



豊科南穂高から見る
光城山と長峰山

東山

身近な里山 長峰山・光城山

自然観察や健康増進に
身近な里山を楽しむ

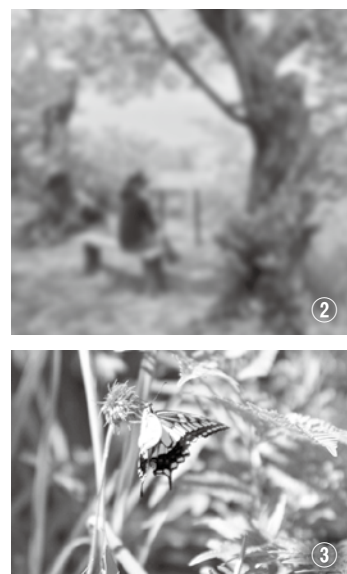
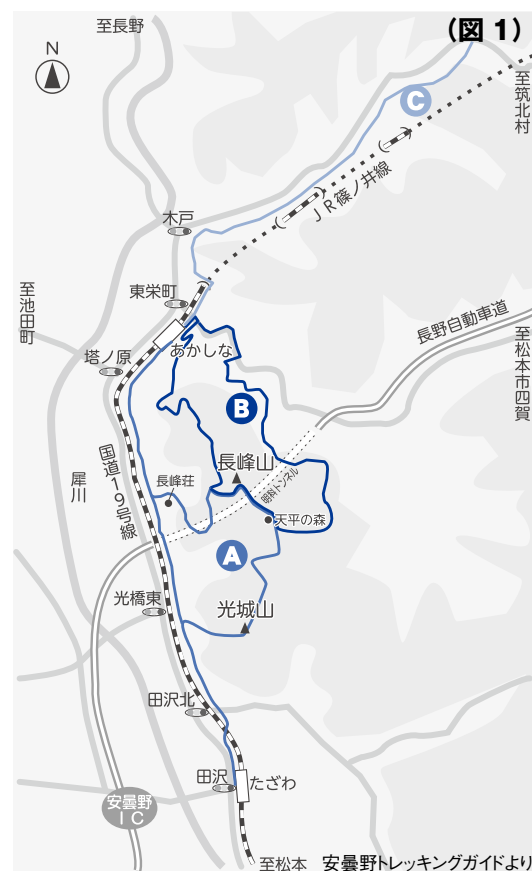
安曇野の代表的な里山である長峰山（933メートル）と光城山（912メートル）は、徒歩のほか林道を使って自動車でも気軽に山頂に行くことができます。また、登山道と林道を歩きながら、ゆっくり数時間程度で散策できます。（図1）

山頂からは安曇野の田園風景と北アルプスを一望できる絶好のビューポイントとして市外からも多くの人が訪れます。昭和45年5月に、作家の川端康成、井上靖、日本画家の東山魁夷が一同に訪れ、長峰山からの眺めを「残したい静けさ、美しさ」と絶賛しました。

長峰山山頂周辺では、遊歩道も整備され自然観察なども楽しむことができます。

また、光城山は、1時間ほどで登ることができ、健康増進のために多くの人が訪れています。

東山は、目的や体力に合わせて自分のペースで楽しむことができる山です。



①光城山から長峰山へ続く林道②光城山登山道にある休息所③四季折々の動植物が観察できる

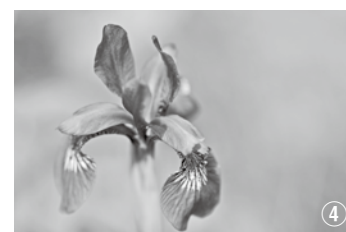
里山散策コースの例（図1）

Aコース：長峰山・光城山散策コース

Bコース：長峰山・清水の棚田散策コース

Cコース：旧国鉄篠ノ井線廃線敷散策コース

※コースマップは市ホームページからダウンロードできます



①表銀座の稜線から槍ヶ岳を望む②長峰山展望台からの眺望③光城山の登山道④長峰山のアヤメ

四方を山々に囲まれ、3000メートル級の山々が連なる全国有数の「山岳県」、「森林県」である長野県。県では山岳・高山から身近な里山まで、すべての「山」を対象にその魅力や価値を再認識し、最大限に生かすため、本年度から、7月第4日曜日を「信州 山の日」としました。また、国でも平成28年から8月11日を「山の日」として国民の祝日の一つにしました。

私たちの住む安曇野市は、東に標高1000メートル前後の丘陵地帯、西に雄大な北アルプスが連なり、それぞれ「東山」、「西山」と親しみを込めて呼んでいます。

7月、安曇野は夏山シーズンを迎えます。普段は、何気なく眺めている山々に皆さんも出掛けてみませんか。

信州の山 新世紀元年

7月27日は
信州 山の日