びわ湖の水源を歩こう！

滋賀県高島市にある山の道「中央分水嶺・高島トレイル」。
かつて近江商人が荷物の運搬など、暮らしのなかで使っていた道です。
山の上からは、びわ湖と日本海を同時に眺めることができ、四季折々の風景で登山者を楽しませてくれます。
びわ湖の水が生まれるこの美しい自然道をぜひ歩いてみてください。

全長	80km
始点	高島市マキノ町愛発越
終点	高島市朽木三国岳
最高峰	三重嶽 974.1m
最低地点	水坂峠 280m
気候	さまざまな気候を合わせもつ
森林の姿	ブナ、ミズナラ、アシウスギの混生林

【 ガイドライン 】

（1）中央分水嶺の豊かでかけがえのない自然、優れた歴史文化への理解を深めます
高島トレイルを利用しながら、中央分水嶺の豊かでかけがえのない自然、優れた歴史文化への理解を深め、将来に引き継ぐように努めます。

（2）水源の森であることを理解し、保全に努めます
高島トレイル周辺の森が琵琶湖周辺の多くの人や生き物の暮らしを支える水源であることを理解し、その保全に努めます。

（3）人と人のつながりを大切にし、多くの出会いを通じて地域の活性化に貢献します
中央分水嶺の自然や歴史をより深く知るためにも、地元ガイドの利用、地域での滞在、地域の食文化や伝統芸能などの生活文化とのふれあいを大切にするとともに、この取り組みを継続的なものとするため地域資源を活かし、地域活性化に繋げます。

【 ルール 】

（1）トレイルを踏み出さず歩きます
（2）野生動植物を大切にし、野生動物の生活は乱しません
（3）ペットなど外からの動植物の持ち込みはやめます
（4）びわ湖水源の森であることを意識し、水源の保全に繋げます
（5）ゴミは捨てないで持ち帰ります
（6）他の登山者や地域の人に配慮します
（7）事前に情報を収集し、無理なトレッキングは避け、十分な装備での登山を心掛けます
（8）たき火は行いません
（9）登山届は必ず提出します
※トレイルおよび登山口付近ではテント指定地はありません

中央分水嶺
高島トレイル

TAKASHIMA TRAIL
TAKASHIMA HIKING TOURS GUIDE MAP

びわ湖の水源を歩く、山の旅。

見たことのない感動を見よう。

足下にはダイナミックなびわ湖の風景。
北の方に目をやれば山並みの向こうに白く輝く若狭湾。

日本を縦に貫く中央分水嶺のほぼ中央に位置する
高島の水源域には、多くの植生が見られます。

古道を歩けば、ブナの林のあちらこちらから
鳥の鳴き声がひびき、落ち葉を敷きつめた林には
多くの山野草が芽生えています。

【 お問い合せ 】

特定非営利活動法人 高島トレイルクラブ
https://takashima-trail.jp
TEL. 0740-22-6959
central-divide@takashima-trail.jp
高島トレイル　検索

※山での緊急の場合は 119 番もしくは 110 番へ

《 高島市までのアクセス 》

お車で
- **大阪より**
名神吹田 IC→京都東 IC→湖西道路・R161 経由
- **京都より**
名神京都東 IC→湖西道路・R161 経由
- **名古屋より**
名神米原 IC→北陸道木之本 IC→R303・R161 経由
- **敦賀 IC より** R161 経由
- **木之本 IC より** R8・R303・R161 経由

JRで

◎JR湖西線をご利用ください
- **京都駅より**新快速で約 1 時間
- **大阪より**新快速で約 1 時間 30分
- **名古屋より**新幹線で約 2 時間
- **金沢より**特急で約 2 時間
- **東京より**新幹線で約 3 時間 30分

公益社団法人 びわ湖高島観光協会
TEL. 0740-33-7101
高島市観光振興課 TEL. 0740-25-8040

ロングトレイル巡り **山と自然ネットワーク コンパス**
https://www.mt-compass.com/trailtop.php
登山計画の作成やトレイルルートの案内、トレイル中の各地点の情報が確認できて安心。

国内の山域のルートが見れて便利！

大自然の中で見たことのない景色、感動を体験しよう！

高島トレイルでは、全距離を12分割したコースプランをご用意しています。それぞれに合ったハイキングプランを計画し、自由に歩くことができます。

１つの区間を日帰りで歩くもよし、全コースをテント泊で歩くもよし。
地元ガイドが付き添いでご案内しますので初めての方でも安心。

季節ごとにツアーもございます。詳しくはホームページをご覧ください。

テント泊ってむずかしそう？

テント泊の場合、トレイルスタッフがテントや食料等のお荷物をキャンプ地点まで運搬するプランもあります。必要に応じて夕食のご用意をさせていただくこともできます。

高島トレイル
オフィシャルマップ
1,000円
◎詳しくはホームページへ

服装について

通気性の良い帽子。頭の保護にも。

スポーツウェアなど速乾性があり動きやすいものを。転倒時のケガや虫ささされ防止に、できるだけ肌を露出しない服装で。

昼食や飲み物（冬期は防寒着）が入るバックパック。

ハイキング用シューズがベスト。新品の場合はシューズをなじませてからご参加を。

※テント泊の場合は宿泊準備が必要です。

コース 12 ｜ コース 11 ｜ コース 10 ｜ コース 9 ｜ コース 8 ｜ コース 7 ｜ コース 6 ｜ コース 5 ｜ コース 4 ｜ コース 3 ｜ コース 2 ｜ コース 1

桑原橋 ｜ 地蔵峠 ｜ おにゅう峠 ｜ 木地山バス停 ｜ 横谷峠 ｜ 水坂峠 ｜ 石田川ダム ｜ 健脚向き ｜ 落合 ｜ 健脚向き ｜ ピラデスト ｜ 石庭 ｜ マキノ高原 ｜ 黒河口 ｜ 愛発越

トレイル起点

12分割コース

※12分割プランは、NPO法人高島トレイルクラブのモデルプランです。季節、出発時間、登山装備、ご自身の体力などをご確認いただき、登山計画書を作成提出のうえ入山し、安全登山に努めましょう。
※ご質問等はお問い合わせください。

春

早春に咲き始めるオオイワカガミやカタクリ、扇状地に自生するエドヒガン、淡雪のようなタムシバ、岩場に群落をなすシャクナゲなどがかわいい顔を見せてくれます。

3月　残雪、マルバマンサク、ダンコウバイ
4月　タムシバ、エドヒガン、ヤマザクラ、ホンシャクナゲ
5月　トクワカソウ、オオイワカガミ、トキワイカリソウ

夏

ひと雨ごとにブナ林の新緑が美しさを増し、初夏の湿原を彩るカキツバタなど多彩な自然を見ることができます。歩くと汗ばむ季節になりますが、しっとりとした沢ぞいの道を歩くのは楽しく心地よい季節です。

6月　卯の花（ウツギ）、ヤマボウシ、コアジサイ、カキツバタ
7月　ブナ林新緑、ヒグラシ、カジカガエル、ハッチョウトンボ
8月　ヤマジノホトトギス、クサギ、キリギリス

秋

混生林の秋は様々な木々が一年で最も個性を発揮する季節といえます。紅葉の赤から黄色のグラデーションで山は覆い尽くされ、最もこうした時期に掘り込まれた峠道は様々な形の落葉が推く積もり、歩くと登山靴が埋まってしまう程です。

9月　キタヤマブシ、カリヤス
10月　ナナカマド、アキアカネ
11月　ブナ林紅葉、雲海

冬

木枯らしが吹く雪の季節。森や山は深い雪に覆われ、木々の枝々には樹氷がまるで彫刻のように装飾されています。そこをスノーシューで分け入ると、雪面に残された動物の足跡を多く見ることができます。

12月　新雪
1月　雪山、樹氷
2月　深雪、ヤブツバキ、ザゼンソウ

トレイルの中継基地に！

グリーンパーク想い出の森
滋賀県高島市朽木柏 341-3
TEL 0740-38-2770
http://www.gp-kutsuki.com

緑豊かな自然の中にあり、さまざまなスポーツやアウトドアを楽しめます。朽木温泉「てんくう」ではゆったりとくつろげます。宿泊施設も充実しています。

家族旅行村 ピラデスト今津
滋賀県高島市今津町深清水 2405-1
TEL 0740-22-6868
http://villagedest.com

大自然の中にある自然体験＆交流施設です。村にはファミリーロッジをはじめ、大浴場、レストランを備えた宿泊施設やバーベキューテラスなどが充実。

マキノ高原
滋賀県高島市マキノ町牧野 931
TEL 0740-27-0936
http://www.makinokougen.co.jp

広大な緑のじゅうたんと石積みの美しい川が印象的。キャンプ場やテニスコート、グラウンド・ゴルフなどのアウトドア施設や、マキノ高原温泉「さらさ」も人気。