

信州  
城まち

FREE  
¥0

長野県  
松本市  
上田市  
長野市  
松代町

難攻不落  
上田城の城下町

上田 Ueda:

Castle Town of the  
Impregnable Ueda Castle

江戸時代の繁栄を今に伝える  
北国街道界隈を歩く旅。

A trip to walk the neighborhood of the  
Hokkoku Kaido highway that recalls  
the prosperity of the Edo era  
(1603-1868).

上田～  
松代間  
約40分  
& 約45分

実は意外に  
近いんです！

3つの城下町を  
ぐるっと巡って、本当に  
したい旅を見つけよう。

Tour the 3 castle towns,  
and find your own  
perfect trip.

松代～  
松本間  
約60分  
& 約90分

上田～  
松本間  
約50分 約60分  
約90分

国宝 松本城の城下町

松本 Matsumoto:

Castle Town of the National Treasure  
Matsumoto Castle

民芸文化が息づく町で  
手仕事の魅力にふれる旅。

A trip to discover the charm of handiwork  
in the town where folk craft  
culture remains vibrant.

真田家の心を  
受け継ぐ城下町

松代 Matsushiro:

Castle Town that Inherited the  
Spirit of the Sanada Clan

400年の時間を遡り、  
武士の暮らしを  
感じる旅。

A trip back in time  
400 years to  
experience the lives  
of a warrior clan.

信州 城まちめぐり。

Tour the castle towns of Shinshu.

# 国宝 松本城の城下町

# 松本 Matsumoto

民芸文化が息づく町で  
手仕事の魅力にふれる旅。

A trip to discover the charm of handiwork  
in the town where folk craft culture  
remains vibrant.

信州の民芸運動の中心地であり、柳宗悦、バーナード・リーチをはじめとする運動の担い手が集った松本。その精神は現代に引き継がれ、毎年5月には全国から約5万人のクラフトファンが集結するクラフトフェアが開かれるなど、多くの人を引きつけている。

The heart of the folk art movement in Shinshu, Matsumoto was the gathering place of some of the movement's leaders, such as Muneyoshi Yanagi and Bernard Leach. The spirit of that movement has been carried over into modern times. Every May, it attracts a lot of people with Craft Fair, where around 50 thousand art & craft fans gather from all over the country.



▲日々の暮らしを豊かにしてくれる手仕事の美がぎゅっと詰まった空間



◀ 雄木林と蔵造りの建物に誘われて民芸の世界へ

▼ 工芸家でもあった丸山太郎による卵殻細工や絵ことばなどの作品も見どころの一つ



「美しいものが美しい」  
「用の美」に溢れる民芸の世界。

## 3 松本民芸館 Matsumoto Folk Craft Museum

「工芸のまち 松本」の礎を築いた故・丸山太郎のコレクションから、約700点を常設展示。展示物には説明書きがなく、美しいと感じる「観る目」を丸山太郎と共感したい。

☎0263-33-1569 松本市里山辺1313-1 開館9時～17時(最終入館は16時30分迄) 休月(休日の場合は翌日)、年末年始 入大人300円、中学生以下・70歳以上の松本市民無料 松本駅より美ヶ原温泉線バス利用、「松本民芸館」下車徒歩3分 松本ICより約20分、JR松本駅より約15分

## 民芸運動と松本家具

「民芸(民衆的工芸)」は、無名の職人の手で作られ、民衆の日常生活の中で使われる生活道具や工芸品を総称するもので、その文化に「用の美」を見出し、守り育てようとする活動を民芸運動と呼んでいる。信州では、早い時期からこの運動が受け入れられ、運動を提唱した柳宗悦と、運動を担う人々が、家具や木工など様々な分野で指導にあたった記録が残されている。こうした運動が、松本では、伝統的な和家具を日本人のための和風洋家具に昇華した松本民芸家具として結実し、現在まで受け継がれている。



## 1 国宝 松本城

Matsumoto Castle, National Treasure of Japan

キリリとした白漆喰と黒漆塗りのコントラストが美しく、市民からも親しまれる松本のシンボル。戦国時代に平城として築城後、太平の世になって辰巳附櫓と月見櫓が増築された、他に見られない独特の構造をしている。

☎0263-32-2902 松本市丸の内4-1 開場8時30分～17時(最終入城は16時30分迄)、8/5～8/16は18時迄(最終入城は17時30分迄) 歴年未年始 入国松本城天守(本丸庭園内) 観覧料:大人610円、小中学生300円 松本駅より徒歩約15分

▼ 現存する五重六階の大天守として日本最古の城



いつか自分の部屋に迎えたい  
松本民芸家具の聖地へ。

## 2 松本民芸家具中央民芸ショールーム

Matsumoto Mingeikagu Chuo Mingei Showroom

美しく丈夫な一生ものの家具として羨望される松本民芸家具の魅力にふれてみよう。全国から集めた手仕事の作品も展示販売され、毎日大切に暮らすイメージが溢れるスポット。

☎0263-33-5760 松本市中央3-2-12 開9時30分～18時 歴年未年始 松本駅より徒歩約15分 松本ICより約10分

▼ どこに置いてもずっと馴染み、その場所を特別空間にしてしまう松本民芸家具

▶ 松本民芸家具「のろこ介デザイン」は、染色作家の故産澤銈



▶店内のギャラリーで、インテリア小物の作品も展示販売している



▲コーヒーカップは奈良の松元洋一さん、ケーキ皿は埼玉の秋谷茂郎さんの作品

◀テラスは、森のリゾートで過ごすような心地よさ

## 松本市郊外の高台で営む生活道具店。

### 4 Gallery sen

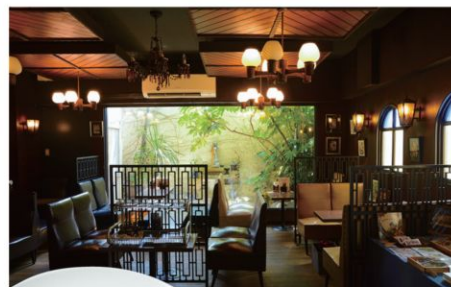
木工作家・大久保公太郎さんの作品をはじめ、長野県内の作家の作品を中心に展示販売。自由に過ごせる畳スペースでは一日のんびり「なんにもしない」を楽しむ人の姿も。

Mail: 1000.gallerysen@gmail.com 函松本市中山6573 函土日月水11時～18時 函火木金、冬期休業(12月～3月くらい) 函松本ICより約30分。松本駅より約20分



▲明治2年築の建物を生かしたセルフリノベーションが魅力。不定期でイベントも開催

◀正面に北アルプス、眼下に松本平を一望するロケーションも魅力の一つ



▲絵を観るような坪庭、天井の灯り、古びた椅子…。何もかもが愛おしい

◀人気の「たぬきケーキ」は昔懐かしいバタークリーム

☪ コーヒー ♪ レイフ ♪

## 昭和の時間が止まったような喫茶店で旨い珈琲を一杯。

### 5 珈琲茶房 かめのや Kamenoya

約60年前、翁堂茶房として開業した当時の内装をそのまま引き継いで、2015年に開業。古びた椅子に座り文庫本を片手に、景色に溶け込んで過ごしたい場所。

☎0263-31-6597 函松本市大手4-7-22 函9時～19時30分 函水 函かめのやブレンドコーヒー(カップ)450円、たぬきケーキ450円 函松本駅より徒歩約13分 函松本ICより約11分

## 作家さんの器でいただける♪ 隠れ家のような静かなカフェ。

### 6 Gallery & CAFE 憩の森 Ikoi no Mori

北アルプスと松本市街を一望する城山公園に隣接し、隠れ家のように佇むカフェ。自家焙煎のコーヒーや紅茶など温かい飲み物や、軽食は作家さんの作品で提供される。

☎0263-38-7660 函松本市城山11-17 函10時～17時 函木 ※月に2回ほど臨時休業あり 函JR・篠井線北松本駅より徒歩約25分 函松本ICより約12分。松本駅より約10分

## 温泉に行こう！ Let's go to a hot spring

### 8 浅間温泉 Asama Onsen

日本書紀の一節にも記された千年湯。美肌の湯といわれる温泉を掛け流しで楽しめる施設が多い。

函松本市浅間温泉 函外湯「仙気の湯」400円、「枇杷の湯」大人800円、こども500円、「ホットプラザ浅間」(写真)大人650円、こども350円 函松本駅よりタクシー約15分 函松本ICより約20分



### 7 美ヶ原温泉 Utsukushigahara Onsen

奈良時代初期に歴史を遡る古湯。古くからの街並みが松本市景観百選に選ばれ、散策も楽しい。

函松本市里山辺 函日帰り温泉入浴施設「白糸の湯」大人300円、小学生150円 函松本駅よりタクシー約15分 函松本ICより約30分



▶農閑期に宇彫りしていたという木っ端人形



### 11 上田市立美術館 サントミュージゼ Ueda Santomyuze

大正時代、上田の農民美術運動を指導した洋画家・山本鼎(かなえ)の作品を常設展示。現在では作家が少なく土産店などではなかなか出会えない木っ端人形もここで観ることができる。

☎0268-27-2300 函上田市天神3-15-15 函9時～17時 函火(祝日の場合は翌日休)、12/29～1/3 函常設展観覧料 一般300円、高校生以上の学生200円、小中学生100円 函上田駅より徒歩約9分 函上田菅平ICより約15分

上田で見つけた！

## 素朴で可愛い農民芸術

上田は、鳩の砂糖壺や小さな木彫りの人形など、民芸作品の故郷。数少ない作家さんたちが作品を作り続けていて、カフェなどでこれらの工芸品がごく普通に使われていることも♪

### 10 信州農民美術の家 アライ工芸 Arai Kogei

以前は工房だった佇まいを残す工芸店。鳩の砂糖壺や木彫りの飾り板など民芸を代表する作品に混じて、野の花の絵をあしらったフローチャや手鏡、茶さじなど、女子好みの作品も♪

☎0268-22-2961 函上田市常田2-16-5 函10時～18時30分 函木、12/31～1/1 函上田駅より徒歩約13分 函上田菅平ICより約10分



▲看板「信州農民美術」が目印

▼上田駅お城口前の通りをまっすぐ上った左側



### 9 栄屋工芸店 Sakaeya Kogei

元々は額縁を扱う店という店内には、壁掛け、オブジェ、日用小物などの作品の品揃えが豊富!上田紬の小物なども扱っているので、上田でお土産を探す時には足を運んでみて。

☎0268-22-0029 函上田市中央2-2-20 函9時30分～18時30分 函火 函上田駅より徒歩約7分 函上田菅平ICより約11分



▲運がよいと、赤・青・茶・黄・生地色の5色揃った鳩に会えるかも



◀左/木のお玉をくりぬいた端材で作った茶さじ(860円) 右上/豆鏡1,940円

上田城を囲むように、江戸時代の北国街道の街並みや土蔵群、寺社仏閣が残る上田のまち。古い建物の中には、昔のままの趣を残してリノベーションしたギャラリーやパン屋さん…。古さの中に新しい魅力が同居する城下町をぶらりとまち歩き。

The town of Ueda is still home to earthen storehouses, shrines and temples, and the town streets that lined the Hokkoku Kaido highway of the Edo era, curling around Ueda Castle. Amongst the old buildings, you can find galleries and bakeries that have been renovated while still retaining their old charm... Enjoy walking through this castle town where modern style coexists with the old.

# 難攻不落 上田城の城下町 上田 Ueda

江戸時代の繁栄を今に伝える  
北国街道界隈を歩く旅。

A trip to walk the neighborhood of the Hokkoku Kaido highway that recalls the prosperity of the Edo era (1603-1868).

当時の面影を残す旧街道を  
そぞろ歩いて時間旅行。

## 2 旧北国街道 柳町通り Yanagimachi Street

白壁やうだつのある街並みが今も残り、映画のワンシーンに紛れ込んだような気分を味わえるスポット。古さを生かしてリノベーションしたレストランやショップ巡りも楽しい。

上田市中心4丁目界隈 上田駅より徒歩約15分 上田菅平ICより約15分



▼海禅寺境内の湧水を引いた「保命水」。明治から続く簡易水道

▼武田家の直売所「蓼屋」。周りでもひとときわ立派な蔵がある

## 1 上田城跡公園 Ueda Castle Park

上田城は、真田昌幸が2度の上田合戦で徳川軍を撃退した難攻不落の城。3基の櫓と東虎口櫓門、石垣に往時の姿が偲ばれる。両脇に北櫓と南櫓を従える東虎口櫓門(1994年に復元)は、内部を見学することができる。

上田市観光課 ☎0268-23-5408 上田市二の丸 入園自由 施設観覧8時30分~17時(入館は16時30分迄) 夜施設:水、年末年始、祝日の翌日 ※櫓門(内部)は12月~2月と、3月の平日休館 入園無料 観覧料:上田市立博物館、上田城櫓門(内部)各、一般300円、高校以上の学生200円、小中学生100円。共通券一般500円、高校以上の学生300円、小中学生150円 ※団体、障がい者割引有 上田駅より徒歩約12分 上田菅平ICより約11分

▼北櫓・南櫓を左右に  
従えた東虎口櫓門



10 min

7 min

5 min



▲「富士アイス」のじまんやきを  
散策のお供にするのもオススメ

本との出会いが楽しい!  
通い詰めたいカフェ。

## 3 BOOKS & CAFE NABO Nabo Books and Cafe

本好きの目でセレクトした古本の中からお気に入りの一冊がきっと見つかる本屋さん。美味しいパンとコーヒーをいただきながらゆっくり本を読める、居心地の良いブックカフェ。

☎0268-75-8935 上田市中央2-14-31 営10時~22時 休火 上田駅より徒歩約9分 上田菅平ICより約10分

▼壁一面の大きな本棚に本がぎっしり。  
本当に読みたい本をじっくり探して



▶上田駅お城口前に  
建つ、若き日の「真田幸村公騎馬像」



▶紙屋さんだった建物を  
リノベーション。そのまま  
残した看板がカワイイ



START/GOAL  
上田駅

Ueda  
Station



▲矢出沢川沿いの土蔵群を横に見ながら、上紺屋町を歩いて柳町通りへ

10 min



▲やさしい味わいのスープを添えたスープランチ(1,000円)



▲ほとんどのパンが量り売りOK

毎日、手作業で焼き上げる天然酵母パン屋&カフェ。

#### 4 ルヴァン 信州上田店 Levain

石臼で挽いた国産小麦粉を使い、手作業で焼き上げる天然酵母パンは、まずは何もつけずに奥行きのある美味しさを味わって。店奥と2階のカフェスペースで、食事もいただける。

☎0268-26-3866 厩上田市中心4-7-31  
 厩パン屋9時～18時、カフェ10時～17時  
 (LO16時30分) 困水、第1木 ※冬・夏休み  
 有り 厩上田駅より徒歩約15分 厩上田管平Cより約10分



▲岡崎酒造、ルヴァン、菱屋などが軒を連ねる柳町通りメインストリート

夫婦2人で酒を醸す  
業界屈指の小さな酒蔵。

#### 5 岡崎酒造 Okazaki Shuzo

日本でも屈指の小さな酒蔵ながら、2015年、「信州亀齢」が関東信越国税局酒類鑑評会の吟醸酒部門で最優秀賞を受賞した奇跡の酒蔵。店内で利き酒もできるので、その実力をぜひお試しあれ。

☎0268-22-0149 厩上田市中心4-7-33 厩9時～17時 困なし 厩上田駅より徒歩約15分 厩上田管平Cより約10分



▼高橋から土蔵の街並み。界隈は映画のロケ地としても知られるスポット

▲矢出沢川にかかる高橋から見る丸山邸。石垣は上田城から移築したもの

20 min

温泉に行こう！ Let's go to a hot spring

#### 7 別所温泉 Bessho Onsen

信州最古といわれる温泉地。外湯めぐりをしながら、レトロな雰囲気の温泉街を散策しよう。

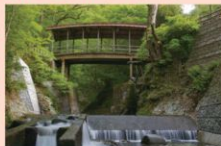
厩上田市別所温泉  
 厩外湯「大湯」「石湯」「大師湯」各150円 厩上田駅より上田電鉄別所線で約30分、別所温泉駅より徒歩約10分 厩上田管平Cより約30分



#### 6 丸子温泉郷 Maruko Onsenkyo

鹿教湯・大塩・霊泉寺の温泉地からなる温泉郷。その昔は真田家のお屋敷があり、姫様が温泉に通ったとか。

【鹿教湯温泉】厩外湯「文殊の湯」大人300円、こども150円、  
 「可・高梨共同浴場」大人200円、こども100円 【大塩温泉】  
 厩外湯「大塩温泉共同浴場」大人200円、こども100円 【霊泉寺温泉】厩外湯「霊泉寺温泉共同浴場」大人200円、こども100円 厩国道254沿い、内村川沿いに連なる 厩上田駅より丸子温泉郷へバスで約40～70分 厩東部湯の丸Cより鹿教湯温泉へ約45分、大塩温泉へ約40分、霊泉寺温泉へ約35分



▲上田藩主居館跡にある上田高校。生徒は屋敷門をくぐって登校!

松本では、明治・大正時代の擬洋風建築を訪ねてみよう！

松本は、白壁土蔵作りの街並みだけでなく、明治・大正時代に建てられたハイカラな洋館が残されたまち。文明開化の松本を訪ねて歩いてみよう。



#### 10 旧制高等学校記念館 Kyusei Kotogakko Kinenkan

大正時代の校舎の一部を保存、図書館・文化会館として活用する木造洋風建築。市民の憩いのスポット。

☎0263-35-6226 厩松本市県3-1-1あがたの森 厩開館9時～17時(入館は16時30分迄) 厩月(休日の場合は翌日)、12/29～1/3 厩松本駅より徒歩約20分 厩松本Cより約20分 厩上田管平Cより約15分

19 min

▼松本城周辺には、一般の西洋建築も点在。写真は  
大正時代初期築の宮島耳鼻咽喉科医館の洋館



12 min



#### 9 県宝 松本市旧司祭館 Kyu Matsumoto-shi Shisaikan

フランスのクレマン神父によって明治22年に建てられた純西洋館。日本初の本格的な日仏辞典は、ここで編纂された。

☎0263-32-5725(旧開智学校管理事務所) 厩松本市開智2-6-24 厩開館9時～17時 厩3月～11月の第3月、その他期間は月(いずれも祝日の場合は翌日休)。12/29～1/3 厩観覧無料 厩松本城より徒歩約10分 厩松本Cより約15分

1 min

#### 8 重文 旧開智学校校舎 Kyu Kaichigakko Kosha

明治9年、工事費の約7割を松本町民からの寄附で建てられた、学都・松本のシンボル。和洋折衷の擬洋風建築。

☎0263-32-5725 厩松本市開智2-4-12 厩開館9時～17時(入館は16時30分迄) 厩3月～11月の第3月、12月～2月:月 ※いずれも祝日の場合は翌日休 厩観覧料:大人300円、小中学生150円 厩松本城より徒歩約10分 厩松本Cより約15分



# 真田家の心を受け継ぐ城下町 松代 Matsushiro

400年の時間を遡り、  
武士の暮らしを感じる旅。

A trip back in time 400 years to experience the lives of a warrior clan.

松代は、1622年に真田信之が入城して以来、真田家十代が治めた城下町。真田邸や文武学校界隈には江戸時代そのままの空気が流れ、映画などの口ケにも使われている。文武両道のキリリとした中にもたおやかさを感じる松代で、武士の暮らしや文化を体験してみよう。

Since 1622, when Nobuyuki Sanada took over the castle, 10 generations of the Sanada family have governed the castle town of Matsushiro. In the neighborhood of the Sanada villa and the school for literary and military arts, the Edo era atmosphere is so heavy in the air that it has even been used as the backdrop for movies. In Matsushiro, where the two paths of the pen and the sword were strictly pursued, yet a certain gracefulness remains, you can experience the lifestyle and culture of a samurai clan.

▲背筋がピンと伸びた居合の型は、凛として美しい

## 真田藩に伝えられた武術を体験。

### 2 古武道 Old Martial Arts

真田藩士が文武両道を学んだ藩校で、真田藩に伝えられた武術を体験。武士のたしなみの一つであった古武道(剣術)を通じ、日本の精神文化を体感しよう。体験は裸足で行う。

【会場】文武学校 【時間】14時～15時 【所要時間】1時間 ※10名～、3日前迄に要予約 問エコール・ド・まつしろ倶楽部 ☎026-278-0550 ①1人500円(文武学校入場料別途)

### 1 松代城跡 Matsushiro Castle Ruins

川中島合戦に際し武田信玄の命で築城されたといわれる平城。千曲川の流れを外堀とする天然の要害で、当時は「海津城」と呼ばれた。明治維新の廢城で石垣だけが残っていたが、2004年、櫓門、木橋などが復元された。

問真田宝物館 ☎026-278-2801 問長野市松代町松代44 ①開館9時～17時(入場は16時30分迄) ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

▼松代城を中心に10万石の城下町が広がっていた



## 人力車に優雅に揺られ、お姫様気分で城下町散策。

### 3 人力車 Rickshaw

日本では、明治の文明開化の頃から用いられていた人力車が、松代に流れるしっとりとした雰囲気ピッタリ。主要な観光スポットを、車夫のガイド付きで案内してもらえます。

【会場】真田宝物館隣(乗車場所) 【時間】4月～11月初旬の日祝、9時～16時 【所要時間】30分～ ※1台に1～2名乗車 問信濃の國 松代藩 ☎026-278-2045(旅館定鑑堂内) ①1人3,000円～

▲ゆっくりしたスピードで進む人力車は快適な乗り心地♪

## 真田昌幸、信繁親子が作ったともいわれる伝承の紐を製作体験。

### 5 真田紐 Making Sanada Braid

真田紐は伸びにくく丈夫で、重いものを吊るしたり縛るのに適した細く平たい織物。一説には、刀の鞘に下げた真田紐で敵の刀を受け止めたとか。体験では織機でのおりを作る。

【会場】旧桶口家住宅 【時間】10時～11時/13時～14時 【所要時間】1時間 ※10名～、3日前迄に要予約 問エコール・ド・まつしろ倶楽部 ☎026-278-0550 ①1人800円



▲平らに織るのは意外に大変でも、コツを掴むと上手にできる

## 着付けた後は、和服姿で城下町を散策しよう。

### 4 着物着付け Kimono Dressing

殿様の居家や武家屋敷が残る松代は着物の似合う町。文武学校で美しい着物を着付けてもらい、まち歩きに出かけよう。シュッと帯を結べば背筋も伸びて、キリリとした和服美人に♪

【会場】文武学校 【時間】9時30分～12時 【所要時間】着付け20分、着物返却12時迄、自由行動 ※4名～、3日前迄に要予約 問エコール・ド・まつしろ倶楽部 ☎026-278-0550 ①1人1,500円(文武学校入場料別途)



▲正式な着付けを体験できる貴重なチャンス  
▶真田邸前の散策路(写真)や寺町など、絵になる着物スポットがいっぱい



和服姿で訪ねたい!

## おすすめスポット

### 9 真田邸 (新御殿) Sanadatei

松代城の建築物として唯一、当時の姿で残る屋敷。池を中心に山や木を配した庭園が美しく、明治以降は真田家が私邸として暮らしていた。



☎026-278-2801 (真田宝物館) 函長野市松代町松代1 開館9時~17時(入館16時30分迄) 休なし 入館料 大人200円、小中学生80円 函松代駅(バス停)より徒歩約5分 函長野ICより約11分

### 10 寺町商家 (旧金箱家住宅) Teramachi Shoka

江戸時代から昭和初期、質屋を営んだ商家のお屋敷を活用し、イベントや貸館利用のない日はランチやカフェスポットとして営業している。



☎026-214-5013 函長野市松代町松代(寺町)1226-2 開館9時~17時(LO16時30分) 函12/29~1/3 ※イベント等による臨時休業有 函松代駅(バス停)より徒歩約11分 函長野ICより約11分

### 11 旧横田家住宅 Kyu Yokotake House

今から約300年前に建てられた武家屋敷。長屋門や主屋、泉水(池)のある庭園、菜園などを通じ、中級武士の暮らしが感じられる。



☎026-278-2274 函長野市松代町松代1434-1 開館9時~17時(入館16時30分迄) 函12/29~1/3 入場料:一般200円、小中学生100円 函バス停「八十二銀行前」下車徒歩約3分 函長野ICより約12分

### 12 真田宝物館 The Sanada Treasures Museum

松代藩真田家の歴史資料と、大名道具、重要文化財「青江の太刀」をはじめとする武器や書状などを所蔵するミュージアム。真田家を知るにはまずココへ。



☎026-278-2801 函長野市松代町松代4-1 開館時間9時~17時(入館16時30分迄) 休火(祝日の場合は開館) 入館料:一般300円、小中学生120円 函松代駅(バス停)より徒歩約3分 函長野ICより約10分



▲フリップ風煮物「アドボ」をメインにした「コノハナ御膳」(ランチ1,500円)

かごのギャラリー併設のなごみ系古民家カフェ。

### 6 かがCafé コノハナサクヤ

Kago Cafe Konohanasakuya

自家菜園の野菜をたっぷり使った前菜+メイン料理を3種から選べる「コノハナ御膳」は地元の人にも人気(ご飯、ドリンク付)。ご飯はおかわり自由なので、男性にもオススメ!



☎080-2034-9996 函長野市松代町松代着町878 開日~木11時から17時、金・土11時~14時 / 17時30分~22時 休不定休 函松代駅(バス停)より徒歩約7分 函長野ICより約8分

◀2Fのギャラリーではオーナー手作りのかご作品を展示販売している

粋なお座敷遊びは、予約なしで参加OK♪

### 7 投扇興 Tosenkyo Fan-tossing Game

木箱の上に置かれた蝶の形の的をめがけて開いた扇を投げ、落下した扇の形的を源氏物語になぞらえた図式で点数を競う、優雅な対戦ゲームを楽しもう。

【会場】旧樋口家住宅 【時間】10時~15時【所要時間】30分 ※開催日は要問合せ 回エコールド・まつしる倶楽部 ☎026-278-0650 回無料



▲江戸時代中頃から誰でも気軽にできる遊びとして楽しまれたとか

温泉に行こう! Let's go to a hot spring

### 8 松代温泉 松代荘 Matsushiro Onsen Matsushiroso

温泉を黄金色に染める鉄分他、成分含有量が全国屈指といわれる「濃い」温泉。武田信玄の隠し湯とか。

☎026-278-2596 函長野市松代町東条3541 回立寄り入浴:大人510円、小学生200円(10時~22時) 函長野駅よりタクシーで約30分 函長野ICより約5分



## 3つの城まち お土産 & おやつコレクション

### 松本

口の中でほろほろ溶けちゃうお菓子「白鳥の湖」

回御菓子司 開運堂  
☎0263-32-0506  
函松本市中央2-2-15  
回1箱(18枚入り)1,150円



フォトフレームで松本民芸家具デビュー

\*松本民芸家具中央民芸ショールーム(スポット情報=2ページ)  
回1脚1万円位~



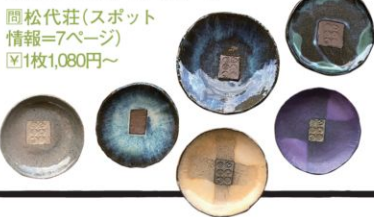
城下町散歩のお供に! 蔦屋本店のおやき

回蔦屋本店 ☎026-278-0605  
函長野市松代町松代524  
回1個120円

### 松代

松代城跡の石垣と同じ石を練り込んだ「六文皿」

回松代荘(スポット情報=7ページ)  
回1枚1,080円~



花瓶敷きにしても可愛い上田紬のコースター

回上田市観光会館売店 ☎0268-25-4403  
函上田市大手2-8-4  
回1枚669円

### 上田

毎日の暮らしの中に民芸の小物を♪

回栄屋工芸店(スポット情報=3ページ)  
回榻枝立て 1個1,652円





## Access

### 車で By Car



### 電車で By Train

#### 松本へ To Matsumoto

- \*新宿駅より、JR中央本線「特急あずさ」で松本駅へ約2時間30分  
From Shinjuku Station to Matsumoto Station on the JR Chuo Main Line "Azusa Express" takes around 2 hours and 30 minutes.
- \*東京駅より、北陸新幹線長野駅を経由し、JR信越本線「特急ワイドビューしなの」で松本駅へ約2時間30分  
From Tokyo Station, the Hokuriku Shinkansen to Nagano Station, and then take the JR Shin-etsu Line "Wide View Shinano Express" to Matsumoto Station, take around 2 hours and 30 minutes.
- \*名古屋駅より、JR中央本線「特急しなの」で約2時間  
From Nagoya Station on the JR Chuo Main Line "Shinano Express" takes around 2 hours.
- \*新大阪駅より、東海道新幹線で約1時間の名古屋駅を経由し約3時間  
From Shin-Osaka Station, the Tokaido Shinkansen to Nagoya Station takes around 1 hour, and from there take the express to Matsumoto for a total travel time of around 3 hours.

#### 松本へ To Matsumoto

- \*東京方面から from Tokyo  
約2時間40分 2h 40min  
(中央自動車道経由 Via the Chuo Expressway)  
約3時間10分 3h 10min  
(関越自動車道経由 Via the Kan-etsu Expressway)
- \*名古屋方面から from Nagoya  
約2時間30分 2h 30min

#### 上田へ To Ueda

- \*東京方面から from Tokyo  
約2時間30分 2h 30min
- \*名古屋方面から from Nagoya  
約3時間30分 3h 30min

#### 松代へ To Matsushiro

- \*東京方面から from Tokyo  
約3時間 3h

#### 上田へ To Ueda

- \*東京駅より、北陸新幹線で上田駅へ約90分  
From Tokyo Station to Ueda Station on the Hokuriku Shinkansen takes around 90 minutes.
- \*名古屋駅より、JR中央本線「特急しなの」で長野駅を経由し、北陸新幹線の上田駅へ約3時間  
From Nagoya Station, take the JR Chuo Main Line "Shinano Express" to Nagano, and from there take the Hokuriku Shinkansen to Ueda Station for a total travel time of about 3 hours.
- \*大阪駅より、JR中央本線「特急サンダーバード」金沢駅を経由し、北陸新幹線の上田駅へ約4時間20分  
From Osaka Station, take the JR Chuo Main Line "Thunderbird Express" to Kanazawa Station, and from there take the Hokuriku Shinkansen to Ueda Station for a total travel time of about 4 hours and 20 minutes.

#### 松代へ To Matsushiro

- \*東京駅より、北陸新幹線で長野駅へ約90分。  
From Tokyo Station to Nagano Station on the Hokuriku Shinkansen takes around 90 minutes.
  - \*名古屋駅より、JR中央本線「特急しなの」長野駅へ約3時間  
From Nagoya Station to Nagano Station on the JR Chuo Main Line "Shinano Express" takes around 3 hours.
  - \*新大阪駅より、東海道新幹線で約1時間の名古屋駅を経由し約4時間  
From Shin-Osaka Station, the Tokaido Shinkansen to Nagoya Station takes around 1 hour, and from there take the express to Nagano for a total travel time of around 4 hours.
- いずれも、長野駅より松代駅行きバスで約30分、終点下車  
After any of these methods, take the bus from Nagano Station to Matsushiro Station which takes around 30 minutes, and get off at the last stop.

## お問い合わせ Contact Us

### 松本 Matsumoto:

松本市観光情報センター  
Matsumoto Tourist Information Center

☎0263-39-7176

<http://youkoso.city.matsumoto.nagano.jp/>

新まつもと物語

検索

〒390-0874 長野県松本市大手3-8-13 1F  
Matsumoto City Hall Office 1F, 3-8-13, Ote,  
Matsumoto-shi, Nagano-ken, 390-0874

### 上田 Ueda:

上田市役所観光課  
Ueda City Tourism Department

☎0268-23-5408

<https://www.city.ueda.nagano.jp/kankojoho/>

信州上田観光情報

検索

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16  
1-11-16, Ote, Ueda-shi, Nagano-ken, 386-8601

### 松代 Matsushiro:

(公財)ながの観光コンベンションビューロー  
NAGANO CONVENTION & VISITORS BUREAU

☎026-223-6050

<http://www.matsushiro-year.jp/>

信州松代へようこそ

検索

〒380-0835 長野県長野市新田町1485-1  
長野市もんぜんぶら座4階  
Nagano-shi Monzen Plaza 4F, 1485-1, Shinden-cho,  
Nagano-shi, Nagano-ken, 380-0835

\*本冊子に掲載されている情報は、特に表記がない場合、2017年6月15日時点での有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問合せください。  
\*本冊子に記載の金額は、消費税8%を含む総額表示です。

\* The information published in this pamphlet is valid as of June 15, 2017, unless otherwise noted. Information is subject to change, so please contact each facility for the most up-to-date information.

\* Prices listed in this pamphlet include the 8% consumption tax.



2018年3月迄の土日祝&8月の平日運行!

It runs on weekends and holidays until March 2018 and on weekdays in August.



直行バスで約90分!  
90min by a seasonal bus

| 片道 One way | Adult  | Child |
|------------|--------|-------|
| 上田～松本      | 1,500円 | 750円  |
| 上田～鹿教湯     | 500円   | 250円  |
| 松本～鹿教湯     | 1,200円 | 600円  |

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| 松本バスターミナル発<br>Matsumoto Bus Terminal | 10:50 / 16:55 |
| 上田駅お城口発<br>Ueda Station              | 8:15 / 13:30  |