



栄村登山ガイド

秋山郷から花の楽園「苗場山」への最短ルート
苗場山小赤沢コース
 歩行時間／登り5時間20分
 下り3時間40分

noebo

初級向 小赤沢集落 0:30 大瀬ノ滝 1:00 三合目駐車場 1:20 六合目 1:30 坪場 1:00 苗場山頂上

中級向 小赤沢集落 0:20 大瀬ノ滝 0:40 三合目駐車場 1:00 六合目 1:00 坪場 0:40 苗場山頂上

迫力満点の岩壁を間近に仰ぎ、難所続きの岩稜をたどる
鳥甲山和山コース
 歩行時間／登り5時間
 下り4時間

tonikabuto

中級向 ムジナ平登山口 1:00 主尾根 2:00 白岳の頭 1:00 カミノリ岩 1:00 鳥甲山頂上

上級向 ムジナ平登山口 0:40 主尾根 1:40 白岳の頭 0:50 カミノリ岩 0:50 鳥甲山頂上





原始の森を擁する秘峰をめざす、体力勝負のロングコース
佐武流山水無尾根コース
 歩行時間／登り6時間40分
 下り5時間30分

saburyu

中級向 ドロの木平登山口 1:00 林道三叉路 0:40 榑俣川徒渉点 1:30 物懸平 1:10 ワルサ峰 0:50 坊主平 1:00 佐武流山頂上

上級向 ドロの木平登山口 1:00 林道三叉路 0:50 榑俣川徒渉点 0:40 物懸平 1:00 ワルサ峰 0:50 坊主平 0:40 佐武流山頂上



■車利用の場合

東京	76.6km	藤岡JCT	71.3km	佐久	818-117 138km	栄村	8117 77km	津南町	R405 25km	秋山郷
東京	175.5km	堀沢石打IC	R383 20km	中里	R117 8.3km	津南町	R117	津南町	R117	栄村
名古屋	103.4km	渋川伊香保IC	R353-292 89.3km	志賀	8117 33km	栄村	R117	津南町	R405	秋山郷
名古屋	176.4km	岡谷JCT	100km	豊田飯山IC	R117 33km	栄村	R117	津南町	R405	秋山郷
新潟	76.7km	越後川口IC	R117 20km	十日町	R117 16km	津南町	R405	津南町	R405	秋山郷

■電車利用の場合

東京	上越新幹線	越後湯沢	市域循環バス	森宮野原
名古屋	特急しなの	長野	飯山線	森宮野原
金沢	北陸新幹線	飯山	飯山線	森宮野原
新潟	上越新幹線	越後川口	飯山線	森宮野原

栄村役場 商工観光課 企業観光係
栄村秋山郷観光協会
 〒389-2702 長野県下水内郡栄村大字北信2903 TEL.0269(87)3333 FAX.0269(87)2280
 (秋山郷に関するお問い合わせ: 栄村役場秋山支所内)
 〒949-8321 長野県下水内郡栄村大字塚18281 TEL.025(767)2202 FAX.025(767)2276

栄村振興公社
 〒389-2702 長野県下水内郡栄村大字北信3585-2 TEL.0269(87)3115 FAX.0269(87)3312

●銀座NAGANO観光情報センター
 〒104-0061 東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCOビル2F TEL.03(6274)6017 FAX.03(6274)6558

●長野県名古屋観光案内所
 〒460-0008 名古屋市中区栄4丁目1-1 中ビル4階 TEL.052(263)4118

●長野県大飯観光案内所
 〒530-0001 大阪府北区梅田1丁目3-1-800 大阪駅前第1ビル8階 TEL.06(6341)8205

●村内の交通: 森宮交通車
 〒389-2702 長野県下水内郡栄村大字北信3475-1 TEL.0269(87)2736

ホームページアドレス <http://sakaie-akiyama.com/>

特産品&イベントカレンダー

秋山郷

AKIYAMAGO

北信州 栄村

ここは、手つかずの自然がいつぱい。

にはんの里 100選

http://www.vill.sakae.nagano.jp/



栄村の特産品



●あんぱ
米の粉をこねた中に旬の山菜や野菜を入れて焼いたもの。



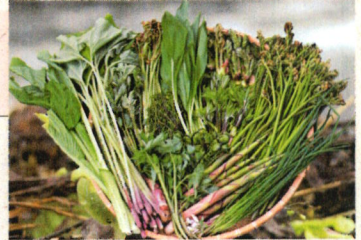
●猫つぐら
わらを編み込んで作った猫の家。全国的に人気が高い。



●秋山木鉢
板の木を原料に、職人の手によって彫られた木鉢。内側には細かい目割られ、粉が付きにくい工夫されている。



●合格折願ぞうり
学問の神様として信仰されてきた奥信濃北野天満宮の縁元に伝わる栄村の手作りぞうり。綿が付きにくく、身につけてよし、持ち帰るよし。



●山菜
コゴミ、タラの芽、ウド、ワサビの新芽、ミズナ、ヤマタケノコ etc

●きのこ
村内で舞茸、なめこ、しめじなど買うことができます。

●早そば
秋山郷に昔から伝わる郷土料理。千切りした大根を煮立て、その中に水で溶いたそば粉を入れてできた、だんご状のそば。



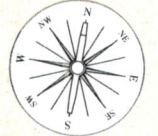
一凡例一

- 温泉
- 見学
- 公共トイレ
- 食事
- スキー
- ガソリンスタンド
- キャンプ場



EVENT CALENDAR

1月中旬	翼作の道陸神(長野県無形民俗文化財)
3月中旬	さかえ雪ん子まつり
3月16日	溪流釣り解禁
4月下旬	カタクリの花見ごろ(カタクリ街道ほか)
5月上旬	秋山郷大山桜、コブシの花見ごろ
5月上旬~下旬	こごみ、ふぎのとう、うど、ぜんまい、山菜狩り
6月1日	苗場山、鳥甲山、佐武流山、山開き
7月1日	野々海祭
7月上旬~中旬	苗場山の高山植物見ごろ
8月上旬	グループまるごと栄村100kmサイクリング
8月24日	北野天満宮祭礼
9月中旬	天池灯籠イベント
9月下旬	苗場山頂、鳥甲山の紅葉見ごろ
10月下旬	魚野川、雑魚川源流紅葉見ごろ
10月下旬	秋山郷の紅葉見ごろ
12月中旬	さかえ倶楽部スキー場オープン

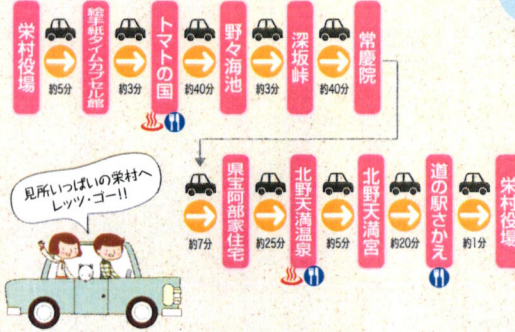


林道秋山線
11月上旬~5月下旬まで積雪のため通行止め

県道奥志賀公園栄線
(北信州もみじ若葉ライン)
奥志賀~野沢・秋山郷方面は積雪のため
11月上旬~6月上旬まで通行止め

千曲川沿線 CHIKUMA RIVER COURSE

モデルコース



宋村国際絵手紙カプセル館・山路智恵絵手紙美術館
2000年に公募した「21世紀への絵手紙展」(テーマ: 20世紀わすれないよ こんにちは21世紀)に寄せられた63万通を超える絵手紙を次世代に遺すために建てられたタイムカプセル館と、山路智恵さんの力強いタッチと心に響く絵手紙作品を多数展示している絵手紙美術館。



さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



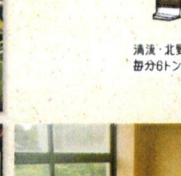
野々海高原
標高1,020mに位置する高原。日本でも数少ない「アオ」の原生林が広がります。また、周囲2kmに及ぶ広大な池が広がり神秘的な雰囲気を醸わせている。



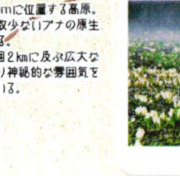
宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。



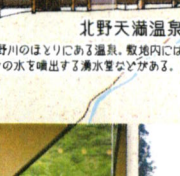
野々海高原
標高1,020mに位置する高原。日本でも数少ない「アオ」の原生林が広がります。また、周囲2kmに及ぶ広大な池が広がり神秘的な雰囲気を醸わせている。



宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。



中条温泉
身体の芯から温まる心地よい温泉。温泉につかり、家族でゆっくり過ごせます。



宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。



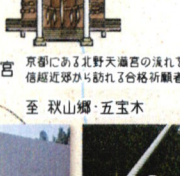
日本最高積雪量の標柱(7.85m)



宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



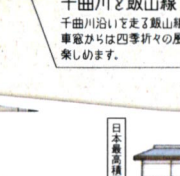
さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



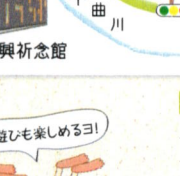
北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。



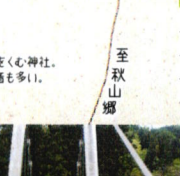
宋村役場



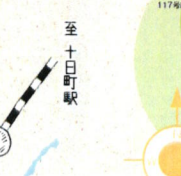
宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



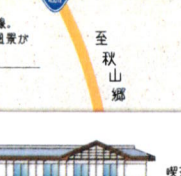
さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



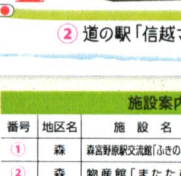
北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。



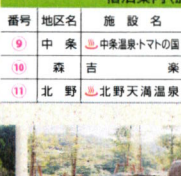
北野天満宮
京都にある北野天満宮の流をくむ神社。信越近郊を訪れる合格祈願者も多い。



宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



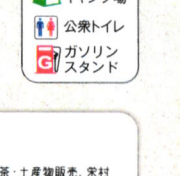
さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



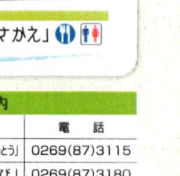
北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。



日本最高積雪量の標柱(7.85m)



宋村国際絵手紙タイムカプセル館
山路智恵絵手紙美術館



さかえ倶楽部スキー場
信州最北端のスキー場。アットホームな雰囲気と豊富な天然雪と初心者から上級者まで楽しめる変化に富んだ8つのコースが自慢です。山頂からは信濃川を眼下に見おろし、延暦三山や信越国境の美しい山並みが楽しめる。



北野天満温泉
清流・北野川のほとりにある温泉。敷地内には毎分6トンの水で湧出する湧水堂などがある。

- 一凡例一
- 温泉
 - 食事
 - 見学
 - スキー
 - キャンプ場
 - 公衆トイレ
 - ガソリンスタンド



施設案内				
番号	地区名	施設名	電話	
①	森	森宮野原交流館「ふきのとう」	0269(87)3115	
②	森	物産館「またたび」	0269(87)3180	
③	森	宋村震災復興祈念館	0269(87)2200	
④	青森	さかえ倶楽部スキー場	0269(87)3397	
⑤	青森	宋村国際絵手紙タイムカプセル館 山路智恵絵手紙美術館	0269(87)1920	
⑥	志久見	歴史文化館ごらっせ	0269(87)2100	
⑦	野々海	野々海高原キャンプ場	0269(87)3333	
⑧	箕作	百合居温泉	0269(87)3333	

宿泊案内(旅館)				
番号	地区名	施設名	電話	定員
⑨	中条	中条温泉「トマトの国」	0269(87)3030	91
⑩	森吉	楽	0269(87)2705	46
⑪	北野	北野天満温泉	0269(87)2892	48

道の駅「信越さかえ」

交流館「ふきのとう」

中条温泉「トマトの国」

常慶院

天満宮学問橋(つり橋)

北野天満温泉

秋山郷 AKIYAMAGO COURSE

モデルコース

- 栄村役場 約40分
- とねんぼ 約5分
- 大瀧の滝 約5分
- 楽善館 約10分
- 天池 約1分
- のよのの里 約10分
- 切明温泉 約25分
- 大瀧入口 約20分(徒歩)
- 大瀧

SAKAEMURA MAP

長野県の最北端に位置する栄村。山々に囲まれたこの地域は積雪量が日本一(7m85cm)を記録したこともある日本有数の豪雪地です。村の北部を流れる千曲川沿いの野々海高原や温泉施設には、グリーンシーズンになるとアウトドアを楽しむ人たちの姿が見られます。また、村の南部にそびえる苗場山、鳥甲山には大勢の登山愛好家が訪れます。この両山に挟まれた細長い山峡「秋山郷」は、江戸時代の文人鈴木牧之の著した「秋山紀行」で初めて世に紹介されました。

鳥甲山(標高2,037m)
2つの登山ルートがある鳥甲山は、第二の谷川岳といわれるほど岩壁が険しい。途中にある万年雪が清涼感を呼ぶ。



布岩

圧巻の大自然!
新緑・紅葉シーズンのドライブスポット!

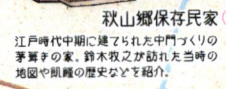


至 奥志賀

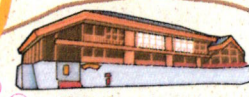


大瀧

落差約35メートルの荘厳な滝。上部と下部の二段に分かれ、見る人を圧倒させる。



秋山郷保存民家 (14)
江戸時代中期に建てられた中門つくりの茅葺きの家。鈴木牧之が訪れた当時の地図や頼朝の歴史などを紹介。



秋山郷総合センター「とねんぼ」民俗資料室 (12)
「とねんぼ」とは秋山郷の方言で、ひとつにまとまるという意味。資料室では古い生活様式や民俗習慣を紹介。



大瀧の滝

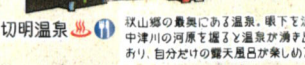


上野原温泉 (17)
公共の宿「のよのの里」にある温泉。露天風呂からは鳥甲山の雄大な景色が眺められる。

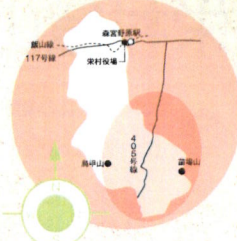


天池

白樺などに囲まれた自然にできた池。幻想的な光景をみせてくれる。晴れた日には鳥甲山や白樺などの樹々が写りこみ、絶好の撮影ポイント。



切明温泉 (24)
秋山郷の奥麓にある温泉。眼下を流れる中津川の河原を癒すと温泉が湧き出しており、自分だけの露天風呂が楽しめる。



一凡例一

- ♨ 温泉
- 🍽 食事
- 🎒 キャンプ場
- ♿ 公共トイレ
- 🚗 ガソリンスタンド

苗場山(標高2,145m)
長野県と新潟県にまたがる名山。600haに及ぶ広大な温泉原には、大小様々な泡湯と高山植物が咲き誇る。

佐武流山(標高2,191m)
栄村が一番高い山。登山道は川原もあり、最も坂道ありといっただ上級者向け。山頂からの眺めは絶景。

施設案内			
番号	地区名	施設名	電話
12	小赤沢	総合センター「とねんぼ」	025(767)2202
13	小赤沢	楽善館	025(767)2297
14	小赤沢	秋山郷保存民家	025(767)2202
15	屋敷	秋山郷民俗資料館	025(767)2192
16	初ノ原	橋川高原キャンプ場	025(767)2262
17	上野原	のよのの里オートキャンプ場	025(767)2345

宿泊案内(民宿)				
番号	地区名	施設名	電話	定員
23	小赤沢	丸山荘	025(767)2132	16
26	小赤沢	苗場荘	025(767)2136	20
27	小赤沢	出口屋	025(767)2146	25
28	小赤沢	光栄荘	025(767)2147	25
29	小赤沢	えのきみ	025(767)2119	13
30	屋敷	もっさりや	090(5419)9606	5
31	上野原	郷の家	025(767)2220	15

宿泊案内(旅館)				
番号	地区名	施設名	電話	定員
18	小赤沢	秋山館	025(767)2105	40
19	屋敷	秀清館	025(767)2168	50
20	上野原	のよのの里牧之館	025(767)2345	42
21	初ノ原	ヒュッテひだまり	025(767)2262	25
22	切明	保養センター雄川	025(767)2252	65
23	切明	切明川-サイドハウス	025(767)2253	54
24	切明	雪あかり	025(767)2255	52

宿泊案内(山小屋)				
番号	施設名	電話	定員	
35	苗場山頂ヒュッテ(自然体験交流センター)	025(767)2202(総合センターとねんぼ)	92	



鳥甲山



「とねんぼ」民俗資料室



小赤沢温泉



屋敷温泉



切明温泉



大瀧



鳥甲山



佐武流山