

**【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。

**濡恋村は…**

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。

**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**

**つづじの湯**

【TEL】0279-98-0930  
【営業時間】10：00～21：00  
【料金】高校生以上650円 / 3歳～中学生350円 / 3歳未満無料  
【泉質】炭酸水素塩泉、塩化物泉 ◎サウナや岩盤浴も追加料金なし。

**鹿の湯つちや**

【TEL】0279-98-0314  
【営業時間】12：00～21：00  
【料金】500円【泉質】炭酸水素塩泉  
◎窓から、鹿沢を彩る四季折々の自然を楽しむ。

**ホテル鹿沢 真田屋**

【TEL】0279-98-0111  
【営業時間】11：00～20：00  
【料金】500円【泉質】アルカリ性炭酸泉  
◎大きな自然石に彫られた真田屋の文字が目印。100%源泉かけ流し。

**鹿鳴館**

※要電話確認  
※混雑時・繁忙期には入浴制限の場合あり  
【TEL】0279-98-0003  
【営業時間】12：30～20：00（OUT）  
【料金】中学生以上600円 / 小学生400円 / 小学生未満300円  
【泉質】炭酸水素塩泉 ◎湯治客が多く訪れる、源泉かけ流しの湯。

**休暇村 濡恋鹿沢**

【TEL】0279-98-0511  
【営業時間】12：00～20：00  
【料金】中学生以上850円 / 4歳～小学生600円 / 4歳未満無料  
【泉質】炭酸水素塩泉 ◎四季折々の風景を露天風呂から望める。

**紅葉館**

【TEL】0279-98-0421  
【営業時間】10：00～16：00 ごろ  
【料金】小学生以上500円 / 小学生未満300円  
【泉質】炭酸水素塩泉 ◎2本の源泉から引湯する源泉かけ流しの湯。

**ホテルグリーンプラザ軽井沢**

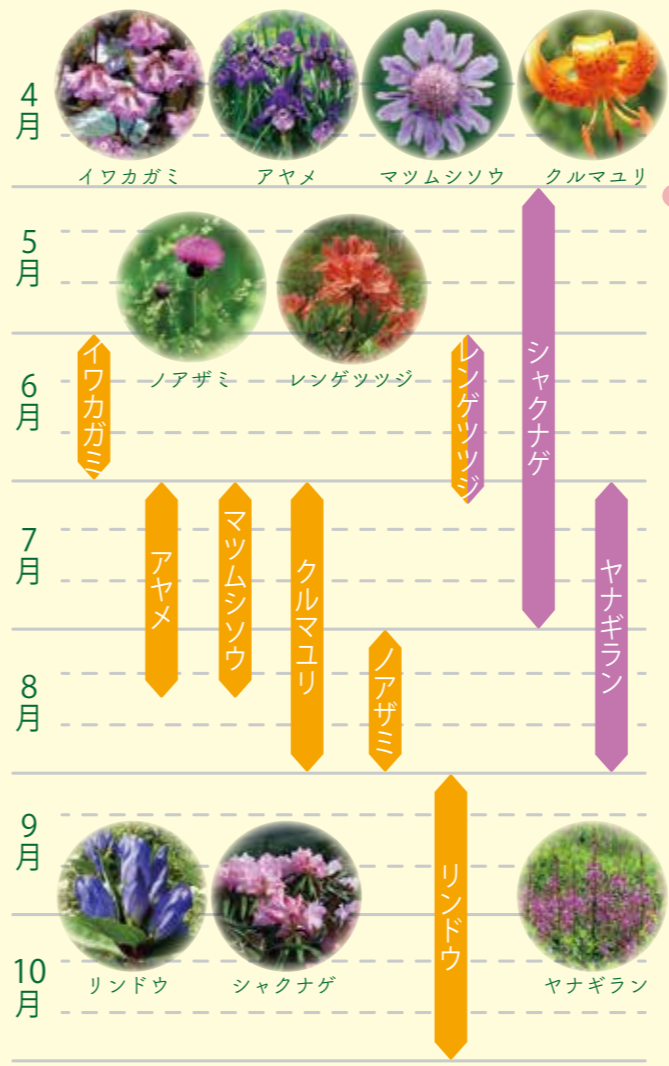
※要電話確認  
【TEL】0570-091-489（10：00～18：00）  
【営業時間】14：00～22：00  
【料金】中学生以上1,300円 / 小学生650円 / 小学生未満 無料  
【泉質】炭酸水素塩泉、塩泉塩化物泉、硫酸塩泉 ◎淡黄色の濁り湯。

**軽井沢倶楽部 ホテル軽井沢 1130**

【TEL】0120-12-1130  
【営業時間】14：00～20：00  
【料金】大人1,200円 / 子ども580円  
【泉質】ナトリウム、硫酸塩、炭酸水素塩泉 ◎とろりと柔らかな湯。

**ゆとりろガーデン北軽井沢 with DOGS**

【TEL】0570-056-138  
※要電話確認  
※混雑時・繁忙期には入浴制限の場合あり  
【営業時間】15：00～22：00  
【料金】大人600円 / 4歳未満無料  
【泉質】単純温泉 ◎窓から列車村広場と森を望めてお子様に人気です。



- ・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もビックリして…つい……。熊鈴無しは、クマワマシ…。

**浅間高原～鹿沢 エリア**  
for mountain climbers



2023年8月版

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

一般社団法人 濡恋村観光協会

浅間高原  
嬭恋山守りMAP

TSUMAGOI

— 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

## 1 森林浴をエンジョイ! 村上山コース

難易度 ★☆☆  
歩行時間: 約1時間40分

休暇村孺恋鹿沢

40分↑ ↓60分

村上山

### 【ポイント】

村上山は片道1時間かからずに登山が可能なのでトレッキングが初めてで不安な方にオススメの難易度の易しい山です…◎登山道は木に囲まれ気持ちよく、山頂手の登り坂を登りきると…!そこには、孺恋村を一望できる絶景が…☆山頂では、のんびり時間を過ごせますよ。下山後は日帰り温泉で汗をさっぱりと洗い流すのもトレッキングの楽しみの1つです!

## 2 絶景満喫! 湯ノ丸山コース

難易度 ★★☆☆  
歩行時間: 約5時間50分

地蔵峠

30分↑ ↓40分

鐘分岐

30分↑ ↓40分

湯ノ丸山

80分↑ ↓60分

角間峠

30分↑ ↓40分

角間山

### 【ポイント】

広い山頂で、360°の眺望が望める湯の丸山。ゆったり山飯を楽しみたい方にもオススメ◎(ただし風が強い日にはオススメできないかも…)登山道は岩や石が多いので、慎重に下山を…!山頂到着後、「…まだいける!」という方は、隣の角間山まで、レッツゴー☆

## 3 ぐるっと輪山周回しちゃう!? 浅間山コース

難易度 ★★★  
歩行時間: 約6時間50分

車坂峠

↑中コース ↓80分 80分 ↓100分  
↑表コース ↓100分

60分 ↓80分 80分 ↓100分  
草すべり分岐 トーミの頭

80分 ↑ ↓60分 15分 ↑ ↓20分  
湯ノ平口 黒斑山

20分 ↑ ↓20分 30分 ↑ ↓30分  
賽ノ河原 蛇骨岳

50分 ↑ ↓60分 30分 ↑ ↓30分  
仙人岳

20分 ↑ ↓20分 20分 ↑ ↓20分  
Jバンド

【ポイント】  
色々なルートがあるので何度登っても楽しめるコースです。途中で引き返すもあり!自分のオリジナルのルートで回るもよし!体調や天候に合わせて登りましょう♪浅間山を眺めながらの山歩きは格別◎

**!浅間山は活火山です!**

**浅間山の噴火警戒レベル**  
に十分注意して登山しましょう。

レベル	規制領域(火口~)
3 入山規制	4km以内規制
2 火口周辺規制	概ね2km規制
1 活火山であることを留意	500m規制

【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		パノラマライン		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。	



↓至 東部湯の丸 IC

↓至 小諸 IC

地理院タイルおよび「Web 等高線メーカー」サイトで作成の地理院タイル(標高タイル)を加工して作成。