

R8 信越トレイルハイキング(春)

ブナの新緑が眩しい菱ヶ岳に登ろう！

地元案内人が同行します

1 実施日 令和8年6月6日(土)

2 行程

9:00	キューピットバレイ センターハウス前駐車場 集合
	バス移動
9:30	不動滝駐車場着 登山開始
	不動滝～山頂 山頂～ゴンドラ駅舎 ゴンドラ駅舎～菱ヶ岳グリーンパーク
12:00	菱ヶ岳グリーンパーク着
	バス移動
12:30	キューピットバレイセンターハウス着 解散
	各自昼食 ゆきだるま温泉久比岐野入浴券付き。源泉かけ流しの温泉でリフレッシュ

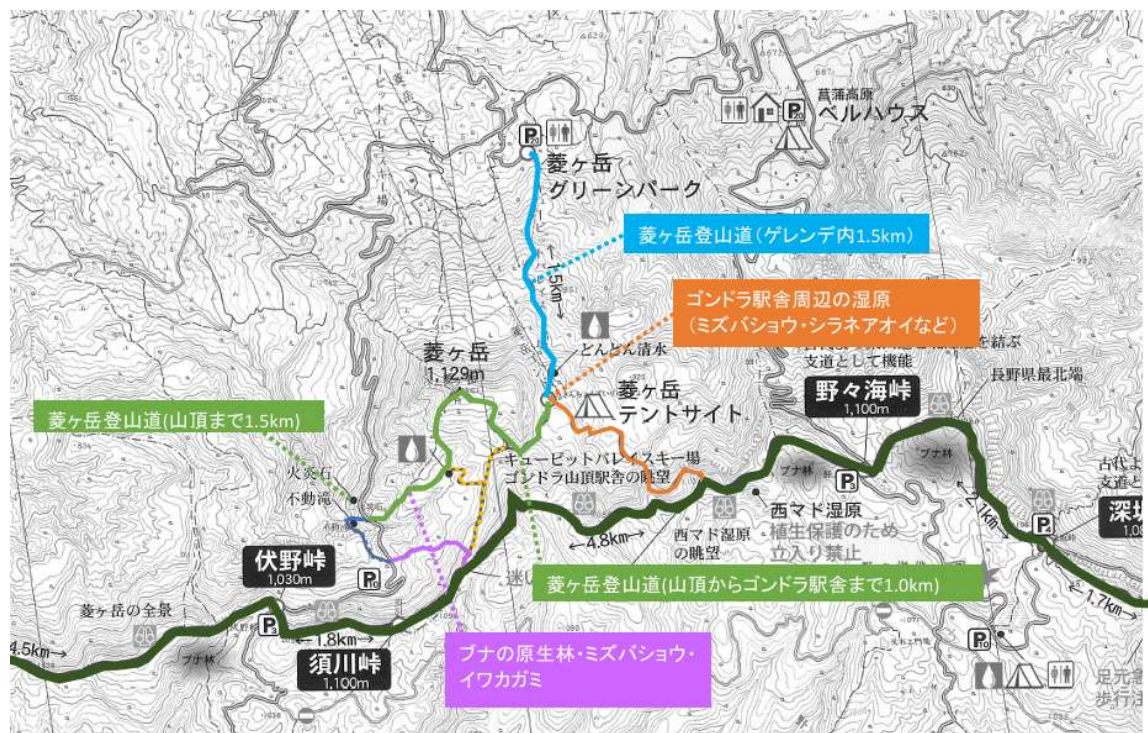
※当日の状況によりコースを変更することがあります。

3 ルート図

【第6セクション (菱ヶ岳コース)】

不動滝登山口から山頂を目指し、菱ヶ岳グリーンパークへ下山します。

- 不動滝駐車場
↓ 1.5km (60分)
- 菱ヶ岳山頂
↓ 1.0km (30分)
- ゴンドラ駅舎
↓ 1.5km (30分)
- 菱ヶ岳グリーンパーク



4 料金と含まれるサービス

料金：お1人につき、2,000円（税込）

- ////////////////////////////////////
- ・ガイド料金
（地元案内人が同行します）
 - ・バス移動（キューピットバレイ発着）
 - ・保険料
 - ・ゆきだるま温泉久比岐野入浴券
※当日または後日でも利用可（期限あり）



菱ヶ岳山頂（1等三角点）



イワウチワの花



装備リスト!

トレッキングに出かける前に…忘れ物はないかな?

アイテム	備 考	チェックリスト
ザック（リュック）	小さくても容量 20〜30 リットルくらいが適当。	<input type="checkbox"/>
トレッキングシューズ	防水性があり歩きやすいもの。初心者は足首を固定できるハイカット仕様がおすすめ。	<input type="checkbox"/>
トレッキングポール	伸縮式、二本一組が安定感がある。	<input type="checkbox"/>
信越トレイルオフィシャルマップ	全線が3つのマップに分かれていてコース情報の把握にぜひとも必要。防水紙で安心。	<input type="checkbox"/>
コンパス	山歩き用のプレート付きタイプが便利。現在位置がわかるGPSも有効。	<input type="checkbox"/>
時計	防水タイプのもの。携帯電話で代用もできる。	<input type="checkbox"/>
ヘッドランプ	日没や遭難時など不測の事態のために不可欠。電池寿命が長く、軽量なLEDタイプがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
帽子	夏は速乾性のあるもの。秋の防寒にはウールなどの暖かい生地のもの。	<input type="checkbox"/>
手袋	防寒と手の保護のために。雨が降るような時は防水性が欲しい。	<input type="checkbox"/>
上着（アウトウェア）	風を通しづらい素材を使用したジャケットやシェルがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
中間着（ミドルウェア）	薄くて軽いフリースやウールの素材などのもの。水を吸うと乾きづらく重くなる物はNG。	<input type="checkbox"/>
下着（アンダーウェア）	吸汗速乾性に優れた素材を選ぶべし。	<input type="checkbox"/>
行動食（非常食）	短時間の休憩中に栄養補給できるチョコレートや餅などのお菓子。	<input type="checkbox"/>
水筒	夏場は一日2リットルは必要。少し多めの用意がベター。	<input type="checkbox"/>
日焼け止め	場所によっては日陰のない所もあるので必需品。こまめに塗り直そう。	<input type="checkbox"/>
タオル	汗ふきにはもちろん、包帯代わりになる。大きめの手ぬぐいやハンダナでも可。	<input type="checkbox"/>
ティッシュペーパー	トイレの持ち替えが必ず持ち帰ろう。ロールペーパーも便利。	<input type="checkbox"/>
バーナー・ガスストーブ	休憩や食事のときに何かと便利。コーヒーやカップ麺などに。	<input type="checkbox"/>
レインウェア	上下セパレートタイプで、透湿性のあるものが蒸れにくい。防寒着としても重宝するので快晴でも持ち歩こう。	<input type="checkbox"/>
スパッツ（ゲイター）	足下の防水対策に。泥よけ、砂よけにもなる。	<input type="checkbox"/>
ザックカバー	ザックの防水、汚れ防止にもなる。完全防水ではないので、衣類などはさらにポリ袋などに入れて。	<input type="checkbox"/>
折りたたみ傘	小雨にあたられたときや、道幅のある林道などがあると便利。	<input type="checkbox"/>
携帯電話	緊急時の連絡用に。機種や場所で電波状況に違いがあるので事前に確認しておこう。山では電波切れが早いので注意。	<input type="checkbox"/>
救急用品	外用薬品や個人の常備薬など。	<input type="checkbox"/>
ウェットティッシュ	食事中や緊急時やトイレのときなどに何かと重宝。	<input type="checkbox"/>
健康保険証	コピーで可。	<input type="checkbox"/>
靴ひも	万が一、靴ひもが切れた場合に、何かを固定するときにも役立つ。	<input type="checkbox"/>
鈴	遭難時や、緊急時の連絡などに持っていきたい。特に単独行動の時など。	<input type="checkbox"/>
レスキューシート	非常時に体を包み込める保温性の高いシート。	<input type="checkbox"/>

協力：滝沢守生（コンバージョン・アライアンス・ジャパン）事務局

5 留意事項

- ・アップダウンの多い山道で残雪が多くあります。雪上を歩くことや防寒にも配慮した服装、装備をご準備ください。
- ・各自飲料、おやつ類、昼食を用意してください。

関田山脈

日本海から30km、新潟と長野の県境に跨る関田山脈は、標高1,000m前後の山並みが続き、希少な動植物や、原生に近い状態のブナ林を見ることができます。古くから、越後と信濃の物流、交流を支えた峠道がいくつもありました。

菱ヶ岳（1,129m）

安塚区の南端にそびえる秀峰。山頂に薬師を祀り、古くから人々の信仰の対象として、農耕の季節を告げる目安として、暮らしに深くかかわってきました。山頂は、一等三角点でもあります。

春は、残雪と新緑が眩しいブナの原生林の中を縫うように登山道を上ると、途中の沢にはミズバショウが群生し、イワカガミやイワウチワなどの花々が出迎えてくれます。

申込締切 5月22日（金）先着20人（参加は小学校高学年以上）

申込先 安塚観光協会事務局（NPO 雪のふるさと安塚）へ FAX またはメールで
（代表者氏名・住所・連絡先と、参加者全員のお名前をお知らせください。）

・NPO 雪のふるさと安塚 電話 025-592-3880 FAX592-3540
メール npozuki@joetsu.jp

ご宿泊は
安塚観光
協会の宿
をご利用
ください

