



1 花の都公園

富士山を背景に40種類あまりの花々が咲くお花畑。約30万㎡の敷地内には「フローラルドームふらら」や水と親しむ「清流の里」もある。



2 紅富士の湯

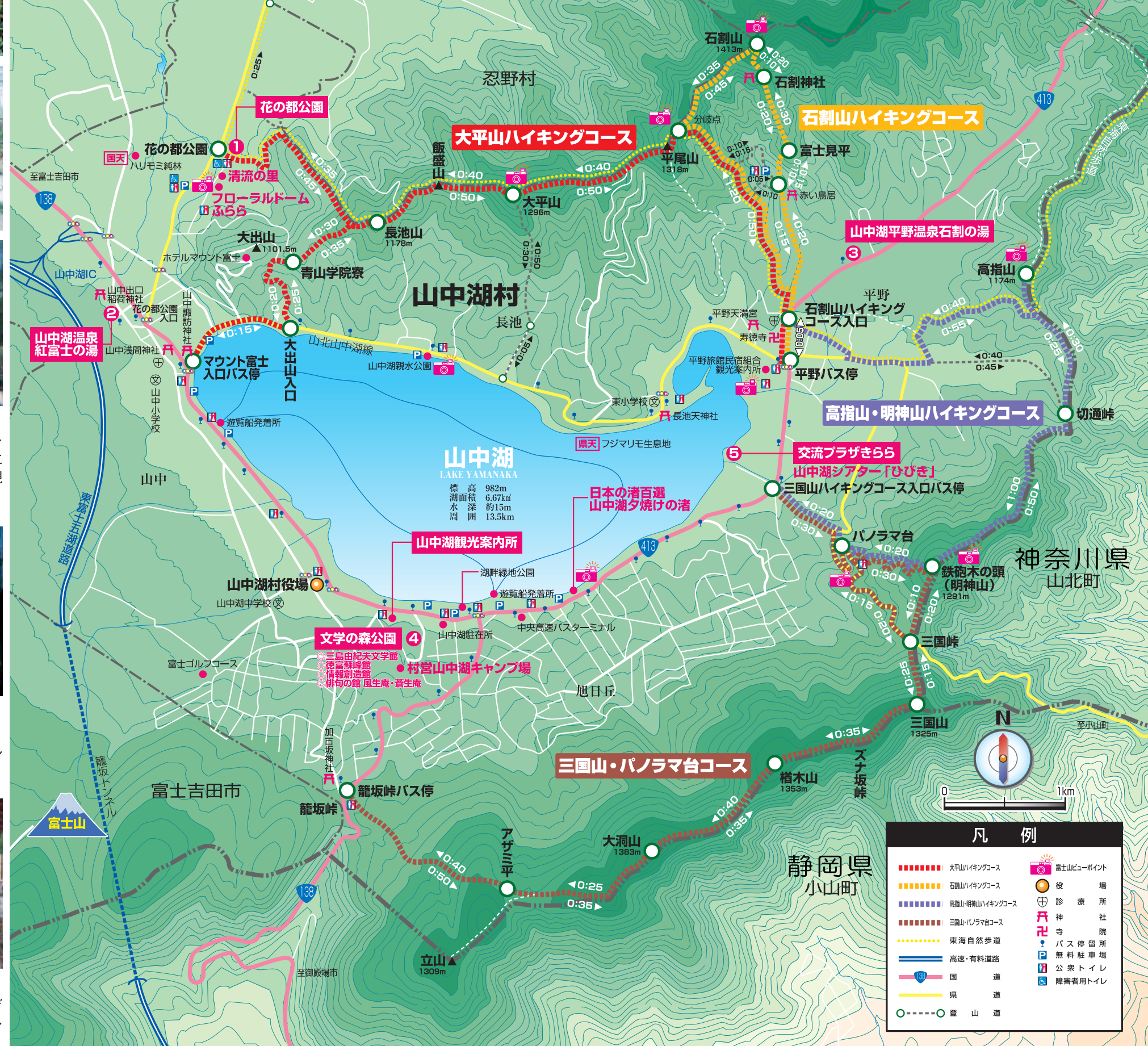
自慢の露天風呂は、冬の紅富士、夏の赤富士をはじめ、四季折々の美しい富士を眺めながらの入浴が楽しめる。



3 石割の湯

栗材を使い、見事な梁組で仕上げたドーム型のユニークな温泉。高アルカリ性の泉質も名湯の誉れ高い。

雄大な富士と豊かな自然に出会う 山中湖エリアマップ



4 文学の森公園

湖畔の深い緑の中に佇む「山中湖文学の森」は、山中湖にゆかりの深い文人の貴重な文献や資料を展示する「徳富蘇峰館」「三島由紀夫文学館」「俳句の館 風生庵」、知の書齋ともいえる「情報創造館」を備えた文学拠点。



5 山中湖交流プラザ

豊かな自然を活かし、様々な交流の場となる総合公園。7つのエリアからなる公園には、野外劇場、環境体験学習施設等も完備。

- 石割山ハイキングコース
- 大平山ハイキングコース
- 三國山・パノラマ台ハイキングコース
- 高指山・明神山ハイキングコース

山中湖

Yamanakako Hiking Guide

ハイキングガイド



富士を見ながら絶景ハイキング

山梨県山中湖村

Yamanakako Hiking Guide

山中湖アクセスマップ



自然と山中湖・山中湖周辺の山で見られる植物・野鳥	
花 (花期)	チゴユリ (4月~5月)、フジザクラ (5月)、ズミ (5月)、ヒトリスズカ (4月~5月)、シロバナヘビイチゴ (5月)、ミツバツツジ (5月)、コブシ (5月)、ウツギ (6月)、ミスギ (6月)、サンショウバラ (6月)、ノハナショウブ (6月~7月)、シモツケ (6月~7月)、ミヤマハンショウズル (6月~7月)、ヒメジャラ (6月~7月)、サラサドウダン (6月~7月)、ヤマホタルブクロ (6月~8月)、キスゲ (7月~8月)、ヤマオダマキ (7月~8月)、ツリガネニンジン (7月~8月)、シシウド (7月~8月)、カワラナデシコ (7月~8月)、フジテンニンソウ (7月~8月)、イヌヤマハッカ (7月~8月)、オオバギボウシ (7月~8月)、カセンソウ (8月)、ウツボ (8月)、マツムシソウ (8月)、オミナエシ (8月~9月)、ウレモコウ (8月~9月)、フジアザミ (8月~9月)
樹木	ヤマザクラ、ヤマハノキ、コブシ、コカンスゲ、イタヤカエデ、ミズナラ、コナラ、クリ、ウツギ、フジザクラ、ズミ、トウゴクミツバツツジ、カラマツ、スギ、サンショウバラ、ヒメジャラ、アカマツ、ヤマボウシ、サラサドウダン
野鳥	カケス、コガラ、ヤマガラ、カッコウ、ホトトギス、コゲラ、シジュウカラ、ホオジロ、コムクドリ、ウグイス、ツバメ、ビンズイ、アカハラ、キビタキ、ノビタキ、アカゲラ、オオハクチョウ、コガモ、キンクロハジロ
新緑	5月上旬～ カラマツ、クリ、ミズナラ、コブシ、ブナ
紅葉	10月中旬～11月初旬 ブナ、カエデ、ミズナラ、カラマツ、コナラ

Information

- 交通機関
 - 鉄道
 - 富士急行富士吉田駅 TEL.0555-22-7133
 - 富士急行河口湖駅 TEL.0555-72-0017
 - JR大月駅 TEL.0554-22-0125
 - JR御殿場駅 TEL.0550-82-0079
 - JR三島駅 TEL.0559-75-0193
 - バス
 - 富士急旭日丘営業所 TEL.0555-62-2135
 - 富士急富士吉田営業所 TEL.0555-22-7131
 - 富士急御殿場営業所 TEL.0550-82-1333
 - 富士急三島営業所 TEL.0559-75-0378
 - 富士急高速バス予約センター TEL.0555-22-2600
 - 京王高速バス予約センター TEL.03-5376-2222
 - タクシー
 - 共和タクシー(南) TEL.0555-62-1313
 - 富士急山梨ハイヤー(株) TEL.0555-62-0666
 - 山梨貸切自動車(株) TEL.0555-62-0149
 - 株三立交通 TEL.0555-62-2525
 - 道路交通
 - 中央自動車八王子 TEL.0426-91-0058
 - 東名高速道路 TEL.044-866-3410
 - 東富士五湖道路 TEL.0554-22-2151
 - 富士スバルラインゲート TEL.0555-72-0572
- 救急機関
 - 山中湖駐在所 TEL.0555-62-2431
 - 富士吉田警察署 TEL.0555-22-0110
 - 富士五湖消防東部出張所 TEL.0555-62-0119
 - 山中診療所内科 TEL.0555-62-2436
 - 山中診療所歯科 TEL.0555-62-1740
 - 平野診療所 TEL.0555-65-8229
- 観光案内
 - 山中湖観光協会・案内所 TEL.0555-62-3100
 - 平野旅館民宿組合観光案内所 TEL.0555-65-7070
 - 山梨県観光物産連盟 TEL.055-231-2722
- その他
 - 甲府地方気象台 TEL.055-222-2347
 - 河口湖測候所 TEL.0555-72-0044

発行●山中湖村観光課 制作●(株)サンチ印刷 ●環境保護のためリサイクルペーパーを使用しています
上:大平山山頂からの眺め

絶景に出会う 石割山ハイキングコース 爽やかな高原散策 大平山ハイキングコース



石割山山頂：山名の由来は太古に割れた大岩と言われ、山腹には石割神社がある

森林浴で思いきりフレッシュ 三国山・パノラマ台ハイキングコース



パノラマ台：車でも行けることから多くのカメラマンも集まる人気スポット

雄大な自然にふれる 高指山・明神山ハイキングコース



高指山（たかさず）山頂：標高1174m、山中湖の北東に位置する富士山のビューポイント

△ 疲れも吹き飛ばす満足感

平野バス停から出発し、緩やかな山道を40分ほど登ると四阿のある富士見平に着く。さらに30分ほど進むと、巨岩が鎮座する石割神社。ここから山頂まではかなり急峻なコースとなる頑張りどころ。足下に露出した岩や木の根があり注意が必要だが、滑りやすい場所にはロープが張ってあるので安心して登れる。約20分あまりで、周囲が突然開け石割山山頂に到着。眼前に富士山、眼下に山中湖の絶景に、疲れも吹き飛ばしてしまうほどの満足感が味わえる。



大平山山頂

△ 季節ごとの山野草も楽しみ

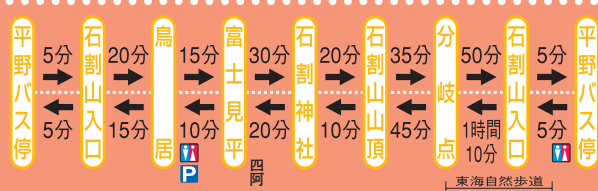
平野バス停から出発し、標識に従って平尾山・大平山方面へ。丘陵の別荘地帯を通り抜け、15分ほど山道を歩くと周囲は気持ちよい自然林。さらに30分ほど登ると石割山・平尾山・大平山を結び尾根道に出会う。ここでコースを左へ。高原の尾根道は日当たりがよく植生も大変豊かなので、様々な山野草を目にすることができる。富士山、山中湖、忍野村方面まで眺望できる平尾山から大平山までは約40分。さらに尾根通しで飯盛山、長池山へと少しずつ標高が下がるのでのんびりとした山歩きを楽しむことができる。帰路は長池山の先から忍野・ハリモミ純林方面という道標に従って右へ下れば35分ほどで『花の都公園』に至る。



大平山へ至る登山道

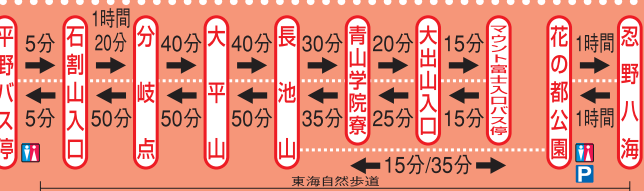
石割山ハイキングコースガイド

■所要時間/3時間 ■歩行距離/約5km □石割山/標高1413m



大平山ハイキングコースガイド

■所要時間/3時間50分 ■歩行距離/約7km □大平山/標高1296m



三国山・パノラマ台ハイキングコースガイド

■所要時間/4時間 ■歩行距離/約10km □大洞山/標高1383m □三国山/標高1325m □明神山/標高1291m



△ バードウォッチングにも人気のスポット

山梨、神奈川の県境の尾根を歩くコース。まず平野バス停からスタートし、55分ほどで高指山へ。ひと息いれて素晴らしい眺望を楽しもう。ここから切通峠を通り明神山までは約1時間半、アップダウンが続く森の道を歩く。下山途中のパノラマ台は富士山のビュースポットとして知られている。自然を満喫する散歩ともいえるこのコースでは、絶景の富士を眺め、森林浴を楽しみ、雄大な自然とふれあうことができる。

自然針葉樹やブナ林を含む落葉広葉樹林などの緑。リンドウ、ヤマラッキョウをはじめとする山野草。また、ノビタキ、キビタキ、オオルリなどの野鳥も多く生息し、バードウォッチングなどにも人気の場所として知られる。山中湖の豊かな自然を自分の五感でぜひ体験しよう。



天候が良い日は南アルプスを見ることが出来る

明神山を望む

明神山山頂

高指山・明神山ハイキングコースガイド

■所要時間/約3時間 ■歩行距離/約5km ■標高/○高指山:1174m



リンドウ



ウグイス

東海自然歩道

高尾から始まる東海自然歩道は、山中湖に入ると急に眺望が開け、ドラマチックな感動に出会う。草原のため見晴らしが良いのが特徴で、ホオアカ、ノビタキ、コヨシキリ、オオジシギなどの野鳥や草原特有の植物などが観察できる。

安全で楽しいハイキングをするために

- 出かける前に
- ◆コースの標尺は頭に入れておこう。日没の1~2時間前に行動が終わるよう、早立ち早着きを原則に。ガイドマップの所要時間には、観察、休憩、食事の時間が含まれていないので、1~2時間余裕を見ておこう。
 - ◆風雨なら無理せず中止しよう。コースによっては小雨もまた楽し。
 - ◆飲みすぎ、寝不足にならぬよう心がけよう。

- 歩き始めたら
- ◆記録をつけよう。
 - ◆体力の弱い人を中心にスタートからゴールまで同じ歩調で歩こう。

- ◆時折地図とコンパスで現在地を確認するとともに近くの川、遠くの山を調べよう。
- ◆分岐点では標識だけを頼らずに、地図とコンパスで方向を確かめよう。道を間違えたら確認できる位置まで引き返そう。
- ◆急がず、最初から定期的に休みをとろう。空腹になる前に間食、食事をとろう。
- ◆ゴミは残さず、火の始末は完全に。

- 終点では
- ◆メンバーを再確認し、皆で無事歩き通したことを喜び合おう。特にマイカーの人は、家に着くまでは気を抜かずに。

自然と人間がいつまでもつき合ってゆけるよう、次のことを守りましょう

- ◆ゴミは全部持ち帰ろう。
- ◆花や虫を採らない撮るのは写真だけ。
- ◆湿原やお花畑は弱いもの、絶対に立ち入らないようにしよう。
- ◆鳥や虫の声を聞いている人もいるので、ラジオはイヤホンで。
- ◆鳥やけものは自然のしくみの中で生きている、エサをやらないように。
- ◆山の上は、天気が変わりやすく、予想以上に寒かったり暑かったりする。防寒具や雨具はもちろんのこと、夏の尾根歩きは日差しが強い、帽子や水筒も忘れないように。
- ◆歩道からはずれないように歩こう。迷ったら確実なところまで引き返そう。
- ◆冬は歩けないコースや雪が降ると歩きにくいコースもある。冬期の利用は、事前の情報収集をしてから出かけよう。
- ◆途中にトイレがないコースが多いので注意しよう。



雨 着る

風のない日は傘が一番、滑りやすい場合は気を付けよう。防寒衣は軽くて通気性のあるセパレート型が良い。フードは巻き込めるようになったもの、ポケットはフタの付いたもの、靴のまははける大きめでジッパーの付いたもの。

半袖、半ズボンでは歩くのに自信がある人。厚い日でもできるだけ長袖、長ズボンを着用しよう。転んだり枝に引っかかったりした時安全。帽子は日射病を防ぐ。アゴヒモがあると風には飛ばされない。

背負う 歩く

丈夫で肩当りがソフトなもの。サイドポケットが付いている方が使いやすい。大きさは日帰り用で25L程度、単純な形のものが多い。手提げやショルダー型は滑った時など危険。

厚手のくつ下を履いてチョット大きめ。足首にあたる場所はソフトな方がよい。足首のしるもの、下りではきつしめる。滑らないようギザギザの底の靴が良い。(登り下りのないコースではスポーツシューズでも良い)