

浅間高峰 トレッキング ガイドマップ



浅間高峰

ハッシュタグをつけて
撮った写真をシェアしよう!



緊急連絡先

小諸警察署	0267-22-0110
小諸消防署	0267-24-0119
浅間南麓こもろ医療センター	0267-22-1070

交通機関連絡先

JRバス関東 小諸支店	0267-22-0588
千曲バス 小諸営業所	0267-22-2100
佐久・小諸観光タクシー	0267-22-2424
第一交通タクシー	0267-22-4141
ニュー交通タクシー	0267-22-0015

小諸市全般の観光・宿泊案内

小諸市観光案内所	0267-22-0568
----------	--------------

発行：一般社団法人こもろ観光局
浅間・高峰観光協議会



※掲載されている内容・名称等は全て発行時のものです。現在は異なる場合もありますので予めご了承ください。



ASAMA & TAKAMINE TREKKING COURSE

浅間 & 高峰トレッキングコース

日本百名山に数えられる浅間山を中心に初級者から上級者が楽しめるトレッキングコース。5月~9月に掛けて様々な高山自然植物のキレイな花々が出迎えてくれます。天候によっては、南方向に富士山、西方向に北アルプス、眼下に雲海が広がることも。雄大な自然を、ぜひ全身でご体感ください!

※コースタイムは体力によって異なります

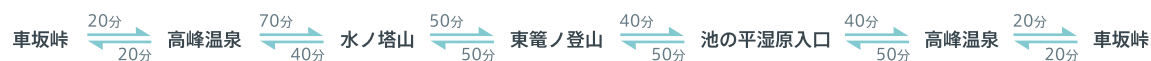
黒斑山コース 約3.5時間 / 難易度★



浅間山火山館コース 約7時間 / 難易度★★



水ノ塔山・箆ノ登山コース 約4時間 / 難易度★★

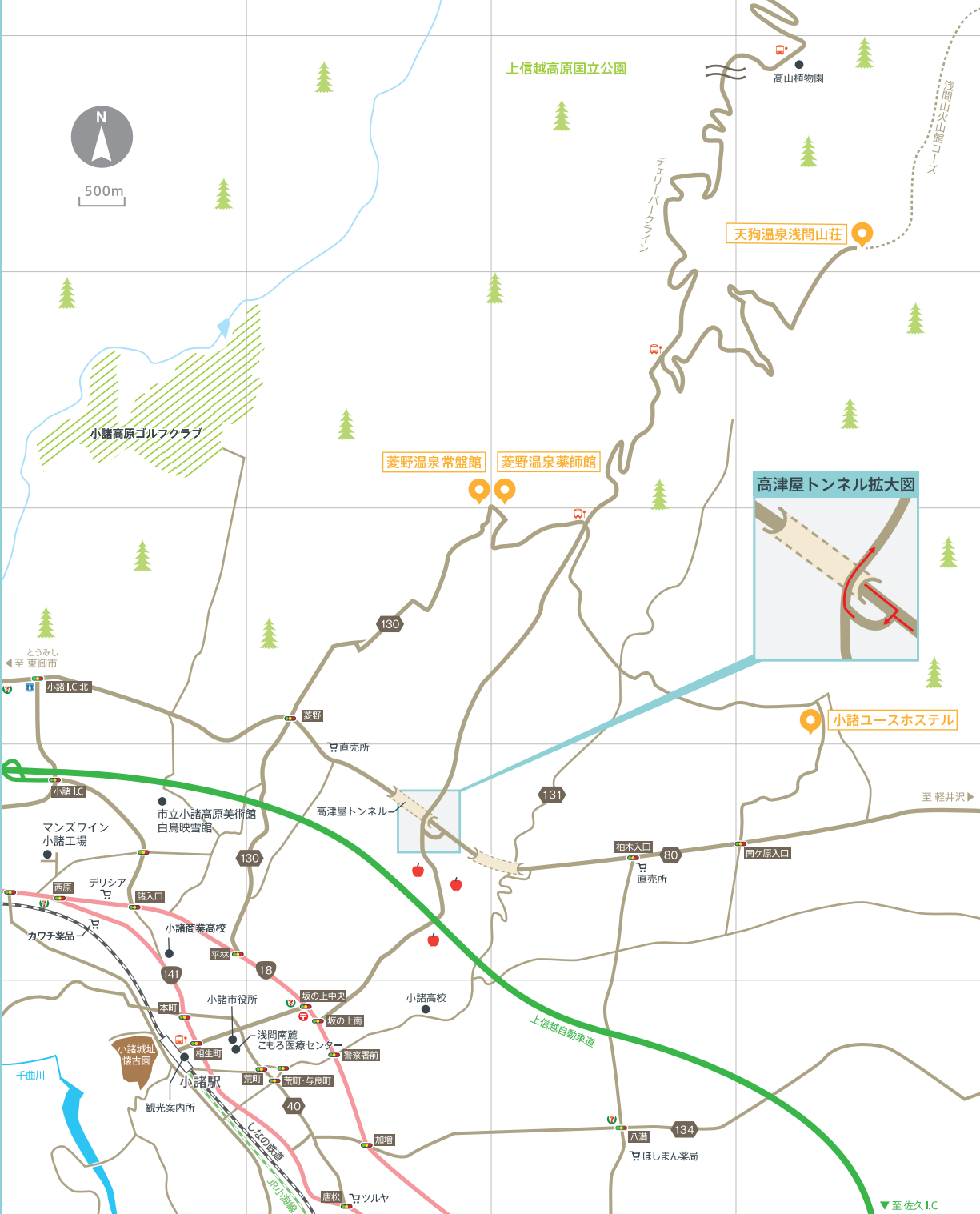


浅間外輪山縦走コース 約8時間 / 難易度★★★



ASAMA&TAKAMINE KOMORO AREA MAP

小諸市周辺エリアマップ



STAY & ONSEN

宿泊施設と温泉

浅間・高峰エリアには、温泉が楽しめる宿泊施設がたくさんあるのをご存知ですか？
目の前に広がる大自然を感じながら浸かる温泉は格別！多彩な泉質でお肌もぶるぶる。
お時間にゆとりがある方は宿泊がオススメ。温泉とご当地グルメで浅間・高峰を満喫！



MAP D-4 小諸ユースホステル

☎ 0267-23-5732 **🏠** 小諸市塩野3876-4 **📄**

標高1,000mの浅間山麓に位置し、周囲をカラマツの林、高原野菜の畑に囲まれた環境。週末毎にイベントやツアーを実施をしています。ご希望に応じて平日も実施します。



MAP C-3 菱野温泉 薬師館

☎ 0267-22-0077 **🏠** 小諸市菱野740 **📄**

開泉800年の歴史を持つ菱野温泉郷にある老舗旅館。石窟を抜けると、薬師池に浮かぶ「浮鳥風呂」があります。温度が異なる3つの浴槽に順番で浸かる入浴法で、身体のみまで温まります。

🕒 日帰り温泉情報
🕒 11:00~21:00 **📅** 火曜日
12月~3月20日までは火・水曜日

🎫 大人 600円 / 小学生以下 500円 / 3才未満 無料



MAP B-3 菱野温泉 常盤館

☎ 0267-22-0516 **🏠** 小諸市菱平476-2 **📄**

名物の登山電車に乗って1分半、絶景の展望露天風呂「雲の助」に到着。標高1,050メートルの浴槽から望むハケ岳、富士山、佐久平の大パノラマは美しく、爽快そのものです。季節折々の風情をお楽しみください。

🕒 日帰り温泉情報
🕒 11:00~16:00 **📅** なし
12月~3月20日までは火・水曜日

🎫 展望露天風呂「雲の助」中学生以上 1,500円 / 3歳~小学生 750円
 館内大浴場 中学生以上 500円 / 3歳~小学生 250円



MAP D-2 天狗温泉浅間山荘

☎ 0267-22-0959 **🏠** 小諸市甲又4766-2 **📄**

天狗温泉はその昔、天狗が温泉に入ったために温泉の色が赤くなったという伝説をもつ、源泉かけ流しの温泉。弱酸性の優しいお湯で、肌はぶるぶる、身体もポカポカ。登山口にあるので立ち寄りやすいのがポイント！

🕒 日帰り温泉情報
🕒 11:00~17:00 **📅** なし

🎫 大人 800円 / 小学生以下 500円
 3以上~ 5才未満 350円 / 3才未満 無料



MAP D-1 高峰高原ホテル

☎ 0267-25-3000 **🏠** 小諸市高峰高原704 **📄**

標高2,000mの眺望ロケーションのホテル。温泉、食事、さらには客室からも絶景を楽しむことができます。浅間山登山や高峰高原散策の帰りにご利用いただけるレストラン・カフェもあります。

🕒 日帰り温泉情報
🕒 11:00~18:00 **📅** なし

🎫 4~11月:大人 800円 / 小学生以下 500円 / 3才未満 無料
 12~3月:大人 500円 / 小学生以下 300円 / 3才未満 無料



MAP C-1 高峰温泉 ランプの宿

☎ 0267-25-2000 **🏠** 小諸市菱平高峰高原704-1 **📄**

標高2,000mの展望風呂はまさに絶景！内湯「ランプの湯」の源泉槽かけ流し36℃と加熱層41℃を交互入浴することにより、肩こり・腰痛・自立神経のバランスを整えてくれます。 ※日帰り入浴はランプの湯のみ

🕒 日帰り温泉情報
🕒 11:00~16:00 **📅** なし

🎫 4月末頃~11月中旬:大人 500円 / 小学生以下 400円
 11月中旬~4月末頃:大人 1,500円 / 小学生以下 1,000円



MAP D-1 高峰マウンテンホテル

☎ 0267-23-1712 **🏠** 小諸市高峰高原 **📄**

地元食材を使用したディナーをお召し上がりいただき、夜のとぼりが降りる頃には季節の星々を眺めながらの焚き火体験もおススメです。おやすみの前にはホテルのバーで今宵のひとときをお過ごしください。

TAKAMINE VISITOR CENTER

MAP D-1 高峰高原ビジターセンター

浅間山麓一帯の広域観光の拠点施設として開設されたビジターセンターは、浅間・高峰の自然を知り尽くしたスタッフが常駐しています。

NPO法人 浅間山麓国際自然学校

高峰高原を拠点にトレッキングガイドや自然体験プログラムをご提供。自然案内人が高峰高原の魅力を余すことなくお伝えいたします。お気軽にお電話ください。

☎ 0267-23-3124 **🕒** ビジターセンター 8:00~17:00 **🏠** 小諸市高峰高原 **📄** 入館無料
📅 浅間山麓国際自然学校:なし / ビジターセンター:G.W~11月初旬までの営業(冬季休館)

ビジターセンター・売店・カフェ

トレッキングの拠点となる施設。お手洗いや周辺観光施設のパンフレット、カフェも充実。百名山グッズや山バッジなどの販売も！ビジターセンターでは旬な情報をご提供しています。

※日帰り温泉料金、営業時間、メンテナンスにより休業などの変更されている場合がありますので施設へ直接ご確認ください。