

南北に広がる信州の、東北信・中南信エリア別モデルコースです。
蚕糸業にまつわる産業・文化・施設を巡りながら各地の観光をお楽しみください。

コースA 東北信 上田市 約40分 東御市 約1時間20分 中野市

⑪氷沢の風穴(上田市)

「天然の冷蔵庫」と呼ばれる、森の中にあるひんやりと冷たい風の通る洞穴は夏にオススメです。苔に覆われた木々や小川の音に癒されます。

約30分

⑦海野宿(東御市)

重要伝統的建造物群保存地区に選定されている海野宿。旅籠屋造りや蚕室造りの建物などが軒を連ねる伝統的な家並みが保存されています。

約1時間

⑥日本土人形資料館(中野市)

日本全国から集められた土人形を2000点余も展示しています。絵付け体験に挑戦してオリジナルの土人形を作ることができます。

約1時間

コースB 東北信 小諸市 約50分 千曲市 約40分 須坂市

⑬小諸宿(小諸市)

善光寺詣での通り道として栄えた、小諸城を中心とする城下町です。歴史ある酒蔵や味噌屋などが並んでいます。

約2時間

②姨捨の夜景(千曲市)

姨捨駅のホームからは善光寺平の夜景が広がります。姨捨SAには夜景を眺めることができる展望広場があります。

約30分

⑧ふれあい館 まゆぐら(須坂市)

明治期に建てられた三階建ての繭蔵を移転・改修したものです。須坂の養蚕・製糸業を支えた器械・道具や資料を展示しています。

約1時間30分

コースC 中南信 駒ヶ根市 約1時間 塩尻市 約1時間10分 安曇野市

③①駒ヶ根シルクミュージアム(駒ヶ根市)

全国各地の美しい織物によるトンネルでお出迎え。絹のコースター作りやまゆクラフト、伊那紬着付け体験など楽しめます。

約1時間

②⑩奈良井宿(塩尻市)

中山道木曾十一宿中最も栄え趣ある宿場で、「奈良井千軒」とも呼ばれておりました。街並み散策・昼食をお楽しみください。

約2時間

③⑨安曇野市天蚕センター(安曇野市)

天蚕糸で織られた着物や資料、器具など多くの展示資料があります。隣接する工房では手機織りの見学が可能です。

約1時間

コースD 中南信 岡谷市 約15分 下諏訪町 約10分 諏訪市

③③岡谷蚕糸博物館(岡谷市) ーシルクファクトおかやー

実際に生糸を生産している工場を見学できます。シルクの入った石鹸は、クリーミーな泡立ちで大人気です。

約1時間

③⑥99分のまちあるき(下諏訪町)

万治の食べ歩きチケットで散策を満喫できます。下諏訪町の食べ物や温泉など様々な名物が楽しめます。

約1時間30分

③⑧片倉館(諏訪市)

疲れを癒す天然温泉の千人風呂が楽しめます。映画テルマエロマエIIの撮影にも使用された芸術の風呂を満喫ください。

約1時間

「諏訪湖エリアまちなか観光案内人」による街歩きもご紹介します。TEL 0266-52-7185

お問合せ先 信州シルクロード連携協議会

事務局／岡谷市 商業観光課 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8-1 TEL 0266-23-4811(代表)

信州シルクロード

検索

<http://shinshu-silkroad.jp/>

信州シルクロード

SHINSHU SILK ROAD

NAGANO

長野県は蚕種・養蚕・製糸すべての蚕糸業において我が国をリードし、「蚕糸王国」として近代化を進めてきました。県歌「信濃の国」の歌詞にも「しかのみならず桑とりて 蚕飼い(こがい)の業の打ちひらけ 細きよすがも軽からぬ 国の命を繋ぐなり」とあるように、信州において蚕糸業は、生活文化の根幹であり、暮らしを支え、産業・文化の発展に貢献するものでした。

県内各地には、現在も蚕糸業にまつわる産業・文化・施設等が数多く残されており、大正ロマン漂う産業観光をお楽しみいただけます。

信州シルクロード MAP

東北信エリア

千曲市

CHIKUMA

- 1 戸倉上山田温泉 千曲市上山田温泉
- 2 重要文化的景観「姨捨の棚田」
日本三大車窓姨捨の夜景 千曲市大字八幡
- 3 一目十万本「森のあんず」 千曲市大字森一帯

中野市

NAKANO

- 4 中山晋平記念館 中野市新野 76
- 5 高野辰之記念館 中野市永江 1809
- 6 日本土人形資料館 中野市中野 1150

東御市

TOMI

- 7 海野宿** 東御市本海野 1100

須坂市

SUZAKA

- 8 ふれあい館 まゆぐら 須坂市大字須坂 387-2
- 9 旧越家住宅 須坂市大字須坂 435-2
- 10 旧小田切家住宅 須坂市大字須坂 423-1

上田市

UEDA

- 11 水沢の風穴** 上田市別所温泉

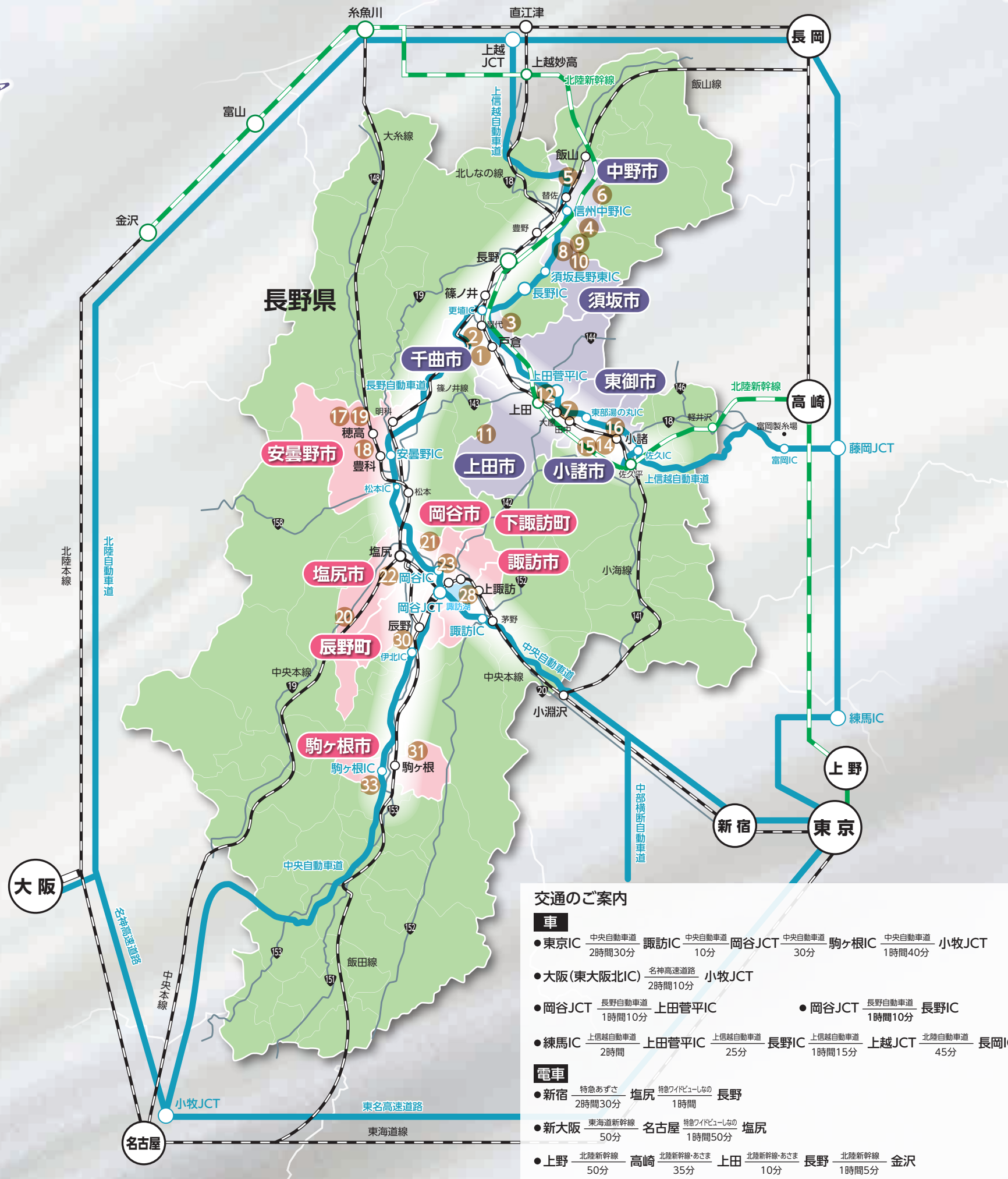
12 重文常田館製糸場
上田市常田1-10-3 笠原工業株式会社

13 信州上田の温泉 (別所温泉、丸子温泉郷など)
上田市別所温泉
丸子温泉郷 (鹿教湯温泉、大塩温泉、霊泉寺温泉)

小諸市

KOMORO

- 14 小諸城址 懷古園 小諸市丁 311
- 15 歴史遺産 氷風穴 小諸市大久保 1041
- 16 北国街道 小諸宿 小諸市本町 2-2-9
(北国街道ほんまち町屋館)



中南信エリア

安曇野市

AZUMINO

- 17 安曇野しゃくなげの湯 安曇野市穂高有明 7726-4
- 18 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区
安曇野市 堀金烏川 33-4
- 19 安曇野市天蚕センター 安曇野市穂高有明 3618-24

塩尻市

SHIOJIRI

- 20** 奈良井宿 塩尻市奈良井
- 21** 高ボッチ高原 塩尻市大字片丘
- 22** 平出遺跡・平出博物館歴史公園
塩尻市宗賀388-2

岡谷市

OKAYA

- 23** 岡谷蚕糸博物館—シルクファクトおかや—
岡谷市郷田 1-4-8
- 24** シルクのまち岡谷をあるこう
岡谷市幸町 8-1 (岡谷市観光協会)
- 25** 寒の土用丑の日発祥の地
うなぎのまち岡谷
岡谷市幸町 8-1 (岡谷市観光協会)

下諏訪町

SHIMOSUWA

- 26** 99 分のまちあるき 下諏訪町
-
- 27** 三湯めぐり 遊泉ハウス児湯 下諏訪町 3477
旦過の湯 下諏訪町 3441
新湯 下諏訪町 3154-3

市訪譚

SUWA

- 28** 国指定重要文化財 片倉館
諏訪市湖岸通り 4-1-9
- 29** みそ天丼
諏訪市小和田南 14-7
(諏訪商工会館 2F 信州諏訪みそ天丼会)

辰野町

TATSUNO

- 30 辰野美術館** 上伊那郡辰野町樋口荒神山公園内

駒ヶ根市

KOMAGANE

- 31** 駒ヶ根シルクミュージアム
駒ヶ根市東伊那 482
- 32** 駒ヶ根ソースかつ丼 市内 33 店舗
- 33** 養命酒健康の森 駒ヶ根市赤穂 16410

千曲市



1

戸倉上山田温泉

住 千曲市上山田温泉
TEL 026-261-0300 (信州千曲観光局)
営 休 ¥ P 要問合わせ

開湯120年美肌の湯として親しまれております。約200軒の飲食店・スナック等が軒を連ねる県内屈指の歓楽街です。



2

重要文化的景観「姨捨の棚田」
日本三大車窓姨捨の夜景

住 千曲市大字八幡
TEL 026-261-3210 (千曲市生涯学習課文化財係)
¥ 一帯を自由に散策可 P 40台 (大型バス可)

姨捨の棚田は、わが国で初めて国の名勝に文化財指定を受け、棚田百選に選定されています。この地から見る善光寺平の夜景は日本三大車窓に数えられています。



3

一目十万本「森のあんず」

住 千曲市大字森 一帯
TEL 026-261-0300 (信州千曲観光局)
P 150台 (大型バス可) ※あんずまつり期間は400台

毎年4月1日から開催のあんずまつり期間中は、森地区一帯があんずの花で埋め尽くされます。夏季にはあんず狩りをお楽しみいただけます (有料)。

中野市



4

中山晋平記念館

住 中野市新野76 TEL 0269-22-7050
営 9:00~17:00 (12~2月は9:30~16:00)
休 12~3月の祝日を除く月曜 (12月29日~1月3日)
¥ 一般300円、高校生以下150円 (団体割引あり)、未就学児は無料
P 30台 (大型バス可) 受 1~100人

現在も歌い継がれている数多くの童謡・流行歌・新民謡などを残した作曲家中山晋平の記念館。



5

高野辰之記念館

住 中野市永江1809 TEL 0269-38-3070
営 9:00~17:00 (12~2月は9:30~16:00)
休 12~3月の祝日を除く月曜、12月29日~1月3日
¥ 一般300円、高校生以下150円 (団体割引あり)、未就学児は無料
P 30台 (大型バス可) 受 1~80人

誰もが口ずさむ唱歌「故郷」「朧月夜」「春の小川」などを作詞した国文学者高野辰之の記念館。



6

日本土人形資料館

住 中野市中野1150 TEL 0269-26-0730
営 9:00~17:00 (12~2月は10:00~16:00)
休 毎木曜、12月29日~1月3日
¥ 一般300円、高校生150円 (団体割引あり)、中学生以下無料、絵付け体験は別途300円~
P 30台 (大型バス可) 受 1~100人 (絵付40人)

郷土玩具「中野土人形」をはじめ、全国の土人形などを紹介している専門のミュージアム。

東北信
エリア

東御市



7

海野宿

住 東御市本海野1100
TEL 0268-62-7701 ((一社)信州とうみ観光協会)
営 8:00~17:00 休 年中無休
¥ 自由見学:無料 ガイド付:2,000円 (要予約)
P 普通90台、バス20台 (大型バス可) 受 1人~

江戸時代の旅籠屋造りの建物と明治時代の堅牢な養蚕造りの建物等が調和して美しい町並みを形成しています。

須坂市



8

ふれあい館 まゆぐら

住 須坂市大字須坂387-2
TEL 026-248-6225
営 10:00~16:00 (時期により変動あり)
休 年末年始 ¥ 無料 受 1人~

明治期に建てられた旧田尻製糸の繭蔵を移転・改修。国の登録有形文化財、近代化産業遺産認定。



9

旧越家住宅

住 須坂市大字須坂435-2
TEL 026-245-0001 休 年末年始
営 9:30~17:00 (時期により変動あり)
¥ 無料 P 20台 受 1人~

平成15年に文部科学省「登録有形文化財」となり、平成19年経済産業省「近代化産業遺産」に認定されました。



10

旧小田切家住宅

住 須坂市大字須坂423-1 TEL 026-246-2220
休 毎週木曜 (祝日の場合は開館) 年末年始
営 9:00~17:00 (時期により変動あり)
¥ 300円 (団体240円) 受 1人~
P 入館のお客様には市営駐車場の無料券進呈

小田切家は麹、酒造、油、蚕糸、呉服商などを営む豪商として、幕末まで須坂藩の御用達を勤めていました。平成30年には長野県宝に指定された。

上田市



11

氷沢の風穴

住 上田市別所温泉
TEL 0268-38-3510 (別所温泉観光協会)
P 10台 (大型バス不可)

天然の冷蔵庫である風穴は、蚕種を低い温度で保存し、夏蚕・秋蚕の掃き立ての必要に応じ蚕種を孵化させるために利用されました。



12

重文常田館製糸場

住 上田市常田1-10-3 笠原工業㈱内
TEL 0268-26-7005 営 10:00~16:00 (最終受付15:30)
休 冬季 (12~3月下旬)
¥ 無料 団体受入応相談 P 有り

明治、大正期に建てられた4つの繭倉庫、選繭場、事務所兼住宅、文蔵庫の計7棟が平成24年に国重要文化財に指定されました。



13

信州上田の温泉
(別所温泉、丸子温泉郷など)

住 上田市別所温泉
丸子温泉郷 (鹿教湯温泉、大塩温泉、霊泉寺温泉)
TEL 別所温泉 0268-38-3510 (別所温泉観光協会)
丸子温泉郷 0268-42-1048 (上田市丸子地域自治センター産業観光課)
営 休 ¥ P 要問合わせ

県内屈指の温泉地域の上田。市内には信州最古とされる「別所温泉」や、鹿教湯・大塩・霊泉寺の3つの温泉地からなる「丸子温泉郷」など、歴史ある名湯が点在しています。

小諸市



14

小諸城址 懐古園

住 小諸市丁311 TEL 0267-22-0296 (小諸市懐古園事務所)
営 9:00~17:00
休 11月30日まで無休 12~3月中旬は毎水曜 年末年始 (12月29日~1月3日)
¥ 共通券 大人500円 中学生以下200円 散策券 大人300円 中学生以下100円
P 213台 (大型バス可)

日本百名城のひとつに選ばれている城址公園で、県下最古の小諸市動物園も併設しており、家族でも楽しめます。



15

歴史遺産 氷風穴

住 小諸市大久保1041 TEL 0267-23-0397 (氷風穴の里保存会)
営 明るいうちにお楽しみください 休 なし
¥ 自由見学:無料 ガイド付:有料 (要予約)
P 15台 (大型バス不可) 受 要問合わせ (ガイド付きの場合)

風穴とは、礫の隙間から冷風が吹き出す穴のこと。風穴で蚕種を貯蔵することで、生糸の大量生産が可能になりました。



16

北国街道 小諸宿

住 小諸市本町2-2-9 (北国街道ほんまち町屋館)
TEL 0267-22-0568 (小諸市観光案内所)
営 街道沿いのお店は17時頃には閉店します
休 北国街道ほんまち町屋館:毎月曜、祝日の翌日、年末年始
¥ 自由見学:無料 ガイド付:有料 (要予約)
P 要問合わせ 受 要問合わせ

江戸中期には交通の要衝として一大経済圏を形成していた小諸宿。街道沿いには当時の面影が色濃く残っています。

安曇野市

17



安曇野しゃくなげの湯

住 安曇野市穂高有明 7726-4
TEL 0263-88-4126 **P** 180台(大型バス可)
営 9:30～21:30 **休** 第1水曜
¥ 大人700円、小人400円

天然温泉を利用した内湯・露天風呂の他、地元食材などを利用したレストランの美味しい食事もおススメ。

18



国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区

住 安曇野市 堀金烏川 33-4
TEL 0263-71-5511 **P** 1,000台(大型バス可)
営 9:30～17:00(3～6月、9～10月)
 9:30～18:00(7～8月) 9:30～16:00(11～2月)
休 毎月曜(祝日の時は翌平日)、12/31、1/1
¥ 大人450円、65歳以上210円、中学生以下無料
 北アルプスの麓に広がる自然豊かな公園。四季を彩る美しい花々に、体験やイベントなど魅力満載です。

19



安曇野市天蚕センター

住 安曇野市穂高有明3618-24
TEL 0263-83-3835
営 9:00～17:00(11～3月は15:00まで)
休 毎月曜(祝日の時は翌平日)、12/28～1/3
¥ 見学無料 **P** 6台(大型バス不可)
 繊維のダイヤモンドと評される天蚕の資料館。機織りの見学や天蚕商品の販売も行っています。

塩尻市

22



奈良井宿

住 塩尻市奈良井
TEL 0264-34-3160 (奈良井宿観光案内所)
P 約200台(有料駐車場含、大型バス可)

中山道木曾十一宿中最も栄え趣きある宿場で、「奈良井千軒」とも呼ばれておりました。街並み散策・昼食をお楽しみください。

21



高ボッチ高原

住 塩尻市大字片丘
TEL 0263-52-0886 (塩尻市観光課)
P 約400台(大型バス可)

標高1665m。360度の眺望が開けた山頂からは、北アルプスをはじめ景色を存分に楽しむことができます。

22



平出遺跡・平出博物館歴史公園

住 塩尻市宗賀388-2 **P** 約50台(大型バス可)
TEL 0263-52-1022 (平出博物館)
営 9:00～17:00 **休** 毎週月曜、祝日の翌平日、年末年始
¥ 一般300円、小中学生無料

日本三大遺跡とされた大きな遺跡。土器・石器などの出土品は隣接の平出博物館に展示されています。

岡谷市

23



岡谷蚕糸博物館 —シルクファクトおかや—

住 岡谷市郷田 1-4-8 **TEL** 0266-23-3489
営 9:00～17:00
 製糸工場、まゆちゃん工房は9:00～12:00、13:00～16:00
休 毎水曜、祝日の翌日、他臨時休館あり
¥ 大人510円、中学生310円、小学生160円、団体割引あり
P 33台(大型バス3～6台可) **受** 1～200人
 (株)宮坂製糸所を併設し、生糸の生産現場を直接見ることができる日本で唯一の博物館。

24



シルクのまち岡谷をあるこう

住 岡谷市幸町8-1(岡谷市観光協会)
TEL 0266-23-4854 **営** 9:00～16:30
休 有料施設は毎水曜、臨時休館あり
¥ 570円～(旧林家住宅)団体割引あり
P 7～8台(中型バス1台可) **受** 1～40人
 3階建て蔵倉庫や、洋風建築、製糸全盛のロマン漂う国指定重要文化財「旧林家住宅」などを巡ります。

25



寒の土用丑の日発祥の地 うなぎのまち岡谷

住 岡谷市幸町8-1(岡谷市観光協会)
TEL 0266-23-4854
営 休 要問合わせ **受** 1～40人
¥ 2,000～4,000円程度

関東風と関西風の特徴をミックスした岡谷流のうなぎは一度食べたらやみつきのなること間違いなし。

中南信 エリア

下諏訪町

26



99分のまちあるき

住 下諏訪町
TEL 0266-26-2102 (下諏訪観光協会)
P 町営四ツ角駐車場、友之町駐車場をご利用ください
¥ 万治の食べ歩きチケット 1部500円
受 1人～
 諏訪大社下社の周辺は史跡や名所、足湯がぎゅっと集まり、万治の食べ歩きチケットをお供に歩いて巡るのにぴったり。

27



三湯めぐり

遊泉ハウス児湯・旦過の湯・新湯
営 5:30～22:00(最終受付21:30)
休 年中無休 **¥** 700円 **受** 1人～
問 下諏訪町観光振興局 0266-26-2102
 下諏訪観光案内所 0266-28-2231
 遊泉ハウス児湯、旅館ざんげ、食祭館、友之町駐車場でも販売
 中山道唯一の温泉宿場として古き旅人も体を休めた下諏訪温泉。今も湧き出る豊富な温泉で心も体もあったか。

諏訪市

28



国指定重要文化財 片倉館

住 諏訪市湖岸通り 4-1-9
TEL 0266-52-0604 **P** 80台(大型バス可)
営 10:00～21:00 **休** 第2、4火曜
¥ 大人750円、小人450円(3才から小学生まで)
 館内見学／大人400円、小人100円(予約不要)

美しい諏訪湖畔の自然と山並みに調和する、レトロな洋風建築と千人風呂をお楽しみください。

29



みそ天井

住 諏訪市小和田南14-7
 (諏訪商工会館2F、信州諏訪みそ天井会)
TEL 0266-52-2155
営 休 **P** 要問合わせ
¥ 600～1,500円程度 **受** 1人～
 みそ天井は天ぷらにみそダレをかけたどんぶりです。懐かしくて、新しい味をご賞味ください。

辰野町

30



辰野美術館

住 上伊那郡辰野町樋口2407-1
TEL 0266-43-0753 **P** 乗用車50台、大型バス10台
営 9:00～17:00(入館は16:30まで) **受** 1人～30人
休 毎月曜、祝日の翌日・冬期・展示替期間
¥ 大人300円、団体200円(20人以上)、高校生以下無料
 町内外のすぐれた作品を収集するとともに、特別展やワークショップなど多彩な企画で感動の場を提供いたします。

駒ヶ根市

31



駒ヶ根シルクミュージアム

住 駒ヶ根市東伊那482 **TEL** 0265-82-8381
営 4～11月 9:00～17:00 ※体験受付は12～3月 9:00～16:30 通年9:00～15:00
休 毎水曜(祝日の場合は翌日)・年末年始
¥ 一般300円、小・中学生100円
 団体割引あり ※体験工房は別途体験料
P 40台(大型バス可)

養蚕・製糸の歴史から最新のカイコの研究に至るまで、幅広い視点でシルクをとらえた博物館です。

32



駒ヶ根ソースかつ丼

住 駒ヶ根市上穂栄町3-1 駒ヶ根ソースかつ丼会
 (駒ヶ根商工会議所内)
TEL 0265-82-4168
営 休 **¥** **P** 要問合わせ
 ご飯の上に千切りキャベツを敷き、その上へ秘伝のソースにくぐらせた「カツ」をのせたどんぶり。各店舗オリジナルの甘辛味のソースが絶妙です。

33



養命酒健康の森

住 駒ヶ根市赤穂16410 **TEL** 0265-82-3310
営 ショップ・カフェ 10:00～16:30
 工場見学(要予約) 10:00～14:00
休 年末年始・臨時休業あり
¥ 無料 **P** 100台(大型バス可)
 薬用養命酒の製造工程をガイドが分かりやすく紹介します。工場見学だけではなく散策やカフェもおススメ♪