

貫山・平尾台 トレッキングマップ

- ### トレッキング・ウォーキングの際の注意点
- ① ストレッチ体操等で十分に体をほぐしておく
 - ② 一定のペースで歩き、適宜休憩をとるようにする ※決して無理はしない。
 - ③ 水分の補給はまめにを行う
 - ④ マナーを守る ※ゴミを持ち帰る(食べ残しも含む)、火の使用を避ける、大声で騒がない、草木花は採らない等
 - ⑤ ルートを外れない
 - ⑥ 忘れ物がないかチェックする

- ### トレッキング・ウォーキングの効能
- ① 自然とのふれあい・達成感・爽快感がストレスの解消になる
 - ② 体力・心肺機能を高める
 - ③ 生活習慣病・骨粗しょう症の予防・脳の活性化・ダイエット効果などがある
 - ④ 新陳代謝が促進され、美肌効果もある
 - ⑤ 友達・仲間との思い出づくりになる

T ...このマークはトレッキング案内標識です

貫山 魅力発見ルート

START >>> 上貫バス停前(1.1km・26分) → 貫山権現芝津神社(下宮)(0.1km・3分) → 貫山権現参拝道(0.3km・9分) → 林道上貫線(1.3km・35分) → 林道貫山線(0.8km・30分) → 貫山権現芝津神社「ほころ」(上宮)(0.2km・6分) → 貫山

※「貫山」(上宮)は「ほころ」(上宮)行き徒歩約5分 系統17番

長野城址 健脚ルート

START >>> 林道長野線(2.5km・50分) → 長野城址(2.8km・1時間) → 林道貫山線(1.5km・40分) → 林道井手浦線(1.2km・20分) → 林道塔ヶ峰線(3.7km・1時間19分) → 貫山山頂

※「貫山」(上宮)は「ほころ」(上宮)行き徒歩約5分 系統17番

井手浦ルート

朽網 健脚自慢ルート

START >>> 昭和池(2.5km・1時間) → 林道貫山線交差(0.7km・20分) → 林道平尾台線交差(0.9km・22分) → 水島山への登山道(1.8km・45分) → NTT無線中継基地(0.8km・20分) → 林道塔ヶ峰線終点(0.6km・20分) → 貫山

※「貫山」(上宮)は「ほころ」(上宮)行き徒歩約5分 系統17番

平尾台 自然散策ルート

START >>> 吹上峠駐車場前(1.3km・30分) → 大平山(586.5m・丸) (0.4km・10分) → 大穴・小穴(2.1km・50分) → 四方台(0.9km・20分) → 貫山(下) (0.9km・20分) → 四方台(1.1km・20分) → 中峠(0.9km・20分) → 茶ヶ床園地(1.9km・30分) → ひらおだい四季の丘小学校(1.5km・30分) → 吹上峠駐車場

刈田 見所満載ルート

START >>> 白山多賀神社駐車場(2km・40分) → NTT平尾台無線中継所(1.4km・30分) → 貫山(下) (0.8km・20分) → 広谷温泉(0.3km・7分) → 鬼の崖手岩(0.4km・10分) → 青龍窟(2.4km・20分) → 白山多賀神社駐車場

