

岩手縣
雫石町



十和田八幡平國立公園

登山旅行 地圖

TREKKING MAP in SHIZUKUISHI
(Towada-Hachimantai National Park)



登山開始之前

建議攜帶的登山裝備

以下為登山時有幫助得隨身物品
請參考以下項目並準備必要裝備
(請根據個人所需求準備)



●登山背包(後背背包)

在登山時有助於保持兩手淨空。(基準⇒當日往返: 25~30L、避難小屋住宿: 30~40L) 下雨時, 可使用背包防水套會更加便利。

●個人藥品

隨身攜帶較為便利的OK繃、三角巾和頭痛藥。另外, 也請記得攜帶常備藥和腸胃藥等藥品。為了預防突發狀況, 請攜帶健康保險證等影。



●帽子.安全帽

帽子可有效預防紫外線, 也可以保護頭部。依據自己需求攜帶帽子, 但攀登活火山時, 請務必攜帶安全帽。



●行動電話

此為發生緊急情況下所使用的通訊設備。請額外攜帶行動電源或手機電池。



●水

依據活動時間準備清洗傷口、烹飪用的水以及礦泉水和運動飲料。



●雨具

為了預防山上天氣變化或下雨而造成體溫下降, 請務必準備可便利攜帶的兩件式登山風雨衣和摺疊傘。



●地圖、指南針

活動時, 請務必隨身攜帶以確認前進方向和所在位置。地圖可協助了解地形和路線、指南針是登山所需要的物品, 請務必了解其使用方法。



●登山計畫書

事前應擬定並確認登山行程計畫書, 登山之際請務必提出此計畫書, 若發生突發狀況, 可依據此計畫書做出有效的搜索及救助。家人也需持有此計畫書, 活動結束後請不要忘記向相關單位進行報備。

●登山拐杖
(附有止滑墊)

在行走時, 可協助您保持平衡並減輕腳和腰的負擔。



●禦寒衣物・手套

無論任何季節都需準備羽絨保暖衣物及手套，以預防天氣變化和受傷。



●太陽眼鏡



由於山上的陽光強烈，建議攜帶保護眼睛的太陽眼鏡。

●手電筒

即使是一日遊也必須攜帶手電筒。當日落後有疲勞、受傷或迷路等狀況時可做使用。（也務必預備替換燈泡及電池）



●行動糧、緊急糧食

可選擇自己喜愛、方便食用、高卡路里的食品並可在行動中補充能量的糧食。

例如：巧克力、果乾、堅果類。



●貼身衣物（內衣）

避免選擇棉質衣物，建議選擇快速乾燥的材質。當流汗或衣服潮濕時可做為替換以保持身體乾爽舒適。登山用的襪子，建議穿防臭效果高的羊毛襪。



●彈力褲（鞋罩）

預防小石頭、雨等進入鞋中。



●登山靴

穿著可保護腳趾頭得鞋子。建議穿著GORE-TEX、防水性材質的鞋子



登山隨身攜帶物品清單



- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 登山背包 | ☐ 登山拐杖 | ☐ 行動電話 |
| ☐ 背包防水套 | ☐ 太陽眼鏡 | ☐ 地圖、指南針 |
| ☐ 鞋子（登山用） | ☐ 手電筒 | ☐ 登山計劃書 |
| ☐ 彈力褲 | ☐ 水、運動飲料 | ☐ 刀子 |
| ☐ 上下兩件式登山風雨衣 | ☐ 食材、行動量、緊急糧食 | ☐ 哨子 |
| ☐ 禦寒衣物 | ☐ 急救用品、藥品、防蟲噴霧 | ☐ 塑膠袋 |
| ☐ 帽子 | ☐ 毛巾、手帕 | |
| ☐ 手套 | ☐ 衛生紙 | |

國見溫泉路線

三石山
澳產道路路線三石山
滝之上温泉路線

烏帽子岳・千沼原

岩手山
網張路線岩手山
御神坂路線鎌倉森
(冬山登山)

男助山

自行車旅行

秋田駒岳
DATA

難易度



步行時間／5小時40分

路線海拔差／約800公尺

秋田駒岳海拔／1,637公尺(男女岳)

登山適期／6~10月



眺望



楓葉



高山植物

周邊推薦景點

- 國見溫泉(住宿、溫泉一日遊)
- 雫石休息站ANEKKO
- 鶯宿溫泉(住宿、溫泉一日遊)

從國見溫泉登山口旁的樓梯開始，穿越山毛櫸約一小時後將抵達橫長根的分岔口。這個地方是接近約1萬3千年前火山爆發後所形成的秋田駒岳南部破火山口的南端位置，登山路可以環繞這個破火山口一周。如是往分岔的右邊前進會抵達大燒砂分叉口，如果是往分岔路的左邊前進則會通往大家所說的「Moomin山谷」和駒池路線，就會先抵達男岳。從男岳下坡和秋田縣附近的八和目路線的交接處，也就是阿彌陀池的邊緣將會抵達避難小屋。

秋田駒岳並不是頂峰的名字，最高峰是男女岳(onamedake)海拔1,637公尺，而男岳、女岳、小岳、橫岳的高峰都聚集在一起。也可以從避難小屋到男女岳的山頂後朝橫岳的方向開始往返並攀登到大燒砂的分岔路線環走一圈，當然也可以反方向環走一圈。

INFORMATION

●到秋田駒岳的交通／從東北高速公路 盛岡I.C.開車大約需要1小時。從JR雫石駅開車約40分鐘車程。※沒有提供專線巴士

●諮詢專線／

- ・(一社)雫石觀光協會
- ・網張遊客中心
- ・雫石町(觀光商工課)

TEL.019-692-5138

TEL.019-693-3777

TEL.019-692-6407





COURSE 路線

國見溫泉登山口～(60分)～橫長根～(30分)～大燒砂分岐～(60分)～男岳～(30分)～阿彌陀池～(20分)～男女岳～(15分)～阿彌陀池～(20分)～橫岳～(30分)～大燒砂分岐～(30分)～橫長根～(45分)～國見溫泉登山口



POINT

在陡峭的登山坡道仍然會有未融化的殘雪，因此經過登山步道時請務必攜帶冰鎬和冰抓鞋套。如有規劃至較偏僻的路線時，請在入山前向相關單位確認是否已廢除。

秋田駒岳被選為擁有百花名山之一，在活動期間時常可以看到50種以上不同種類的花。



三石山

奧產道路線



三石山

DATA

難易度



步行時間／3小時40分

路線海拔差／約450公尺

三石山海拔／1,466公尺

登山適期／6~10月



綠意盎然



楓葉



高山植物

網張旅客中心

- 網張旅客中心
- 休暇村岩手網張温泉 (住宿)
- 休暇村岩手網張温泉 一日遊溫泉館

從停車場鋪裝柏油路起就被稱作奧產道。在8、9月的時候幸運的話，是有機會可以看到大絹斑蝶飛舞的景色。大約行走2公里後會到達登山口附近並在滝之上溫泉分岔口將會看到一條登山步道。當您攀越過山毛櫸森林的山坡後將會抵達岩石的展望台，在您悠閒走在登山道時可以聞到大白時冷杉的清香。再往下走經過飲水站後，將可以看到三石濕原和三石山莊盛開著各種鮮花。如果往三石山的山頂方向前進又會是非常陡峭的山坡，由於是不間斷石階或許會感到難以行走，但從石階回頭看則可以看到岩手山高聳入雲的景色。從山頂周圍的高原，可以在山頂看到岩手山、早池峰山的百名山到秋田駒岳、烏帽子岳（乳頭山）、森吉山等環山群繞的風景。當天氣好時也可嘗試岩手橫越路線徒步至小畚山。也說不定還可以從離山峰不遠並被稱做nisekomokko的地方看到較遠的鳥海山。

INFORMATION

● 到三石山（奧產道）的交通／東北高速公路 從盛岡I.C開車往小岩井.網張方向行駛約45分鐘。從JR 雫石駅乘車約35鐘車程。※沒有提供專線巴士

● 諮詢專線／

- ・（一社）雫石觀光協會
- ・網張遊客中心
- ・雫石町（觀光商工課）

TEL.019-692-5138
TEL.019-693-3777
TEL.019-692-6407



三石山

滝之上温泉路線

三石山
DATA

難易度



步行時間／5小時50分

路線海拔差／約830公尺

三石山海拔／1,466m

登山適期／6~10月



綠意盎然



楓葉

周邊推薦景點

- 鳥越之滝
- 滝之上温泉(住宿、温泉一日遊)
- 玄武洞茶屋(蕎麥屋)

從滝之上園地停車場開始徒步約5分鐘便可抵達登山口。登山口會有一段路較為陡峭，攀登完此路段到達較平坦的地方後，將會遇到分叉路口，此時請往林中道路方向前進而不是直行，穿過山毛櫸森林後就可以沿著小溪走出來，當您在美麗、涼爽的山毛櫸森林中被治癒的同時這裡有一個飲水站。飲水站雖然入口較為陡峭但水質涼爽又美味，並且一年四季都不會乾枯的。在您攀登到較為陡峭並有硫磺味的路段時，往東側方向看可以看到早池峰山、志和三山等。在這之前攀越過毛櫸森林並到達滝之上溫泉分岔口是與奧產道路線匯合在一起，因此與登山步道路線相同。

攜帶著這些也相當便利!

COLUMN

■衛生紙

將捲筒衛生紙紙筒芯拔出後數量很多而很方便，可在許多不一樣的場合可以使用。



INFORMATION

●到滝之上温泉登山口的交通／東北高速公路 從盛岡I.C開車往玄武・滝之上方向行駛約45分鐘。從JR雫石駅乘車約35分鐘車程。※沒有提供專線巴士

●諮詢專線／

- ・(一社) 雫石觀光協會 TEL.019-692-5138
- ・網張遊客中心 TEL.019-693-3777
- ・雫石町(觀光商工課) TEL.019-692-6407



OKUSANDO COURSE 奥産道路線

奥産道・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)～奥産道・大松倉登山口

TAKINOUE ONSEN COURSE 滝ノ上温泉路線

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



沢桔梗

【8月上旬～8月中旬】



Beautiful

有機會可以看到大絹斑蝶飞舞的景色



奥産道路線 POINT

三石山荘附近約距離3分鐘有飲水站，但在夏季可能有乾枯的情況，因此請攜帶足夠的飲用水。在旺季賞楓葉期間，每日都有數百人造訪登山道、山荘的洗手間…等，因此容易發生擁堵的情況，請預留足夠的行程活動時間。





深山坪菫
[7月中旬]



深山竜膽
[7月下旬～8月上旬]



滝之上温泉路線

POINT

相較起來奥産道路線登山者較少，所以在這裡可以安靜地享受登山的樂趣。由於這裡並沒有人居住，於是在這裡有盛開各式各樣種類的花，在散步時找尋它們也別有一番樂趣！因為是熊出沒的山域，請務必隨身攜帶熊鈴和收音機，並組隊登山。



鳥帽子岳・千沼原

滝之上温泉路線

鳥帽子岳・千沼原
DATA

難易度



步行時間／7小時30分

路線海拔差／約850公尺

鳥帽子岳・千沼原海拔／

鳥帽子岳 1,478m、千沼原 1,379m

適期／6～10月



綠意盎然



楓葉



巨木

周邊推薦景點

- 鳥越之滝
- 滝觀莊(住宿、溫泉一日遊)
- 玄武洞茶屋(蕎麥屋) 蕎麥

從滝之上温泉登山口開始攀登時就可以開始欣賞大山毛櫸樹和白沼。白沼是森青蛙的繁殖地，在產卵時期可以看到許多地方都有白色泡沫狀的卵塊，越過白沼後就可以到達蛇行斜坡，這附近會有毒蛇出現請特別注意，抵達中間點時可以朝向對面的岩手山和三石山等望去，在秋季這些山都會被楓葉染成紅色，景色優美。越過蛇行坡道在走過登山道後就可以看到鳥帽子岳的山頂。歡迎您來欣賞夏天時會有的北萱草和稚兒車等高山植物和山頂360度的全風景。

這個路線可以看到最大千沼原。您可以透過這些大大小小的池塘聯想成許多美妙、有趣的風景，這裡也是吉卜力動畫「霍爾的移動城堡」其中一個場景的模型因此在這裡您可以享受故事的世界。

平倉的山脊開滿了許多不同的花、夏天的溪流吹起緩解疲勞的風，鯉魚、鯽魚、岩魚、蝦等都棲息在平倉的溪流中，8月所盛開睡蓮不禁讓人聯想到荷花。許多動植物都棲息在這裡，因此這裡是自然生態非常豐富的路線。

INFORMATION

- 到鳥帽子岳・千沼原(滝之上温泉登山口)的交通／東北高速公路 從盛岡I.C開車往玄武・滝之上方向行駛約45分鐘。從JR雫石駅乘車約35分鐘車程。※沒有提供專線巴士

- 諮詢專線／

- ・(一社) 雫石觀光協會 TEL.019-692-5138
- ・網張遊客中心 TEL.019-693-3777
- ・雫石町(觀光商工課) TEL.019-692-6407





秋田駒岳

三石山
奥産道路線

三石山
滝ノ上温泉路線

烏帽子岳・千沼原

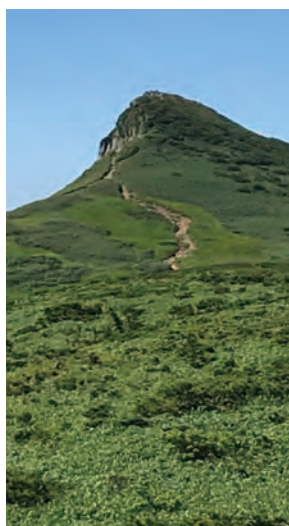
岩手山
網張路線

岩手山
御神坂路線

鎌倉森
(冬山登山)

男助山

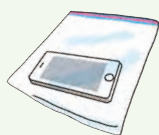
自行車旅行



攜帶著這些也相當便利！

■ 塑膠袋 (數個)

為了維護山林的整潔，請將垃圾帶回家。建議能夠攜帶束口式塑膠袋，不論是裝垃圾或是替換衣物都很有幫助。



COLUMN

COURSE 路線

滝之上温泉登山口～(70分)～白沼～(30分)～蛇行斜坡坂上濕地帯～(100分)～烏帽子岳山頂～(45分)～千沼原入口～(20分)～千沼原出口～(40分)～平倉～(60分)～平倉沼～(40分)～平倉沼登山口～(45分)～滝之上園地休息舎

※從熱交換所登山口到滝之上園地休息舎約30分

有百步蛇出沒！
需特別注意

蛇行斜坡(陡峭的斜坡)

(0:30)

白沼

森林綠樹蛙
鮎魚棲息地

蛇行斜坡
濕地

(1:40)

禪庭花花海
(初夏還有殘雪)

禪庭花花海
(初夏還有殘雪)

禪庭花

[7月中旬～8月上旬]

烏帽子岳

田沢湖
有著很好的視野！

(0:45)

烏帽子岳
分岔口

千沼原
入口

飲水站

千沼原
出口

千沼原

(0:20)

笠森山



衣笠草

[6月下旬～7月上旬]



金光花

[7月]



POINT

所有路線到6月時仍然有許多殘雪，特別是從蛇行坡道開始的濕地帶直到7月末都還是會有殘雪請特別注意。

從攀登到平倉山沼登山口開始、再到平倉沼去千沼原的途中有一個陡峭的山坡，同時形成了一條較瘦小的山脊，這裡是非常容易滑倒的路段。



岩手山

網張溫泉路線

岩手山
DATA

難易度



步行時間／10小時20分(機車單程約40分鐘)

路線海拔差／約728公尺

岩手山海拔／2,038m

登山適期／6~10月上旬



眺望



楓葉

周邊推薦景點

- 休息村岩手網張溫泉 一日遊溫泉館
- 網張遊客中心
- Arine山莊(溫泉一日遊)

從岩手山以西山脊路線開始沿著的陡峭岩石即可到達山頂。在往網張溫泉的入口搭乘約40分鐘的單程纜車，大約步行5分鐘的木製樓梯即可抵達展望台。從這裡看到犬倉火山口所飄出的陣陣白煙，就是著名的網張溫泉的源泉和廣闊的霰石盆地，在不久就可以清楚看到犬倉分岔口和三石山的指標，再繼續往岩手山和姥倉山分岔口的方向前進。穿越過大白時冷杉樹林帶後就會抵達姥倉分岔。

北邊的八幡平、東邊的onigajyou岔口都可以在岩手山頂清楚的欣賞，如果您沿著佈滿花朵的山脊飄著霧氣的黑倉山的山腹就能抵達山徑。如果天氣穩定時也可從這裡走到onigajyou路線。當您穿越過大白時冷杉樹林後，就會出現岩石區。onigajyou的山脊線是位於火山口外環的南側，而這段東西向約2公里、南北向1.3公里的山脊線，是由比東岩手火山還早活動的西岩手山火山多次噴發活動所形成的。因此南方的斜坡形

INFORMATION

- 到岩手山(網張登山口)的交通／東北高速公路從盛岡IC開車往小岩井。網張方向行駛約40分鐘。從JR雫石駅乘車約30分鐘車程。※沒有提供專線巴士。

- 諮詢專線／

- ・(一社) 雫石觀光協會 TEL.019-692-5138
- ・網張遊客中心 TEL.019-693-3777
- ・休息村岩手網張溫泉(高空纜車詢問電話) TEL.019-693-2211
- ・雫石町(觀光商工課) TEL.019-692-6407





成的錐形火山增加了岩手盆地的範圍，北方的斜坡因山體不斷流失而導致急速斷裂。直到6月底仍然會有殘雪，濕地的上方會有稚兒車、金光花、北萱草，在岩石區的不同地方會有許多高山植物，像是岩梅、岩髭、米葉桐櫻。

當您沿著岩石區的地標攀爬抵達岩手山的山頂後，可以看到火山口底部有著非常清澈的火山口湖，稱作御苗代湖，這是火山活動後所形成的火山口湖。這裡是較為陡峭和潮溼的區域，因此請放慢腳步，注意安全。

山頂附近的onigajyou最高點也就是御神坂湖的上方，這裡堆積了許多火山石而駒草也會在7、8月盛開。如果在稍微往下走後 onigajyou分岔的南方會與御神坂路線交匯在一起，因此onigajyou岔口從山頂開始是與御神坂路線相通的。



POINT

姥倉分岔附近登山道以外的地方可能有地面下陷的問題，因此請勿偏離登山道以避免發生危險。這條山脊道路是在岩石區上，當下雨或強風等時請多加注意。特別在經過花畑路線的道路有一部分路段容易塌陷，因此請隨時注意行進安全。

另外也很推薦搭乘登山纜車至犬倉山山頂進行登山旅行，當天氣好時可以從山頂上的展望台看到八幡平的三石山、烏帽子岳、秋田駒岳，並可以在有提供的長椅享用便當。從登山纜車的終點開始大約需花費30分鐘才能抵達山頂，雖然路程不遠但仍請隨身攜帶雨具。網張路線距離較長來回需花費較多的時間，請特別注意登山纜車運行時間，避免未能搭至回程纜車。如您的行程時間充裕也建議將御神坂路線、Umagaeshi路線等規劃至您的行程中欣賞不同路線的風景。

岩手山

御神坂温泉路線

岩手山
DATA

難易度



步行時間／約8時間30分

コース標高差／1,428m

岩手山標高／2,038m

適期／6～9月



綠意盎然



楓葉



瀑布

周邊推薦景點

- 網張遊客中心
- Arine山莊 (溫泉一日遊)
- 小岩井農場牧場園

早期，這條路線就是從山腳下的岩手山神社攀登到山頂的奧之宮參拜的道路。現在沿著縣道會有停車場而這就是登山口。攀登至落葉松森林後會與水檜森林相接。從わらじ脱ぎ場 (warajinugiba) 開始到大滝展望台的道路可以欣賞山毛櫸、楓樹、躑躅等一年四季不同的變化。在5.6月和大雨過後，可以欣賞到有50米高的大瀑布。

從大滝展望台開始登上陡峭的坡道到達遍布小石子的斜坡，在這裡可以欣賞到不同季節的高山植物，因沿路岩石區較多請攀登時注意安全。從笠締開始攀登就會到矮松帶，走至登山道時會有令人印象深刻的容岩 (大小均一的固體) 和溶結凝灰岩 (大小不同的凝塊) 等，當你穿越過宏偉而遼闊的矮松帶後就會抵達onigajyou分岔口，這裡不但與網張路線匯合在一起，也可以從這裡看到抵達山頂的登山客。不動平是位在下方的一個斜坡，這裡有著一片美麗又廣闊的花田，

INFORMATION

- 到岩手山的交通／東北高速公路 從盛岡IC開車往小岩井。網張方向行駛約30分鐘。從JR雫石駅乘車約30鐘車程。※沒有提供專線巴士

- 諮詢專線／

- ・雫石町 (觀光商工課)
- ・(一社) 雫石觀光協會
- ・網張遊客中心

TEL.019-692-6407
TEL.019-692-5138
TEL.019-693-3777





特別盛開了許多白根葵非常值得欣賞，也有提供避難小屋，是一個非常適合享用午餐和休息的地方。

從不動平開始攀登至分岔路往右邊道路前行即可到達山頂。因為堆積了許多火山石或許會使您步行困難，但還請您一邊欣賞療癒且可愛的駒草慢慢地前行。當您走到廣闊的登山口的外圍並以順時針的方向攀登，將抵達日本東北部最高峰岩手山的山頂（藥師岳）。如果可以的話，也可以到火山口外圍的奧之宮參拜後再下山。



POINT

很推薦攀登至大滝展望台。

5月時沿著登山道可以看到盛開的片栗花，10月初時大滝溪谷的樹葉都被染成紅色，這都是值得欣賞的風景。5月底到6月可以到佈滿小石頭的笠締登山道欣賞珍貴且可愛的粉紅色雪割小櫻。

從佈滿小石子的道路往上開始都將會是陡峭的岩石區，雖然有架設繩索，但還是請您小心腳步並注意安全。

OMISAKA COURSE 御神坂路線

御神坂登山口～(120分)～大滝展望台～(60分)～笠締～(60分)～鬼城分岔口～(10分)～不動平～(40分)～岩手山山頂～(30分)～不動平～(10分)～鬼城分岔口～(45分)～笠締～(45分)～大滝展望台～(90分)～御神坂登山口



鎌倉森

雪地漫步

鎌倉森
DATA

難易度



步行時間／約3小時50分

路線海拔差／557公尺

鎌倉森海拔／1,317公尺

登山適期／1-3月



眺望

周邊推薦景點

- 休暇村岩手網張温泉 一日遊溫泉館
- 網張遊客中心
- arine山莊 (溫泉一日遊)

鎌倉森並沒有設置登山道因此只有在積雪時期提供登山。比較推薦可以從網張遊客中心停車場右側的網張溫泉露營地的入口行進。到達露營場後即可從偏北方的水樺等廣葉樹林帶慢慢開始登山，右手邊也有柳杉的人造森林，也可以參考選擇這條路線，在廣葉樹中讓大型山毛櫸樹顯得特別明顯。在1000公尺附近有一個平原，停留在這裡欣賞附近的風景並呼吸著森林滿滿的芬多精，從這裡開始斜坡將會越來越陡峭並且可以看到因低溫、乾燥、強風等因素而產生矮化低木化的峰楓和岳樺等落葉高木。山脊比剛才經過的道路狹窄約1,170公尺左右，需要特別注意右邊的積雪，因此建議沿著左側樹木的道路較為安全。如果您登上kama山脊後，當欣賞到大白時冷杉佈滿您的右側時就代表即將抵達山頂。天氣好時，可以從山頂後方欣賞到高聳的岩手山，下山時也別忘記注意雪質的變化。

INFORMATION

- 到鎌倉森的交通／東北高速公路 從盛岡IC開車往小岩井。網張方向行駛約40分鐘。從JR雫石乘車約30鐘車程。※沒有提供專線巴士

- 諮詢專線／

- ・ (一社) 雫石觀光協會
- ・ 網張遊客中心
- ・ 雫石町 (觀光商工課)

TEL.019-692-5138
TEL.019-693-3777
TEL.019-692-6407



COURSE 路線

網張遊客中心～(10分)～網張溫泉露營場～(50分)～大山毛櫸平原～(60分)～雪底前面～(20分)～鎌倉森山頂～(20分)～雪底前面～(30分)～大山毛櫸平原～(30分)～網張溫泉露營場～(10分)～網張遊客中心停車場



這是一座只有在冬天能攀登的山，雖然沒辦法看到許多高山植物，但可以看到兔子、狐狸、貂等動物的足跡，甚至在毛櫸樹的樹林等可以看到熊的抓痕或熊棚等。

網張溫泉
網張遊客中心
出發點
網張溫泉露營場



POINT

或許某些路段會發生沒有登山道或標記的狀況，因此您需自行判斷行走路線。在樹林帶中貼有粉色膠帶，請注意這並非官方所製作的標記。此外，請務必攜帶冬天登山裝備，由於積雪狀況每日都在改變，因此請依據狀況使用雪爪和輪襪。積雪期特別容易造成滑倒、跌倒等狀況，請您需要特別注意安全並遠離高處的積雪和池塘等。

攜帶著這些也相當便利！

COLUMN

衣服以保暖且速乾的內衣為基礎，再根據自己情況加上其他防寒衣物例如：羊毛衣。等）也可以考慮直接使用帆布後背包或夏天的登山裝備。

- ①鞋子…請選擇具有保暖和防水功能並可以長時間行走的鞋子，可以選擇四季都可以使用的登山靴、雪靴等而也需要攜帶長的彈力褲。請依據道路和行程選擇適合的雪季長靴
- ②手套和帽子…需具有有防寒和防風（外層是合成纖維和皮革等）的功能，建議可以選擇內層較薄且柔軟的羊毛防水手套和可以蓋過耳朵的帽子。
- ③外套（穿在最外層、防風防寒的衣物）…可以選擇GORE-TEX面料的外套或透氣性雨衣並附有風帽。

男助山

keppare land 路線

這座位於雫石町內雖然不列在國家公園內，但也非常有特色。這裡是keppare land開始的起點，冬天是越野滑雪的勝地、夏天可以進行水上滑行或跳水。在男助山山頂分岔可以看到北邊到東邊的風景，以御手湖為中心可以看到遼闊的田園風景，而從左邊開始可以看到岩手山、姬神山、濕婆山等三大山的壯麗風景。天氣好的話，也可看到東邊的早池峰山和藥師岳。



POINT

桑原坂(舊道)是一個陡峭的斜坡，因此比起行走下坡更建議您往上坡前進。如果您擔心陡峭的斜坡，推薦您可以直接在新道往返。此外，鶯宿溫泉路線也是一個陡峭的斜坡並且坡道起伏較大，因此這路線比較適合體能良好且能長距離行走的人。

COURSE 路線

keppare land ~ (50分) ~ 男助山第一登山口 ~ (10分) ~ 新道路分岔口 ~ (10分) ~ 桑原坂分岔口 ~ (30分) ~ 男助山山頂分岔 ~ (20分) ~ 男助山山頂 ~ (15分) ~ 男助山山頂分岔 ~ (20分) ~ 新道路分岔 ~ (10分) ~ 男助山第一登山口 ~ (40分) ~ keppare land

INFORMATION

- 到男助山的交通／從JR盛岡駅乘車約30鐘車程。從JR雫石駅乘車約30鐘車程。可以在JR雫石駅搭乘需預約的nekkobus大村線並在桑原下車約30鐘車程。
- お問い合わせ／
 - ・(一社) 雫石觀光協會 TEL.019-692-5138
 - ・鶯宿溫泉觀光協會 TEL.019-695-2209
 - ・雫石町(觀光商工課) TEL.019-692-6407



自行車路線

為什麼不一邊騎車體驗山丘到平坦的路線，一邊欣賞環繞雫石的高山、綠油油的牧場和金黃色的稻田呢？

在所有的路線中，較為推薦的是周遊海拔約760公尺的休暇村岩手網張溫泉的路線；如果對爬山沒有信心的人，也可以選擇以「松毬果」為起點，周遊盆花平。大家可以在雫石町觀光物產中心、長榮館、matsunomi租借到自行車，希望您可以輕鬆的享受一趟單車旅行。



INFORMATION

● 出租自行車設置場所／

- ・長榮館 TEL.019-695-2121
- ・雫石町觀光物產中心 TEL.019-692-5900
- ・長山產直松之實(松毬果旁) TEL.019-693-1301

● 諮詢專線／

- ・(一社) 雫石觀光協會 TEL.019-692-5138
- ・長山產直松之實(松毬果旁) TEL.019-693-1301

※1日租金500日元，自行車請於17時前歸還

雫石町山上可以看到的

高山植物
清單※列出數量較多的植物
提供插圖／廣野孝男

北萱草

●7月中旬～8月上旬

早上開花晚間即凋謝的一日花，當它盛開時就像一張明亮的黃色地毯，相當療癒。



➡ P.4

白根葵

●6月

此花的特徵就是它的花瓣為淡紫色。從橫岳分支開始往阿彌陀小屋的途中可以看到。



稚兒車

●7月

在Moomin山谷（馬場的小路）和阿彌陀池附近可以看到盛開又可愛的稚兒車花海。



高嶺堇

●6月中旬～6月下旬

此花的特徵就是有著深黃色的花瓣和深綠色的葉子。大多都生長在大燒山和燒森的砂礫地。



駒草

●7月～8月

大燒砂和燒森等地方都可以看到滿山遍野的駒草。



沢桔梗

●8月上旬～8月中旬

是一種可愛的紫色小花，可以在大松倉、三石山的中部、三石濕原看到它的蹤影。



➡ P.7

深山坪堇

●7月中旬

這種花的特徵是淡紫色或白色花瓣並在上面會有紫紅的線條，通常會在濕原地帶看到。



深山竜膽

●7月下旬～8月上旬

它的特徵是紫紅色的莖、小橢圓形的葉子和藍紫色的花瓣。



衣笠草

●6月下旬～7月上旬

葉子和花朵都很大，其特徵是有8到10個大葉子有如傘一樣散開並在中間開了一朵白花。



➡ P.11

金光花

● 7月

它的花梗上開滿六朵星形黃色小花，且盛開在千沼原一帶。

**姬石楠花**

● 6月中旬～7月上旬

也可稱作日光石楠花，樹枝上端會有2-6個粉紅色的小花。



➔ P.12

高嶺櫻 ● 6月～7月

這花看起來很可愛，在高山上經常都可以看到這種花。

➔ P.17

**岩梅** ● 6月～7月

顧名思義，這種花長的很像梅花並都會在岩石的縫隙中綻放。

**山荷葉**

● 6月～7月

它是一種美麗又神秘的花，當花瓣被雨弄濕後就會變透明。而它的葉子就像蜂斗菜但花朵整體較小。

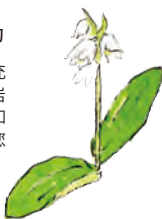
**岩梨** ● 5月～6月

它的花瓣是淡紅色的且生長在岩石上並會結出類似梨的果實。

**尾上蘭**

● 6月下旬～7月上旬

它會長在在陽光充足的地方、潮濕的岩石和雜草裡等。如果仔細觀察花朵，您會看到“W”圖案。

**雪割小櫻**

● 5月下旬～6月

到御神坂路線就會說到雪割小櫻。它是一種多年生植物，經常可以在御神坂路線看到而其花冠為紫紅色。

**片栗** ● 5月

片栗花會在斜坡上遍地盛開。是一種粉紅且花瓣向上的花，在極少數情況下，也有白色的片栗花。

**二輪草** ● 4月下旬～5月上旬

顧名思義，它的特徵是會從同一支花莖開兩朵花。其根莖成長非常的茂盛形成一簇簇茂密的二輪草花海。



雫石住宿、觀光地圖



雫石的觀光相關設施 (019)

1 網張溫泉滑雪場

〒020-0585 雫石町長山小松倉14-3

☎693-2211

2 網張遊客中心

〒020-0585 雫石町長山小松倉1-2

☎693-3777

3 網張溫泉arine山莊

〒020-0585 雫石町長山小松倉13-7

☎693-3232

4 岩手高原雪公園

〒020-0585 雫石町長山岩手山22-362

☎693-4000

5 雫石高爾夫球場・雫石滑雪場

〒020-0584 雫石町西根栗木平152 [高爾夫球場] ☎693-1133
[滑雪場] ☎693-1111

6 小岩井農場牧場園

〒020-0507 雫石町丸谷地36-1

☎692-4321

7 花工房lala俱樂部

〒020-0585 雫石町長山24セツ田27

☎692-6001

8 流工房

〒020-0585 雫石町長山七ツ田28-5

☎691-2340

9 休息站 雫石anekko

〒020-0582 雫石町橋場坂本118-10

☎692-5577

10 雫石川漁業協同組合

〒020-0524 雫石町寺の下49-1

☎692-0569

11 御所湖川村美術館

〒020-0572 雫石町西安庭11-55-6

☎692-5931

12 雫石YU-YU農場

〒020-0573 雫石町南畑第33地割字北外沢23-14

☎681-7828

13 八幡平國家公園

〒020-0573 雫石町南畑32地割南樹沢85-1

☎695-2326

14 壽廣園

〒020-0574 雫石町鷺宿10-21-1

☎695-2465

15 森之風花卉園

〒020-0574 雫石町鷺宿10-64-1

☎691-8787



雫石的住宿設施 (019)

網張温泉

- ◎休暇村岩手網張温泉
〒020-0585 雫石町長山小松倉14-3 ☎693-2211

南網張arine温泉

- ◎YUKOTAN之森
〒020-0585 雫石町長山猫沢3-6 ☎693-3600

滝之上温泉

- ◎滝観荘
〒020-0584 雫石町西根字高倉山159 ☎656-1866

玄武區

- ◎玄武風柳亭
〒020-0585 雫石町長山網張1-11 ☎693-3000

玄武温泉

- ◎温泉民宿 kumasanchi
〒020-0585 雫石町長山有根5-35 ☎693-2027
- ◎湯宿 四季之里
〒020-0585 雫石町長山網張1-38 ☎693-3360
- ◎小木屋 tachibana
〒020-0585 雫石町長山有根3-5 ☎693-3356

高倉温泉

- ◎雫石王子飯店
〒020-0584 雫石町西根栗木平152 ☎693-1114

國見温泉

- ◎國見温泉 石塚旅館
〒020-0582 雫石町國見温泉 ☎090-3362-9139
- ◎國見温泉 森山荘
〒020-0582 雫石町國見温泉 ☎090-1930-2992

旅館

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

小木屋

- ◎amihari小木屋
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-289 ☎693-2313
- ◎山賊小木屋
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-194 ☎693-4044
- ◎sanrinsya小木屋
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-195 ☎693-2311
- ◎syara小木屋
〒020-0584 雫石町西根栗木平104-6 ☎693-3277
- ◎momiji小木屋
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-394 ☎693-3450
- ◎kurokumakun小木屋
〒020-0585 雫石町長山岩手山22-294 ☎601-5539
- ◎villa kankan俱樂部
〒020-0585 雫石町長山小鉢森14-67 ☎693-3339
- ◎hanarenoyado小木屋
〒020-0585 雫石町長山盆花平126-19 ☎693-1755

民宿

- ◎民宿 大柳
〒020-0584 雫石町西根西篠崎57-2 ☎693-2525
- ◎民宿 坂井荘
〒020-0585 雫石町長山早坂27 ☎693-2945
- ◎民宿 雫石荘
〒020-0584 雫石町西根西篠崎33-2 ☎693-2739
- ◎民宿 sirakaba
〒020-0584 雫石町西根上篠崎65-1 ☎693-2733
- ◎民宿 大工
〒020-0584 雫石町西根西篠崎52-1 ☎693-2746
- ◎民宿 高見荘
〒020-0584 雫石町西根上篠崎71-1 ☎693-2736
- ◎民宿 長助
〒020-0585 雫石町長山早坂124-1 ☎693-3077
- ◎民宿 nakagawa
〒020-0585 雫石町長山篠川原174 ☎693-2422
- ◎roji sode
〒020-0584 雫石町西根大宮155-1 ☎693-2727

鷺宿温泉

- ◎紅色風車
〒020-0574 雫石町鷺宿第10-75-2 ☎695-2311
- ◎温泉民宿 akeba之荘
〒020-0574 雫石町鷺宿9-65-1 ☎695-2245
- ◎温泉民宿 榮彌
〒020-0574 雫石町鷺宿7-51-2 ☎695-2109
- ◎川長
〒020-0574 雫石町鷺宿10-31-23 ☎695-2171
- ◎清光荘
〒020-0574 雫石町鷺宿6-14-1 ☎695-2136
- ◎長榮館
〒020-0574 雫石町鷺宿6-7 ☎695-2121
- ◎鶯飯店
〒020-0574 雫石町鷺宿7-28 ☎695-2036
- ◎偕樂苑飯店
〒020-0574 雫石町鷺宿10-3-1 ☎695-2111
- ◎加賀助飯店
〒020-0574 雫石町鷺宿7-47 ☎695-2216
- ◎森之風鶯宿飯店
〒020-0574 雫石町鷺宿10-64-1 ☎695-3333

御所湖温泉

- ◎御所湖温泉花之湯飯店
〒020-0572 雫石町西安庭27-4-1 ☎692-1050

計程車

- ◎(有)雫石計程車 ☎692-3131
- ◎小川計程車(株)雫石營業所 ☎613-4545

出租巴士

- ◎三八五(株)盛岡營業所 ☎684-6161



・徒步旅遊地圖是由環境省2020年度國立公園等資源整理補助金
(國立公園多言語解說等整備事業)所協助編輯、製作而成

◎發行／(一社) 雫石觀光協會

◎協辦單位／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・広野 孝男

◎諮詢專線／(一社) 雫石觀光協會 電話:019-692-5138

