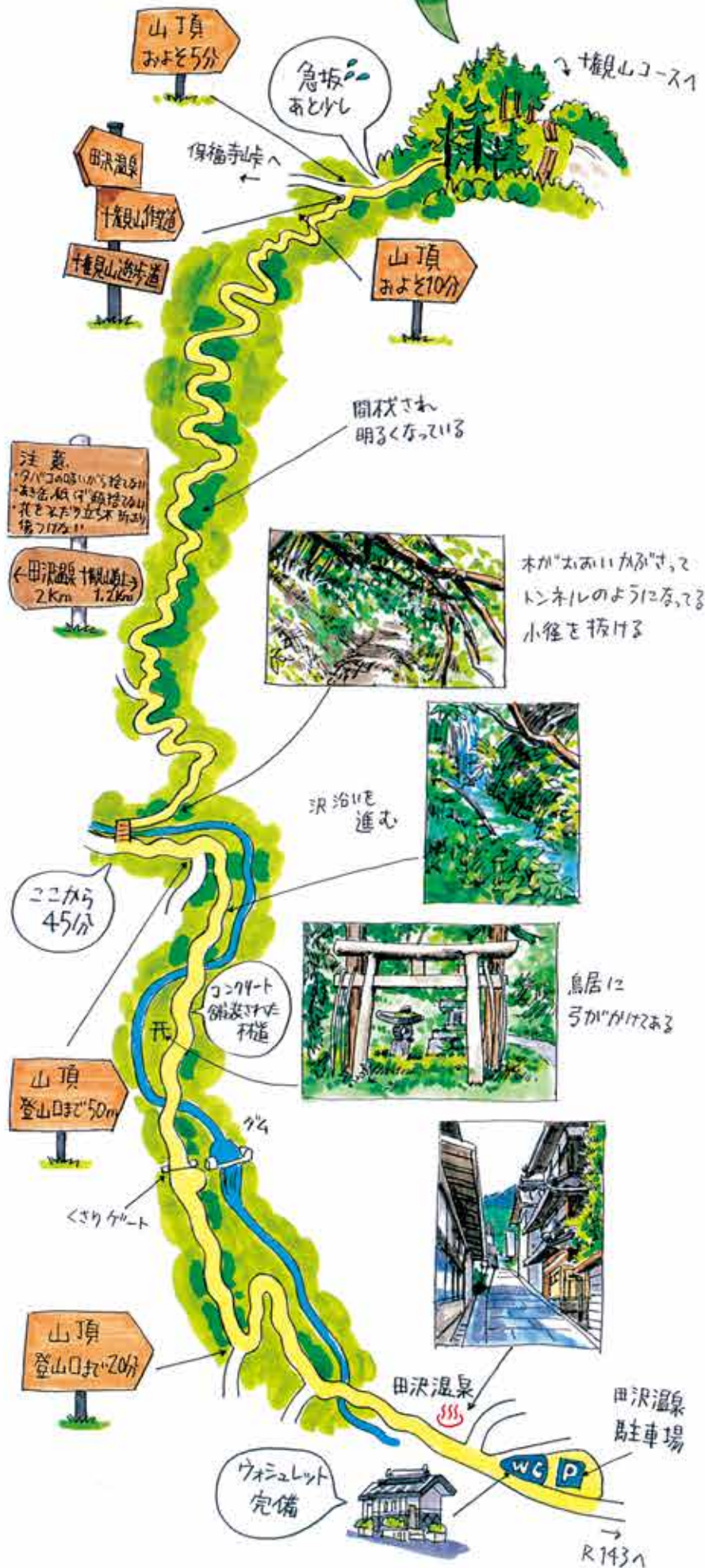


じっかんざん  
**十観山**  
— 湯川コース —  
標高 1,284m

登り: 1時間30分  
下り: 1時間20分



林をぬけると  
絶景が!



じっかんざん  
**十観山**  
— 十観山コース —  
標高 1,284m

登り: 1時間  
下り: 50分



**トレッキングのあとは温泉を楽しもう**

山歩きの心地よい疲れには、温泉が最高!

田沢温泉	沓掛温泉
富士屋 0268-49-3111	満山荘 0268-49-2002
ますや旅館 0268-49-2001	かなふや旅館 0268-49-2004
和泉家旅館 0268-49-2017	

日帰り温泉施設

田沢温泉 有乳湯	0268-49-0052	くつろぎの湯	0268-49-1000
沓掛温泉 小倉乃湯	0268-49-1126		

**マナーを守ってください**

1. 止め山には立ち入らない(里山には所有者があり、山菜・キノコ山になっています)
2. ゴミは出さない、必ず持ち帰る
3. 草花木(高山植物を含む)を取ったり、折ったりしない
4. 熊よけのため、鈴やラジオなど音の出る物を身につける
5. トレッキングに相応しい服装と足こしらえをする

登山者用トイレは冬期(11月中旬~4月中旬)閉鎖しています。



信州  
**青木村**  
トレッキングマップ



**青木村へのアクセス**

**車で**  
上信越自動車道・上田菅平IC.  
より国道143号にて30分  
中央道・長野自動車道・麻績IC.  
より県道12号にて30分



お問い合わせ先  
**青木村役場**  
〒386-1601 長野県小県郡青木村田沢111  
TEL 0268-49-0111 FAX 0268-49-3670  
ホームページアドレス <http://www.vill.aoki.nagano.jp>  
メールアドレス [webmaster@vill.aoki.nagano.jp](mailto:webmaster@vill.aoki.nagano.jp)



お か み だ け  
**夫神岳コース**  
登り: 1時間30分  
下り: 1時間

標高 1,250m



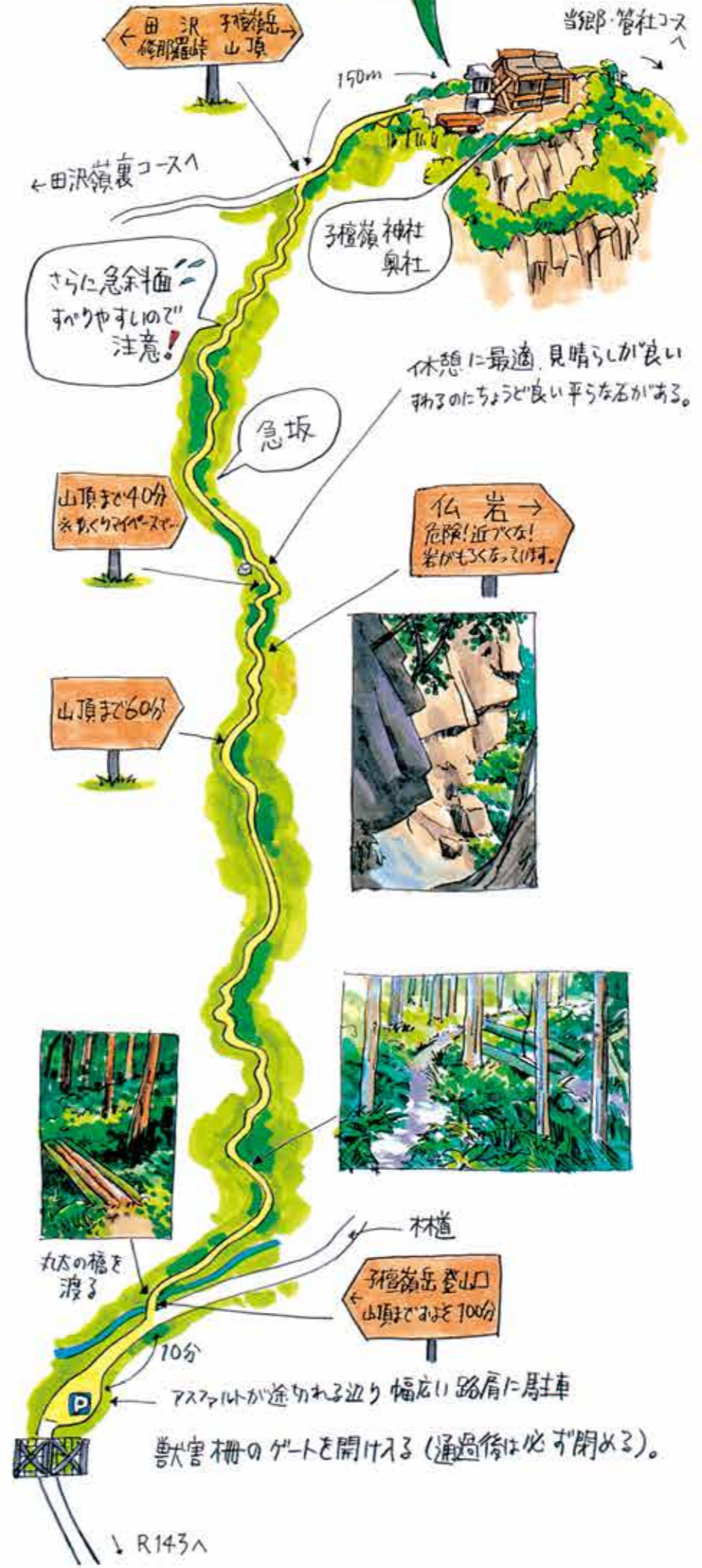
こ ま ゆ み だ け  
**子檀嶺岳**  
— 田沢嶺裏コース —  
登り: 1時間  
下り: 50分

標高 1,223m



こ ま ゆ み だ け  
**子檀嶺岳**  
— 村松西洞コース —  
登り: 1時間50分  
下り: 1時間5分

標高 1,223m



こ ま ゆ み だ け  
**子檀嶺岳**  
— 当郷管社コース —  
登り: 1時間30分  
下り: 1時間5分

標高 1,223m

