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 オ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 ては?



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

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、豪華さを感じることが できます。

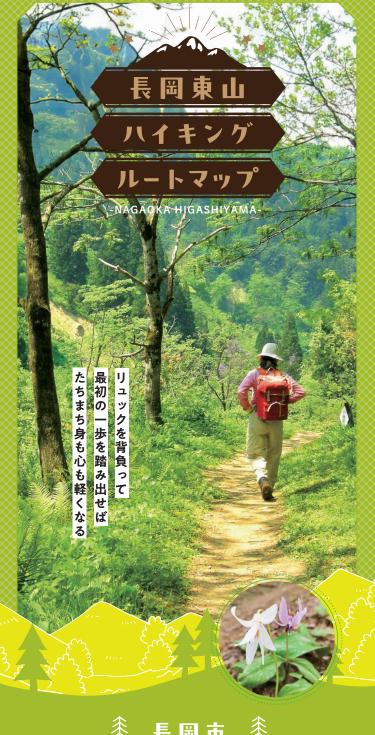


9月から11月にかけて日 当たりの良いところに花 を咲かせます。花は日光 が当たると開き、それ以 外は閉じる開閉運動を 行っており、開いている 時の美しさ、閉じている 時の可愛らしさを感じる ことができます。

ハイキングの 癒しスポット



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



長岡市

ふれあいルート おすすめ コース /

三ノ峠

【赤道】

コース

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、頚城三 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時間30分 所用時間

营峠 コース 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。



【花立】

コース

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。



所用時間 50分

難易度

 $\star\star$

鋸山 【大人峠】 コース

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た め、短い時間で登りたい人にはお 勧めです。



所用時間 2時間

難易度

八方台 【城山】 コース

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。



所用時間 1時間20分

難易度

八方台 【具張】 コース

特徴 名前のとおり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!



【森立】

コース

所用時間

1時間

難易度

特徴 森立旧道コースは藩主が栃尾を 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。

