

# 信越トレイルの水場とトイレ

## Watering Places and Toilet Facilities along the Shin-etsu Trail

### ■ 基本情報 | Basic Information

信越トレイルは、利用できる水場およびトイレ施設が限られています。

ハイキングの計画を立てる際は、公式マップや公式ホームページに掲載されている情報をよくご確認ください。

The Shin-etsu Trail has limited water and toilet facilities available.

Please check the official maps and information on the official website carefully when planning your hike.

#### □ 飲料水/水場について | Drinking Water/Watering Places

飲料水は歩行時間と距離に応じ、また体力や歩く季節や気象条件などを加味し、十分な量をご用意ください。

里山の湧水や流水から引いている清水の場合、飲用には浄水が必要です。また、夏場には枯れることもあります。最新の情報は信越トレイルクラブ事務局にお問合せ下さい。

Please prepare sufficient drinking water according to the time and distance of your hike, as well as your physical fitness and the season and weather conditions in which you will be hiking.

If the water is fresh water drawn from a spring or running water in the satoyama, you will need to purify it before drinking. Also, the water may dry up during the summer. For the latest information, please contact the Shin-etsu Trail Club Office.

#### □ トイレについて | Toilet Facilities

トレイルを歩き始める前に、必ずトイレを済ませましょう。

ハイキングの途中でやむを得ず排泄する場合は、トレイルや水場(清水など)から十分離れ、周りの植生に気を付けながら用を足しましょう。紙やゴミは必ず持ち帰ってください。

Be sure to use the restroom before you start hiking the trail.

If you have no choice but to defecate while hiking, do so well away from trails and water sources (fresh water, etc.) and be aware of the vegetation around you. Be sure to take your paper and trash home with you.

### ハイキング中のトイレ | Toilet on the Trail



「用を足してから歩き始める」が最低限のマナー。しかし生理現象なので致し方ない場合も。そんなときは自然にできるだけ負荷をかけないようにトイレを済ませよう。

General etiquette in any trail hiking situation is to finish your toilet duties before heading out for the day. Of course, that's not always possible, but there are ways to minimize the impact on the environment. When the need arises, follow the third principle on where to site and prepare your toilet.

① 深さ20cmの  
穴を掘る

Dig a hole 20 cm  
in depth



② 掘った穴に  
用を足す

Use the hole  
you've prepared



よく狙う  
Aim carefully!

③ 土と排泄物を  
混ぜる

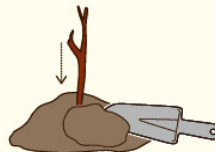
Mix excrement  
with soil



しっかり混ぜる  
Mix thoroughly

④ 土をかぶせて  
枝を立てる

Cover with soil,  
and mark with  
a branch



たっぷりの土をかける  
Cover completely

⑤ 使用したトイレット  
ペーパー等はすべて  
持ち帰る

Carry out used  
toilet paper  
and other items



お菓子の袋で二重に  
すると臭いにくい  
Doubling up a snack  
bag and a zip-lock bag  
will reduce odors

注記：各詳細情報は、信越トレイルの公式マップおよび公式ガイドブックにてご確認ください。

NOTE: For further information, please refer to the official Shin-etsu Trail maps and guidebook.



SHINETSU TRAIL CLUB

## ■ 各セクションの水場 | Watering Places in Each Section

### □ Section 1: 斑尾山～赤池 | Mt. Madarao - Aka Ike pond

#### ① まだらお高原・山の家 | Madarao Kogen Yama no Ie

9:00 - 17:00 (水曜休館 | Closed Wednesdays)

\*水道水 | Tap water

\*チロル前登山口より車道徒歩約20分

Approx. 20 min. on foot from the Tyrol trailhead to the roadway

#### ② 赤池遊森の館 | Aka Ike Yushin no Yakata

\*浄水必要 | Water purification required

\*赤池テントサイト近く、赤池駐車場隣

Near Akaike tent site, next to Akaike parking lot



### □ Section 2: 赤池～涌井 | Aka Ike pond - Wakui

#### ③ 農道脇の湧水 | Spring by the side of the farm road

\*浄水必要 | Water purification required

\*涌井新池(道標番号「メ」)より徒歩約10分

Approx. 10 minutes on foot from Wakui Shin Ike pond

(signpost “メ”)

\*涌井方向へ歩く場合、農道左側。一段下がった所にあるため、見落とし注意。

When hike in the direction to Wakui, it is located on the left side of the farm road. The spring is at one step down so be careful not to overlook it.



### □ Section 3: 涌井～仏ヶ峰登山口 | Wakui - Hotoke ga Mine Tozanguchi (trailhead)

#### ④ 太郎清水 | Taro Shimizu spring

\*浄水必要 | Water purification required

\*道標番号3-19 | At the signpost #3-19

\*桂池近く | Near Katsura Ike pond

\*夏枯れの場合あり | The water may dry up during the summer





## □ Section 4: 仏ヶ峰登山口～関田峠 | Hotoke ga Mine Tozanguchi (trailhead) - Sekida Toge pass

### ⑤ お小夜の涙 | Osayo no Namida spring

\*浄水必要 | Water purification required

\*仏ヶ峰登山口(道標番号4-1)よりゲレンデ内のアプローチトレイルを下り徒歩約30分。

Approx. 30 min. on foot from Hotoke ga Mine Tozanguchi (signpost #4-1) down the approach trail on the slopes.

\*戸狩温泉星降るキャンプ場前、(キャンプ場営業期間内のみ利用可能)

Right in front of Togari Onsen Hoshifuru Campground (available only during the campground's operating period)



## □ Section 5: 関田峠～伏野峠 | Sekida Toge pass - Busuno Toge pass

### ⑥ 光ヶ原高原テントサイト | Hikari ga hara Kogen Campground

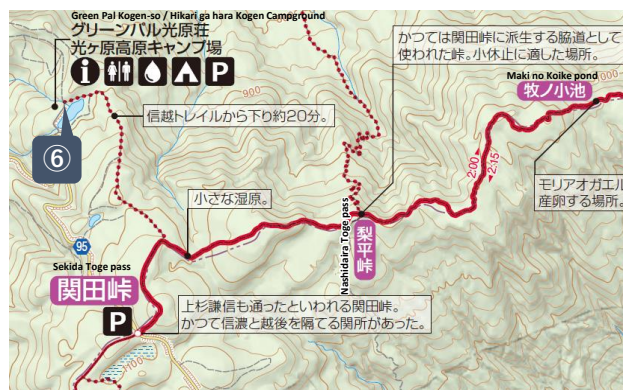
テント泊は要予約 | Reservation required for tenting

\*沢水に塩素を入れた浄水水 | Purified stream water by chlorine

\*道標番号5-2よりアプローチトレイルを下り徒歩約15分、もしくは関田峠(道標番号4-15/5-1)より新潟側へ車道を下り徒歩約20分

Approx. 15 min. on foot from the signpost #5-2 down the approach route, or approx. 20 min. on foot from the Sekida Toge pass

(signpost #4-15/5-1) down the road to the Niigata side.



### ⑦ 牧の純水 | Maki no Junsui spring

\*浄水必要 | Water purification required

\*牧峠(道標番号5-6/5-7)より長野側へ車道を下り徒歩約15分。

車道右手にあり、見落とし注意。

Approx. 15 min. on foot from Maki Toge pass (signpost #5-6/5-7) down the road to the Nagano side.

The spring is on the right side of the road. Be careful not to overlook it.



## □ Section 6: 伏野峠～天山水 | Busuno Toge pass - Mt. Amamizu

### ⑧ 野々海高原テントサイト | Nonomi Kogen tent site

テント泊は要予約 | Reservation required for tenting

\*浄水必要 | Water purification required

\*道標番号6-9よりアプローチトレイルを下り徒歩約15分。

Approx. 15 min. on foot from the signpost #6-9 down the approach route.

\*テントサイトの水道は近くの沢から水を引いているため、枯れることがあります。

その場合は近くの清水をご利用ください(地図上緑色の点で示した場所 →)

The water supply at the tent sites is drawn from a nearby stream and may run dry. In this case, please use the water source nearby (locations indicated with each green dot on the map →)





## □ Section 7 & 8: 天水山～森宮野原駅～結東 | Busuno Toge pass - Mt. Amamizu - Ketto

### ⑨ 森宮野原駅 | Mori-Miyanohara Station

駅の営業時間内のみ利用可能

Available only during station hours

\*水道水 | Tap water

\*道標番号8-1 | At the signpost #8-1

\*9:00～16:00は森宮野原駅交流館「ふきのとう」のスタッフへお声がけください。  
それ以外の時間帯は駅トイレの水道をご利用ください。

Please ask staff of the restspace "Fukinoto" for assistance  
from 9:00 to 16:00. Water taps are available in the station  
restrooms at all other times.



## □ Section 9: 結東～小赤沢 | Ketto - Koakasawa

### ⑩ かたくりの宿テントサイト | Katakuri no Yado tent site

10:00-15:00 (不定休 | Irregular closure)

テント泊は要予約 | Reservation required for tenting

\*水道水 | Tap water

\*道標番号9-1 | At the signpost #9-1

\*営業時間内にかたくりの宿スタッフへお声がけください。

Please ask staff of Katakuri-no-yado for assistance during  
business hours.

### ⑪ 林道脇の沢 | Stream by the side of the road

\*浄水必要 | Water purification required

\*道標番号9-2で東秋山林道(車道)を左に折れ(信越トレイルとは逆方向へ進む)  
徒歩約15分。車道右手、袖ノ沢。

Approx. 15 min. on foot from the signpost #9-2, turning to the left  
(in the opposite direction of the Shin-etsu Trail) when hitting the T-junction to Higa:  
The watering place (Sode no Sawa river) is located on the left side of the road.



## □ Section 10: 小赤沢～苗場山 | Koakasawa - Mt. Naeba

### ⑫ 小赤沢楽養館テントサイト | Koakasawa Rakuyokan tent site

10:00-18:00 (水曜定休 | Closed Wednesdays)

テント泊は要予約 | Reservation required for tenting

### ⑬ 民宿 出口屋 | Deguchiya Inn

不定休、宿泊は要予約 | Irregular closure, reservation required for stay

\*宿敷地内の湧水 | Spring water on the property

\*小赤沢集落内 | In the village of Koakasawa

\*私有地のため節度を守った利用をお願いします。

Always be in moderation when using as it is private property.

### ⑭ 三合目駐車場 | Parking lot at Third Station of Mt. Naeba

\*浄水必要 | Water purification required

\*駐車場入り口脇の小赤沢川

Koakasawa River by the side of approach road to the parking lot

### ⑮ 四合目 | Fourth Station of Mt. Naeba

\*浄水必要 | Water purification required

\*トレイル脇の小赤沢川 | Koakasawa River by the side of the trail

### ⑯ 苗場山荘ヒュッテ | Mt. Naeba Hut

宿泊は要予約 | Reservation required for stay

\*雨水に塩素を入れた浄水 | Purified rain water by chlorine

\*営業時間内に苗場山荘ヒュッテのスタッフへお声がけください。

Please ask staff of Mt. Naeba Hut for assistance during business hours.

### ⑰ 雷清水 | Kaminari Shimizu spring






\*アプローチトレイル(葦川ルート)脇の小赤沢川

Koakasawa River by the side of the approach trail (Haraigawa route)



## ■ 各セクションのトイレ施設/電源/Wi-Fi | Toilet Facilities/power outlets/Wi-Fi spots in Each Section



### □ Section 1: 斑尾山～赤池 | Mt. Madarao - Aka Ike pond

  	まだらお高原・山の家   Madarao Kogen Yama no Ie 9:00-17:00、水曜定休   Closed Wednesdays	チロル前登山口より車道徒歩約20分 *電源およびWi-Fiの使用は管理棟係員にお声がけください Approx. 20 min. on foot from the Tyrol trailhead *Ask staff at the administration building if you wish to use the power supply and Wi-Fi
	斑尾高原第3駐車場   Madarao Kogen Parking lot No.3 終日   All day	チロル前登山口より車道徒歩約15分 Approx. 15 min. on foot from the Tyrol trailhead
	レストランチロル   Restaurant Tyrol 8:30-16:00	チロル前登山口前 Right in front of the Tyrol trailhead

### □ Section 2: 赤池～涌井 | Aka Ike pond - Wakui

	赤池遊森の館   Aka Ike Yushin no Yakata 終日   All day	赤池テントサイト近く/赤池駐車場隣 Near Aka Ike tent site/Next to the Aka Ike parking lot
	沼の原湿原駐車場   Numanohara Wetland parking lot 終日   All day	信越トレイル本線上 On the Shin-etsu Trail main route
	希望湖   Lake Nozomi 終日   All day	信越トレイル本線上 On the Shin-etsu Trail main route





### □ Section 3: 涌井～仏ヶ峰登山口 | Wakui - Hotoke ga Mine Tozanguchi (trailhead)

	桂池テントサイト   Katsura Ike tent site 終日   All day	道標番号3-21近く Near the signpost #3-21
	スカイトップ (戸狩温泉星降るキャンプ場 管理棟) Skytop (Togari Onsen Hoshifuru Campground office) 終日(7月中旬～10月中旬)   All day (mid-July to mid-October)	仏ヶ峰登山口(道標番号4-1)よりゲレンデ内のアプローチトレイルを下り徒歩約30分 *キャンプ場営業期間内のみ利用可能 Approx. 30 min. on foot from Hotoke ga Mine Tozanguchi (signpost #4-1) down the approach trail on the slopes. *available only during the campground's operating period



### □ Section 4: 仏ヶ峰登山口～関田峠 | Hotoke ga Mine Tozanguchi (trailhead) - Sekida Toge pass

	茶屋池   Chaya Ike pond 終日   All day	関田峠(道標番号4-15/5-1)より長野側へ車道を下り徒歩約10分 Approx. 10 min. on foot from the Sekida Toge pass (signpost #4-15/5-1) down the road to the Nagano side.
---	--------------------------------------	--


### □ Section 5: 関田峠～伏野峠 | Sekida Toge pass - Busuno Toge pass

	光ヶ原高原テントサイト   Hikari ga Hara Kogen Campground 終日   All day	道標番号5-2よりアプローチトレイルを下り徒歩約15分 Approx. 15 min. on foot from the signpost #5-2 down the approach trail
  	なべくら高原・森の家   Nabekura Kogen Mori no Ie 9:00-18:00、火曜定休   Closed Tuesdays	宇津ノ俣峠(道標番号5-11)より長野側へアプローチトレイルと車道を下り徒歩約90分 *電源およびWi-Fiの使用は管理棟(センターハウス)係員にお声がけください Approx. 90 min. on foot from the Utsunomata Toge pass (signpost #5-11) down the approach trail and the road to the Nagano side. *Ask staff at the administration building (Center House) if you wish to use the power supply and Wi-Fi

### □ Section 6: 伏野峠～天水山 | Busuno Toge pass - Mt. Amamizu

 	野々海高原テントサイト   Nonomi Kogen tent site 終日   All day	道標番号6-9よりアプローチトレイルを下り徒歩15分 *電源コンセントはテントサイトにあり Approx. 15 min. on foot from the signpost #6-9 down the approach trail *Power outlets are available at the tent site.
---	--	--






□ Section 7 & 8: 天水山～森宮野原駅～結束 | Mt. Amamizu - Ketto

	<b>松之山口   Matsunoyama trailhead</b> 終日   All day	松之山口駐車場隣 Next to the parking lot at Matsunoyama trailhead
  	<b>越後妻有 大蔵寺高原キャンプ場   Echigo-Tsumari Daigonji Kogen Campsite</b> 9:00-16:30、冬季休館   Closed in winter season	松之山口からアプローチトレイルを約60分北上 *電源およびWi-Fiの使用は管理棟(希望館)係員にお声がけください Approx. 60 min. on foot from the Matsunoyama trailhead down the approach trail to the north *Ask staff at the administration building (Kibo-kan) if you wish to use the power supply and Wi-Fi
  	<b>森宮野原駅   Mori-Miyanohara Station</b> 営業時間内のみ   Only in business hours	道標番号8-1 *電源およびWi-Fiの使用は駅舎休憩所で利用可能(駅係員にお声がけください) At the signpost #8-1 *Power and Wi-Fi are available at the rest area in the station building (ask the station staff)
	<b>道の駅 信越さかえ   Shinestu Sakae Michi no Eki</b> 終日   All day	信越トレイル本線上 On the Shin-etsu Trail main route
	<b>中子   Nakago</b> 終日、6月～11月第1日曜 All day, from June to the 1st Sunday of November	道標番号8-⑤付近 Near the signpost #8-5

□ Section 9: 結束～小赤沢 | Ketto - Koakasawa

  	<b>かたくりの宿   Katakuri no Yado</b> 10:00-15:00 (不定休   Irregular closure)	道標番号9-1 *電源およびWi-Fiの使用は管理棟係員にお声がけください At the signpost #9-1 *Ask staff at the administration building if you wish to use the power supply and Wi-Fi
	<b>山源木工   Yamagen Woodworking</b> 営業時間内のみ(不定休)   Only in business hours (Irregular)	道標番号9-7近く Near the signpost #9-7

□ Section 10: 小赤沢～苗場山 | Koakasawa - Mt. Naeba

	<b>秋山郷総合センターとねんぼ   Tonembo Information Center</b> 8:30～17:00/9:00～16:30、土日祝日   Weekends & holidays)	道標番号10-1近く(苗場神社隣) Near the signpost #10-1 (Next to the Naeba Shrine)
	<b>小赤沢温泉 楽養館   Koakasawa Onsen Rakuyo-kan</b> 10:00-18:00、水曜定休   Closed Wednesdays	小赤沢集落内、国道405号線から折れ道を東方向へ上り約10分 *テントサイト宿泊者/温泉利用者以外のトイレ使用はご遠慮ください In the Koakasawa village, turn off from Route 405, go up the road to the east, and approx. 10 min. on foot *Please refrain from using the restrooms except for tent site guests/onsen users
	<b>三合目駐車場   Parking lot at Third Station of Mt. Naeba</b> 終日   All day	道標番号10-3近く Near the signpost #10-3
 	<b>苗場山荘ヒュッテ   Mt. Naeba Hut</b> 営業時間内のみ、有料100円 Only in business hours, 100JPY per use	道標番号10-4近く Near the signpost #10-4

### 事前の情報収集と無理のない計画を!

信越トレイル公式HPの最新情報や天候などをしっかり確認し、自分の体力と技術に合った計画を立てましょう。

各セクションおよそ8～17kmで所要時間は4～8時間程度(アプローチトレイル含まず)。セクションハイクは各峠や集落からトレイルイン。信越トレイルクラブ加盟宿泊施設など周辺の宿の利用も便利です。テント泊でのスルーハイクは8泊9日が一般的。この場合の歩行距離は1日15～20kmほどです。

### Gather good information ahead of time, and make a realistic plan!

Study this leaflet and other sources of Shin-etsu Trail information, get as much weather and other information as possible, and make a plan that is appropriate for your physical strength, experience, and skills. All ten sections are between 8 and 17 kilometers in length; completing each will take from four to eight hours (not including non-Trail approach trails, etc.). Hiking by section means accessing the Trail from each pass or village. A convenient choice is using inns located around the beginning or end of each section, such as the Shin-etsu Trail Club-affiliated accommodations. Thru-hiking using a tent generally will take eight nights and nine days, with a daily hike of 15 to 20 kilometers per day.

