



# 見つけよう、ふれあおう！ 熱海の自然

海と山に囲まれた熱海は、豊かな自然の宝庫。  
 自然の美しさは、変わらない熱海の魅力の一つです。  
 熱海には手軽に歩ける散策コースがたくさんあり、  
 楽しみながら自然にふれ、学び、  
 健康的なカラダづくりを目指すこともできます。  
 歩いた後は温泉につかり、グルメを味わうことができるのも、  
 熱海ならではの魅力です。  
 熱海を歩けば、旅がっそう楽しめます。

## 熱海のソト歩き 楽しみ方

- 1 山や海の景色を楽しもう。
- 2 鳥や動物を観察しよう。
- 3 季節の花や植物を観賞しよう。
- 4 自然を大切に。ゴミは持ち帰ろう。
- 5 感染対策をしっかりとって楽しもう。



## 十国峠・岩戸山へのアクセス

**バス**  
 姫の沢公園/JR熱海駅より伊豆箱根バス「元箱根」行きで約25分。「姫の沢公園」下車。  
 十国峠/JR熱海駅より伊豆箱根バス「元箱根」行きで約40分。「十国峠登り口」下車。  
 「十国峠登り口」から「十国峠駅」までケーブルカーで約3分。  
 バスの時刻は「伊豆箱根バス」ホームページでご確認ください

**車**  
 無料駐車場あり 姫の沢公園/サザンカ駐車場(41台)、林間駐車場(56台)、峠の駐車場(20台)、十国峠/十国登り口駅(320台)

監修 室伏友三  
 室伏友三さん紹介「熱海を支える“あたま”」記事はこちら  
 発行者 熱海市観光推進室  
 所在地 〒413-8550 熱海市中央町1-1  
 TEL. 0557-86-6195  
 熱海の観光情報ははこちら  
<https://www.ataminews.gr.jp/>

## 十国峠 岩戸山 の特長

**十国峠をめざして**  
 十国峠へのアクセスは二通りあります。姫の沢公園までバスを利用して、公園内の豊かな自然を堪能しながら、やや急坂の山道を歩いて山頂を目指すルートが一つ。手軽に登頂するのであれば、バスを利用して十国登り口駅の駐車場まで行き、ケーブルカーへ。霊峰富士山を見ながらわずか3分で山頂へ到着します。十国峠から七尾峠方面へ少し足を伸ばすと、岩戸山へ登ることもできます。

**山頂の絶景を楽しむ**  
 十国峠の山頂は360度の超展望が見渡せる熱海随一の絶景です。十国峠の名の由来はその絶景から十の国を見渡せることから来たと言われるくらい素晴らしいものがあります。なかでも、霊峰富士山の四季折々の姿は格別なものがあります。岩戸山からは、熱海のまちと海が見渡せます。いつもと違う熱海のまちの景色をお楽しみください。

**春** 日一日と春めく中、まだ雪を十分に頂く富士山とは対照的に、日増しに緑が濃くなる箱根連山、天城連峰、丹沢山塊そして相模灘に浮かぶ房総半島、三浦半島、真鶴半島、伊豆半島や初島、伊豆大島、新島などが展望できます。

**秋** この季節で大いに期待できるのは、展望する富士山や南アルプスの美しい初冠雪。そして日金山や七尾峠、そして湯河原へ下ってゆく尾根筋に見られる紅葉です。山道沿いにはリンドウやツリガネニンジンなど秋草の開花も楽しめます。

**冬** 冬の十国峠山頂は強風になることも多く、厳冬期の冬山の厳しさを体験できます。冬の晴天下では相模灘には遠く伊豆七島の新島や伊豆大島、そして身近に初島が見られ、駿河湾も遠望でき、海へ突き出る房総半島、三浦半島、真鶴半島、伊豆半島が美しいジオパノラマとなります。

## 装備・持ち物

- 登山ウェア
  - レインウェア
  - 時計
  - リュック
  - タオル
  - 救急用品
  - 虫よけ
  - 水
  - 食料・行動食
  - ごみ袋
- ※マスク・消毒液など、感染防止のアイテムも忘れずに持っておきましょう。

## 注意事項

- ・ゴミは持ち帰りましょう。
- ・花や生き物は採集せず、自然環境を大切にしましょう。
- ・火の不始末は山火事の恐れがあり大変危険です。特に、たばこの不始末は山火事の原因になります。自己管理を徹底しましょう。
- ・ルートから外れて森の中に立ち入らないようにしましょう。
- ・10月～11月のスズメバチに気を付けましょう。

## いざという時のために

**病院**  
 熱海市の救急当番医情報はこちら

**警察・消防**  
 熱海警察署 110  
 熱海市福道町3-1 TEL. 0557-85-0110  
 熱海市消防本部 119  
 熱海市中央町1-1 TEL. 0557-81-2555

**タクシー**  
 熱海第一交通 TEL.0557-82-3101  
 熱海泉都タクシー TEL.0557-82-2157  
 伊豆第一交通 TEL.0557-81-0505  
 伊豆箱根交通 TEL.0557-81-0251  
 小形タクシー TEL.0557-82-5444  
 キングタクシー TEL.0557-81-5951



# 十国峠・岩戸山 マップ

十国峠  
(日金山)  
770.0m

岩戸山  
734.0m



四季の花を  
楽しみながら山頂へ。



十国峠山頂から見える  
富士山は、絶景です!

姫の沢公園からアスレチックコースを通り  
十国峠(日金山)や岩戸山へ。  
季節の花や紅葉も美しく、野鳥のさえずりに  
癒されます。富士山の絶景は見もの。



野鳥の森(姫の沢  
公園)への分岐。



日金山東光寺



泉・湯河原、岩戸山、  
東光寺の分岐。



岩戸山、笹の広場  
(姫の沢公園)の分岐。



笹の広場からは海も見渡せます。



木々の向こうに、  
富士山が見える場所も。



近道は急坂、  
う回路は  
ゆるやかな道です。



岩戸山山頂から見える熱海のまちと海。

## 十国峠・ 岩戸山の 植物

春 夏 秋 冬

ムラサキシキブ	春	ムラサキシキブ	冬
ヒメシャラ	夏	ツルリンドウ	秋
ツルリンドウ	夏	ヤマボウシ	秋
ヤマボウシ	夏	ヤマユリ	秋
ヤマユリ	夏	ユキノシタ	秋
ユキノシタ	夏		

## 十国峠・ 岩戸山の 動物



## 十国峠・ 岩戸山の 野鳥

春 夏 秋 冬

フクロウ	春	オオルリ	夏	キビタキ	秋	アガハラ	冬
メジロ	春	ツグミ	夏	アカハラ	秋	エナガ	冬
キビタキ	春	エナガ	夏	コゲラ	秋	コジュケイ	冬
オオルリ	春	コゲラ	夏	ヒガラ	秋	ヤマガラ	冬
ツグミ	春	ヒガラ	夏	コジュケイ	秋		
アカハラ	春	ヤマガラ	夏				
エナガ	春						
コゲラ	春						
コジュケイ	春						
ヒガラ	春						
ヤマガラ	春						



秋は紅葉も美しく、四季  
折々の風景が楽しめます。



公園内は整備が  
されていて歩きやすい。



4月下旬~5月中旬は  
ツツジが一面に咲きます。

姫の沢公園  
バス停

姫の沢公園入口。  
春は桜も咲き、  
お花見気分。

### 姫の沢公園コース 約7km

熱海駅	バス	25分(バス)	姫の沢公園	徒歩	75分	岩戸山	徒歩	70分	十国峠	徒歩	50分	姫の沢公園	バス	25分(バス)	熱海駅
-----	----	---------	-------	----	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	-------	----	---------	-----

### 十国峠ケーブルカーコース 約5km

熱海駅	バス	40分(バス)	十国峠登り口	ケーブルカー	3分	十国峠	徒歩	70分	岩戸山	徒歩	70分	十国峠	ケーブルカー	3分	十国峠降り口	バス	40分(バス)	熱海駅
-----	----	---------	--------	--------	----	-----	----	-----	-----	----	-----	-----	--------	----	--------	----	---------	-----

十国峠ケーブルカー  
運行時間: 8時50分~16時50分(始発8時51分)  
所要時間: 3分  
運賃: 大人730円(往復)・370円(片道)、  
小人370円(往復)・190円(片道)  
※最新の営業情報をご確認ください。  
※天候不順の場合は運休することがあります。

バスの時刻は「伊豆箱根  
バス」ホームページで  
ご確認ください

- トイレ
- 駐車場
- バス停
- 登山口
- 山頂
- 展望が良い

300m

地理院タイルを加工して作成