菜」の漬物は、寒冷な風土の中で乳酸発酵がゆっくりと進み、徐々に熟成される。だから初冬の浅漬けから春先の本漬けまで味の変化を楽しめるという。蕎麦の薬味として知られる「戸隠大根」は、肉質が緻密で硬いため漬物にも適し、味噌漬けや糠漬けにされる。香りが良

くアクが少ない「村山早生ごぼう」や、硬くしまった肉質で甘みがある「小布施丸茄子」は味噌漬けに、日持ちが短い「八町きゅうり」は旬のうちに粕漬けに。漬物料理研究家でもある宮城さんは、漬物を「料理の素」として使うことも提案している。信州で培われてきた漬物文化に改めて注目したい。

宮城恵美子さん

（「木の花屋」店主）



漬物を販売する一方、現代の生活に合った漬物の食べ方も提案する。ランチは要予約。「木の花屋・千曲本店」 ☎026-274-3001 千曲市中355

山あいの里、千曲市で育まれてきた伝統の食文化

食

千曲の美味いろいろ

郷土の味と技が
日常の食卓を彩る

信州みそ

千曲市内産の大豆や棚田の米、また、古くから地元で使われている大麦麹を使った地味噌などいろいろな種類がある。料理によって使い分けたい。



しょうゆ豆

善光寺平など北国街道沿いの地域で伝えられてきた発酵食品。大豆や黒豆で豆麹を作り、醤油と米麹を混ぜて漬け込み徹底した温度管理のもとに熟成させたもので、冬の時期だけの限定品。

撮影協力（信州みそ、しょうゆ豆ともに）：「味噌蔵たかむら」
千曲市羽尾1320 ☎026-276-0591

おしぼりうどん

辛みの強い地大根の絞り汁に、味噌や醤油で味付けした、辛みの強い地大根のしぼり汁で食べる釜揚げうどん。千曲川沿岸地域で300年以上伝えられている郷土料理だ。驚くほどの辛みと、ほどよい甘みや香りはほかでは味わえない。

撮影協力：「古波久」
☎026-276-2787
千曲市上山田温泉1-44-4

おやき

野菜などの具を小麦粉の皮で包んだおやきは、信州の郷土料理の一つ。千曲市周辺では丸なすや野沢菜、きんぴらなど地元産の食材を使ったものが主流。春にはふきみそなど、季節の味も楽しめる。

撮影協力：「色部米菓」
☎026-272-0402
千曲市桜堂355



千曲川ワインバレーとは、長野県がワイン醸造を次世代産業の中核とした構想のもとに県内を4つに分けて指定したブロックのの一つ。このエリアは日照時間が長く、昼夜の寒暖差が大きいこと、さらに水はけのよいことなどワイン用ぶどうの栽培には好適な条件がそろい、メルロー、シャルドネなどワイン用として知られた欧州系品種の栽培も普及している。高低差のある地形で多品種の特性に合った栽培地を選べるのが強みだ。

千曲市農林課では、この4月からぶどう栽培への新規参入者に向けた苗木の提供や、資材購入のための補助金などの支援を開始。ワイナリーの育成は特産物が加わるだけでなく、荒廃農地の整備、観光や醸造に関わる産業育成にも波及する。個性豊かな小規模ワイナリーが増えていくことに期待が高まる。



渡邊菊さんが作るワイン「Wa Yawata」。京都・町家のワインショップ「Glou glou(ぐるぐる)」で販売している

市内の酒店では、千曲川ワインバレー産のワインのほか、信州ワインを常備している。店によって取り扱う銘柄が違うので、各店に問い合わせよう

千曲川ワインバレーとは、長野県がワイン醸造を次世代産業の中核とした構想のもとに県内を4つに分けて指定したブロックのの一つ。このエリアは日照時間が長く、昼夜の寒暖差が大きいこと、さらに水はけのよいことなどワイン用ぶどうの栽培には好適な条件がそろい、メルロー、シャルドネなどワイン用として知られた欧州系品種の栽培も普及している。高低差のある地形で多品種の特性に合った栽培地を選べるのが強みだ。

千曲市農林課では、この4月からぶどう栽培への新規参入者に向けた苗木の提供や、資材購入のための補助金などの支援を開始。ワイナリーの育成は特産物が加わるだけでなく、荒廃農地の整備、観光や醸造に関わる産業育成にも波及する。個性豊かな小規模ワイナリーが増えていくことに期待が高まる。

評価の高い信州ワイン。

その一端を担うのが千曲川流域のぶどう産地だ



ワインを 買う・飲む



戸倉上山田温泉の「西野入商店 マルシェ・オ・ヴァン」(☎026-275-4445)では各種信州ワインをそろえている。併設のワインバーではワインとおすすめ料理を味わえる(1週間前までに要予約)





恋愛成就のパワーストーン 「赤い小石」の謎

昔、行方知れずのいいなずけを探すお政という娘が、観音様のお告げに従い、千曲川で100個の赤い石を探し求めた。7年かけてようやく最後の1個を見つけたところから温かい湯が流れ出し、いわずいずも帰ってきたという「小石（恋し）の湯伝説」。今でも、大正橋の歩道には99個の赤い小石が埋められている。100個目は自分自身で幸せをみつめてほしいとの意味で、どこにあるかはヒミツだそう。



三年に一度の奇祭 「雨宮の御神事」

雨宮坐日吉神社を中心に行われている雨宮の御神事は、悪霊を川に流すという古来のやり方を継承した豊作祈願の祭り。平安時代から続く祭りで三年に一度、4月29日に開催される。クライマックスには、橋の上から人間が逆さ吊りになって水の流れに突っ込む。水しぶきをあげる姿はハンジージャンプさながらである。



市の花 「セツブンソウ」は 希少な絶滅危惧種

セツブンソウはキンポウゲ科に属し、山地の木陰などに群生する小形の多年草。絶滅危惧種に分類される貴重な日本の固有種が千曲の山に群生しており、千曲市がその北限とされる。千曲市は、セツブンソウ群生地を市の天然記念物に指定。早春の寒さをしのいで芽を出し、節分のころに開花するのでこの名がつけられたとか。



東日本最大級の古墳 には誰が眠る？

国指定史跡に指定されている「森將軍塚古墳」は、全長100mの巨大な前方後円墳で4世紀代の築造物。昔、この一帯をおさめた豪族の墓として作られたものだが、森將軍とは、「森」という名前の將軍がいたわけではなく、森という場所の名前がこの古墳名の由来とのこと。決して人物の名前ではない。

ちくまよ 七不思議

地域に受け継がれた伝統がしっかりと息づく千曲。ロマンと文化の香りただようこの土地の隠れたみどころ七不思議を紹介。知れば知るほど奥深い千曲ワールドへようこそ。



あん姫
(千曲市キャラクター)



「更級」と「更科」 はどう違う？

寛政元年（1789）に、更級出身の蕎麦屋が白いそば粉を使った蕎麦を江戸で発売して大儲けした。その蕎麦屋が、更級の領主であった保科（ほしな）家から「科」の字をもらい、「更科蕎麦」に当てたものと伝えられている。以来、その蕎麦屋の繁栄にあやかうと、もともと更級だったこの土地の表記に、更科の漢字が当てられることが増えたという。



幻の春の月 「田毎の月」

平安時代から月の名所として知られていた姨捨は、万葉集にもうたわれた場所。棚田に映る月は、狭い田の一枚一枚に映ることから「田毎（たごと）の月」と言い表され、田植えの時期にしか見られない幻の名景。姨捨の田毎の月は、松尾芭蕉や小林一茶など多くの俳人が訪れ、歌句の題材になっている。



日本でここだけ!? 足湯のあるコンビニ

コンビニエンスストア「サークルK 信州戸倉上山田店」の駐車場には、なんと足湯がある。観光客や買い物客のためにサークルKが無料で開放している。足湯は4月〜10月が10時〜5時、11月〜3月が10時〜4時に利用できる。

温泉のある日常

古くから善光寺参りの精進落としの湯として知られる戸倉上山田温泉。
このいで湯の街に暮らす熱い思いを語っていただいた

伝統旅館を継承し、温泉地の
祭りと匠の技のとりこに

青い目のおもてなしの宿――

そんな言葉が「亀清旅館」のパ
ンフレットを飾る。アメリカ・
シアトル生まれのタイラー・リ
ンチさん（45歳）が、宿の若旦那
となったのは2005年のこ
と。貿易の仕事をしていた折
に、亀清旅館を実家とする寺澤
磨利さんと結婚。11年に及ぶア
メリカ生活を経てのことだった。

タイラーさんはこう語る。「1
955年創業の日本旅館の歴史
が終わるかもしれない。そう聞
いたとき、中庭があつて、渡り
廊下があつて、木の温もりがあ



Tyler 平 Lynch さん
（「亀清旅館」若旦那）



若旦那 Tylerさんと若女将
の磨利さん。宿を営む一
方、温泉街の活性化に取り
組んでいる。

「亀清旅館」
☎026-275-1032
千曲市上山田温泉2-15-1

る、そんな伝統的な温泉宿を残
したい！ そう、思ったんです」
千曲市の戸倉上山田温泉の自
然もまた、彼を魅了した。「戸
倉上山田温泉は善光寺平でい

ばん山が迫っている土地で、日
本一長い千曲川が流れている。
子どもたちと川で石を投げたり
して遊べるんですよ。それに、
宿の中庭に白鷺が来るんですよ」

とはいえ、アメリカ生まれの
彼がこの地になじむのは大変
だったろうと想像するのだが、
「移ってきてすぐに戸倉上山田
温泉夏祭りがあつて、それに参

加させてもらったのがすごくよ
かった。宿の人ばかりでなく、
大工さんや酒屋さんなどいろ
ろな職業の人が一緒になって祭
りを盛り上げていく。アメリカ
では教会での活動で仲間づくり
をしましたが、日本ではお祭り
が地域の仲間と一緒にいるいい
チャンスでしたね」

また当時、戸倉上山田温泉は

新たな街づくりが始まったころ
で、タイラーさんならではの視
点も一役買った。「住んでみた
ら、街には川魚の甘露煮を作っ
ているお店、味噌蔵、ステンド
グラスのお店、まんじゅうやお
茶など、いろいろな専門店があ
る。温泉地でありながらこれほ
ど匠がそろっているのは、ここ
の素晴らしさだと思ったんで

す」。その匠の技と知識は、お
茶の美味しい淹れ方、味噌汁作
り体験、30分芸妓ショーといっ
た戸倉上山田温泉の人気アク
ティビティとなった。
こうして温泉宿の3代目と
なったタイラーさん。「毎日温
泉に入っているけれど全然飽き
ないんですよ。硫黄の香りと
pH8・6の湯が自慢です」と

言い、なんとお客さんと一緒に
温泉に浸かることもしばしば。
温泉での交流が楽しいのだとい
う。外湯やほかの宿の風呂にも
よく行く。「温泉はいい。いろ
いろな刺激があつて、リフレッ
シュできるし。プチ贅沢です
ね」。彼は温泉街の暮らしを思
いつきり満喫している。

「他所から訪れた方々が驚いていたんです。
戸倉上山田温泉の子どもたちは知ら
ない人にも挨拶してくれるって。子どもたちが
道路脇のゴミを拾って片づけてたよって」。老
舗「旅の宿 滝の湯」の主人・武井功さんの顔
がほころぶ。

武井さんは旅館組合の事業委員長として活躍
する一方、市内各地域にある公民館の中で、温泉
地区の分館長として街づくりに尽力した。



子どもたちの
笑顔があふれる
街にしたい
武井功さん（旅の宿「滝の湯」主人）

「この街には、都会では少なくなったといわれ
る近所付き合いや、人の情というのが今でも
残っていると思うんです。目に見えるものでは
ないけれど、子どもたちを家庭と学校だけに任
せるのではなく、地域全体で育てるような環境
が昔からあるような気がします。公民館の活動
の一つに運動会があつて、そのあとのバーベ
キューなど、皆、楽しみにしています。そうやっ
て、地域の皆で、保育園、幼稚園のころから触
れ合いをしていると、子どもたちは多感な時期
になっても、率先し

て挨拶してくれるん
ですよ。子どもたち
は地域の宝。自分が
育った街に誇りを持
てれば、街を出ても
いつか戻ってくる。
そんな魅力ある街を
めざしています」



「旅の宿 滝の湯」
☎026-275-2120
千曲市山田温泉1-74-11

温泉街の湯処

戸倉上山田温泉には50以上の源泉があり、宿泊施設は約30。7つの外湯もあり、地域の人々の憩いの場となっている



湯のさと ちくま 白鳥園

2015年10月、リニューアルオープン。市民参加型のコミュニティスパとして、新しい日帰り温泉のスタイルを構築。大浴場・露天風呂などの温泉施設や、レストランのほか、イベントや教室、ミーティングができる「地域交流室」や「世代間交流室(大広間)」が用意されている。

営業9時30分～21時 休毎月第2火曜(祝日の場合翌日) 料中学生以上600円、3歳以上小学生以下250円、3歳未満無料 0200台 026-275-0400



南側の露天風呂。寝湯、サウナがある



サウナでは1日3回のロウリュウサービスがある

地域コミュニティスパ「白鳥園」。明るく開放的な空間づくりがされている



地域交流室。パン、コーヒーなどの販売もある

戸倉上山田 外湯さんぽ

戸倉上山田温泉には7つの外湯のほか、気軽に楽しめる足湯が数カ所ある。七福神になぞらえた6つの外湯(戸倉観世温泉を除く)と「カラコロの足湯」では、スランプリ「七福神・外湯めぐり」を実施。入浴時にスタンプカードに押印を受け、1年以内に全部揃うと「戸倉上山田温泉せつけん」がもらえる。

湯の華銭湯 瑞祥

銘石を配した内湯のほか、露天風呂やサウナもある。営業9時～翌1時(土日祝日は6時～) 休なし・第3火曜は17時より営業 料大人680円(土日祝日の6～8時は550円)、小学生350円、幼児100円(3歳以下無料) 026-275-4321

万葉超音波温泉

気泡が体にまわりつく源泉かけ流しの浴槽が温度別に3つ。営業4時～23時(無料足湯あり) 休第4月曜 料大人350円、小学生120円、幼児70円(3歳未満無料) 026-275-2228

公衆浴場 戸倉国民温泉

毎分250ℓの豊かな湯量で、カランやシャワーも源泉を使用。営業8時45分～21時45分 休毎月初旬に1日 料大人300円、小学生120円、幼児無料 026-275-0457



カラコロの足湯

多世代健康交流 プラザ つるの湯

市営の日帰り温泉施設。館内はバリアフリー設計で車いすの方でも安心。営業9時～22時 休第1・第3水曜 料大人250円、3歳～小学生120円 026-261-0770

湯元 かめ乃湯

大浴場、露天風呂、陶器風呂、ジェットバスもある充実の公衆浴場。営業10時～23時 休毎月16日、月末日 料12歳以上350円、6歳以上12歳未満150円、3歳以上6歳未満70円、2歳以下無料 026-276-4664

公衆浴場 戸倉観世温泉

タイルとヒノキの浴槽に異なる源泉が満たされる。営業5時～22時 休第1・3月曜 料大人300円、中学生250円、小学生120円、幼児70円、3歳未満無料 026-275-0350

カラコロの足湯

中央通りの「水と緑と潤いのある公園」にある足湯。東屋は千曲市内産のヒノキ材を使っている。すぐ隣には飲泉場もある。営業6時30分～21時 休なし 料無料 026-275-1753(千曲市観光課)

戸倉上山田温泉 宿泊施設

上山田温泉

- | | |
|---|--------------|
| 1 有田屋旅館
http://aritaya.net/ | 026-275-1006 |
| 2 梅むら旅館 うぐいす亭
http://uguisutei.com/ | 026-275-3036 |
| 3 荻原館
http://www.ogiwarakan.com/ | 026-275-1018 |
| 4 湯元 上山田ホテル
http://www.kamiyamada.com/ | 026-275-1005 |
| 5 亀清旅館
http://www.kamesei.jp/ | 026-275-1032 |
| 6 小石の湯
http://www.koishinoyu.co.jp/ | 026-275-2354 |
| 7 旅の宿 滝の湯
http://www.takinoyu.net/ | 026-275-2120 |
| 8 ホテル圓山荘 西乃館
http://www.nishinoyakata.com/ | 026-261-0324 |
| 9 遊子 千曲館
http://www.chikumakan.co.jp/ | 026-275-1111 |
| 10 中央ホテル
http://chuo-hotel.net/ | 026-275-3322 |
| 11 ホテル亀屋本店
http://www.kameya-honten.co.jp/ | 026-275-1002 |
| 12 ホテル清風園
http://www.seifuen.co.jp/ | 026-275-1016 |
| 13 ホテル晴山
http://www.hotelseizan.com/ | 026-275-1201 |
| 14 ホテル圓山荘
http://www.marusansou.com/ | 026-275-1119 |
| 15 ホテル雄山
http://www.yuuzan-g.com/yuuzan/ | 026-275-2333 |

- | | |
|---|--------------|
| 16 山風荘
http://www.sanpusou.com/ | 026-275-1262 |
| 17 旬樹庵 柏屋
http://yumoto-kashiwaya.com/ | 026-275-2211 |
| 18 旬樹庵 割烹温泉旅館 菊水
http://kikusui-web.com/ | 026-276-5858 |
| 19 旅亭たかの
http://www.ryotei-takano.jp/ | 026-276-3001 |
| 20 旬樹庵 若の湯
http://www.wakanoyu.com/ | 026-275-1560 |

戸倉温泉

- | | |
|--|--------------|
| 21 リバーサイド上田館
http://www.itoenhotel.com/hotel/uedakan/ | 026-275-1881 |
| 22 国楽館戸倉ホテル | 026-275-2019 |
| 23 笹屋ホテル
http://www.sasaya.co.jp/ | 026-275-0338 |
| 24 千曲乃湯 しげの家
http://www.shigenoya.co.jp/ | 026-275-1713 |
| 25 あさひ倶楽部
http://ukiyo-e-asahiclub.blog.jp/ | 026-285-0636 |

新戸倉温泉

- | | |
|---|--------------|
| 26 村田屋旅館 | 026-275-0226 |
| 27 湯の宿 福寿草
http://www.fukujusou.co.jp/ | 026-275-0171 |

ビジネスホテル

- | | |
|---|--------------|
| 28 ビジネスホテルグリーンプラザ
http://www.yuuzan-g.com/plaza/ | 026-276-7111 |
| 29 ホテルプラトン
http://www.yuuzan-g.com/platon/ | 026-275-5111 |
| 30 ホテルルートインコート上山田
http://www.route-inn.co.jp/ | 026-276-0006 |



アウトドアを楽しむ

千曲川や冠着山をはじめとした信州の山々は、
外遊びには最適なフィールド。自然の中で深呼吸しよう

カヌーに乗って 水遊び

長野といえば信州の山々を思い浮かべるが、夏はなんといっても水遊びが楽しい。同じ川が、長野県側では「千曲川」、県境を越え新潟県に入ると「信濃川」と呼ばれる。穏やかな流れから急流下りまで、日本一の大河をカヌーに乗って下れば、水上から新鮮な目で景色を楽しむことができる。



雪のフィールドを さくさく歩く

斑尾高原まで市内から車で30分。千曲市はスキーやスノーボードをはじめとしたウィンタースポーツフィールドにも近い。クロスカントリースキーで雪上を歩くのもいい。



Outdoor Data

サンデープランニング

千曲川カヌー体験ツアーやラフティングツアー、冬はクロスカントリーツアーなど、アウトドアならなんでもおまかせ。
☎026-258-2978

千曲サイクリングクラブ

初心者からエキスパートまで集まる自転車愛好会。旅で自転車に乗るなら戸倉上山田温泉カラコロにぎわい協議会の冊子が便利。<http://www.geocities.jp/chikumacity/ccctop.html>

大池キャンプ場

標高830mの森林総合施設、大池キャンプ場は、バンガローやテントサイト、バーベキューサイトがあり、アスレチック場は無料。☎026-272-5372



SUMMER



千曲川周辺は坂道が少なく、温泉街を自転車で巡るのも楽しい。川の堤には整備されたサイクリングコース（所要約1時間）もあり、風に吹かれながら快適にペダルをふめる。

サイクリングで 散策へ

SPRING



AUTUMN

桑原地区・龍洞院の紅葉は11月中旬が見ごろ。戸倉宿キティパークや姨捨の長楽寺のもみじも美しい。キャンプをしながらキノコ鍋などいかが。

紅葉の山々を 楽しむ



遊

地域とともににはたらく

長野・上田・松本の各市も通勤距離圏内。
自然に囲まれた千曲市でライフバランスよく働く



古民家を改修し、フリースペースやデザイン事務所として活用している「旅の灯り」

交通網が拡大し、インターネットの普及が進んだ現代は、都会で働かなくても自然の中で、精神的にゆとりのある暮らしを送ることができるかもしれない。千曲には、伝統や文化を守りながら働く人や、自ら新しい仕事を創り、他県のクライアントも視野に入れて起業する人々もいる。

白いなまこ壁の町並みが残る稲荷山地区の古民家を改修し、友人の白井さんとふたりでフリースペース「旅の灯り」を運営、デザイン事務所としても活用している小林洋介さん(35歳)もその一人だ。「フリースペースは時間貸しをしていて、イベントや、子どもたちの習字教室

にも使っているので賑やかですよ」

一方、「醸造」という伝統的な道を突き進む人もいる。「味噌蔵たかむら」で働く茂木義明さん(36歳)は、東京農業大学を卒業して、横浜から移住。おいしい味噌を研究しつつ、休日には家族と川辺でのんびり過ごしている。



「味噌蔵たかむら」で醸造の仕事をしている茂木義明さん

暮らしと仕事のバランス

「新鮮な野菜が手に入る千曲は、カフェやレストランを開業するのに最適」と上山田でイタリア料理店を営む「ソアーヴェ」の中村さん夫妻は語る。自然の中で、ライフバランスよく暮らしたいと考えた

ら、情報を集めてみよう。職業支援機関では、移住者に対する相談や専門スタッフによる情報提供を定期的に行っている。まずは気軽にのぞいてみてはいかが。

職場探しはこちらへ

おしごとながの

長野地域就職情報サイト
(平成28年4月1日から運用開始)
長野地域の企業情報・就職情報が検索できる。新規採用や中途採用、業種、職種などさまざまな角度から仕事を探すことができる。サイトでは各市町村の見どころや企業で働く若者も紹介。
<http://oshigoto.nagano.jp/>
千曲市産業振興課 ☎026-273-1111

千曲市地域職業相談室

地域に密着した雇用サービス機関
ハローワーク篠ノ井管内の求人情報・求職情報を随時取り寄せ、企業への職業紹介のほか、職業相談・雇用相談なども行っている。
求人情報もサイトで随時公開中。
<https://www.hellowork.go.jp/>
千曲市地域職業相談室
☎026-261-3609

銀座 NAGANO

銀座にある情報ステーション
信州の暮らし、自然、歴史、文化をテーマとしたイベントを開催。観光情報・移住交流・就職相談コーナーがあり、希望者に仕事相談や斡旋を行っている。
<http://www.ginza-nagano.jp/>
銀座 NAGANO
☎03-6274-6015

求人情報

営業スタッフ

仕事内容 医療機器メーカーの案内説明、営業及び店舗事務、パソコン入力補助業務。営業業務経験者優遇
給与 月給200,000円

看護師

仕事内容 内科病棟での看護業務
夜勤できる方、小児科医療経験者優遇
年間休日112日
給与 年間4,140,000円～4,560,000円

ドライバー

仕事内容 建材をユニック車で販売店と現場へ運ぶ配送業務。深夜勤務あり。未経験者歓迎
給与 月給250,000円～300,000円

酪農ヘルパー

仕事内容 酪農家の休日に酪農家に代わって搾乳や飼料給与など牛の世話をする酪農補助事業
給与 月給130,291円～240,000円

保育士

仕事内容 保育士の業務に従事。保育園のクラスの0歳児から5歳児までを担当
給与 月給149,600円～154,400円

りんごの選別

仕事内容 出荷するりんごの選別やトリミング、専用の機械を使ったりんごのカットや付帯業務 常勤社員
給与 月給148,428円



千曲の湯は心と体に効く

温泉療法医が勧める理想の湯治場は
医学的にも効果あり

「このお湯はやはり特別。温泉に入った患者さんはみんな笑顔で帰っていくよ」と話すのは、整形外科医の吉松俊一さん（83）。これまでに慢性関節リウマチや神経痛などの痛みを抱えた患者さんを大勢診察し、屈指の温泉療法医としても知られている。慈恵医科大学を卒業し、医師という厳しい仕事を長年務めてきたが、小さなころは体が弱かった。自然療法のため空気のきれいな伊豆に預けられていた吉松さんは、「子ども心に温泉は効くと思っていたよ」と振り返る。

温泉は、患部を温めることで痛みをじんわり和らげ、病後の

回復や疲労回復、健康増進に効果があるという。さらには病気を予防してくれる効能も持っている。

最近では医学的にも温泉の効果が実証されており、最先端のサーモグラフィを取り入れて普通の湯と温泉に浸かった場合の体温変化を調べたところ、温泉に浸かった体は時間がたっても冷めにくいという結果が出ているという。

NK細胞など免疫系の細胞も活性化し、肌疾患を持つ患者が温泉に浸かり、ぐっすり眠れたという報告もある。

吉松さんが勤務する長野寿光会上山田病院では、リハビリ

吉松俊一さん
(温泉療法医・整形外科医)

テーションや高齢者施設の入浴に温泉を取り入れてきた。スポーツ予防医学の権威である吉松さんを慕って、多くのスポーツ団体が合宿を行い、試合後の癒しやケガの治療に上山田温泉を訪れている。

「この町の持つ温かな雰囲気が好き。温泉には、心もリラックスさせる効果があるみたい」と語る吉松さんは83歳の今も、現役医師として浚刺と活動している。

プロ野球選手も吉松さんの整形外科ドックを受け、温泉で体力づくりに励んでいる。松井秀喜さんと、沖縄キャンプにて(右)
吉松さんも無類の野球好き。82歳でマスターズ全国大会予選に出場しヒットを打った(下)



上山田温泉の温度は約41度、一番体に負担をかけない温度といわれている

飲泉

カラコロの足湯隣にある飲泉場。100CCほどの飲泉で胃腸の調子が整えられるという



千曲中央病院のリハビリルーム

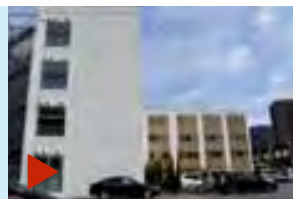
医療も安心

市内には多くの病院があり、MRIやCTスキャンなど最新の医療が受けられる。24時間緊急体制で救急車の受け入れも行っていて安心だ。



特定医療法人財団
大西会 千曲中央病院

二次救急指定病院に指定されており、緊急を要する患者に365日・24時間体制で対応。保健予防活動や糖尿病患者への透析なども実施。また病児・病後児保育室の運営も開始した。
■千曲市大字杭瀬下58番地
☎026-273-1212
■内科(循環器、腎臓)消化器科外科、整形外科、皮膚科、脳神経外科、リハビリテーション科、放射線科、泌尿器科、歯科



医療法人 長野寿光会
上山田病院

外来診療の科も多く、内科をはじめ外科は整形関節鏡手術にも対応している。入院病棟240床、介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホームとデイサービスセンターを併設。各予防接種や血液透析の治療も受けられる。
■千曲市上山田温泉3-34-3
☎026-275-1581
■内科、整形外科、耳鼻科、形成外科、歯科

市の支援

▼福祉医療費給付金

市内在住の出生から中学校3年生までの子ども、障がい者(児)、父・母子家庭の子と保護者の方は、医療費の負担を軽減するため病院・薬局等で支払った医療費の自己負担分について、給付を受けることができる。

肥沃な大地を耕す

観光農業などに新しい可能性を見出す千曲市は
農家への就労支援などサポート体制も充実



田植え体験をする人々。水のきれいな千曲のお米の味は格別

千曲市を中心とした豊かな大地に発達してきた千曲市の農業。恵まれた土壌を活かしてあんずなどの果樹、花、野菜栽培や天候に左右されない菌茸栽培など、特色のある農業を独自に展開している。その他、水稲やりんご、ぶどう、たまねぎなど多くの種類を栽培しており、今後はワイン用ぶどうなどの栽培にも力

千曲川を中心とした豊かな大地に発達してきた千曲市の農業。恵まれた土壌を活かしてあんずなどの果樹、花、野菜栽培や天候に左右されない菌茸栽培など、特色のある農業を独自に展開している。その他、水稲やりんご、ぶどう、たまねぎなど多くの種類を栽培しており、今後はワイン用ぶどうなどの栽培にも力

棚田貸します制度

自分の棚田を持ってみませんか？

姨捨の棚田で農家と一緒に農作業。自分の田を管理し、田植えから脱穀までの農作業を行う「体験コース」と、農作業は自由参加で棚田保全活動の支援を行う「保全コース」がある。両コースともに1年コース、3年コースを選択。会員料金は概ね3万円。体験コースは収穫米を持ち帰り可。保全コースは玄米20kgを送ってもらえる。

☎026-275-1050



千曲は、世界的にも有名なトルコギキョウの一大生産地だ。農家では花栽培の後継者を募集している。

市の支援

▶就農支援相談会

就農希望者の相談会。独立までのステップや行政の支援策、千曲移住就農者の様子など、質問や相談に応じてくれる。予約制。長野農業改良普及センター ☎026-234-9534

▶荒廃農地支援

荒廃農地を耕作可能にするために要する経費を助成。1/2以内(上限100,000円)土壌改良等に要する経費等助成1/2以内(上限5aあたり25,000円、最大3年間) ☎026-275-1050

▶青年就農給付金

準備型45歳未満(就農予定時)150万円以内/年最長2年間。「経営開始型」45歳未満(就農予定時)150万円以内/年(所得変動あり)最長5年間

▶就農体験研修費助成

市内での就農を予定している者が県農業大学校主催の研修を受講する際の受講料。10/10以内 ☎農業振興係026-275-1050

結婚祝いや誕生祝いなど、好きな記念花火を千曲川花火大会で打ち上げる。有料観覧席付き。【受付締切】7月15日まで【事業者】千曲川納涼煙火大会実行委員会

30万円以上の寄付

千曲川納涼煙火大会
(記念花火大スターメイン)



10万円以上の寄付

信州戸倉上山田温泉
ホテル亀屋本店
露天風呂付き客室
ペア宿泊券

創業100年を超える老舗旅館。源泉かけ流し、食事は季節感溢れる信州会席膳【内容】露天風呂付き客室 1泊2日2名宿泊券・貸切露天風呂無料。【事業者】ホテル亀屋本店



5万円以上の寄付

エムケー
自動ホームベーカリー
「ふっくらパン屋さん」

自宅で簡単にパンが焼けるホームベーカリー。1.5斤焼ける。全26メニューで焼き機能を選べる。【内容】パン焼き機：1.5斤（型式：HBK-151）【事業者】エムケー精工株式会社

1万円以上の寄付



3種のりんごジュース

長野のオリジナル品種である秋映、シナノゴールド、シナノスイートの3種を飲み比べできる。【内容】秋映・シナノゴールド・シナノスイート各1ℓ【事業者】浅間商産株式会社



千曲市大豆の信州誉れみそ

地元千曲市産の大豆で作った味噌。野菜たっぷりの味噌汁に合う深い味わい。【内容】千曲市大豆で作りました。750g×4つ【事業者】中島醸造有限公司



きょうと 杏都コンポート 3本セット

あんずの生産日本一。千曲市産あんずのシロップ漬け。さわやかな酸味と、噛みしめる毎に感じられる深い甘みが特徴。【内容】160g(内容量)×3本【事業者】千曲商工会議所

ほかにもたくさんのお礼の品があります。
詳細は <http://www.furusato-tax.jp/japan/prefecture/20218>

ふるさと納税 お礼の品

千曲市を第二のふるさとに。宿泊券から地元の特産品、記念花火の打ち上げなどバリエーション豊富！

お礼

土地の魅力に触れ、土地の人と出会う
「さらしなの里ちくま体験プラン」

姨捨夜景ツアー

「全国夜景百選！」
「善光寺平の夜景」を満喫！

姨捨夜景ツアー

- 主催 信州観光バス
- 催行日 4月～11月／金・土曜日 12月～3月／土曜日のみ
- 料金 中学生以上2,000円／小学生1,000円（幼児無料）
- 最少催行人員 4名
- 所要時間 1時間30分
- スケジュール（※時間は予定となります）

戸倉上山田温泉（19時50分～20時05分発）

JR姨捨駅

日本三大車窓の景色とスイッチバックする列車を見学

姨捨サービスエリア

全国夜景百選に選ばれた夜景を堪能

味噌蔵たかむら

老舗の味噌蔵で信州の素朴な味をお楽しみください

戸倉上山田温泉



農家のおかあさんに習ううどん打ち／そば打ち

手づくり工房 夢麺（ゆーめん）

地元農家のおかあさんたちが運営する工房で体験する「そば打ち・うどん打ち体験！」①地元農家のおかあさんに習う「そば打ち体験」②地元農家のおかあさんに習う「うどん打ち体験」／（料金）①・②ともに1,500円／（催行日）①・②ともに通年開催（除外日あり）／（最少催行人員）①・②ともに2名／（所要時間）①・②ともに約2時間



酒蔵を改装したレトロな工房で陶芸体験

工房 陶（すえ）

400年の歴史ある酒蔵を改装した複合施設「酒蔵コレクション」内の工房で楽しむ陶芸体験 ①「綾部湯呑2個コース」②「初心者電動ろくろコース」／（料金）①2,160円②5,400円／（催行日）①・②ともに通年開催（除外日あり）／（最少催行人員）①・②ともに1名／（所要時間）①1～2時間 ②約2時間



個室休憩と貸切露天風呂付き 日帰り温泉「O泊夕食」プラン

戸倉上山田温泉 荻原館

源泉掛け流しの美白の湯と豊かな自然に恵まれる信州の旬の食材にこだわったお食事をお楽しみください。

プラン：個室休憩と貸切露天風呂付き、「O泊夕食プラン」／（料金）大人6,480円 幼児（1～6歳）2,160円（食事はお子様プレート）／（設定日）月～木曜日のみ設定（除外日あり）／（最少催行人員）1名／（滞在可能時間）15:00～21:00



信州味噌の仕込み／「みそまる」づくり

味噌蔵 たかむら

大正8年創業の味噌蔵で味噌づくり体験！①信州味噌の仕込み「My味噌づくり体験」②信州味噌を使った手作り味噌汁の素「みそまるづくり体験」／（料金）①1,800円②1,000円／（催行日）①第2・4土曜日 ②通年開催（第1・3水曜日、お盆、年末年始を除く）／（最少催行人員）①2名②1名／（所要時間）①約2時間 ②約1時間



ステンドグラス作り体験 「フュージング(アクセサリ)コース」

アーツプロデュース

戸倉上山田温泉の工房で楽しむ
ガラス細工づくり体験

プラン：色とりどりのガラスを乗せてアクセサリを作ろう！（フュージングコース）／（料金）1,000円／（催行日）通年開催／（最少催行人員）1名／（所要時間）20分～40分



りんご狩り／ぶどう狩り体験

クラウン農園

エコファーマー認定農園で、こだわりの方法で栽培された果実が味わえます ①ぶどう食べ比べとお好きな1房もぎとり付き ②りんご食べ放題（おみやげ付）／（料金）①2,000円（大人・子供同額）②Aコース：食べ放題＋もぎとり1個 大人500円 子供（4歳～小学生）300円 Bコース：食べ放題＋もぎとり1カゴ（6個）1,300円（大人・子供同額）／（催行日）①9月上旬～10月下旬 ②10月上旬～12月上旬／（最少催行人員）1名／（所要時間）時間制限なし



1万件以上の体験プログラムを紹介するサイト「旅の発見」では、伝統を大切にす文化とのふれあいや、時代を先取りする未知の経験まで、訪れた地での幅広い過ごし方を提案・紹介します。旅をとおして、かけがいのない出会いを見つけ、新たな門出のきっかけとなるお手伝いをしています。

千曲市の体験プラン 詳細URL: <http://tabihatsu.jp/special/chikuma/>



「語り部ガイド」がご案内

全国の夜景百選に選ばれた姨捨山を巡る夜景ツアー。「日本三大車窓」の絶景が眼下に広がり、恋人と参加しても、家族と訪れても楽しめます。

ツアーを案内するのは千曲市を愛するボランティア「語り部ガイド」の皆さん。温泉旅館オーナーから市の職員まで、現在20人ほどが活躍。夜景を見るだけでなく、月の都や俳句の話、姨捨伝説、真田家の物語など、千曲の歴史と文化を織りまぜて、地域の魅力をたっぷり伝えてくれます。旅の思い出に参加してみませんか。



千曲市へのアクセス

車利用の場合

東京方面から

関越道練馬ICから藤岡JCT～上信越道坂城IC経由国道18号で千曲市へ(約2時間30分)。または中央道高井戸ICから岡谷JCT～長野道姨捨スマートICまたは更埴ICを利用(約3時間)。

新潟方面から

北陸道新潟西ICから上越JCT～上信越道更埴JCT～長野道更埴ICを利用(約3時間)。

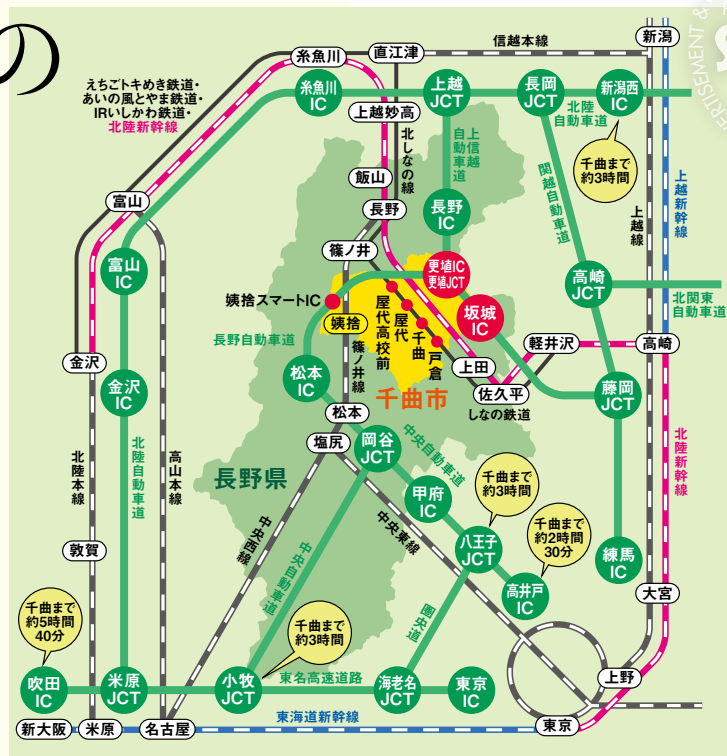
名古屋方面から

中央道小牧IC・JCTから岡谷JCT～長野道姨捨スマートICまたは更埴ICを利用(約3時間)

大阪方面から

名神吹田IC・JCTから小牧JCT～岡谷JCT～長野道姨捨スマートICまたは更埴ICを利用(約5時間40分)

※姨捨スマートICは上り線松本方面への入口と下り線長野方面への出口のみのETC専用。普通車のみ、6時～22時通行可。



電車利用の場合

東京方面から

北陸新幹線上田駅乗り換え、しなの鉄道戸倉駅または千曲駅、屋代駅下車

新潟方面から

上越新幹線～(高崎駅乗り換え)北陸新幹線上田駅乗り換え、しなの鉄道戸倉駅または千曲駅、屋代駅下車

金沢・富山方面から

北陸新幹線長野駅乗り換え、しなの鉄道屋代駅または千曲駅、戸倉駅下車

名古屋・大阪・京都方面から

東海道新幹線～(名古屋駅乗り換え)JR中央線～JR篠ノ井線姨捨駅よりタクシー利用、または篠ノ井駅乗り換え、しなの鉄道屋代駅、または千曲駅、戸倉駅下車

今、暮らしたい街へ 信州 千曲

2016年3月24日発行

発行・編集 株式会社 天夢人
〒107-0052 東京都港区赤坂6-6-24-3F

☎03-6413-8755

発行人 芦原 伸

取材・編集 鈴木 忍
水梨由佳・芳地直美
小林しのぶ・上田泰久

プロデュース 正村英樹

デザイン 安部孝司

DTP 株式会社スパロウ

イラスト・マップ 西田幸代

ジェイ・マップ

写真 千曲市観光協会

永石 勝

阿部栄一郎

協力 長野県千曲市

株式会社ティー・ゲート

・本誌掲載のデータは2016年2月末日現在のものです
・本誌の内容を無断で転載・複製することを禁じます
・アクセスの時間表記は目安です

千曲観光協会イベント

4月上旬から約2週間
あんずまつり
あんずの里／4月上旬の満開時の週末はライトアップあり

4月17日
智識寺春季例大祭
智識寺／重要文化財に指定されている平安後期の立木仏、十一面観音が拝観できる

4月中旬～下旬
治田公園桜まつり
治田公園／池を囲むように植えられた約300本の桜が咲き誇る

5月ゴールデンウィーク最終日
牛に引かれて善光寺詣り
戸倉上山田温泉／善光寺／善光寺までの約30kmを歩くウォーキングイベント。参加者は4月に公募される

5月中旬～6月上旬
ジャーマンアイリスまつり
アイリス更埴観光農園・ジャーマンアイリス観光花園

5月中旬～下旬
田毎の月
姨捨／水を張ったばかりの棚田に映り込む月の姿は俳句にも詠まれている

5月下旬
棚田の田植え
姨捨／初夏の青空のもと、田植え体験もできる

6月上旬
たまねぎ祭り
戸倉更埴／善光寺平は有数のたまねぎの産地。新たなたまねぎの収穫体験がある

6月上旬
お田植えまつり
科野の里歴史公園／秋の「森將軍塚まつり収穫祭」に備えられる稲の田植え

6月下旬～7月中旬
あんず狩り体験
あんずの里／初夏の短い期間限定。生のあんずを堪能できる

7月～8月
大雲寺 蓮の見頃
大雲寺／古刹の池の水面が蓮の花に彩られる

7月「海の日」前の土日
戸倉上山田温泉夏祭り
戸倉上山田温泉／神楽、山車巡行、民踊流し、煙火大会など

7月「海の日」前の土日
稲荷山祇園祭
稲荷山／五穀豊穡と繁栄を祈願する治田神社の夏祭り

7月31日
茅の輪まつり
須須岐水神社／茅の葉で作った大きな輪をくぐって子どもの成長を願う

8月7日
信州千曲市千曲川納涼煙火大会
戸倉上山田温泉 千曲川河川敷／約1万発が打ち上がる信州有数の花火大会

9月中秋の頃
信州さらしな・おぼすて観月祭
長楽寺ほか／名月の里・おぼすてで農道のライトアップなど

10月
長楽寺 紅葉の見頃

10月初旬
棚田の稲刈り
姨捨ほか

10月中旬
荒砥城祭り
千曲市城山史跡公園 荒砥城址／戦国時代の城跡で開催される祭り。鎧兜の試着体験、乗馬体験など

10月下旬～11月中旬
千曲大菊花展
武水別神社／地元愛好家の作品や市内の児童が育てた菊花を展示

10月最終日曜
さらしなの里縄文まつり
さらしなの里古代体験パーク／自然の恵みに感謝する儀礼など縄文人としての日を楽しむ祭り

11月3日
森將軍塚まつり
森將軍塚古墳館／古墳時代の服装に仮装した古代行列や収穫祭など

12月10日～14日
大頭祭
武水別神社／400年続く、一年の収穫に感謝する新嘗祭

12月～翌2月
戸倉上山田温泉ウィンターイルミネーション

千曲市観光一覧

見る・食べる・あそぶ・体験・宿泊

■クリック・タップでご覧ください。

見る

- 恋愛成就のパワーストーン「赤い小石」
- 三年に一度の奇祭「雨宮の御神事」
- 東日本最大級の古墳には誰が眠る？
- 幻の春の月「田毎の月」
- 姥捨夜景ツアー

食べる

- 木の花屋
- 信州名物「おしぼりうどん」居酒屋古波久
- 味噌蔵たかむら
- さらしなの里で更科蕎麦

あそぶ

- 「ろくもん」に揺られて旅…
- JR姥捨駅「くつろぎの駅」
- 語り部ガイド」がご案内
- 戸倉上山田温泉

アウトドア

- 夏カヌー／カヤック等
- 冬スキーハイキング等
- 春サイクリング等
- 秋キャンプ等

体験

- 信州味噌の仕込み／「みそまる」づくり
- 農家に習ううどん打ち／そば打ち
- ステンドグラス作り
- 酒蔵を改装したレトロな工房で陶芸
- りんご狩り／ぶどう狩り
- 個室休憩と貸切露天風呂

宿泊

上山田温泉

- 有田屋旅館
- 梅むら旅館
- 荻原館
- 湯元上山田ホテル
- 旅館「亀清」
- 小石の湯正明館
- 旅の宿 滝の湯
- ホテル圓山荘 西乃館
- 遊子 千曲館
- 中央ホテル
- ホテル亀屋本店
- ホテル清風園
- ホテル晴山
- ホテル圓山荘
- ホテル雄山
- 山風荘
- 旬樹庵 柏屋
- 旬樹庵 割烹温泉旅館 菊水
- 料亭たかの
- 旬樹庵 若の湯

戸倉温泉

- リバーサイド上田館
- 國楽館戸倉ホテル
- 笹屋ホテル
- 千曲の湯 しげの湯
- あさひ倶楽部

新戸倉温泉

- 村田屋旅館
- 湯の宿 福寿草

ビジネスホテル

- グリーンプラザ
- プラトン
- ルートインコート上山田

足湯など

- 湯の花銭湯 瑞祥
- 万葉超音波温泉
- 戸倉国民宿舎
- プラザつるの湯
- 湯元かめ乃湯
- 戸倉観世温泉

千曲移住定住一覧

千曲市で楽しいくらしを始めませんか

■千曲市次世代支援部地域活力創造課

住む

▶ビデオ「大切なもの、見えなくなってしまうたら…」

以下の■項目をクリック・タップしてください。

職場探し

■銀座NAGANO

■地域職業相談

■おしごとながの

■空き家情報
古民家に暮らす

各種支援

■就農支援相談会

■荒廃農地支援

■青年就農給付金

■起業家への助成

■就農体験研修費
助成

子育て支援

■子育てサポート

■無料の子育て
支援センター

■ひとり親家庭
支援

■おいでよ、千曲へ

■今、暮らしたい街へ
信州千曲