

# 山歩ガイド

## 信州中野四峰を制覇しよう!



### 日帰り山歩を楽しむためのキホン

#### 帽子

急な雨、紫外線、落下物などから頭を保護してくれます。熱中症のリスクもあるので、帽子を被るようにしましょう。

#### 手袋

防寒や日焼け以外に、やぶや岩場の移動時に手を守ります。夏でも軍手のようなものでOKですので、必ず用意しましょう。

#### 衣類

肌着は吸水拡散性に優れたTシャツを基本に。気温の変化に対応できるよう重ね着の準備もしておきましょう。

#### 登山靴

足首周りの高さで大きく3種類に分けられます。  
○ハイカット／荷物の重いテント泊登山や高低差の大きい登山向き  
○ミッドカット／日帰りの低山や荷物の少ない小屋泊登山向き  
○ローカット／比較的平坦なコースの低山ハイキング向き

※環境保全のため、ごみは必ず持ち帰りましょう

#### リュックサック

容量は必要な装備(飲み物、食料のほかに、着替えや雨具など)の量に合わせて。日帰り登山なら20〜30リットルが目安です。また、自分の体に合った背負い心地の良いものを選びましょう。

#### クマ対策

鈴やラジオなど音の出るものを必ず携帯しましょう。音を鳴らして人間の存在に気付かせることが大切です。

#### そのほか…

水筒、タオル、応急処置セット、日焼け止め、非常食、ゴミ袋、地図、スマートフォン、ボール(ストック)など、いざという時のために必要なものを持っていくと安心です。

#### 温泉

下山後に立ち寄る温泉は格別です。入浴セットを用意するなど、必要に応じて追加しましょう。

# 信州なかの山歩マップ

登山

トレッキング

### 斑尾山

●信州百名山  
●北信五岳  
●日本三百名山

アクセス 豊田飯山I.Cから車で約15分。「まだらおの湯」横に登山口あり。

標高1381m 詳細マップは裏面

「北信五岳」のひとつとしても知られている、新潟との県境にまたがる雄大な山。「まだらおの湯」登山口からは約3.2キロの登山ルートです。北信五岳の中ではもっとも低い山ですが、妙高山・黒姫山・戸隠山・飯綱山の高峰と並んでそびえる姿は美しく、眺めてよし・登ってよしの山です。山頂から約300メートル西に位置する大明神岳は、斑尾山の西側に張り出したピークで、展望の良さで知られています。ここからは野尻湖、黒姫山、飯綱山、妙高山などを一望でき、天候が良ければその奥に北アルプスも望めます。

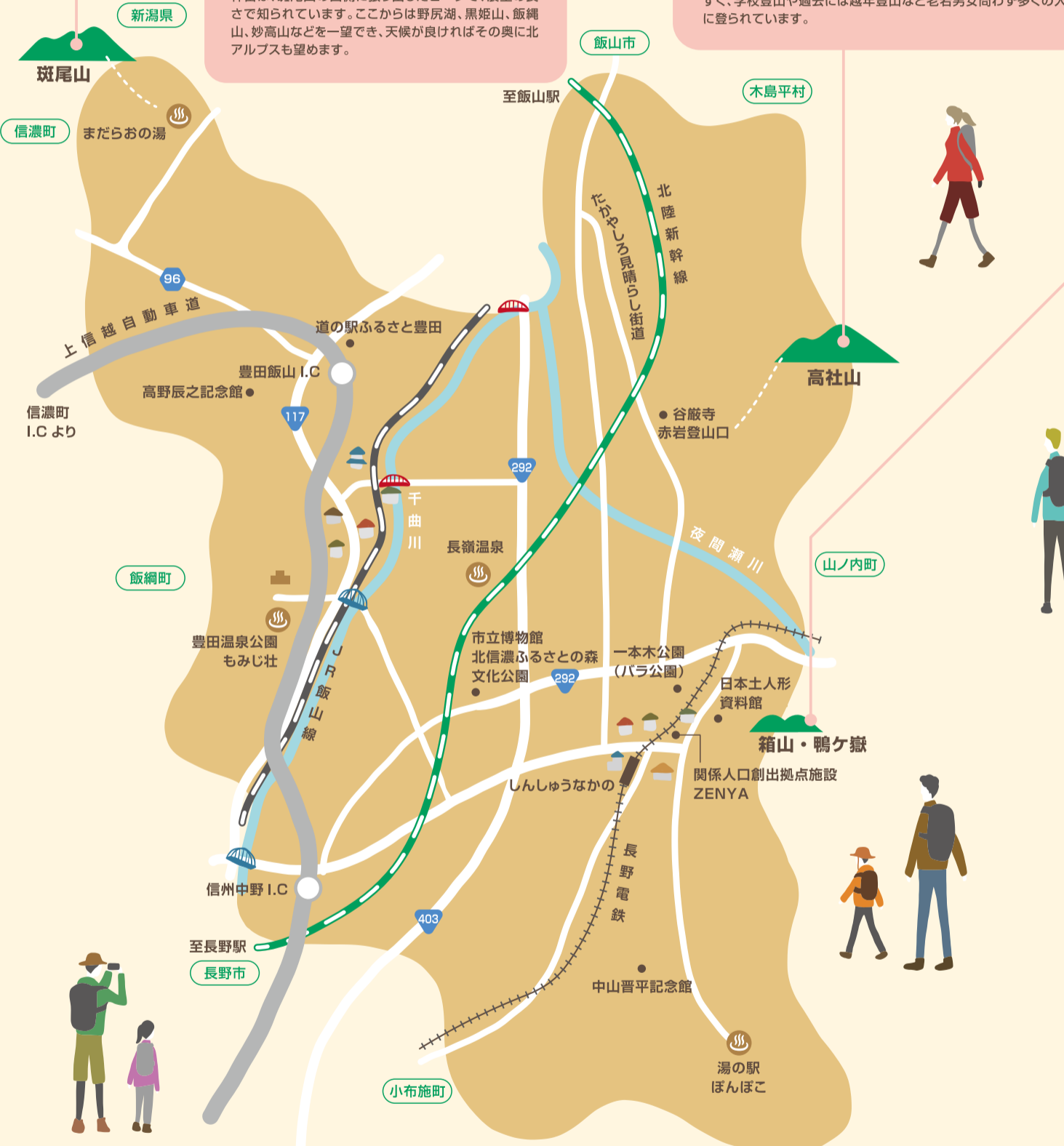
### 高社山

●信州百名山  
●日本百低山

アクセス 信州中野I.Cから車で約20分。「谷蔵寺」横に登山口あり。

標高1351m 詳細マップは裏面

地元では「たかやしろ」「高井富士」とも呼ばれ親しまれている中野市のシンボリックな山。中野市・山ノ内町・木島平村の境界に位置する高社山には四つの登山ルートがあります。中野市からの登山口「赤岩ルート」は長めのルートですが、途中には石仏や岩室などのスポットがあり、さまざまな植物とも出会え、飽きることなく登山を楽しめるルートです。また、独立峰ゆえ、山頂では開放感あふれる360°の大パノラマビューも楽しめます。登山初心者も挑戦しやすく、学校登山や遠足には越年登山など若者男女問わず多くの人に登られています。



### 湯の駅 ぼんぼこ

善光寺平・北信五岳を一望できる自慢の露天風呂に加え、サウナも完備した、自然豊かな山々に囲まれた日帰り温泉施設。本格ロングテラスやトレイラーハウスの宿泊も楽しめる。

☎ 0269-23-2696  
営業 10時〜21時  
休 祝日を除く木曜日  
料 大人 平日600円・休日700円、小学生 平日350円・休日450円

### 日本土人形資料館

郷土玩具「中野土人形」をはじめ、全国の土人形を収蔵・展示。土人形絵付け体験も人気。願いを叶えてくれる土人形「月の兔」も好評発売中。

☎ 0269-26-0730  
営業 9時〜17時(12月〜2月は10時〜16時)  
休 休 木曜日、12月29日〜1月3日  
料 一般300円・高校生以下150円

### 一本木公園(バラ公園)

初夏には850種3000株のバラが咲き競い、優雅な香りに包まれます。毎年6月には「信州なかのバラまつり」が開催されます。

☎ 0269-23-4780

### まだらおの湯

斑尾高原の緑に抱かれた日帰り温泉施設。宿泊は併設のキャンプ場やキャビンハウスをご利用ください。

☎ 0269-38-3000  
営業 10時〜21時  
休 火曜日(祝日の場合は営業)  
料 大人800円・小学生400円

### 道の駅 ふるさと豊田

豊田飯山I.Cを降りて1分。地元農家による新鮮な野菜や果物の直売や、地元素材を使った手作りの特産品などが人気。食堂では手打ちそばも味わえます。

☎ 0269-38-2277  
営業 9時〜18時30分(冬季〜18時)  
休 無休  
【食堂】10時〜15時(祝日を除く水曜日休)  
【農産物直売所】7時30分〜18時(冬季は8時30分〜17時)

### 高野辰之記念館

誰もが口ずさめる唱歌「故郷」「露月夜」「春の小川」などを作詞した国文学者・高野辰之の記念館。

☎ 0269-38-3070  
営業 9時〜17時(12月は9時30分〜16時)  
休 祝日を除く火曜日・年末年始  
料 一般300円・高校生以下150円(未就学児無料)

### 豊田温泉公園 もみじ荘

志賀高原の山並みを一望し、眼下に千曲川を見下ろす日帰り温泉施設。

☎ 0269-38-3030  
営業 10時〜21時  
休 祝日を除く水曜日  
料 大人(中学生以上)550円・小学生300円

### 長嶺温泉

西に北信五岳、東に高社山を望める、のどかな田園風景の中にある日帰り入浴と宿泊がでける天然温泉施設。

☎ 0269-26-1010  
営業 13時〜22時  
休 無休  
料 大人(中学生以上)500円・小学生250円

### 中山晋平記念館

「シャボン玉」「東京音頭」など数多くの童謡や流行歌を手がけた作曲家・中山晋平の記念館。

☎ 0269-22-7050  
営業 9時〜17時(12月〜2月は9時30分〜16時)  
休 祝日を除く木曜日・年末年始  
料 一般300円・高校生以下150円(未就学児無料)

### 関係人口創出拠点施設 ZENYA

中心街の古民家を改修した、交流スペース、カフェ(コワーキング可)、レンタルオフィス、期間限定ショップなどを複合的に併せ持つゲストハウス。

☎ 0269-54-0526

## 信州中野四峰

しんしゅうなかのしほう

信州中野四峰とは、長野県中野市に所在する 高社山・斑尾山・箱山・鴨ヶ嶽の四つの山の総称です。それぞれの山からは雄大な自然はもちろん、中野市の街並みや広がる田園風景を一望でき、四季折々に移ろう大自然の美しさを満喫しながら山々を巡ることができます。「登山をもっと気軽に、もっと快適に楽しみたい」という方にもぴったり。中野市には多くの温泉があり、登山後にゆったりと疲れを癒やすことができます。山を歩いた自分へのご褒美に、温泉でリフレッシュする“ご褒美登山”を楽しんでみませんか。

### 箱山・鴨ヶ嶽

アクセス 信州中野I.Cより車で約15分。箱山・標高695m / 鴨ヶ嶽標高688m

詳細マップは裏面

郷土に愛される二つの里山「箱山」と「鴨ヶ嶽」。市街地からも近く、軽い気分でトレッキングを楽しめます。里山の自然を楽しみながら、多くの史跡とともに郷土の歴史を探索できます。

## 山に入るときはクマに注意してください

長野県の山にはツキノワグマが生息しています。ツキノワグマとの不意の遭遇による被害を防ぐために、山に入る場合には次のことに十分気をつけてください。

音の出る物を持って、周囲に十分注意して行動してください。山に入るときは鈴など、音の出る物を持って入りましょう。なお、人もクマもきのこ探りやえさ探しに夢中になって注意が散漫になってしまう可能性があります。周囲に十分に注意して行動してください。また、複数で入山するなど、緊急時の連絡手段を確認してください。

子連れのクマに注意してください。子連れの母グマは非常に神経質です。絶対に近づいてはいけません。子グマだけがいる場合でも、近くには母グマがいる可能性があります。絶対に近づいてはいけません。

生ゴミなどを放置しないようにしてください。生ゴミなどもクマを呼び寄せてしまいます。生ゴミに餌付いたクマは人を怖がらなくなり、大変危険です。生ゴミは適切に処理してください。なお、餌付け行為は絶対しないでください。

そのほか、クマに対する注意については、長野県ホームページ「ツキノワグマによる人身被害を防ぐために」もご覧ください。



# 高社山

1351m

山頂までの所要時間 約3時間30分



## 高社山山頂

展望テラス

東峰

約3時間30分

西峰・御岳社

なぎなた岩

大黒岩

薬師岳

高社神社奥社・岩室

クサリ場

7mの岩場をクサリを掴んで登ります。

八幡神

ここまで3時間

虚空蔵菩薩

ビューポイント

天狗岩

クマ出没注意!  
クマよけに音の出るものを身につけてね。

土人形「月の兔」

持っている最要の人に巡り逢えるといわれるオリジナル土人形。日本土人形資料館で販売しています。  
●日本土人形資料館 / TEL.0269-26-0730

あみたによらい 阿弥陀如来  
だいにちによらい 大日如来  
あしやくによらい 阿闍如来

銅結場



高社山西峰、遠くには横手山や笠岳の眺望が楽しめます。

ここまで2時間

勢至菩薩

三本松

# 信州中野四峰

天狗の飛び石



天狗の足型が残っている!?!と言われる飛び石。

クマよけ電気柵

ゲートを外して通り、通った後は必ずゲートを戻しましょう。

ここまで1時間

薬師如来

普賢菩薩

地藏菩薩

高社山登山道十三の石仏  
登り始めると、地元有志により修復・復元された、かつて高社山登山道の道しるべとして立てられていた数々の石仏が登山者を迎えてくれます。

文殊菩薩

釈迦如来

不動明王

登山口

谷蔵寺

高社神社中社

# 箱山

695m

箱山トレッキング

栗和田登山口▶箱山山頂(930m)約25分  
箱山トンネル登山口▶箱山山頂(960m)約20分

信州サンセットポイント

東山公園周辺から眺める北信五岳の夕暮れ。「信州のサンセットポイント100選」認定スポットです。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

# 斑尾山

1381m

山頂までの所要時間 約1時間



## 斑尾山山頂

約60分

木の階段

ここまで30分

頂上まで1.5km

キャビンハウス

キャンプ場

登山口



マレットゴルフ場

まだらおの湯

至斑尾高原

至豊田飯山I.C

まだらおの湯手前を左に曲がると登山口があります。

※駐車場は無料ですが、ご利用の際はまだらおの湯フロントへ一声かけてください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

688m

鴨ヶ嶽トレッキング

登山口▶七面山▶鴨ヶ嶽山頂(1056m)約30分  
鴨ヶ嶽山頂▶林道南線▶日本土人形資料館(2547m)約45分

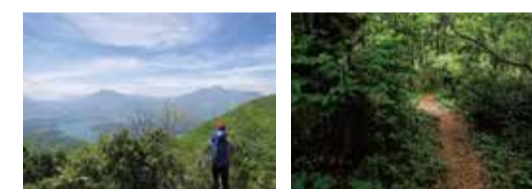
巡り逢いの巨石

大切な人との巡り逢いを叶えてくれる土人形「月の兔」の形を模した、自然石。巨石に触れると最愛の人に巡り逢える…。



# 信越トレイル

長野・新潟の県境に延びる関田(せきだ)山脈のほぼ尾根沿いを縦走する、全長110kmに及ぶ国内屈指のロングトレイル(長距離自然道)。斑尾山頂は信越トレイル南の出発地点。



野生の動物を見かけたら、驚かさずそっとあいてね。



十三薬師

山頂には、薬師如来を祭った石の祠があり、中に13体の石仏が入っています。石仏は祠から出すことができますが、一旦出してしまおうと最後の1体だけ取ることが難しく、出したまま下山すると、過日には自然と取まっているとの伝説があります。また、この像を出し入れすると雨が降るとの言われも!

