

第32回 自然を楽しむ市民登山教室

信州に広がる壮大な山々を歩き廻り、豊かな自然を満喫しましょう。

いい
飯

づな
縄

やま
山

信州百名山 1,917m

ね
根

こ
子

だけ
岳

花の百名山 2,207m

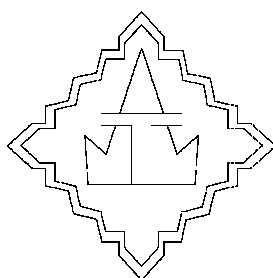
あず
四

まや
阿

さん
山

日本百名山 2,354m

日 程 令和7年8月2日(土)～8月3日(日)



主 催 富山市山岳協会

共 催 富 山 市

後 援 (公財)富山市スポーツ協会

[実施要項]

- 1 日 程 令和7年8月2日(土)～8月3日(日) 1泊2日
- 2 集合場所 オーバード・ホール西側(県営富山武道館前通り)
- 3 集合時間 令和7年8月2日(土) 午前5時30分より受付 6時出発
- 4 コー ス
1日目(飯縄山)
オーバード・ホール・・・一の鳥居苑池駐車場～飯縄山山頂～戸隠スキー場中社ゲレンデ駐車場・・・上田東急 REI ホテル

2日目(根子岳 四阿山)
ホテル・・・菅平牧場駐車場～根子岳～四阿山～中四阿～小四阿～菅平牧場駐車場・・・オーバード・ホール
(～は登山、・・・はバス利用を表します。)
- 5 会 費 44,000円(宿泊費(夕、朝食込)、交通費、保険料等)
- 6 参加資格 18才から70才まで(令和7年4月1日現在)
(団体行動の取れる、富山市在住または市内に勤務する人)
- 7 募集人員 30名
- 8 申込方法 右のQRコードから申し込みください。
また、これまでと同様に、郵便はがきを持参の上、参加者申込書に必要事項を記入しての申し込みも受け付けています
2名まで申し込むことができます。
- 9 申込期間 令和7年6月20日(金)～令和7年7月10日(木)
※富山市スポーツ健康課で申し込む場合は、土・日を除く、平日8:30～17:00まで
- 10 申 込 先 富山市新桜町7番38号
富山市市民生活部スポーツ健康課(富山市役所東館7階)
- 11 抽 選 定員を超えた場合は、7月11日(金)午後2時から市役所7階東館の701会議室において公開抽選を行います。その後、速やかに申込者全員に抽選結果をメールもしくは、はがきでお知らせします。
- 12 申 込 金 当選された方は会費44,000円を事前説明会にてお納めください。
事前説明会に出席できない場合は、7月24日までに下記口座に振り込んで下さい。
振込先 銀行名 北陸銀行 南富山支店(店番号144)
口座番号 普通4163640
口座名義 富山市山岳協会

- 1 3 事前説明会 令和7年7月24日（木）午後6：30～
富山市総合体育館研修室（駐車場あり）
TEL 076-444-6688

1 4 装 備 表

服 装	登山靴、長ズボン、長袖シャツ、靴下、帽子、手袋、リュックサック等（綿製品は避けてください。）
携行品	雨具上下、防寒具、下着の替え、時計、筆記用具、タオル、初日の昼食、水1L、行動食、嗜好品、健康保険証等
選択装備	ストック（ゴムキャップ必要）、地図、カメラ、洗面道具、常備薬等

※着替えなどはバス内に置いておくことができます。

1 5 日 程 表 ※8月2日の昼食は各自持参してください。

日 程	時 間	行 程
8月2日（土） 飯縄山1,917m 標高差839m 距離7.6km 登山時間 5時間10分	5:30	受付開始（オーバード・ホール西側）
	6:00	出発、バスの中で開会式
	9:00	一の鳥居苑地駐車場到着
		登山準備・班編制・行動注意
	9:30	準備体操、出発
	12:00	飯縄山山頂到着（昼食）
	12:40	出発
	14:40	戸隠スキー場中杜ゲレンデ駐車場 到着
	15:00	出発
	16:30	上田東急 REI ホテル 【宿泊先】長野県上田市天神 4-24-1 上田東急 REI ホテル TEL0268-24-0109
8月3日（日） 根子岳2,207m 四阿山2,354m 標高差994m 距離9.5km 登山時間 6時間40分	7:10	上田東急 REI ホテル出発
	8:10	菅平牧場駐車場 到着
	8:30	準備体操、出発
	10:30	根子岳山頂到着
	10:40	出発
	12:10	四阿山山頂到着（昼食）
	12:40	出発
	15:10	菅平牧場駐車場 到着
	15:30	出発
	19:00	オーバード・ホール西側 到着（解散）

1 6 その他

○問い合わせ先

①富山市山岳協会事務局 担当：深井 TEL 090-1633-8503

②富山市市民生活部スポーツ健康課 TEL 076-443-2141

○開催の中止について

雨天の場合でも市民登山教室は行います。台風等の影響によりどうしても実施できない場合は、富山市山岳協会事務局より参加者へ前日までに連絡します。

【計画にあたって】

富山市山岳協会は、市民の健康増進と体力作りを目的として富山市民登山教室を開催します。

① 楽しい登山 ②安全な登山 ③自然を愛し、自然に親しむ登山
を多くの方に味わっていただきたいと思います。

今回は長野県『飯縄山』『根子岳・四阿山』を教室に選んで登山の実施指導を計画しました。

信州に広がる壮大な高原を歩き廻り、

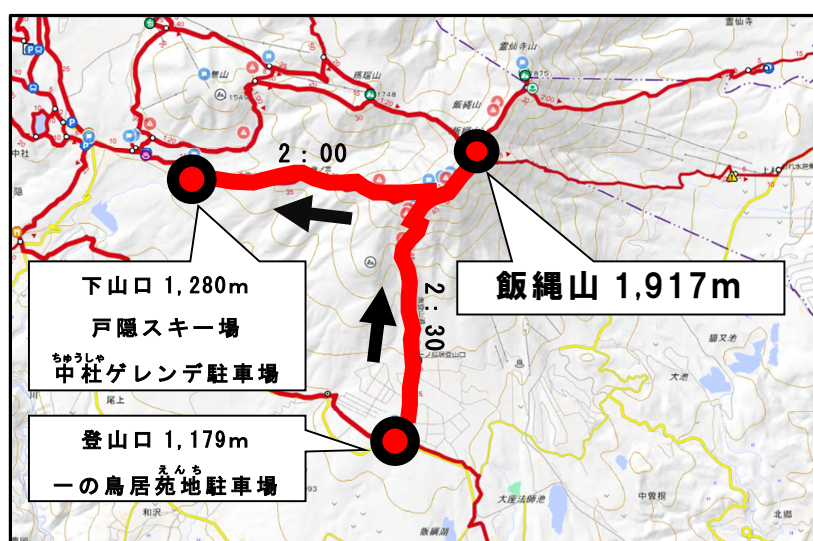
豊かな自然を満喫しましょう。

【8月2日（土）】

地元市民の山として親しまれている飯縄山の山頂からは北アルプスや戸隠連峰など360度の大展望を楽しむことができます。

一の鳥居から始まる緩やかな傾斜の登山コースです。高山植物を愛でながら歩くことができます。

- ・ 南登山道（登り）
所要時間（目安）2時間30分
 - ・ 西登山道（下り）
所要時間（目安）2時間
- 【距離 7.6km、累計標高差 839m】

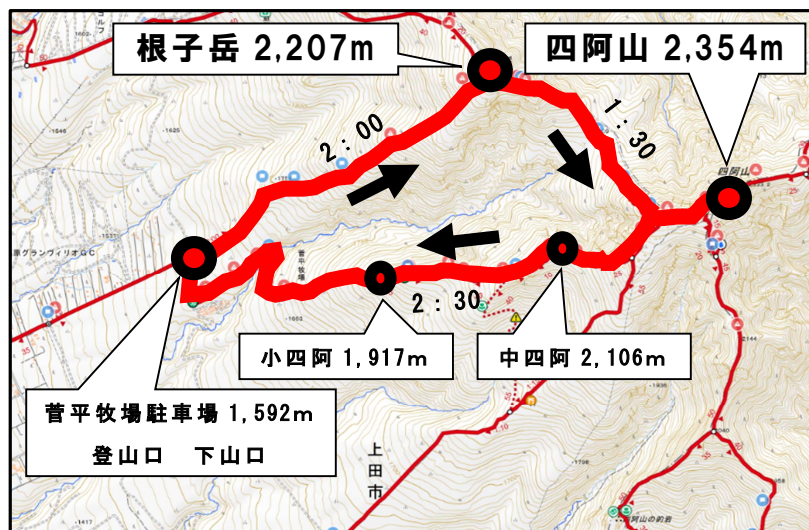


【8月3日（日）】

長野県と群馬県に裾野が広がる四阿山は日本百名山の1つ。山頂からは、浅間高原や嬬恋村の広大な景色を眼下に見渡すことができます。

菅平牧場から四阿山やその隣にそびえる根子岳を目指す。この根子岳と四阿山の鞍部には大スキマと呼ばれる広い草原があり、ヨーロッパアルプスを思わせる眺めが展開します。

- ・ （登り）
所要時間（目安）3時間30分
 - ・ （下り）
所要時間（目安）2時間30分
- 【距離 9.5km、累計標高差 994m】



第32回 富山市民登山教室

「飯縄山」「根子岳」「四阿山」参加申込書

①	ふりがな 氏 名		血液型 型
	生年月日	年 月 日生 (満 才)	性別
	住 所	〒	
	連 絡 先	携帯電話() 自宅電話() 緊急連絡先(氏名: 続柄:) 電話番号()	
	勤 務 先		
②	ふりがな 氏 名		血液型 型
	生年月日	年 月 日生 (満 才)	性別
	住 所	〒	
	連 絡 先	携帯電話() 自宅電話() 緊急連絡先(氏名: 続柄:) 電話番号()	
	勤 務 先		

※生年月日・連絡先欄は保険、緊急時連絡のため必ず記入してください。

※参加申込みは、6月20日～7月10日の間、電子申請(QRコード)または富山市スポーツ健康課において受付ます。富山市スポーツ健康課で申込む場合は、郵便はがきを持参の上、参加申込書に必要事項を記入して申込みください。

※質問がある方や事前説明会に参加できない方は、その旨裏面に記入してください。

誓 約 書

私たちは、富山市民登山教室「飯縄山」「根子岳」「四阿山」への参加に際して、健康管理には細心の注意を払うとともに、当日体調が悪い場合は、勇気をもって辞退いたします。

また、万一事故の場合には、主催者に対して主催者の負う傷害保険以上の請求はいたしません。

令和7年 月 日

① 参加者氏名

② 参加者氏名
