

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

Joshinetsu Kogen National Park
ASAMA & TAKAMINE TREKKING GUIDEMAP

疲れたカラダを癒す
宿泊&温泉
周辺マップ付

浅間高峰

ハッシュタグをつけて
撮った写真をシェアしよう!



緊急連絡先

小諸警察署	0267-22-0110
小諸消防署	0267-24-0119
浅間南麓こもろ医療センター	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
佐久・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

小諸市全般の観光・宿泊案内

小諸市観光案内所	0267-22-0568
----------	--------------



発行：一般社団法人こもろ観光局
浅間・高峰観光協議会



※掲載されている内容・名称等は全て発行時のものです。現在とは異なる場合もありますのでご了承ください。

15000.003.B.2023.03.01

浅間高峰 トレッキングガイドマップ

ASAMA & TAKAMINE TREKKING GUIDEMAP



1 水ノ塔山・簞ノ登山
各頂上からの眺望は最高!

2 ニッコウキスゲの群生
[見頃] 7月中旬～7月下旬

3 マツムシソウ
[見頃] 8月下旬



5 浅間外輪山
浅間山の眺めもGood!



6 浅間山
草すべりからの眺め



てんくおんせん あさまさんそう
天狗温泉 浅間山荘



7 不動の滝
落差12m、冬は水瀑に



8 カラマツの紅葉
[見頃] 10月中旬～下旬

ASAMA & TAKAMINE TREKKING COURSE

浅間 & 高峰トレッキングコース

日本百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!

※コースタイムは体力によって異なります

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 15分
中コース 55分

水ノ塔山・簞ノ登山コース 約4時間 / 難易度 ★★

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

浅間外輪山縦走コース 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 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 浅間山荘 115分

浅間山火山館コース 約7時間 / 難易度 ★★

天狗温泉 45分 不動滝 70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 40分

数値地図(国土基本情報20)万長野を加工して作成

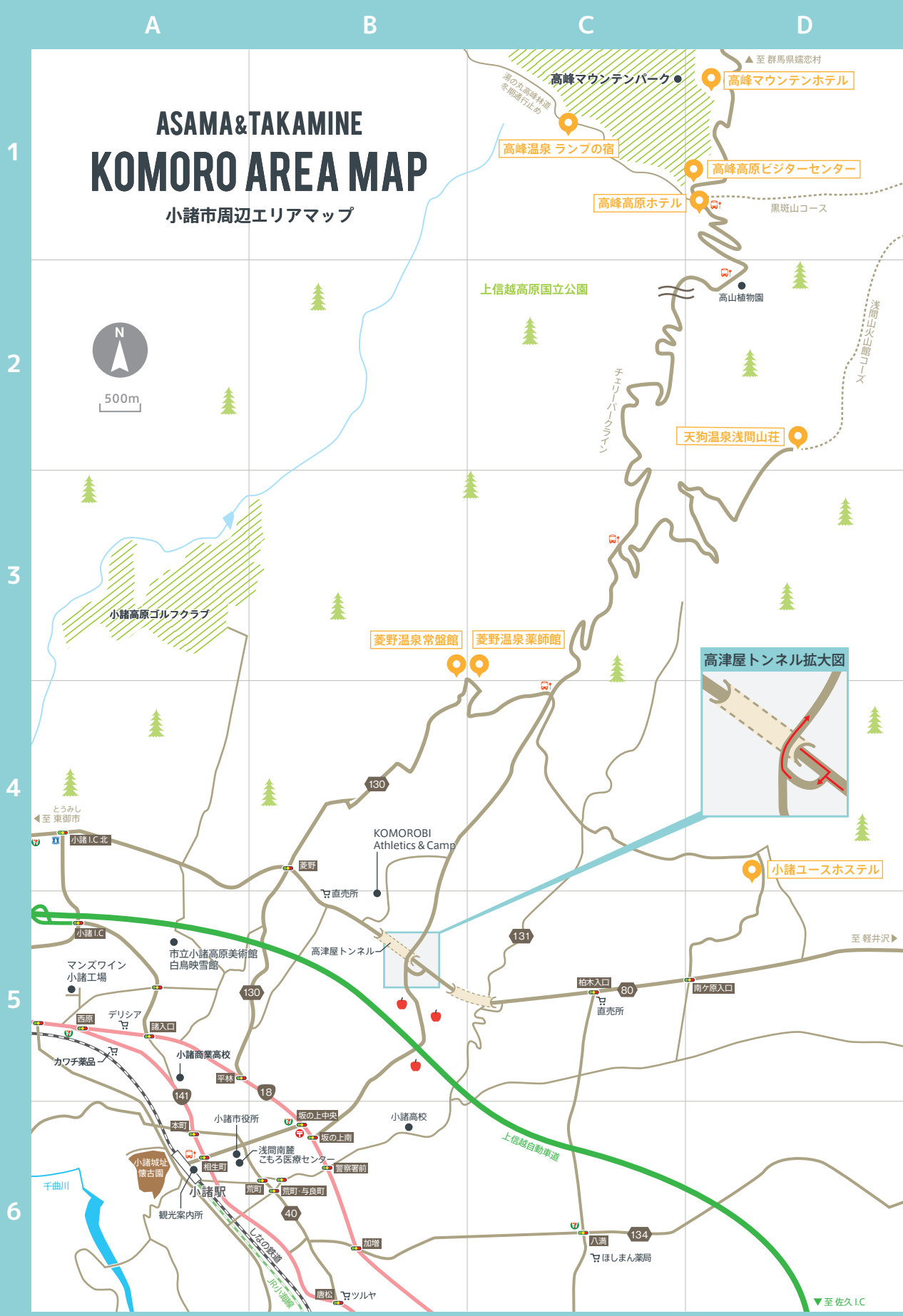
マイカー
お届けサービス

こもろ観光局のwebサイトからお
申し込みください。
春夏秋のみ、お申し込みは出発日(土日
祝を除く)の営業日から起算して3営業日
前の15時まで

高峰高原の
ポータルサイト
ができました!

最新情報・季節毎の
アクティビティなどを
一つにまとめました!





STAY & ONSEN

宿泊施設と温泉

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！



MAP D-4 小諸ユースホステル

 標高1000Mの浅間山麓に位置し、浅間連山や北八ヶ岳のトレッキング基地として最適です。城下町小諸を中心に、北国街道や中山道の城や宿場町巡りにも楽しめます。各種スポーツの準高地トレーニングにも適しています。

☎ 0267-23-5732 住 小諸市塩野3876-4 



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つの浴槽に順番に浸かる入浴法で、身体のコまで温まります。

☎ 0267-22-0077 住 小諸市菱野740 

● 日帰り温泉情報
営 11:00～21:00 休 火・水曜日
※ 12月～3月は火・水曜日

料 大人 800円 / 小学生以下 400円 / 3才未満 無料



MAP B-3 菱野温泉 常盤館

 名物の登山電車に乗って1分半、絶景の展望露天風呂『雲の助』に到着。標高1,050メートルの浴槽から望む八ヶ岳、富士山、佐久平の大パノラマは美しく、爽快そのものです。季節折々の風情をお楽しみください。

☎ 0267-22-0516 住 小諸市菱野762-2 

● 日帰り温泉情報
営 11:00～16:00 休 なし
※ 雨天・雪天・休日は観覧状況により14:30終了の場合があります

料 展望露天風呂『雲の助』中学生以上 1,500円 / 3歳～小学生 750円



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。登山口にあるので立ち寄りやすいのがポイント！

☎ 0267-22-0959 住 小諸市甲4766-2 

● 日帰り温泉情報
営 11:00～17:00 休 なし

料 大人 850円 / 小学生以下 500円
3才以上～5才未満 350円 / 3才未満 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、ラウンジ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カフェもあります。

☎ 0267-25-3000 住 小諸市高峰高原704 

● 日帰り温泉情報
営 11:00～18:00 休 なし

料 4～11月:大人 1,000円 / 小学生以下 500円 / 3才未満 無料
12～3月:大人 700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の展望桧風呂はまさに絶景！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 小諸市菱野高峰高原704-1 

● 日帰り温泉情報
営 11:00～16:00 休 なし

料 4月～11月:大人 700円 / 小学生以下 500円
12月～4月:大人 1,700円 / 小学生以下 1,200円



MAP D-1 高峰マウンテンホテル

 地元食材を使用したディナーをお召し上がりいただき、夜のとばりが降りる頃には季節の星々を眺められます。おやすみの前にはホテルのバーで今宵のひとときをお過ごしください。

☎ 0267-23-1712 住 小諸市高峰高原 



MAP D-1 高峰高原ビジターセンター

浅間山麓一帯の広域観光の拠点施設として開設されたビジターセンターは、浅間・高峰の自然を知り尽くしたスタッフが常駐しています。

NPO法人 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。

ビジターセンター・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が充実。百名山グッズや山バッチなどの販売も！ビジターセンターでは旬な情報をご提供しています。

☎ 0267-23-3124 営 ビジターセンター 8:00～17:00 住 小諸市高峰高原 料 入館無料
休 浅間山麓国際自然学校:なし / ビジターセンター:通年営業 

※日帰り温泉料金、営業時間、メンテナンスにより休業などの変更されている場合がありますので施設へ直接ご確認ください。