

注意しましょう

カミナリが近づいたら!!

夏山でいちばん怖い事故がカミナリ。山際には入道雲が発生しやすく、カミナリも多く発生します。まず、「カミナリは高いところに落ちる」という大前提を、よく頭に入れておいてください。

危険な場所

平原・山頂・岩場の稜線・テント・樹木の近くや森のなか

対処法

- 窪地や低いところで姿勢を低くする
- 斜面へ降りて姿勢を低くする
- 岩場や稜線から離れ、斜面や窪地で姿勢を低くする
- 山小屋に避難するかテントから遠ざかり姿勢を低くする
- 樹木を介して被雷する恐れがあるので、できるだけ遠ざかり姿勢を低くする



下り坂ほど気をつけて。

事故は概して下山の時におこります。下り坂で足をひねったり、転倒したり…。下りも登りと同じくらい時間をかけるつもりで、まめに休息をとりましょう。ストックに体をあずけながら下るのも事故のもと。逆にバランスをくずして転倒するおそれがあります。

捻挫・打ち身



山は帽子と長袖が必要。

日焼けとは要するに「やけど」のこと。特に夏山は紫外線が強烈ですから、短パンにランニングでの登山は危険。ひどい日焼けになってしまう。重度の日焼けは痛みを伴い、水ぶくれになり、歩くことも困難になります。強い紫外線を避けるために、つばの広い帽子をかぶり、できるだけ肌を露出しないように心がけましょう。

日焼け



★熱中性を防ぐために、水分補給は「早めに、こまめに」守りましょう。

利用者のマナー

大切な自然を未来に残すためにこれだけは、守りましょう!

ゴミは持ち帰りましょう

食べ物や汁の臭いをかぎつけてカラスやキツネが高山帯に上がってくると、高山に住む動物たちの暮らしがおびやかされ、熊が出没する危険性もあります。

できれば落ちていたゴミを拾って!



高山植物の採取は禁止されています

高山植物はその名のとおり高山帯でしか生きられません。

登山道以外の立ち入りはやめましょう

気づかないうちに植物を傷つけてしまうことがあります。



干草敷にはペットの持ち込みはご遠慮ください

高山帯に生息しないペットの菌が生態系に影響を与えます。



あこがれの信州で…感動にあいたい

交通のご案内



○JRのご利用

東京／新宿駅 特急あずさ 岡谷駅 飯田線 駒ヶ根駅 [所要時間：3時間50分]
名古屋／名古屋駅 特急しなの 塩尻駅 中央本線 岡谷駅 飯田線 駒ヶ根駅 [所要時間：4時間]

○マイカーのご利用

東京／八王子I.C. 中央自動車道 岡谷JCT 中央自動車道 駒ヶ根I.C. [所要時間：2時間30分]
名古屋／名駅I.C. 名古屋都心環状線 小牧JCT 中央自動車道 駒ヶ根I.C. [所要時間：2時間]
大阪／吹田I.C. 名神高速道路 小牧JCT 中央自動車道 駒ヶ根I.C. [所要時間：3時間50分]

○高速バスのご利用

東京／バスタ新宿 中央自動車道 駒ヶ根B.T. [所要時間：3時間40分]
名古屋／名鉄B.C. 中央自動車道 駒ヶ根B.T. [所要時間：2時間30分]
大阪／阪急三番街 名神・中央自動車道 駒ヶ根B.T. [所要時間：5時間15分]

お問い合わせ

駒ヶ根市商工観光課

TEL0265-96-7724 FAX0265-83-1278
kankou@city.komagane.lg.jp
http://www.city.komagane.nagano.jp

駒ヶ根市観光案内所

TEL0265-81-7700 FAX0265-81-7755
info@kankou-komagane.com

駒ヶ根観光協会 検索



instagram.com/komaganepr



@komaganePR



こまからば

駒ヶ根市マップ

アルプスがふたつ映えるまち



ふもとから見る高鳥谷山



千畳敷遊歩道

千畳敷カール

駒ヶ根高原



ソースかつ丼のまち
駒ヶ根市には約30店舗のソースかつ丼のお店があります。ソースかつ丼の歴史は古く、始まりは昭和10年頃と言われ、お店ごとに異なるソースの味を食べ比べてみてはいかがでしょうか？

駒ヶ根ソースかつ丼会加盟店
スマホからQRコードでご案内しております！



町より見る池山



早太郎温泉郷

- 露天 こぶしの湯
TEL (0265) 81-7228
- こまくさの湯
TEL (0265) 81-8100
- こまゆき荘
TEL (0265) 81-7117



JR駒ヶ根駅前

駒ヶ岳ロープウェイへのバス発着駅

- 中央アルプス観光……TEL (0265) 83-3107
- 伊那バス駒ヶ根営業所…TEL (0265) 83-4115
- 駒ヶ根市観光案内所
TEL (0265) 81-7700



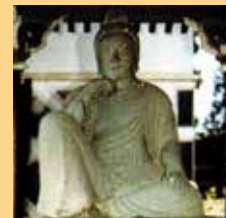
ふもとから見る戸倉山



ふるさとの丘
信州ふるさとの見える丘100選

守屋貞治の石仏めぐり

江戸時代の名石仏師守屋貞治 (1765～1833) の代表作が駒ヶ根に点在しています。
(光前寺、安楽寺、善福寺、大蔵寺など)



千畳敷遊歩道

中央アルプスの至宝。
四季の魅力と感動を味わえます。

長野県天然記念物「中央アルプス駒ヶ岳」 千畳敷カール 標高2,612m

菅の台バスセンターからバスとロープウェイを乗り継ぐこと約50分で千畳敷カールへ到着できます。

ここは標高2,612メートルに位置し、氷河期時代の氷河によってカールができました。

現在高山植物の宝庫として楽しめます。マナーを守ってお楽しみください。

●千畳敷カールコース

所要時間／花回廊・約40分

夏から千畳敷カールの高山植物は6月後半から見頃をむかえます。紅葉の見頃は、9月下旬から10月上旬で、しだいに麓へとおりていきます。

■おすすめの服装

足下は運動靴かトレッキングシューズで、朝夕は冷え込みますので、1枚多めに用意しましょう。雨具、携帯は持参下さい。

■乗越浄土、極楽平方面へ行かれる方は登山装備と登山計画書の提出が必要です。

■自然保護の為に協力下さい。

- *ロープ内は、立ち入り禁止です。
- *石、枯木、花などは持ちだし禁止です。
- *千畳敷は、野生動物のすみかです。ペット類は、持ち込み禁止です。ペットホテルへ。
- *ゴミの持ち帰りにご協力ください。



チングルマ (7月上旬～8月中旬)



イワツメクサ (7月上旬～9月下旬)



コイワカガミ (6月下旬～8月上旬)



ヒメユスキシソウ (7月上旬～8月中旬)
[中央アルプスだけに咲く固有種]



シナノキンバイ (7月上旬～8月中旬)



チシマギキョウ (7月下旬～8月下旬)



アオノツガザクラ (7月上旬～8月下旬)



ミヤマクロユリ (6月下旬～8月中旬)



ミヤマシシウド (7月上旬～8月中旬)



ヨツバシオガマ (7月中旬～8月下旬)

見どころ

- 春 カール内はまだ雪が残り4月、5月は山岳スキーの愛好者で賑わいます。ショウジョウバカマやミヤマキンボウゲが咲き出します。
- 夏 うだる様な下界の暑さに比べ、千畳敷カールは爽やかな別天地。下界では見ることの出来ない可憐な花畑がカール内に広がります。
- 秋 千畳敷カールでは9月中旬頃山頂部分が色づき、10月初めにかけて、ナナカマド、ダケカンバなどが紅葉します。
- 冬 早ければ10月初旬には初雪が舞い、12月に入ると千畳敷は雪で深く覆われ、厳しくも美しい厳冬期を迎えます。

駒ヶ根高原周遊コース

自然と文化を満喫。

駒ヶ根高原

駒ヶ根高原は目の前に中央アルプス、後方に南アルプスを楽しめる高原リゾート地であり、四季を通して散歩感覚で楽しめるコースが4箇所あります。

●太田切川周遊コース

所要時間／ゆっくり1時間

川沿いの遊歩道を歩くと川のせせらぎと、間近に見える中央アルプスと周辺の山々が四季折々の姿を楽しませてくれます。



古城公園から駒ヶ根市

●池と光前寺をめぐるコース

所要時間／ゆっくり1時間30分

駒ヶ根高原の魅力を凝縮したコースであり、駒ヶ池から見る中央アルプス千畳敷カール、大沼湖から見る南アルプス仙丈ヶ岳は絶景です。また、早太郎伝説が残る光前寺は巨大杉や光苔など歴史的風情が楽しめます。



光前寺本堂

●高原ぐるっと1周満喫コース

所要時間／ゆっくり2時間

駒ヶ根高原をすべて楽しむならこのコースがお薦めです。舗装された山道は広葉樹が生い茂り森林浴や野鳥の鳴き声を楽しむことができます。また近隣には日帰り温泉施設や早太郎伝説が残る光前寺、中央アルプス・南アルプスの景色が楽しめるコースとなっています。



家族旅行村

●こもれ陽の径

所要時間／ゆっくり1時間30分

黒川に沿った全長1.7kmの小径です。美しい緑とこもれび、小鳥のさえずり…、自然の中でリフレッシュできます。



ケビン村

駒ヶ根高原家族旅行村
オートキャンプ場



- (民) 民宿
- (H) ホテル・旅館
- (み) お土産
- (ベ) ペンション
- (食) 食堂
- (登) 登山用品

駒ヶ岳ロープウェイ
しらび平駅へ
許可車以外
進入禁止となります

七名石



1 蛇石
蛇が地中から顔を出したような形からこう呼ばれる。長さ8mくらい。



2 ござ石
表面が平らで、ござの目に似た筋がついている。



3 切石
刃物で縦に切ったように真つ二つに分かれている言い伝えに、武蔵坊弁慶が試し切りしたと坂上田村麻呂が切ったともいう。



4 重ね石 (抱瘡石)
下の石の表面のボクボクしたところをごすと、瘡を痛んでも怪く済むといわれていた。



5 地藏石
昔、光前寺地区の子供が子育て地藏様を転がして遊んだため、その怒りにふれ、熱病はやった。お坊さんが悪病退散を願って、石を削って地藏様を安置した。



6 袋石
穀物を入れた袋の形に似ている。



7 小袋石
その名の由来は、袋石と同じらしい。

池山

池山の山頂に立てば、
見渡す限りの大パノラマが感動を誘います。

池山 標高1,774m

池山は、中央アルプスの南、空木岳(2,864m)の前山にあたり、標高1,774m。古くから、夏の間の牛馬の放牧地として、大正初期から昭和の初めまで利用されたといわれ、山腹の窪地を利用して作った池跡が「池山」の起源です。

●所要時間／駒ヶ根高原スキー場から林道終点までおよそ1時間30分
林道終点から池山山頂までおよそ2時間

鈴やラジオをお持ち下さい。

池山小屋

池山山頂

タカウチ場より1,200m
1,774m
ドウダンツツジ

池跡
池山山頂より700m
タカウチ場より1,600m



イワカガミ

水場

池跡

水

水

オオイタヤマメイゲツ (紅葉)

山ツツジ群生地

籠ヶ沢の岩窟

林道終点

三本木地蔵より2,700m

三本木地蔵

1,275m

スキー場駐車場より2,500m

跳めよい

1,300m

野生動物観察棟

1,375m

野生動物観察棟

974m

駒ヶ根高原スキー場

登山ポスト

904m

菅の台バスセンター

300台

駒ヶ池

850m

至駒ヶ根II.C

至光前寺

看板

駒ヶ根高原別荘地

1,071m

大沼湖

932m

古城公園

10台



池山山頂より望む中央アルプス 千畳敷カール



イワカガミ (6月~)



タカネザクラ (5月中旬~下旬)



池山山頂より望む南アルプス



清流

見どころ

- 池山山頂にたどりつくと、北西には壮大な中央アルプス(太古氷河期の圏谷 千畳敷カール)を間近に望むことができます。東には南アルプス連峰と駒ヶ根の市街地を一望できます。
- 池山小屋周辺ではイワカガミをはじめとして数々の貴重な植物と出会うことができます。また5月中旬~下旬にはタカネザクラが開花し、楽しむ事ができます。
- 空木岳方面の遊歩道を利用すれば、ダケカンバ等の広葉樹林や100年以上の原生林とふれあうことができます。

ご注意!【お車で越しの方へ】

- 古城公園から先の林道終点まではお車で行きません。
- 駒ヶ根高原スキー場の駐車場をご利用ください。



駒ヶ池から



野生動物観察棟

池山に住む様々な野生動物を観察するために造られた建物です。



遊歩道



池山小屋

森林整備作業、木工、林業体験の拠点施設として、また降雨時の避難所として利用できます。



遊歩道



清流

木陰のパノラマ遊歩道

ゆったりと花や樹木めぐりが楽しめます。

木や草花・野鳥などが多く、駒ヶ根市を一望できるバラエティーにとんだコースとなっております。
また案内看板や遊歩道も整備されておりますので、お気軽にお楽しみいただけます。

駒ヶ根ICより駒ヶ根スキー場まで車で約8分

鈴やラジオをお持ち下さい。

●北コース

所要時間／ゆっくり2時間

広葉樹の森の中は、野鳥の鳴き声がかこち良く森林浴を楽しめるゆるやかな遊歩道コースとなっております。木陰からみる太田切川や中央アルプスもまた格別です。

●南コース

所要時間／ゆっくり1時間30分

スキー場を横切る位置から見る駒ヶ根市と南アルプスは絶景で、山野草を探しながら歩く遊歩道は時間が経つのを忘れてしまいそうなコースです。



大岩
せせらぎ治いを登りきった所にて～んと腰を据える大岩。かもしかが昼寝をしていることもあります。



◆眺めよい



木陰より中央アルプスを望む

木陰から見る中央アルプスは間近に見え、平地とは違ったアルプスの偉大さを感じられます。



高尾山駒ヶ根分霊院



マツムシソウ(8月)



ウツボクサ(5月~7月)



ミンハギ(7月~8月)

白樺の群生地で広葉樹等、春から秋にかけて新緑から紅葉を楽しませてくれます。

冬道

974m

スキー場の斜面を横切る時に開けるパノラマは本当に美しいです。仙丈ヶ岳を正面に駒ヶ根市の町並みが見渡せる。美しい景色を眺めながら食べるお弁当の味はまた格別。家族連れでお楽しみいただけます。

春から夏にかけて山野草が多く見られ夏から秋にかけてはススキ色となります。

せせらぎ

せせらぎ治いは夏でも涼しく。急な斜面は敷木が敷いてあるが、雨が降ると滑るので注意が必要。靴はできれば登山靴を。

冬道



スキー場上部より



フシグロセンノウ(7月~9月)



キツリフネ(8月~9月)



ヤマゴボウ(6月~9月)



チダケサシ(6月~8月)



ソバナ(8月~9月)



ムラサキケマン(4月~5月)



キンミズヒキ(7月~9月)



サワギキョウ(8月~9月)



サラシナショウマ(8月~10月)



トラノオ(9月)



アキノキリンソウ(10月~11月)



シヨウジョウバカマ(4月~5月)



カタクリ(4月~5月)

戸倉山

頂上から三つのアルプスが眺められます。
美しい滝や、珍しい樹木など様々なスポットが沢山。

戸倉山頂 標高1,681m

標高1,681mの戸倉山は駒ヶ根市と伊那市長谷との境にそびえ、伊那方面から見ると富士山のように見えるので、「伊那富士」とも呼ばれています。

駒ヶ根I.Cよりキャンプ場まで車で約30分

● キャンプ場コース

所要時間/約2時間(Ⓐ)

キャンプ場からの登りが少しきついですが、途中より緩やかになりイワヤマツツジが見事な花を咲かせます。看板にて植物の紹介等楽しんでください。



戸倉山キャンプ場入口



頂上より中央アルプスを望む



西峰から眺める南アルプス



よく晴れた日に姿を現す北アルプス



ふもとから見た戸倉山全景

- キャンプ場コース
- 車通行可能
- ▲ 山小屋
- ▲ キャンプ地
- 💧 水場
- 🅑 駐車場
- 目標物 等

戸倉山キャンプ場

駒ヶ根市中沢8299番地8

施設ご利用のご案内 (4月~10月)

■ 使用料 (PM2:00~AM10:00)
 オートキャンプサイト ¥2,000 (¥200)
 キャンプサイト ¥1,000 (¥100)
 テント ¥1,000 (¥100)
 ※ () 内の料金は使用追加料金です (1時間毎)

■ お問い合わせ
 ○ 戸倉山キャンプ場管理人
 TEL080-1245-3730
 ○ 駒ヶ根市役所産業部商工観光課
 TEL.0265-96-7724(代) 内線441-443

高鳥谷山

山頂に登るとアルプスを
360度一望できる大パノラマ。

高鳥谷山 標高1,331m

標高1,331メートルの頂上から伊那谷を一望でき、
快晴であれば北アルプス・中央アルプス・南アルプスと
長野県を代表する山々が楽しめます。

駒ヶ根I.Cより高鳥神社入口
まで車で約25分

●高鳥谷コース

所要時間／ゆっくり1時間30分④
高鳥谷遊歩道の入口は鳥居をくぐると松並木が出迎えてくれます。歴史ある高鳥谷神社より遊歩道に入りますが、比較的直線の道は登りやすく森林浴や野鳥の鳴き声を楽しみながら短時間で頂上を目指せます。

- 高鳥谷コース
- 車通行可能
- 山小屋
- P 駐車場
- 目標物 等



高鳥谷頂上より



松並木



高鳥谷神社 (本堂は市指定文化財)



(普通車／20台)



火山峠



神社横 駐車場



高鳥谷神社社叢 (社叢は県天然記念物)



高鳥谷山頂上より戸倉山(伊那富士)南アルプスを望む



至戸倉山



ふもとから見る高鳥谷山

戸倉山キャンプ場入口

道がわかりにくい。
小さな看板に
沿って走る