〈金剛寺公民館からの登山道入口〉

7 砥石・米山城（象山街道・砥石城自然探勝コース）

※季節ごとにさまざまな植物野草を楽しめる。
※樹木には名前の札が。

【所要時間・距離】 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】 上田菅平ＩＣから５分
上田駅よりタクシーで 25分
【問い合わせ】
上田市役所　Tel:0268-22-4100

〈ふるさと農道から入った登山道入口〉

ZONE A トレッキングゾーン 千曲川 右岸地区

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:0268-22-4100
- 真田地域自治センター　Tel:0268-72-2204
- 丸子地域自治センター　Tel:0268-42-1048
- 武石地域自治センター　Tel:0268-85-2311
- 東御市役所　商工観光課　Tel:0268-64-5895
- 菅平高原観光協会　Tel:0268-74-2003
- 青木村役場　建設産業課　Tel:0268-49-0111
- 長和町役場　Tel:0268-88-2345
- 信州・長和町観光協会　Tel:0268-68-0006
- 坂城町役場　産業振興課　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

ハイキングコース周辺花カレンダー

5月ガンコウラン・カラ松新緑・ショウジョウバカマ・ツバメオモト・ミネズオウ
6月イワカガミ・アズマシャクナゲ・レンゲツツジ・スズラン・ハクサンイチゲ
コマクサ・ワタスゲ・ツマトリソウ・マイズルソウ
7月コマクサ・アヤメ・モウセンゴケ・サラサドウダン・ツガザクラ
シナノオトギリソウ・シラタマノキ・ミネウスユキソウ・タカネナデシコ
ハクサンチドリ・シャジクソウ・モウセンゴケ・ウレモコウ・ヤマハハコ
8月ヤナギラン・アザミ・クルマユリ・クメバチソウ・アキノキリンソウ・マツムシソウ
イワインチン・オヤマリンドウ
9月10月 クロマメノキの紅葉・カラ松その他の紅葉

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

- 登りの場合は、足を振り子のように前に出す。歩幅は短めに。
- 下りの場合は、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。靴ヒモ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カードの事前の届け出が必要になります。
- 単独登山は気ま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。ゴミは持ち帰る、当然吸い殻も。
- 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！」と大声で知らせる。
- 早立、早着。これが山のモットー。午後は天候が変わりやすい。
- 道に迷ったら、まず落ち着き、来た方向に引き返すのが一番。
- 疲労は心身の正常な活動をにぶらせます。寝不足の後は行動を控えめに休養を取る。

★ 服装・持ち物

- **ウェア**／上着は、綿の長袖、ズボンは汗をかい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**／つま先やかかとの保護されたもの。防水性が高く、スリップしにくい靴底。足首まで覆ったハイカットのもの。
- **帽子**／ひさ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パレートタイプなら完璧。
- **防寒具**／ウインドヤッケ、セーター
- **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）
- **水筒**／1リットルくらい入る軽量なもの。
- **アイゼン**／雪深での滑り止めと疲れ防止。
- **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
- **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**／パッキングは下から軽いものを、中間に重いもの、上部やポケットにはすぐ使うものを入れる。着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にしパッキングする。
- 緊急医療品、携帯電話又はトランシーバー、ラジオ。

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

信州上田地域トレッキングマップ Vol.2
2010.6.ver.10