

3万本のケヤキと北アルプス・安曇野を一望できるトレッキングコース



注意
は観光バス専用のお客乗降所です。(駐車不可)
路線バスの運行はありませんのでご注意ください。

- ① 長峰荘** (宿泊) (入浴) (食事)

安曇野ICから車で15分
絶景の北アルプスを正面にゆったり気分。
露天風呂あり 大人450円
日帰り入浴受付 10:00~16:00 (最終受付19:30)
宿泊 1泊2食7,700円~
定休日 火曜日・水曜日
TEL 0263-62-2195
- ② 天平の森** (宿泊) (入浴) (食事)

安曇野ICから車で40分
北アルプスの展望を満喫。展望風呂 (400円)
日帰り入浴受付 10:00~16:00
コテージ1棟 (5名用) 宿泊のみ1泊平日8,350円~
1泊2食平日1人5,470円~2名様以上
定休日 毎週火曜日・冬季
TEL 0263-62-6235
- ③ 湯多里山の神** (入浴)

安曇野ICから車で15分
ナトリウム炭酸水素塩温泉。神経痛、冷え性、筋肉痛に。
露天風呂あり 大人550円
受付 10時30分~20時30分 (入館締め切り20時)
12月31日・1月1日は17時まで開館
定休日 毎月第2火曜日
TEL 0263-73-5422
- ④ 龍門淵公園・あやめ公園** (入浴)

明科駅から徒歩7分
残雪の北アルプスを背景に
5月にあやめ、6月中旬には花菖蒲が咲き競います。
あやめまつりがにぎやかに開催されます。(6月中旬)
- ⑤ 東平庵 (北アルプス展望休憩所)**

灰焼きおやき等の体験ができます。
詳細要相談
(事前予約制)
090-3142-8494

あづみの 安曇野 トレッキングガイド





A J R 篠ノ井線田沢駅から明科駅コース・・・ 約13.5km・約4時間半

●田沢駅 → ●光城山登山口 → ●光城山山頂 → ●天平の森
→ ●長峰山山頂 → ●長峰荘 → ●明科駅

長峰荘から光城山登山口へ戻る場合 ●長峰荘 → ●光城山登山口

B J R 篠ノ井線明科駅から里山に親しむコース・・・ 約13.5km・約4時間

●J R明科駅 → ●長峰山山頂 → ●天平の森 → ●里山の棚田
→ ●清水光久寺 → ●J R明科駅

長峰山 標高933.5m

安曇野の東に位置し、犀川、高瀬川、穂高川の三川合流の地を眼下に見おろす長峰山は、昭和45年、作家の川端康成氏・井上靖氏と日本画家の東山魁夷氏が一同に会し、峻険な北アルプス連邦と山懷に広がる緑豊かな田園地帯「安曇野」の景色に感銘し「残したい静けさ・美しさ」と絶賛しました。

「槍や穂高は隠れて見えぬ 見えぬ辺りが槍穂高 槍で別れて、梓と高瀬、めぐり合うのが押野崎」と安曇節に歌われている様に幾筋もの川が明科の地でひとつになり善光寺平へと流れ下るのがわかります。北アルプスが一望できる絶好のビューポイントで、展望台前の広場はハングライダー・パラグライダーの基地として利用されています。

（詳しくは、安曇野里山ガイド 長峰山～光城山「里山とともに」に掲載されています。ご希望の方は特定非営利活動法人森倶楽部21 永田0263-58-0360まで）



光城山 標高911.7m

② 光城山山頂より常念岳を望む

長峰山の南に位置する光城山は、1500本のソメイヨシノが遊歩道に沿って標高差 400 mの山の斜面を駆け上がります。桜の回廊を抜け山頂に立つと眼前に北アルプス、眼下にピンクの絨毯が広がります。（桜の時期：4月中旬～下旬）

【光城址】海野氏の一族 光氏によって築かれた山城ノロシを使い連絡しあう役目もあったと思われます。山頂には火の守り神を祀る古峯神社があります。

安曇野の道祖神

安曇野は道祖神の宝庫。さえの神とも言われ集落の中心や道の辻、三叉路などに立ち、旅人の安全を願ったり悪霊や疫病など邪悪なものが集落に入り込まないように祀られてきました。石に刻まれた神様のお姿に意味があり、目があります。昔からこの地を見守ってきた道祖神に出会えたら思いを馳せてみてください。

④ ⑥

安曇野展望 光城山・長峰山コース



C 廃線敷コース・・・ 片道約6km・約2時間半

●J R明科駅 → ●潮神明宮 → ●三五山トンネル → ●東平（北アルプス展望）
→ ●けやきの森自然園 → ●漆久保トンネル → ●潮沢信号場
→ ●旧第2白坂トンネル入口（駐車場）



篠ノ井線の歴史

1897年（明治30年） 三五山トンネル入口で煉瓦工場開業
1900年（明治33年） 11月 篠ノ井―西条間開業
1902年（明治35年） 6月 西条―松本間開業
12月 塩尻まで篠ノ井線全線開通
※開通当時 長野―松本間は2時間半～3時間10分
1日4往復 運賃は1等88銭 2等50銭（明科町史より）
現在 長野―松本間は1時間20分
1956年（昭和31年） 明科―塩尻間 ディーゼル車運行開始
1961年（昭和36年） 潮沢信号場開設 スイッチバック式
1970年（昭和45年） 蒸気機関車廃止
1973年（昭和48年） 松本―篠ノ井間電化
1974年（昭和49年） 西条―明科間 新線敷設工事開始
1988年（昭和63年） 新線開通
※篠ノ井―塩尻間67.9kmから66.7kmとなり1.2km短縮される
86年間人と荷物の足を務め幕を閉じた旧国鉄篠ノ井線がトレッキングコースとして生まれ変わりました。

⑪ ⑫ 鬼首大明神

このトンネルの上を通る細い道は大昔の善光寺道で、ここから山を登り、柏尾の峰をとり名九鬼の上に出る近道でした。そこから矢越や池桜の峠を越えて、善光寺への道を辿ったと言われています。この2体の像は道を通る旅人の安全を願って祀られたと思われます。

昔・昔

戦国時代の山城や見張り所、館に関する地名が多く、塔ノ原氏、会田氏、青柳氏、日岐氏が勢力を伸ばし、潮沢川は境界線となってお互いを監視していました。鉄道開通までの交通運輸機関は松本白坂から木戸へ犀川通舟（信州新町まで）があり犀川各所には渡し舟がありました。篠ノ井線の開通にともない、運送店、商店、旅館が集まり、人口も増えました。産業は葉たばこ、木炭、養蚕、めん羊飼育などです。

※三五山から白坂までの20haは鉄道防備林として約3万本ケヤキが植林
フィトンチッド・・・ 森林の爽やかな空気・香りの正体で、身体をリフレッシュ

旧篠ノ井線の西条―明科間は山や谷が多く、山肌や岩を削り、深い谷を埋めた難工事の末、線路が敷かれました。明科駅から西条駅の間に大小5個のトンネルのうち、旧第2白坂トンネル（2094m）・漆久保トンネル・三五山トンネルは明科で焼かれた煉瓦が使われており、明治時代の面影が色濃く残る総煉瓦造りです。三五山トンネルは現在、主に緊急時の避難路としての用途を果たし、トンネル内は薄明りのランプで照らされています。

⑦ 三五山トンネル (平成22年4月開通) ⑩ 漆久保トンネル (平成21年4月開通)

潮沢の伝説

もみじ鬼神 矢本寺略縁起
有明山に住む八面大王の奥さんのもみじ鬼神が物見岩に住み着き、夜は里に出て田畑を荒らし人家をおびやかしたので朝廷に上願しました。坂上田村麻呂の軍は竹の花観音様のお告げにより牛伏寺の疾風無辺牛という牛に乗りかぶら矢を打って退治したといわれています。鬼が泣き泣き逃げて死んだ所を名九鬼（なぐぎ）といい、鬼は死んでも生き返るというので、体を刻み頭と尾を埋めた所を柏尾（かしお）といいます。ここには鬼首大明神を祀るお宮があります。かぶら矢を放った所を矢本（やもと）、矢の通った所を矢下沢（やしたざわ）、矢が越えていった所を矢越（やごせ）、牛をつないだ地を潮（うしお）、田村麻呂が15日間陣取ったので三五山（さごやま）といわれています。「うるわしきふるさと東川手」東川手の歴史を語る会

平家の話 名九鬼は全戸が降幡姓であり、名九鬼に残っている古い書物の一部や信府統記旧俗伝によると名九鬼の一族は平家の落人だったのではないかとされています。「東川手その苦闘と誇り」昭和55年5月10日 東川手のあゆみ保存のつどい

⑬ 降幡備前守の墓

明治の軌跡 旧国鉄篠ノ井線廃線敷コース



アクセス

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

電車を利用する場合
●東京方面 長野新幹線を利用し長野駅乗換、明科駅又は田沢駅下車
●名古屋方面 中央本線特急しなのを利用し、松本駅で篠ノ井線に乗換（明科駅停車の特急しなのもあります）
明科駅から旧第2白坂トンネル入口まで、タクシー15分

車を利用する場合 東京・名古屋方面
中央自動車道の岡谷JCTから長野自動車道へ 安曇野IC下車
光城山登山口駐車場まで約5分（大型車通行不可）
旧第2白坂トンネル入口駐車場まで約35分（大型車駐車可）

明科駅前からのタクシー
明科第一交通 0263-82-2306 南安タクシー 0263-72-2855
安曇観光タクシー 0263-82-3113

問合せ

安曇野市商工観光スポーツ部観光課
長野県安曇野市豊科6000 TEL0263-71-2000 FAX0263-71-5000
<http://www.city.azumino.nagano.jp>

一般社団法人 安曇野市観光協会
長野県安曇野市穂高5952-3 TEL0263-82-3133 FAX0263-87-9361
<http://www.azumino-e-tabi.net>

安曇野市観光情報センター TEL0263-82-9363