

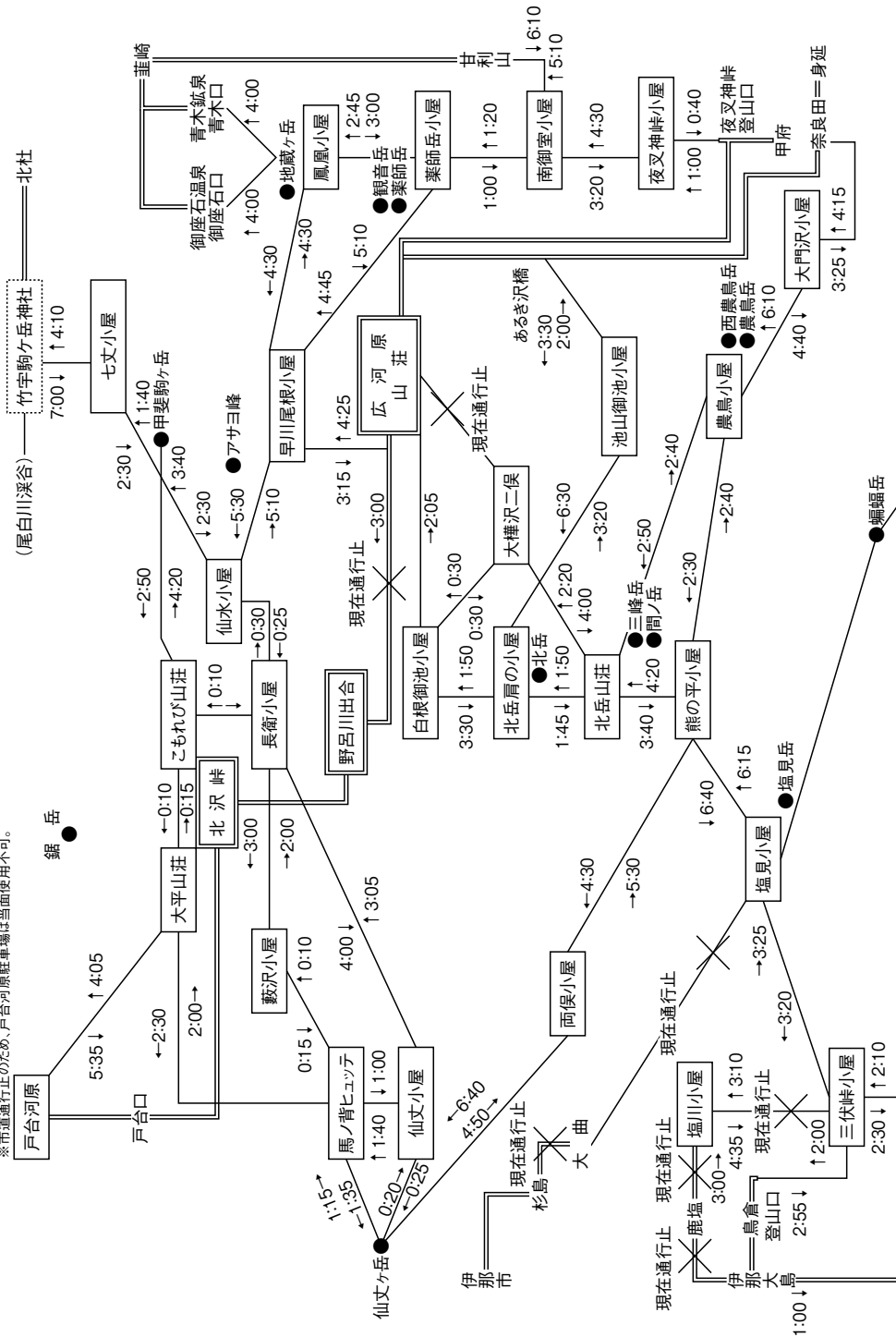
目次

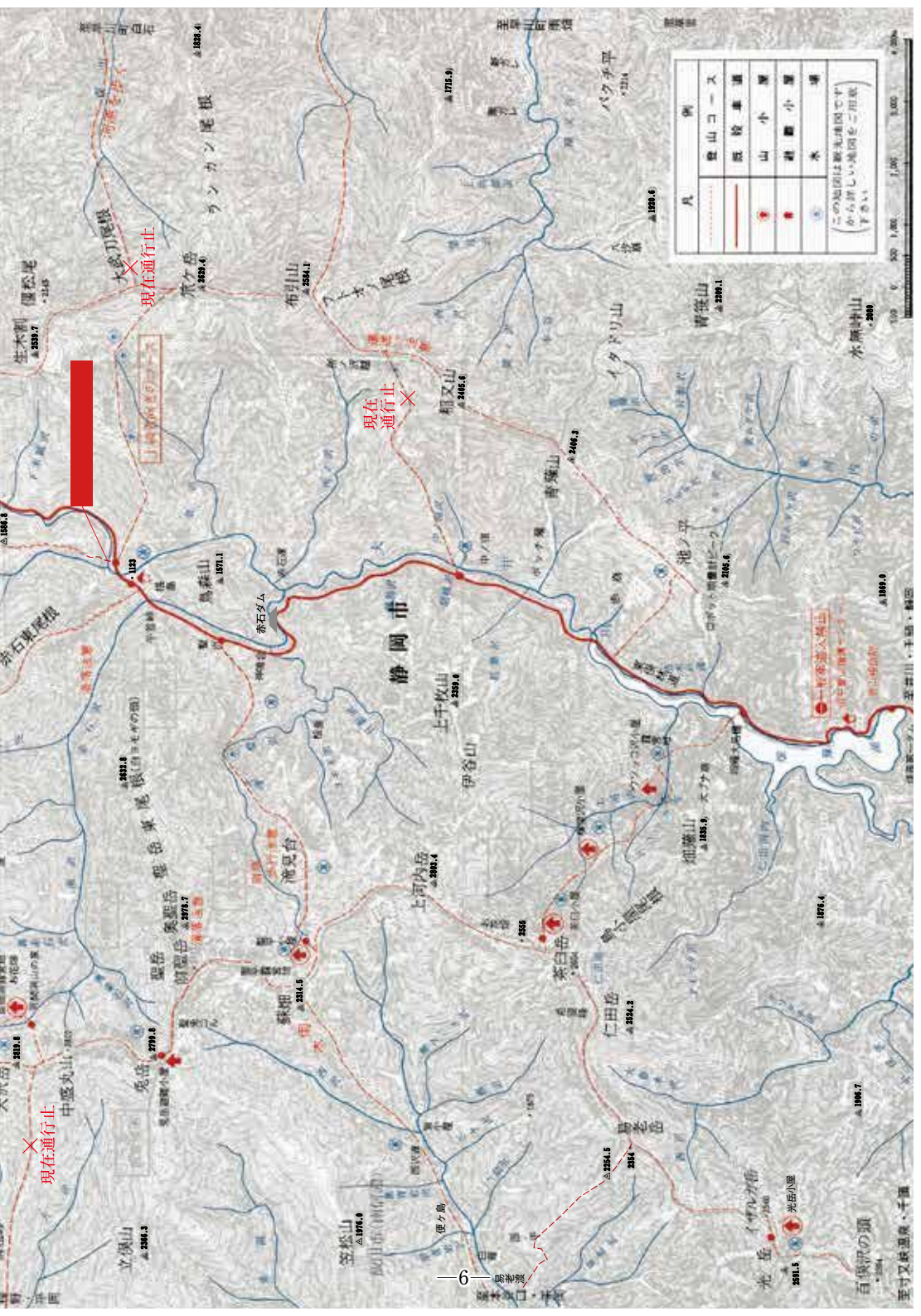
	ページ
◎ 南アルプスの山々	2
◎ 南アルプス登山道概略図	3
◎ 南アルプス南部山岳地図	5
◎ 山岳遭難を回避するために ～ 山登りに当たっての心構え ～	7
◎ 自然にやさしい山登り ～ 登山に当たってのマナー ～	8
◎ 万が一事故が発生してしまったら	9・10
◎ 南アルプス周辺公共交通機関概念図	11
◎ 南アルプス山小屋情報一覧表	12～15
◎ 登山口までの交通情報	
○ 伊那市から北沢峠、広河原、大曲方面	16
○ 松川町(伊那大島)、大鹿村から三伏峠方面	17
○ 飯田市、天龍村から聖岳、光岳方面	18
○ 川根本町から光岳方面(南アルプス南部)	18
○ 川根本町から(静岡市経由)荒川岳、赤石岳、聖岳方面	19
○ 静岡市から荒川岳、赤石岳、聖岳方面	20～22
○ 身延町から奈良田・農鳥岳方面	23
○ 甲府市・南アルプス市から芦安・広河原方面	24
◎ 南アルプス周辺観光情報	25～29
◎ ウェア&装備チェックリスト	30

南アルプス登山道概略図

最新の登山道情報は各山小屋、道路情報は、自治体等公式のホームページまたは問合せにより確認し、情報収集に努めて下さい。

※市道通行止のため、戸台河原駐車場は当面使用不可。





現在通行止

現在通行止

現在通行止



登山コース
既設車道
山小屋
避難小屋
水場

百原町の頭
至又新温泉・千種

山岳遭難を回避するために～山登りに当たっての心構え～

山小屋の利用

山小屋はみんなの休息場所、そして情報交換の場所。

譲り合いの心でお互いに気持ち良く利用しましょう。

- 南アルプスは気象も厳しく、行程距離も長い山域です。登山行程には十分ゆとりを持って行動しましょう。
(午後2時頃には山小屋に到着しましょう)
- 翌日の体力を保つために早寝に心掛けましょう。
- 早朝は無言で行動し、他の人を起こさないように出発しましょう。
 - ・出発の準備は前の日しておきましょう。ビニール袋を扱う音は特に他人迷惑です。

道に迷ったら

- 谷に下りないようにしましょう。
 - ・一見行けそうな谷でも、実は滝やガケの連続という事がほとんどです。迷った時はあわてずに、最後に確認した場所まで引き返し、そして登山道の確認をしましょう。

生きて帰るための7箇条(静岡県警より)

1. 登山計画書を作って、残すべし

日程や宿泊先のほか、一緒に登るメンバーの連絡先、持ち物、アクシデント発生時のエスケープルートなど計画書を作っておけば、事前の持ち物チェックや、万が一の際に判断を誤ることが少なくなります。また、留守家族に残しておけば下山が遅れた場合でも心配をかけることが少なくなります。

2. 一人で山に登るべからず

全国で山岳遭難で死亡または行方不明となられた方の約半数が単独登山の傾向があります。携帯電話などで連絡がつく場合は救助要請もできますが、山の中には電波の届かない場所が多数存在します。

どうしても単独登山がやめられない方は、確実な読図技術や地図入りのGPSの使用法を取得するとともに、雪崩ピーコンなど行方不明となった場合に、発見を容易にするツールを携行しましょう。

3. 最も弱いものを基準とせよ

パーティー全員を危険に陥れないために、登山計画は最も体力の弱い者、最も経験の少ない者を基準とした余裕あるものにしましょう。

4. 悪天候に逆らうべからず

豪雪や強風、落雷など過去の遭難においても、悪天候に逆らって遭難した例は、枚挙にいとまがありません。

パーティーの技量以上の悪天候の場合は、撤退や停滞といったエスケープを考えましょう。

5. 下着と雨具は高級品に、頭はヘルメットで防御せよ

吸汗速乾の下着や防水透湿性に優れた雨具は高価ですが、厚い防寒具以上の効果があります。過去の遭難でもこのような下着や雨具の着用が生死を分けた例がたくさん報告されています。また、落石等から頭を保護するため、ヘルメットを着用しましょう。

6. 遭難の届出は、110番・119番へすべし

遭難発生時の届出を家族を介して行う人が多数見受けられます。しかし、救助を求める本人以外からの届出は、救助機関としては困りものです。場所の特定、負傷状況の把握、救助器材の選定のためにも、状況が最もよく分かる本人が直接届出するのが最善です。

7. ヘリに発見される工夫をせよ

登山者からヘリはよく見えても、ヘリから登山者は見えにくいものです。

そこで工夫、動けるならば樹林の外に出て下さい。服装の色も重要です。若葉のころは青や緑、紅葉のころは赤や黄、積雪の時は白や灰の着衣は避けましょう。また、レスキューシートなど光るものや動きのある物は発見されやすい傾向にあります。

登山計画書の作成と提出は遭難事故防止の第一歩です。これはあなたの生命を左右するザイルです。警察署・交番・登山口のロッヂ等に必ず提出しましょう。

静岡県警察山岳情報

静岡県警察地域部地域課Twitter



- 携帯電話・アマチュア無線・他の発信器等、通信器材を必ず携帯し、不測の事態に備えましょう。(携帯電話はフル充電し、モバイルバッテリーも携行します。山では電波をつかまえないため、電池の消耗が早くなります。)

静岡県中央警察署 TEL.054-250-0110 静岡市消防局 TEL.054-280-0120

自然にやさしい山登り ~ 山登りに当たってのマナー ~

南アルプス・カントリーコード - 7つのお願い - (環境省より)



**動植物を採らない、
傷つけない**

Do not damage flora and fauna.

この地域の高山植物や動物は、数回の氷河期を経て、今もなお山岳の厳しい環境に耐えています。これらの動植物が、いつまでも見られるよう、一人一人がやさしい気持ちで自然に接し、採ったり、傷つけたりないようにしましょう。



登山道はずれない

Do not deviate the course.

登山道以外の場所には貴重な高山植物や多くの野生動物たちが生息しています。登山道を外れての歩行や写真撮影は、行わないようにしましょう。



ペットを連れ込まない

No pets allowed.

犬などのペットを持ち込むことは、ライチョウやオコジョなどの小動物に脅威を与えたり、野生動物の間に伝染病を持ち込む恐れもあります。ペットは持ち込まないようにしましょう。



**ストック先端に
ゴムキャップをつける**

Put a crutch tip to your pole.

先の尖ったストックは危険であるばかりか、他の利用者に迷惑を及ぼしたり、植物や歩道を痛める場合があります。

使う場所を考える、ゴムのキャップの利用など、心がけましょう。



ゴミは必ず持ち帰る

Pack-it-out all your trashes.

自分で持ち込んだゴミはすべて持ち帰りましょう。



**岩などへの
落書きはしない**

Do not scribble on the rocks.

登頂記念は写真におさめ、記念看板の設置や岩などへ落書きはしないようにしましょう。



山小屋などの施設をきれいに利用する

Use the mountainlodge and other facilities cleanly.

山小屋、避難小屋などの施設は遭難救助の基地ともなる大切なところです。みんなできれいに大切に使いましょう。

○南アルプスに咲く花たち

6月 7月	ハクサンシャクナゲ	ヨツバシオガマ コイワカガミ ハクサンチドリ イブキジャコウソウ クロユリ		
8月	タカネマツムシソウ (8月) ホンバトリカブト ヤナギラン タカネヒゴタイ タカネピランジ	オオサクラソウ ハクサンイチゲ アオノツガザクラ ミヤマキンバイ	タカネナデシコ ウサギギク	ハクサンフウロ ミヤママンネングサ シナノキンバイ イワベンケイ コバノコゴメグサ ミネウスユキソウ タカネツメクサ
9月				

万が一事故が発生してしまったら

～ 早急な対応には、情報が大切です ～

万が一事故が発生してしまったとき、正確な情報伝達が早急なレスキューにつながります。救助の際には右ページのような情報が必要となりますので、事故が発生してしまった場合は、把握できる範囲で構いませんので、通報の際にお伝えください。

あらかじめ氏名・年齢・住所・既往症を記入しておきましょう。

緊急の事態に備え、登山の際にはあらかじめ「氏名」「住所」「連絡先」「既往症」等を記入しておきましょう。また、メンバー同士でこれらの情報を把握しておきましょう。

救助・遭難の通報は、本人が110番・119番で

救助・遭難の通報は、できるだけ本人が110番・119番をしてください。家族を介して行くと、場所特定が速やかにできません。また、負傷部位や程度によっては使用する機材が替わるため、状況が最も分かる本人が直接連絡するのが最適です。

また、110番や119番には、位置情報通知システムによって、携帯電話通報者の位置情報をすばやく確認できる場所も増えてきています。

携帯電話は、集落が見下ろせる稜線等で通話可能となる場合があります。通話可能場所がない場合は、最寄りの山小屋の管理者へ助けを求めてください。

こんなときどうする？（負傷者への対応）

突然の傷病者が発生した時は、その場を動かさずに手当てすることが原則ですが、山間地では十分な手当てができない場所では、できるだけ静かに人手をかけて運びましょう。

（うつぶせから、仰向けにする時は首や背中をねじる動作が致命的になる場合があります。）

以下のことに注意してください。

- ・反応を確認する。傷病者の耳元で「大丈夫ですか」などと呼びかけながら肩をたたき、反応がなければ、周囲に助けを求める。
- ・呼吸を確認し呼吸が無い場合は、直ちに人工呼吸・胸骨圧迫（心臓マッサージ実施）
- ・正常な呼吸が確認できたら、嘔吐物がのどに詰まらないように横向きに寝かせ、上側の膝を90度曲げ、後ろに倒れないようにする。

止血方法について

傷口から血液が、噴き出るような出血や大量に流れるような出血の場合は、早急な止血が必要です。

- ・傷口に清潔なガーゼやハンカチを直接当てて強く圧迫して止血する。
- ・包帯があれば、ガーゼやハンカチの上から巻く。あまり強く巻きすぎないように注意。
- ・傷口を心臓よりも高い位置にすると、より止血効果は高まる。
- ・傷口が泥などで汚れていたら、流水で洗い流す。
- ・止血帯などで強く圧迫する（関節圧迫止血法）は、神経や筋肉を痛めやすく危険なので基本的にはやめましょう。

情報連絡用紙

第 _____ 報

通報日時 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分

通報者名 _____

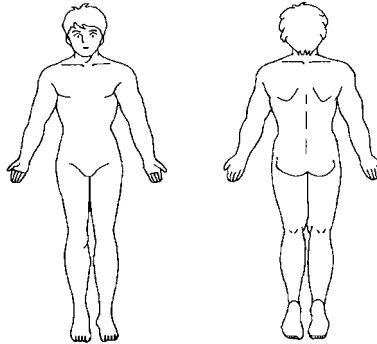
連絡先(自宅) _____

(携帯) _____

発生場所	天候	位置情報 (N: E:)
事故種別 (ケ ガ ・ 病 気 ・ 行方不明 ・ その他)		
事故の概要		
意識 (有・無) 出 血 (有・無) 自立歩行 (可・不可)		

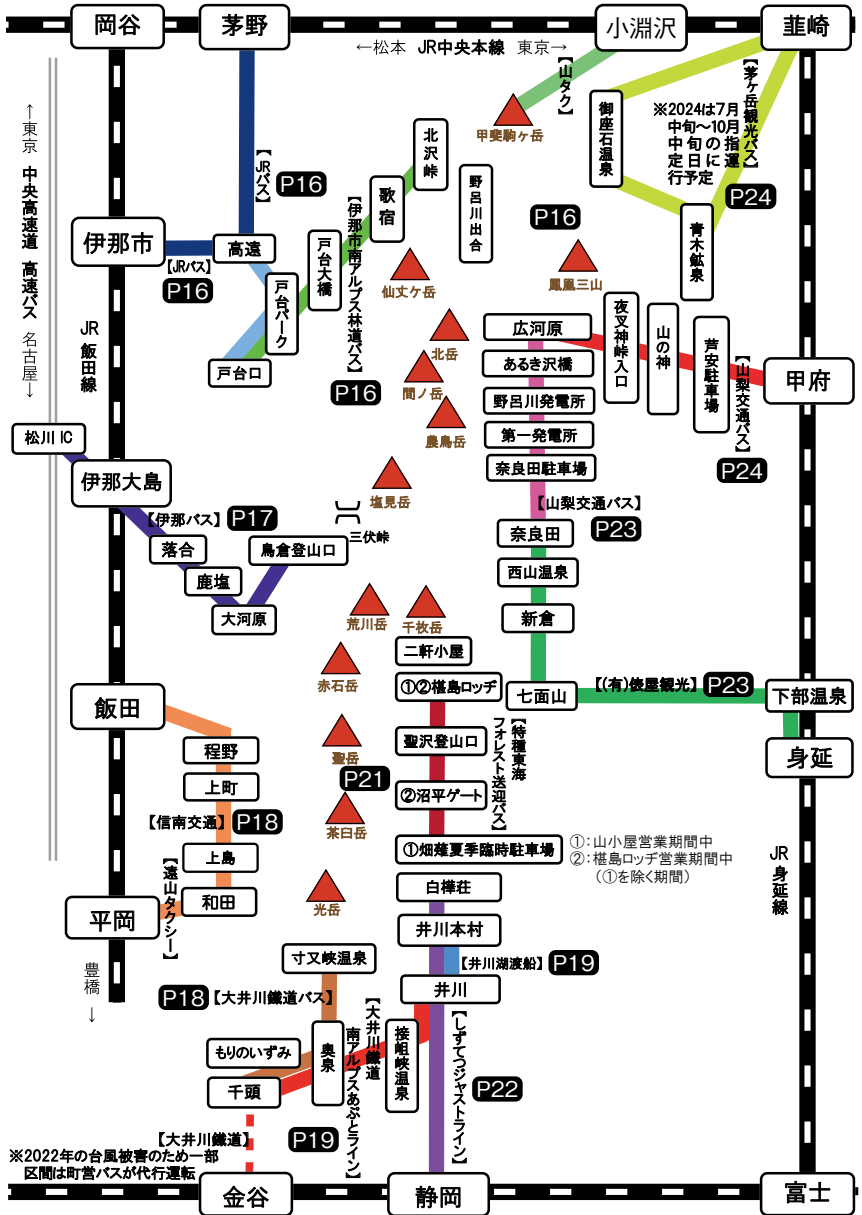
負傷者の状況

(負傷している場所に
×印をつけ、「出血」
「骨折」等を記入)



負傷者	氏名	年齢	歳	男	・	女
	住所	生年月日	大・昭・平・令	年	月	日生
	連絡先 (携帯電話等)					
	既往症 (持病)			(掛付医)		
介添人	氏名	年齢	歳	男	・	女
	住所	生年月日	大・昭・平・令	年	月	日生
	連絡先 (携帯電話等)					

南アルプス周辺公共交通機関概念図



南アルプス山小屋情報一覧表

(R5年7月現在)

No.	小 屋 名	営業期間	TEL	料金{※()寝具持参の素泊まり}	水	幕	幕	方
		収容人数		連 絡 先				
1	七丈小屋 要予約	通 年 24人	090 (3226) 2967	10,500円～(一泊二食付き) (株)ファーストアッセント	小屋の前	30張	1,000円～	甲斐駒ヶ岳
2	早川尾根小屋 要予約	7/初旬～10/中旬 20人	0551 (28) 8173	寝具なし素泊まりのみ 6,000円～7,000円 山梨県甲斐市岩森1557-9 矢葺敬造	テント場の脇	15張	1,000円	
3	仙水小屋 要予約	6/中旬～10/下旬 30人	0551 (28) 8173	8,300円(一泊二食付き)、 6,000円(素) 山梨県甲斐市岩森1557-9 矢葺敬造	小屋の脇	11張	400円	
4	鳳凰小屋 要予約	休業中(秋ごろ再開予定) 4/下旬～11/中旬	0551 (27) 2466	山梨県韮崎市円野町	小屋脇			鳳凰三山
5	薬師岳小屋 要予約	4/下旬～11/月上旬	090 (5561) 1242	13,000円(一泊二食付き)、 10,000円(素:寝具付)、7,000円(素:寝具なし) 山梨県韮崎市旭町	無し			
6	南御室小屋 要予約	4/下旬～11/月上旬	090 (3406) 3404	11,000円(一泊二食付き)、 9,000円(素:寝具付)、5,000円(素:寝具なし) 山梨県韮崎市旭町	小屋脇	50張	1名/ 1,000円 1張/ 1,000円	
7	夜叉神峠小屋 要予約	4/下旬～11/下旬 20人	055 (288) 2402	7/1～10,000円、素6,000円 山梨県南アルプス市芦安芦倉224-1	小屋から15分	15張	1,000円	
8	北岳山荘 要予約	6/15～11/4 80人	080 (6775) 7012	宿9,000円、夕食2,000円、朝食1,300円、弁1,100円 ※衛生面が気になる方は、インナーシャフ特参 山梨県南アルプス市芦安芦倉 北岳山荘	小屋内	80張	1,100円	白根三山
9	農鳥小屋 要予約	7/下旬～10/初旬 40人前後	090 (7635) 4244	素(寝具なし)7,000円 (寝具あり)8,000円 山梨県南巨摩郡早川町 深沢 勇樹	小屋から15分	50張	1,000円	
10	熊の平小屋 要予約 (幕営は不要)	7/11～9/23 30人	0547 (46) 4717	素泊まり11,000円(寝具込み) (株)特種東海フォレスト [宿泊予約]03-6265-6967	小屋脇	25張	2,000円 3,000円 繁忙期料金	

※山小屋の利用料金・営業期間については、毎年度変更する場合がありますので、必ず最新の情報をご確認ください。

No.	小屋名	営業期間 収容人数	TEL	料金{※()寝具持参の素泊まり}	水 場	幕 営 場 張 数	幕 営 料 金 (一人)	方 面 別
				連 絡 先				
11	大門沢小屋 要予約	7/1～10/中旬 100人	090 (7635) 4244	10,000円～12,000円、素8,000円(7,000円) 休憩500円 山梨県南巨摩郡早川町 深沢勇樹	小屋から1分	40張	1,000円	白根三山
12	両俣小屋 10人以上予約	6/1～10/26まで 30人	090 (4529) 4947	9,000円、素5,200円(3,900円)、弁1,300円 山梨県南アルプス市芦安芦倉 北岳山荘經由	小屋から1分	30張	1,000円	
13	池山御池小屋	通 年(無人) 30人程度	055 (282) 6294	無料 山梨県南アルプス市 観光施設課	往復50分 小屋から			
14	白根御池小屋 要予約	6/15～11/4 51人	090 (3201) 7683	7,200円(夕食2,100円、朝食1,200円)、弁1,200円 山梨県南アルプス市芦安芦倉 白根御池小屋 予約先:080-6775-7012	小屋脇	80張	1,000円	
15	広河原山荘 要予約	6/21～11/4 101人	090 (2677) 0828	9,000円(夕食2,400円、朝食1,200円) 弁900円(朝食として) 山梨県南アルプス市芦安芦倉 広河原山荘 予約先:080-6775-7012	小屋脇	幕営は 令和6年度休止 (旧山荘取壊し 工事のため)		
16	北岳肩の小屋 要予約	6/中旬～11/上旬 80人	090 (4606) 0068	12,000円、素8,000円(4,500円)、弁1,500円 山梨県南アルプス市芦安芦倉 森本 茂	小屋から15分	50張	2,000円	仙丈ヶ岳
17	馬の背ヒュッテ 要予約	7/1～10/15 45人	090 (2503) 2630	12,000円(一泊二食付き)～、 素9,000円～ 長野県伊那市観光課	小屋脇			
18	仙丈小屋 要予約	6/中旬～10/16 30人	営業期間のみ 090 (1883) 3033	12,000円(一泊二食付き)～、 素8,000円～ 長野県伊那市高遠町 伊那市観光(株) 営業期間外連絡先 0265-94-6001	小屋から2分			
19	長衛小屋 要予約	6/15～11/4 27人	090 (2227) 0360	10,100円、素6,800円、弁1,100円 山梨県南アルプス市芦安芦倉 長衛小屋	小屋から5m	200張	1,000円	
20	北沢峠 こもれび荘 要予約	4/25～11/15 67人	営業期間のみ 080 (8760) 4367	12,000円(一泊二食付き)～、 素7,500円 長野県伊那市高遠町 伊那市観光(株) 営業期間外連絡先 0265-94-6001	小屋から5m			
21	大平山荘 要予約	7/初旬～10/中旬 30人	営業期間のみ 090 (5810) 2314	素7,500円 長野県伊那市美篁 竹澤 信幸	小屋脇			

※山小屋の利用料金・営業期間については、毎年度変更する場合がありますので、必ず最新の情報をご確認ください。

No.	小屋名	営業期間	TEL	料金※()寝具持参の素泊まり	水場	幕営場張数	幕営料金 (一人)	方面別	
		収容人数		連絡先					
22	塩見小屋 要予約	7/1~10/14 34人	070 (4231) 3164	12,000円(一泊二食付き)~、 素9,000円~ 長野県伊那市高遠町 伊那市観光(株) 営業期間外連絡先 0265-94-6001	小屋から15分			塩見岳	
23	三伏峠小屋 要予約	7/9~10/2 150人	0265 (39) 3110	13,000円~、素10,000円~、 弁1,200円 長野県下伊那郡大鹿村鹿塩631 山塩館内 三伏峠小屋連絡所	小屋から10分	50張	2,000円		
24	小河内岳避難小屋 要予約	7/11~8/24 5人	0547 (46) 4717	素10,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト				荒川三山	
25	高山裏避難小屋 要予約	7/11~8/24 10人	0547 (46) 4717	素10,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト	小屋から10分	20張	2,000円		
26	荒川中岳避難小屋 要予約	7/11~9/23 10人	0547 (46) 4717	素11,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト [宿泊予約]03-6265-6967					
27	千枚小屋 要予約 (幕営は不要)	7/11~10/13 80人	0547 (46) 4717	14,000円(一泊二食)、素11,000円(寝具込) 9/24~10/13素泊まりのみ11,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト [宿泊予約(7/11~9/23の宿泊分)]03-6265-6967	小屋前	30張	2,000円		
28	二軒小屋ロッチ	【当面の間、営業休止】							
29	荒川小屋 要予約 (幕営は不要)	7/11~10/13 50人	0547 (46) 4717	14,000円(一泊二食)、素11,000円(寝具込) 9/24~10/13素泊まりのみ11,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト [宿泊予約(7/11~9/23の宿泊分)]03-6265-6967	小屋から5分	30張	2,000円	赤石岳	
30	赤石岳避難小屋 要予約 (幕営は不要)	7/11~9/23 10人	0547 (46) 4717	素11,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト [宿泊予約]03-6265-6967					
31	赤石小屋 要予約 (幕営は不要)	7/11~10/13 50人	0547 (46) 4717	14,000円(一泊二食)、素11,000円(寝具込) 9/24~10/13素泊まりのみ11,000円(寝具込) (株)特種東海フォレスト [宿泊予約(7/11~9/23の宿泊分)]03-6265-6967	小屋から10分	15張	2,000円 3,000円 繁忙期料金		
32	広河原小屋	通年(無人) 50人	0265 (39) 2001	無料 長野県下伊那郡大鹿村 大鹿村役場	小屋脇				

※*小屋の利用料金・営業期間については、毎年度変更する場合がありますので、必ず最新の情報をご確認ください。

No.	小屋名	営業期間 収容人数	TEL	料金※()寝具持参の素泊まり	水 場	幕 営 場 張 数	幕 営 料 金 (一人)	方 面 別
				連 絡 先				
33	百間洞山の家 要予約 (幕営は不要)	7/11~9/23 30人	0547 (46) 4717	素11,000円(寝具込) (株)特種東海フオレスト [宿泊予約(7/11~9/23の宿泊分)]03-6265-6967	小屋脇	20張	2,000円	赤 石 岳 ・ 聖 岳 ・ 兔 岳 ・ 光 岳
34	兎岳避難小屋	通 年(無人) 10人	0260 (34) 5111	無料 長野県飯田市南信濃 南信濃自治振興センター	小屋から40分	3張	無料	
35	しらびそ高原 天の川 要予約	4/中旬~11/中旬 90人	050 (3583) 2302	15,400円~(2名様利用の1名様料金) 飯田市上村(旅館)	サイト内	オート キャンプ 14区画	1区画 4,400円	聖 岳 ・ 兔 岳 ・ 光 岳
36	高原ロッジ下栗 要予約	通 年 38人	0260 (36) 2758	8,360円、素5,060円シングルユース+1,100円 11~3月は550円増、水洗トイレ・風呂有り 飯田市上村高原ロッジ下栗(旅館)				
37	聖光小屋 要予約 (小屋泊のみ1週間前)	4/13~11/5 予約がない日には 管理人不在の時 あり 18人	小屋常設衛星 090 (7027) 2645 管理人 090 (9353) 0104	11,000円(一泊二食)、 (夕食:17時、朝食:5時) 8,000円(素)、弁当1,000円			500円	聖 岳 ・ 光 岳
38	聖平小屋 要予約 ※小屋のみ。 テントは予約不要	7/13~9/23 50人	080 (1560) 6309	素9,000円、寝具込 ※インナーシュラフ持参 井川観光協会	小屋脇	30張	2,000円	
39	榎島ロッジ 要予約 (幕営は不要)	4/27~11/4 80人	0547 (46) 4717	※1~3名部屋、2名1室おひとり参考料金 7/11~10/14:14,000円(一泊二食)、素11,000円(寝具込) そのほかの期間:10,000円(一泊二食)、素7,000円(寝具込) (株)特種東海フオレスト [宿泊予約(7/11~9/23の宿泊分)]03-6265-6967	小屋内	20張	2,000円 (入浴込み)	茶 臼 岳
40	茶臼小屋 要予約	7/13~9/23 30人	080 (1560) 6309	素9,000円、寝具込 ※インナーシュラフ持参 井川観光協会	小屋脇	15張	2,000円	
41	横窪沢小屋	通 年 12人	080 (1560) 6309	避難小屋として無人開放(無料) 井川観光協会	小屋脇	30~ 40張	無料	茶 臼 岳
42	ウソッコ沢小屋	通 年(無人) 30人	080 (1560) 6309	無料 井川観光協会	小屋から5分	7張	無料	
43	白樺荘 要予約	通 年 26人	054 (260) 2021	大人4,110円、小人2,050円 夕食1,850円、朝食1,030円 静岡市葵区田代1110-5				光 岳
44	光岳小屋 要予約	7/10~9/23 25人	0547 (58) 7077	14,500円(一泊二食)~、素9,000円~ ※金土日祝日及びハイシーズンは+1,000円 静岡県川根本町役場 総合支所 観光交流課	小屋から15分	20張	2,000円	

※山小屋の利用料金・営業期間については、毎年度変更する場合がありますので、必ず最新の情報をご確認ください。

登山口までの交通情報 (バス時刻、料金、所要時間帯)

伊那市から北沢峠、広河原、大曲方面

① JR高遠線 伊那市駅 ———— 高遠駅 伊那市南アルプス林道バス 戸台パーク ———— 北沢峠
(伊那BT) 25分 520円 55分 1,150円

〈JRバス〉 (平日運行)

伊那BT発	高遠駅着	高遠駅発	伊那BT着
7:25	7:46	6:40	7:03
7:50	8:15	7:30	7:58
9:40	10:03	8:15	8:39
10:45	11:08	9:20	9:45
11:50	12:13	10:30	10:54
13:20	13:43	12:30	12:54
14:25	14:50	13:30	13:54
15:45	16:08	14:50	15:14
16:50	17:13	16:00	16:24
18:07	18:30	16:50	17:14
18:50	19:13	17:55	18:19
19:40	20:03	18:45	19:09

(土曜・日曜・祝日運行)

伊那BT発	高遠駅着	高遠駅発	伊那BT着
7:50	8:11	7:30	7:54
9:40	10:03	9:20	9:44
10:45	11:08	10:30	10:53
13:20	13:43	12:30	12:53
15:45	16:09	13:30	13:53
16:50	17:13	—	—
18:50	19:13	16:00	16:23
—	—	17:55	18:18

〈茅野駅～戸台パーク 南アルプスジオライナー〉(予定)

茅野駅発	高遠駅着	戸台パーク着	7/12～10/14の金・土・日・月・祝日運行 ただし、8/2～8/18は毎日運行
10:40	11:25	11:45	

戸台パーク発	高遠駅着	茅野駅着	運賃：茅野駅～戸台パーク 大人1,780円・子ども890円 ※○印は「高遠駅」止まり。
12:00 ○	12:20	—	
17:00	17:20	18:24	

〈高遠駅発～戸台パーク ジオタクシー(乗合タクシー)〉(予定)

高遠駅発	戸台パーク着	戸台パーク発	高遠駅着	6/15～10/14の毎日運行 運賃：2,500円 ※前日17:00までに予約が必要です ※○印は南アルプスジオライナー運行期間外での運行
8:30	8:50	12:00 ○	12:20	
11:25 ○	11:45	14:55	15:15	
13:50	14:10	17:00 ○	17:20	



〈南アルプス林道バス〉

分杭気の里ライン 運行期間:4月12日～12月1日(予定)

戸台パーク	9:00	★9:30	10:30	★11:30	13:00	★14:00	14:30
分杭峠	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00
分杭峠	9:45	10:15	11:15	13:15	13:45	15:00	16:00
戸台パーク	10:15	10:45	11:45	13:45	14:15	15:30	16:30

★…休日等運行

南アルプスクイーンライン 運行期間:4月25日～11月15日(予定) ※6月7日までは歌宿までの運行

戸台パーク	★—	◆—	—	—	—	14:15	★…7月第2土曜日から10月第2月曜日までの休日等に運行
戸台パーク	5:30	6:05	8:05	10:05	12:10	14:20	
歌宿	6:05	6:40	8:40	10:40	12:45	14:55	
北沢峠	6:25	7:00	9:00	11:00	13:05	15:15	◆…休日等及び7月20日から8月31日までの平日に運行(★印の日を除く)
北沢峠	—	●7:20	10:00	13:10	15:00	16:00	●…休日等及び7月20日から8月31日までの平日に運行
歌宿	—	7:35	10:15	13:25	15:15	16:15	
戸台パーク	—	8:05	10:45	13:55	15:45	16:45	
戸台パーク	—	—	—	14:00	—	—	

【運賃】 戸台パーク⇔分杭峠 大人往復2,000円 戸台パーク⇔北沢峠まで 大人往復2,300円

歌宿まで 大人往復1,700円(手荷物代別途)

問合せ先 南アルプス林道バス営業所 TEL: 0265-98-2821

〈南アルプス林道南アルプス市営バスについて〉

令和元年10月の台風19号により広河原⇄北沢峠間が大規模な被害を受けたため、林道が不通となっております。それに伴い南アルプス市営バスは当面の間運行を休止します。

問合せ先 南アルプス市営バス TEL：055-282-2082

松川町(伊那大島)、大鹿村から三伏峠方面

三伏峠方面へは、鳥倉登山口から入山となります。

塩川登山口は災害により当分の間登山道は使用禁止となっております。

〈問い合わせ先〉 大鹿村役場産業建設課 ☎ 0265 (39) 2001

伊那バス運行時刻表

〈問い合わせ先〉 伊那バス(株)松川営業所 ☎ 0265 (36) 2135

大鹿線(松川インター～大河原)

運行日	松川インター	赤十字病院	伊那大島駅	落合	鹿塩	大河原
毎日	14:07	☆14:14	14:20	14:49	14:56	15:08
毎日			17:42	18:11	18:18	18:30
□			18:57	19:26	19:33	19:45
□			20:02	20:31	20:38	20:50

大鹿線(大河原～松川インター)

運行日	大河原	鹿塩	落合	伊那大島駅	赤十字病院	松川インター
毎日	6:40	6:48	6:56	7:28		
△	7:50	7:58	8:06	8:38		
毎日	10:20	10:28	10:36	11:08	☆11:11	11:18
毎日	15:08		15:14	15:46		

△印/日曜・祝・祭日運休

□印/土曜・日曜・祝・祭日運休

☆印/土曜・日曜・祝・祭日は通過

【運賃】伊那大島駅～鹿塩・大河原(片道)500円

※旧盆中(8/13～8/16)及び年末年始(12/30～1/3)は、日曜日・祝祭日ダイヤで運行。ただし、元日(1/1)は全便運休。

南アルプス登山バス 鳥倉線(松川インター⇄鳥倉登山口)

運転期間 7/13(土)～8/25(日)毎日

松川インター		12:00	鳥倉登山口	9:15	14:25
伊那大島駅	6:45	12:10	道の駅	10:14	15:24
鹿塩 塩の里	7:21	12:46	鹿塩 塩の里	10:23	15:33
道の駅	7:28	12:53	伊那大島駅	10:56	16:06
鳥倉登山口	8:30	13:55	松川インター	11:05	16:15

【運賃】伊那大島駅～鳥倉登山口(片道)1,680円 松川インター～鳥倉登山口(片道)1,770円
荷物料金は運賃の半額分(総重量10kg、総容積0.027m³、長さ1mを超えるもの)

飯田市、天龍村から聖岳、光岳方面

信南交通バス・乗合タクシー(遠山タクシー)時刻表

(問い合わせ先) 信南交通(株) ☎0265(24)0005 遠山タクシー(有) ☎0260(32)2061

遠山郷線 (飯田～和田)

運行日	飯田駅前	程野	上町	本谷口	和田	かぐらの湯
平日	13:30	14:24	14:34	14:39	14:50	14:53
	16:35	17:29	17:39	17:44	17:55	
	18:30	19:24	19:34	19:39	19:50	
土日祝日	9:30	10:24	10:34	10:39	10:50	10:53
	17:00	17:54	18:04	18:09	18:20	18:23

平岡線 (和田～平岡)

運行日	和田	平岡
平日	7:15	7:34
	8:05	8:23
	12:18	12:36
	15:10	15:28
	16:40	16:58
土日祝日	8:05	8:23
	10:55	11:13
	12:50	13:08
	16:18	16:36

遠山郷線 (和田～飯田)

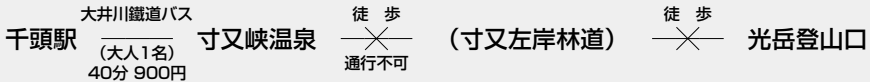
運行日	かぐらの湯	和田	本谷口	上町	程野	飯田駅前
平日	8:55	6:30	6:40	6:47	6:57	7:55
	15:55	9:00	9:10	9:17	9:27	10:25
	7:25	16:00	16:10	16:17	16:27	17:25
土日祝日	7:25	7:30	7:40	7:47	7:57	8:55
	14:55	15:00	15:10	15:17	15:27	16:25

平岡線 (平岡～和田)

運行日	平岡	和田
平日	7:00	7:19
	7:40	7:59
	10:50	11:09
	13:45	14:04
	17:40	17:59
土日祝日	10:25	10:44
	12:10	12:29
	15:50	16:09

川根本町から光岳方面(南アルプス南部)

※台風災害の影響により寸又左岸林道において崩地決壊等危険箇所が多数のため通行不可となっております。



大井川鐵道バス運行時刻表

(問い合わせ先) 大井川鐵道(株)営業部 ☎0547(45)4112

千頭～寸又峽線

寸又峽線バス(千頭→寸又峽温泉)					寸又峽線バス(寸又峽温泉→千頭)				
千頭駅前	もりのいずみ	奥泉駅前	寸又峽温泉入口	寸又峽温泉	寸又峽温泉	寸又峽温泉入口	奥泉駅前	もりのいずみ	千頭駅前
5:50	—	6:00	6:28	6:30	6:35	6:37	7:05	—	7:15
7:30	—	7:40	8:08	8:10	8:20	8:22	8:50	—	9:00
9:10	9:19	9:25	9:53	9:55	10:05	10:07	10:35	—	10:45
12:50	—	13:00	13:28	13:30	14:10	14:12	14:40	14:47	14:55
15:20	—	15:30	15:58	16:00	16:30	16:32	17:00	—	17:10
17:20	—	17:30	17:58	18:00	18:00	18:02	18:30	—	18:40

以下の期間は、初便を除き千頭駅前⇄寸又峽温泉入口の運転となります。

- ・2024年3月15日～2024年12月13日
- ・2025年3月15日～

※2024年12月14日～2025年3月14日の期間に限り、全便が千頭駅前⇄寸又峽温泉の運転となります。

川根本町から(静岡市経由)荒川岳、赤石岳、聖岳方面

大井川鐵道井川線南アルプスあぶとライン

5/8(月)~9/30(土)時刻表

〈問い合わせ先〉 大井川鐵道(株) ☎ 0547 (45) 4112

井川線(千頭→井川)					井川線(井川→千頭)				
千頭	奥泉	接岨峡温泉	閑蔵	井川	井川	閑蔵	接岨峡温泉	奥泉	千頭
9:15	9:44	10:28	10:46	11:04	—	—	10:40	11:24	11:53
10:05	10:34	11:15	—	—	—	—	12:10	12:50	13:19
12:20	12:51	13:33	13:51	14:10	12:25	12:43	13:01	13:49	14:20
13:35	14:04	14:45	—	—	—	—	15:15	15:55	16:24
14:35	15:04	15:47	—	—	15:15	15:33	15:51	16:32	17:00

【運賃】千頭↔井川(片道)1,340円 (小人)670円

井川湖渡船



〈問い合わせ先〉

渡船待合所 ☎ 054(260)2505

※大雨、強風等の悪天候及びダム湖の水位の状況等により、安全に運航できない場合は運休します。運航状況は上記までお問い合わせください。

※運休期間は12月2日から翌4月26日までです。(12月2日から22日までの土日は運航します。)

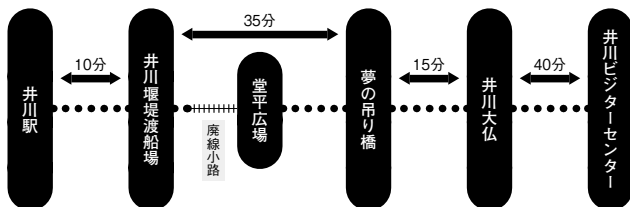
【運賃】無料

井川本村行		井川ダム行	
井川ダム(発)	井川本村(着)	井川本村(発)	井川ダム(着)
11:35	11:50	10:55	11:10
12:45	13:00	12:10	12:25
13:55	14:10	13:20	13:35
15:05	15:20	14:30	14:45

井川本村発着の遊覧船もあります。

井川湖畔遊歩道

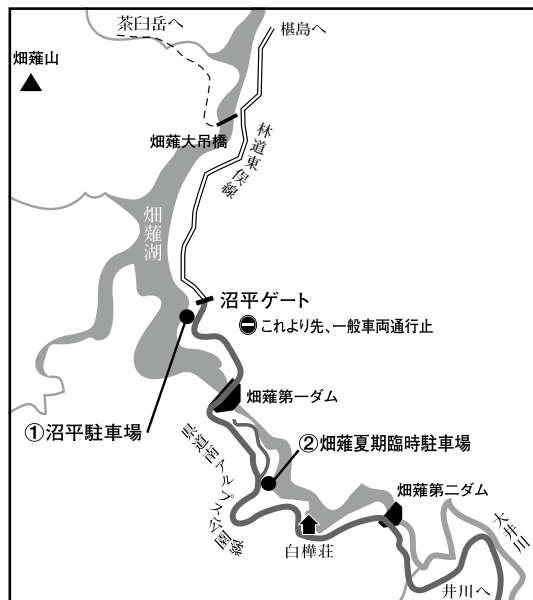
井川駅から井川本村を結ぶ遊歩道です。井川駅を出発し、廃線小路、高さ30mの夢の吊り橋、井川本村のレトロな街並み等を楽しみながら、井川ビジターセンターへと向かいます。



静岡市からの荒川岳、赤石岳、聖岳方面

南アルプスに入山の場合は、沼平ゲートまで自家用車で行くことができます。それ以北は一般車両通行止の林道（静岡市管理）となりますので、（株）特種東海フォレストの無料送迎バスを利用するか、徒歩となります。また、下図のところに、無料駐車場があります。

駐車場のご案内



① 静岡市管理

沼平駐車場（通年）

県道60号南アルプス公園線の終点・沼平（林道ゲート前）に、約20台程度が駐車できるスペースがあります。茶臼岳方面から入山される方はここに車を置くと便利です。

②の閉鎖期間中はこちらで（株）特種東海フォレストの送迎バスに乗り換えます。

② 畑薙夏期臨時駐車場

（7/11～10/14 予定）

畑薙第一ダムの約1.6km下流側にある畑薙第一ダムの発電所管理道路入口前に、約150台が駐車できるスペースがあります。（株）特種東海フォレストの送迎バスにご乗車の方は、この駐車場をご利用ください。路線バスやタクシーでお越しの方も、ここで送迎バスにお乗り換えください。

※畑薙第一ダムのダムサイトや堰堤上は駐車場ではありません。

※バス・タクシーや工事車両など他の車両の通行の妨げとなりますので、路上・路肩への駐車はしないでください。

※いずれに駐車の場合も、当方では盗難や事故等のトラブルについての責任は負いません。

■ 林道東俣線での自転車の利用について（お願い）

※自転車の通行につきましては、登山者や許可車両の往来に注意し、見通しの悪い場所、悪路での走行は細心の注意を払ってください。

※自転車も車両です。林道に表示された規制速度を守り、安全運転の義務があります。

※ガードレールへのチェーンロックや林道上への駐輪は、緊急工事の作業や大型許可車両の通行に支障が生じます。登山マナーと同様、他の利用者の妨げにならないよう、駐輪場所に配慮願います。

※林道上は、大型車両同士の幅寄せもあります。ガードレールや縁石付近への駐輪は幅が広い場所であってもしないでください。

特種東海フォレスト送迎バス

(株)特種東海フォレスト ☎ 0547(46)4717
 榎島ロッジ(営業期間中) ☎ 054(260)2370



(宿泊者用無料送迎)

URL <https://www.t-forest.com/alpsinfo/>

乗降地		期 間	7/13~8/31の毎日 及び 9/1~10/14の日曜・祝日				9/1~10/14の 月~土曜(祝日除く)		
榎島 方面行	畑薙 夏期 臨時駐車場 ▼	発	7:30		14:10	15:00	7:30		15:00
	さわらじま ロッジ	着	↓ 8:40		↓ 15:20	↓ 16:10	↓ 8:40		↓ 16:10
畑薙 方面行	さわらじま ロッジ ▼	発	6:10	10:30	13:00	13:50	6:10	10:30	13:00
	畑薙 夏期 臨時駐車場	着	↓ 7:20	↓ 11:40	↓ 14:10	↓ 15:00	↓ 7:20	↓ 11:40	↓ 14:10

■印は、しずてつ路線バス南アルプス登山線及び毎日あるぺん号復路便(東京行)がある日のみ運行。

【特種東海フォレスト送迎バスについて】

このバスは、榎島ロッジ・千枚小屋・赤石小屋・荒川小屋・百間洞山の家・熊の平小屋・赤石岳避難小屋・中岳避難小屋・高山裏避難小屋・小河内岳避難小屋のいずれか1箇所以上にご宿泊(食事付・素泊)の方を対象に、往復無料で運行しているものです。テント泊のみの行程の方は対象となりません。

なお、榎島~二軒小屋の区間の送迎は、行ないません。

また、林道東保線改良工事に伴う通行規制に伴い、4/29~7/10及び10/15以降の送迎バスの時刻は、ロッジ宿泊と併せての打合せとなります。

〈予約方法〉

①送迎バスへの乗車には、運行期間を通じて事前に予約が必要です。

榎島ロッジや山小屋への宿泊と併せて予約を受け付けます。

②宿泊及び送迎バスの予約は、WEB及び電話にて受け付けをします。

◆登山シーズン(7/11~9/23)のご利用分

特種東海フォレスト予約センター <https://www.maitabi.jp/yado/> TEL:03-6265-6967

◆登山シーズン外のご利用分 そのほか弊社営業のロッジ・山小屋に関するお問い合わせ

(株)特種東海フォレスト事業開発部 <https://www.t-forest.com/alpsinfo/> TEL:0547-46-4717

〈乗車方法〉

①畑薙から榎島行(入山)のバスへの乗車は、当日の整列順となります。

予約者の名前、人数などを確認のうえでご乗車いただきます。

※予約制においてもバスは定時に出発します。

②畑薙方面行(下山)のバスに乗車する際は、榎島のレストハウスで受け付けのうえ、お渡しする整理券の順番にご乗車いただきます。

③榎島から畑薙方面行(下山)バスへの乗車で、予約から変更が生じた場合には榎島のレストハウスの受付でお申し出ください。

〈注意事項〉

①荒天の場合や林道の状況により運行を中止する場合があります。また、台風の接近時など管理者(静岡市役所)により林道が閉鎖される場合は、送迎バスの運行を休止します。

②バスは、一般道とは異なる林道を走行します。安全のため、乗車されるお客様にはヘルメットを着用いただきます(ヘルメットはバス乗車時にお貸しします)。

〈聖岳登山口でのバス乗降について〉

①榎島ロッジに宿泊の方は、翌朝の送迎バスに乗車して聖岳登山口にて下車いただくことができます。

②榎島発畑薙行(下山)の送迎バスは、対象の施設に宿泊された方は、一旦徒歩にて榎島へお越しいただき、レストハウスで受け付けをしてお乗車ください。

しずてつジャストライン

しずてつジャストライン 静鉄バスコールセンター

☎ 054(252)0505(7:30~20:00)

南アルプス登山線(季節運行)

【運行期間】 7/13(土)~8/18(日)まで

このバスは事前予約制となります。乗車日の前日19時までに必ずご予約ください。

1日1往復	入 山			下 山		
	静岡駅北口⑧A	白樺荘 (降車専用)	畑薙臨時駐車場	畑薙臨時駐車場	白樺荘 (乗車専用)	静岡駅北口⑧A
	10:00	★13:10	13:20	14:30	☆14:40	17:50

注意：直行バスになりますので途中バス停はありません。横沢・てしゃまんくの里でトイレ休憩あり。

★印は降車専用で停車いたします。(乗車はできません) ☆印は乗車専用で停車いたします。

天候・道路事情により急遽運休する場合があります。(降車はできません)

※詳細についてはしずてつジャストラインのホームページでご確認下さい。

【運賃(片道)】 JR静岡駅(⑧A) ↔ 白樺荘・畑薙臨時駐車場 (大人)3,500円 (小人)1,750円

※運賃には、手荷物代を含みます。

南アルプス 登山タクシー【相乗り型タクシーツアー】

千代田タクシー(株) 問合せ・申込 ☎ 054(297)5234(8:00~17:00)

FAX 054(264)4690

URL <https://chiyodataxi.com>



○通常便

【運行期間】 7/12(金)~8/31(土)・9月は日・祭日のみ

【運行区間】

入山便:JR静岡駅北口(11:30)~畑薙夏季臨時駐車場(14:50着)

下山便:畑薙夏季臨時駐車場(15:05)~白樺荘(15:15)~JR静岡駅北口(18:30)

■入山便は特殊東海フォレスト送迎バス、畑薙夏季臨時駐車場発15:00に接続します。

下山便は榎島13:50発、畑薙夏季臨時駐車場着15:00と接続します。

○榎島特別便

【運行期間】 8/10(土)・8/11(日)・8/12(月)・祭日

【運行区間】

入山便:JR静岡駅北口(5:00)~榎島(9:00)【聖岳登山口・茶臼岳登山口下車可能】

下山便:榎島(12:00)~白樺荘(13:15)~JR静岡駅北口(16:00)【途中乗車不可】

○利用条件：完全予約制(乗車定員8名)・最少催行人数4名

○利用対象者：登山客に限ります

○利用料金：通常便(片道)5,500円 榎島特別便(片道)6,800円

身延町から奈良田・農鳥岳方面

身延～奈良田線

〈問い合わせ先〉 (有)俵屋観光 ☎ 0556 (45) 2500
 (往路) (復路)

身延駅発	奈良田着	奈良田発	身延駅着
7:05	8:35	6:35	8:05
11:25	12:55	9:50	11:20
13:45	15:15	13:50	15:20
16:45	18:15	15:55	17:25

【運賃】 身延駅～奈良田 1,000円

※一般タクシーのご利用については、山梨県タクシー協会(TEL:055(262)1212)にお問い合わせください。

奈良田～広河原線

〈問い合わせ先〉 山梨交通(株)敷島営業所 ☎ 055 (277) 8911

奈良田 発	奈良田 駐車場	第 一 発電所	野呂川 発電所	あるき 沢 橋	広河原 着	広河原 発	あるき 沢 橋	野呂川 発電所	第 一 発電所	奈良田 駐車場	奈良田 着
◎ 5:30	5:31	5:36	5:57	6:03	6:15	7:00	7:12	7:18	7:39	7:44	7:45
8:40	8:41	8:46	9:07	9:13	9:25	14:30	14:42	14:48	15:09	15:14	15:15
15:30	15:31	15:36	15:57	16:03	16:15	◎16:40	16:52	16:58	17:19	17:24	17:25

◎印…7/15～8/20の間の毎日と8/21～11/5の土休日運転

【運賃】 奈良田～広河原 1,100円

「利用者協力金」のお預かりについて

広河原に通じる県営林道南アルプス線(芦安～広河原)及び県道南アルプス公園線(奈良田～広河原)を利用する場合は、南アルプス山岳交通適正化協議会への「利用者協力金」が必要となります。

運賃お支払いの際にバス・タクシー事業者がお預かりします。

利用者協力金：1人 片道 300円(小学生以下は無料)

「利用者協力金」とは、自然公園法の趣旨にのっとり、『豊かな自然環境を維持するためのマイカー規制』を実施するにあたり、これまでの行政、事業者の負担に加えて利用者にも協力を求めるもので、ゲート管理人、駐車場管理員等にかかる経費として使用されます。

甲府市・南アルプス市から芦安・広河原方面

※運賃の他、片道300円(小学生以下不要)の「利用者協賛金」への協力をお願いします。

(季節)甲府駅～芦安駐車場～夜叉神峠登山口～広河原線

〈問い合わせ先〉 山梨交通(株)敷島営業所 ☎ 055 (277) 8911

甲府駅 発	竜王	桃の木 温泉	市営芦安 駐車場	夜叉神峠 登山口	広河原 着	広河原 発	夜叉神峠 登山口	市営芦安 駐車場	桃の木 温泉	竜王	甲府駅 着
—	—	—	5:15	5:32	6:13	—	—	—	—	—	—
◎ 4:35	4:50	5:26	5:30	5:47	6:28	10:00	10:41	11:00	11:04	11:38	11:55
◎ 6:55	7:10	7:46	7:50	8:07	8:48	◎ 11:00	11:41	12:00	12:04	12:38	12:55
9:05	9:20	9:56	10:00	10:17	10:58	▽ 12:00	12:41	13:00	→	13:33	13:50
10:05	10:20	10:56	11:00	11:17	11:58	14:00	14:41	15:00	15:04	15:38	15:55
12:05	12:20	12:56	13:00	13:17	13:58	▽ 16:40	17:21	17:40	→	18:13	18:30
◎ 14:05	14:20	14:56	15:00	15:17	15:58	—	—	—	—	—	—

◎印…7/13～15及び7/20～8/25の間の毎日と8/26～11/4の土日休日運転

▽印…金山沢經由便

※運賃 甲府駅～広河原間 2,400円 市営芦安駐車場～広河原間 1,450円

乗合タクシー時刻表

〈問い合わせ先〉 芦安観光タクシー ☎ 055 (285) 3555

【平日用】6/21～7/12、9/1～10/31の平日と11/1～11/4

市営芦安駐車場→広河原		広河原→市営芦安駐車場	
市営芦安駐車場	広河原	広河原	市営芦安駐車場
5:10	6:00	10:00	10:50
7:00	7:50	12:00	12:50
		16:00	16:50

【休日・夏期用】7/13～8/31の毎日、6/21～7/12、9/1～10/31の土日休

市営芦安駐車場→広河原		広河原→市営芦安駐車場	
市営芦安駐車場	広河原	広河原	市営芦安駐車場
5:10	6:00	8:00	8:50
7:00	7:50	10:00	10:50
		12:00	12:50
		◎ 14:00	14:50
		16:30	17:20

※運賃 1,400円

※◎は7/13～8/20までの土・休日運行

(季節)韮崎駅～御座石温泉～青木鉱泉

〈問い合わせ先〉 茅ヶ岳観光バス ☎ 0551 (25) 6262

①GW期間(4/29～5/8)

②夏季期間(7月第3土曜～8/15まで毎日、8月の土・日・月)

③秋季期間(9月第1土曜日～10月第2月曜日までの土・日・月・祝祭日)

韮崎駅発	御座石温泉	青木鉱泉着	青木鉱泉発	御座石温泉	韮崎駅着
7:10	7:50	8:05	8:50	9:05	9:45
9:55	10:35	10:50	12:15	12:30	13:10
13:30	14:10	14:25	15:00	15:15	15:55
			17:00	17:15	17:55

※運賃 韮崎駅～御座石温泉・青木鉱泉 大人 1,800円・子供 900円 荷物代 200円
御座石温泉～青木鉱泉 大人 500円・子供 250円

※2024年7月中旬～10月中旬の指定日に運行予定。

詳細は茅ヶ岳観光バスHPにてご確認ください。 <https://kayagatakekanko.jimdofree.com>

南アルプス周辺観光情報

観光地・施設名・概要・問い合わせ先(抜粋)・市町村担当課お問い合わせ先

伊那市(長谷)

★分杭峠

日本最大の断層「中央構造線」に位置する分杭峠のゼロ磁場には、神社や仏閣はなく、巨木や巨石などの信仰の対象ありませんが、この場で静かにゆったり過ごすことが癒しになっているという方が多く訪れています。

★鹿嶺高原キャンプ場 ☎070-3255-1677

標高1,800mの高原。南・中央・北アルプスが一望できる360°の大パノラマはまさに絶景。キャンプサイトや宿泊施設が完備された山岳リゾート地。夏の爽やかな風と、夜空の星の美しさが自慢です。

★道の駅「南アルプスむら」 ☎0265-98-2955

長谷を縦断する国道152号の「道の駅」で、地域の特産品や工芸品を販売しています。なかでもミニクワッサンは大人気です。

★仙流荘 ☎0265-98-2312

南アルプスへの登山口にある大自然に包まれた、心和むやすらぎの宿です。日帰り入浴施設も整備され、鋸岳を望む露天風呂が好評です。

長野県伊那市長谷総合支所 南アルプス課 ☎396-0402 伊那市長谷溝口1394 ☎(0265)98-3130

伊那市観光協会 ☎396-8617 伊那市下新田3050 ☎(0265)78-4111

大鹿村

★大鹿温泉郷

小渋温泉は、ナトリウム塩化物硫酸水素塩泉。鹿塩温泉は、山奥に湧き出る塩泉を利用した塩辛い温泉。

★タ立神パノラマ公園

鳥倉林道の途中にある、パノラマ公園。南アルプスだけでなく、中央アルプスも一望できます。

★大池高原

標高1500mの高原から中央アルプスと伊那山脈を一望できます。

★道の駅 歌舞伎の里大鹿 ☎0265-39-2929(観光案内所)

レストラン、地元特産品や日用品を販売している商業施設、情報コーナーなどがあります。

★塩の里 ☎0265-39-2282(直売所)

お食事処、地元特産品を販売している直売所、休憩コーナーなどがあります。

★中央構造線博物館 ☎0265-39-2205

日本列島をふたつに分断した巨大断層が中央構造線です。関東から九州に連なるこの日本一の谷は、大鹿村では分杭峠から地蔵峠へと続き、各所には断層の露頭が見られ、この博物館ではこうした日本形成の歴史をわかりやすく解説します。

長野県大鹿村 大鹿村観光協会 ☎399-3502 下伊那郡大鹿村大字大河原354大鹿村役場内 ☎(0265)39-2001(内線:230)

飯田市(上村)

★しらびそ高原

標高1900m、目の前に聖岳など3000m級の山々を見ることができる高原。

★下栗の里

日本のチロルとも呼ばれる「下栗の里」。30度をこえる急斜面での耕作景観は、ヨーロッパアルプスのチロル地方によく似ています。

★まつり伝承館「天伯」 ☎0260-36-2005

霜月祭・かけ踊りなど遠山郷北部の伝統芸能や歴史・民俗を紹介する展示施設。

長野県飯田市 遠山郷観光協会 ☎399-1311 飯田市南信濃和田548-1 ☎(0260)34-1071

飯田市(南信濃)

★道の駅遠山郷(観光案内所) ☎0260-34-1071

道の駅遠山郷の観光案内所。食堂、饅頭屋隣接。

★遠山郷土館 和田城 ☎0260-34-2355

遠山郷に伝わる国の重要無形民俗文化財「霜月祭」を中心とした総合展示館。

長野県飯田市 遠山郷観光協会 ☎399-1311 飯田市南信濃和田548-1 ☎(0260)34-1071

早川町

★奈良田の里温泉 ☎0556-42-7382

白鳳溪谷に面して湧く秘湯。化粧水のような肌触りと長湯向きにぬるさが特徴の「美肌の湯」です。

★西山温泉 湯島の湯 ☎0556-48-2468

開放感たっぷりの露天風呂のみの温泉施設。源泉100%かけ流し。

★光源の里温泉 ヘルシー美里 ☎0556-48-2621

旧校舎を利用した温泉宿泊施設。温泉は硫黄の香り漂う保湿・保温効果に優れた高濃度の低張性アルカリ性。プロのガイドが案内する自然や地域の文化など体験できるエコツアーも人気。

★ヴィラ雨畑 ☎0556-45-2213

豊かな自然と澄んだ空気に包まれた温泉宿泊施設。支配人兼シェフが腕によりをかけた食事もおすすめ。

★白鳳溪谷

白根三山(北岳・間ノ岳・農鳥岳)が尾根を連ねており、この一帯は南アルプス国立公園でもあり、山あいにつくりだされた白鳳溪谷や豊かな水を湛える奈良田湖などの美しい景観が眺められる。

★七面山

山頂には敬慎院があり、現在でも参拝に訪れる白装束姿をした信者たちの姿は絶えません。徳川家康の側室の「お万の方」が、女性で初めてこの山に登り、女人禁制を解いた話は有名である。

山梨県早川町振興課 ☎409-2732 南巨摩郡早川町高住758 ☎(0556)45-2516

南アルプス市

★櫛形山

高山植物の宝庫であり、アヤメ・テガタチドリ・ヤナギラン・キンバイソウ・アザミなどの美しい花が季節のお花畑をつくり大自然のキャンパスに鮮やかでほのかな香りのする絵を描きます。2013年7月より新たなトレッキングコースがオープンしました。

★南アルプス温泉ロッジ ☎055-288-2321

魅力的な料金での宿泊が可能。天然温泉の展望風呂と食事・土産処など多目的に利用ができる高アルカリ性温泉の公共の宿です。目の前から広河原行きのバスが出ているため、登山に最適です。

★金山沢温泉 ☎055-288-2244

金山沢こだま公園の中心となるこの温泉は、内風呂ももちろん大自然の中での露天風呂はリフレッシュに最適です。

★芦安温泉郷 南アルプス市観光協会 ☎055-284-4204

芦安の御勢使川に湧出する温泉で訪れるお客様の心と身体を温めてくれます。泉質はアルカリ性単純泉。

★広河原

日本第2位の高さを誇る北岳の登山口に位置し、その崇高な姿を望むことができます。園地での森林浴も楽しめます。

★南アルプス芦安山岳館 ☎055-288-2125

カタタケソウなど高山植物・植生・動物・地質・山脈の成り立ちなどを学ぶことができます。

★天恵山白根桃源天笑閣 ☎055-285-5001

御勢使川沿いで芦安に行く途中にある温泉施設。泉質…高アルカリ性・単純温泉 効能…筋肉痛・冷え性・疲労回復

山梨県南アルプス市観光施設課 ☎400-0395 南アルプス市小笠原376 ☎(055)282-6294

韮崎市

★甘利山

山頂や登山道越しに多くの絶景ポイントがあり、富士山や甲府盆地の街並みを望むことができます。6月上旬頃には約15万株のレンゲツツジが山頂一帯に咲き誇ります。

★甘利山グリーンロッジ ☎090-8595-6141(季節電話)

甘利山登山口近くにあるキャンプ場併設の市営宿泊施設。大自然の中でのロッジ泊やキャンプ泊、BBQ、またハイキング、登山の拠点に最適。

★つつじ苑 ☎0551-22-6682

甘利山登山口にあり、山菜うどんやジビエカレーなど軽食が楽しめる。NPO法人甘利山倶楽部の拠点。

★さわら池

甘利山へ登る途中にある神秘的な雰囲気漂う、伝説の舞台にもなった池。池の周辺をめぐる散策コースや、南甘利山ハイキングコースの起点ともなっています。

★青木鉱泉 ☎070-4174-1425

創業は明治初期。鳳凰山麓の1,150mに位置し、鳳凰三山の登山口にある一軒。ご家族連れの方にもハイキング、キャンプ、山菜採りなど、自然が満喫できます。

★ゆ〜ぶるにらさき ☎0551-20-2222

巨大なガラスドームが目印の日帰り温泉施設。ジェットバスや露天風呂の温泉施設と、流れる温水プールや子供用プールなどがあります。

★武田乃郷 白山温泉 ☎0551-22-5050

自然と芸術に親しめる天然かけ流しの日帰り温泉。露天風呂からは韮崎市のまちなみや山々が眺望できます。

★韮崎旭温泉 ☎0551-23-6311

源泉100%かけ流しを堪能できる日帰り温泉。天然の細かい炭酸泉の気泡が全身を包み込みます。

一般社団法人韮崎市観光協会 ☎407-8501 韮崎市水神1-3-1 ☎(0551)22-1991

北 杜 市

★尾白川深谷

甲斐駒ヶ岳を源とする清流で、いくつもの滝を眺めながら深谷美を堪能できます。駐車場をスタートし、竹宇駒ヶ岳神社の先の吊り橋を渡り、約5分歩くと、エメラルドの色の千ヶ淵にたどり着きます。その先は上級者向けの登山コースとなるので、十分注意が必要です。

★白州・尾白の森名水公園べるが ☎0551-35-4411

イタリアンのレストラン、BBQ広場、キャンプ場、超高濃度の天然温泉、ウッディな宿泊棟、散策路や噴水で遊べる公園からなる複合施設です。

★むかわの湯 ☎0551-20-3113

鳳凰三山、甲斐駒ヶ岳など南アルプス連峰の山懐に位置する温泉です。ミネラル成分を多く含む温泉と冷鉱泉の2つの源泉をもつ希少な温泉は、疲労回復やリハビリなどの医療効果にも優れています。【泉質】ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉

★道の駅はくしゅう ☎0551-20-4711

人気の白州の名水を持ち帰りができるコーナーをはじめ、レストラン、地元特産品の売店、情報コーナーなどの施設があります。スーパーも隣接しています。

山梨県北杜市観光課 ☎408-0188 北杜市須玉町大豆生田961-1 ☎(0551)42-1351

北杜市観光協会 ☎408-0002 北杜市高根町村山北割3261 ☎(0551)30-7866

身 延 町

★句碑の里

山梨百名山の1つ富士見山の麓に、約1Kmに渡り俳句や短歌を刻んだ石碑が1,000基以上点在しています。

★富士見山

山梨百名山で標高1,640m。その名の通り、昔から富士山を見るための山として登山家に愛されてきました。見る角度を変えると、雄大な南アルプス連邦の全景も眺めることができます。

★身延山久遠寺

身延山久遠寺は全国から参詣者が訪れる日蓮宗総本山。身延山は山梨百名山の1つで、山頂「奥之院親恩閣」、裏山「七面山(日本二百名山)」と、四季折々の自然の風景が魅力的です。山頂からの富士山と久遠寺境内の樹齢400年のしだれ桜は必見の価値有です。

★ヘルシースパサンロードしもべの湯 ☎0556-42-8228

下部温泉駅徒歩1分の場所にあり、2種類の源泉を使用した温泉、フィットネス、リラクゼーション、食を楽しめる施設です。

★甲斐黄金村・湯之奥金山博物館 ☎0556-36-0015

武田信玄時代の金山、「国指定史跡湯之奥中山金山遺跡」のガイダンス館で、遺跡の残る毛無山は日本二百名山の1つ。博物館では全国でも珍しい「砂金採り体験」もできます。

★本栖湖

「本栖湖」は富士五湖の中で一番の深さを誇り、コバルトブルーに輝く湖面は神秘的です。SUPやカヤックなどのアクティビティが人気のスポット。湖畔から30分ほど登った「中ノ倉展望台」は、湖と富士山を望む、絶景のビューポイントです。

★みのぶ自然の里 ☎0556-42-3181

青少年のための教育施設を、広く一般のお客様にもお泊りいただけるよう、新しく生まれ変わった体験型宿泊施設です。いつも旅館やホテルとは違った素敵な時間をこの自然豊かな里でお過ごしください。

山梨県身延町観光課 ☎409-2592 南巨摩郡身延町梅平2483-36 ☎(0556)62-1116

富士川町

★日本さくら名所百選「大法師公園」

6.4haの広い敷地を2000本のさくらが埋め尽くし、大法師山の小高い山頂は、春になると淡いピンク色に染まります。園内からは甲府盆地や富士山、八ヶ岳が一望できます。

★小室山妙法寺「あじさい寺」

梅雨の訪れとともに、6月下旬から7月上旬にかけて、見事な杉林に抱かれた境内では約1万株のあじさいが咲き乱れ、本堂を華やかに彩ります。

★大柳川渓谷

5つの滝が点在し、初夏の新緑、秋の紅葉と四季折々に大自然の息吹を感じさせてくれる渓谷です。長さ68mの「竜仙橋」をはじめ、大小10本のつり橋をめぐる遊歩道は、約1時間半～2時間ぐらいのウォーキングコースです。

★ダイヤモンド富士

「日出づる里」とも呼ばれる富士川町高下地区。12月中旬から元旦にかけて太陽が富士山頂から昇るダイヤモンド富士が望めます。

★甲州鯉沢温泉 かじかの湯 ☎0556-27-0002

かじかの湯の泉質は、高濃度のナトリウム塩化物泉で、「療養泉」と呼ばれ、一般の温泉よりその効能が高いといわれています。

★まほらの湯 ☎0556-22-7227

大浴場・露天風呂など8種類の浴槽と、大広間・リラクゼーションルーム・飲食コーナーなども完備し、1日ゆっくり楽しめる話題の施設です。

★道の駅富士川 ☎0556-48-8700

コンシェルジュのいる道の駅です。野菜の直売所や、ここでしか手に入らないオリジナル商品や山梨を代表するお土産を多数取り揃えています。

★つくたべかん ☎0556-20-2020

「つくって」「たべて」「かんじて」ほい。つくたべかんでは、旬の素材と昔ながらの調理法にこだわった郷土料理の体験教室を実施しています。

★平林交流の里「みさき耕舎」 ☎0556-22-0168

正面に富士山、眼下には美しい棚田が広がる見晴らしのよい高台にある食堂です。手打ちそば・うどんや、地産野菜を使った旬の味を楽しめます。

★平林たはたの宿 ☎0556-22-0168 ☎090-7160-9061

標高750mにある農林業体験ができる宿泊施設です。大自然を感じながら普段できない体験をすることができます。

★増穂ふるさと自然塾 ☎0556-20-1080

登山やトレッキング、自然観察の拠点として利用できる施設です。宿泊施設は8名収容でバリアフリーのコテージが2棟あります。広々としたテントサイトには炊事棟もあり、バーベキューもできます。

★ほずみの郷加工直売所(日出づる里活性化組合) ☎0556-22-1503

富士川町は関東有数のゆずの生産地です。11月中旬から12月下旬に、生ゆずや様々なゆずの加工品を販売しています。

山梨県富士川町産業振興課 ☎400-0592 南巨摩郡富士川町天神中條1134 ☎(0556)22-7202

川根本町

★音戯の郷 ☎0547-58-2021

誰もが自由に自然の音と遊んだり、館内に流れるメロディーに身をゆだねたり、あるいは音具を作る体験をおとして遊び心や好奇心を取り戻し、自らの五感を蘇らせる感性のふるさとである。

★寸又峡温泉 ☎0547-59-1011(寸又峡美女づくりの湯観光事業協同組合)

深山の懷に抱かれた静かな温泉。緑濃い山の間から雄大な南アルプスが間近に迫り、大自然のやすらぎに感動します。

★接岨峡温泉会館 ☎0547-59-3764

秘境・接岨峡にある温泉宿。入浴や食事のみのご利用も可能です。美肌づくりによとされ「若返りの湯」として知られています。

★南アルプスあぶとライン ☎0547-45-4112

日本で唯一のアプト式鉄道です。接岨湖に架かるレインボーブリッジや奥大井湖上駅もあります。

★フォーレなかかわね茶茗館 ☎0547-56-2100

地域住民によるイベント開催、特設展示のほか、川根本町名物のお茶うけに、お茶を堪能できる茶室もございます。

静岡県川根本町観光交流課 ☎428-0411 榛原郡川根本町千頭1183-1 ☎(0547)58-7077

静岡市

★南アルプスユネスコエコパーク井川ビクターセンター ☎054-260-2377

井川の観光案内、伝統文化やイベント情報を発信する井川の情報ステーションです。喫茶・お食事・お土産コーナー等もあります。

★畑雑大吊橋

長さ181mのスリル満点な吊り橋で、一般車は通行できない林道沿いにあります(駐車場から徒歩約40分)。南アルプスの茶臼岳へ向かう登山ルートのスタート地点となっており、県内有数の紅葉スポットでもあります。

★リバウエル井川スキー場 ☎054-260-2316

標高1400mに位置する市営のスキー場です。ゆるやかなゲレンデは、初心者や小さなお子様にぴったり。南アルプス・富士山・井川湖などの眺望を楽しむことができます。冬のスキーはもちろん、スノーボードで夏スキーを楽しむことができます。

★大井川源流 特定区釣り場 ☎0547-46-4717

2014年二軒小屋ロッジ周辺の渓流を自然のまま利用した特設の予約制釣り場がオープンしました。大自然のフィールドでの渓流釣りをお楽しみいただけます。二軒→R1年度休業

★南アルプス井川オートキャンプ場 ☎054-260-2322

井川ダム最上流部の湖畔に位置するオートキャンプ場です。テントサイトは41区画あり、炊飯室、水洗トイレ、温泉風呂、コインランドリー、コインシャワーもあり、快適にキャンプを楽しめます。

★南アルプスユネスコエコパーク井川自然の家 ☎054-260-2761

眼下に井川湖を臨み北に南アルプスの連山を仰ぐ、四季折々の変化と野外活動が楽しめる社会教育施設です。施設は、宿泊棟のほか、キャンプ場には、炊飯棟、テントサイト、集会広場、シャワー棟などがあり野外泊ができます。

★静岡県県民の森 ☎054-260-2214

県政百年を記念して整備された野外レクリエーション施設で、井川・梅ヶ島地区にまたがる尾根沿いの約1,000haの地域です。美しい森林に覆われ、井川湖・南アルプス・富士山を望むことができ、奥大井県立自然公園に指定されています。

★南アルプス赤石温泉「白樺荘」 ☎054-260-2021

平成21年にリニューアルオープンした日帰り・宿泊できる市営温泉です。泉質は単純硫黄泉で、神経痛・関節痛・糖尿病・皮膚病などに適応します。大浴場のほか露天風呂、多目的浴室もあります。

★口坂本温泉浴場 ☎054-297-2155

清らかな溪流と山々に囲まれた落ち着いた雰囲気の温泉です。ナトリウム炭酸水素塩泉のお湯は独特の肌触りで、一度入るとファンになること間違いなしです。神経痛・関節痛・消化器病・皮膚病・冷え性・疲労回復などに適応します。

★井川農林産物加工センター「アルプスの里」 ☎054-260-2573

地域のお母さんたちが運営するお食事処です。山菜そばなどの昼食メニューのほか、季節の山菜てんぷら、ヨモギを使ったかしわ餅などが人気です。

★おっかちゃんのみせ

新鮮野菜の無人販売施設で、地元で採れた野菜が並びます。日中と夜の温度差が大きい井川では、夏のとうもろこしを代表に、キャベツ、ダイコン、白菜など甘くておいしい野菜が販売されています。

ウェア&装備チェックリスト

※全ての用具が必須ではなく、経験者と登山計画内容と照らし合わせて整えること。
 ※用具で不必要の物があるため、経験者に相談すること。

ウ ェ ア	チェック			行動用具	チェック			行動用具	チェック		
長袖シャツ				登山靴				地図・コンパス			
Tシャツ(ポロシャツ)				レインウェア				登山計画書			
ズボン				ザック				サングラス			
アンダーウェア				ザックカバー				カメラ			
着替え				スタッフザック				腕時計			
厚手ソックス(大きめ)				ポリ袋				食糧・飲料水			
防寒着				携帯電話				行動食			
キャップ(ハット)				モバイルバッテリー				燃料・ライター			
				水筒(ソフトボトル)				クッカー			
				ヘッドランプ				熊鈴			
				ストック				ヘルメット			

生活用品	チェック			緊急対策用具	チェック			そ の 他	チェック		
ロールペーパー				ファーストエイドキット				移動用靴			
インナーシュラフ				ポイズンリムーバー				折りたたみ傘			
バックタオル				薬品				現金			
ウェットティッシュ				非常食				トレッキンググローブ			
携帯浄水器				日焼け止め				ゲイター			
耳栓				エマージェンシーシート				身分証明書			
エアークッション				ホイッスル				健康保険証			
ビクトリノックス				靴ひも(予備)				筆記用具			
ロープ				ツェルト				アイゼン(冬季)			
洗濯バサミ				ナイフ							
携帯トイレ				シグナルミラー							

MEMO