須坂市

さわやかトレッキング

登山マップ

Ⓑ広域登山地図

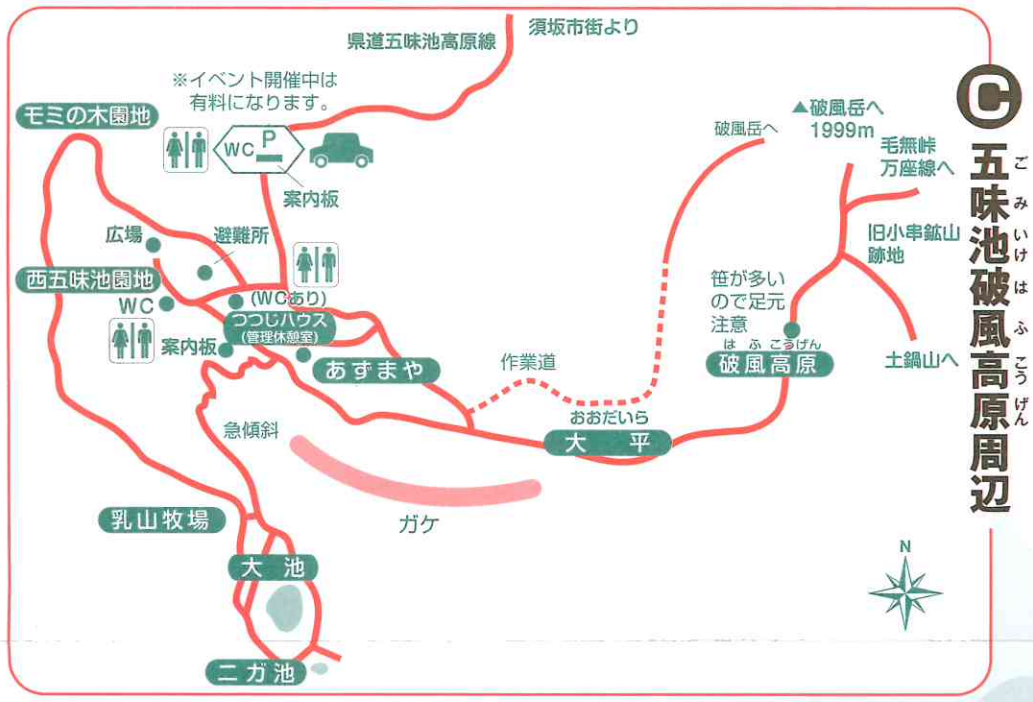
【お問い合わせ先】

須坂市産業振興部商業観光課	〒382-0077　長野県須坂市大字須坂1295-1 ホームページ：http://www.city.suzaka.nagano.jp/	●026-248-9005
須坂市観光協会	〒382-0077　長野県須坂市大字須坂1295-1 ホームページ：http://www.suzaka-kankokyokai.jp/	●026-215-2225
峰の原高原観光協会	〒386-2211　長野県須坂市峰の原高原 ホームページ：http://www.minenohara.info/	●0268-74-3080

【交通のお問い合わせ先】

北信タクシー(株)	●026-245-5353
須坂観光タクシー(株)	●026-245-1010
長電バス本社営業所	●026-296-3208
長電タクシー(株)	●026-245-0351
長野電鉄須坂駅	●026-245-0317

Ⓒ五味池破風高原周辺



日本の滝百選
米子大瀑布
駐車場P

奇妙滝
30分～40分
看板あり

米子川

濡れた石は滑りやすい。
歩道幅1～2m。
ゆるやかな傾斜。

三方向の看板あり
15分
浦倉山
2090.6m
140分
100分
5分
←15分→

不動滝
権現滝

小根子岳北肩(ザレ岩)
90分
休憩
湧き水
30分
仮設の橋
130分
40分休憩場
急傾斜
看板あり
60分
50分
35分
登りが急なので
2～3回は休んだ
ほうがよい。

・しゃくなげ
・湧き水などによる
遊歩道
浸水箇所あり
・歩道1～2m

ゴンドラで行けます
お問い合わせは
0279-96-1166
（パルコール嬬恋リゾート）

パルコール
嬬恋リゾート

群馬県　嬬恋村

四阿カルデラ（四阿火山）
・直径4キロ
・深さ1,500メートル

N

長野県須坂青年の家
P

峰の原高原
スキー場

菅平グリーンゴルフ
P
出発点
WC
集会所

峰の原
ペンション村

50分
40分
休憩
避難小屋
50分
60分
急傾斜
2方向
看板あり
小根子岳
2127.9m
30分
花の百名山
根子岳
2207m
130分
110分

峰の原高原

・ガラ石の道
・歩道幅1～2m
・25～30°の勾配

90分
70分
峰の原高原
クロスカン
トリーコース

須坂市街へ
406
鈴蘭館

菅平牧場
管理事務所
有料P
大明神沢
90分
130分
100分
大隙間
日本百名山
あずまやさん
四阿山
2354m
急傾斜
休憩

菅平高原
カントリークラブ

200分
150分

菅平高原

150分
120分
中ノ沢
古永井分岐

菅平側に関しては
菅平観光協会（0268-74-2003）、
上田市役所観光課（0268-22-4100）又は
真田地域自治センター産業観光課（0268-72-2200）
までお問合せ下さい。

滝ノ入沢

ここへ車を止める時は、
ホテルへ連絡してください。
P
あずまや高原ホテル

上田方面より

鳥居峠 群馬県より

鳥居峠へ

※コースタイムは参考タイムです。
余裕を持って登山計画を立てましょう。
※各駐車場は、スペースが狭い箇所もあり
駐車出来ない場合もあります。

Ⓓ米子大瀑布周辺地図