

# 原村中央公民館山歩き講座⑤

ことおみやま

## 雄大なアルプスの大景観「小遠見山」

中央公民館では、「山歩き講座」を開催します。山歩きの基本を学びながら自然と親しみ、山の魅力を感じるとともに、心と体の健康づくりをめざします。

今回は白馬村にある「小遠見山」を歩きます。山頂からは、五竜岳をはじめ雄大な北アルプスの大景観がたのしめます。

- ▲ 期 日 令和7年8月26日（火） 中央公民館出発 午前7時 悪天候中止
- ▲ 場 所 長野県白馬村 小遠見山 (2,007m)
- ▲ 日 程 公民館出発 7:00 = 中央道（途中休憩） = テレキャビン「とおみ駅」9:30  
（予定） = テレキャビン・リフト = トイレ・体操 10:30 出発 ⇒ 見返り坂・一ノ背  
髪・二ノ背髪 ⇒ 小遠見山山頂到着・昼食 12:15~12:45 ⇒ 往路を戻る ⇒  
リフト乗り場到着 14:25 = テレキャビン「とおみ駅」到着 15:00 = 中央  
道（途中休憩） = 中央公民館到着 17:30
- ▲ 持ち物 ○登山道に適した靴（底の減ったもの不可） ○リュック・手袋・帽子・上着  
○雨具（カッパ 上下）○昼食・飲み物・おやつ ○熱中症対策  
○参加費 8,000 円（バス代・ゴンドラ代）※おつりのないようお願いします
- ▲ 参加条件 村内在住、在勤の方。普段からウォーキング等を楽しみ、健康な方。
- ▲ 申込期間 8月12日（火）～8月19日（火）の間にお申し込みください。
- ▲ 申込方法 窓口、電話、インターネットにてお申し込みください。  
インターネットアドレス <https://logoform.jp/f/YhU0B>
- 
- お申込みコード
- ▲ 定 員 10～20 名 バスの座席状況により変動あり ※定員を超えた場合は抽選  
抽選について：抽選日 8月20日（水）9時～中央公民館ロビーにて  
抽選は公民館職員が行いますので出席する必要はありません。ご希望の方はお立ち合い下さい。抽選結果は**当選され  
た方のみ**にご連絡いたします。
- ▲ 講 師
- |   |  |  |                                     |
|---|--|--|-------------------------------------|
|  | 公認スノーツ指導者<br>山岳指導員<br>長野県信州登山案内人<br>石川 高明 さん |  | サブガイド<br>原村地域おこし協力隊<br><br>秋山 道之輔さん |
|---|--|--|-------------------------------------|

～当日の参加について～

- ・前日までに「山歩き溪谷歩き講座登録カード」を公民館までご提出ください。
- ・体調が悪い方、風邪の症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・天候や諸事情により中止となる場合がありますのでご了承ください。
- ・講座の写真は広報・ホームページ等に掲載されることがありますのでご了承ください。

登録カードは

こちら↓↓



## ▲▲ ▲小遠見山 概要

地 籍	長野県白馬村		
標 高	2,007m	歩行距離 約 4.5km	歩行時間約 3.5 時間
特 徴	テレキャビンとおみ駅（標高 808m）とアルプス展望リフトを乗り継ぎ、地蔵の頭（標高 1676m）から歩き始めます。道中は見晴らしの良い景色を楽しむことができますが、急坂や階段が多いので注意が必要です。		
注意事項	日程は天候や道路事情等により変更になる場合がありますのでご了承ください。山歩きの道は登山道として整備されていますが、山歩きの装備と注意が必要です。健康状態の悪い方、体力に不安のある方はご遠慮ください。		

⑥9/30(火) 小楢山（山梨県山梨市） 山野草と御坂山塊の上にそびえる富士山の眺望