Shimonita Hiking Guide

下仁田町 山歩きガイド

下仁田町商工観光課

初級者コース　中級者コース

日本二百名山 ぐんま百名山 荒船山 あらふねやま

整備された登山道には案内板も多く、安心して登ることができます。軍艦に見立てた「荒船山」の船尾にあたる艫岩（ともいわ）からは神津牧場から北アルプスまで一望できます。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス市野萱線「三ツ瀬」下車～徒歩60分（※相沢登山口のみ）

標高：1422.7m（経塚山）　歩行時間：約4時間（内山峠）　駐車場：内山峠20台　相沢登山口3台（集落内駐車禁止）

日本二百名山 ぐんま百名山 妙義山 みょうぎさん

標高：1094m（金洞山東岳）　歩行時間：約1時間30分
駐車場：県立妙義公園駐車場約400台

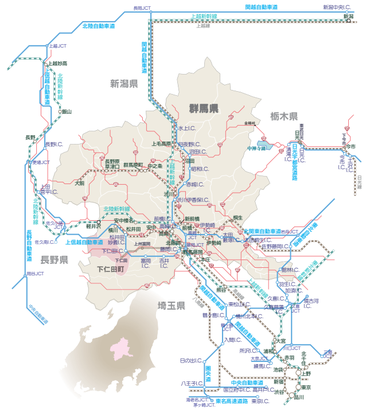
自然の造形美ともいえる4つの石門を巡るルート。鎖場を通るルートで、足場も整備され初心者でも楽しめますが、無理は禁物。第4石門右手から望める「日暮らしの景」は一見の価値があります。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス中之岳線「中村」下車～徒歩90分

ぐんま百名山 稲含山 いなふくみやま

標高：1370.3m　歩行時間：約2時間
駐車場：茂垣峠約50台

古くから農耕の神として信仰されてきた山です。登山道は整備されていることから、登りやすく、登山口から約1時間で山頂へ。天気が良い日には、荒船山、北アルプス、南アルプス、武尊山など360度の大パノラマを楽しめます。

ACCESS MAP



車で
- 東京（練馬）→（関越自動車道 60分）→ 藤岡JCT →（上信越自動車道 20分）→ 下仁田I.C.
- 軽井沢駅 →（県道43号・国道254号 45分）→ 下仁田I.C.

電車で
- 東京駅 →（上越新幹線 55分）→ 高崎駅 →（上信電鉄 60分）→ 下仁田
- 軽井沢駅 →（北陸新幹線 17分）→ 高崎駅 →（上信電鉄 60分）→ 下仁田

高速バスで
- 池袋駅 →（千曲バス・西武バス 2時間10分）→ 下仁田バス停

下仁田町商工観光課　0274-64-8805

ぐんま百名山 小沢岳 おざわだけ

標高：1089.2m　歩行時間：約3時間
駐車場：七久保橋先道路脇スペース10台（道路内駐車禁止）

その尖った峰から「西上州のマッターホルン」とも呼ばれます。ですが見た目に反して登りやすく、山頂では石仏が祀られるとともに、予想を超える360度パノラマが楽しめます。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス青倉線「坊主淵」下車～約50分

ぐんま百名山 日暮山 にっくらやま

標高：1207.3m　歩行時間：約3時間55分
駐車場：小平集会所南道路枠スペース2台（集会所内駐車禁止）

整った山容から「矢川富士」とも呼ばれるほか、馬の荷鞍に似ていることから「荷ぐら山」とも呼ばれています。石宮や石碑が祭られ、信仰の山であった名残をとどめています。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線「初鳥屋」下車～徒歩10分

ぐんま百名山 四ッ又山 よつまたやま

標高：899.7m　歩行時間：約3時間20分
駐車場：鹿岳登山口付近道路脇スペース約10台
久久保登山口約2台

下仁田町と南牧村の境にある山で、「下仁田富士」とも呼ばれるその姿は周囲からもよく目立ちます。登りは険しいですが山頂では大天狗の像を見ることができ、展望も良いです。
アクセス：下仁田駅から南牧バス「小沢橋」下車～徒歩45分（大久保登山口）

ぐんま百名山 鹿岳 かなだけ

標高：1015m（ニノ岳）　歩行時間：約3時間45分

鹿の角のように見える二つの岩峰を持つ山で、登りは四ツ又山と同様。急登と岩場が多くベテラン向けですが、山頂ではその疲れを癒す素晴らしい展望が開けます。
アクセス：下仁田駅から南牧バス「小沢橋」下車～徒歩45分（鹿岳登山口）

ぐんま百名山 物見山 ものみやま

標高：1375.5m　歩行時間：約3時間5分駐車場：神津牧場駐車場130台

長野県境に位置し、すぐ近くをスーパー林道が通るため、時間の都合に合わせたルート選択ができます。優れた眺望を持つ物見岩や、八風山へ足を延ばすルートもおススメ。麓の神津牧場では登山以外の楽しみも。

八風山 はっぷうさん

標高：1315.4m　歩行時間：約1時間20分　駐車場：妙義荒船林道脇20台

ぐんま百名山 御堂山 みどうやま

標高：878.5m　歩行時間：約3時間40分　駐車場：バス停「藤井入口」脇スペース5台

登山道はガレ場の上り坂が続くためやや難易度が高めです。分岐から行けるニつの奇石は、ジジ岩、ババ岩と呼ばれ、古くから親しまれてきました。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線・市野萱線「藤井入口」下車～徒歩5分

ぐんま百名山 大桁山 おおげたやま

標高：836.1m　歩行時間：約3時間10分（ニ岩）　駐車場：公会堂駐車場5台

「間乗ふれあいの道」に選定される登山道は、随所に案内看板があり、作業道を歩く様な一定で初心者やファミリー向けです。「西上州の入門の山」とも呼ばれています。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス中之岳線「川端」下車～徒歩5分

※紅田登山口～山頂までのルート（間乗ふれあいの道）は大規模崩落により通行止め

ぐんま百名山 物語山 ものがたりやま

標高：1019.3m　歩行時間：約4時間40分　駐車場：サンスポーランド駐車場30台

登山道は迷う箇所はありませんが、ザレ場の急登続きと険しい山です。途中見えるメンペ岩（登頂不可）に伝わる財宝埋蔵伝説が山名の由来です。西峰からの展望がおススメです。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス市野萱線「サンスポーランド前」下車～徒歩5分

※サンスポーランド～登山口までの間、崩落により通行注意

秋葉山 あきやさん

標高：861m　歩行時間：約2時間40分　駐車場：ふどう橋付近2台、馬居沢砂防ダム付近3台

目印を頼りにして急登が続く、やや険しい中級者向けのルです。頂上では所々で石仏を見ることができ、山頂に着けば狭義山をはじめとする素晴らしい展望も楽しむことができます。
アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線・市野萱線「小河原」下車～徒歩50分

Shimonita Hiking guide

下仁田山歩きガイド

温泉＆宿泊スポット

上州憩いの宿 下仁田館 宿泊

下仁田I.C.から約5km

㊟ 甘楽郡下仁田町下仁田364　素泊まりプランあり
☎ 0274-82-2031

明治創業の和風旅館で、登山客からビジネス客まで、幅広い用途で気軽に利用できます。四季折々の素材にこだわった山の幸や下仁田ねぎ料理を楽しめます。

上州下仁田 こんにゃく料理 常盤館 宿泊

下仁田I.C.から約5km

㊟ 甘楽郡下仁田町下仁田359-2　素泊まりプランあり
☎ 0274-82-2216

竹久夢二旅の宿。大正元年創業の面影を残すつろぎの宿は、こんにゃく料理や下仁田ねぎのすき焼きが絶品。ランチなど食事のみの利用も可能です。（団体予約可）

下仁田温泉 清流荘 宿泊 日帰り 立寄

下仁田I.C.から約6km

㊟ 甘楽郡下仁田町吉崎769　☎ 0274-82-3077
㊐ 11：00～15：00（受付14：00まで）
㊡ 不定休　¥ 800円　※露天風呂利用のみ
泉質：含二酸化炭素炭酸水素塩泉

日本秘湯を守る会会員。清流にたたずみ、猪、雉、鹿など普段なかなか食べられないお料理が楽しめます。

八千代温泉 芹の湯 日帰り 立寄

下仁田I.C.から約20km

㊟ 甘楽郡下仁田町西野牧12809-1
☎ 0274-84-3812　㊐ 11：00～20：00
㊡ 木曜、第2金曜日
¥ 大人700円、子ども（小学生）400円
泉質：ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉

姫街道の隠れ湯。自然に囲まれた温泉は源泉かけ流しでゆっくりくつろげます。ここでしか味わえない食事メニューも豊富。

観光施設
温泉
史跡
公園
寺
コンビニ
ガソリンスタンド
道の駅
駐車場
バス停
トイレ
花の群生地
紅葉の名所
登山コース
高速道路
国道
県道
一般道
富岡市
下仁田町
南牧村
藤岡市
下仁田I.C.
上信越自動車道
八風山
日暮山
御場山
物見山
荒船山
荒船不動尊登山口
内山峠登山口
相沢登山口
物語山
秋葉山
鹿岳
四ツ又山
妙義山
白雲山
相馬岳
金洞山
星穴岳
御堂山
大桁山
小沢岳
稲含山
白髪岩
白髪山
大山
千駄木山
大黒岩
小鳥帽子
大屋山
富士浅間山
烏帽子岳
檜沢岳
日向山
南小太郎山
金鶏山
崇台山
大崩山
御岳山
金剛萱
荒船山妙義・荒船・佐久高原国定公園
八千代温泉 芹の湯
道の駅しもにた
下仁田町役場
下仁田温泉 清流荘
下仁田ふるさと公園
あじさい園
馬山多目的グラウンド
下仁田ハイランドクラブ
下仁田カントリークラブ
下仁田戦争跡
下仁田町歴史館
下仁田町自然史館
下仁田ねぎ焼肉通り
下仁田ねぎ直売所
下仁田ねぎ広場
下仁田ねぎ畑
下仁田ねぎ
下仁田ねぎ
下仁田ねぎ