

かるたで巡る Eバイク とがくしMAP

Togakushi MAP by ebike



ながのご縁を 信都・長野市

Eバイクとは

Eバイクとは、電動アシスト付き自転車です。電気モーターにより上り坂でも楽にこげるため、体力に自信のない方でも、快適なサイクリングを楽しめます。



安全に楽しく走行しましょう!

出発前の準備

- 乗車時の注意事項について確認しましょう。
- ケガのないよう準備体操をしましょう。

走行中の注意

- 時速10~15kmをめやすに、スピードを出し過ぎず、事故のないよう安全なサイクリングを楽しみましょう。※特に下り坂注意
- 左側通行で、歩行者・車に十分注意し走行しましょう。
- 急ハンドル・急ブレーキは事故につながりますのでやめましょう。
- 濡れた路面や落葉、マンホールなど、滑りやすい場所に注意しましょう。
- 車道以外(建物の敷地内、神社境内、参道、遊歩道など)は**走行禁止**です。
- 事故等は、**全てお客様の自己責任**です。一切の責任について当協会では負いかねます。

コースをめぐってみましょう



- 4コースを用意しました。ご自身の時間や体力にあわせて選んでください。
- コースごとにポイントにそって走行してください。ポイントは目印になる建物や看板、地名です。地名は主な交差点に立っている戸隠山をかたどった道標(左写真)に書かれています。
- 道に迷ったときや事故があったときなど、ポイントや道標の名前を参考に連絡してください。
- 各コースのQRコードを読み取ると、ルートの詳細な地図が表示されます。

迷ったとき・故障の際は

●戸隠観光協会: 026-254-2888

事故・ケガの際は

●救急車: 119 ●警察: 110

初級 のんびりコース

所要時間 2時間



コース説明
戸隠山や飯縄山を背景に、里山の中をのんびりと回ります。標高差も小さく、Eバイク初心者におすすめのコースです。田植えをした水面に映る山々、白い花で一面覆われるそば畑、黄金色にかがやく稲穂など、人々のいとなみがのびのびとした里山の風景を楽しめます。距離は短いですが、カルタスポットも点在し、折りの地、戸隠を支えた里の物語もたどることができます。

コース情報

- 総距離 7.5km
- 標高差 140m
- 体力度 ★☆☆

のんびりコース ちよっと寄り道各プラス5分

- 道書場跡
- 城之内城跡(栗田氏館跡)
- 上野神社

中級 五社めぐりコース

所要時間 3時間



コース説明
戸隠を代表する五つの神社をめぐります。とんくるりんをスタートし、まずは天表春命を祀る宝光社へ。その後、火之御子社(祭神:天細女命)から中社(祭神:天八意思兼命)をめぐります。奥社・九頭龍社を参拝する場合は、入口に駐輪し参道を徒歩で行くこと(往復約2時間)。その後、戸隠スキー場へ。そこは戸隠山や奥社を望む絶好のビューポイント! 帰りは中社、火之御子社へと戻ります。

コース情報

- 総距離 12.0km
- 標高差 350m
- 体力度 ★★☆☆

五社めぐりコース

中級 里山満喫コース

所要時間 3時間30分



コース説明
戸隠の里山(飯縄山)をぐるりと回りながら中級コース。まずは戸隠神社への裏の玄関口、「一の鳥居」へ。続いて木立の中をのびのびと歩くと、山々に囲まれた美しい田園風景が広がります。そば畑や田んぼ、道端の花々の向こうに、戸隠山や飯縄山を眺めるビューポイントも点在します。里山の風景を思い切り楽しめながら、カルタスポットを回っていきましょう。時間に余裕のある方におすすめです。

コース情報

- 総距離 18.0km
- 標高差 270m
- 体力度 ★★☆☆

里山満喫コース

上級 鬼の体力勝負コース

所要時間 6時間

コース説明
戸隠山の麓、奥社・飯縄山の伝説の「鬼の洞窟」をめぐります。とんくるりんから奥社やヤンパ畑の伝説の「鬼の洞窟」、ユニークな石造りの戸隠地質化石博物館をめぐります。その後、飯縄山の伝説の「鬼の洞窟」から飯縄山や青嵐山を眺めながら、桶川へ下ります。そこから最後に急坂を登って戻ります。

コース情報

- 総距離 23.0km
- 標高差 410m
- 体力度 ★★★★★

鬼の体力勝負コース

コース情報

- 総距離 23.0km
- 標高差 410m
- 体力度 ★★★★★

鬼の体力勝負コース



あしがみさま
あしがじょうぶに
なるように

足神さん **五社めぐりコース**
中社地区にある足神様は、鬼女紅葉の部下 おまんをまつた祠です。彼女は力が強く、足も速かったの
で、紅葉の右腕として活躍したと伝えられています。
荒倉山で紅葉が平糲茂に討たれた後、戸隠まで逃げ
たおまんは改心し、仏の道歩みしました。この祠に祈
ると、足が丈夫になるといわれています。



かみのやま
はじめにのぞむ
いちのとりい

一の鳥居苑地 **里山満喫コース**
一の鳥居は、善光寺から戸隠へ向かう参詣道沿
いで、最初に戸隠山を望む場所、今の一の鳥居苑地に
建てられました。江戸時代は石の鳥居だったのだ
が、弘化4年(1847年)におきた善光寺地震で倒れて
しまいました。明治時代から昭和にかけては木の鳥
居で、その下をバスも通っていました。



きようじやの
ほうりき
りゆうをとかくす

九頭龍社 **五社めぐりコース**
戸隠山には昔、九つの頭をもつ龍がいて、平安時
代に強い法力をもった学問行者が、この九頭龍を洞
窟の中に封じ込めたという伝説があります。その後、
龍は水神となって人々を助けたので、この洞窟の前
に九頭龍社を建てて龍をまつりました。



しけんご
いしにきざみし
けんやくのおしえ

尾上(慈侯後の石) **のんびりコース**
江戸時代、戸隠の別当だった乗因は、豊岡に屋敷
をつくり、そこから高妻山を「拝み」ました。それが「尾
上」の地名の由来で、現在「慈 侯 後」の三文字が刻ま
れた石がある場所が、その屋敷跡とされています。こ
の文字は、慈悲・侯約・後自からそれぞれとった文字
で、乗因の教えを表しています。



せんちようさん
おさげがすきて
ぼんおどり

宣澄社 **五社めぐりコース**
室町時代、福平出身の宣澄は戸隠山の天台派のよ
き指導者で、人々の信頼を集めていました。ところが
ライバルの真言派に暗殺されてしまい、遺言で怪無
山に葬られました。彼をしのんで命日(8月16日)に酒
を飲みながら踊るようになったのが「宣澄踊り」で、北
信地方の盆踊りのルーツといわれています。



そうごん
ほりをのこす
ほうこうしや

宝光社 **五社めぐりコース**
宝光社の現在の社殿は、江戸時代の終わりの文久
元年(1861)に建てられました。まだ戸隠山頭光寺の
宝光院というお寺だったときです。建物の周囲はたく
さんの彫り物で飾られています。その中には、縁起が
よいといわれる龍や鳳凰、麒麟、獅子、象、さらに十
二支の動物たちも見られます。



なにおもう
ほうかいじの
あみだぶつ

宝界寺 **のんびりコース**
戸隠小学校の近くにある宝界寺は、江戸時代の中
頃に、戸隠山頭光寺の別当だった慧念によって建て
られたお寺です。本尊はその時代から伝わる黄金色
の阿弥陀仏です。また、宝界寺には明治時代初期の
鹿弘葉のときに、頭光寺から避難してきた仏像や
仏具が残されています。



のんびりと
あるいたはず
しんしゅうぞう

戸隠地質化石博物館 **鬼の体力勝負コース**
地質化石博物館にある長野県天然記念物のシン
ジュウツの下あごの化石は、戸隠小学校の5年生
だった少年が発見したものです。約300万年前、戸隠
は海に面した広い大地で、森や草原がおおい、大きな
川が流れ込んでいました。そこに日本でも最大級の
ゾウが群れで暮らしていたと考えられています。



はたけのなか
どきやこくようせきを
さがしたよ

縄文土器・石器 **里山満喫コース** **鬼の体力勝負コース**
戸隠には、縄文時代の初めごろ(約1万2000年前)
から人が暮らしていました。追道や志垣、鏡子口など
で遺跡が見つかっていて、土器や石器も発見されて
います。今でも田頭や鏡子口の中の中から、土
器の破片や黒曜石でできた石器の畑することができます。



ひにつつまれ
ほとけになった
しやくちようめい

釈長明火定所 **五社めぐりコース**
平安時代の中頃、戸隠山の若い修験者だった釈長
明は、三年間横にならずにお経を読み続けるという
修行をしました。そして最後に、仏になって人々の罪
を救うために、薪と一緒に自分自身の体も火に包み
ました。越水のその場所には、現在「釈長明火定所」と
いう石碑が建てられています。



もみじのはか
ひときわおきな
ごりんとく

鬼の塚 **鬼の体力勝負コース**
五輪塔は石を5段に積んだ塔で、それぞれ地・水・
火・風・空の5つの要素を表しています。平安時代から
戦国時代までは墓として使われました。志垣の「鬼の
塚」には、たぐさんの五輪塔が並んでいます。一番大
きな高さ約165cmもある塔は、平糲茂に討たれた鬼
女紅葉の墓と伝えられています。



やもと やさき
にしのやと
これもちいたやが
ちめいこのる

矢本八幡・柵神社 **鬼の体力勝負コース**
平糲茂は鬼女紅葉討伐のときに、八幡大菩薩に紅葉
のいる方角を示すよう祈って、矢を放ちました。そ
の場所が下祖山の矢本八幡宮で、糲茂が弓を引く際
に踏ん張ったとされる「踏ん張り石」があります。そ
して飛んだ矢が突き刺さった場所が西之矢で、矢先八
幡(柵神社)がまつられました。



よりそって
ひとごとまもる
どうそじん

道祖神 **のんびりコース** **里山満喫コース**
各集落の入り口には、悪いものが集落に入ってい
ないように、石を彫った道祖神(道の神)がまつられて
います。戸隠では、男女が寄り添った姿が彫られた
道祖神がよく見られます。1月15日に行われるど
んど焼きでは、この道祖神の前で火を焚いて行事が
始まります。



ろんそうに
かつたきねんの
だいどうあん

大頭庵 **のんびりコース** **里山満喫コース**
江戸時代、豊岡エリアの原には、頭光寺の別当、慧
念の隠居所がありました。そこからよく見える大頭山
にちなみ、大頭庵と呼ばれていました。この庵は村の
境を決める論争に勝った記念に建てられたそうです。
弘化4年(1847年)の善光寺地震のときに火事で燃え
てしまいましたが、立派な石垣と石碑が残っています。



をかつらのき
つえをさしたら
のびてきた

豊岡のカツラ **のんびりコース** **里山満喫コース**
豊岡エリア、大中にあるカツラの巨木は幹回りが
10m以上あり、長野県天然記念物に指定されていま
す。この木は、鎌倉時代に戸隠を訪れた親鸞聖人が、
カツラの杖をさしたところから水が湧き出し、その杖
が芽吹いて成長したものと伝わります。カツラは甘
い香りがあるので「お香の木」とも呼ばれます。



んこうげんの
そばうつおとは
とんくるりん

とんくるりん **スタート** **ゴール**
涼しい気候をいかけて、戸隠では昔からソバが栽
培されてきました。江戸時代になり、そば粉をこね、
棒で伸ばし、細く切ってつくる「そば切り」を食べるよ
うになりました。そば打ちのとき生地を台に「とん」と
打ちつけて、「くるりん」と返して伸ばす動作が特徴的
です。そば博物館の愛称にもなりました。

とがくしカルタ とは
「とがくしカルタ」は、「戸隠を知る会」という
市民グループが、戸隠の魅力を大勢のかたに
伝える活動の一環として作成しました。地元
の小学生に協力してもらって読み札をつくり、絵
札は会員が分担して描きました。このカルタに
は、地元でもあまり知られていない、名所や旧
跡、自然もたくさん盛り込まれています。Eパ
イクに乗って風景を楽しみながら、カルタのポ
イントを巡り、ディープな戸隠の物語に触れて
いただければと思います。