

春

S P R I N G

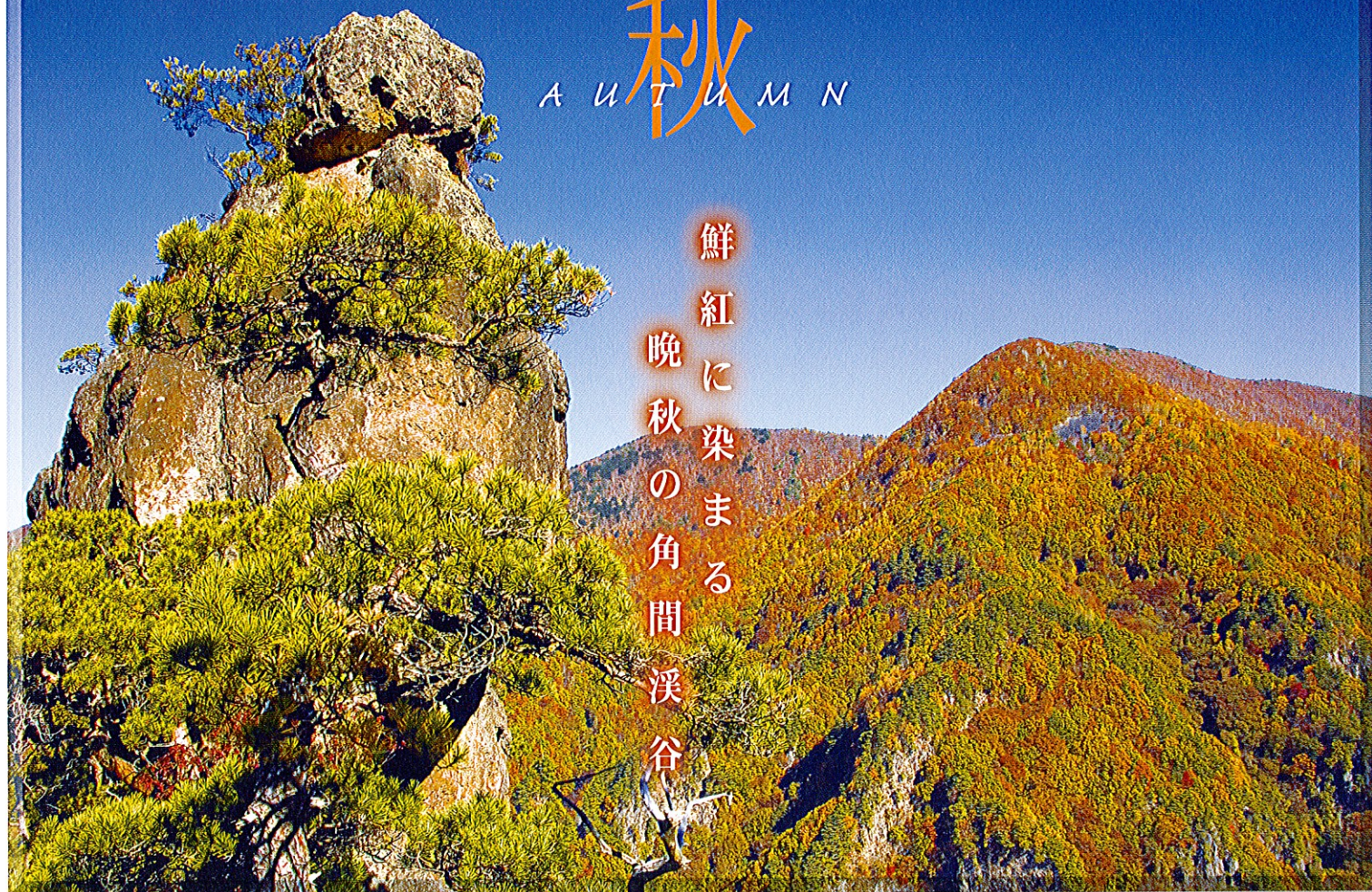
新緑に薫る
芳春の菅平高原



秋

A U T U M N

鮮紅に染まる
晩秋の角間溪谷



花・草木の歳時記

4月 フクジュソウ、ザゼンソウ、アズマイチゲ、キバナノアマナ



フクジュソウ

5月 アズマギク、ヒトリシズカ、クリンソウ、ヤマシャクヤク、ベニバナイチヤクソウ、スズラン、アオチドリ、コケイランなど



ベニバナイチヤクソウ

6月 レンゲツツジ、スミレ、アヤメ、ヤマオダマキ、グンナイフロウ、ヤマホタルブクロなど



レンゲツツジ

7月 ヤナギラン、ハクサンチドリ、ミテウスユキノソウ、クルマユリ、カラフトイバラ、オトギリソウ、ツマトリソウ、ゴゼンタチバナ、ヤマハハコ、ニガナなど



ヤナギラン

8月 マツムシソウ、マルガタケベキ、キキョウ、リンネソウ、カワラナデシコ、トモエシオガマ、コオニユリ、ヤマブキショウマ、コウリソウ、ヒメジャシンなど



マツムシソウ

9月 ウメバチソウ、リンドウ、ウメバチソウ、ワレモコウ、ムラサキセンブリ、ツルケマン、アキノキリンソウ、ヤマハギなど



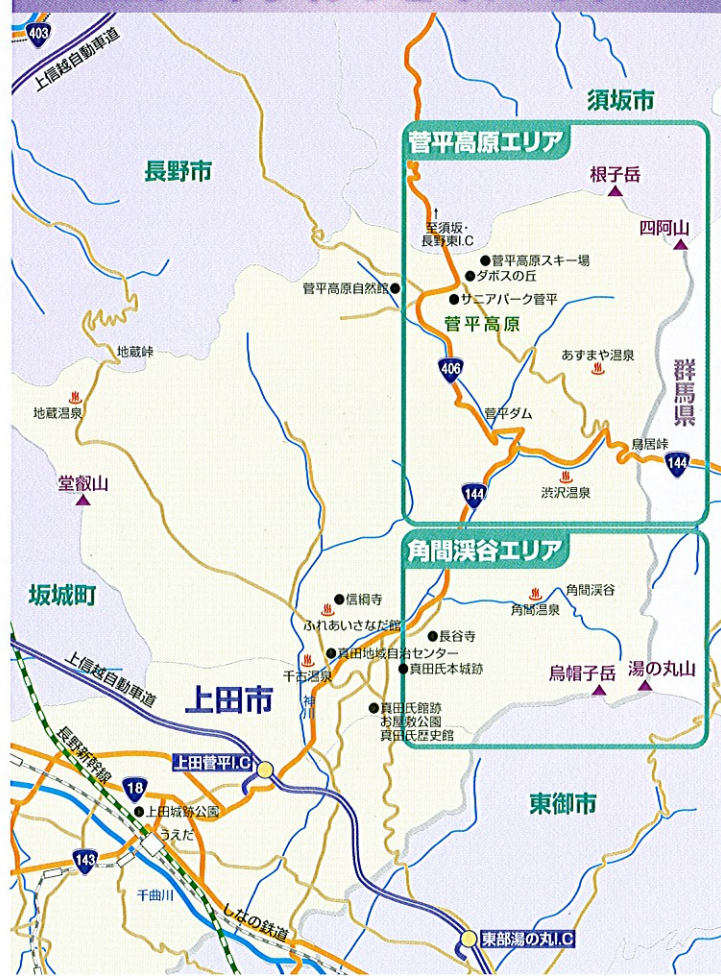
ウメバチソウ

10月中旬～11月中旬にかけて山々が紅葉。
※11月上旬～11月中旬のカラマツの黄色が美しい。



北アルプスと紅葉

上田市真田地域マップ



伝説とロマンに彩られた奇岩切り立つ景勝地

角間溪谷 KAKUMA



※鬼の門付近で登山道崩落のため通行できません。

心癒される 壮大な自然美



四阿山

四阿山 日本百名山

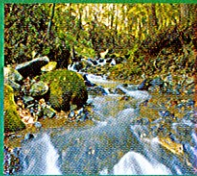
深田久弥が「日本百名山」をまとめたのは昭和39年のこと。選出には山の高さ、品格や個性を重んじられ、中でも四阿山は「情趣を持った日本的な山」と称賛されています。頂上からの展望もさることながら、遙かより眺めても悠々としていて美しく、見る者に心の安らぎを与えてくれます。



根子岳山頂

根子岳 花の百名山

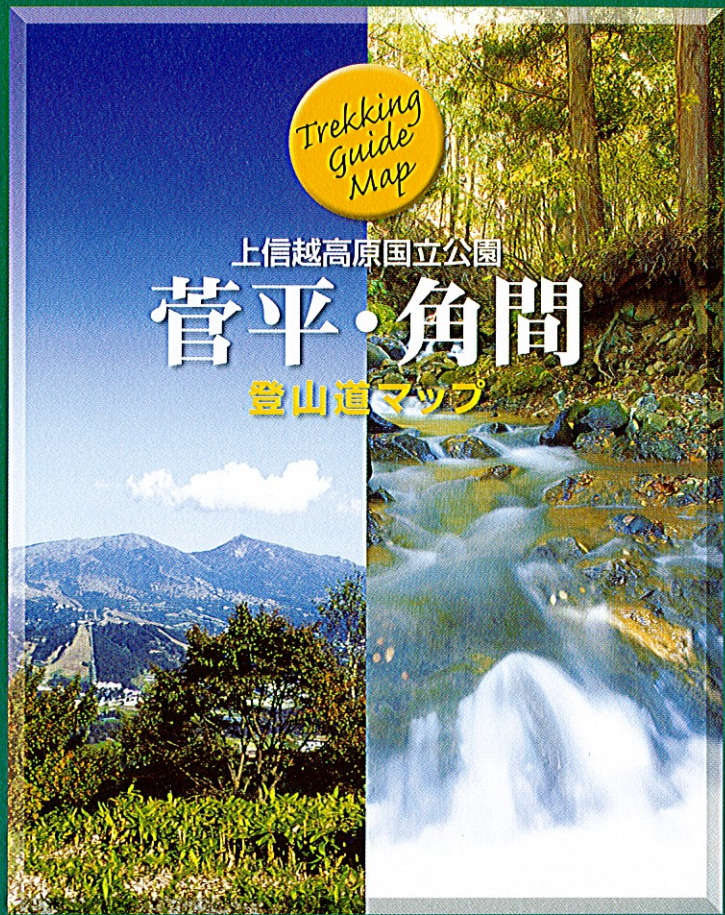
昭和55年、田中澄江が著した「花の百名山」。女性らしい感受性と自然の美しさ、清らかさを基準に選出され、根子岳では可憐なウメバチソウが紹介されています。登山道に鮮やかに飾る、色とりどりの花々とともに、彼方まで広がる雄大な景観はまさに格別です。



角間溪谷

角間溪谷 森林浴の森百選

林野庁・緑の文明学会が、昭和61年に「森林浴の森百選」を制定。奇岩がそびえ立つ真田家ゆかりの角間溪谷は、常に神秘的な空気をまとっています。清々しい川のせせらぎと降り注ぐやわらかな木漏れ日に、心から癒されます。



Trekking
Guide
Map

上信越高原国立公園

菅平・角間

登山道マップ

上田市 真田地域自治センター

TEL.0268-72-2204

FAX.0268-72-4140

湯けむり漂う 温泉の宝庫



外観

真田温泉ふれあいさなだ館

のんびりとくつろげる総合温泉施設。四季の景観を楽しめる露天風呂が魅力。

- ◆営業:日帰りのみ
- ◆入館料:大人400円・小中学生300円
- ◆☎0268-72-2500

内風呂

あずまや温泉

- ◆営業:宿泊、日帰り
- ◆入浴のみ1,000円
- ◆☎0268-74-3300

千古温泉

- ◆営業:宿泊、日帰り
- ◆入浴のみ500円
- ◆☎0268-72-2253

洗沢温泉

- ◆営業:日帰りのみ
- ◆入浴料:300円
- ◆☎0268-72-4323

地蔵温泉

- ◆営業:日帰りのみ
- ◆入浴料:大人600円・小学生300円(ナイト割引等あり)
- ◆☎0268-75-3855

角間温泉

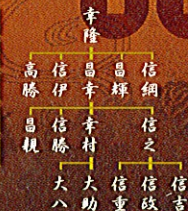
- ◆営業:宿泊、日帰り
- ◆入浴のみ1,000円(内風呂のみ)
- ◆☎0268-72-2323

戦乱の世を駆けた 真田一族の鼓動が息づく郷

真田氏發祥の郷

数多くの講談や小説にその名を轟かせる真田一族。軍旗である六文銭(三途の川の渡し銭)をはためかし、戦乱の世を生きた英雄達の歴史。すべてはこの真田の地から始まりました。真田一族の伝説とロマンは今も、この地で語り継がれています。

真田家系図



真田 幸村



真田 昌幸



真田 幸隆

トレッキングアドバイス

■トレッキングの心得

1. 事前に計画を立てて、ゆとりをもって行動しましょう。
2. 避難ルートや登山カードは予め確認しておきましょう。
3. 天候の変化に気を配り、早めの判断をしましょう。
4. 前日は早く寝て体調を万全にしましょう。
5. グループ登山の場合、体力に自信のない人を基準に行動しましょう。
6. 持物は背負うようにし、手がふさがらないようにしましょう。
7. 自然を大切に、周辺の草花など傷つけないようにしましょう。
8. 落ちていたゴミは拾って帰りましょう。
9. 自然とのふれあいを心から楽しみましょう。
10. 熊や蜂などに遭遇する恐れがあるので、十分注意してください。

■服装・持ち物

- 靴 防水性が高く、足首まで覆ったハイカットのもの。靴底に凹凸のあるもの。
- 上着 通気性・保温性に優れたもの。体を保護するため長袖は必須。動きやすく丈夫なもの。
- ズボン 薄手のものと分厚いものを二重で履くと靴擦れにならなくてよい。
- 帽子 頭を保護できるもの。
- 防寒着 風を通さない保温性の高いもの。
- 着替え 防寒のために重ね着できるもの。
- 雨具 防水性・撥水性に優れていて、なおかつ通気性のよいもの。着用しやすいもの。
- 水筒 水分補給のため、持ち運びに適した大きさのもの。
- 食料 日持ちして消費したカロリーを補えるもの。糖分が含まれている飴やチョコレートなども。
- 携帯電話 見晴らしの良いところでは比較的通じるものの、谷や沢では圏外になることがほとんど。万が一のために、登山中は電波状況の確認を。
- その他 タオル、ハンカチ、ティッシュペーパー、地図、コンパス、ビニール袋、救急セット、懐中電灯、ライター、マッチ、ラジオなど

■豆知識

- 標高が100m上がるごとに気温は0.6度下がると言われています。風が吹いてくると体感温度はさらに低くなりますので、服装には注意が必要です。
- 山に捨てられたゴミは分解されず、長い間残り続けます。さらに動植物に影響を与え、生態系を崩す恐れがあります。ゴミは各自、持ち帰るのがルールです。
- 地面が踏み固められた山道に植物が育つようになるには、5~10年以上かかります。必要以上に道を外れるのは避け、草花を踏まないように気をつけましょう。

緊急時連絡先

110番

上田警察署

0268-22-0110