

12

KAMIICHI TREKKING MAP ROUTE

上市町の大自然を満喫、感動の12ルート



上市町

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)
商店街での上市音頭町流しや、上市川白竜橋周辺では、やぐら焼き、花火が行われる。

つるぎフェスティバルinかいち(11月第2日曜日)
上市町の様々な魅力やグルメが一堂に会する。町のお恵みに感謝しながら秋を満喫。

お土産・お食事処

里山の駅 つるぎの味蔵
特産品の里のちを使用したお菓子、メグスリノキの九法茶、地元農産物を販売している上市町のアンテナショップ。

大岩山日石寺門前街
すめみかやとぞくでん、白玉だんご、山梨刺繍などの大岩名物を堪能できる。初詣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・ラジオなどを携帯することを勧めます。
 - 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

●富山地方鉄道
電鉄富山駅(本線) 25分
上市駅

●お車で
滑川IC 上市駅 約10分
立山IC 約10分
上市町

●タクシー
地タクシー/076-472-0456
GM交通/076-472-0151

お問い合わせ

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
kamiltabi.net

上市町の旅の情報をチェック!

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/

大岩山日石寺 国指定史跡 日石寺摩崖仏 国の重要文化財
大岩山日石寺 真言密宗の大本山 全図層頂の摩崖仏 巨大な一枚岩に彫られた本尊不動明王摩崖仏は2005年開創千三百年を迎えた。
TEL 076-472-2301

眼目山立山寺 通称「さっかの寺」、参道の「とが並木」は果指定天然記念物。
TEL 076-472-0699

全国名水百選 穴の谷の雲水 洞窟の奥から湧き出る水は、万病に効くと伝わる名水。
TEL 076-472-4711

西田美術館 自然・宗教・芸術の一大観和を目的する特色ある美術館。
TEL 076-472-4352

弓の里歴史文化館 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。
TEL 076-473-8100

国登録有形文化財 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モデルになった古民家。
TEL 076-473-3622

このマップの見方

鵜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。参考にご確認ください。

●初心者 ●中級者 ●上級者

●標高 ●おすすめシーズン ●標高差

2025.8

Route 4 鵜ふるさとサンポーロ
つるぎ かき やま 300kcal

種盆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
早月川の沢沿いを行く、色彩豊かな川のせせらぎ
原生林の合間を縫うように湧き水の小川が流れ、それに沿って続くルートでは、原生植物を観察することができる。少レコースを造れた早月川の河原に下りると早月川の堰堤から流れる滝と正面に鵜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で注意。

●ルート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。すれ違い厳しい箇所あり。
●駐車場/朝のりの郷土館と共有。約6台
●登山/不要
●トイレ/なし

ルート入口

Route 5 笠尻山ルート
かき じり やま 650kcal

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。山頂には電波塔があり、下草はあるが開けている。富山平野を望むことができる。

●歩行時間/1時間10分
笠山登山口 25分 休憩広場 15分 笠山山頂上 10分 休憩広場 20分 笠山登山口

注意事項
スノーシェッドを過ぎてまもなく、折戸集落の手前の右手に「笠山登山口」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。すれ違い厳しい箇所あり。未舗装箇所あり。
●駐車場/約3台
●登山/不要
●トイレ/なし

登山口

Route 6 三角山ルート
さん かく やま 300kcal

種盆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を登り頂上へ到着。山頂にはベンチもあり整備されている。種盆地の美しい田園風景と、それを囲むように並ぶ山々の景観を堪能できる。

●歩行時間/25分
三角山登山口 15分 三角山頂上 10分 三角山登山口

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/西穂から骨原集落へ。案内看板あり。最寄の公共交通機関なし。すれ違い厳しい箇所あり。未舗装箇所あり。
●駐車場/なし
●登山/不要
●トイレ/なし

登山口

Route 7 高峰山ルート
たか みね やま 750kcal

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登る登山道。山頂には電波塔があり、下草はあるが開けている。富山平野を望むことができる。なお、鳥越峠側からも登ることができる。

●歩行時間/1時間40分
高峰山登山口 30分 避難所 30分 高峰山山頂上 20分 避難所 20分 高峰山登山口

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/西穂造林作業路を南下。最寄の公共交通機関なし。すれ違い厳しい箇所あり。未舗装箇所あり。
●駐車場/なし ●登山/不要
●トイレ/なし

西穂登山口

Route 1 中山ルート
なか やま 1,600kcal

岩と雪の殿堂! 鵜岳を仰ぎ、巨樹に出会える

みどころ
県外からも多くの人が訪れる人気のルート。山頂は目前に迫る鵜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
残雪がある場合は靱アイゼンを携帯した方がよい。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/早月川の馬場島橋手前。最寄の公共交通機関なし。すれ違い厳しい箇所あり。
●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/馬場島荘にて受付
●トイレ/野営場利用

登山口

中山山頂のドローン映像を見てね!

五本杉の平 東小糸谷の沢を渡る

Route 8 大辻山ルート
おお つじ やま 1,300kcal

立山信仰の修験者が歩いたという歴史ある登山道

みどころ
北尾根稜線から踏み固められた歩きやすい登山道がある。開けた広い山頂から、鵜岳、大日岳、毛勝山などを一望できる。途中、ブナの原生林の合間からは能登半島も確認できる。

●歩行時間/4時間
大辻山登山口 1時間40分 白岩川分岐 15分 長尾山分岐 20分 大辻山頂上 15分 長尾山分岐 10分 白岩川分岐 1時間20分 大辻山登山口

注意事項
林道大辻山線は残雪や崩落のため通行止めになることがあるため事前に確認のこと。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/林道大辻山線を馬場峠まで北上。寺崎の公共交通機関なし。すれ違い厳しい箇所あり。
●駐車場/なし
●登山/国立立山青少年自然の家にて受付
●トイレ/なし

登山口

Route 9 まま子滝ルート
こまこ 750kcal

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残る落差16mの滝。遊歩道からは直瀑を望むことができる。また、遊歩道終点は滝全体が見えるビューポイントで景観を楽しめる。

注意事項
道なりに案内板が設置してある。ルートを外れて歩かないこと。

●ルート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。すれ違い厳しい箇所あり。
●駐車場/滝近くに駐車スペースあり。約4台
●登山/不要 ●トイレ/なし

ルート入口

Route 10 笠取の滝ルート
かき とり たき

季節で表情を変える幻の滝

みどころ
落差36mの三段滝。ルートは滝壺近くで終点となり、滝を見上げることができる。比較的静かな滝壺では森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る。ルートを外れて歩かないこと。

●ルート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。すれ違い厳しい箇所あり。
●駐車場/滝近くに駐車スペースあり。約4台
●登山/不要 ●トイレ/なし

ルート入口

Route 2 城ヶ平山ルート
じょう が だいら やま 1,100kcal

初心者歓迎! 上市ちょびり山歩き 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ルート。昔は山城(茗荷谷山城)だったため山頂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める。浅生登山口付近には映画「おおかみここの雨と雪」の舞台モデルとなった古民家「花の家」がある。途中、ハゲ山へ縦走する分岐がある。→ハゲ山ルート(Route11)へ。

注意事項
大岩山日石寺の麓に登山口がある。車は約200メートル手前の大岩川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。「花の家」付近の民家への立ち入りは厳禁。

●登山口までのアクセス/大岩バスロータリーを目指す。町営バス柿沢・大谷線の「大谷」で下車。
●駐車場/大岩川親水公園に約20台
●登山/不要
●トイレ/登山口近くの公衆トイレ

登山口

登山道 山頂より富山平野を眺める

Route 11 ハゲ山ルート
おお くら やま 400kcal

バラエティーに富んだ景色を四季折々に楽しめる

みどころ
山頂からは、正面に鵜岳や大日岳を、麓には田園広がる種盆地を一望できる。途中、城ヶ平山へ縦走する分岐がある。→城ヶ平山ルート(Route2)へ。
5月～6月の新緑、10月～11月の紅葉、かんじきやスノーシューを履いての雪山トレッキングなど四季を通じて気軽に登山ができる。2022年に新しく西山遊歩道ルートが完成し、周遊して楽しむこともできる。

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/西山登山口:県道154号線を西穂へ向かい、スノーシェッドを過ぎ600m道路脇。第1登山口:工事資材置き場を横切って作業道に登る。第2登山口:水上集落に入り案内看板あり。
●駐車場/なし ●登山/不要
●トイレ/なし

西山登山口

ハゲ山山頂上 西山ルート途中、富山平野が望める

Route 3 千石城山ルート
せん ごく じょう やま 760kcal

五感に響く! 気がつけば鵜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鵜岳の眺望を、冬にはかんじきハイクやスキーを楽しむ。登山口から見える鵜岳に気分が上がる。近くの「ふるさと親親自然公園」ではキャンプなどが楽しめる。公園管理場のデジタル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。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/不要
●トイレ/ふるさと親親自然公園を利用

登山口

登山道 千石城山山頂上

●登山口までのアクセス/桑首谷に沿って林道を登る。最寄の公共交通機関なし。すれ違い厳しい箇所あり。未舗装箇所あり。
●駐車場/なし
●登山/不要
●トイレ/なし

登山口

1,000m登山道 大倉山山頂上

