

遠山郷

長野県 南信州

秘境の里。人情の里。

とおやまご丸

しらびそ高原の星空

遠山郷は、ユネスコエコパークに登録される南アルプスに抱かれた山里です。その南アルプス、しらびそ高原にはまるで手が届きそうな無数の星を見ることができ、特に天の川がきれいに見えるおすすめスポットです。

御池山ハイキングコース

聖岳の眺望と神秘的な御池までののんびりコース。

下栗の里

南アルプスを望む標高800m～1,000mにある下栗の里。最大傾斜38度の傾斜面に点在する耕地や家屋は、遠山郷を代表する景観を作りあげています。平成21年には「にほんの里100選」にも選ばれました。

遠山郷に遊びに来てね!! 待ってるに



とおやま丸

南信州 遠山郷観光ガイド

百名山が連なる雄大山脈 南アルプス ー遠山登山口ー

南アルプス(赤石山脈)は、長野・山梨・静岡の3県にまたがり、南北120kmの間に3千m級の峰が9座も連なる日本一の山脈です。遠山には日本百名山の聖岳(3013m)、光岳(2591m)の登山口があり、多くの登山客が訪れます。

夏には色とりどりの高山植物が満開を迎え、愛らしいオコジョやライチョウに会えることも。山上で眺める夕焼けや朝焼け、星空の美しさは、人々を魅了してやみません。

山懐が深いために静かで雄大な自然を残した南アルプスは、日本でも最後に残された秘境の一つといえるでしょう。

※芝沢ゲートより先は徒歩通行のみ。(易老渡から5.5km手前・徒歩90分)



秘境と人情の里 元気になれる遠山郷

南アルプスジオパーク・エコパークの遠山郷は豊かな自然が現在も残っています。美しい景観、温泉や自然の恵みなどたくさんの魅力に出会える所でもあり、人間が本来持っている自然治癒力を引き出し、細胞や精神的な免疫力を高めることができる地域です。

遠山郷観光は「温泉」「癒し」「体験」「食」「人情」「スピリチュアル」とその時の気分や体調にあわせて、6つの要素を自分流に組み合わせて遠山郷ならではの楽しみ方で心と体を元気にしていただく地域です。

- 1 温泉 ー療養泉かぐらの湯ー**
かぐらの湯は、南信州唯一の療養温泉。免疫力を高める効果があるといわれています。
- 2 癒し ー大自然の力を感じてー**
遠山谷森林浴・下栗の里ビューポイント散策。下栗8ヶ所ビューポイント巡り・標高1900mの高原散策と星空観測。1300年前の遠山川の埋没林・中央構造線散策。
- 3 体験 ーココチ良く身体を動かしてー**
南アルプスジオパーク・エコパーク巡り・秋葉街道ウォーキング・森林鉄道ウォーキング 青崩峠と中央構造線ウォーキング・南アルプス登山・ミニ登山・ハイキング・上町宿&和田宿散策・自転車サイクリング・藤づる籠籠み・キャンプ・溪流釣り
- 4 食 ー郷土料理を味わうー**
季節毎、食材が違う遠山郷の郷土料理。大自然が育む良質な食材が、健やかな体をつくれます。
- 5 人情 ー遠山人とのふれあいー**
健康と人情を大切に暮らしている地元住民との触れ合いで思い出深い心の旅が味わえます。(下栗の里・旧木沢小学校・上町宿&和田宿など)
- 6 スピリチュアル ー自分自身を見つめ直すー**
中央構造線パワースポット巡り・観音霊水・伝統芸能見学・各神社巡り 龍淵寺の写経と観音大杉・神様巡りウォーキング

※事前確認が必要なプランもありますのでご確認ください。遠山郷観光協会 ☎0260-34-1071

大地の悠久を知る 中央構造線

遠山谷は、日本最大の断層である中央構造線を遠山川が削って形づくった谷。整然とした遠山杉の美林、新緑や紅葉が鮮やかな広葉樹の森など、鮮やかな自然に出会えます。

海と山を結ぶ、青崩峠 秋葉街道

谷を縦断する道は江戸時代、火伏せの神として有名な秋葉神社(浜松市)に向かう巡礼の道として賑わいました。各集落には宿場町の風情が残っています。秋葉街道沿いには、多くの石造物が祀られています。また、道路脇に並べられた道祖神や庚申塔には、昔からの信仰が受け継がれています。

南アルプス山麓 溪流釣り

上村川・遠山川水系では、雄大な南アルプス南部の山々から湧出する水を集め、素晴らしい溪流美を形成しています。長野県指定準絶滅危惧種ヤマトイワナや、遠山アマゴとも称される素晴らしい魚体をした天然物が数多く生息し、その川相と相まって、日本屈指の名川との評価をいただいています。

遠山漁業協同組合 TEL.0260-34-2201





高原ロッジ下栗
標高1,000m下栗の一番上で、天空の里ビューポイントに一番近い宿。
住所:飯田市上村1250
料金:1泊2食付7,600円(税別)~
※冬季暖房費 500円
☎0260-36-2758
https://www.tiroljapan.com/



民宿 ひなた
兎岳と聖岳が正面に眺められ、遠山川の急斜面に位置する絶景の宿。
住所:飯田市上村下栗1040
料金:1泊2食付7,000円~
☎0260-36-2627



大島屋旅館
江戸時代から続く老舗旅館。歴史ある檜と温泉に癒される天然温泉の宿。
住所:飯田市南信濃和田1394
料金:1泊2食付7,000円(税別)~
☎0260-34-2030



紺屋旅館
馬が秋葉街道を闊歩していた時代から続く老舗旅館。
住所:飯田市南信濃和田1346
料金:1泊2食付8,000円(税別)~
☎0260-34-2036



ペンション かぐら山荘
丸太小屋のペンション。日帰り温泉かぐらの湯から歩いて1分。
住所:飯田市南信濃和田和田561
料金:1泊2食付9,300円(税別)~
☎0260-34-5777
http://www.kagurasansou.com/



民宿 なかい
山肉・山菜料理をはじめとした郷土料理はおかみさんの自慢料理。
住所:飯田市南信濃和田和田1243-3
料金:1泊2食付7,500円(税別)~
☎0260-34-1188



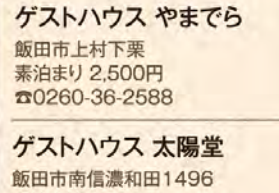
民宿 このた
今人気の雑穀料理。一年を通しておいしいかき料理を提供する宿。
住所:飯田市南信濃八重河内此田1373
料金:1泊2食付7,000円(税別)~
☎0260-34-5034



いろいろの宿 島畑
ジビエ料理を中心に、山の幸をふんだんに使用した遠山郷なりの宿。
住所:飯田市南信濃八重河内580
料金:1泊2食付10,000円(税別)~
☎0260-34-2286
http://irori-shimabata.com/



山の宿 加満屋
1日1組様限定。大正時代に建てられた建物を改装した古民家の宿。
住所:下伊那郡天龍村平岡1811
料金:1泊2食付12,000円(税別)~
☎0260-32-2244
http://yamanoyado.kouiki-tenryu.jp/



ゲストハウス やまでら
飯田市上村下栗
素泊まり 2,500円
☎0260-36-2588

ゲストハウス 太陽堂
飯田市南信濃和田1496
素泊まり 3,800円
☎050-5359-4393
https://tohyamago-taiyodo.com/

遠山郷土食



—下栗芋—

下栗などで古くから栽培されている小ぶりのジャガイモで、その田楽は県の文化財にも指定されている。



—そば—

水田の少ない遠山では、そばが重要な作物でした。手打ちそばが楽しめるお店が多くあります。



—山肉—

野趣あふれる山の味覚はジビエとしても注目。猪は鍋、鹿はステーキなどが美味。



—遠山の味付ジンギス—

「ジンギスカン」ではなく「ジンギ」と呼ぶのが遠山流。マトンを秘伝のタレに漬け込んでいます。



遠山の霜月祭

神と人が舞い遊ぶ夜

厳しい自然に囲まれて、人々はずねに「神」の存在を感じながら生きてきました。その象徴ともいえる遠山の霜月祭は、湯立て神楽の古式と両部神道の呪術性をいまに伝える国指定重要無形文化財です。

村人が神官や舞い手となり、夜を徹して祈りや舞を繰り広げます。神々の面の舞では、「火の王」「水の王」などが煮えたぎる湯を素手ではね飛ばすさまが見どころ。「寒い」「眠い」「煙い」の三拍子がそろったこの祭りは、古代から脈打つ日本人の魂を揺さぶります。

霜月祭スケジュール

12月第一土曜	中郷正八幡宮
12月第一土曜	小道木熊野神社
12月第二土曜	木沢正八幡神社
12月11日	上町正八幡宮
12月13日	和田諏訪神社/下栗拾五社大明神
12月14日	榎野正八幡宮
12月15日	尾野島正八幡神社

その他の祭り

1月2日	此田神楽(八重河内、和田)
1月第二土曜	上町御祝神
2月8日	上町事の神送り
2月14日	中郷正八幡宮管粥神事
3月初午後の土日	風折の場稲荷祭礼
8月15日	下栗掛踊り【国の選択無形民俗文化財】
8月最終土曜	御射山祭り(和田)
10月最終日曜	峠の国盗り綱引き合戦(ヒョー越峠)
寅と申の年	御柱祭(和田諏訪神社、榎野正八幡宮)



※日程が変更になる場合がありますので事前にご確認ください。

お問い合わせ先 ● 遠山郷観光協会 ☎0260-34-1071

- 宿泊**
- しらびそ高原 天の川 ☎050-3583-2302
 - 高原ロッジ 下栗 ☎0260-36-2758
 - 民宿 ひなた 下栗 ☎0260-36-2627
 - 大島屋旅館 和田 ☎0260-34-2030
 - 紺屋旅館(食堂有り) 和田 ☎0260-34-2036
 - ペンション「かぐら山荘」 和田 ☎0260-34-5777
 - 民宿 なかい 和田 ☎0260-34-1188
 - 民宿 このた 八重河内 ☎0260-34-5034
 - いろいろの宿 島畑 八重河内 ☎0260-34-2286
 - 山の宿 加満屋 天龍村平岡 ☎0260-32-2244
 - ゲストハウス やまでら 下栗 ☎0260-36-2588
 - ゲストハウス 太陽堂 和田 ☎050-5359-4393
 - かぐらの湯「味ゆ〜楽」 和田 ☎0260-34-5455
 - 食楽工房 元家 和田 ☎0260-34-2501
 - 蕎麦処 丸西屋 和田 ☎0260-34-2109
 - たまり場 光穂 和田 ☎0260-34-5808
 - そば処 信玄 南和田 ☎0260-34-5630
 - 清水屋(焼肉 要予約) 上村 ☎0260-36-2046
 - 喫茶 かみ 上村 ☎0260-36-2744
 - そば処 村の茶屋 上村 ☎0260-36-2888
 - はんば亭 下栗 ☎0260-36-1005
 - 食事処 一つ福 下栗 ☎0260-36-2613
 - 殿町の茶屋 和田 ☎0260-34-5623
 - お酒の福島屋 和田 ☎0260-34-2034
 - 小林蒔蒔店 和田 ☎0260-34-2074
 - ヨシマルヤストア 和田 ☎0260-34-2056
 - 肉のスズキヤ 和田 ☎0260-34-2222
 - 大屋敷酒店 和田 ☎0260-34-2305
 - マルモ商店 和田 ☎0260-34-2261
 - 遠山物産館 くまぶし 和田 ☎0260-34-5605
 - 橋新米穀店 和田 ☎0260-34-2075
 - 大屋商店 和田 ☎0260-34-2051
 - 上村農産物直売所 上村 ☎0260-36-2210
- 食事処**
- ジンギスが食べられるお店
 - Wi-Fi対応
- お土産処**

INFORMATION

遠山郷までのアクセス

JR飯田線ご利用の場合

- 平岡駅下車→路線バスにて遠山郷
- 飯田駅下車→路線バスにて遠山郷

高速バスご利用の場合

- 新宿・名古屋・長野から高速バスで飯田駅前下車
- 大阪線は上飯田下車
- 横浜線は飯田駅前下車

路線バス遠山郷線にて遠山郷

南信州 遠山郷エリア

●遠山タクシー(平岡駅) TEL.0260-32-2061
●天竜観光タクシー(上村) TEL.0260-36-2205
●信南交通バス TEL.0265-24-0009

お問い合わせ先

遠山郷観光協会

長野県飯田市南信濃和田548-1 TEL.0260-34-1071

飯田市観光課
長野県飯田市本町1丁目2本町プラザ内TEL.0265-22-4851

- 上村自治振興センター 飯田市上村上町 TEL.0260-36-2211
- 南信濃自治振興センター 飯田市南信濃和田 TEL.0260-34-5111
- 飯田駅前観光案内所 飯田市飯田駅 TEL.0265-52-2946
- 南信州観光公社 飯田市青良町1丁目2-1 TEL.0265-28-1747

南信州ナビ 検索 遠山郷観光協会 検索
http://www.ii-s.org/ http://tohyamago.com

自家用車ご利用の場合

- 長野方面 上栗約2.5時間 長野道
- 東京方面 高井戸約2.5時間 中央自動車道
- 名古屋方面 静岡約2.5時間 東名高速
- 大阪方面 吹田約2.5時間 名神高速

新東名ご利用の場合

- 静岡方面 新東名高速
- 浜松方面 浜松北IC
- 名古屋方面 新東名高速

約1時間 飯田IC
約10分 飯田山本IC
約1時間 天竜IC

南信州 遠山郷

あふれる遠山郷の4エリア



旧木沢小学校

昭和7年に建てられ、平成12年に廃校となった木造校舎。ぬくもりとノスタルジーがいっぱい。地元住民の手で保存され、資料館やイベントスペースとして活用されています。



木沢小学校のネコ校長



●山の資料館(2年生教室)
南アルプスに関する資料を展示。



●山の図書館
旧蔵書や寄贈本など4千冊以上が閲覧できる。



●林鉄資料館(4年生教室)
森林鉄道の資料を展示。



●祭りの資料館(5年生教室)
木沢地区の霜月祭りを紹介。

料金:入場料無料(基本無料ですが校舎維持のための協力金としてご協力をお願いします。)
定休日:年中無休 ☎0260-34-1071(遠山郷観光協会)



●森林鉄道ウォーキング
地元グループが毎年11月上旬~中旬に開催するウォーキングイベント。現在も残る軌道跡を歩きます。林鉄の元職員など地元ガイドの解説を聞きながら、美しい紅葉とさわやかな秋の空気を楽しみます。



●埋没林
約1300年前の大地震による河川氾濫で土砂に埋もれたと推測されている杉の巨木。地質遺産としての価値が高く、このエリアは「日本ジオパーク」の登録エリアに指定されています。

木沢エリア

元気でユニークなむらづくり

上町、下栗、和田を結ぶ秋葉街道の要所に位置する宿場町。遠山森林鉄道の起点として栄えました。昔ながらの木造校舎が保存され、住民手作りの展示施設、交流拠点として活用されています。



●遠山森林鉄道
南アルプスの豊富な木材を搬出するため昭和19年に建設され、年々延伸して昭和30年代には総延長30.5kmに達しました。貨車の数は多い時で242台、木材運搬だけでなく沿線集落の人々の足としても活躍し、「林鉄」の名で親しまれました。昭和48年にすべてのレールが撤去されてその役割を終えましたが、近年、梨元ていしや場の敷地内に軌道を再建し、機関車を走らせる復元作業が進んでいます。 ※資料及び道具類・遺構群が2018年林業遺産(No.28)に選定。



●味ゆ〜楽
かぐらの湯内にあるレストラン。
営業時間:11:00~20:00(※平日は中休みあり)
定休日:木曜日 TEL.0260-34-5455

●遠山物産館くまぶし
朝採り野菜など、地元の特産品がいっぱい。
営業時間:10:00~17:00※1月~3月は冬期間
定休日:木曜日 TEL.0260-34-5605

●アンバマイ館(遠山郷観光協会)
遠山郷の詳しい観光情報が入手できる観光案内所。名前の由来は「遊びましよう」という意味の地元方言です。
営業時間:10:00~17:00
定休日:年末年始 TEL.0260-34-1071

●レンタルサイクル(電動自転車)
有料(貸出時間10:00~17:00 受付終了16:00)



●遠山温泉郷 かぐらの湯
源泉温度は約43度、飲むと独特の塩味があるナトリウム・カルシウム塩化物温泉。大浴場、広々とした岩の露天風呂、サウナなどを完備しており、ゆったりと入浴を楽しめます。
営業時間:10:00~21:00(受付20:30まで)
定休日:木曜日(祝祭日は営業)
料金:大人630円・小人320円
☎0260-34-1085

●足湯
誰でも無料で入れる足湯コーナーがあります。



●遠山温泉郷 かぐらの湯
源泉温度は約43度、飲むと独特の塩味があるナトリウム・カルシウム塩化物温泉。大浴場、広々とした岩の露天風呂、サウナなどを完備しており、ゆったりと入浴を楽しめます。
営業時間:10:00~21:00(受付20:30まで)
定休日:木曜日(祝祭日は営業)
料金:大人630円・小人320円
☎0260-34-1085



●和天宿散策
昔ながらの商店が立ち並ぶ和天の町並み。狭い路地を歩けば思いがけない出会いがあるかも。詳しくはアンバマイ館へ。



●峠の国盗り綱引き合戦(10月)
信州軍(飯田市南信濃)と遠州軍(浜松市水窪町)、双方の若者10人が綱引きをし、勝った方が「県境」を1メートル広げることができるというユニークなイベント。



●御射山祭り(8月)
谷の夜空を覆う大輪の花火、山々にこだまするその轟音は迫力満点。



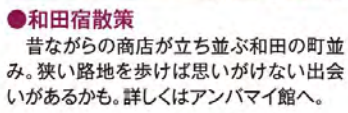
●殿町の茶屋
地元女性グループが作るよもぎとそばの「ふじ姫饅頭」が名物。午前中に行かないと売り切れてしまうほどの人気です。
定休日:火曜日 ☎0260-34-5623



●天仁の杜
キャンプ場・つり堀・マレットゴルフ場・花桃鑑賞(4月上旬)
☎0260-34-2678



●遠山桜・河津桜
道の駅周辺と遠山川の堤防沿いには、3月中旬から見頃を迎える河津桜200本、4月上旬から咲き始めるソメイヨシノ約70本が春を彩ります。



●遠山郷土館 和田城
遠山氏の居城跡に建ち、遠山の歴史と文化を紹介する展示施設。霜月祭の映像鑑賞、200点もの霜月祭複製面などが見どころです。
料金:大人310円 定休日:木曜日(祝祭日は営業)
☎0260-34-2355



●織物体験(遠山ふじ糸伝承の会)
遠山産の山藤の蔓から糸を紡ぐ、藤糸の文化を伝承している会。藤づる籠編み体験、藤織り体験などのワークショップも開催(要予約)。また、当会の会員たちが営む、民泊体験も行っていただけます。
事務局:長野県飯田市南信濃和田342
☎080-8478-7884
http://fujitonokai.jimdo.com



●観音霊水
龍淵寺の境内に湧き、環境省の「平成の名水百選」にも選ばれています。カルシウムとマグネシウム、炭酸水素を非常に多く含むバランスのとれた名水(硬度225.5)です。



●龍淵寺
遠山氏の菩提寺である曹洞宗の寺で、境内の大杉のふもとには遠山氏の墓があります。裏の盛平山には三十三観音を巡るハイキングコースも。



●せせらぎの里 陶芸館
絵付けやろくろ、手びねりなど、陶芸が手軽に体験できます。素朴な「遠山焼」の展示販売も行なっています。
定休日:火曜日
☎0260-34-2100



●織物体験(遠山ふじ糸伝承の会)
遠山産の山藤の蔓から糸を紡ぐ、藤糸の文化を伝承している会。藤づる籠編み体験、藤織り体験などのワークショップも開催(要予約)。また、当会の会員たちが営む、民泊体験も行っていただけます。
事務局:長野県飯田市南信濃和田342
☎080-8478-7884
http://fujitonokai.jimdo.com



●織物体験(遠山ふじ糸伝承の会)
遠山産の山藤の蔓から糸を紡ぐ、藤糸の文化を伝承している会。藤づる籠編み体験、藤織り体験などのワークショップも開催(要予約)。また、当会の会員たちが営む、民泊体験も行っていただけます。
事務局:長野県飯田市南信濃和田342
☎080-8478-7884
http://fujitonokai.jimdo.com

神の湯が湧く山間の城下町

道の駅 遠山郷エリア

遠山谷の中心地で、中世の豪族遠山氏のお膝元として栄えました。秋葉街道宿場町の面影もよく残り、路地裏散策が楽しいまちです。あちこちに点在する路傍の神々、遠山川沿いの桜並木、温泉施設など、魅力がいっぱい。

懐かしさへの驚き—個性

旅人が行き交った街道の要所

上町エリア

遠山谷北部の中心地で、飯田へ至る小川路峠のふもとの宿場町として栄えました。その街並がいまも残っており、

文化展示施設や直売所などもおすすめです。中郷、程野などの近隣集落には、昔ながらの山村の暮らしが息づいています。



昔ながらの面影が残る上町宿(旧秋葉街道)



●まつり伝承館「天伯」

霜月祭やかけ踊りなど、遠山郷北部の伝統芸能や歴史・民俗を臨場感あふれるジオラマや大画面映像で紹介する展示施設。

料金:200円 定休日:月・木曜・冬期 ☎0260-36-2005



●そば処「村の茶屋」

古民家で味わうそばの味は格別。そば打ち体験も可。

定休日:火曜日、冬期休業 ☎0260-36-2888



●山村ふるさと保存館「ねぎや」

上町正八幡宮の宮本桶屋を務めた旧家の古民家を保存し、かつての暮らしを復元しています。

定休日:月・木曜日、冬期 ☎0260-36-2005



●喫茶「かみ」

丼物・定食・手打ちそば、心のこもったおもてなしの店。

定休日:月曜日 ☎0260-36-2744



●上村農産物直売所

遠山郷ならではの地場産品を販売。

定休日:水曜日、冬期休業 ☎0260-36-2210

遠山の自然を満喫するなら、やっぱりキャンプがおすすめです。

大島河原河川公園オートキャンプ場

標高1,000m、上村川の源流近くにあり、釣りや川遊びも楽しめる。

サイト料金:4,100円
予約 ☎0260-31-0036 (平日9:00~15:00)
現地 ☎0260-36-2131

大高原流星オートキャンプ場

林の中の静かなキャンプ場。自然観察などに最適。温水シャワー、テントレンタルなどあり。

サイト料金:3,600円
予約 ☎0260-31-0036 (平日9:00~15:00)
現地 ☎0260-36-2224

しらびそ高原山岳オートキャンプ場

標高1,900m、真夏でも涼しい高原のキャンプ場。朝日や夕日、星空の美しさも格別。

サイト料金:3,500円
☎050-3583-2302 (しらびそ高原の川)

遠山郷を代表する絶景

しらびそ高原 下栗の里

南アルプスから伸びる尾根に拓かれた高原の地。下栗の里は標高800~1100m、「日本のチロル」と表現されるほどの絶景地です。2009年に「にほんの里100選」に選ばれました。伝統野菜や伝統文化の宝庫でもあります。



しらびそ高原

標高1900m、南アルプスはもちろん、北アルプス、中央アルプスまで望める360度のパノラマが楽しめます。南アルプスエコーラインは新緑や紅葉が美しくドライブにも最適。



●芝沢ゲート(南アルプス遠山口手前5.5キロ)

南アルプス聖岳、光岳の登山口 便ヶ島、易老渡へ通じる道は徒歩通行のみ可能です。シーズン中は、仮設トイレ設置。40台駐車可能。携帯電話不通。水場なし。

易老渡まで約5.5キロ(徒歩90分)、便ヶ島までは更に約2キロ(バス徒歩30分)

しらびそ高原 天の川

標高1900mに位置し、日本の3大アルプスが一望でき高原ホテル。

住所:飯田市上村979-53
料金:1泊2食12,000円~
※11月中旬~翌4月中旬は休業
☎050-3583-2302
http://shirabiso.com/



下栗の里散策

急傾斜の畑を彩るそばの花、軒先に置かれた民具、路傍の石仏など、わたしたちが忘れてかかっていた日本の原風景が息づいています。「下栗の里案内人の会」の地元ガイドとともに、じっくり散策してみませんか。

●下栗の里案内人の会 ☎0260-34-1130 ガイド料金:1回20人まで2時間3,000円
下栗の里ホームページ <http://www.shimoguri.com/>



●御池山隕石クレーター跡

地元研究者を中心に研究が進み、日本で初めて隕石クレーターであると確認されました。2~3万年前に直径約45mの小惑星が衝突して誕生したと推測されています。直径約900m、全体の40%が現存しています。



●はんば亭

下栗芋、下栗豆腐、こんにやく、そばなど下栗ならではの食材を地元女性の手作り料理で楽しめる食事処。

営業期間:4月~11月 定休日:木曜日 ☎0260-36-1005

ミニ登山&ハイキング

自動車を降りて、自然の中へ。思わぬ出会いと感動が待っています。

奥茶臼山登山コース

しらびそ峠より往復9~10時間。日本300名山の一つ奥茶臼山のビューポイントからは仙丈、甲斐駒、北岳などの山々が美しい。

尾高山ミニ登山コース

しらびそ峠から往復3時半。シラビソ、トウヒなどの亜高山帯の原生林を歩く。岩を覆うコケの緑も幻想的。

御池山ハイキングコース

南アルプスエコーラインから往復1時間半、隕石クレーターに沿って歩く。雨乞いの聖地「御池」にはモリアオガエル生息地もある。

