A ちゃーしゅうや武蔵 上田原店
ちゃーしゅうやむさし うえだはらてん

とろとろのバラ肉チャーシューも絶品

石臼挽きした3種類の唐辛子と10種類以上のスパイス類をブレンドした“からし味噌”で楽しむ「からし味噌らーめん」や冬季限定の名物ラーメン「“旨辛”味噌麻婆麺」が大人気！　約2カ月間熟成させて作るやわらかなバラ肉チャーシューと共に、そのおいしさを心ゆくまで堪能して。

㊟上田市神畑226-2
☎0268-25-0701　営11時～15時（14時30分LO）、18時～22時（21時30分LO）　※土・日曜、祝日は17時～　休月曜　P12台　交上信越道坂城ICから車で約15分

B 麺賊 喜三郎
めんぞく きさぶろう

自家製麺が自慢の二郎系ラーメン

小諸市の人気居酒屋「火付盗賊」が手掛けるラーメン店。看板の「豚基本」はボリューム満点の二郎系ラーメンで、ツルツルっとした平打ち自家製麺でオリジナリティを打ち出している。自慢の麺がたっぷり200g（大盛り300g無料）！　小盛りの「子豚基本」（680円）も用意されている。

㊟上田市古里1540-3
☎0268-71-0839
営11時30分～15時、17時～21時　休木曜（祝日の場合は営業）　P15台　交上信越道上田菅平ICから車で約7分

C 拉麺酒房 熊人
らーめんしゅぼう くまじん

全国からファンが訪れる超名店

長野県産の食材で作る、超こだわりのラーメンを提供。たとえば、毎日自家製粉するところから始まる自家製麺など、麺ひとつとっても職人魂が伝わってくる。小麦が芳醇に香る麺は絶品の一言。定番の味噌ラーメンだけでも4味を扱うなど豊富なメニュー展開も特徴的だ。

㊟上田市上田原1588-4
☎0268-26-1713
営11時30分～14時LO、18時～20時30分LO　休月・火曜　P10台　交上信越道上田菅平ICから車で約17分

熊人
C 煮干し味噌拉麺 900円

上田市丸子「大桂商店」の大吟醸味噌を使用。味噌の旨味を際立たせたスープに煮干し粉を合わせ、風味を重ねている。スープの上には粗挽きの煮干し粉とピンクペッパーをトッピング。

松本「大久保醸造」の甘露醤油が味の決め手。タレにはほかの調味料や出汁素材は使わず、甘露醤油の風味や香りなど、おいしさをストレートに表現させた。スープは旨味あふれる鶏ガラベース

熊人
C 醤油拉麺 750円

喜三郎
B 豚基本 780円

豚の旨味がたっぷり詰まったスープに、香り豊かな国産小麦の平打ち麺を合わせたパワフルな一杯。麺の上には、シャキシャキの野菜タワーがこんもりと盛られていて、食べ応えも満点！

イチオシ「豚基本」に唐辛子や豆板醤などの刺激的な辛味を加えたホットなラーメン。辛いもの好きからも“クセになる”と評判を呼んでいる。山盛りの野菜と巨大なバラロールはコチラでも健在！

喜三郎
B KURENAIの豚 870円

ちゃーしゅうや武蔵
A “旨辛”味噌麻婆麺 950円

ご飯が進む旨辛ラーメン。余った麻婆ダレにご飯を入れると、二度おいしい！　数量限定のため、お昼の営業で売り切れてしまうことも。早めの来店＆注文がおすすめだ。

カラダぽかぽか♪

熱々ラーメン＆あったか温泉

上田市
UEDA CITY

旨辛ラーメンとアルカリ性の温泉で温まる（^▽^）/

RAMEN
熱々ラーメン

ちゃーしゅうや武蔵
A からし味噌らーめん 799円

15種類以上のスパイスを使った特製のからし味噌が味の決め手。動物スープと魚介出汁のWスープに鶏油を加えたコクのあるスープがそれを下支えする。麺は軽くウェーブがかかった自家製麺。

別所温泉 あいそめの湯
べっしょおんせん あいそめのゆ

食堂のオープンですます快適に！

枕草子にも登場する信州最古の温泉「別所温泉」にある日帰り入浴施設。肌がなめらかになる美人の湯としても有名で、上田市街を眺望する露天風呂や内風呂、併設する岩盤浴でじっくり体を温めることができる。2019年4月には新たに食堂が完成する予定！

㊟上田市別所温泉58　☎0268-38-2100　営10時～22時（入館受付は21時20分まで）　休第2・4月曜（祝日の場合は営業、翌火曜休み）　¥大浴場・露天風呂・福祉風呂：大人500円、小中学生250円　岩盤浴（作務衣・敷きタオル・フェイスタオル貸出料金含む）500円　P85台　交上信越道坂城ICから車で約25分

「あいそめの湯（食堂）」定食引換券を5名様に
▶▶▶P16参照

「ささらの湯」招待券をペア5組に
▶▶▶P16参照

室賀温泉 ささらの湯
むろがおんせん ささらのゆ

入った瞬間に美肌効果を実感！

のどかな風景の室賀地区に湧く天然温泉。泉質は単純アルカリ硫黄温泉で、湯に浸かった瞬間から、肌がスベスベになるのが分かる。お風呂は岩風呂と檜風呂の2種類で、それぞれ露天風呂とサウナを完備。地元食材を使った食堂や農産物の直売所もある。

㊟上田市上室賀1232-1　☎0268-31-1126　営朝風呂：5時～8時（入館受付は7時30分まで、入浴は7時45分まで）、昼・夜風呂：10時～21時（入館受付は20時20分まで、入浴は20時45分まで）　休第2・4木曜（祝日の際は変更の場合あり）　※臨時休館あり　¥朝風呂：大人300円、小中学生150円　昼・夜風呂：大人500円、小中学生250円　P120台　交上信越道坂城ICから車で約30分

うれしいクーポン Coupon

キ・リ・ト・リ・線

Plus N 2018 WINTER
大人の入館料100円引き
※その他割引・ナイト料金等との併用不可、1回限り有効
※来館時に提示。1枚につき2名有効
地蔵温泉 十福の湯
㊟上田市真田町傍陽9097-70　☎0268-75-3855
有効期限　2018年12月1日(土)～2019年2月28日(木)

Plus N 2018 WINTER
麻婆麺を注文の方に、ビール1杯目半額orお子様ラーメンサービス
※注文時に提示。1枚につき1名有効
ちゃーしゅうや武蔵 上田原店
㊟上田市神畑226-2　☎0268-25-0701
有効期限　2018年12月1日(土)～2019年2月28日(木)

HOT SPRING
あったか温泉

大江戸温泉物語 鹿教湯藤館・桜館
おおえどおんせんものがたり かけゆふじかん・さくらかん

2つの宿で名湯・鹿教湯のお湯を堪能

古くから湯治場として親しまれている「鹿教湯温泉」にある人気宿。大野天風呂や漢方薬草入りの薬湯風呂など、ほかでは味わえない珍しい温泉があり、日帰りでも利用することができる。「藤館」と「桜館」の両方に立ち寄って、プチ湯巡りを楽しんでみるのもいい。

㊟藤館：上田市西内1258　桜館：上田市西内1160　☎0570-011262　営藤館：14時～21時（入館受付は20時）　桜館：10時～21時（入館受付は20時、月～水曜15時～21時）　休無休　¥平日：大人700円、小学生300円　休前日：大人800円、小学生400円　P70台　交上信越道坂城ICから車で約40分、長野自動車道安曇野ICから車で約40分

地蔵温泉 十福の湯
じぞうおんせん　じっぷくのゆ

うれしいクーポン Coupon

県下最大級の庭園風露天風呂

神経痛などに効能がある自慢のお湯は、PH値9.4とアルカリ度が高めで、美肌にも効果的。マイナスイオン豊富な環境で、森林浴、温泉浴を満喫できる。手作りジェラートやパン、生地から手作りの石窯焼きピッツァ（1,080円～）や手打ちそば（780円～）など食事メニューも充実している。

㊟上田市真田町傍陽9097-70　☎0268-75-3855　営10時～22時（入館受付は21時30分まで）　休無休　¥平日：大人700円、小学生400円　平日ナイト（17時～）：大人500円、小学生300円　土・日曜・祝日：大人750円、小学生400円　P120台　交上信越道上田菅平ICから車で約20分

〈アイコンマークの説明〉
授乳室or授乳スペースあり　ベビーカー利用OK　子ども椅子あり　キッズスペースあり　オムツ台or替えスペースあり　座敷・小上がりあり　子ども食器あり　ながの子育て支援パスポート協賛店