



あなたの「推し山」に
清き一票を！

信州の

里山・総選挙！
「冬山編」

投票期間

11月1日～11月30日

信州の里山・総選挙(冬山編) 投票結果

山名・標高・地域	票数	推し山の理由(抜粋)
霧訪山 1,305m (きりとうやま) 塩尻市・辰野町	29票	<ul style="list-style-type: none"> ・低山なのにアルプス一望パノラマビュー ・コースもバリエーション豊富で里山と呼ぶには惜しい山! ・地元では保育園児も登り、中学校では地域活動でゴミ拾いをしたりベンチや案内板を設置したりと、地元に根付いた山です
飯縄山 1,917m (いいづなやま) 長野市・上水内郡信濃町・飯綱町	22票	<ul style="list-style-type: none"> ・長野市民の山として愛されている ・季節を問わず、何度も登っても新しい発見があります ・山頂から晴れていれば(気象条件が良ければ)日本海も見えます
鷹狩山 1,164m (たかがりやま) 大町市	14 票	<ul style="list-style-type: none"> ・山頂からは北アルプスが一望できます ・街を見下ろせて、北アルプスを見上げることができ、標高低いのに360度の展望が楽しめる ・アクセスが良く、展望台もあるため子連れ登山におススメ
守屋山 1,650m (もりやさん) 諏訪市・伊那市		<ul style="list-style-type: none"> ・ルートが多彩、冬だけでなく四季折々を楽しめる ・諏訪湖はもちろん、南、中央、北アルプス、ハケ岳など360°の展望 ・高遠地区からは巨岩があり 結構な斜度でトレーニングに良い
太郎山 1,164m (たろうやま) 上田市・植科郡坂城町	12 票	<ul style="list-style-type: none"> ・春夏秋冬思い付いたらいつでも登れる、色々なルートがあるので、保育園児から高齢者まで誰もが楽しめる!上田市民みんなに親しまれている里山です ・地元で馴染み深い山!初めて親に登山に連れて行って貰った思い出の山です
光城山 912m (ひかるじょうやま) 安曇野市	9 票	<ul style="list-style-type: none"> ・車や列車を利用してのアプローチが良く、短時間で登る事が出来て安曇野市、北アルプスの展望が素晴らしい!長峰山へ縦走する事が出来る ・登山道や山頂のいたる所に桜が植えられており、お花見登山としてもおすすめ!



<u>美ヶ原高原</u> 2,034m (うつくしがはらこうげん) 松本市・上田市・小県郡長和町	8票	<ul style="list-style-type: none"> ・松本の裏山!手軽により景色で北アルプスと松本平の大展望と雪の大平原 ・コース多数、気分と実力に合わせて楽しめる ・見晴らしが良い、雪が積もればスノーシューが楽しめる
<u>長峰山</u> 933m (ながみねやま) 安曇野市		<ul style="list-style-type: none"> ・四季を通じて北アルプスの眺望がすばらしく、田沢より光城山を上がり、長峰山を経由して明科に至る道は初心者向きで楽しめる ・山頂からの北アルプスの景色は圧巻!
<u>飯盛山</u> 1,643m (めしもりやま) 南佐久郡南牧村	7票	<ul style="list-style-type: none"> ・広い駐車場で手軽に登れて絶景!花も綺麗で何度も登りたくなる山 ・登山口から2時間弱で山頂に行ける ・ハケ岳や展望、眺めが素晴らしい
<u>入笠山</u> 1,955m (にゅうがさやま) 諏訪郡富士見町・伊那市	6票	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープウェイで登る事が出来て手軽に冬山を楽しむ事が出来る ・下のマナスル山荘で美味しいビーフシチューが食べられて、カワイイ看板犬のアジくんとも遊べる! 頂上のパノラマも最高です
<u>虫倉山</u> 1,378m (むしくらやま) 長野市	5票	<ul style="list-style-type: none"> ・冬でも登りやすく、山頂からの雪を纏った北アルプス、上信越方面の山の眺め、いずれも最高です ・地元では御神体として大切にされている
<u>陣馬形山</u> 1,445m (じんばがたやま) 上伊那郡那中川村	4票	<ul style="list-style-type: none"> ・中央アルプスと伊那谷の眺めが素晴らしいです! ・登りやすくて、気持ちの良いトレイル
<u>独鉱山</u> 1,266m (とっこざん) 上田市	3票	<ul style="list-style-type: none"> ・1266mとは思えないくらいの絶景と、ギザギザした登りごたえのある山容は何度登っても飽きない ・近くには別所温泉もあり、一日楽しめるのも魅力です



京ヶ倉 990m (きょうがくら) 東筑摩郡生坂村	3票	・里山なのに馬の背があり、丁度よい距離で充実した山行ができる ・下界に広がる犀川のエメラルドグリーンの蛇行した流れを見ながら、下で買ってきた灰焼きおやきを頬張ると幸せを感じます
鍬ノ峰 1,623m (くわのみね) 大町市		・山頂から見える北アルプスの大パノラマと、その谷にくっきり見えるダム湖のキレイな緑色の湖水が素晴らしい
戸倉山 1,681m (とくらやま) 伊那市・駒ヶ根市		・春の新緑とツツジ、秋の紅葉と中央アルプスはじめ、南アルプス、北アルプスの展望も楽しめる
高ボッチ山 1,665m (たかぼっちやま) 岡谷市・塩尻市		・旧アスティ片丘からのコースで、静かな里山は難しい場所もなく、牧場からの絶景が素晴らしい ・頂上からの諏訪湖と富士山も見逃せない
高社山 1,351m (こうしゃさん) 中野市・下高井郡山ノ内町・木島平村		・人も少なく、スノーシューで気軽に登れて信越トレイルの山々も綺麗に見える
三峰山 1,887m (みつみねやま) 松本市・小県郡長和町・下諏訪町		・山頂に続く稜線歩きが北アルプスのような雰囲気
車山 1,925m (くるまやま) 茅野市・諏訪市		・霧ヶ峰の広い雪原をスノーシューで歩きまわる事が出来る



<u>小八郎岳</u> 1,470m (こはちろうだけ) 下伊那郡松川町	3票	<ul style="list-style-type: none"> ・南アルプスや天気が良ければハケ岳も一望できる ・反対を見ると中央アルプスも間近に見えます
<u>茂来山</u> 1,718m (もらいさん) 南佐久郡佐久穂町・小海町		<ul style="list-style-type: none"> ・中級向けで頂上より佐久平を一望できる ・頂上からの御来光ポイントもある
<u>平尾山(平尾富士)</u> 1,156m (ひらおやま) 佐久市	2票	<ul style="list-style-type: none"> ・今は高速道路、スキー場、温泉まででき、だいぶ違った姿で冬も楽しめるようになりましたが、森林ウォーキングコースも整備され、今でも気軽に自然を満喫することができます
<u>風越山</u> 1,535m (かざこしやま) 飯田市		<ul style="list-style-type: none"> ・飯田市民の心の山、地元の子供たちの初登山の山!
<u>富士尾山</u> 1,296m (ふじおさん) 安曇野市	2票	<ul style="list-style-type: none"> ・穂高温泉郷からアクセスも良く、冬のトレーニングには最適です!下山後は冷えた体を温泉で温めてください!
<u>小熊山</u> 1,302m (こぐまやま) 大町市		<ul style="list-style-type: none"> ・鹿島槍の眺望が素晴らしい
<u>若穂太郎山</u> 997m (わかほたろうやま) 長野市		<ul style="list-style-type: none"> ・短時間で登ることが出来るけれど、岩場もあり、飽きないコースです



<u>傘山</u> 1,542m (からかさやま) 駒ヶ根市・飯島町	2票	・中央、南アルプスを望む好展望の山、傘寿になんでも登りたい山
<u>根子岳</u> 2,207m (ねこだけ) 上田市・須坂市		・花の百名山で季節により、いろいろな花を楽しめる
<u>黒斑山</u> 2,404m (くろふやま) 群馬県吾妻郡嬬恋村・小諸市		・山頂からの浅間山の眺めが素晴らしい ・車でのアプローチが良い ・車坂峠のホテルには温泉もある
<u>戸谷峰</u> 1,629m (とやみね) 松本市		・コースが多彩で、ピストンも周回も出来る ・急登部もあるので登り応えも十分
<u>権現山</u> 1,223m (ごんげんやま) 大町市		・山頂手前からの青木湖と北アルプスの景色が素晴らしい、登山道は旧ヤナバスキーリゾート ・スキーやスノーシューを楽しむ事が出来る
<u>斑尾山</u> 1,382m (まだらおさん) 飯山市・上水内郡信濃町		・深い雪の森の中を登る事が出来る ・野尻湖、妙高山の展望が良い ・信越トレイルの長野県側の起点
<u>鉢伏山</u> 1,929m (はちぶせやま) 松本市・岡谷市		・扇温泉から溪流沿いを登って後半はキツキツ急坂、晴れれば富士山や諏訪湖や北アルプスの絶景! ・冬のトレーニングに最適です



<u>南沢山</u> 1,564m (みなみさわやま) 木曽郡南木曽町・阿智村	2票	・標高1500mなのにアイスマンスターに会える!! アプローチもよく日帰りで十分楽しめ、帰りは近くの昼神温泉で疲れを癒せる
<u>大姥山</u> 1,003m (おおばやま) 長野市・大町市		・気軽で手軽なのに、神社・鎖場・洞穴・北アルプスの展望・伝説のロマンなど見どころがあり冒険気分で楽しめる
<u>ノロシ山</u> 844m (のろしやま) 長野市	1票	・登山道がしっかりしていて、登りやすい ・山頂からの長野市の眺望は最高!
<u>旭山</u> 785m (あさひやま) 長野市		・JR 長野駅から徒歩約1時間で山頂まで登ることができ、長野市の中心市街地の多くの場所から眺めることもできる身近な山です
<u>一夜山</u> 1,562m (いちやさん) 長野市	1票	・雪で山頂がかさ増し、北アルプスの大展望が更に開けます
<u>烏帽子岳(湯の丸)</u> 2,066m (えぼしだけ) 上田市・東御市		・湯の丸山はスキー場リフトを使うと短時間で登る事が出来る
<u>雨引山</u> 1,371m (あまびきやま) 大町市・松川村		・人里に近く、帰りは温泉が近くにあり、山頂から見る安曇野の田園風景は素晴らしいです



<u>永明寺山</u> 1,120m (えいめいじやま) 茅野市	1票	・子供の頃、何回も登った思い出の山
<u>花立山</u> 1,069m (はなだてやま) 飯山市		・頂上の一ヵ所から牧峰越しに望む火打山の雪景色が秀逸
<u>萱野高原</u> 1,200m (かやのこうげん) 上伊那郡箕輪町		・展望台から北アルプスや中央アルプス、南アルプスを一望出来る
<u>冠着山</u> 1,252m (かむりきやま) 千曲市・東筑摩郡筑北村		・千曲市を見守ってくれているように思える
<u>虚空蔵山</u> 1,077m (こくぞうさん) 上田市・植科郡坂城町		・知る人ぞ知る山という感じで特別感があります！コースは急な斜面から鎖場まで、バラエティに富んでいて、山頂までの片道2時間が楽しい！山頂からは上田市や坂城町が一望でき、里山の素晴らしさを再確認できます
<u>金松寺山</u> 1,625m (きんしょうじやま) 松本市		・ほぼ人がいないので冬になると新雪ラッセルが堪能できます。そのうえ道もわかりやすい
<u>経ヶ岳</u> 2,296m (きょうがたけ) 塩尻市・上伊那郡辰野町、南箕輪村		・2,000m付近から見下ろす伊那谷、隣に中央アルプス遙か向こうには南アルプスが佇む絶好のビューポイント



御座山 2,112m (おぐらやま) 南佐久郡北相木村・南相木村	1票	・山容が素晴らしく、ハケ岳を始め周辺の山々を展望できる
高鳥谷山 1,331m (たかずやさん) 伊那市・駒ヶ根市		・正面に中央アルプスの他、北アルプス、蓼科山、南アルプス、恵那山も見える ・眼下には辰野小野から松川まで続く伊那谷を一望できる
黒姫山 2,053m (くろひめやま) 上水内郡信濃町		・とにかく歩いていれば登れる緩やかな登山道、山頂からの眺望良し、麓から眺めても良しの大らかなフォルム
妻女山 411m (さいじょさん) 長野市		・戦国時代の陣地跡や、少し足を延ばせば古墳跡があるなど歴史的な探索を楽しめるほか、温泉地も近いので冬季の登山に最適
子檀嶺岳 1,223m (こまゆみだけ) 小県郡青木村		・地元の人々に靈山として親しまれている
烏帽子岳 2,194m (えぼしがたけ) 上伊那郡飯島町		・近くで登りやすく眺望が良い山
聖山 1,447m (ひじりやま) 長野市・東筑摩郡麻績村		・360 度の展望、北アルプス鹿島槍がよく見る



<u>浅間山(落倉)</u> 931m (せんげんやま) 白馬村	1票	・雪を抱く白馬の山並みが美しい
<u>離山</u> 1,256m (はなれやま) 北佐久郡軽井沢町		・登山道は広めで、頂上付近には広い見晴台があり、軽井沢の町だけでなく佐久平が眺望できる
<u>鍋倉山</u> 1,289m (なべくらやま) 飯山市		・雪は深いがブナの森の中を楽しむ事が出来る ・展望は良くないが山スキーの絶好のゲレンデもある
<u>大城山</u> 1,027m (おおじょうやま) 上伊那郡辰野町		・南斜面で暖かく見晴らしがよい
<u>大川入山</u> 1,908m (おかわいりやま) 下伊那郡阿智村・平谷村		・冬でも歩きやすく山頂からの展望も素晴らしい
<u>地附山</u> 733m (じづきやま) 長野市		・登山道も整備されている。善光寺平を一望でき、大きく深呼吸すればスッキリします
<u>天白山</u> 570m (てんぱくさん) 上田市		・手軽に登れる!労力の割に眺望が素敵!



<u>湯ノ丸山</u> 2,101m (ゆのまるやま) 東御市・上田市	1 票	・ゲレンデから登れて、物足りなから烏帽子岳まで行ける
<u>坊主岳</u> 1,961m (ぼうずたけ) 塩尻市・上伊那郡辰野町		・控え目な佇まいにそぐわない 360° の眺望
<u>富士見台</u> 1,739m (ふじみだい) 下伊那郡阿智村・岐阜県中津川市		・登山口が多方面にあり、入山しやすい ・阿智村上清内路より縦走するロングコースもある
<u>荒船山</u> 1,423m (あらふねやま) 長野県佐久市・群馬県甘楽郡下仁田町・		・艶岩からの真っ白な浅間山が絶景
その他(今回の投票の「山の条件」に満たしていない)例:標高が高い、県外の山など		
<u>蓼科山</u> 2,530m (たてしなやま) 茅野市・北佐久郡立科町	3 票	・女神の山と言われる美しさ
<u>横岳(北横岳)</u> 2,480m (よこだけ) 茅野市・南佐久郡佐久穂町	1 票	・スキー場のロープウェイを利用して登る事が出来る ・スノーシューで雪原を歩いたり、縞枯山、茶臼山などに縦走する事が出来る
<u>天狗岳(西天狗岳)</u> 2,646m (てんぐだけ) 茅野市・南佐久郡小海町		・北八ヶ岳の雪の森を楽しみ、雪と岩を登る場所もあり中級レベルの冬山を楽しむ事が出来る



<u>日向山</u> 1,660m (ひなたやま) 山梨県北杜市	1票	・家から近く頂上も広く展望も良い
<u>上高地</u> 1,500m程度 (かみこうち) 松本市		・登山ではなくトレッキングだが、初心者も安全に行動でき北アルプスの絶景や自然を満喫できる
<u>戸隠神社奥社</u> 1,350m (とがくしじんじゃおくしゃ) 長野市		・戸隠山のギザギザした荒々しい感じを眺めながら、時の流れを感じる針葉樹の木立を縫いながら神々しい奥社へ行くと心が洗われるようになります
総数 238票 70山		

※山名、標高に関しては国土地理院地図、三省堂日本山名辞典（三省堂）、各市町村のホームページを参考にしました。



長野県山岳総合センター
Nagano Comprehensive
Mountaineering Center