

特集

# ぐる〜っと、ちくま ジモトタビ



市内の名所や特色、特産品など、千曲市がわかるジモトのイトコを紹介しします。



## 1600年前の古墳群に迫る!!

千曲川右岸地域では、4世紀半ばに森將軍塚古墳の築造からはじまり、有明山將軍塚古墳、倉科將軍塚古墳、土口將軍塚古墳と4基の古墳が作られました。特に森將軍塚古墳は巨大な前方後円墳で、県最大の規模を誇ります。1600年前の様子を古墳から探っていきましょう。



石が積まれ、埴輪が並んでいる古墳は、発掘調査の結果に基づき正確に復元したもの

## レキシタビ

# 埴科古墳群を ぐる〜り!!

古墳で、博物館で古代の歴史を楽しんでみませんか？  
触れて、見て、話を聞くといろんなことがわかって楽しいですよ。

## 県最大の前方後円墳!!



有明山には2つの將軍塚古墳がある

### 森將軍塚古墳 4世紀半ば

標高490mの山頂にある全長約100mの長野県最大の前方後円墳。古墳時代の「科野のクニ」を治めていた王の墓と考えられています。古墳までは遊歩道が設けられ、歩いて往復40分ほど。専用のバスで行くこともできます。

所 千曲市大字森



左から円筒埴輪／壺形埴輪／埴輪棺は埴輪の再利用

### 有明山將軍塚古墳 4世紀代

森將軍塚からさらに10分ほど有明山山頂へ登った所にある墳長37mの前方後円墳。後円部には竪穴式石室が設けられています。小型青銅鏡・鉄鏃・各種小玉類が出土しています。

所 千曲市大字小島



GO!

本格的に知りたくなったら……

## 歴史公園へGO!!

### 科野の里歴史公園

有明山のふもとにある歴史公園。屋代清水遺跡から発掘された5世紀前半ごろのムラを復元した科野のムラや森將軍塚古墳、古墳館や県立歴史館があります。



### 森將軍塚古墳館

森將軍塚古墳館は、森將軍塚古墳竪穴式石室の実物大のレプリカと副葬品や埴輪などの出土品を展示しています。映像を見ながら古墳の構造や歴史を学べます。



森將軍塚古墳館

所 千曲市大字屋代 29-1

開 森將軍塚古墳館 ☎274-3400

### 長野県立歴史館

県立歴史館は、ナウマンゾウ、縄文のムラ、鎌倉時代の善光寺門前、江戸前期の農家、明治初期の製糸工場などの実物大の環境復元展示を行っています。



長野県立歴史館

所 千曲市大字屋代 260-6

開 長野県立歴史館 ☎274-2000



### 倉科將軍塚古墳 [5世紀前半]

墳長83mの二段築成の前方後円墳で、県3番目の大きさ。後円部に竪穴式石室、前方部に箱式石棺が設けられています。竪穴式石槨からは三角板革綴短甲片などが出土しています。

所 千曲市大字倉科

### 土口將軍塚古墳 [5世紀前半]

墳長67.7mの前方後円墳。後円部に2つの竪穴式石室が並んで設けられています。三角板革綴短甲片・鉄鏃・ガラス小玉等が出土しました。

所 千曲市大字土口

### COLUMN

#### 埴科古墳群は市民の賜物!

森將軍塚古墳の保存は、昭和40(1965)年の調査から市民の保存運動を経て、復元整備されるまでにはおよそ60年かかりました。昭和45(1970)年には市民の9割もの保存署名が集められる森將軍塚古墳の保存運動があったほどです。現在もボランティア活動や、毎回1万人の参加者がある市民手づくりイベント「森將軍塚まつり」が行われています。

また、有明山將軍塚古墳・倉科將軍塚古墳・土口將軍塚古墳では、それぞれの所在地区により、見学路の整備が行われています。こうして、市民の手で、埴科古墳群は維持され、1600年前の歴史を今も垣間見ることができるのです。

地元の人たちが一所懸命がんばったんだね



Chikuma City Photo Gallery



科野の里歴史公園の青空と泳ぐ鯉のぼり



科野のムラ お田植えまつり

# イデユタビ

## レトロな温泉街を ぐる〜り!!

開湯120年を超える戸倉上山田温泉は、昔ながらのレトロな風情が残る温泉街です。街歩きをしながら、内湯・外湯・足湯で疲れを癒やす小旅行はいかがでしょう？



### 七福神の外湯

温泉街にある7つの外湯には、七福神のそれぞれの神様が充てられています。全部めぐって福を呼び込みませんか。



布袋尊 湯の華銭湯瑞祥



恵比寿 多世代健康交流プラザつるの湯



大黒天 湯元かめ乃湯



福祿寿 湯のさとちくま白鳥園



寿老人 戸倉国民温泉



弁財天 万葉超音波温泉



毘沙門天 戸倉観世温泉

「七福神外湯めぐり」のスタンプラリーを開催中。コンプリートすると、千曲市総合観光会館で記念品がもらえます！



## 足湯・飲泉・恋愛成就スポット!!

### 水と緑と潤いのある公園

中心に池があり、あずまや四阿、足湯「カラコロの足湯」、飲泉所、「しあわせの赤い石」のモニュメントがあります。毎週日曜には午前6時半から朝市が開かれ、地元農家のとれた野菜が並びます。



#### 「しあわせの赤い石」モニュメント

千曲に伝わる恋愛成就の「小石(恋し)の湯伝説」にちなんで建てられたものです。

#### 恋しの湯伝説

結婚を間近に控えたお政が、江戸から帰ってこない恋人・米吉の帰りを願って千曲川の角のとれた赤い小石を100個拾い上げたところ、恋人が帰ってきたという伝説。





遊子 千曲館



## 長野県屈指の美肌の湯

戸倉上山田温泉には50以上の源泉があり、湯量が豊富なため、内湯だけでなく外湯や足湯もかけ流しのゼイタクな温泉です。

泉質は、刺激が少なく肌に優しいアルカリ性単純硫黄泉。古い角質や汚れを落とし皮膚をなめらかにするため、「美肌の湯」として知られています。さらに温泉療法医がすすめる名湯百選の温泉でもあり、さまざまな薬効を持つ温泉です。



## 昭和レトロ感満載の街並みをめぐる



昭和時代の雰囲気味わえるのも戸倉上山田温泉の醍醐味です。路地にはネオンが光り、昔懐かしい射的場やスナックが軒を連ねています。「ほろよい銀座」や「新世界通り」といった名前付きの小路もあり、ちょっとしたタイムスリップ気分を味わえます。



射的★



戸倉上山田温泉夏祭り 勇獅子

### COLUMN

#### もうひとつのタイムスリップ 「蔵のまち・縮荷山」



平成26(2014)年12月に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された縮荷山は、善光寺道の宿場町で、明治以降は生糸と絹織物の商都として栄えました。今も大壁造りの町家や土蔵が立ち並び、当時の雰囲気を味わえます。

# ミドリタビ

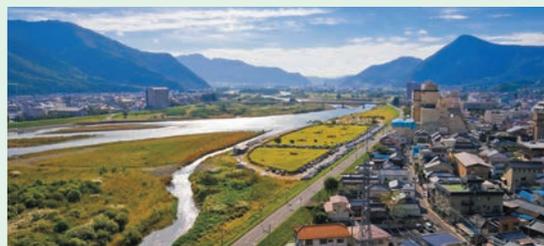
## 残したい千曲の自然を ぐる〜り!!

千曲市は日本海側と太平洋側の境にあり、山々にハート型に囲まれ、中央に千曲川が流れています。このような独特な地形を持つため、千曲市には多様で貴重な自然環境が形成されています。その代表的なものを見ていきましょう。



### 水資源

中央に流れる千曲川に注ぐように多くの支流と用水路が流れています。左岸には池沼が多く分布し、山中には滝や湧水がたくさんあり、登山客の目や乾きを癒しています。また温泉にも恵まれ、戸倉上山田温泉のほか、八幡温泉や佐野川温泉があります。



### 植物

太平洋側と日本海側両方の植物が自生し、山麓ではアンズ、リンゴ、ブドウなどの果樹が栽培されています。山麓植物には長野県レッドデータブックの絶滅危惧種に記載されている植物のうち、28種が確認されています。また市内の社寺林には珍しい巨樹や巨木(古木)が多くあります。

#### 市内で確認された絶滅危惧種ⅠA類

ヒメビシ、ミゾコウジュ、エゾヤマザミ、クロモ、イバラモ、ヒメアオガヤツリ、クマガイソウ

ごく近い将来における野生での絶滅の危険性が極めて高い種



千曲市版  
レッドデータブックの  
閲覧とダウンロード  
はこちら

#### 樹木

##### 柏王の大カシワ

幹囲(根元)が4.7m、樹高12mある巨木。推定樹齢300年と言われています。

##### 姨捨長楽寺の桂ノ木 市指定天然記念物

推定樹齢1000年。「姨捨の桂の木」として古くから広く知られています。

##### 見性寺のタラヨウ 市指定天然記念物

静岡以西の暖地によく見られる木。見性寺の本堂前にあり、最北とされています。

##### 大池水源(弁天清水)のスギ林

スギの巨木が整然と一体に広がっている



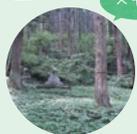
大カシワ



カツラ



タラヨウ



スギ林

高雄山

不動滝

佐野川温泉

八幡温泉

久露滝

不動滝

冠着山

大林山

#### COLUMN

#### タラヨウは葉書きの語源になった?

タラヨウは葉に傷つけるとその傷跡が残るので、葉に字を書くことができます。万葉歌人が「たらよう」の葉に書いて恋人に届けたことから、葉書きといわれ今日の郵便はがきの語源ともいわれています。

大林山

八頭山

冠着山

高雄山





## 山 峰

ハート型に市域を囲う山々からは、水が幾筋もの川となって千曲川に流れ込み、多くの扇状地を形成しました。いまま登山道と眺望を楽しみに、多くの観光客が訪れています。

### 代表的な山と眺望

#### 大林山(1333.0m)

千曲市の最高峰。山頂は切り払われた広場で、日当たりがよく四方を一望できます。

#### 鏡台山(1269.0m)

山頂近くまで林道が整備され、1時間半ほどで登頂できる市内二番目の山です。

#### 冠着山(1252.2m)

姨捨伝説や天手力男命の神話が伝わる山で、山頂の冠着神社から富士山を拝めます。

#### 高雄山(1166.4m)

太平洋側と日本海側の植物相の境の地域で、両者の移行の様子が見られます。

#### 五里ヶ峯(1094.4m)

植物、昆虫の豊富な峰で、山頂はほどよい広さの草原となっています。



## 昆 虫

南方系から北方系まで幅広いチョウやトンボが生息しています。また、市街地の河川の水質が改善し、有志によるホタル復活のための活動が長年続いた結果、多くのゲンジボタルの飛翔が見られるようになりました。

● ホタル発生地

## 動 物

渡り鳥の南北移動の中継地にあたり、確認されている野鳥の約8割が渡り鳥です。また、市内や山麓には鳥類の頂点であるフクロウやハヤブサなど猛禽類が多いのも特徴です。また、河川の上流部には清冽な水でないと生きられないハコネサンショウウオやカジカガエルなどが生息しています。

