

**注意!** ※各施設の感染対策についてはHPや予約時に必ず確認してください。

**① 大平山荘** (おおだいらさんそう) Oodaira-sanso

- ・北沢峠より、信州側大平へ徒歩15分。
- ・定員30名。
- ・7月初旬～10月中旬まで営業。
- ・仙丈ヶ岳への最短コース入口。
- ・期間内現地電話設置。
- ・完全予約制。
- ・テント禁止。



●寝具付素泊 7,500円のみ  
自炊及び食事は施設外でお願いします  
竹澤 信幸 現地☎090-5810-2314 (期間限定7:00～17:30の間)  
営業期間外のみ ☎0265-78-3761 伊那市美篤3305  
URL <http://ohdaira.sakura.ne.jp>

**③ 長衛小屋** (ちょうえごや) Choe-goya

- ・北沢峠より山梨側へ徒歩10分。
- ・定員27名。
- ・6月中旬～11月上旬
- ・電話予約必須 (4/1より受付)。
- ・テント場あり(200名・予約不要)。



●1泊2食 10,100円  
幕営料(1名) 大人 1,000円  
小人 500円  
家族以外はソロテントを推奨  
NPO法人 芦安ファンクラブ  
現地☎090-2227-0360 (受付7:00～19:00)  
営業期間外 ☎090-8485-2967  
URL <https://choei.ashiyasu.com>

**⑤ 仙丈小屋** (せんじょうごや) Senjo-goya

- ・仙丈ヶ岳山頂直下葦沢カール内。
- ・定員30名 (変更あり)。
- ・6月中旬～10月下旬まで営業。
- ・予約必須。
- ・テント禁止。



●1泊2食 12,000円～  
◎無予約・繁忙期等割増あり。  
管理人：狩野 俊一  
現地☎090-1883-3033 (9:00～15:00の間)  
営業期間外連絡先：伊那市観光株 ☎0265-94-6001 (平日8:30～17:30)  
URL <https://www.ina-city-kankou.co.jp>

**② 北沢峠こもれび山荘** (きたざわとうげこもれびさんそう) Kitazawatoge-komorebisanso

- ・北沢峠バス停向かい。
- ・定員65名 (変更あり)。
- ・4月25日～10月31日。
- ・食堂有。
- ・予約必須。
- ・テント禁止。



●1泊2食 12,000円～  
◎無予約・繁忙期等割増あり。  
管理人：狩野 俊一  
現地☎080-8760-4367 (9:00～16:00)  
営業期間外連絡先：伊那市観光株 ☎0265-94-6001 (平日8:30～17:30)  
URL <https://www.ina-city-kankou.co.jp>

**④ 馬の背ヒュッテ** (うまのせひゅって) Umanose-hutte

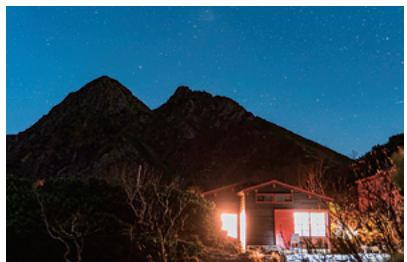
- ・北沢峠より3時間。
- ・大平山荘より2時間30分。
- ・定員45名。
- ・7月1日～10月9日。
- ・完全予約制 (4月1日受付開始)。
- ・テント禁止



●1泊2食 12,000円～  
◎繁忙期等割増あり。  
管理人：斎藤しのぶ  
現地 (予約先) ☎090-2503-2630  
期間外連絡先：伊那市役所 観光課 ☎0265-78-4111  
URL <https://umanose.com/>

**⑥ 塩見小屋** (しおみごや) Shiomi-goya

- ・東峰まで1時間20分。
- ・7月1日～10月中旬まで営業。
- ・予約必須。
- ・定員40名程度 (変更あり)。
- ・テント禁止。



●1泊2食 12,000円～  
◎無予約・繁忙期等割増あり。  
管理人：岡 和宣  
現地☎070-4231-3164 (9:00～15:00)  
営業期間外連絡先：伊那市観光株 ☎0265-94-6001 (平日8:30～17:30)  
URL <https://www.ina-city-kankou.co.jp>

かいこまがたけ ○信州山のグレーディング 3C/10E  
日本百名山 **甲斐駒ヶ岳** 標高2,967m

かの深田久弥氏に日本アルプスの中で最も美しい山頂を有し、最も辛い登り(黒戸尾根)でもあると言わしめた名峰。日本アルプス屈指の眺望を誇る。古くから信仰の対象であり、聖徳太子にまつわる伝説も残る。

- 北沢峠 ①仙水峠コース 北沢峠 1:20-1:00 仙水峠 1:40-1:10 駒津峰 1:30-1:10 駒ヶ岳
- ②双児山コース 北沢峠 2:00-1:20 双児山 0:50-0:40 駒津峰 1:30-1:10 駒ヶ岳
- 北沢峠付近以外にトイレはありません。
- 南アルプスの水源保護のため、携帯トイレの携行をお願いします。
- 六合目小屋 無人。年中開放。収容人員10名。  
※旧水場は涸れるためあてにしないこと。
- 黒戸尾根コース往復15時間



くり さわ やま ○山梨県 **栗沢山** 標高2,714m

北沢峠から登れる比較的手ごろにアルパイン気分が味わえるアルプス入門、家族登山に最適な山。某CMで某著名シンガーが登ったことで一躍メジャーに。だがそれ以前から栗沢山頂から望む甲斐駒(摩利支天)は一度は見えておけと言われるほど類い無い。

- 北沢峠 北沢峠 1:20-1:00 仙水峠 1:30-1:00 栗沢山
- 北沢峠 北沢峠 2:20-1:40 栗沢山 (栗沢新道)
- ※トイレ、水の補給は北沢峠で整えること。  
※平尾根での道迷いに注意!!



せんじょうがたけ ○信州山のグレーディング 3C/10E  
日本百名山 **仙丈ヶ岳** 標高3,033m

南アルプスを象徴する長大な尾根を広げた優美さから「女王」の異名を持つ。山頂直下、仙丈小屋が建つ葦沢カールは日本三大カールに数えられ、付近には雷鳥が多く生息するが、姿を見たら天候悪化の前兆とも言われる。

- 北沢峠 北沢峠 2:00-1:30 大滝頭 1:00-0:40 小仙丈ヶ岳 1:10-0:40 仙丈ヶ岳
- 重幸新道 大平山荘 2:30-1:30 馬の背ヒュッテ 1:00-0:40 仙丈ヶ岳
- 丹溪新道 南ア林道分岐 4:40-3:30 仙丈ヶ岳
- 市野瀬口 市野瀬P(柏木) 4:00-3:00 松峰小屋分岐 1:30-1:00 地藏岳 3:00-2:00 仙丈ヶ岳
- 松峰小屋 無人。年中開放。収容人員10名。  
※200m下流の表流水は涸れることあり  
※クマに注意



しお み だけ ○信州山のグレーディング 7D/10E  
日本百名山 **塩見岳** 標高3,052m

山名の由来は山頂から海が見える、山麓の湧水に塩分が含まれることからなどの説がある。三伏山から望む山体は独特で「鉄兜」と評される。とにもかくにも富士山越しのご来光は一見の価値あり。

- 鳥倉林道口 伊那大島駅 2:00-バス 鳥倉林道ゲートP 4:00-3:00 三伏峠 1:20-1:20 本谷山 2:00-1:45 塩見小屋 1:20-0:50 塩見岳
- 大黒沢口 三峰川林道は崩落のため、長谷杉島のゲートで通行止。大黒沢登山口まで約23km。
- ※西峰直下の岩場では転倒・落石に注意



■南アルプス林道バス運行時刻表 運行期間 4/25～6/14は歌宿まで ●歌宿 1:30-1:00 北沢峠 6/15から全線運行

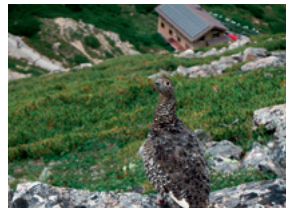
【上り】 戸台口 ⇒ バス営業所(仙流荘) ⇒ 北沢峠

行先	戸台口	仙流荘	戸台大橋	歌宿	北沢峠
北沢峠○	—	5:30	5:37	6:05	6:25
北沢峠口	—	6:05	6:12	6:40	7:00
北沢峠	—	8:05	8:12	8:40	9:00
北沢峠	—	10:05	10:12	10:40	11:00
北沢峠	—	12:10	12:17	12:45	13:05
北沢峠	14:15	14:20	14:27	14:55	15:15

【下り】 北沢峠 ⇒ バス営業所(仙流荘) ⇒ 戸台口

行先	北沢峠	歌宿	戸台大橋	仙流荘	戸台口
仙流荘■	7:20	7:35	7:55	8:05	—
仙流荘	10:00	10:15	10:35	10:45	—
戸台口	13:10	13:25	13:45	13:55	14:00
仙流荘	15:00	15:15	15:35	15:45	—
仙流荘	16:00	16:15	16:35	16:45	—

○印は7/8～10/9の土休日運行  
□印は7/20～8/31の平日と○印以外の期間中の土休日  
■印は7/20～8/31の平日と期間中の土休日  
[戸台大橋～北沢峠間はフリー乗降区間]  
○旅客運賃(手荷物別):仙流荘～北沢峠1,150円(小児は半額)  
営業所P駐車料金:1,000円(5日以内)  
○運行終了は11月15日(変更の場合あり)  
■南アルプス林道バス営業所 TEL0265-98-2821

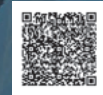


仙丈小屋と雷鳥



復活した三伏峠のお花畑

QRコード：携帯からアクセス  
<http://www.inacity.jp/>



山頂から海が見える、山麓の湧水に塩分が含まれることからなどの説がある。三伏山から望む山体は独特で「鉄兜」と評される。とにもかくにも富士山越しのご来光は一見の価値あり。