太陽と大地の聖地
信州上田
塩田平
JAPAN HERITAGE

レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』 ～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

信州上田日本遺産関連商品・土産品ガイド

長野県上田市の日本遺産のストーリーや構成文化財、ロゴマークを活用した菓子・食品・雑貨などの各種商品をご紹介！

信州上田・塩田平 日本遺産認定のストーリー

独鈷山と夫神岳から扇状に開ける地・信州上田塩田平は、古来「聖地」として、多くの神社仏閣が建てられました。山のふもとにある信州最古の温泉といわれる**別所温泉**、「国土・大地」を御神体とする**生島足島神社**、「大日如来・太陽」を安置する**信濃国分寺**は、一本の直線状に配置され、レイライン（夏至の朝、太陽が日の出の際に地上につくる光の線）をつないでいます。レイライン沿いに多数分布する神社仏閣や雨乞いの祭り等に見られる様々な「祈りのかたち」を題材とした塩田平の人々の暮らし等に関するストーリーが、日本遺産として文化庁の認定を受けました。

日本遺産とは

JAPAN HERITAGE
日本遺産

日本各地にある有形無形の文化財を、地域の歴史や伝承、風土などと結び付けた「ストーリー」として文化庁が日本遺産に認定する取組。

1 くわの実コンポート

食品

「太陽と大地の聖地」信州上田で育った桑の実ひと粒ひと粒をそのままビンにつめこんだ、ほのかな甘さとつぶつぶ食感が美味しいコンポート。デザートやパン等とも相性ばっちりです。

NPO法人エリスン

長野県上田市舞田232
TEL 0268-39-8666　営業時間／9:00～16:00　定休日／土・日
HP http://www.elisun.jp

販売場所 NPO法人エリスン舞田館、上田市観光会館、ホームページ

2 真菰茶ティーパック

食品

真菰は『聖なる植物（ホーリープラント）』といわれ、古事記・日本書紀に登場する薬草です。体内浄化・体質改善・免疫力向上に役立つといわれています。別所温泉産真菰使用。地域の大学生が当商品開発に関わりました。

暮らしの四季

長野県上田市別所温泉1119

販売場所 あいそめの湯、北向観音参道スケッチブック、うえだマルシェ軽井沢、丸子Newto

3 天然醸造上田みそ（白と赤）

食品

上田市塩田地区で生産された米・大豆を原料に、江戸時代から続く城下の味噌蔵で熟成させた信州味噌の逸品。
豊かな風味と香り、天然醸造による深みやこくが味わえます。

酒富醸造㈱

長野県上田市中央5-9-13
TEL 0268-22-0219 営業時間／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

販売場所 酒富醸造㈱

4 松籟亭 玉子焼きの素

食品

上田市別所温泉にある会席料理専門店 松籟亭の玉子焼きの素。だしの風味と醤油のコクが絶妙なバランスで調和された松籟亭名物玉子焼きの味を、自宅で手軽に再現できる人気商品。

㈱松籟亭

長野県上田市別所温泉1674-1
TEL 0268-39-8080　営業時間／11:30～14:30、18:00～21:00
定休日／火・水　HP https://shouraitei.com

販売場所 松籟亭、イトーヨーカドーアリオ上田店、上田市観光会館

5 別所温泉 厄除け羊羹

食品

日本遺産の構成文化財のひとつ、北向観音堂の参拝みやげ「厄除羊かん」は、その昔、杖をついて石段を上がり参拝に向かったイメージから筒状に作られました。TV取材多数の商品。

諏訪商店

長野県上田市別所温泉1659-2
TEL 0268-38-2111　営業時間／8:00～18:00　定休日／不定休

販売場所 諏訪商店

6 塩田物語 日本遺産の里

食品

信州上田・塩田平をイメージしたバラエティ豊かな焼き菓子を詰め合わせた「塩田物語」。観光に来たお土産や贈答品等にも喜ばれる一押し商品です。

中塩田 梅光堂

長野県上田市本郷634-6
TEL 0268-38-7043　営業時間／9:00～19:30　定休日／火
HP https://www.hi-yorokonde.com/detail/1893/index.html

販売場所 中塩田 梅光堂

7 別所温泉 チョコリーフパイ

食品

リーフの形をしたサクサク食感のチョコレート入りパイ。
日本遺産構成文化財のひとつである、北向観音境内の「愛染カツラ」の葉をイメージしたお菓子です。

㈲二幸

長野県上田市別所温泉176
TEL 0268-38-2045　営業時間／9:00～17:00　定休日／木

販売場所 （有）二幸

8 しおだ野 あんバターどら焼き

食品

北海道小豆を使用したこだわりの甘さ控えめ自家炊きつぶあん。塩味の効いた風味豊かなマーガリン。しっとり、ふわふわ食感の皮でサンドした相性抜群のどら焼きです。

梅光堂新町店

長野県上田市新町171-3
TEL 0268-38-2576　営業時間／9:00～18:30　定休日／火
HP https://www.hi-yorokonde.com/detail/168/index.html

販売場所 梅光堂新町店、イトーヨーカドーアリオ上田店、A・コープファーマーズ上田店

9 祝「日本遺産」 ファミリーギフトセット

食品

日本遺産
マグネットタイル

塩田産ふじりんごジュースと塩田産純米酒、日本遺産マグネットタイル入りのギフトボックス。日本遺産認定の地、信州上田塩田平の魅力が詰まったオリジナルギフトは贈り物におすすめです。

ハリカ上田店

長野県上田市上田原508
TEL 0268-22-2780　営業時間／9:30～18:30　定休日／火

販売場所 ハリカ上田店

10 日本遺産登録記念酒

食品

塩田平の老舗酒蔵・若林醸造により日本遺産登録を記念して造られた特別純米酒「信州上田」と純米大吟醸酒「別所」。
専用の木製化粧箱もありギフトにもぴったりの逸品です。（各300ml）

若林醸造㈱

長野県上田市中野466
TEL 0268-38-2526 営業時間／8:30～17:00 定休日／土・日・祝
HP https://www.tsukiyoshino.com/

販売場所 若林醸造㈱、ホームページ、別所温泉各旅館

11 レイラインがつなぐ信州上田からの贈り物 WEBカタログギフト

雑貨・ギフト

豊かな自然に育まれた特産品や加工品、土地の風土から生まれた工芸品など、パワーを秘めた「太陽と大地の聖地」信州上田の選りすぐりの品々をお届けするWEBカタログギフト。

石森良三商店

長野県上田市中央3-8-12
TEL 0268-71-7703　営業時間／10:00～18:00
営業日／金・土・日　HP https://www.ishimoriryozo.com

販売場所 石森良三商店、ホームページ

12 レイラインの光のパワーチャージ！ 日本遺産ポストカード

雑貨・ギフト

レイラインの光のパワーチャージ！写真家岡田光司が撮影した「太陽と大地の聖地」信州上田日本遺産の風景写真のポストカードです。

岡田フォトオフィス　写真家 岡田光司

長野県上田市中野127-17
TEL 0268-39-2141 営業時間／10:00～18:00 定休日／不定休
HP https://okada-photo.com/

販売場所 上田市観光会館売店・アリオ上田1階お土産品売り場・別所温泉南條旅館

13 「信州唐松丸」 スマホ・タブレットスタンド

雑貨・ギフト

別所温泉×信州唐松丸のオリジナル限定商品。
近年人気が高い、「信州カラマツ」の年輪の外側部分で木目が細かい部位を活用したスマホ・タブレットスタンドです。

お休み処&セルフショップ「しゅうぷろ」

長野県上田市別所温泉1661
営業時間／9:00～17:00　定休日／不定休
HP https://sketchbook.nagano.jp/spro.html

販売場所 お休み処&セルフショップ「しゅうぷろ」店舗の自動販売機

14 信州最古の湯 別所温泉の素

雑貨・ギフト

信州上田日本遺産の聖地で、真田幸村の隠し湯としても名高い別所温泉の湯を自宅で手軽に再現できる入浴剤。微かなイオウの香りを楽しめる別所温泉のオリジナル商品です。

旅宿上松や

長野県上田市別所温泉1628
TEL 0268-38-2300　営業時間／10:00～18:00　定休日／無休
HP https://www.uematsuya.com/

販売場所 旅宿上松や、別所温泉地域の各旅館

15 丸窓ぽんて 赤い橋の本立て

雑貨・ギフト

千曲川にかかる上田電鉄・別所線の赤い橋梁をモチーフにした「本立て」です。ぜひこの本立てを眺めながら上田市に思いを馳せていただければ幸いです。

丸窓ぽんて

長野県上田市塩川5101-7　㈲オアシ工業内
TEL 0268-35-0180 営業時間／8:30～17:00 定休日／土・日・祝等
HP https://linktr.ee/marumadoponte

販売場所 上田電鉄・別所線 上田駅、セブンイレブン上田古里店、有限会社オアシ工業、ホームページ他

16 上田紬・農民美術融合製品 【七久里の華】

雑貨・ギフト

上田市の伝統工芸である上田紬と農民美術を融合し、「太陽と大地の聖地」を表現した謹製商品です。壁掛け鑑賞用にお使いください。お買い上げの方にはオリジナルの日本遺産小冊子も贈呈しています。

若竹屋紬店

長野県上田市別所温泉1630-1 石湯前
TEL 0268-38-2105　営業時間／10:00～16:00　定休日／不定休
HP https://r.goope.jp/wakatakeya/

販売場所 若竹屋紬店

17 ボンネットバスで日本遺産信州上田を巡る！ レイラインツアー

ツアー

日本遺産に認定された信州上田をレトロなボンネットバスで巡れるツアー。別所温泉、信濃国分寺など信州上田の聖地へご案内します。詳細や予約はHPをご覧ください。※要予約

㈲信州観光バス 別所温泉営業所

長野県上田市別所温泉1884-4
TEL 0268-39-7080　営業時間／9:00～18:00
HP https://www.shinsyukankobus.co.jp/

購入方法 ホームページ、お電話にて予約できます。

i 信州上田日本遺産商品・グルメ紹介サイト

レイラインがつなぐ
「太陽と大地の聖地」
～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

当サイトでは、日本遺産に関連した菓子・雑貨などの商品や、信州上田のグルメ・特産品を紹介しています。そのほか日本遺産のPR動画なども掲載しており、見どころ満載です！

＼ アクセス！ ／

https://uedanihonisangoods.com/

発行：上田商工会議所　長野県上田市大手1-10-22　［令和5年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業］

※令和5年9月時点の情報です。現在の販売状況等は各店舗にご確認ください。

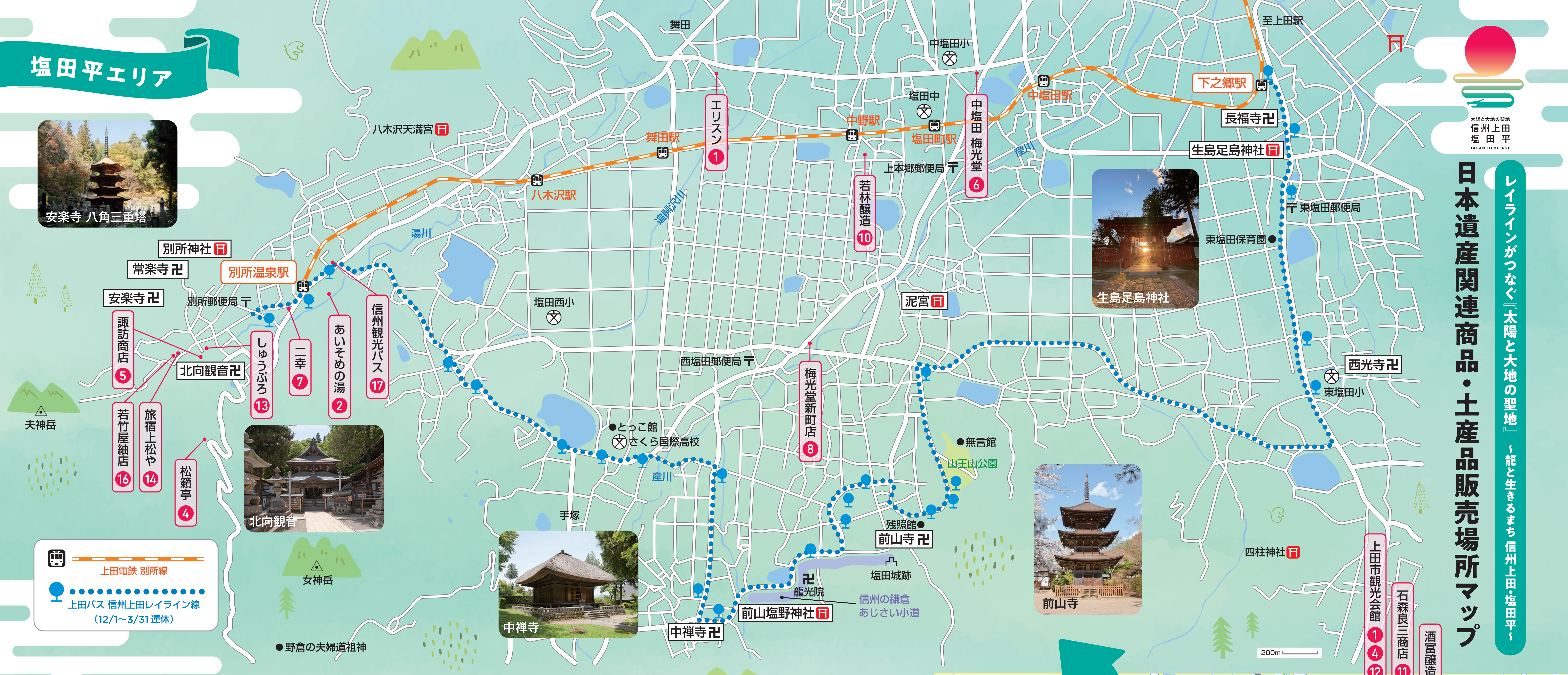
裏面：販売場所マップ

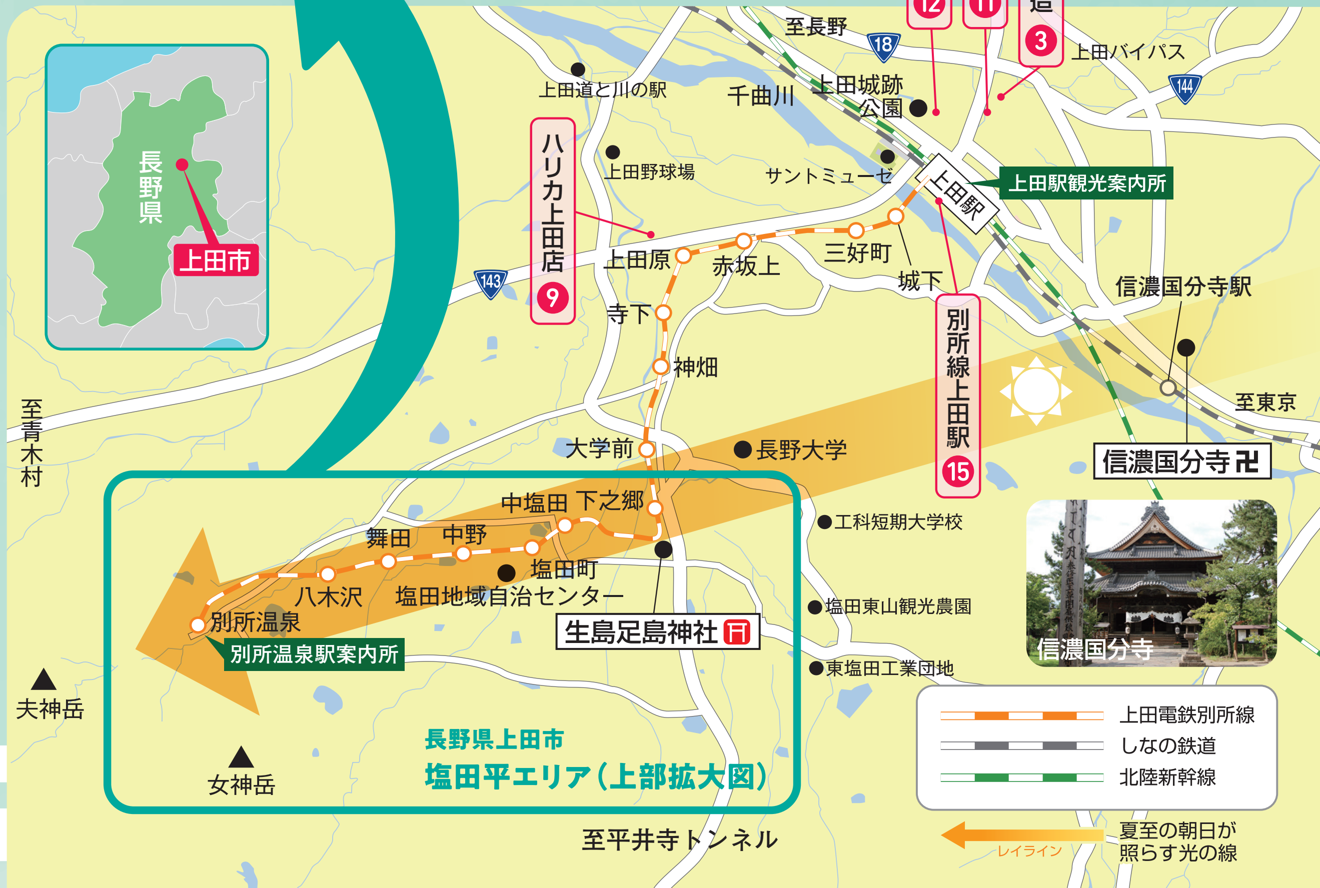
太陽と大地の聖地
信州上田
塩田平
JAPAN HERITAGE

レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～

日本遺産関連商品・土産品販売場所マップ

塩田平エリア


安楽寺 八角三重塔
別所神社
常楽寺
別所温泉駅
安楽寺
別所郵便局
諏訪商店 5
北向観音
しゅうぶろ 13
二幸 7
あいそめの湯 2
信州観光バス 17
若竹屋紬店 16
旅宿上松や 14
松籟亭 4
夫神岳
北向観音
女神岳
上田電鉄 別所線
上田バス 信州上田レイライン線
(12/1～3/31 運休)
八木沢天満宮
八木沢駅
湯川
舞田
舞田駅
エリスン 1
追開沢川
中塩田小
塩田中
中野駅
塩田町駅
上本郷郵便局
若林醸造 10
中塩田 梅光堂 6
中塩田駅
産川
下之郷駅
至上田駅
長福寺
生島足島神社
東塩田郵便局
東塩田保育園
生島足島神社
泥宮
塩田西小
西塩田郵便局
梅光堂新町店 8
とっこ館
さくら国際高校
産川
手塚
中禅寺
中禅寺
前山塩野神社
龍光院
塩田城跡
信州の鎌倉
あじさい小道
前山寺
残照館
無言館
山王山公園
前山寺
西光寺
東塩田小
四柱神社
野倉の夫婦道祖神
独鈷山
200m
上田市観光会館 1 4 12
石森良三商店 11
酒富醸造 3


長野県
上田市
至長野
18
上田バイパス
144
上田道と川の駅
千曲川
上田城跡公園
上田野球場
サントミューゼ
上田駅
上田駅観光案内所
ハリカ上田店 9
143
上田原
赤坂上
三好町
城下
寺下
神畑
信濃国分寺駅
至東京
大学前
長野大学
別所線上田駅 15
信濃国分寺
至青木村
中塩田 下之郷
舞田 中野
八木沢 塩田町
塩田地域自治センター
別所温泉
別所温泉駅案内所
生島足島神社
工科短期大学校
塩田東山観光農園
東塩田工業団地
信濃国分寺
夫神岳
女神岳
長野県上田市
塩田平エリア（上部拡大図）
至平井寺トンネル
上田電鉄別所線
しなの鉄道
北陸新幹線
レイライン
夏至の朝日が照らす光の線

信州上田・塩田平 日本遺産をめぐる「アクセスガイド」

お得な「きっぷ」

上田電鉄 1日まるまるフリー切符

別所線全線が、1日乗降自由!

金　額	大人1,180円　小児600円
発売場所	上田駅は券売機で販売。 下之郷駅は窓口営業時間に発売

☎ 0268-22-3612（上田駅／上田電鉄）

上田バス 信州上田レイライン線

下之郷駅から塩田平、別所温泉駅を結び、日本遺産の文化財各所をめぐるシャトルバス。

金　額	1回200円／1日券500円（小児250円）
発売場所	バスに乗車の際、運転手にお声がけください。 ただし12月～3月は運休

☎ 0268-34-6602（上田バス）

電 車

別所線

上田駅から別所温泉までを片道約30分で結ぶローカル鉄道。千曲川や塩田平の田園など美しい風景が楽しめる。

☎ 0268-22-3612（上田駅／上田電鉄）

しなの鉄道線

軽井沢駅と篠ノ井駅を結ぶ路線。国分にある信濃国分寺は、「信濃国分寺駅」より下車徒歩5分。

☎ 0268-21-3470（しなの鉄道お客様センター）

バ ス

上田バス

のんびり乗り降りしながら日本遺産をめぐりたい人は、ローカルバスを利用しよう。

☎ 0268-34-6602

観光ガイドタクシー

「さわやか信州観光ガイドタクシー」は、認定乗務員が運転、ガイド、エスコートアシスタント、カメラマンなど5つの任務で旅をおもてなししてくれる。