

# ちくま観光プラン

朝

## あんずの里

上平展望台から眼下に広がる  
あんず畑を望む→あんずの里  
のあんずショップでショッピ  
ング♪名物あんずソフトを食べ  
よう！



←  
あんずの  
里

昼①

## 稲荷山

国の重要伝統建造物群保存地区に指定されて  
いる稲荷山で蔵の町並み体験→蔵し館見学



↑蔵し館

↓町並み



## 昼②

# 武水別神社

1850年に建てられた見事な彫刻の本殿を参拝→境内の「うづらや」でうづらもちを食べよう！



← 武水別神社

→  
うづら  
や



## 夜

# 姨捨

日本夜景遺産に認定されている姨捨駅からの夜景を堪能！  
日本三大車窓に認定されている景色は昼に見てもいい！！

↓ 棚田の景色



## 宿泊

ご宿泊は開湯120年を超える歴史を持つ戸倉上山田温泉でどうぞ  
昭和レトロな町並みを堪能→足湯も堪能！！

↓ レトロな町並み



# 千曲市の温泉

千曲市には3か所の温泉があり、それぞれ違った特色を持っています

## 上山田温泉

千曲川沿いにあるレトロな温泉街

温泉

泉質は硫黄泉で特有のにおいが温泉街中に広がっています。お湯がまとわりつき肌がしっとりとするすべになります。

湧出量が多いため源泉かけ流しの温泉が多いです。飲泉ができる珍しい温泉なので訪れた際には飲んでみてください！

特徴

温泉街はゆったりとした雰囲気です。多くの飲食店があります。実は温泉街の中にはチェーン店がなく個性あるおいしい店があります。入浴後に散策をしてみるのをおすすめ！



大正橋から撮影した  
上山田温泉街



# 八幡温泉

## 武水別神社の隣にある温泉

### 温泉

泉質は含鉄泉で赤褐色のお湯です。鉄分の効果で体が温まります。



ホテルうづらや  
※要予約

### 特徴

うづらやではうづらもちを製造していて武水別神社にて販売中。うづらもちは200年前の江戸時代に誕生。今も神社の大頭祭に供えられています。おいしいのでぜひ買って食べてみて！



うづらもち

# 佐野川温泉

## 新しくできた日帰りの温泉

### 温泉

この温泉は硫酸塩泉です。月に1回ほど湯舟に様々なものを浮かべるイベントがあります。

### 特徴

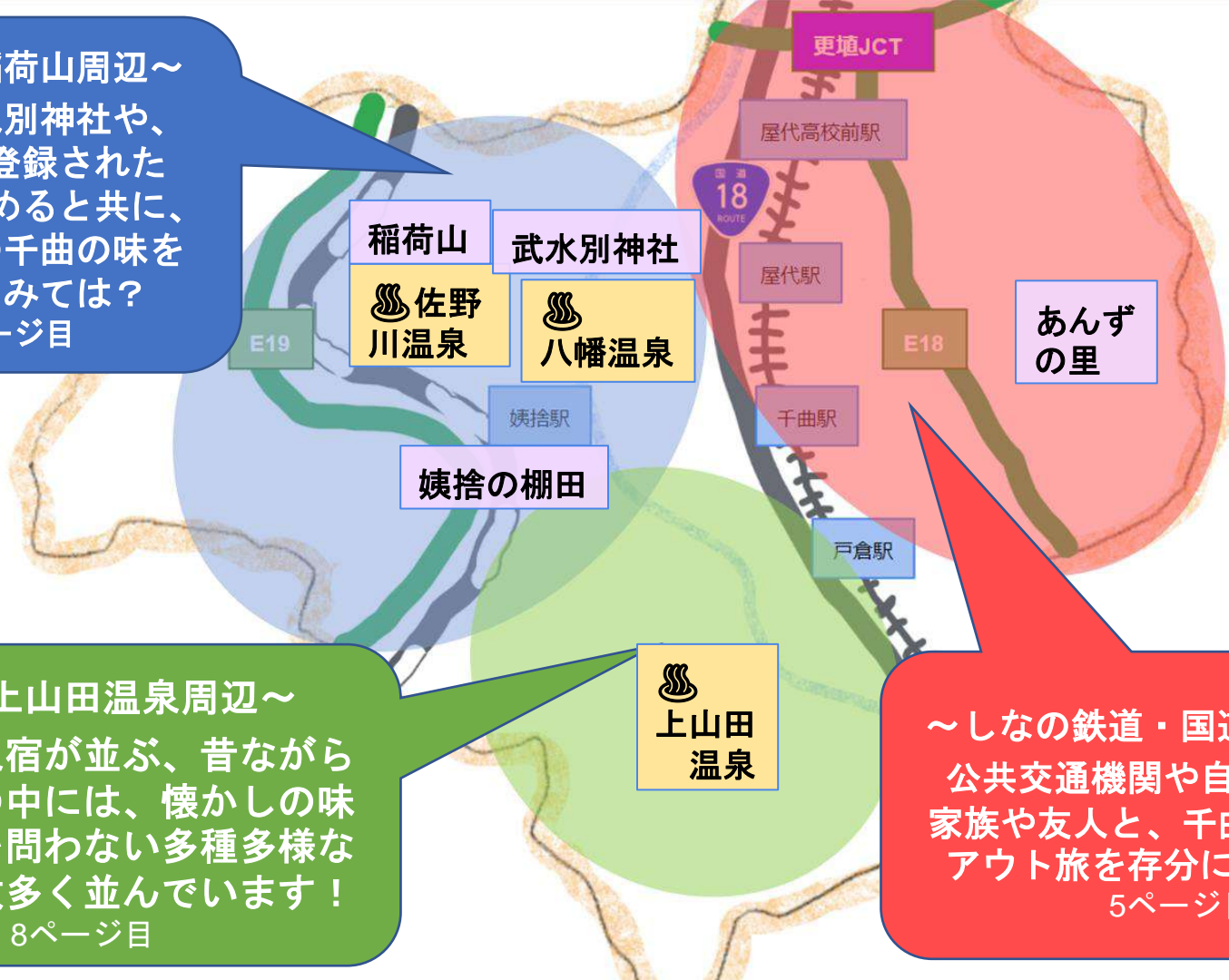
千曲市が地域間の交流に開設したため料金が安いです。2007年にオープンした新しい温泉でとてもきれいな施設です！！温泉のある桑原地域で採れた野菜の直売も行っています。



入浴料  
大人350円  
小人（小学生以下）150円



～姨捨、稲荷山周辺～  
人気の武水別神社や、  
重伝建に登録された  
蔵の街を眺めると共に、  
昔懐かしの千曲の味を  
堪能してみては？  
7ページ目



～戸倉上山田温泉周辺～  
多くの温泉宿が並ぶ、昔ながらの  
温泉街の中には、懐かしの味  
から和洋を問わない多種多様な  
飲食店が数多く並んでいます！  
8ページ目

～しなの鉄道・国道18号周辺～  
公共交通機関や自家用車で、  
家族や友人と、千曲市のテイク  
アウト旅を存分に楽しもう！  
5ページ目

高速道路を使って国道へ！  
または電車でハシゴの旅！  
魅力が詰まった杏の町＝千曲を  
存分に満喫してください！！

### 高砂寿し

- ☎026-272-0619
- 📍長野県千曲市屋代2029
- 🕒11:30～13:00 / 17:00～21:00
- 🍴毎日曜日
- 🍷毎月寿司 1000円(税込)、昔き寿司 500円(税込)



### 千曲市あんずの里物産館

- ☎026-274-7712
- 📍長野県千曲市屋代507-1
- 🕒営業11:00～14:00 / 夜営業17:00～21:00
- 🍴毎週月曜日(祝日の場合は要予約)
- 🍷チャーシュー丼 500円(税込)、カツ丼 800円(税込)



## ～しなの鉄道・国道18号周辺～

### 桐カフェ

- ☎026-273-2272
- 📍長野県千曲市屋代1054-3
- 🕒ランチ12:00～14:00 / デイナー18:00～21:00
- 🍴土日祝日 4名様以上相談
- 🍷お弁当 税込¥700、おかずのみ 税込¥500、合適用、お花見弁当 税込¥1500



### cafe自転車屋

- ☎026-273-5767
- 📍長野県千曲市屋代1805
- 🕒11:00～20:00
- 🍴毎週火曜日
- 🍷オールドファッション(税込)～ご予算に合わせて得意ないただきます。ビザ各種 500円(税込)



### 星野屋

- ☎026-214-7025
- 📍長野県千曲市屋代821-5
- 🕒11:00～14:30(注文は14:00まで)
- 🍴夜17:00～22:00(注文は21:00まで)
- 🍴不定期
- 🍷チャーハン 700円、にんにくチャーハン 800円



### 信州そば処 一松亭

- ☎026-273-1102
- 📍長野県千曲市屋代2783
- 🕒11:00～20:00(当店は14:00ラストオーダー)
- 🍴水曜日(不定休)
- 🍷海老に野菜4品の天丼はボリューム満点 650円(税込)



### みとら屋

- ☎026-247-8838
- 📍長野県千曲市小島3145-7
- 🕒12:00～14:00 / 16:00～20:00 (LO19:00)
- 🍴毎週日曜日(月曜日が祝日の場合は月曜休)
- 🍷新郷製こねつけ 和風米 380円、お好み焼き風味 480円



### 柏屋料理店

- ☎026-272-0016
- 📍長野県千曲市屋代1892
- 🍴完全予約制につきご相談ください
- 🍴不定期
- 🍷松屋弁当2,160円から(原州の食材と旬の絶景を楽しむも少し異質なお弁当です。)



### coco杏香屋千曲国道18号店

- ☎026-273-9058
- 📍長野県千曲市原町 字上王子949-1
- 🕒10:00～23:45
- 🍴限定
- 🍷休校支援カレー弁当 300円、ローズカツカレー 774円、野菜カレー 710円 など



### ABSTYLE千曲店

- ☎026-214-2153
- 📍長野県千曲市原町1050-2
- 🕒10:00～18:00
- 🍴毎週水曜日
- 🍷クロックムッシュ風トースト、ピザトースト



### クチーナデルポルコ Cucina del Porco

- ☎026-274-5363
- 📍長野県千曲市戸倉2152-1
- 🕒11:30～14:00 / 17:30～20:00(お持ち帰り可能)
- 🍴水、木、土(お持ち帰り可能)
- 🍷首座盛り合わせ(4～5名様) 1250円、Pizza(ピッツァ) マルゲリータ 980円



### 大衆割烹たつみ

- ☎026-276-0955
- 📍長野県千曲市戸倉2133-2
- 🕒11:30～13:30 / 17:30～22:00
- 🍴日、祝日
- 🍷「千代知郎の豚ハシ始め」800円、「特製ソースのローズカツ」1,320円



### PG801 れいわん

- ☎026-400-1830
- 📍長野県千曲市内川1237-1
- 🕒ランチ11:30～13:30 / デイナー18:00～20:00
- 🍴水曜日、日曜日
- 🍷★焼き餃子 450円+税、★冷凍餃子 430円+税、★揚げ餃子 450円+税



### トラットリアアラーフィエネ

- ☎026-261-4584
- 📍長野県千曲市内川1810-1
- 🕒ランチ11:30～13:00 / デイナー17:30～20:00
- 🍴月曜日
- 🍷ピッツァマルゲリータ・・・1,000円、パスタ各種・・・1,000円



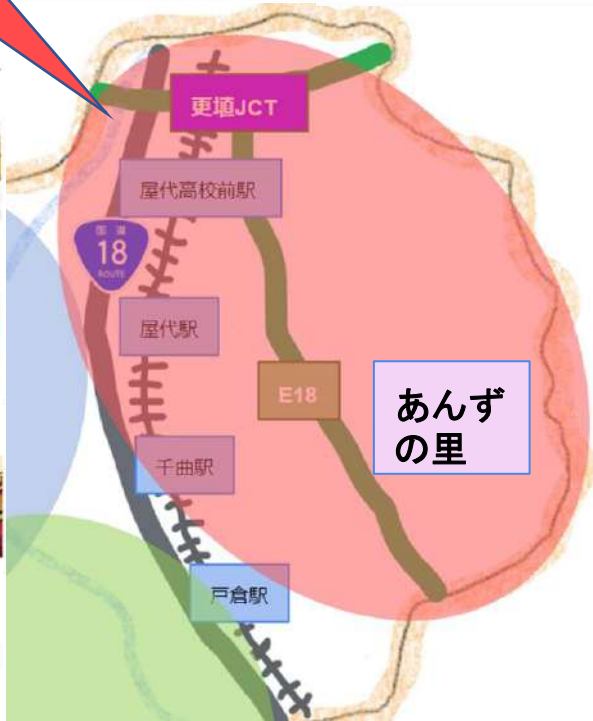
### bar & dish apache (アパッシュ)

- ☎026-275-3392
- 📍長野県千曲市戸倉1980-1コーが米沢1F
- 🕒ランチタイム11:30～14:00 / ナイトタイム20:30～翌1:00
- 🍴水曜日
- 🍷apache オリジナル花 ぶつう 650円(税込)、がっつり 850円(税込)



### 蕎麦料理処堂

- ☎026-276-7205
- 📍長野県千曲市戸倉1855-1
- 🕒11:00～15:00(LO14:30) / 17:00～20:00(LO19:30) / 日・祝19:00閉店 通常時
- 🍴第一・第三月曜日
- 🍷1天丼(蕎麦)と野菜天ぷら 小鉢付き・・・1080円



### あんずの里のあんずショップ(横島物産)

- ☎026-273-1311
- 📍長野県千曲市屋代1401-5
- 🕒9:30～17:00
- 🍴不定休
- 🍷あんずワッフル 380円
- 🍷あんずのチーズケーキ(直径15cm/3ホール) 2260円 両海渡



### おおぎやらーめん 更埴店

- ☎026-272-6826
- 📍長野県千曲市屋代1218-1
- 🕒11:00～20:00
- 🍴年中無休
- 🍷焼きもつ井 生薬焼きやカレーも新たに始めました。また、今なら餃子(6ヶ)を3人前ご注文で1人前サービス!!



### のぶじ

- ☎026-247-8332
- 📍長野県千曲市原町1373-1
- 🕒17:30～24:00
- 🍴火曜日、他不定休
- 🍷焼肉、だし巻きたまご、手ごねなんが入ったおなごの人気メニューやオーブールなど



### 幸楽苑 千曲店

- ☎026-261-3370
- 📍長野県千曲市原町1561
- 🕒11:30～22:00
- 🍴無休
- 🍷餃子、チャーハン弁当、カレー弁当など 全品50円引き!



### ピッツァ ラフォレ

- ☎026-272-2067
- 📍長野県千曲市小島3121
- 🕒11:30～19:00
- 🍴毎週水曜日
- 🍷人気メニュー～ミラノタイプ M12(ボックス) 1,470円、ガーリック 1,300円



### 居酒屋「香屋」

- ☎026-274-3340
- 📍長野県千曲市小島3122-3
- 🕒18:00～24:00
- 🍴毎週日曜日
- 🍷チーズたっぷりピザ(約300g、直径約26cm) 880円、当店の人気メニューです! 揚げたて焼き(8個入) 350円



### グーギーズカフェ千曲店

- ☎026-276-7188
- 📍長野県千曲市上穂町237-2
- 🕒11:30～14:30 / 17:30～20:00(お持ち帰り期間)
- 🍴不定期
- 🍷お持ち帰りも販売! 唐揚げ弁当(原州ハーフメニュー) 700円、ピーザカレー 800円



### 手打ちそば福太郎

- ☎026-275-2289
- 📍長野県千曲市上穂町205
- 🕒11:00～15:00 / 18:00～21:00(要予約)
- 🍴不定期
- 🍷通常(生そば)一人前 750円(税込)のみと、今週一人前500円(税込)でご提供いたします。(3人前から)



### 白鳥園

- ☎026-275-0400
- 📍長野県千曲市戸倉2254寿地
- 🕒11:00～18:00(受付10:00～17:00)
- 🍴毎月第2火曜日
- 🍷【ピザ】ミックスピッツァ:1,080円、マルゲリータ:1,080円



### 柳五家

- ☎080-4197-6096
- 📍長野県千曲市戸倉2144-1
- 🕒17:30～20:00
- 🍴毎週火曜日
- 🍷特製餃子メニュー 350円、豚キムチ納豆のおつまみ(4つ入り) 500円、カリカリチヂメン 300円





絶景を眺めたいなら、  
 姨捨の棚田、月の都へ！  
 テイクアウトした食べ物と一緒に  
 すがすがしい空中、自然に囲ま  
 れながら贅沢なひと時を！

牛平

- 026-272-0046
- 長野県千曲市杭瀬下46
- 11:30~13:30 / 17:00~20:00
- 毎週 水曜日
- 玉子丼 500円(税込)、  
 豚カルビ焼肉弁当 600円(税込)



~姨捨駅・稲荷山周辺~

味のきばらし

- 026-272-3333
- 長野県千曲市板室300-1
- 11:30~14:00 / 夜17:00~20:00
- 日曜・祝日
- きばらし弁当 700円、しょうが焼弁当  
 700円、野菜炒め弁当 600円



~和753~笑和輪

- 070-4410-8998
- 長野県千曲市板室519-1
- 20:00~ラスト
- 不定休
- 特製チャーハン 700円  
 ママ特製チャーハンです。



KT's Bakery&Cafe

- 026-274-5351
- 長野県千曲市杭瀬下4-17
- 9:00~18:00 ①木曜日【不定休あり】
- ①Pizza マルゲリータ、トマト&クリームチーズ前 12インチ(税込30センチ)3~4人前 1800円(税込)~



Cafe☆Bar Love&Liberty.

- 026-272-7388
- 長野県千曲市杭瀬下45-4
- 11:30~14:00 / 17:30~23:00
- 毎週水曜日
- ①エビとホタテのイタリアンチャーハン 800円 ~モッツァレラのトマトソース添え~



牡丹荘 千曲店

- 026-273-2331
- 長野県千曲市杭瀬下4-15
- 11:00~14:00 / 17:00~23:00
- 火曜日
- ①中華料理一律510円!!
- 当日自店の焼き餃子は個入り370円!



べこちゃん食堂

- 026-272-2556
- 長野県千曲市杭瀬下43-1
- 11:30~13:00 / 夜17:00~19:10
- 不定休
- ①カツ丼...850円、肉丼...850円、あんかけ焼きそば...800円、チャーハン...700円



加藤鯉店

- 026-272-0273
- 長野県千曲市杭瀬下890
- 9:00~17:00 ①日曜・祭日
- ①お家でバーベキュー お魚三種セット: 山菜・2尾、岩魚・2尾、ニジマス・2尾(厚焼き、汁作り) 6尾セット 1,800円(税込)



信州蕎麦 誉

- 026-477-7913
- 長野県千曲市杭瀬下4-52
- 11:00~14:00 ①毎週月曜日
- ①もりそば 750円(税込)、単品かき揚げ 350円(税込)、単品そばが天ぷら2本 500円(税込)、唐揚げ弁当 650円(税込)



栄泉堂

- 026-272-2044
- 長野県千曲市稲荷山856
- 9:30~19:00 ①年中無休
- ①ボリュームたっぷりのお昼クリームを使った生ロール 1本 648円、島のあん生シロップ塗りを使ったあんず生ロール 1カット 216円



お好み焼きシルキー

- 026-273-0915
- 長野県千曲市稲荷山928番地
- 12:00~17:30
- ①毎週月曜日、第三日曜日
- ①一番人気はいか、えび、ブタ肉のお好み焼き880円。



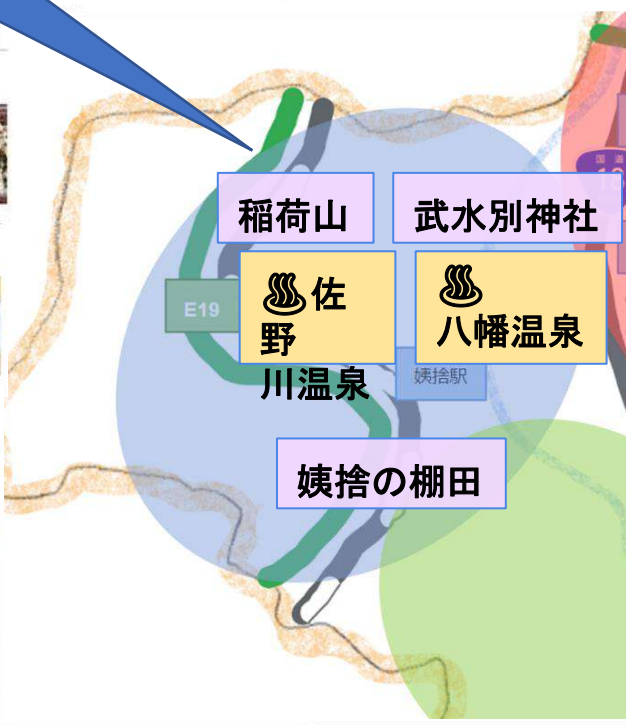
信州蕎麦わきゅう

- 026-400-3249
- 長野県千曲市稲荷山996-1
- 11:00~19:00 ①毎週水曜日
- ①おきゅう弁当650円 ②天丼800円
- ③親子850円 ④生蕎麦500円
- ⑤夫が1人前580円



幸味亭

- 026-273-1550
- 長野県千曲市八幡3722
- 11:30~13:30 / 17:00~20:00
- 毎週水曜日
- ①おんかけ焼きそば 750円、麻婆豆腐 800円(四川の本格辛みそが効きます)



稲荷山

武水別神社

佐野川温泉

八幡温泉

姨捨の棚田

姨捨駅

E19

和かふえ よろづや

- 026-214-0039
- 長野県千曲市板室521-1
- 11:00~17:00 ①月曜日
- ①和かふえのお弁当 756円、和かふえ特製カレー・ハヤシライス 540円、シェフの日替弁当 864円~



ネパール・インド料理 ザ・エベレスト

- 026-272-7339
- 長野県千曲市板室252-3
- 11:00~15:00 / 夜17:00~20:00
- 月曜日
- ①一人前1人1パター・チキンカレー プレーンナンまたはライス 980円(税込)



飲み処久(居酒屋)

- 026-272-1088
- 長野県千曲市板室273-1
- 17:00~20:00 ①毎週火曜日
- ①焼き鳥(若どり、ねぎま、タン、とり皮、珍豚、チンコウ、タロ、ノコ、かしら、つくね、レバー、げんじり) 各1本 130円



やきとり利久(お持ち帰り専門店)

- 026-273-4036
- 長野県千曲市板室273-1
- 15:00~19:30 ①毎週火曜日
- ①若どり・ねぎま・タンととり皮・ハツシロ・ノコ・かしら・つくね・砂肝・産直なごころレバー、1本110~130円。



やきとり智家

- 026-272-5584
- 長野県千曲市板室356-1
- 17:00~21:00 ①毎週水曜日
- ①焼き鳥 150円(一枚) 鶏もも、ねぎま、かしら、砂肝、アパー、しろ、他 お電話にてご注文ください。



アンリ・クレール

- 026-273-4457
- 長野県千曲市板室488-6
- 月曜~土曜 9:30~18:30 / 日曜・祝日 9:30~18:00 ①元旦
- ①あんずガレット 130円、くるみガレット 150円



正田食堂

- 026-272-1629
- 長野県千曲市板室273-3
- 11:30~14:30 / 17:30~22:00
- 水曜日 ①焼肉めし 300円(あぶった焼肉が乗ったミニ丼、大盛り)、もやし焼肉 500円(おかわり1皿、おつまみ40枚)



ホームカフェ ダン Home cafe' DAN

- 026-274-3173
- 長野県千曲市板室343-2
- 11:00~18:00 ①日曜日
- ①バターたっぷりのお塩生地に苺の甘酸っぱさが絶妙、ホール直径18cm 2,500円、個入り1/8 2版セット(箱入り) 780円



銀の羊

- 080-2342-1673
- 長野県千曲市八幡 4757-4
- 11:00~17:00 ①火、水、木曜日
- ②朝の羊特製カリアールニールール 8ヶ入り 1,000円、朝の羊特製カレー 750円、朝の羊特製ハンバーグ 750円



らあめんこいど

- 026-272-5095
- 長野県千曲市八幡1364-1
- 11:00~13:00 / 夜17:30~19:30
- 月曜日
- ①ギョー(6個) 430円、焼き鳥(5串) 500円、春巻(5本) 470円、チャーハン 620円



中国料理王龍

- 026-273-3054
- 長野県千曲市八幡3041-3
- 11:30~14:00 / 18:00~22:00
- 毎週水曜日・水曜日
- ①おまかせ弁当 680円、チャーハン 650円、もやしあんかけ焼きそば 430円



千曲饅頭屋

- 026-400-0824
- 長野県千曲市八幡3844番地
- 11:00~19:00(18:30ラストオーダー)
- ①火・水曜日 ②ピザ各種取込 880円(4枚)
- ③おまかせピザ、マルグリット他 各種ピザは直径約20cm、8インチ程度の大きさです。



運転での疲れやちょっとした贅沢を癒すなら、千曲市戸倉上山田温泉へ！  
元気の出る地元のお店に寄って  
元気をもらおう！

### 木の花屋 千曲本店

☎026-274-3001  
 長野県千曲市中355  
 ⑨9:30～17:30 ⑩月曜日、年末年始  
 ⑪みょうが混ぜご飯の套 590円、野沢菜  
 混ぜご飯の套540円、きのこ炊き込みご  
 飯の套490円(価格は税込)



### 大黒食堂

☎026-275-0768  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉2-24-1  
 ⑩11:00～15:30 ⑪不定休  
 ⑫にんにくニラを漬けた入道醤油ダレの  
 ニンテラカツ丼 1,050円(税込)、さび  
 りしたソースで煮たソースカツ丼 1,650円



### 炭火串焼 遊楽

☎026-275-4419  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉2-16-8  
 ⑩17:00～22:00 ⑪火曜日  
 ⑫自家製つくね焼、串焼き全席(30皿席)  
 1本130円(税抜)～  
 お問い合わせ下さい。



### 食処 河菜

☎026-275-0194  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉3丁目8-10  
 ⑩17:00～22:00 ⑪毎週水曜日  
 ⑫ステーキ弁当、鮎弁当、鰻&ひつまぶ  
 し弁当 上記以外でも、ご要望に応じて  
 調理いたします。



### 本手打ち更科そば処 豊年屋

☎026-275-0822  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉1-39-5  
 ⑩11:15～14:00 / 17:30～20:15  
 ⑪毎週月曜日  
 ⑫カツ丼 950円(税込)、  
 ソースカツ丼 950円(税込)



### 中国四川料理 杏苑

☎0120-000-338  
 ⑨長野県千曲市戸倉温泉3055(豊里ホテル内)  
 ⑩昼11:00～14:00(LO13:30) /  
 夜17:00～21:00(LO20:30) ⑪なし  
 ⑫海老のチリソース煮 2,000円、  
 牛肉とピーマンの彩切り炒め 2,000円



### 中国料理 大上海

☎026-275-1027  
 ⑨長野県千曲市穂部944-2  
 ⑩11:30～13:00 / 夜17:30～20:00  
 ⑪月曜日  
 ⑫エビのチリソース小皿 1,100円、  
 五目あんかけ焼きそば 900円



### Ristorate e Bar DaQui

☎026-275-0022  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉1-34-2  
 ⑩11:00～14:00 ⑪毎週水曜日  
 ⑫サラダ、パスタ弁当 960円、イタリア弁  
 当 1200円、生ハム50g 400円  
 ※全て税込価格です



### あさひや

☎026-275-2374  
 ⑨長野県千曲市羽鳥 1872番地1  
 ⑩11:30～14:30(LO14:00) / 17:30～  
 20:30(LO20:00) ⑪火曜日、第三月曜日  
 ⑫★ボリューム満ちソースカツ丼▶ 普  
 通焼 1,100円、大焼 1,200円



### ステーキワン長野戸倉店

☎026-276-2288  
 ⑨長野県千曲市穂部1349-1  
 ⑩11:00～22:30 ⑪第三月曜日  
 ⑫こだわりハンバーグ150g 830円、  
 こだわりハンバーグ300g 1280円、  
 テリやきチキン200g 880円



### とんかつ せん。

☎026-276-4163  
 ⑨長野県千曲市千本新615  
 ⑩11:30～14:00 / 17:30～20:00  
 ⑪毎週水曜日  
 ⑫焼上りブロッコリー 岩手県産 2,300円、  
 ロースかつ 1,000円



### レストラン ラピスラズリ

☎026-275-5575  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉1丁目69-3  
 ⑩11:30～18:00 ⑪不定休  
 ⑫ドリアカレー弁当(焼き菓子付き)(日)  
 によって内容が変わることがあります) 1,200  
 円税込、ビーフカレー 250g 500円



### 亀清旅館

☎026-275-1032  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉2-15-1  
 ⑩7:00～21:00 ⑪不定休  
 ⑫Chef武井の創作弁当 6品+ごはん・味  
 増丸(お湯を足して汁に合います)+お茶パック  
 ユーザーズ 2人前 3,240円



### 喫茶しおかわ

☎026-275-1147  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉3-170-7  
 ⑩9:00～15:00 ⑪毎週木曜日  
 ⑫ホットサンド 500円(オニオン、マス  
 タード抜き可能)、あんバターサンド こしあ  
 ん 300円、つぶあん 330円



### 上山田温泉 羽衣

☎026-275-1234  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉2-16-22  
 ⑩11:00～13:00 / 17:30～20:00  
 ⑪不定休  
 ⑫チキン南蛮 980円、  
 みもまけ輪とつくねの丼ぶり980円



### 信州小麦ラーメン 亀屋

☎026-275-1631  
 ⑨長野県千曲市上山田温泉3-7-4  
 ⑩11:30～15:30  
 ⑪毎週火曜日・第三水曜日  
 ⑫餃子弁当...800円、  
 あんかけ焼きそば...800円



～戸倉上山田温泉周辺～