



姨捨  
おぼすて観光会館  
姨捨公園  
WC  
P  
コースA  
姨捨駅  
WC  
P  
長楽寺  
句碑  
小袋石  
四十八枚田  
6

長尾根  
姫石  
棚田  
重要文化的景観「姨捨の棚田」

至八幡・武水別神社  
ハ幡  
代  
コースB  
雲井橋跡  
歌碑  
代区公民館  
8  
青松寺  
9  
二十三夜講  
庚申講碑  
双子塚  
10  
11  
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  
社宮司  
12

至聖山・聖湖  
大池公民館  
展望台  
至大池  
至大池・一本松峠↓

須坂  
小船山  
千曲川  
14 水辺の楽校入り口  
冠着橋  
三島神社  
須坂神社  
至戸倉・上山田温泉  
須坂

冠着山  
仰ぐ  
里から

一本松踏切り  
大池百八灯  
行事実施場所  
200m  
N  
W  
E  
S  
至古峠越え↓  
東山道北陸道連絡路

至冠着山  
至御麓から大池

観月孝子公園  
観月殿  
姨捨孝子観音  
さらしなの里展望館  
高村商店  
明德寺  
338  
高村商店  
明德寺・大池・棚田をめぐるコース

至冠着山  
至御麓から大池

冠着山見抱岩(ほこだきいわ)

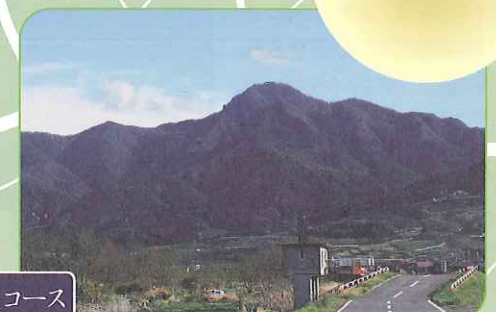
文 更科小学校  
仙石

棚田から  
眺める  
中秋の名月

冠着山  
仰ぐ  
里から



大池百八灯



文 更科小学校



冠着山見抱岩(ほこだきいわ)

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

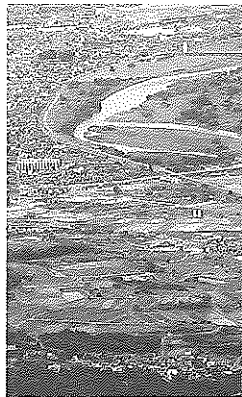
十三仏は、冥界での審判を司る十王等の本地仏で、死者の追善供養を司る仏様（1不動明王、2釈迦如来～12大日如来、13虚空蔵菩薩）。冠着修験が盛んな時代に祀られたものを、大岩を十三仏に見立てて復元した。上方の大岩「浄土岩」からの眺めは絶景。周辺にはトリカブトが群棲する。

## 見抱岩 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見抱岩」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（つきよみのみこと）。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、宮司が集い五穀豊穡、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、御籠（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。春のスマレ、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。

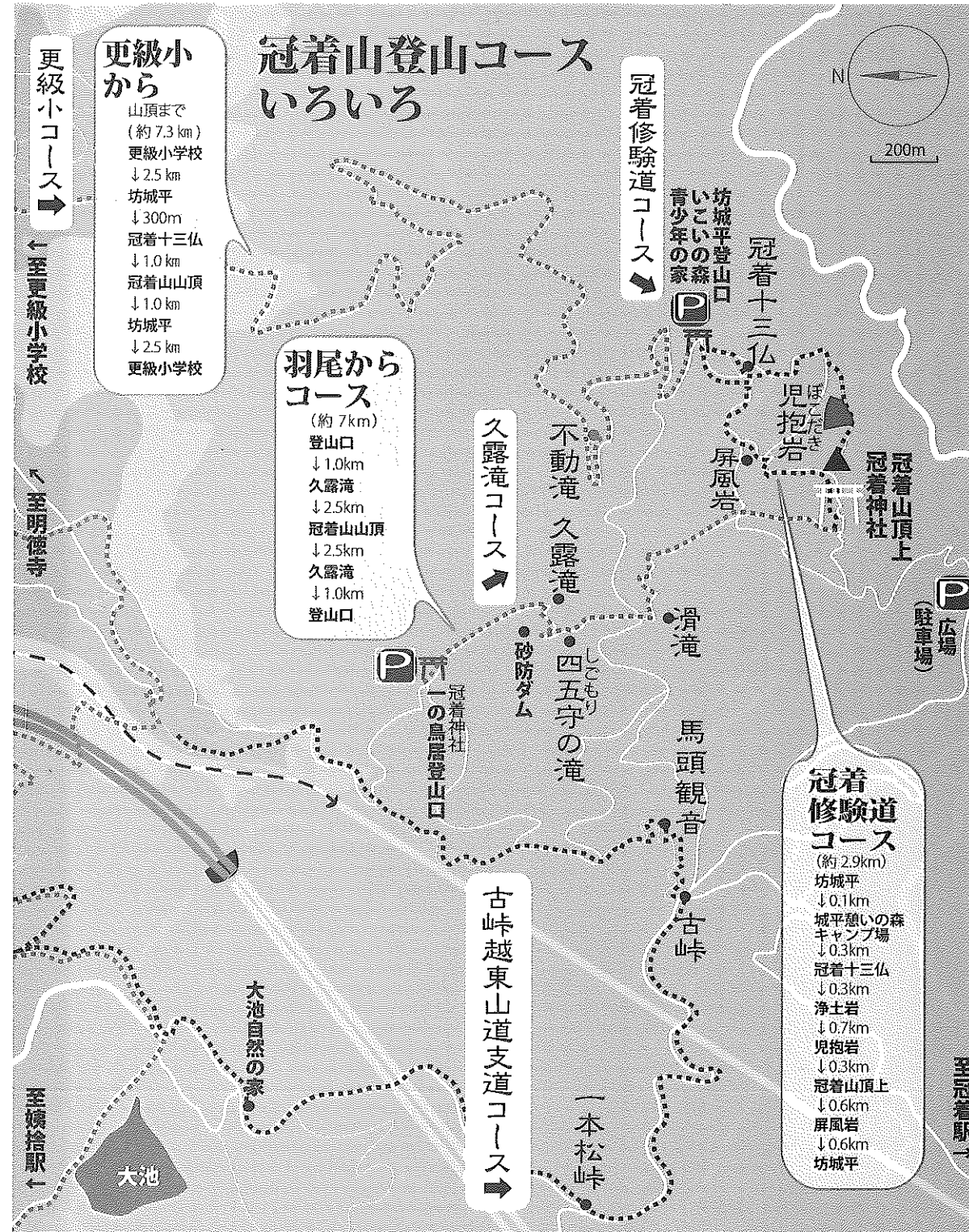
## 亀慶山 明德寺 真言宗智山派

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」講員らが集い法要。薬師如来の「ご神木」明德寺の大杉は樹高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。寺宝銅製約燈籠（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

資料館一帯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。



信州 / 戸倉上山田温泉 美白の湯

**萩原館**

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉1-31-3  
TEL.026-275-1018  
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