



関西出身職員の信州 (+ちょっとだけ群馬県) 旅行 (松本市・長和町・上田市・軽井沢町・東御市・群馬県草津町)

3泊4日で長野県と群馬県を旅してきました。

欲張ってしまったのでかなり駆け足ですが、旅のルートや観光地の情報など、ご旅行の参考にしていただけましたら幸いです。



.....ルート.....

平成 25 年 8 月 22 日(木) 松本市・長和町

(新大阪駅)=新幹線 & 特急しなの=(松本駅)=徒歩=(M ウィング)=自転車=(深志神社)=自転車=(松本市立美術館)=自転車=(四柱神社)=自転車=(縄手通り)(中町通り)=自転車を返却し、徒歩=(ホテルブエナビスタ)=美ヶ原高原ホテル山本小屋の送迎=(美ヶ原高原)=(美ヶ原高原ホテル山本小屋・泊)

平成 25 年 8 月 23 日(金)

(王ヶ鼻)=徒歩=(美ヶ原高原美術館)=ホテル送迎=(松本駅)=特急しなの&しなの鉄道=(中軽井沢駅)=徒歩=(ハルニレテラス)=徒歩=(星野温泉トンボの湯)=徒歩=(中軽井沢のペンション・泊)

平成 25 年 8 月 24 日(土)

(石の教会)=徒歩=(軽井沢高原教会)=徒歩=(軽井沢サイクリングセンター)=自転車=(軽井沢タリアセン)=自転車=(軽井沢千住博美術館)=自転車=(中軽井沢駅)=しなの鉄道=(上田駅)=自動車=(アトリエドフロマージュ本店)=自動車=(ヴィラデストガーデンファームアンドワイナリー)=自動車=(海野宿)=自動車=(上田駅前ホテル・泊)

平成 25 年 8 月 25 日(日)

(上田城跡公園)=徒歩=(上田市観光会館)=自動車=(真田氏記念公園)=自動車=(草笛 上田店)=自動車=(草津温泉)=自動車=(白根山)=自動車=(上田駅)=しなの鉄道&特急しなの&新幹線=(新大阪駅)

.....



8月22日(木)

●松本市●

松本市内を自転車でもわりました。松本の市街地はアップダウンもあまりなく、自転車でもまわりやすい場所です。細い道に入るのも楽しいので、徒歩や公共機関、自転車での観光がおすすめです。



松本駅改札



松本駅



草間彌生さんの水玉タウンスニーカー

・・Mウイング・・

無料レンタサイクル「すいすいタウン」を利用。周辺各地に貸出施設があるので、利用しやすいところで受付をしてスタートすることができます。

今回は駅前が拠点だったため、Mウイングでお借りしました。Mウイングは、からくり時計が目印です。



Mウイング(画像は以前のものです)



お借りした相棒(自転車)

・・深志神社・・

「神様のカルテ」でも登場した、深志神社。大きな通りの少し裏なのに不思議に静けさを保った神社です。色合いがとても華やか。地元の方の参拝も多いようです。



きれいな社殿



地元の方もちらほら

・松本市立美術館・

草間彌生さんの迫力あるモニュメントが出迎えてくれる松本市立美術館。美術館の建物は外の明かりを効果的に活用した明るい造りです。芝生が茂る中庭やカフェ、レストランもあり、一日ゆっくり過ごすことができそうです。

展示されているのは信州にゆかりのある作家作品が中心です。草間彌生さんの作品展示は展示方法にひねりがあり、見ごたえがあります。今回の企画展は夏休みらしくお子さんも楽しめるような「メアリーブレア原画展」。会場内には色塗りなどを楽しめるワークショップもありました。



記念撮影する人も多い入口



椅子がたくさんあります



ワークショップ

・四柱神社・

色々な願いを結んでくれると聞き、縄手通りにある四柱神社を訪れました。川沿いというロケーションも良く、ゆったりとした空間でした。隅にはお茶ができる喫茶店もあります。



外観



鳩も休憩中

・縄手通り・

女鳥羽川にカジカガエルがたくさんいたことに因んでカエルをシンボルとする縄手通り。観光客で賑わいを見せていました。ちょこちょこ買いが楽しく、お店があれこれ並んでいて迷います。ちょっと懐かしい雰囲気が残る素敵な通りです。



人で賑わっています



店先でちょっと休憩できるお店が多いです

・ ・ 中町通り ・ ・

クラフト好きの方に一度は行って頂きたい中町通り。蔵造りのお店の中には魅力的な商品が揃っています。ゆっくりと過ごしたいカフェやごはん処もここそこに。ゆっくりと時間をかけて見たい通りです。中町通りだけでなく、松本には素敵な雑貨屋やカフェがオープンしています。歩ける範囲内に色々ありますので、是非ゆっくりと街歩きをして頂きたいです。



通りの様子



松本だるま

・ ・ ホテルブエナビスタのランチバイキング ・ ・

信州らしいメニューも楽しめるランチバイキング。ゆったりとした席で美味しいお料理を楽しめます。オードブルからメイン、デザートまで全 30 種。ドリンクも豊富です。たくさんのお客さんで賑わっていました。



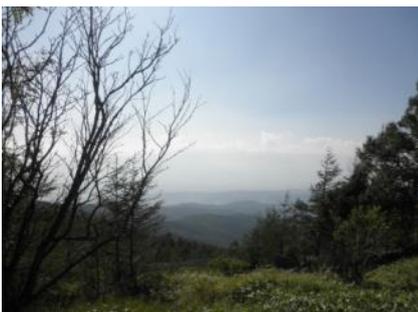
一回目。当然おかわりしました

●松本市・長和町・上田市●

・ ・ 美ヶ原高原 ・ ・

宿泊先の送迎で向かいました。行きは美ヶ原林道から美鈴湖・思い出の丘・王が頭を經由して向かいます（帰りはアザレアラインを通過して帰りました）。

眺望がきれいな思い出の丘で少し休憩時間を取って頂きました。遊歩道の案内板やトイレもあります。



思い出の丘からの眺望



トイレ



遊歩道の案内板

美ヶ原高原の標高は約 2000m。市街地と比べ、気温がぐっと下がります。訪れた日は日差しの強い猛暑日だったのですが、昼間はカーディガンを羽織ってちょうど良いくらい、夜になるとウールのニットを重ねてちょうど良いくらいに寒くなりました。天体観測など、日が落ちてから長時間外出する場合には注意が必要です。

遊歩道の道は砂利道で整備されており、激しいアップダウンはありません。柵の向こうに広がる 400ha の牧場には約 300 頭の牛が放牧されています(夜になると牛に代わり野生の鹿が出てきます)。遊歩道脇にはかわいい花が咲いて、のんびりとした雰囲気。太陽に近づいたからか、街中よりも色のコントラストがはっきりとして、とても美しい風景でした。



ここにいるのは若い牛なのだそう



王ヶ頭のテレビ中継塔



遊歩道



ねころび広場



美しの塔



夕暮れの王ヶ頭

・ ・ 美ヶ原高原ホテル山本小屋 ・ ・

看板犬と看板猫が出迎えてくれるお宿。美ヶ原高原の開発者が始めたお宿で、高原内唯一、温泉の認定を受けています。有料の貸トイレ(宿泊者は無料)と、屋外に売店、自動販売機もあります。王ヶ鼻までマイクロバスで連れて行って色々案内してくれる「朝の自然散策教室」や、夕食後の「美ヶ原の四季スライド映写会」も実施されています(平成 25 年 9 月現在)。参加して美ヶ原高原のあれこれを知ること、高原の自然を更に楽しむことができました。



美ヶ原高原ホテル山本小屋



ホテルすぐ横に設置された売店



高原牛乳と高原ヨーグルト(濃厚!)



ボリューム満点の食事(画像は夕食)



人なつこいポニー



部屋から眺めた朝焼け

8月23日(金)

・王ヶ鼻・

「朝の自然散策教室」に参加して連れて行っていただきました。本来であれば松本市街地と北アルプスを望めるのですが、この日はあいにくのお天気で見ることが叶いませんでした。ここが美ヶ原台地の端、まさに崖っぷちであり落ちるわけにはいかない場所なのですが、眼下は真っ白。スリル満点です。崖におかれた石仏は御嶽教の信者が御嶽山に向けて置いたもの。板状の岩が積み重なった様な岩壁、風にあおられながらも可憐に咲く花々など、何やら神秘的な風景でした。



王ヶ鼻



突端の裏に道



各施設からツアーが出ているようです

・美ヶ原高原美術館・

遊歩道を歩いて美ヶ原高原美術館へ向かいます。本来であれば牛伏山を越えて行くのですが、雷が近かったので車道を通って行きました。

美ヶ原高原美術館は道の駅でもあり、食事处やお土産なども充実した施設です。こども美術館には楽しそうな遊具施設があり、お子さんも一緒に楽しめます。

美術館としては屋内展示場と屋外展示場があります。屋内展示場はその時の企画展や常設展、イベントなどが行われています。屋外展示場は広いスペースに大型の彫刻作品が展示され、開放的な雰囲気ですが、この日は展示場の大半が雲に入ってしまう、入り口付近より先に入場規制がかかっていました。



途中まで登った牛臥山の遊歩道から



美ヶ原高原美術館



ショップも充実しています



農産物の販売、軽食も



レストラン



美味だれ鳥弁当



屋外展示場は雲の中です



魅力的な作品たち



こども美術館

●軽井沢町●

・・中軽井沢駅&くっかけテラス・・

図書館、カフェ、チャレンジショップなどが入った「くっかけテラス」という地域交流施設が駅に併設してオープンしました。外観も素敵で、地域の雰囲気づくりに一役買っています。



駅外観



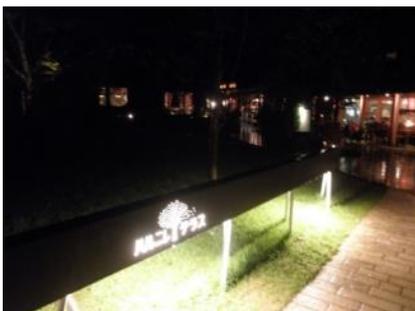
くっかけテラス入口



1階のチャレンジショップ

・・ハルニレテラス・・

自然と建造物がきれいに融合した素敵な施設です。来客数も多い人気スポットで、レストラン、ベーカリー、カフェ、雑貨屋、リラクゼーションなど、つい立ち寄りたくなるお店が集まっています。



夜の様子はしっとりムーディー



中華を頂きました



朝、続々とお客さんが。大人気です

・・星野温泉トンボの湯・・

ハルニレテラスから、ウッドチップの敷き詰められた遊歩道を歩いて向かいました。

美肌の湯と言われている星野温泉。脱衣所も浴場も露天風呂も、広々として気持ちの良いお風呂でした。お風呂上りに、トンボの湯の前のカフェハングリースポットで湯上りの一杯を楽しめます。



温泉入口



星野温泉トンボの湯 施設外観

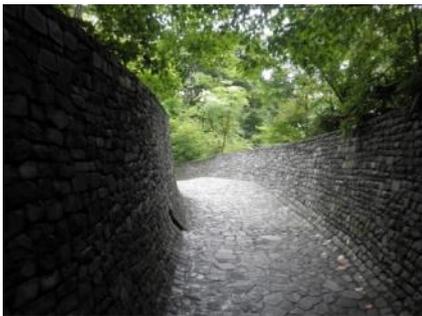


村民食堂・カフェハングリースポット

8月24日（土）

・・石の教会・・

緑と石の教会。教会までのアプローチも美しく、期待感が募ります。派手な色は一切排除されたような空間で、空気が非常に穏やか。石のアーチが何重にも重なった様な外観はとても見ごたえがあります。早朝だったため中を見学できなかったのが残念です(見学は9時～18時)。



石の壁が続くアプローチ。整い過ぎていない絶妙のバランスです。



石の教会・外観

・・軽井沢高原教会・・

中庭を抜けると現れてくるの軽井沢高原教会。石の教会とはまた雰囲気が変わり、木造で優しい雰囲気の教会です。夏は、夜になると2000個の光を灯す「サマーキャンドルナイト」が開催されます。



軽井沢高原教会



周辺が緑いっぱいなのも素敵です

・・軽井沢タリアセン・・

中軽井沢駅の南側を周るため、駅前で自転車をお借りしました。
塩沢湖畔に広がる軽井沢タリアセンは、家族全員で訪れて楽しめる観光スポットです。ボートやゴーカート・テニスなどの施設、イングリッシュローズガーデン、興味深い建築物、美術館やショップ、レストランもあり、ゆっくりと滞在して楽しみたい場所です。特に、軽井沢高原文庫にある作家ゆかりの建築物は雰囲気たっぷり。それぞれの作品を湖畔のベンチで読んで過ごすのも良さそうです。



軽井沢サイクリングセンター



中央ゲート付近



明治四十四年館(旧軽井沢郵便局)



緑あふれる湖畔には随所にベンチが



橋を渡ってカモも羽を休める中の島へ



ペイネ美術館



有島武朗別荘「浄月庵」



堀辰夫 1412 番山荘



野上弥生子書斎

・・軽井沢千住博美術館・・

世界で活躍する日本画家・千住博さんの作品を楽しめる美術館です。館内にはたくさんの椅子が設置され、皆さんゆったりと思ひ思いに過ごされていました。外の光を十分に活用する建築も見どころの一つ。ガーデンの鮮やかな色の植物も作品を引き立てています。



●東御市●

ここからは地元の方の案内で、車でめいっぱい回っていただきました。

・・アトリエドフロマージュ本店・・

高台にあるチーズ工房です。チーズやスイーツ、ちょっとしたおみやげ品などが並べられ、たくさんのお客さんがいました。チーズ作りの過程の見学ができ、隣にはレストランもあります。お店に向かうまでの風景もきれいです。



可愛らしい外観



チーズの試食もあります



ロケーションの良さも素敵です

・・ヴィラデストガーデンファームアンドワイナリー・・

エッセイスト・玉村豊男さんのワイナリー・カフェです。玉村さん自身もお店に立って接客されていました。

ワイナリーはもちろん、気取らない魅力的なお庭（ヤギもいました）、素敵なカフェ、おしゃれな商品の揃ったショップ等、とても居心地の良い場所です。お昼ごはんも頂いたのですが、どれもこれも本当においしい、丁寧なお料理でした。軽井沢とはまた違った独特の雰囲気です。

営業期間中の土日・祝日には無料でワイナリーツアーが開催されているそうです。



ショップやカフェの入口



かわいい花が咲くお庭



振り返ると絶景が



手の込んだ前菜



ボリュームたっぷりのメイン



おいしいプルーンのコンポート

・ ・ 海野宿 ・ ・

「うだつが上がらない」という言葉の由来をご存じでしょうか(私は知りませんでした)。この言葉は、「本うだつ」「袖うだつ」が裕福な家のみ造ることができたことに由来しているそうです。そんな「うだつ」があちこちに上がる町並みが、ここ海野宿。江戸時代は宿場として、明治時代は養蚕の村として栄えました。格子のきれいな町並みが守られており、重要伝統的建造物保存地区に指定されています。通りを流れる小川や、住人の方がお世話をしているのであろう花壇など、雰囲気があります。



タイムスリップしたような街並み



緑が多く、きれいな通り



興味深い展示のある海野宿資料館

8月25日(日)

●上田市●

・ ・ 上田城跡公園 ・ ・

真田神社や櫓跡、博物館など、観光地として見どころの多い上田城。戦国時代にご興味のある方にはとても楽しんで頂けると思います。上田城だけでなく、周辺にも歴史に思いを馳せられる場所が多く残っていますので、ここを拠点に街歩きすると楽しそうです。



二の丸橋



真田神社



ケヤキ並木(昔ここに電車が走っていました)

・ ・ 上田市観光会館 ・ ・

上田城跡公園の二の丸橋から信号を挟んだ場所にあります。1階は売店、喫茶、そば屋があり、2階は無料休憩コーナー、観光案内所になっています。



上田市観光会館 外観



売店の様子。品ぞろえ豊富です

・ ・ 真田氏記念公園 ・ ・

真田氏発祥の郷の碑と真田幸隆公、真田昌幸公、真田幸村公のレリーフが建てられる記念公園。旧真田村の入り口にあります。



池波正太郎さん書の碑



レリーフ



真田家三代の略記

・ ・ 草笛 上田店 ・ ・

そば好きならば一度は訪れておきたい草笛。お昼ごはんまで訪れ、盛りそばとくるみおはぎを頂きました。もち米ふかふかで甘じょっぱいくるみ粉がかかったくるみおはぎも、コシがあって香りの強いお蕎麦もどちらもとても美味しかったです。お客さんもたくさん入っていて賑わっていました。



お店の外観



もりそば（量が多い！）



くるみおはぎ

●群馬県 草津町●

長野県のお隣、群馬県も案内していただきました。

・ ・ 草津温泉 ・ ・

キャベツの産地・嬭恋村を抜け、名湯・草津温泉へ。湯畑の脇の建物で湯もみ体験・湯もみと踊りの見学をし、雰囲気のある温泉街を歩き、西の河原公園を見学しました。自然+テーマパーク温泉街という印象です。大人も子供も楽しめます。美味しい温泉まんじゅう片手にゆっくりと散策・休憩したい街でした。



湯畑



迫力の湯もみショー



西の河原園地

・ ・ 白根山 ・ ・

志賀草津高原ルートハイライト。背の高い樹木がなく、見晴らし最高です。気持ちの良いドライブコースを走り、白根レストハウスへ。ここから遊歩道を20分歩くと湯釜展望所に着きます。展望台から見える白根山火口湖はエメラルドグリーンの水をたたえ、とても神秘的です。

遊歩道入り口にはストックが置いてあり、借りることができます。また、道が整備されているため、スニーカーでも登れました。



見晴らしの良い遊歩道



志賀草津高原道路



展望台から見た白根山火口湖

・ ・ 今回のお土産 ・ ・

こちらが今回、各地で購入したお土産です。



・ ・ まとめ ・ ・

今回は長く滞在したこともあり、自然・アート・リゾート・温泉・グルメ…と欲張って体験してきました。どこも個性があり、それぞれに売りがあるように感じました。

旅の前半、公共機関で回った行程は、色んなところを見ようとしたため駆け足になってしまい、もっとゆっくり見たかったというのが正直なところです。乗り継ぎに時間を取られる所があり、意外と移動に時間がかかりますので、大きく移動するならば事前の時刻表チェックは必須です。

そして今回、通して感動したのは朝晩の涼しさです。さらっとした風が吹いており、汗をあまり感じずに過ごすことができました。そもそも避暑という概念がなかった私でしたが、夏の暑さを一時休憩して快適に過ごす旅というもの良さを実感してきました。お客様にも是非実際に感じて頂きたいです。

これから信州は色鮮やかな秋を迎えます。見てきた山々の風景がこれから徐々に色づいていくのだと思うと、今からとても楽しみです。

今回見てきたこと・感じたことをこれからのPR・ご案内に生かしていきたいと思っております。各種観光資料をご用意してお待ちしております。是非、長野県大阪観光情報センターにお立ち寄りください。