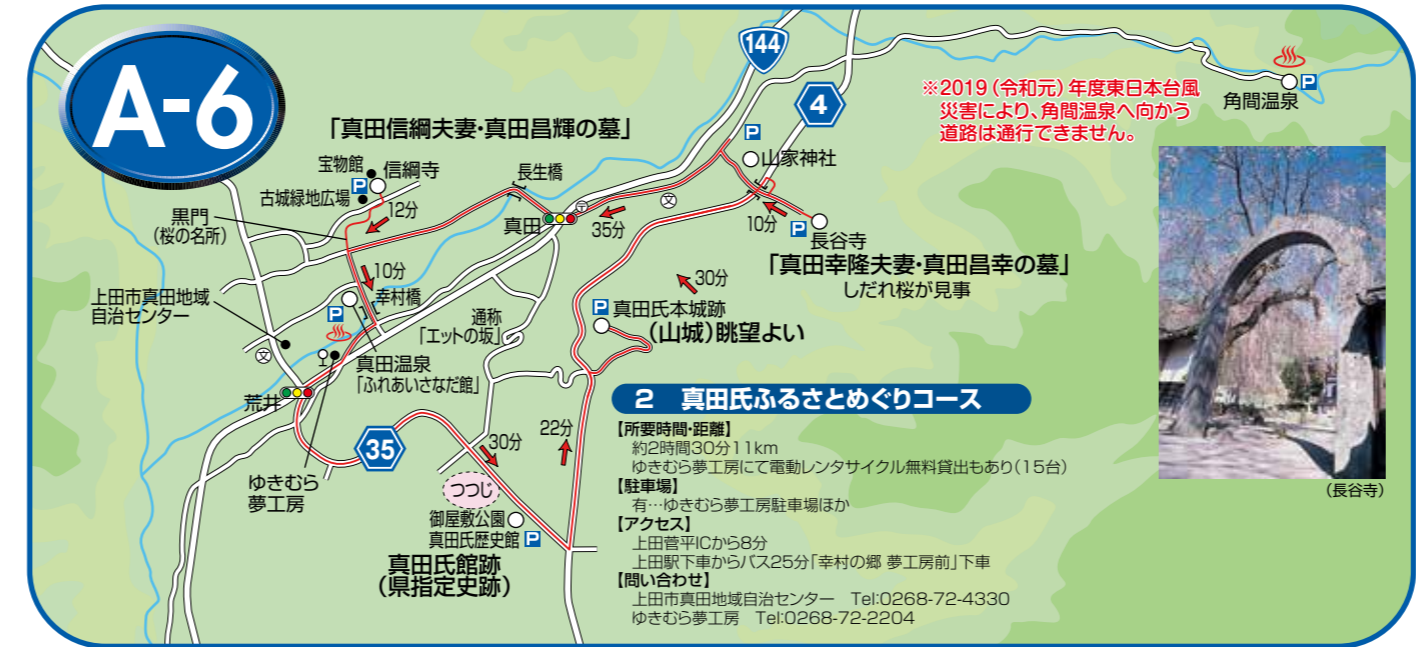


7 砥石・米山城 (象山街道-砥石城自然散策コース)

※季節ごとにさまざまな植物野草を楽しむ。
※樹木には名前の札が。
【所要時間】 一周約2時間
【駐車場】 有…金剛寺公民館 普通車5台
【アクセス】 上田管平ICから5分
上田駅からタクシーで25分
上田駅からバス20分「伊勢山」バス停下車
【問い合わせ】 上田市観光課 Tel:0268-23-5408



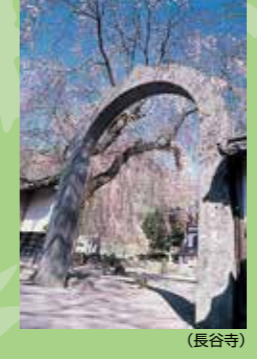
〈ふるさと農道から入った登山道入口〉



A-6

2 真田氏ふるさとめぐりコース

【所要時間-距離】 約2時間30分 11km
ゆきむら夢工房にて電動レンタサイクル無料貸出もあり(15分)
【駐車場】 有…ゆきむら夢工房駐車場ほか
【アクセス】 上田管平ICから8分
上田駅からバス(バス25分「幸村の郷 夢工房」前)下車
【問い合わせ】 上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330
ゆきむら夢工房 Tel:0268-72-2204



(長谷寺)



A-8

6 田中駅海野宿散策コース

【所要時間】約2時間10分
(参考)田中駅→白鳥神社 20分
海野宿→足穂神社 30分
足穂神社→中曽根親王塚古墳 10分
中曽根親王塚古墳→興善寺 20分
興善寺→白鳥神社 20分
白鳥神社→田中駅 30分
【駐車場】海野宿駐車場ほか
【アクセス】田中駅からタクシー5分、レンタサイクル2分
【問い合わせ】東海市観光情報ステーション Tel:0268-62-7701



海野宿

※2019(令和元)年度東日本台風災害により、一部通行止めとなっています。詳細はお問い合わせください。



A-7

8 烏帽子岳 (2,066m)

【所要時間】 湯の丸高原地蔵峠-登山口より山頂まで100分
【駐車場】 有…湯の丸高原地蔵峠駐車場(無料) 普通車150台・大型50台
【アクセス】 東部湯の丸ICから20分
上田駅-佐久平駅からタクシー-60分
田中駅よりタクシー-30分-滋野駅からタクシー-25分
【問い合わせ】 東部市役所商工観光課 Tel:0268-64-5895

4 白彦湿原散策コース

9 湯ノ丸山 (2,101m)

【所要時間】 地蔵峠登山口 第一ゲレンデ横よりツツジ平をへて山頂まで80分
【駐車場】 有…湯の丸高原地蔵峠駐車場(無料) 普通車150台・大型50台
【アクセス】 東部湯の丸ICから20分
上田駅-佐久平駅からタクシー-60分
田中駅よりタクシー-30分-滋野駅からタクシー-25分
【問い合わせ】 東部市役所商工観光課 Tel:0268-64-5895

2 地蔵峠湯道・百体観音巡りコース

巨木百選 シナノキ 弘法大師のさかさ杖 百体観音・50番観音



10 三方ヶ峰 (2,040m) 見晴岳 (2,095m)

【所要時間】 2時間
池の平駐車場(5月~10月普通車600円、中型車2,500円 大型車3,500円)普通車100台・大型30台
【アクセス】 ●湯の丸高原-池の平駐車場-登山口まで 東部湯の丸ICから40分
上田駅-佐久平駅からタクシー-1時間15分
田中駅よりタクシー-45分-滋野駅からタクシー-40分
●小諸市からの池の平駐車場-登山口まで 小諸ICから50分
佐久平駅からタクシー-1時間15分
小諸駅からタクシー-55分
※湯の丸高峰林道開通期間 4月下旬から11月中旬
期間は気象条件により変動する場合があります。
【問い合わせ】 東部市役所商工観光課 Tel:0268-64-5895

11 西麓ノ登山(2,212m) 東麓ノ登山(2,228m) 水ノ塔山(2,202m)

【所要時間】 ●西麓ノ登山~東麓ノ登山コース 1時間40分(池の平駐車場登山口への往復)
●水ノ塔山への縦走コース 1時間40分(小諸市高峰温泉登山口へ下山した場合)
●水ノ塔山への縦走コース 2時間30分(池の平駐車場登山口への往復)
【駐車場】 池の平駐車場(5月~10月普通車600円、中型車2,500円 大型車3,500円)普通車100台・大型30台
【アクセス】 ●湯の丸高原-池の平駐車場-登山口まで 東部湯の丸ICから40分
上田駅-佐久平駅からタクシー-1時間15分
田中駅よりタクシー-45分-滋野駅からタクシー-40分
●小諸市からの池の平駐車場-登山口まで 小諸ICから50分
佐久平駅からタクシー-1時間15分
小諸駅からタクシー-55分
※湯の丸高峰林道開通期間 4月下旬~11月中旬
期間は気象条件により変動する場合があります。
【問い合わせ】 東部市役所商工観光課 Tel:0268-64-5895



(西麓ノ登山・東麓ノ登山)



(水ノ塔山)



(池の平湿原)

2021-2022

信州 上田地域 トレッキングマップ

TREKKING MAP

トレッキングゾーン A

千曲川 右岸地域

信州上田地域トレッキングマップ Vol.2

上田地域を千曲川で分け、右岸(北東)地域のコースを紹介しています。このエリアは、日本100名山のひとつである四阿山(菅平高原)をはじめとする2,000mを超える山々や地域の人に親しまれている里山などの山々がラインナップされています。本格的な登山を楽しみたい方、気軽に山を楽しみたい方、幅広い人たちに楽しめるエリアとなっています。

★コースなどに対する問い合わせ先

発行:上田地域広域連合
〒386-0404 長野県上田市上丸子1612
Tel:0268-43-8818 Fax:0268-42-6740

- 上田市役所 観光課 Tel:0268-23-5408
- 上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330
- 上田市丸子地域自治センター Tel:0268-42-1048
- 上田市武石地域自治センター Tel:0268-85-2828
- 菅平高原観光協会 Tel:0268-74-2003
- 東部市役所 商工観光課 Tel:0268-64-5895
- 青木村役場 商工観光移住課 Tel:0268-49-0111
- 長和町役場 Tel:0268-68-3111
- 信州長和町観光協会 Tel:0268-68-0006
- 坂城町役場 商工観光課 Tel:0268-82-3111
- 観光ナビ <http://www.ueda-trenavi.jp/>
- トレッキングマップ <http://www.ueda-trenavi.jp/trekking/pdf-map.html>

楽しい登山&トレッキングワンポイントアドバイス

★歩き方のポイント

- 登り場合は、足を振り子のように前に出し、歩幅は短めにする。
- 下り場合は、膝でクッションをかけるようにして、一定のリズムを保つ。靴は毛は登りよりきつめに締め、歩幅は狭める。
- いつも同じ調子を維持するように心がける。
- 足の裏は全面的に使って地面にフラットに置き、やむを得ないときのみつま先等を使う。

★安全登山の心がけ

- 登山計画はゆとりをもって、避難コースや予備日を検討してつくりましょう。
- また、コースによっては登山計画書の届け出が長野県登山安全条例で義務付けられています。(条例については<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/tozanjorei/tozanjorei.html>)
- 単独登山は気ままに行動できますが、万一遭難が起きたときの対策は必要です。
- 安全登山をはかるため、天候その他について地元関係者に相談してください。
- 山を愛するものマナーとして、植物の採取は厳禁。ゴミは持ち帰りましょう。
- 浮石には充分注意し、落石を起こさぬように。もし石が落ちてきたら「ラク!」と大声で知らせましょう。
- 早立、早着、これが山のモットーです。午後は天候が変わりやすいので注意しましょう。
- 道に迷ったら、まず立ち止まり、来た方向に引き返すのが一番です。
- 疲労は心身の正常な活動をにげさせます。寝不足の後は、行動を控えるために休養を取りましょう。

★服装・持ち物

- ウェア/上着は、綿の長袖とし、スポンは汗をかくても足の動きを妨げないもの。ソックスは、なるべく厚めで湿気のこもらないもの。
- 靴/つま先やかかとを保護された、防水性が高く、スリッパににくい靴底で、足首まで覆ったハイカットのもの。
- 帽子/ひざしが周囲にあるハットタイプ。(風などにとばされないようにする)
- 雨具/ゴアテックス素材でセルフドレインタイプが完備。
- 防寒具/ウインドヤック、セーターなど。
- 下着/浸透性の高いもので、体を締め付けないもの。(オーロン素材がおすすめ)
- 着替/下着、運動着(寝巻にも使用可)など。
- 水筒/1リットルくらい入る軽量なもの。
- アイゼン/雪道の滑り止めと氷防止に役立つ。
- 食料/ビスケット、チョコレート、レモンくらいにし、あまり持ちすぎないようにする。
- ザック/バックは下から軽いものを、中間に重いもの、上部ポケットにはすぐ使うものを入れ、着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にバックする。
- 緊急医療品/解熱鎮痛剤、胃腸薬、下痢止めなど。
- 通信機器/携帯電話、トランシーバー、ラジオ
- その他/軍手、タオル、ティッシュペーパー、ビニール袋、懐中電灯、救急セット、マッチ、ナイフ、コンパスなど。

山でもしも何かあった場合の問い合わせ先

- 110番
- 長野県警察本部 Tel:026-233-0110
- 上田警察署 Tel:0268-22-0110
- 上田警察署九区警部交番 Tel:0268-42-0110

信州上田地域トレッキングマップ Vol.2 2021.1.ver.15