

# 長野県 南牧村 山岳マップ

飯盛山 男山 八ヶ岳

飯盛山登山口から見た八ヶ岳(平沢村)

## ▲グレーディング

▲赤岳(県界登山口)	体カレベル[4]	難易度レベル[D]
▲硫黄岳(本沢温泉)	体カレベル[4]	難易度レベル[B]
▲横岳(稲子湯)	体カレベル[5]	難易度レベル[C]
▲横岳(杣添尾根)	グレーディング表記なし	

## 【山のマナー10ヶ条】

- ① 山岳保険への加入は責任ある登山者としてのライセンス
- ② 登山計画書の提出(長野県登山安全条例で義務づけられました)
- ③ 登山中の周囲への配慮と注意を怠らない
- ④ 生態系保全のため植物や石などの採取や動物にエサを与えない
- ⑤ ゴミは家まで持ち帰る
- ⑥ 山小屋やテント場のルールを守る
- ⑦ 環境保全のため登山道から外れない
- ⑧ 登山用ヘルメットの着用を心がける
- ⑨ 火気の取扱いに注意する
- ⑩ 登山道での通行ルールを守る

登山計画書は下記の管轄機関へ提出または登山口の専用ポストへ投函してください。

▶メールの場合 **コンパス**

▶郵送の場合 **茅野警察署** 〒391-0003 長野県茅野市本町西9-39 電話 **0266-82-0110**

野辺山観光タクシー(有) 電話 **0267-98-2878** 緊急時の連絡先は **《110》**へ 上記警察署または

**野辺山観光案内所** 〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村野辺山駅前 Tel.0267-98-2091 URL http://www.ytg.janis.or.jp/~nobeyama/

**南牧村役場産業課** 〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村海ノ口1051 Tel.0267-96-2211 Fax.0267-96-2227 URL http://www.avis.ne.jp/~minamivo/

監修:木内義人

2,715m 権現岳

2,672m 旭岳

2,280m 牛首山

2,899m 赤岳

2,829m 横岳

2,760m 硫黄岳

**八ヶ岳** Mt. Yatsugatake  
難易度:中級~上級  
登山時期:6月上旬~10月下旬

南牧村から八ヶ岳へ直登する3コースは、いずれも3,000m近い岩峰が連なる大パノラマの世界へと誘う。6月下旬から7月下旬にかけ稜線は、コマクサをはじめとする多くの高山植物に彩られる。

**赤岳頂上山荘**  
連絡先 0266-72-3260(FAX兼)  
現地 090-2214-7255  
(5月上旬~11月上旬 予約・問い合わせ)  
5月上旬~11月上旬、年末年始  
料金 8,500円 素 5,300円

**赤岳天望荘**  
連絡先 0266-58-7220  
FAX 0266-53-4121  
4月下旬~11月上旬(予定)、12月下旬~1月中旬、2月上旬~3月上旬  
料金 9,000円~ 素 6,000円

**硫黄岳山荘**  
連絡先 0266-73-6673(予約・FAX兼)  
現地 090-3142-8469(営業期間中、緊急時のみ)  
4月下旬~11月上旬 年末年始は休業  
料金 9,000円 素 6,000円

**ヒュッテ夏沢**  
連絡先 0266-58-7220  
FAX 0266-53-4121  
7月上旬~8月上旬  
7月中は貸切りあり◆要問い合わせ  
料金 8,500円~ 素 6,000円~

**山びこ荘**  
連絡先 0266-72-3260(FAX兼)  
現地 090-5446-1205(予約・問い合わせ:矢島)  
5月上旬~11月上旬、年末年始(暖房費別)  
料金 7,350円 素 4,500円

**湯元 本沢温泉**  
連絡先 0266-72-3260(FAX兼)  
現地 090-3140-7312(予約・問い合わせ)  
料金 8,400円~11,000円 素 5,650円  
日帰り入浴 野天風呂 600円 内風呂 800円

【硫黄岳爆裂火口】  
濃霧時は火口壁側に近づかないこと!  
転落の危険あり!

日本最高所\*標高2,150mの「雲上の湯」で疲れを癒す  
\*加熱不要の高温泉としては 過年営業の日本最高所の温泉です。

横岳から望む赤岳と富士山

横岳の稜線は険しい鎖場が連続するので慎重に!

ケルンを辿って硫黄岳山頂へ!

大天狗から上部は鎖の連続です。6月いっぱいには残雪があり、下降時はスリッパに注意!

杣添尾根上部は赤岳を望む絶景です

稜線に広がる眺望

赤岳の下りから見る横岳

硫黄岳山頂より望む天狗岳と髭科山

0:50→ 横岳 ← 硫黄岳  
←1:10

1:20→ 赤岳 ← 横岳  
←1:30

横岳まで [行き]3:25 [帰り]2:35

赤岳まで [行き]4:55 [帰り]3:10

硫黄岳まで [行き]5:40 [帰り]4:10

**コースタイム**  
上り ●登山口→頂上 2:20 下り ●頂上→登山口 1:40

南牧村の東に位置し、八ヶ岳と相対するようになれる三角形の形の美しい山です。山頂は周囲が切れ落ち、八ヶ岳・御座山の眺めが素晴らしい!東へ続く天狗山へのコースは大深山へと通ずる。

※裏面マップ参照

**飯盛山** Mt. Meshimoriyama 標高1,643m 難易度:初級 登山時期:5月上旬~11月中旬

ご飯を盛ったような美しい山容からこの名がある。山頂からは八ヶ岳はもちろん南アルプス、富士山、浅間山など360°の眺望を満喫でき、ニッコウキスゲやマツムシソウなどの高原の花も豊富。なだらかに開ける草原の山は気軽に楽しめるハイキングコースです。

※裏面マップ参照

**男山** Mt. Otokoyama 標高1,851m 難易度:中級 登山時期:5月上旬~11月中旬

南牧村の東に位置し、八ヶ岳と相対するようになれる三角形の形の美しい山です。山頂は周囲が切れ落ち、八ヶ岳・御座山の眺めが素晴らしい!東へ続く天狗山へのコースは大深山へと通ずる。

※裏面マップ参照

**JR最高地点**

至る 野辺山駅

至る 清里

至る 稲子湯

至る 松原湖

至る 稲子湯

至る 松原湖

「稲子登山口」のバス停

車は進入できません

**冬登山への注意**  
八ヶ岳は6月でもまだ雪が残っています。11月~6月は冬支度で登山に臨むと同時に、冬登山の技術も備わっていることが必要条件です。表層雪崩や突然の悪天候など冬山を知り尽くしていても、少しの判断ミスから大きな事故へとつながる危険性を含んでいます。