



令和7年度

後期

そば打ち体験教室



＊開催日＊

- 第11回 7月21日 (月)
- 第12回 7月27日 (日)
- 第13回 8月 3日 (日)
- 第14回 8月 7日 (木)
- 第15回 8月19日 (火)
- 第16回 8月24日 (日)
- 第17回 8月28日 (木)
- 第18回 9月 7日 (日)
- 第19回 9月15日 (月)
- 第20回 9月23日 (火)
- 第21回 9月28日 (日)
- 最終回 10月 5日 (日)

状況により開催を中止する場合もございます。

お申し込みは、開催日の前日までにお電話にてご予約下さい。

ご家族、団体での体験を希望のお客様は別途お問い合わせください。
要予約 1グループ5,000円 (税込) /1鉢

武石観光センター「そば処巣栗」のそば職人が講師となりそば打ち体験を行なっています。
経験は不問、初心者でも安心してそば打ち体験ができます。
自分で打ったお蕎麦を、その場で味わうことができる貴重な体験をお楽しみください。
※ご家族、団体でのご利用も承っております。(要予約)

教室概要

自分で打ったお蕎麦(約4人前)をお土産として持ち帰っていただきます。
オプションとして、打ったお蕎麦をその場で食べることも可能です。
(別途300円の料金がかかります)

持ち物

エプロン、三角巾または
バンダナ、マスク

参加対象

小学4年生以上
(小学生は保護者同伴)



定員

各回6名(6鉢)

参加費用

おひとり2,200円
(税込・1鉢)



巣栗溪谷緑の広場

武石観光センター

〒380-0507 長野県上田市上本入2384-65

TEL 0268-86-2003

営業時間： 午前8時～午後5時

定休日： 月曜日

(祝日の場合は翌日)

※7月中旬～8月いっぱいは無休

割引券

800円以上の

食事メニュー

100円引き

美ヶ原高原 観光バス

さあ、バスで行こう！

運行期間・2025年 7.26～9.15

（土・日・祝の18日間）

運行ルート

上田駅 → 生島足島神社 → 武石地域自治センター → 武石観光センター → 湯の駅美ヶ原高原

片道 約1時間30分

◆運行スケジュール◆

7月	8月	9月
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

◆時刻表（1日4便（2往復））

上田駅→美ヶ原	美ヶ原→上田駅
8:35 発	9:10 着
13:30 発	13:45 着
14:05 発	14:20 着
16:30 発	17:05 着
17:20 発	17:55 着

◆運賃（乗車区間：片道）

乗車区間	大人	小人
上田駅→生島足島神社	2,000円	1,000円
生島足島神社→武石地域自治センター	1,500円	750円
武石地域自治センター→武石観光センター	500円	250円
武石観光センター→湯の駅美ヶ原高原	300円	150円

お問い合わせ

上田市武石地域自治センター産業観光課 TEL 0268-86-2828 FAX 0268-85-2313

美ヶ原高原 さあ、バスで行こう！

運行期間・2025年 7.26～9.15

（土・日・祝の18日間）

運行ルート

上田駅 → 生島足島神社 → 武石地域自治センター → 武石観光センター → 湯の駅美ヶ原高原

片道 約1時間30分

◆運行スケジュール◆

7月	8月	9月
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

◆時刻表（1日4便（2往復））

上田駅→美ヶ原	美ヶ原→上田駅
8:35 発	9:10 着
13:30 発	13:45 着
14:05 発	14:20 着
16:30 発	17:05 着
17:20 発	17:55 着

◆運賃（乗車区間：片道）

乗車区間	大人	小人
上田駅→生島足島神社	2,000円	1,000円
生島足島神社→武石地域自治センター	1,500円	750円
武石地域自治センター→武石観光センター	500円	250円
武石観光センター→湯の駅美ヶ原高原	300円	150円

お問い合わせ

上田市武石地域自治センター産業観光課 TEL 0268-86-2828 FAX 0268-85-2313



巣栗キャンプ場 料金表	レギュラー料金	シーズン料金
		7月19日～8月24日
4人用バンガロー	3,300円	4,150円
5人用バンガロー	4,400円	5,150円
大型コテージ	16,500円	28,500円
テント利用 (1張)	1,000円 (1名利用料込み)	
テント1名追加	1張につき2名様より1名500円 (小学生以上)	
バーベキュー場	1名100円 (小学生以上)	
※ペットの持ち込みはケージがあればOKです。		



つり掘り（ニジマス・イワナ）
 入場料：200円（釣竿・エサ付き）
 釣った魚はグラム数でご清算となります。
 魚焼き代：1匹100円（税込）

月末限定イベント
『晦日そば』
 月末はお蕎麦お食べよう！
 毎月最終営業日に、
 もりそばを**500円**でご提供！