信州 千曲市

千曲川の ほとりを 旅する あなたに

さらしな・姨捨名月の里
姨捨の棚田

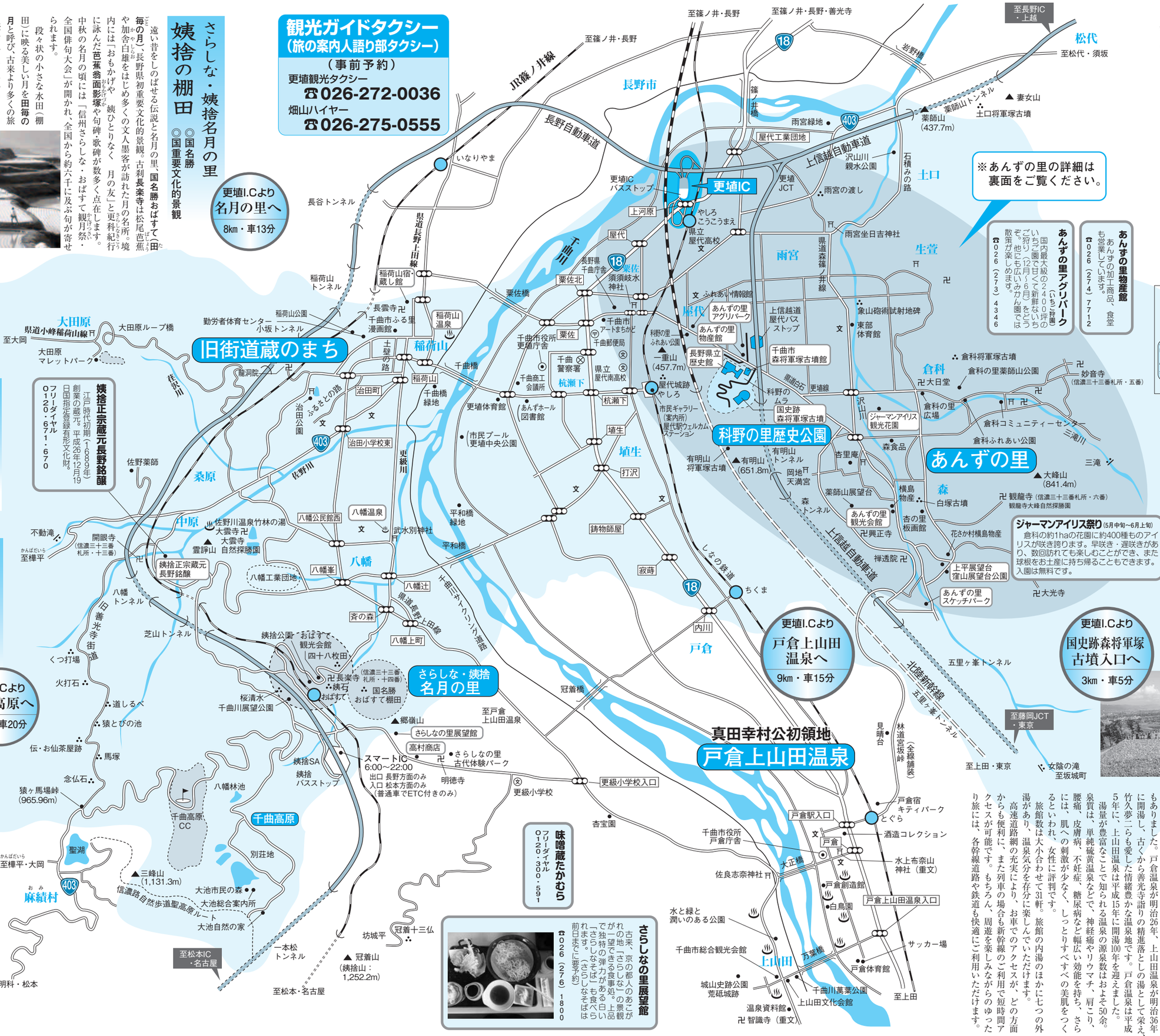
◎国名勝
◎国重要文化的景観

遠い昔をしのばせる伝説と名月の里、国名勝おばすて（田毎の月）、長野県初重要文化的景観。古刹長楽寺は松尾芭蕉や加舎白雄をはじめ多くの文人墨客が訪れた月の名所。境内には「おもかげや　姨ひとりなく　月の友」と更科紀行に詠んだ芭蕉翁面影塚や句碑・歌碑が数多く点在します。中秋の名月の頃には「信州さらしな・おばすて観月祭・全国俳句大会」が開かれ、全国から約六千に及ぶ句が寄せられます。

段々状の小さな水田（棚田）に映る美しい月を田毎の月と呼び、古来より多くの旅人が訪れています。名月の山鏡台山を望む姨捨公園、姨捨駅から善光寺平を一望する景色は日本を代表する車窓の一つでもあります。また駅にある展望台からは、昼は棚田、夜は夜景を楽しむことができます。

観光ガイドタクシー
（旅の案内人語り部タクシー）

（事前予約）
更埴観光タクシー
☎026-272-0036
畑山ハイヤー
☎026-275-0555


至篠ノ井・長野
至篠ノ井・長野・善光寺
至長野IC・上越
松代
至松代・須坂
JR篠ノ井線
長野市
篠ノ井橋
岩野橋
長野自動車道
薬師山トンネル
▲妻女山
土口将軍塚古墳
薬師山（437.7m）
雨宮緑地
屋代工業団地
上信越自動車道
沢山川親水公園
石積みの路
土口
いなりやま
長谷トンネル
更埴IC バスストップ
更埴IC
更埴JCT
雨宮の渡し
上河原
やしろこうこうまえ
県立屋代高校
屋代
雨宮坐日吉神社
雨宮
県道森篠ノ井線
生萱
千曲川
長野県千曲庁舎
栗佐須須岐水神社
栗佐北
栗佐橋
県道長野上田線
稲荷山トンネル
稲荷山宿・蔵し館
長雲寺
千曲市ふる里漫画館
稲荷山公園
勤労者体育センター小坂トンネル
稲荷山温泉
ふれあい情報館
あんずの里アグリパーク
あんずの里物産館
上信越道屋代バスストップ
象山砲術試射地碑
東部体育館
千曲市アートちかど
千曲郵便局
千曲市役所更埴庁舎
栗佐
科野の里ふれあい公園
▲一重山（457.7m）
長野県立歴史館
千曲市森将軍塚古墳館
大田原
県道小峰稲荷山線
大田原ループ橋
至大岡
大田原マレットパーク
旧街道蔵のまち
土蔵の路
稲荷山
千曲橋
千曲市警察署
県立屋代南高校
杭瀬下
千曲商工会議所
あんずホール図書館
更埴体育館
市民プール更埴中央公園
埴生
打沢
倉科
倉科将軍塚古墳
倉科の里薬師山公園
妙音寺（信濃三十三番札所・五番）
大日堂
倉科の里広場
倉科コミュニティーセンター
倉科ふれあい公園
三滝川
三滝
ジャーマンアイリス観光花園
森食品
杏里庵
あんずの里
▲大峰山（841.4m）
科野の里歴史公園
屋代城跡やしろ
市民ギャラリー（案内所）屋代駅ウェルカムステーション
国史跡森将軍塚古墳
有明山将軍塚古墳
▲有明山（651.8m）
有明山トンネル
岡地天満宮
森トンネル
薬師山展望台
あんずの里観光会館
横島物産
白塚古墳
杏の里板面館
観龍寺（信濃三十三番札所・六番）
観龍寺大峰自然探勝園
花さか村横島物産
上平展望台窪山展望台公園
あんずの里スケッチパーク
禅透院
大光寺
上信越自動車道
桑原
佐野川
佐野薬師
治田町
治田公園
ふるさとの路
治田小学校東
更級川
八幡温泉
八幡公民館西
武水別神社
平和橋緑地
平和橋
中原
佐野川温泉竹林の湯
大雲寺
霊諍山自然探勝園
不動滝
開眼寺（信濃三十三番札所・十三番）
至稲平
姨捨正宗蔵元長野銘醸
八幡
八幡峯
八幡工業団地
八幡辻
八幡トンネル
斉の森
八幡上町
県道長野上田線
千曲三ヤトンネル湯館
鋳物師屋
寂蒔
しなの鉄道
ちくま
内川
戸倉
冠着橋
冠着山
至戸倉上山田温泉
真田幸村公初領地
戸倉上山田温泉
北陸新幹線
五里ヶ峯トンネル
至藤岡JCT・東京
至上田・東京
女陰の滝
至坂城町
見晴台
林道宮坂峠（全線舗装）
戸倉宿キティパーク
とぐら
酒造コレクション
戸倉駅入口
戸倉
水上布奈山神社（重文）
大立橋
佐良志奈神社
戸倉創造館
白鳥園
戸倉上山田温泉入口
千曲市役所戸倉庁舎
水と緑と潤いのある公園
千曲市総合観光会館
上山田
万葉橋
サッカー場
戸倉体育館
城山史跡公園荒砥城跡
千曲川萬葉公園
上山田文化会館
温泉資料館
智識寺（重文）
至上田
杏宝園
更級小学校
更級小学校入口
姨捨公園
おばすて観光会館
四十八枚田
長楽寺
姨石
国名勝おばすて棚田
（信濃三十三番札所・十四番）
さらしな・姨捨名月の里
桜清水
千曲川展望公園
郷嶺山
さらしなの里展望館
高村商店
さらしなの里古代体験パーク
明徳寺
姨捨SA
姨捨バスストップ
スマートIC 6:00～22:00 出口 長野方面のみ 入口 松本方面のみ（普通車でETC付きのみ）
八幡林池
千曲高原
千曲高原CC
別荘地
聖湖
至樺平・大岡
麻績村
▲三峰山（1,131.3m）
信濃路自然歩道聖高原ルート
大池市民の森
大池総合案内所
大池自然の家
坊城平
冠着十三仏
一本松トンネル
▲冠着山（姨捨山：1,252.2m）
至松本IC・名古屋
至松本・名古屋
至明科・松本
猿ヶ馬場峠（965.96m）
念仏石
馬塚
猿とびの池
伝・お仙茶屋跡
道しるべ
火打石
くつ打場
善光寺街道
芝山トンネル
八幡トンネル
八幡工業団地
姨捨正宗蔵元長野銘醸
開眼寺（信濃三十三番札所・十三番）
大雲寺
霊諍山
至樺平
不動滝
桑原
佐野薬師
治田公園
治田小学校東
更級川
佐野川
八幡温泉
八幡公民館西
武水別神社
平和橋緑地
平和橋
中原
佐野川温泉竹林の湯
大雲寺
霊諍山自然探勝園
八幡
八幡峯
八幡工業団地
八幡辻
八幡トンネル
斉の森
八幡上町
県道長野上田線
千曲三ヤトンネル湯館
鋳物師屋
寂蒔
しなの鉄道
ちくま
内川
戸倉
冠着橋