

姨捨・さらしなの里

月の都 千曲 棚田と善光寺平の絶景

幻想的な景色が人々を魅了し続ける姨捨の棚田。古今和歌集に姨捨の景観と月の歌が残っていることは、いかにこの風景が古くから愛されてきたかを物語っています。「田毎の月」で知られる姨捨は国の名勝に指定されています。また、重要文化的景観にも選定され、季節や時間で姿を変える風景は日本の原風景を想わせ、素朴な感動を与えてくれます。



旧街道・稲荷山エリア
おんず・科野の里エリア
姨捨・さらしなの里エリア
戸倉上山田温泉エリア

姨捨山伝説

この辺りには、姨をこの山に捨てた男性が、名月を見て後悔に耐えられずに連れ帰ったという逸話があり、「大和物語」や「今昔物語集」などにも掲載されている。さらに連れ帰りを隠していた姨の知恵によって、殿様の出す難題を解決。その後、老人を大切にすると伝えられている。



一夜さは我さらしなよ
さらしなよ
一茶

眺めるだけで満足
みんなが見たい
千曲の絶景

善光寺平の絶景

眼下に広がるパノラマは圧巻
姨捨の澄んだ空気が
遠くまで見渡せる理由のひとつ

善光寺、川中島古戦場など歴史的な場所が見渡せる絶景スポット。

川中島の戦いの舞台、善光寺平

長野盆地は別名、善光寺平。さまざまな歴史の表舞台となった場所。この地は鎌倉時代以降、しばしば戦場となった。有名なのは、5度にわたり武田信玄と上杉謙信の戦った川中島の戦。その初戦は姨捨の棚田のふもと、八幡の地で行われた。現在、川中島古戦場史跡公園には、信玄・謙信の一騎打ちの像や首塚などがある。



姨捨夜景ツアー

- 実施日/土曜日
※除外日 7月温泉夏祭りの日・8月7日・お盆・年末年始 他
- 場所/戸倉上山田温泉～姨捨
- 料金/大人3,500円
小学生以下2,000円
※戸倉上山田温泉宿泊者割引あり
- 開催時間/20時頃～(約1時間半)
- 予約先/信州千曲観光局 ☎026-261-0300
- ※実施日・料金など変更になる場合がございます。



みんなが選んだ日本の景色

- 姨捨からの風景は、一見の価値あり! たくさんの「見たい!」に選ばれています。
- ◆日本棚田百選/姨捨地域
- ◆日本三大車窓/姨捨駅
- ◆日本三大名月/姨捨地域
- ◆足を延ばして訪れてみたい駅 姨捨駅(第2位) (日本経済新聞社の2007年アンケート)
- ◆国の名勝/姨捨(田毎の月)
- ◆日本夜景百選/姨捨サービスエリアからの景色
- ◆国の重要文化的景観/姨捨の棚田



日本の名勝 田毎の月

平安時代から月の名所として知られていた姨捨「田毎の月」は水を張った時期にしか見られない初夏の幻想的な風景

水を張った田んぼに月が映る、昔とかわらない美しい景色。

歌にも詠まれた田毎の月

平安時代の頃から姨捨は観月の名所として知られ、古今和歌集にも詠まれた場所。江戸時代から明治にかけて開田が大きく進み斜面に並ぶ不揃いな形の田んぼに映る月が移りゆくことを「田毎の月」と言い表し、姨捨の田毎の月は松尾芭蕉や小林一茶など多くの俳人が訪れ、俳句の題材にもなっている。(田毎の月:5月下旬-6月上旬)



浮世絵に描かれた名所

歌川広重作「更科田毎月鏡台山」(千曲市教育委員会提供)
棚田ひとつひとつに月が映るさまを描いたこの浮世絵によって姨捨の地は有名になった。
©千曲市教育委員会



四十八枚田 しじゅうはちまいだ

阿弥陀の四十八願に由来するという四十八枚田は一反歩(300坪)を48枚に分けた棚田。四十八枚田地区は姨捨の名勝指定地区の一つ。

主なイベント

- 仲秋祭
近在の獅子舞神楽が奉納され、仕掛け花火も披露される。
■開催日/9月14日
■場所/武水別神社
■お問合せ/武水別神社 ☎026-272-1144
- 信州さらしな・おぼすて観月祭
長楽寺を中心に、中秋の名月にちなんだイベントを開催。
■期間/中秋の名月の頃
■場所/姨捨地区一帯
■お問合せ/信州千曲観光局 ☎026-261-0300
- 千曲菊花展
特設花壇に愛好家が丹誠込めた菊花を展示。
■期間/10月下旬～11月中旬
■場所/武水別神社
■お問合せ/千曲商工会議所 ☎026-272-3223
- さらしなの里縄文まつり
縄文時代にタイムスリップ! 楽しいイベントがいっぱい。
■開催日/10月の最終日曜日
■場所/さらしなの里古代体験パーク
■お問合せ/さらしなの里歴史資料館 ☎026-276-7511
- 大頭祭(選択無形民俗文化財)
400年以上の歴史を持つ、五穀豊穣に感謝する新嘗祭。
■期間/12月10日～14日
■場所/武水別神社
■お問合せ/武水別神社 ☎026-272-1144

