

Introduction

安曇野 ひがし山を知る

春

桜の回廊と北アルプスの絶景がごときな光城山。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

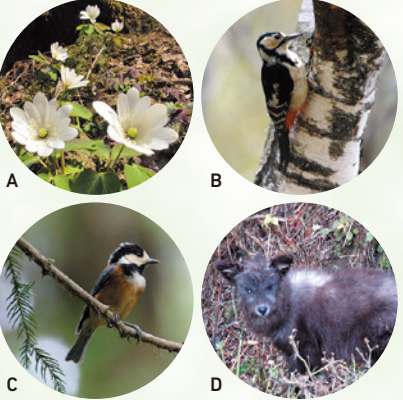
安曇野の田園と山肌の緑が濃くなる夏。雑木林でたくさん野鳥がさえずり、草花が森を彩る。チョウの種類も豊富だ。

秋

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。



安曇野では、街をは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、新穂原西部から長野県中村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。



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ザンガイアケボノ、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物が広がっており、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。



長峰山山頂草原。春から秋、次々に花が開花する

また長峰山山頂付近には「蝶の森」と呼ぶ一帯があり、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2haのエリアだ。チョウの生息環境を守ることで、さまざまな生き物が暮らしやすくなるように配慮されている。日光の入る森の林床では、春にカタクリやアズマイチゲなどの野草が花を咲かせ、草原ではそこを往処とする昆虫類、野鳥、ノウサギ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。

山城とひがし山

山城から戦国期のひがし山に思いをはせよう

戦国時代、山岳部の地形を利用して多くの山城が築かれた。その多くは城主が普段から住む居城とは異なる戦時の防衛のためのもので、山を削って「曲輪」と呼ばれる平坦地を造成し、尾根を削って敵を足止めするための「通切」や「土塁」などを構築した。安曇野には、大小さまざまな規模の山城があり、その数は安曇野市内だけで20を超える。

ひがし山には、光城山頂を本郭とする光城、光城南西の尾根沿いに田沢城、長峰山北端の尾根と入ノ沢を隔てた尾根沿いには、塔ノ原城がある。鎌倉時代に海野一族が安曇野にやってくる、その後戦国時代に山城が築かれた。天文20（1551）年、戦国大名の武田晴信（のちの信玄）が安曇野に侵攻、天文22（1553）年に塔ノ原城、光城と田沢城の將兵は逃亡、武田軍に降伏したとみられる。天文10（1542）年の武田氏滅亡後は、小笠原氏が勢力を回復、小笠原氏の臣下となった。翌年に塔原氏の謀反が発覚し殺害され塔ノ原城が廃城に。光城は松本城主となった小笠原貞康によって修復され、天文18（1590）年、貞康が下谷河に領地を移した際に光氏もこの地を出たと考えられる。



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「昇り廊」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→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 ※定コースは同時開通 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がる。途中何所か踏み跡が分かれるが、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。山域の空堀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 ※定コースは同時開通 歩行距離 7.8km

登山口から光城山までPlan1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、登山道と車道を交互に歩く。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。林道長峰峠沿いの「天平の森」を経て、チョウが暮らす草原のある「蝶の森」を抜けて長峰山山頂に至る。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

※定コースは同時開通 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区間を歩く縦走コース。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。曲輪跡や通切の地形が残っている。長峰山への途中、子ノ神分岐から道迷神や集落跡などを抜けて急斜面を横切り道を行く。水田跡などとは異なる遊歩道を経て、「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。

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探検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さわび田など、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来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、工費の未の全線開通だった。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、廃線散策遊歩道として生まれ変わり人気を集めている。コース中の遠く保トンネル、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に鉄道の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活用して、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。

塔ノ原城

城の規模は500m×50mと山城のなかでは大きなもので、長峰山の尾根を6条の空堀で切り、65m×20mに及び広い本郭が築かれている。

城郭鳥瞰図＝宮沢武男作成（長野県立歴史館所蔵）

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そばをはじめ、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ジャムの加工品や、日本酒、ワインはオ土産としても人気がある。名店ぞろいのそばはもちろん、素材にこだわるベーカリ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。

テイクアウトも充実

「トレッキングのランチにも！ ひがし山周辺 テイクアウトOKの飲食店」

- スイートあつみ野店 定番のカレーパンやロールケーキのやさしいなど、メニューが豊富なベーカリー。 ※9時～18時（土日祝は8時～18時） 安曇野市穂高843-1 ☎0263-87-6977
- そばやきの店うしこし 昔ながらの石焼きにこだわった人気のおやき屋。貝村は9店舗。 ※9時30分～売り切れ次第終了（水曜日） 安曇野市穂高7038-21 ☎0263-72-6318
- あつみ本店 信州の郷土食・おやきと漬物の専門店。テイクアウトだけでなくお土産も。 ※10時～18時30分 安曇野市穂高南穂高1115 ☎0263-71-1400
- トリエ・デ・サンス 安曇野の野菜を楽しむレストランカフェ。サンドイッチBOXはお弁当でも大人気。 ※水～金10時～18時（土日祝は8時～18時） 安曇野市穂高北穂高2845-7 ☎0263-88-2757

入浴施設

効能豊かな温泉や ゆったりくつろげる立ち寄り湯も

安曇野には泉質の異なるいくつかの温泉があり、温泉地としてもくつろぎのハイカーや観光客を迎えている。代表的な穂高温泉郷・中房温泉・着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、天然フロン温泉で自然治癒力と免疫力を高める効能があるとされる。露天風呂を備えた施設や、安曇野産食材を使った食事店が魅力の施設など趣向に合わせて選ぶのも楽しい。

- 穂高 山ノ神 2021年7月、昭和レトロな宿として評判の温泉は、トリエ・デ・サンスの長峰山や大谷山など。光城山登山口近くにありトレッキングのあと汗流をすのに最適だ。10時30分～20時30分（20時以降は予約）。大人650円。安曇野市穂高7994 ☎0263-73-5422 2階2階喫煙所。
- 長峰荘 2021年7月、昭和レトロな宿として評判の温泉は、トリエ・デ・サンスの長峰山や大谷山など。露天風呂からは北アルプスを一望できる。予約すれば白降りでも個室露天風呂が利用可能。13時～18時（17時30分営業終了）。安曇野市穂高7994 ☎0263-73-5422 2階2階喫煙所。
- 長峰山 天平の森 長峰山の山頂付近に整備されたアウトドアリゾート。コテージや天文台などを備えた森林体験施設。北アルプスを望む絶景の露天風呂が人気だ。10時～16時 大人400円。13時～18時（17時30分営業終了）。安曇野市穂高7307-30 ☎0263-82-6235 安曇野市穂高11月～11月、火曜定休、7～8月は無休。

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」や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ソウの群落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、岩ごころとした斜面、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く。美ヶ原ロングトレイルの中の一峰でもあり、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

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。四阿屋山は周辺に広がるニンソウの群落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、岩ごころとした斜面、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く。美ヶ原ロングトレイルの中の一峰でもあり、美ヶ原方面に縦走するのにも楽しい。

蛇行する犀川と北アルプスを一望 京ヶ倉

万平→おおむせ見台台→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組み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たどって、大天宮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。

