

山と友だちになろう。



宿泊&温泉
周辺マップ付

ASAMA&TAKAMINE TREKKING GUIDEMAP

上信越高原国立公園
浅間・高峰トレッキングガイドマップ

ハッシュタグをつけて
撮った写真をシェアしよう！



浅間高峰サイコー

緊急連絡先

小諸警察署 0267-22-0110
小諸消防署 0267-24-0119
小諸厚生総合病院 0267-22-1070

交通機関連絡先

JR バス関東 小諸支店 0267-22-0588
千曲バス 小諸営業所 0267-22-2100
小諸観光タクシー 0267-22-2424
第一交通タクシー 0267-22-4141
ニュー交通タクシー 0267-22-0015
松葉タクシー 0267-22-2323



ASAMA & TAKAMINE TREKKING COURSE

浅間 & 高峰トレッキングコース

日本100名山に数えられる浅間山を中心に
初級者から上級者が楽しめるトレッキング
コース。5月～9月に掛けて様々な高山自然
植物のキレイな花々が出迎えてくれます。
天候によっては、南方向に富士山、西方向に
北アルプス、眼下に雲海が広がることも。
雄大な自然を、ぜひ全身でご体感ください！

黒斑山コース 約3.5時間 / 難易度 ★

車坂峠 表コース 100分 トーミの頭 20分 黒斑山
中コース 55分 15分

浅間山火山館コース 約7時間 / 難易度 ★★

天狗温泉 115分 火山館 5分 湯の平分岐 20分 賽の河原分岐 90分 浅間山 (前掛山) 60分
浅間山荘 90分 5分 15分

水ノ塔山・箆ノ登山コース 約4時間 / 難易度 ★★

車坂峠 20分 高峰温泉 70分 水ノ塔山 50分 東箆ノ登山 40分 池の平湿原入口 40分 高峰温泉 20分 車坂峠
20分 40分 50分 50分 50分 20分

浅間高峰周遊コース 約8時間 / 難易度 ★★★

車坂峠 100分 トーミの頭 20分 黒斑山 30分 蛇骨岳 20分 仙人岳 20分 Jバンド 30分
55分 15分 30分 20分 20分 50分
賽の河原分岐 90分 浅間山 (前掛山) 60分 賽の河原分岐 15分 湯の平口分岐 5分 火山館 90分 天狗温泉
60分 90分 20分 115分 浅間山荘

登山にあたっての注意事項

登山計画書を必ず提出 登山は自己責任

- 浅間山は活火山です。登山
コースであっても予知できない
噴火により災害が発生する場
合があります。コース以外には
立ち入らないでください。
- 現在の噴火警戒レベルを看板
で確認をしてください。

1

ASAMA&TAKAMINE KOMORO AREA MAP

小諸市周辺エリアマップ

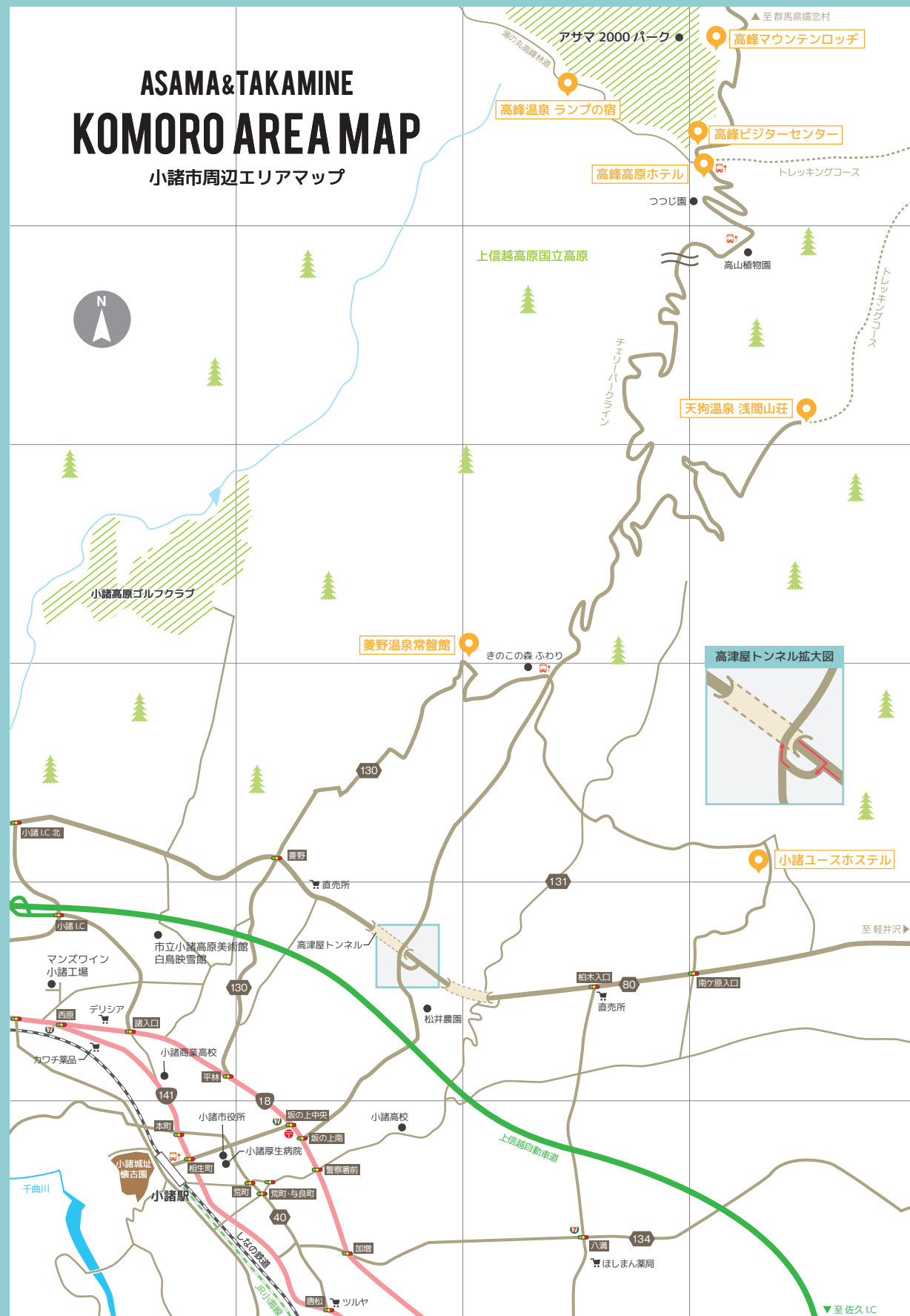
2

3

4

5

6



STAY & ONSEN

宿泊施設と温泉



MAP D-4 小諸ユースホステル

標高1,000mの浅間山麓に位置し、周囲をカラマツの林、高原野菜の畑に囲まれた環境。週末毎にイベントやツアーを実施をしています。ご希望に応じて平日も実施します。

☎ 0267-23-5732 住 小諸市塩野3876-4
 営 お問い合わせください 休 なし
 料 一泊二食付き 6,264円（会員割引あり）



MAP C-3 菱野温泉 薬師館

開泉800年の歴史を持つ菱野温泉郷にある老舗旅館。石窟を抜けると、薬師池に浮かぶ「浮島風呂」があります。温度が異なる3つの浴槽に順番で浸かる入浴法で、身体芯まで温まります。

☎ 0267-22-0077 住 小諸市菱野740
 営 11:00～21:00 休 火曜日
 料 大人 600円 / 小学生以下 500円 / 3才未満 無料



MAP D-2 天狗温泉 浅間山荘

天狗温泉はその昔、天狗が温泉に入ったために温泉の色が赤くなったという伝説をもつ、源泉かけ流しの温泉。弱酸性の優しいお湯で、肌はぶるぶる、身体もポカポカ。登山口にあるのでお立ち寄りやすいのがポイント！

☎ 0267-22-0959 住 小諸市甲又4766-2
 営 11:00～18:00 休 なし
 料 大人 800円 / 小学生以下 500円
 3以上～5才未満 350円 / 3未満 無料



MAP D-1 高峰高原ホテル

標高2,000mの眺望ロケーションのホテル。温泉、食事、さらには客室からも絶景を楽しむことができます。浅間山登山や高峰高原散策の帰りにご利用いただけるレストラン・カフェもあります。

☎ 0267-25-3000 住 小諸市高峰高原704
 営 11:00～18:00 休 なし
 料 4～11月:大人 800円 / 小学生以下 500円 / 3才未満 無料
 12～3月:大人 500円 / 小学生以下 300円 / 3才未満 無料



MAP C-1 高峰温泉 ランプの宿

標高2,000mの展望松風呂はまさに絶景！内湯「ランプの湯」の源泉槽かけ流し36℃と加熱層41℃を交互入浴することにより、肩こり・腰痛・自立神経のバランスを整えてくれます。※日帰り入浴はランプの湯のみ

☎ 0267-25-2000 住 小諸市菱平高峰高原704-1
 営 11:00～16:00 休 なし
 料 4月末頃～11月中旬:大人 500円 / 小学生以下 400円
 11月中旬～4月末頃:大人 1,500円 / 小学生以下 1,000円



MAP D-1 高峰マウンテンロッジ

冬季にASAMA2000/パークススキー場として営業しているゲレンデが、夏季になると何百種もの高山植物の宝庫に！その広さは東京ドーム4.7個分！散策ができる遊歩道も整備されており、気爽に楽しむことができます。

☎ 0267-23-1712 住 小諸市高峰高原
 営 お問い合わせください 休 なし
 料 お問い合わせください

TAKAMINE VISITOR CENTER

MAP D-1 高峰ビジターセンター



浅間山麓国際自然学校

高峰高原を拠点にトレッキングガイドや自然体験プログラムをご提供。自然案内人が高峰高原の魅力を余すことなくお伝えいたします。お気軽にお電話ください。



ビジターズカフェ

ビジターセンター内2Fのカフェ。地元食材を使用した豊富なラインナップが魅力。標高2,000mの天空をイメージした『天空シチュー』などこだわりのメニューがお楽しみいただけます。



インフォメーション・売店

トレッキングの拠点となる施設。お手洗いや周辺観光施設のパンフレットも充実。2Fの売店では「モンベル」をはじめ、百名山グッズや山パジャなどの山グッズの販売も！インフォメーションでは旬な情報をご提供しています。※G.W～11月初旬までの営業(冬季は休館となります)

☎ 0267-23-3124 住 小諸市高峰高原
 営 ビジターセンター 8:00～16:30
 ビジターズカフェ
 平 日 / 10:00～16:00 (LO 15:30)
 土日祝 / 10:00～17:00 (LO 16:30)
 料 入館無料 休 なし

浅間・高峰エリアには、温泉が楽しめる宿泊施設がたくさんあるのをご存知ですか？目の前に広がる大自然を感じながら浸かる温泉は格別！多彩な泉質でお肌もぶるぶる。お時間にゆとりがある方は宿泊がオススメ。温泉とご当地グルメで浅間・高峰を満喫！