



岩手県  
雫石町



十和田八幡平国立公園

# 山麓巡游 地图

TREKKING MAP in SHIZUKUISHI

(Towada-Hachimantai National Park)



## 在开始山麓巡游前

# 对登山有帮助的携带物品

下述物品是登山时有帮助的携带物品。

请参考这些，准备必要的携带物品。

(请根据需要自行进行准备。)



### ●登山包(背包)

在登山中可腾出双手。(大致标准⇒当天往返:25~30L;投宿避难小屋:30~40L)为了防备下雨,带上登山包防雨罩会很方便。

### ●个人用医药品

随身携带创可贴、三角巾、头痛药会很方便。同时,也不要忘记准备常备药及胃肠药等药品。此外,由于不知道在山里会发生什么,也准备好健康保险证的复印件等。



### ●帽子、头盔

这对预防中暑很重要。也会保护头部。也请根据需要准备好头盔。攀登活火山时必须携带。

### ●手机

这是在万一时的通讯手段。也请一起准备好充电宝。



### ●水

请根据行动时间,多准备些可用于清洗伤口及煮饭的水与可一起补充矿物质等的运动饮料等二者。



### ●雨具

上下分开的登山用雨具。如果也有折叠伞就很方便。山上的天气易变,如果被雨淋湿,体温会一下子下降,因此请务必准备好。

### ●地图、指南针

为了在行动中确认前进的方向及当前所在地,请务必携带。地图可以了解地形、路线。指南针请准备登山用的。熟悉其使用方法很重要。



### ●登山计划书

通过事先进行制定,可确认行程。在进山时提交给相关人员,有助于遭遇危险等时进行准确的搜救。也与家人共享,也不忘记进行下山报告。



### ●登山杖 (带杖尖套)

保持行走的平衡,减轻对腿部与腰部施加的负担。



## ● 防寒服、手套

即使在夏季，也请准备毛绒夹克、羽绒服等保暖的衣服。手套可以防寒、防受伤。



## ● 太阳镜



山上的阳光强烈，为了保护眼睛，建议携带。

## ● 头灯



即使是当天往返的登山，也请务必携带。也是为了防备因疲劳、受伤、迷路等而延误了日落后的情形。（也准备好备用灯泡及备用电池）

## ● 行动粮、应急食品



带上便于食用、热量高、自己喜欢的食品，例如，巧克力、水果干、坚果类等，在行动中也请经常补充能量。

## ● 内衣

请避免携带不易干的棉质内衣。出汗弄湿衣服时等，如果有更换衣服将会很舒服。袜子请准备登山用的。如果是毛料，防臭效果也很好。



## ● 防水防沙鞋套

防止小石子、雨水进入鞋子中。



## ● 登山鞋

可保护到脚脖子的鞋子。建议穿防水透气性材料等制作的有防水性的鞋子。

山麓巡游携带物品检查清单 

- |                                   |                                      |                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 登山包      | <input type="checkbox"/> 登山杖         | <input type="checkbox"/> 手机     |
| <input type="checkbox"/> 登山包防雨罩   | <input type="checkbox"/> 太阳镜         | <input type="checkbox"/> 地图、指南针 |
| <input type="checkbox"/> 鞋子（登山用）  | <input type="checkbox"/> 头灯          | <input type="checkbox"/> 登山计划书  |
| <input type="checkbox"/> 防水防沙鞋套   | <input type="checkbox"/> 水、运动饮料      | <input type="checkbox"/> 小刀     |
| <input type="checkbox"/> 雨具（雨衣）上下 | <input type="checkbox"/> 食品、行动粮、应急食品 | <input type="checkbox"/> 哨子     |
| <input type="checkbox"/> 防寒服      | <input type="checkbox"/> 急救用品、药品、防虫剂 | <input type="checkbox"/> 塑料袋    |
| <input type="checkbox"/> 帽子       | <input type="checkbox"/> 毛巾、手巾       |                                 |
| <input type="checkbox"/> 手套       | <input type="checkbox"/> 面巾纸         |                                 |

## 国见温泉路线

秋田驹岳  
DATA

## 难易度



步行时间/5小时40分钟

路线海拔差/约800m

秋田驹岳海拔/1,637m(男女岳)

适合时期/6~10月



眺望景色



红叶



高山植物

## 周边的推荐景点

- 国见温泉 (住宿、当天往返泡温泉)
- 道之驿 雫石姊子
- 鸫宿温泉 (住宿、当天往返泡温泉)

从国见温泉登山口攀登陡峭的阶梯后开始步行，穿过山毛榉林，约1小时到达横长根分岔口。这个地方几乎在约1万3千年前火山大喷发所形成的秋田驹岳南部破火山口的南端附近。建有环绕该破火山口一周的登山道。在这个分岔口往右方向走，将前往大烧砂分岔口。在这里的分岔口往左方向走，沿着被称为“姆明谷路线”的驹池路线，请首先攀登男岳。从男岳下来，与来自秋田县一侧的八合目路线汇合，沿着阿弥陀池边，朝避难小屋方向前行。

秋田驹岳没有名叫驹岳的顶峰，而对最高峰的男女岳（海拔1,637米）、男岳、女岳、小岳、横岳的一系列山峰的总称。从避难小屋往返男女岳的山顶后，朝横岳方向前行，走下大烧砂，在大烧砂分叉口回到刚才攀登上去的路线，完成一周山麓巡游。当然也可沿着与刚才相反的方向巡游一周。

## INFORMATION

● 至秋田驹岳的交通/从东北高速公路 盛冈高速公路口开车约1小时。从JR雫石站开车约40分钟。

※没有公交车。

● 联系方式/

- 一般社団法人雫石观光协会 电话:019-692-5138
- 网张游客中心 电话:019-693-3777
- 雫石町(观光商工课) 电话:019-692-6407





## 奥产道路线

三石山  
DATA

## 难易度



步行时间/3小时40分钟

路线海拔差/450m

三石山海拔/1,466m

适合时期/6~10月



新绿



红叶



高山植物

## 周边的推荐景点

- 网张游客中心
- 度假村岩手网张温泉(住宿)
- 度假村岩手网张温泉 当天往返温泉馆

从停车场起就可以走被称为“奥产道”的铺装路。从8月至9月,如果运气好,可看到大绢斑蝶翩翩起舞。步行2km左右终于到达登山口,从泷之上温泉分岔口起就是真正的登山道。穿过山毛榉林,爬上陡坡,来到岩场(众多裸露岩石的地方)的展望地。前方比较平缓,是一段飘荡着青森椴松芬香的登山道。稍微有点下坡,过了饮水点,可看到盛开着各种花卉的三石湿原与三石山庄。从三石山庄朝山顶方向前行,又变得陡峭。虽然有的地方连连石阶而不好走,但是回头望去,会看到岩手山巍峨耸立在那里。山顶周边是台地,从树木茂盛的山顶可眺望岩手山,从早池峰山的百名山可眺望秋田驹岳、乌帽子岳(乳头山)、森吉山等。如果天气好,请一直走到小畚山的里岩手纵走路。从被称为“伪小畚”的峰顶附近,或许可远眺乌海山。

## INFORMATION

●至三石山(奥产道门)的交通/从东北高速公路盛冈高速路口往小岩井、网张方向开车约45分钟。从JR雫石站开车约35分钟。※没有公交车。

●联系方式/

- 一般社団法人雫石观光协会 电话:019-692-5138
- 网张游客中心 电话:019-693-3777
- 雫石町(观光商工课) 电话:019-692-6407



## 三石山

## 泷之上温泉路线

三石山  
DATA

## 难度度



步行时间/5小时50分钟

路线海拔差/830m

三石山海拔/1,466m

适合时期/6~10月



新绿



红叶

## 周边的推荐景点

- 鸟越之泷
- 泷之上温泉 (住宿、当天往返泡温泉)
- 玄武洞茶屋 (荞麦面屋)

从泷之上园地停车场到登山口步行约5分钟。从登山口走一段路后,就是持续的陡坡。陡坡结束,来到平坦的地方,与林道交叉,请笔直前行,而不要走错路。

在山毛榉林中前行,会来到沼泽边。一边在凉爽中愉悦身心,一边在美丽的山毛榉林中前行,会来到饮水点。虽然入口陡峭,但却是全年都不会枯竭的清凉而可口之水。爬上散发着硫磺味的陡坡,东侧的视野突然变得开阔,可看到早池峰山及志和三山。再向前爬上山毛榉林的陡坡,就到了泷之上温泉分岔口。在这里与奥产道路线汇合,攀登相同的路线。

## 如果也有就很方便!

COLUMN

## ■ 面巾纸

抽掉卷芯的卫生纸量多,很方便。可在各种各样的场合使用,很宝贵。



## INFORMATION

● 至泷之上温泉登山口的交通/从东北高速公路盛冈高速路口往玄武、泷之上方向开车约45分钟。从JR雫石站开车约35分钟。※没有公交车。

## ● 联系方式/

- 一般社団法人雫石观光协会 电话:019-692-5138
- 网张游客中心 电话:019-693-3777
- 雫石町(观光商工课) 电话:019-692-6407



## OKUSANDO COURSE 奥产道路线

奥产道・大松倉登山口～(40分)～登山口～(5分)～滝之上温泉分岔口～(35分)～三石山荘～(40分)～三石山頂～(30分)～三石山荘～(25分)～滝之上温泉分岔口～(5分)～登山口～(40分)～奥产道・大松倉登山口

## TAKINOUE ONSEN COURSE 滝ノ上温泉路线

滝之上園地停車場～(5分)～滝之上温泉登山口～(120分)～滝之上温泉分岔口～(35分)～三石山荘～(40分)～三石山頂～(30分)～三石山荘～(25分)～滝之上温泉分岔口～(90分)～滝之上温泉登山口～(5分)～滝之上園地停車場



山極菜

[8月上旬～8月中旬]

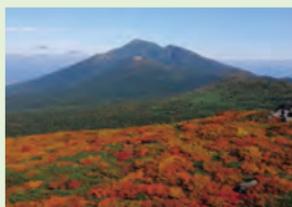


Beautiful

或许可看到大绢斑  
蝶翩翩起舞…!

奥产道路线  
POINT

三石山庄附近的饮水点位于距离三石山庄3分钟左右路程的地方。夏季可能会枯竭，请多带一些水。在红叶的观赏佳期，一天有数百名登山者造访登山道及山庄的厕所，会很拥挤，因此在时间上安排得宽裕些。





秋田驹岳

奥产道路线  
三石山

滝之上温泉路线  
三石山

乌帽子岳・千沼原

岩手山  
网张路线

岩手山  
御神坂路线

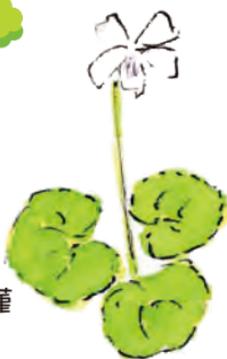
镰仓森  
(冬季登山)

男助山

骑车巡游



深山坪藪  
[7月中旬]



深山龙胆  
[7月下旬~8月上旬]



滝之上温泉路线

POINT

与奥产道路线相比，登山者少，可享受安静的登山乐趣。虽然没有群落，但各种各样的花卉静静绽放，一边寻找一边走也充满乐趣。由于是多熊的山域，请携带熊铃及收音机，结成队热闹闲地攀登。



# 泷之上温泉路线



## 乌帽子岳·千沼原 DATA

### 难易度



步行时间/约7小时30分钟

路线海拔差/850m

乌帽子岳、千沼原海拔/  
乌帽子岳 1,478m、千沼原 1,379m

适合时期/6~10月



新绿



红叶



巨树

### 周边推荐景点

- 乌越瀑布
- 泷观庄(住宿、当天往返泡温泉)
- 玄武洞茶屋(荞麦面屋)

从泷之上温泉登山口起,可一边观赏山毛榉巨树一边攀登,直至白沼。白沼也是森树蛙的繁殖地,森树蛙产卵时期在这个地方可看到很多白色泡沫状的卵团。过了白沼,就前往蝮蛇坂。在这周边有时会遭遇蛇,因此请加以注意。在中间地点朝后看,可眺望岩手山、三石山等对面的群山,红叶时期还可观赏到被红叶染成红色的岩手山、三石山。过了蝮蛇坂,继续沿着登山道前行,可看到乌帽子岳山顶。夏天北萱草、稚儿车等高山植物,在山顶以360°的大全景迎接登山者的到来。

这条路线最大的看点是千沼原。大大小小的池塘梦幻般地一个连着一个,可欣赏到美丽的景色。这里是吉卜力电影《哈尔的移动城堡》的一个场景模型,也是一个可享受物语世界的地方。

在平仓的山脊绽放着很多花卉,从夏天的沼泽吹上来的凉风会缓解登山的疲劳。在平仓沼生息着鲤鱼、

## INFORMATION

- 至乌帽子岳、千沼原(泷之上温泉登山口)的交通/从东北高速公路盛冈高速公路路口往玄武、泷之上方向开车约45分钟。从JR雫石站开车约35分钟。※没有公交车。

### 联系方式/

- 一般社团法人雫石观光协会 电话:019-692-5138
- 网张游客中心 电话:019-693-3777
- 雫石町(观光商工课) 电话:019-692-6407



鲫鱼、红点鲑、虾等，八月盛开着让人以为是莲花的睡莲。这是一条自然富饶的路线，生息着众多动植物。

秋田驹岳

三石山  
奥谷道路路线

三石山  
流之上温泉路线

乌帽子岳·千沼原

岩手山  
网张路线

岩手山  
御神坂路线

镰仓森  
(冬季登山)

男助山

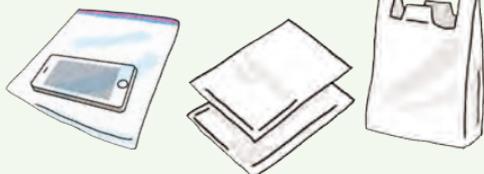
骑车巡游



如果也有就很方便！

■ 塑料袋 (多个)

将在山里产生的垃圾全部带回去，这是礼仪。可用于装垃圾及装替换衣服。保鲜袋可用于防水。



COLUMN

COURSE 路線

流之上温泉登山口～(70分钟)～白沼～(30分钟)～蝮蛇坂上湿地帯～(100分钟)～乌帽子岳山顶～(45分钟)～千沼原入口～(20分钟)～千沼原出口～(40分钟)～平仓～(60分钟)～平仓沼～(40分钟)～平仓沼登山口～(45分钟)～流之上园地休憩舍

※从热交换所登山口到流之上园地休憩舍约30分钟

蝮蛇很多!  
要注意

蝮蛇坂(陡峭登山道)

(0:30)

白沼

森树蛙、  
鲫鱼栖息地

蝮蛇坂上  
湿地帯

(1:40)

北萱草群落  
(到初夏为止有残雪)

北萱草群落  
(到初夏为止有残雪)

北萱草

[7月中旬~8月上旬]

乌帽子岳

田泽湖的  
眺望绝佳!

(0:45)

乌帽子岳  
分岔口

千沼原  
入口

千沼原  
出口

飲水站

(0:20)

筑森山



衣笠草

[6月下旬~7月上旬]



金光花

[7月]



POINT

全部路线6月残雪很多。尤其是从蝮蛇坂以上的湿地地带到7月底还残留着雪，需要加以注意。

从平仓沼登山口攀登时，从平仓沼前往千沼原的途中，有陡坡，而且是刃脊，有的路很滑。



## 网张路线

岩手山  
DATA

## 难易度



步行时间/约10小时20分钟(吊椅单程40分钟)

路线海拔差/728m

岩手山海拔/2,038m

适合时期/6月上旬~10月上旬



眺望景色



红叶

## 周边推荐景点

- 度假村岩手网张温泉 当天往返温泉馆
- 网张游客中心
- Arine山庄(当天往返温泉)

这条路线从连接到岩手山西侧的较宽山脊起，沿着险峻鬼城的岩脊，前往山顶。登山口是网张温泉，换乘单程40分钟的展望吊椅，攀登木道阶梯前行5分钟左右，抵达展望台。从这里可眺望从垂直降落的犬仓火山口底部喷起的著名温泉网张温泉的源泉水蒸汽、在眼底铺展开来的霰石盆地。不久就是与三石山方向分道的犬仓分岔口。请朝岩手山、姥仓山分岔口方向前行。休息点也有令人高兴的饮水点，穿过冷杉的树林地带，登山出一身汗后，就到了姥仓分岔口。北边可眺望八幡平，东边从鬼城可眺望岩手山山顶。

沿着铺满花卉的较宽山脊，绕过升腾着蒸汽的黑仓山山腹，就到了开掘路。这是与花圃路线的分岔口。如果天气稳定，请从这里前去鬼城路线。穿过冷杉的树林地带，岩场(众多裸露岩石的地方)就会出现在眼前。从有现在山顶的东岩手火山起，古老的西岩手火山反复喷发而生成了东西约2km、南北约1.3km的火山

## INFORMATION

● 至岩手山(网张登山口)的交通/从东北高速公路盛冈高速路口往小岩井、网张方向开车约40分钟。从JR霰石站开车约30分钟。\*没有公交车。

● 联系方式/

- 一般社团法人霰石观光协会 电话:019-692-5138
- 网张游客中心 电话:019-693-3777
- 度假村岩手网张温泉  
(关于吊椅的咨询) 电话:019-693-2211
- 霰石町(观光商工课) 电话:019-692-6407





口，鬼城的山脊棱线就位于该破火山口的外轮山的南侧。因此，在南斜面复式火山的范围扩展到霰石盆地，失去了山体一侧的北斜面变得陡峻，宛如刀削一般。初夏在有残雪的沼泽的上部，可欣赏到稚儿车、金光花、北萱草，在岩场（众多裸露岩石的地方）还可欣赏到岩梅、岩须、米叶栂樱等高山植物。

沿着在岩场（众多裸露岩石的地方）所做的标记直接攀登或者反复绕着攀登，逐渐逼近岩手山的山顶，在眼下的破火山口底部可看到破火山口形成后的火山活动的火口湖——御苗代湖荡漾着蓝色湖水。由于也有陡峻的地方及容易打滑的地方，请仔细看好立脚点及抓手点后行动。

在鬼城最高点，看起来山顶就在眼前，该处位于御神坂泽的上部。这里堆积着火山渣（黑色的浮石），踩上去发出嘎吱嘎吱的响声，7、8月驹草盛开。稍微下去一点，在鬼城分岔口，与来自南边的御神坂路线汇合。

从鬼城分岔口到山顶与御神坂路线相同。

**POINT**

由于姥仓分岔口附近的登山道以外的地方可能会塌陷，请注意不要偏离登山道。此外，这条路线将攀登岩场（众多裸露岩石的地方）的山脊棱线。下雨天及强风时请尤其加以注意。从开掘路转到花圃路线时，有部分道路容易坍塌。不仅限于下雨天，请始终加以注意。

也推荐乘坐展望吊椅前往犬仓山山顶的山麓巡游。从山顶的展望台，可眺望从八幡平到三石山、乌帽子岳、秋田驹岳，如果天气好，还可眺望乌海山。也有长凳，还可铺开便当进行用餐。从吊椅终点走约30分钟可抵达山顶。能够轻松前往，不过请带上雨具。

网张路线距离长，所需时间也长，有时一个往返下来，赶不上回程的吊椅运行时间。也请注意回程的时间进行行动。此外，也可将御神坂路线、马返路线（泷泽市）作为下山路线，请制定留有宽裕的计划。

## 御神坂路线

岩手山  
DATA

## 难易度



步行时间/约8小时30分钟

路线海拔差/1,428m

岩手山海拔/2,038m

适合时期/6~9月



新绿



红叶



流

## 周边推荐景点

- 网张游客中心
- Arine山庄(当天往返泡温泉)
- 小岩井农场牧场园

这是自古从山麓的岩手山神社去参拜山顶的奥之宫而攀登的道路。目前在县道边上有停车场，成为了登山口。在落叶松林中攀登，从切接起是水楢林。从草鞋脱场起，沿着可欣赏到山毛榉、枫树、杜鹃等新绿到红叶的道路，可抵达大泷展望台。落差50米的大瀑布是仅在积雪溶解的5、6月与刚刚下雨后才可看到的梦幻瀑布。

从大泷展望台起陡坡连续，不过攀登到视野开阔的碎石坡，季节性高山植物令人赏心悦目。由于岩场(众多裸露岩石的地方)多，请小心通过。从笠缔往上爬，是偃松带。走到登山道，沿着形状令人印象深刻的熔岩(均匀凝固)、熔结凝灰岩(粒径不同的凝固)攀登。穿过美丽而广袤的偃松带，就来到鬼城分岔口。在这里与网张路线汇合。可看到行走在山顶与登山道上的人们。稍微下到不动平，该斜面上一片美丽的花圃，白根葵的大群落等众多花卉竞相绽放。不

## INFORMATION

●至岩手山的交通/从东北高速公路盛冈高速路口往小岩井、网张方向开车约30分钟。从JR雫石站开车约30分钟。※没有公交车。

●联系方式/

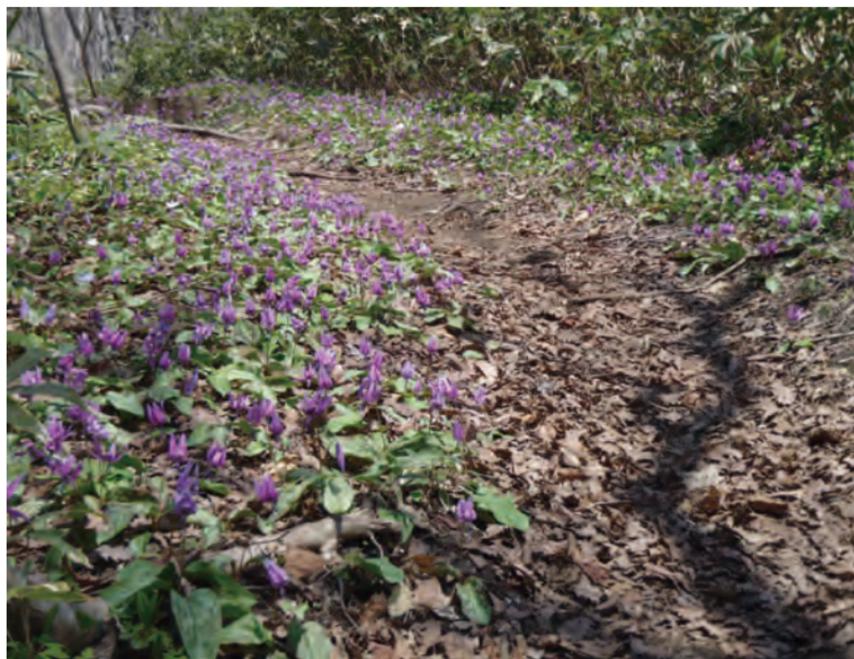
- 雫石町 观光工商课 电话:019-692-6407
- 一般社団法人雫石观光协会 电话:019-692-5138
- 网张游客中心 电话:019-693-3777





动平也有避难小屋，是一个用午餐等休息的好地方。

从不动平往山顶攀登的中途有岔路，请走右边的路线。堆积着火山渣（火山灰的黑色浮石），不好走，请一边观赏可爱的驹草（7、8月）一边慢慢前行。来到广阔的山顶火山口的外缘（盆状部），朝顺时针方向攀登，可抵达东北北部最高峰岩手山顶（药师岳）。如果可能，请参拜坐镇盆状内部的奥宫后下山。



## POINT

建议攀登到大泷展望台。

5月登山道沿途猪牙花竞相绽放。10月上旬，整个大泷的溪谷被美丽的红叶浸染。5月底至6月，从碎石坡到笠缔的登山道上，可看到珍贵的花卉、可爱的粉红色雪割小樱。从碎石坡往上，连绵着陡峭的岩场（众多裸露岩石的地方）。虽然拉上了绳子，但是有的地方脚下像刀削一般陡峭，请看好立脚点走过。



### OMISAKA COURSE 御神坂路线

御神坂登山口～(120分钟)～大泷展望台～(60分钟)～笠缔～(60分钟)～鬼城分岔口～(10分钟)～不动平～(40分钟)～岩手山山顶～(30分钟)～不动平～(10分钟)～鬼城分岔口～(45分钟)～笠缔～(45分钟)～大泷展望台～(90分钟)～御神坂登山口



# 雪地健行



## 镰仓森 DATA

### 难易度



步行时间 / 约3小时50分钟

路线海拔差 / 557m

镰仓森海拔 / 1,317m

适合时期 / 1~3月



眺望景色

### 周边推荐景点

- 度假村岩手网张温泉 当天往返温泉馆
- 网张游客中心
- Arine山庄 (当天往返泡温泉)

由于镰仓森没有设置登山道，登山适合期仅限定积雪期间。有从网张游客中心停车场出来靠右边的网张温泉露营场的入口，建议从那里启程。抵达露营地后，靠北缓缓攀登水楢等阔叶林地带。右边有杉树的人工林，也请将其作为辨别路线的参考。阔叶林逐渐变成显眼的高大山毛榉。在1,000米左右的平坦地（大山毛榉平）歇歇脚，欣赏一下眺望景色。从那里往前，坡道越来越陡，可看到在低温、干燥、强风等条件下矮化、灌木化的山毛榉分布在峰枫、岳桦之间。从棱线的山脊变窄的1,170米附近往前，需要注意右边形成的雪檐。选择沿左边树木的路线令人放心。继续攀登镰仓山脊，可看到右边分布着针叶树冷杉，不久将到达山顶。如果气象条件好，耸立在山顶背后的岩手山会给登山者以慰劳。下山时 also 需要注意雪质的变化。

## INFORMATION

● 至镰仓森的交通 / 从东北高速公路盛冈高速公路口往小岩井、网张方向开车约40分钟。从JR雫石站开车约30分钟。※没有公交车。

● 联系方式 /

- 一般社団法人雫石观光协会 电话: 019-692-5138
- 网张游客中心 电话: 019-693-3777
- 雫石町 (观光商工课) 电话: 019-692-6407



**COURSE 路线**

网张游客中心~(10分钟)~网张温泉露营地~(50分钟)~大山毛榉平~(60分钟)~雪檐跟前~(20分钟)~镰仓森山顶~(20分钟)~雪檐跟前~(30分钟)~大山毛榉平~(30分钟)~网张温泉露营地~(10分钟)~网张游客中心停车场



由于这座山只有冬季才能攀登,欣赏到高山植物,但可看到兔子、狐狸、貂等生息于大自然的动物的足迹。此外,还可山毛榉树林等发现熊的爪痕、在树上搭的窝。


**POINT**

由于没有登山道及标识等,需要自己进行路线判断。虽然树林带设置有粉红色胶带,但那不是正式的标记,请加以注意。此外,也必须携带冬季登山的装备。由于积雪状况每天都会变化,请根据需要使用雪鞋、橐(老式雪鞋)等。请充分注意积雪期间特有的踩穿雪、跌倒等。并且请不要靠近雪檐、沼泽。

**如果也有就很方便!**
**COLUMN**

服装以有保暖性、速干性的内衣为基础,依次穿着中间服装、防寒服(毛绒夹克等),根据状况调节温度。登山包等也有夏季的装备可直接使用,请开动脑筋进行考虑。

- ①鞋…有保暖、防水功能并可步行一定时间的产品。应对4个季节的登山靴、冬季山靴鞋等。也需要长裤。根据路线与行程,也可穿着冬季长靴。
- ②手套与帽子…有防寒与防风性(外侧包裹化纤面料及皮革)的产品。建议组合薄的内衣、厚的毛绒夹克、厚手套使用。帽子要完全遮盖耳朵的产品。
- ③外衣(穿在外面的防风服、防寒服)…防水透气材料等有透气性的雨衣。最好带风帽。

# Keppare Land 路线

在雫石町内，除了国立公园外，也有其他山可享受乐趣。Keppare Land 冬季有越野专用滑雪场，夏季有单板双板滑雪跳水。本路线以eppare Land为出发点。在男助山山顶分岔口，从北边朝东边的眺望景色非常美丽，以御所湖为中心一片田园风光，从左边起岩手山、姬神山、以及南昌山等志和三山的宏伟景色铺展开来。如果天气好，还可看到东边的早池峰山与药师岳。



## POINT

由于桑原坂(旧道)是陡坡面，建议从这里登山，而不要从这里下山。对攀登陡坡不安的人士建议从新道往返。此外，莺宿温泉路线也是陡坡面，上下坡起伏剧烈，适合腿力好的人士。

## COURSE 路线

Keppare Land~(50分钟)~男助山第一登山口~(10分钟)~新道分岔口~(10分钟)~桑原坂分岔口~(30分钟)~男助山山顶分岔口~(20分钟)~男助山山顶~(15分钟)~男助山山顶分岔口~(20分钟)~新道分岔口~(10分钟)~男助山第一登山口~(40分钟)~Keppare Land

## INFORMATION

- 至男助山的交通 / 从JR盛冈站开车约40分钟。从JR雫石站开车约20分钟。从JR雫石站乘坐姉子巴士大村线(预约制)，到桑原下车，步行约30分钟。
- 联系方式 /
  - 一般社团法人雫石观光协会 电话:019-692-5138
  - 莺宿温泉观光协会 电话:019-695-2209
  - 雫石町(观光商工课) 电话:019-692-6407



# 骑自行车路线

请从登山路线到基本平坦的路线中，一边欣赏环抱霰石的群山及绿色的牧场、金黄色的稻田等，一边骑自行车巡游。这次从推荐的路线中为您介绍首推的路线。

有以海拔约760m的度假村岩手网张温泉为起点/终点的周游路线，对登山没有信心的人士有以“松球”为起点/终点巡游盆花平的周游路线等。在霰石观光物产中心、长荣馆、产直松之实商店也有出租自行车，可轻松享受骑自行车巡游的乐趣。



## INFORMATION

### ●出租自行车设置场所／

- ・長榮館 电话：019-695-2121
- ・霰石町观光物产中心 电话：019-692-5900
- ・长山产直松之实(松球旁边) 电话：019-693-1301

### ●联系方式／

- ・一般社団法人霰石观光协会 电话：019-692-5138
- ・长山产直松之实(松球旁边) 电话：019-693-1301

※1天费用500日元。还自行车请在17:00前。

在雫石町的山中可看到的

# 高山植物 一览

※还可欣赏到其他众多植物。

插图提供/广野孝男

## 北萱草

●7月中旬~8月上旬

清晨开花、傍晚凋零  
的一日花。盛开时即  
像一片金黄色的  
绒毯，能够缓解疲  
惫、愉悦身心。



➔ P.4

## 白根葵

●6月

其特征是花瓣呈淡  
紫色。在从横岳分岔  
口前往阿弥陀小屋  
的途中可看到。



## 稚儿车

●7月

在姆明谷(马场的小路)与阿弥陀池附近  
成片绽放,可欣赏到可爱的花绒毯。



## 高山堇

●6月中旬~6月下旬

其特征是花瓣呈深黄色,叶子为深绿色  
且富有光泽。生长在大烧砂与烧森的砂  
砾地上。



## 驹草

●7月~8月

可在大烧砂及烧森看到,其群落很美丽。



## 山梗菜

●8月上旬~8月中旬

其特征是花朵呈紫  
色且很可爱,在位于  
大松仓与三石山山坳  
的三石湿原可欣赏到。

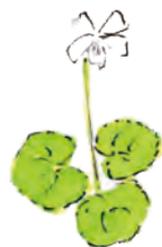


➔ P.7

## 深山坪堇

●7月中旬

其特征是在淡紫色  
及白色的花瓣中,下  
方的花瓣有红紫色  
的纹路,可在湿原地  
带看到。



## 深山龙胆

●7月下旬~8月上旬

其特征是红紫色的  
茎上有小型的卵状长  
椭圆形叶子,花瓣呈  
蓝紫色。



## 衣笠草

●6月下旬~7月上旬

其特征是叶子与花  
朵大,大的叶子8~  
10片,就像撑开的伞  
一样展开,在正中间  
绽放一朵白色的花  
朵。



➔ P.11

**金光花**

●7月

其特征是在花茎上有6片花被片，星形的黄色花朵带有复总状花序，在千沼原一带竞相绽放。

**仙女越橘**

●6月中旬~7月上旬

又称为姬石楠花，其特征是在枝头有2~6个粉红色组成的花朵。



➔ P.12

**峰樱** ●6月~7月

其特征是花朵很可爱，在高山上经常会看到。

➔ P.17

**岩梅** ●6月~7月

正如其名，在岩石缝隙中开着很像梅花的小白花。

**山荷叶**

●6月~7月

花瓣被雨淋湿后会变得透明，花朵很美丽而不可思议。叶子呈蜂斗菜叶子的形状，花开在小小的叶子上。

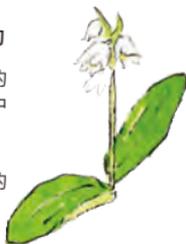
**岩梨** ●5月~6月

生长在略微湿润的岩石上及杂草丛中、光照好的地方。如果仔细观察花朵，看起来有“W”字样的纹路。

**尾上兰**

●6月下旬~7月上旬

生长在略微湿润的岩石上及杂草丛中、光照好的地方。如果仔细观察花朵，看起来有“W”字样的纹路。

**雪割小樱**

●5月下旬~6月

说起御神坂路线，就会想到雪割小樱。这是御神坂路线常见的多年草，其特征是花冠呈红紫色。

**猪牙花** ●5月

切接周边是猪牙花的群生地。在前端开着桃色的花朵。也有很少的猪牙花开白色花朵。

**二轮草(鹅掌草)** ●4月下旬~5月上旬

其特征正如其名，从在1根茎伸出2轮环形的花茎。由于根基会增加，是一种多形成群落的花。(Keppare Land)



# 雫石 住宿与观光地图



## 雫石的观光相关设施 (019)

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1 网张温泉滑雪场</b><br/>邮编020-0585 雫石町长山小松仓14-3 ☎693-2211</p>                                  | <p><b>9 道之驿 雫石姉子</b><br/>邮编020-0582 雫石町桥场坂本118-10 ☎692-5577</p>         |
| <p><b>2 网张游客中心</b><br/>邮编020-0585 雫石町长山小松仓1-2 ☎693-3777</p>                                    | <p><b>10 雫石川渔业协同组合</b><br/>邮编020-0524 雫石町寺之下49-1 ☎692-0569</p>          |
| <p><b>3 网张温泉Arine山庄</b><br/>邮编020-0585 雫石町长山小松仓13-7 ☎693-3232</p>                              | <p><b>11 御所湖川村美术馆</b><br/>邮编020-0572 雫石町西安庭11-55-6 ☎692-5931</p>        |
| <p><b>4 岩手高原雪公园</b><br/>邮编020-0585 雫石町长山岩手山22-362 ☎693-4000</p>                                | <p><b>12 雫石YU-YU农场</b><br/>邮编020-0573 雫石町南畑第33地割字北外泽23-14 ☎681-7828</p> |
| <p><b>5 雫石高尔夫球场·雫石滑雪场</b><br/>邮编020-0584 雫石町西根栗木平152 [高尔夫球场] ☎693-1133<br/>[滑雪场] ☎693-1111</p> | <p><b>13 八幡平乡村俱乐部</b><br/>邮编020-0573 雫石町南畑32地割南州泽85-1 ☎695-2326</p>     |
| <p><b>6 小岩井农场牧场园</b><br/>邮编020-0507 雫石町丸谷地36-1 ☎692-4321</p>                                   | <p><b>14 寿广园</b><br/>邮编020-0574 雫石町莺宿10-21-1 ☎695-2465</p>              |
| <p><b>7 花工房拉拉俱乐部</b><br/>邮编020-0585 雫石町长山24七田27 ☎692-6001</p>                                  | <p><b>15 森之风花卉园</b><br/>邮编020-0574 雫石町莺宿10-64-1 ☎691-8787</p>           |
| <p><b>8 流工房</b><br/>邮编020-0585 雫石町长山七田28-5 ☎691-2340</p>                                       |   |

秋田驹岳

三石山  
奥产道路线三石山  
流之上温泉路线

乌帽子岳·千沼原

岩手山  
网张路线岩手山  
御神坂路线镰仓森  
(冬季登山)

男助山

骑车巡游



## 雫石的住宿设施 (019)

## 网张温泉

- ◎度假村岩手网张温泉  
邮编020-0585 雫石町长山小松仓14-3 ☎693-2211

## 南网张Arine温泉

- ◎YuKotan之森  
邮编020-0585 雫石町长山猫泽3-6 ☎693-3600

## 汤之上温泉

- ◎汤观庄  
〒邮编020-0584 雫石町西根字高仓山159  
☎656-1866

## 玄武地区

- ◎玄武风柳亭  
邮编020-0585 雫石町长山网张1-11 ☎693-3000

## 玄武温泉

- ◎温泉简易旅馆 Kumasanchi  
邮编020-0585 雫石町长山有根5-35 ☎693-2027
- ◎汤宿 四季之乡  
邮编020-0585 雫石町长山网张1-38 ☎693-3360
- ◎Lodge Tachibana  
邮编020-0585 雫石町长山有根3-5 ☎693-3356

## 高仓温泉

- ◎雫石王子大饭店  
邮编020-0584 雫石町西根栗木平152 ☎693-1114

## 国见温泉

- ◎国见温泉 石塚旅馆  
邮编020-0582 雫石町国见温泉 ☎090-3362-9139
- ◎国见温泉 森山庄  
邮编020-0582 雫石町国见温泉 ☎090-1930-2992

## 旅馆

- ◎佐佐木旅馆  
邮编020-0527 雫石町中町12-6 ☎692-2017
- ◎上野旅馆  
邮编020-0527 雫石町中町7-2 ☎692-2033

## 简易旅馆

- ◎Amihari Lodge  
邮编020-0585 雫石町长山岩手山22-289 ☎693-2313
- ◎简易旅馆 山贼  
邮编020-0585 雫石町长山岩手山22-194 ☎693-4044
- ◎简易旅馆 Sanrinsya  
邮编020-0585 雫石町长山岩手山22-195 ☎693-2311
- ◎简易旅馆 Shala  
邮编020-0584 雫石町西根栗木平104-6 ☎693-3277
- ◎简易旅馆 枫叶  
邮编020-0585 雫石町长山岩手山22-394 ☎693-3450
- ◎小酒店 黑熊君  
邮编020-0585 雫石町长山岩手山22-294 ☎601-5539
- ◎别墅会馆俱乐部  
邮编020-0585 雫石町长山小钵森14-67 ☎693-3339
- ◎离宿 Cresson  
邮编020-0585 雫石町长山盆花平126-19 ☎693-1755

## 民宿

- ◎民宿 大柳  
邮编020-0584 雫石町西根西篠崎57-2 ☎693-2525
- ◎民宿 坂井庄  
邮编020-0585 雫石町长山早坂27 ☎693-2945
- ◎民宿 雫石庄  
邮编020-0584 雫石町西根西篠崎33-2 ☎693-2739
- ◎民宿 白桦  
邮编020-0584 雫石町西根上篠崎65-1 ☎693-2733
- ◎民宿 大工  
邮编020-0584 雫石町西根西篠崎52-1 ☎693-2746
- ◎民宿 高见庄  
邮编020-0584 雫石町西根上篠崎71-1 ☎693-2736
- ◎民宿 长助  
邮编020-0585 雫石町长山早坂124-1 ☎693-3077
- ◎民宿 Nakagawa  
邮编020-0585 雫石町长山篠川原174 ☎693-2422
- ◎Lodge Sode  
邮编020-0584 雫石町西根大宫155-1 ☎693-2727

## 莺宿温泉

- ◎红风车  
邮编020-0574 雫石町莺宿第10-75-2 ☎695-2311
- ◎温泉民宿 曙庄  
邮编020-0574 雫石町莺宿9-65-1 ☎695-2245
- ◎温泉民宿 荣弥  
邮编020-0574 雫石町莺宿7-51-2 ☎695-2109
- ◎川长  
邮编020-0574 雫石町莺宿10-31-23 ☎695-2171
- ◎清光庄  
邮编020-0574 雫石町莺宿6-14-1 ☎695-2136
- ◎长荣馆  
邮编020-0574 雫石町莺宿6-7 ☎695-2121
- ◎莺酒店  
〒020-0574 雫石町莺宿7-28 ☎695-2036
- ◎偕乐苑酒店  
邮编020-0574 雫石町莺宿10-3-1 ☎695-2111
- ◎加贺助酒店  
邮编020-0574 雫石町莺宿7-47 ☎695-2216
- ◎森之风莺宿酒店  
邮编020-0574 雫石町莺宿10-64-1 ☎695-3333

## 御所湖温泉

- ◎御所湖温泉花之汤酒店  
邮编020-0572 雫石町西安庭27-4-1 ☎692-1050

## 出租车

- ◎有限公司雫石出租车 ☎692-3131
- ◎小川出租车株式会社 雫石营业所 ☎613-4545

## 包租巴士

- ◎三八五巴士株式会社 盛冈营业所 ☎684-6161



•本山麓巡遊地圖是獲得日本環境省2020年度國立公園等資源整備事業費補助金(國立公園多語種解說等整備事業)而編輯與製作的。

◎發行／一般社団法人雫石觀光協會

◎協力／雫石町、岩手縣自然公園保護管理員(雫石町)、  
網張遊客中心、雫石町山岳協會、廣野 孝男

◎聯繫方式／一般社団法人雫石觀光協會 電話 019-692-5138

