

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 塩尻駅西口 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）⇒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）⇒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4.7km）



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

お問い合わせ
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。
南北アルプスはじめ
御嶽山、八ヶ岳連峰、
妙高山などの山々が
見えます。



下西条の里

霧訪山の麓、みどりの風が吹く下西条は
リンゴ、ナン、モモ、ブドウ、キュウリ、トマト、
マメ、トウモロコシなど果物と野菜の里です。
穂高岳の眺めとおいしい水に出会えます。

霧訪山登山案内 (頂上までの所要時間)	
下西条本コース 山神自然園より	1時間45分
大芝山コース	3時間20分
えぼしコース	2時間40分
ウォーキングコース (JR塩尻駅より)	
山神自然園へ	5km 1時間20分
上西条強清水へ	4.5km 1時間10分 (みどり湖駅より 700m 10分)
うとう峠へ	みどり湖駅より 2.5km 40分



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