



たくさん歌って 元気に!!

4月4日(金)、上山田公民館において音楽が好きな仲間が集まる「なでしこの会」が開講しました。講師から音楽を学び、愛唱歌のメロディーや懐かしい歌謡曲の歌声を館内に響かせていました。

特集 わがまちの自慢

《主な掲載記事》

新分館長さんに聞きました……	2
令和7年度 支・分館長・編集委員の紹介…	3
公民館人事・公民館に期待すること…	4
特集 わがまちの自慢 ……………	5
サークル紹介 ……………	6
リレーエッセイ……………	7
もっと知りたいふるさと……………	8
(八幡地区)	

新分館長さんに聞きました

4月から各分館・支館の活動が新しいスタートを切りました。その活動の中心となる各地区の新分館長さんに次の①②について伺いました。

①分館の主な活動計画 ②地域の皆さんへのメッセージ

第5分館長（屋代）

古渡 哲也



①屋代第5分館は、屋代高校前駅近郊の神明町・新町・下横町・屋代団地・みすず団地の約800世帯からなる地区です。分館活動は毎年春秋のマレットゴルフ大会を主として、屋代公民館主催の野排球大会や屋代地区運動会にも積極的に参加しています。今年度も各種大会、人権研修会、夏山ハイキング等を計画しますのでよろしくお願いいたします。

②公民館活動の目的・役割である「つどう」「学ぶ（あそぶ）」「むすぶ」を基本に楽しく地域の親睦を深められる活動にしたいと思っています。大勢の皆様参加をお待ちしています。

桜堂分館長（埴生）

塚田 幸司



①分館主催事業として、コロナ禍前に行っていた「わらび狩り」と「敬老祝賀会」を計画しています。また、本館主催の球技大会、ボッチャ大会などに積極的に参加します。
②以前と同じように行事を行うことは困難ですが、工夫次第で新たな道が開けるのではないかと信じています。
区民の皆様喜んでいただけるよう、役員一同頑張りますので、大勢の皆様参加をお願いいたします。

上八日町分館長（稲荷山）
松林 則昭



①分館対抗球技大会、ボッチャ体験会など、本館事業に積極的に参加したいと考えています。また、分館主催のふれあい交流会、区敬老祝品贈呈などを計画しています。
②分館の行事、各種活動は、区民の皆様親睦を深め、地域のコミュニケーションを図る上で大切であると考えています。力不足ではありますが役員一同頑張りますので、皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

北堀分館長（八幡）
高松 勝也



①北堀分館としては、昨年に引き続きマレットゴルフ及びボウリングを開催の予定です。

す。多くの区民の皆様楽しんでもらえるよう準備を進めます。

②コロナ禍で控えていた行事は、昨年から復活しましたので、各行事が親睦を深める場としても一度定着するように区民に呼び掛けたいと思います。また、本館主催の行事として新たにスマイルボウリングが開催されます。楽しさが伝わるよう呼び掛けていきたいと思っています。

今井分館長（戸倉）

宮本 周司



①5月にマレットゴルフ大会、8月に盆踊り大会、11月には文化祭・忘年会を予定しています。また、本館主催のマレットゴルフ大会、運動会にも参加予定です。
②昨年は天候にも恵まれ、ほぼ予定どおりに活動ができました。

役員一同、分館事業の企画実行に向けて頑張りますので区民の皆様は大勢ご参加ください。

漆原分館長（上山田）

山崎 鐘一



だき、ご支援とご協力をお願いいたします。

①6月はソフトボール、ソフトバレーボール大会、7月は温泉夏祭り、9月は市民運動会、11月は文化祭、2月はボッチャ講習会、その他にも敬老会、人権研修会等を予定しています。

②長く続いたコロナ禍も落ち着き、さまざまな催しが制限されることなく開催されるようになりました。公民館行事が地域の皆様の交流の拠点となるよう貢献し活動していきたいと思っています。地域の皆様の積極的なご参加とご協力をよろしくお願いいたします。



令和7年度 支・分館長の紹介

(敬称略)

■戸倉公民館

分館名	分館長
磯 部	福原 一元
福 井	宮原 貞夫
新戸倉温泉	池田 勝
上 町	宮本 芳夫
上 中 町	原山 修一
中 町	平井 善博
今 井 町	宮本 周司
柏 王	倉島 芳広
戸倉温泉	畑山 昌也
若 宮	水井 初
芝 原	中村 俊弘
仙 石	松崎 嘉雄
羽尾第四区	知野 正伸
羽尾第五区	南澤 基信
須 坂	大谷 政一
黒 彦	田中 吉博
上 徳 間	村山 昌弘
内 川	梨本 幸男
千 本 柳	竹花 秀明
小 船 山	依田 旭



■八幡公民館

分館名	分館長
代	飯島 達徳
大 池	佐藤 元治
姨 捨	宮坂 和彦
峯	長谷川哲男
中 原	小野 泰司
郡	唐澤 正弘
上 町	南澤 陽一
辻	小田原 隆
新 宿	塚田 慎平
森 下	大久保正幸
北 堀	高松 勝也
志 川	藤田 勝久

■埴生公民館

分館名	分館長
寂 蒔	角澤 本廣
鋳物師屋	小林 彰彦
打 沢	竹内 久
小 島	林 宏一郎
桜 堂	塚田 幸司
杭 瀬 下	中山 勇
新 田	若林 正三
中	坂口 順一

■稲荷山公民館

分館名	分館長
荒 町	小須田隆彦
中 町	関 貴夫
本八日町	小玉 勝明
上八日町	松林 則昭
治 田 町	山本 伸昭
元 町	宮川 敬哉
小 坂	中山 哲男
東 区	山崎 秀司
中 区	緑川 武
西 区	宮澤 克久
大 田 原	松林 良博

■上山田公民館

支・分館名	支・分館長
力 石	山崎今朝幸
新 山	宮原 卓積
漆 原	山崎 鐘一
三 本 木	若林 隆一
八 坂	若林 大三
中 央	小山 祥弘
城 腰	宮本 嘉彦
温 泉	千野 芳文

■屋代公民館

分館名	分館長
屋代第一	加藤 泰治
屋代第二	松本 保孝
屋代第三	小林 誠
屋代第四	藤澤 孝男
屋代第五	古渡 哲也
屋代第六	高田 憲吉
森 東	中村 邦久
森 西	黒岩 一郎
倉 科	秋里 次男
雨 宮	酒井 豊
土 口	南部 俊行
生 萱	西村 幸雄



編集委員です よろしくお願ひします



編集委員

令和7年度

◎小林いせ子(稲荷山)
○飯島 孝則(戸倉)

吉澤 勝博(屋代)

鴛澤 正義(屋代)

金井與志雄(埴生)

小川 悦子(埴生)

竹内 正博(稲荷山)

久保田唯夫(八幡)

本山 育人(八幡)

久保田茂保(戸倉)

主事

◎委員長 ○副委員長

水田 宏美(上山田)

鹿田 清子(上山田)

神尾 弘晃(屋代)

斉木 規晃(埴生)

小林 宏美(稲荷山)

井尻 典明(八幡)

轟 恵理子(戸倉)

柄沢 希実(戸倉)

柳嶋 直子(上山田)

□当番館

公民館人事

4月1日付で各公民館の正副館長が、市教育委員会から次のとおり任命されました。

新任は、稲荷山公民館長に上條優氏(中町)、八幡公民館長に永田義明氏(郡)、屋代公民館副館長に近藤吉徳氏(屋代)、稲荷山公民館副館長に北澤博幸氏(小坂)、八幡公民館副館長に平林宏昭氏(代)、上山田公民館副館長に熊谷節子氏(力石)の6名です。

また、3月31日付で退任されたのは、次の4名です。

稲荷山公民館長の中山博雅氏は4年間、八幡公民館長の池田秋政氏は4年間、屋代公民館副館長の北澤潔氏は2年間、上山田公民館副館長の



稲荷山公民館 館長
上條 優氏



稲荷山公民館 副館長
北澤 博幸氏



八幡公民館 館長
永田 義明氏



八幡公民館 副館長
平林 宏昭氏



屋代公民館 副館長
近藤 吉徳氏



上山田公民館 副館長
熊谷 節子氏

館長からひと言

稲荷山公民館長

上條 優

日頃は、公民館事業にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

コロナがようやく落ち着きをみせ平穏な日常となる中で、市内の公民館を利用されている各団体やサークルの皆様も、賑やかさを取り戻し盛んに活動されている様子が伺われ、ほぼ通常になったのではないかと感じています。

西澤正子氏は5年間、それぞれ務められました。なお、その他の正副館長は再任されました。引き続きよろしくお願いいたします。

市内の公民館事業は、地域の皆様や分館役員さんのご協力により、多くの皆さまの参加を得て、ほぼ計画通り実施することができています。

公民館は、大勢の人が気軽に立ち寄れる最も身近な学びの場所、交流できる場所です。「人づくり」「仲間づくり」「地域づくり」の一役を担っており、市内の6公民館では市民の皆様の教養・楽しみ・健康増進・ふれあいなどが充実するように、さまざまな事業に取り組んでいます。

今年度も成人講座をはじめ各種学級、スポーツ大会、文化事業等を計画していますので、多くの皆さまに参加いただき「まなび」を通して、「つながり」が深まるよう努めていきます。

公民館に期待すること

埴生 野 本 百合子

初めての方も大歓迎です。ぜひ一緒に学んでみませんか。大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。

広く明るい玄関に入ると、きれいないくつもの花が優しく迎えてくれます。心がホッとくして気持ちも落ち着く埴生公民館です。そんな公民館に私はスポーツ推進委員として30年、そして今でもクラブの指導者としてお世話になっております。館内は80近いクラブの方々が常時使っていますが、明るく管理もよく、いつも整えられた環境で、感謝しながらの練習日を過ごしております。とにかく居心地のよい公民館です。

今、埴生公民館を主とする埴生地区には8つの分館があり、それぞれと連携を取りながらたくさんの方々の行事をこなし、老若男女皆のために共によく考えていると思います。しかし、これからは子どもたちの数も減って老若のバラ

ンスの悪さがとても気になる世の中です。子どもたちとお年寄り、一堂に会していることができるのは公民館が最適では?と考えます。

学校の帰り道、公民館でおいしいおばあちゃんとのふれあいができたら、一緒に遊べたら、そんな公民館はどうでしょう。子どもたちも大人の世界を知ることができ、大人たちも頭も体も良い運動になります。子どもたちからもたくさん学べます。公民館はお年寄りの使うところ、そんな考えを吹っ飛ばす楽しい公民館であってほしいと思います。

たくさんあるクラブにも興味を持って遊びに来た子どもたちを優しく受け入れて、一緒に楽しんでもらえたら素晴らしい子どもたちに育っていくのでは?と思います。帰り道、「今日は誰がいるのだろう?何をしているのだろう?」と気軽に「こんにちは」と寄ってみたいと思える場所であつたらなどと思います。



特集 わがまちの白樺

地域の宝！

「2つの高校」

屋代公民館前副館長

北澤 潔



「茶かぶき会」の様子

屋代公民館の大きな特色として、地域に高等学校（それも2つ！）が存在していることが挙げられます。この立地条件を活かし、昨年度は2つの公民館事業を行いました。

1つは、夏休みの「子ども科学教室」の先生役を屋代高校附属中の科学班のみなさんにお願しました。

「人が乗ってもつぶれない紙コップ」「身近な物で作る電池」の実験を実演してもらいました。（詳細は「公民館報



りんご琥珀糖(上)
布製コースター(下)

ちくま」101号4頁参照）参加した小学生には、白衣を着たお兄さんお姉さんたちはさぞかし大人に見えたことでしょう。

もう1つは、初の試みで、「ゆうゆう学級」の一環として「茶かぶき会」を企画しました。茶かぶきは、玉露や煎茶など数種類のお茶を飲み比べ、種類を推測して正解数を競うゲームです。鎌倉時代に

中国から伝わり、南北朝から室町時代に京都を中心に武家や公家の間で流行しました。

高齢者の多いゆうゆう学級ですが、屋代南高校ライフデザイン科の生徒に参加してもらいました。フードデザインコースのみなさんには手作りのお茶菓子として「りんご琥珀糖」、ファッションデザインコースのみなさんには授業の際に出る端切れを使ったオリジナル布製コースターをそれぞれご提供いただき、茶か

ぶき会に花を添えました。

今後も、地域の交流や協働に少しでもつながるよう、公民館行事や活動の中に、子どもたちの異年齢交流や、子ども・若者・高齢者のような世代間交流を取り入れていけたらと思います。

千曲市の玄関口として

屋代駅前通り商店街協同組合

宮沢 聡



千曲夏祭り

屋代駅前通りは屋代駅から杭瀬下交差点まで約400mにわたる商店街です。明治21年に開業した屋代駅を起点に多くの人々が行き交う街の中心市街地として永らく栄えましました。

その後昭和56年に認可され

た商店街近代化事業により約10年にわたって行われた道路の拡幅と店舗の建て替えで現在の街並みを形成しました。この事業をきっかけに「屋代駅前通り商店街協同組合」が設立され、将来にわたりこの地が人々の集う賑わいのある場となることを目指し、さまざまな活動を行っています。



平成4年 屋代駅前広場野外彫刻完成式

長野県が進める「信州ふるさと道ふれあい事業（アダプトシステム）」に協力し、年に6回街路樹の剪定、草取り、ごみ拾いなどの清掃活動を実施し、地元の皆さまや来訪される方に気持ちよく街を利用していたできるように駅前通りの美化に努めています。

また、毎年「山の日」の8月11日に開催される「千曲夏祭り」は、地元の桜堂区・小島区をはじめとする皆さまのご協力により今では大勢の人々で賑わう真夏の一大イベント

なっています。

この他にも地域の子どもの創造力を育むとともに、家族と一緒に楽しめるイベントである5月の「鯉のぼり展」、毎月の商店街や地域の情報を伝えるミニコミ紙は読者の皆様に支えられまもなく発行から30年を迎えます。

現状、商店はどれも厳しい経営が続いていますが、個性を生かした商品販売やサービスなどを通じ、この荒波を乗り切っていきたいと思ひます。

サークル紹介

アカペラコーラス アンサンブル・エコー アカペラも楽し!!

稲荷山公民館 田中 豊子

去る2月8日、稲荷山公民館のステージで「恋のフーガ」と「時代」を歌いました。

チームは結成から8年、メンバーも8人ですが、ハーモニの完成度を目指し、日々励んでいます。伴奏があっても思うように歌えないのに、アカペラは未知への挑戦でした。童謡唱歌から演歌、聖歌といういろいろな曲に取り組んで楽しんでいます。

今までの活動は、特別養護老人ホームや介護老人保健施設等、サロンや敬老会、公民館文化祭や千曲音楽祭での発表がありました。

施設での活動の中で、印象深かったことは、無表情な方々もコーラスを聴きながら、次第にいきいきとされてゆく姿に大きな感動を覚えました。

また、千曲市社会福祉協議会主催の「一人暮らし高齢者ふれあい会」では、コーラス



アンサンブル・エコーの皆さん

で少しお役に立てたような気分をいただき、大変ありがたかったです。

最近では、シャンソンのプロ歌手の方のコンサートに出演する機会もいただき、ドキドキしながら貴重な体験を味わいました。今後も楽しみながら、気持ちの良いハーモニを作っていけるよう、チーム一同で励んでいこうと思います。

千曲市空手道連盟 千友塾

八幡公民館 黒岩 啓介

「千曲市空手道連盟」は、長年、千曲市で活動してきましたが、令和5年5月より、新たに「千友塾」として護身空手を中心とする活動を始めました。主に、心身の健全育



空手の稽古

成、礼儀作法、護身、いざという時に即座に動ける体作り、体力アップ、健康維持などを目的としています。現在、幼年から大人の方まで約60名が在籍しています。

八幡公民館では、去年の7月より、毎週木曜日に稽古をしています。その他に、ことぶきアリーナや戸倉体育館等でも活動しています。

普段の稽古では、挨拶や礼儀などの作法を大切にしながら打ち方や蹴り方の基本的な形の練習や、棒を使う棒術、受け身の練習なども行っています。稽古は週に4〜5日行っており、都合の良い時に、どの稽古にも参加できるようになっています。よろしければ一緒に体を動かしてみませんか。ホームページやX(旧ツイッター)に、日々の稽古の様子を掲載しています。ご興味のある方は、ぜひご覧ください。

千曲絵画クラブ

戸倉公民館 若林 吉彦

私たち「千曲絵画クラブ」は、発足して6年になりました。毎月、第2・第4金曜日の午後1時から3時まで2時間、戸倉創造館で活動をしています。クラブ員は現在60名です。水彩画、油画、水墨画、色鉛筆、画と自分の描きたい道具で制作しています。

昨年度は千曲市の文化祭、屋代駅ギャラリー、北信展、県展、佐久平美術展に出品しました。

制作途中の60分間の休憩時間にはお茶やコーヒーを飲みながら日々の様子を雑



制作に熱中しています

談して、仲間との交流を大切にしています。

制作を始めると夢中になり時間を忘れてしまいます。

絵画制作に興味、関心のある方は私たちと一緒に制作してみませんか。関心のある方の参加をお待ちしています。

成人式実行委員を募集

成人式：令和8年1月11日(日)

対象者 平成17年4月2日～
平成18年4月1日生まれの人

応募期限 令和7年6月30日(月)

当日配布するしおりの作成や
式典運営などに携わってみませんか。

お問い合わせ…
戸倉公民館(成人式当番館)
TEL: 026-275-1490
FAX: 026-275-5055

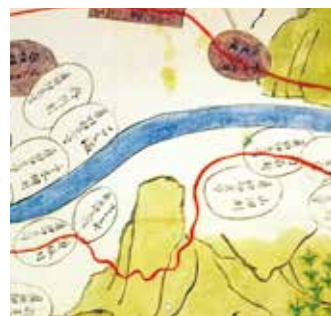


西公園のお薬師さん

上山田温泉の西公園を知っていますか。100年前の大正12年、上山田温泉の開湯20周年を記念して造られた公園です。薬師堂や毘沙門堂などが祀られていて、地元の人たちは「お薬師さん」と呼んで親しんでいました。私は今70歳ですが、子どものころにここで遊び、花見小屋で食べたおでんや団子の味は忘れません。大人たちはお花見に興じ、戸倉上山田温泉が賑やかだったころの情景は、多くの皆さん共通の記憶かもしれません。高校を卒業してから東京で暮らし、40歳でUターンしま

温泉西公園 お薬師さんと古道

上山田温泉 寺澤 昌之



「松代封内図」中央が八王子山

した。実は、公園のことはそれほど気にしていませんでした。ある時、姪っ子が公園に遊びに行き「おじちゃん、草ぼうぼうでブランコできなかったヨ」と言いました。公園は、気付かないうちにとても荒れていて、雑木が茂り薬師堂から温泉街が見えないほどでした。地元の人たちも、20年ほど前から公園に手を入れなくなっていたのです。『上山田町史』によると、西公園は「上山田温泉組合」が建設し、昭和15年には上山田村に寄付されました。その後、村から町、市へと移管。今は千曲市の公園です。温泉街の盛衰が公園の姿に表れていると感じます。

写真、エッセイなどを募集

公民館報編集委員会では、広く市民の皆さんに参加していただき、「より親しまれる内容の館報」にしたいとの思いから、皆さんの原稿を募集しています。館報の表紙を飾る写真やエッセイ、わがまちの自慢など原稿の内容は問いません。また、館報に対するご意見・ご感想などもお寄せください。なお、詳細については最寄りの公民館にお問い合わせください。

業は大変です。藪を整備すると、たくさんのお水仙が咲き始めました。三十数年前の先輩方が植えた水仙でした。桜との同時満開は実に見事です。さて、公園の整備をしながら気付いた一番のこと。それは、公園から八王子山を越えて若宮へと向かう古道の存在です。今でも歩けるその道は、40年前の「松代封内図」に描かれていました。興味のある方はぜひともインターネットで検索してください。紙数が尽きました。一番伝えたかった古道については、またの機会があれば幸いです。

「平和への思い」 記事募集

8月の終戦記念日に合わせ「平和への思い」を募集します。

戦中戦後の生活、平和について考えることなど内容は問いません。

400字詰原稿用紙2枚から3枚程度にまとめ、写真などがありましたら付けていただき、**6月16日(月)**までに、最寄りの公民館にお出しください。

短詩型文学祭 作品募集

千曲市と坂城町で構成する更埴公民館運営協議会では、第30回更埴地区短詩型文学祭を開催します。

応募要領と投稿用紙は最寄りの公民館に用意してありますので、多くの皆様のお申し込みをいたします。

【募集期間】
7月1日(火)～8月29日(金)

【募集部門】
短歌・俳句・川柳・現代詩

【投稿料】
投稿用紙1枚につき500円
(小・中・高校生は無料)

【投稿先】
最寄りの公民館

※「館報ちくま」及び「もっと知りたいふるさと」は千曲市ホームページでご覧になれます。

もっと知りたいふるさと

104

日本人心の故郷 月の都 姨捨山 長楽寺

姨捨棚田の魅力

昭和25年ごろに石垣・石積修理、建物改修

平成15年・平成23年に建物修繕

令和6年・7年に茅葺屋根の葺き替え工事実施

●観音堂（大慈院）は、宝暦・明和期（1751～1771）の建築と推定されています。

間口2間（3.6㍓）・奥行2間の宝形造り・茅葺屋根・東側面を姨岩に隣接・正面懸造り・前面吹放の外陣縁付き・後半内陣厨子に本尊を収納し、7年に1回の御開帳時に、庫裏本堂に安置されます。

●本堂と庫裏は文化文政期（1804～1829）の建築と推定されています。

日本遺産「月の都千曲」と姨捨・長楽寺

令和2年6月「日本遺産月の都千曲」として文化庁より認定。日本遺産はさまざまな文化遺産群を総合的に整備し活用して国内外に発信し、地域の活性化を図ることを目的としたものです。文化財等29から構成され、姨捨・棚田・大池・長楽寺・月見殿等がその中核となります。

境内のあれこれ

①姨岩 高さ約13㍓、火山性礫岩で岩松など希少品種が自生

②権少僧 都成俊の碑や珍しい回文句碑

③何丸の弟子である迎祥句碑「何処までも冴えゆく月のかがみ哉」

④佐渡一の俳人である松堂の句碑「空にひとつあまりて月の田毎かな」

⑤戸倉の俳人である宮本虎杖句碑「くもるとは人の上な

りけふの月」

⑥樹齢1000年の桂の木 別所温泉と同じ「君の名は」の愛染桂ハートの葉と香気

⑦上田の俳人である加舎白雄の句碑「姨捨や月をむかしのかきみなる」

⑧静岡の俳人である十湖の句碑「月の都まことに月のみやかな」

⑨芭蕉翁面影塚である「おもかげや姨ひとりなく月の友」

⑩越智越人随行塚

⑪虚子句碑（同句冠着山頂にもあり）

⑫地元松林天上句碑

⑬長楽寺に伝わる姨岩伝説

（大山姫と木花咲耶姫の話：「長楽寺縁起」は姨捨二大伝説・民話として知られております。

八幡 亀山正明



左より、月見堂・観音堂・月見殿（本堂）

編集後記

6月に入り、周りの山々の表情が俳句の季語「夏山滴るが如し」に様相を変えてきた。千曲市に住んでいればこそその美しい自然に毎年ながら感動をもらう。

さて、「公民館報ちくま」は年6回の発行を予定し、さらに今年度から全頁カラー版で皆様のお手元にお届けできるようにになった。記事も写真もより生き生きとした館報を期待していただけのよう編集委員として、心を砕いて仕事をしたいと思う。

最近、書店や新聞購読者数の減少がはなはだしと聞いている。諸事情があると思うが電子機器の普及が主な原因といわれる。現代では電子機器の使用は当たり前に見えるが、便利さは大切なものを消し去ることが多い。さまざまな事柄の背景や価値判断は文字を読むことで深く考えさせられ、理解に繋がるのではないだろうか。

館報と新聞は情報を発信する立場は同じであるが、とくに公民館報には読んでもらうことで「地域を結び、人と人を結ぶ大切な絆」の役割があることを忘れてはならない。

（稲荷山 K）



月と姨岩

間口2間（3.6㍓）・奥行2間の宝形造りで、月見のできるように東と北側は雨戸と障子で開放型です。

●月見堂は、天保期（1830年代）の建築と推定されています。

●観音堂（大慈院）は、宝暦・明和期（1751～1771）の建築と推定されています。

間口2間（3.6㍓）・奥行2間の宝形造り・茅葺屋根・東側面を姨岩に隣接・正面懸造り・前面吹放の外陣縁付き・後半内陣厨子に本尊を収納し、7年に1回の御開帳時に、庫裏本堂に安置されます。

●本堂と庫裏は文化文政期（1804～1829）の建築と推定されています。

日本遺産「月の都千曲」と姨捨・長楽寺

令和2年6月「日本遺産月の都千曲」として文化庁より認定。日本遺産はさまざまな文化遺産群を総合的に整備し活用して国内外に発信し、地域の活性化を図ることを目的としたものです。文化財等29から構成され、姨捨・棚田・大池・長楽寺・月見殿等がその中核となります。