

1 冠着山登山ルート

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------------|--------|-----------|-------|-------|-----------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|---------|-------|-------|-------|---------|
| 1-1 冠着駅～冠着山～姨捨駅コース (延べ距離15.7km) | | | | | | | | | | | | | | | 1-2 更級小学校から冠着山頂コース (延べ距離7.0km) | | | | | 1-3 羽尾口から冠着山頂コース (延べ距離7.0km) | | | | | |
| 冠着駅 | 生金バス停 | 古峠 | 鳥居平 | 冠着山頂 | 鳥居平 | 古峠 | 一本松峠(祠) | 村境碑 | 大池自然の家(展望台) | 大池市民の森 | 千曲高原別荘地入口 | 栃窪の池 | 大明神石碑 | 姨捨サービスエリア | 姨捨駅 | 更級小学校 | 坊城平 | 冠着山頂 | 坊城平 | 更級小学校 | 登山口(鳥居) | 久露滝 | 冠着山頂 | 久露滝 | 登山口(鳥居) |
| P | 0.4km | 2.7km | 2.5km | 1.1km | 1.1km | 2.5km | 1.5km | 0.4km | 0.8km | 0.2km | 0.1km | 1.0km | 0.4km | 0.2km | 0.8km | 2.5km | 1.0km | 1.0km | 2.5km | | 1.0km | 2.5km | 2.5km | 1.0km | |
| WC | | | P | P | | | | | WC | WC | | | WC | WC | P | | | | | | | | | | |

2 三峰山登山ルート

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|-------|-----------|-------|
| 2-1 冠着駅～三峰山～姨捨駅コース (延べ距離12.1km) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 冠着駅 | 生金バス停 | 大野田バス停 | 一本松峠(祠) | 村境碑 | 三峰山入口 | 三峰山登山口 | 三峰山頂 | 三峰山登山口 | 炭焼ぎ小屋 | 大池市民の森 | 千曲高原別荘地入口 | 栃窪の池 | 大明神石碑 | 姨捨サービスエリア | 姨捨駅 |
| P | 0.4km | 0.7km | 3.6km | 0.4km | 0.7km | 1.1km | 1.2km | 1.2km | 0.2km | 0.1km | 0.1km | 1.0km | 0.4km | 0.2km | 0.8km |
| WC | | | | | | | | | | WC | WC | | | WC | WC |

3 一本松峠ルート

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|--------|---------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|--|--|--|--|
| 3-1 冠着駅～一本松峠～姨捨駅コース (延べ距離8.6km) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 冠着駅 | 生金バス停 | 大野田バス停 | 一本松峠(祠) | 村境碑 | 大池自然の家(展望台) | 別荘入口 | 市民の森 | 栃窪の池 | 大明神石碑 | 姨捨サービスエリア | 姨捨駅 | | | | |
| P | 0.4km | 0.7km | 3.6km | 0.4km | 0.8km | 0.3km | 1.0km | 0.4km | 0.2km | 0.8km | 0.8km | | | | |
| WC | | | | | | WC | WC | | | WC | WC | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|
| 3-2 聖高原駅～一本松峠～姨捨駅コース (延べ距離13.6km) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 聖高原駅 | 麻績宿 | 海善寺 | 麻績神明宮 | 杉崎 | 松場 | 安養寺 | 冠着駅 | 生金バス停 | 大野田バス停 | 一本松峠(祠) | 村境碑 | 大池自然の家(展望台) | 別荘入口 | 市民の森 | 栃窪の池 | 大明神石碑 | 姨捨サービスエリア | 姨捨駅 |
| P | 0.3km | 0.7km | 0.5km | 1.5km | 0.7km | 0.3km | 1.0km | 0.4km | 0.7km | 3.6km | 0.4km | 0.8km | 0.3km | 1.0km | 0.4km | 0.2km | 0.8km | 0.8km |
| WC | | | WC | | | | WC | | | | | | WC | WC | | | WC | WC |

4 善光寺道ルート

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|-------|-----------------------------|-------|------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 4-1 聖高原駅～猿ヶ馬場峠コース (延べ距離12.5km) | | | | | | | | | | | | | | | 4-2 姨捨駅～善光寺道コース (延べ距離7.3km) | | | | | | | | | | | | | | |
| 聖高原駅 | 麻績宿 | 海善寺 | 麻績神明宮 | 市野川高札場跡 | お仙の茶屋跡 | 猿ヶ馬場峠 | 念仏石 | 火打石茶屋跡 | 火打石一里塚 | 火打石一里塚 | 大井茶屋跡のぞき | くつ打ち場 | 無人墓地 | 開眼寺 | 七曲の松 | 桑原宿 | 稻荷山宿 | 姨捨駅 | 山の神 | 郡の頭無清水 | 大井茶屋跡のぞき | くつ打ち場 | 廻国供養塔 | 無人墓地 | 開眼寺 | 七曲の松 | 桑原宿 | 稻荷山宿 | |
| P | 0.3km | 0.7km | 0.5km | 1.5km | 2.0km | 0.5km | 0.9km | 0.4km | 0.3km | 0.3km | 0.3km | 1.3km | 0.2km | 0.3km | 1.0km | 2.0km | | 0.9km | 0.3km | 1.0km | 0.3km | 1.0km | 0.3km | 0.2km | 0.3km | 1.0km | 2.0km | 2.0km | |
| WC | | | WC | | | WC | | | | | | | | WC | | | | WC | | | | | | WC | | | | | |

ヲバステチカミチ経由 4.4km 姨捨駅 (延べ距離11.2km)

5 その他のルート

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|---------|--------|-------|----------|-------|--------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|----|
| 5-1 聖高原駅～猿ヶ馬場峠～一本松峠～冠着駅(聖高原駅)コース (延べ距離12.8km) | | | | | | | | | | 5-3 姨捨駅～千曲高原～姨捨駅コース (総全長5.0km) | | | | | | | | | | | | |
| 聖高原駅 | 麻績宿 | 海善寺 | 麻績神明宮 | 市野川高札場跡 | お仙の茶屋跡 | 聖湖 | 日本ガイシ保養所 | 一本松峠 | 大野田バス停 | 生金バス停 | 冠着駅 | 姨捨駅 | 大池交差点 | 大池水源 | 八幡林池 | やすらぎ公園 | 大池 | 市民の森 | 大池別荘入口 | 栃窪の池 | 姨捨駅 | |
| P | 0.3km | 0.7km | 0.5km | 1.5km | 2.0km | 0.5km | 1.1km | 1.5km | 3.6km | 0.7km | 0.4km | 0.6km | 0.7km | 0.2km | 0.1km | 0.6km | 0.3km | 0.1km | 1.0km | 1.4km | 0.6km | |
| WC | | | WC | | | WC | | | | | P | WC | | | | | WC | WC | | | WC | WC |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|---|-------|-------------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-----------|-------|-----|--|--|--|
| 5-2 羽尾明徳寺～御麓～千曲高原(大池)～姨捨～明徳寺コース (延べ距離8.9km) | | | | | | | | | | | | | | | 5-4 姨捨駅～千曲高原～一本松峠～猿ヶ馬場峠～火打石茶屋跡～姨捨近道～姨捨駅コース (延べ距離11.2km) | | | | | | | | | | | | | | |
| 明徳寺 | 御麓 | 芝平の池 | 牧場入口 | 市民の森 | 大池の森 | 牧場入口 | 栃窪の池 | 姨捨SA | 一本松踏切 | 姨捨棚田散策 | 更級観行殿 | 明徳寺 | 姨捨駅 | 姨捨SA下り | 栃窪の池 | 市民の森 | 大池自然の家(展望台) | 一本松峠 | 日本ガイシ保養所 | 猿ヶ馬場峠 | 念仏石 | 馬塚 | 火打石茶屋跡 | オハミチカミチ経由 | 山の神 | 姨捨駅 | | | |
| P | 1.2km | 1.3km | 0.6km | 0.6km | 0.6km | 0.5km | 0.5km | 1.0km | 1.0km | 0.5km | 0.8km | 1.3km | 0.8km | 0.6km | 0.6km | 1.1km | 0.2km | 1.2km | 1.5km | 1.1km | 0.9km | 0.2km | 0.2km | 2.5km | 0.9km | | | | |
| WC | | | | WC | WC | | | | | | WC | WC | WC | WC | | WC | | | WC | WC | | | | WC | WC | | | | |



INFORMATION

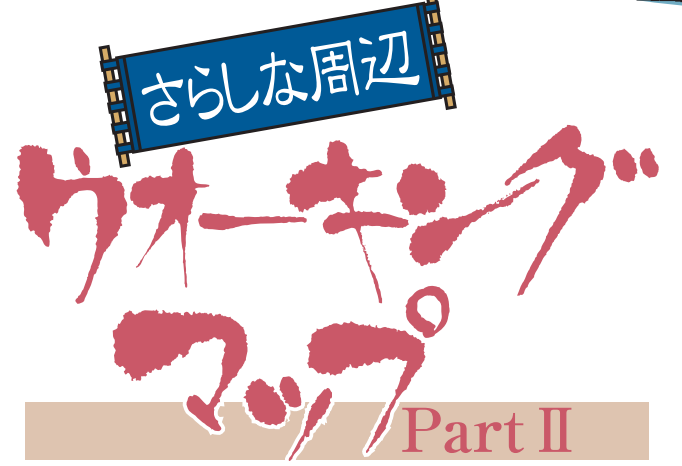
千曲市観光課 (026) 275-1753
 千曲市ホームページ
<http://www.city.chikuma.nagano.jp>

市内循環バス

松本電気鉄道(株) (026) 286-1200
 (有)信州観光バス (026) 272-8100
 (有)シンリク観光 (026) 273-5825

タクシー

八幡タクシー (026) 292-1234
 更埴観光タクシー (026) 272-0036
 シンリク観光タクシー (026) 273-2200



千曲市

千曲市川西地区振興連絡協議会
 (長野県 元気づくり支援金事業)