

芭蕉気分で旅する日本の原風景

「更科紀行」の芭蕉も歩いた棚田。
今も昔も変わらない心にくっとくる景色を楽しんで。



特別純米 棚田

優しい香りと
スッキリした味わい

千曲川の西側に広がる姨捨の棚田で契約栽培したひとごちを100%使用。棚田と同じ水源の湧水で仕込みました。フルーティーですっきりした味わいは特に女性に人気です。

棚田の米を使用



長野銘醸

信州みそ 棚田の米を使用

無添加天然素材、昔ながらの味

棚田で取れた米を地元で寒仕込みしたみそ(棚田)。古くから伝えられるまろやかでこくのある懐かしい味が魅力。職人たちが手間をかけ、心を込めて作るみそはふるさとを感じる味に仕上がっている。信州千曲ブランドにも選ばれた一品。



高村商店



姨捨棚田米

棚田のお米づくり

「耕して天に至る」希少価値のある棚田の米
棚田を守る保全活動で作られるお米は昔ながらのはげ掛けを行い、天日で稲を乾燥させているため格別の味わい。

棚田貸し出す制度

重要文化的景観に選定された「姨捨の棚田」を守るため、一緒に農作業をしてみませんか？田植え、草刈り、稲刈りや脱穀作業に参加してもらって体験コースと、棚田で収穫されたお米が届く「保全コース」がある。
■お問合せ/千曲市農林課 ☎026-273-1111(代)



千曲の味を食べる

更科そば

更級(さらしな)で更科そばが食べたい
そばの実の中心部を使った白い「更科そば」。江戸時代に蕎麦屋が仕えたお殿様「保科家」より、地名「更級(さらしな)」から当てて「更科そば」と名づけることを許された由緒あるそば。本場の味をぜひご賞味を。

姨捨・さらしなの里エリア 散策スポット紹介



おほかげや
姨ひとりなく月の友
芭蕉翁面影塚

月の名所 紅葉

月の名所として、芭蕉・宗祇をはじめとする文人墨客にこよなく愛され、俳諧の聖地といわれている天台宗の名刹。境内には多くの句碑・歌碑が並び、中秋の名月の頃に開催される「信州さらしな・おぼすて観月祭」のイベント会場のひとつ。本尊阿彌陀如来を中心に百体観音が並び信濃三十三番観音霊場第十四番札所。秋の紅葉の名所。
■お問合せ/☎026-273-3578

長野自然100選
大雲寺自然探勝園



大雲寺は天正元年(1573)の創建で、四季を通じ景観が楽しめる。特に桜の花が咲く4月中旬、紅葉の頃が大変美しく、周囲の山に抱かれた情景は見事。大雲寺の桜は長野県の自然100選に選定されている。
■お問合せ/大雲寺 ☎026-272-3159

姨捨宿泊ガイド
八幡温泉ホテルうづらや ☎026-272-1008 http://uzuraya.net/



姨捨駅 1
駅舎は大正時代に設計された洋風の洒落た建物。眺望が見事な姨捨駅周辺は日本三大車窓に選ばれている。また姨捨駅ではスイッチバックが見られる。クルーズ列車「TRAIN SUITE 四季島」1泊2日コースの停車駅にもなっており、美しい夜景が楽しめる。



武水別神社 7
『おはちまんさん』として親しまれ、交通安全祈願で有名。県の天然記念物である境内の古木や立川流の傑作といわれる社殿彫刻は見事。
■お問合せ/☎026-272-1144



さらしなの里 古代体験パーク 8
縄文時代の集落を再現した歴史公園。公園内の歴史資料館には円光房(えんこうぼう)遺跡から発掘された縄文時代の土器や土製品などを展示。体験コーナーでは石器づくりや飾り玉づくりなどが楽しめる。
■料金/【歴史資料館】大人300円・高校生150円・中学生以下無料
■休館日/月曜、祝日の翌日、年末年始
■お問合せ/さらしなの里歴史資料館 ☎026-276-7511



千曲高原 9
大池を中心に広がる高原。太平洋側と日本海側の植物分布の境界にあたる高原植物の宝庫。キャンプ場やゴルフ場などもあり、大自然の中での森林浴やハイキングもおすすめ。



大池キャンプ場 10
バンガローやフットサルコートがあり、バーベキューも楽しめる。
■キャンプ・バンガロー営業期間/4月1日~10月31日
■料金/キャンプ場・バンガロー使用有料
■お問合せ/大池総合案内所 ☎026-272-5372



千曲川展望公園 11
国道403号線沿いにある小さな展望公園。千曲川や善光寺平を見渡せる。映画のロケ地にもなっている。

体験してみよう!

みそまるづくり
無添加天然味噌で作るみそまる作り

■実施日/1月2週目~11月まで(定休日の第1、第3水曜日と日曜日を除く)
■会場/味噌蔵たかむら(高村商店)
■料金/1人1,000円
■予約先/味噌蔵たかむら(3日前までに予約) ☎026-276-0591

おもしろ古代体験
飾り玉作り、自然の音体験など!

■会場/さらしなの里歴史資料館
■料金/体験内容により異なる(要予約)
■開催時間/9時~16時30分
■予約先/さらしなの里歴史資料館 ☎026-276-7511

おすすめ散策
棚田の心地良い風景を楽しむ散策へ
絶景を楽しむ旅へ出発!
姨捨は日本の原風景と言われる美しい棚田と広々と見渡せる善光寺平が一緒に見られる場所。見ているだけで癒される風景ですよ!



戸倉上山田温泉