

Introduction

何度も行きたい、歩きたい

安曇野

ひがし山を知る



安曇野では、街をさんで西にそびえる北アルプスを総称して西山、東に連なる山々を東山（ひがし山）と呼んでいる。光城山、長峰山は、そのひがし山の中の2峰で、新潟県西部から長野県中部にまたがる筑摩山地の西に位置する。

光城山は、地帯の人々の手で桜の植樹、管理がされ、長峰山は森林体験活動やレクリエーションの場となっているなど、安曇野の人に親しまれている。

春

桜の回廊と北アルプスの絶景がひとたな光城山。桜の季節はライトアップされ夜桜やお花見トレッキングを楽しめる。

夏

安曇野の田園と山肌の緑が濃くなる夏、雑木林でたくさん野鳥がさえずり、草花が森を彩る。チョウの種類も豊富だ。

季節

一年を通して味わえるさまざまな表情と楽しみ方

紅葉の名所でもあるひがし山。光城山にはカエデ類、長峰山にはコナラ、ケヤキなどの広葉樹が多く山肌が錦絵に染まる。

長峰山から見た常念山脈。モルゲンロートに染まる北アルプスと一面の雲海を見に、早朝トレッキングに訪れる人も多い。

自然



多様な生態系が育まれる里山の自然を次世代に

ひがし山は、集落とそれを取り巻く二次林、ため池、草原などで構成される里山で、人が自然とかわることで豊かな生態系が育まれてきた。光城山は、ソメイヨシノのほかジンダイアケボノ、オヤマザクラなど多数の品種を楽しむことができる桜の名所で、野鳥の姿も多い。

長峰山の山頂には貴重な草原植生が広がり、5月下旬から9月にかけて草花が次々に開花、チョウやバタ類の希少種も豊富だ。近年、市民団体、行政などが協働して山頂草原を維持する取り組みが続けられている。

また長峰山山頂付近には「蝶の森」と呼ぶ一帯がある。市民団体から、生き物が行き来できるような手を入れた森と草原を含む約20haのエリアだ。チョウの生態環境を守ることで、さまざまな生き物が暮らしやすくなることをめざしている。陽光が入る森の林床では、春にカタクリやアズマイチゲなどの野草が花を咲かせ、草原ではそこを往來する昆虫類、野鳥、ノウサネなどさまざまな生き物が暮らす。ひがし山には、次世代に引き継ぎたい豊かな里山の生態系が息づいている。

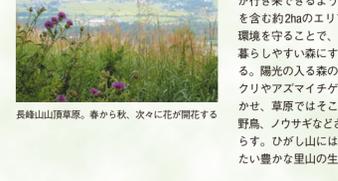
ひがし山 山城郭鳥瞰図



かつての山城の姿を、城郭鳥瞰図から想像してみよう

光城山頂付近が光城・主郭跡となる。本郭は50m×17m、曲輪内には古峯神社が立ち、神社の背後に築かれている土塁などが今も確認できる。

山城とひがし山



山城から戦国期のひがし山に思いをよせよう

山城は光小城とも呼ばれ、光城の支城であったと考えられる。本郭は27×20mほどの平坦地で、その背後に土塁が築かれ堀切が三重、二重に設けられている。

田沢城



田沢城は光小城とも呼ばれ、光城の支城であったと考えられる。本郭は27×20mほどの平坦地で、その背後に土塁が築かれ堀切が三重、二重に設けられている。

塔ノ原城



塔ノ原城は光城と田沢城の間にあり、城郭鳥瞰図で確認できる。

山城とひがし山



山城から戦国期のひがし山に思いをよせよう

Sightseeing

ひがし山トレッキング プラスαの楽しみ

美しい自然のなかで 思い思いの休日を通そう

安曇野の過ごし方は多彩。ひがし山トレッキングと合わせて楽しめるのが、歴史と自然を知る歴史散歩ハイキングや道祖めぐり、サイクリング、田園風景の中に点在する美術館や北アルプスの伏流水が育むわさび田など、安曇野を代表する風景を散策してもいい。遊んだあとは、地元産の食材を使ったグルメや、湯めぐりも楽しんで安曇野を満喫しよう。

歩く

明治の軌跡をたどるハイキング 旧国鉄線ノ井線廃線散策

明治35（1902）年に開通、長野県の南北を結び人と物資の往來を担ってきた旧国鉄線ノ井線。西条から明科間は山や谷が多く、工事の末の全線開通だった。昭和63年に新線が開通し86年にわたる役目を終え、現在、旧第2白坂トンネルからJR明科駅までの片道約6kmの区間が、廃線遊歩道として生まれ変わり人気を集めている。コース中の遠久保トンネル、三五山トンネル、旧第2白坂トンネルには明科で焼かれたレンガが使われ明治時代の面影を感じさせる。新緑や紅葉の時期には、三五山から白坂までの約20haに鉄道防備林として植えられた約3万本のケヤキが美しく道を彩る。安曇野の歴史遺産ともいえるこの道を歩いて、ぜひノスタルジックな雰囲気とともにハイキングを楽しんでほしい。

入浴施設

安曇野には泉質の異なるいくつもの温泉が湧き出し、その温泉地としてもくくるといえる。代表的な湯高温泉郷・中房温泉・有明温泉は肌に優しい柔らかいお湯で、「美肌の湯」と評判だ。蝶ヶ岳温泉は、天然ラドン温泉で自然治癒力と免疫力を高める効果があるとされる。露天風呂を備えた施設や、安曇野産食材を使った食事などが魅力の施設など趣向に合わせて選ぶのも楽しい。

グルメ

清らかな水と大地が育んだ旬の味覚を味わう

安曇野では、清らかな水が育む食材の代表ともいえるわさびをはじめ、野菜や果物、米などの生産が盛んだ。地元農家が丹精込めて作った農産物を使ったお土産としての加工品や、日本酒、ワインはオ土産としても人気がある。名店そろいのそばはもちろんだが、蕎麦類のそばやうどん、そばもち、そばうどん、そばカレーやカフェなども多く、テイクアウトメニューも豊富だ。安曇野で旬の味覚を味わおう。

入浴施設

安曇野には泉質の異なるいくつもの温泉が湧き出し、その温泉地としてもくくるといえる。代表的な湯高温泉郷・中房温泉・有明温泉は肌に優しい柔らかいお湯で、「美肌の湯」と評判だ。蝶ヶ岳温泉は、天然ラドン温泉で自然治癒力と免疫力を高める効果があるとされる。露天風呂を備えた施設や、安曇野産食材を使った食事などが魅力の施設など趣向に合わせて選ぶのも楽しい。

入浴施設

安曇野には泉質の異なるいくつもの温泉が湧き出し、その温泉地としてもくくるといえる。代表的な湯高温泉郷・中房温泉・有明温泉は肌に優しい柔らかいお湯で、「美肌の湯」と評判だ。蝶ヶ岳温泉は、天然ラドン温泉で自然治癒力と免疫力を高める効果があるとされる。露天風呂を備えた施設や、安曇野産食材を使った食事などが魅力の施設など趣向に合わせて選ぶのも楽しい。

入浴施設

安曇野には泉質の異なるいくつもの温泉が湧き出し、その温泉地としてもくくるといえる。代表的な湯高温泉郷・中房温泉・有明温泉は肌に優しい柔らかいお湯で、「美肌の湯」と評判だ。蝶ヶ岳温泉は、天然ラドン温泉で自然治癒力と免疫力を高める効果があるとされる。露天風呂を備えた施設や、安曇野産食材を使った食事などが魅力の施設など趣向に合わせて選ぶのも楽しい。



Trekking Area

安曇野随一のビューポイント

光城山・長峰山

安曇野の東方に連なる標高1000mに満たない（標高差約300m）山並みに、光城山と長峰山がある。両山は、市街地を挟んで西方の常念岳や蝶ヶ岳など北アルプス常念山脈と対峙し、北方には後立山の峰々が続いている。登山口までのアクセスのよさと、整備された登山道、頂上まで約1時間という手軽さから、四季を通じて市民のほか県内外から登山者が訪れている。

また光城山では4月中旬、登山道沿いに植樹された1500本の桜（ソメイヨシノ）が、麓から1週間ほどかけて山頂まで咲き上がり、その様子は「昇り桜」とも呼ばれ、親しまれている。桜花とセットで残雪の北アルプスを望める絶景は、安曇野の春の風物詩として知られる。光城山の登山コースは麓の駐車場からさくらコースの往復が一般的だが、北回

安曇野ひがし山をめぐるおすすめコースを紹介

Plan 1

登山口から山頂まで続く桜の回廊 光城山周回

さくらコース登山口→光城山→鳥帽子峰→あずまや（北回りコース）→さくらコース登山口

歩行時間 計1時間50分 ※定コースは4時間 歩行距離 3.4km

山麓の登山口を起点に隣り合う尾根を周回する。さくらコースは、急斜面につけられた登山道をジグザグに上る。途中何箇所か踏み分けられるが、上部で合流するため歩きやすい方を選ぶ。古峯神社の立つ山頂一帯はなだらかにベンチや休憩舎がある。山頂の眺望や土塁跡なども見られ、西方は安曇野と北アルプスの展望が開ける。北回りコースは、あずまやからの展望や、アカシアやケヤキ林の中の静かな山歩きが楽しめる。両コースとも登山道は整備され、毎日登山する愛好家も多い。

Plan 2

「天平の森」で森林体験や入浴も 光城山～長峰山周回

さくらコース登山口→光城山→鳥帽子峰→天平の森→長峰山→長峰荘→さくらコース登山口

歩行時間 計3時間55分 ※定コースは4時間 歩行距離 7.8km

登山口から光城山まではPlan 1を参照。光城山山頂から北に進み、長峰山へ。縦走路と並行して林道が通っているため、登山道と車を交互に歩ける。途中、子ノ神分岐では、斜面につけられた道を登り尾根をたどって鳥帽子峰へ。林道長峰線沿いの「天平の森」を経て、チョウが暮らす草原の「蝶の森」を抜けると長峰山山頂に至る。山頂の展望台からは四季折々、安曇野と北アルプスのみごとな展望が広がる。下山は尾根沿いに長峰荘に下り、さくらコース登山口まで山原の車道を歩く。

Plan 3

「蝶の森」で森林体験や入浴も 光城山～長峰山縦走

JR田沢駅→田沢城跡登山口→光城山→水田跡→長峰山→常盤寺→JR明科駅 ※定コースは4時間 歩行距離 9.3km

JR線ノ井線田沢駅から田沢城跡コースを光城山まで上がり、長峰山まで縦走して常盤寺に下り明科駅まで、鉄道の1区間を歩く「縦脚者」コース。田沢城跡は樹木が重なり、笹が覆って道構が確認しにくい。曲輪跡や堀切の地形が残っている。長峰山への途中、子ノ神分岐から道祖神や集落跡などを抜けると急斜面を横切り道を歩く。水田跡などを通り、蝶の森を経て、「蝶の森」を抜け頂上へ。金五池から林道を横切りながら常盤寺に下れば、明科駅まで街中を歩いてわずかだ。

Another Trekking Area

安曇野周辺には個性豊かな山がズラリ。ゆっくり滞在してお気に入りの山を見つけてみては。

変化に富んだ登山道が魅力 戸谷峰

三才山出合ドライブイン跡→分岐→戸谷峰山頂（往復） 歩行時間 計4時間30分 歩行距離 4.2km

北アルプスや安曇野の眺望だけでなく、美しさと松本方面まで見渡せる山頂からの眺望が素晴らしい。例年5月頃に見られるニンジンソウの群生をはじめ豊富な山野草も見どころのひとつ。落葉広葉樹の森、岩がごろごろした斜面、緩やかな平地、ちょっとした岩場と、登山道も変化に富んでいて飽きない。登山道は踏み跡が曖昧な部分もあるので道標や目印をよく確認しながら歩こう。美ヶ原ロングトレイルの中の一産でもあり、美ヶ原方面に縦走するのにも楽しい。

美しいブナの原生林も 四阿屋山

坂北（中村）コース登山口→構現池（分岐）→展望台→四阿屋山山頂（往復） 歩行時間 計2時間50分 歩行距離 4.4km

山頂手前の展望台からは、山村や里山の光景が広がると同時に北アルプスが一望できる。四阿屋山は周辺の水が冷たくて同時に、武田信玄公の逸話から龍の神様とも崇められる。川中身合に出向いた際に疎麻に襲われたが、四阿屋山の神に願掛けをしたところ軽快したそう。このあたりに珍しく山頂の一角にはブナの原生林がある。雄姿も奇麗なおもしろい一産だ。コース上から、わずかに歩けば立ち寄れる御霊信仰の石造物も見どころのひとつ。

蛇行する犀川と北アルプスを一望 京ヶ倉

万ヶ丘→おおこば見明台→分岐→京ヶ倉山頂（往復） 歩行時間 計3時間35分 歩行距離 3.2km

蛇行する犀川、信州の里山とそこに点在する集落、そして北アルプスの山々の取り合わせの妙が素晴らしい。990mという標高ながら、横線には岩場もありスリルも楽しめる人気の山。途中ハシゴやロープが設置された箇所は注意して通過しよう。山頂付近の岩壁「山の背」には巻き道もある。足に覚えのある人や山城好きは、山頂から岩壁が続く横線をとって、矢野方面に縦走するとおもしろい。初夏のヒカゲツツジも有名な山だ。

