

上市町トレッキングマップ

KAMIICHI TREKKING MAP ROUTE

上市町の大自然を満喫、感動の12ルート



剣岳が目前に迫る感動の12ルート トレッキングを楽しむなら、上市町へ

12 KAMIICHI TREKKING MAP ROUTE

トレッキングの後は温泉でゆっくりと。自然豊かな上市町ならではの観光スポットにも足を運んでみては？

トレッキングと一緒に楽しみたい
おすすめ観光スポット

大岩山日寺 真言密宗の大本山。全国屈指の霊山。不動明王様は圧巻！ ☎ 076-472-2301	眼目山立山寺 通称「さっかの寺」。参道のとが花の家の家。不動明王様は圧巻！ ☎ 076-472-0699	穴の谷の聖水 洞窟の奥から湧き出る水は、万病に効くと伝わる名水。 ☎ 076-472-4711
西田美術館 自然・宗教・芸術の一環和を指す特色ある美術館。 ☎ 076-472-4352	弓の歴史文化館 旧石器時代から中世に至る様々な出土品を展示している。 ☎ 076-473-8100	おおかみこどもの花の家 アニメ映画の主人公が暮らす家の舞台になった古民家。 ☎ 076-472-3111



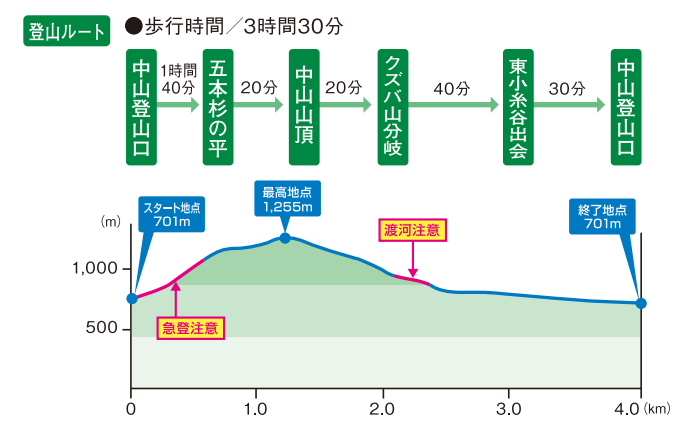
上市町の温泉めぐり

アルプスの湯 ☎ 076-473-9333	大岩不動の湯 ☎ 076-473-3622
つるぎ春月 ☎ 076-472-6333	ゆのみこ温泉 ☎ 076-472-3111

このマップの見方
剣岳を目前に眺めながらトレッキングを楽しむ12ルートを紹介。裏面に各ルートの詳細マップがあります。参考にしてください。

MAP B-2 1 中山遊歩道

岩と雪の殿堂「剣岳」を仰ぎ、巨樹に出会い触れ合える



みどころ 上市町のトレッキングでは大人気のコース。山頂は目前に迫る剣岳の雄姿を真正面に見ることが出来る絶好の撮影ポイント。「五本杉の平」は、樹齢千年、幹回り10メートルを超える立山杉が立ち並び見ごたえ十分。「カタクリ」、「ニリンソウ」の花の群生もみられる。

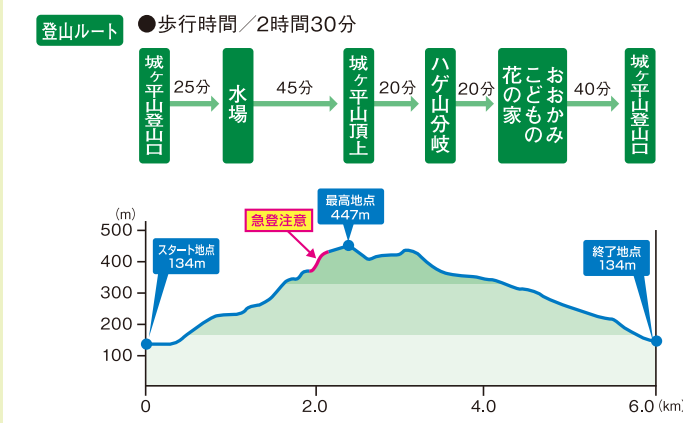
注意事項 残雪がある場合は軽アイゼンを携行した方がよい。増水して危険な場合は東小糸谷コースを選択しないこと。5月は残雪に注意。

- 登山口までのアクセス / 早月川の馬場馬車手前。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。
- 駐車場 / 中山登山口近くに約10台、馬場島周辺に約150台
- 登山届 / 不要
- トイレ / 野営場利用



MAP B-2 2 城ヶ平山遊歩道

初級者歓迎！上市ちょっぴり山歩き 360度のパノラマビュー！！



みどころ 初心者でも四季折々に楽しめるコースで、笠荷谷山城跡だけに頂上には遠るものがなく開放感があり、北アルプスと富山平野両方の眺望を楽しむ。浅生登山口付近には映画「おおかみこどもの雨と雪」の舞台となった古民家「花の家」がある。途中、ハゲ山へ縦走する分岐がある。→ハゲ山遊歩道(Route7)へ。

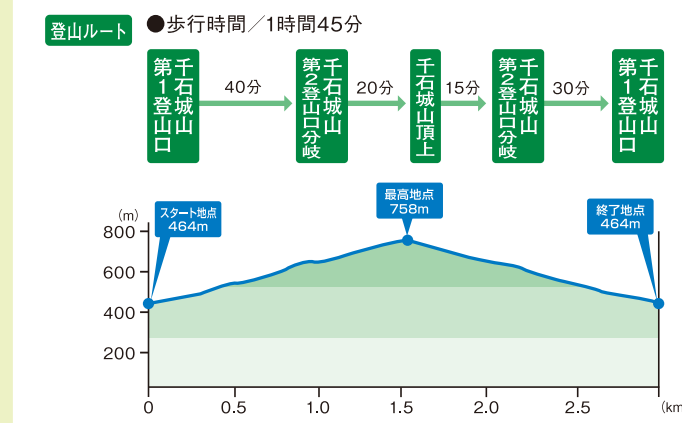
注意事項 大岩山日寺の麓に登山口がある。車は約200メートル手前の大岩山親水公園の駐車場へ。近隣店舗の駐車場や、路上駐車は厳禁。浅生登山口付近に駐車場なし。

- 登山口までのアクセス / 大岩バスロータリー。最寄の公共交通機関なし。大岩山の「大岩」で下車。
- 駐車場 / 大岩山親水公園に約20台
- 登山届 / 不要
- トイレ / 登山口近くの公衆トイレ



MAP C-2 3 千石城山遊歩道

五感が反応する小さな発見もあり、気がつけば剣岳の絶景が目の前に



みどころ 秋には紅葉と新雪のコントラストが見事な剣岳の眺望を、冬にはかんじみハイイクやスキーを楽しむ。登山口から見える剣岳に気が上がる。近く「ふるさとのま」と親親自然公園」ではキャンプなどが楽しめる。公園管理課のビジターセンター駐車場等に駐車し、公園の中を散策するのも楽しい。パークゴルフ場から遊歩道を登って千石城山に入るのも一興である。

注意事項 トイレ・駐車場は「ふるさと親親自然公園」が利用可能。4月は残雪に注意。

- 登山口までのアクセス / ふるさと親親自然公園の先。最寄の公共交通機関なし。
- 駐車場 / 千石城山第1登山口近くに約20台、またはふるさと親親自然公園を利用
- 登山届 / 不要
- トイレ / ふるさと親親自然公園を利用



おすすめ 季節の見どころスポット

ふるさと観光上市まつり (8月13日)
商店街での上市市営可成しや、上市川白電機周辺では、やぐら焼き、花火が行われる。

剣岳 雪のフェスティバル (2月11日)
上市町の冬の風物詩。くま鍋をはじめとした様々なグルメステージイベントが楽しめる。

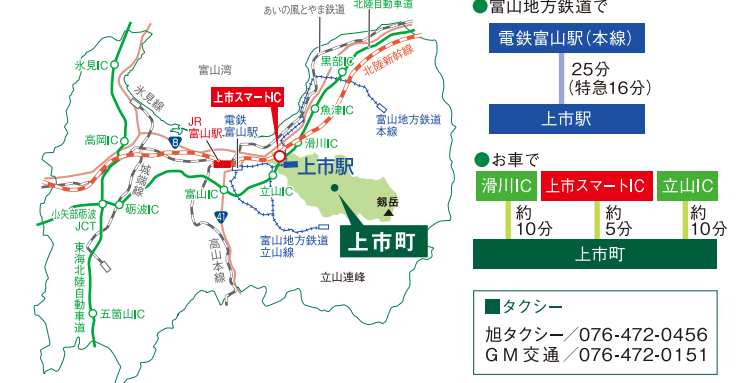
上市の味 お土産・お食事処

里山の駅 つるぎの味蔵
特産品の里の味を使用した菓子、メグスリノキ名物を堪能できる。すれ違いやすい箇所あり。

大岩山日寺門前街
そのまんやとろろ、白玉だんご、山梨料理などの大岩名物を堪能できる。折神日にはメグスリノキのお茶が振る舞われる。

- 安心・安全に登山を楽しむために**
- トレッキングエリアは熊の出没地域でもあるので、鈴・ラジオなどを携行することをお勧めします。
 - 登山前には体調を確認。発熱など体調不良の場合は登山を控えてください。
 - 日程に余裕を持ち、体力や技術に見合った登山を心がけてください。
 - 季節に合わせて適切な服装を選び、防寒や紫外線対策も万全にしてください。

上市町へのアクセス



上市町観光協会
〒930-0314 富山県中新川郡上市町若杉3-3
TEL 076-472-1515 FAX 076-472-1514
http://kamiitabi.net/

MAP C-2 4 剣ふるさとサンポーロ

～ 剣せせらぎ小径～

みどころ 原生林の合間を縫うように湧き水の小川が流れ、それに沿って原生植物を観察できる整備された遊歩道が続く。少しコースを逸れて早月川の河原に下りると早月川の環境から流れる滝と正面に剣岳を望む絶景が楽しめる。

注意事項 旧集落を抜けて案内看板に従い散策ルートを進む。川沿いの林道、早月川の河原の石は滑りやすいの注意。

- 遊歩道入口までのアクセス / 県道333号線を馬場島へ向かう道路脇。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。
- 駐車場 / 剣ふるさとサンポーロと共有。約4台
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP C-2 5 笠尻山遊歩道

お手軽に絶景！自然景観の変化を楽しもう

みどころ 標高差202mを一気に登る登山道。頂上には電波塔があり、下車はあるが開けている。富山平野を望むことができる。

注意事項 折戸集落の手前の右手に「笠尻山登り口・690m」の看板が見え、道路脇に駐車スペースあり。

- 登山口までのアクセス / 県道333号線を馬場島へ向かう道路脇。最寄の公共交通機関なし。
- 駐車場 / なし
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP C-2 6 三角山遊歩道

種地地に広がる眺望を求めて、澄んだ空気の中の尾根道歩き

みどころ 登山口から15分程度、標高差68mを登り山頂へ到着。頂上にはベンチもあり整備されている。田園広がる種地と囲むように並ぶ上市町の山々の景観を堪能することができる。

注意事項 登山口へは骨原集落から「三角山方面」の標柱を目印に砂利道を車で約5分。駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

- 登山口までのアクセス / 西種から骨原集落へ。案内看板あり。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。未舗装箇所あり。
- 駐車場 / なし
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP B-3 8 高峰山遊歩道

豊かな自然が生み出す森の息吹を感じに出かけよう

みどころ 大半が尾根道で木々の合間から景観を楽しむことができる。頂上は開けており、剣岳、大日岳、毛勝三山などが一望できる。登山口近くに釜池がある。なお、鳥越峠側からも登ることができる。

注意事項 駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

- 登山口までのアクセス / 西種造林作業路を南下。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。未舗装箇所あり。
- 駐車場 / なし
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP B-2 7 ハゲ山遊歩道

四季折々のバラエティーに富んだ景色は自然豊かなハゲ山ならではのもの

みどころ 頂上からは正面に剣岳、大日岳を見据え、麓には田園広がる種地が一望できる。途中、城ヶ平山へ縦走する分岐がある。→城ヶ平山遊歩道(Route2)へ。

注意事項 西種バス停付近の交通の邪魔にならない場所に駐車。

- 登山口までのアクセス / 水上集落に入り案内看板有り。水上集落入口にバス停あり。予約のりあいバス白藪線の「西種」で下車
- 駐車場 / なし
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP B-1 10 ままき滝遊歩道

新緑がおススメ、感動と癒しを与えてくれる滝

みどころ 地元で古い言い伝えが伝えられる落差16mの滝。遊歩道からは三段滝を望むことができる。また、遊歩道終点では迫力満点の滝壺を間近に見下ろす。水しぶきを感じることができる。

注意事項 道なりに案内板が設置してあり、遊歩道を外れて歩かないこと。

- 遊歩道入口までのアクセス / 県道333号線を馬場島へ向かう道路脇。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。
- 駐車場 / 専用駐車場あり。約4台
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP B-1 11 笠取の滝遊歩道

弾ける水蒸気までが冷たい清流の滝心が洗われるよう

みどころ 落差36mの三段滝。遊歩道終点は滝を滝壺から見上げる場所になる。滝壺は比較的静かである。周囲の森林との一体感に癒される。

注意事項 道なりに案内板が設置してあり、遊歩道を外れて歩かないこと。

- 遊歩道入口までのアクセス / 県道333号線を馬場島へ向かう道路脇。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。
- 駐車場 / 滝壺近くに駐車スペースあり。約4台
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし

MAP D-1 12 大倉山遊歩道

剣岳の麓、編笠のように見える大倉山

みどころ 山頂には石の祠と石碑があり、石碑の笠の字はこの山を地元では笠ヶ岳、笠と呼ぶことにちなんでいる。5月中旬には頂上付近にイワウチワ、6月にはヤマツツジも見頃を迎える。山頂からは池ノ谷右俣水河が間近に見える。

注意事項 登山口までは、急傾斜。車幅が狭く車の乗り入れは注意。登山道は急登もあり、滑りやすい箇所もあるため転倒に注意。4月は残雪に注意。駐車場は特に無いため、交通の邪魔にならない場所に駐車。

- 登山口までのアクセス / 鼻谷に沿って林道を登る。最寄の公共交通機関なし。すれ違いやすい箇所あり。未舗装箇所あり。
- 駐車場 / なし
- 登山届 / 不要
- トイレ / なし





動画を
見てね!

かみいち旅.ネット
 上市百景「トレッキング体験」
 上市町のトレッキングコースを紹介

ご案内
 ●所要時間 表記の所要時間は標準的なものです。天候、コース状況、体調等により変わります。余裕をもった登山計画を立ててください。
 ●駐車場 駐車場が少ないため登山に来られる際には、なるべく車を乗り合わせて来てください。車は上市町役場に駐車可能です。
 (役場利用者の妨げにならないよう、ご利用ください。)

お花の山“中山”の植物紹介



凡例

- 難易度 A (Green line)
- 難易度 B (Blue line)
- 0:00 行き
- 0:00 帰り
- 登山口 (Red circle with mountain)
- 主な地点 (Red triangle)
- 山岳 (Red mountain peak)
- 山小屋 (Red house)
- トイレ (Blue toilet)
- 駐車場 (Black P)
- 登山グレード (Red circle with number)
- View Point (Red location pin)
- 剣岳が見えるポイント (Red location pin with sword)

馬場島荘

上市町のシンボル剣岳の直下、早月川上流の剣登山の基点となる山小屋。宿泊以外にも、レストラン、日帰り入浴の利用も可能。また、周辺のキャンプ場などの管理棟もかねており、緑あふれる山並みと北アルプス剣岳に源を発する清流に囲まれ、夏でもとても涼しく、大自然の中でゆっくりとした時間を過ごすことができる。
 富山県中新川郡上市町伊折1 ☎076-472-3080

ふるさと剣親自然公園

剣岳のふもとに位置し、森林や早乙女湖(上市川第2ダム)など自然に親しむ公園として進められた。パークゴルフ、バーベキュー、オートキャンプ、フィールドアスレチックなど様々な施設を用意している。雄大な自然の中で、気軽にアウトドアライフを楽しむことができる。
 富山県中新川郡上市町千石3番地 ☎・FAX 076-472-0123

View Point
 ビューポイントから見た美しい剣岳のすがた

マップ上のこのマークから見た剣岳

剣せせらぎ小径	中山山頂	城ヶ平山山頂	高峰山途中	千石城山山頂	ハゲ山山頂	大倉山山頂

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図及び基盤地図情報を使用した。(承認番号 平23情使、第400号)