栗駒山

KURIKOMA

栗駒国定公園の主峰栗駒山は標高1,626m、岩手県では須川岳、秋田では大日岳、宮城では駒ヶ岳とも呼ばれています。各県から登山コースが通じており、5月第3日曜日の山開きには残雪を踏みしめての登山、6～7月は可憐な高山植物、9月下旬から10月中旬までは山が燃えるかのような紅葉を楽しむことができます。

栗駒山を中心とする「栗駒国定公園」は、原生林と渓谷、高層湿原と湖沼や温泉郷など、大自然が織りなす景観を楽しめます。

■栗駒山開き
毎年5月第3日曜日



世界谷地原生花園

世界谷地は、標高669～707mに広がる14.3ヘクタールの細長い湿原です。栗駒山の緩やかな南斜面に広がり、貴重な高山植物の宝庫となっています。特に初夏に咲くニッコウキスゲの大群生は圧巻です。

須川ビジターセンター

須川温泉登山口付近の須川ビジターセンターでは、栗駒国定公園の動植物や自然について視聴覚で学ぶことができます。

栗駒山周辺の自然学習・研修施設を紹介します

目指せ!! 大自然・博士!!

いちのせき健康の森



住所：岩手県一関市厳美町字祭畤251
電話：0191-39-2020

栗駒山の麓に位置し、学習創作活動や自然観察、サッカー、ラグビーなど様々な活動に向けた施設がそろっているほか、冬はスキー場（祭畤スノーランド）も活用されています。また、運動後の疲れた体は天然温泉がほぐしてくれるのでスポーツ合宿にもぴったりです。

■休業日：毎週月曜日（祝日等の場合は翌日）、12月29日～1月3日
■スキー施設：シーズン中無休

国立花山青少年自然の家



住所：宮城県栗原市花山字本沢沼山 61-1
電話：0228-56-2311

栗駒山麓の多彩なアウトドアができるスポットの代表。キャンプができるほか、自然観察、沢遊び、雪中活動、登山、野外炊飯、竹細工など様々な体験ができます。

■休業日：12月28日～1月4日
（施設整備日は休業、お問合せください）

くりこま高原自然学校 I-7



住所：宮城県栗原市栗駒沼倉耕英中57-1
電話／FAX：0228-46-2626

校長手づくりのログハウスを拠点に、ファミリーやグループで楽しめる多彩な自然体験プログラムがあります。宿泊・喫茶の営業（要予約・不定休）もあり、ゆっくり楽しめます。

■営業期間：通年　■休業日：不定休
■営業時間：プログラムにより異なる（要予約）

宮城県こもれびの森 森林科学館



住所：宮城県栗原市花山字草木沢角間10-7
電話：0228-56-2330

こもれびの森は、スギなどの人工林のほかに、樹齢200年のブナやミズナラの天然林をはじめ野生鳥獣も数多く生息する豊かな森林です。森林科学館は、森のしくみや、林業に対する理解を深めるとともに、森林や自然の正しい知識を身に付ける野外学習やレクリエーションの場として、広くご利用いただけます。

■開館期間：4月1日～11月30日（無休）、12月～3月まで開館
■利用時間：4月～9月まで9:00～16:30、10月～11月まで9:00～16:00
■入 館 料：無料

まるごと自然館



住所：秋田県雄勝郡東成瀬村椿川字堺31-2
電話：0182-47-2362

平成13年に閉校となった旧椿川小学校の校舎をリニューアルして平成16年4月にオープンした施設です。東成瀬村の豊かな自然や歴史についての資料を展示しているほか、東成瀬村ならではの体験活動ができます。

■休館日：4月～10月まで 月曜日
12月～3月まで 日・月曜日
■開館時間：8:30 ～ 17:00

栗駒山麓ジオパークビジターセンター



住所：宮城県栗原市栗駒松倉東貴船5
電話：0228-24-8836

■開館時間：3月～11月まで 9:00～17:00
12月～2月まで 9:00～16:00
■休業日：毎週火曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日から翌年の1月3日）
■入館料：無料

栗駒山麓ジオパークを地域内外へ情報発信し、体験や学習の場を提供する活動拠点施設です。栗駒山から伊豆沼・内沼までの床面航空写真や、壁面と床面の巨大スクリーンによる「くりこまやま50万年の物語」、「地球の鼓動の物語」の紹介映像を大迫力で体感できます。

心と体を癒せ！わき水のみくらべ



須川岳秘水「ぶなの恵み」

「NPO法人須川の自然を考える会」によって国道342号線沿い（真湯ゲートから3.2km）に整備された湧水。豊かな生態系に恵まれ良好な水質、豊富な水量を誇っています。岩手・宮城内陸地震復興之碑も隣接。



栗駒仙人水 D-1

栗駒山荘の眼下、国道342号沿いにある栗駒山麓から染み出す豊かな弱酸性の湧水です。
水質も良く、くせのないおいしく冷たい水で、お茶などにも適しています。
観光シーズンには多くの方がここを訪れ、水を汲むだけでなく、喉を潤す姿も見られます。



栗駒神水 A-3.4

栗駒山の麓、国道398号の宮城県境（板井沢）付近にある豊富な湧出量を誇る弱アルカリ性の湧水です。
周辺の山仕事や山菜採りの人々に古くから知られており、平成12年頃に整備されたことからここを往来する人の口コミで名水として多く利用されるようになりました。
甘味があり、まろやかで冷たい栗駒の名水です。

栗駒山周辺のたちより SPOT



川原毛地獄・大湯滝

青森県（南部）の恐山・富山県（越中）立山と並ぶ日本三大霊地のひとつ。草木が生えない灰色の山肌は、いたるところで蒸気が噴き出し、鼻をつく強い硫黄臭があたりに漂っています。起伏の荒涼とした不気味な光景は地獄の様相を呈しています。



栗駒野鳥の森・イワカガミ湿原

標高は1,000m、栗駒国定公園内の鳥獣保護区で、須川湖と湿原を中心とするブナ・ミナラなどの落葉樹の森です。野鳥や昆虫、植物に親しみ、自然の営みが観察できます。
イワカガミ湿原は、その名のとおりイワカガミの一大群落地で、木道が整備されています。春にはイワカガミが咲き誇るほか、ワタスゲも素晴らしく、見頃には白い絨毯が広がっているかのようです。



小安峡大噴湯

皆瀬川の急流が長年にわたり浸食してできた天然の深い V 字渓谷。歴史と伝説を秘めた大小の滝、そこから流れ落ちる水は白糸のように美しく、四季折々の美を見ることができます。深さ60mの谷底から熱気と水蒸気を轟音とともに激しく噴き出している。周囲の渓谷美と湯けむりが創る景観は小安峡一の名所です。



稲庭うどん

日本三大うどんの一つであり、秋田県を代表する名産品です。江戸時代から受け継がれてきた、手揉みと呼ばれる独特の製法で作られた稲庭うどんは、コシが強く、のどごしがなめらかで、一度食べるとやみつきになってしまうほどです。



エボカ21（くりはら交流プラザ）

宿泊施設やレストランなどがある栗原のランドマーク。
TEL 0228-23-0021



道の駅「路田里はなやま」自然薯の館

新鮮な野菜や農産加工品が人気。併設されたレストランでは特産の自然薯を使った自然薯定食が味わえます。
TEL 0228-56-2265



花山湖

周囲11km、東京ドーム約30杯分の水を貯水するダム湖。湖畔には、花山青少年旅行村やせせらぎ公園などが整備され、夏にはボートやカヌー、釣りが楽しめます。早春のミズバショウやサクラ、秋の紅葉と自然の美しさに癒される場所です。
TEL 0228-56-2101

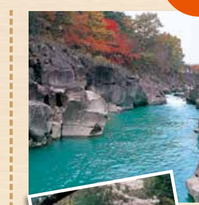


細倉マインパーク

1200年もの長い歴史を持つ細倉鉱山跡を利用した鉱山テーマパーク。真夏でも13℃～14℃を保つ、ひんやりと薄暗い777mの坑道を歩き、当時の作業工程を再現した鉱山の様子を探検気分で楽しめます。
TEL 0228-55-3215



花山青少年旅行村



厳美渓

栗駒山に源を発する磐井川の浸食によって形成された厳美渓。奇岩、怪岩、深淵、瞰穴に滝と、ダイナミックな景観が約2kmにわたって続きます。悠久の時の流れが磨いた岩肌とエメラルドグリーンの水流、そして四季を彩る美しい景色は、国の名勝天然記念物に指定されています。
荒々しい流れが岩にぶつかり豪快な水しぶきを上げる上流に対し、下流ではゆったりとした深淵が見られるなど、変化に富んだ景観が楽しめるのも厳美渓の大きな魅力の一つです。



厳美渓の団子

個性溢れる厳美渓名物の団子は、忘れてはいけない旅の楽しみ。



ボラーノのジェラートアイス

季節毎に異なる20種の新鮮な味わいとミルクに地場産のフレーバーを使って仕上げています。新鮮な味わいが地元でも人気のアイスです。



岩魚料理

昭和46年に日本で初めて養殖に成功した栗駒耕英地区。名産のイワナを使用して市内33店舗がそれぞれオリジナルの「岩魚料理」を提供します。
TEL 0228-25-4166（一社）栗原市観光物産協会

骨寺村荘園遺跡

中世荘園絵図の景観が今なお残る貴重な遺跡です。人と自然が織り成す穏やかな荘園の姿は、代表的な日本の農村の原風景として、今、全国から注目を集めています。



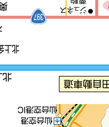
秋田 AKITA AREA

岩手 IWATE AREA

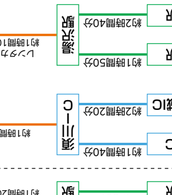
宮城 MIYAGI AREA

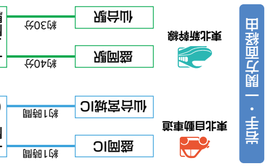
KURIKOMA











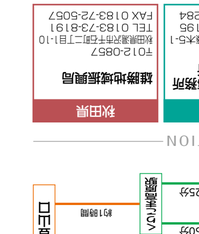












栗駒山麓ビジターセンター

栗駒山トレッキングマップ

山登りの心得

- ●動植物の採取は法律で禁止されています。
- ●長靴や登山靴を使用してください。
- ●岩や登山道は水にぬれるととても滑りやすくなるので十分注意してください。
- ●5月から6月は残雪の上を登るので万全の装備をしてください。
- ●夏山は午後から雷、雨、霧など天候が変化しやすいので気象には十分注意してください。
- ●秋山は天候が急変するので防寒装備を用意してください。
- ●雨具、長袖シャツ、携帯食、水などの登山道具を持参してください。
- ●登山道以外のコースは利用しないで下さい。
- ●携帯トイレは各自で準備してください。
- ●ゴミは持ち帰って下さい。
- ●地震の影響で通行できない場所もあるので注意してください。
- ●指定された施設に「入山届」を提出してください。

所要時間には休憩時間などは含まれていません。ゆっくり風景を満喫できるよう余裕のある計画をたててください。

栗駒山の高山植物



高山植物カレンダー

植物 \ 時期	5月	6月	7月	8月	9月
タムシバ					
コヨウラクツツジ					
ムラサキヤシオ					
ガンコウラン					
ミズバショウ					
イワナシ					
コヨウラクツツジ					
ムシカリ					
ヒメイチゲ					
①ショウジョウバカマ					
ミネザクラ					
ミヤマスミレ					
②コミヤマカタバミ					
ノウゴウイチゴ					
ミネヤナギ					
③シラネアオイ					
ツバメオモト					
④オオバキスミレ					
イワハゼ					
⑤ワタスゲ					
⑥ニッコウキスゲ					
サラサドウダン					
⑦ウラジロヨウラク					
サンカヨウ					
マイヅルソウ					
タテヤマリンドウ					
⑧イワカガミ					
⑨ヒナザクラ					
⑩ハクサンチドリ					
ゴゼンタダバナ					
ミツバオウレン					
クロウスゴ					
スダヤクシュ					

植物 \ 時期	5月	6月	7月	8月	9月
ハイマツ					
シラタマノキ					
⑪イワウメ					
ギンリョウソウ					
アオノツガザクラ					
ツルカラモモ					
ナナカマド					
⑫イワヒゲ					
ハクサンシャクナゲ					
⑬イワイチョウ					
⑭ミツガシワ					
ツマトリソウ					
⑮マルバシモツケ					
サワラン					
トキソウ					
ミヤマツボスミレ					
⑯シロバナトウウチソウ					
イワショウブ					
ムシトリスミレ					
ナガバノツガザクラ					
⑰キンコウカ					
モウセンゴケ					
モミジカラマツ					
イワオトギリ					
タテギボウシ					
ミヤマアキノキリンソウ					
チョウジギク					
ネバリノギラン					
クメバツガザクラ					
コメツツジ					
ミヤマコウゾリナ					
ミヤマホツツジ					
タカネツリガネニンジン					
⑱ウメバチソウ					
エゾシオガマ					
オオサクラソウ					
アカミノイヌツゲ					
ナンブタカネアザミ					

※時期は目安です


①秣岳登山口


③秣岳


⑦須川高原温泉登山口


⑥展望岩頭からのぞむ


昭和湖


④白銀草原


②名残ヶ原


④産沼


②東栗駒山


東栗駒コース沢登り


御室


大地森


①中央コース

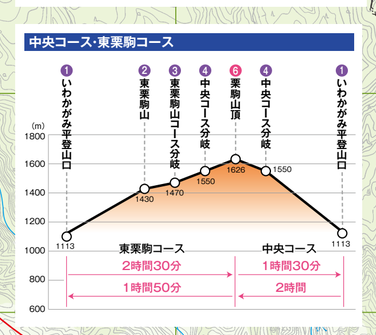

⑩湯浜コース入口


④大地森コース分岐

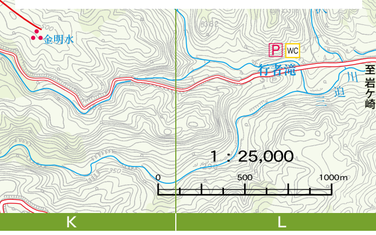

①世界谷地入口

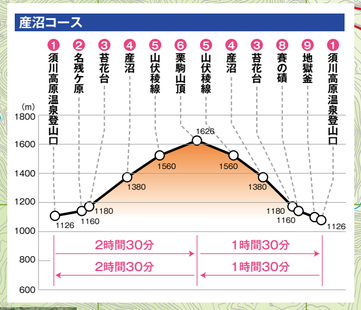

千年クロベ
分岐から約 20 分

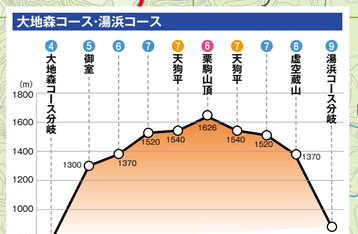

②世界谷地

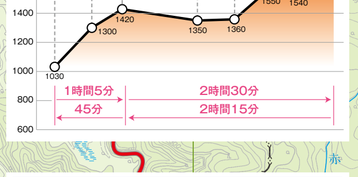


中央コース・東栗駒コース











凡例

国道		P	駐車場
道路		▲	キャンプ場
登山道		WC	トイレ
避難小屋・休憩施設		●	注意箇所
宿泊施設		♨	温泉宿泊施設
わき水ポイント		🚶	登山口
			工事中

■注意事項
この地図に明示された登山道（------）以外のコースは利用できません。

東成瀬村 / 栗駒野鳥の森 / イワカガミ湿原 / 須川湖キャンプ場 / 須川湖 / 貸しボート / 須川高原温泉 / 須川ビジターセンター / 須川キャンプ場 / 栗駒屋 / 栗駒山荘 / 須川高原温泉登山口 / 秣岳登山口 / 岩場 足元注意 / シラタマノキ湿原 / 名残ヶ原 / ワタスゲ / 地獄釜 / 苔花台 / イワカガミ / 賽の磧 / 剣岳 / 沢の増水注意 / 北東の風 / 通行止 / 笊森避難小屋 / 笊森 ▲1355.8 / 瑞山（笊森）コース / 昭和 / 須川コース / 立入禁止区域 / ※令和3年11月1日より解除になりました。最新の情報をご確認ください。 / 栗駒山 / 階段足元注意 / 山伏稜線 / 1626 / 突風注意 / 方向確認 / 分岐 / 中央コース / 東栗駒山コース分岐 / 東栗駒山 ▲1433.3 / 天狗の碁盤石 / 東栗駒コース / 沢の増水注意 / 中央コース / 東栗駒コース / 栗駒レストハウス / 避難小屋 / いわかがみ平登山口 / 石飛び八里 / 中央コース / 表掛コース / 駒の湯温泉 / ハイルザーム栗駒（コテージふなの森） / 山麓ハウス / くりこま荘 / くりこま高原自然学校 / 県道栗駒栗駒公園線 / 金明水 / 行者滝 / 至岩ケ崎 / 白銀草原 / 秋田県 / 岩手県 / 一関市 / 宮城県 / 栗原市 / 湯沢市 / 岩場 足元注意 / 天馬尾根コース / 展望岩頭 / 足元注意 / 天狗平 / 御室 / 虚空蔵山 ▲1409 / 木道 足元注意 / 大地森 ▲1154.8 / 湯浜コース / 大地森コース分岐 / 羽後岐街道コース / 千年クロベ / 湯浜コース分岐 / 湯浜コース入口 / 三滝旅館 / 大地森（湯ノ倉）コース / 通行止 / 大地森（世界谷地）コース / 珠森 ▲778.4 / 世界谷地第二湿原 / 世界谷地第一湿原 / 世界谷地入口 / 数又養魚場 / ニッコウキスゲ / 世界谷地原生花園 / 薬師岳 / 須川岳 / 東成瀬広域農道 / 至湯沢 / 至十文字 / 栗駒仙人水 / 栗駒神水 / 388 / 342