

長野松代総合病院屋上から見る尼巖山・奇妙山の山並みと松代町の東部



# 信州まつしろ 松代 尼巖山 奇妙山

あまがざりやま 780.9m  
きみょうざん 1,099.5m

## Amakazariyama & Kimyouzan トレッキング(登山)コース

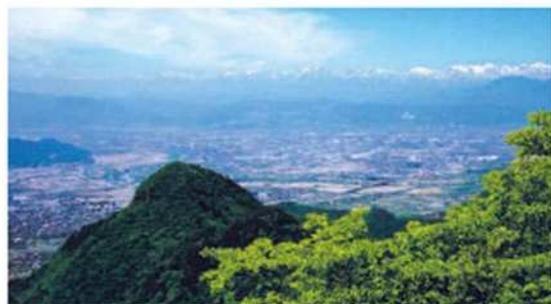
北アルプスなど遠く近くの山並み、  
悠久の流れ千曲川・犀川、広く川中島平を眺望する  
尼巖山・奇妙山は、すぐそこで私たちを呼んでいます。  
※コースには足下の険しい箇所もありますので、ご注意ください。



東条あんず(杏)の里(合掌村)

長野市の南南東に位置している尼巖山・奇妙山及び周辺は、豊かな自然や史跡・文化財等に恵まれています。

尼巖山西山麓には、国蝶オオムラサキ、また同山頂付近には、ヒメギフチョウが飛び交います。山城跡や古墳群、石幢や石垣など多くの石の文化財も。静かな山裾には、ゆったりとあんず(杏)の里や肥沃な田園が広がっています。



奇妙山中腹、高見岩上から見た長野市街と北アルプス(手前は尼巖山)



東条あんず(杏)の里から遠く北アルプスを望む



お問い合わせは…

長野市商工観光部観光振興課  
☎026-224-8316  
<http://www.city.nagano.nagano.jp/>

(公財)ながの観光コンベンションビューロー  
☎026-223-6050  
<http://www.nagano-cvb.or.jp>

松代観光案内所(真田宝物館隣)  
☎026-290-6400

松代地区住民自治協議会  
☎026-278-1885  
尼巖山・奇妙山トレッキングの会

このコースは、尼巖山・奇妙山トレッキングの会のみなさんによって守られています。



自然の四季折々に、魅力ある山のトレッキングを、それぞれのコースで大いに満喫しよう!また史跡・文化財など多くの名所・旧蹟も訪ねてみよう。



U 清滝観音堂(信濃三十三番札所 11番札所)



V 天の岩戸(岩屋)



松代町小島田から見た山並み(奇妙山の裾に農業大学校が見える)

**A 菅間王塚古墳**

県指定史跡、県下最大の積石塚古墳。墳丘の直径34m、高さ6.7m、底部に屋根形天井の合掌形石室、内部の四壁には朱がぬられている。墳丘上に長さ4m割石積み壱穴式石室があり、追葬のものである。



**B 尼巖城跡**

東条氏の山城(詰城)で、主郭は山頂にあり、幅7.8m、長さ23.6mの大きさ。武田信玄の命で真田幸隆等によって攻められ、弘治二(1556)年落城、東条氏は上杉謙信の越後に送れた。



**C 竹原笹塚古墳**

長野市指定文化財。積石塚古墳で、横穴式石室が残る。石室の屋根は、左右から大きな一枚岩を斜めに合わせた合掌形。6世紀頃の築造で、石室の規模が最も大きい古墳である。



**D 東条氏廟所(びょうしょ)**

東条般若寺地籍におびただしい数の若むす大小の五輪塔を残す一郭があり、東条氏累代の墓地。東条氏の居館は、玉依比売命神社(池田の宮)の鳥居の南約200mの日の丸地籍にあったといわれている。



**E 禅福寺(大瀑山)**

曹洞宗。天文三(1534)年、寺尾震城主大室氏が創建。1652年真田信之公の娘(見樹院)が本堂を改築した。大室古墳群は近くにある。



**F 東条の窯元(かまもと)**

東条の山ふところに伝統の登窯が築かれ、煙が立ち昇っている。  
イ. 櫻陶窯(けやきがま)  
ロ. あまざり工房  
ハ. 陶隆窯(とうりゅうがま)がある。



**G 東光寺(阿弥陀山)**

尼巖山の東方山裾にあり、真言宗で平安時代後期の開山。東光寺文書八通は長野市の文化財。仁王門は元禄十六(1703)年の建立。本尊は阿弥陀如来、また鑰掛(かぎかけ)十一面観音立像が鎮座している。



**H 石幢(せきどう:笠仏)**

長野市の指定文化財。基礎石上に高さ156cm、一辺46.5cmの方柱の塔身を立て、上に笠石を乗せてある。方柱の四面上部には四仏が浮彫されている。全国的に見ても類を見ないもので、鎌倉時代初期の作という。



**I 玉依比売命神社(池田の宮)**

主祭神は玉依比売命で、初代神武天皇の母君。神社神宝の児玉石(まがたま等)は日本最大の800個で、県宝指定。豊作祈願の神事のお田植祭は正月六日に行われている。



**J 大録寺と真田信之公の墓**

初代松代藩主真田信之公隠居館跡に建立された曹洞宗の寺。本堂、堂屋等は開創時のもの。庭園には信之公の墓がある。真田信之公は、1622年城主襲封。1658年に死去。享年93才であった。



**K 大室古墳群**

寺尾金井山から大室に至る松代東麓山地に築造された500基を超える日本最大の古墳群。大小五つの支群があり、最も規模の大きい大室谷支群は国の史跡指定地となっている。



**L 雲城跡**

大室氏の居城・城跡。由来は敵が攻めてくると霞がかかったように城を覆い隠したということから。本城郭は平石小口積みの石垣や曲輪の折れや屈曲が特徴。西の登り口に大手(正門)の跡がある。



M 長明寺の楼門



N 国民宿舎松代荘



O 農業大学の桜並木



P 尼巖山の岩場(巨岩)



Q 寺尾氏の墓(石塔)



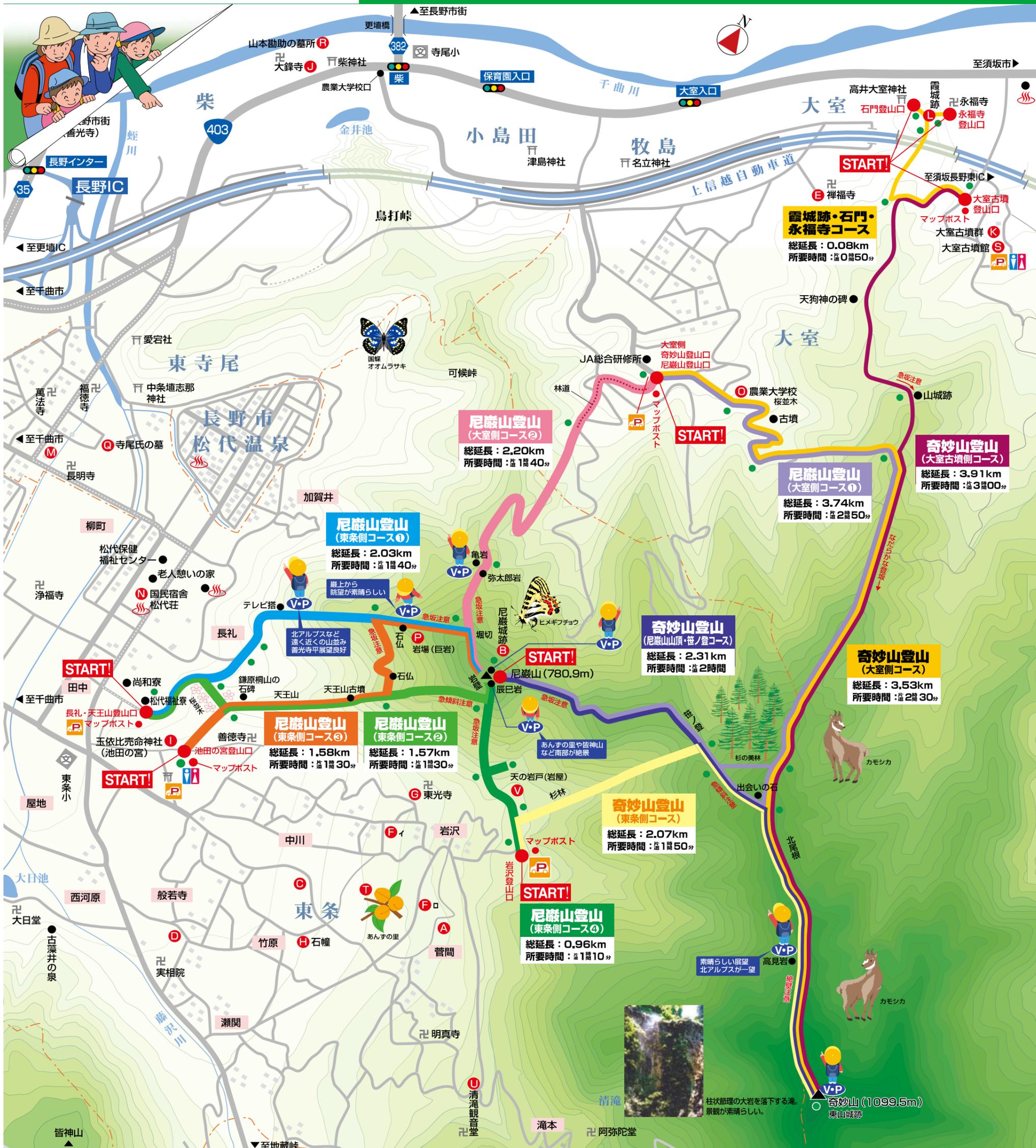
R 山本勘助の墓所



S 大室古墳館



T あんずの里



● 総延長は片道の距離です。所要時間も片道で、休憩を含みます。

**ニ巖山登山 (大室側コース①)** 3.74km(2時間50分)

ニ巖山登山口 295m 農業大学校 2225m 出会いの石 885m 笹ノ登 375m 山頂

**ニ巖山登山 (大室側コース②)** 2.20km(1時間40分)

ニ巖山登山口 500m 林道 1570m 堀切 130m 山頂

**ニ巖山登山 (東条側コース①)** 2.03km(1時間40分)

長礼・天王山登山口 1675m 岩場(巨岩) 225m 堀切 130m 山頂

**ニ巖山登山 (東条側コース②)** 1.57km(1時間30分)

長礼・天王山登山口 100m 桜並木 432.5m 天王山 1037.5m 山頂

**ニ巖山登山 (東条側コース③)** 1.58km(1時間30分)

池田の宮登山口 412.5m 天王山 812.5m 岩場(巨岩) 225m 堀切 130m 山頂

**ニ巖山登山 (東条側コース④)** 0.96km(1時間10分)

岩沢登山口 405m 天の岩戸 555m 山頂

**奇妙山登山 (大室側コース)** 3.53km(2時間30分)

奇妙山登山口 295m 農業大学校 2225m 出会いの石 1050m 山頂

**奇妙山登山 (東条側コース)** 2.07km(1時間50分)

岩沢登山口 510m 笹ノ登 510m 出会いの石 1050m 山頂

**奇妙山登山 (ニ巖山山頂・笹ノ登コース)** 2.31km(2時間)

ニ巖山山頂出発 375m 笹ノ登 885m 出会いの石 1050m 山頂

**奇妙山登山(大室古墳側コース)** 3.91km(3時間)

大室古墳登山口 出会いの石 山頂

**霞城跡・石門・永福寺コース** 0.08km(50分)

大室古墳登山口 霞城跡・石門・永福寺

● **天王山登山と山麓1周ウォーキングコース** 1.08km(1時間10分) 池田の宮鳥居前(駐車場) — 池田の宮登山口 — 鎌原桐山の石碑 — 桜並木 — 長礼・天王山登山口 — 東条小学校東 — 池田の宮鳥居前

- ..... 駐車場
- ..... トイレ
- ..... コース方向板
- ..... ビューポイント

- 十分な体調で登りましょう。
- 登山の服装・靴をしっかりと。
- 火の用心! 火気には十分注意を。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 自然環境の保護にご協力を。
- 野生動物にご注意ください。