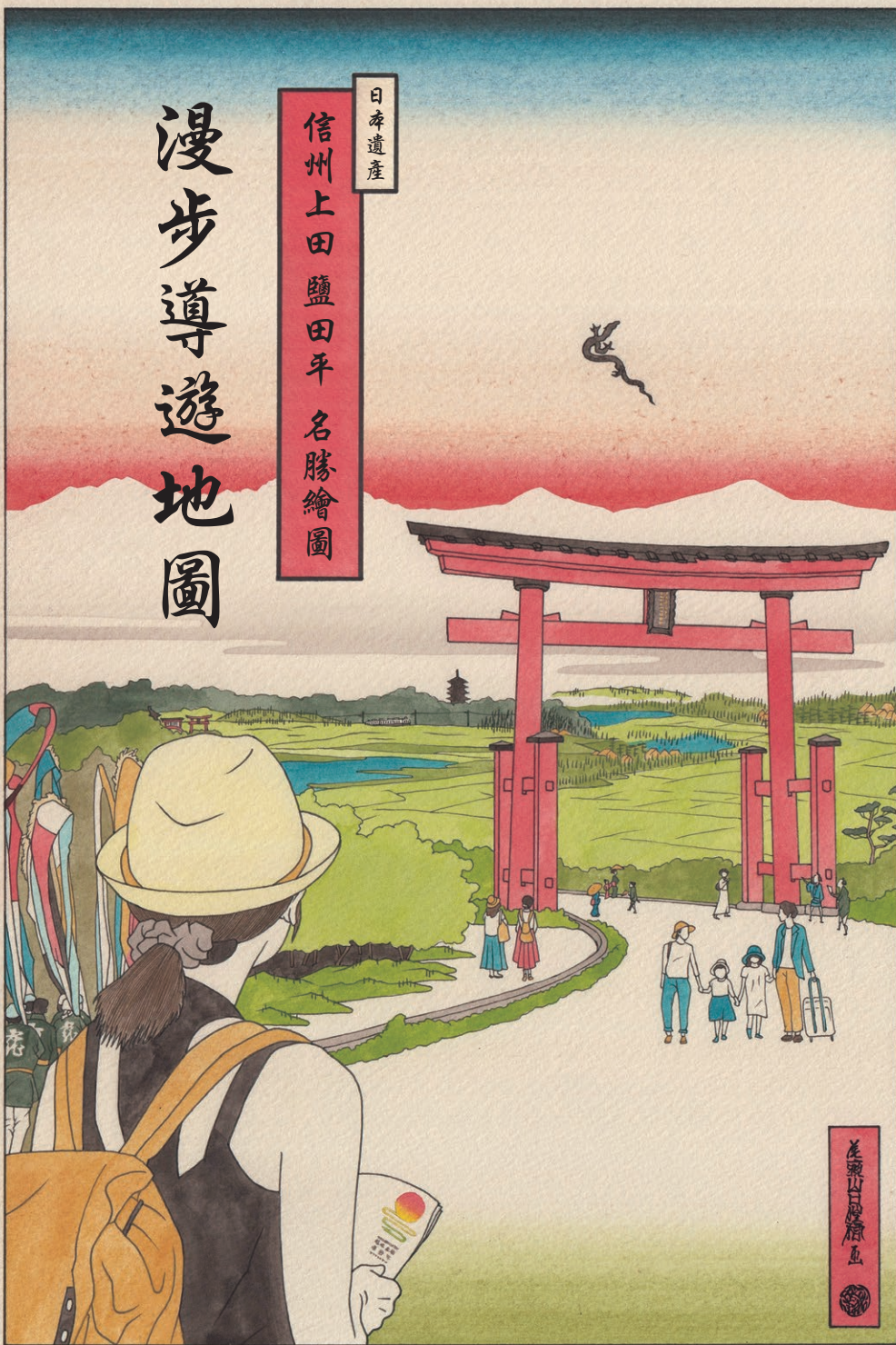


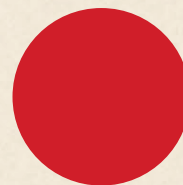
漫步導遊地圖

日本遺產

信州上田鹽田平名勝繪圖

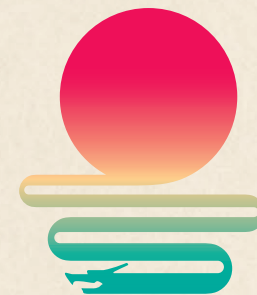


美濃山田繪圖



JAPAN HERITAGE

日本遺產



太陽與大地的聖地

信州上田

鹽田平

JAPAN HERITAGE

洽詢



上田市日本遺產推進協議會 ☎ 0268-75-2005

長野縣上田市大手1-11-16



japanheritage_ueda@city.ueda.nagano.jp



長野縣上田市的最新觀光資訊請由此進 >





※設施資訊為2022年2月當前資訊，費用僅顯示一般民眾費用，學生及團體等敬請洽詢。

※行程的所需時間僅為大概時間，敬請知悉。

※本手冊接受令和3年度（2021年）文化廳文化資源活用事業補助金（觀光據點整備事業費）補助。

鹽田平地區

 上田電鐵 別所線
 上田巴士 信州上田龍脈線
 (12/1 - 3/31 停駛)



獲認定為日本遺產的構成文化財一覽

導遊地圖共通日本遺產標誌

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 安樂寺 八角三重塔 ② 木造惟仙和尚坐像 ③ 常樂寺本堂 ④ 常樂寺石造多寶塔 ⑤ 北向觀音堂 ⑥ 善光寺地震繪馬 ⑦ 愛染桂 (別所五木) ⑧ 舞田的石造五輪塔 ⑨ 前山寺三重塔 ⑩ 違石及其產地 ⑪ 西光寺阿彌陀堂 ⑫ 中禪寺藥師堂 | <ul style="list-style-type: none"> ⑬ 中禪寺木造藥師如來坐像 ⑭ 中禪寺木造金剛力士像 ⑮ 前山鹽野神社拜殿及本殿 ⑯ 法住寺虛空藏堂附 佛龕 ⑰ 別所溫泉的岳之幟儀式 ⑱ 別所神社本殿 ⑲ 鞍淵與蛇骨石 ⑳ 千駄焚、百八手 ㉑ 奈良尾石造大姥坐像 ㉒ 保野的祇園祭 ㉓ 信濃國分寺遺址 ㉔ 信濃國分寺本堂 | <ul style="list-style-type: none"> ㉕ 信濃國分寺三重塔 ㉖ 信濃國分寺石造多 ㉗ 牛頭天王祭文 ㉘ 上田市八日堂的蘇民將來符分發習俗 ㉙ 八日堂緣日圖 ㉚ 泥宮 ㉛ 生島足島神社本殿內殿 ㉜ 生島足島神社攝社諏訪社本殿 ㉝ 生島足島神社文書 ㉞ 長福寺銅造菩薩立像 ㉟ 別所線的鐵路設施 |
|---|---|--|



太陽與大地的聖地
 信州上田
 鹽田平
 JAPAN HERITAGE

龍脈連結的「太陽與大地的聖地」 信州上田 鹽田平 日本遺產MAP

龍脈連結的 「太陽與大地的聖地」

日本遺產認定

與龍共生的城鎮 信州上田鹽田平

日本遺產認定的
故事是什麼？



2020年，信州上田鹽田平獲認定為文化廳「日本遺產」。其故事就是可從因此地降雨過少而與群山諸神密切相關的人們生活，以及從信濃國分寺通過生島足島神社、別所溫泉的龍脈沿途為數眾多的神社佛閣和祈雨祭典中看見的各種「祈禱的形式」。

連結聖地的光之道

鹽 田平是位於上田市西南部的遼闊區域，

獲指定為國寶和重要文化財的神社佛閣都集中在此地，有一信州的鎌倉一之稱。

從地圖上看，鹽田平東邊有源自聖武天皇的信濃國分寺坐鎮，西邊則存在著信州最古老的溫泉地別所，位於鹽田平中央的，就是奉祀著國土守護神的生島足島神社。這三個堪稱聖



夏至早晨，從東邊的信濃國分寺到生島足島神社，以及西邊的別所溫泉，都會被光之道籠罩

何謂日本遺產



將日本各地的物質及非物質文化財產，視為與當地的歷史和傳承、風土等連結的「故事」，由文化廳認定為日本遺產的措施。到2021年底為止，日本全國有超過100個故事獲得認定。

照亮鹽田平的光、
祈禱的形式

儲水池之一「舌喰池」
在很少降雨的鹽田平，自古以來就有許多儲水池

©岡田光司

域的地方，全都位在一條直線上。最能體現出其神秘之處的，就是夏至的早晨。從東邊升起的太陽光照亮信濃國分寺，並爬到生島足島神社的東鳥居中央。純潔的光芒染上鹽田平，甚至籠罩了西邊的別所溫泉。這條龍脈，就是獲認定為日本遺產的故事框架。

誕生時代不同的別所溫泉、信濃國分寺、生島足島神社，為什麼會位在一直線上呢？雖然只是推測，但其背景可能存在著日本人十分熟悉的一太陽信仰。

安置在信濃國分寺、鹽田平的安樂寺和前山寺的大日如來，是與太陽神天照大御神視為同等的存在。別所的常樂寺也建有將大日如來具現化的石造多寶塔，在有限的範圍內奉祀著許多大日如來。

背後可能就存在著一直重視「太陽」的鹽田平農業信仰。生島足島神社以養育稻作的大地為神體，也與靠農業維生的風土不謀而合。



與太陽密切相關的鹽田平神社佛閣

春天的朝陽照射下的前山寺。本堂內安置著在神佛習合的釋義中，與天照大御神視為同等的本尊大日如來。這幅風景象徵著與太陽的深刻關係。

©岡田光司



從生島足島神社的大鳥居中央眺望夏至的日出

夏至清晨5點半左右，朝陽會從生島足島神社的大鳥居爬上來，照射出純潔的光芒。這幅神聖的光景，也讓此地成為人氣很旺的拍照景點。

©岡田光司

與

太陽信仰一體兩面的祈雨習俗，也是在鹽田平的歷史中不可或缺的。雖然擁有引以為傲的高晴天率，反過來卻是一直煩惱著雨水不足，對當地人來說，為滋潤鹽田平大部分的產川帶來水的獨鈷山、夫神岳，都是祈禱的對象。他們將雷落在山上的模樣比做龍的出現，並把龍神當成帶來雨水的象徵，敬奉崇拜。

持續了500年的祈雨祭典「岳之幟」，是在夫神岳山頂奉祀著九頭龍神「龍」的祠堂進行神事，手持象徵著龍的色彩鮮豔幟幟下山。此外，鹽田平四處自古用來儲水的儲水池周邊，還會舉行祈雨祭典「百八手」，燃燒火把，念誦祈禱文「天降甘霖 TANMAINA」。

以日本全國來看，有些地方是把龍當成帶來災害的存在。不過

別所緣
也有「龍」！



在鹽田這裡，則是受到人們敬奉的親近神明。以出人意表的形式展現出這一點的，就是連結上田站和別所溫泉的地方鐵路別所線。於1921年通車，活躍地為當地和觀光客帶來交通之便的這條鐵軌，從下之鄉開始往西邊大幅彎曲，人們稱其形狀為「昇龍般的形狀」。在鹽田生活的人們，至今仍與龍神同心。這個敬奉太陽和大地，與龍共生的聖地，令人想在此漫步，感受自古以來的光和力量。

持續500年的祈雨儀式「岳之幟」

column

1

龍神降臨儀式「岳之幟」

17

根據民間傳說，從前在乾旱持續多年時，村人們向夫神岳和女神岳兩座山祈禱，並拉開代表龍神模樣的長布幔，並排行走。

結果，夫神岳山上出現了形狀彷彿九頭龍的靈體，才覆蓋了女神岳上方，不一會兒就開始下起了大雨。直到現在，當地也會在7月15日前後的週日，在長約6m的青竹竿上掛起顏色鮮豔的布幔，舉行儀式。在山上完成神事後，降龍之幟會帶領多達70面的旗幟下山，在山麓與別所神社的神主總代和跳SASARA舞的群眾們會合，接著在溫泉街遶境。



column

2

號稱「信州的學海」的別所溫泉

曾 有許多高僧從各地造訪神社佛閣很多的鹽田平。根據記載了鎌倉時代名僧——無關普門的史料，當時的鹽田有很多立志學習佛法的人們拿著斗笠、背著書籍聚集，被稱為「信州的學海」。學海是以流過中國的許多河川全都向著大海往下流的情景，來比喻勤學方法的詞。而在別所溫泉泡湯的樂趣，應該也吸引著他們吧。在鹽田引以為傲的溫泉地周遭，盛行豐富的佛教文化，或許並非偶然。



祈求天降甘霖，
向龍神獻上祈禱

IKUSHIMATARUSHIMA-JINJYA

生島足島神社



沈入西島居的冬至夕陽



**穿過參道的光連結
東西聖地
日本國土守護神**

供奉賜予萬物生命力的「生島大神」，以及滿足萬物的一足島大神一的信濃首屈一指的古老神社。這座神社也是日本國土的守護神，位於鹽田的意義重大。御本社位於神池環繞的神島上，神池代表大海、神島則代表著日本列島。神體是代表大地本身的土間，可看出與農業信仰的關係。

東西還有鳥居，會出現夏至的太陽上升至東島居的中央、冬至的太陽沈入西島居中央的神秘光景。參道是連結信濃國分寺和別所溫泉的龍脈中心，為銜接太陽與大地的神社。

這裡也因受到武田信玄和真田昌幸、信幸（之）親子崇敬而聞名，亦是許多人會在決勝負前進祈願的能量景點。

沈入女神岳的
太陽在鳥居中央
熠熠生輝

在冬至的日落時間，站在參道上，就能眺望沈入西島居中央的太陽。籠罩鹽田平直到別所溫泉的光芒，神聖極了。

戰國武將信仰的
能量景點

這裡收藏著川中島決戰前夕，武田信玄祈求必勝的「願文」、讓家臣立誓忠誠的「起請文」，以及真田昌幸、信幸（之）親子的「朱印狀」等文書。

址 上田市下之郷中池西701 ☎ 0268-38-2755 時 9點~16點（祈願受理、護身符販售等）休 無 價 捐獻 ●有御朱印

SHINANOKOKUBUNJI

信濃國分寺



本堂有分發「角大師護符（於P29介紹）」

**曾是政治要地，
代表歷史的
鎮護國家據點**

奈良時代，聖武天皇為了鎮護國家，下令在日本各地建立國分寺。這個地方獲選，就代表著上田是信濃的要地。本堂安置的本尊是藥師如來。而在現存的國分寺佛塔中最古老，且獲指定為國家重要文化財的三重塔中，則安置著顯示與太陽信仰有關聯的大日如來（通常不公開）。

每年1月7、8日會舉行「八日堂緣日」，滿是來求取手雕邊楊樹木製成的六角柱除厄護身符「蘇民將來符（於P29介紹）」的人潮。由在代代門前有房子的人們組成的「蘇民講」製作畫有特色十足的七福神等繪畫的「繪蘇民」，會從1月8日清晨開始販售。

代表太陽信仰的
大日如來在此安置的
重要文化財三重塔

於室町時代建立，和西邊安樂寺的三重塔一樣，內部安置著與太陽有深刻關係的大日如來，2尊彷彿顯示出龍脈的起訖點。

順便看看
「信濃國分寺遺址」

創建當初的國分寺位於現在的寺域南方約200m之處，傳說在938年的平將門與平貞盛的戰爭中燒燬。現在成為史跡公園。

址 上田市國分1049 ☎ 0268-24-1388 時 日間隨時 休 無 價 捐獻 ●有御朱印

日本遺產的構成文化財——先從這裡開始看下去吧



藝術美食都看足!

周遊17處日本遺產

用2天時間，一邊周遊日本遺產，為您介紹搭乘電車和巴士前往的推薦路線。



機織體驗

挑選喜歡的絲線顏色試試看!

在利用蠶絲紡成的絲線編織的傳統「上田紬」的工房提供的機織體驗。上田紬是在盛行養蠶的上田擁有300年以上歷史的工藝品，上田特有的工藝品也十分適合當伴手禮。使用古早木製織機，花費約1小時完成花瓶墊。兒童亦可體驗。

址 上田市古安曾3499-1 休 週四、週日
☎ 0268-38-7660
時 10點~16點(12月~3月至15點)
價 機織體驗3,000日圓(需預約)



美好的伴手禮!

這裡也寄去!



展示館主窪島誠一郎先生造訪日本全國的遺族後保留的作品



KAITA EPITAPH 殘照館

僅春季至秋季開館。
詳情請見官網

展示10多歲就在上田流浪，並於22歲離世的詩人畫家村山槐多、年紀輕輕就去世的奧地利天才畫家埃貢·席勒等的作品。還有能追溯以畫家、詩人之姿活躍的建築家立原道造24年生涯的日本唯一紀念室。

址 上田市前山293
☎ 0268-38-6599
時 11點~16點
休 週二~週五，
11月中旬~4月中旬冬季休業
價 300日圓
(出示「無言館」門票，即可免費進場)



豆cafe enjyu



在「KAITA EPITAPH 殘照館」並設的咖啡廳享用午餐。坐在能眺望鹽田平的座位，一邊回顧作品，也一定要試試與美術館合作的甜點。

詳情請見P25

12:00

構成文化財! 2天1夜行程

一邊盡享鹽田平的民藝與美食。士前往的推薦路線。

第一天開始!



DAY 1
第1天

9:15 從上田站出發!

從北陸新幹線駛入的上田站，搭乘電影《夏日大作戰》也有描繪(上田電鐵別所線)的別所線，前往鹽田平地區。

搭乘電車(上田電鐵別所線) 15分鐘

9:30 在下之鄉站下車

步行5分鐘

9:35 生島足島神社



10:46 無言館

7 無言館 (步行6分鐘至無言館)

搭乘巴士(信州上田龍脈線) 10分鐘

2 生島足島神社前 10:36 發

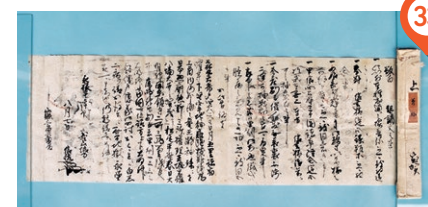
御本社建立在神池環繞的神島上。本殿內殿沒有地板，大地本身——土間即為奉祀的神體。用池塘環繞周圍，建造神域之島的樣式稱為「池心之宮園池」，是保留著出雲式園池風貌的日本國內最古老樣式之一。這裡留著武田信玄在川中島之戰前夕祈求必勝的願文、讓部下武將們立誓忠誠的起請文、真田信幸(之)的朱印狀等94份古文書。

資料請見P8



生島足島神社本殿內殿 御本社 (上宮)

築於1941年，內部的內殿應是傳承了神社本殿古老樣式的建築物。



生島足島神社文書

武田信玄讓部下武將們立誓忠誠的起請文



生島足島神社攝社諏訪社本殿及門 (下宮)

與上宮相對而立，祭神為諏訪神，亦是雨神及農耕神。

每年1月15日會舉行「蛭子神事」!

第1天辛苦啦!



今晚就在別所吧!



別所溫泉 有許多個性豐富的旅館

第1天的終點，就在號稱信州最古老的名湯——別所溫泉的旅館悠哉放鬆，享受當季的信州食材和溫泉吧。請掃描QR碼確認旅館資訊。

別所溫泉的旅館
資訊請由此進



16:53 別所溫泉 (將軍塚)



巴士
搭乘〈信州上田龍脈線〉9分鐘

24 別所溫泉(將軍塚)
14 中禪寺



16:10 前山鹽野神社



前山鹽野神社拜殿(前)及本殿(後)

縣內罕見的2層樓拜殿，估計是在1743年建造的。本殿的上天龍、下凡龍透雕，以及大象等的雕刻堪稱一絕。



鳥居與太鼓橋

太鼓橋下流著與產川匯流的鹽野川

從平安時代持續至今的水神之神社，過去曾奉祀於獨鈷山上名為鷲岩的巨岩上。神社前架著木造的太鼓橋，橋下流過的是獨鈷山的澄淨湧水。傳說武田信玄將在此奉朱印狀，祈求戰場上的幸運。拜殿是名為樓閣造的罕見2層樓建築，本殿精彩的龍雕刻值得一看。

址 上田市前山1681 價 捐獻 時 日間隨時
☎ 0268-23-5408 (上田市觀光課) 休 無
●有御朱印(於中禪寺分發)

16:43 發



步行3分鐘

與中禪寺金色堂
相同樣式



中禪寺藥師堂

從正上方俯視，即可看見正方形屋頂的「寶形造」



中禪寺木造藥師如來坐像

圓潤的形狀和溫柔的表情，令人感到安心



安置於藥師堂仁王門，是信州最古老的金剛力士像

中禪寺木造金剛力士像

樹木環繞下的寧靜古剎，傳說是由弘法大師空海開創的。擁有茅葺屋頂的藥師堂，是中部日本最古老的木造建築，推定是在約800年前，佛教文化在鹽田平扎根的時期建造的。藥師堂、藥師如來坐像、神將立像是國家重要文化財。藥師如來坐像的台座上畫著流鏑馬的墨書戲畫，顯示出從鎌倉流入的佛教文化的影響。

址 上田市前山1721 時 9點~16點 休 無
☎ 0268-38-4538 價 200日圓、高中生以下50日圓
●御朱印あり

15:30 中禪寺



步行30分鐘

7月中旬
是最佳觀賞期!



繡球花小徑

從前山寺到中禪寺周邊約1.5km的步道，是繡球花名勝。中途還會經過鹽田城跡。



周遊17處日本遺產構成文化財! 2天1夜行程

Day 1

第1天

步行10分鐘



14:15 前山寺



前山寺三重塔

亦是櫻花和紫藤花在四季綻放不同色彩的「花之寺」，深受喜愛。傳說弘法大師空海為了打造護摩修行靈場而開創的古剎，位於鹽田北條氏的鹽田城鬼門位置，亦是武將們虔誠信仰的祈願寺。本尊為大日如來。鑽過山門，前方就可看見同為國家重要文化財和日本遺產構成文化財的三重塔。雖然第二、三層的勾欄並未完成，但仍然非常美麗，被稱為「未完成的完成塔」。

址 上田市前山300 時 9點~16點
☎ 0268-38-2855 休 無
價 成人200日圓、高中生100日圓
中小學生50日圓
●有御朱印



迎賓核桃餅也很受歡迎。
750日圓，需預約。於4~11月提供
(10點~15點，週四週五公休)
詳情請見官網



11:30 步行10分鐘

安樂寺

注意看中國宋朝的建築樣式!



國寶
安樂寺八角三重塔

長野縣的國寶第1號。過去曾被認為是四重塔，現在則將最下方的屋頂解讀為屋簷。

信州最古老的禪寺。在鎌倉北條氏的庇護下繁盛，到了鎌倉時代中期已是擁有相當規模的禪寺，應為「信州的學海」的中心道場。走上本堂後的階梯，日本唯一的木造八角三重塔就會映入眼簾。即使是禪宗寺院，第一層的內部還是安置著大日如來像，可看出與鹽田平太陽信仰的關聯。

址 上田市別所溫泉2361 **時** 八角三重塔參觀時間／
☎ 0268-38-2062 8點~17點 (11~2月至16點)
價 300日圓、**休** 無
中小學生100日圓
●有御朱印



安樂寺本堂

茅葺屋頂帶來沉著穩重的景致。本尊為釋迦牟尼佛（釋迦牟尼）。



木造惟仙和尚坐像
木造惠仁和尚坐像

奉祀安樂寺中興開山的信濃僧侶惟谷惟仙及安樂寺二代幼牛惠仁。



大日如來像
(不公開)

八角三重塔內部安置著據說與天照大御神為一體的大日如來像。內部分為內陣和外陣，八角形的內陣鋪著高台。



常樂寺本堂

堂內的方格天花板保留著建立當時的色彩，十分好看。



常樂寺石造多寶塔

被視為北向觀音出現之處的神聖場所。國家重要文化財。



常樂寺美術館

收藏了據說在德川家康逝世4年前親筆寫的「德川家康日課念佛」、繪馬「三浦屋圖」等國家重要美術品等貴重的美術品。

825年建立的北向觀音本坊，傳說是由慈覺大師所開創。在鎌倉時代是天台教學的據點，有許多青年僧徒來此學習，是撐起「信州的學海」的知名寺院。本堂為寄棟造、茅葺建築物。這是江戶時代中期後半的建築，在2003年的修復工程中改為建立當時的建築樣式。本尊為妙觀察智彌陀如來，是代表大日如來五種智慧的五智如來之一。

址 上田市別所溫泉2347 **☎** 0268-37-1234
時 日間隨時 (美術館9點~16點)
休 僅美術館12/26~1/15 (因年度變動)
價 100日圓 (美術館500日圓、高中生300日圓、中小學生100日圓)
●有御朱印

周遊17處日本遺產構成文化財！ 2天1夜行程

DAY 2

第2天



第2天
開始!

10:00

別所神社



別所神社本殿

建築樣式和雕刻華美，保存價值高的建築物。

位在能望見鹽田平到淺間連峰的丘陵上，是岳之職儀式（於P6介紹）的終點。本殿、神樂殿、本殿背面奉祀的「本朝緣結大神」，是日本遺產的構成文化財。

據說於1788年建造的建築物，木匠師傅是在鹽田平的社寺建築中留下非常多優秀作品的末野一族之末野庄兵衛。本殿在18世紀的神社本殿中，規模非常大，並以當初的形式保留下來，是價值很高的文化財。



別所神社神樂殿

能將鹽田平盡收眼底的神樂殿。亦曾舉辦過音樂活動。

址 上田市別所溫泉2338 **時** 日間隨時
☎ 0268-23-5408 (上田市觀光課) **休** 無
價 捐獻
●有御朱印 (香油錢請投入賽錢箱)

常樂寺

步行5分鐘

10:30



新呀！
美侖美奐
都市景觀！

周遊17處日本遺產構成文化財！ 2天1夜行程

DAY 2
第2天

步行10分鐘

北向觀音



跨年參拜和
餅分熱鬧活潑！

北向觀音

平安時代初期由比叡山延曆寺的慈覺大師日圓仁開創

位於溫泉街中心，自825年創建起，一直是深受人們信仰的除厄觀音。在日本全國也很少見的北向本堂，設置方式是與長野市的善光寺面對面。據說透過在善光寺祈求極樂往生、在這裡祈求現世利益的「兩詣」，就能得到保佑。本尊為千手觀音菩薩像。手水舍（洗手處）使用的是從院內湧出的溫泉。

址 上田市別所溫泉1666 休 無 時 7點~16點
☎ 0268-38-2023 價 捐獻 ●有御朱印



樹齡
約1200年！

愛染桂（別所五木）

位於北向觀音院內，是佛陀現身的靈木，受到愛護。樹高約22m，樹幹周長達5.8m。擁有愛心型的樹葉，是日活電影《愛染桂》的原型。現在仍是深受人們喜愛的結緣靈木。



善光寺地震繪馬

描繪著尾張的市之助在北向觀音收除厄平安符後，前往善光寺御開齋，但卻在1847年遭遇了善光寺地震，不過北向觀音的平安符成了他的替身，讓他逃過災難的傳說，可得知兩詣的由來

步行2分鐘

12:00



足浴溫泉 NANAKURI

在能享受溫泉的足浴溫泉休息。以安樂寺的八角三重塔為主題，全用檜木打造。

資料請見P17

步行10分鐘

石窯燒PIZZA Capitolini

12:45



並設商店的
蛋糕也很受歡迎！



在別所溫泉站前的義式餐廳享用午餐。推薦料理是用石窯烤的披薩，利用木柴氣味不會移香的二層式石窯，活用食材的風味來烤披薩。午餐有披薩和義大利麵的套餐，也有季節限定菜單。人氣料理是瑪格麗塔披薩，使用當地名產松茸的季節限定「松茸披薩」（上方照片）也值得推薦。

址 上田市別所溫泉68-4 休 週三
☎ 0268-38-3140
時 11點~14點、17點~21點（最後點餐）

2022年4月
翻新！

14:40



搭乘電車
（上田電鐵 別所線）
29分鐘

14:11
發



35

別所線的鐵路設施

格子窗和挑高天花板等散發復古風情的站舍引人注目
自1921年通車起，就不斷載送著居民和觀光客的地方鐵路別所線。從上空看來，上田站到別所溫泉站的軌軌會令人聯想到龍的身姿。中鹽田站和別所溫泉站等站舍保留著近代風情的建築物很多，也是這裡的特徵。這些鐵路設施亦為日本遺產的構成文化財。

址 上田市別所溫泉（別所溫泉站）
☎ 0268-22-3612（別所線上田站）
時 窗口營業時間 8點~18點 休 無

14:00

別所溫泉站

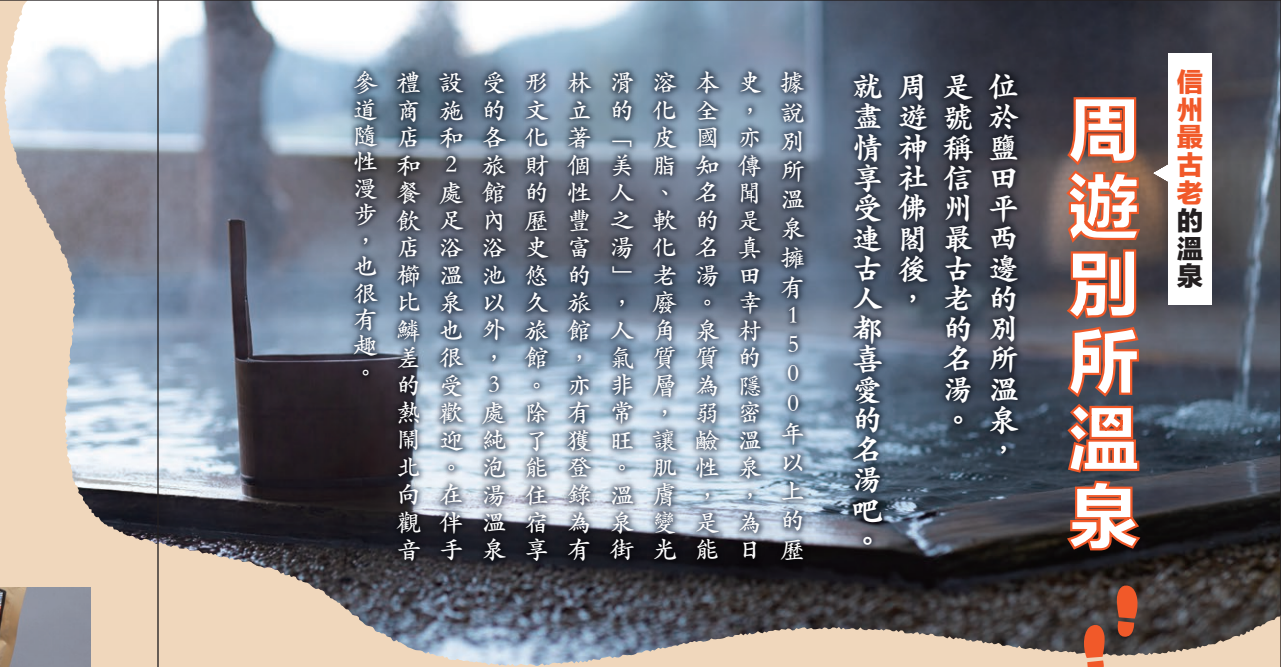
步行1分鐘



周遊別所溫泉

位於鹽田平西邊的別所溫泉，是號稱信州最古老的名湯。周遊神社佛閣後，就盡情享受連古人都喜愛的名湯吧。

據說別所溫泉擁有1500年以上的歷史，亦傳聞是真田幸村的隱密溫泉，為日本全國知名的名湯。泉質為弱鹼性，是能溶化皮脂、軟化老廢角質層，讓肌膚變光滑的「美人之湯」，人氣非常旺。溫泉街林立著個性豐富的旅館，亦有獲登錄為有形文化財的歷史悠久旅館。除了能住宿享受的各旅館內浴池以外，3處純泡湯溫泉設施和2處足浴溫泉也很受歡迎。在伴手禮商店和餐飲店櫥比鱗差的熱鬧北向觀音參道隨性漫步，也很有趣。



在別所溫泉

購物

鎌原饅頭



推薦大家一起買傳統的「厄除招福饅頭」和色彩鮮豔的蘋果、抹茶口味饅頭

別所的經典伴手禮不是溫泉饅頭，而是仿效北向觀音的「厄除饅頭」。這家店創業160年，除了經典的紅豆沙內餡之外，使用名牌品種「真田RED蘋果」的果汁及酸甜果肉的口味也很熱門。

價 左後「抹茶饅頭」180日圓、中「蘋果溫泉饅頭」180日圓、右「厄除招福饅頭」120日圓
址 上田市別所溫泉181-2 ☎ 0268-55-3469 時 10點~16點(售完為止) 休 週三

旅宿上松屋

別所溫泉原創「真田幸村公 隱密溫泉溫泉素」

讓您在家裡輕鬆重現知名的美人之湯「別所溫泉」的入浴劑，能享受淡淡的硫磺香氣。

價 25g裝150日圓 時 10點~18點
址 上田市別所溫泉1628 休 無休
☎ 0268-38-2300



長谷川豆腐店



用當地產青大豆製作的豆腐、現烤的美味油炸豆皮

創業76年，人氣商品「青大豆豆腐」利用現代的設備重現新釜製法，擁有濃郁的口味。當場現烤的「烤油炸豆皮」及豆漿，也是在別所散步時的良伴。

價 「青大豆豆腐」540日圓、「烤油炸豆皮」100日圓
址 上田市別所溫泉1719-1 ☎ 0268-38-2137
時 8點~18點(售完為止)
休 週一



Earthworks Gallery

夫妻品味出眾的陶藝作品

由大正時代建築的古民房改裝建成，1樓是以陶藝家老闖製作的陶藝作品為中心，進行販售，2樓則是每年會舉辦數次企畫展。

價 馬克杯2,500日圓~、小酒杯3,000日圓~
址 上田市別所溫泉1725 時 10點~18點
☎ 080-6937-0304 休 不定

巡訪 純泡湯溫泉設施

散布在溫泉街的3處純泡湯溫泉設施(共同浴場)，是連當地人們都很喜愛的休憩場所。溫泉口一直有源泉流出，能讓身體從內部暖和起來。在周遊神社佛閣的時候，也可在此小歇片刻。入浴時間為6點~22點，櫃台有賣洗髮精和肥皂、毛巾等用品。無淋浴設備。

石湯



休 址 上田市別所溫泉1641
第2、4個週二(逢節假日營業)

慈覺大師因緣之湯 大師湯



休 址 上田市別所溫泉1652-1
第1、3個週四(逢節假日營業)

大湯



休 址 上田市別所溫泉215-1
第1、3個週二(逢節假日營業)

泡足浴溫泉 小歇片刻

想休息一下或走累的時候，可以去泡足浴溫泉。足浴溫泉可供遊客免費享受豐富的溫泉，是別所引以為傲的景點。

NANAKURI



址 上田市別所溫泉
1717-2

時 3/210月、6點~21點
11/2月、9點~18點

大湯藥師之湯



址 上田市別所溫泉
14213

時 6點~21點
12/3月停止提供

Check!

什麼時候去比較好？ 鹽田平之旅推薦季節

去看夏至和冬至出現的 「光之道」

在夏至日出及冬至日落時，光之道（龍脈）會在鹽田平出現。從生島足島神社的東鳥居（夏至）及西鳥居（冬至）、泥宮觀賞太陽吧。

詳情請見P8·21

確認 日本遺產相關活動

這裡還會舉辦與日本遺產有關的活動。上官網確認一下吧。
「上田市日本遺產推進協議會」
網站請由此進。



造訪花開遍野的鹽田平 華麗的值得一看之處

- 櫻花 / 4~5月
值得一看 ▶ 別所溫泉站、常樂寺、前山寺等
◎ 隨著開花變成粉紅色、綠色、黃色的「別所溫泉櫻（御衣黃櫻）」非看不可！
值得一看 ▶ 別所公園周邊、市坂峠山麓道路沿路等
- 紫藤花 / 5月
值得一看 ▶ 前山寺、信濃國分寺資料館等
- 繡球花 / 6~7月
值得一看 ▶ 前山寺~中禪寺周邊等「繡球花小徑」、安樂寺周邊、北向觀音周邊等
- 紅葉 / 10~11月
值得一看 ▶ 中禪寺藥師堂、常樂寺、安樂寺、前山寺等



14:45 安樂寺 詳情請見P14

開車3分鐘
步行10分鐘

- ① 八角三重塔
- ② 木造惟仙和尚坐像
- 木造惠仁和和尚坐像



15:30 北向觀音 詳情請見P15

開車10分鐘

- ⑤ 北向觀音堂
- ⑥ 善光寺地震繪馬
- ⑦ 愛染桂（別所五木）



16:30 購物

若林釀造的釀酒廠直營店



開車5分鐘

1896年創業，現在是以釀酒廠的女性釀酒人為中心進行釀造的釀酒廠直營店。有傳統品牌「月吉野」和純米酒系列「TSUKIYOSHINO」，也有甘酒和蘋果汁。釀酒廠限定酒亦不容錯過。

詳情請見P28

17:30 晚餐 西餐廳 倉坂



開車45分鐘

曾在上田的西餐名店「Bengali」修行的主廚，提供過去池波正太郎喜歡的咖喱、水上勉喜愛的牛排等讓著名作家們為之沈醉的傳統口味，吸引許多來自縣內外的饕客來此追求美味。

址 上田市新町153 0268-39-0350
時 11點30分~14點、17點30分~21點
休 週三，不定期休息

20:00 上田菅平交流道



/ 起滿地的(天) \



14:15 中禪寺 詳情請見P11

開車10分鐘

- ⑫ 藥師堂
- ⑬ 木造藥師如來坐像
- ⑭ 木造金剛力士像

13:30 前山寺 詳情請見P11

開車5分鐘

- ⑨ 三重塔



午餐

Garden Kitchen June Berry



詳情請見P26

開車10分鐘

11:30 生島足島神社 詳情請見P8·9

步行3分鐘

- ③① 本殿內殿
- ③② 攝社諏訪社本殿
- ③③ 生島足島神社文書



11:00 長福寺

- ③④ 銅造菩薩立像



這裡安置的「信州夢殿」本尊「銅造菩薩立像」，是國家重要文化財及日本遺產構成文化財。滿面古風微笑，高36.7cm的小金銅佛，應為7世紀後半期白鳳時代的作品。

址 上田市下之郷541 0268-38-3029
時 9點~16點 休 不定期 價 300日圓 ●有御朱印
※希望參觀者需預約

開車30分鐘

開車團遊GO!



暢遊鹽田平！ 當天往返行程

周遊17處日本遺產構成文化財

一邊在鹽田平開車兜風，一邊周遊日本遺產構成文化財的主要景點吧。還能盡享伴手禮和美食的樂趣！

START! /

9:00 從上田菅平交流道往鹽田平方向

開車10分鐘



9:10 信濃國分寺 詳情請見P7

開車5分鐘

- ②④ 本堂
- ②⑤ 三重塔
- ②⑥ 石造多寶塔
- ②③ 信濃國分寺遺址



9:45 尾澤木雕美術館



美術館位於畫家山本鼎在大正時代提倡農民美術的神川地區。展示山本的徒孫尾澤千春及其子敬春製作的木端人偶和生活用品，以及約1,800個從全世界蒐集的木雕人偶。從新潟移築過來的古民房建築物也值得一看。

詳情請見P27



28



上田市八日堂的 蘇民將來符分發習俗

在信濃國分寺的「八日堂緣日」分發除厄護身符「蘇民將來符」，是從室町時代開始的習俗。只有信濃國分寺，以及代代門前的人家組成的「蘇民講」能製作。

29



八日堂緣日圖

址 上田市國分1125
(上田市立信濃國分寺資料館)

推定是江戶時代中期前半的史料，描繪著信濃國分寺八日堂緣日的情景。可以了解分發「蘇民將來符」、販售農具和生活必需品等用具的情形。

19



鞍淵與蛇骨石

址 上田市手塚792
(於鹽田之里交流館「獨鈷館」展示。
9點~17點，週三公休)

從獨鈷山掉落的2塊大岩石重疊堆起，看起來如鞍一般的「鞍淵」，流傳著從前曾有大蛇棲息的傳說。能在周邊採集到的蛇骨石，因為顏色和形狀都很像蛇的骨頭而得名。



蛇骨石

「鞍淵與蛇骨石」的
民間故事



小泉 小太郎 傳說

從前，有一名美女每天晚上都會去前山村鐵城山頂的寺。有一次，住僧偷偷在美女的和服下擺別了一根穿了線的針，發現線走下山間溪流，一直延續到產川上游的鞍淵岩洞中。住僧往裡面一看，發現有條大蛇正在為了生產而痛苦著。美女的真面目，就是這個深澤的主人——大蛇。大蛇被住僧看見真面目後，因為感到羞恥，在鞍岩生下寶實後，就獨自撒手人寰，只留下寶實。

20



千駄焚、百八手

(不定期舉辦)

於早午點燃火把和稻草束，祈禱「天降甘霖 TANMAINA」祈雨的習俗，會在獨鈷山山頂和儲水池的堤防舉行，於舌喰池的堤防舉辦的儀式十分有名。

21



奈良尾石造 大姥坐像

址 上田市富士山4556-8
(富士嶽神社西側山脊)

據說是大乾旱之際，人們在富士嶽祈雨後天降甘霖，遂於1466年製作了這座石像，當作回禮。大家都熟悉地稱之為「大姥」。

22



保野的祇園祭

址 上田市保野鹽野429

每年7月舉行的保野鹽野神社祭典。由於過去曾因嚴重歉收而停辦祭典，結果發生了瘟疫大流行，其後便一直持續，不再停辦。會有穿著相同服裝的SASARA舞者帶來舞蹈，以及獅子舞表演。

27



牛頭天王祭文

址 上田市國分1125
(上田市立信濃國分寺資料館)

供養人們信仰為消除疾厄之神的牛頭天王，並進行祈願的祭文，記載著「蘇民將來符」的由來。於1480年抄寫，是日本全國的複本中最古老的。

30



泥宮

址 上田市本郷(上窪池岸邊)

位於上窪池畔，正如其名，是以培育稻作的大地(泥)為神體的神社。社殿的結構沒有地板，可以看見下方的地面。過去曾有筆直通往生島足島神社西鳥居的道路，令人感受到2座神社的關係。



冬至當天，能看見太陽沈入社殿的格子窗幾乎正中央位置的光景。

11



西光寺阿彌陀堂

址 上田市富士山3036

創建的起源，據說是弘法大師空海雕刻了大日如來像和阿彌陀如來像，並建立了小祠堂。由鹽田北條氏在鎌倉時代創立，從栃木的足利請來實勝和尚開山。

8



舞田的石造五輪塔

址 上田市舞田1007(舞田公園內)

推定是在鎌倉初期建立的，這裡傳說是創建王金庵的澀谷土佐入道昌順的墓塔。高2.12m的大型五輪塔上，刻著大日如來的梵字「ban」。

16



法住寺虛空藏堂附 佛龕

址 上田市東內4313

據說是平安時代創建的古刹。為當地信仰的中心，堂名「虛空藏」甚至成為村落的名稱。佛龕安置著虛空藏菩薩坐像。

10



違石及其產地

址 上田市手塚792
(於鹽田之里交流館「獨鈷館」
展示。9點~17點、週三公休)

日本全國只有獨鈷山、弘法山生產的礦物，亦稱為「誓石」，傳說弘法大師空海曾發誓「只要珍惜保持，就能免受災厄」。

寶實被洪水沖走後，小泉村的老婆婆將他救起，取名為小太郎。小太郎好吃懶做，有一次老婆婆叫他去山上收集木柴，結果他把整座山裡的胡枝子全都連根拔起，並用蠻力捆成兩束帶回家。小太郎告訴老婆婆：「這是整座山的胡枝子，所以不要解開繩子，一根一根抽出來燒乾就好了。」不相信的老婆婆還是解開了繩子，結果被壓死了。從此之後，小泉山上再也長不出胡枝子了。傳說長年生活在這個地方的的小太郎子孫，側腹都有蛇鱗片般的痕跡。





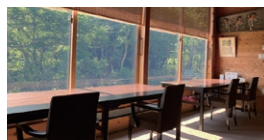
天婦羅竹篩蕎麥麵「倉乃」(1,980日圓)。



榮獲上田市景觀賞的雅緻景色。



主菜是牛排的人氣套餐料理「牛排御膳」(3,840日圓)



一邊感受季節的變換，一盪悠哉的時光



美味醬汁是另附的，可依喜好調整份量。1串130日圓~



除了能在榻榻米上放鬆的架高座位之外，也有餐桌座位。

蕎麥麵

蕎麥麵餐廳 倉乃

寒冷的氣候培育出的絕品信州蕎麥

自家公司的蕎麥田位於海拔1000m處，在冷暖溫差大的涼爽氣候下栽培的蕎麥，風味豐富且口味濃郁。自家製粉的蕎麥粉，使用獲選為日本百名山的四阿山湧水擀麵。從油炸季節蔬菜和山菜的天婦羅等一品料理到甜點都有，可以享用廣泛的料理。

址 上田市八木澤268-3

休 無

☎ 0268-38-1347

時 11點~14點30分(平日最後點餐時間14點)

會席料理

松籟亭

在森林中的隱密之家品嚐四季美味

在店名的由來赤松林環繞下，彷彿隱密之家的空間，可以享用重視季節感的會席料理。午餐提供主菜搭配數種小菜的套餐。

「牛排御膳」套餐調和大塊洋蔥和柴魚片的醬汁也廣受好評。

址 上田市別所溫泉1674-1 ☎ 0268-39-8080 休 週二、週三

時 午11點~14點30分(最後點餐13點30分) / 晚17點~21點

※需於2022年4月1日到前一天15點以前預約 ※1~3月僅午餐時段營業

雞肉串燒

燒匠 正宗

名產美味醬汁雞肉串燒使用的是自製醬汁

沾蒜蓉醬油醬汁品嚐的「美味醬汁雞肉串燒」是上田名產。這家店用炭火燒烤的自製醬汁，使用了蘋果和桃子等當季信州水果，香味馥郁，建議搭配上田的當地酒享用。受到當地常客喜愛的簡單鹽烤，也是一絕。

址 上田市別所溫泉160-1

休 週一

☎ 0268-75-0909

時 17點~24點(最後點餐23點)

日本料理

ICHIEN莊

在彷彿祖父母的老家似的空間，享用安心安全的料理

經營人是趁著退休的機會，從千葉縣搬到此地的夫妻。邊看邊模仿地開始的農耕，現在也已經能在1季栽培10種左右的蔬菜和水果了。餐廳使用的食材以自家栽培為中心，烹調不使用化學調味料的安心安全料理。在彷彿造訪祖父母的老家一般令人心情安適的空間，盡情享用口味溫和的料理吧。

址 上田市手塚178

休 週二、冬季

☎ 0268-38-6309

時 午餐11點30分~14點 / 晚餐17點~20點 ※需於前一天以前預約



委託當地宮殿木匠製作的原創餐桌，活用了曾當做樑使用的木材。



從1929年建築的古民房翻修而成。



每日替換午餐(1,700日圓)，生態蝦起司炸春卷是經典料理之一

蕈菇料理

茸村 深山

令身體雀躍的健康蕈菇料理

蕈菇能從內部調整身體，有效維持健康。自45年前起始持續自家公司栽培的深山，一整年都能嚐到不會流入市場的肉厚蕈菇。透過培育較大的菇傘，創造出芳醇的香氣和獨特的口感。這是從套餐料理到一品料理都有，能盡情品嚐風味豐富蕈菇的餐廳。

址 上田市前山710-2

☎ 0268-38-7333

休 不定期

時 10點~17點



在並設的工廠可參加採摘蕈菇體驗(250日圓)



蕈菇、蕎麥麵、醃漬物等許多伴手禮集結的商店。



鴻喜菇和滑菇等6種蕈菇湯套餐(1,650日圓，個人鍋1,750日圓)



原味馬芬蛋糕（180日圓）及青木村產杜仲紅豆沙馬芬蛋糕（250日圓）、咖啡（400日圓）

可購買當地藝術家
作家的器皿和雜貨、有機食品



醬汁和配菜也全是手工製作的每週替換午餐（1,200日圓）

要脫鞋的店內，隨性的吧台座位也很搶手



午餐 + 580日圓亦可換成甜點飲品套餐



附麵包、沙拉的「季節推薦義大利麵套餐」（1,220日圓~）

咖啡廳

與自然共生的喫茶 hanatoki

帶來彷彿在森林裡深呼吸似的放鬆

森林療癒師店主經營的咖啡廳，以「在生活中融入nature和natural」為概念，可享用焙煎JAS認證有機咖啡豆沖泡的滴濾式咖啡、不使用動物性食材烘焙製成的馬芬蛋糕、季節甜點等。

址 上田市別所溫泉1717-5

休 週一~週三

☎ 0268-75-0211

時 9點30分~17點

咖啡廳

Cafe Sprout

活用獨家技術的發芽餐點

提供使用發芽時對身體溫和、口味變濃郁的食材製成的講究發芽咖啡和發芽玄米吐司、使用上田市產發芽玄米的西式午餐等餐點。咖啡豆（於P28介紹）的禮品組也很受歡迎，大小有100g、300g，另外還有賣濾掛式咖啡、發芽玄米等。

址 上田市古安曾1541

休 週一

☎ 0268-75-0855

時 10點30分~16點

義式餐廳

Garden Kitchen June Berry

午餐和甜點都超好吃，在當地人氣火熱的餐廳

午餐時段的季節義大利麵和焗烤擁有超人氣。用櫻樹木屑煙燻松坂豬的自製培根等食材，講究無添加自製，並且大量使用當季蔬菜，自製麵包和濃湯也是絕品。主廚親手製作的每週替換甜點，絕對不可錯過。

址 上田市古安曾3505-9

☎ 0268-39-0332

休 週二、第1個週一

時 午11點30分~14點30分（最後點餐13點30分）

晚17點30分~21點（晚間僅提供套餐，需預約）

咖啡廳

豆cafe enjyu

在鹽田平一覽無遺的座位，品嚐連外觀都很美味的午餐

美術館「KAITA EPITAPH殘照館」並設的咖啡廳，富含當季蔬菜的午餐，使用的是從露台座位視野範圍內的田地採收的大豆，以及「上田綠蘿蔔」等各種上田農產品，口味溫和。從美術館的收藏作品獲得構思而設計出的甜點，美味自不在話下，外型也美得令人想拍照留念。露台座位是能將鹽田平盡收眼底的絕景景點。

址 上田市前山300（前山寺參道入口）

休 週二~週五，11月中旬~4月中旬

☎ 0268-38-4569

時 11點~16點



從村山機多的繪獲得構思的聖代「一管西紅色顏料」



露台座位在春天能賞櫻、秋天能賞紅葉



用鹽田產大豆和蔬菜的高湯濃縮鮮味的「季節義式燉飯」（1,210日圓）

咖啡廳

茶房PANI

閒靜的山村和對身體溫和的料理，帶來心靈的滿足

經營這家店的佐佐木夫妻，為了追求自給自足的生活而遷居野倉。以使用安心安全的在地當季食材為座右銘，提供「玄米便當」和「開放式三明治」。使用當季水果的甜點也很熱門。採電話預約制，1組最多4人。歡迎一邊欣賞近在眼前的自然之美，一邊享用對身體溫和的料理。

址 上田市野倉524-1

☎ 0268-38-3830

休 週四、週五、冬季

時 11點~16點30分（最後點餐16點）



依照預約時間，可選擇店內或露台座位



用地內有櫻花等樹木



6種配菜搭配酵素玄米的「玄米便當」（1,400日圓）

伴手禮

充滿製作者心意的各種伴手禮，想不想買來當做信州上田鹽田平地區的旅遊回憶呢？

MANN'S WINES

用鹽田平栽培的葡萄酒釀造的葡萄酒

鹽田平東山地區被選為釀酒葡萄品種卡本內蘇維翁的栽培地。「SOLARIS東山卡本內蘇維翁」擁有深沈的紅色和高雅的芳醇香味、優質的澀味，是充滿溫和口味的葡萄酒。



750ml 11,000日圓

☎ 0267-22-6341
MANN'S WINES
小樽酒莊

森林器皿屋

獨一無二——活用樹木個性的器皿

佇立在自然豐饒的野倉地區的藝廊兼工房。使用在附近採伐的桑樹和楓木、農家修剪掉的蘋果樹、葡萄樹等製作木頭器皿。活用木節和樹洞、樹的變形製作的作品應有盡有。



藝廊週六、週日開放，平日則不固定。

☎ 080-9661-1136 時 10點~16點 休 週一~週五

尾澤木雕美術館

上田的農民美術 木端人偶及木雕製品

農民美術是大正時代在上田開始的農閒期副業，傳承了農民美術的木工作家尾澤敏春製作的一木端人偶，大小跟手掌差不多，每個人偶的表情都不同，十分可愛，還有橄欖球選手和滑雪者等現代的主题。為日常帶來色彩的胸針和茶湯匙也很受歡迎。



左/8,000日圓、右/7,500日圓

☎ 0268-22-4337
時 9點~18點
(11~3月至17點)

休 無休
料 成人500日圓、中小學生200日圓



河豚茶湯匙1,500日圓

若林釀造

日本遺產登錄紀念 老字號酒廠釀製的特別酒

若林釀造推出的日本遺產登錄紀念酒。部分釀酒水使用女神岳湧水的特別純米酒—信州上田—，甜味和爽冽口味十分均衡。純米大吟釀酒「別所」帶有淡淡甜味，但仍十分爽口。



各為300ml。
「信州上田」730日圓、
「別所」860日圓

☎ 0268-38-2526
時 8點30分~17點
休 不固定週六、週日、節假日

Cafe Sprout

信州首創！ 講究的發芽咖啡

將咖啡豆放進自家公司開發的發芽機，利用適度的溫度管理和水分使之發芽，再進行乾燥焙煎，製成「發芽咖啡」。發芽能讓營養素增加，減輕咖啡的澀味，品嚐口感很好的咖啡。



亦可配合預辦安排禮品。



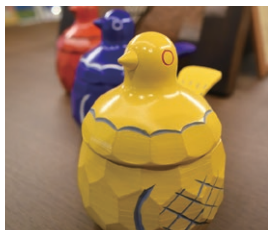
長出來的細長咖啡豆。

☎ 0268-75-0855
時 10點30分~16點
休 週一

南條旅館

嚴選上田地區獨一無二的伴手禮

非住宿客也可利用的商店有賣上田地區才有的伴手禮。其中，照片上的一「鴿子砂糖壺」很受歡迎。歡迎一併前往並設的共用工作空間（需預約）。



可愛得令人想不斷收集。一個8,980日圓。

☎ 0268-38-2800
時 商店10點~18點
休 南條旅館的休館日

cafe enju

把一口大小的寶物當作美術館的回憶

「cafe enju」的甜點師製作的原創餅乾。椰子風味的蛋白霜餅乾酥脆卻又入口即化的口感，令人上癮。蔓越莓白巧克力餅乾有實在的果肉感。一口大小的餅乾，可以慢慢享用。



「殘照餅乾罐」1,180日圓

☎ 0268-38-4569
時 11點~16點
休 週二~週五，11月中旬~4月中旬

周遊日本遺產「交通導覽」

TICKET 划算的「車票」

上田電鐵 1日MARUMARU自由車票

別所線全線都能在1天期間自由上下車！

金額 成人1,180日圓 兒童600日圓

售票地點 上田站於售票機販售。
下之鄉站、別所溫泉站於窗口營業時間販售。

☎ 0268-22-3612 (上田站/上田電鐵)

上田巴士 信州上田龍脈線1日券

從下之鄉站連結鹽田平、別所溫泉站，周遊日本遺產的各處文化財的接駁巴士。推薦可以無限次數上下車的1日券！



金額 成人500日圓 兒童250日圓

售票地點 請在搭乘巴士之際，洽詢司機。12月~3月停駛

☎ 0268-34-6602 (上田巴士)

巴士

想要一邊悠哉上下車，一邊周遊日本遺產的人，就搭乘地方巴士吧。

上田巴士 千曲巴士

☎ 0268-34-6602 ☎ 0268-22-2363 (上田營業所)

搭乘計程車

上田觀光自動車 ☎ 0268-22-0200

上田觀光自動車 丸子營業所 ☎ 0268-42-2151

上田計程車 ☎ 0268-22-0055

鹽田觀光計程車 ☎ 0268-38-3151

省和計程車 ☎ 0268-22-0400

上田地區旅遊資訊請由此進

上田站旅遊服務中心 ☎ 0268-26-5001 別所溫泉觀光協會 ☎ 0268-38-3510

義工導遊

上田觀光義工導遊

格外喜歡上田歷史的導遊，會介紹信濃國分寺行程、別所溫泉行程、鹽田行程等。2人以上即可受理，需於希望導遊日的10天以前預約。

☎ 0268-71-6074 (信州上田觀光協會)

電車

別所線

單程約30分鐘，連結上田站到別所溫泉的地方鐵路。欣賞悠悠流過的千曲川、閉靜的田園風景吧。



☎ 0268-22-3612 (上田站/上田電鐵)

信濃鐵道線

連結輕井澤站與篠之井站。前往位於國分的「信濃國分寺」時，可以利用信濃國分寺站。



☎ 0268-21-3470 (信濃鐵道客服中心)

觀光導遊計程車

「爽朗信州觀光導遊計程車」會由認定司機身兼駕駛、旅遊領隊、代辦助理、攝影師等五項任務，以此用心款待您的信州之旅。



址 上田市國分1049 ☎ 0268-24-1388

信濃國分寺

可在神社佛閣買的伴手禮



神社佛閣 推薦

日本遺產認定的神社佛閣，還會有只限當地買得到的護身符和商品。

蘇民將來符

每年都有很多人收集的人氣護符

由寺院贈送的蘇民將來符，因是祈求消災安穩、招福、繁榮的護符而聞名。將遠楊樹木製成六角柱形木芥子，再用墨水和朱紅色寫上大福、長者、蘇民、將來、子孫、人等的文字和花樣。



角大師



想不要有點獨特的除厄平安符？

在寺院附近散步，就會發現貼著畫了獨特畫像的平安符。這是元三大師的模樣。有紙型、貼紙型，據說貼在家裡玄關等地方，就能消除疾厄災難。

生島足島神社

址 上田市下之鄉中池西701 ☎ 0268-38-2755



上田御朱印帳及日本遺產御朱印

用上田市傳統工藝品上田紬織成的御朱印帳

生島足島神社賣的上田紬御朱印帳，是每項商品都手工製作的上田紬老字號藤本的特別訂製商品。絲織品上田紬牢固的材質和柔軟的觸感、高雅的配色魅力十足。參拜之際，別忘了索取日本遺產認定紀念御朱印。

住 上田市別所溫泉1666 ☎ 0268-38-2023

北向觀音

有大(18.3cm×11.5cm)、小(16.1cm×10.5cm)2種 各為700日圓

朱護箋

住持夫妻設計的御朱印夾紙

代替御朱印帳的夾紙使用的原創「朱護箋」。用和紙製作，對著光看，就會淡淡地浮現院內的愛染桂樹葉的花樣。顏色有紫色、粉紅色、黃色3種，淡雅溫柔的配色很受歡迎。

