

下仁田町 山歩き ガイド



下仁田町商工観光課

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



荒船山 あらふねやま

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)



日暮山 につくらやま

標高：1207.3m 歩行時間：約3時間55分
駐車場：小平集会所南道路脇スペース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



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」の船尾にあたる艦岩(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)

四ツ又山 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 大久保登山口約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)



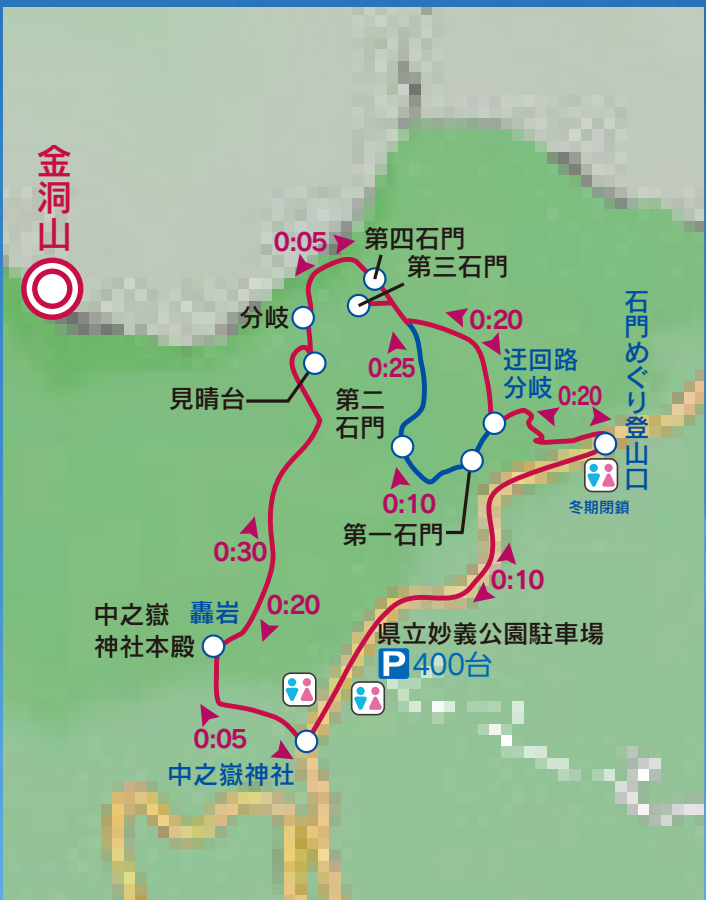
鹿岳 かなだけ

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)

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



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
長野県側に位置し、すぐ近くをスノー林道が通るため、時間の都合に合わせて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 はっふうさん

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



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度の大自然パノラマを楽しめます。



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
登山道はガレシの上り坂が続くためやや難易度が高めます。分岐から行ける二つの奇石は、シジゴ、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



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：サンスポーツランド駐車場30台
登山道は雪が残りやすいため、雪の多い時期は登山が難しくなります。途中で見えるメソファ(登山不可)には、日本建築家隈研紀が山名の由来です。ここからの展望は素晴らしいです。アクセス：下仁田駅からしもにたバス初鳥屋線・市野萱線「サンスポーツランド前」下車～徒歩5分

ACCESS MAP



Shimonita Hiking guide

下仁田山歩きガイド

- 観光施設
- ④ 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



温泉 & 宿泊スポット



上州憩いの宿 下仁田館

下仁田I.C.から約5km

📍 甘楽郡下仁田町 下仁田364

☎ 0274-82-2031

素泊まりプランあり

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 こんにやく料理 常盤館

下仁田I.C.から約5km

📍 甘楽郡下仁田町 下仁田359-2

☎ 0274-82-2216

素泊まりプランあり

竹久夢二旅の宿。大正元創業の面影を残すつつぎの宿は、こんにや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

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。清流にたたくみ、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

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500円、子ども(小学生)300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。ここでは味わえない食事メニューも豊富。



下仁田温泉 荒船の湯

下仁田I.C.から約20km

📍 甘楽郡下仁田町南野牧9326-1 ☎ 0274-67-5577 ☎ 10:00~20:00

☎ 年中無休

☎ 大人700円 子供(小学生以下)350円

※土日祝日は、100円増し

泉質: 含二酸化炭素-ナトリウム-塩化物強塩冷鉱泉

荒船山麓に位置する「下仁田 荒船の湯」山並みを見渡せる露天風呂はもちろん、打たせ湯や滝湯(男湯)・童湯(女湯)など、バリエーション豊富な浴槽がご用意。お食事のみの入館を可能。