

北信地方の山



飯綱山(飯縄山) [Izunayama] (1,917m) 長野市・戸隠村

長野市民の山として親しまれています。うぐいすやかッコウの声を聞きながら、新緑、初夏、紅葉の山が季節ごとに楽しめますし、頂上では素晴らしい景色が迎えてくれます。帰りに戸隠のそばをご賞味あれ...



飯綱山・十三仏編 [Izunayama] (1,917m) 長野市・戸隠村

飯綱山に行ってきました。もう何度も上がっているのですが、たまにはと思い、今回「十三仏縁起」を観察してきました。ちょっと見たところあまり特徴もなく目立ちませんが、よく見ると、長い年月、風雪に耐えて立っている石仏の重みというか歴史が感じられるような気がします。



虫倉山 [Mushikurayama] (1,378m) 中条村

(ご覧になりたいコースを選択してください。)



虫倉山(不動滝コース)

中条村を代表する山。3コースほどあり、いずれも変化に富んで面白いのですが、コース整備の点からは「不動滝コース」をお勧めします。短時間で登れますし、途中の景色も最高です。天気の良い日を選んでどうぞ。



虫倉山(さるすべりコース)

スリルと静けさを楽しみたい方は「さるすべりコース」をお勧めします。虫倉神社から急峻な岩場を歩いて、頂上直下にです。人情やロケーションなどでは私の一番好きな村であり、好きな山です。マタタビの実を拾ってきて、マタタビ酒を作ってください。いっぱい落ちています。



虫倉山(岩井堂コース)

林道から僅(わず)かに上がった左側の切り立った崖の前に古びた木造の岩井堂観音があります。ここから約2時間、ジグザグの急斜面となだらかな尾根道を上がり、小虫倉へ大姥神社にお参りして頂上へ。その頂上では、数えきれない程のトンボの大群と大望遠鏡が迎えてくれます。



一夜山 [Ichiyasan] (1,562m) 鬼無里村

鬼が一夜にして作ったといわれる伝説の山。北側半分は奥裾花ダム建設のため削り取られた人工

の崖ですが、こうした光景を見ておくのもいいかもしれません。これを機に鬼無里村の伝説をひもといていただくのも良いでしょう。



冠着山 [Kamurikiyama] (1,252m) 戸倉町 (現:千曲市)

姥捨伝説の山、頂上からは、蛇行する千曲川、善光寺平が一望できます。東北信地方の広い場所で見ることができる山です。車を使うと徒歩で 30~40 分で簡単に頂上に着くことから、思い立ってすぐ行ける山です。秋は栗拾いやきのこ狩りができます。近くの JR 冠着駅の萩の花も見事です。



旭山 [Asahiyama] (785m) 長野市

長野県庁の西側に位置する市民に親しまれている山。東側から見ると形の良い三角形をしています。頂上から少し南側に行くと展望台があって、市内や遠く上信国境の山々が見えます。日曜日にお弁当を持って出掛けてみませんか。



笠ヶ岳 [Kasagatake] (2075.8m) 高山村

志賀高原の南の外れ、横手山の西側にある形のよい山で、春はネマガリダケ(チシマササ)の宝庫です。峠の茶屋から一時間弱で登れ、北アルプスなどが良く見えます。頂上には大きな石の上に祠(ほこら)があります。笹の上を渡るさわやかな風が見えます。



戸隠山(八方睨) [Togakushiyama] (1,900m) 戸隠村

奥社の山道を25分ほど歩くと、絶壁の前に奥社社殿がある。この左手の尾根をあがっていくのだが、高所恐怖症の方はやめておいた方が無難。落ちたら転落ではなく墜落状態です。蟻の塔渡り、剣の刃渡り、恐くてもやせ我慢しないでください。



高社山 [Kousyasan] (1,351.5m) 中野市、山ノ内町

道端に並ぶ石祠を見ながら、ゆっくりと中尾根を登っていきます。登山道は、良く整備されているので安心。春ならムラサキヤシオツツジ、タムシバ、山サクラ、カタクリがきれいだし、秋には ブナや他の広葉樹林の色相が何ともいえません。一度登ってみませんか。



鍋倉山 [Nabekurayama] (1,288m) 飯山市

開田山脈の中央に位置するこの山は、芽吹きや紅葉の時期がことさらきれいです。最初に訪れた

のは秋真っ盛り、全山が燃えるような紅葉でした。二度目は芽吹き頃、萌黄色のきれいな木々と残雪が迎えてくれました。それ以後何度行っても期待を裏切ることのない素晴らしい山です。

鍋倉山ブナの木編

鍋倉山にはブナの巨木の森があります。最長老の森太郎や森姫は健在ですが、コブブナは平成11年の雪崩で倒壊してしまいました。いま、有志によってブナの保護活動が行われています。森太郎やコブブナとの記念写真が私の宝物になっています。ここにはずっと残しておきたい自然があります。



雁田山 [Karitayama] (786m) 小布施町、高山村

標高はたった786mしかない。小布施町の標高ががきつと350mくらいだろうから、400mちょっと登るだけの山である。雁田山の名前の由来は、「雁が羽を広げて飛んでいるような形をしているから。」というようなことらしい。



鼻見城山 [Hanamijouyama] (722.7m) 三水村

この山の名前は知らなくて当たり前です。非常にマイナーな山ですから。山というより丘のような感じですが。しかし、頂上から素晴らしい展望を目のあたりすると、静かで素朴な村の良さが伝わってくるようです。全国の林檎の1パーセントを生産している三水村。林檎が赤く色付くころ、出掛けてみてはいかがでしょうか。



斑尾山 [Madaraosan] (1,382m) 信濃町

北信五岳のうち斑尾山だけが野尻湖の東側にポツリと離れていますが、標高も低く最も登りやすい里山ではないでしょうか。初秋の頂上ではトンボの大群が迎えてくれます。ブナの木の下でお弁当を広げ、のんびりするのもいい感じですよ。13薬師という祠があって面白い言い伝えの説明書きもありますよ。



高妻山 [Takazumayama] (2,352.8m) 戸隠村

戸隠連峰の裏山として、一段高いところに聳えているのが高妻山です。奥社から八方睨経由でも、戸隠牧場から一不動経由でもいいのですが、思ったより時間がかかるので、戸隠牧場からのコースがおすすめです。一不動から十阿弥陀まで、石祠を見ながら足元に気をつけながら挑戦してください。頂上では絶景が待っていますよ。



破風岳・土鍋山 [Hahudake] (1,999m) 高山村・須坂市

高山村と群馬県嬲恋村の県境に、1,999mのピークを持つ「破風岳」と「土鍋山」があり、今回の登山口になる毛無峠や破風岳からの展望は最高です。

1999年中に登った登山者が多くいたようです。帰りにはちょっと足を伸ばして、万座温泉、山田温泉で汗を流してはいかがでしょうか。



黒姫山 [Kurohimeyama] (2,053m) 信濃町

北信五岳の真ん中にある大きな山です。ブナやダケカンバの大木、火口平原の池塘とその外見からは想像できないような面白さを持った山です。戸隠の竹細工の原料はこの山で採っています。私は、黒姫乗越から火口平原辺りの感じが大好きです。



妙徳山 [Myoutokusan] (1,293.5m) 長野市・須坂市

長野市県庁方向から南東方向を見て、頂上部分が富士山のように平らになっている山が妙徳山です。登山口からすぐの所に「穴水」というのがあって伏流水となっています。お茶用の水に最適と通の間で人気です。頂上からは四阿山の爆烈火口もよく見えます。



苗場山 [Naebasan] (2,145m) 栄村

雲の上の楽園といった感じ。苦労して登った甲斐のある山でした。私は黄金色のジュータンを敷き詰めたような秋に行きましたが、高山植物の咲く春から夏にもう一度訪れたいと思いました。地面を這っていた木の根にも驚きました。丸太の輪切りが並べてある面白いコースでした。



岩菅山 [Iwasugeyama] (2,295m) 山ノ内町

裏岩菅山 [Uraiwasureyama] (2,341m)

長い丸太の階段が設置されていて驚いてしまいます。ノッキリまで長く感じますが頂上からの展望も良く疲れを忘れさせてくれます。頂上には大きな石塔があります。天気が良かったので裏岩菅まで足を伸ばしてきました。樹氷がきれいでした。底清水の水も美味しかったです。



聖山 [Hijiriyama] (1,447m) 大岡村・麻績村

頂上にテレビなどのアンテナや鉄塔が林立しているのが聖山。車でも頂上を踏めますが、ここは、聖峠から小一時間、林の中を歩いてみませんか。秋はモミジが、夏は緑がとともきれいです。頂上の展望も最高、おにぎりの味もひと味違いますよ。



明覚山

[Myoukakusan] (957.8m) 須坂市

須坂市の街中に張り出している鎌田山から大谷山、坂田山を經由して頂上へ。あまり目立たない雑木林の山ですが、途中須坂市内の展望が開けます。地元の祭礼の時以外、一般の登山者は少ないようです。カモシカが何頭もいて、そのたびに驚かされます。



ノロシ山

[Noroshiyama] (843.9m) 長野市

武田方のノロシ山として使われていたのでしょうか。海津城の南、皆神山の西側の山で、県警察学校の裏側の尾根から登ります。途中ちょっと迷い易い所があります。尾根の両側には白鳥神社、虫歌観音等由緒ある建物があります。松代町内にも見所がいっぱいです。



五里ヶ峰

[Gorigamine] (1,094.4m) 坂城町



葛尾城コース

上信越自動車道の五里ヶ峰トンネルの山です。坂城神社の裏手から三保の松原のような松並木の坂を登って葛尾城址に。尾根を行くと突然目の前をカモシカが横切りドッキリ。急に開けた頂上からの景色は最高でした。尾根続きの鏡台山とセットで登ってもいいでしょう。



峠コース

坂城神社から葛城趾を經由して尾根伝いに頂上を目指すより、ずっと早く展望の良い頂上に立てます。途中カモシカが歓迎してくれます。頂上にはマツムシソウやナデシコが咲いています。神秘的の蝶アサギマダラを見ることができます。たまにはおにぎりを持って、きれいな空気を吸いにでかけてみませんか。



鳥甲山

[Torikabutoyama] (2,038m) 栄村

秋山郷の西側の壁のような山で魚野川を挟んで苗場山と向かい合っています。稜線伝いのコースが厳しいせいか、あまり人気がないような感じですが、山好きにはたまらない魅力がある山です。秋が綺麗かも知れません。



霊仙寺山

[Reisenjiyama] (1,875m) 長野市・牟礼村

飯綱山の東側に続いているような山です。大きな尾根の上をゆっくり上がっていくとやがて景色が開けてきます。飯綱山に人気を奪われてしまっている感じですが、静かですし日本海まで見渡せる景色は最高です。稜線伝いに飯綱山に縦走が可能です。穴場でしょう。



小菅山 [Kosugeyama] (1,047m) 飯山市

山よりも小菅地区の佇まいが何とも言えない感じです。名所旧跡が多く一日たっぷり過ごせます。鬱蒼とした大木の杉並木をゆっくり歩き、小菅神社奥社に。稜線のブナやキタゴヨウマツの林がきれいでした。北信濃と北竜湖を望む景色が忘れられません。



保基谷岳 [Hokiyadake] (1,529.1m) 長野市・真田町

林道の登山口から30分程で簡単に登頂できます。春にはカタクリやイワカガミが咲いています。ここの素晴らしいのは何とんでも頂上からの展望の良さでしょう。お弁当を持ってお昼寝に行ってもいいかもしれません。



鏡台山 [Kyoudaisan] (1,269m) 坂城町・更埴市(現:千曲市)

姨捨山から見る中秋の名月の昇る山です。平らな感じの山ですが、ちゃんとピークがあり、幅20m程の防火帯の中の登山道を50分歩けば頂上です。北アルプスの展望が良いところで、ここから見た冠着山も精悍で格好良く見えます。春は山菜の宝庫です。



奇妙山 [Kimyousan] (1,100m) 長野市

変な名前の山です。同名の山が須坂市にありますが、この山は松代町に近いほうで、尼巖山に続く山です。長野市や須坂方面からも見えますが、角度によって形がとても違います。迷わないよう気をつけるスリルがあります。清滝観音にも行ってみましょう。



尼巖山 [Amakazariyama] (781m) 長野市

通勤や職場で毎日見ている山ですが、登ってみて一層愛着が湧いてきました。2時間余りで登頂できる本当にマイナーな山ですが、足慣らしのつもりで歩いてみてはいかがでしょう。きっと新しい発見があると思うのですが。



箱山 [Hakoyama] (695m)

鴨ヶ嶽 [kamogatake] (688m) 中野市

中野市の東にある箱山と鴨ヶ嶽。標高が低く、市民の散歩コースとして親しまれています。両峰の中間には、その昔、電車で遅れた女校生が中野の女学校に通うのに駆け抜けたという箱山峠があります。頂上からの見晴らしも良く短時間で登れますので、散歩気分で行ってみたい里山です。

帰りには、ほのぼのとする感じの日本土人形資料館に寄ってきました。



岩井堂山(自在山) [*Iwaidouyama*] (793m) 坂城町

東側から見るときれいな三角錐(さんかくすい)の山ですが、非常にマイナーな山です。別名「自在山」といわれています。遠い昔にはノロシ台があったようですが、そのほかはこれといって特徴のない山です。きれいな形から登ってみたいと意欲をそえられる山です。物好きな方はどうぞ。



葛山・頼朝山・郷路山

[*Katsurayama.Yoritomoyama.Gouroyama*] (葛山 812m) 長野市

長野市の県庁の北側にある山です。旭山の武田軍に対し、上杉軍はこの葛山に陣取っていましたが、やがて武田の大軍に滅ぼされてしまいます。今では東屋のある平からは、旭山と長野市内がきれいに望めます。隠れた散歩コースです。



木曾殿城山 [*Kisodonojyouyama*] (1,115m) 鬼無里村

鬼無里村の中央にある一夜山の南に、木曾義仲にゆかりの木曾殿城山という里山があります。江戸、明治の頃、山から薪炭(しんたん)を運搬したという馬道をたどる登山道には、馬頭観音や磨崖仏(まがいぶつ)が立っています。落ち葉のクッションが効いた登山道、緑のトンネル、木漏れ日が目を楽しませてくれます。この山は、静かな里山の雰囲気を楽しみたい方にお薦めです。



大峰山 [*Oomineyama*] (1,327m) 坂城町

坂城町の坂城 IC の東側にある尾根のような山が大峰山です。谷川に沿って林道終点まで入り、鉄塔巡視路を上がるルートと上田市の太郎山から尾根伝いで上がるルートがあります。太郎山からのほうが、コース的には楽しいかも知れません。頂上からは、富士山が見えますし、展望は思いのほかすばらしいものがありました。ここは穴場でした。



薬山 [*Kusuriyama*] (689m) 長野市

山と言うより散歩コースといった方が適切かもしれません。この山のためにわざわざ日程をつくる必要はないでしょう。往復でも1時間程度、13佛を見ながら上がります。急峻な岩場に建っている八楡神社(ブランド薬師)からは、北長野の展望が広がります。春から秋が良いでしょう。



砂鉢山 [*Sunabachiyama*] (1,432m) 鬼無里村

紅葉橋ルート

鬼無里村と戸隠村の境に連なる山塊です。今回は、両村の境界の紅葉橋から入山し、松沢トンネルを越えてみましたが、コースの途中、龍虎隧道の登山口の近くにある紅葉の岩屋に立ち寄るのも良いでしょう。変化に富んだコースで距離も長く十分楽しめます。

大沢ルート

これまで無かったコースを地元の「ふるさとを愛する会」の皆さんが切り開いたものですが、これにより、砂鉢山を中心に荒倉山塊の大部分を縦走できるようになりました。春、秋が良いと思いますが、変化に富んだ面白いコースです。私は2週連続で挑戦しました。



大峰山(物見の岩コース) [*Oumineyama*] (828m) 長野市

長野市の県庁の裏山といった感じの山です。市内の至る所から大峰城が見えます。車でも行けませんが、ハイキングコースとしても最高のコースです。上杉謙信物見の岩からは市内の展望が最高です。身近にもいい山があります。お弁当を持って行ってみませんか。