



山が気になった日から ひとりでもはじめられる。



※写真はイメージです

2026.9.15 TUE "女性限定イベント"

私のやま時間

Vol.2 ～初心者向け山登り&山ごはん～

日時 : 2026年9月15日(火) 9:00～14:30

内容 : 初心者向け山登り in 湯ノ丸山

はじめての山ごはん体験

質問コーナー

コース : ビジターセンター→中分岐→湯ノ丸山頂→キャンプ場

参加費 : 4,000 円

定員 : 15 名 ※女性限定

申込締切 : 8月31日(月)

ガイド : 湯の丸 やまジェンヌ

お申込みフォームはこちらから→



湯の丸 やまジェンヌとは？

湯の丸高原をフィールドに活動する、
自然を愛する女性だけのネイチャーガイドチーム。
今回は湯の丸 やまジェンヌがやさしくサポートします。



お問い合わせ :
一般社団法人 信州とうみ観光協会
TEL:0268-62-7701(水曜休み)
Mail: info@tomikan.jp

私のやま時間

Vol.2 ～初心者向け山登り&山ごはん～

湯の丸高原をフィールドに活動する、
自然を愛する女性だけのネイチャーガイドチーム通称「湯の丸やまジェンヌ」がご案内する女性のための山イベント。
ご好評につき第2回を開催。同じ目線で山の楽しみ方や過ごし方をお伝えします。
今回は少しステップアップして山登りと山ごはんにチャレンジ。
初心者向けの内容で、これから山を始めたい方をサポートします。

POINT.1 女性限定・山イベント

女性が無理なく参加しやすい環境づくりを目的として開催します。
湯の丸やまジェンヌが、同じ目線で山のお悩みをサポートします。

- ・無理のない歩き方 / ・日差し対策 & 快適ウェア
- ・不安を軽減するトイレ対策 / ・山での安全知識



POINT.2 初心者でも安心の湯ノ丸山

湯ノ丸山は標高が約 2,101m と高い山ですが
自分の足で登る高さは約 400m 弱。初心者や体力に自信がない方でも挑戦しやすい山です。
そして山頂では天気が良ければ、さえぎるものが一切ない雲の上の 360 度大絶景が待っています！

POINT.3 山ごはんにチャレンジ

前回の山カフェから今回は山ごはんにステップアップ。
湯の丸やまジェンヌが山ごはんのコツをお伝えします。天気が良ければ、みんなで山頂での山ごはんを楽しみましょう！
※悪天候時には、山ごはん場所が変更になる場合がございます。

開催概要

- 日程 : 2026 年 9 月 15 日 (火)
時間 : 9 : 00 (集合) ～ 14 : 30 (解散)
集合場所 : 湯の丸高原ビジターセンター (長野県東御市湯の丸高原 1269)
※お車はビジターセンター近くの第 1 駐車場に駐車ください。(駐車場無料)
コース : ビジターセンター⇒中分岐⇒湯ノ丸山頂⇒キャンプ場
参加費 : 4,000 円 (消費税、ガイド料込) 参加費は当日現地で集金します。
持ち物 : 動きやすい服装、トレッキングシューズ、水筒、タオル、雨具、帽子、おやつ
定員 : 15 名 ※女性限定
申込締切 : 8 月 31 日 (月)

行 程

- 9 : 0 0 湯の丸高原ビジターセンター集合・山登り準備
9 : 3 0 出発
1 1 : 3 0 湯ノ丸山頂
1 4 : 3 0 解散

お申込みフォームは
こちらから→

