



ハイキング前の注意点

Precautions before going hiking

事前調査 Do your research well in advance!

登りたい山をよく調べ、自分の経験・技術・体力に応じた山やコースを選び、無理のない日程を組みましょう。

装備 Inspect equipment in advance.

装備品は不備のないよう事前に点検し、使用方法を確認しましょう。

自力救済体制の確保 Be prepared to bail yourself out!

不測の事態に備えて救急法、運搬等の技術や知識を身に付けておきましょう。

トレーニングと健康診断 Train and take care of your health.

日頃から十分なトレーニングを行うとともに、事前に健康状態を診断し、体調を整えておきましょう。

気象状況の把握 Assessing weather conditions.

気象状況を常に把握し、気象の変化に応じた行動をしましょう。

高山植物の保護 Gathering of alpine plants is prohibited.

高山植物等の採取は禁止されています。採取しないようにしましょう。

クマ・ハチ・毒ヘビ・野犬・イノシシなどに注意しましょう

Beware of bears, bees, snakes, wild dogs, wild boars, etc.

里山ではハチ、奥山ではクマやイノシシに遭遇する可能性があります。多くのハチが飛び回っている場所は避けましょう。入山の際は、クマ除けの鈴・笛・ラジオなどを準備しましょう。

YAMANAKAKO

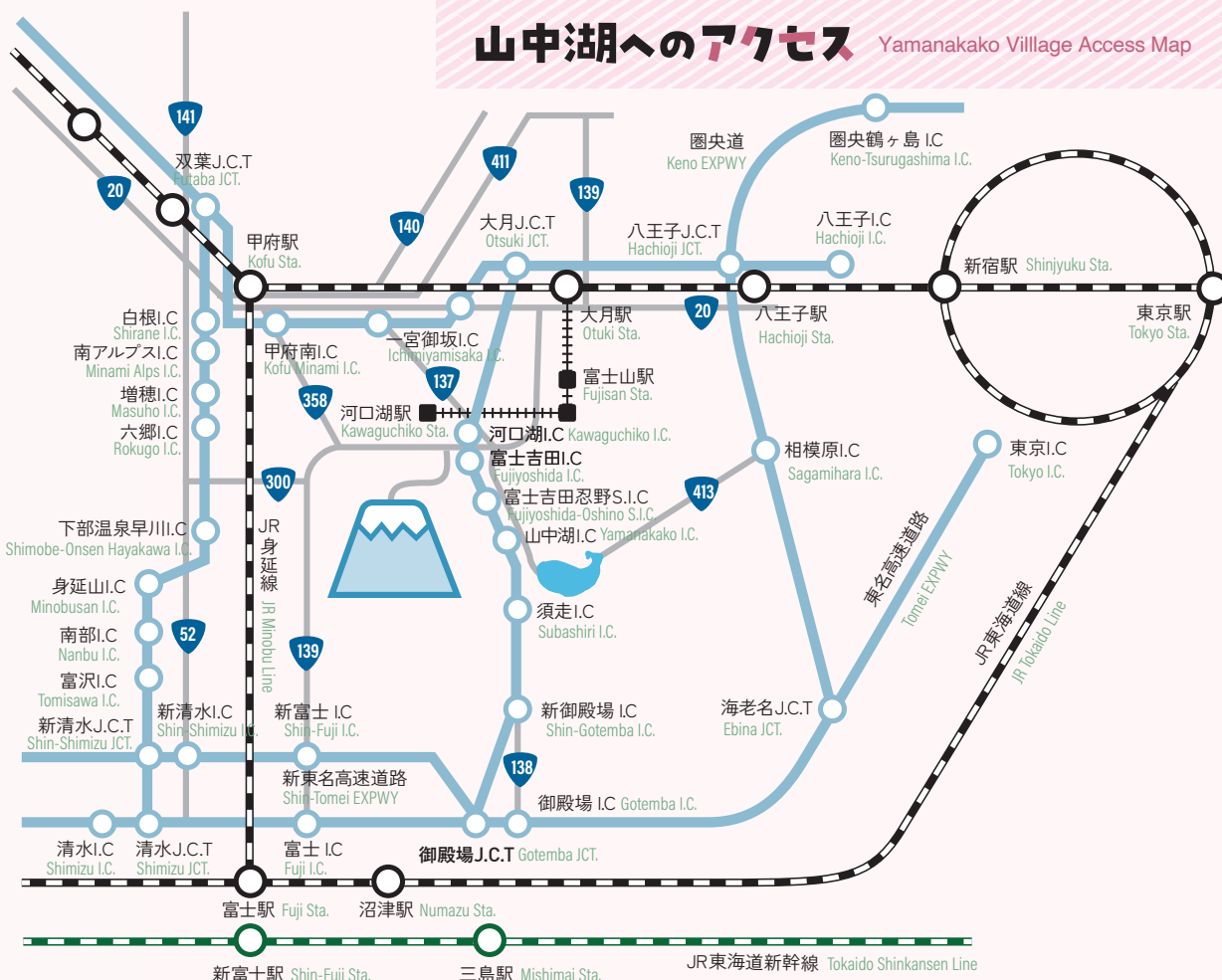
THE NEAREST LAKE TO MT. FUJI, WORLD HERITAGE.

世界文化遺産 富士山にいちばん近い湖 山中湖

〒401-0595 山梨県南都留郡山中湖村山中237番地の1
TEL 0555 (62) 1111 (代) FAX 0555 (62) 3088
https://lake-yamanakako.com/

山中湖へのアクセス

Yamanakako Village Access Map



公共機関インフォメーション

Information

交通機関 Transportation Facilities

〈鉄道〉Rail 富士急行富士山駅 Fujikyu Mt. Fuji Sta.

☎ 0555-22-7133

富士急行河口湖駅 Fujikyu Kawaguchiko Sta.

☎ 0555-72-0017

〈バス〉Bus 富士急バス Fujikyu Bus

☎ 0555-72-6877

富士急シティバス Fujikyu City Bus

☎ 055-921-5367

富士急コールセンター (富士急バス予約)

Fujikyu Call Center (Highway Bus Reservations)

☎ 0570-022956

京王高速バス予約センター

Keio Highway Bus Reservation Center

☎ 03-5376-2222

救急機関 Emergency Facilities

山中湖駐在所 (B-4)

Yamanakako Substation

☎ 0555-62-2431

富士吉田警察署

Fujiyoshida Police Station

☎ 0555-22-0110

富士五湖消防本部

Fujikoko Fire Department

☎ 0555-22-0119

富士五湖消防本部東部出張所

Fujikoko Fire Department Eastern Branch

☎ 0555-62-0119

救急担当医情報

Emergency Medical Information

☎ 0555-23-4444

平野診療所 (D-2)

Yamanakako Village Clinic

☎ 0555-28-7345

観光案内 Tourist Information Centers

山中湖観光案内所 (B-4)

Yamanakako Village Tourist Information Center

☎ 0555-62-3100

山中湖村役場 (B-4)

Yamanakako Village Office

一般社団法人

Yamanakako Tourist Association

☎ 0555-62-3100



1 山中湖花の都公園 (B-2)

Hana-no-Miyako Park

富士山を望む、40種類もの花々が咲く無料エリアのお花畑と、有料エリアの清流の里、全天候型の温室ドームふららがあります。

There are a free area of flower gardens, a fee-based area of Seiryu no Sato, and an all-weather greenhouse, Furara, overlooking Mt. Fuji.



山中湖村山中1650

1650 Yamanaka,

Yamanakako Village

http://www.hananomiyakouen.jp



2 山中湖温泉 紅富士の湯 (A-2)

Yamanakako Onsen Benifuji-no-yu

春の深緑、夏の富士山の山小屋の灯と満天の星、秋の紅葉、冬の紅富士、ダイヤモンド富士も湯船からご覧いただけます。

From the baths you can view the deep green of spring, the lights of the mountain lodge and the stars in the sky on Mt. Fuji in summer, the autumn leaves in fall, and Red Fuji and Diamond Fuji in winter.



山中湖村山中865-776

867-776 Yamanaka,

Yamanakako Village

https://www.benifuji.co.jp



3 山中湖文学の森公園 (グリーンパーク) (B-4)

Yamanakako Forest Park of Literature

多くの樹木、山野草、野鳥などが生息する自然豊かな園内。季節ごとに自然に触れることができます。園内には、三島由紀夫文学館、蘇峰ふれあい館、俳句の館風生庵、蒼生庵、情報創造館、俳句の館風生庵、蒼生庵、情報創造館の文化施設があります。

The park is rich in nature with many trees, wildflowers, and wild birds. Visitors can experience nature in each season. The museum exhibits materials on Yukio Mishima, the greatest writer born in the Showa period, who has attracted attention both in Japan and abroad. The museum traces the achievements of the journalist giant Tokutomi Soho and his footprints, which had a deep connection with Lake Yamanaka.

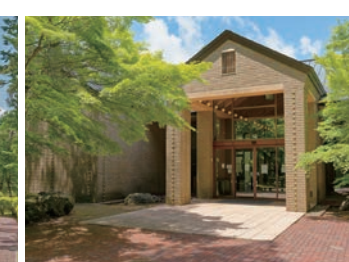


4 三島由紀夫文学館 (B-4)

Mishima Yukio Literary Museum

富士山と湖を臨む雄大なロケーションの広がる園内は、野外劇場やスポーツが楽しめる3つのエリアがあります。

Within the park, offering a magnificent view of Mt. Fuji and the lake, there are three areas where visitors can enjoy outdoor theater and sports.



5 蘇峰ふれあい館 (B-4)

Sohō Community Hall

山中湖村平野506-296

506-296 Hirano,

Yamanakako Village

https://www.mishimayukio.jp/



6 山中湖交流プラザきらら (D-3)

Yamanakako Community Plaza Kirara

山中湖村平野479-2

479-2 Hirano,

Yamanakako Village

http://www.kirarayamanakako.jp



7 山中湖平野温泉 石割の湯 (D-2)

Yamanakako Hirano Onsen Ishiwari-no-yu

素材・檜を用いた古来からの梁組で造られた格調高い木製ドーム形式の独特の空間を創り出した温泉です。

This hot spring has created a unique space in the form of a prestigious wooden dome built with an ancient beam structure using chestnut and cypress wood.



8 山中湖親水公園 (B-2)

Yamanakako Water Park

山中湖越しに雄大な富士山を裾野まで見ることができ、大型車は駐車できません。

You can see the magnificent Mt. Fuji over Lake Yamanaka to the foot of the mountain. Large vehicles are not allowed to park.

山中湖村平野3222番地先

3222 Hirano, Yamanakako Village

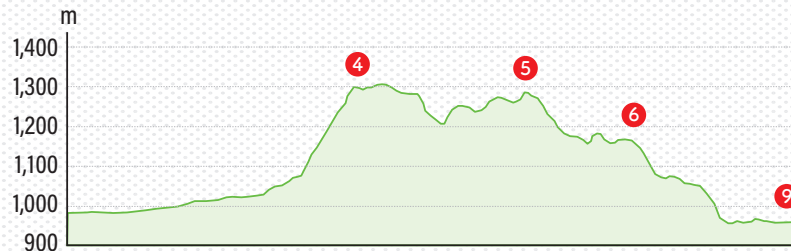
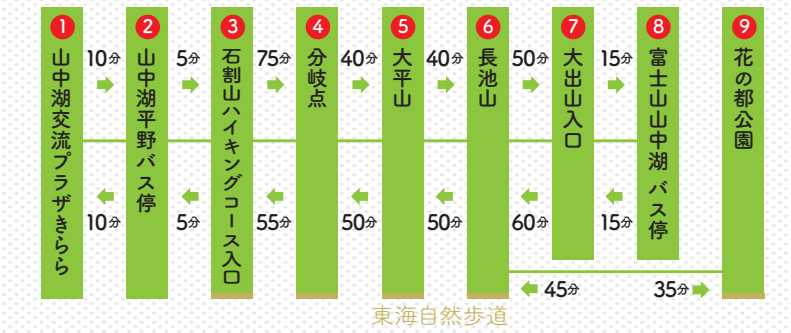
https://www.ishiwarinoyu.jp





大平山山頂：季節ごとの山野草も楽しめる
Wild grasses and flowers that change with the season.

■所要時間 / 4 時間 Required Time:4Hours
■歩行距離 / 約 7km Walking Distance:Approx. 7km
□大平山 / 標高 1,296m Mt. Ohira Elevation:1,296m



東海自然歩道 Tokai Nature Trail

神奈川より東海自然歩道を山中湖村に入ると高尾から始まる東海自然歩道は急に眺望が開け、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。



平尾山から尾根道を歩き、山中湖一の絶景スポットの呼び声も高い大平山を通る

山中湖交流プラザきららから石割山方面へ向い、標識に従って平尾山・大平山方面へ。30分ほど自然林の中を進いてく石割山・平尾山・大平山を結ぶ尾根道に出会う。この分岐を左へ。富士山、山中湖が眺望できる平尾山から大平山までは約40分。さらに続く東海自然歩道を飯盛山・長池山へのんびり森林浴と富士山、山中湖の移ろいを感じながら進むとハリモミ純林方面という標識に従って右へ下れば「花の都公園」へ到着。

大平山は、湖のちょうど真北に位置し、眼下の山中湖と間近に迫る富士山の眺望は完全絶景。花の都公園から大平山までなら、初心者でも手軽なハイキングと自然の中の開放感の絶景が楽しめる。



As you reach the ridgeline on the Tokai Nature Trail from Kanagawa, a dramatic and stunning view suddenly opens up before your eyes. Known for its stunning wild grasslands, you will see unique grass species along with wild birds such as the chestnut-eared bunting, African stonechat, black-browed reed warbler, and Latham's snipe.

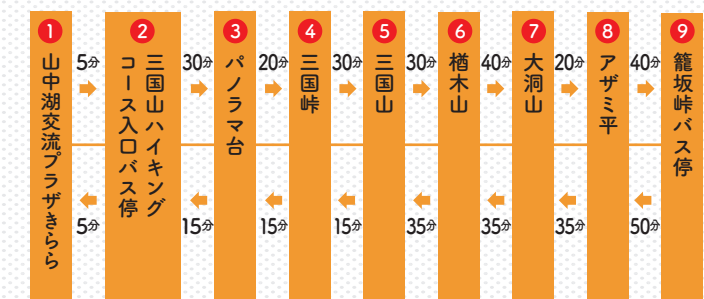


フジアザミの群生地を通り、絶景スポットのパノラマ台までの森林浴

山中湖村の南側にある籠坂峠から、大洞山・三国山・三国峠を結ぶハイキングコース。交流プラザきららを出発し、約35分で湖の東側の絶景ポイントのパノラマ台へ。すスキの原を眺めながら、山梨・神奈川・静岡の3県にまたがる三国峠から三国山へ。野鳥のさえずりやブナやミズナラの樹林の心地よい森林浴を満喫しながらアザミ平へ。そこからは幻想的な雰囲気漂う樹林を約40分歩くと籠坂峠バス停に到着。季節ごとに花や野鳥の声が楽しめる。

Starting from Kagosaka Pass, located on the southern side of Yamanakako Village, this hiking course connects Mt.Obora, Mt. Mikuni, and Mikuni Pass. Depart from Koryu Plaza Kirara, and in about 35 minutes, you'll reach Panoramadai, a stunning view point on the eastern side of the lake. While admiring the fields of pampas grasslands, continue from Mikuni Pass, where the borders of Yamanashi, Kanagawa, and Shizuoka prefectures meet, towards Mt. Mikuni. Enjoy a pleasant forest bath as you listen to the chirping of wild birds and pass through groves of beech and Japanese oak trees (mizunara), heading towards Azami-daira. From there, walk about 40 minutes through an other-worldly atmosphere of forest to arrive at the Kagosaka Pass bus stop. Depending on the season, you can enjoy various flowers and the chirping of wild birds along the way.

■所要時間 / 4 時間 ■歩行距離 / 約10km
Required Time:4 Hours Walking Distance:Approx.10km
□大洞山 / 標高 1,383m -Mt. Obora Elevation:1,383m
□三国山 / 標高 1,325m -Mt. Mikuni Elevation:1,325m
□明神山 / 標高 1,291m -Mt. Myojin Elevation:1,291m



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
Panoramadai View Point: Accessible by car, making it a popular spot for photographers



フジアザミ
Fuji thistle

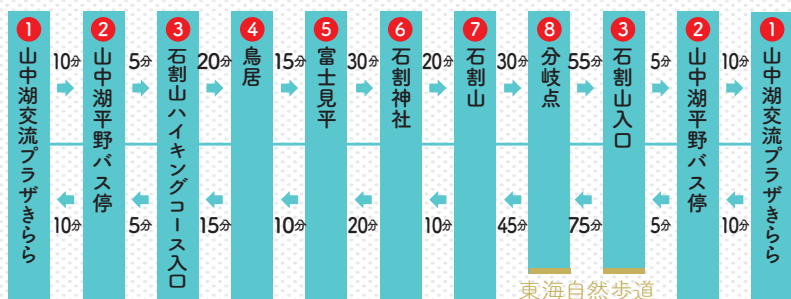


大平山ハイキングコース

Mt. Ohira Hiking Course



■所要時間 / 3 時間 Required Time:3Hours
■歩行距離 / 約 5km Walking Distance:Approx. 5km
□石割山 / 標高 1,413m Mt. Ishiwari Elevation:1,413m



石割山山頂：山名の由来は太古に割れた大岩といわれ、山腹には石割神社がある
Mt. Ishiwari summit: The name of the mountain derives from a large rock that split in half. Ishiwari-jinja Shrine is located along the trail.

神秘のパワースポット「石割神社」と、山中湖周辺の山で最も高い石割山を巡る

石割山ハイキングコースの入り口は鳥居が目印。そこから403段の石段を登って、さらにハイキングコースを進んで行くと、八合目あたりに巨大な岩が鎮座するパワースポット「石割神社」が現れる。岩の割れ目を3回くるとご利益があるとか。神社から山頂まで約20分もうつと踏ん張り。石割山山頂では、目の前に富士山・眼下には山中湖という絶景が広がり、爽快感が味わえる。

The entrance to the Mt. Ishiwari Hiking Course is marked by a torii gate. From there, you'll climb 403 stone steps. If you continue along the hiking trail to the 8th station, you'll come across the Ishiwari Shrine, a power spot where a giant rock sits majestically. It is said that passing through the crevice of the rock three times brings good fortune. From the shrine, it's another 20 minutes of climbing to the summit. At the top of Mt. Ishiwari, you'll see a stunning view of Mt. Fuji right in front of you and Lake Yamanaka down below, offering a refreshing sense of accomplishment.



石割神社

石割神社は、石割山の八合目に鎮座し、昔から古事記にある「天の岩戸」伝説の地といわれている神域。ご神体の大岩が「石」の字に似て割れているので、石割神社の名がついたともわれています。

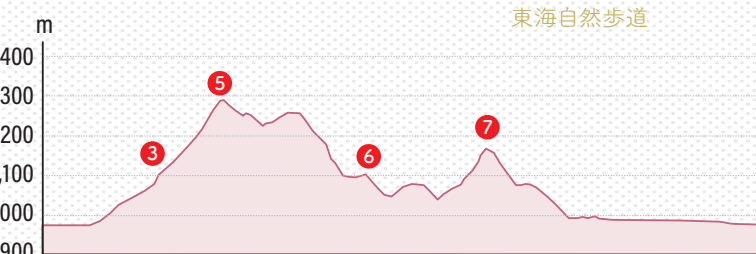
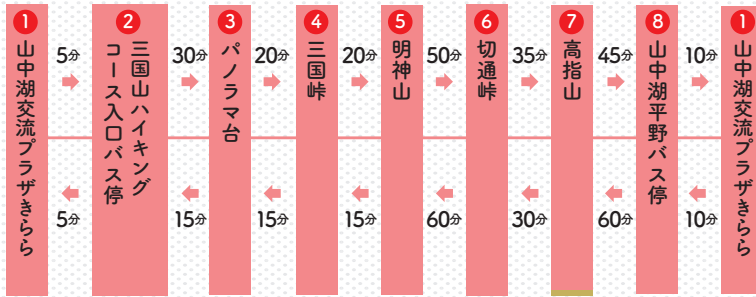
Ishiwari-jinja Shrine is located at the 8th stage of Mt. Ishiwari and is said to be the site of the legend of "Amano-Iwato" mentioned in the Kojiki (Records of Ancient Matters) from ancient times.

三国山・パノラマ台ハイキングコース

Mt. Mikuni, Panoramadai Hiking Course



■所要時間 / 約 3 時間 Required Time:3Hours
■歩行距離 / 約 5km Walking Distance:Approx. 5km
□高指山 / 標高 1,174m Mt. Takazasu Elevation:1,174m



明神山山頂：標高 1291m、山中湖の東に位置する富士山のビューポイント
A Mt. Fuji lookout point located to the east of Lake Yamanakako.

夏にはヒオウギが咲く高指山から、山中諏訪神社奥宮のパワースポット明神山へ

山梨県と神奈川県の県境を歩くコース。交流プラザきららから歩き始めて、60分程度で高指山へたどり着く。ここから切通峠を通過、約1時間半アップダウンが続く道を森林浴しながら明神山へ進む。明神山中腹にあるパノラマ台は富士山のビューポイントとして人気が高い。絶景の富士山を眺めながら、野鳥観察や山野草などの豊かな自然を体中で満喫できるコース。

This course extends along the border between Yamanashi and Kanagawa prefectures. Starting from Koryu Plaza Kirara, you'll reach Mt. Takazasu in about 60 minutes. From there, pass through Kirodoshi Pass and continue on a trail with ups and downs for about an hour and a half, enjoying a forest bath as you head toward Mt. Myojin. The Panoramadai, located halfway up Mt. Myojin, is a popular spot for viewing Mt. Fuji. This course allows you to fully immerse yourself in nature, with breathtaking views of Mt. Fuji, bird-watching, and wild mountain plants.



オオルリ



ヒオウギ



高指山山頂 Mt. Takazasu Summit

石割山ハイキングコース

Mt. Ishiwari Hiking Course

高指山・明神山ハイキングコース

Mt. Takazasu, Mt. Myojin Hiking Course