

※この地図は概略図です。



緑さわやかな初夏、  
真っ赤なレンゲツツジの群落が  
高原を彩り始めたのをきっかけに、  
美を競い合う高山植物が、  
晩秋まで絶え間なく咲き乱れる霧ヶ峰高原。  
その名の通り多く発生する霧と  
色鮮やかな高山植物が織りなす、  
幽玄の自然美があなたを待っています。

# 信州 諏訪 霧ヶ峰 花めぐり ウォーキングマップ

## 霧ヶ峰高原・上諏訪温泉アクセスマップ



- 貴重な亜高山植物を採ったり、踏みつけないようにしましょう。
- 登山道からはずれて歩くと、植物の根を踏みつけ、植物が生えなくなります。
- 写真を撮るために、むやみに亜高山植物の生育地に立ち入らないようにしましょう。

### 散策モデルコース

数百種におよぶ高山植物、貴重な湿原群や野鳥に出会える散策コース。

#### ■30分～40分コース

- 霧ヶ峰リフト前駐車場 → グライダーふれあい館 → 忘れ路の丘（霧鐘塔）→ 蕪鎌神社 → 霧ヶ峰リフト前駐車場
- 霧ヶ峰自然保護センター → 忘れ路の丘（霧鐘塔）→ 霧ヶ峰自然保護センター

#### ■1時間～1時間30分コース

- 霧ヶ峰リフト前駐車場 → 留塚 → 霧ヶ峰自然保護センター → 忘れ路の丘（霧鐘塔）→ 蕪鎌神社 → 霧ヶ峰リフト前駐車場

#### ■2時間コース

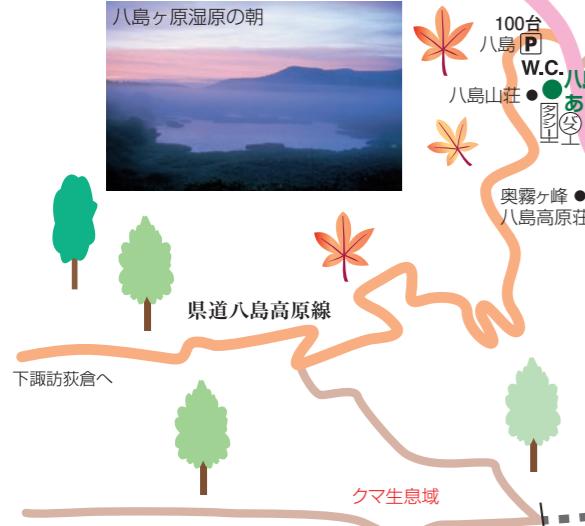
- 霧ヶ峰自然保護センター → 車山肩 → ビーナスライン寄り遊歩道 → 霧ヶ峰自然保護センター
- 霧ヶ峰自然保護センター → 沢渡 → 霧ヶ峰自然保護センター

#### ■3時間コース

- 霧ヶ峰リフト前駐車場 → 霧ヶ峰リフト → 忘れ路の丘（霧鐘塔）→ 霧ヶ峰自然保護センター → 車山肩 → 霧ヶ峰リフト前駐車場

#### ■5時間30分コース

- 霧ヶ峰自然保護センター → 車山肩 → 車山湿原 → 蝶々深山 → 物見石 → 八島ヶ原湿原 → 沢渡 → 車山肩 → 霧ヶ峰自然保護センター



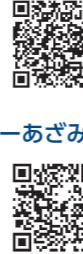
■(一社)諏訪観光協会  
☎0266-52-2111



■諏訪市観光課  
☎0266-52-4141



■霧ヶ峰旅館組合  
☎0266-57-0333  
(ヒュッテ霧ヶ峰)



■諏訪湖温泉旅館組合  
☎0266-52-7155



■霧ヶ峰自然保護センター  
☎0266-53-6456  
(冬期休館)



■八島ビジターセンターあざみ館  
☎0266-52-7000  
(冬期休館)



5月

平均気温 最高 14.1℃  
最低 5.1℃ザゼンソウ  
(サトイモ科) 草丈20~30cm  
見頃/5月上旬~中旬レンゲツツジ (ツツジ科) 草丈100~200cm  
見頃/6月上旬~7月中旬ミツバツチクリ  
(バラ科) 草丈15~30cm  
見頃/5月中旬~下旬スズラン  
(キジカクシ科 (クサスギカラ科))  
草丈20~30cm 見頃/5月下旬~7月上旬サクラスミレ  
(スミレ科) 草丈5~15cm  
見頃/5月中旬~6月中旬マルバスミレ  
(スミレ科) 草丈3~5cm  
見頃/5月中旬~6月中旬カキツバタ  
(アヤメ科) 草丈40~90cm  
見頃/6月下旬~7月上旬ヤマドリゼンマイ  
(ゼンマイ科) 草丈40~100cm  
見頃/6月上旬~7月上旬ショウジョウバカマ  
(シロソウ科) 草丈10~30cm  
見頃/5月中旬~6月中旬アマドコロ  
(キジカクシ科 (クサスギカラ科))  
草丈30~50cm 見頃/6月中旬~下旬タテヤマリンドウ  
(リンドウ科) 草丈5~10cm  
見頃/5月中旬~6月中旬シロスマレ  
(スミレ科) 草丈10~15cm  
見頃/6月上旬~7月上旬オオカサモモ  
(セリ科) 草丈80~120cm  
見頃/6月上旬~7月下旬

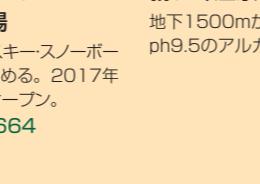
霧ヶ峰高原のご案内

6月

平均気温 最高 16.6℃  
最低 9.5℃コバイケイソウ (シロソウ科) 草丈100~130cm  
見頃/6月中旬~7月上旬スズラン  
(キジカクシ科 (クサスギカラ科))オニゼンマイ  
(ゼンマイ科) 草丈40~100cm  
見頃/6月上旬~下旬ヤマゼンマイ  
(ゼンマイ科) 草丈30~40cm  
見頃/5月上旬~7月上旬イブキトランノオ  
(タデ科) 草丈40~100cm  
見頃/6月下旬~7月下旬カラマツソウ  
(キンポウゲ科) 草丈80~120cm  
見頃/7月上旬~8月上旬カタチドリ  
(ラン科) 草丈30~40cm  
見頃/6月上旬~7月上旬サワギキョウ  
(キキョウ科) 草丈60~90cm  
見頃/7月上旬~8月下旬マルバタケブキ  
(キク科) 草丈80~100cm  
見頃/7月中旬~8月中旬ノアザミ  
(キク科) 草丈40~80cm  
見頃/7月下旬~9月上旬ワレモコウ  
(バラ科) 草丈50~100cm  
見頃/7月中旬~9月中旬ウメバチソウ  
(ニシキギ科) 草丈15~20cm  
見頃/8月中旬~9月下旬オミナエシ  
(スイカズラ科) 草丈50~100cm  
見頃/8月上旬~9月中旬マツムシソウ  
(スイカズラ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月上旬~9月下旬ハマボタルブクロ  
(キキョウ科) 草丈30~60cm  
見頃/7月下旬~8月下旬サラナショウマ  
(キンポウゲ科) 草丈80~150cm  
見頃/8月上旬~9月中旬ススキ  
(イネ科) 草丈100~150cm  
見頃/8月中旬~9月下旬

花の写真提供: 竹内毅氏

7月

平均気温 最高 20.9℃  
最低 13.8℃ノハナショウブ  
(アヤメ科) 草丈40~60cm  
見頃/7月上旬~8月上旬ウスユキソウ  
(キク科) 草丈20~30cm  
見頃/7月上旬~8月下旬キンバイソウ  
(キンポウゲ科) 草丈40~100cm  
見頃/7月上旬~8月上旬カラマツソウ  
(キンポウゲ科) 草丈80~120cm  
見頃/7月上旬~8月上旬ハクサンフウロ  
(フウソウ科) 草丈30~50cm  
見頃/7月上旬~8月中旬ヨツバヒヨドリ  
(キク科) 草丈80~120cm  
見頃/7月中旬~8月中旬コオニユリ  
(ユリ科) 草丈50~100cm  
見頃/7月中旬~8月中旬シシウド  
(セリ科) 草丈100~200cm  
見頃/7月下旬~8月下旬ヤマホタルブクロ  
(キキョウ科) 草丈30~60cm  
見頃/7月下旬~8月下旬ツリガネニンジン (キキョウ科) 草丈60~80cm  
見頃/7月下旬~8月下旬クガイソウ  
(リンドウ科) 草丈60~100cm  
見頃/7月中旬~8月中旬ハナイカリ  
(リンドウ科) 草丈10~60cm  
見頃/7月中旬~8月中旬ヤナギラン  
(アカバナ科) 草丈80~150cm  
見頃/7月中旬~9月上旬アサマフウロ  
(フウソウ科) 草丈30~60cm  
見頃/7月下旬~8月下旬ワレモコウ  
(バラ科) 草丈50~100cm  
見頃/7月中旬~9月中旬オバギボウシ  
(キジカクシ科 (クサスギカラ科))  
草丈30~50cm 見頃/7月上旬~9月上旬マツムシソウ  
(スイカズラ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月上旬~9月下旬ススキ  
(イネ科) 草丈100~150cm  
見頃/8月中旬~9月下旬

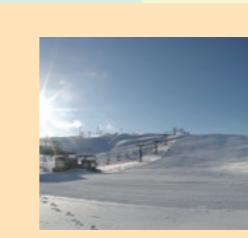
8月

平均気温 最高 21.7℃  
最低 14.4℃エゾリンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬アキノキリンソウ  
(キク科) 草丈30~80cm  
見頃/8月上旬~9月下旬ツクバトリカブト  
(キンポウゲ科) 草丈60~100cm  
見頃/8月中旬~9月下旬ウメバチソウ  
(ニシキギ科) 草丈15~20cm  
見頃/8月中旬~9月下旬オミナエシ  
(スイカズラ科) 草丈50~100cm  
見頃/8月上旬~9月中旬ハマボタルブクロ  
(キキョウ科) 草丈80~100cm  
見頃/8月中旬~9月下旬サラナショウマ (キンポウゲ科) 草丈80~150cm  
見頃/8月上旬~9月中旬ヤマホタルブクロ  
(キキョウ科) 草丈30~60cm  
見頃/7月下旬~8月下旬ススキ  
(イネ科) 草丈100~150cm  
見頃/8月中旬~9月下旬ヤマラッキョウ  
(ヒガンバナ科) 草丈30~50cm  
見頃/8月下旬~9月上旬

9月

平均気温 最高 17.0℃  
最低 10.4℃リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬エゾリンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬リンドウ  
(リンドウ科) 草丈30~80cm  
見頃/8月下旬~9月中旬

霧ヶ峰高原のご案内

霧ヶ峰キャンプ場  
豊かな自然に恵まれた国定公園内に広がるキャンプ場。  
炊事場も完備。  
0266-52-2833霧ヶ峰キャンプ場  
霧ヶ峰塔 (関東富士見百景) / 夏山リフト  
霧ヶ峰塔は、深く濃い霧に覆われる霧ヶ峰高原のシンボルとして設置され、リフトを降りた頂上からは、富士山やアルプスの山並みを360°眺望できる絶好のロケーションです。関東富士見百景に選定されています。霧ヶ峰スキー場  
ワイドな緩斜面でスキー・スノーボード・ソリなどが楽しめる。2017年からキッズパークオープン。  
営業時間: 9:00~16:30 ※強風・濃霧等運休する場合があります。  
0266-53-1664霧ヶ峰スキー場  
ファミリーレンゲ  
霧ヶ峰スキー場  
ワイドな緩斜面でスキー・スノーボード・ソリなどが楽しめる。2017年からキッズパークオープン。  
営業時間: 9:00~16:30 ※強風・濃霧等運休する場合があります。  
0266-5