

信州さらしな 魅力再発見！

美しささらしな





「さらしなの里」 千曲橋付近上空から南の方角を望む (小型無人機ドローンで撮影)

はじめに

「さらしな」は古くから日本人のあこがれの地でした。平安時代の西行が詠い、室町時代の世阿弥が舞い、江戸時代には芭蕉が訪れ、「一茶が楽しみました。「さらしな」に来て月を見ることにあこがれを持っていました。「さらしな」は白さが際立つ「さらしなそば」を誕生させました。そんな「さらしな」のシンボルが信州千曲市の霊峰・冠着山(姨捨山)です。冠着山のすそ野に広がる、美しき里一帯を「さらしなの里」と呼び、「美しさらしな」を合い言葉に、ふるさと、地域を元気にしていく活動が始まっています。^さらしなルネサンスは千曲市と一緒に、冠着山をはじめとする、さらしなの里の観光資源の価値を高めたいと考え、このガイド冊子を作りました。これまでの調べでわかったさらしなの魅力をこのように紹介すると、千曲市はもっと魅力的になるという提案です。

千曲市の新しい観光ビジョンも「古より特別の想いを寄せる憧れの地 科野さらしなの里千曲」と、千曲市にさらしなの里があることを観光の柱にしています。

今、ここに暮らす私たちがさらしなの魅力を再確認し合い、もっとすがすがしく、生き生きとしたさらしなの里にしていきたいませんか。「美しさらしな」を合い言葉に日本中に、そして世界に広めていきましょう。

お手持ちのスマートフォンで、さらしなの里がある信州千曲市全域がご覧になれます



QRコードの読み取りアプリを左のマークにかざしてください



APPストアかPLAYストアでCOCOAR2を検索・インストールしてください(無料)。写真全体をスマホでかざせばOK

さらしなの里は長野県千曲市を中心とした冠着山(姨捨山)のすそ野に広がる地域。現在の大きな地区名でいうと千曲市の上山田、更級、八幡、稲荷山など、千曲川の川西地域が中心ですが、長谷寺がある長野市南部の塩崎もさらしなの里です。市町村合併が進み消滅した「更級郡」と呼ばれていた郡域の部分を構成していたところです。この一帯は、地域の歴史を色濃く残す建造物や市街地と、伝統を反映した人々の暮らしが一体となっているため、「千曲市歴史的風致維持向上計画」の対象地域となり、国の支援を受けて整備が始まっています。

| 目次 | ページ |
|----------------------|-------|
| はじめに | 2～3 |
| さらしなの里イラストマップ | 4～5 |
| 地名遺産・さらしな | 6～7 |
| 日本人のあこがれ・さらしな | 8～11 |
| さらしなのシンボルの山・冠着山(姨捨山) | 12～13 |
| さらしなの名月が上る山・鏡台山 | 14～15 |
| さらしなを貫く・千曲川 | 16～17 |
| 日本の景観遺産・姨捨の棚田 | 18～21 |
| さらしなへの道 | 22～23 |
| さらしなの里の伝統行事 | 24～25 |
| さらしな温泉郷 | 26～27 |
| さらしなそば | 28～29 |
| 千曲市マップ、編集後記 | 30～31 |

このガイド冊子では、「さらしな」に「更級」「更科」「佐良志奈」の異なる漢字をあてているところがありますが、いずれもさらしなの里のシンボルである冠着山(姨捨山)のすそ野に広がる同じ地域を指しています。文脈上、伝統的によく使われてきた漢字を使った方がいい場合に限り使っています。

さらしな



五里ヶ峰から見た「さらしなの里」。左のとがった山が冠着山(姨捨山)、中央を流れるのが千曲川、白い峰々は北アルプス(西沢保雄さん撮影)

地名遺産って？

「さらしな」という地名を活用して地域づくりを進めるために考えた造語です。市町村合併で2005年1月、「更級郡」が消滅したのが残念でつくりました。「さらしな」は千年以上前から京都の貴族をはじめ、多くの人があこがれた土地で、「更級郡の消滅は歴史的事件」と指摘する歴史学者もいたからです。後世に残すべき建物や自然を「世界文化遺産」「世界自然遺産」として登録するように、未来に伝えるべき地名を「地名遺産」と呼び、大事にしていきたいと考えています。

「さらしな」という言葉から日本人が連想するもので一番多いのは「さらしなそば」だそうです。「さらしなそば」は白いそばで、その「白さ」に、「さらしな」の清らかな美しさを重ね合わせたのでしょうか。

なぜ白いそばが「さらしなそば」で、この地名がつけられたのでしょうか？

その理由を探ってみると、「さらしな」という場所と地名の響きに、日本人の美意識がたつぷりつまっていることがわかってきました。

◆すががしさと躍動感の響き

「白」から感じることは、神聖、清潔、清か、清楚、清浄、清涼、清冽など、人間の理想とするすががしさです。これらの言葉を口ずさんでみてください。さ行の澄んだ音が際立っています。さらしなの響きと似ています。

唱歌「春の小川」(高野辰之作詞)

都人をはじめ多くの日本人のあこがれでした。

「さらしなの里」には冠着山(姨捨山)や鏡台山、棚田、千曲川といった月を美しく見せる舞台装置がそろっていたためです。古代から都とつながる道(東山道の支道)が通っていたことも人々を引き寄せた理由です。

◆生まれ変わる、若返りの里

やがて、さらしなの里は「月の都」

も口ずさんでみてください。

「春の小川はさらさら。さらさら。いくよ。岸のすみれや。レンゲの花に。すがたやさしく。色美しく。さげよ。さげよと。ささやきながら。」

特に「さらさら」は、清らかな水の流れをあらわす言葉で、「さ行」はすががしさ、「ら行」は躍動感を感じさせます。「さ行」と「ら行」の音がセットになった地名が「さらしな」です。

◆ひときわ美しい月

「さらしな」という地名が残る地域は月が美しいことでも有名です。

月は「心の鏡」とも呼ばれ、自分が理想の姿に近づいているかどうか確かめる対象でもあり、和歌や俳句にたくさん詠まれてきました。月の満ち欠けには、再生、更生といった、新しく生まれ変わる意味もあります。

そんな月がひときわ美しい「さらしなの里」は、千年以上も前から、京のとも呼ばれ、人々はすががしさと躍動感を一層覚えるようになりました。人々は「姨捨」に来て「さらしな」の世界に浸り、生まれ変わり、若返って帰っていききました。

「さらしな」という地名の響きの清らかな美しさと、その清らかな美しさを裏切らない月や冠着山(姨捨山)、鏡台山、棚田、千曲川といった景観が、心で響き合っていたのです。

さらしなは科野から誕生？



「さらしな」という地名はどのようにしてできたのか。はっきりしたことはわかりませんが、思い切った想像を試みます。長野県の別名「信濃」と関係があるかもしれません。信濃は古くは「科野」という漢字で、この漢字が指す所は、現在の千曲市屋代地区など千曲市の北部と考えられています。

天皇を中心に各地の豪族を束ねて中央集権国家をつくる

リアである「更級郡」と「埴科郡」も定められたのですが、両郡にはともに「しな」という言葉があるので、この二つの呼び名は「科野」をもとに誕生したとも考えられます。

更級郡は千曲川の西に広がり、山並みはなだらか。東(埴科郡)の山並みから上った太陽の日差しを受け、すがすがしい朝日が差し込みます。それで「さ新しな」？

埴科の埴には黄土色の粘土の意味があります。旧埴科郡の屋代の山頂には科野を治めた王墓の長野県最大の森將軍塚土墳(写真)があり、ここは粘土で作られたたくさん埴輪で囲まれていました。それで埴科？

屋代周辺にはシナのつく地名が集中しています。倉科、保科、波閉科、信級、篠ノ井も含め、科野との関係を感じさせる地名です。

日本人のあこがれ

さらしな



清涼殿のふすまに描かれた「更級の里」
四角の白い紙に、さらしなの里を題材にした和歌が書かれ、歌の内容に合うよう絵が描かれています。和歌は「おぼすてのやまぞしくれる風見えてそよさらしなの里のたかむら」。「たかむら」は漢字をあてるとしたら「高村」なので、意味は姨捨山は木々の葉が落ち、小雨にけぶっている、ススキも風にそよぎ、ふもとのさらしなの里はなんともいえぬ風情をかもし出している（撮影：岡本茂男氏、毎日新聞社発行「皇室の至宝6」から、和歌は飛鳥井雅典作、絵は土佐光清作）

◆京都御所のさらしな

江戸時代まで天皇の住まいだった京都御所の清涼殿という建物の中に、「更級の里」という題のふすま絵（上の写真）があります。

頭の飛び出た山が冠着山（姨捨山）のようです。千曲川をはさんで対岸にある五里ヶ峰の方角から、冠着山（姨捨山）を見る構図で、さらしなの里の実景をもとに描かれているようです。

平安時代、天皇が日常の生活と毎日の仕事を行っていたのが清涼殿です。現在の清涼殿は火事で焼けた後の安政2年（1855）の再建で、部屋を仕切るふすまには全国の名所が描かれています。これらは見て楽しむだけでなく、天皇が日本という国土を支配する王であることを国内外に知らせる役割もありました。その中で信濃の国からは「さらしなの里」だけが選ばれています。それだけ「さらしなの里」が重要な所であったこととなります。

◆更級日記

平安時代は「さらしな」が文学のタイトルにもなっています。「更級日記」です。作者は菅原孝標女。貴族の女性が自分の人生を振り返った日記で、夫を亡くして独り身になった自分の

体の内容を包みこめることが必要です。菅原孝標女にとってはさすがにさとと躍動感を感じさせる「更級」が、自分の人生の物語を、一番包みこめる言葉だという思いがあったのです。タイトルにすることで、「自分の人生は良い人生だった」と納得することができたと考えられます。

同じく平安時代末期の歌人西行にもさらしなの里にまつわる「姨捨は信濃ならねどいづくにも月澄む峰の名にこそありけれ」という和歌があります。月が美しく見える山を見ると姨捨山が思い浮かぶことを詠んだもので、さらしなの里にある姨捨山への西行の関心が大変強かったことがわかります。

◆秀吉とさらしな

豊臣秀吉も「さらしなの月は第一級だ」と思っていたことを示す和歌が残っています。

さらしなやをしまの月もよそならんただふしみ江のあきの夕暮れ

秀吉が天下人となった後に造った伏見城（京都市伏見区）で詠んだ歌で、伏見城で見る月は月の名所のさらしなや、宮城県みやぎけんの松島まつしまよりすばらしいと詠んでいます。「をしま」は松島湾に浮かぶ一つの島「雄島」のことで、当時雄島は松島と同じ意味で使われ

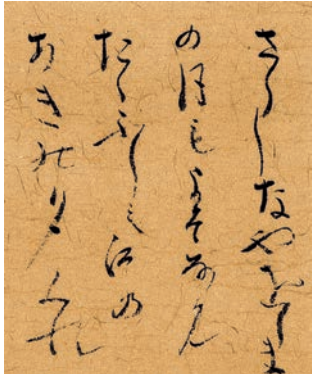


天皇の代替わり儀式が営まれてきた京都御所の紫宸殿。清涼殿はこの左奥にある

平安時代の貴族女性が書いた「更級日記」の表紙（宮内庁三の丸尚蔵館所蔵、毎日新聞社発行の「皇室の至宝11」から）



秀吉がさらしなをライブル視した和歌（高台寺所蔵）



姿を、晩年の心境として次のように詠んでいます。

月も出でで間に暮れたる姨捨になにとて今宵訪ね来つらむ

月も出ていない夜、年老いた独り身の私のもとに、あなたはどのように訪ねてきたのですか。

この和歌があるから日記のタイトルが「更級日記」になったというのが研究者の通説です。和歌には「更級」という言葉はありませんが、平安時代にはすでに「姨捨」と言えば「さらしなの里」が連想されていたことを示す証拠です。

実は「更級」の言葉は和歌にないだけでなく、日記のどこにも出てきません。さらしなの里のことも何も書かれていません。それなら日記のタイトルは「姨捨日記」にすればよかったともいえますが、なぜ「更級日記」としたのか。

本のタイトルは手に取り、開いてみたくなるように目を引き、耳にも心地良いものであること、さらに全

「月の都」の称号が与えられたさらしな



「さらしな」への全国の人のあこがれは「月の都」という称号をさらしなの里にもたらしました。「芸術の都ハリ」「水の都ベニス」という言葉があるように、だれもが名実ともにそのすばらしさを認めると「都」という称号が与えられます。さらしなを「月の都」と呼んだ都の歌人は、平安時代末期から鎌倉時代を生きた、小倉百人一首の選者の藤原定家で、次の歌があります。

はるかなる月の都に契りありて秋の夜すがら更級の月
 私は京の都から遠く離れたさらしなという月の都の地と縁がある。秋の夜の月を都で眺めていても、更級の月のことが思われてならない…。定家は66歳の晩年、信濃国司の任に就いたことがあるため、そのこと、この歌が関係しているようにも思えます。

俳句では、江戸時代の天保7年（1836）に詠まれたものがあります。

旅なれや月の都に月の秋（鴨立庵雄啄）
 明治時代になると、旧更級村初代村長の塚田雅丈さんが「月の都」をたくさん和歌に使います。

君が代に月の都と言ふべきはこの更級の姨捨の山
 欠方の月の都は信濃なる冠着山の峯にこそあれ

雅丈さんは当地にやってくる有名人をたくさん自宅に泊めるなどしてもてなすのですが、泊まった人たちの和歌や俳句にも「月の都」という言葉がよく出てきます。

この舟をあがれば月の都かな（水野菴孫）
 更級の月の都に来てみれば名にも勝るとなほ思ひけむ（交野時萬）
 ……

さてではなぜさらしなは「月の都」なのか。月の名所は全国各地にあります。月と自他ともに認めるところはそんなにありません。さらしなの里は、月を美しく見せる舞台装置がそろっていたのが理由です。

まず冠着山の姿。両翼に背の低い山並みを従え、前面には扇状地が広がっています。その姿には神々しさを覚えます。次に千曲川。古来、月の名所になったところは、ほとんど水とセット。水は月の光を反射させ、闇と光がおりなす大空間を演出する装置でした。昔は大雨が降れば平地は水びたし。そこに月が上れば、光に満ちた空間になっていでしょう。さらしなという言葉がイメージさせる白色のイメージにぴったり。

さらに奈良時代にさらしなにいた建部大垣という人の存在です。天皇から親孝行者とほめられ税金を免除されました。「続日本紀」という歴史書に載る出来事で、親孝行という倫理は高潔という白色のイメージと重なり、さらしなの響きに合います。

もう一つ重要なのは東山道の支道。東山道は朝廷が造った国道で、分かれた道が冠着山の西側の峠を越え日本海に通じていました。この道歩く都の役人がさらしなの月の美しさを、みやげ話を持ち帰っていたことが「月の都」の称号が与えられる始まりと考えられます。



長楽寺の全景。左の大きな岩が姨石。下に月見堂、その手前に面影塚



芭蕉がさらしなへの旅で作った俳句「面影や姨ひとりなく月の友」は、芭蕉の弟子たちが石に刻んで長楽寺に句碑を建てました。信濃に俳句の文化を広める大きなきっかけになったもので、「面影塚」と呼ばれています



老舗和菓子店「虎屋」に「新更科」という名前の羊羹があります。虎屋には、切り口に季節の風物をデザインした羊羹がいくつもあり、新更科は山の端から上がった月が大きく描かれています。「月の都さらしな」を踏まえた図案。写真は東京の帝国ホテルで中秋の前後限定で販売されたときの様子

ました。

伏見城のある丘の下には、巨椋池と呼ばれる京都最大の湖があったので、さらしなの里の千曲川が月の光を美しく照らし上げるように、巨椋池の水面も、月の光を美しく反射させていたのだと思います。

秀吉はさらしなの月より伏見の月が上だと詠んでいます。裏返せば、それだけ「さらしな」があこがれの地だったことになります。

◆松尾芭蕉とさらしな

俳人の松尾芭蕉は、江戸時代の貞享5年（1688）、中秋のさらしなの月を見るためにやってきて、「更科紀行」を書きました。この紀行文は「さらしなの里姨捨山の月みんこと、しきりにすすむる秋風の心に吹きさわぎて」と始まりです。「しきりにすすむる秋風の心に吹きさわぎて」という表現から、さらしなの月をどうしても見たかった芭蕉の思いがわかります。

芭蕉はどうしてそんなに「さらしなの月」を見たかったのでしょうか。平安時代にできた古今和歌集の「わが心慰めかねつさらしなや姨捨山に照る月を見て」をはじめとした「さらしなの月」の美しさを詠んだ多くの和歌を知り、さらしなの月を実際に見てみたい強い気持ちを持っていた

たので、「月ならさらしな」と考えた可能性がります。芭蕉は中秋（十五夜）、さらしなの里を訪ねた後、江戸に向かうのですが、翌日に立ち寄った隣の坂城では「十六夜もまださらしなの郡かな」と詠んでおり、さらしなへの強い思い入れを感じさせます。

芭蕉は、さらしなへの旅の翌年、芭蕉文学の集大成となる「奥の細道」の旅に出かけます。中秋の名月を「月の都」と呼ばれるさらしなの里で体感できたので、いよいよ「奥の細道」の旅に出かけられると自信を深めたかもしれません。

同じく江戸時代の信州を代表する俳人、小林一茶もたびたび姨捨にきました。そのとき作った句の一つが「二夜さは我さらしなよさらしなよ」。古来、京の都人をはじめ全国の人のあこがれの地となったさらしなに一夜ひたることができた一茶の感激がうかがえます。

◆各地のさらしな

こうしたさらしなへのあこがれは、各地の地名にもつけられるようになりました。

代表的なのが京都の「新更科」。京都市東山区の安井金毘羅宮一帯の呼び名で、ここはかつては貴族やお金持ちが遊ぶ風雅な所でした。

「新更科」の地名は、この一帯の神社仏閣が山を仰ぎ見るように建てられ、月も間近に見上げるので、月への親近感と格別な味わいがあったことと関係があると考えられます。「東山の月の美しさは、信濃のさらしなの月に勝るとも劣らない」として「新」をつけた可能性がります。

千葉県には「更科村」があります。明治22年（1889）、9つの村が合併して誕生した村で、昭和の大合併（1955年）まで存在しました（現在は千葉市若葉区）。

地元の郷土史研究会によると、この村名は徳川家康と関係があります。鷹狩りをしにこの地に入った家康は、休憩した寺で出されたそばがとてもおいしかったので「信州さらしなの名高いそばよりも風味がよい」と気に入りました。それで「この地をさらしなと呼ぶようにするがいい」と言ったのが始まりとのこと。

日本には富士山が見えるので、富士見と名づけられた地名がいくつもあります。美しいところ、神々しいもの、威光にあやかりたい意識が働いたためですが、さらしなにもそのような魅力があったことがわかります。

さらしなのシンボルの山

冠着山(姨捨山)



千曲市小船山区から(翠川泰弘さん撮影)



山頂には月の神、ヒメボタルも

冠着山の頂上は平地になって四方が見渡せ、冠着神社もありま
す。風雨が強いためにはブロックとトタン屋根造り。月の神である
月読尊や麓の六つの神社の神が合祀されています。月読尊には雨を
降らす力があると考えられ、頂上で修験者による雨乞いが行われた
時期もありました。毎年7月28日には地元の氏子総代と祭典取締に
武水別神社の宮司が加わり、五穀豊穡と地域安泰を祈願する例大祭が
行われます。このころは希少種のヒメボタルが舞う時期で、その様子
を見るのが、例大祭前夜におこもりをして過ごす祭典取締の楽しみで
す。室町時代に世阿弥が作った謡曲「姨捨」の世界が出現しています。

冠着山が姨捨山と呼ばれるのはなぜ？

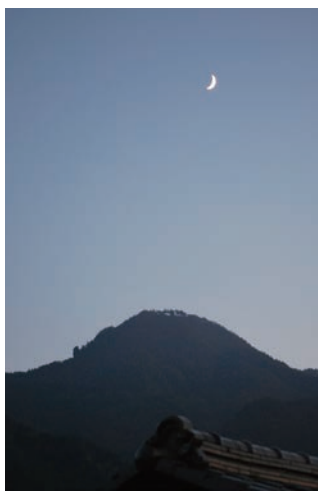
諸説ありますが約1400年前の飛鳥時代に創建されたと伝わる旧更級郡(現長野市塩崎)の長谷寺(下の写真)が関係しているという説を紹介しています。「長谷」は「はつせ」とも読み、墓所を意味する古語「おはつせ」と響きが似ています。「おはつせ」は「おぼすて」を連想させるので、さらしなの里で一番目立つ山を姨捨山と呼んだという説です。「姨捨山」は和歌など文学の上では自分の心を癒す言葉として使われてきました。



冠着山は千曲市の南部にそびえる標高1252メートルの山。両側になだらかな尾根を広げる優美な姿が特徴です。「月の名所」として古くから多くの和歌に詠まれてきた姨捨山はこの山のことです。さらしなの里が都をはじめ全国の人のあこがれになったのは、この山の存在が大きく関係しています。それは平安時代の「古今和歌集」に次の和歌が載ったのがきっかけです。

わが心慰めかねつさらしなや
姨捨山に照る月を見て

私はどうしても自分の心を慰めることができない、さらしなにある月で有名な



冠着山の上空にかかる三日月

姨捨山に照る月を見ても。月は自分を慰めてくれる「心の友」とも言われる天体ですが、作者は月の名所として有名なさらしなの里の姨捨山の月を見ても、慰められないと言っています。そのくらいさらしなの月は平安時代の人の「心の友」であり、あこがれだったのです。

現在の千曲市姨捨の長楽寺周辺が姨捨山とも呼ばれ有名になったのは、江戸時代半ば、松尾芭蕉が訪ねたことが大きく影響しています。高くそびえ厳しい霊山の冠着山より容易に足を運べ、大きな奇岩や「田毎の月」など棚田の展望も良く、地元の人も盛んに宣伝したため長楽寺周辺が姨捨山と呼ばれるようになりました。

さらしなの月を見て清らかな心になった 神の物語 - 「姨捨山縁起」



木花開都姫の物語をモチーフにした屏風絵「姨捨山」。千曲市倉科出身の日本画家、倉島丹浪さんの作品

冠着山と姨捨山の関係については「姨捨山縁起」という物語が、江戸時代から長楽寺で伝えられてきました。物語は神々が日本の国土を作ったころ、木花開都姫という神が主人公です。醜い心を持つおばさんの神(大山姫)と一緒に、月が美しく見える信濃の山を訪ねます。おばさんはこの月を見て、醜い「姨の心」を捨て、清らかな心になったので、山は「姨捨山」と伝えられるようになりました。また木花開都姫は自分の子と一緒に山に登り、子に冠をのせて自らは冠着神となり、子どもの守護神になりました。それでこの山が冠着山、頂上直下の岩が児懐石(児抱石)と名づけられました。この物語も冠着山と姨捨山が同じ山であると言っています。

未来に伝えたい「冠着十三仏」



日本独自の山岳信仰の修験道が冠着山一帯でもかつて実践されてきました。山での心身の鍛錬を通じて世界安泰などを祈願するのが修験道で、冠着山の頂上直下の坊城平は、修行の拠点であったと言われています。

明治時代の地図には修験道に關係したとみられる十三仏の地名が残り、2012年、地元の「冠着山の自然と文化遺産を保存する会」が坊城平の大きな岩を十三の仏様に見立て「冠着十三仏」として復元。2015年には「さらしなルネサンス」が、修験道が生まれた奈良吉野山の金峯山寺元宗務総長、田中利典さんを招き、冠着山を再び修験の地にする取り組みを始めました。坊城平はいこいの森として宿泊施設や散策歩道を整え、泊まりがけで冠着山が楽しめます。

親孝行者を見守る「姨捨孝子観音」



冠着山の麓、千曲市羽尾5区に郷嶺山と呼ぶ里山があり、冠着山の頂上にある冠着神社の里宮がまつられています。ここに1961年、さらしなが親孝行者の里であることを顕彰するため、姨捨孝子観音が建立されました。姨捨山がテーマの小説「檜山節考」(深沢七郎作)が当時大きな話題になり、姨捨山の別名がある冠着山のふもととは老いた親を捨てる親不孝の里とみなされる風潮があったため、そうではないことを世に知らせ、地元の人々も確認するためでした。親孝行者と老人の知恵の象徴でもあります。それ以来、毎年4月15日には羽尾4区と羽尾5区の主催による例大祭が、地元の明徳寺の司祭で行われています。毎年の中秋には観月会が行われます。地元ではこの地を「観月孝子公園」と呼んでいます。

さらしなの名月が上る山

鏡台山



鏡台山の北峰と南峰の間から上る中秋の月(増田恵さん撮影)

鏡台山へは、坂城町側からの和乎コース、千曲市森・倉科側の沢山コースの両方から登れます。地域の里山を大切にしたい思いから、地元トレッキング団体のみなさんの努力で山道や頂上周辺の整備が行われ、標識も設置してあります。かつては雑木や笹で覆われていましたが今は、地元の名山として親しまれ多くの登山客を迎えています。



鏡台山は、千曲市、坂城町、上田市の境にある標高1269mの山。北峰と南峰があり、真ん中が少し凹んでいるのが特徴です。頂上からの眺めは抜群。北アルプスの山並み、善光寺平、北信五岳が一望できます。鏡台山という名前は、千曲市姨捨にある長楽寺付近から見る中秋の満月が、この山の北峰と南峰の間に姿を現すことがあるためと思われています。つまり月と山をセットにして、鏡台に見立てたのです。

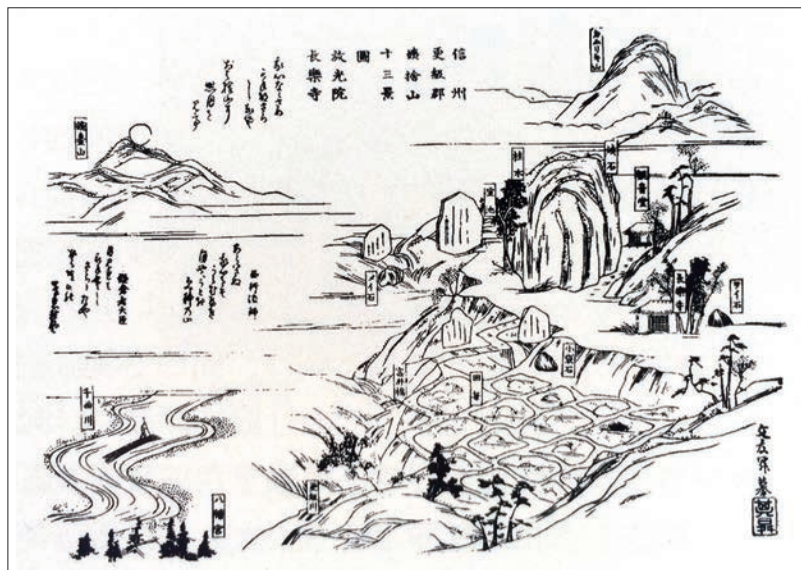
江戸時代半ば(1700年ごろ)まではさかのぼれます。芭蕉の来訪をきっかけに当地を訪ねる人が増え、「姨捨十三景」という、さらしなの里の見所を13か所セットで紹介する言葉ができ、そこに鏡台山も入っています。

江戸後期に作られた本には鏡台山について次の和歌も添えられています。

くもりなき御代の鏡と照る月は
うてなの山の名こそをしけれ
「うてな」は「台」の古語。「名こそをしけれ」は「恥ずかしいことではない」という意味なので、鏡台山から上る澄んだ月を見て自分の濁った生き様を反省せよと言っているのかもしれない。

中秋の月が上る山の位置はその年によって、また見る場所によって変わるのですが、月が鏡台山から上る様子が姨捨から見えるとき、その感激は極まります。鏡台山という呼び名がいつできたのかはつきりしたことはわかりません。ただ、これまでの調べでは、俳人の松尾芭蕉がさらしなの月を見てやってきて、「更科紀行」を書いた後

鏡台山から上った月は千曲川を照らします。冠着山との間に月の光の大空間を作り上げ、さらしなを「月の都」として美しく演出してきたと言えます。



「姨捨十三景」を紹介する江戸時代の版画(千曲市教育委員会提供)



揚州周延作「更科・田毎の月」。中央に満月が上る鏡台山(千曲市教育委員会提供)

月は「心の鏡」「阿弥陀如来」

鏡台は、漢字の意味の通り、鏡をのせる台座のことですが、そのように山を見立てた背景には、「月は自分の心を映す鏡」という考え方が考えられます。月は和歌や俳句に最もたくさん詠みこまれたものの一つです。それは月を見るといろいろな

ことを思い、考えざるを得なかったことの証拠で、それはまさしく自分の心の在り様の表現です。

この山を鏡台に見立てた人は、すばらしいセンスの持ち主ですが、鏡台山から上る月には「阿弥陀如来」を見た人もいたと考えられます。阿弥陀如来は死後の極楽浄土の教主で、阿弥陀如来を月に見立てる精神性は平安時代に京都で定着しました。阿弥陀様は山の峰の間からお迎えに来る、山の向こうに極楽浄土があるという考え方です。「山越阿弥陀如来」という題の掛け軸もあります。鏡台山の月の姿がそっくりです。



国宝「山越阿弥陀図」(京都国立博物館提供)

ご存じですか？

鏡台山は頂上で運動会をした山

大正9年(1920)、鏡台山の頂上の平坦地で、坂城から松代までの埴科郡の各小学校の小学校5年生以上が集まり、運動会が行われました。種目は鉛巻取り、たすき取り、棒倒しなど、学校対抗競技。山に登るだけでも大変でしたが、当時は日本が欧米の強国に対抗できるよう国を挙げた取り組みが行われた時代。体力と精神力をつけるのも狙いだったと思われる。山頂から夏みかんがコロコロと落ちて、下まで拾いに行ったりもしたそうです。



さらしなを貫く

千曲川

清らかな「光の大空間」を演出



千曲橋から望む千曲川。後方左から冠着山、姨捨の棚田、三峰山（千曲建設事務所提供）

千曲川は日本一長い川ですか？
はいと同時にいいえです。長野県川上村、埼玉県秩父市、山梨県山梨市の3県の境にある甲武信ヶ岳を水源とし、北に流れて日本海に達する川なのですが、飯山を抜けて新潟県に入ると信濃川と名前を変えます。新潟県を流れる川なのに信濃の川というのはちょっと不思議でありがたいことです。千曲川部分は214km、信濃川部分が153km、全長367kmの日本で一番長い川です。

さらしなは「月の都」と称されるようになるうえで、千曲川はとても大きな役割を果たしました。鏡台山方面の山並みから上った月は、千曲川をまたぎ、冠着山（姨捨山）をはじめとする西側の山並みに沈んでいきます。山並みの間を進む雄大ですがすがしい千曲川の水の流れと、上空に上った月の光が照らし合いながら、光の大空間を作り上げたのです。

江戸時代には、そうした空間の美しさを詠んだ次のような俳句ができています。
更科の月をさらすやちくま川
名月の配り初めや千曲川
咲きたりな月に千曲の浪の花

千曲川が古代の人にとっても特別な川だったことをうかがわせるのが、日本最古の歌集「万葉集」に載る次の和歌です。
信濃なる千曲の川のさざれ石も
君しふみてば玉と拾はん
作者は不明ですが、恋人同士か

夫婦の男女が千曲川の河原の小石について「あなたが踏んだ石なので宝物として大事にとっておきます」と歌っています。

この和歌の魅力はサ行の音が醸し出す、すがすがしい響きにもあります。「信濃なる」「さざれ石」「君し」。さらしなのすがすがしさのイメージと重なります。

千曲川は、旧更埴市、旧戸倉町、旧上山田町の一市二町が合併（2003年）してできた新しい市の名前に取られました。それが現在の千曲市です。
川の名前の由来説の一つは、川が山間を蛇行して曲がりくねっているためというものです。
源流の川上村には、大昔に天上に住む神々の間で大きな戦いがあり、そのときに流された血潮でできた川という伝説もあります。血潮があたり一面に隈なく川のように流れたので血隈川になったというものです。

千曲川から生まれた「恋の物語」

千曲川を詠んだ万葉集の和歌「信濃なる千曲の川のさざれ石も君しふみてば玉と拾はん」は、「恋しの湯」という民話を生み出しました。

『更級埴科の民話』（浅川かよ子著）に載る民話は次のようなものです。主人公は千曲川のほとりに住む優しく美しい娘と隣村の青年。恋人同士になったのですが、青年は江戸に稼いだり戻り戻ってきません。ある日、娘の夢に観音様が現れ、千曲川の河原にある赤い小石を百個拾って供えれば青年は帰ってくるだろと告げました。

娘は毎日河原に出て赤い小石を探しました。99個見つけましたが、最後の1個が見つかりません。



すると、白いひげの老人が現れ、河原を指差します。そこからは湯気が噴き出しており、湯の底に赤く光る石がありました。娘がその小石を観音様に供える

と、青年は帰ってきたのです。その温泉のある上山田地区にはこれをアレンジした物語が伝わっています。娘は老人に「そちは『信濃なる千曲の川のさざれ石も』という歌を知っておるか」と尋ねられ、歌を全部言っことができたので、老人は感心し、恋人の帰郷につながる百個の小石集めをアドバイスしたことになります。温泉街近くの大正橋の歩道（写真上）には、物語にちなんで作った赤色の小石がいくつも埋め込まれています。（写真右）



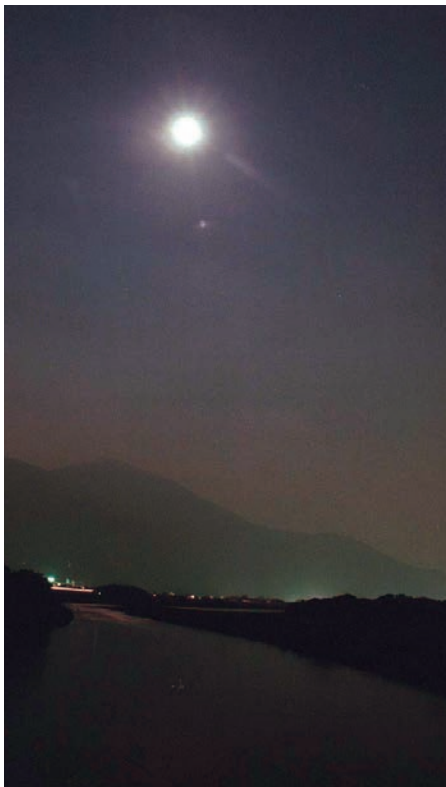
千曲川納涼煙火大会（千曲市観光課提供）



千曲川展望公園



千曲川ハーフマラソン（千曲市観光課提供）



千曲川上空の中秋の名月（冠着橋で翠川泰弘さん撮影）

川魚の宝庫、千曲川

千曲川の魅力の一つはアユ。かつて春先に日本海から信濃川、千曲川へと遡上した魚で、適度な水温がアユの餌である藻を大量に繁殖させ、千曲市の流域は好漁場でした。1936年に西大滝ダム（飯山市）ができてからは、日本海からの遡上はなくなり、かわって稚アユを移入して千曲川に放流しています。アユ釣りは6月に解禁され県内外からの釣り客でにぎわってきました。



1936年、大正橋付近ではサケのつかみ取りも行われた（『写真集 上山田の百年』から）

アユと並びもう一つ昔から食べられてきた魚がウグイ。アカウオ、ハヤとも呼ばれ、小石が敷き詰められた河床で、その上を水が早く流れ、水が巻くようなところを産卵床に選びます。この産卵集まる習性を利用して人工的に産卵床をつくり、ウグイを網で取るのがつければ漁で、「種付け場」から名づけてられています。ウグイは、川岸のつば小屋で塩焼きや、天ぷら、田楽などの料理が楽しめます。

千曲川自転車歩行者専用道（さらしなビューライン）
千曲市の千曲川の下流に向かって西側の堤防は、自転車と歩行者の専用道です。東の上田市から犀川と合流する地点まで約40km。旧更級郡域の東側の境界に相当。ここをたどれば、さらしなの里の景観から歴史風土まで体感できます。サイクリング、ランニング、散歩、一輪車など四季を通してたくさんの人や犬が行き来しています。健康増進にもってこいです。



日本の景観財産

(国の名勝、重要文化的景観)

姨捨の棚田



オーナー制で耕作される姪石庵周辺の棚田。左奥が冠着山(姨捨山)。小型無人機ドローンで撮影した動画から。動画はDVD化され、エリアネット更地で購入(500円)できます

「姨捨の棚田」の棚田米は、第17回米・食味分析鑑定コンクール(2015年11月)で、プレミアム認定を受けました。姨捨の棚田のさらに高地の山にしみ込んだ雨水に木々の養分が溶け込んだ水と、地滑りによってできた粘土質の土壌。さらに天日干しが味を高めています。千曲市は、この棚田米の普及と販売に力を入れています。



現代のさらしな里を代表する景観が「姨捨の棚田」です。善光寺平の北側から見ると三つの峰があることからの命名と考えられる三峰山の山麓斜面の標高460〜560に造られています。眼下に、千曲川や善光寺平(長野盆地)の市街地、遠くは長野県と新潟県の境にある山並みが一望できます。

「姨捨の棚田」がいつからできたのか明らかではありませんが、文献によると、16世紀後半の戦国時代には、斜面を下る沢から水を引いて一部ですが水田が作られ始め、棚田の景観ができていったと考えられます。

現在のように斜面全体が水田となるのは、17世紀前半の江戸時代。田を潤す水をためた「大池」が造られてからのことです。東京ドームの敷地10倍の約40畝に、約1500枚の水田があり、土の畔がみごとに曲線を描いています。



この水を秋から春にかけて池にためておき、棚田全体に水を配っていきます。



水源まで含めて国の重要文化的景観

(千曲市教育委員会提供)



国の重要文化的景観には、棚田だけでなく、棚田に水を供給する大池近くの水源地「弁財天」のお社周辺から湧き出す水と、流れるルートがすべて含まれています。(上の地図の赤線で囲まれた部分)。棚田の景観だけでなく、棚田を潤す水が今もこんこんと湧き出し、それが棚田の景観美を形成・維持していることが重要な文化的景観の大事な要素なのです。弁財天は河川の神様でもあります。斜面からは1本、太い流れが出ており、こんこんという表現がぴったりです。これだけでなく弁財天周辺からはあちこちから水がしみ出しています。降った雨水が長い年月を経てここに湧き出しているのです。その水の流れが通る川が「更級川」です。

田毎の月

一枚一枚の田に月が映る「心の景色」

斜面に階段状につくられた田が棚田ですが、棚田の美しさを表現するとき、水を張った小さな田一枚一枚に月が映る様子を日本人は古来「田毎の月」と呼んできました。階段状の田とはいえ、実際に同じ場所からは同時に

いくつもの月を見ることはできません。しかし、心の中には田それぞれに月が映っている様子が現れます。これまでの調べだと、「田毎の月」という言葉が最初に文献に登場するのは、川中島合戦終盤の永禄7年(1564)、上杉謙信がさらしな里の武水別神社に戦勝を祈った願文に書かれた「田毎満月之景」です。つまり、今から450年前には、さらしな「田毎の月」が、戦国時代の新潟の有力武将にも知られるほど有名だったことになり、徳川家康を最大の窮地に追い込んだ真田信繁(幸村)の兄の信之も、松代藩の初代藩主になった後、京都の知人に、領地に「田毎の月」があることを自慢する手紙を出しています。



歌川広重の「信濃 更科田毎月 鏡台山」(千曲市教育委員会提供)

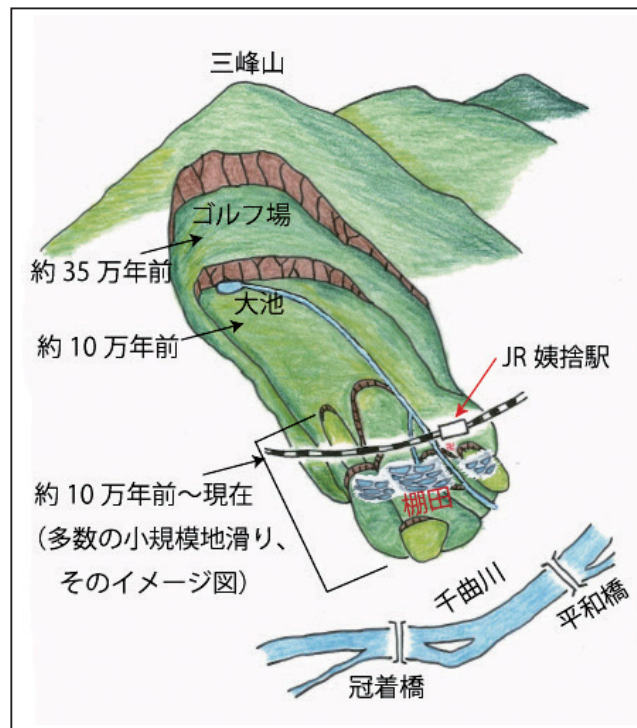
芭蕉も見た姨捨の棚田

「姨捨の棚田」が全国的に有名になったきっかけは、松尾芭蕉がさらしな里の月を見に訪ねたことです。貞享5年(1688)のことで、「更科紀行」を書きました。明和6年(1769)には、「芭蕉翁面影塚」が芭蕉の門人の加舎白雄や地元坂井鳥奴らによって、長楽寺の境内に建てられ、さらに観光名所になっていきました。この文学碑が長楽寺に建てられた最初のもので、以降多くの文人がさらしなを訪ねて俳句や和歌を詠み、現在は毎年中秋のころ、全国俳句大会が開かれています。加舎白雄は「さらしなは田の都なり今日の月」という句も作っており、白雄にとって「月の都」は「田の都」でもありました。





「姨捨の棚田」は どのようにできたのか？



「姨捨の棚田」をポスターで紹介するときによく使われる景観が上の写真です。尾根の上に並ぶ棚田、その背景には善光寺平（長野盆地）。それによって「姨捨の棚田」特有の、奥行きある景観が楽しめます。尾根の上の土壌は、普通

◆三峰山崩壊

「姨捨の棚田」の土壌の元

は薄く、農業には適しません。しかし、姨捨地域は、尾根も含めて、たび重なる三峰山の地滑りによりつくられた土壌なので、表面にあった土壌が地滑りの時、地下深くまで混じり込み、土壌も厚くなって、農作物を作ることができません。地すべり地の土壌は粘土が混じり、水田の水漏れが少なだけでなく、おいしいコメを作るのにも適しているといわれます。

は、500〜300万年前に噴出した三峰山の火山灰や溶岩のかけらです。長楽寺の姨石や棚田の中の姪石などの大きな岩石は、溶岩の小さなかけらが、まだ熱いうちに火山灰などと一緒に固まったものです。これも地滑りに乗って下ってきた。上の図を見ながら次をお読みください。最初の大きな地滑りは、35万年前、三峰山の頂上付近で発生しました。現在、ゴルフ場（千曲高原カントリークラブ）になっている平坦地が、地すべりの出発地です。次の大きな地滑りは10万年前に発生し、その時に「姨捨の棚田」に水を供給する大池ができました。その後、この地滑りした土壌の一部が何回か地すべりを繰り返しました。そのうちで年代のわかっているのは、1万3千年前、3千年前（縄文時代末）の2回です。「姨捨の棚田」は、数多くの地滑りの結果できた崩積土できています。

◆活断層の間に挟まれる

では、なぜ三峰山の山麓で度重なる地滑りが起きたのか？ 実は長野県北部の、千曲川の西側を走る長野盆地西縁活断層（飯山―長野―千曲）と、糸魚川―静岡活断層（小谷―白馬―大町―松本）とに挟まれる地域は、日本の中でも地滑り地が最も密集している地域です。二つの活断層の活動によって地面が隆起する活動が激しく、しかも地質が粘土になりやすい泥岩や火山灰の多い地域です。三峰山の地滑り地もその中の一つです。三峰山の最初の地滑りは35万年前に起きたと紹介しましたが、この時期は、長野盆地西縁活断層が活動を始め、姨捨地域がその地殻変動の影響を受け始めた時期とほぼ重なります。この地殻変動が激しくなり、三峰山の山体が不安定になり、さらに地滑りしやすい地質であったため、巨大地滑りが発生した可能性ががあります。それが「姨捨の棚田」の原点です。

（信州大学名誉教授 塚原弘昭 地震学）



日本三大車窓の一つ、姨捨駅



「姨捨の棚田」の上方、標高551mにあるJR東日本の駅。全国でも数少ないスイッチバック方式を採用。ホームから見下ろす棚田と善光寺平は日本三大車窓の一つに数えられています。日本経済新聞社のアンケートで2007年は「足を延ばして訪れて見たい駅」の全国2位に、2008年には駅周辺が「お月見ポイント第1位」に選ばれました。JR東日本は2017年から豪華寝台列車「四季島」を姨捨駅に立ち寄らせ、善光寺平の眺望を楽しんでもらうツアーを開始。善光寺平は甲斐の武田信玄と越後の上杉謙信による川中島合戦の場でもあります。

「姨捨の棚田」では稲作の体験もできます。代々にわたって耕作してきた羽尾や大池、姨捨集落の人たちと一緒に、市内外の人に「棚田オーナー」になってもらい耕作が行われています。毎年5月下旬に田植え、9月下旬に稲刈り、2週間ほど「はぜ架け」で天日干しされ、10月上旬に収穫します。その様子の動画が、右のQRコードにスマホをかざすと見ることができます。地元のフォークグループらが参加して作った「棚田姫」という歌や演奏と一緒にご覧ください。



さらしなへの道

人々が行き交い、里の魅力を全国に



東山道の支道が通じていた古峠から見たさらしなの里と信州千曲市

さらしなの里を歩きたいときは、千曲市川西地区振興連絡協議会が作ったウォーキングマップがお勧めです。冠着山に登るルートをはじめ、昔の道を実際に歩けるよう復元整備されています。さらしなの里の歴史文化、景観の魅力を楽しむことができます。同協議会のホームページからダウンロードできます。



さらしなの里が多くの人のおかげになったのは、古代から大勢の人が行き交っていたことも関係していると考えられます。奈良時代にはすでに、都と各地を結ぶ国道が造られたのですが、長野県を通り東日本に通じる国道は東山道と呼ばれ、その支道が冠着山の北西側の峠を越え、日本海につながっていました。

東山道の支道は、現在の千曲市御籠の上方の古峠越えの道で、奈良時代には使われていたと考えられています（その西に並行して通る一本松峠越え説もあります）。これは中央（都）と地方とを結ぶ街道であり、さらしなの里には都からの役人や物資が行き交い、情報や文化が交換されました。

「月の都さらしな」のイメージも、こうした道を通じて都の人に伝わりました。さらしなの里に現れる美しい月、そして道沿いの美しい景観や風土についての情報が、都に運ばれたので

す。これがきっかけで古今和歌集の和歌「わが心慰めかねつさらしなや姨捨山に照る月を見て」も作られたと考えられます。

東山道の支道は江戸時代に「善光寺街道」に発展します。この呼び名は多くの人の目的地が「一生に一度は参れ」といわれた善光寺だったため。街道沿いの稲荷山宿は物資の一大集積地、明治は北信濃一の商業地になり「北信濃の商都」と呼ばれました。この歴史の中でできた蔵の街並みは2014年、国の重要伝統的建造物群保存地区（重伝建）になりました。

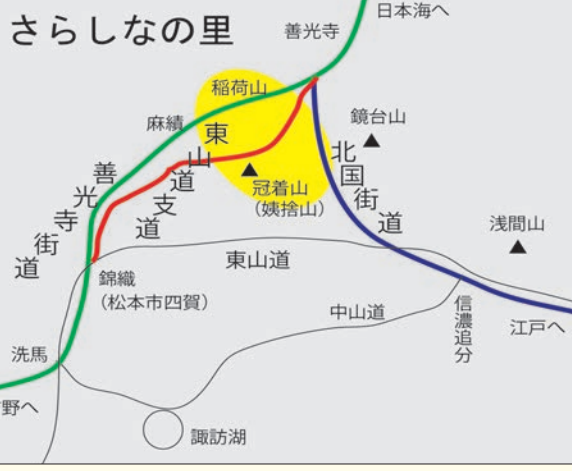
江戸から小諸、上田、さらに現在の千曲市を通り日本海に通じていた北国街道も重要です。信濃追分（軽井沢町）には、桜の花で有名な奈良の吉野とさらしなの月を並び称す石の道しるべが建ち、さらしなの美しさは旅人によってさらに広まっていきまし

稲荷山宿（国の重要伝統的建造物群保存地区）

善光寺街道の稲荷山宿は、戦国時代の天正12年（1584）、越後の上杉景勝によって城下町として形成されたことに始まります。江戸時代は「一か月に何度も商品を販売する市が開かれ、家の数は500軒もあった」（「善光寺道名所図絵」1849年刊）と記されるほどにぎわい、明治時代以降、北信濃随一の商都に発展しました。弘化4年（1847）の善光寺大地震のときは火災で焼失しましたが、再建も速く、街道に沿って重厚な雰囲気のある火構造の土壁の商家が数多く建てられました。当時の繁栄を伝える家並みが今も残っています。



（千曲市教育委員会提供）



東山道の支道
 錦織（松本市四賀）で東山道の本道と分岐して北陸道へと向かうルート。立峠の筑摩郡と更級郡の境）を越え乱橋を過ぎ、さらに冠着山西方の古峠を越え善光寺平に出ます。

善光寺街道



戦国時代から江戸時代初めに整備された道です。洗馬（長野県塩尻市）善光寺（長野市）間の約80km、12の宿場と三つの峠で結ぶ庶民の道・信仰の道です。中山道の洗馬から北に進路を変え、松本を経て山間地に入り、猿ヶ馬場峠を越え、稲荷山宿に至ります。そして篠ノ井追分、北国街道に合流して善光寺へと向かいました。城下町の松本と門前町の善光寺という信濃の経済・文化の中心地を結ぶ人や物資移動の大動脈でもありました。旅人にとっては、峠から望む善光寺平の光景は極楽浄土のように見え、姨捨山（冠着山）にかかる月は阿弥陀如来にも見えたかもしれません。その感動から、さらしなを詠んだ数多くの句や歌が生まれましたと考えられます。

北国街道

花の吉野・月のさらしな
 江戸から信濃に通じる中山道から分かれ、小諸や上田を通り日本海に達していた街道。分岐点の信濃追分には「さらしなは石み吉野は左にて月と花とを追分の宿」と刻まれた、「分去れの道標」と呼ばれる石の道しるべがあります。右に行くくと月の都のさらしなの里があり、左に行くくと桜で有名な奈良の吉野に至るとい意味。さらしなへのあこがれの強さを示しています。さらしなルネサンスは2015年、その歴史を再発見するため、吉野山の世界文化遺産登録に尽力した方を招き、冠着山登山と講演会を行いました。



奈良の吉野山



追分の「分去れの道標」

伝統行事



齋森神社を出発、大鳥居をくぐって武水別神社本殿に向かう頭人一行

◆武水別神社の大頭祭

(国の選択無形民俗文化財)

さらしなの里で営まれる祭りでも大きな規模で行われるのが、千曲市八幡の武水別神社(写真下)の大頭祭です。

その年の稲の収穫を祝う新嘗祭で、毎年12月10日から14日にかけて行われます。文禄元年(1592)から400年以上に渡って受け継がれている、さらしなの里の冬の訪れを告げる風物詩で、「お八幡さんのお練り」として親しまれています。

大頭祭は八幡、羽尾、五加の三つの地区の氏子の中からこの祭りを中心になって行う「頭人」5人が選ばれます。その中の最高位の三番頭のことを「大頭」と呼びます。このため祭りの名前が「大頭祭」と呼ばれています。

頭人は毎日1人ずつ、齋森神社から武水別神社までお練り(大門行列)を行い、それぞれ翌日の夜、その年に収穫した米を神前にお供えする御供積みを行います。

お練りの行列には、頭人それぞれが趣向を凝らして花笠踊りや獅子舞、提灯行列、宝船などの出し物を出します。宝船からは「御供」の菓子やみかん、日用品が見物人にまかれ、それを拾う人々にぎわいます。



武水別神社の名前は、平安時代の全国の神社を記した「延喜式神名帳」に更級郡の有力神社として載っています。お八幡さんの愛称は、安和年間(968~970)に京都の石清水八幡宮の神の分霊を当地に祀り、八幡宮と呼ばれたことによります。現在の本殿は江戸時代の火災で焼失した後、嘉永3年(1850)に諏訪の宮大工立川和四郎富昌が再建したもので、彫刻は見応えがあります。

◆戸倉上山田温泉夏祭り (7月中旬)

ときに洪水をもたらしてきた千曲川を鎮めたいと、千曲市を代表する温泉街に水天宮をまつたことに由来する祭りで、大正13年(1924)に始まりました。今では勇獅子や芸妓衆を先頭に4基の神輿が地域の発展や家内安全、子孫繁栄を願い戸倉上山田温泉街を練り歩きます。フィナーレは光と音との花火大会で祭りを盛り上げます。



(千曲市観光課提供)

◆稲荷山祇園祭 (7月中旬)

江戸時代から続く千曲市稲荷山地区の夏祭り。稲荷山は明治時代、物資がたくさん集まり、金融も発展した「北信濃の商都」として繁栄し、祇園祭も豪華さにぎわいで有名でした。今も住民の繁栄を祈願するため、地区内で神輿の巡行と勇獅子の舞が行われます。千曲市指定の無形民俗文化財です。



◆大池の百八灯

(千曲市指定無形民俗文化財)

「姨捨の棚田」のさらに高地、棚田を潤す水の水源がある集落が大池集落です。ここでは小松姫を供養する「大池の百八灯」と呼ばれる送り火行事(写真左)が、400年近くにわたって毎年欠かさず行われています。

小松姫は2016年のNHK大河ドラマ「真田丸」の主人公、真田信繁(幸村)の兄である信之の妻です。小松姫は徳川家康の有力家臣、本多忠勝の娘でしたが、家康の養女となり天正14年(1586、諸説あり)、真田信之に嫁ぎました。その時に、大池新田村(現



(千曲市教育委員会提供)

在の大池集落)を与えられました。

その小松姫が元和6年(1620)、亡くなったので、大池新田村では小松姫を供養するために「大皓庵」というお堂を建て、お盆の8月16日の夕方には送り火をたき、命日の2月24日には、だんごを作り供養をするようになったと伝わっています。

百八灯は、更級川をはさんだ大池集落の対岸の「大道」と呼ぶ道沿いで行われます(写真右)。2トミほどの間隔にわら束を108個並べ、夕方、上手から火をつけ、送り火とするものです。

大皓庵は、1954年に取り壊され地区公民館に建て替えられましたが、公民館内に小松姫をまつる仏壇が設けられ、毎年行われる区民総会の時に、区民みんなで供養しています。

| さらしなの里の主な伝統行事(まつり) | | |
|--------------------|-------------|---------|
| 期日 | 行事 | 場所・地区 |
| 1月5日 | 武水別神社お田植え神事 | 八幡 |
| 4月17日 | 智識寺例大祭 | 上山田 |
| 7月中旬 | 稲荷山祇園祭 | 稲荷山 |
| 7月中旬 | 戸倉上山田温泉夏祭り | 戸倉上山田温泉 |
| 7月28日 | 冠着神社例大祭 | 冠着山頂 |
| 8月9日 | 長谷観音三十三献灯祭 | 塩崎 |
| 8月16日 | 大池百八灯 | 大池 |
| 9月14日 | 武水別神社仲秋祭 | 八幡 |
| 9月下旬 | 波間科神社仲秋祭 | 上山田 |
| 11月23日 | 佐良志奈神社新嘗祭 | 若宮 |
| 12月10-14日 | 武水別神社大頭祭 | 八幡 |



(千曲市教育委員会提供)

さらしな温泉郷

心と体を癒すさらしな湯



戸倉上山田温泉街を舞台に行われる千曲川納涼煙火大会 (©千曲市観光協会)

「さらしな温泉郷」って？
さらしな里にある四つの温泉場を「さらしな温泉郷」と表現してみました。温泉場は千曲川沿い、さらしな里の景観や歴史にも触れられる千曲川自転車歩行者専用道（さらしなビューライン）のそばにあります。旅で心身を健康にし、知的好奇心も満たしたい人が増えています。さらしな里の魅力を高め、ゆっくり滞在してもらおう人を増やすために「さらしな温泉郷」という言葉でPRしてはどうかという提案です。

さらしな里には、温泉が四つあります。戸倉上山田温泉、八幡温泉、稲荷山温泉、佐野川温泉です。

戸倉上山田温泉と八幡温泉、稲荷山温泉の三つは、昔、大雨が降ると千曲川が氾濫し、水に覆われたところでしたが、水の流れを人間が制御したり、堤防をつくるなどして、治水がしっかりと行われるようになると、その立地がかえって魅力になりました。千曲川の下流に向かって西側の堤防の千曲川自転車歩行者専用道（さらしなビューライン）を自転車に乗ったり、歩いたりしてみてください。いずれも堤防からすぐそこにあります。

三つの中で一番大きな温泉場の戸倉上山田温泉のお湯は、肌を美しくする「美人の湯」「美白の湯」とも呼ばれます。「一生に一度は参れ」と言われた善光寺詣でをする人や、文学者たちが立ち寄る温泉として大変にぎわった歴史があります。稲荷山温泉も、白



いキツネが傷を癒す温泉が始まりともいわれ、八幡温泉も更級郡の中心の神社の武水別神社への参拝者が利用します。佐野川温泉は近年、善光寺街道沿いの桑原地区に掘削されたもので、「竹林の湯」として街道を歩く人たちの疲れも癒しています。ここはまさに、千曲川のほとり、体と心の健康を増進させるさらしな里の温泉郷です。

戸倉上山田温泉

作家が愛した湯、万葉歌碑の公園も



(©千曲市観光協会)

戸倉上山田温泉は太平洋戦争後、急速に発展し、大きな歓楽街がある信州随一の温泉場となった歴史があります。戸倉上山田温泉の歴史は明治26年（1983）、坂井量之助が千曲川の河畔に温泉を開湯したことに始まります。大雨による洪水など苦難に何度も見舞われましたが、並々ならぬ努力と生涯をかけたその信念と苦勞が、現在のにぎわいとなって結実しました。その功績は、温泉の開祖、坂井量之助記念碑として千曲川の堤防に設置され顕彰されています。



(©千曲市観光協会)

戸倉上山田温泉は現在、名湯百選にも選ばれています。NPO法人「健康と温泉フォーラム」が、「温泉療法医がすすめる温泉」として選定したもので、心身を癒す日本の名湯です。肌を美しくするお湯であることから、「美人の湯」「美白の湯」と呼ばれることもあります。

戸倉上山田温泉には、多くの文人や芸術家が大正時代から昭和にかけて訪れました。白樺派の小説家の有島武郎の日記には、大正時代の宿屋の模様や千曲川の情景などが書かれ、当時を知る記録としても貴重です。多くの日本人作家に影響を与えた志賀直哉も滞在し、「豊年」という幻想的でミステリアスな温泉街と周辺の風景を描いています。このほか竹久夢二といった当時の人気画家も戸倉上山田温泉にやってきました。千曲川の堤防の一角には、万葉集の歌を彫った歌碑がいくつもある千曲川万葉公園もあります。これは「信濃なる千曲の川のさざれ石も君し踏み踏みては玉とひろわむ」という千曲川の美しさを詠んだ万葉集の歌にちなみ、文化とロマンのあふれる温泉であることを世に知らしめようとしたものです。

佐野川温泉

善光寺街道沿いの千曲市桑原に2007年オープンした日帰り温泉施設。心身のリフレッシュや健康の保持の増進を目的に千曲市がつくりました。



稲荷山温泉 白ギツネが傷を癒した？

長野県千曲市稲荷山は、江戸時代は善光寺街道を通る人でにぎわい、土壁づくりの建物が並ぶ街並みは壮観でした。温泉もあり、その歴史は平安時代末期にさかのぼり、木曾義仲が平氏討伐のため北信濃を通って京都に上るとき、稲荷山で白いキツネが湯煙の中、湧泉で傷を癒しているのを見。これを「湯の崎」と呼び、村人が利用するようになったという説もあります（「杏泉閣」HPから）。1954年、当時の稲荷山町が地下をボーリングして湯をくみ上げ、町と地域住民が共同出資してホテル杏泉閣（写真）が設立されました。入浴だけでもOKで、善光寺街道を歩くときの疲れも癒せます。宿泊や宴会も可能です。



八幡温泉 名物うづらもち

さらしな里の一番大きな祭り「大頭祭」が行われる武水別神社（千曲市八幡）の、すぐ横にある温泉（ホテルうづらもち）です。武水別神社は平安時代の「延喜式神名帳」に、更級郡を代表する神社として名前が載り、長野県全域からお参りに来る人がいます。「うづらもち」（写真、ホテルうづらもち製造・販売）も人気があります。

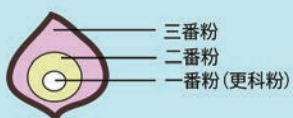


神社のすぐ東隣には千曲川が流れ、かつてここに鳥のウズラがたくさんいたことにちなみ、江戸時代後期の文政年間誕生しました。ウズラは、鳴き声が「ご吉兆」と聞こえるので、古くから「縁起が良い鳥」と言われています。ねり餡をウズラの形に包み、武水別神社の「御供」と慕われています。

さらしなそば



さらしなそばが白いのは、実の中心の白い部分を使うからです。製粉の時に最初に出るので、「一番粉」または「更科粉」と呼び、次に出る中層部を「二番粉」、その次が外層の「三番粉」。すべてを丸ごと挽いた粉を挽きぐるみといいます。数字順に色が濃く香りが強くなりますが、更科粉はそばの香りは少ないものの、ほんのりとした甘みと特有の風味があるのが特徴です。



そばは産地などによっていろいろな種類がありますが、白色が特徴の「さらしなそば」のさらしなは、長野県千曲市を中心とした旧更級郡という地名から取られました。「さらしな」が白色とつながるわけは、「さらす」「さらさら」などの言葉から連想されるように、白色をイメージさせるからです。

ただ、当地で誕生したそばではないと思われれます。「蕎麦屋の系図」(岩崎信也著)などそばに関係した史料によると、江戸時代、実の中心の白い部分の粉でそばをつくる職人が江戸で広めた可能性があります。

その職人の店とされるのが、1790年(寛政2)ごろ、現在の東京・麻布永坂に創業した「更科」という屋号のそば屋です。出身は信濃国保科村(現長野市若穂町)。近くの更級郡はそばの生産地でもあったので、白を強烈にイメージさせる「さらしな」の名前を使って、ほかのそ

ば屋との違いを出したと考えられます。

「更科」という屋号のそば屋の近くには大名屋敷や有力寺院があり、「更科」はそこに出入りし、「更科」のそばは高級そばとして人気がありました。

江戸時代も後半になると、生活が豊かになって見た目、食感で食事を楽しもうという機運が生まれました。白色はもともと神聖なものでしたが、食べるものにまで「白」ということで、大名をはじめ粋なお金持ちに迎えられた可能性があります。

1800年代に入ると、「更科」と言えば、白いそばという受け止めが広まっていったと思われれます。白いそばがさらしなそばであると定着したのは、そばの味や珍しさだけでなく、そのそばを「さらしな」と呼ぶと、食べる楽しみがいつそう増すとみんなが思ったからです。国民的そばと言えます。

さらしなには松尾芭蕉ゆかりの

「蕎麦塚」があります

現在の長野市信更町と同市塩崎(ともに旧更級郡)との境にあたる鳥坂峠に、俳人松尾芭蕉の句「蕎麦はまだ花でもてなす山路かな」が刻まれた石碑があります。

唐木伸雄さんの研究報告(長野郷土史研究会の機関誌「長野」1993年)によると、この句は芭蕉が「奥の細道」の旅(1689年)を終えた後に作った句。弟子たちが訪ねてきたので、新そばでもてなそうとしたのですが、まだ花の時期だったため、そばの花の風情をもてなしにしたという意味で、石碑は文政・天保期ごろ、1800年代前半の建立だそうです。

鳥坂峠は更級郡や上水内郡の山間地である西山の村人が稲荷山宿や武水別神社へと下ってきた山路。西山の村々では麻の裏作として秋そばを栽培しており、「かつてはこの峠を登れば白いそばの花が咲いているのを山路のい



たるところで見た」と唐木さんは書いています。そして「いわば更科そばの栽培処のとは口がこの峠にあたっていた。この句碑を建立した村人たちは芭蕉の句碑の風雅な詩情を、そば処に住む同門として、この峠路を往来する人々への歓迎の道しるべとした。自分たちも蕉風の道を極めていきたいという俳諧精進の願いもこめられた蕎麦塚であったと思われる」と結んでいます。

さらしなの里のそば祭り

手打ちさらしなの実演も

さらしなそばの名前になった地名が残る信州千曲市で2016年11月5日、「さらしなの里そば祭り」が開かれました。昼と夜の2部に分かれ、昼の部では信州各地のそばが味わえるブースを設置。江戸ソバリエ協会理事長でそば研究家のほしひかるさんが、さらしなそばが江戸時代の江戸で誕生したことなどを紹介する講演会も開かれました。夜の部では、手打ち



そばが味わえるブースを設置。江戸ソバリエ協会理事長でそば研究家のほしひかるさんが、さらしなそばが江戸時代の江戸で誕生したことなどを紹介する講演会も開かれました。夜の部では、手打ち



さらしなそばの名人、根本忠明さんがさらしな粉だけ(さらしな十割)のさらしなそばをつくることを実演しました。さらしな粉の白さが際立ちます。1ミリの極細となったそばをかつおだしの冷汁でいただきました。すがすがしい食感。参加者からは、手打ちさらしなそばの全国コンテストをさらしなの里で開いたらいいのではという声も出ました。

さらしなの里伝統のそば打ち

千曲市の大田原地区は、標高約800mの山間地。家庭ごとに古くからそばを栽培し、祝い事やお客さんを招くときは、決まってそばを食べる習慣があり、そばと縁の深い地区です。住民らで運営するやまぶき食堂では、この地に伝わる手打ちそばが食べられます。まずそば粉だけを熱湯で水回しし、そこに小麦粉を加え、生地になります。この方法だとそばの風味が強くなるそうです。そばの実を丸ごと挽いた挽きぐるみタイプの田舎そばにこだわっています。



さらしなの里のおしぼり

うどん・そば

「おしぼりうどん」は、辛味大根のしぼり汁にみそやかつお節、ネギなどの薬味を入れて、うどんのつけ汁として食べる伝統食です。うどんだけでなく、そばにも合います。大根のしぼり汁でうどんやそばを食べるのは、だしが発達してしょうゆのつけが登場する前の伝統的な食べ方だと思われれます。





編集後記

人生の豊かさとは一体何なのでしょう？ 心に響く感動なくしてどうして豊かな人生と言えるのでしょうか。さらしなの里は美しく豊かです。さらしなには心に響く感動があります。

初めての編集長で「どうなることやら？」を「何とかなるさ」に切り替えて編集メンバーに助けられようやく発刊になりました。メンバーは大学の名誉教授、市の歴史文化財センター、社会教育委員、新聞記者、僧侶等みなさんベテランぞろい。

メンバーそれぞれが、担当部門の調査研究をした原稿を持ち寄り、毎月の編集会議に参加。会議のたびに「生まれも育ちも信州さらしな」「なのにどうしてこんなにも知らなかったのか」「えっ！そうだったのか」「へえ〜」の連続。時には激論の場にもなりました。

この冊子は学術書でもなく出版社任せの冊子でもなく、言わば手弁当の手作り冊子です。さらしなの里を愛するメンバーが、未来を担う子供たちも生き生きと心地よく暮らせるように役立てたいと願って制作しました。冊子の活用は多様に考えられます。いろんな形で活用していただければうれしいです。

大都会の持つ豊かさから、地方の持つ独自の個性あふれる豊かさに魅力を感じている人々が増えています。「美しさらしな」を合い言葉に、さらしなの里をもっともっと魅力的にする活動にご参加ください。

(編集長・西澤賢史)



「さらしなの里」がある信州千曲市

平成 28 年度千曲市協働事業提案制度 採択事業
 制作 さらしなの里ガイド冊子「美しさらしな」編集会議
 発行 2017年3月
 編集長 西澤賢史
 副編集長 大谷善邦
 編集委員 上水清、岡沢慶澄、荻原光太郎、塚原弘昭、中村真仁、馬場條、堀口強、丸山昇司、宮坂勝彦、森義一郎、森政教、山口盛男（以上さらしなルネサンス）、千曲市歴史文化財センター（矢島宏雄、寺島孝典）
 イラストマップ制作=近藤しろう

千曲市協働事業提案制度
 長野県千曲市と住民団体が、市域全体の利益になる事業を一緒に行うこと。千曲市が2016年度から始めた制度。さらしなルネサンスは、千曲市を中心としたさらしなの里の歴史文化の再発見と経済活動の活性化を目指し、今回のガイド冊子の制作を提案、採択されました。千曲市歴史文化財センターと1年をかけて制作しました。

参考文献 「蕎麦屋の系図」岩崎信也（光文社新書）、「古今さらしな集」「地名遺産 さらしな」大谷善邦（さらしな堂）、「月と日本建築」宮元健次（光文社新書）、「信濃古歌集」平林富三（郷土出版社）、「藤原定家」村山修一（吉川弘文館）、「新古今集 後鳥羽院と定家の時代」田淵句美子（角川選書）、「姨捨山の文学」矢羽勝幸（信濃毎日新聞社）、「長野県の地名」（平凡社）、「姨捨山の周辺」森嶋稔（さらしなはにしな8号）、「続日本紀」（講談社学術文庫）、「姨捨棚田の文化的景観歴史的調査報告書」（千曲市教育委員会）、「姨捨棚田の文化的景観保存計画書」（千曲市教育委員会）、「長野県千曲市武水別神社大頭祭民俗文化財調査報告」（千曲市教育委員会）、「千曲川の今昔」北陸建設弘済会発行、「最勝四天王院障子和歌全釈」渡邊裕美子（風間書房）、「長野県屋代遺跡群出土土木簡」（長野県埋蔵文化財センター編）

「さらしな」の歴史文化や魅力を再発見し、千曲市内外に発信するホームページ（上の写真）も開設しています。一番の特徴はさらしなが好きな人たちが記事や写真を載せる「さらしなブログ」です。さらしなの里のデータベースの役割も担いたいと思います。「さらしなルネサンス」で検索してください。本ガイド冊子の内容もダウンロードできます。

「さらしな」の歴史文化や魅力を再発見し、千曲市内外に発信するホームページ（上の写真）も開設しています。一番の特徴はさらしなが好きな人たちが記事や写真を載せる「さらしなブログ」です。さらしなの里のデータベースの役割も担いたいと思います。「さらしなルネサンス」で検索してください。本ガイド冊子の内容もダウンロードできます。

活動の柱は2本。1本は冠着山のすそ野全域を住民の舞台ととらえ、魅力を磨きあげるあげること。もう1本は市内のほかの団体と交流、千曲市とも協働し、さらしなの地名を活用した地域づくりを進めること。そのときの合い言葉が「美しさらしな」です。

「さらしな」の歴史文化や魅力を再発見し、千曲市内外に発信するホームページ（上の写真）も開設しています。一番の特徴はさらしなが好きな人たちが記事や写真を載せる「さらしなブログ」です。さらしなの里のデータベースの役割も担いたいと思います。「さらしなルネサンス」で検索してください。本ガイド冊子の内容もダウンロードできます。

「さらしなルネサンス」はかつて「月の都」として日本中の人があこがれた、信濃の国の「さらしな」の地名を活用した地域づくり団体です。江戸時代までの天皇の住まいの京都御所に「さらしなの里」のふすま絵があったり、「さらしなそば」の名前に使われたり、「さらしな」という地名には日本人の美意識が詰め込まれ、特別のブランド力があります。さらしなのシンボルの冠着山（姨捨山）がある長野県千曲市の川西地域を中心に「さらしなの里」と呼び、地名を文化・教育、経済活動に活用することを目指しています。

「さらしなルネサンス」はかつて「月の都」として日本中の人があこがれた、信濃の国の「さらしな」の地名を活用した地域づくり団体です。江戸時代までの天皇の住まいの京都御所に「さらしなの里」のふすま絵があったり、「さらしなそば」の名前に使われたり、「さらしな」という地名には日本人の美意識が詰め込まれ、特別のブランド力があります。さらしなのシンボルの冠着山（姨捨山）がある長野県千曲市の川西地域を中心に「さらしなの里」と呼び、地名を文化・教育、経済活動に活用することを目指しています。



冠着山（姨捨山）の古峠から見たさらしなの里