

# EVENT

## 東山市民登山とウォーキング

例年春に、東山の雄大な自然を満喫しながら、登山やノルディックウォーキングを楽しむイベントを開催しています。

毎年多くの方が参加され、登山の気持ちよさや爽快感、また登山を通して交流することの楽しさを味わうことができます。お昼に出る豚汁のふるまいは格別においしいですよ。初心者の方も是非一度ご参加してみませんか？

八方台森立コースを登っています。声を掛け合いながら交流を深めつつ、楽しく登ることができました。



各ルートから登山者が八方台展望広場に到着し、休憩しました。みんなでご飯やおかずを持ち寄り、豚汁を作って登山者みんなで食べました。



## 知ると便利?! 東山の植物たち



ヤマシャクヤク

5月から6月にかけて単生、または2,3個の花を咲かせます。5~7個ある白い花弁に黄色の葯がとてもよく目立つ美しい花です。名前はシャクヤクに似ており、山地に分布することから名づけられました。



ヤマユリ

7月から8月にかけて強い香りのある、花径20cm強の大きな花を1~10輪ほど咲かせます。白色の大輪の花の内側には赤い小点があります。豪華さを感じることができます。



リンドウ

9月から11月にかけて日当たりの良いところに花を咲かせます。花は日光が当たると開き、それ以外は閉じる開閉運動を行っており、開いている時の美しさ、閉じている時の可愛らしさを感じることができます。

## ハイキングの癒スポット

SPOT 1

鋸山



SPOT 2

萱峠



SPOT 3

三ノ峠



## 長岡東山

## ハイキング

## ルートマップ

NAGAOKA HIGASHIYAMA

リュックを背負って  
最初の一步を踏み出せば  
たちまち身も心も軽くなる



長岡市

お問合せ 長岡市 市民協働推進部 スポーツ振興課  
TEL: 0258-32-6117 FAX: 0258-39-2257



# ふれあいルート おすすめコース

**1** 所用時間 **1時間30分**  
難易度 ★★  
特徴 道中に山小屋があります。登山道からは越後平野や弥彦、頸城三山、米山、角田、佐渡の山などが見え景観がいいのが特徴です。

**2** 所用時間 **2時間30分**  
難易度 ★★★★★  
特徴 分岐が多く、傾斜もあるため登り応えのあるコースです。中腹にはコハ清水が流れており、9合目にはブナ林、山頂からは越後三山が見える等、魅力の多いコースです。

**3** 所用時間 **1時間45分**  
難易度 ★★  
特徴 登山口に簡易トイレが設置され、20~30台程度止められる駐車場があります。コースに急登がなく、休憩ポイントが複数あるため、初心者〜上級者まで幅広い層で人気のコースです。

**4** 所用時間 **50分**  
難易度 ★★  
特徴 鋸山山頂まで最短の登山道です。3.4箇所急登がありますが、他のルートに比べると距離が短いので、短い時間で登りたい人にはお勧めです。

**5** 所用時間 **2時間**  
難易度 ★★★★★  
特徴 距離は長いですが、傾斜が緩いため登山初心者にもおすすめのコースです。城山、栖吉城跡へ続く道があり、歴史を感じることができます。

**6** 所用時間 **1時間20分**  
難易度 ★★★  
特徴 名前のおと見晴らしの良いコースで、登った先に壮大な景色が広がります。車で行くこともできますが1時間20分かけ、登って見る景色は格別です!

**7** 所用時間 **1時間**  
難易度 ★★  
特徴 森立旧道コースは藩主が柵尾を巡視する際に殿様行列が通ったことから「殿様街道」と呼ばれた主要道であり、歴史を感じながら登ることができるコースです。



マップのみかた  
 ■ ハイキングコース  
 ■ 上記のコース以外の道  
 ○ 自動車道  
 15分 徒歩時間(目安)  
 ※水場に頼らず、飲み水は用意して登りましょう。