

# 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)
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		

# 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
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	

# 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)	市民の森(別荘入口)	栃窪の池	大明神石碑	姨捨サービスエリア	姨捨駅				
0.4km	0.7km	3.6km	0.4km	0.8km	0.3km	1.0km	0.4km	0.2km	0.8km	0.8km				

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)	市民の森(別荘入口)	栃窪の池	大明神石碑	姨捨サービスエリア	姨捨駅
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	


# 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	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
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		

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
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	

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	大池市民の森	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
1.2km	1.3km	0.6km	0.6km	0.6km	0.5km	0.5km	1.0km	0.5km	0.8km	1.3km	0.8km	0.6km	1.1km	0.2km	1.2km	1.5km	1.1km	0.9km	0.2km	0.2km	2.5km	0.9km	0.9km		



## INFORMATION

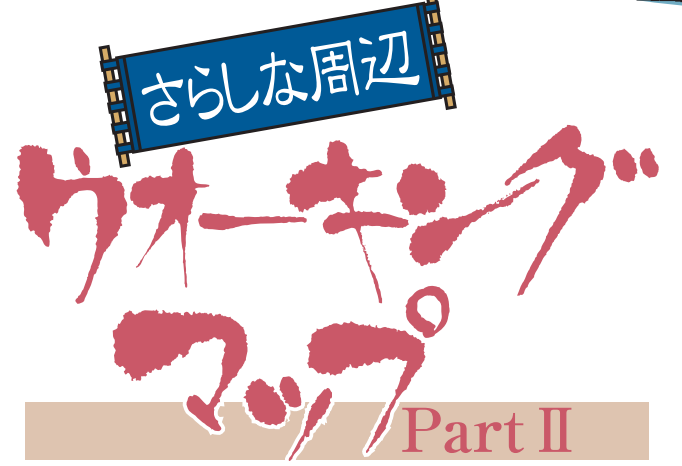
千曲市観光課 (026) 275-1753  
 千曲市ホームページ  
<http://www.city.chikuma.nagano.jp>

### 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

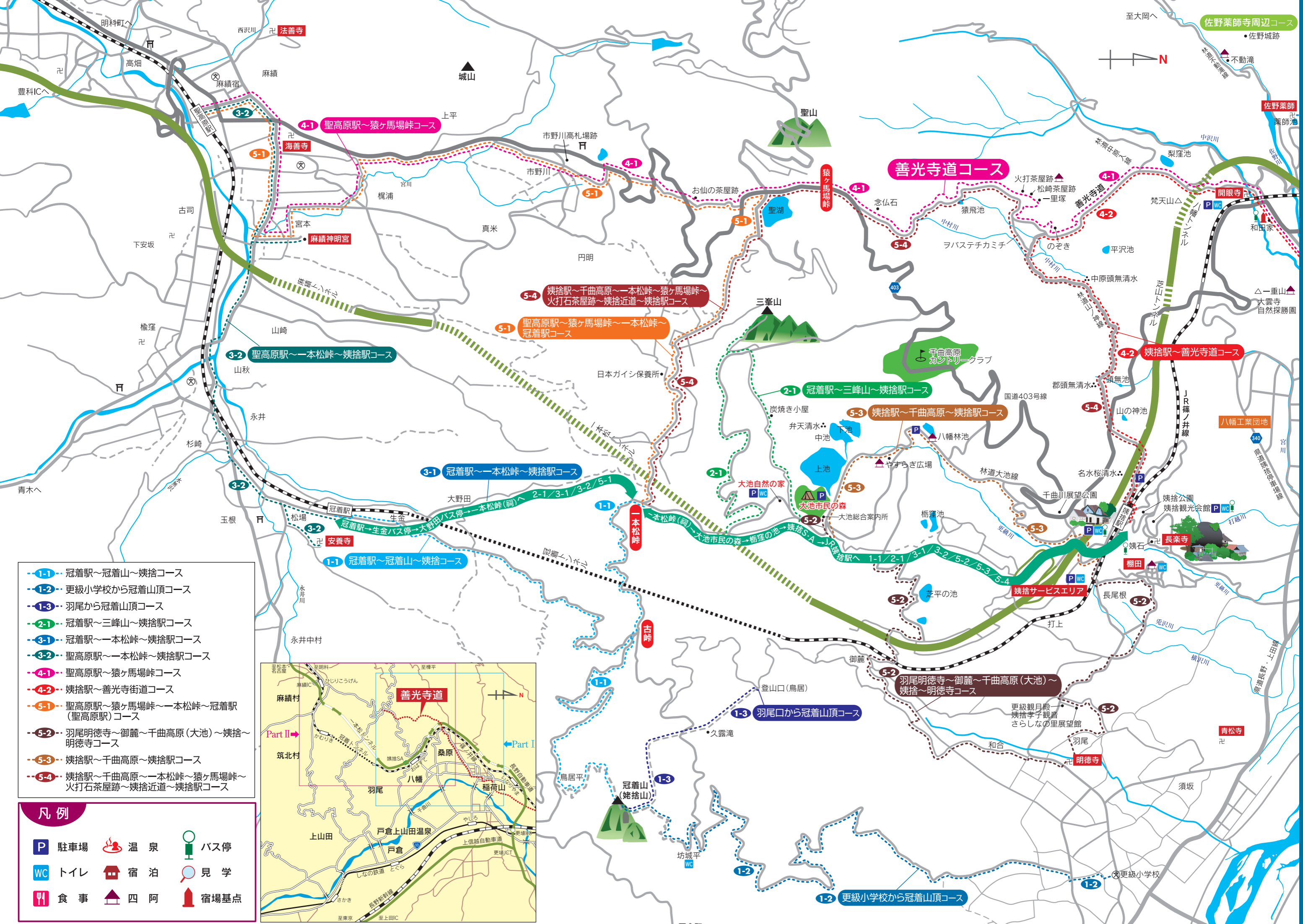
### タクシー

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)



- 1-1 冠着駅～冠着山～姨捨コース
- 1-2 更級小学校から冠着山頂コース
- 1-3 羽尾から冠着山頂コース
- 2-1 冠着駅～三峰山～姨捨駅コース
- 3-1 冠着駅～一本松峠～姨捨駅コース
- 3-2 聖高原駅～一本松峠～姨捨駅コース
- 4-1 聖高原駅～猿ヶ馬場峠コース
- 4-2 姨捨駅～善光寺街道コース
- 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
- 5-2 羽尾明徳寺～御麓～千曲高原(大池)～姨捨～明徳寺コース
- 5-3 姨捨駅～千曲高原～姨捨駅コース
- 5-4 姨捨駅～千曲高原～一本松峠～猿ヶ馬場峠～火打茶屋跡～姨捨近道～姨捨駅コース

**凡例**

駐車場	温泉	バス停
トイレ	宿泊	見学
食事	四阿	宿場基点

