

【プラン名】 戦国武将「真田氏」ゆかりの地を巡る湯ったい旅

【1日目】

- 上信越自動車道 上田菅平インターチェンジ
(移動時間 約5分)
- 『真田一族発祥の地と森林浴100選「角間渓谷」』を散策
真田氏記念館・歴史館⇒長谷寺⇒角間渓谷(真田十勇士の修行の地)⇒信綱寺
(所要時間3時間 ガイド有 途中昼食)
(散策途中で昼食 約45分)
- 「おはぎとすいとんのセットなど」昼食
女性グループが地元で採れた新鮮な食材を生かした手作り料理
(移動時間 約15分)
- 『戦国武将「真田昌幸」が築いた城下町上田』を散策
池波正太郎「真田太平記館」⇒上田城⇒戦国真田ルート
(移動時間 約10分)
- 『日本三大紬「上田紬」』の機織体験
小岩井紬工房 ハンカチ、手ぬぐいなど各種機織体験(所要時間1時間)
(移動時間 約30分)
- 「田沢・沓掛温泉」 宿泊
島崎藤村ゆかりのひなびた温泉地(秘湯)。
環境省指定の国民温泉保養地で身も心も癒されます。

【2日目】

- 「田沢・沓掛温泉」
(移動時間 約30分)
- 『信州の鎌倉「塩田平」』を散策
全国「遊歩百選」認定コース 散策モデルコース約10km、所要時間5時間程度、感動満載
国宝など多くの古刹・名刹や「無言館」などの美術館を、田園風景に抱かれながらゆったり散策
【モデルコース】
上田電鉄別所線 別所温泉駅⇒国宝安楽寺三重塔⇒北向観音堂⇒満願寺(十王石仏)
⇒西塩田小学校跡⇒中禅寺薬師堂(重文)⇒塩田の館(おやき、そば)⇒龍光院(山菜料理)
⇒前山寺三重塔(重文)(くるみおはぎ)⇒信濃デッサン館⇒無言館
(移動時間 約10分)
- 「別所温泉」 宿泊
信州最古の温泉で「美人の湯」といわれる名湯
外湯めぐり、温泉街散策など癒し効果抜群

【3日目】

○ 「別所温泉」

(移動時間 約40分)

○ 『中山道宿場 和田宿』を散策

大河ドラマ「篤姫」ゆかりの皇女和宮が降嫁した際に宿泊

和田宿一帯が国史跡に指定。歴史の道資料館や黒曜石石器資料館も必見。

(所要時間1時間)

(移動時間 約15分)

○ 『信州立岩和紙の里』で紙すき体験

300年の伝統を受け継ぐ立岩和紙の紙すき体験

(移動時間 0分)

○ 「ふるさとセンターそば処」で昼食

(移動時間 30分)

○ 「真田氏祖先の地 北国街道海野宿」を散策

日本の道百選 卯建(うだつ)と海野格子が美しい「海野宿」を散策

特産のくるみ(生産高日本一)を使ったおはぎ、まんじゅうも堪能

(所要時間1時間 地元ガイド有)

(移動時間 15分)

○ 上信越自動車道 東部湯の丸インターチェンジ