

長野県上田市
Naganoken-Uedacity-Takeshi

武石

わっ!行ってみたい! 青空高原

無料/TAKE FREE

長野県上田市武石
観光パンフレット

Naganoken-Uedacity-Takeshi
Travel brochure.

信州・美ヶ原高原



長野県上田市武石



お問い合わせ 武石観光協会 〒386-0592 長野県上田市上武石77 上田市武石地域自治センター産業建設課内 TEL(0268)85-2828 FAX(0268)85-2313

公式HP 武石観光協会

検索



Facebook

武石観光協会

検索



武石観光協会公式Twitter@takeshikanko

2016.9現在の情報

高く・広く・天空に届きそう!

美ヶ原高原

Utsukushigahara Highlands

八ヶ岳中信高原国定公園の最北部にある美ヶ原高原は、山頂一帯が標高2,000m・面積600haの壮大な草原です。

樹木・昆虫・野鳥の宝庫と言われており多種類の蝶や野鳥が訪れる人々の目を楽しませてくれます。また、春・夏・秋と季節ごとに色とりどりの草花の花が咲き乱れ、およそ200種類の高山植物が咲く花の百名山としても知られています。多くの人を魅了するのは、富士山・八ヶ岳・北アルプスなどを一望できるその圧倒的なロケーションでしょう。まさにその名のとおり何度も訪れたくなる美しい高原です。

問 武石観光協会(上田市武石地域自治センター 産業建設課内)

☎ 0268-85-2828 地図 MAP/B-5

高原を歩く

初心者やファミリー向け
およそ1時間50分コース

美ヶ原パノラマコース

Walking course

美ヶ原高原のシンボル「美しの塔」や、すぐそばで牛が見られる「塩くれ場」を通る比較的ゆるやかな遊歩道のコースです。スニーカーなどで十分歩けますが、標高が高いため天候が変わりやすいことを念頭に、必ず雨具や長袖などのご用意もお忘れなく。

所要時間:約1時間50分

① 美ヶ原高原美術館(20分)→② 山本小屋ふるさと館(20分)→③ 美しの塔(10分)→④ 塩くれ場(30分)
→⑤ 王ヶ頭(30分)→⑥ 美ヶ原自然保護センター



標高2,000メートルに広がる 大自然とアートの世界

美ヶ原高原美術館

Utsukushigahara Kogen Museum

キッズもワクワク!
家族で楽しむアート体験

美ヶ原高原美術館は、箱根・彫刻の森美術館の姉妹館として1984年に誕生。約4万坪の広大な草原に、セザール・リバーマン・井上武吉・池田満寿夫など国内外の著名な作家による現代彫刻を展示したスケールの大きい野外彫刻美術館です。

夏には展示場一帯に自生する高山植物が咲き競い、ハイキング気分アート散策が楽しめます。屋外展示場のほかに企画展を開催する2つのギャラリー、こども美術館などあり、さまざまな現代アートを体感していただける空間です。

☎ 0268-86-2331 営業 9:00~17:00(入場は16:30まで)

料金 全館共通:大人1,000円、大学高校生800円(学生証提示)小中学生700円

障害者割引制度あり※毎週土曜日は、保護者同伴の小中学生は入館料無料

休 開館期間中は無休・冬期休館(11月16日~4月24日)(予定)

期 開館期間:4月25日~11月15日(予定) 地図 MAP/B-4



温泉
HOT
SPRING

疲れを癒す温泉



露天風呂

浅間山に抱かれ、
美ヶ原に誘われ、
身も心もほぐれる名湯



大浴場あさみ



福祉風呂のぞみ



サウナ

好評! 家族で入れる
福祉風呂

湯 日帰り温泉施設 武石温泉 うつくしの湯 Utsukushi-no-yu public day visit spa

「うつくしの湯」は、美ヶ原の壮大な風景と眼前に広がる田園風景が心なごむ露天風呂をはじめ、打たせ湯や泡風呂・サウナ風呂の他、介護が必要な方にも温泉をお楽しみいただける福祉風呂(要予約)など、誰もがくつろげ、塩

化物泉のお湯は体の芯から温まる充実した日帰り温泉施設です。館内には武石井を味わえる食堂やカラオケもあり、スキー帰りやキャンプ客にも喜ばれ、地域住民の総合レジャー施設としても愛されています。

住 上田市武石1454-3 電 0268-85-3900 営 10:00~21:30(21:00受付終了)
料 大人500円・小中学生250円 休 毎週水曜日 地 MAP/D-2

胃腸に効く! 400年続く名湯

湯 岳の湯温泉(雲溪荘内)

静かな山深い一軒宿内にある岳の湯温泉は、「芯から温まり方が違う!」と地元の人に愛され続けて400年。血の巡りがよくなり、効能を体感できると評判です。アメニティも充実しており、手ぶらでOKなので、思いつきで温泉を楽しめます。源泉かけ流しの豊富な湯量に加え、小鳥のさえずりが聴こえる静かな環境で、ゆったり入浴を楽しむことができるのでリラックス効果は抜群です。

住 上田市武石小沢根578 電 0268-85-2263
営 日帰り入浴時間10:00~20:00
料 大:人400円/子ども200円(未就学児:無料) 地 MAP/D-4

宿 溪谷の宿 岳の湯温泉 雲溪荘 Unkeiso

リーズナブルな
秋湯の宿



浴室



料理一例



客室

森と溪谷の中に、静かにたたずむ一軒宿「雲溪荘」には、若葉の美しさ、真夏の冷涼な風・カラマツの紅葉が見事な秋など、季節ごとに訪れたくなる魅力があります。24時間入浴可能が嬉しい名湯「岳の湯温泉」は、江戸元禄から長く愛され、「頭がよくなる温泉」として人気です。

川のせせらぎが聴こえる静かな客室と春は山菜、秋は松茸などの山の幸を豊富につかったお料理がリーズナブルにいただける隠れ宿です。

住 上田市武石小沢根578 電 0268-85-2263
料 大人1泊2食7,000円~ 地 MAP/D-4

・鉄筋一部三階建て・客室18室・大宴会場3室
・収容人数84名
※ご利用人数によりマイクロバスにて送迎します。
ご希望の方は、お電話でお問合せください。

宿泊
Inn

心和む宿

宿 ツーリスト美乃和 Tourist Minowa

はぜかけ米
コシヒカリが嬉しい!

善光寺や軽井沢・松本、上高地などの信州観光の拠点として人気のアットホームなお宿です。個性적인インテリアが光るダイニングでいただくお食事は、宿主が心を込めて育てたはぜかけ米と地元産の野菜がたっぷり。敷地内の大きな木のプランコや、広々とした芝生庭園でゆっくりくつろげます。BBQやオートキャンプも可能なので、気軽にお問い合わせを!

住 上田市武石沖565-2
電 0268-85-2539
HP www.yadominowa.com
地 MAP/F-1



夕食の1例



ダイニング



芝生庭園

ずく娘味噌 ジェイエイ武石店:0268-85-2284
奏龍味噌 大桂商店(丸子):0268-42-2054
まいみその ギャラリークラノマ:0268-85-2129



お問い合わせ

武石観光協会

〒386-0592

長野県上田市上武石77

上田市武石地域自治センター産業建設課内

TEL(0268)85-2828

長野県のお問い合わせ

■信州観光情報センター

〒380-8570

長野市南長野幅下692-2 長野県庁1階

信州・長野県観光協会

TEL(026)234-7165

上田市のお問い合わせ

■上田市観光課

〒386-8601

長野県上田市大手1丁目11-16

TEL(0268)23-5408



東京→武石

J R 利 用／新幹線上田駅まで、新幹線75分(最速)
→上田駅からバスで丸子経由して約1時間。
マイカー利用／上信越自動車道東部湯の丸IC→県道81号線
→R152 武石へ。

名古屋・大阪→武石

JR・しなの利用／大阪→名古屋→長野まで特急3時間30分→長野
→上田12分(最速)、上田駅からバスで丸子経由して約1時間。
マイカー利用／中央自動車道岡谷IC→R142→新和田トンネル
→武石へ。
または長野自動車道松本IC→R254→三才山トンネル→武石へ。



たけし 武石ガイドマップ



遊歩道 美ヶ原 パノラマコース

◆トレッキング◆
物見石山コース



川沿いのバーベキュー場



釣り堀

魚のつかみ取り人気！
釣りキャンプもOK！



アウトドアの楽しさ、すべてが揃う OUTDOOR BASE 武石の森

BBQ & Fishing

2,000坪の森をワイルドに活かし、大自然を満喫できるスポット「武石の森」は、すぐそこに流れる川のせせらぎを聴きながら、木陰でバーベキューが楽しめる最高のロケーション。小さな子供も遊べる「ジャブジャブ池」は、気軽に自然体験を楽しみたいファミリーに大人気。

併設の釣堀で釣れるイワナやニジマスは、その場で「炭火塩焼き」「からあげ」でお召し上がりいただけます。

住 上田市武石小沢根608-7 電 0268-85-2307 営 9:00~17:00
期 4月下旬~11月 HP <http://takeshinomori.jp> 地 MAP/D-3



↑しょうゆ味が決め手の「イワナのからあげ」は、一匹まるごといただく豪快メニュー



ジャブジャブ池



ゴルフ練習場

本格的パッティング
グリーンを完備

ナイスショット！ グリーンフォーラムとびうお

Golf Practice Range Tobiuo

長野県内では、珍しいアンジェレーションのあるゴルフ練習場。正面に蓼科山がよく見え、アプローチの練習に最適な本格的パッティンググリーンを完備しています。練習用ボールではなく本ボールを使うので、実際のプレイがイメージできると好評です。



住 上田市武石沖171-2
電 0268-85-2240
営 9:30~24:00
(土・日・祝日は9:00~)
(冬期間は23時の閉店)
早朝営業5:00~8:30
料 打ち放題ビーター料金込み1500円~
休 年中無休 地 MAP/F-1

森林浴気分で、爽快プレイ！ 森林公園マレットゴルフ場

Mallet Golf Course

プレイ後は「うつくしの湯」
でしゃべり



マレットゴルフコース

マレットゴルフは、初めての方やキッズでも手軽に楽しめるスポーツです。用具の貸出しをしていますので、公園内の花々を愛でたり、小鳥のさえずりを聴きながら森林浴気分でプレイできます。川越のある「せせらぎコース」をはじめ、3コース27ホールの本格的コースなので、実力あるプレイヤーにも人気があるスポットです。うつくしの湯入浴と料理がセットになったパックも人気(要予約)

住 上田山下武石1899
電 0268-85-2222 営 9:00~17:00
料 一日大人500円・通年券あり・用具貸出料100円
休 冬季1月~3月 地 MAP/D-2



上質の雪を満喫できる 武石番所ヶ原スキー場

Banshogahara Ski Slope

キッズに、初心者にぴったり！
ファミリー安心スキー場



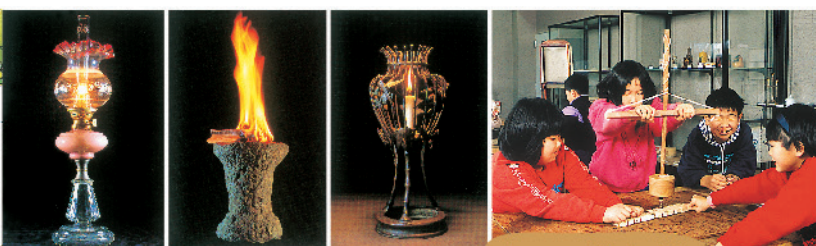
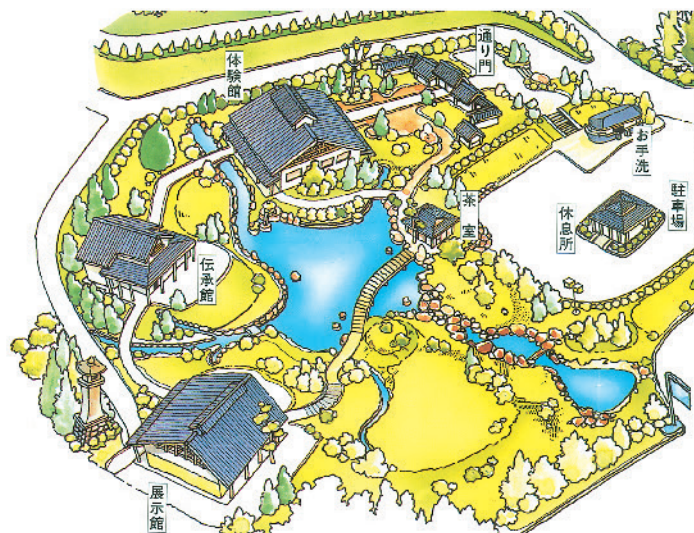
標高1,300メートル、上田から一番近いスキー場は、サラサラの雪質なので転んでも安心。無料駐車場・無料休憩所もあり、スキーもボードもウェアも、レンタル可能なので、お試しスキー、初めてスキーの方にぴったりです！見渡せるゲレンデなので、見守りたい親御さんも安心です。また、スノーボードも全面滑走できるので、初心者スノーボーダーの練習場にも最適とひそかな人気です。

住 上田市武石上本入2386-1
電 0268-86-2213 営 8:30~16:00
料 一般一日券3,500円・通年券あり
カービングスキーセットレンタル(半日1,500円~)
期 冬季12月~3月 地 MAP/A-3



スキースクール





火おこし体験が人気!

学 体 武石ともしび博物館 Tomoshihi Museum

人々の暮らしの中に生き続けた灯火を広く伝える「ともしび博物館」は、灯火の専門博物館として行灯や燭台、ランプなど1,000点を越える灯火器具や浮世絵、文献などを収集し、展示しています。広い庭園の中には、火おこしや、ろうそく作りなどができる「体験学習室」もあり、ファミリーを中心に人気があります。

住 上田市下武石1902-4 電 0268-85-2474 営 9:00~16:00 料 一般:400円/小中学生:200円(団体割引あり)
休 毎週月/12月29日~3月31日/祝祭日の翌日 地 MAP/D-2



クラノマ外観



2階の展示スペース



1階のセレクトショップ

学 ギャラリー クラノマ Gallery Kuranoma

趣ある蔵空間に
映えるアート作品!

明治後期に建てられた土蔵を生かしたギャラリーです。1階はショップ、2階はギャラリースペースになっています。初春から12月までの週末を主に地元の作家さんの企画展を行なっています。ショップでは、ここでしか買うことのできないこだわりの味噌やオーナーが探し求めた手作りの小物も販売しています。

住 上田市下武石700 電 0268-85-2129
営 営業日・営業時間:不定期のため、必ず電話でお問い合わせを!
HP <http://kuranoma.com> 地 MAP/D-2

学習 STUDY
体験 EXPERIENCE
祭り FESTIVAL

古の人の知恵の 素晴らしさを知る



学 妙見寺鳴龍 Myokenji Temple

500年前の鳴龍を
覗いてみよう!

日本四方鳴龍の内、南鳴龍。妙見寺は、真言宗武石山妙見寺といい、初めは後鳥羽天皇の文治年間に武石の豪族岳石三平胤盛が鳥屋に建てました。その後移転、改築が行われ、宝暦年間に15世紀の住僧弘算が本堂の並びに妙見堂を再建し、このとき画家信尹を招いて本堂の天井に十畳の間一杯になる程の龍を描いてもらいました。この龍がいわゆる鳴龍です。龍頭の下で手を打つと見事な鳴龍が現れます。

住 上田市下武石654-2 電 0268-85-2102 営 【参拝時間】日中随時
料 【拝観料】100円 地 MAP/F-2

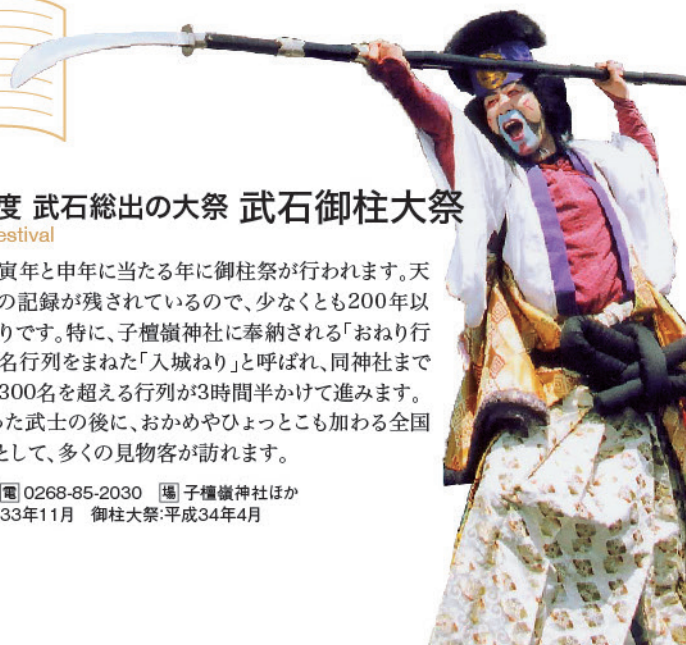


武石御柱大祭おねり行列

祭 七年に一度 武石総出の大祭 武石御柱大祭 Onbashira Festival

子檀嶺神社では、寅年と申年に当たる年に御柱祭が行われます。天明2年(1782年)の記録が残されているので、少なくとも200年以上続く伝統ある祭りです。特に、子檀嶺神社に奉納される「おねり行列」は百万石の大名行列をまねた「入城ねり」と呼ばれ、同神社までの約3kmを、総勢300名を超える行列が3時間半かけて進みます。弓矢や鉄砲を持った武士の後に、おかめやひょっとこも加わる全国的にも珍しい祭りとして、多くの見物客が訪れます。

問 武石教育事務所 電 0268-85-2030 場 子檀嶺神社ほか
期 木出し・里引き:平成33年11月 御柱大祭:平成34年4月
地 MAP/F-2



花桃

4月下旬～5月上旬

Flowering Peach Trees Village

「花咲いいさんクラブ」の皆さんが丹精に育てた約2,000本の花桃の花が、およそ1里(約4キロ)余里の里を埋め尽くします。鮮やかな白やピンクの花桃に包まれながら歩けば、そこはまるで桃源郷に迷い込んだよう。ぜひ、「世界中でいちばんきれいな2週間」と自負する余里の一里花桃へおでかけください。

花桃の例年の見頃は、4月下旬から5月上旬までです。

📍 上田市武石余里16付近 🗺️ MAP/D-3

陽光キラキラ花桃トンネル

歩幅ゆるめて、花里を往く

一里花桃マップ

ホドガイコース

山畑に咲く花桃を間近に見られます。

中央農道コース

新緑の中から見下ろす花桃は、また違った景色が楽しめます。

トキノスコース

普段の生活を忘れ、ゆっくりと花桃を眺められます。

宮前コース

赤白の花桃が咲き乱れる“世界中で一番きれいな2週間”は、見る人に感動を与えます。



高山植物

6月中旬～9月上旬

alpine plants

百名山としても知られる美ヶ原高原には、初夏から秋にかけてヤナギランやニッコウキスゲ、マツムシソウなど200種類以上にもおよぶ高山植物を楽しむことができます。

場 美ヶ原高原 図 長野県美ヶ原自然保護センター
電 0263-31-2807 地 MAP/A-4



あじさい

7月上旬～8月上旬

hydrangea "Ajisai"

カラマツと杉林に囲まれた唐沢川の両側には、約7,000株のあじさいが広がる公園があります。青や紫のあじさいの花は目にも涼しげ。

場 上田市武石上本入1448付近 地 MAP/C-2



花見
FLOWER
VIEWING

武石を彩る 花ごよみ

武石花マップ



開花情報お問合せ

問 武石観光協会
電 0268-85-2828

福寿草

3月下旬～

pheasant's eye "Fukujuso"

武石の山里に春の訪れを告げる福寿草。3月下旬から4月上旬に見ごろを迎えると、約1ヘクタールの群生地は、まるで黄色いじゅうたんを敷きつめたよう。

場 上田市武石上本入1422付近 地 MAP/C-2



シダレザクラ

4月中旬

weeping cherry trees "Shidare Zakura"

当時の住職が植えたといわれている信廣寺のシダレザクラは、樹齢約120年。幹まわりは約3メートル樹の高さ15メートルの大木で、満開時は、まるで桜色のシャワーが降りそそいでいるかのような見事さです。

場 上田市下武石582-1 地 MAP/F-2



武石のツツジ

azalea "Tsutsuji"

レンゲツツジ

6月中旬～7月上旬



白樺平のレンゲツツジ



物見石のレンゲツツジ

■白樺平のレンゲツツジ (6月中旬～6月下旬)

白樺の白とレンゲツツジの朱色・葉の緑のコントラストが見事で、撮影スポットとして人気です。

場 武石上本入(白樺平) 地 MAP/B-4

■物見石のレンゲツツジ (6月下旬～7月上旬)

美ヶ原高原美術館のすぐ近くの物見石レンゲツツジ群生地では、深みのある緋色のレンゲツツジが点在しながら咲き誇ります。

場 美ヶ原高原 地 MAP/B-5

ツツジ

5月上旬～5月中旬

およそ2,000本におよぶツツジが植えられており、満開時は小高い公園が朱色で染まります。初夏の空に映え、さわやかな印象を与えてくれます。



のんびりお散歩におすすめ

武石公園(ツツジの森ファミリー公園)

展望がよく小高い尾根に遊歩道があるので、美ヶ原高原やのどかな武石の風景を眺めながら、のんびり散歩するのに最適な公園です。

場 上田市下武石796-1 地 MAP/F-2

長野県上田市
Naganoken-Uedacity-Takeshi

武石

ようこそ

花盛の里山へ

無料／TAKE FREE

長野県上田市武石
観光パンフレット

Naganoken-Uedacity-Takeshi
Travel brochure.



長野県上田市武石



お問い合わせ 武石観光協会 〒386-0592 長野県上田市上武石77 上田市武石地域自治センター産業建設課内 TEL(0268)85-2828 FAX(0268)85-2313

公式HP 武石観光協会

検索

f Facebook

武石観光協会

検索

Twitter

武石観光協会公式Twitter@takeshikanko

2016.9現在の情報