

ザ・ムーンシティー

The MOON CITY

新しい月見の旅に
出かけよう！



日本遺産

月の都千曲



月の都って？

ザ・ムーンシティー

The MOON CITY

月に寄せる思いが集まるところ
千年のときを感じてみよう

月の都

ちくま
長野県千曲市

長野県千曲市は、日本遺産「月の都」です。フランスのパリが、「芸術の都」と呼ばれ、世界中の人が認めるように、千曲市にも「月の都」にふさわしい、月の景観と歴史文化があります。千年以上の平安時代、この地に現れる月を詠んだ、一つの和歌が、「月の都」のはじまりです。

わが心慰めかねつさらしなや姨捨山にてる月を見て
(古今和歌集、詠み人知らず)

夜空の優しい月の光りと、老いや死の悲しみを、美しい調べにのせたこの歌に、多くの人が心を動かされました。人々は歌に登場する「さらしな姨捨」の地を訪ねたり、いくつもの和歌や俳句を詠んだり、絵画にしたりしました。有名な人では、「更級日記」作者の菅原孝標女や藤原定家、世阿弥、豊臣秀吉、伊達政宗、松尾芭蕉、歌川広重がいます。そして「さらしな姨捨」は、月が特別に美しい里として、全国に知られてゆきました。千曲市には、千曲川、冠着山(姨捨山)、鏡台山、姨捨の棚田、田毎の月、さらしなの里といった、月を美しく見せる自然や景観がそろっています。この地には、日本人が月に寄せてきた思いや美意識が、集まっているのです。さあ、新しい月見の旅に出かけよう！

CONTENTS

月の都って? 3
ふさわしい景観と歴史
都とつながっていた東山道の支道
「月の都」のはじまりの歌
月の都のアート
月の都コラム一国によって異なる月のイメージ

姨捨の棚田って? 13
はじまりは巨大地すべり
寺の境内にある大岩の姨石
めずらしい尾根の棚田一曾根棚田
姨捨の棚田 いろいろ景色
月の都コラム一棚田は世界遺産になっています

田毎の月って? 23
美しさ伝えた浮世絵や俳句
上杉謙信も眺めた「田毎の月」
田毎の月は「心の風景」
田毎の月とかえるの童話
田毎の月のダンスがあります
「田毎の月」実現プロジェクト

「月の都」お立ち寄りスポット 32



新しい
月見の旅を
さらも一緒に
ご案内します

さらちゃん
長野県千曲市の協働事業で、本冊子制作のさらしなルネサンスが作った絵本「さらちゃん」の主人公。市内の美しい景色をお父さんと訪ね、成長していく女の子です



【表紙の写真】

田毎の月で有名な「姨捨の棚田」の朝。水が入り、田植えを待っています。棚田の向こうには、日本一長い千曲川、右上には、名月が上る鏡台山が見えます

信州千曲観光局提供



日本遺産「月の都 千曲」の詳しいストーリーや構成文化財については、ホームページでもご覧いただけます



日本遺産
「月の都 千曲」

千曲市には

「月の都」にふさわしい

景観と歴史があります

地名

山

川

道

さらしな

冠着山(姨捨山)

千曲川

東山道の支道

月

の都としての千曲市を代表する景色が、左の写真です。これは中秋の夜、長楽寺(同市八幡)の巨大な姨石の上から撮影したものです。中央に光っているのが月で、鏡台山という山のくぼみから満月が現れ始めたところ

です。「鏡台」とは鏡がのついている台のこと。円い月は鏡のようにも見えるので、「鏡台山」と名付けられました。

写真の手前には、月が一つ一つの田に映る様子をいう「田毎の月」(23〜31ページ)で有名な「姨捨の棚田」(13〜21ページ)。その向こうは、新潟県に入ると「信濃川」と名前を変える、日本一長い

千曲川。その奥には、鏡台山をはじめ山々の峯が屏風のように連なり、月が夜空に上る舞台となっています。この月を、亡くなる時にお迎えにくる阿弥陀如来だと言う人もいました。

千曲市には昔から、月を美しく見せる地名や山、道などがそろっていました。

まず、千年以上前から、都の人々のあこがれだった「さらしな」という名の里(旧更級郡)。次は、冠着山は、平安時代には姨捨山とも呼ばれ、全国的に有名になりました。千曲市では、月は鏡台山から現れ、千曲川の上空を渡って、



鏡台山

千曲川

姨捨の棚田

撮影 増田恵

鏡台山から現れた中秋の名月

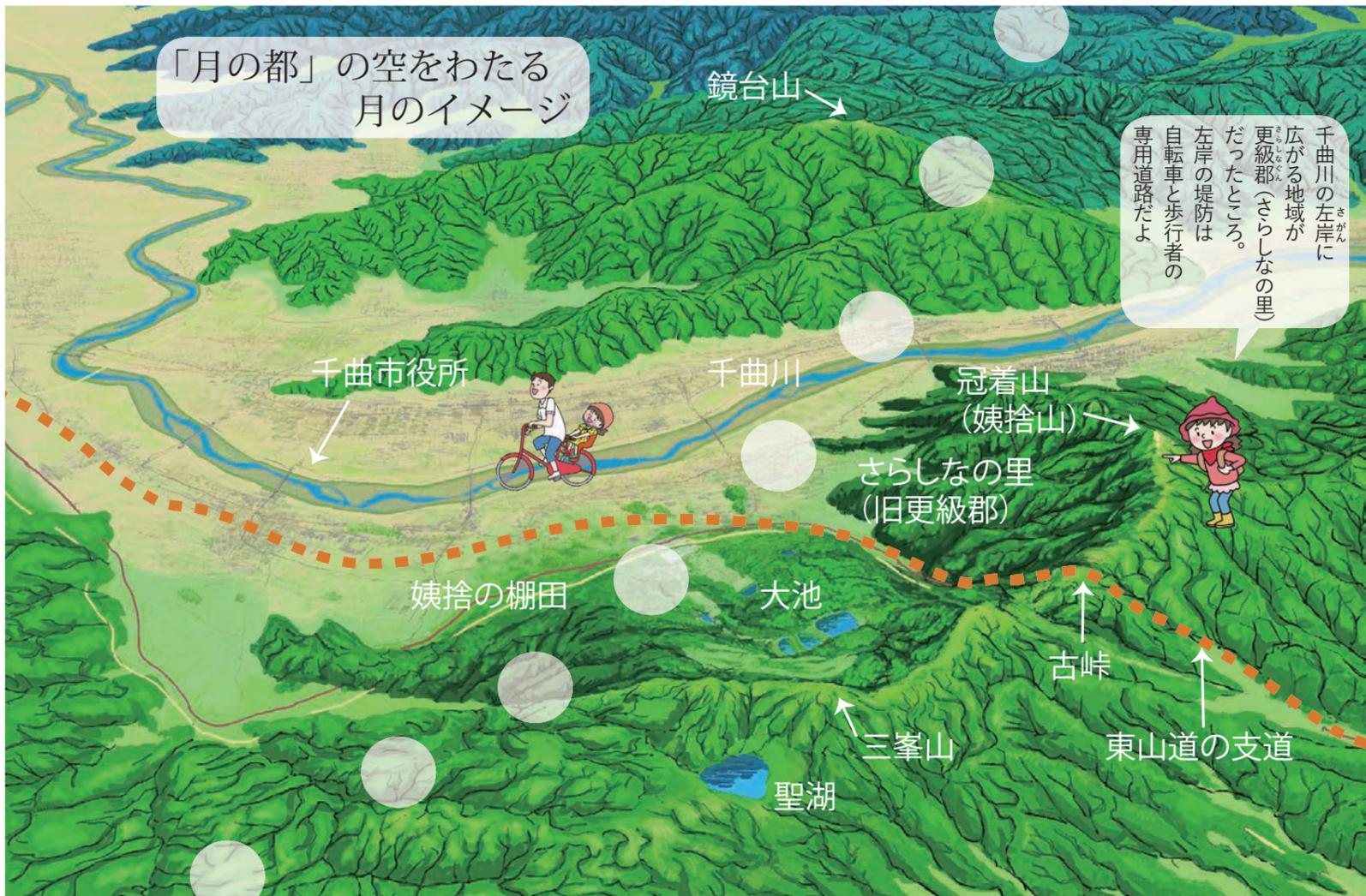


春を迎えた、さらしなの里の冠着山(姨捨山)



古峠を越え、さらしなの里に下る古道が今も残っています

冠着山と「姨捨の棚田」を照らしながら、西の山並みに沈んでいきます。さらに、古代の国道として京都とつながっていた東山道の支道(6〜7ページ)も重要です。さらしなの月に強い関心が生まれたのは、都とさらしなの里をつなぐ東山道の支道が、冠着山の西側の古峠を越えて通っていたことが、大きく影響しています。さらしなの里の月の美しさを、みやげ話として都人たちが持ち帰り、都から全国に広がっていったと考えられます。



「月の都」の空をわたる月のイメージ

鏡台山

千曲市役所

千曲川

冠着山(姨捨山)

さらしなの里(旧更級郡)

姨捨の棚田

大池

古峠

三峯山

東山道の支道

聖湖

千曲川の左岸に広がる地域が更級郡(さらしなの里)だったところ。左岸の堤防は自転車と歩行者の専用道路だよ

「月の都」のはじまりの歌

わが心慰めかねつさらしなや
おばすてやま
 姨捨山にてる月を見て



「姨捨の棚田と満月」 撮影 大代孝浩
 2022年9月10日22時50分頃

千 曲市を「月の都」にした、

界無形文化遺産です。江戸時代

歌謡曲やポップスでも、悲し

いときや苦しいとき、ロずさむ

歌があるでしょう。それと同じ

で、昔の人は「わが心慰めかね

つさらしなや姨捨山にてる月を

見て」の和歌をロずさみ、古い

や死について思いをめぐらせ、

心を癒しました。

この歌を作った人はだれか分

かっていません。しかし、長い

年月にわたって、多くの人に口

ずさまれることによって、和歌

に詠まれた「さらしな姨捨」は、

心を癒してくれる月の美しい里

として、全国に知られるようにな

りました。



「わが心慰めかねつ…」の和歌に心を動かされた松尾芭蕉は、姨捨の棚田にある長楽寺を訪ね、「俤や姨ひとりなく月の友」の俳句を詠みました。その句を刻んだ句碑「面影塚」が長楽寺の境内にあります

はじまりの和歌がありま
 す。10世紀初めの平安時代に作
 られた、古今和歌集に載る「わ
 が心慰めかねつさらしなや姨捨
 山にてる月を見て」という歌で
 す。姨捨山は冠着山のこと。「さ
 らしなやの里の姨捨山の夜空にあ
 る美しい月を見ていても、わた
 しの心はどうにも慰められな
 い」という意味です。

昔から、人間の永遠の悲しみ
 や苦しみは、老いや死でした。
 老いや死からは、逃れることが
 できません。その思いを、夜
 空の優しい月の光りと一緒に、
 五七五七七の和歌（短歌）のり
 ズムにのせて、だれでもロずさ
 むことができる美しい調べにし
 たのが、この歌です。

この歌がはじまりとなり、
 950年ごろには、姨捨説話の
 起源となる大和物語が誕生し、
 室町時代には、世阿弥が能楽「姨
 捨」を作りました。能楽は、世

「冠着山と満月」 撮影 大代孝浩

2022年9月11日午前1時20分頃 冠着橋南側の農道

(絞りF5.6、シャッタースピード6秒、ISO1600)

「冠着山の児抱岩（峯の左側）を意識して中秋の夜、千曲川の左岸、更級地区で撮影しました。満月が冠着山にかかったのは深夜をすぎたから。収穫を待つ稲穂が広がり、月の光を浴びており、里の風景も写るようシャッターを6秒開けて撮ったものです」

平安時代の人は
 こんな月と冠着山
 の景色をみて
 歌を詠んだのかも
 しれないね



さらしなやの月に

あこがれて

有名人が作った

和歌と俳句

藤原定家が
 書き写した
 「更級日記」は
 国宝だよ



月も出でで闇にくれたる姨捨に

なにとて今宵たづね来つらむ

「更級日記」作者 菅原孝標女

はるかなる月の都に契りありて

秋の夜あかすさらしなの里

藤原定家

さらしなや雄島の月もよそならん

ただ伏見江の秋の夕ぐれ

豊臣秀吉

曇るとも照るとも同じ秋の夜の

その名は四方にさらしなの月

伊達政宗

俤や姨ひとりなく月の友

松尾芭蕉

一夜さは我さらしなよさらしなよ

小林一茶



月の都のアーティスト

「月の都」千曲市にゆかりのあるアーティストの作品を紹介し、日本遺産認定を記念して、同市の美術館「アートまちかど」が企画した「月の都千曲」展（2021〜2022年）で展示された作品の一部です。この地に寄せられた、日本人のあこがれや思いを、作家がそれぞれのスタイルで、表現しています。



「豊穡の棚田」 倉島重友 紙本彩色 62.5 ㍍ × 88 ㍍

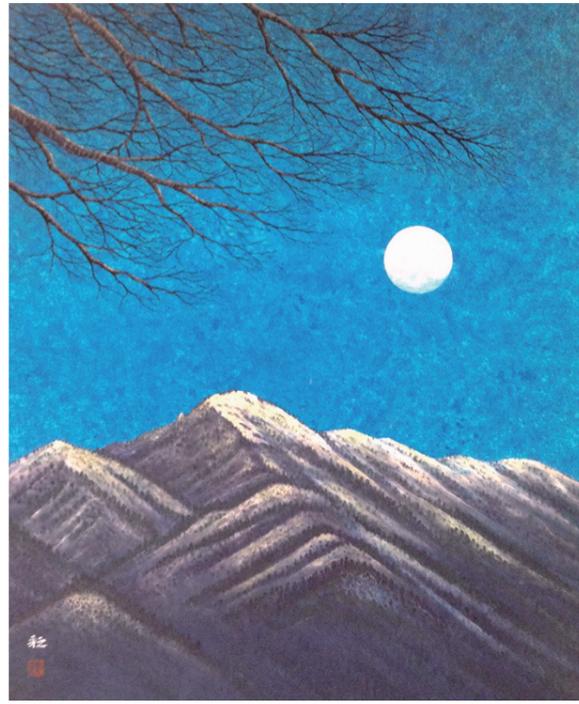


くらしま・しげとも 日本画家。1944年、千曲市（旧倉科村）生まれ。日本美術院同人。再興第97回院展出品「合歓」で内閣総理大臣賞受賞



「APRICOT」 窪田孟恒 147 ㍍ × 78 ㍍

くぼた・たけつね 染織作家。1941年、千曲市生まれ。あんずの里の同市倉科で更級花織工房を主宰。本作は、あんず染めかすりのタペストリー。APRICOTのCを白く織り、三日月を表現



「残雪の月 冠着山」 八代彩 紙本彩色 F30号



やしろ・さい 日本画家。1933年、東京生まれ。現在は千曲市倉科に在住。千曲市の芸術文化協会の設立に携わる。1995年、千曲市長芸術文化功労者表彰



「姨捨山」 倉島丹浪 紙本彩色 屏風 二曲一雙

くらしま・たんろう 日本画家。1899年、千曲市（旧倉科村）生まれ。横山大観に師事。1992年逝去。本作は姿から心まで醜くなった大山姫が美しい月を見て若返り、清らかな心になる「姨捨山縁起」がモチーフ



さつもと
空を飛んで
さらしな月を
見てみたい



「天中の月」 切絵師由香利 切り絵 23 ㍍ × 29 ㍍

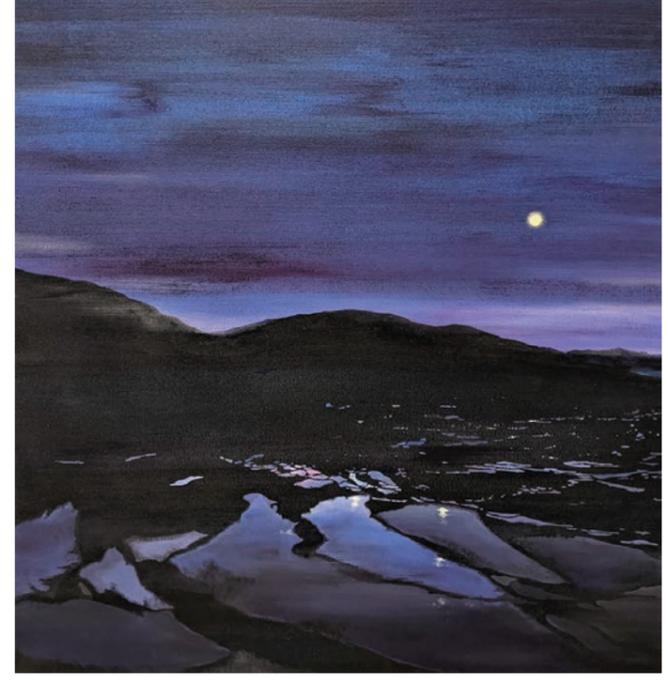


きりえしゆかり 1980年、長野県山ノ内町生まれ。現在は千曲市稲荷山在住。光と影にフォーカスした作品を手がける。海外でも作品を発表、活動の幅を広げる

こし・ちひろ 1980年、千曲市生まれ。多彩な色調と精彩な表現の現代絵画を手がける。2019年、千曲市全域を展示場とする個展「越ちひろ展 ミライノ色 ミライノ光 -まちじゅうが美術館-」を開催



「田毎の月」 越ちひろ 油彩 100 ㍍ × 100 ㍍



国によって異なる月のイメージ



月の写真：©NAOJ
©JAXA / ©NAOJ 画像提供 国立天文台

月の表面に見える模様^{もよう}といえば、何を思い浮かべますか？

日本では、インドの^{ぶっきょう}仏教説話「ジャータカ神話」の、やさしいウサギの話が伝わり、月では「ウサギが餅つき^{もちつき}をしている姿」が見えるというのが一般的です。しかし、世界では、いろいろなバリエーションがあります。たとえば、中国では「薬草^{やくそう}を挽くうさぎ」、北ヨーロッパは「本を読むおばあさん」、南アメリカは「ロバ」。ほかに「ワニ」「ほえるライオン」、「髪^{かみ}の長い女性」と見るところもあります。

月を見る場所や、その光^{かげん}の加減などにより、さまざまな模様が思い起こされていますが、その理由の多くは、その場所に住む人たちが、月に対してどのようなイメージを持っていた

か、ということによるかもしれません。「ジャータカ神話」の伝わるインドでは、「ワニ」のイメージ^{きょうみ}でとらえられていることも、興味深いです。いろいろな国の、いろいろな文化を持つ人たちに、月のイメージ^{たず}を尋ねてみるのも、おもしろいですね。

いろいろな月の色

「月の色は何色？」と聞かれたら、みなさんは何と答えますか？ 黄色、少し白っぽい黄色、といった答えが一般的でしょうか。写真は、イタリア生まれのマルチェラ・ジュリア・パーチェ（Marcella Giulia Pace）さんという写真家が、10年間にわたって、満月^{まんげつ}を撮影した作品です。

実際の月の色は、気象や大気の状態^{じょうたい}によって、いろいろな見え方をします。英語では Orange Moon、Strawberry Moon や、Silver Moon、Blue Moon といった言い方もあります。日本でも「月がとっても青いから…」という歌がありました。「月の都 千曲」のシンボルマークは、うすい青色で月をあらわしています。

さまざまな色を伝えてくれる月の表情^{ひょうじょう}を、観察^{くわんさつ}しながら、楽しめるといいですね。

さて、今日の月の光はどんなふう^{こと}に、そして、何色の月が見えるでしょうか。異なる文化による月のイメージや色のことも考えながら、夜空の月を見上げてみましょう！



Marcella Giulia Pace
さんのサイト

Colors of the Moon



姨捨の棚田つて？



黄金色に染まる「姨捨の棚田」。まもなく収穫です

「風景の国宝」「重要文化的景観」

はじまりは巨大地すべり

40万年前と10万年前

姨捨の棚田の土は、粘土混じりで、深くまで柔らかいのが特徴です。普通の山は、土が柔らかいのは表面だけで、野菜やイネは大きく育ちません。姨捨の棚田は山の斜面なのに、なぜ、深くまで柔らかい土があるのでしょうか。たび重なる地すべりによって運ばれた粘土で、厚く覆われているからです。姨捨の棚田は、地すべりがよく起きるところで、巨大地すべりが過去2回ありました。約40万年前と約10万年前です。40万年前に起きた巨大地すべりの跡は、大池のすぐ上にある現在のゴルフ場周辺です。この時、三峯山（1131m）が、地すべりで大崩壊しました（当時は2千級の山であつたかもしれません）。その40万年前の地すべりの土が、再び10万年前に、大

池の付近から、千曲川の方にすべり下りてきたのです。もう一つ疑問があります。山の上に大きな川がないのに、どうして、お米を作る水があるのでしょうか。棚田の約2キロメートル上方に大きなため池（大池）があり、そこから水路が引かれているからです。池の水源は、山ぎわの、たくさんの湧き水です。大池のあたりは昔、巨大地すべりで地層が現われ、地下水がいたるところから湧き出し、沼地になっていました。江戸時代に人々が協力して、ため池と水路を作り、棚田が増えました。現在、約2千枚あります。姨捨の棚田は2010年、風景の国宝ともいわれる「国の重要文化的景観」に選定されました。

姨捨の棚田と周辺の景観図



40万年前にこの三峯山が大崩壊したのが姨捨の棚田のはじまりだよ。さらには10万年前に起きた巨大地すべりのところにいるよ



姨捨の棚田は2千枚もあるんだよ



写真提供 丸山昇司



中秋の長楽寺の境内。姨石の上に、鏡台山から満月が現れるのを、待つ人たちがいます 撮影 森政教



棚田の中にある姪石。お地蔵さんが鎮座しています



姪石からは、このような満月が見えます。満月の左下のくぼみのある山が鏡台山 撮影 森政教

石の名前がおばあさんにめい、ふくろっていうの面白い。大きな石を指して棚田を歩いてみてね



小袋石

時(300万年〜400万年前)に噴出した溶岩が、約40万年前と約10万年前に起きた巨大地すべりによって、流れ下り止まったものです。このような岩は、姨石より小さいけれど、姨捨の棚田にたくさんあります。棚田の下の方にある姪石(写真中央、14〜15ページの写真と図を参照)や、長楽寺を少し下った道沿いの田んぼのあぜにある小袋石(写真左)が有名です。



長楽寺の境内にある大岩「姨石」

姨捨の棚田の一角に、「長楽寺」というお寺があります。境内には高さ約20m、直径5mほどの大岩の姨石(姨岩ともいわれる)が立っています。姨石のわきには、観音堂があります。姨石のわきには、和歌や俳句に詠まれたり、浮世絵(詳しくは24ページ)に描かれたりしてきました。この大きな岩は、近づいて見ると、げんこつぐらいから、20〜30センチの大きさのたくさん石が、固く、すき間なく、くっつきあって、一つの大きな岩になっています。一つの石は、固くくっついていて、なかなか取り出せません。これは、噴火で出てきた溶岩が冷えるとき、ひびが入ってできた、たくさん石が固まったためです。高温のため、お互いにくっついて、一つになりました。石の成分を調べると、14〜15ページで紹介した棚田の上の方にある、三峯山と同じ溶岩であることがわかりました。三峯山がまだ火山だった

お寺の境内にある大岩 姨石
棚田の中には姪石なぜ?
小袋石もあります

そ ね たな だ 曾 根 棚 田

め ず ら し い 尾 根 の 棚 田

豊かな水と整備された水路



大 池

「姨捨の棚田」を潤す水をためる大池。中央奥に姨捨山の別名を持つ冠着山が見えます

姨捨の棚田を潤す水は、14〜15ページで解説した、巨大地すべりの跡から湧き出る地下水を利用しています。湧き水は、「大池」にため、水路で2千枚の棚田に運びます。この大池が標高の高いところにあり、水量も多いため、谷と谷にはさまれ高くなっている「尾根」にも、水を引くことができ、水田が作られています。左上の写真は、観光ポスターなどでよく紹介される姨捨の棚田の景色で、これが「尾根」に作られている棚田です。長い年月の間に繰り返された、地すべりによって、粘土まじりの土砂が千曲川の近くまで下り、ふっくらと盛り上がっているように見えます。

地元には伝わるこの土地の呼び名が、



お米のために
水をいっぱい
ためて
おくんだね

「曾根」であることから、地元では「曾根棚田」と呼んでいます。「曾根」という言葉には「低く長く伸びた高まり」という意味があり、景観にふさわしい地名です。

尾根に並ぶ棚田は、国内では大変めずらしいものです。巨大な地すべりによって下った土、そして、その地すべりによって湧き出た水を、人々が努力して稲作に利用してきたことで、出現した景観です。



水源地から大池に注ぐ水

信州千曲観光局

尾根に棚田がのびることで見ることができる「姨捨の棚田」の独特の景観。奥には、善光寺平や千曲川の流れ、街並みが、ひと続きになって目に飛びこんできます

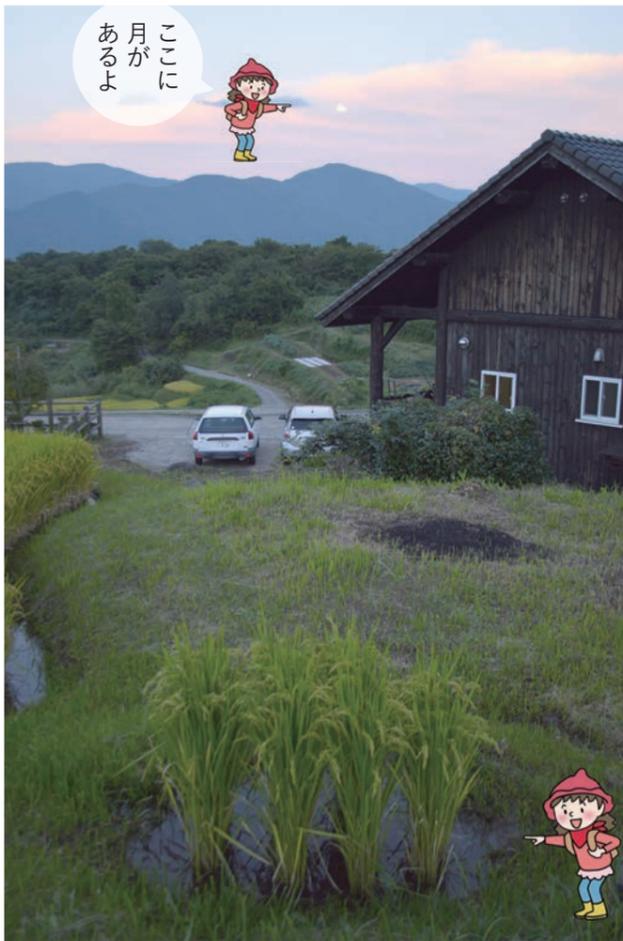


湧き出た
水が流れ
下って
いるよ

「姨捨の棚田」の水源地。水の恵みをつかさどる弁財天をまつています（左上奥）。普段は立ち入り禁止です



大池から流れ下る水を、姨捨の棚田に届けるために設けられた水路（更級川）の分岐点。中央に石仏があり、棚田を見守ります。JR姨捨駅の東側にある一本松踏切の近くです



ここに
月が
あるよ

姨捨の棚田の中で、最も小さいかもしれない田。18～19 ページで紹介した「曾根棚田」の近くにあります



オーナー制度で田植えをする人たち (写真提供 名月会)



棚田の景観を守る住民団体のひとつ「名月会」。棚田貸します制度（オーナー制度）で訪れる人たちの耕作を支援しています



ここにも
田んぼが
あるよ

小さな田がいくつもあることから、世の中の平和を願う阿彌陀如来の四十八願になぞらえて「四十八枚田」と名付けられた水田。「田毎の月」という言葉もこの田から生まれたという説があります (写真提供 馬場條)



棚田の田植え。眼下の眺めは疲れをいやし、子どもたちは裸足で、あぜ道を駆け回ります

姨捨の棚田 いろいろ景色

一年を通して
棚田は楽しめるよ。
みんなも来て
写真を撮ってね



姨捨の棚田米。おいしいコメができます。粘土混じりの土壌に加え、寒暖の差が大きく、水のきれいなことが理由です。収量が少ないため、あまり流通しませんが、日本遺産センターなどで販売しています



中秋の名月を前に、円く刈り残した稲。「田毎の稲月」です



「おもしろさらしな写真コンテストーひと言そえて (2022 年)」小学校部門最優秀作品 撮影：柏原光「季節の足跡 どこへ行く」 雪の棚田の向こう (右奥) に見えるのが、冠着山 (姨捨山) です

棚田は世界遺産にもなっています

世界にはどんな棚田があるでしょうか。山の急な斜面を農地として利用してきた景色は、世界各地にあります。世界遺産になっている棚田は次の4つです。

- ・コルディリェーラ：天国へ昇る階段とも呼ばれる世界最大の棚田群（フィリピン）
- ・バリ州の文化的景観：ヒンドゥー哲学と水利組合に育まれた景色（インドネシア）
- ・春日集落：隠れキリシタンが開墾した棚田（長崎県）
- ・紅河ハニ棚田：千年以上もかけてつくった世界最大の棚田群（中国）

いずれの棚田も、田んぼに水が張られている風景に注目が寄せられています。少しでも多くのお米を収穫するために、急な斜面を人間が開墾し、さらに、それぞれの田んぼに水が行き渡る工夫をした努力と知恵が讃えられています。

右の写真は、フィリピンのコルディリェーラの棚田群（バナウエ・ライステラス：Rice Terraces of the Philippine Cordilleras）のものです。

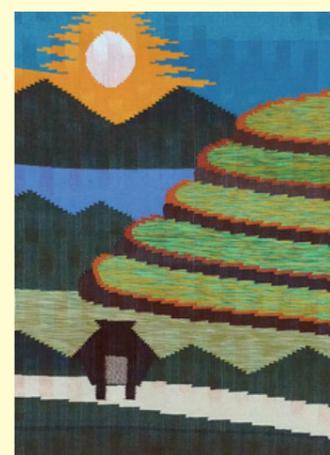


とても急な斜面にあって、落差が大きな棚田です。

この棚田のおみやげ店で買った刺繍の壁飾り（左の写真）には、太陽と思われる光と棚田、水面、そしてお寺のような建物が織りこまれています。鏡台山から上る太陽や月、千曲川の水、棚田があって、長楽寺がある姨捨の棚田の風景とよく似ていません。

2千年以上前から、このバナウエと呼ばれる谷間の集落で棚田を開墾して守ってきたといわれる、イフガオ族の人たちが持ったイメージなのでしょうか。

世界のいろいろな場所の棚田で、人々がどのような思いを抱き、暮らしていたのか、考えてみるのも楽しいと思います。（写真提供 大谷善邦）



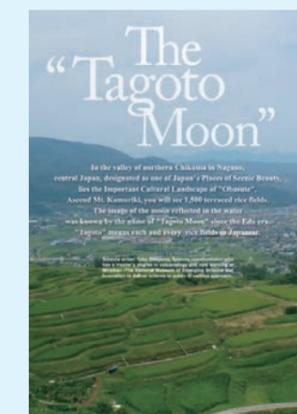
「田毎の月」を英語で言うと…

世界各地の棚田と月の組み合わせを描いた写真やイラストに、「水の入った田んぼに映る月」を描いたものは少なく、姨捨の棚田の「田毎の月」のようなモチーフはほとんど見られません。

2018年に出版された日本地質学会「ジオルジュ」記念英文特別号に掲載された論文は、姨捨の棚田の「田毎の月」を The Tagoto Moon と紹介し、the moon is reflected in each and every rice terrace（月が、それぞれの、すべての田んぼに映る）と説明しています。

お月見の文化は中国が起源とされていますが、棚田の水面に映る月を愛で、すべての田んぼにひとつずつ月が映るとイメージされた、姨捨の棚田の「田毎の月」は、英語では The Tagoto Moon という日本独自の文化だと、胸を張って世界に発信できる景色です。

（写真は、日本地質学会「ジオルジュ」記念英文特別号 2018年の表紙）



田毎の月って？

雪の「姨捨の棚田」。それぞれの田でLEDライトが「田毎の月」のように灯っています

信州千曲観光局

歌川広重の浮世絵のように
「二つ二つの田に映る月」って
本当に見られるの？

「見える」とも言えるし
「見えない」とも言えます…

田毎の月は

心の風景

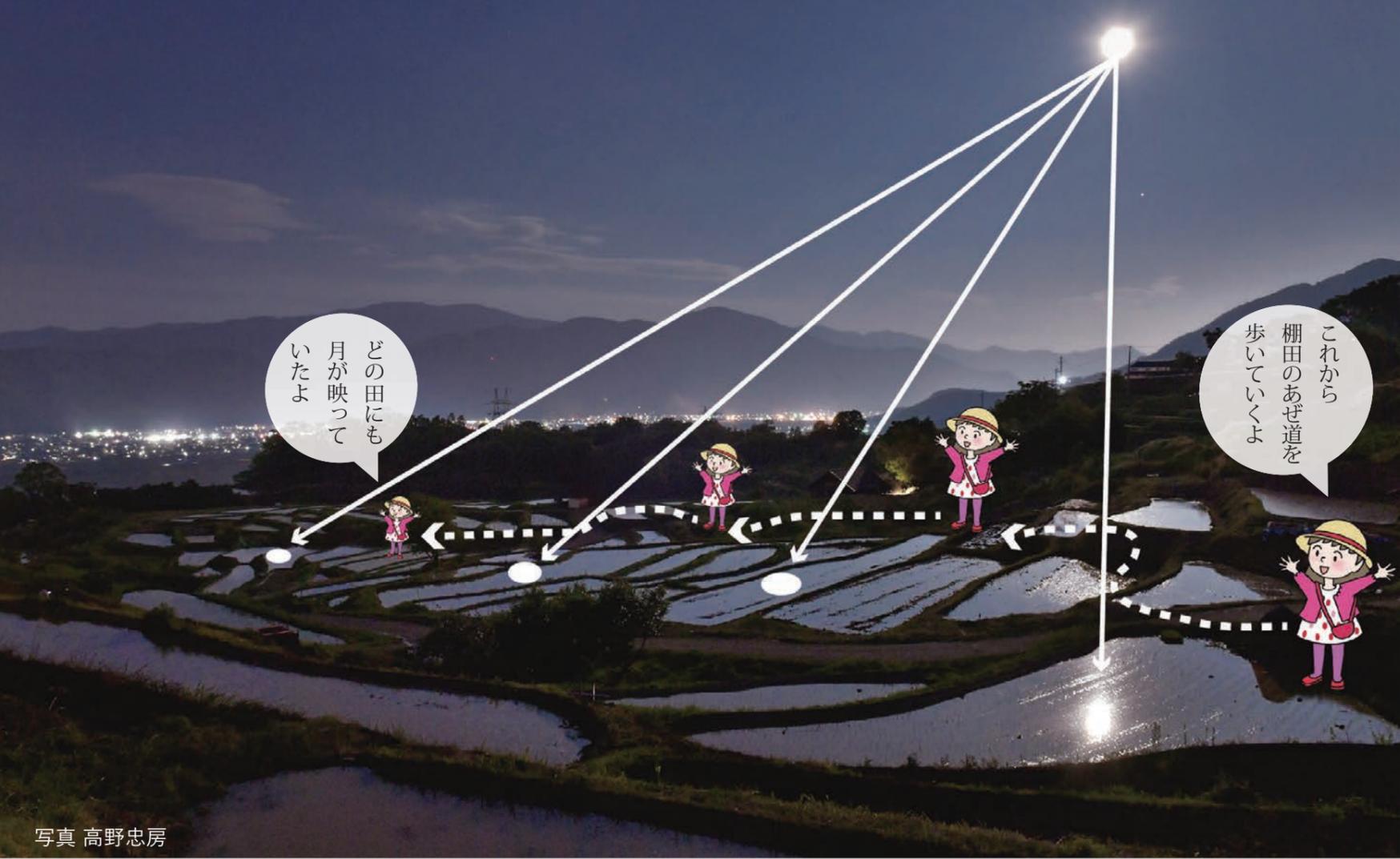


写真 高野忠房

「田毎の月」とは、どのような月のことをいうのでしょうか。この問いに対して、多くの人は「小さく区切られた田（棚田）の一つ一つ、すべての田の水面に月が映る光景」と答えるでしょう。なるほど、24ページに載っている歌川広重の浮世絵では、段々になった複数の田んぼに、一つ一つ月が描かれています。松尾芭蕉や与謝蕪村、正岡子規らの「田毎の月」を題材にした俳句からも、田毎の月の様子が浮かんできます。さらしなの里は、京の都や江戸からは、かなり距離がありました。交通の便が悪かった時代だったので、なおさら遠く感じたに違いありません。実際に「田毎の月」を見に訪れた人は、そう多くはないでしょうから、これらの浮世絵や俳句によって「田毎の月は、棚田一つ一つに映る月」というイメージが固まっていった可能性があります。

しかし、実際には、月は一つの田にしか見えません。それでは、「田毎の月」は、まったくのウソだったのでしょうか。次のような考え方はどうでしょう。月の大変美しい夜、あなたは棚田の細いあぜ道をゆっくり歩いています。あなたの前の一つの田の水面に月が映っています。もう少し歩いて前を眺めると、月も、先ほどの田とは違う田の水面に映ります。さらに、あぜ道を前に進んでいくと、月も次の田に映っています。月は、次々に田を移動しているのです。あなたは、多くの棚田が並ぶあぜ道を歩きながら眺めているため、あなたの見る月が映る田は、次々に移動していきます。そして、あなたが歩いて眺めてきた、すべての田に、月が映っていたような気持ちになるでしょう。「田毎の月」は、「同時に、すべての田んぼに映る月」という特別な月景色」と言えるようです。

な超常現象ではありません。月が輝く静かな夜、田んぼの水面に月が映った光景を見て、「美しい月景色を、ずっと見ていたい」と思う人々の、心の中に生まれた「特別な月景色」と言えるようです。

月が夜空をめぐる姿を感じながら、棚田に映る月をゆったりと見つめることが、心の中に、どの田にも美しい月が映っている「田毎の月」の景色を、作りだしたのではないのでしょうか。

「棚田姫」という優しいメロディーの歌があります



「棚田姫」



長楽寺の満月ライブでの吉川忠英さん（右）とさらしな棚田バンド



「棚田姫」のCDジャケット絵は越ちひろさん

西行法師、松尾芭蕉など、姨捨の棚田にまつわる有名人や田毎の月のことを、優しいメロディーの歌にした「棚田姫」という曲があります。シンガーソングライター・ギタリストの吉川忠英さんと、地元の作詞家や音楽グループ「さらしな棚田バンド」との、コラボレーションで誕生しました。棚田の一角にある、長楽寺での吉川さんらによる満月ライブコンサートで披露され、合唱曲に編曲されて、地域の小学校で歌い継がれています。QRコードから、「棚田姫」の曲と棚田の風景を楽しむことができます。

ぜひも
聞いてみたよ。
とっても
すてきな歌だよ



田毎に映る月に

かえるもびっくり!

楽しく美しい

童話があります



後藤樽根さん

「田ごとの月」というタイトルの童話があります。主人公はかえる。水を張った田にいる一匹のかえるは、自分の田に映る月が、一番きれいだと思っていましたが、どの田にも月が同じように美しく映っているのに気づきました。そして「お月さまはみんなのもの」「どの田もどの田もいい田んぼ」と歌い始めると……。仲間であることの大切さ、みんなのものを、みんなで守っていく大切さを感じさせるお話です。

作者は後藤樽根さん（1908〜1992）。大分県由布市（旧挾間町）に生まれ、大分師範学校を卒業し、地元の小学校の教師になりました。学生時代から童

話を書いたり、童謡を作詞したりしていました。また、月刊誌「童謡詩人」を創刊。全国から童謡作品の応募があり、後藤さんは全国に知られるようになりました。

戦後、後藤さんは「日本童話会」を設立し、優れた童話作家をたくさん育て、児童文学の発展に尽くしました。地元の大分県由布市では、後藤さんの功績を後世に伝えるため、「ならねっ子まつり」を開催しています。

全部の田んぼに
きれいな月が
映ってる。
だから
かえるたちは
仲がいいのかな



童画 たかおかひさえ

田ごとの月

作 後藤樽根

山に囲まれた小さな村に、小さな田んぼが、いくつもありました。

田んぼには、どの田んぼにも、かえるが住んでおりました。

夜になると、どの田んぼにも、お月さまや星が映りました。

だから、どの田んぼのかえるも、お月さまや星は、自分たちのものだと思っていました。

ある、月のきれいな夜でした。一つの田んぼに住んでいるかえるが、声をそろえて歌いました。

♪村じゅうで いちばんいい田んぼ この田んぼ 明るい月も げろつく げろろ

きれいな星も げろつく げろろ
みんな この田んぼに おりてくる
げろつく げろろ げこ げこ げ

すると、どうでしょう。どの田んぼのかえるも、みんな同じ歌を歌いだしたではありませんか。

「おや、みんな、まねをしているな」
一匹のかえるが、あぜにあがって 隣の田んぼをのぞいてみました。

すると、その田んぼにも、お月さまがきれいに映っています。

「おやおや、お月さまはひっこしなされたかな」
そう思って、自分の田んぼを見ると、そこにも映っています。

「おや、どの田んぼにも映っているぞ」
かえるがびっくりして、大声で叫んだので、村じゅうのたぐさんのかえるが、みんなあぜにあがってきました。そして、回りの田んぼを見回して、目をぱちくりさせました。

お月さまは、空にたった一つ。けれども、どの田んぼにも映っていました。

さっきのかえるが、歌いだしました。
♪お月さまは みんなのものだ
げろつく げろろ

きれいな星も みんなのものだ
げろつく げろろ

どの田んぼも どの田んぼも いい田んぼ
げろつく げろろ げこ げこ げ

すると、ほかのかえるたちも、声をそろえて歌いはじめました。どの田んぼのかえるたちも、みんな声をそろえて、歌いだしたので、小さな村の中が、たいそうにぎやかになりました。

「田毎の月」の美 高校生がダンスに

「田毎の月」のダンスがあることを知っていますか。女子体育と幼児教育の分野で活躍した戸倉ハルさん（1896〜1968）が創作した、集団ダンスです。戸倉さんは香川県に生まれ、東京女子高等師範学校（現お茶の水女子大学）を卒業。1964年の東京オリンピック開会式の集団演技も指導した人です。

「田毎の月ダンス」は、戸倉さんの好きな「水」をテーマにした

学校で踊られていた「田毎の月ダンス」大正時代の絵はがきです



作品で、訪れた姨捨の「田毎の月」を見て、「水に映る月」の美しさに感動して作ったそうです。「田毎の月ダンス」は、円や十字、渦巻きを次々と作り、隊形の美しさを表現して質が高く、後に戸倉さんが発表する集団ダンスの基礎になったといわれています。このダンスは、大学や高校で指導した戸倉さんの教え子によって、全国に広がり、現在も体育行事で踊る学校があります。

現在も「田毎の月ダンス」を踊っている学校の一つが、横浜市の横浜雙葉中学高等学校です。佐藤 互教頭先生が、その歴史などを文章にして寄せてくださり、ダンスの様子の写真も提供してくださりました。

ダンス「田毎の月」は1950年には、運動会で高校3年生が制服で踊っていたことが確認されています。

50年以上も長きにわたって大切に受け継がれてきたダンスです。10月に開催する運動会において、高校3年生が全員でダンス「田毎の月」を練習し、発表することは、本校生徒としての自覚を高め、近くに迫る卒業を意識し、6年間の学校生活を感謝する貴重な機会となっています。

また、在校生にとっても、卒業生と過ごした日々を思い起こす大切な時間となっています。

横浜雙葉中学高等学校教頭 佐藤 互



みんなの気持ちが一つになってるね。とても優雅なダンスなので高校生も大切に踊ってきたんだって



一度にたくさんの方々の月を見る 現代版「田毎の月」プロジェクトが地域と子どもたちの協力で行われています

「鏡を一方所に集めて角度を変えれば、並べた鏡に月が同時に見えるはず」―数学が得意な地域の方と屋代高校天文班の生徒た

並べた鏡に

同時に月を

ちが、2013年10月、「田毎の月」実現プロジェクト（正式名称は「千年の夢田毎の月」）に取り組みました。姪石苑の広場に、大きな鏡10枚を水田のように並べ、鏡の角度を調整しながら、一度にたくさんの方々の月を見ることに挑戦しました。

鏡台山から上った満月が、雲の間から時折り顔をのぞかせ、数枚の鏡に月が、同時に映る奇跡の瞬間が！。高校生はもちろん、見物客からも「月が5、6個見えた」「きれい」と喜びの声が上がりました。

ペットボトルを 発光させて



お米の収穫が終わった後も棚田の魅力を発信しようと、千曲市民有志と地元の小中学生が協力し、LEDライトによる「田毎の月」の表現に取り組んでいます（信州さらしな田毎の月プロジェクト）。

LEDライトは、小中学生自らが、太陽光パネルで発電する装置を、ペットボトルの中に組み立てたものです。田の真ん中に、白色のライトを置き、あぜ道沿いには別の色のライトを並べます。夜になると、棚田の形や姿が美しくライトアップされ、田毎の月を、同時にいくつも見るようになります。



「月の都」お立ち寄りスポット



発行：千曲市日本遺産推進協議会

〒387-8511 長野県千曲市杭瀬下2丁目1

事務局：千曲市文化観光スポーツ部観光課日本遺産推進係

制作：さらしなルネサンス

月の都千曲



令和5年度千曲市協働事業提案制度採択事業
(千曲市誕生20年記念事業)

<執筆>

月の都って? = 大谷善邦 (さらしなルネサンス会長、元共同通信記者)

姨捨の棚田って? = 塚原弘昭 (信州大学名誉教授=地震学)

田毎の月って? = 児玉淳子 (元更級小学校校長)

月の都コラム = 中村洋一 (清泉女学院短期大学教授=英語学)

月の都・姨捨の棚田・立ち寄りスポットのイラスト地図 = 高木真 (美術家)

