

飯縄山南登山道

一の鳥居から始まる穏やかな傾斜の登山コースです。十三の小さな石仏を道しるべに、頂上をめざしましょう。高山植物を愛でながら約150分歩くと、標高1,917mの山頂の絶景ポイントに到着。ここから望む山々の景色は雄大です。ここ飯縄山も含まれる。北信五岳の戸隠山・黒姫山・妙高山・斑尾山が近くにそびえ、視線をのばせば北アルプス連峰が、空が晴れ渡れば富士山も見るができます。

携帯トイレを活用してください

飯縄山は県内外を問わず登山者が多く、野外排泄の跡が問題となっていました。そこで、長野市では、平成17年に飯縄山山頂手前に携帯トイレブースを設置し、携帯トイレの普及活動をしています。携帯トイレは飯縄高原観光協会等で販売しています。使用済みの携帯トイレは登山道入口付近にある回収BOXで回収しています。飯縄山の自然をいつまでも残すために皆様のご理解、ご協力をお願いします。

飯縄山の高山植物



写真提供：環境省長野事務所
タチツボスミレ
4～7月
一の鳥居苑地～南峰



ムラサキヤシオツツジ
5～7月
駒つなぎ場～山頂



レンゲツツジ
5～8月
一の鳥居苑地～山頂



写真提供：環境省長野事務所
イワカガミ
5～8月
登山道入口～山頂



写真提供：環境省長野事務所
ベニバナイチヤクソウ
6～8月
一の鳥居苑地～駒つなぎ場



ハクサンチドリ
6～9月
南峰～山頂



コオニユリ
7～9月
駒つなぎ場～南峰



エンゾンドウ
8～11月
硯岩～山頂



お問い合わせ

飯縄高原を美しくする会 事務局 長野市商工観光部観光振興課
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
TEL : 026-224-8316 FAX : 026-224-5043
e-mail : kankou@city.nagano.lg.jp

(一社) 飯縄高原観光協会
〒380-0888 長野市上ヶ屋2471-84
TEL : 026-239-3185 FAX : 026-239-2934
e-mail : iizuna-k@ngn.janis.or.jp http://www.iizuna-navi.com

(公財) ながの観光コンベンションビューロー
〒380-0835 長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぶら座4階
TEL : 026-223-6050 FAX : 026-223-5520
e-mail : oмотenashi@nagano-cvb.or.jp http://www.nagano-cvb.or.jp

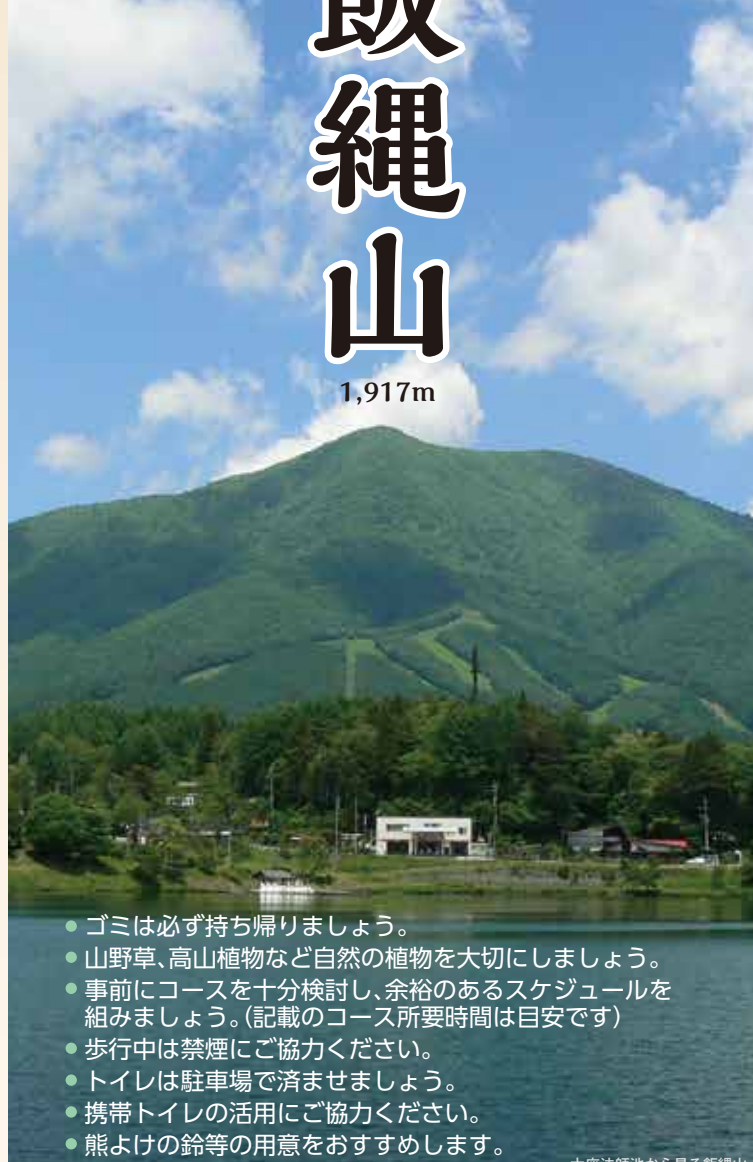


南峰から見る山頂 (1月)

信州百名山

飯縄山

1,917m



西登山道と南登山道の分岐から見る戸隠

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 山野草、高山植物など自然の植物を大切にしましょう。
- 事前にコースを十分検討し、余裕のあるスケジュールを組みましょう。(記載のコース所要時間は目安です)
- 歩行中は禁煙にご協力ください。
- トイレは駐車場で済ませましょう。
- 携帯トイレの活用にご協力ください。
- 熊よけの鈴等の用意をおすすめします。

大座法師池から見る飯縄山

飯縄山 登山道マップ



飯縄高原のキャラクター「づなっち」

西登山道

所要時間(目安)
上り：2時間20分
下り：2時間

中社・西登山道登山口～萱ノ宮～飯縄山山頂

〈駐車場・トイレ〉
戸隠スキー場中社ゲレンデ駐車場
(更衣室あり)

瑪瑙山コース

所要時間(目安)
上り：3時間15分
下り：2時間35分

戸隠スキー場中社ゲレンデ～怪無山鞍部～瑪瑙山山頂～飯縄山山頂

〈駐車場・トイレ〉
戸隠スキー場中社ゲレンデ駐車場
(更衣室あり)



南登山道

所要時間(目安)
上り：2時間30分
下り：2時間

一の鳥居苑地駐車場～駒つなぎ場～飯縄山山頂

〈駐車場・トイレ〉
一の鳥居苑地駐車場

駐車場は一の鳥居苑地の駐車場をご利用ください。
登山者は携帯トイレを活用してください。

一の鳥居苑地
登山者駐車場
(70台)

携帯トイレ
回収ボックス 長野カントリー入口

※ 石仏に標高表示があります。
※ 1～9合目まで標柱があります。

カラマツ林の中、
一直線の登り
幅2～3mのゆるやかな
萱ノ宮神社参道

戸隠連峰がよく見える
菅の中に石地藏 (50cm)

ダケカンバ、アオモリトドマツ等の林が切れて見晴らしが良い

岩がゴロゴロしたアップダウン

急な登り

岩がゴロゴロした、セギ状の登山道
黒い地肌のところは滑る
雨の日は川となる

萱ノ宮と鳥居



妙高戸隠連山国立公園
Myoko-Togakushi renzan National Park

至 森の駅ダイザハウス
大座法師池
長野市街地

十三仏縁起
十三仏とは死者の七七日の至十三回忌を司る仏なり。当飯縄山参道に我が九世権心聖賢和尚道標として、一不動より十三虚空蔵に至る十三仏を建立し遊未来の道標としたは誠に卓見にして仙翁を得たるものといへし。今内山氏故事を憶いこれを探求したれども無し。新たに阿闍大日如来を彫刻し安置することを発願幸い施主林氏を得てこの快挙を実現す。誠に善哉といへし。納飲快し些か九世和尚の縁に随し似つて斯く縁起文を草す。

文化三年(一八七一年)八月健立
(昭和十六年五月二十四日補置再建)
発願主 長野市 内山五郎 林信一郎
後援 大正三十一世大藏龍護

山頂の方位盤