

焼石連峰案内地図

登山コース案内（数字は所要時間）

●中沼コース

尻前林道入口 車0.20 中沼登山口 →0.40→ 中沼 1.20→ 銀明水
1.30→ 焼石山頂
→1.00

●つぶ沼コース

ひめかゆ 車0.20 つぶ沼登山口 2.00→ 石沼 1.00→ 銀明水
1.30→ 焼石山頂
→1.00

●夏油コース

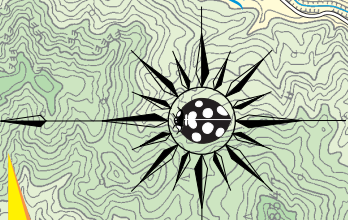
夏油温泉 →3.00 経塚山 1.30→ 金明水 2.20→ 焼石山頂
→2.20

●東成瀬コース

ジュネス温泉 車0.10 3合目登山口 3.20→ 焼石山頂
→2.30

(※所要時間はあくまでも目安です)

(注意)○中沼登山口から金明水までの直通コースは、登山道が未整備なことと、案内標識がないことなどから、必ず地元の案内人を依頼すること。



夢キッツ！
来るたび焼石
いつも旬

花ごよみ

5月下旬～6月	カタクリ・シヨウジョウバカマ・シロヤシオツツジ・ムラサキヤシオツツジ・ミガシヨウ・サゼンソウ・コヨウラクツツジ・エンレイソウ・リュウキンカ・マイヅルソウ・ミヤマスミレ・ワタスゲ・ミネサワ・サンショウ・キバダンヤクナガ・ガンココラン・チンタルマ・ヒメイチゲ・コシヤマタバシ・ヒメカユ・ムシトリミレ・ハクサンイチゲ・ミヤマシオガマ
6月～7月	シラネアオイ・ノコウイチゴ・シラタマキ・ツリガネツツジ・サラサドウダン・オノエノ・イワハセ・ミツバオウレン・オオハキミレ・コケモモ・ヒナサクラ・ユキフリヨサクラ・ツタトリソウ・ウランマツツジ・イワカガミ・イワウメ・スズヤクシユ・オオバノツバムグラ・ハクサンチドリ・ホソバノツバムグラ・イワノハナ・ハナノハナ・ハクサンシクナゲ・マルバシモツク・ミツバシ・キバタノコノツツミ・ヒナウスユキソウ・ミヤマツツジ・ミヤマシモツク・タカネセンブリ・ミヤマカエデ・キヌガサソウ・オオバノシモツク・ミヤマタニダテ
7月～8月	ミヤマツツジ・アキノツツジ・ハナノハナ・ヒメアヤメ・チヨウジク・タカネニガナ・ハクサンシヤジン・ミヤマウスユキソウ・ハリノキ・ミヤマセンバイ・チシマフウロ・ミヤマダニソウ・モミジカラマツ・ベニバシイ・イワシヨウワ・ハクサンオオバコ・コバノハナ・ネバノハナ・ミヤマユウリ・キヌコウカ・ツルアリドウシ・シロバネドウシ・コメツツジ・ウコノハナ・タカネアオヤクソウ・タチキガサ・ミソバソウ・ミヤマアサギ・ヒトツバノモミ・トウゲアサギ・ウサギク・コセンバイ・ミヤマアキノキリンソウ・イワオトギリ・クガイトリ・ハクサンボウフウ
8月～9月	ウメバチソウ・エノシオガマ・エゾオヤマリンドウ・オニザサミ・シラタマノキ（葉）・ガンコラン（葉）・イワハセ（葉）・サンガヨウ（葉）・コケモモ（葉）・マイヅルソウ（葉）・ウハメオモト（葉）

焼石岳探訪の心づかい

焼石岳は国定公園に指定されているので、一木、一草、一石でも持ち帰ることが禁止されています。

近年登山者の増加によって心ない人々も増え高山植物が荒らされたり、湿原・お花畑も踏みつぶされてきておりますので、次のことをお願いします。

- 登山路に沿って歩き、高山植物を観察しましょう。
- 高山帯にはゴミ箱がありませんので各自でゴミを持ち帰りましょう。
- 高山帯では指定地以外のキャンプ、たき火は禁止されていますのでご注意ください。
- 花の観察の記録はカメラまたはスケッチにしましょう。
- 知らないコースの一人歩きはやめましょう。特に沢登りは一般の登山者は、絶対にやめましょう。

凡 例

バス 路線

車 道

登山 道

登山コースでない小道

キャンプ適地

水 場

