

(1) 要害山登山・平林城跡(または不動滝)ハイキング

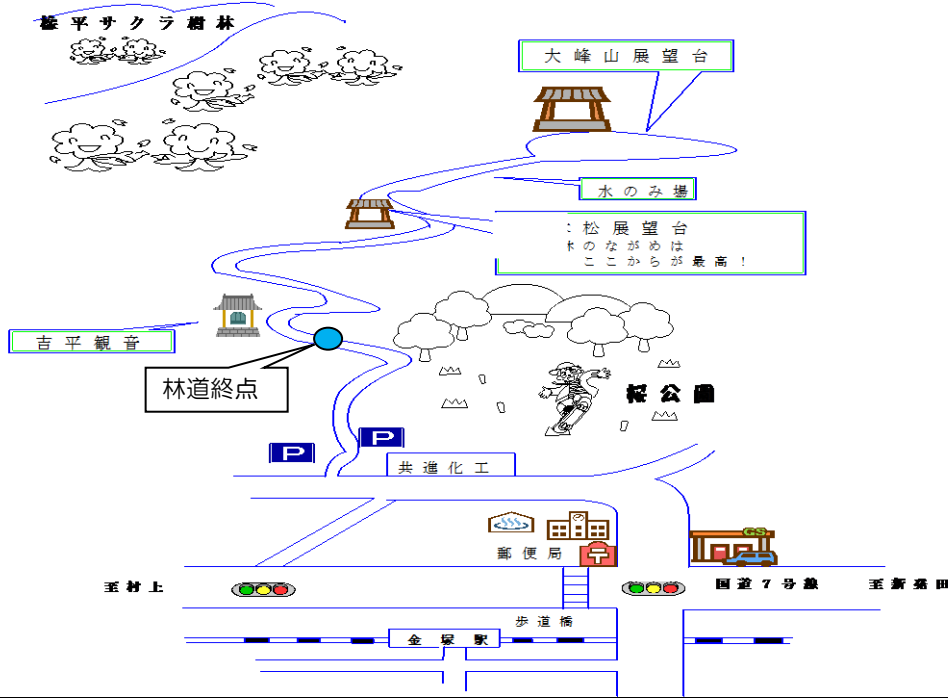
村上市平林に国指定史跡「平林城址」があります。平林城は、色部氏の居城で麓に平時の居城を構え、背後の要害山（別名加護山）に戦闘用の山城を備えていました。東西300m、南北200mにも及び広大な居館跡には、大規模な土塁や空堀が良好な状態で残り、要害山山頂の山城跡には曲輪や堀切など多数の遺構が残っています。また、不動滝は2014年に「新潟県の名水」に選定されています。

時 期	4月～11月	所要時間	2時間～ 4時間程度	活動場所	平林城お休み処から ＜自然の家から9.5km＞
対 象	小学生以上 (大人同伴であれば幼児でも可)	人 数	最大150人程度		
準 備 物	自然の家で貸し出すもの	団体や個人で準備するもの			
		体育着（長袖長ズボンがよい）等登山に適した服装、履きなれた運動靴、帽子、軍手、雨具、下着などの着替え、タオル、熊よけ鈴など			
活動コース	国道7号線より千眼寺（看板あり）に向けて、市道に入り千眼寺前の坂を下りたところで左折すると「平林お休み処」（トイレあり）の駐車場がある。				
活動展開例	周遊コースの例 ○自然の家・・・駐車場・・・平林城跡・・・馬洗い場・・・首切り清水 バス約20分 約5分 約10分 休憩10分 約15分 休憩10分 首切り清水・・・要害山山頂・・・館岩・・・新道分岐 約20分 昼食60分 約5分 約10分 新道分岐・・・不動滝・・・波滝・・・駐車場・・・自然の家 約25分 休憩15分 約10分 約30分 バス約20分				
備 考	1 駐車場から不動滝までは車道ですが、一般車は侵入できません。 2 不動滝から要害山への道は急登です。周遊の場合は平林城址から上り下山で不動滝に向かうようにしてください。				

(2) 大峰山登山・桜公園ハイキング

日本一小さな山脈「櫛形山脈」にある標高 399.5m の大峰山は、櫛形山脈系ハイキングコースの要として知られています。大峰山の北方にある「椽平」の桜樹林は国の天然記念物に指定されています。

また、山には登らず、気軽に桜公園内を散策するハイキングにも人気があります。桜公園には 40 種類数千本の桜があります。他の花も次々に咲くので、長い期間、いろいろな花が楽しめます。

時 期	4月～11月	所要時間	2時間～ 4時間程度	活動場所	大峰山桜公園から ＜自然の家から1.5km＞
対 象	小学生以上 (大人同伴であれば幼児でも可)	人 数	最大200人程度		
準 備 物	自然の家で貸し出すもの	団体や個人で準備するもの			
		体育着（長袖長ズボンがよい）等登山に適した服装、履きなれた運動靴、帽子、軍手、雨具、下着などの着替え、タオル、熊よけ鈴など			
活動コース	国道7号線を進み、金塚駅付近へ。金塚郵便局のある金塚交差点を郵便局側に入り県道へ。その県道を1,500m行くと右側が寺沢林道の入り口になっており、寺沢林道入り口から100mのところのところに駐車場（大型4台・普通車40台可、トイレ有り）がある。 				
活動展開例	○自然の家・・・約12km・・・駐車場・・・約1km・・・桜公園・・・約1.5km・・・一本松展望台 バス約30分 約20分 休憩15分 約30分 休憩15分 ・・・約0.8km・・・大峰山展望台・・・約0.3km・・・大峰山山頂・・・約1.1km・・・ 約15分 昼食・休憩約60分 約5分 約20分 一本松展望台・・・約2.5km・・・駐車場・・・約12km・・・自然の家 休憩15分 約40分 バス約30分 (登山距離7.2km 行程約4時間45分)				
備 考	1 病人やけが人が出た場合は、寺沢林道終点まで車で行くことができます。 2 緊急避難場所として、大峰山展望広場に「チェリーヒュッテ大峰」があります。 3 中級者向けに願文山を経由した周遊コース、上級者向けに法印瀑を経由した周遊コースもあります。 4 参考：新発田市ホームページ https://www.city.shibata.lg.jp/kanko/yama/1005151.html				

(3) 鳥坂山登山 ～史跡と豊かな自然を求めて～

胎内市の東方にそびえる鳥坂山は、日本一小さい山脈である「櫛形山脈」の北端部に位置し、標高は438.8mの山です。

石切山・鳥坂山・白鳥山を結ぶ史跡の探訪と併せて、野鳥の声に親しみ、豊富な植物を鑑賞することができます。実り豊かな越後平野、果てしなく続く日本海の海原、遙かに佐渡や粟島の島影も望め、また飯豊連峰、二王子岳、風倉山など、胎内の山岳景観は圧巻です。体を鍛えるとともに、森や山の素晴らしさを体験することができます。

時 期	5月～11月	所要 時間	5時間～7時間程度	活動 場所	○胎内市羽黒（国道7号線脇） ＜自然の家から 9km＞
対 象	小学校4年生以上				○胎内市関沢（国道7号線脇） ＜自然の家から 13km＞
準備物	自然の家で貸し出すもの		団体や個人で準備するもの		
			体育着（長袖長ズボンがよい）等登山に適した服装、履きなれた運動靴、帽子、軍手、雨具、下着などの着替え、タオル、熊よけ鈴など		
活動コース	【石切山コース】 追分登山口・・・石切山・・・ゆずりはの峰・・・鳥坂山・・・マイクウヱブ（4時間）・・・白鳥山・・・追分登山口 【宮ノ入コース】 みやのいり 宮ノ入登山口・・・宮ノ入・・・白鳥山・・・マイクウヱブ・・・鳥坂山・・・（3時間40分）・・・ゆずりはの峰・・・石切山・・・羽黒登山口 【観 音コース】 胎内観音・・・鳥坂山・・・胎内観音（4時間） 【追 分コース】 追分登山口・・・白鳥山・・・マイクウヱブ・・・鳥坂山・・・（3時間）マイクウヱブ・・・白鳥山・・・追分登山口 【櫛形山脈 関沢登山口・・・櫛形山・・・タカツムリ城跡・・・飯角分岐 縦走コース】 ゆずりはの峰・・・鳥坂山・・・マイクウヱブ・・・白鳥山・・・白鳥沢・・・羽黒登山口（7時間）				
活動展開例	石切山コースの例 自然の家・・・9km・・・羽黒登山口・・・0.6km・・・石切山・・・1.3km・・・ゆずりはの峰・・・0.8km バス 30分 15分 休憩 10分 50分 休憩 15分 20分 ・・・鳥坂山・・・0.75km・・・マイクウヱブ・・・0.6km・・・白鳥山・・・1.4km・・・羽黒登山口・・・ 昼食・休憩 45分 20分 15分 休憩 15分 40分 ・・・9km・・・自然の家 （登山距離約5.45km、行程約5時間25分） バス 25分				
備 考	・ 白鳥沢は沢に沿って下りるため、すべりやすいので注意してください。増水で歩行できないことがありますので、そのときは、宮ノ入コースを下りてください。				

(4) 高坪山登山 た か つ ぼ や ま ～ブナ林と山頂での眺めが美しい～

高坪山の登山道は周回コースになっており、変化を楽しみながら歩くことができます。登山道の途中からはブナ林が広がっており、山頂まで、その緑が美しく続きます。また、途中の展望台や頂上で見る景色は、疲れも忘れさせてくれます。



時 期	4月～11月	所要時間	4時間～6時間程度	活動場所	荒川総合運動公園から ＜自然の家から7km＞
対 象	小学校4年生以上	人 数	最大150人程度		
準備物	自然の家で貸し出すもの		団体や個人で準備するもの		
			体育着（長袖長ズボンがよい）等登山に適した服装、履きなれた運動靴、帽子、軍手、雨具、下着などの着替え、タオル、熊よけ鈴など		
活動コース	国道7号線と国道113号線が交差する旧荒川町の十文字交差点から113号線で東へ向かい、300m程で右折。グリーンパークあらかわ総合運動公園に向かう。 その道を直進すると駐車場がある。駐車場から登山口までは徒歩で10分程度。 登山口から山頂まで、^{こくぞう}虚空蔵コースと蔵王コースがあり、一方だけを使うことも、往路・復路でコースを変えることも可能。 電波反射板 飯豊連峰見晴台 至黒川へ 至黒川へ 高坪山 570.5m 至黒川へ 第一休憩所 第二休憩所 WC 登山口 蔵王コース 登山口から山頂まで90分 下りは60分 三ノ峰 二ノ峰 一ノ峰 奥の院 虚空蔵峰分岐 こくぞう 虚空蔵コース 登山口から山頂まで120分 下りは90分				
活動展開例	往路は虚空蔵コース、復路は蔵王コースの例 自然の家・・・駐車場・・・登山口・・・虚空蔵峰＜休憩20分＞・・・ バス25分 10分 50分 30分 飯豊連峰見晴台・・・山頂＜昼食・休憩45分＞・・・黒川分岐・・・登山口 30分 10分 50分				
備 考	1 飯豊連峰見晴台は東西の景色が見渡せます。平地になっているので、ここで昼食をとるのもよいでしょう。 2 山頂には地藏尊と「高坪の鐘」が設置されています。また、山頂から、青い日本海と緑の稲田が見渡せます。 3 参考：村上市ホームページ https://www.city.murakami.lg.jp/site/kanko/takatuboyama.html				