

# 名峯・冠着山と棚田風景 姨捨・更級 おぼすて・さらしな地区

千曲市川西地区ウォーキングマップ

かわにしburari・千曲市



至聖山・聖湖

至大池

至大池・一本松峠↓

至聖山・聖湖

至大池

至大池・一本松峠↓

姨捨

おぼすて観光会館

姨捨公園

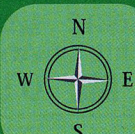
大池公民館

長楽寺

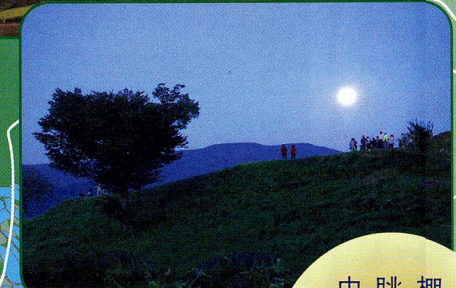
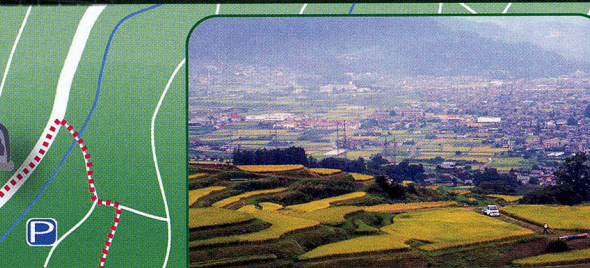
姨捨駅

姨捨サービスタウン

大池百八灯  
行事実施場所



至古峠越え↓  
東山道 北陸道連絡路



重要文化的景観  
「姨捨の棚田」

棚田から  
眺める  
中秋の名月



大池百八灯

観月孝子公園

観月殿  
姨捨孝子観音

さらしなの里展望館

至冠着山

至御麓から大池

至八幡・武水別神社

八幡

代区公民館

コースB

雲井橋跡  
歌碑

青松寺

二十三夜講壇  
庚申講碑

双子塚

社宮司

コバル・ヤマダ(株)  
アビックヤマダ(株)吉野工場

共立機器(株)戸倉工場

羽尾

瘡守神社

明德寺

高村商店

明德寺・大池・棚田をめぐるコース

至戸倉・上山田温泉

里から  
仰ぐ  
冠着山



冠着山見抱岩(ほこだきいわ)

更科小学校

仙石

## 坊城平いこいの森キャンプ場

冠着山のふもと、静かな林の中にあるキャンプ場。散策歩道、池、広場、休憩所、キャンプ施設、宿泊キャビン（利用期間 6月～9月、予約要）などがあり、晴天時には北は善光寺平、南は上田・佐久、西は松本方面まで 360°パノラマの景色が楽しめる。広場の横の鳥居から冠着山頂への登山道が整備されている。施設等問合せ：千曲市教育委員会生涯学習課 026-273-1111（内線 6352）

## 冠着十三仏

十三仏は、冥界での審判を司る十王等の本地仏で、死者の追善供養を司る仏様（1不動明王、2釈迦如来～12大日如来、13虚空蔵菩薩）。冠着修験が盛んな時代に祀られたものを、大岩を十三仏に見立てて復元した。上方の大岩「浄土岩」からの眺めは絶景。周辺にはトリカブトが群棲する。

## 児抱岩 ぼこだきいわ

地元には、「天手力男命は天岩戸を担いでやってきて冠着山の頂上で休んだ。その時、天岩戸のかけらが落ちてできたのが児抱岩」との伝説がある。高さ30m、横幅 10m とも言われる岩壁はかつての冠着修験の修験道場で、そこからの眺望も見事。修験の聖地、祈りの聖壁である。

## 冠着山頂域

広く平らな山頂域に、冠着神社の鳥居、祠がある。祭神は冠着権現、月読尊（つきよのみこと）。地元6社の神々、石尊大権現（雨降山神）、祖霊神なども祀られている。ホテル舞う7月28日には役員、宮司が集い五穀豊穰、地域安泰を祈願。北アルプス、北信五岳、浅間山から奥志賀の連山、美ヶ原高原、上田盆地、善光寺平などが展望できる。高浜虚子「更科や姨捨山の月ぞこれ」の句碑もある。



山頂からの眺め

## 久露滝 くるたき

冠着山北斜面、御麓（みろく）登山口の鳥居から約 10 分。冠着山からの湧水が流れ落ちる久露滝に着く。かつては修験者の修行の場で、一級河川雄沢川の源流が流れ出る。滝の下流に千曲市指定の留意種、ハコネサンショウウオが生息。春のスミレ、オオネコヤナギ、エンレイソウ、初夏の山アジサイなどが季節を美しく彩る。登山口に駐車場は無い。登山口手前 50m、200m 地点に数台駐車可能。

## 郷嶺山 ごうれいやま 観月公園

冠着山山頂「冠着神社」の里宮に比定、入口に「更級観月殿案内」碑が建つ。明治中頃、「実ノ姨捨山」冠着山説を唱えた同地の塚田雅丈が、冠着山の復権（復命）運動を展開。「さらしな」を村名（更級村）とするなど、界隈は歴史文化の郷、観月の郷として知られた。公園には観月殿、句碑、歌碑、山頂には昭和 36 年建立の姨捨孝子観音像が立つ。手打ちそば処「さらしなの里展望館」もある。

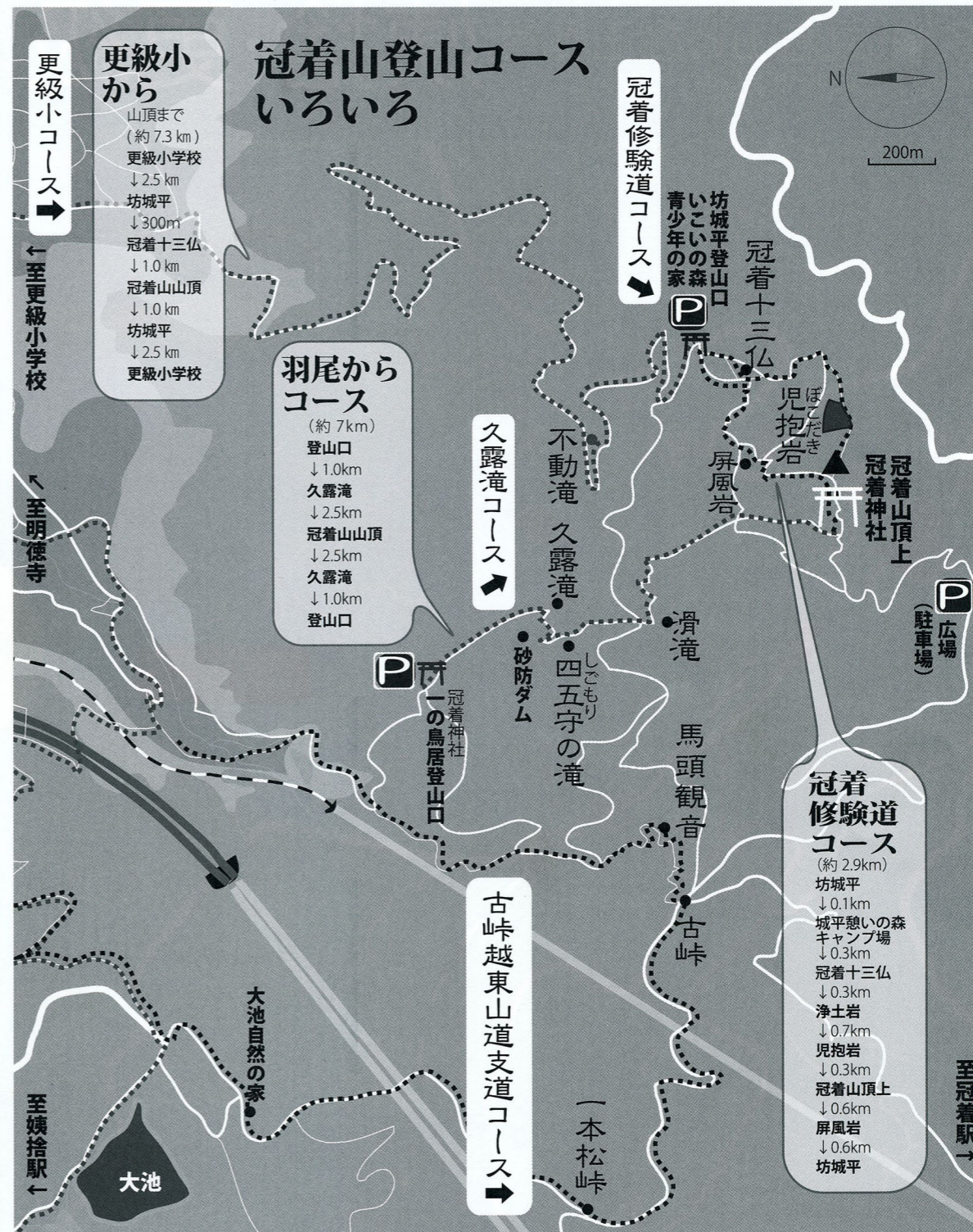
## 亀慶山明徳寺 真言宗智山派

寺伝では、僧眞雅開基創建とされるも詳細は不明。鎌倉末の徳治 2 年（1307）、権少僧都専慶が再興開山。本尊は不動明王。「オヤクツジャン」と親しまれる薬師如来は眼の仏様。毎年 11 月第 2 日曜日、「遍照講」講師らが集い法要。薬師如来の「ご神木」明徳寺の大杉は樹高 26m、幹回 4・8m、推定樹齢 750 年。修験道が盛んな時代は、修験者による雨乞い行事も行われていた。寺宝銅製釣燈籠（1451 年造）は国立博物館に所蔵。「信濃路秋の七草寺めぐり」の「撫子（なでしこ）寺」ともなっている。



## さらしなの里古代体験パーク 歴史資料館

資料館一带に県下有数の円光房遺跡（縄文中期）があり、その出土品（器、石器、土偶など）展示や復元された住居など縄文の原風景が展開する。人面付小形深鉢土器（縄文晩期）、細形銅剣（弥生後期、県宝）も展示。縄文土器や石器、縄文編物、飾り玉などの製作、古代人の火おこし体験等も楽しめる。姨捨伝説の切り絵映像、縄文人たちの暮らしと生命の大切さを描いたアニメーションドラマも上映。10 月最終日曜日に「さらしなの里縄文まつり」が開催される。



**湯元 上山田ホテル**  
〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 1-69-3  
TEL.026-275-1005(代)  
<http://www.kamiyamada.com>  
予約専用フリーダイヤル 0120-262158

信州 / 戸倉上山田温泉 美白の湯  
おぎわらん  
**萩原館**  
〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉1-31-3  
☎(026)275-1018  
〈公式HP〉<http://www.ogiwarakan.com>

**味噌蔵 たかむら**  
さらしなの里より信州の薫をお届けします。  
〒389-0812 長野県千曲市大字羽尾 1320  
<http://www.misogura.co.jp>  
☎ 0120-30-0591

ウォーキングのモデルコース

**コースA**  
姨捨観光会館から 姨捨の 棚田風景を歩く  
約 4.4km  
1 姨捨観光会館 ↓ 0.4km  
2 姨捨公園 ↓ 0.2km  
3 姨捨駅 ↓ 1.2km  
姨捨 SA〔下り〕 ↓ 1.0km  
4 一本松踏切 ↓ 0.5km  
5 姨捨棚田散策 ↓ 0.5km  
6 四十八枚田 ↓ 0.5km  
7 長楽寺 ↓ 0.1km  
1 姨捨観光会館

**コースB**  
姨捨山麓さんぽ 更科の里歩き  
約 1.4km  
8 代区公民館 ↓ 0.3km  
9 青松寺 二十三夜講 ↓ 0.3km  
10 庚申講碑 ↓ 0.1km  
11 双子塚 ↓ 0.1km  
12 社宮司 ↓ 0.3km  
13 雲井橋跡歌碑 ↓ 0.5km  
8 水辺の楽校入口 ↓ 0.2km  
14 代区公民館