

くろひめやま まだらおやま れいせんじやま

黒姫山・斑尾山・霊仙寺山 登山ガイド



黒姫山・斑尾山・霊仙寺山で見られる 山の花(代表的なもの)

開花月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
花の種類						
○ニリンソウ						
○ミツガシワ						
○コブシ						
○ミズバショウ						
●リュウキンカ						
●イワカガミ						
●ムラサキヤシオツツジ						
○ナナカマド						
●ヤマオダマキ						
○アカモノ						
○タニウツギ						
○ギンリョウソウ						
●ベニバナイチヤクソウ						
○オサバグサ						
○ゴゼンタチバナ						
●シナノオトギリ						
●ヤマアジサイ						
●アキノキリンソウ						
●ヤマトリカブト						
●マツムシソウ						
●タムラソウ						
●オヤマリンドウ						

紅葉時期について

黒姫山・霊仙寺 10月上旬～中旬
 黒姫高原 …… 10月中旬～10月下旬
 斑尾山 …… 10月中旬～下旬
 野尻湖 …… 10月下旬～11月上旬
 苗名滝 …… 10月中旬～下旬



野尻湖(秋)

雪について

山の初雪は10月中旬頃～、積雪は11月中旬頃～
 黒姫山頂付近の残雪は6月中旬頃まであります。



黒姫山(冬)

観光のお問い合わせ

信濃町観光案内所(黒姫駅)

〒389-1305長野県上水内郡信濃町柏原黒姫駅内
 TEL.026-255-3226
 営業時間:9:00～17:00/水曜定休

信濃町総合情報センター(道の駅しなの)

〒389-1305長野県上水内郡信濃町柏原1260-11
 TEL.026-255-6677
 営業時間:9:00～17:00/火曜定休

信濃町産業観光課

〒389-1392長野県上水内郡信濃町柏原428-2
 TEL.026-255-3114

安全登山のための必要装備

アイテム名	無積雪期	残雪期
ザック+ザックカバー	○	○
大型スタッフバック(ザック内の防水に利用)	○	○
水	○(1.5ℓ)	○(1ℓ)
レインウェア上・下	○	○
フリース・ダウンジャケット	△	○
中間着(ウール・速乾性の化繊等)	○	○
インナーウェア上・下(ウール・速乾性の化繊等)	○	○
グローブ(手袋)	○	○+厚手(冬用も)
帽子(寒い時は防寒帽)	○	○
サングラス	△	○
登山靴+スパッツ(ゲイター)	○	○
軽アイゼン	○	○
ストック	△(キャップ付き)	○(キャップなし)
ファーストエイドキット	○	○
サバイバルシート	○	○
ツェルト	△	△
ヘッドランプ+替え電池	○	○
地図+コンパス	○	○
汗拭き用タオル	○	○
ゴミ袋(複数)	○	○
携帯トイレ	○	○
虫除け	○	○
日焼け止め	○	○
替え靴下(ウール・速乾性の化繊等)	○	○
免許証+財布+健康保険証	○	○
メモ帳+筆記用具+カメラ等	△	△
行動食(お弁当+おやつ)	○	○
トイレトペーパー+ティッシュ	○	○
常備薬	△	△
コップ、食器	△	△



ゴミは持ち帰りましょう

食べ物や汁の臭いを嗅ぎつけて、カラスやキツネが高山に上がって来ると、山の動物たちの暮らしが脅かされてしまいます。また、熊を引付けると危険性もあります。

高山植物の採取は禁止

高山植物は高山帯でしか生きることができません。よって採って持ち帰ったりしてはいけません。

登山道以外の立入禁止

高山植物を傷付けたり、また、遭難のおそれがあります。



登山の前には、スマホ・パソコンから登山届を!



Compass 山と自然ネットワークコンパス
http://www.mt-compass.com

登山計画を立て、登山届と下山届を出して、友人や家族と安全、安心を共有しましょう。登山届はあなたが山や自然を楽しむための初めの一步です。

※黒姫山・雲仙寺山(飯縄山)は、長野県登山安全条例(2016.7〜)で指定山岳として、登山届の提出が義務付けられています。

お役立ち情報

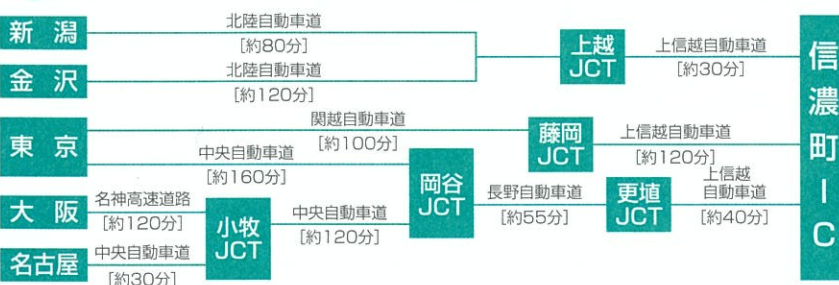
- 信越病院(外科・内科・整形・小児・脳神経他) 信濃町柏原380 TEL.026-255-3100
- 野尻湖タクシー TEL.026-219-2829
- 鳥居川タクシー TEL.026-255-3155
- 立ち寄り入浴施設 黒姫高原:ホテル若月(人エラジウム温泉) TEL.026-255-2577
黒姫高原:黒姫ライジングサンホテル TEL.026-255-3211
信濃町:いこいの家 TEL.026-255-2600
斑尾山:ホテル タングラム TEL.026-258-3511
飯綱町:むれ温泉天狗の館 TEL.026-253-3740



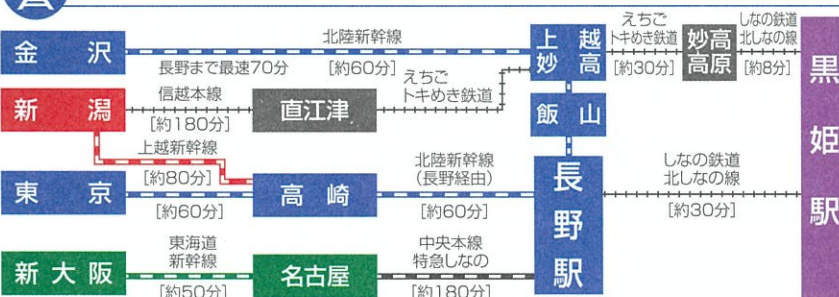
信濃町までのアクセス



車で利用の場合



電車を利用の場合



黒姫山登山口へのアクセス



※道路状況などにより時間等異なる場合があります。

斑尾周辺登山ガイドマップ

Madarao around climbing guide map

荒瀬原/菅川/タングラム～斑尾



霊仙寺山(飯縄山)周辺登山ガイドマップ

Mt. Reisenji (Mt. Iizuna) around climbing guide map

靈仙寺史跡～靈仙寺山～飯縄山



戸隠大橋/町民の森/黒姫高原/夢見平～黒姫山

