

知っていそうで実はよく知らない、、、そんな観光地を紹介するコーナーです！

長野県にある善光寺では、令和4年4月より、七年に一度の御開帳が行われます。

今回は、善光寺とその周辺の観光地について、紹介します！



中日庭儀大法要 画像提供：善光寺

■ 善光寺御開帳とは？



本堂と回向柱 画像提供：善光寺

善光寺の御本尊は絶対秘仏で、今まで誰も見たことがありません。

鎌倉時代に御本尊の身代わりとして、まったく同じ姿の前立本尊（まえだちほんぞん）が作られました。

普段は御宝庫に安置されている前立本尊を七年に一度本堂にお遷しし、お参りできるようにするのが、善光寺御開帳です。

御開帳期間中、回向柱（えこうばしら）が建立されます。

前立本尊の右手に結ばれた金糸はやがて五色の糸にかわり、善の綱という白い布となり、回向柱に結ばれています。

その回向柱に触れることで前立本尊とつながることとなり、功德が得られるといわれています。

■ 開催期間

令和4年4月3日（日）～6月29日（水） 88日間

■ 御開帳開催期間中の主な行事

・ 3月27日（日） 回向柱受入式

御開帳期間中、本堂の前に立つ回向柱が、松代から善光寺に寄進されます。

徳川幕府が松代藩主へ善光寺本堂の再建を命じたことから、善光寺と松代は300年も続く間柄です。

・ 4月1日（金） 回向柱建立式

木遣り歌が響く中、伝統の技法により、人の力だけで回向柱が建立されます。

・ 4月2日（土） 前立本尊御遷座敷

御開帳前日の午後、白装束の男たちが前立本尊の入った厨子を担ぎ、御宝庫から本堂へ運びます。

本堂では、一山住職が厨子を担いで、内々陣にお遷しします。

・ 4月3日（日） 開關大法要

御開帳初日のお朝事で、当日の朝6時に住職の手によって前立本尊の厨子が七年ぶりに開かれます。

午前10時から、各宗派の僧侶により開關大法要が行われます。

・ 4月23日（土）（浄土宗）・ 5月7日（土）（天台宗） 中日庭儀大法要

御開帳期間の最も重要な法要の一つ。

豪華な衣装をまとったお稚児さんを先頭に、一山住職の行列が前庭へと進み、回向柱の前で法要を執り行います。

・ 6月29日（水） 結願大法要

88日間の御開帳は、結願大法要によって終わります。

多くの参拝者が見守る中、御開帳の成満を告げる法要が営まれ、午後5時の夕座法要にて、前立本尊の厨子の扉が閉められます。

・ 6月30日（木） 前立本尊御還座

前立本尊が御宝庫にお還りになるための儀式です。

回向柱の前で法要が行われた後、白装束の男たちが担ぐ輿に前立本尊をのせて御宝庫へ向かい、扉が閉められて封印されます。

■善光寺はどんなお寺？



画像提供：善光寺

長野県長野市にある約 1400 年の歴史を誇る古刹で、「遠くとも一度は詣れ善光寺」と古くから人々に語り継がれてきました。

特定の宗派に属さない無宗派で、すべての人々を受け入れるお寺です。

女人禁制の時代にも、積極的に女性に門戸を開いてきました。

■善光寺に行ったら、ここは外せない！

●お戒壇巡り

本堂は、外陣、内陣、内々陣の3つのエリアに分かれています。

善光寺本堂の最奥、内々陣の右奥の階段を下りると、御本尊の真下を通る真っ暗な回廊に入ります。

約45mの回廊を進み、中ほどにある「極楽の錠前（じょうまえ）」に触れます。

この錠前は御本尊と結ばれており、触れることで極楽往生が約束されます。

●お朝事（おあさじ）

お朝事とは、善光寺すべての僧侶が出仕して行われる法要のことで、ずっと昔から365日欠かさず行われています。

善光寺は、本堂が日の出にあわせて開き、その1時間後からお朝事から始まります。

そのため、季節によって始まる時間もまちまちで、夏は5:30頃、冬は7:00頃です。

●山門の額

山門に掲げられた「善光寺」の額は有名ですが、実は動物が隠されているんです！

まず「鳩」。三文字の中に五羽五羽の鳩が隠されています。

もう一つは「牛」です。「善」の字が牛の顔に見えと言われ「牛にひかれて善光寺詣り」の信仰を表しています。

お詣りの際は、探してみてくださいね！

●日本忠霊殿

境内の一番北側、戊辰戦争から太平洋戦争に至る戦没者を祀る日本唯一の仏式による霊廟です。

忠霊殿の前にはブロンズ製の灯籠があり、柱の裏側には「寄進者 松下幸之助」とあります。

●御印分頂戴（ごいんもんちょうだい）

御印文とは、ご本尊と同じ閻浮檀金（えんぶだごん）で作られたとされる、善光寺の宝印です。

御印文を額に押しもらうと極楽浄土が約束されると言われています。

毎年1月7日から15日までの限定された期間のみ行われていますが、御開帳期間中は特別に御印文を頂戴することができます。

■善光寺までのアクセス

●車

上信越自動車道・長野 IC-----約 40 分-----善光寺駐車場

※周辺に数カ所有料駐車場がございます。予約はできません。

●電車

東京駅-----北陸新幹線・約 1 時間 30 分-----長野駅

長野駅から善光寺までの行き方

1. 長野駅より善光寺行のバスに乗り、善光寺大門バス停で下車。乗車時間約 15 分。善光寺大門バス停より本堂まで徒歩 5 分。
2. 長野駅より徒歩 30 分。

■旅にはかかせない！グルメ情報

●善光寺周辺のごグルメ

善光寺の門前に続く「仲見世通り」は、**グルメが充実しているんですよ！**

名物のおやきや、スイーツなど、食べ歩きしたくなるものばかりです。

他には、精進料理をいただける宿坊もありますので、貴重な体験をしたい方は是非！

●信州のごグルメ

信州と言えば、**そば**ですね！一般的に長野のそばを総称して、信州そばと呼ばれています。

そばは、昼夜の寒暖差が大きい高冷地での栽培が適しているため、条件がそろえば信州では良質なそばが育つそうです。

他にも、日本三大そばの一つとされる「戸隠そば」、そばの実の中心だけを使った「更科そば」、

すんき漬がたっぷり入った「すんきそば」など、**長野県内では 30 種類以上のそばが食べられます。**

そば以外にも、おやき、野沢菜、山賊焼き、ローメンなど、名物がたくさんありますよ！

■あわせて回りたい、おすすめ観光スポット

●北向観音



画像提供：別所温泉観光協会

上田市別所温泉にある厄除観音です。

善光寺は極楽浄土という来世へのご利益があり、北向観音は現世へのご利益がある、そして善光寺は南を向いており、北向観音は北を向いて向き合っているのであるから、片方だけでは片詣りといわれ、両方お詣りすることがいいと言われるようになりました。

境内にある愛染カツラは、縁結びの霊木として親しまれています。

●戸隠神社



画像提供：戸隠観光協会

2000年の歴史を誇る、日本屈指のパワースポット。善光寺と並び、一生に一度は行きたい場所です。

戸隠神社は五社からなり、杉並木で有名なのは「奥社」、戸隠神社の中心となるのが「中社」です。

五社全てを巡るには時間がかかるので注意が必要なので、スタッフにご相談ください。

長時間歩く箇所もありますので、動きやすい服装をおすすめします。

グルメで有名なのは、日本三大そばの一つ、戸隠そばですね。中社付近に人気のおそば屋さんが集まっています。

●小布施



小布施の名物と言えば栗！桜井甘精堂本店の純栗かのか、モンブランなどのスイーツは外せません！

葛飾北斎が晩年を過ごした地でもあります。

「北斎館」では北斎の迫力満点の作品を鑑賞することができ、「岩松院」というお寺では北斎は一年がかりで描いた「八方睨み鳳凰図」に魅了されます。

魅力あふれる街を散策してみてください。

●上田城址公園



画像提供：上田市マルチメディア情報センター

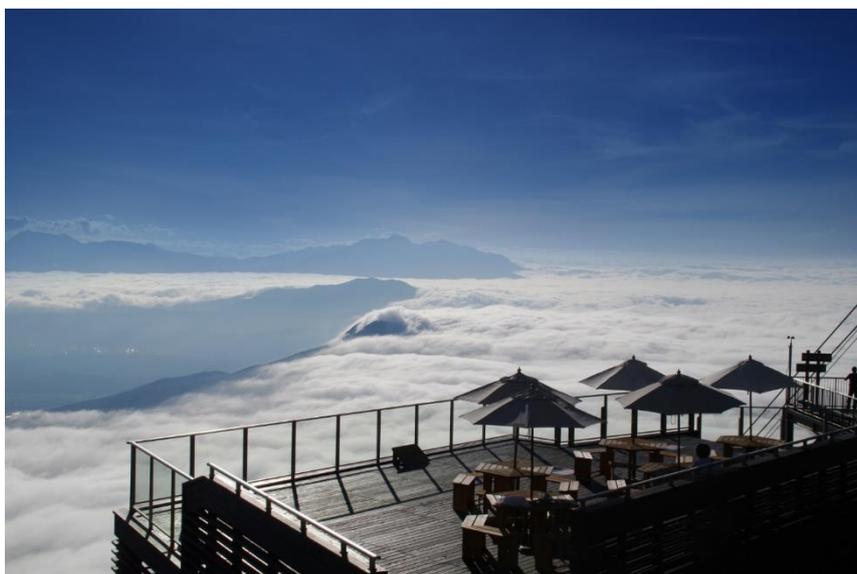
戦国時代の名将・真田幸村の父・昌幸が築いた上田城は、現在は上田城址公園となっており、桜の名所としても知られています。

上田城址公園から 10 分程歩いた場所ある、宿場町として栄えた北国街道柳町は、江戸時代の景観が残る情緒ある街並みです。

2007 年の NHK 大河ドラマ「風林火山」の舞台にもなった、上杉謙信と武田信玄が 5 回に及ぶ長き戦が繰り広げた舞台「川中島古戦場史跡公園」は、

長野駅善光寺口からバスで 20 分程です。歴史がお好きな方におすすめエリアです！

●竜王マウンテンパーク SORA terrace



画像提供：竜王マウンテンパーク

標高 1,770m の竜王マウンテンパークに設置された絶景テラス。

気象条件が合えば雲海が広がり、幻想的な世界が見られます。

特におすすめなのが、夕方。雲海に沈む夕陽が見られ、ここだからこそ楽しめる絶景です！

カフェもあるので、雲の動きを見ながらゆったり過ごし、日頃の疲れを癒してみたいはいかがでしょうか？

■ 宿泊するのはどこがおすすめ？

・長野駅近辺

御開帳の期間は混雑が予想されるので、長野駅近辺に宿泊し、午前中に善光寺にお詣りすることをおすすめします。

長野駅より善光寺までバスで約 10 分、徒歩で 30 分程。駅近辺に宿泊すれば、荷物の心配をすることなく観光できるので、快適です！

・渋温泉

長野駅より湯田中駅まで特急電車で約 50 分。長野駅より渋温泉まで車で約 1 時間。

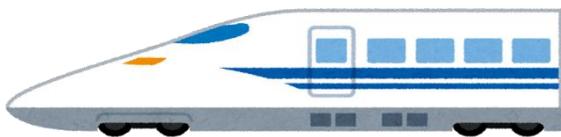
湯田中温泉郷にある温泉です。石畳が敷かれた道沿いに、ノスタルジックな木造建築の老舗旅館やおみやげ屋などが立ち並びます。

「千と千尋の神隠し」のモデルとなったとされる、情緒ある旅館が有名ですね。浴衣姿で温泉街の散策はいかがでしょうか？

■とある総武観光スタッフの、旅の様子をご紹介！

1 日目

★東京駅 9:04 発の北陸新幹線あさま 605 号に乗車。2 日間楽しむぞ～！



★長野駅 10:38 到着。今日は戸隠神社へ行くよ！バスに一時間程乗車し、戸隠神社へ向かおう。

★12:30 頃戸隠神社中社付近に到着。本当は五社巡りたいけど、今回は中社と奥社を参拝しよう。

さすが日本屈指のパワースポットだけあって、ものすごくパワーを感じるな。



昼食は、日本三大そばの「戸隠そば」を食べると決めていたんだ。そば屋は中社付近に多いみたいだな。

帰りのバスは 15:20 頃だから、時間に気をつけなきゃ。



★バスで長野駅に 16:30 頃到着。今日は長野駅近くのホテルに宿泊するんだ。夕食は外に出て、信州グルメ楽しもう！

2 日目

★今日は朝早く起きて、混雑する前に善光寺へお詣り。ホテルを 7:00 頃出発して歩いて向かおう。30 分くらいかな♪



★7:30 頃善光寺に到着。山門の額に隠された、5 羽の鳩と牛を見つけた！

それにしても、七年に一度のご開帳という特別な時期に来られて感慨深いな。

回向柱に触れて、ご利益をいただき、前立本尊も参拝しよう。他にもお戒壇巡りや、御朱印をいただきたいな。

★お詣りを終え、中央通から仲見世通にさしかかると、お店が立ち並んでいる。

長野名物おやき、信州みそを使ったソフトクリーム、信州産りんごを使ったアップルパイなど、おいしいそうな物がたくさんあるな。

お腹が空いたから、立ち寄ってみよう！

★バスに乗車し、約 10 分で長野駅に到着。長野駅 11:33 発の長野電鉄特急に乗車して小布施へ行こう！

★小布施駅 11:58 到着。北斎館で葛飾北斎が描いた絵を鑑賞したら街を散策しよう。

小布施は栗の名産地だから、栗スイーツも食べようっと♪帰りは小布施駅 15:55 発の特急に乗るよ。



★長野駅 16:19 到着。買い忘れたものはないかな？長野駅 17:09 発の北陸新幹線あさま 628 号に乗車し、東京駅 18:52 到着。

充実した、楽しい 2 日間だったな！！

【千葉発】善光寺近くの宿坊に宿泊でき、お朝事も体験できるツアーもご紹介できます。

善光寺にお詣りの際は、総武観光トラベルにご相談ください！！