

2026 年

## 豊山会 山行

2026 年 2 月 6 日現在

実 施 日 2026 年 5 月 14 日 木曜日  
場 所 霧訪山（標高 1,305m） 初級  
距 離・時 間 約 4km 約 3 時間（休息は別）  
標 高 差 484m（累計 530m）  
集合場所・時間 塩尻駅東口 9:35

新宿あずさ 1 号 7:00⇒塩尻駅 9:28⇒マイクロバス（5.1km 約 10 分）⇒山ノ神自然園にて C 班下車  
⇒マイクロバス（20 分）⇒かっとり登山口にて AB 班下車（JR 片道料金 ¥6,620）  
（マイクロバス一日契約料金 ¥33,000 美勢タクシー☎0263-52-1280）

霧訪山（きりとうやま）は、長野県塩尻市と辰野町の境界にある里山です。主な特徴は、山頂から北・中央・南アルプス、八ヶ岳、御嶽山、妙高山などの山々を一望できる「完璧な 360 度のパノラマ」です。お勧め時期は 3 月の福寿草、4 月下旬頃から 5 月上旬に掛けてのカタクリ、オキナソウです。コースに危険な所は無く気軽に登れることから県内外から多くの登山客が訪れる人気の山です。テレビに出たので、さらに人気上昇中とのことです。山頂は風が強いそうですので防寒対策と帽子を飛ばされないよう気を付けましょう。

## コース案内

AB 班（かっとりコース⇒下西条コース）4km 2 時間 35 分

かっとり登山口 10:10⇒かっとり城址⇒霧訪山 11:30（昼食休憩）⇒ブナの分岐⇒安曇幹線 2 号線 No. 34 鉄塔⇒霧訪山登山口⇒たまらずの池⇒山ノ神自然園（マイクロバス乗車）⇒塩尻駅

C 班（下西条コース往復）5km 3 時間 5 分

山ノ神自然園 9:50⇒霧訪山登山口⇒安曇幹線 2 号線 No. 34 鉄塔⇒霧訪山 11:40（昼飯休憩）  
ブナの分岐⇒霧訪山登山口⇒山ノ神自然園（マイクロバス乗車）⇒塩尻駅

## ※個別のコースの案内

①下西条コース往復 程よく足を慣らしのコース 約 5 キロ 約 3 時間（休息は別）

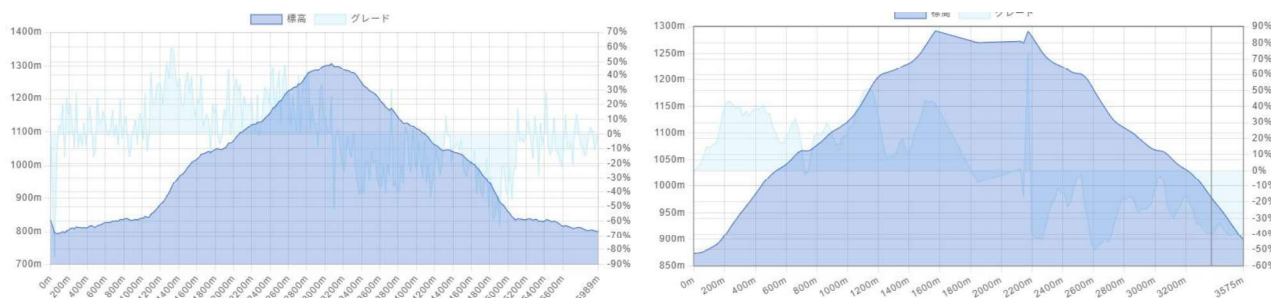
山ノ神自然園～霧訪山登山口～安曇幹線 2 号線 No. 34 鉄塔～ブナの分岐～霧訪山（1 時間 45 分）  
下り 1 時間 20 分

②かっとりコース（小野コース）

最短であるので急登もあり 約 3 キロ 約 2 時間 15 分（休息は別） 小野駅から 1.6km 歩いて、  
かっとり登山口～かっとり城址～分岐～霧訪山（1 時間 15 分） 下り 1 時間

③中央分水嶺コース 起伏がみるみる変化しバラエティー豊かな山道

〈電車〉最寄り駅 JR みどり湖駅（山ノ神自然園から 4.7 km）



①下西条コース

②かっとりコース

霧訪山登山絵図

下西条コース案内

お問合せ  
下西条みどりの会  
0263-52-2531

霧訪山 1305.4m  
長野県を東から西へ  
連なる中央分水嶺の  
中ほどにあります。  
南北アルプスをはじめ  
御嶽山、八ヶ岳連峰、  
妙高山などの山々が  
見えます。



トイレは登山口にそれぞれ1～2基あるのみです。塩尻駅かあずさ車内で済ませましょう