

おばすて 姉捨棚田散策マップ

どこか懐かしく、心癒される日本の原風景、重要文化的景観の「姨捨の棚田」。

土を盛って作る「土坡(どは)」という畦(あぜ)が優美な印象を与えます。

日本で初めて文化財指定を受けた農耕地、棚田を散策してみよう！

車は駐車場に停めましょう。

「姨捨の棚田」は、農耕車・関係者以外の車両進入はご遠慮ください。

道幅狭く、すれ違いできません。脱輪多発!

—— 徒歩用の道 ※時間は目安です。

至稻荷山

千曲川

八幡上町

森の斎

標高約430m

四十八枚田

新雲井橋

石媛

屋



—

高遠

冠着山

棚田散策のマナー

●農家の皆様が最優先です。
作業の妨げにならないように
しましょう。

●あいさつをしましょう。

●ゴミは持ち帰りましょう。(農作業時のケガにつながるおそれがあります。)

●田畑や畔には入らないようにしましょう。

日本遺産

月の都 千曲 — 姨捨の棚田がつくる摩訶不思議な月景色「田毎の月」—

日本人の美意識を表す「月見」。中でも歴史的に文学や絵画の題材となってきた「姨捨山に照る月」、「田毎の月」は日本を代表する月見の名所です。姨捨は、地名の響きから棄老物語を語り伝えてきました。月見に因む文芸への遊び心を鼓舞する一方で、棚田での耕作や伝統行事を通じて古老の知恵と地域の絆を大切にする教えを育んできたのです。

すべての棚田に映る月影を一枚の浮世絵に表現した歌川広重の摩訶不思議な「田毎の月」のような「古来の月見」を長楽寺などから、また「月の都 千曲」が奏でる「新しい月見」を姨捨駅などから楽しみに出かけましょう。

千曲市日本遺産センター TEL:026-273-4170

休館日：月曜日（祝日の場合は営業）、祝日の翌日、年末年始

ケーキ店「パティスリー・テロワール」

営業時間：10時～18時（ケーキがなくなり次第終了）

定休日：月曜日・火曜日



日本遺産「月の都 千曲」HP
<https://tsukino-miyako.jp/>

画像提供：千曲市



鏡台山から昇る満月

月の都
千曲



歌川広重作
信濃更科田毎月鏡台山



フォトスポット

どこから撮っても絵になる姨捨エリア。季節や時間帯によってさまざまな表情を見せてくれます。代表的なフォトスポットをご紹介します。

名勝

長楽寺



四十八枚田



棚田



棚田を撮るならココ

姪石苑



長尾根



曽根塚古墳



善光寺平を望む景色もオススメ！

姨捨駅ホーム



姨捨公園



千曲市日本遺産センター



三脚使用について

あぜ道・畑の側道などでの使用は厳禁です。

（地表が崩れたり農作物を傷めてしまうため）

三脚の脚を伸ばしたままの移動はおやめください。

名勝「姨捨(田毎の月)」

長楽寺

天台宗の名刹として知られる長楽寺は、信濃三十三番札所の十四番目。境内には天保5年(1834年)に建立された本堂や観月殿、月見堂のほか、元禄4年(1691年)再建の観音堂があります。境内の中央付近には姨岩と呼ばれる大きな岩があり、山門脇には「芭蕉翁面影塚」【おもかげや 姨ひとりなく 月の友】があります。これは元禄元年(1688年)、姨捨山の月を眺めようと木曽路から猿ヶ馬場峠を越えてこの地を訪ねた松尾芭蕉が「更科紀行」の中で詠んだ句の碑です。

姨捨駅

標高547mに位置します。1,000mごとに25m上がる急勾配のため、スイッチバック方式の駅となっており、蒸気機関車時代は、この駅で給水をおこなっていました。

昭和9年に建てられた駅舎は大正モダニズムを伝える建物です。平成22年には駅舎のリニューアル工事が行われ、合わせて上り線ホームに展望デッキが新設されました。ホームには、外向きに設置されたベンチもあり、ゆっくりと景色を眺めることができます。駅からの眺めは「日本三大車窓」の一つに数えられ、善光寺平を一望できます。

姨捨公園

善光寺平が一望できる景勝地です。東宮妃良子女王殿下(昭和天皇の皇后)御巡遊(大正12年8月29日)お手植えの松と記念碑(大正12年8月29日建立)があります。

行
っ
て
み
よ
う
！

四十八枚田(四十八枚田地区)

長楽寺が所有する田で、四十八枚田保存会により維持管理されています。西行法師が阿弥陀四十八願に因み名付けたと伝えられています。田の中ほどには宝永3年(1706年)の銘がある田毎観音がひっそりと佇んでいます。

棚田(姪石地区・上姪石地区)

棚田は総面積40haで約1,500枚の田があります。農道や水路の整備、棚田保全団体による復旧作業により荒廃農地は徐々に減少してきています。

棚田の四季

4月上旬
田植えの準備

5月下旬～
6月上旬
田植え

6月～8月
草刈り・草取り

9月下旬
稲刈り・
ハゼカケ

10月中旬
脱穀

11月下旬頃
～3月
棚田休眠の時期

5月上旬
水張り
はじめる



田毎の月



中秋の名月の頃
観月祭



11月
田おこし
(来年の備え)



(一社)信州千曲観光局 TEL.026-261-0300

<https://chikuma-kanko.com/>



2026年7月発行

一日一組限定「月見の宿」
The Moon Terraces Obasute

公式ホームページはこちら→

