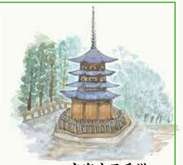


安楽寺三重塔

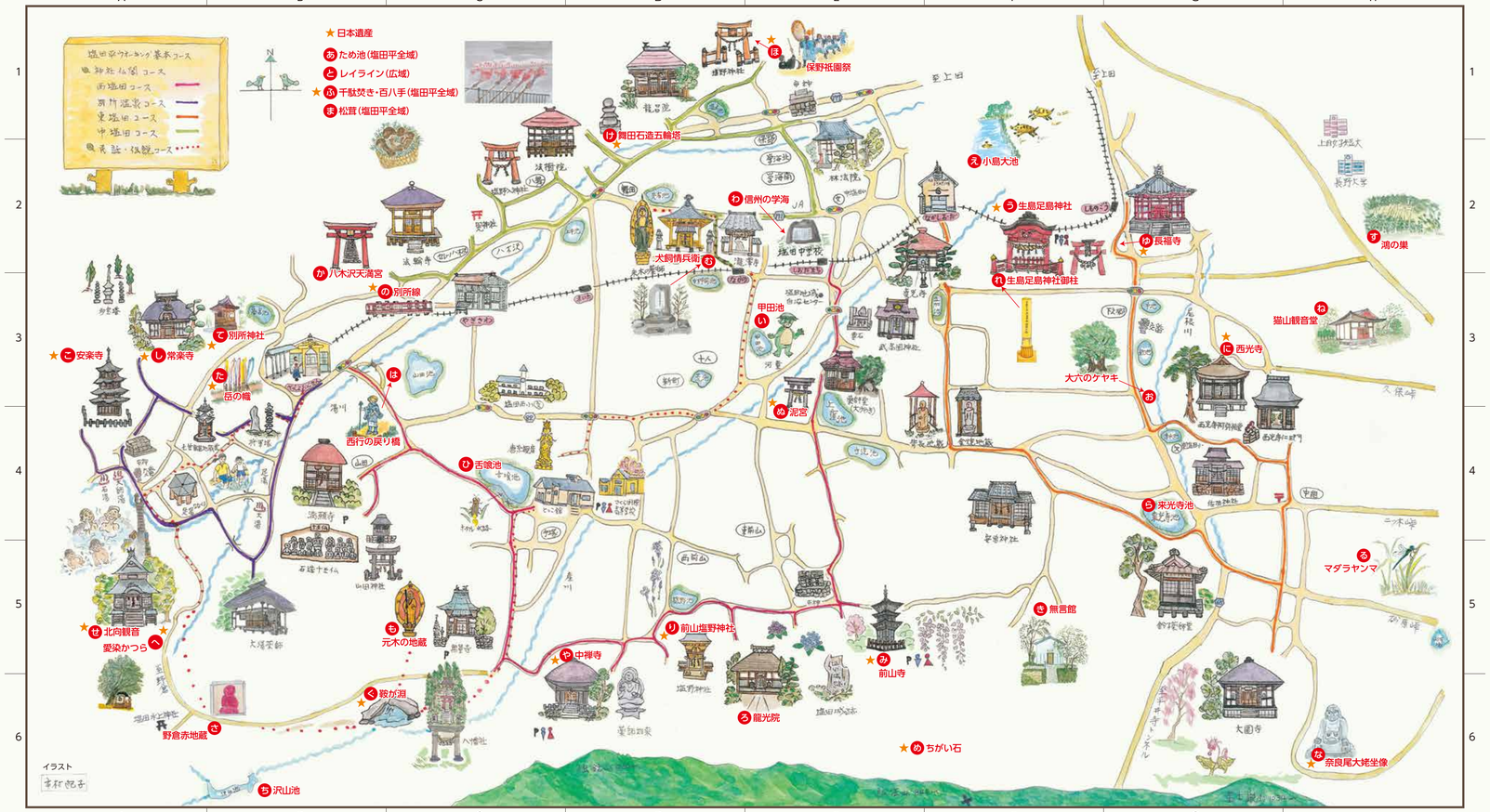
日本遺産 信州上田 塩田平かるた マップ

前山寺三重塔

泥宮

生島足島神社

上田市日本遺産推進協議会
塩田まちづくり協議会



国分寺附近

旧丸子町東内 法住寺虚空蔵堂附近

信州・上田 塩田平かるた地域資源

読札	資源名	地域	日本遺産
あ	ため池	塩田平広域	
い	甲田池	中・西塩田	
う	生島足島神社	東塩田	★
え	小島大池	中塩田	
お	大六のけやき	東塩田	
か	八木沢天満宮	中塩田	
き	無言館	西塩田	
く	鞍が淵	西塩田	★
け	舞田石造五輪塔	中塩田	★
こ	安楽寺	別所	★
さ	野倉赤地蔵	西塩田	
し	常楽寺	別所	★
す	鴻の巣	東塩田	
せ	北向観音	別所	★
そ	法住寺・独鈷山	旧丸子町	★
た	岳の幟	別所	★
ち	沢山池	西塩田	
つ	信濃国分寺跡	国分寺跡	★
て	別所神社	別所	★
と	レイライン	広域	
な	奈良尾大姥坐像	東塩田	★
に	西光寺	東塩田	★
ぬ	泥宮	中塩田	★
ね	猫山観音堂	東塩田	
の	別所線	広域	★
は	西行の戻り橋	別所	
ひ	舌喰池	西塩田	
ふ	千駄焚き・百八手	塩田平広域	★
へ	北向観音愛染かつら	別所	★
ほ	保野祇園祭	中塩田	★
ま	松茸	塩田平広域	
み	前山寺	西塩田	★
む	犬飼情兵衛	中塩田	
め	ちがい石	西塩田	★
も	元木の地蔵・末木の薬師	西・中塩田	
や	中禅寺	西塩田	★
ゆ	長福寺	東塩田	★
よ	信濃国分寺	国分寺	★
ら	来光寺池	東塩田	
り	前山塩野神社	西塩田	★
る	マダラヤンマ	東塩田	
れ	生島足島神社	東塩田	
ろ	龍光院	西塩田	
わ	信州の学海	塩田平広域	

日本遺産

レイラインがつなぐ

『太陽と大地の聖地』

～龍と生きるまち信州上田・塩田平～

独鈷山と夫神岳から扇状に開ける地・塩田平は、古来「聖地」として、多くの神社仏閣が建てられている。山のふもとにある信州屈指の温泉、といわれる別所温泉、「国土・大地」を御神体とする「生島足島神社」、「大日如来（太陽）」を安置する「信濃国分寺」は、一本の直線状に配置され、レイラインをつないでいる。

夏至と冬至に、鳥居の中を太陽の光が通り抜け、神々しくぬくもりのある輝きを享受できるのだ。

先人たちが、この地が特別であると後世に伝えようと遺した様々な仕掛けは、今も、訪れる人びとにパワーをチャージさせる。

日本遺産

信州上田・塩田平かるた

令和2年6月19日、「日本遺産」に認定された信州上田・塩田平は、レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」とされています。塩田平には、信州屈古の別所温泉や信州の学海として栄えた時代の寺社等の文化財が数多く残されています。

また、本州で降水量の一番少ない地域であります が、この少ない水を有効に利用した、ため池を造り、これを利用した稲作は上田市随一の穀倉地帯になりました。

豊かな雨に恵まれるように山々の神や龍の寺社にお願いしてきましたが時には干害に悩まされ、人々は、岳の幟やため池の周りで百八手など神仏にお願いする雨ごいの伝統行事を行い現在に引き継がれています。

このように、先人たちが遺してくれた地域の魅力為文化を後世に伝えるため、小学校（高学年）、保護 者 と 連 携 し て、日本遺産の構成文化財を中心（歴史・文化・自然・風土・伝統行事・民話）にした「信州上田・塩田平かるた」を制作することにより、郷土愛（地域の誇りと愛着を育む）の醸成につなげます。

また、「かるた」の内容に合わせ説明を記した「マップ」も作成しました。

令和3年4月に日本遺産「信州上田・塩田平かるた」等製作事業として申請し、認可され下記により実施しました。

記　（敬称略）

「かるた」句の募集
令和2年度塩田中学校1年生
令和2年度塩田地区小学校4・5・6年生
及びその保護者

「かるた」絵札・読み札のデザイン
長野大学

「かるた」のマップ制作
イラスト▶市村 紀子　写真▶吉田 範夫
説 明 文▶塩田まちづくり協議会教育文化部会

上田市日本遺産推進協議会
塩田まちづくり協議会

信州・上田

塩田平かるた 説明

★ 日本遺産

あ 雨を乞う 塩田の祈り ため池に 塩田平広域

塩田平は昔から雨が少なく（上田市の年平均降水量は900mm前後で全国平均の半分程度）、川の水も乏しいため、ため池を造って稲作を支えた。江戸時代には大小200か所を超える池があった。干ばつ時にはそれでも水が足りず「百八手」などの雨乞いをした。塩田平土地改良区の現在の登録ため池は41か所。

い いたずらな かっぱの伝説 甲田池 E-3

上本郷のため池（所在地は十人）で、貯水量9.5万トン、かんがい面積30haの大きな池。馬を池に引き込もうとしてお百姓に捕まった河童が助けてもらい、お礼に祝儀の時に御膳を出してくれたという民話がある。

う ★美しい朱色に輝く生鳥さん G-2

平安時代初期の朝廷の法令である「延喜式」に載る古社で、生鳥神・足鳥神を祀る。池の中の島に本殿がありご神体は「土」。真田信之公寄進の拝社諏訪社があり、武田信玄の起請文など重要文化財も多い。夏至の太陽が東の鳥居から昇り、冬至の夕日が西の鳥居に沈む。

え 江戸時代 いのししとびこむ 小鳥大池 F-1

貯水量10万2千トン、かんがい面積45haの大きなため池。1689年（元禄2）7月、水田で暴れていたたくさんのイノシシを脅すため空砲を打つと、あわてたイノシシが池に駆け込み5匹が死んだ。生類憐みの令により、動物を殺すと重い罰になるが、上田藩の役人が殺していないと判断し罰にならなかった。

お 大きいな トトロが出そう 大六のけやき G-3

石神にあるケヤキ。樹齢約800年。樹高30m、幹回り11.7mで、ケヤキでは長野県最大。根元に「大六天像」を祀ったのでその名が付いた。

か 学問の 神様がいる 八木沢天満宮 C-2

平安時代中期に恵心僧都（源信）により京都の北野天満宮から菅公の霊を分祀したと伝わる。祭神は菅原道真。合格祈願で訪れる人も多い。入口に木曽義仲の供養塔がある。

き 聞こえるよ 悲惨を語る 無言館 F-5

柳沢にある美術館。塩田平を見渡せる小高い丘の上にある。1997年（平成9年）窪島誠一郎氏により開館。日中戦争・太平洋戦争で亡くなった画学生の作品を全国から収集し展示している。

く ★鞍が淵 小太郎伝説 蛇骨石 C-6

手塚にある産川上流の淵。大岩の下部が馬の鞍のような形をしている。大蛇が産んだ小泉小太郎の伝説で、小太郎の生誕の地という。お産後に亡くなった大蛇の骨が石になったという蛇骨石（白い沸石）が産川に散らばる。

け ★県内で 一番大きい 舞田の石造五輪塔 D-1

県宝に指定されている五輪塔。高さ212cmで県内最大級、建立は鎌倉時代と考えられている。近くにある法樹院の寺伝によると、鎌倉時代初期に金王庵を創建した渋谷土佐入道昌願の供養塔。

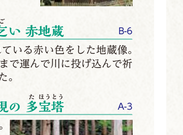
こ ★国宝の 八角三重塔 安楽寺 A-3

別所温泉にある曹洞宗の寺で本尊は釈迦如来。鎌倉時代に開山した信州最古の禅寺。日本で唯一の八角形をした国宝の三重塔がある。傳芳堂内に国の重要文化財である開山樵谷惟仙像と二世幼牛恵仁像を安置。

さ 産川に しずめて雨乞い 赤地蔵 B-6

野倉中心部の四辺に祀られている赤い色をした地蔵像。雨が降らないと地蔵像を産川まで運んで川に投げ込んで祈るという雨乞い行事が行われた。

し ★常楽寺 観音様出現の 多宝塔 A-3



別所温泉にある天台宗の寺。本尊は妙観察智阿弥陀如来。825年（天長2年）、山のふもとから現れた千手観音を祀るため慈覚大師円仁が建立したという北面観音の本坊。常楽寺本堂の裏手、観音が出現したところに建立されたのが石造多宝塔。高さ285cmで国の重要文化財。

す 垂直に 切り立つ鴻の巣 しま模様 H-2

下組にある幅約190m、高さ50mの崖。1400万年前に海底が隆起して、砂岩や礫岩（れきがん）が地層が露出している。遠くから眺めると、岩肌に鉄分がしみこんでできた茶色のしま模様が見える。昔、周りの松の木にコウノトリが巣を作ったのでその名がついた。

せ ★善光寺 北向観音 両まいり A-5

北向観音は別所温泉にある寺で、常楽寺が本坊。今は常楽寺石造多宝塔があるところから現れた千手観音を祀るため、825年（天長2年）に慈覚大師円仁が建立したと伝わる。来世往生を願う長野市の善光寺と現世利益を願う北向観音の両方をお詣りする信仰が広く伝わる。善光寺地震の絵馬が奉納されている。

そ ★そびえ立つ 独鈷の向こう こくぞう堂 旧丸子町

独鈷山の南麓、旧丸子町東内にある法住寺は平安時代に慈覚大師円仁が開いたと言われる天台宗の寺。国の重要文化財である虚空蔵堂には厨子が設置され、中に虚空蔵菩薩が安置されている。

た ★岳の幟 天下の奇祭 雨乞行事 B-3

別所温泉の雨乞い行事。朝早く夫神岳の九頭竜權現に、龍に似せたたくさんの幟を笹のついた竹に付けて奉納し、その後別所神社まで練り歩く。ふもとで三頭獅子とささら踊りと合流する。500年以上続く伝統行事。国の選択無形民俗文化財で、1998年の長野冬季五輪開会式で鼓舞された。

ち 貯水量 塩田で一番 沢山池 B-6

11924年（大正13年）の大干ばつを受けて築造され、1938年（昭和13年）に完成した産川上流にあるため池。貯水量108万トン、かんがい面積412haと塩田平で最も大きな池。各池に水を供給する「ため池のため池」である。

つ ★月明り 並ぶ礎石や 国分寺跡 国分寺

今から1300年近く前の741年（天平13年）に、全国に国分寺を建てる詔が朝廷から出され、信濃の国では上田の地に建立された。昭和期の発掘調査により、今の信濃国分寺駅近くで38の礎石が見つかり建立場所が確認された。国指定の史跡。

て ★天から授かる縁結び 子宝のご利益 別所神社 B-3

別所温泉にある神社。江戸時代の1788年（天明8年）創建。境内にある神楽殿や本殿に祀られる本朝縁結大神も貴重な文化財。縁結び・子宝にご利益あり。夫神岳を下り別所温泉内を練り歩いた岳の幟がここで最後の奉納を行う。

と 冬至と夏至 太陽通る レイライン 国分寺～塩田平

塩田のレイラインは、烏帽子岳・信濃国分寺・生島足島神社・泥宮・女神岳を結ぶライン。古代からの遺跡が直線状に並び、かつ、夏至の朝日と冬至の夕日がその線に重なる。

な ★奈良尾では 大蛯坐像で 雨ごいす H-6

奈良尾の大蛯坐像は、富士眼神社西側にある高さ38cmの石造。老婆が座った姿で、目と口を大きく開け、両手を膝に置き、泣いているような笑っているような不思議な表情をしている。干ばつのとき、像を川に投げ入れ雨が降ることを祈った。

に ★仁王門 並木を抜けたら 西光寺 G-4

西光寺は、中組にある真言宗の寺。塩田北条氏が開基となり鎌倉時代の1291年開山。阿弥陀堂は県宝で、16世紀前半の建築とみられる。南にある仁王門の2体の金剛力士像は13世紀造立で、須坂市米子の不動寺から18世紀半ばに運されたと伝わる。

ぬ ★主は泥 稲作支える 泥宮大神 E-4

塩田でも古くから稲作が行われた上本郷の神社で、レイライン上にある。ご神体は稲作を支える「泥」。生島足島神社の西島居から真っすぐな道でつながっていたといい、生島足島の神が下之郷に運られると言う重堂をここに残したと伝わる。

ね 猫山は 観音様と 桜の名所 H-3

下組にある小高い猫山公園の中、130段の石段を登った先の観音堂。江戸時代中期の作といわれる観音像や不動明王などを祀る。1698年（元禄11年）の創建。石段の下から観音堂まで桜の並木が続き、春には桜が咲き乱れる。

の ★のぼり龍 くねくね走る 別所線 上田・別所温泉

上田駅から別所温泉駅まで約12km、15の駅がある電鉄線。1921年（大正10年）開業。上空から見ると線路が「龍」のように見える。曲がりの多い単線の線路を2両編成の電車がゆっくり走る。

は 橋を渡らず 西行法師 戻り橋 B-3

平安時代末期から鎌倉時代にかけての僧で歌人の西行は、北向観音にお参りするため山田峠に差し掛かると子どもたちが遊んでいて、法師がからかったら逆にやり返された。湯川の橋を渡ろうと思ったが、引き返してみたら子どもの姿はなく、天狗の仕業と思った法師は別所に行くための橋を渡らなかった。

ひ 人柱 悲しい民話 舌喰池 C-4

手塚にあるため池。貯水量13万8千トンの大きな池で、昔は「大池」と呼ばれていた。土手の工事で水漏れが止まらず、生きた人間を生き埋めにする「人柱」にと、くじ引きで選ばれたのが若い娘。人柱になる前夜に舌を噛み池に身を投げた。それを受け、地元の人は「舌喰池」と呼ぶようになった。

ふ ★降れよ雨 夜空をこがす 百八手 塩田平広域

降水量や川の水量が少ない塩田平では、干ばつのとき、ため池の堤の上でたくさんの松明を一斉に燃やし「アメフーラセタンマイナー」とみんなで言いながら雨ごいをする「百八手」や、大量のワラやカヤを燃やす「千駄焚き」を行った。

へ ★別所のネ 五木の一つ 愛染かつら A-5

北向観音境内にある桂の木。今の常楽寺裏に出現した千手観音が、桂の木の上で「この地に安置し、北向きのお堂にするよう」告げたとされる。この木などが題材の小説・映画がヒットし、その題名から「愛染かつら」と呼ばれるようになった。他の別所五木は、北向観音の夫婦杉、常楽寺の御船の松、安楽寺の高野槇、大海薬師堂のねじり紅葉。

ほ ★保野ぎおん 豊作願い ささら舞う D-1

毎年7月に行われる祇園祭。塩野神社から保野の市神に「千頭天王」（ごずてんのう）が運座し、次の日に塩野神社に帰る。天狗と三頭獅子の舞や子どもたちのささら舞が奉納される。16世紀後半から始まったとされ、上田市無形民俗文化財。

ま 松茸は 塩田平の秋の味 塩田平広域

キノコの王様と言われる松茸。生産量が全国一の長野県でも有数の生産地が塩田。秋になると、東塩田や別所温泉を中心に多くの松茸小屋がオープンする。東塩田小学校では、毎年、地元の方々が提供してくれた松茸が給食で食べられる。

み ★未完の美 前山寺 三重の塔 E-5

東前山の真言宗の寺。三重塔は国の重要文化財。室町時代末期の建立とされる。二階・三階に回廊（廊下）や勾欄（こうらん　手すり）などがなく未完成ではあるが、その方がすっきりしていてよいということで「未完成の完成塔」と呼ばれる。

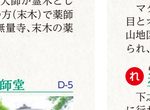
む むらびとの 苦しみ救った 犬飼情兵衛 D-2

江戸時代末期、上田藩の下級藩士であった犬飼情兵衛（いぬかいせいべい）は、貧困が極まり年貢を納めれば食に事欠く状態の中野村の人々のため、藩に10年間の年貢の軽減を実現させたり、若者に耕作のための土地を与えるなどの支援を行った。瀧澤寺の向かいにその徳をしのぶ碑が建立されている。

め ★めずらしい 弘法山の ちがい石 E-6

ちがい石は、X字形をした7㎜ほどの乳白色の石（斜長石）。前山寺の奥の院がある弘法山一帯でしか産出しない。「賢い石」とも呼ばれ、弘法大師が「この石を大切に持つ者あれば ちがいもろの厄災を免れさせよう」と誓ったといわれる。

も 元木の地蔵と 末木の薬師 弘法大師の作という C-5



沢山に柳の大木があり、それを見た弘法大師が霊木として、木の根元の方（元木）で地蔵菩薩を、先の方（末木）で薬師如来を彫った。今は、元木の地蔵が手塚の無量寺、末木の薬師が中野の薬師堂に安置。

や ★野鳥鳴く かやぶき屋根の 中禅寺薬師堂 D-5

西前山にある真言宗の寺。本尊は延命地蔵。県宝の仁王像、国の重要文化財の薬師堂と薬師如来坐像は、いずれも平安時代末期から鎌倉時代初期のものといわれる。薬師堂は、中部日本最古の木造建築物。

ゆ ★夢殿で ほほえむおもむき観音 長福寺 G-2

下之郷の真言宗の寺。境内にある「信州夢殿」は法隆寺夢殿の二分の一の寸法1942年（昭和17年）の建立。それと同時に安置された菩薩立像は、アルカイックスマイル（古代微笑）で7世紀後半の作とされる。元の安置先の小布施町で1回、今のところで2回盗難にあったがいずれも戻ってきている。

よ ★八日堂 蘇民将 来符 厄除けに 信濃国分寺

室町時代に建立された三重塔や石造多宝塔のある信濃国分寺。毎年1月には八日堂縁日が古くから行われ、江戸時代の様子が八日堂縁日図で分かる。そこで頒布される蘇民将来符は、ドロ柳を手彫りした六角錐形で、いわれを記した牛頭天王祭文とともに市指定文化財。頒布習俗は国の選択無形民俗文化財である。

ら 来光寺池 お寺の名前が ため池に G-4

鈴子にあるため池。貯水量23万1千トン、かんがい面積70ha。築造は江戸時代初めの1622年。築造当時はまだあり、その後廃寺になった来光寺という寺の名前が池名の由来。

り ★龍にまつわる物語 塩野神社の 御神木 D-6

西前山の塩野神社の拝殿は、県内では諏訪大社とここだけの珍しい二階建て。本殿には多くの彫刻が施されている。そのうちの一つの龍が夜になるとしばしば御神木のケヤキを遊び場としたことで木が枯れそうになり、困った村人が龍の目玉を取ってしまったという民話がある。

る 瑠璃色の マダラヤンマ 飛び交う東山 H-5

マダラヤンマは、「空飛ぶ宝石」と呼ばれるトンボ。青い目とオスの腹部の鮮やかな瑠璃色の模様が特徴である。東山地区の砂原池などのため池で生息するが、住める所が限られ、市の天然記念物に指定されている。

れ 連綿と 先人の思い受けつぐ 御柱 F-2

下之郷の生島足島神社で7年目ごと（寅年・申年）の4月に行われる御柱祭。東山から切り出した4本の赤松の大木を、塩田各地区の方々によって、木やりにあわせて御旅所社から神社まで曳いて建てる。

ろ 六百年の ケヤキが見守る 龍光院 E-6

龍光院は、東前山にある曹洞宗の寺。本尊は釈迦如来。塩田北条氏初代義政の菩提を弔うため、鎌倉時代の1282年に子の国時が開基となり開山。黒門横のケヤキは、樹齢600年以上。幹回り7m程で市の指定保存樹木の巨木。

わ 我がふるさと「塩田は信州の学海なり」 塩田平広域

鎌倉時代に京都南禅寺を開いた名僧無関普門が「学問を忘す者（僧）は遠方から塩田にたくさんやってきた」と言い、塩田の各寺が学問所になっていた。塩田中学の玄関前の碑に無関普門の言葉が記されている。