

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 5 号

「上越市民の山」をあるいてみませんか

“ 青田南葉山 (949m) ～桑取ゆったり村 ”



南葉山概要

南葉山(なんばさん)は、頸城平野の西側に位置する山地で、青田南葉山～籠町南葉山などを総称して南葉山と呼ぶ。南葉山は妙高市と上越市にまたがっており、このうち青田南葉山は登りやすく、「上越市民の山」として広く親しまれており、越後百山にも選ばれている山である。山頂から桑取までは美しいブナ林の中を歩く。

桑取温泉 湯ったり村

1998 年に温泉掘削され、翌年オープンした温泉施設である。桑取谷の静かな自然と桑取川のせせらぎを聞きながら入る露天風呂は至福のひとつになる。山での疲れを癒し、リフレッシュするには最高の環境である。

バス予定時間及び参考コースタイム

* 山行日時

- ・11月3日(日)

* 参加費

- ・6,000円

* 申込み(振込み)期限

- ・10月23日(水)

- ・振込先 須藤秀子 振込番号 00520-7-56354

- (バス乗車地を必ず記入して下さい)

- (バス乗車地は3カ所とも、駐車可能です)

- ・前納金 3,000円 《返金期限/10月30日(水) PM 8:00》

- ・募集人数 60人

* その他

- ・難易度(初級)

- ・携行品 昼食、嗜好品、雨具、入浴道具その他

11月3日(日)

頸城自動車バスセンター (7:30)

道の駅あらい (7:30)

↓

高田 IC 駐車場 (7:50)

↓

南葉高原キャンプ場 (8:50～9:10)

↓ (木落とし坂コース)

↓ 徒歩 (40分)

水場(延命清水)

↓ 徒歩 (20分)

見晴らし台

↓ 徒歩 (30分)

青田南葉山(949m)

昼食(11:00～11:40)

青田南葉山

↓ 徒歩 (50分)

明神峠

↓ (湯ったり村コース)

↓ 徒歩 (50分)

二股

↓ 徒歩 (1時間20分)

くわどり湯ったり村

(入浴)(15:00～16:30)

↓

頸城自動車バスセンター (17:30)

高田 IC 駐車場 (17:50)

↓

道の駅あらい (18:10)

お知らせ

1. 忘年会の打合せを行います

今年の担当は7班ですのでご協力をお願いします
時間までにお集まりください。

日時 11月13日(水) 午後7時から

場所 土橋 市民プラザ(旧ジャスコ跡)

2階/市民活動室

2. 今回の南葉山の参加申込をキャンセルした方は、
11月13日/午後7時～8時の間に“市民プラザ2階/
市民活動室”まで取りに来ていただくよう願います。

登山道でのルール&マナー

登山には街中を歩くのとは違って守るべきルールが存在します。それぞれに一応の理由があり、それは安全のためであったり、円滑に登山を行うためであったり、無用なトラブルを避けるためでもありますから、一通り知識として身につけておきましょう。

挨拶

挨拶は登る側から、下りの人は登る人から挨拶されるまで待ちましょう。登り斜面では息が切れて、声が出せないこともあります。下り側の人は、登り側の人から挨拶されるのを待ち、挨拶が無ければ軽く目礼程度で済ませるのが良い。

すれ違い

登りを優先する。ただし山頂に向かっていかどうかではなく、あくまで“斜面が登りか下りか”で判断する。譲る側の基本は山側に出来るだけ身を寄せること。

登山道の外に出ないこと

整備された登山道を外れると、落石を誘発したり、転落の危険があります。

特定の場所を占有しないこと

標柱、道標の前、見晴らしのいい撮影スポットなどは長時間占有しない
他にも登山者がいることを考え、案内看板、道標、石碑、三角点、分岐地点などの周りは空けておくようにします。

南葉山登山道

1 : 25,000



- ### 南葉山で見られる花
- オウチヨウジサクラ
 - タムシバ
 - カタクリ
 - エンレイソウ
 - シラネアオイ
 - ムラサキヤシオ
 - トキワケカリソウ
 - マンサク
 - スミレサイシン
 - オオカメノキ
 - ギンリヨウソウ
 - サンカヨウ
 - ユキツバキ
 - オオイワカガミ
 - チゴユリ
 - オオコメツツジ
 - キクサキイチヂ
 - クロヒメカンゾオイ

など



自然に抱かれた
静寂の温泉・宿泊施設
くわどり湯ったり村



日帰り入浴も可能な温泉宿泊施設
☎毎月第1木曜日 ☎0255-41-2611

コース所要時間

- 木落とし坂コース (1時間30分)
南葉高原キャンプ場 → 水場(延命清水) → 見晴し台 → 青田南葉山山頂 (40分) (20分) (30分)
- 明神沢コース (2時間30分)
青田南葉山山頂 → 明神峠 → 明神沢 → 南葉高原キャンプ場 (50分) (40分) (60分)
- 湯ったり村コース (3時間)
青田南葉山山頂 → 明神峠 → 二俣 → 湯ったり村 (50分) (50分) (80分)

