

快適なトレッキングのために

服装と持ち物

安全で快適なトレッキングを楽しむために、忘れ物がないかチェックしましょう。

帽子

日除け帽子は必携。

ウェア

乾きの良いシャツがおススメ。寒いときには防風性・撥水性のある防寒着を上に着ましょう。

ズボン

速乾性の化繊素材でできたストレッチパンツが軽くて動きやすい。

靴

2時間程なら運動靴でも良いですが、なるべくトレッキングシューズを履きましょう。



飲み物、食料、タオル、雨具等、救急用品、健康保険証、ゴミ袋等を入れましょう。

ルールを守りましょう

山では登りが優先です。

登山道では、登ってくる人に道を譲るのが原則です。



ゴミは持ち帰りましょう。

ゴミを入れる袋を持参して、自分が出したゴミは持ち帰りましょう。

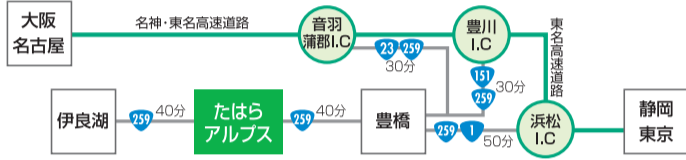
生態系を守りましょう。

動植物の採取は禁止です。草花等を踏まないように気を付けましょう。

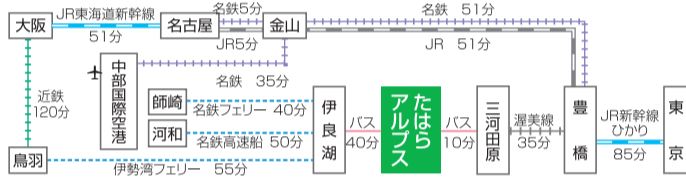
交通のご案内



お車をご利用の場合

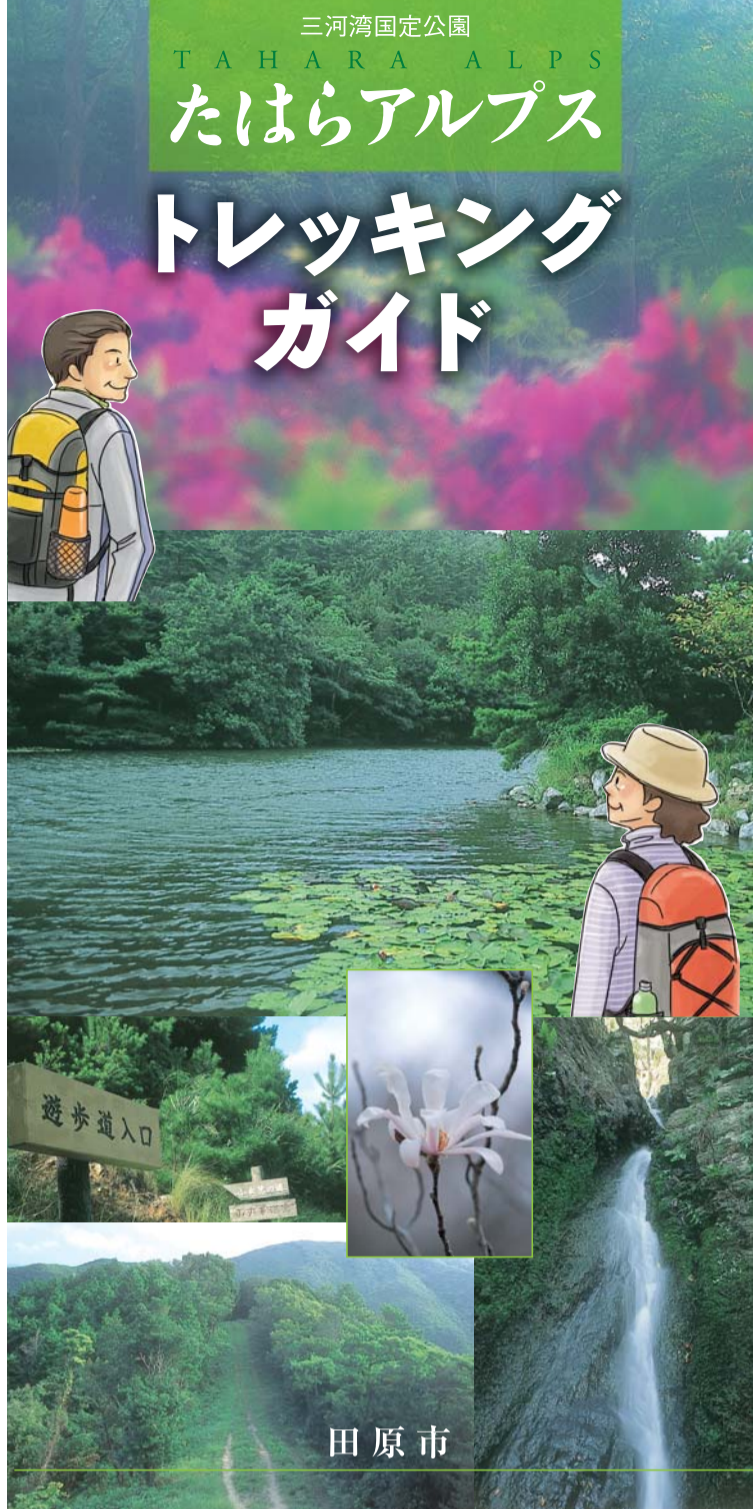


公共交通機関をご利用の場合



愛知県田原市・田原市観光協会

〒441-3492 愛知県田原市田原町南番場30番地1
 TEL 0531-23-3516 FAX0531-22-3817
 田原市 <http://www.city.tahara.aichi.jp>
 田原市観光協会 <http://www.taharakankou.gr.jp>



たはらアルプス植物ガイド



イカリソウ

花期／4～5月

明るい雑木林に生える。「錨」のような花の形をしていることからこの名前が付けました。



マキノスミレ

花期／4月

シハイスマレの変種です。愛知県東部はマキノスミレの分布域の西端です。



シュンラン

花期／3～4月

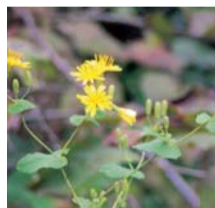
乾燥した落葉樹林に生える多年草で花茎の先に淡黄緑色の花が1個開花します。



ササユリ

花期／6～7月

山地の草原や明るい森林に生育します。和名は笹ユリで、葉がササに似ていることに由来します。



ヤクシソウ

花期／8～11月

その姿が薬師如来の背の飾りに似ることからついたという話もあります。



センブリ

花期／9～11月

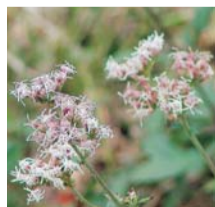
山野の乾いた草地に生育し、古くから胃腸薬として知られています。



コウヤボウキ

花期／9～11月

山地の日当たりの良い場所に生え、花蜜はアサギマダラが好みます。



サケバヒヨドリ

花期／9～11月

山地に生える、キク科の植物です。筒状花は白色、まれに紫色を帯びます。



スズカアザミ

花期／9月中旬～12月上旬

東海地方、近畿地方に分布するアザミです。和名は鈴鹿アザミの意味です。

たはらアルプス四季カレンダー

※気象条件などにより時期が変更されます。ご了承ください。

シデコブシ	イカリソウ	マキノスミレ	シュンラン	ササユリ	ヤクシソウ	センブリ	コウヤボウキ	サケバヒヨドリ	スズカアザミ
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

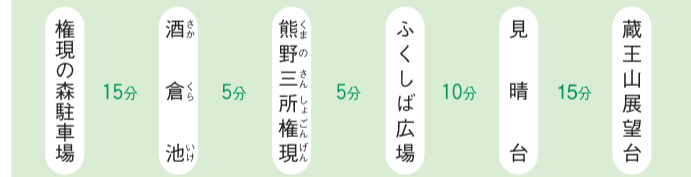
たはらアルプスハイキングコース 所要時間のめやす

注 コース所要時間は初級者・家族向きを想定した、無理のない時間を紹介しています。

蔵王山編 家族向き

標高250.1m

蔵王山展望：登りコース 約50分



蔵王山展望：下山コース 約40分



藤七原湿地と衣笠山編 初級者向き

シデコブシ・衣笠山コース 約135分



たはらアルプス縦走コース編 約260分



衣笠山と滝頭山編 初級・中級者向き

展望コース 約195分



稲荷山と尾根縦走コース編 初級者向き

山野草探訪コース 約120分



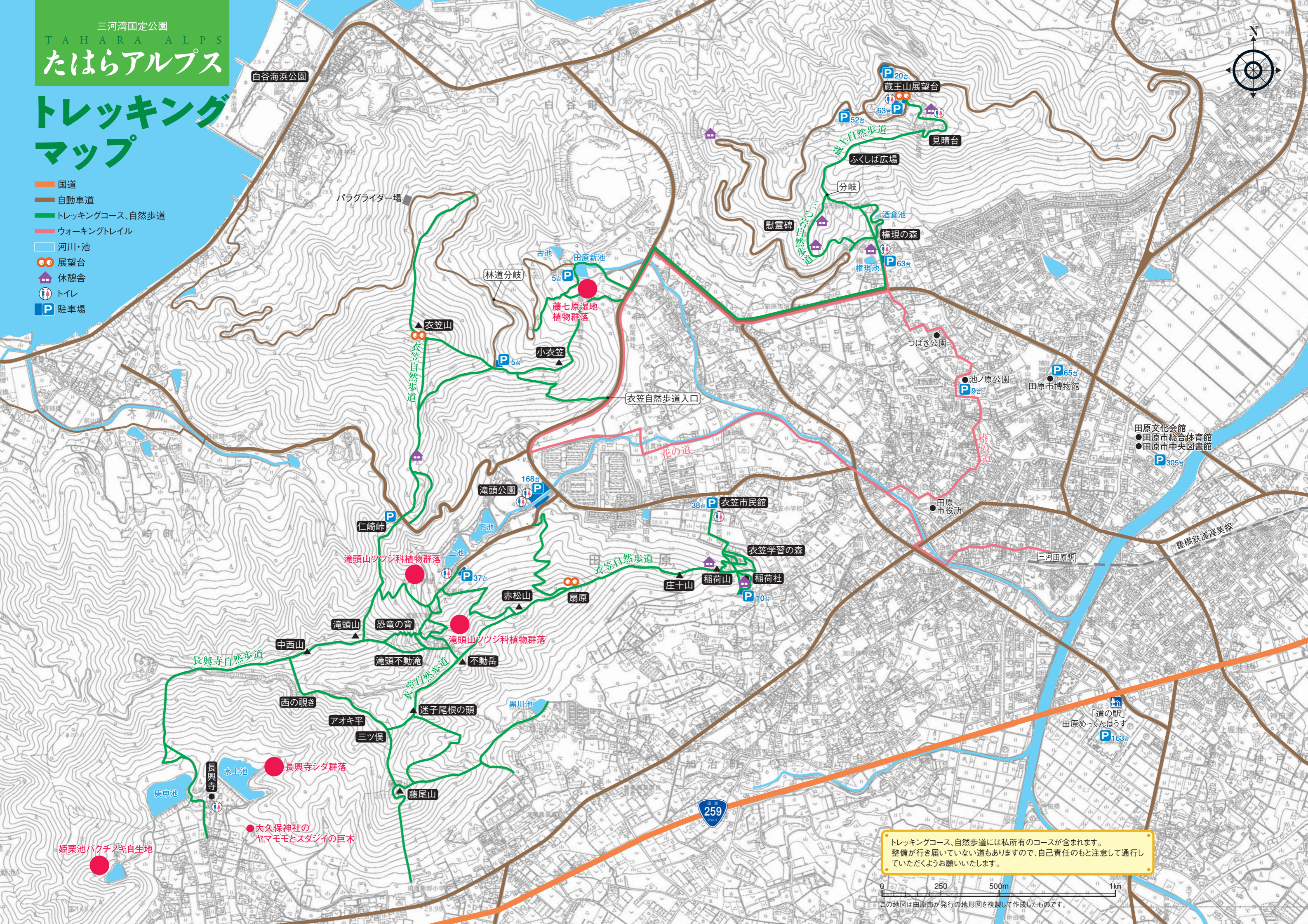
稲荷山・藤尾山縦走コース編 初級・中級者向き

のんびり里山歩きコース (2台の車用意) 約240分



トレッキングマップ

- 国道
- 自動車道
- トレッキングコース、自然歩道
- ウォーキングトレイル
- 河川・池
- 展望台
- 休憩舎
- T トイレ
- P 駐車場



トレッキングコース、自然歩道には私所有のコースが含まれます。整備が行き届いていない道もありますので、自己責任のもと注意して通行していただくようお願いいたします。

0 250 500m 1km
この地図は田原市が発行の地形図を複製して作成したものです。