

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ぐ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。棚田と同じ水源の良質な水で仕込みました。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。酒蔵見学(5月~9月)は事前に要相談。

■お問合せ/長野銘醸 ☎026-272-2138



信州みそ

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るやかでここ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る一品。

■味噌蔵たかむら(高村商店 ☎P03) 参照



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せ掛けを行い、天日で稲を乾燥させているため格別の味わい。

姨捨 棚田の田植え体験/棚田貸します制度
初夏の青空のもと、田植え体験ができます。また重要な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くださる方を募集しています。<保全コース>では棚田で収穫されたお米が届きます。
■お問合せ/千曲市役所 ☎026-273-1111(代)



千曲市日本遺産センター

日本遺産や姨捨の棚田、歴史・文学の紹介、観光案内など。市内29の文化財とストーリーなどの資料を展示。
■営業時間/9時~18時
■休館日/月曜日(祝日の場合は営業)、祝日の翌日、年末年始
■お問合せ/☎026-273-4170

絶景も楽しめるイタリア料理店「IL LUNA(イル・ルーナ)」は日本遺産センター内にある。
■営業時間/11時~14時(L.O.13時30分)
※ディナータイムは予約制です(17時~)
■定休日/月・火曜日
■お問合せ/☎026-285-0672



姨捨・さらしなの里エリア 散策スポット紹介



放光院 長楽寺

おもかげや 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。初夏には蓮の花が美しい。
■お問合せ/大雲寺 ☎026-272-3159



姨捨駅

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。松本方面のホームには、外向きのベンチや展望デッキがあり、夜景など美しい景色を楽しめる。



武水別神社

『おはまんさん』として親しまれる。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

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などを展示。体験コーナーでは火おこし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



千曲市武水別神社神官松田邸

神官松田邸は、千曲市初の古文書専門の博物館。約13000点の松田家文書のほか、約2000坪の敷地には中世の居館跡に建てられた江戸時代から明治時代の建物群が点在しており、歴史を体感できる施設となっている。
■開館日/金・土・日曜日
■開館時間/午前9時~午後5時(入館は午後4時30分)
■観覧料/大人300円、高校生150円、中学生以下無料
■お問合せ/千曲市武水別神社神官松田邸 ☎026-247-8760



千曲高原

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

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月下旬~10月31日(予定)
■料金/キャンプ場・バンガロー使用料
■お問合せ/大池総合案内所 ☎026-272-5372



千曲川展望公園

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。

姨捨・さらしなの里 エリアの宿	八幡温泉ホテルうづらや ☎026-272-1008 Wi-Fi完備/一人旅OK/素泊まりOK/連泊プラン有	姨捨ゲストハウスなからや ☎090-2306-7226 Wi-Fi完備/一人旅OK/素泊まりのみ/貸切可
-----------------	--	---

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!



1 姨捨駅
展望台ホームで棚田が一望できる。

2 棚田散策
姨捨の棚田は国の「重要文化的景観」や「日本棚田百選」にも選定されている。今も小さな棚田が1500余りも連なり郷愁あふれる風景をつくりだしている。

3 姪石苑
姪石苑からの景色

4 長楽寺
境内には芭蕉の面影塚をはじめ多くの句碑・歌碑がある。

5 四十八枚田毎観音
宝永3年(1706年)に建立され、四十八枚田を見守っている。

6 大雲寺自然探勝園
「長野自然100選」に選ばれた桜、紅葉の名所。また、大雲寺一帯は、自然探勝園に指定され、四季を問わず散策には最適である。

7 武水別神社
古くは善光寺平の五穀豊穡と千曲川の治水を祈念して祀られたという。武士にとっては、諏訪神社と同じく、戦勝祈願の社として利用された。木曾義仲、越後の長尾景虎(謙信)が有名。

戸倉上山田温泉