



# 姨捨

OBASUTE



長野県



文人にも愛され  
古くから名月や田毎の月で名高い  
善光寺平を一望する「姨捨の棚田」

棚田めぐり



秘境度



市街地からの所要時間を★の数で表しています。  
詳細については、右記のQRコードから

棚田カードの配布場所  
その他詳細はコチラから



様々な形の小さな田んぼが幾重にも重なり、日本の原風景を今にとどめています。棚田としては日本有数の広さを誇り、総枚数約 2,000 枚の田が広がります。

姨捨の棚田は古くから名月の里として知られ、江戸時代より文学・浮世絵の題材として愛されてきました。

特に水が張られた田んぼの一枚一枚に月が映り込む様子を描いた歌川広重の「田毎の月」が広く知られています。

春には田毎の月、秋には鏡台山から昇る満月を撮ろうと多くのカメラマンが訪れます。

棚田から徒歩 10 分の場所には「日本三大車窓」として有名な姨捨駅があり、駅のホームから昼は棚田と善光寺平を一望でき、夜は「日本夜景 100 選」に数えられる市街地の夜景を楽しめます。

令和 2 年には日本遺産「月の都 千曲一姨捨の棚田がつくる摩訶不思議な月景色『田毎の月』一」として認定され、大勢の観光客を魅了しています。

オーナー制度により、都市との交流を図りつつ、棚田の保全をしています。

大池の湧水を水源とし、肥沃な土壌、豊富な日照時間に加え、今では希少な天日干しで手間暇かけたお米は、食味が良いことが自慢です。

## 地域で取り組まれている保全活動

### ① オーナー制度

棚田貸します制度（1996年に創設）により、地元農家の指導のもと、都市住民との交流を図りつつ、棚田を保全しています。田植え、草刈り、稲刈り等の農作業を行う「体験コース」と、農作業への参加が任意の「保全コース」の2コースがあります。農作業イベント時には約500人が集まり、棚田の自然に触れながら農作業を楽しんでいます。

### ② 保全団体

7つの保全団体が存在しており、各団体の特色を活かし、様々なイベントや活動を行っています。（地元小学生への農業指導・交流会、都市交流）

## 周辺情報

棚田と善光寺平を見渡せる日本三大車窓の姨捨駅、棚田の水源である大池、加舎白雉が建てた松尾芭蕉の「芭蕉翁面影塚」をはじめ50基余の句碑・歌碑がある長楽寺、さらしなの里古代体験パークなど、見どころもいっぱい。春には、淡いピンクの花に包まれるあんずの里も。散策の後は、姨捨の景色を見ながら、日本遺産センターでおいしいケーキ・さらしな展望館で本格的な手打ちそばが食べられます。棚田から車で約20分ほどのところにある、源泉かけ流しが自慢の戸倉上山田温泉では、旅の疲れを癒せます。

## アクセス情報

住所：長野県千曲市大字八幡字姨捨

### 公共交通機関

姨捨駅から徒歩10分

### 自動車

姨捨スマートICから車で10分



### 年間イベント・行事

5月中旬	代かき
5月下旬	田植え
9月下旬	稲刈り
10月上旬	脱穀
中秋の名月の頃	観月祭



### ＼一押し情報／

**姨捨駅**  
全国でも珍しいスイッチバック方式を採用する駅。高台からの眺めが自慢。

**長楽寺**  
Tel. 026-273-3578  
古くから月の名所として知られる天台宗の名刹。

**千曲市日本遺産センター**   
Tel. 026-273-4170  
日本遺産「月の都 千曲」に認定された姨捨の棚田をはじめとする構成文化財の見学拠点になっています。

 有  有 (80台)  千曲市日本遺産センター



お問い合わせ先 千曲市 経済部 農林課 TEL 026-273-1111 (内線 3281)

### 棚田訪問の3原則

- ・農作業の迷惑にならないようにしよう!農家の方に会ったら挨拶を!
- ・棚田の畔道や水路は農家の命!勝手に入らないように!
- ・写真撮影やSNSへの投稿には最低限のマナーを守ろう!

#棚田に恋で SNSに投稿をお願いします!!