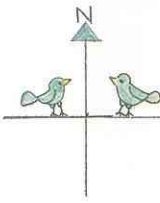


塩田平ウオーキング基本コース

- 神社仏閣コース
- 西塩田コース
- 別所温泉コース
- 東塩田コース
- 中塩田コース
- 民俗・伝説コース



1

2

3

4

5

6

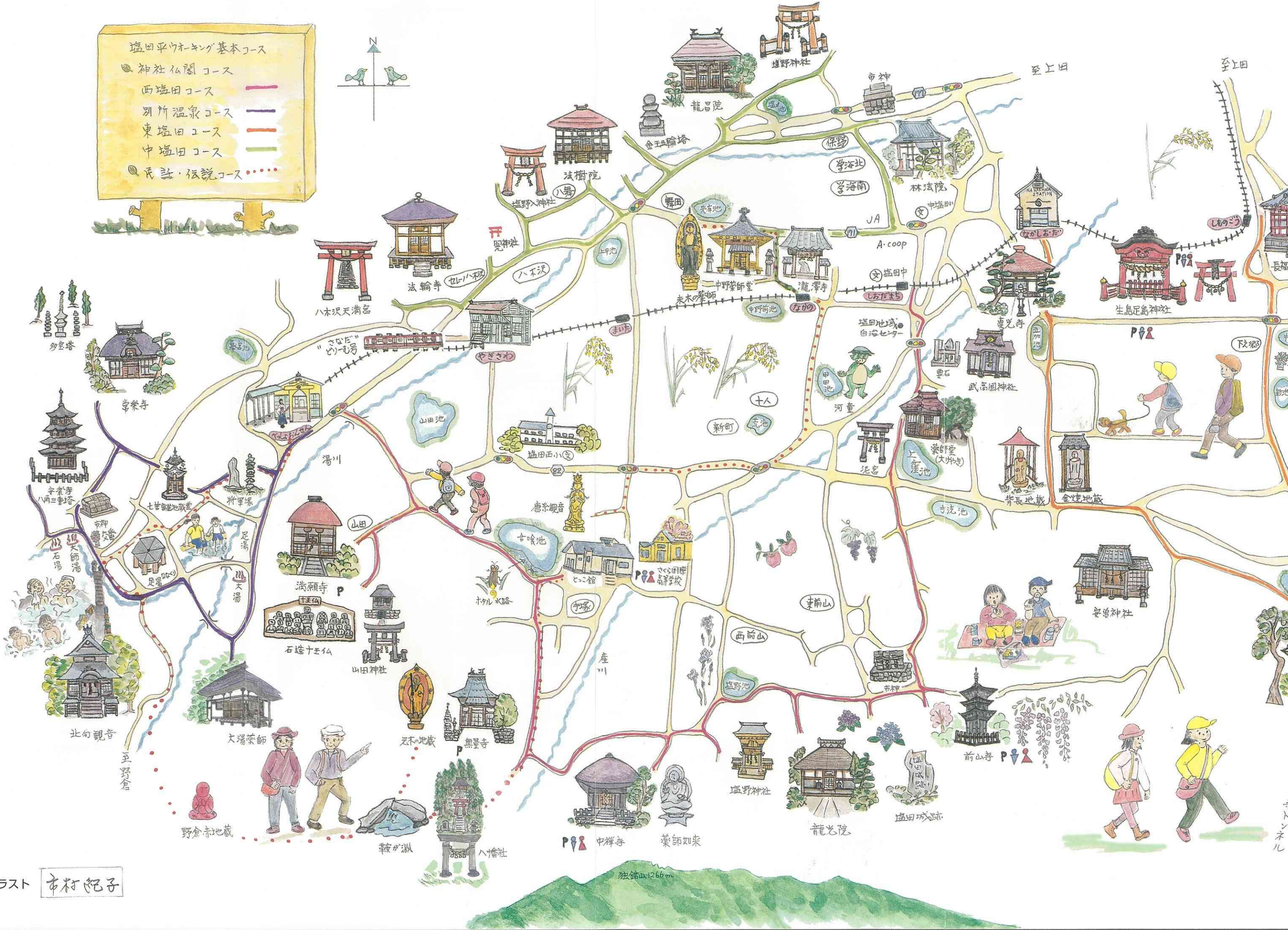


イラスト 市村紀子





# 塩田平ウォーキング基本コース

- このマップは、国宝や数多くの文化財と多くの民話・伝説に恵まれ、緑豊かな自然に囲まれた塩田平を散策して頂くために作られたマップです。基本コースとして4コースを示してあります。
- 鉄道ファンに人気のローカル線、上田電鉄の各駅を出発・到着点として作成してあります。
- 基準のコースを表したものであり、途中まででも、また途中から始めて頂いても結構です。
- 美しい自然と、歴史の里塩田平の見所はこのマップには表しきれません。ご自由なコースを設定して頂くとまた楽しみが増えるかと思えます。
- 詳しい地図は、塩田平ボランティアガイドの会発行のガイドマップを併用して頂ければ活用度が上がると思えます。
- 数多くの民話・伝説は塩田平の寺院や交流の里とっこ館等で、上田市塩田文化財研究所発行「塩田平の民話」(定価 1,000 円)をお求め頂けます。
- 上田電鉄塩田町駅より、前山寺・龍光院・塩野神社・中禅寺を経て、別所温泉までは、「信州の鎌倉シャトルバス」が運行されております(4月1日～11月末の間)。
- シャトルバスは、停留所間も細かく設定されていて、上田電鉄塩田町駅で上り・下りとも電車に接続しています。

## 神社仏閣コース

### 西塩田コース 約10km

塩田町駅(武高国神社(要石)～薬師堂(大けやき)～上窪池・泥宮～前山寺(国指定重要文化財 三重塔)～塩田城跡(県史跡)～龍光院～塩野池～塩野神社(式内社)～中禅寺(国指定重要文化財 薬師堂・薬師如来・木造神将、県宝 木造金剛力士像・五輪塔)～無量寺(元木の地藏)～とっこ館～舌喰池～満願寺(石造十王仏)～別所温泉駅

### 別所温泉コース 約3km

別所温泉駅～将軍塚～天台宗別格本山常楽寺(国指定重要文化財 石造多宝塔、常楽寺美術館蔵・国指定重要美術品 徳川家康日課念仏・国指定重要美術品 板絵三浦屋の図・県宝 絹本綱敷天神像他)～安楽寺(国宝 八角三重塔、国指定重要文化財 木造樵谷惟庵(仙)和尚坐像・木造幼牛恵仁和尚坐像)～北向観音～大湯薬師～別所温泉駅

### 東塩田コース 約10km

下之郷駅～長福寺(信州夢殿 国指定重要文化財 銅造菩薩立像)～生島足島神社(式内社 国指定重要文化財 武田信玄武将の起請文、県宝 本殿内殿・歌舞伎舞台・撰社諏訪社本殿及びび門)～西光寺(県宝 阿弥陀堂)～佐加神社～大圓寺～鈴子薬師堂～来光寺池～安曾神社～金焼地藏～背長地藏～眞光寺～中塩田駅

### 中塩田コース 約9km

八木沢駅～八木沢天満宮(木曾義仲供養碑)～法輪寺・兜神社～塩野入神社～法樹院～金王五輪塔(県宝)～龍昌院(眞田信之墓)～塩野神社(式内社回り舞台)～塩吹池～林法院～中野薬師堂(末木の薬師)～龍澤寺～中野駅

### 民話・伝説コース (点線で表示) 約14km (※鞍が淵から沢山池を直接経じた場合 約12km)

中野駅～中野薬師堂(末木の薬師)～十人・甲田池(甲田池の河童)～手塚・唐糸観音(唐糸と万寿姫 ※個人所有・非公開)～手塚・舌喰池～手塚・無量寺(元木の地藏)～沢山・鞍が淵(小泉小太郎)～野倉・赤地藏～別所・北向観音(鬼女紅葉退治)～善光寺大地震絵馬)～別所・惟茂将軍塚～別所温泉駅

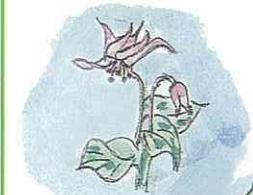
地域に伝承されている民話・伝説は、他に販売されている「塩田平の民話」には、裏のページの様な話が掲載されています。

## ウォーキングマップ 信州上田



# 塩田平

## 歴史と民話の里めぐり



## 塩田平ボランティアガイドの会

平成27年度上田市わがまち魅力アップ応援事業



# 神社仏閣コース



## 西塩田コース

### 1. 塩田町駅

### 2. 武高国神社 E-3

本郷の産土神。弘化4年の大地震の時、塩田22ヶ村の人々が地震を鎮めるため「要石」を祀った。祭神は応神天皇、神功皇后、玉依姫命、相殿に武甕槌命を祀る。

### 3. 薬師堂（上本郷） E-3

木像の薬師如来と十王仏を安置。ケヤキの老樹は目通り10m。

### 4. 上窪池・泥宮 E-3

塩田平のほぼ中央本郷の南端にあり、稲を作るために欠かせない「泥」を祀った古い神社。生島足島の神が下之郷に祀られるとき、遺霊をここに残したといわれる。

### 5. 前山寺 E-5

真言宗智山派 本尊は大日如来。平安前期、弘法大師が護摩修行の霊場としたと伝えられ、鎌倉末期に長秀上人が開山したといわれる。桜、藤などの花が楽しめ、庫裡でくすみおはぎがいただける。(要予約) 室町初期に建てられたといわれる三重塔は、国の重要文化財。二階、三階に廻廊や勾欄がつけられていないが、その方がかえってすっきりしてよいということで、「未完成の完成塔」と呼ばれている。



前山寺

### 6. 塩田城跡 E-6

県下最大規模の山城で、長野県指定史跡。戦国時代、坂城町の葛尾城を本拠とする村上氏の家臣福沢氏が管理していた。その後、武田信玄に取って代われ、武田氏滅亡後は真田氏が後を受け、上田築城によってその役割を終えた。前山寺から塩野神社までの遊歩道「あじさいの小道」の道筋にあり、ガクアジサイが美しい。



塩田城跡

### 7. 龍光院 E-6

曹洞宗 本尊は釈迦如来。塩田北条氏の菩提寺で「お開基さま」は初代北条義政の墓とも、二代国時の墓ともいわれている。上田市指定文化財の狩野永琳画の屏風絵がある。



塩野神社（式内社）

### 8. 塩野神社（式内社） D-5

独鈷山山頂近くの鷲岩に祀られていたという。9

世紀後半から10世紀初めの「日本三大実録」や「延喜式」に記述がある古い神社で水をご神体として祀る。武田信玄が朱印状を奉ったほか、真田昌幸や信之も社領を寄進している。境内には、塩野川にかかる太鼓橋と石の祠「磐座」（神がおくだりになる清らかな岩場）がある。素戔鳴尊、大己貴命、少彦名命を祀る。



中禅寺

### 9. 中禅寺 D-6

真言宗智山派 本尊は延命地蔵。寺伝によれば、弘法大師が雨乞いの祈禱をしたのが創建の最初とされる。仁王像は県宝。国重要文化財の薬師堂は、平安末期から鎌倉初期にかけて造られたとされ、中部日本で最古のお堂。「方三間の阿弥陀堂形式」で、いずれも国重要文化財の薬師如来坐像や神将が安置されている。

### 10. 無量寺 C-5

浄土宗 本尊は阿弥陀如来。弘法大師が木の元の方で彫ったという「元木の地蔵」安置。

### 11. とっこ館 D-4

塩田、川西、青木地区の自然や景観、農業、農村の魅力を伝える展示や、交流、各種体験のできる施設。「田園空間博物館」。塩田平の主なため池の場所や特徴などを解説した展示もある。

### 12. 満願寺（石造十王仏） B-4

真言宗智山派 ご本尊は薬師如来。日光・月光菩薩も安置。境内には十王仏がある。

### 13. 別所温泉駅 B-3



## 別所温泉コース

### 1. 別所温泉駅 B-3

### 2. 将軍塚 B-4

常楽寺の参道入り口にあり、平惟茂将軍の塚といわれる。

### 3. 常楽寺 A-3

天台宗別格本山で、北向観音の本坊。平安時代の初めに慈覚大師によって建てられたという。安楽寺の開山樵谷惟仙も16歳まで学んだという「信州の学海」の一つ。本堂の裏手には国の重要文化財である「石造多宝塔」や上田市の指定文化財である「里帰りの多層塔」がある。常楽寺の美術館には多くの文化財が所蔵されている。



安楽寺

### 4. 安楽寺 A-4

曹洞宗 本尊は釈迦如来。9世紀前半の平安時代に開かれたという古いお寺で、鎌倉時代、樵谷惟仙が実質的な開山となる信州最古の禅寺。国宝八角三重塔は、今では日本唯一の八角形で、鎌倉時代に建てられた禅宗様の建物。本堂の裏にある伝芳堂には、樵谷惟仙と二世幼牛患仁の像があり、国の重要文化財。

### 5. 北向観音 A-5

825年、慈覚大師により開創される。本尊は千手観世音菩薩。未来往生を願う善光寺、北向観音は「現世利益」を祈る。両方お参りしないと片参りといわれる。境内には薬師堂、愛染堂があり、天然記念物で縁結びの霊木「愛染かつら」もある。



北向観音

### 6. 大湯薬師 B-5

外湯「大湯」の裏山にあり、室内には、日光菩薩、十二神将なども安置されている。

### 7. 別所温泉駅 B-3



## 東塩田コース

### 1. 下之郷駅

### 2. 長福寺 G-2

真言宗智山派 965年創建と伝えられる。本尊は大日如来と薬師如来。国重要文化財の銅造菩薩立像（通称夢殿観音）は奈良時代初期に作られたと考えられている。高さ34cm。アルカイックスマイル（古代微笑）のお顔。これを祀るため、法隆寺夢殿の1/2の寸法の信州夢殿が昭和17年に建てられた。



長福寺

### 3. 生島足島神社 F-2

約1千年前に編纂された「延喜式」で「大社」とされている。生島神（万物を生育させる神）と足島神（万物に満足を与える神）の二柱を祭神とする。ご神体は、稲や麦を育てる「大地」。境内には、真田信之が寄進した諏訪社がある。毎年11月から翌年3月まで、諏訪神が生島足島神の方へ移り供え物をささげる「御籠り神事」が行われる。



生島足島神社

### 4. 西光寺 G-3

真言宗智山派 本尊は大日如来。室町後期とされる寄棟造りの県宝阿弥陀堂がある。



西光寺

### 5. 佐加神社 G-4

元は「白鬚社」といい、祭神は猿田彦命、経津主命、健甕命。

### 6. 大圓寺 H-6

曹洞宗 本尊は釈迦如来。富士嶽山の山裾にあり、春のカタクリと枝垂れ桜が見どころ。



大圓寺

### 7. 鈴子薬師堂 G-5

現在の薬師堂は、廃寺となった来光寺の薬師如来を安置するため、昭和3年に新築。



### 8. 来光寺池 G-4

### 9. 安曾神社 F-4

石神、鈴子、柳沢の産土神。7年に一度御柱祭が行われる。祭神は建御名方命、大己貴命、八坂刀売命を祀る。隣に座する石上布留社は、奈良県の石上神宮より勧請された古い神様。そのほか、子安社、蚕影社、男石社、神明社、天神社がある。隨身姿の二神の像を左右に安置する隨身門もある。鶏岩の卵という石が神宝して伝わる。



安曾神社

### 10. 金焼地蔵 F-4

信心深い女の子が男達に焼け火ばしを額にあてられ火傷したが、地蔵様が身代わりになってくれた。

### 11. 背長地蔵 F-4

所有者の生活が貧しかったため寺に預けられた地蔵様が、家に帰りたいと願い、今の所に帰ったという。

### 12. 眞光寺 F-2

真言宗智山派 本尊は聖観音。明治5年、最初の小学校「盈進学校」の仮校舎となる。

### 13. 中塩田駅 F-2

## 中塩田コース



### 1. 八木沢駅 C-3

### 2. 八木沢天満宮 C-2

菅原道真を祀る。地元豪族小松氏が祀ったとされるが、言い伝えでは、平安時代、恵心僧都が創建とも。

### 3. 法輪寺 C-2

お堂は地域の方々の手により、平成23年に建て替えられた。本尊は阿弥陀如来。安楽寺の出世寺といわれている。



#### 4. 兜神社 C-2

八木沢の産土神。建御名方命を祀る。



#### 5. 塩野入神社 C-2

舞田の産土神で、鎌倉時代の創建。建御名方富命を祀る。

#### 6. 法樹院 D-1

浄土宗 本尊は阿弥陀如来。山門前には火袋に地蔵が彫られた珍しい石幢がある。

#### 7. 金王五輪塔 D-1

D-1

鎌倉時代に建てられたもので、高さ212cm、県下で最古、最大の石造五輪塔。県宝に指定されている。1186年この地に金王庵を創建した渋谷土佐入道昌順の墓といわれる。



金王石造五輪塔

#### 8. 龍昌院 D-1

曹洞宗 開基は真田信之公。本尊は出山釈迦如来像。信之公の墓もある。

#### 9. 保野塩野神社 E-1

E-1

三頭獅子とささら踊りが毎年祇園祭で奉納される。祭神は日本でここだけといわれる塩垂彦命と素戔鳴尊、建御名方命を祀る。



保野塩野神社

#### 10. 塩吹池 D-1

#### 11. 林法院 E-2

浄土宗 本尊は阿弥陀如来。殿様が北向観音参拝の休息所にしたとされ、こちらも北向。

#### 12. 中野薬師堂 D-2 (民話コースで説明)

#### 13. 龍澤寺 E-2

曹洞宗 本尊は釈迦如来。龍光院三世の鉄舟祖牛が1654年に開創した。

#### 14. 中野駅 E2



## 民話・伝説コース

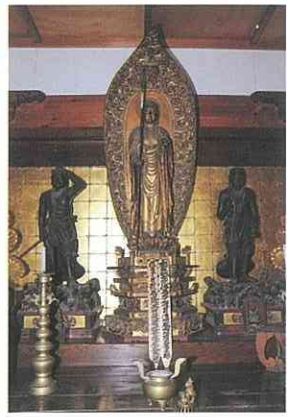
#### 1. 中野駅 E-2

#### 2. 中野薬師堂 (末木の薬師) D-2

前山の沢山にとっても大きな柳の木が立っていた。弘法大師がこの大木を見て、「これはすばらしい霊木だ」としてその幹を切り、木の末(先)の方に、自ら薬師如来像を刻み、龍澤寺の境内の堂に安置した。現在は薬師堂に移されている。無量寺にある元木の地蔵と、元は一本の霊木から作られた仏像だといわれている。



末木の薬師



元木の地蔵

#### 3. 十人・甲田池 (甲田池の河童) E-3

馬を池に引き込み損ねた河童が助けられたお礼に、振る舞いに必要な数のお椀を用意したという伝説がある。

#### 4. 手塚・唐糸観音 (唐糸と万寿姫) D-4

(個人所有・非公開)

木曾義仲の重臣 手塚太郎金刺光盛には唐糸の前といわれる美しい娘がいた。「唐糸草紙」によると、唐糸は鎌倉に召され源頼朝公に仕えていた。ある時、頼朝が義仲を討とうとしていることを知り、頼朝の命を狙うが失敗し、石牢に捕らわれの身となった。その母を、娘の万寿姫が救うという親子愛の話が書かれている。この観音様は唐糸の供養に作られたという、美しい観音立像である。

#### 5. 手塚・舌喰池 C-4

池を築造の際、どうしても止まらない水漏れを防ぐために、人柱を立てることになり、くじで決まった娘さんが舌をかみ切り自ら命を絶ったという悲しい伝説が池の名前の由来。

#### 6. 手塚・無量寺 (元木の地蔵) C-5

前山の沢山にとっても大きな柳の木が立っていた。弘法大師がこの大木を見て「これはすばらしい霊木だ」としてその幹を切り、木の元(根元に近い)の方に自ら地蔵尊像を刻み、岩の上に安置した。現在は無量寺境内の地蔵堂に移されている。中野にある末木の薬師と、元は一本の霊木から作られた仏像だといわれている。

#### 7. 沢山・鞍が淵 (小泉小太郎) C-6

C-6

独鈷山から落ちた大岩が産川の上に覆いかぶさる。小泉小太郎の伝説が残る。



沢山・鞍が淵 (小泉小太郎)

#### 8. 野倉・赤地蔵 B-6

B-6

木像の赤塗りの地蔵で、雨乞いするとき川に投げ入れられる。

#### 9. 別所・北向観音 A-5

825年、慈覚大師により開創される。本尊は千手観世音菩薩。未来往生を願う善光寺、北向観音は「現世利益」を祈る。両方お参りしないと片参りといわれる。境内には、薬師堂、愛染堂がある。天然記念物で縁結びの霊木「愛染かつら」もある。

#### 10. 別所・惟茂将軍塚 B-4

B-4

常楽寺の参道入口にあり、平惟茂将軍の塚といわれる。

#### 11. 別所温泉駅 B-3

# 塩田平の民話

上田市塩田文化財研究所発行  
信州の鎌倉「塩田平の民話」より

### 旧別所村

- ①北向観音出現の話 ②常楽寺の鏡池 ③愛染明王の怒り ④石湯発見の話 ⑤湯に入った木像 ⑥大師湯の大入道 ⑦木曾義仲と葵の湯 ⑧片目の傷ついた薬師様 ⑨縁結びの美欄樹 ⑩雨乞いと岳の幟 ⑪牛と馬の競争 ⑫西行の戻り橋 ⑬すばこの神さま ⑭大明神岳の主 ⑮狐の嫁入り ⑯七ヶ里の里十八景

### 旧西塩田村

- ①塩田の海 ②独鈷山 ③弘法山のちがい石 ④前山寺の水龍様 ⑤龍光院の月餅水 ⑥塩野神社の御神木 ⑦中禅寺の禎の木 ⑧中禅寺の弘法大師の贈りもの ⑨甲田池の河童 ⑩新町の王子塚と手塚の皇子塚 ⑪新町の王子神社の御神木 ⑫手塚の太郎駒の足形の橋 ⑬手塚の八幡様 ⑭舌喰い池の人柱 ⑮大行満・願海 ⑯山田の蛇地蔵と荷石様 ⑰山田の郭公鳥 ⑱西前山のから池 ⑲小泉小太郎 ⑳野倉の“でいらぼっち” ㉑野倉のぎっと左衛門と耳の神さま ㉒野倉の長者 ㉓野倉の赤地蔵様

### 旧中塩田村

- ①本郷の泥宮と旅人 ②本郷の諏訪畑 ③本郷のざる水 ④上本郷の要石 ⑤本郷のしょうずか婆さん ⑥塩田八郎高光の館跡 ⑦五加の絵堂の地蔵 ⑧塩田平の雨乞い ⑨五加の大石灯ろう ⑩中野の西行塚 ⑪西行法師の袈裟供養 ⑫信州の「学海」 ⑬小島大池の猪 ⑭保野の祇園祭 ⑮保野の長者 ⑯黄金の瓢 ⑰舞田峠の送り犬 ⑱舞田峠の焼餅石 ⑲舞田の虚空蔵堂 ⑳八木沢の木曾義仲供養碑

### 旧東塩田村・旧富士山村

- ①下之郷の他田塚 ②生島足島神社の願文のはなし ③鴻ノ巣 ④久保の猫山観音堂 ⑤町屋の巴・山吹の五輪塔 ⑥信玄兜掛の松 ⑦砂原峠の夫婦岩 ⑧大円寺の火定様 ⑨奈良尾の大姥様 ⑩奈良尾の弥勒仏塔 ⑪鈴子の大姥さま ⑫平井寺の狐の遊び場 ⑬平井寺の駒形さま ⑭平井寺の夫婦道祖神 ⑮西光寺のはなし ⑯久保の大力孫兵衛 ⑰石神の大六の櫓 ⑱石神の鶏岩 ⑲吉沢城の片葉葎 ⑳柳沢の御神木 ㉑柳沢の金焼地蔵 ㉒柳沢の背長地蔵と龍光院

ウォーキング  
マップ  
信州上田

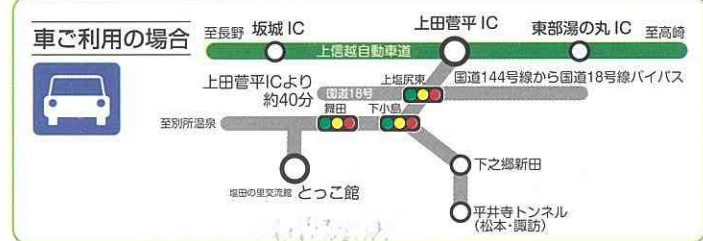
## 塩田平 歴史と民話の里めぐり



舌喰い池の伝説

甲田池の河童の民話より

### アクセス



お問い合わせ先  
**塩田平ボランティアガイドの会**  
塩田の里交流館 (愛称とっこ館)内

〒386-1433 長野県上田市手塚792  
TEL 0268(39)7250 FAX 0268(39)7251  
●E-mail: info@shiodanosato.jp ●URL http://www.shiodanosato.jp/