

【歩く前の準備と心がまえ】

紹介されているコースは本格的な登山道です。
自然災害などに関する情報に十分注意しましょう。
歩き始める前に、安全で快適な山歩きをするための
心がまえと準備をしておきましょう。

【装備・服装】

防寒具

標高が100m高くなる毎に
0.6℃下がり風も強くなります。
また天気の良い日は日差しが
強くなりますので帽子や
日焼け止めが役立ちます。

嬭恋村は…
標高が高いので天候が変わ
りやすいです。
防寒具（風とおさないもの）
を持って山へ行きましょう◎

食料・水分

山歩きは体力を使います。
高カロリーで長持ちするもの
(チョコレート・ナッツ・飴など)
を持参し水分もしっかりと
補給しましょう。

レインウェア（雨具）

山の天気は変化しやすく、一度
崩れると急速に悪くなります…!
フードのついたレインウェアを
準備しましょう。

靴

長時間の山歩きには
足首をしっかり保護
してくれる登山靴が◎
くるぶしが隠れる
タイプは足を保護し
歩きを安定させます。

ザック（リュック）
10～25ℓのバッグで
自分自身にあったもの
を装備しましょう。



山を楽しむための 7つの約束

【遭難防止】

1 無理のない計画で登山届は必ず提出 ⇒

2 山の危険を知ろう

落石や雪崩…
滑落…
天気の急変…!
山には様々な危険が潜んでいます…!!

【マナーとルール】

3 あいさつと声かけを

4 登り優先、先行者優先

あいさつは…気持ちよく楽しむため
何かあったときに備えて
お互いの顔を覚えておくため

【自然保護】

5 登山道からはずれない

6 ごみは必ず持ち帰る

Take your
litter home.

7 トイレは出発前に済ませましょう

Let's go
mountain climbing!



日帰り温泉

万座亭

【TEL】0279-97-3133
【営業時間】土日祝・祝前日/11:30～14:00
平日/11:30～17:00

【料金】中学生以上 1,300円 / 小学生 650円 / 3歳未満 無料

【泉質】硫黄泉 ◎朝日山を望める開放的な露天風呂。

日進館

【TEL】0279-97-3131
【営業時間】土日/10:00～14:00
平日/10:00～15:00

【料金】中学生以上 1,000円 / 小学生 700円 / 3歳～小学生未満 500円 / 3歳未満 無料

【泉質】硫黄泉 ◎「長寿の湯」で6つの「万座の湯」を堪能できる。

万座プリンスホテル

【TEL】0279-97-3111 (9:00～18:00)
【営業時間】11:00～16:00

【料金】中学生以上 1,300円 / 小学生 650円 / 小学生未満 無料

【泉質】硫黄泉 ◎標高1,800m「星が一番近い温泉」で満点の星空。

万座高原ホテル

【TEL】0279-97-3111 (9:00～18:00)
【営業時間】11:00～16:00

【料金】中学生以上 1,500円 / 小学生 750円 / 小学生未満 無料

【泉質】硫黄泉 ◎「石庭露天風呂」8つの浴槽からなる幻想的な景観。

豊国館

【TEL】0279-97-2525
【営業時間】8:30～16:30

【料金】中学生以上 500円 / 小学生 300円 / 小学生未満 無料

【泉質】硫黄泉 ◎時期により、シャクナゲを眺めながら入浴可能。

万座ホテルジュラク

【TEL】0279-97-3535 ※平日のみ営業（不定休）
【営業時間】12:30～16:00

【料金】1,500円 / 小学生～3歳未満 750円 / 3歳未満 無料 【泉質】硫黄泉

◎万座温泉空吹を一望できる「空吹き展望風呂」が人気。

干川旅館 別邸・花いち

【TEL】0279-96-1511
【営業時間】13:00～15:00

【料金】中学生以上 800円 / 小学生 600円 / 小学生未満 400円

【泉質】塩化物泉 ◎地下1,000mから湧き出す源泉掛け流しの湯。

パルコール嬭恋リゾート

【TEL】0279-96-1166
【営業時間】月/6:00～17:00
金/15:00～23:00
土日/6:00～23:00

【料金】中学生以上 800円 / 小学生 400円 / 小学生未満 無料

【泉質】単純温泉 ◎スキーや雪遊び後にサウナで芯から温まる。

コテージら・ルーナ

【TEL】0279-96-1800
【営業時間】7:00～20:00（不定休）

【料金】小学生以上 500円 / 小学生未満 無料

【泉質】単純温泉 ◎ウィンタースポーツで冷えた体が温まる。

湖畔の湯

【TEL】0279-80-6020
【営業時間】11:00～19:00
(繁忙期のみ)～20:00

【料金】大人 500円 / 3歳～小学生 300円 / 3歳未満 無料

【泉質】単純温泉 ◎高原で遊び疲れた体にぴったりの日帰り専用施設。



花暦（万座～四阿山エリア）

**万座～四阿山 エリア
for mountain climbers**

嬭恋山守りMAP

ツマゴイトレッキングガイド

クマに出会わないために！



好評
発売中

モンベル × つまごい
Tsuma-bell

- ・やぶから離れて歩きましょう。
- ・音や声で人の気配を出しながら歩きましょう。

クマに出会ったら…



クマ撃退スプレー
携行すると安心です◎

- ・クマを見ながらゆっくり離れるようにしましょう。
- ・急な動きをしてはいけません！
- ※撮影をするような動きでも刺激してしまいます…
- 背中を向けて逃げない
- 物を投げない
- 気配がないとボクたちは
ビクッリして…つい……。
熊鈴無しは、クマワマヨ。

2023年8月版



〒377-1524
群馬県吾妻郡嬭恋村鎌原 710-136
TEL: 0279-97-3721
Eメール: info@tsumagoi-kankou.jp

一般社団法人 嬭恋村観光協会



1 天空の絶景を楽しむ！ 毛無峠近辺の山コース

難易度 ★☆☆
歩行時間：約2時間45分

毛無峠

- 45分↑↓35分 破風岳
- 15分↑↓20分 毛無山
- 25分↑↓25分 土鍋山

【ポイント】
お手軽に登れる毛無山。しっかりと登りたい方は破風岳、または土鍋山へどうぞ◎
天空の絶景をたっぷり楽しめます☆

— 山好きスタッフおすすめ！ —

難易度別コース3選

- ★☆☆ 初心者向け
- ★★☆☆ 登山慣れた方向け
- ★★★ 体力自慢の山マニア向け

【凡例】

信号機	花の名所	キャベツ畑
駐車場	神社	登山ルート
トイレ	寺院	登山コース
Wi-Fi	一般道	コースタイム
日帰り温泉	パラマライン	平均的なペースで歩いた休憩時間を含まない正味の所要時間です。

2 湧き水 GET☆鳥居峠からの…！ 四阿山コース

難易度 ★★★
歩行時間：約5時間25分

5月～11月上旬までOPEN！！
(冬季閉鎖)

四阿山鳥居峠駐車場

- 30分↑↓40分 的岩
- 35分↑↓40分 花童子の宮跡
- 35分↑↓50分 古永井分岐
- 45分↑↓50分 九合目
- 10分 孺恋清水
- 20分↑↓25分 四阿山

冷たい&おいしい
湧き水 GET!!

【ポイント】
カラマツの森林浴を楽しめるコース。花童子の宮跡へ向かえばキャベツ畑を覗かれ、的岩は国の天然記念物に指定されています◎
孺恋清水の湧き水も汲めちゃいます…！

3 超オススメ☆ ゴンドラでショートカット！？ レッツゴー四阿山コース

難易度 ★☆☆
歩行時間：約4時間

パルコール孺恋リゾート

15分 **ゴンドラ** 15分

パルコール山頂駅

- 5分↑↓10分 浦倉山
- 45分↑↓50分 標高 2,183 地点
- 35分↑↓40分 茨木山分岐
- 10分↑↓15分 四阿山

【ポイント】
ゴンドラで標高 2,050m地点へ一気にGO☆
そこから緩やかな登りを歩き山頂に向かいます。
孺恋村と長野県の両方の景色を楽しむ事ができる贅沢なコース。山頂手前の急登と少し狭くなる道を登ると絶景に出会えます！

Sky walk Gondola

登山口へのGATE パルコール孺恋ゴンドラ

【時間】 上り乗車（登山）：8:00～15:00
【期間】 7月上旬～10月下旬で毎年運行予定
期間中の毎週土・日・祝日・お盆
※詳細は Instagram 公式アカウント @Palcall で
チェックして下さい。

【TEL】 0279-96-1177
(スキー場)
0279-96-1166
(ホテル)

