



Skima

CHIKUMA

スキマちくま | 長野県千曲市



スキマな「ちくまグルメ」特集

TAKE
FREE

Cover
中澤 実子

[CONTENTS]

- 03 おやき特集
- 06 ランチ
- 07 スイーツ特集
- 10 お土産
- 11 ワイナリー
- 12 昼呑みで味わう地酒
- 13 ディナー
- 14 スナック特集
- 17 サテライト信州ちくま
- 19 千曲市スキマスポット
- 22 Skima信州とは？

11名様に
豪華賞品をプレゼント!!

本冊子を手にとった経緯や読んでみた感想をアンケートで答えていただいた皆様の中から、抽選で11名様に千曲市の素敵な賞品をプレゼント。ぜひご応募ください!!



◀アンケートはこちら!!



モデル
中澤 実子
Nakazawa Miko

2002年7月26日生まれ、千曲市出身。
スターダストプロモーション所属。

2020年に「STARDUST × sweet モデルオーディション」にてグランプリを受賞しデビュー。
その後ドラマや他多数のMV、CMに出演するなど女優・モデルとして活動中。

生フローズンヨーグルト
350円



信州素材の生フローズンヨーグルト専門店



フロスタ
戸倉上山田温泉

2022年4月、戸倉上山田温泉街にオープンした「フロスタ」。

長野県と山梨県に跨る、八ヶ岳の生乳とヨーグルトを使用した、生きて腸まで届くビフィズ菌「BB-12」を含む、腸活と健康にこだわった「生フローズンヨーグルト」を提供。

罪悪感なくさっぱり美味しく食べられるよう、脂質と糖質を抑え

た、お風呂あがりや食後・運動後にピッタリのアイスクリームです。

あんずなどの千曲市産食材とフローズンヨーグルトのコラボメニューや、茶藝士などが監修した新商品も展開中!

☎ 026-247-8792
(所在地) 千曲市上山田温泉 3-6-11
(営業時間) 10:00~18:00
(定休日) 不定期
(駐車場) あり



店舗サイト

産地と地域を応援する、交流型シェア農園



SATOYAMAHOOD
サトヤマフード

「SATOYAMAHOOD (サトヤマフード)」は、里山を新しいかたちで未来に受け継ぐ交流型シェア農園プラットフォームです。

長野県千曲市森地区の「あんずの里」をより身近に感じてもらうために、農地の一部をシェア農園として開放する他、里山体験学習、花見や収穫祭などのイベント、収穫物・加工品の定期的なおすそ

分けなど、様々な企画を千曲市との協働事業として実施しています。
イベント情報が知れる加入無料の「LINE オープンチャット」、シェア農園に投資して里山を満喫できる「オーナーパス」など提供中!

☎ 026-400-3030
(運営会社) ファイネスト合同会社
(所在地) 千曲市上山田温泉 3-6-11
(設立) 2022年1月11日
(お問い合わせ) info@finest-llc.co.jp



詳細サイト

あんずなど美味しい千曲市産の収穫物や加工品が食べられる!

蒸し or 焼きが両方揃う

色部米菓

イロベベイカ

2軒目はかるめさんが子どもの頃に通った思い出のある色部米菓さんへ。蒸したおやきや、モチモチのおこわやおにぎりもずらっと並んでいました。

☎ 026-272-0402
 〈所在地〉千曲市桜堂 355
 〈営業時間〉8:00~18:00(売切れ次第終了)
 〈定休日〉土・日・祝日



おばあちゃんとかるめさん



手作りの様子



Skima編集長のひとりごと

実は食わず嫌いしていたおこわがあんなに美味しいものだったなんて…！この後、お店の近くを通るたびにおこわを買って帰るようになったのは内緒の話。



ずっと続いてほしい



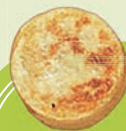
私の超絶思い出の場所
いろべ米菓さん



地元の人たちに
長年愛されているお店



千曲市に来た際はぜひ！！



行ってわかる、味だけじゃないその魅力！！



千曲のスキマな“おやき女子旅”

信州に来たお友達にグルメを紹介するとしたら欠かせないのが「おやき」！千曲市には個性豊かなおやき屋さんが点在しています。おやきといっても中身はもちろん、焼くのか蒸すのか、粉は何を使うかなど百店百色。

今回は信州にゆかりのあるイラストレーター兼漫画家のかるめさんと一緒に、千曲市にある個性なおやき屋さんを巡ってきました！ぜひ今晚や明日のルートに入れてみては？

蒸し+焼きが特徴

手作り工房 旬な菜

テゾクリコワボウ シュンナサイ

1軒目に訪れたのは、手作り工房・旬な菜さん。北国街道の旧上戸倉宿にある信州おやきと名産あんず商品を扱うお店です。自家農園や近所からいただくお野菜を使って惣菜を作っています。かるめさんと一緒に、工房を見学しました！

☎ 026-275-0059
 〈所在地〉千曲市磯部 545
 〈営業時間〉9:00~14:00
 〈定休日〉土・日・祝日



お店の前で記念撮影！



手作業で1つひとつ
丁寧に丸めていました



おやき関係なかった



ランチ

戸倉上山田温泉街や国道 18 号線沿いをはじめ、市内には地元食材を生かした和食料理店やおしゃれなイタリアン、地元民に長年愛される老舗飲食店などがたくさんあります。ランチ選びに迷ったら、ぜひ Skima 信州おすすめのお店に立ち寄ってみてくださいね。

食事処 味のきばらし

アジノキバラシ

創業 60 年以上、ランチから宴会まで、地元で愛され続ける味を守り、旬の食材を使ったボリュームある料理を提供しています。屋代駅から徒歩 5 分と好アクセス! 2~10 名の小部屋から、50~60 名にも対応できる大部屋も完備。汁物以外であればテイクアウトも可能。名物メニューの「かた焼きそば」は具の種類が豊富 & ボリュームで◎!



☎ 026-272-3333
 (所在地) 千曲市保家 500-1
 (営業時間) 11:30~14:00 / 17:00~21:00
 (定休日) 不定休
 (駐車場) 30 台



店舗サイト



パバリ麺に絡がたっぷりとかかった「かた焼きそば」は、地元ファンがたくさん! 野菜たっぷり、ボリューム満点ですよ。



歴代駅南側でお刺身を食べるならぜひ「味のきばらしへ!」野菜たっぷり、ボリューム満点ですよ。味も、値段も満足すること間違いなし!

IL LUNA

イル・ルーナ

千曲市の美しい景色を眺めながら食事をするなら、千曲市日本遺産センター内にあるイタリアンレストラン「イル・ルーナ」。近くには懐捨の棚田や長楽寺、善光寺平の絶景が望める JR 懐捨駅があるの、あわせて寄るのがおすすめ! ちょっとびり賢沢なランチやデート、特別な時間を過ごしたい方にイチオンですよ。



☎ 050-5493-3102
 (所在地) 千曲市八幡横路 4993-1
 (営業時間) 平日 11:00~14:00 / 土日祝日 ~18:00
 (定休日) 月・火
 (駐車場) あり



店舗サイト

麺処 浮き雲

メンドコロ ウキグモ

東京の人気店で修業を積んだ店主が、2019 年に地元でオープンしたラーメン店。一番人気は豚骨 & 魚介のスープが自慢の「つけ麺」です。「濃厚煮干しそば」「油そば」も◎! 店内は 16 席と小さめながら小上がりもあるので、お子さん連れにも安心。お昼時は行列ができるので早めのご来店をおすすめします。



(所在地) 千曲市上山田温泉 2-24-2
 (営業時間) 11:00~14:00 L.O. / 17:30~19:30 L.O.
 ※月金のみ
 (定休日) 日・水 ※不定休あり
 (駐車場) 16 台



Instagram

かかし

長野県内の駅の名物と言えば駅そばですが、数ある中でも全国にその名を知られ地元にもファンが多いのが、しなの鉄道戸倉駅の待合室にある「信州そば かかし」。蕎麦はもちろん、焼き鳥やホルモンなどのお惣菜にも力を入れており、その味と雰囲気を目当てに、日々、県内外から来訪が絶えません。千曲市を訪れたら一度は食べたい味です。



☎ 090-2414-1604
 (所在地) 千曲市戸倉 1445
 しなの鉄道戸倉駅
 (営業時間) 7:30~14:00
 (定休日) 不定休
 (駐車場) なし

カラオケバブ 隠れ家

カラオケバブ カクレガ

落語のできるマスターがいる、一見さん大歓迎のお店。マスターお手製の「焼きカレー (ミニサラダ付き)」をはじめとしたランチセットは絶品 & ボリュームで満たされること間違いなし。夜はお酒の飲めない女性でも楽しめるカラオケバブに様変わり! (ちなみに、マスターは矢沢永吉さんの大ファン & 鉄道好き。)



☎ 090-1405-4502
 (所在地) 千曲市上山田温泉 1-41-1
 (営業時間) 11:00~14:00 / 19:00~1:00
 (定休日) 月・火
 (駐車場) なし

喫茶あもん

キツアアモン

ゆっくりとした時間が流れる昭和レトロな喫茶店。自慢のコーヒーは飲みやすいように苦みを抑えたオリジナルブレンド。オススメの「トーストセット」はもちもちのパンが売り。人気の「ナポリタン」は学生時代を思い出させてくれるケチャップ仕立ての懐かしい昭和の味です。しかもボリューム満点! 目玉焼きや炙りチーズのトッピングもおすすめ!!



☎ 026-276-5153
 (所在地) 千曲市上山田温泉 2-12-13
 (営業時間) 9:00~21:00
 (定休日) 木曜日
 (駐車場) 2 台



店舗サイト

Ristorante e Bar Da-Qui

ダ・クイ

イタリアと軽井沢で修業したオーナーが 2016 年に地元でオープンしたイタリア料理店。千曲市の食材を使った、北イタリアの本格的な郷土料理を味わうことができます。得意とするパスタは本場から取り寄せるセモリナ粉で生地から手作り! ご予算に応じたコース料理はもちろん、単品 500 円から気軽に味わえるバルも併設しています。



☎ 026-275-0022
 (所在地) 千曲市上山田温泉 1-34-2
 (営業時間) 11:00~14:00 L.O. / 18:00~20:45 L.O.
 (定休日) 水曜日 ※不定休あり
 (駐車場) 7 台



Instagram

居酒屋で食べるおやき!

おやき七福本店

オヤキチフクホンテン

おやきをおつまみに一杯やりたい、生粉のおやき好きにおすすめしたいお店です。おやきのほかはシューマイ、餃子、中華そばとシンプルなメニュー。おやきはなす、にら、おな、あんこ。「おな」とは信州の方言で野菜のこと。季節によっては小松菜を指すことも。

☎ 026-275-1559
 (所在地) 千曲市上山田温泉 1-56-3
 (営業時間) 18:30~22:00
 (定休日) 日曜日



◀ 特集記事



店主の瀬在さんと記念撮影



おやきは注文を受けてから焼いてもらえるよ!



PR 下手すぎか



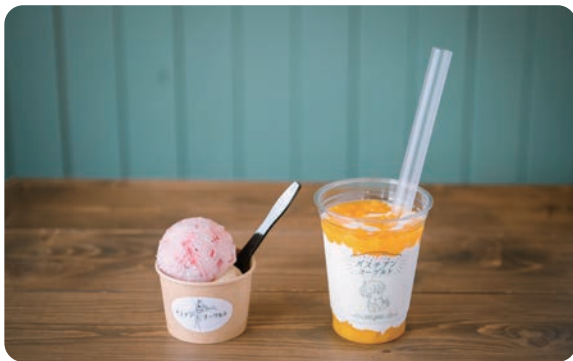
こだわりの自家製ヨーグルト

Bastian yogurt

バスチアンヨーグルト

屋代駅から徒歩10分ほど、レトロなグリーン色の壁が特徴的な「Bastian yogurt」。自家製ヨーグルトの専門店で、フローズンヨーグルトも取り扱っています。4種類のヨーグルト（を含む発酵乳）を選び、さらに好みによってフレーバーを追加することができます。

☎ 026-214-6229
 〈所在地〉千曲市秋瀬下 68-1
 〈営業時間〉11:00～18:00(平日) / 10:00～16:00(土日)
 〈定休日〉水曜日・年末年始
 〈駐車場〉あり



行列のできるスコーン専門店

Bakeshop&Cafe GOODY

ベーカリーショップアンドカフェ・グッディ

屋代駅前に、まいにち食べたいスコーンのお店として2022年11月にオープンした「GOODY」。長野県産の小麦粉と北海道産のバターを使い、地元産のお野菜やフルーツも盛り込まれているそうです。早いときには午前中に完売してしまうほどの人気ぶり！好きなお味をゲットしたい方は、早い時間に来店することをおすすめします。

☎ 090-8414-5909
 〈所在地〉千曲市小島 3146-1 望月ビル1F
 〈営業時間〉10:00～15:00 ※売り切れ次第終了
 〈定休日〉不定休
 〈駐車場〉あり



▲特集記事

千曲のスキマで おしゃれな スイーツめぐり

レトロな街並みが残る戸倉上山田温泉や日本一のおいしい波がきていることをご存知ですか？
 今回は千曲市出身で女優・モデルとして活躍中の中澤実子（なかざわみこ・表紙）さんと一緒に、地元民おすすめのスィーツめぐりしました！ぜひ千曲観光のプランに入れてみてはいかがでしょうか？

新感覚のティラミスに舌鼓！

(coffee) the heavy moon

ヘビームーン

屋代駅から徒歩6分、地域に根ざしたスーパーの敷地内だった一角を改装したカフェ「(coffee) the heavy moon」。やわらかな日差しが差し込む店内には、季節の花が飾られています。おすすめはオリジナルのティラミス。チーズのテリーヌに、コーヒーパーウダーのかかったアイスクリームを混ぜるとティラミスの味になるんですよ。

☎ 026-400-5299
 〈所在地〉千曲市屋代 2096
 〈営業時間〉7:00～18:00
 〈定休日〉不定休
 〈駐車場〉あり



お土産

道の駅がない千曲旅では、お土産や買い物がちよっぴり悩みもの。でも、大丈夫！観光局や日本遺産センターなどの公営施設、美味しい和菓子や洋菓子、地元特産品を扱う個人店など、魅力的なお土産屋さん千曲市にはたくさんありますよ！

市川製菓

イチカフセイカ

「日本一のあんずの里」千曲市の特産品あんずを市内、そして全国に届け続けてきた「市川製菓」。地元の素材を用いて、一つ一つ心を込めて手作りにしています。地粉「ユメセイキ」でモチモチの生地を焼き、自家製のあんず餡と、甘しあんずをサンドした名物の「杏どら焼き」は、ふるさと納税の返礼品にもなっています。



☎ 026-272-0954
《所在地》千曲市桜堂 474-3
《営業時間》10:00~15:00
《定休日》木・日
《駐車場》あり



店舗サイト

蕎麦料理處 萱

カヤ

築 250 年、江戸時代の面影を残す茅葺の建物が印象的。歴史ある空間に、手打ち蕎麦処「萱」、カフェ「萱の庵」があります。売店にはオリジナルの「そばプリン」や信州のおみやげが並び、酒蔵「坂井銘醸」の日本酒が無料で試飲できる利き酒コーナーも用意されています。旅の合間や最後にぜひ立ち寄ってみたいいかがでしょうか。



☎ 026-276-7205
《所在地》千曲市戸倉 1855-1
《営業時間》平日 11:00~15:00 / 17:00~20:00
《日・祝日》17:00~19:00
《定休日》無休
《駐車場》30 台



店舗サイト

KT's bakery&cafe

ケーテーズ ベーカリーアンドカフェ

女性 2 人で進む路地裏の小さなパン屋さん。おすすめの「心奏食パン」を中心に、地元食材や季節の食材にこだわり、たくさんの種類のパンを心を込めてお届けしています。フィリングも手作りのものが多く、安心感があるのも良いところ。季節の特産品を取り入れたパンも人気商品なので、何度も訪れたいくなります！



☎ 026-274-5351
《所在地》千曲市橋下 4-17
《営業時間》9:00~18:00
《定休日》木曜日 ※不定休あり
《駐車場》3 台



店舗サイト

手作り工房 旬な菜

テックリコボウ シュンナサイ

種類豊富なおやき、あんずジャム、ドライあんず、あんずシロップ漬けが人気な手作り工房。地産地消にこだわり、一つ一つ丁寧に手作りにしています。店舗販売はご予約のみですが、地方発送も賜っているので、家に帰ってから「おやきが食べたくなあ」「杏が食べたくなあ」と思ったら注文するのもあり！最新情報は Instagram で発信中です。



☎ 026-275-0059
《所在地》千曲市橋下 545
《営業時間》9:00~14:00
《定休日》土・日・祝日
《駐車場》あり



Instagram

中島醸造

ナカジマジョウゾウ

信州土産にぴったりな信州味噌の老舗店。看板ブランド「信州響みそ」はお料理のテイストに合わせて種類を選ぶのも楽しい！中でも「信州響みそ 千曲市の大豆で造りました」は千曲市でとれた大豆を使用し、豚汁やおやきなどの相性もバツグン。国産黒豆と長野県産米で造った地元の郷土食「しょうゆ豆」はご自宅用にもおすすめ！



☎ 026-275-1069
《所在地》千曲市上山田温泉 1-32-1
《営業時間》8:30~19:00
《定休日》不定休
《駐車場》1 台



店舗サイト

弥生農園

ヤヨイノウエン

千曲川のほとりにある弥生農園は、手作り野菜、卵、ジュース、ジャムなどを販売しています。持続可能な循環型農業を実践していて、農林水産省の持続可能な農業方式の認定制度エコファーマーにも認定！手間ひまを惜しまず心を込めて作った農産物や加工品を、お試しください。商品は屋代駅前にある「和かふえ よろづや」などでも販売中！



☎ 026-275-3409
《所在地》千曲市上池間 790
《営業時間》9:00~18:00
《定休日》不定休
《駐車場》なし



店舗サイト

信州千曲観光局

シンシュウチクマカンコウキョウ

千曲市の総合観光案内所です。館内にはお手洗いや各種観光パンフレットの他、あんず関連を中心としたお土産や、ちょっとめずらしいガチャガチャ、旅の合間にリラックスしながら作業ができるワークスペース「Gorori」などがあります。市内の観光や宿泊情報、交通手段に関するお問い合わせはこちらへどうぞ。



☎ 026-261-0300
《所在地》千曲市上山田温泉 2-12-10
《営業時間》9:15~18:00
《定休日》年末年始
(12/29 ~ 1/3)
《駐車場》あり



施設サイト

千曲市日本遺産センター

チクマニホンイサンセンター

文化庁から日本遺産に認定された、千曲市の「懐捨の棚田」を含む市内 29 の文化財について、市内外に発信するためにオープンした文化施設。観光案内や情報発信のほか、日本遺産に認定された文化財やストーリーを紹介する展示室や、レストラン「イル・ルーナ」を併設しています。千曲市ならではの土産も買うことができますよ。



☎ 026-273-4170
《所在地》千曲市八幡 4993-1
《営業時間》9:00~18:00
《定休日》月(祝日の場合は翌日)・祝日・翌日・年末年始
《駐車場》あり



施設サイト

クロワッサンの常識が変わる！

Pain Atmos

パンアトモス

青いトレーラーハウスが目印！国産小麦や信州産の食材にこだわった手作りのパンを提供する「Pain Atmos」。小さな店内にこころとばかりに並べられたパンはどれも個性的で、宝石のようにキラキラと輝いています。店主の河野さんは東京の老舗ホテルで修業を積んだ後、長野県へと移り、2020 年 11 月にお店をオープンしました。



☎ 026-400-3030
《所在地》千曲市新田 664-4
《営業時間》7:00~15:00
《定休日》月・火・水 ※不定休あり
《駐車場》あり



見つけたらラッキー?!

Lucky Crepe House

ラッキークレープハウス

交差点の一角に行むクレープ屋「Lucky Crepe House」。「見つけたらラッキーな四葉のクローバーのようなお店」が店名の由来。クレープといえば甘いイメージですが、今回はあえてお食事クレープ！おすすめは野菜やひき肉にピリ辛チリソースのかかった「メキシカン (399 円)」。とにかく多く、生地のたため方も独特です。

☎ 080-3532-7648
《所在地》千曲市駒形餅屋 723
《営業時間》11:30~20:30(平日) / 10:30~20:00(土日祝)
《定休日》火曜日
《駐車場》あり



昼呑みで味わう地酒

旅先、温泉街といえば、やっぱりお酒が気になりますよね!でも、夜は旅館で楽しんで…と
なると、ここは昼から飲みたいところ。そんなあなたにピッタリな、昼からお酒が楽しめる居
酒屋やスポットが千曲市にはあります。着いたら早速、レッツゴー!!

和モダンな空間で楽しむ海鮮と日本酒

御食事処 くりや

上山田温泉街で昼呑みするなら「くりや」一択!名物の「漬け鮓丼」をはじめとする海鮮中心の美味しいランチや、お酒に合う一品料理が楽しめる居酒屋です。モダンで美しい和空間と弧を描くカウンター席は、一度入ると気に入ること間違いなし。長年旅館で腕を振ってきた大将夫妻が提供するお酒のあては、千曲市内にある酒蔵「長野銘醸」の日本酒にもびったり!くりやでは長野銘醸をはじめ日本酒を各種取り揃えており、ゆっくり飲み比べをしたい方にもおすすめです!

☎ 026-400-7268
〈所在地〉千曲市上山田温泉 1-39-5 1F
〈営業時間〉12:00~20:00 〈定休日〉木曜日
〈駐車場〉3台



御食事処の暖簾が目印。入口は背の低い「くりや」になっており、腰をかかめて潜り抜けます。



名物の「漬け鮓丼」は、漬物と味噌汁付き。上品な味わいがたまりません!



くりやには日本酒に合う一品料理がたくさんあります。「おまかせ 三品」を頼んでみるのもおすすめ!



ランチメニューは12時から15時までの提供。煮付け定食、焼き魚定食、お刺身定食などどれも絶品!



緩いカーブを描くモダンな雰囲気のカウンター席。小上がりの席もあります。

ワイナリー

降水量が少なく日照時間が長い気候と、水はけが良く土壌の質がワイン用ぶどうの栽培に適した千曲川ワインバレー。千曲市にも、新たに2軒のワイナリーが誕生!試飲に、お土産に、景色を見に、ぜひ足を運んでみてください。

千曲の魅力が詰まったワイン、あります

イルフェボー ワイナリー

2022年にオープンした千曲市初の地域密着型ワイナリー。フランス語で「いい天気」の意味を持つイルフェボーは、『地域が明るく気持ちよく住みやすい場所になる様に』との思いが込められています。千曲市内4か所に点在し、標高400~800mとバラエティーや変化に富んだ畑で採れるぶどうは個性豊か。そのぶどうの特徴を最大限に活かし、風土の味を表現した「わが子のように愛情たっぷりなワイン作り」を目指しています。

☎ 026-274-5656
〈所在地〉千曲市八幡 4030-1
〈営業時間〉10:00~16:00 〈定休日〉水・木・第2火曜日・年末年始
〈駐車場〉あり



店舗サイト



ショップはシックで落ち着いた雰囲気。全て千曲市産の原料ぶどうで、こだわりの作りをしたワインを販売しています。グラス販売もしています。



イルフェボーは、ワイナリー以外でもワインの試飲などができるイベント出店を行なっています。詳細は、店舗サイトの最新情報をチェック!



400m~800mの標高差、千曲川の右岸左岸に点在するバラエティー豊かな畑では、千曲の風土を表現した個性豊かなぶどうが採れます。



最新の設備を兼ね備えたワイナリーは、ワインにとって最適な環境。ワイン作りこだわる醸造家が愛情をこめてワインを育み、土地の個性を表現した味に醸します。

洗練された空間で楽しむワイン&カフェ

の音 wines

ノオトワインズ

倉科地区の小さく眺めが良い場所に位置するワイナリー「の音 wines」。オーナーの依田さんは、東京や沖縄でソムリエとして活躍後、ワイナリーの立ち上げを目指して故郷である千曲市の倉科にUターン。有機栽培を心掛けたぶどうから、ジューシーなフルーツ感を表現したワインをつくっています。カフェも併設しているので、ワイン購入目的以外でも、ワインに合うこだわりのフードメニューや濃厚なぶどうジュースなどを堪能するべく、お気軽に立ち寄ってみてください!

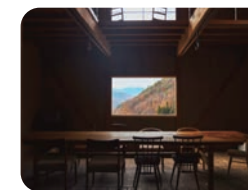
☎ 026-285-0998
〈所在地〉千曲市倉科 1223
〈営業時間〉9:30~19:00(17:00最終入店)
〈定休日〉月曜日~金曜日 ※繁忙期は長期休業 〈駐車場〉あり



店舗サイト



カフェでは「本日のグラスワイン」のテイスティングが可能!自社栽培ぶどう100%のオリジナルジュースは非常に濃厚で美味!!



リノベーションされたカフェから望む倉科地区の景色は、まさに絵画の中に入り込んだような世界!一枚板の大きなテーブルなど、インテリアもお洒落。



「沖縄県産島豚のリレットとパン」は、フランス伝統の豚肉バターをパンに塗っていただく「ワインに合うフードメニュー」のひとつ。



オーナーおすすめ!ワインのおともにも楽しめる「自家製バスターズケーキ」。ケーキにベリーソースやソルトを合わせることで、味わいの変化を楽しめます。

Skima信州キャラクター
スキーマちゃん



Skima信州には
“長野県のお酒”に関する
記事がたくさん!

是非あわせて
読んでみてね~!!



NAGANO WINEの魅力と4つのワインバレーをご紹介!



安心・安全な スナックめぐりを楽しもう！

千曲市の戸倉上山田温泉には、スナックが80店舗以上点在しています。スナックという「入りづらい」「料金が不明瞭」など不安がありますが、ここには安心してできるお店がたくさんあります。そこで今回は、スナック初心者におすすめな、戸倉上山田温泉にあるスナックを3軒ご紹介いたします！



特集記事



ママと手料理が有名

スナックフェアリー

お店に近づく、扉の向こうからお客さんの歌声が、扉を開くと、ママが笑顔で出迎えてくれました。カウンターに座り、名物ママ「野ばらちゃん」と乾杯！世間話から始まり、気が付けば聞き上手なママに身の上話もしていました。フェアリーはママの魅力に加えて手料理も大人気。飲み放題と美味しい料理、時間無制限で3,000円と驚きの価格。女性のお客さんも多く、初心者におすすめ。

☎ 080-4889-6055
《所在地》千曲市上山田温泉 2-27-5 サンハウス 2F
《営業時間》18:00～24:00
《料金形態》セット料金3,000円 / 時間無制限 (ノンアルコール) 有 《お店の雰囲気》賑やか



野ばらママに会いに来る人は数知れず！



美味しい手料理はボリューム満点



居合わせたお客さんとの交流も醍醐味

ディナー

観光で欠かせないのが夕食&ディナー！千曲市には、温泉街を中心に和食、ラーメン、寿司、餃子、肉、イタリアンと魅力的な飲食店がたくさんあります。遅い時間まで営業しているお店も多いので、旅館やホテルの夕食後に訪れるのもおすすめです。

えんや

コロナ禍に危機を迎えた上山田温泉街の古き良き文化を残すために、2022年にオープンした居酒屋「えんや」。芸者を抱える置き屋の女将が提供する、こだわりの出汁に漬けて二度揚げした「唐揚げ」と、鶏肉を薄くのぼしてカラッと揚げた大きなカツが3枚も乗る「チキンソースカツ丼」は、地元民にも観光客にも大人気！ぜひ一度食べてみて！！



☎ 026-275-7009
《所在地》千曲市上山田温泉 2-16-21
《営業時間》16:00～
《定休日》不定休
《駐車場》3～4台



Instagram



みんな大好き「二度揚げ唐揚げ」！一度食べたらずみつきになること間違いなしです。



唐揚げと並んで人気な「チキンソースカツ丼」！ボリュームたっぷりの夕食が食べたい方におすすめ。

麵屋 吉星

メンヤ イッセイ

素材の旨みにこだわり、動物系の出汁に魚介出汁を合わせたラーメンを提供するお店。信州味噌ほか3種の味噌をブレンドした味噌ダレを使う「味噌ラーメン」や、店主こだわりの「台湾まぜそば」がおすすめです。おつまみメニューも多いので居酒屋利用もOK！中央通りから1本入った道沿いにあるので、まち歩きがてら探してみてくださいね。



☎ 026-275-0454
《所在地》千曲市上山田温泉 2-16-7
《営業時間》11:30～14:00 / 18:00～22:00
《定休日》水・日(夜)
《駐車場》なし



Instagram

千石寿し

センゴクズシ

上山田温泉の銀座通り沿いにある「餃子」の美味しいお寿司屋さん。お寿司を食べながらお酒を飲んで、千石寿司の名物メニュー「手作り餃子」を頼張り、締めには「ラーメン」「チャーシュー麺」「あんかけ焼きそば」をいただくのもおすすめ！アットホームな雰囲気、地元民から観光客までみんなに愛される老舗店です。



☎ 026-275-0061
《所在地》千曲市上山田温泉 1-3-13
《営業時間》17:00～23:00
《定休日》不定休
《駐車場》3台

やまよし

上山田温泉で美味しい魚料理が食べられる貴重なお店。長野県産のコシヒカリを100%使用し、山の幸と海の幸のコラボレーションが楽しめます。夜はお酒に合う一品料理が提供され、くつろげる居酒屋利用も◎。ランチの定食メニューも豊富で、海老フライやカキフライ、あじフライに刺身までセットになった「やまよし定食」が人気！



☎ 026-275-0030
《所在地》千曲市上山田温泉 2-14-12
《営業時間》11:30～14:00 / 17:00～23:30L.O.
《定休日》昼：火・土・日 / 夜：火
《駐車場》6台

ゆかり

季節の料理がリーズナブルに楽しめる和風居酒屋。居心地の良いお座敷席とカウンター席があり、大人数での貸切も可能。焼き鳥や馬刺しなどのおつまみはもちろん、長野県の郷土料理であるおしぼりうどんや定食などのご飯ものも豊富に揃っています。ちなみに、店主による接客トークなど「独特なおもてなしが癖になる！」と評判で、必見です。



☎ 080-6996-1643
《所在地》千曲市上山田温泉 1-64-10
《営業時間》18:00～22:00L.O.
《定休日》水曜日
《駐車場》なし

よっち

「料理 & 飲み物 (アルコールも含む) 全品500円」「ワインボウルは1本2500円」という「おもてなし・面白い・うまい」の三拍子が揃う、一度味わえば虜になってしまわない居酒屋が上山田温泉街に登場！料理メニューは店主の得意なフレンチ、中華、和食を中心にオールジャンル対応。中でも「エスカルゴ」「生妻焼き」締めの「ラーメン」が最高！！



☎ 090-2239-1004
《所在地》千曲市上山田温泉 2-18-2
《営業時間》18:00～22:00
《定休日》月・火
《駐車場》なし

昭和レトロな雰囲気の人気

スナック&喫茶ジョイ

喫茶店だったお店を改装して 37 年、常連のお客さんが通い続ける場所を絶やさないために、2019 年から 2 代目ママとして引き継いだのが、ちほママです。

通常営業は 20 時からですが、事前予約で「昼スナック」として解放が可能。もともと喫茶店だったこともあり、お菓子やスナックが豊富で、しかも食べ放題。落ち着く空間で駄菓子を食べていると懐かしい気分になります。

☎ 026-276-4542
 (所在地) 千曲市上山田温泉 1-72-5
 (営業時間) 20:00-24:00
 (料金形態) ボトルキープのお客様 3,000 円+ボトル代、ボトル入れないお客様 3,500 円/90 分(焼酎・日本酒・ウィスキー・生ビール)
 (ノンアルドリンク) 有 (お店の雰囲気) 一人客が多い



目を引く「スナック & 喫茶ジョイ」の外観



先代から引き継いだレトロ感ある店内



トッピングが選べるサンデー作りに熱中



2代目ママとして引き継いだちほママ

お洒落な店内と明るいママが魅力

カラオケルームちあーず

「今日は存分に楽しんでいってほしいね、ちあーず!」、金髪でカラフルな衣装が印象的なママに自然と気分が明るくなります。

ノンアルコールドリンクを大容量でおしゃれなグラスに入れて提供しているまさえママ。「お酒を飲まない方も楽しんでもらいたい」と、若い人が多く来るお店ならではの気遣いが見られます。

カラオケと飲み放題で 90 分 4,000 円ほど。

☎ 026-214-3228
 (所在地) 千曲市上山田温泉 1-60-7 2F
 (営業時間) 20:00-帰るまで
 (料金形態) チャージ料 3,000 円+ボトルキープ 1,000 円
 (ノンアルドリンク) 有 (お店の雰囲気) 賑やか



壁紙は娘さんと一緒に DIY でイベント



青いドリンクは「ブルーキュラソー」というノンアルコールドリンク



居合わせたお客さんかなり楽しそう



全テーブルに笑顔で対応するまさえママ

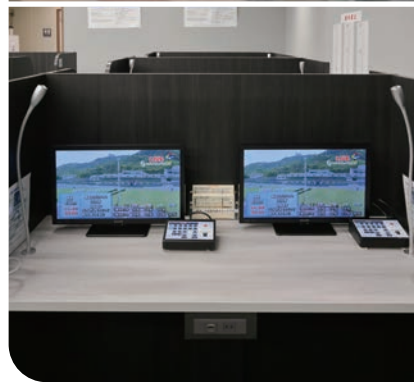
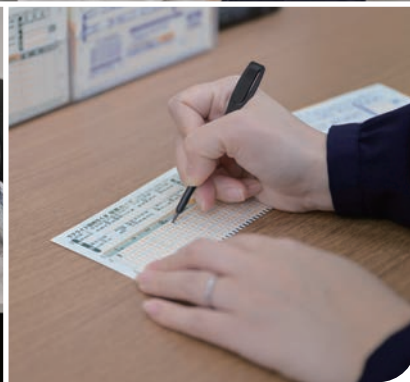
実は
頭脳戦
?!

サテライト信州ちくまで『競輪』をやってみた!

ケイリン



「100円からでもドキドキハラハラを楽しめる。競輪というスポーツをご存知ですか?」
競輪は、九人(または七人)の選手が自転車で行く、誰が番にゴールできるか競うスポーツ。男子の正式種目にもなっています。今回、千曲市にある「サテライト信州ちくまで」で、公営競技としての競輪を体験してきました!

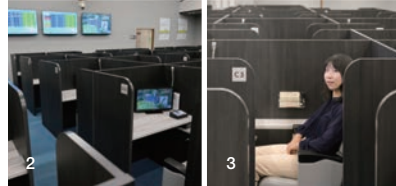


競輪とは?

競輪は、オートレース、競艇、競馬と同じく「公営競技」。公営競技とは、「国が所管するギャンブルとして行われるスポーツ」です。つまり、「国が認めているギャンブル」と言ってもいいでしょう。「うーん、ギャンブルってちょっと近寄りたないかも。」当初はそんなイメージがありましたが、実際に体験してみると、事前に抱いていたイメージは偏見だったことに気が付きました。

サテライト信州ちくまでとは?

二〇二〇年にオープンした「サテライト信州ちくまで」は、長野県初の競輪場外車券発売場。「競輪場外車券発売場」とは、競輪場に行かなくても、お金を賭ける「車券」を購入できて、競輪の生中継をパブリックビューイングできる場所のことです。それで明るい施設内見上げると、たくさんディスプレイが設置されていて、まるで空港のような意外かもしれませんが、施設内でのアルコールとタバコは禁止です。



1. 明るく清潔感のある施設内。
2. ランチメニュー、無料ドリンクバー、有料専用トイレも備えているので、競輪を一日中楽しめる車券が揃います。1人でゆったり楽しめる席は1日1,500円(32席)、ペアで楽しめる席は1日2,000円(2人掛け3席)です。
3. ゆったりくつろげるソファシートが嬉しい!

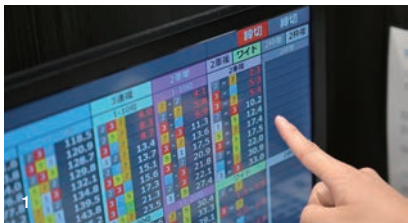


特集記事

車券を買ってみよう!

まずは車券を購入しないと始まりません。車券を買うためには、はじめにマークカード記入します。掛方を選んで、予想した車番などをマークカードにチェックします。購入金額を記入して自動券券機に持っていくと、車券を購入できます。初心者で買い方が分からなくても大丈夫。インフォメーションセンターで、丁寧に教えてもらえます。百圓は「見直し」がまず「実際」に二車複という掛け方で、人気の車券を購入してみることに。「車複」とは、複層にかかわらず「一車複」を予想する掛け方です。思い切って、まずは100円で購入。思いとお小遣いを託して車券を握って、ドキドキしながらレース開始を待ちます。

ついにレースがスタート。競輪はレースの駆け引きが必要となるスポーツで、逃げれば勝てるスポーツではないのが魅力です。例えば、レースに有利なコース取りをしたり、風の抵抗を抑え合ったりするために、選手同士は敵ではありません。ランニングという連携を組んで一緒に走りまわります。お互いのクセやタイプを理解しながら、協力してラインを築くのが、「競輪」の楽しさ。取りをするか、「フリー」コースを取りをするか、「フリー」コースを上げるかなどの駆け引きを繰り広げます。結果は、取材班全員が涙を飲む展開……! 残念ながら全員で



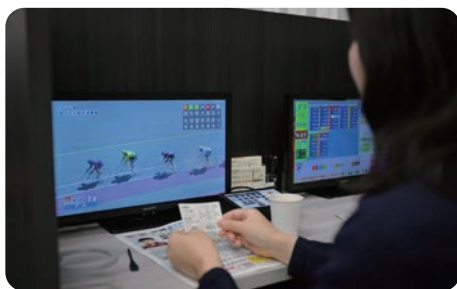
大外し。「こんどこそ」と意気込みも一度挑戦したものの、勝利の神様は我々に微笑んではくれませんでした。負けてしまったものの、ハラハラする展開が楽しくてハマってしまいそうなる感覚。最初から最後まで目が離せないレース展開に、固唾を飲んで見守るスリルは非日常です。一度体験すると、データ分析の大切さや試合の奥深さにも気づくことができます。

競輪は、朝九時頃から夜二時頃まで(三五日は毎日開催)。サテライト信州ちくまでは朝〇時から夜二時までオープンしているの(二五時二〇分頃から)〇時三〇分頃までのナター開催は、平日の仕事帰りに参加できそうです。「ガールズ競輪」も盛り上がりつつあります。

まずは『初心者』でも楽しめるイベントへ行ってみよう!

「サテライト信州ちくまで」は、競輪だけでなくスチャライイベントが随時開催されています。競輪を知ることができイベントのみならず、お笑い芸人のライブなど競輪をもっと身近に感じられるイベントも開催されています。千曲でグルメ旅を堪能しながら、ぜひチェックしてみてください!

1. レース予想には「オッズ」を参考に。オッズとは人気と配当金を示すデータのこと。オッズが低い車券は人気が高いものの配当金は低くなります。オッズを比較して、投資する車券や金額を考えるのも面白さのひとつ。競輪新聞を参考にするとのおもです!
2. 券券機で車券を受け取り、準備完了!



サテライト信州ちくまででは、現役の競輪選手によるトークショーやサイン会など様々なイベントが随時開催されています。最新情報は、公式サイトやSNS等からチェック!



サテライト信州ちくまで

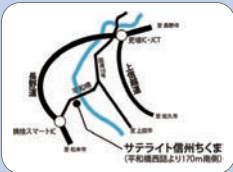
☎ 026-214-9135
《所在地》千曲市八幡 5876-4
《営業時間》10:00~21:00 《駐車場》418 台



施設サイト



X(旧Twitter)





1



2

1. ポートレイト撮影にもおすす
めな映えスポット。

2. 国の登録有形文化財に登録
されている「龍洞院架道橋」。

龍洞院(りゅうどういん)は、一五〇四年に建立された曹洞宗のお寺。国の登録有形文化財に登録されている「龍洞院架道橋」があります。JR篠ノ井線の稲荷山駅と狭捨駅の間に位置し、旧国鉄時代の一九〇〇年に参道を通すため造られたもの。現在はアーチ橋の上にさらに橋が造られ、電車はその上を走っています。

龍洞院

更埴エリア



2



1. 一重山中腹の矢代神社境内にて。

2,3. 四季折々の景色も矢代神社の魅力。



3

矢代(やしろ)神社は標高四五メートルの二重山中腹にある絶景スポット。しなの鉄道線屋代駅と屋代高校前駅の間、踏切を越えた先に大きく「山ん堂の鼻取り地藏さん」の説明看板が見える。裏には丘陵(二重山)があり、雨乞い祈願に使われたお地藏さんを祀ったお堂が建てられています。お堂からしばらく登ると、山道が途切れて鳥居が見え、開けた平地の奥には小さなお社が鎮座しています。屋代氏が戦国時代に詰城として築城した屋代城の九の郭だった場所。春には桃色の花を咲かせ、冬には一面の雪景色のんびり景色を見ているだけで癒される、とっておきのスキマスポットです。

矢代神社

更埴エリア



Skima信州イチ推し!!



千曲市スキマスポット

日々ニッチなモノ・コトを探索し続けている
Skima信州編集部が見つけた
千曲市のとっておきのスキマスポットを
厳選してご紹介!!

戸倉キティパーク

戸倉エリア

千曲市を一望できる公園「戸倉宿キティパーク」。地元では「天狗公園」とも呼ばれ、日本最大、高さ八メートルの天狗像が立っています。その昔、ある山伏が戸倉自在山に住み、厳しい修行を積み重ねながら村人の幸福を願っていたことに感謝し、のちに村人が天狗を祀ったという戸倉天狗山伝説に由来します。

春には遠くからでも山がピンク色に染まって見えるほど、二面の桜で彩られます。

Skima CHIKUMA

TAKE FREE

2024年4月発行

発行 / Skima信州
一般社団法人 信州千曲観光局

代表
山本麻綾 (Skima信州)

表紙モデル
中澤実子 (スターダストプロモーション)

冊子デザイン
青木風人

ディレクション
伊藤将人 (KAYAKURA)

【お問い合わせ】 skima@skima-shinshu.com

Skima信州とは?

Skima(スキマ)信州は長野県のニッチな観光情報を発信するWEBメディアです。

「信州のスキマを好きで埋める」をキャッチコピーに、編集部が好き!と思ったスポットやモノ・コトを発信しています。

信州千曲観光局とコラボした特設ページもあるので、千曲市を満喫したい方はぜひチェックしてくださいね。



特設ページ



霊浄山

更埴エリア

「霊浄山(れいじょうざん)の石仏群」のユニークな石仏が並び、桜と蓮の名所でもある大雲寺。城壁を思わせる石垣も特徴です。裏山「帯は」重山」と呼ばれており、いちばん高い山を「天崎山」と次いで高い場所に「霊浄山」の社殿があります。社殿の裏には石仏・文字碑・石祠など、約三〇基が並んでいます。詳しい年代のあるものは少ないようですが、もともとも古いもので一八六六(慶応二年)に造られたと記されていました。年代を見ても、筑北村旧坂井村・修那羅の石神仏と深い関わりをもつことが分かります。個人的なお気に入りです。猫の顔に人間の身体を持つ「猫神さま」と、笑顔の素敵な脱衣婆。笑っているように笑っていない、独特の表情が好き。皆さんもぜひ自分の推し石神仏を探してみてください。



詳細記事

Skima CHIKUMA 読者プレゼント企画

豪華賞品が当たるチャンス!!

本冊子を手にとった経緯や読んでみた感想を答えて、千曲市の素敵な賞品をゲットしよう!!

期間

2024年4月10日～2024年10月10日
※賞品発送をもって当選通知とさせていただきます

賞品

- ★千曲市内の宿泊施設で使える宿泊割引券 1名様
- ★千曲市の特産品など詰め合わせ 10名様



応募方法

以下のQRコードを読み込んでアンケートに回答!!



善光寺大本願別院

上山田エリア

朱色の本堂が印象的な善光寺大本願別院観音寺。上山田温泉から徒歩で二〇分、車で五分の高台にあるお寺です。二〇二二年の善光寺御開帳の際には、極楽浄土を願う善光寺、先祖供養を行う大本願、現世利益を願う観音寺の三寺を巡る御朱印帳も販売されています。古くから善光寺参りの後に精進落としたために訪れられてきた観音寺。訪れたときには散り際にしたが、春は桜と赤のコントラストが美しいお寺です。ちなみに観音寺は早朝に来ると戸倉上山田温泉に雲がかかり雲海が見られることもあります。日の出の時間に来ればさらにきれいな景色が見られること間違いなし。



詳細記事

割烹居酒屋

みやち・四代目

ゆつくりちよつと贅沢な時間を。

みや・四代目では、
温泉街ならではの『美味しいお酒』『こだわりの料理』と共に、
ご宴会やお誕生日会など、
様々な宴席で利用できる特別な空間を提供します。

事前にご予約いただければ、
ご家族やお仲間できつろげる『完全個室』もご用意できます。

当店イチオシ

1人前 **1,800円**
(税込 1,980円)

もつ鍋

※ 鍋物のご注文は2人前より承ります

〒389-0821
長野県千曲市上山田温泉 2-17-9

☎ **026-275-3938**

※ 全席テーブル席のため 2名様以上 のご利用をお願い致します

※ ご宴会は 団体40名様まで、個室は5~8名様まで 可能です



全席テーブル席で
ゆったりお過ごしいただけます



信州の希少酒・料理をご堪能あれ



店舗サイト



Instagram