



千曲市

大自然を満喫！夏の千曲市アクティビティデートコース

2023年7月3日

長野市街地から車で 40 分ほどの場所にある千曲市は、日本の夜景百選・日本三大車窓・日本の棚田百選・日本遺産と数々の名所に認定されている「姨捨」や、あんずの花や実が楽しめる「あんずの里」で有名な地域です。

千曲市の中央には名前の由来ともなっている大きな千曲川が流れ、東西には自然を活かしたキャンプ場やマレットゴルフ場が点在する、自然豊かな地域としても知られています。

今回は、そんな千曲市でシェアサイクル・SUP (サップ)・バーベキュー・キャンプと、外で思い切り体を動かして遊ぶ、夏のアクティビティデートをご紹介します！

START!

SPOT 01 千曲市シェアサイクル



姨捨駅や千曲市役所など、千曲市内には 13 カ所（2023 年 7 月現在）のシェアサイクルスポットがあり、アプリをダウンロードして会員登録をすれば、誰でも電動自転車を借りて自由に利用できます。次の予定時間まで付近をのんびり巡ってもいいですし、一日かけて千曲市を巡るしっかりサイクリングデートもおすすめ！

体を動かすのが好きなカップルだけではなく、普段はあまり運動に縁のないカップルでも、シェアサイクルなら気軽にチャレンジできるので、いつもとは違ったデートを楽しむことができます。



絶景を楽しむサイクリングデートなら、姨捨駅でシェアサイクルを借りて線路沿いを走るルートがおすすめ！千曲市全体を見渡せる、日本有数の絶景スポットとして知られている姨捨の景色を、思う存分楽しむことができます。

また、姨捨駅から 10 分ほど自転車を走らせると、日本の棚田百選にも選ばれた美しい棚田の風景も見られます。どこで撮影しても素晴らしい写真が撮れるので、絶景をバックにぜひふたりで思い出の写真を！



自転車をメインで楽しむなら、千曲川沿いのサイクリングロードを走るルートがおすすめ！サイクリングロードは自転車と歩行者専用を整備されており、安全にサイクリングを楽しめます。サイクリングロードを走るなら、千曲川近くの千曲市役所・さらしなの里・千曲市総合観光会館でシェアサイクルを借りるとスムーズです。

千曲市では初級から上級までのサイクリングコースがあり、年齢や経験に合わせたサイクリングを提案しています。お互いの体力と相談しながら、千曲市の景色と心地よい風を楽しんでみては？

基本情報

<シェアサイクル利用料金>

1 回会員：110 円/30 分毎

月額会員：1,650 円/月（110 円/30 分毎で、最初の 30 分は無料）

1 日パス（コンビニ）：1,430 円/日

1 日パス（窓口）：1,650 円/日

※上記の価格は令和 5 年度社会実験中（令和 5 年 4 月 1 日～令和 5 年 12 月 17 日）の価格

【関連リンク】

- 千曲市ホームページ
<https://www.city.chikuma.lg.jp/soshiki/kanko/event/5910.html>
- 長野県ホームページ
<https://www.pref.nagano.lg.jp/chikuken/koho/ko-susyoukai.html>

車で約 20 分

SPOT 02 大池 SUP 体験



photo (右) : 信州千曲観光局

千曲市の西側、姨捨駅や姨捨 SA を上がった先にある千曲高原の大池では、夏のレジャーにピッタリな SUP 体験ができます。SUP とは「スタンドアップパドルボード」の略で、湖や川に浮かべたボードの上に立ち、パドルを漕いで楽しむアクティビティです。大池は川と違い水の流れが穏やかで、SUP 初心者でも安全に楽しめます。SUP 体験をする際は濡れてもいい格好で。念のため着替えがあると、その後のデートも安心です。

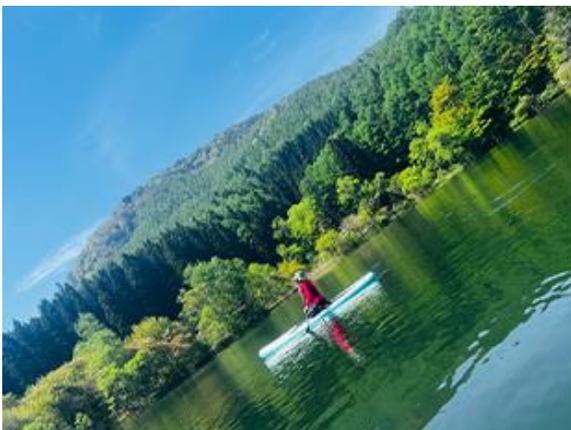


photo (左) : 信州千曲観光局

SUP に慣れてきたら本格的に SUP を楽しむもよし、大池の周りの遊歩道を歩きながら、自然の音や景色を楽しむもよし。この時期、このシチュエーションでしか楽しめない、特別な時間をふたりで楽しみましょう。

大池は見る場所、角度によっていろいろな景色や表情を見せてくれる美しい池です。森林浴をしながら周辺を散策するだけでも、自然の力でリフレッシュすることができます。

遊歩道を歩く際は、足場が悪い場所もあるので...という口実で、さりげなく手をつないでみるのも◎

基本情報

所在地：長野県千曲市八幡大池 2

お問い合わせ：TEL 026-261-0300

<SUP 体験>

実施日：令和 5 年は 4 月 29 日～10 月 31 日の毎日開催

開始時間：10:00～12:00（15 分前に集合）

料金：大人（中学生以上）5,000 円

小学生以下 3,000 円（両親など同乗する場合 2,000 円）

※ライフジャケット・ヘルメット込み

※ウェットスーツ一式貸出あり（別料金）

※バーベキュー付きプランあり

申込み方法：信州千曲観光局（TEL 026-261-0300）

または、お申込みフォームよりお申込みください。

【関連リンク】

- 信州千曲観光局

<https://chikuma-kanko.com/2023-03-03/post-37436/>

同スポット

SPOT 03 大池市民の森でバーベキュー&キャンプ



夏のレジャーと言えばやっぱりバーベキューとキャンプ！大池のほとりににはバーベキュー用スペースとキャンプサイトがあり、本格的なバーベキューとキャンプが楽しめます。受付を済ませたら、スペース内の好きな場所を確保して準備を進めましょう。



テントサイトは木陰と芝生の2カ所があり、好きな方でテントを設営できます。天候や気温、混み具合や好みに合わせて設置場所を選びましょう。テントの組み立て方などは事前にしっかり調べておくと、頼もしい姿を相手にアピールできるチャンスになるかも。



バーベキュー場は木陰の中にあるので、夏の強い日差しを避けてバーベキューを楽しむことができます。他の利用者との間隔も広いので、食材や機材を多めに持って行ったり、椅子を置いたりしてもOK！下ごしらえなどの準備や片付けに便利な炊事場も完備されているので、バーベキュー初心者でも手軽に楽しめます。作業を分担しながら協力して準備を進めれば、ふたりの距離もグッと縮まるはず。



テント泊が苦手・不安なカップルは、バンガローを借りて宿泊するのもおすすめ。バンガローなら大変な設営が不要で、動物や虫、プライバシーやセキュリティの心配をせずに安心して宿泊できます。

アウトドア初心者には、まずは『昼間は外でバーベキュー、夜は設営不要で安全なバンガロー泊』というプランにして、次回以降テント泊を計画するといいかも。

バンガローは5人用と8人用がありますが、ふたりでもレンタル可能です。



大池市民の森では、SUP・キャンプ・バーベキューのほか、大人も楽しめる本格的な無料アスレチックや、テニスコートの貸し出しも行っています。

アウトドア派のカップルならバーベキュー&テント泊。運動好きなカップルならSUP・アスレチック・テニス。のんびり派のカップルなら大池の周りをゆっくり散策して、会話や景色を楽しむ。などなど、ふたりの趣味や気分によって大池の楽しみ方はさまざまです。

暑い夏の休日は、涼しい千曲高原で過ごしてみたいはいかがでしょうか。

基本情報

所在地：千曲市八幡大池 2 イ-379

お問い合わせ：TEL 026-272-5372

<バーベキューサイト>

利用時間：9:00～16:00（日帰り受付 9:00～11:00）

料金：1名につき 120 円（小学生以上）

テント・タープ・日除け等を設置する場合：1張りにつき別途 620 円～1,860 円

<テント1泊>

利用料金：

1張りテント面積4平方メートルにつき 620 円

8平方メートルにつき 1240 円

12平方メートルにつき 1,860 円

※テント、タープは24時間ごとの料金です。

受付時間：12:00～14:00（チェックアウト 11:00）

<バンガロー>

料金：1棟1泊 5,000円

※5人用 8人用ともに同料金

チェックイン：13:00～16:00

チェックアウト：9:00

<テニスコート>

料金：3時間 250円

【関連リンク】

- 大池市民の森

<http://ooike-chikuma.com/>