

# 山歩ガイド



## 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

防寒や日よけ以外に、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に重ね着の準備もおきましょう。

### 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  
○ミドルカット／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

### 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)の量に合わせましょう。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にしましょう。

### 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。

### その他...

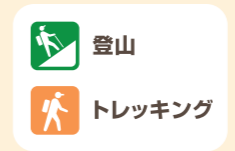
水筒、タオル、応急処置セット、日焼け止め、非常食、ゴミ袋、地図、スマートフォン、ボール(ストック)など、いざという時のために必要なものを持っていくと安心です。

### 温泉

下山後に立ち寄り温泉は格別です。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。

※環境保全のため、ごみは必ず持ち帰りましょう

# 信州なかの山歩マップ



### 斑尾高原体験交流施設 まだらおの湯

斑尾高原の縁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 10時〜21時  
休 火曜日(祝日の場合は営業)  
料 大人(中学生以上)450円・小学生200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 9時〜18時30分(冬季〜18時)  
休 無休  
【食堂】10時〜17時30分(ラストオーダー17時)  
【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 9時〜17時(12月〜2月は9時30分〜16時)  
休 12月〜3月の祝日を除く月曜日、12月29日〜1月3日  
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 10時〜21時  
休 水曜日(祝日の場合は営業)  
料 大人(中学生以上)450円・小学生200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きる天然温泉施設。

☎ 0269-26-1010  
営 10時〜22時  
休 無休  
料 大人(中学生以上)400円・小学生250円

### 信州中野観光センター

中野市はもちろん、北信州の観光情報も豊富な観光案内所。地元の特産品も販売しています。

☎ 0269-23-5581  
営 9時〜18時  
休 無休

### 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 9時〜17時(12月〜2月は9時30分〜16時)  
休 12月〜3月の祝日を除く月曜日、12月29日〜1月3日  
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、コワーキングスペース、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。

☎ 0269-38-0518

### 斑尾山

まだらおやま

☎ 0269-38-3000  
営 10時〜21時  
休 火曜日(祝日の場合は営業)  
料 大人(中学生以上)450円・小学生200円

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1381.8m 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。天候に恵まれれば山頂から遠く日本海を眺望することができます。中野市出身の国文学者・高野辰之が作詞した唱歌「故郷」の「うさぎ追いかの山」の「かの山」は斑尾山であるとされています。

### 高社山

こうしゃさん

☎ 0269-23-4780  
営 9時〜17時(12月〜2月は10時〜16時)  
休 木曜日、12月29日〜1月3日  
料 一般300円・高校生以下150円

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1351.5m 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合い、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、学校登山や過去には越年登山など老若男女問わず多くの人に登られています。



## SEA TO SUMMIT

シートゥーサミット  
千曲川・高社山大会

自分の力のみで水辺(カヤック)〜里(自転車)〜山頂(登山)へと進む中で、自然の循環を体感して、かけがえのない自然について考えようという、単にアウトドアスポーツを楽しむだけでなく、地域の自然や文化などの魅力を丸ごと楽しむ環境スポーツイベント。中野市・飯山市・木島平村が舞台となる「千曲川・高社山大会」では、全国から訪れる参加者が、日本最長河川の千曲川から地域のシンボルである高社山の山頂を目指します。

### 東山森林空間

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里山の歴史を探访できます。

### 晋平の里 間山温泉公園 森林空間

580〜780m

アクセス 信州中野I.C.より車で約25分。

中野市街地より南東に位置する「建応の森」と「ぼんぼこ杉の森」からなる豊かな自然を満喫できる森林空間。間伐、枝打ちなどの手入れが行われているスギの植林地帯で、森林遊歩道周辺にはツツジやアジサイ、ナナカマドなどが植樹され、花や実が楽しめます。



### 晋平の里 間山温泉公園 ぼんぼこの湯

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。宿泊は併設のキャンプ場やログコテージをご利用ください。

☎ 0269-23-2686  
営 10時〜21時  
休 木曜日(祝日の場合は営業)  
料 大人(中学生以上)450円・小学生200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 9時〜17時(12月〜2月は10時〜16時)  
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

# 高社山

1351.5m

山頂までの所要時間 約3時間30分



展望テラス

約3時間30分

西峰・御岳社

なぎなた岩



大黒岩

高社神社奥社・岩室

薬師岩

クサリ場

7mの岩場をクサリを掴んで登ります。

内部にはヒカリゴケが自生。月の兔に願いを込めて、岩(願)室の依り代に奉納してみましよう。

土人形「月の兔」

持っている最愛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

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。

ビューポイント

ここまで2時間

勢至菩薩

三本松

擬木の階段



高社山西峰、遠くには横手山や笠岳の眺望が楽しめます。

あみだにやらい

だいにちにやらい

あしづくにやらい

阿弥陀如来

大日如来

阿闍如来

どよほ

桐結場

天狗の飛び石



天狗の足型が残っている!?!と云われる飛び石。

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。

谷蔵寺には登山者用トイレはありませんので、駐車場から下った高社神社中社の向かい側の公共トイレをご利用ください。

やくしにやらい

薬師如来

ここまで1時間

普賢菩薩

地蔵菩薩

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。

もんしほさつ

文殊菩薩

しゃくにやらい

釈迦如来

あどろみよるおつ

不動明王

登山口

ここんし

谷蔵寺

高社神社中社

# 箱山

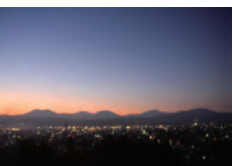
695m

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。

# 東山森林空間



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という土人形「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…。



# 斑尾山

1381.8m

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

至浦井(そばの里)

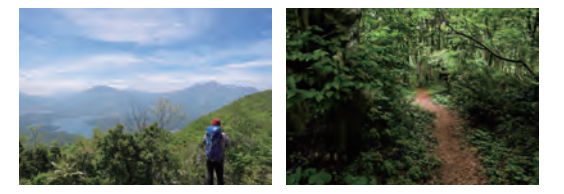
至飯山市

野生の動物を見かけたら、驚かさなくていいよ。



# 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80km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。



キャビンハウス

マレットゴルフ場

至斑尾高原

キャンプ場

大池

登山口

まだらおの湯

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

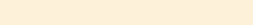
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

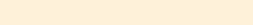
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

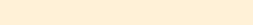
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

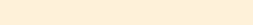
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

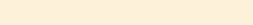
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

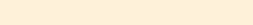
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

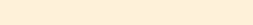
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

箱山山頂

鴨ヶ嶽山頂

鴨ヶ嶽城跡

鎌ヶ嶽城跡

# 鴨ヶ嶽

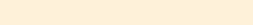
688m

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という土人形「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…。



登山口(栗和田)

※駐車場はありませんのでご注意ください。

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

</