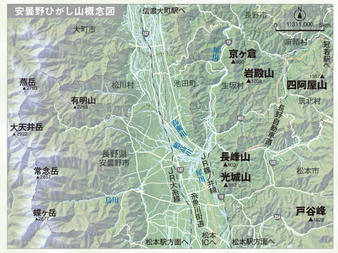
Introduction

何度も行きたい、歩きたい

安曇野ひがし山を知る

豊かな自然が味わえる
トレッキングエリア「ひがし山」って
どんなところ？ その魅力を紹介。



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（ひがしやま）山）と呼んでいる。光城山、長峰山は、そのひがし山の中の2座で、新潟県西部から長野県中部にまたがる筑摩山地の西に位置する。

光城山は、地域の人の手で桜の植樹、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。

季節

一年を通して
味わえる
さまざまな表情と
楽しみ方

春 桜の回廊と北アルプスの絶景がみごとな光城山。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、雑木林ではたくさんの野鳥がさえずり、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秋に染まる。

冬 長峰山から見た常念山脈。モルゲンロートに染まる北アルプスと一面の雲海を見に、早朝トレッキングに訪れる人も多い。

自然

多様な生態系が育まれる
里山の自然を次世代に

A｜早春を彩るアズマイチゲ。陽の入る明るい林床で咲く　B｜アカガラ。広葉樹と針葉樹の混交林などに棲む　C｜ヤマガラ。広葉樹林を好んで棲む　D｜ニホンカモシカなど大型哺乳類も暮らす

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ジンダイアケボノ、オ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生が広がり、5月下旬から9月にかけて草花が次々に開花、チョウやバッ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。

また長峰山山頂付近には「蝶の森」と呼ぶ一帯がある。市民団体らが、生き物が行き来できるよう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い森にすることをめざしている。陽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、草原ではそこを住処とする昆虫類、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。

長峰山山頂草原。春から秋、次々に花が開花する

チョウをはじめとした生き物が行き交いやすいように整備された「チョウの道」

E｜幼虫がニレ科のエノキの葉を食べるオオムラサキ。エノキは4種類の蝶の食樹となる　F｜スジボソヤマキチョウ。明るい林縁や跡林を好み、幼虫はクロウメモドキの葉を食べる　G｜オオミドリシジミ。幼虫の食樹はコナラ、カシワなど。ひがし山はミドリシジミ類の貴重な生息地だ　H｜オオルリボシヤンマ。長峰山中腹の金玉池は多種のトンボの繁殖地となっている

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

↑塔ノ原城　←光城①と田沢城②。田沢城の奥に田沢神明宮へ続く尾根が延びる

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り戦時の防御のためのもので、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「堀切」や「土塁」などを構えた。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、光城山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きて、その後戦国時代には山城が築かれた。天文20（1551）年、戦国大名の武田晴信（のちの信玄）が安曇平に侵攻、天文22（1553）年に塔ノ原城、光城と田沢城の将兵は逃亡、武田軍に降伏したとみられる。天正10（1582）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慶によって修復され、天正18（1590）年、貞慶が下総の古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。

ひがし山
山城城郭鳥瞰図

かつての山城の姿を、
城郭鳥瞰図から想像してみよう

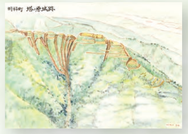
光城

光城山頂付近が光城・主郭跡となる。本郭は50m×17m、曲輪内には古峯神社が立ち、神社の背後に築かれている土塁などが今も確認できる。

田沢城

田沢城は光小城とも呼ばれ、光城の支城であったと考えられる。主郭は27×20mほどの平坦地で、その背後に土塁が築かれ堀切が二重、三重に設けられている。

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に及ぶ広い主郭が築かれている。

城郭鳥瞰図＝宮坂武男作成（長野県立歴史館所蔵）

Sightseeing

ひがし山トレッキング プラスαの楽しみ

安曇野市観光協会
公式サイト

美しい自然のなかで
思い思いの休日を過ごそう

道祖神とは五穀豊穣、無病息災、子孫繁栄を祈願する身近な神とされ、安曇野はその表現や姿態の豊富さで知られている。道祖神めぐりマップを片手に散策してみては

日本近代彫刻の扉を開いた安曇野出身の荻原守衛（碌山）の作品を展示した碌山美術館。外壁に焼きレンガを積み上げた西欧教会風の碌山館は安曇野のシンボルだ

歩く

明治の軌跡をたどるハイキング
旧国鉄篠ノ井線廃線敷

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篠ノ井線。西条から明科間は山や谷が多く、難工事の末の全線開通だった。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、廃線敷遊歩道として生まれ変わり人気を集めている。コース中の漆久保トンネル、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歩いて、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。

←起レンガ造り、全長53mの漆久保トンネル　↑全長125mの三五山トンネル。新緑と紅葉時期に歩くのがおすすめ

グルメ

安曇野市観光協会
公式サイト

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いえるわさびをはじめ、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などの加工品や、日本酒、ワインはお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。安曇野で旬の恵みを味わいつくそう。

こだわりの名店ぞろい
そば

北アルプスの伏流水が豊富な安曇野は、そばの名店の宝庫だ。信州産のそばを石臼で挽いたそば粉や安曇野産のわさびを使用したり、そばをゆであげるのも締めるのも安曇野の天然水のみを使用したりと、どの店もそれぞれこだわりがある。食べ比べもおすすめだ。

10年の歳月を経て新名物に
信州サーモン

安曇野市にある「長野県水産試験場」が10年の歳月をかけニジマスとブラウントラウトのよいところを掛け合わせて開発した「信州サーモン」。高質なきめ細かくトロリとした舌ざわりで、さまざまなレシピが生まれている。信州サーモンを扱う店でぜひ味わってほしい。

リンゴの産地のご当地グルメ
安曇野林檎ナポリタン

安曇野産のリンゴを使ったナポリタン。ご当地グルメとしてイタリア料理店のほかカフェや洋食店など10軒以上の飲食店が参加。角切りにしたリンゴをトッピングしたり、すりおろしてソースとあえたりなど、各店趣向をこらした「林檎ナポリタン」を提供している。

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 あづみ野店	定番のカレーパンやロングセラーのやさいぱんなど、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
■おやきの店 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さん。具材は9種類。 ※9時30分～売り切れ次第終了（水曜休） 安曇野市豊科田沢7038-21	☎0263-72-6318
■あづみ堂 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にも。 ※10時～18時30分 安曇野市豊科南陽高1115	☎0263-71-1400
■ラトリエ・デ・サンス	安曇野の野菜を楽しめるレストラン&カフェ。サンドイッチBOX（お弁当）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

［安曇野ひがし山トレッキングで立ち寄れる日帰り入浴施設］

安曇野には泉質の異なるいくつもの温泉が湧き出ており、温泉地としてもたくさん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・有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、天然ラド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。露天風呂を備える施設や、安曇野産食材を使った食事処が魅力の施設など趣向に合わせて選ぶのも楽しい。

湯多里 山の神
肌がすべすべになると評判の温泉は、ナトリウム炭酸水素塩泉。露天風呂や大広間もある。光城山登山口近くにあり トレッキングのあと に汗を流すのに最適だ。10時30分～20時30分（20時最終受付）、大人650円。安曇野市豊科田沢7994 ☎0263-73-5422　第2火曜定休。

長峰荘
2021年7月、昭和レトロな宿として リニューアルオープンした長峰山の麓に立つ一軒宿。露天風呂からは北アルプスを一望できる。予約すれば日帰りでも個室露天風呂が利用可能。13時～18時（17時30分最終受付）、大人500円。安曇野市明科中川手14-2 ☎0263-62-2195　第2火曜定休。

長峰山 天平の森
長峰山の山麓付近一帯に整備された オートキャンプ場、コテージ、天文台などを備えた森林体験施設。北アルプスを望む檜造りの展望風呂が人気 だ。10時～16時　大人400円、安曇野市明科光2573-35 ☎0263-62-6235　営業は4月初旬～11月末、火曜定休、7～8月は無休。

長峰山山頂から。安曇野の街と北アルプスのパノラマが広がる

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本余の桜（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「昇り龍」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、北回りコースを下り登山口に戻る（逆コースも可）ことも可能で、他に神明宮コースや田沢城跡コースもある。光城山の頂上には、火の守り神を祀る古峯神社がある。

長峰山は、光城山から稜線続きで1時間15分ほど。頂上には展望台と高さ約10mの3つの輪をつないだモニュメントがあり、安曇野や松本平の田園風景、北アルプスの絶景などが望める。長峰荘コースや雲龍寺コースのほか、山城好きには塔ノ原城跡などの見所もある。

光城山・長峰山は、桜や新緑、紅葉、スノートレッキング、動植物の観察など四季を通し思い思いの山歩きが楽しめる。

桜が山頂まで駆け上がるように咲く光城山

安曇野ひがし山をめぐるおすすめコースを紹介

Plan 1

↑さくらコースでは、ソメイヨシノのほかジンダイアケボノ、カスミザクラなども見られる。桜の季節は自生する桃の花も同時に咲き華やかだ　→山頂付近から桜のトンネルの向こうに北アルプスを望む

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 ※逆コース も同時間　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。途中何カ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歩こう。古峯神社の立つ山頂一帯はなだらかでベンチや休憩舎がある。山城跡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 ※逆コース もほぼ同時間　歩行距離 7.8km

登山口から光城山まではPlan 1 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ので、登山道と車道を交互に歩ける。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。林道長峰線沿いの「天平の森」を経て、チョウが集まる草原のある「蝶の森」を抜けると長峰山山頂に至る。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。下山は尾根伝いに長峰荘に下り、さくらコース登山口まで山際の車道を歩く。

↑長峰山への縦走路、鳥帽子峰付近の森を行く。コナラ、ケヤキ、カシワなどの広葉樹にアカマツの混じる明るい森が続く　←秋には紅葉が山肌を染める。長峰山山頂付近から

Plan 3

↑「蝶の森」を抜けて長峰山へ。一時は鬱蒼とした森になっていたが、草原とそこを取り囲む森の手入れをすることで、里山の生態系が再生された　→モニュメントと展望台が立つ長峰山山頂

駅から駅へ、史跡をめぐる

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→ 雲龍寺→ JR明科駅 ※本コースは公共交通利用を推奨
歩行時間 計4時間20分 ※逆コース もほぼ同時間　歩行距離 9.3km

JR篠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雲龍寺に下り明科駅まで、鉄道の1区間を歩く健脚者コース。田沢城跡は倒木が重なり、笹が覆って遺構が確認しにくいが、曲輪跡や堀切の地形が残っている。長峰山への途中、子ノ神分岐から道祖神や集落跡などを抜けて急斜面を横切る道を行く。水田跡などを回る遊歩道を経て、「蝶の森」を抜け頂上へ。全王池から林道を横切りながら雲龍寺に下れば、明科駅まで街中を歩いてわずかだ。

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、美ヶ原や松本方面まで見渡せる山頂からの眺望がすばらしい。例年5月頃に見られるニリ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、岩がごろごろした斜面、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こう。美ヶ原ロングトレイルの中の一座でもあり、美ヶ原方面に縦走するのも楽しい。

登山地図を見る

落葉広葉樹の森が美しい戸谷峰は秋の紅葉もみごとだ。紅葉の見頃は10月中旬～下旬

美しいブナの原生林も
四阿屋山

坂北（中村）コース登山口→ 権現池（分岐）→ 展望台→
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りその向こうに北アルプスが一望できる。四阿屋山は周辺の水分神であると同時に、武田信玄公の逸話から腹の神様とも崇められる。川中島合戦に出向いた際に腹痛に悩まれたが、四阿屋山の神に願掛けをしたところ軽快したそうだ。このあたりには珍しく山頂の一角にはブナの原生林がある。植生の多様性もおもしろい一座だ。コース上から、わずかに歩けば立ち寄れる御嶽信仰の石造物群も見どころのひとつ。

登山地図を見る

北アルプス・後立山連峰方面を望む。山頂東側斜面のブナ原生林は筑北村指定の天然記念物

蛇行する犀川と北アルプスを一望
京ヶ倉

万平→ おおこば見晴台→ 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取り合わせの妙がすばらしい。990mという標高ながら、稜線には岩場もありスリルも楽しめる人気の山だ。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。山頂付近の岩尾根「馬の背」には巻き道もある。足に覚えのある人や山城好きな人は、山頂から岩尾根を経て稜線をたどって、天城方面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。

登山地図を見る

稜線に出ると蛇行する犀川の流れと遠く北アルプスを望む絶景が広がる。馬の背から

巨大な岩窟の迫力に息を飲む
岩殿山

岩殿寺→ 林道終点→ 九頭龍権現→ 三所権現→ 分岐→
岩殿山三角点（山頂）（往復）　歩行時間 計6時間　歩行距離 8km

山頂（三角点）は樹林に囲まれているが、道中の岩尾根からは北アルプス全山が見渡せる。奥の院（三社権現）の巨大な岩窟の迫力にも息を飲むことだろう。昔はここに立派な お堂があって麓の岩殿寺とともに信仰を集めていたが、残念ながら焼失してしまった。それでも、九頭龍権現などの地名やその山並みに、この山の修験の歴史、戸隠との深い関係を感じることができる。なお岩殿寺からの林道は荒れているので、歩いて入山することをおすすめする。

登山地図を見る

圧倒的な迫力で岩がそそりたつ奥の院（三社権現）。山岳信仰の歴史をしのばせる場所だ