



# 武石

信州 上田

たけし

長野県上田市武石



お問い合わせ 武石観光協会 〒386-0592 長野県上田市下武石742 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](#)

[Twitter](#) 武石観光協会公式Twitter@takeshikanko

2022 現在の情報

2000mの空気、風・色…大自然を満喫する。

# 美ヶ原高原

Utsukushigahara Highlands 日本百名山美ヶ原



360度 雄大な信州の山並みを眺めながら…



息を飲む様な素晴らしい日の出、生きる活力を与えてくれる



肉眼でも天の川をはっきり観測できる

**風光** 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。



美ヶ原高原のシンボル「美しの塔」とノアザミ



## 標高 2,000m 日本一高い位置にある道の駅 **道の駅 美ヶ原高原**

標高2000mの美ヶ原高原に位置する道の駅。北アルプスを始め浅間山など美しい山々の雄大な眺望が堪能できます。展望レストランでは景色を眺めながらゆっくりとお食事を楽しみ、開放的な展望テラスでは美ヶ原山麓の湧水で淹れたコーヒーを飲みながら大自然を満喫してください。長門牧場直送のソフトクリームも格別です。

☎ 上田市武石上本入美ヶ原高原 ☎ 0268-86-2331  
🕒 10:00～16:00  
📅 営業期間：4月下旬～11月上旬（営業期間中は無休）



広い店内では、信州の特産品を始めアートグッズ、道の駅オリジナル商品など3000アイテム以上の品ぞろえがあり、ゆっくりとお買い物を楽しめます。

## 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 THE UTSUKUSHI-GAHARA OPENAIR MUSEUM

箱根・彫刻の森美術館の姉妹館として、国内外の著名な作家による現代彫刻を展示するスケールの大きい野外彫刻美術館です。夏には高山植物が咲く展示場を、ハイキング気分でアート散歩が楽しめます。屋外展示場のほかにも企画展を開催する2つのギャラリー、こども美術館などもあり、さまざまな現代アートを体験できる空間です。

☎ 0268-86-2331  
🕒 9:00～17:00（入場は16:30まで）  
🎫 大人1,000円、大学高校生800円（学生証提示）、小中学生700円  
障がい者割引制度あり※毎週土曜日は、保護者同伴の小中学生は入場無料（2022.4月現在）  
📅 開館期間：4月下旬～11月上旬（開館期間中は無休）

## 美ヶ原高原を歩く Walking course

日本百名山にも選ばれている美ヶ原高原。トレッキング初心者にも易しく、美ヶ原高原のシンボル「美しの塔」や高山植物、牧草を食む牛を見ながら散策できます。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。



新緑から紅葉へ、四季折々の移ろいを感じて。

# 巢栗溪谷

Suguri Ravine



## 清流

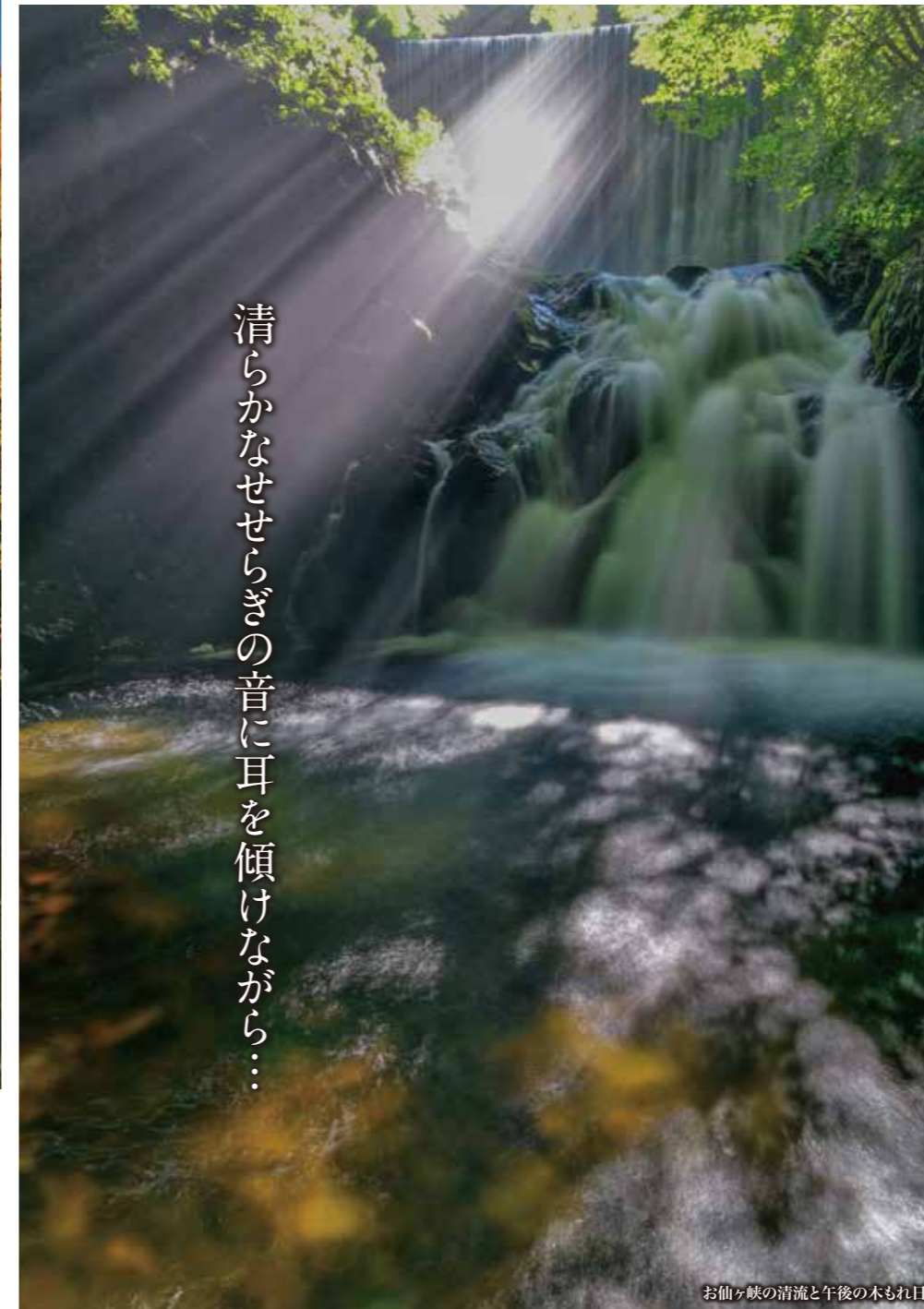
美ヶ原高原の東側の入口にある巢栗溪谷は、  
真夏でも涼風の吹く静かな景勝地です。

鮮やかな木々の緑の中、清らかなせせらぎの音に耳を傾けながら、  
静かに遊歩道を歩けば、きっと心が洗われるはず。

秋の紅葉は、特に絶景です。



午後の陽が差し込む新緑の竜ヶ沢ダム



清らかなせせらぎの音に耳を傾けながら……

お仙ヶ峡の清流と午後のもれ日



竜ヶ沢ダムと紅葉



お仙ヶ峡へ流れ落ちる清流



巢栗溪谷遊歩道

## 巢栗溪谷MAP



## 武石観光センター

Shop & Fishing

巢栗溪谷の入口に位置する武石観光センター。

食事「そば処 巢栗」・売店・つり堀、バーベキューなど体験していただくことができます。



武石観光センター



つり堀



バーベキュースペース



バンガロー

大人数で楽しもう  
森の中のキャンプ場!

## そば処「巢栗」・売店

武石観光センターの中に地元産そば粉の手打ち  
そばを味わえる「そば処 巢栗」や、美ヶ原高原グッ  
ズ・特産品を揃えた売店があります。

- そば処「巢栗」
- 売店・そば打ち体験
- つり堀・バーベキュー場
- 巢栗キャンプ場

武石観光センターから  
・焼山沢登山道まで 1.2km  
・竜ヶ沢ダムまで 1.5km



巢栗溪谷広場

## バーベキュー・つり堀・そば打ち

大人数で利用できるバーベキュースペースや  
釣ったイワナ・ニジマスをその場で味わえるつり  
堀、そば打ち体験もあり、幅広い世代でお楽しみ  
いただけます。

- ☑ バーベキュー(要予約)1グループ1人につき100円  
31人以上は3,050円
- ☑ つり堀 入場料 1人 200円  
そば打ち体験(要予約)1回(5食分)5,000円(1名から可)
- ☑ 毎週月曜 11月下旬~4月中旬 7月下旬~8月末無休

## 巢栗キャンプ場

武石観光センターに隣接する巢栗キャンプ場には、4~5  
人向けのバンガローや、20人まで泊まれるシャワーや  
キッチン付き大型コテージがあり、合宿やセミナーなど  
でもご利用いただけます。テントサイトもあります

- ☑ IN... 14:00~17:00/OUT...~10:00
- ☑ テント1張700円
- ☑ バンガロー1棟3,300円(税込)~  
大型コテージ16,500円(税込)~
- ☑ 毎週月曜 11月下旬~4月中旬 7月下旬~8月末無休



# 武石を彩る 花ごよみ

FLOWER VIEWING

陽光キラキラ花桃トンネル

## 武石のツツジ

azalea "Tsuetsuji"

ヤマツツジ 5月上旬～5月中旬

武石公園

約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。



場 上田市下武石796-1

西洋ツツジ 5月中旬～5月下旬

武石小沢根

初夏を過ぎるころ、雲溪荘へ向かう道路を黄色や赤を中心に、大きな花が道路沿いを華やかに彩ります。岳の湯温泉雲溪荘の温泉と一緒に、楽しんではいかかでしょうか？



場 宿小屋から雲溪荘方面へ道路沿いを400メートル

レンゲツツジ 6月中旬～7月上旬

美ヶ原高原



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群生地 (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) 場 MAP/B-4

■物見石のレンゲツツジ群生地 (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

## 花桃 4月中旬～5月上旬

Flowering Peach Trees Village

余里一里花桃の里

「花咲じいさんクラブ」の皆さんが丹精こめて育てた約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、「世界で一番きれいな二週間」と自負する余里一里花桃の里へおでかけください。

場 上田市武石余里16付近



## ヒガンザクラ

early flowering cherry tree "Higan Zakura"

4月下旬～5月上旬

武石大布施

武石大布施にある樹齢330年のヒガンザクラは、高さ16メートル、幹まわりは5.3メートルあり、上田市の文化財にも登録されています。満開時の新緑に映える姿は、圧巻です。

場 上田市武石上本入



## サルスベリ

Crape myrtle "Saruberi"

8月中旬から下旬

信廣寺

信廣寺の参道入口にある百日紅(サルスベリ)は、樹の高さ約5メートル、幅が約9メートル以上あり、満開時は、大きく広がる枝なみに、鮮やかな紅色やピンク色の花で参道をおおいつくします。

場 上田市下武石582-1



## ソメイヨシノ

Someiyoshino

4月中旬

子檀嶺神社

子檀嶺神社の参道入口に立つ高さ約8メートルの大きな鳥居をくぐると、ソメイヨシノが参道を彩ります。鳥居の朱色と桜のピンクが織りなす空間では、思わず時間を忘れてしまうよう。

場 上田市武石小沢根230



## シダレザクラ

weeping cherry trees "Shidare Zakura"

4月中旬

信廣寺

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130年。幹まわりは約3メートル樹の高さ約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



## そばの花

Soba flower

9月初旬～中旬

武石西武

冷涼な風が吹く武石地域では、秋晴れの時期を迎えると白いソバの花が咲きそろいます。美ヶ原高原への道沿いを染める白色は、旅中を華やかに彩ってくれます。

場 上田市武石上本入



## 高山植物

alpine plants

6月中旬～9月上旬

美ヶ原高原

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  
場 長野県美ヶ原自然保護センター  
電 0263-31-2807



# OUTDOOR BASE 武石の森

BBQ ♣ Fishing

アウトドアの楽しさ、すべてが揃う



釣り堀

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。川のせせらぎを聴きながら、木陰でバーベキューや釣りが楽しめます。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!

住所 上田市武石小沢根608-7 電話 0268-85-2307  
営業 9:00~17:00 休 4月下旬~11月上旬  
休 木曜日、GW・お盆は無休  
HP <http://takeshinomori.jp>

# グリーンフォーラムとびうお

Golf Practice Range Tobiuo

自動ティアップ機・コース用本ボール使用



ゴルフ練習場

狭すぎず広すぎず、正面に蓼科山が良く見え、飽きのこないロケーション。本格的なパッティンググリーンも完備。全打席には高精度レーダー弾道測定器【トラックマンレンジ】を導入。さらに【シミュレーションゴルフ】臨場感ある大画面でゴルフ体験ができます。

住所 上田市武石沖171-2 電話 0268-85-2240  
営業 9:30~24:00(土・日・祝日は9:00~)(冬期間は23:00閉店)  
早朝営業5:00~8:30  
料 打ち放題ピッチャー料金込み:150球1500円~  
休 年中無休

# 武石番所ヶ原スキー場

Banshogahara Ski Slope

キッズ・初心者も安心のスキー場



標高1,300メートルに位置し、ゲレンデの雪質はサラサラ。一面が見渡せるゲレンデは、子供を見守りたい親御さんも安心です。ゲレ食も人気で、レンタル用品も充実しているので初めてのスキーヤー・ボーダーにもピッタリです!

住所 上田市武石上本入2386-1 電話 0268-86-2213  
営業 8:30~16:00  
料 一般一日券3,550円(税込)・通年券あり  
カビンズスキー(ボード)セットレンタル 一日3,050円(税込)  
期 冬季12月~3月



# ファミリーレストランあさひ

素材にこだわる味自慢のお店



ステーキ・手ごねハンバーグ

一番人気は、ボリューム満点の手ごねハンバーグ。肉の甘みが違う地域の豚肉・太郎ポークを使ったトンカツや生姜焼きもおススメ。老舗の味を守る自家製麺の中華そばも、変わらぬ味として根強い人気。家族みんなが喜ぶメニューをそろえた味自慢のお店です。

住所 上田市武石沖396-2 電話 0268-85-2121  
営業 11:00~14:30 17:00~21:00  
休 火曜日

# 道の駅 美ヶ原高原レストラン 北アルプスを展望しながらゆっくりお食事を!



ジビエ鹿メンチカレー 1,200円

北アルプスを始め信州の雄大な山々を展望できます。オリジナルスパイスを使用した山小屋カレーでは、ジビエ鹿メンチカレーが新登場。また、安曇野産葉わさびをのせた信州蕎麦もおいしいと評判です。喫茶ではオリジナルケーキやデザートもご用意していますので、ご家族やグループ等でもぜひご利用ください。

住所 上田市武石上本入美ヶ原高原 電話 0268-86-2331 営業 10:00~16:00  
期 開館期間:4月下旬~11月上旬(開館期間中は無休)

# そば処「菓栗」(武石観光センター内) 温そば・冷そば両方おいしい!



すぐり膳

地元産のそば粉を使用した手打ちつけそば「すぐり膳」は、鶏肉ベースの温つゆと冷たいそばの2種類楽しめる。山の幸たっぷりの季節の天ぷらに、デザートまでついた嬉しい一品。店内では、手打ちそばの実演もあり、そばの単品メニューなどもあります。

住所 上田市武石上本入2384-65 電話 0268-86-2003 営業 11:00~15:00  
休 月曜日(11月下旬~4月中旬)(7月下旬~8月末無休)

# 武石温泉うつくしの湯 食堂 宴会や、季節限定メニューもあります



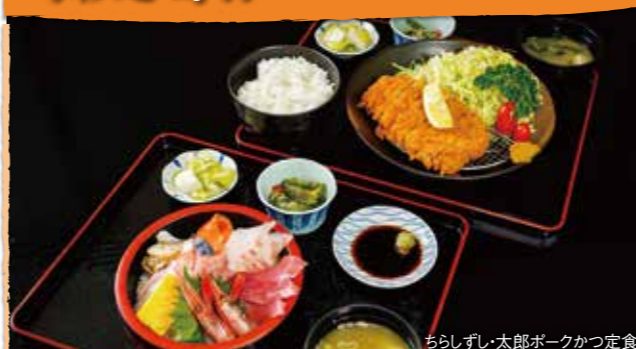
宴会

館内には地元食材を豊富に使用したメニューを味わえる食堂があり、温泉に入らなくても利用可能です。一番人気は「武石あんかけかた焼そば」。その他、季節限定のお食事や、宴会も受け付けており、隣接するマレットゴルフ場とセットの宴会プランもあります。

住所 上田市上武石1454-3 電話 0268-85-3900  
営業 平日 11:00~14:00 17:00~20:00  
土日・祝日 11:00~20:00  
休 水曜日

# 旬彩処 鳥羽

「地鶏 真田丸」、「信州太郎ポーク」が味わえる!



ちらしずし・太郎ポークかつ定食

旬の食材と店主のこだわりから生み出される料理は、和食に限らず、中華から洋食に至るまで、幅広い世代に愛されています。武石産の大豆が原料の「奏龍味噌」を使用した井やラーメン、上田が誇る「地鶏 真田丸」、ブランド豚肉「信州太郎ポーク」が味わえる人気のお店です。

住所 上田市武石沖155-1 電話 0268-85-3681  
営業 11:30~13:30 17:30~21:00  
休 月曜日

# 武石のグルメ・お土産コラム

## 100% 地産地消の 武石井



うつくしの湯(武石井)

武石産の野菜と鶏肉を使用し、ごまみそ味であるという基本を基に各店舗が工夫を凝らした「武石井」の味比べをしてみたい?

### 武石井提供店

うつくしの湯:0268-85-3900  
ファミリーレストランあさひ:0268-85-2121  
旬彩処鳥羽:0268-85-3681  
レスト茶房KOKURA:0268-42-6577

## 清流ならではの 川魚



武石地域は、清らかな水が豊富なことから、イワナやニジマスなど川魚が美味しく食べられます。あっさりとした味わいに子供も大喜び!

### 川魚を食べるならココ!

武石観光センター:0268-86-2003  
OUTDOOR BASE 武石の森:0268-85-2307  
ツーリスト美乃和:0268-85-2539

## 武石の特産 味噌



武石産のコメ・大豆を使用し、手作りで作られたお味噌は、素朴ながら力強いお味噌本来のうまみを感じることでしょう。贈答用にもおススメ

### 武石産味噌の取扱い店舗

すぐり味噌 すぐり味噌工房:0268-85-2153  
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マ:0268-85-2129

## まだまだある! 武石の味どころ

### ●スナック桐

住所 上田市下武石1384-1 電話 0268-85-2172

### ●ラーメンフロンティアかもめ

住所 上田市武石沖230-7 電話 0268-85-0039

### ●食い処 倅家

住所 上田市武石沖173-5 電話 0268-85-3306

### ●やきとりほろほろ

住所 上田市下武石1235-2 電話 0268-85-3358

### ●手打ちラーメンかじかや

住所 上田市上武石582-3 電話 0268-85-3322

### ●café 和

住所 上田市上武石642 電話 0268-71-0114

**岳の湯温泉 雲溪荘** Unkeiso  
江戸の昔から、地元の人に愛され続ける歴史ある温泉が魅力



料理一例



「岳の湯温泉雲溪荘」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、季節毎に訪れたい魅力があります。春は山菜、秋は松茸などの山の幸を豊富に使ったお料理がリーズナブルにいただける隠れ宿です。また、日帰り入浴でも利用できる「岳の湯温泉」は、江戸時代に開湯し、地元の方に愛されて400年。体を芯から温めてくれるお湯は、血行を改善し、「美肌の湯」としても愛されています。

☎ 上田市武石小沢根578 ☎ 0268-85-2263  
 営業 日帰り入浴時間 8:00~20:00  
 料 入浴のみ 大人:400円/子ども:200円(4歳未満無料)  
 宿 泊 大人:1泊2食7,685円~(税込)  
 HP <http://www.unkeisou.com/>

**ツーリスト美乃和** Tourist Minowa

信州観光の拠点！優しい雰囲気のアットホームなお宿



夕食の1例



キャンプサイト

大好評！自家製ハゼかけ米と武石の湧き水で育てた川魚料理が自慢の宿。新鮮な虹鱈のお刺身を食べられるのも当館ならではの、川と田んぼに囲まれた緑豊かな立地。流れる水の音が皆様の癒してくれます。長野県のほぼ中央に位置する武石なら、善光寺、軽井沢、安曇野など人気観光地へのアクセスも良。信州旅行の拠点にご利用ください。

☎ 上田市武石沖565-2  
 ☎ 0268-85-2539  
 HP [www.yadominowa.com](http://www.yadominowa.com)

公式サイト



**一棟貸しの宿 もりしま** Morishima

一日一組限定の一棟貸切りのお宿



看板



客室

武石地域の入り口にある「一棟貸しの宿 もりしま」は、一泊一組限定の敷地も含めた一棟貸し切りの宿です。家具・家電・調理器具・調味料なども完備しており、庭でBBQもできます。一泊一組限定なので、お客様の要望に沿った利用プランをご用意できます。詳細は公式サイトやSNSを御覧ください。お問い合わせはLINE、Twitterなどでも受け付けています。

公式サイト



LINE



Twitter



**武石温泉 うつくしの湯**

浅間山に抱かれ、美ヶ原に誘われ身も心もほぐれる名湯  
 Utsukushi-no-yu public day visit spa



露天風呂

「うつくしの湯」は、美ヶ原の壮大な風景と眼下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、誰もがくつろげます。また、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。

☎ 上田市上武石1454-3 ☎ 0268-85-3900  
 営業 10:00~21:30(21:00受付終了)  
 料 大人500円・小中学生250円 休 水曜日

**武石ともしび博物館**  
 火おこし体験が人気！

Tomoshibi 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。

☎ 上田市下武石1902-4 ☎ 0268-85-2474 営業 9:00~16:00  
 料 一般:400円/小中学生:200円(団体割引:有)  
 休 月曜日/12月29日~3月31日/祝祭日の翌日

**ギャラリークラノマ**

趣ある蔵空間に映えるアート作品！  
 Gallery Kuranoma



2階の展示スペース

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。作家さん、個人・仲間との企画展等にお使いいただけます。ギャラリー使用ご希望の方には、企画展のバックアップとして演出のお手伝い・報道関係への周知・ポスター掲示等してまいります。週末ギャラリー(金・土・日)です。お問い合わせお待ちしております。

☎ 上田市下武石700 ☎ 0268-85-2129 / 090-5790-4508  
 営業 不定期のため、必ず電話でお問い合わせを！  
 HP <https://kuranoma.jimdo.com>

**妙見寺鳴龍**

500年前の鳴龍を聴いてみよう！

Myokenji Temple



日本四方鳴龍(東は日光山、西は京都相国寺、北は青森県龍泉寺(燃失)、南は長野県妙見寺)のひとつとされています。狩野派の画家秀山信尹により、本堂外陣の天井に、畳10畳分の大きさの上下2頭の龍が描かれ、その龍画の下で拍手を打つと霊妙不可思議な龍鳴を聴くことができます。

☎ 上田市下武石654-2 ☎ 0268-85-2102 営業【拝時間】9:00~16:00  
 料【拝観料】100円

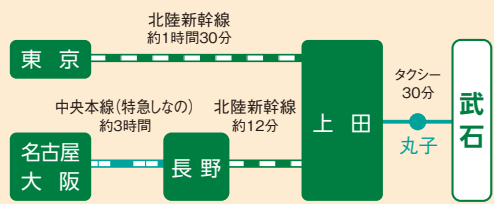
# 武石

## 交通のご案内

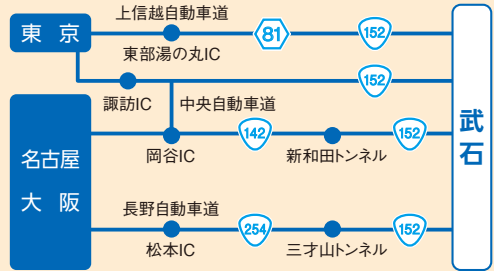
ACCESS



### JR・特急しなの利用



### マイカー利用



### お問い合わせ

#### 武石観光協会

〒386-0592 長野県上田市下武石742  
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2丁目8-4  
TEL (0268) 23-5408