



信州

八ヶ岳中信高原国定公園

ビーナスライン ガイド

2010

Spring Autumn

- ☘ 車山高原
- ☘ 白樺湖
- ☘ 白樺高原
- ☘ 蓼科高原
- ☘ 蓼科中央高原
- ☘ 霧ヶ峰高原
- ☘ 八島ヶ原湿原
- ☘ 美ヶ原高原

訪れるたびに新たな感動

信州ビーナスラインの旅

美しい花々を愛でる旅
フラワーハイキング

大自然を満喫、歩く旅
トレッキング&エコツアー

涼風と陽光の中を走る旅
ドライブ&ステイ



- 4 ビーナスライン
- 6 車山高原
百名山・霧ヶ峰の最高峰「車山」を中心に広がる
心躍るリゾートエリア
- 16 白樺湖
ボート、サイクリング、遊園地…
高原の湖は多彩なレジャーが充実
- 17 白樺高原
草をはむ牛や馬、素晴らしい自然園。
牧歌的な風景に癒される休日
- 18 蓼科高原
著名人に愛されてきた
名湯湧く歴史深い避暑地をそぞろに歩く
- 19 蓼科中央高原
溪谷、森林…神秘的な雰囲気にも包まれながら
四季のうつろいを満喫
- 20 霧ヶ峰高原
霧立ち上るグライダー発祥の地で
花々を愛でる爽快トレッキング
- 21 八島ヶ原湿原
悠久の時間が削り上げた、
世界的にも貴重な高層湿原をのんびり散策
- 22 美ヶ原高原
天空の園、標高2,000mからの絶景と
アートを楽しむ
- 23 フラワーカレンダー
可憐な花々と可愛い野鳥との出会い
- 26 立ち寄りスポット
日帰り温泉施設や文化遺跡などを巡るドライブ

さあ、信州ビーナスラインの旅へ

穏やかにながれる
満ちたりた時間

フラワーハイキング

厳しい冬を越えた山の植物たちは、それは美しく咲いて緑の大地を彩ります。あなたが選んだ「その日」にしか観ることのできない素敵な花空間を心ゆくまで楽しんでください。



Flower Hiking



トレッキング&エコツアー

気軽に散策できるコースから歩き応え充分のコースまで、様々なハイキング&トレッキングコースがあります。あふれる自然を身近に感じながら、心と体をリフレッシュしませんか？



Trekking & Eco-tour

ドライブ&ステイ

エリアごとに特色のある美しさを持つ、日本有数のドライブルート・ビーナスライン。風と一体になって駆け抜けるのも爽快ですが、滞在してゆっくりと流れる時を過ごすのもまた魅力です。



Drive & Stay

美景を巡るドライブルート ビーナスライン



●ビーナスラインの由来

ビーナスラインの名称は一般公募により命名されました。ギリシャ神話の美の女神ビーナスの名を持ち、優美なラインを描きながら天空へと続くこの道は、まさにビーナスラインと呼ぶにふさわしい道です。

○旧蓼科有料道路

茅野市大字の～茅野市大字北山又は北佐久郡立科町大字芦田を結ぶ道路で、延長35.2km、昭和38年5月15日一部共有開始し、昭和42年7月25日全線共有開始後、昭和61年4月1日無料開放となりました。

○旧霧ヶ峰有料道路

旧霧ヶ峰有料道路は、蓼科高原、霧ヶ峰高原、美ヶ原高原を結ぶ道路として計画され、昭和41年に建設を開始いたしました。昭和56年3月に扉峠から美ヶ原台までの建設が完了し全線開通となり、山岳観光道路として多くの人々に親しまれています。建設にあたっては自然を守り、自然との調和を図るための自然巨積・橋梁工の採用、けもの道の設置など自然環境、自然景観への十分な配慮をしています。

●ビーナスラインの位置

ビーナスラインは、本州のほぼ中央にある八ヶ岳中信高原国定公園の高原地帯を縫うように走る、日本でも有数のドライブルートです。

●ビーナスライン概要

「ビーナスライン」は、旧蓼科有料道路(昭和61年4月無料開放)及び旧霧ヶ峰有料道路(平成14年2月無料開放)の両線を合わせた道路です。全長76kmにも及ぶこの道路は7市町にまたがり、茅野市内から、蓼科高原、白樺湖、車山高原、霧ヶ峰高原、八島ヶ原湿原を経て美ヶ原高原まで、森林地帯や高原地帯を楽しむことのできる山岳ルートでもあり、その素晴らしい景色の移りゆく様子を気軽に楽しむことができます。ルートが広範囲に及ぶため、長野県各地への主要観光ルートとしても非常に重要な役割を果たしています。



～森の中を駆け抜ける～

茅野市街地からビーナスラインへ。最初のコースは涼やかな森の中。あざやかな緑の中を走れば森林浴気分いっぱい。眺望スポットからの八ヶ岳や南アルプスの景色も秀麗です。



紅そばの丘(開花期9月)

女の神展望台

STAGE 2

～花の園を駆け巡る～

白樺高原から車山高原、霧ヶ峰高原、そして八島ヶ原湿原へと続くエリアは貴重な山の植物の宝庫。ちょっと休ませて外に出れば、風に揺れる可愛らしい花々が目を楽ませてくれます。



STAGE 3

～天空へ駆け上がる～

ビーナスラインの終着点、標高2,000mにある美ヶ原高原へ。眼下に広がる雄大な景色を眺めつつ走るルートは開放感にあふれています。



ゆっくりと高原ドライブを楽しみましょう
ビーナスライン メロディーロード♪

ビーナスラインの白樺湖→車山の間に音楽を奏でる不思議な道、メロディーロードがあります。一定の速度で走行すると、英国の名曲「スカボローフェア」が聴こえてきます(推奨速度40km)。美しい景色、風と溶けあう心地よい音色、そして快適で安全なドライブをお楽しみください。

「ビーナスライン メロディーロード」
<http://melodyroad.dunlop.co.jp/>

ビーナスライン沿線にはキツネやタヌキ、ニホンジカなどの野生動物が生息しており、彼らが交通事故に遭うことが多発しています。運転の際は十分な配慮をお願いします。



扉峠～美ヶ原高原



扉峠～三峰展望台



車山高原

涼風に揺れる草花と迫力の山岳パノラマ。
四季の自然美で魅せる高原リゾート。

霧ヶ峰の主峰、車山を中心になだらかに広がる車山高原。黄金色の絨毯を敷き詰めたように花開く七月のニッコウキスゲをはじめ、春から秋にかけて六〇〇種類もの花々が、季節ごとに美しく草原を彩ります。日本百名山の中でも「遊ぶ山」の代表格と謳われる車山。瑞々しい新緑が目映い春から、澄み渡る青空に草花が揺れる秋にかけて爽やかなハイキングを愉しむことができます。



春

抜けるような青空の下、若々しい緑が芽吹いた春の車山高原には、真っ赤なレンゲツツジ(6月)が鮮やかに咲き始めます。まだ少し肌寒い高原の空気とやわらかな陽光が、ほどよく気持ちいい素敵な季節です。

夏



展望リフトを使って気軽に、また、爽やかな気分でトレッキングしながら車山山頂へ。一面に咲き誇るニッコウキスゲ(7月)をはじめとし、足元を見れば、可憐に咲く植物たちが心を優しく和ませます。各種イベントや体験教室も開催します。

車山高原(09.7月中旬)

自然を身近に、もっと楽しく！ 車山ビジターセンター

霧ヶ峰一帯のゆたかな自然を身近に感じながらの散策を、より一層愉しんでいただけるように、植物の開花状況や気象情報など、最新の情報を提供しています。館内では、希少な自然景観をもつ霧ヶ峰の歴史やその魅力、現状の課題や目指す未来像を写真パネルや書籍、各種の展示物を通じてご紹介しています。またセンターでは、四季折々にインタープリター(自然解説員)と歩くエコツアーや様々な自然体験プログラムを開催しています。ぜひ一緒に自然の素晴らしさを体験し、自然に対する共感・理解を深めてみませんか？

車山ビジターセンター(身野町)は霧ヶ峰自然保護センター(諏訪市)、八景ビジターセンター(あさみ館下諏訪町)とともに八ヶ岳中信高原国定公園の霧ヶ峰エリアの魅力を紹介する施設の一つです。(p.10もご覧ください)



- 展示内容
 - パネル展示(霧ヶ峰の歴史、霧ヶ峰の植生と生態 ほか)
 - ハンズ・オン展示 ●書籍展示(植物、動物、ハイキング、自然環境など) ●季節展示
- 企画運営
 - 車山高原の植生調査 ●ハイキング情報、開花情報案内
 - 自然環境保護 ●各種トレッキング、自然体験プログラムの開催 ●近隣観光案内(パンフレット、割引券設置)
 - 車山高原宿泊施設案内
- 開館時間 8:30~17:00(通年営業)



夏の展示例(開花情報)



冬の展示例(雪の結晶の説明)

車山の レストラン のご案内



Restaurant ヨナグリ

チロル風の佇まいの中で、安らぎのひとときをお楽しみ下さい。当店おすすめメニューは「ビーフシチューセット(ライスorパン・スープ付)」1,500円と「若鶏の信州味噌焼き(ライス・スープ付)」1,150円。その他各種メニューを取り揃えております。おみやげコーナーもございます。
TEL.0266-68-2012



TOPS360° トップス 360°

車山展望リフト「スカイライナー」下車してすぐ、山の中腹に位置する展望レストラン。窓越しに八ヶ岳連峰や富士山が一望でき、ドリンクとデザートメニューが充実しているので、ハイキングなどでの休憩場所におすすめです。
TEL.0266-68-2723



車山スカイプラザ

リフト乗り場前に位置する総合レストラン。館内には、信州のジビエ・鹿肉と季節の天ぷらが自慢のそば処「天狗屋」と500席の大型レストランがあります。ご予約による団体様専用食も承っております。1Fにはご当地バーガーのファーストフードや信州の名産品を取り揃えたおみやげコーナーなどがあります。
TEL.0266-68-2723

★車山高原★星空とお散歩ツアー

高原の夜空に広がる壮大なプラネタリウム。四季を代表する星座や天の川を眺めてみませんか？(ツアー開催日、詳細は車山高原ウェブサイトをご覧ください)

冬



緑の季節が過ぎた車山高原は、エリア随一の白銀のステージに変わります。晴天率が高く、安定したゲレンデコンディションと充実のホスピタリティで、ファミリーからエキスパートまで満足できるスノーリゾートです。大自然を満喫するスノーシューツアーも開催。
車山高原スキー場 TEL.0266-68-2626

秋



山肌にちりばめられた赤や橙や黄色…。燃え立つような紅葉を眺めながらのドライブや、心地よい秋風を感じながらのトレッキングが愉しめる季節です。眺望スポットから眺める夕陽の美しさは格別です。

●車山高原観光協会●
TEL.0266-68-2626
www.kurumayama.com/
(車山ビジターセンター、
車山自然遊学塾 共通)

眼下に広がる地上の花園を空から一望。



花分布図

*花のイラストは一例です。多くの種類の花が高原に咲きます。



スズラン
花期6月



レンゲツツジ
花期6~7月



ニコウキスゲ
花期7月



ヤナギラン
花期8月



マツムシソウ
花期8~9月

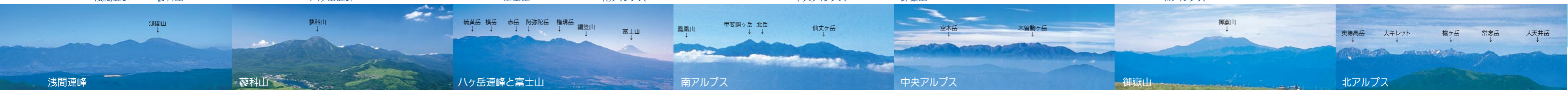
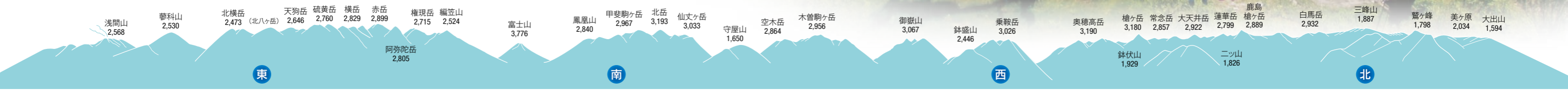
さえぎるもののない360度の大パノラマ 標高1,925mの世界

ハケ岳、富士山、南・中央・北アルプス…日本の名だたる山を一望する車山山頂へは、2本のリフトを乗り継いでたったの15分。あっという間に標高1,925mから360度の絶景を楽しむことができます。自分の足で登頂すれば感動もひとしおですが、リフトの手軽さはやっぱり魅力。ちょっとだけ登山気分を味わってみたい人には、1本目のリフト スカイライナーの終点から歩いて山頂を目指すコースがおすすめです。

●車山展望リフト料金(運転期間/4月下旬~11月上旬)(消費税込)

| リフト名 | 券種 | 大人 | 小学生 | 小人 |
|-----------------------------------|----|--------|------|------|
| 山頂線(4人乗り) スカイライナー & スカイパノラマ | 片道 | 900円 | 600円 | 500円 |
| | 往復 | 1,500円 | 900円 | 500円 |

※大人…中学生以上 小人…4才~6才
※団体割引…15名様以上10% off、111名様以上15% off
【営業時間】8:45~16:30(山頂線往復の場合、最終乗車16:00)
悪天候等により運休する場合があります。
山頂までリフトを2本乗り継ぎます。(山頂まで15分)
リフト1本のみ利用も可能です。
小人料金の割引はありませんのでご了承ください。
●展望リフトのお問い合わせ/TEL.0266-68-2227



車山天狗のお話

車山山頂には天狗(テング)様が住んでいました。ある日、麓の柏原村の百姓が車山の裾で薪を探っていると、どこからともなく天狗が近づいてきました。そしてワシのつかいを頼まれてくれ、手紙を届けてくれと何度も百姓に頼みます。仕方なくつかいを承知すると、天狗は百姓に向かおうとワシがよというまで決して目を開けず、目を開ければ谷底に落ちて命はないと、百姓は体はふわふわと空中へ浮か上がっていったのです。しばらくして、「よし」という声に百姓が恐る恐る目を見開くと、なんと車山の山頂に立っていました。同じようにして次に目を開くと、今度は八ヶ岳の天狗でした。目の前には八ヶ岳の天狗が立っていました。百姓が車山の天狗から預かっていた一通の手紙を渡すと、八ヶ岳の天狗は礼をいい、前と同じようにして、もとい場所へ帰してくれました。目を開いて辺りを見ても、天狗の姿はもうどこにもありません。その代わり、目の前にはきちんと揃えられた薪が山のふもとに積み重ねてあったのです。よく見るとそれはみんななべじり切ったものでした。百姓は喜んで、車で何回も何回も薪を家に運び、大切に使いました。不思議なこと、その薪は使っても使っても、少しも減ることがなく、百姓の暮らし向きも次第に豊かになっていきました。以来、この家では車山天狗様を御祝神に祀り、未代まで栄えたといふことです。

「日本百名山」より 「深田久弥」著 新潮社発行

霧ヶ峰の最高峰は車山であるが、それも骨の折れる山でなく、緩やかな斜面をのんびり登って行くうち、いつか三角点に達するといった風である。その細長い頂から、すぐ真向いに蓼科・八ヶ岳の連峰が手に取るように見えた。殊に夕方、落日を受けた赤岳が、その名の通り赤く映え、姿は美しさの限りであった。車山の裾は、どこまでも果てしないと思われ、ほど、広い広い草場が伸びていて、その中に踏跡らしいものが幾筋もついていて、そんな八幡の敷知らずのような細道を迷わずに辿れるのは、ヒュッテの主くらいであった。もつとも迷ったところで大したことはない。私など車山へ登る毎に道が違っていた。夏の高原は、背丈ほどあるシシウドの白い花と、ニコウキスゲの橙色の花で覆われた。私は外へ出る毎にさまざまの花を摘んで来て、それを植物図鑑で確かめるのを楽しみにしていた。

小説家であり、登山家であった深田久弥氏が日本全国の山々を歩き、五十年近くわたる山行経験をまとめた『日本百名山』の山を巡った本が『日本百名山』である。山を人に見立て、「山の歴史」「個性のある山」「日本を基準に選定した百名山は、北海道の利尻島から九州鹿児島までの三列島を縦断している。中でも霧ヶ峰の主峰車山(九二五)は、深田氏が霧ヶ峰で通じた一夏の間に幾度となく山頂を極め、愛したお気に入りの山なのである。

霧ヶ峰高原は、溶岩噴出によってできた盾状火山の形態を呈する高原です。主峰車山の名の由来には、いくつかの説があります。なかでも有力なのは、山の頂上に溶岩が円く堆積してきた、円頂山、由来する説と、蓼科地域の山頂に見られる、くるま、という地名(車山)に由来する説と、丸い地形を積まんとする車山の車輪に例えられた名称に由来する説です。いずれにしてもこの丸い形状が車山の名の由来の鍵となっているようです。

「日本百名山」より 「深田久弥」著 新潮社発行

霧ヶ峰の最高峰は車山であるが、それも骨の折れる山でなく、緩やかな斜面をのんびり登って行くうち、いつか三角点に達するといった風である。その細長い頂から、すぐ真向いに蓼科・八ヶ岳の連峰が手に取るように見えた。殊に夕方、落日を受けた赤岳が、その名の通り赤く映え、姿は美しさの限りであった。車山の裾は、どこまでも果てしないと思われ、ほど、広い広い草場が伸びていて、その中に踏跡らしいものが幾筋もついていて、そんな八幡の敷知らずのような細道を迷わずに辿れるのは、ヒュッテの主くらいであった。もつとも迷ったところで大したことはない。私など車山へ登る毎に道が違っていた。夏の高原は、背丈ほどあるシシウドの白い花と、ニコウキスゲの橙色の花で覆われた。私は外へ出る毎にさまざまの花を摘んで来て、それを植物図鑑で確かめるのを楽しみにしていた。

小説家であり、登山家であった深田久弥氏が日本全国の山々を歩き、五十年近くわたる山行経験をまとめた『日本百名山』の山を巡った本が『日本百名山』である。山を人に見立て、「山の歴史」「個性のある山」「日本を基準に選定した百名山は、北海道の利尻島から九州鹿児島までの三列島を縦断している。中でも霧ヶ峰の主峰車山(九二五)は、深田氏が霧ヶ峰で通じた一夏の間に幾度となく山頂を極め、愛したお気に入りの山なのである。

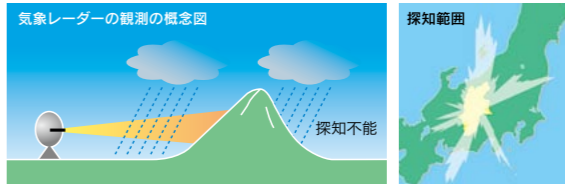
霧ヶ峰高原は、溶岩噴出によってできた盾状火山の形態を呈する高原です。主峰車山の名の由来には、いくつかの説があります。なかでも有力なのは、山の頂上に溶岩が円く堆積してきた、円頂山、由来する説と、蓼科地域の山頂に見られる、くるま、という地名(車山)に由来する説と、丸い地形を積まんとする車山の車輪に例えられた名称に由来する説です。いずれにしてもこの丸い形状が車山の名の由来の鍵となっているようです。



車山気象レーダー観測所

●気象レーダーのしくみ

気象レーダーは、アンテナを回転させながら、全方向にわたって電波(レーダービーム)を放射し、目標物である雨や雪に反射して戻ってきた電波(エコー)を分析することで、雨や雪がどこで、どの程度降っているかを推定しています。この電波は空中を直進するため、進路上に建物や高い山など障害物があるとその裏側には届かないので、より見晴らしの良い場所に設置されています。





ハイキングモデルコース

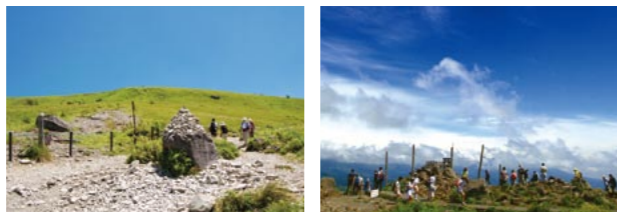
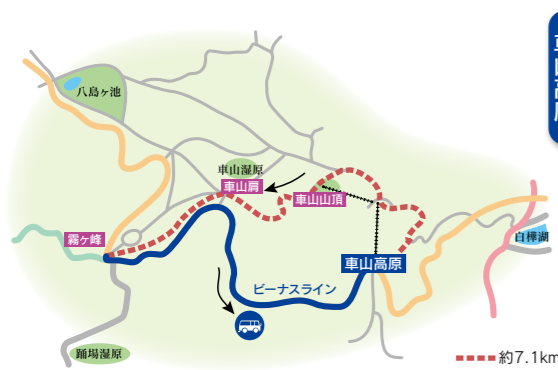


希少な植生と可憐に咲く花々。大いなる自然から届く
大いなる癒し。生命の息吹に満ちたハイキングエリア「霧ヶ峰」。

ハイキングガイド

車山・霧ヶ峰・八島ヶ原湿原を歩こう

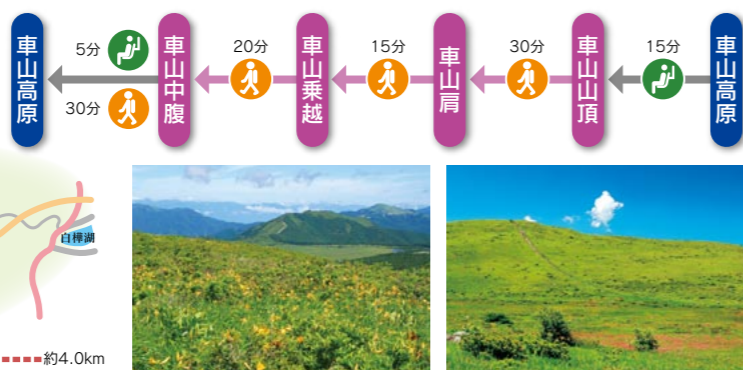
●所要時間：リフト使用の場合1時間50分 ハイクの場合2時間55分



Course 1

霧ヶ峰外周コース
富士山・ハケ岳・南・中央・北アルプス浅間山と三六〇度の山岳展望と車山帯の花めぐり。山頂からはゆるい下りだが、石ころが多いので、足元には充分注意。雨天や雨上がりは滑りやすい。

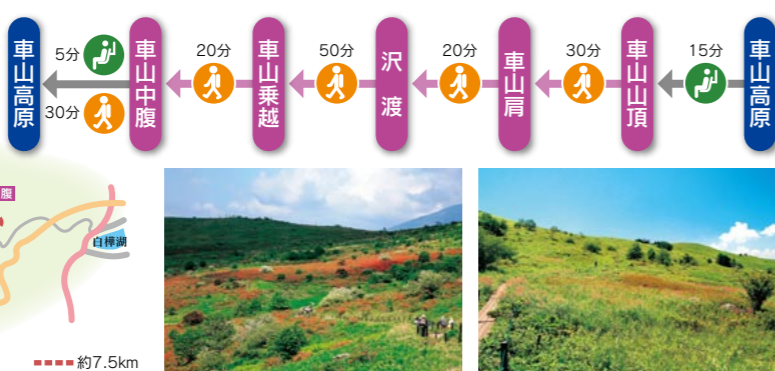
●所要時間：リフト使用の場合1時間25分 ハイクの場合1時間50分



Course 2

車山外周コース
車山肩から車山湿原(霧ヶ峰湿原を左手に見ながら早春のザゼンソウからレンゲツツシ、ニッコウキスゲ、中でも七月未頃咲くアカバナシモツケソウの群落は特筆。冬はスノーシューコースに最適。

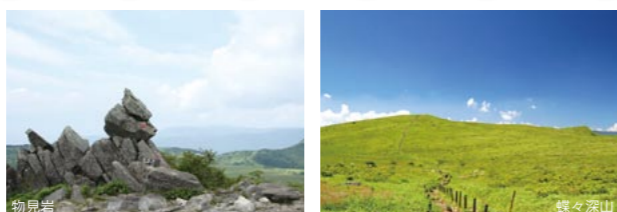
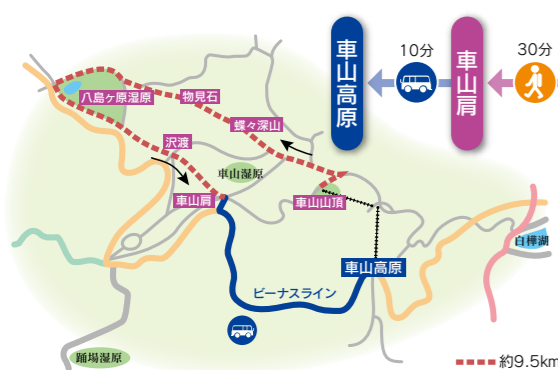
●所要時間：リフト使用の場合2時間20分 ハイクの場合2時間45分



Course 3

車山湿原一周コース
車山湿原をじっくり堪能。沢渡→車山乗越は、雨天雨上がりは路が沢のような状態になるので、注意が必要。

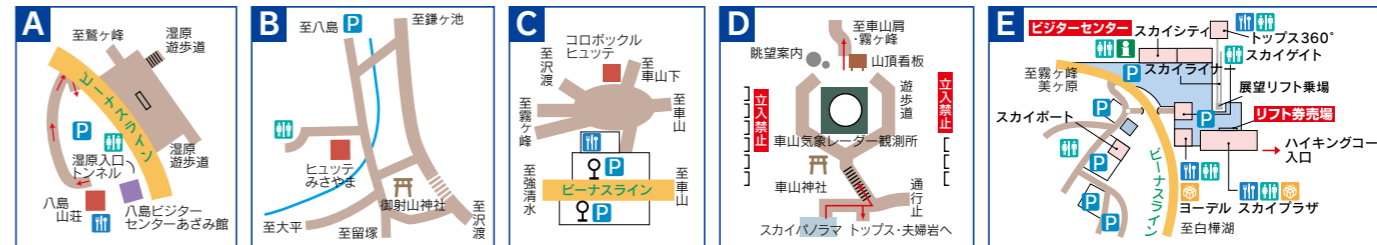
●所要時間：3時間5分



Course 4

健脚コース
霧ヶ峰高原の名所を走破するコース。沢渡→車山肩はニッコウキスゲとレンゲツツシの撮影ポイント。青い空とニッコウキスゲのコントラストは見事。雨天雨上がりは滑りやすいので注意。

上記時間は実際の所要時間のみです。混雑状況や休憩、食事等の時間は含まれておりませんので、ご注意ください。八島湿原からの路線バスは7月下旬～8月下旬の運行となっております。詳しい運行スケジュールはバス会社にお問い合わせ下さい。●貸訪バス(路線バス案内) TEL.0266-72-7455



霧ヶ峰の魅力を紹介する3つのビジターセンター

霧ヶ峰トライアングル

自然環境の調査研究、自然の保全再生活動の推進といった業務と併せて、霧ヶ峰を訪れる方々に、開花情報・気象情報・ハイキング情報をはじめとした霧ヶ峰の魅力の数々を紹介しています。また、それぞれにガイドツアーなどのネイチャープログラムを開催していますのでどうぞお気軽にご参加ください。



霧ヶ峰自然保護センター

<http://www.lcv.ne.jp/~kirivc/kirigamine.htm>
●住所 諏訪市四賀霧ヶ峰7718-9 ●TEL.0266-53-6456
●入館料 無料 ●開館時間 9:00～16:00(水曜定休)
●展示案内内容 / 開花情報・散策路情報・パネル展示(霧ヶ峰の気象、植生、動物、歴史、文化、学術資料)・ハンズ・オン展示・季節展示 ほか



八島ビジターセンター あざみ館

<http://park2.wakwak.com/~vc527000/>
●住所 下諏訪町八島10618 ●TEL.0266-52-7000
●入館料 無料 ●開館時間 9:30～16:30 (4/29-11/10)
●展示案内内容 / 開花情報・パネル展示(八島ヶ原湿原の学術資料、植生、気象、動物、歴史、人文)・ビデオ上映・ミズゴケ標本展示 ほか



車山ビジターセンター

<http://www.kurumayama.com>
●住所 茅野市北山3413 ●TEL.0266-68-2626
●入館料 無料 ●開館時間 8:30～17:00(無休)
●展示案内内容 / 開花情報・パネル展示(霧ヶ峰の歴史、植生、動物)・ハンズ・オン展示・季節展示・書籍展示 ほか

ハイキングお役立ちメモ

霧ヶ峰・車山高原・八島ヶ原湿原をハイキングするときの参考にしてください

| | |
|-------|---|
| 服装 | 夏季でも平均気温が低いので歩きやすいのですが、紫外線防止や防寒対策のためにも季節に応じて、フリースやライトジャケットなどを用意しましょう。アンダーウェアは汗をよく吸収する綿製品や、水分の吸収・発散機能に優れた素材のものが良いでしょう。 |
| 靴 | 起伏の少ないコースであれば履き慣れた運動靴でも大丈夫です。長い距離を歩く場合はハイキング用・低地登山用の底が厚く硬い靴を選ぶほど足にかかる負担が軽減します。 |
| 雨具 | ビニール製の合羽よりも防水透湿性素材の上下セパレート式の雨具が良いでしょう。 |
| ザック | ハイキング用(内容量の目安:20ℓ～30ℓ)のもので充分です。背負うことで両手が自由になるだけでなく、荷物の負荷が背、腰、肩などに分散するので疲労の軽減にもなります。 |
| 帽子 | 紫外線を防いだり、頭部の怪我防止などの役割を果たします。 |
| 救急 | 絆創膏、消毒液、湿布など応急手当ができるものや虫よけ用の薬があればベストです。持病のある場合は常備薬を忘れずに。携帯電話も持参したほうが良いでしょう。 |
| 飲料・食料 | 栄養補給用のスポーツドリンク、アサチョコレートなどを持参しましょう。 |

- ハイキングに必要な装備 (上の服装・装備に加えて)
 - ・地図・時計・タオル・手袋(軍手でも良い)
- あると便利なハイキング装備
 - ・ストック・コンパス・高度計
 - ・植物図鑑・サンGLASS

●夏のハイキングは雷に注意
午後の方が発生しやすいので、天候や空の状態の変化に気を付けてください。雷の接近を感じたら早めに家屋に避難を。山頂は落雷しやすいので斜面を下り姿勢を低くしてください。高原内の場合には、立ち木に近づかず、より高度が低い所や窪地に移動し、できるだけ姿勢を低くしてください。

●霧ヶ峰の平均気温

| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
| 13.7度 | 17.1度 | 18.3度 | 14.3度 | 8.0度 |

提供:KINOA(キノア)

自然と寄り添う、リ・クリエーション アンチエイジングトレッキングのすすめ

アンチエイジング・トレッキングとは
老化防止や年相応の健康を維持するためのトレッキングです

草原や森林から発生している“フィトンチッド”は樹種、場所、気候、季節、時間によって種類や量が異なります。それらのデータをインストラクターが総合的に判断して、一人ひとりに最適なトレッキングルートや滞在時間のメニューを作成します。トレッキングの前後で心と身体データを比較して、アンチエイジングの効果を確かめてください。

フィトンチッドとは?
フィトンチッドは、樹木の香り成分であるテルペン類を主体とする空気であり、森林浴の効用の源とされています。植物は自ら移動することができないため、害虫や病原菌などの外敵から逃れることができず、フィトンチッドを作り出し、発散することで身を守っているのです。このような特徴により、抗菌、防虫、防カビの効果があるとされています。

活性酸素とは?
活性酸素は、私たちが酸素を利用して生きていく上で必ず生成されるもので、適量ならば私たちの体を病原菌から守る役割を担っています。しかし、適量を超えてしまうと、人間の体内で他の物質と反応し、細胞の特性を変えたりも機能低下させ、ついには破壊(病変)してしまうという、プラスとマイナスの両方に作用します。

活性酸素の発生要因 ・喫煙(副流煙)・飲酒・日常生活でのストレス
・不規則な生活・電磁波・排気ガス・激しい運動 など

フィトンチッドがもたらす効果

| | |
|---------|--|
| 生理的効果 | 滋養強壮、消化促進、鎮静、食欲増進、抗うつ |
| 心理的効果 | リラックス、リフレッシュ効果、ストレス緩和 |
| 抗菌効果 | (例)ヒノキ材、カツカイブキ葉、コノデカシワ樹皮、ヒノキアスナロ(青森ヒノキ)材が黄色ブドウ球菌、枯草菌に対して強い抗菌作用 |
| 消臭効果 | 化学的中和による悪臭成分の分解、無害化 |
| アレルギー対策 | 効果的な増殖抑制 |

無料ガイドブック
【監修】 諏訪東京理科大学 奈良松範教授
【引用文献】 フィトンチッド普及センター
http://www.phyton-cide.org/

草原・森林を測って判る数々の効果

- 心理的効果
森林が人間の心理に与える影響をSD法という心理調査により測定したところ、“落ち着き”や“自由な気持ち”を感じられることがわかりました。個人差はありますが、ストレスを低減させる効果があることがわかりました。
- 生理的効果
森林が人間の生理状態に与える影響を運動時の心拍数の変化を元に測定したところ、森林は運動後の心拍を早く安定させる効果があることがわかりました。
- 聴覚にやさしい
【1/4ゆらぎ】という成分が含まれている音は、人をリラックスさせると言われています。鳥の声や水が流れる音、吹き抜ける風の音などに【1/4ゆらぎ】成分が含まれていることがわかりました。

運動ペースメーカーを使って、安心・安全なウォーキング&トレッキング 【腕時計型脈拍計測器】

自然の中を適度な運動負荷で歩くことで脂肪は効率良く燃焼し、健康にもとても良い運動になります。この機器により心拍数を随時チェックすることで、脂肪燃焼に最適な有酸素ゾーンをキープして歩くことができます。

機器使用の3つのメリット

1. 効果的・効率的な体脂肪燃焼実現
2. 体に負担をかけない安心ペース管理
3. 脈拍ベースの高精度カロリー計測

フィトンチッドは活性酸素を消去します

フィトンチッドが活性酸素を分解するか?を確認するために“森林で発生しているガスで活性酸素を含む溶液”に“森の空気”を通す実験をしたところ、人間が1日に生成する活性酸素の約10%の量を消去することが判りました。

これまでの調査から、次のような【草原・森林の効用】が期待されています

- フィトンチッドやマイナスイオンなどのガスを吸収することにより、ストレスレベルが低下する
- フィトンチッドの成分により、病気の一種である余分な活性酸素を除去できる
- 森林のグリーン、木々の形、木漏れ日など、視覚の面からリラックスできる
- 鳥のさえずり、小川のせせらぎ、風の音などの音刺激によってリフレッシュできる
- トレッキングすることによって体力が増強される

～アンチエイジングトレッキングのお申し込み～
車山高原では、皆さんの健康維持に役立つ「アンチエイジング・トレッキング」プログラムを開催しています。オプションにてトレッキングガイドの派遣や腕時計型脈拍計測器のレンタルも行っていますのでお気軽にお問い合わせください。
【お問い合わせ】車山ビジターセンター(車山スカインティ1階) ●TEL.0266-68-2626 メール navi@kurumayama.co.jp

脳トレ

自然体験は脳に良い! 蓼科高原 脳トレツアー ～車山高原 脳トレーニングツアーのご案内～

子供達が自然体験活動を行うと脳の前頭葉に関連する「切り替え力」・「注意抑制力」・「判断力」などのテスト結果が向上し、高齢の方が運動をするといくつかの脳の前頭葉機能テストの成績が上がることも見られています。自然の中で体験活動や運動することが脳の活性化につながる可能性が大きく、それらのプログラムを組み込んだ旅行を「脳トレーニングツアー」として行っています。

脳トレーニングツアー料金

脳テスト+自然体験(ガイド付き)+食事(健脳御膳)+車山展望リフト(山頂片道)などをセットにした「車山高原脳トレーニングツアー」バック料金を下記のように設定しております。

1.日帰り脳トレーニングツアー

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| 自然体感ツアー 脳テスト(2回) 昼食(健脳御膳) | 特別パッケージ 5,100円 |
|---------------------------------|-------------------|

2.宿泊脳トレーニングツアー

| | |
|---|--------------------------------|
| 自然体感ツアー 脳テスト(2回) 昼食(健脳御膳) 宿泊(1泊2食) | 特別パッケージ 11,100円～ 17,100円 |
|---|--------------------------------|

宿泊先により料金が変わります。パソコンでの「脳テスト」のみ受け付けております。

脳テスト サンプル画面

あお
あはの下のにはない。
?
44歳

脳トレツアー行程サンプル(日帰り)

| | |
|-------------|------------|
| 11:00 | 車山高原着 |
| 11:10～11:40 | 脳テスト(1回目) |
| 11:45～12:30 | 昼食(スカイブラザ) |
| 12:45～14:45 | 自然体感ツアー |
| 14:50～15:20 | 脳テスト(2回目) |

健脳御膳
まごころわやさしい
健康な食生活の大切さ

【脳トレーニングツアー】は諏訪東京理科大学と茅野商工会議所の共同プロジェクトです。
【お問い合わせ】車山高原観光協会 ●TEL.0266-68-2626 メール skypark@kurumayama.co.jp

車山インタープリターと歩く 自然体感エコツアー

車山山頂からの360°の山岳パノラマ・草原・湿原の花々。四季折々の車山・霧ヶ峰の自然をゆっくりじっくり感じてください。車山のインタープリター(自然解説員)が丁寧にご案内いたします。

■期間: 5月中旬～11月上旬まで毎日開催
■時間: 半日ツアー/10:00～12:30
1日ツアー/10:00～15:00
(昼食は各自持参ください)
■料金: 半日ツアー/大人2,500円 子供2,000円
1日ツアー/大人4,500円 子供4,000円
(リフト・保険含む)
■最少催行人数: 4名(定員20名)
■3日前までにご予約ください

夏休み親子わくわく体験教室

夏休み中、車山高原の周辺で道具を使った自然体験を楽しめます。双眼鏡・磁石・地図・ロープ他いろいろな道具を持って大自然へ!自然の中でしか体験できない貴重な思い出をつくりましょう。

■期間: 7月下旬～8月31日まで毎日開催
■時間: 午前の部/9:30～12:00頃
午後の部/13:00～15:30頃
■料金: 大人2,000円 子供1,500円(リフト・保険含む)
■参加条件: 大人1名以上
小学生のお子様1名以上の親子
■最少催行人数: 4名(定員20名)
■3日前までにご予約ください

お月見ハイキング

中秋の名月を眺めながらナイトハイキング! 夜行性の動物たちに出会うチャンスです。ハイグ後はススキを見ながら、お団子と甘酒でお月見します。

■開催日: 10月23日(土)
■時間: 20:15～22:00(集合10分前)
■料金: 大人1,500円 4歳～小学生800円
4歳未満200円(飲み物・保険含む)
■最少催行人数: 6名(定員30名)
■3日前までにご予約ください

山岳ガイド・インタープリターの派遣

車山高原に限らず霧ヶ峰や北八ヶ岳などのガイドも行っております。多人数の場合やご希望の時間・コースなどのご要望がございましたら、ガイドを手配することが可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

■ガイド派遣料金: 半日/約3時間 10,000円(定員15名)
1日/3時間～5時間 20,000円(定員10名)

※移動料金・保険代等は含まれません。
※上記時間は休憩・昼食時間を含みます。
※定員以上の参加人数の場合はガイドを増やするか、補助スタッフの同行が原則となります。
※補助スタッフ1名の派遣費用は、半日/6,000円、1日/12,000円となります。
※学校行事・集団登山の場合はご相談ください。

2011スノーシュープログラム(冬季)

車山高原の周囲に広がるバックカントリーフィールドには、なだらかな起伏をもつ丘や天然記念物の湿原があります。一面白銀の世界になる冬季は自然の厳しさ、その中で暮らす動物たちの息づかいを感じられます。静寂の中できらめいている世界をスノーシューを履いて歩いてみませんか? インタープリターがルールを守りながら、的確なルートで安全に、そして愉しくご案内します。

スノーシューハイキングツアー

■期間: 1月中旬～3月下旬まで毎日開催
■時間: 半日ツアー/10:00～12:30 1日ツアー/10:00～15:00
■料金: 半日ツアー/大人2,500円 子供2,000円 1日ツアー/大人5,000円 子供4,500円

その他にもスノーシューナイトハイク(2月中旬～3月下旬までの毎週土曜日)、初めてのスノーシューウォーク(1月中旬～3月下旬まで毎日開催)などを開催いたします。

2010 プログラム 自然体験

自然と感動が いっぱい!!

車山高原は霧ヶ峰の主峰、標高一九二五メートルの車山を中心として広がっており、山岳・草原・湿原・森林などの美しい景観に囲まれています。その自然は、四季の移り変わりとともに表情を変え、訪れる人々の目を惹きつけ、そして感動を届けてくれます。自然の魅力にあふれる車山で、自然の中で過ごす喜びと楽しさを、もっと深く知ってみませんか?

ハケ岳中信高原国定公園 車山ビジターセンター

◆入館無料 ◆年中無休 ◆開館時間 8:30～17:00
TEL 0266-68-2626 FAX 0266-68-2360

スタッフいちおし! 車山ミニエコツアー

車山を初めて訪れた方や短時間に散策をしたい方で自然や歴史などについて知りたい方にはオススメのプログラムです。車山の草原やピオトープを楽しく散策します。

■期間: 5月上旬～11月下旬まで毎日開催
■時間: 午前の部/10:30～12:00(定員10名)
午後の部/13:00～14:30(定員10名)
■対象: 小学生から大人まで
■料金: 大人1,500円 小中学生1,100円
(リフト・保険含む。車山オリジナルグッズプレゼント)
■申込: 予約不要(20分前までに受付をしてください)
※雨天決行(リフトが運行していない場合は中止)
※諸事情によりガイドが不在の場合もございますのでご了承ください。

観郷ウォーク

自然豊かな高原を歩きながらチェックポイントを探して設問に答え、親子・夫婦・友達が絆を深め、自然界から受ける、人としての「生きる力」を育てていく知的ウォークゲーム&セルフエコツアーです。

霧ヶ峰大自然観郷ウォーク

- コース: 車山周回コース
- 料金: 大人1,500円 子供1,000円(リフト含む)
- 対象者: どなたでも可

車山宿泊エリアミニ観郷ウォーク

- 料金: 500円
- 対象者: 車山高原宿泊者



天空に最も近いリゾートホテル
車山高原スカイパークホテル

Natural Wedding SKYPARK HOTEL

車山高原の中でもひととき眺望の素晴らしい高台にたつ車山高原スカイパークホテル。敷地内には空に一番近い教会「聖カタリーナ車山高原礼拝堂」があり、その南欧風石造りの佇まいは高原ウエディングの象徴的存在です。花と緑、気品ある花々が彩るガーデンテラスでの挙式は開放感にあふれ、喜びに満ちたNatural Weddingを演出します。厳かなチャペルでの挙式、陽光きらめくガーデンウエディング…。自然が祝福する幸せな時は、きっとかけがえのない思い出に――。



ホームページではリゾートウエディングの魅力やブライダルフェア情報を紹介しています。



※ 恋人の聖地 ※

“恋人の聖地”とは、全国の100ヶ所限定で、恋人たちのプロポーズのきっかけになるような、美しい自然や環境を持つ場所のことです。車山高原はその美しさが認められ、「恋人の聖地」に認定されました。聖地の証である銘板はスカイパークホテルの中庭に設置されています。

<http://www.seichi.net/>

NEWS

「聖カタリーナ車山高原礼拝堂」とバンケットルーム「蒼穹」がリニューアル



SKYPARK HOTEL

TEL.0266-68-2221
ブライダルデスク0120-68-3771
URL <http://sph.jp>

Kurumayama Stay Map

車山高原宿泊施設案内

一人旅歓迎、料理自慢などお宿の情報が特色を紹介！インターネットから空室検索や予約もできます。
<http://stay.kurumayama.com/>



●ホテル・ロジック15軒 ●リゾートイン15軒 ●ペンション21軒 詳細は車山高原観光協会 TEL.0266-68-2626までお問い合わせください。

※市外局番は全て0266です

| ●ホテル・ロジックタイプ | 電話番号 | ●ペンション | 電話番号 |
|----------------|---------|------------|---------|
| スカイパークホテル | 68-2221 | 西田ロッグリー | 68-2922 |
| 車山ハイランドホテル | 68-2116 | ウェザーコック風見鶏 | 68-2858 |
| 車山観光ホテル | 68-2226 | ひなたぼっこ | 68-2162 |
| ロジックくるま | 68-2405 | グリーングラス | 68-2028 |
| ホテルアンナブルナ | 68-3611 | バオバオ | 68-2363 |
| 小さな森の宿ぎんのさじ | 68-2444 | さくらんぼ | 68-2622 |
| 来夢村小舎グリムゾンヒュッテ | 68-2909 | グリーンスポット | 68-2263 |
| プチホテル ネーベルハウゼ | 68-2347 | TOSS | 68-3060 |
| プチホテル サンルーフ | 68-2623 | あれ！あれ！ | 68-2059 |
| オーベルジュ セ・ラ・ヴィ | 68-2921 | Zoo | 68-2948 |
| レア・メモリー | 68-2466 | ライフイン 夢 | 68-2161 |
| シャンブルドート ビステ | 68-2219 | アプリコットハウス | 68-2350 |
| オーベルジュ 赤煉瓦 | 68-3330 | 青空の扉 | 68-2455 |
| プチホテル 花南 | 68-2077 | びすとろまほうの家 | 68-2265 |
| ホテルリゾリックス車山高原 | 68-3313 | ベストフレンド | 68-2379 |
| | | こてまり | 68-2650 |
| | | ペパーミントジャム | 68-2375 |
| | | メルヘンハウス | 68-2377 |
| | | KUU | 68-2035 |
| | | アトリエ | 68-2757 |
| | | 安らぎの館 笑栄 | 68-2307 |

| ●リゾートイン | 電話番号 | ●リゾートイン | 電話番号 |
|------------------|---------|----------------|---------|
| ウインズ | 68-2660 | ハイランドホテル | 68-2116 |
| ライムライト | 68-2573 | 車山観光ホテル | 68-2226 |
| モンテフローラ | 68-2380 | ロジックくるま | 68-2405 |
| シェルブール | 68-2088 | ホテルアンナブルナ | 68-3611 |
| シェットランド | 68-2460 | 小さな森の宿ぎんのさじ | 68-2444 |
| カプリス | 68-3132 | 来夢村小舎グリムゾンヒュッテ | 68-2909 |
| ボヌール | 68-2550 | プチホテル ネーベルハウゼ | 68-2347 |
| ラルゴ | 68-3080 | プチホテル サンルーフ | 68-2623 |
| ミスティ | 68-3036 | オーベルジュ セ・ラ・ヴィ | 68-2921 |
| トップストーン | 68-3170 | レア・メモリー | 68-2466 |
| ローザンヌ | 68-2262 | シャンブルドート ビステ | 68-2219 |
| オーベルジュ・ドゥ・ラ・メイジュ | 68-3939 | オーベルジュ 赤煉瓦 | 68-3330 |
| グリーンズビル | 68-2464 | プチホテル 花南 | 68-2077 |
| スクアミッシュ | 68-3201 | ホテルリゾリックス車山高原 | 68-3313 |
| 車山リゾートホテルカムス | 68-1181 | | |

高原のイタリア料理店 オステリア白樺 68-2856

車山 泊に まろう

爽やかで穏やかな雰囲気満ちた車山高原のステイエリア。温もりのおもてなしと美しい自然が心地いい時間を演出します。

●スカイパークテニスコート

青空の下の緑の中に、足腰にやさしいオムニコートが5面あり、心地よい球音が響きます。柔らかな陽射しと爽やかな風を受けながら、自然の中でのテニスを存分に楽しんでください。

◎営業時間/9:00~17:00 (最終受付16:00)
◎30分単位での受付はいたしません。
◎レンタル料金/ラケット・ボール(10個)各500円
※ボールを紛失した場合、1個あたり100円をご負担いただきます。
TEL.0266-68-3503

| 一面あたり | 4/23~11/7 | | 5/1~5/5 |
|----------|-----------|---------|-----------|
| | 平日 | 土・日・祝日 | 7/17~8/31 |
| 1時間 | 1,500円 | 2,000円 | 2,500円 |
| 2時間 | 2,000円 | 3,500円 | 4,000円 |
| 延長1時間につき | 1,000円 | 1,500円 | 2,000円 |
| 半日(4h)貸切 | 3,000円 | 6,500円 | 7,000円 |
| 全日(8h)貸切 | 5,800円 | 12,500円 | 13,500円 |

●はちみつ蔵

「小さな森の宿 ぎんのさじ」に併設。この地方独特の蔵造りで、展示室とhoney shopに分かれています。展示室は、ハチミツと養蜂のことが身近に感じられる展示になっており、子供から大人まで楽しめます。honey shopは、国産のハチミツを中心に、常時15種以上、外国産6種以上販売しています。「味&香り&色比べ」体験が人気です。自分のお気に入りのハチミツを見つけましょう。

◎入館料/無料(駐車場 無料11台)
◎開館時間/10:00~15:00
◎開館日/5月~10月 土・日・祝日開館
※7月20日~8月31日までは毎日開館(9:00~16:00)
12月~3月 土・日・祝日開館でショップのみ営業(10:00~15:00)
TEL.0266-68-2444 (ぎんのさじと共用)

高原のイタリア料理店 オステリア白樺

ランチ:12:00~15:00(14:00ラストオーダー)
ディナー:18:00~21:00(20:00ラストオーダー)
※ディナータイムは予約優先
定休日:毎水曜日・第三火曜日
(8月は無休・祝日の場合は営業)
毎週火曜日はピザ半額の日!
※祝日、7・8月を除く



ビーナスラインフォトコンテスト 2009年度入賞作品



入賞 (全) 作品の中心 (特)



推薦



グランプリ



協会長賞



特別賞



特選

ビーナスライン
フォトコンテスト2010
7月下旬から10月下旬まで作品を募集します。
詳細は車山高原ホームページをご覧ください。



北白樺高原 長門牧場

女神湖から車で10分、標高1,400mの北白樺高原に、東京ドーム約45個分という広大な草地を有する長門牧場。北アルプス、浅間山、蓼科山などの山岳を一望する雄大な牧草地には、約200頭の乳牛が伸び伸びと放牧されています。自然の恵みたっぷりにそだった乳牛から搾られた牛乳をはじめヨーグルト、チーズ、ソフトクリームなど、どれも新鮮で濃厚な味わい、手作りの天然酵母パン、高原野菜や牧場の乳製品を使った安全で美味しい自家製料理も楽しめます。

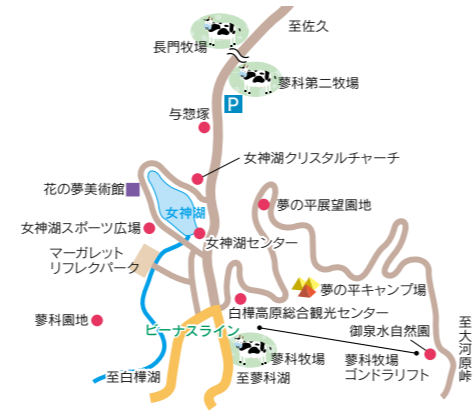
- 入場料金/無料
- レストラン営業時間/10:00~16:30(火曜日休 5月連休・8月は営業)
- レストハウス(売店) 営業時間/9:00~17:30(無休)
- TEL.0267-55-6969

蓼科牧場

蓼科山の北麓に広がる蓼科牧場。放牧された牛をはじめ、羊、ヤギ、うさぎなど小動物とふれあうことができ、子どもたちに大人気。麓から御泉水自然園入口にかけてはゴンドラリフトが運行し、冬は白樺高原国際スキー場として賑わいます。3kmほど北にある蓼科第二牧場では、遠く浅間山を望む雄大な牧場風景が楽しめます。

御泉水自然園

ゴンドラリフトで行ける標高1,830mの自然園。高山植物、樹林を巡る1周40分の散策路が整備されています。



蓼科第二牧場

女神湖

「女の神山」と呼ばれる蓼科山の姿のように、優美な山容を映し出す女神湖。湖面につき出た立ち枯れの白樺が朝霧に浮かび上がる時、夕暮れに光り輝く時、ことさらに幻想的な美しい世界を奏でてくれます。約1.8kmの湖周はレンゲツツジ、スズランなど花と香りに包まれた、散策にもびつたりなポイントです。サイクリング、ボートなどアウトドアも手軽に楽しめ、夏には花火大会も開催されます。湖畔には、全面ガラス張りのクリスタルチャペルがあり、記念撮影や散策に多くの人々が訪れています。運がよければ感動のウエディングシーンに出逢えるかもしれません。洒落たレストランやショップが並ぶ女神湖通りを抜けると蓼科牧場へたどり着きます。



- 白樺高原総合観光センター
TEL.0267-55-6201
www.shirakaba-ski.jp
- 白樺高原観光協会
TEL.0267-55-6654
shirakabakogen.jp



白樺高原

自由に季節に心遊ばせたい魅惑と感動の地。

女の神山と親しまれる蓼科山をシンボルに、その北西麓に広がる白樺高原。美しく幻想的な湖、どこまでも広がる牧場、優しさに満ちた自然園など、魅力あふれるさまざまな自然が迎えてくれます。標高一五〇〇mを越え、夏でも涼しく避暑に最適。自然のフィールドを生かしたスポーツ環境にも恵まれ、スタイルに合わせて、心と体をリフレッシュできます。



白樺湖

旅心を鮮やかに彩る自然と遊びの宝箱。

ビーナスラインのほぼ中央に位置する白樺湖。真っ白な幹と鮮やかな緑が印象的な白樺と水面を軽やかに舞う風が、高原の湖を清々しく演出します。湖畔にはショップやレストラン、ホテルやペンションが建ち並ぶほか、天然温泉、ファミリーに人気のレジャー施設があります。夏にはテニスやゴルフ、サイクリングを、冬にはスキーなどアウトドアでの楽しみ方がたくさんあります。



白樺リゾートファミリーランド

四季の豊かな自然をベースに、遊園地、天然温泉、花巡りなどのレジャーやスポーツ、アート、ショッピング、グルメを楽しめる、長野県下最大、全天候型のレジャー&リゾート基地です。

- 入園料/大人900円・子供600円(団体割引あり)
- 時間/9:30~17:00(トップシーズン9:00~)
- TEL.0266-68-2100
(白樺リゾート池の平ホテルグループ)



世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館

影絵、きり絵、アンティークオルゴール、ボヘミアンガラスなどを一堂に展示。ファンタジックで美しい、夢見心地のひとときを楽しむことができます。

- 入館料/大人900円・子供600円・幼児300円(団体割引あり)
- 時間/9:00~17:00(16:30最終入場)
- TEL.0266-68-2100
(白樺リゾート池の平ホテルグループ)



- 白樺リゾート観光協会
TEL.0266-68-3003
www.shirakaba-resort.jp/
- 茅野市観光連盟
TEL.0266-73-8550
www.tateshinakougen.gr.jp

● 蓼科中央高原
観光協会 ●
TEL.0266-67-4860
www.tateshinachuooukougen.com/



蓼科中央高原



王滝

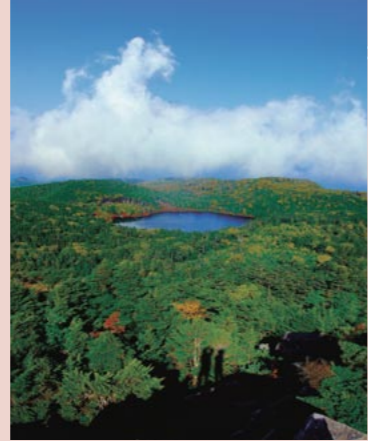


乙女滝

横谷峡
蓼科中央高原を貫く渋川の渓流が長い年月をかけて山肌を削り、数々の流れを作り出してきた横谷峡。約3kmの遊歩道があり、乙女滝、霧降りの滝、王滝などいくつもの滝や、鷲岩、屏風岩といった奇岩、巨岩を巡りながら、新緑や紅葉に代表される、ほとばしる美しさを楽しむことができます。途中には2つの展望台が設けられ、絶好の眺望が眼前に広がります。厳冬期、滝の水が凍り付いてできる、うっすらと青色に輝く巨大な滝「氷瀑」も、思わず目を奪われる美しさ。四季それぞれの魅力にあふれ、一年を通して多くのハイカーやカメラマンで賑わう景勝地です。

白駒の池

北八ヶ岳の原生林に囲まれた、標高2,100mを超える天然湖。メルヘン街道沿いの駐車場から、深々と苔むした針葉樹林の森を抜けると、15分ほどで湖へたどり着きます。湖周には、1時間足らずで気軽に周遊できる木道が設けられ、高山植物や四季の移り変わり、自然界の神秘を満喫することができます。八ヶ岳の登山やトレッキングの玄関口としても有名です。



高野香「こぼろび」



あふれる色彩が心を染めていく癒しの森。

詩情豊かな森を抜けるドライブロードメルヘン街道。おとぎの国のようなロマンチックな自然美と、ゆるやかな時の流れに不思議と心和むこの街道沿いに、蓼科中央高原は広がっています。飛沫ほとばしる滝の音、空の彼方へ沈む夕陽、温もりが心地良い温泉…。耳慣れた音、見慣れた景色を忘れ、体から日常が離れていく瞬間、心にそっと新たな息吹が宿ります。



蓼科湖

蓼科高原

蓼科湖

周囲約1kmの小さな湖。湖や湖畔ではボート遊び、釣り、キャンプ、ゴルフなど多彩なアウトライフが楽しめます。レストランやショップ、美術館、温泉などレジャー施設も充実しています。

バラクライングリッシュガーデン

英国園芸研究家のケイ山田氏が1990年に開園した、日本初の本格的英国式庭園。1万平米のガーデンを四季折々の植物が彩ります。レストランやショップも充実。年間を通じて様々なガーデンイベントを開催。
●入園料/大人1,000円・小、中学生600円 (イベント料金・シーズン料金あり)
●時 間/9:00~18:00 (11~3月9:30~17:00)
●TEL.0266-77-2019



坪庭自然園

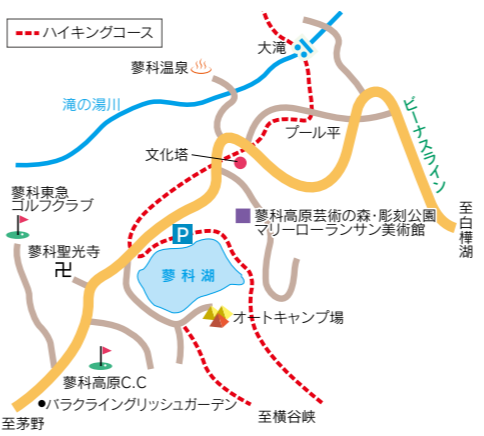
標高2,237mのロープウェイ山頂駅前に広がる溶岩台地。ハイマツと苔に覆われた溶岩の塊と20種類以上の高山植物が見せる光景は幻想的。アルプスの展望もよく、一周約30分の遊歩道が整備されています。
●見学/無料

不思議なほど心が充ちてくる安息の場所。

雄大な八ヶ岳の山麓で静かに時間を積み重ねてきた蓼科高原。名湯の誉れ高い温泉地として、また軽井沢と並ぶ避暑地として古くから親しまれ、多くの文人墨客も逗留した歴史と由緒のある高原リゾートです。空を気ままに泳ぐ雲やふわりとそよぐ風に揺れる花々が彩る景色はまるで美しい風景画のよう。天然の清涼感にあふれ、心と体を優しく癒してくれる場所です。



榎垣日出男「錦秋の主流」



ピラタス蓼科ロープウェイ

山麓駅から山頂駅までの全長2,147m、標高差466mを、約7分で結ぶ100人乗りのロープウェイ。上昇するにつれて視界も広がり八ヶ岳連峰、南アルプスなど雄大な山岳パノラマを一望できます。
●料 金/大人片道900円 往復1,800円
子供片道450円 往復 900円
●時 間/時期により異なる
●TEL.0266-67-2009

● 蓼科観光協会 ●
TEL.0266-67-2222
www.tateshina.ne.jp/

●下諏訪観光協会●
TEL.0266-27-1111(代)
www.shimosuwa.com/
●下諏訪観光案内所●
TEL.0266-28-2231



八

島

ヶ
原
湿
原

八島ビジターセンターあざみ館

湿原の様子を模型や写真などで解説。自然と人との関係を歴史や文学に絡めた紹介コーナーも有り。ガイドツアーも開催。

- 入館料/無料
- 時間/9:30~16:30
- TEL.0266-52-7000



旧御射山遺跡

鎌倉時代、豊作を祈る祭礼などの際に神事として鹿を狩ったり、武術(流鏑馬、犬追物、笠掛)を競い合った日本最古の競技場跡。階段状の観客席が残っています。



八島湿原の蛙鳴

〈残したい日本の音風景100選〉

環境省が、音環境を保全することを目的に“将来に残したい音の聞こえる環境(音風景)”を広く公募し選定した、残したい「日本の音風景100選」。八島湿原の蛙鳴はその一つです。初夏、どこからともなく聞こえるシュレゲルアオガエル(体長約3.5~6cm)の“カララララ”という高く透き通った声や、ヤマアカガエル(体長約5~7cm)の“カッカカッカ”という声、ともに癒やしと懐かしさを感じさせる音風景として選定されました。

霧ヶ峰の北西で、悠久の時を静かに刻んできた八島ヶ原湿原。日本最南の高層湿原であり、一年に一ミミ堆積する泥炭層は厚さ八尺を超え、三六〇種類もの植物が自生するなど、湿原研究で世界的に有名な Jensen 博士が「これほど見事なものは世界中でベルギーに二ヶ所見るといふのみだ」と絶賛した稀に見る貴重な高層湿原です。自然が作り上げた美の結晶に、遙かなる想いを馳せてみませんか。

一万二千年の時が息づく遙かなる自然の芸術。

〔鎌倉時代の御射山祭りの想像図〕



高層湿原のなりたち

枯れた植物が微生物に食べられて流されてしまい、泥炭層が水面より上に発達しない湿原を低層湿原、これに対し、水面より高く泥炭層が成長した湿原を高層湿原といいます。高層湿原の形成には、湿度が高い・池の水に微生物が少ない、そして低温・貧栄養・酸性であるといった複数の条件が必要です。

八島ヶ原高層湿原の歴史は次のようです。第1段階、1万2千年ほど前、霧ヶ峰一帯の火山活動が終わった後、溶岩のくぼみに水がたまって沼ができます(図1)。そこに土砂が流れこみ、スゲやヨシ等が繁殖(図2)。これらの植物が分解されずに堆積するため、水が酸性になり、ミズゴケの成長に適した環境に変化していきます(図3)。これが第2段階で、ここまでくるとおよそ4500年かかっています。第3段階として、泥炭層は水面より上に成長し始めます。よく見ると湿原内に小さな凹凸がありますが、これが湿原の成長の秘密なのです。霧ヶ峰では年間で200日前後霧が発生するため、霧が凹所にたまり、雨水とともにミズゴケの成長に深く関係していると考えられています。やがてそれは成長して凸所を形成。次の年には凸所と凸所の間の凹所にミズゴケが成長して、また新しく凸所を作ります(図4~6)。この繰り返しを何千年も経て、湿原全体が水面に押し上げられたものが高層湿原です。八島ヶ原高層湿原はこの凹凸の繰り返しにおよそ5500年の歳月を費やした、世界的にも貴重な高層湿原なのです。

高層湿原のできるまで

1. 溶岩にせき止められてきた池
2. 泥とついでに植物が混入
3. 枯れた植物が分解されずたまる
4. 水底に植物がたまりついに水面まで来る
5. 4.4の中の拡大図、凹所に水がたまり植物が育つ
6. 凹所の植物が育って枯れて翌年凸所になる



霧ヶ峰

高原



真っ白な霧と静寂、草花が織り成す幻想の原。

車山から霧ヶ峰にかけて、ゆるやかに空へと続く霧ヶ峰高原。初夏、草原を朱に彩るレンゲツツジの咲き始めをきっかけに、たくさんの植物たちが代わる代わる晩秋まで咲き続けます。国の天然記念物の貴重な湿原群や、日本最古の競技場跡など興味深い場所も多く、ハイキングに最適。また日本のグライダー発祥の地としても知られ、上昇気流によって空を舞うグライダーを見かけることも。霧に煙る幻想的な風景も魅力の一つです。

霧の発生について

霧ヶ峰高原には、明け方の上昇気流によって、水蒸気を多く含んだ空気が諏訪湖から運ばれてきます。気温は、一〇〇以上上昇することに〇・六度低下していくため、諏訪湖よりも〇〇以上高地にある霧ヶ峰では、湖上より六度気温が低くなります。このため、急激に冷やされた水蒸気が凝結し、霧が発生します。霧は、空中に浮遊する目に見えないほどの微細な水滴が光を散乱・吸収することで視界を妨げる現象です。気象学上では、水平視程が未満のもの「霧」、〇以上〇未満のものを「霧」と呼んで区別しています。また、水平視程一〇以上未満の霧を、特に「濃霧」と呼んでいます。

霧ヶ峰自然保護センター

霧ヶ峰の成り立ちや動植物などをわかりやすく解説。散策コースの案内や地図の配布有り。ガイドツアーも開催。P10もご覧ください

- 入館料/無料
- 時間/9:00~16:00(水曜定休)
- TEL.0266-53-6456



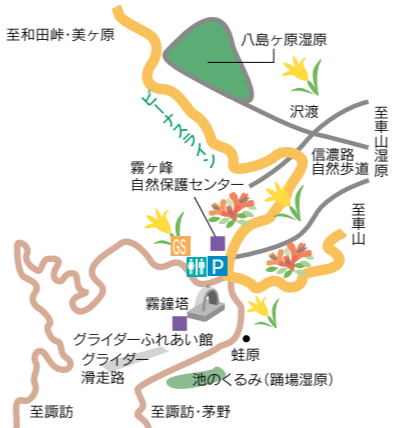
霧鐘塔

見晴らしが良い蛙原の頂上に立ち、濃霧の日には鐘を鳴らしてハイカーたちの道しるべとなる避難塔。霧のない晴れた日には散歩の目印にもなります。



池のくろみ(踊場湿原)

八島ヶ原、車山とともに、霧ヶ峰三大湿原(国指定天然記念物)に数えられる踊場湿原は、ビナスラインから少し離れた所にあり、通称「池のくろみ」と呼ばれて親しまれています。池の周辺には低層、西側では高層と2つの湿原植物が自生する貴重な湿原で、高層部の泥炭層は約3000年かけて堆積。現在は2.3mに達しています。また、池に生えたスゲの根が泥炭状になって持ち上がった「谷地坊主(ヤチボウス)」という珍しい景観も楽しめます。



●諏訪市観光課●
TEL.0266-52-4141(代)
●諏訪市観光協会●
TEL.0266-52-2111(平日のみ)
www.suwakanko.jp/
●諏訪市観光案内所●
TEL.0266-58-0120

ザゼンソウ
座禪草(サトイモ科)
■草丈 30~40cm
■花期 4~5月
雪が融けた湿原に顔を出す。花序の形が座禪をする僧の姿に似ているためこの名が付いた。



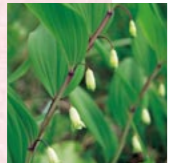
スズラン
鈴蘭(ユリ科)
■草丈 10~20cm
■花期 6月
別名キミカゲソウ。花茎は葉に隠れるようにつく。花には香気がある。



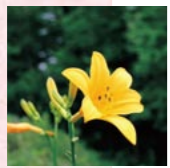
ショウジョウバカマ
猩々袴(ユリ科)
■草丈 10~30cm
■花期 5~6月
まだ緑少ない春の山に咲く。花の色が猩々(猿の一種)の赤い顔に似ていることからこの名が付いた。



アマドコロ
甘野老(ユリ科)
■草丈 30~50cm
■花期 6月
地下茎が、トコロの地下茎に似てわずかに甘みがあるところから名が出たという。



ニッコウキスゲ
日光黄萱(ユリ科)
■草丈 40~60cm
■花期 7月
7月の高原を代表する花。1つの花は1日ではむむが、1本の花茎についた10前後の蕾が順に開き、7月の高原を美しく彩る。



オオバギボウシ
大葉擬宝珠(ユリ科)
■草丈 30~90cm
■花期 7~8月
俗にコレ・コレ・コレンなどと呼ぶ。ギボウシ(擬宝珠)とは、欄干の柱などにつける飾りのこと。



ミズチドリ
水千鳥(ラン科)
■草丈 30~40cm
■花期 7月
草原のやや湿り気のあるところにみられる。チドリはひとつひとつの花の形を千鳥に見たてたもの。



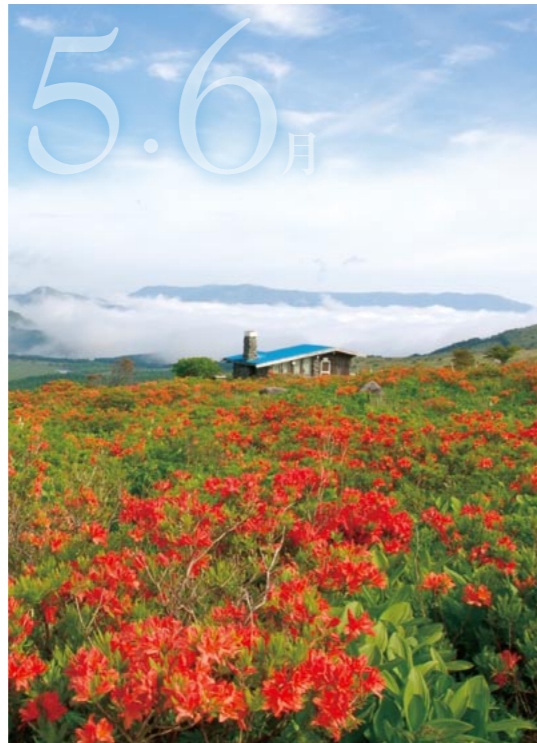
テガタチドリ
手形千鳥(ラン科)
■草丈 30~40cm
■花期 7月
根が肥厚して手の形をしているところから名付けられた。草原や林縁に見られる。



シュロソウ
棕櫚草(ユリ科)
■草丈 40~100cm
■花期 7~8月
茎の先に小さな暗紫褐色の花を多数つける。コバイケイソウと同じ仲間。



イブキトラノオ
伊吹虎の尾(タデ科)
■草丈 50~80cm
■花期 7月~8月
滋賀県伊吹山に多いことからこの名が付いた。穂の大きさは3~10cmくらい。



Venus Line Flower Calendar

美しくフラワーロード、
ビーナスライン。
高原に咲く
可憐な花々に出逢えます。

ビーナスライン
* 花散 * 歩 *
はなさんぽ



マイヅルソウ
舞鶴草(ユリ科)
■草丈 10~25cm
■花期 5~6月
葉脈のつくる模様はツルの羽を広げた姿を思わせることから名付けられた。



コバイケイソウ
小梅蕙草(ユリ科)
■草丈 50~100cm
■花期 6~7月
花が梅に似ているバイケイソウよりも小さいことからこの名が付いた。



レンゲツツジ
蓮華躑躅(ツツジ科)
■樹高 100~200cm
■花期 6~7月
6月の高原を代表する花。花の多く集まって咲いた様子が蓮華(ハスの花)のようなのでこの名がつけられた。



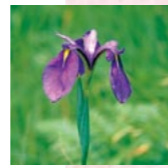
チゴユリ
稚児百合(ユリ科)
■草丈 15~40cm
■花期 5~6月
通常1本の茎の先に白色花を1個つける。この花の、小さく可憐な様子から付いた名である。



コバギボウシ
小葉擬宝珠(ユリ科)
■草丈 30~40cm
■花期 7~8月
オオバギボウシよりも葉が小さく楕円形。葉は食用として利用される。



ノハナショウブ
野花菖蒲(アヤメ科)
■草丈 40~60cm
■花期 7月
ハナショウブの原種であるといわれる。



カラマツソウ
唐松草(キンポウゲ科)
■草丈 50~150cm
■花期 7~8月
花びらはなく、白い雄しべが輪状に並ぶ。この様子がカラマツの葉に似ていることから付いた名。



オカトラノオ
岡虎の尾(サクラソウ科)
■草丈 50~100cm
■花期 6~7月
花穂は沢山の小さな花がつき垂れ下がる。この様子が虎の尾のように見えることから名付けられた。



ヤマホタルブクロ
山螢袋(キキョウ科)
■草丈 30~60cm
■花期 7~8月
ホタルブクロは萼片の間に反曲する付属体があるが、ビーナスライン周辺のヤマホタルブクロにはこれがなく、毛が多い。



グンナイフウロ
郡内風露(アワロソウ科)
■草丈 40~50cm
■花期 6~8月
花の色は白から淡い紅紫色まで濃淡の変化があり、花弁が反り返るように咲く。



王ヶ鼻
松本平や安曇野の田園風景、北アルプスの眺望が見事。山岳信仰の名残である石仏群が並びます。



車山高原から約60分

美ヶ原高原

標高 2,000m 雲の上のアートリゾート 美ヶ原高原美術館

約350点の彫刻が常設展示される草原には、四季色とりどりの花が咲き、ここならではの美の世界が展開。時を告げるアモーレの鐘の音が、より一層高原情緒を引き立てています。国内外の秀作絵画の常設展示や企画展の会場となる「絵画館」、美ヶ原の彫刻と自然の調和を映像で紹介する「光の美術館」、子供たちが中に入って遊ぶことのできる遊技造形を展示した「こども美術館」、屋外展示場の一番高台に建ち、360度の眺望が楽しめる「ビーナスの城」などの屋内施設もあります。



- 開館期間 4月24日~11月15日(予定)
- 開館時間 9:00~17:00
- 入館料金 大人1,000円/高校・大学生800円
小・中学生700円
毎週土曜日は保護者同伴の小・中学生は入館無料



雲の上に広がる
雄大な自然とアートの世界。

登りついで不意に開けた眼前の風景に、しばらくは世界の天井が抜けたかと思う——

山の詩人・尾崎喜八がこう讃えた美ヶ原高原。果てしなく続くかと思われたビーナスラインの旅の終点にあり、標高二〇〇〇mの雲上に牧歌的な情景を繰り広げます。山頂からは、西に乗鞍・白馬などアルプスの主峰、東に富士山・八ヶ岳連峰、南に中央アルプス・駒ヶ岳、北には妙高・戸隠…まさに三六〇度の大絶景。自然のスケールの大きさを実感できることでしょう。



美しい塔
高原の中央に立ち霧の日には鐘を鳴らして道しるべとなる美ヶ原のシンボル。壁面には尾崎喜八の詩が刻まれています。



- 松本市観光情報センター
TEL.0263-39-7176
- 武石観光協会
TEL.0268-85-2828
- 美ヶ原高原美術館
TEL.0268-86-2331

ノコンギク
野紺菊(キク科)
■草丈 35~60cm
■花期 8~10月
葉は両面に毛が多く、ざらつく。花は白~紫色で濃淡の変化が大きい。



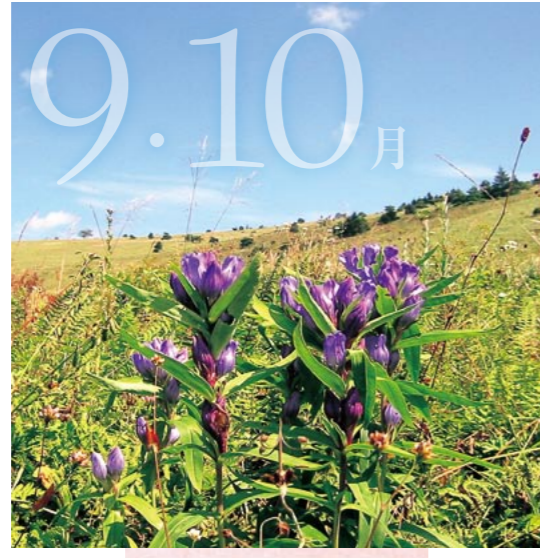
ワレモコウ
舌赤紅(バラ科)
■草丈 50~100cm
■花期 8~9月
花のように見える球形は花が沢山集まった種である。花は上から下へと順に咲く。



ハナイカリ
花鑑(リンドウ科)
■草丈 20~60cm
■花期 8~9月
花冠は淡黄色で深く4裂する。花全体が船のイカリのように見えることからこの名がある。



リンドウ
竜胆(リンドウ科)
■草丈 30~60cm
■花期 9~10月
枯れ始めた草原を青紫の花で飾る。根は健胃剤として使用される。



エゾリンドウ
蝦夷竜胆(リンドウ科)
■草丈 40~70cm
■花期 8~9月
多湿地を好む。葉は対生し、花は約3~5cm。北海道に多いことからエゾ(蝦夷)の名が付いた。



ノハラアザミ
野原薊(キク科)
■草丈 50~80cm
■花期 8~9月
ノハラアザミは総苞が粘るが、ノハラアザミは粘らない。2,3の花が頭部を集りつく。



ママコナ
飯子菜(ゴマノハグサ科)
■草丈 30~50cm
■花期 7~9月
半寄生植物。若い種子が米粒に似ていることから飯子菜の名が付けた。



ヤマラッキョウ
山藜(ユリ科)
■草丈 30~50cm
■花期 9~10月
茎の先端に紅紫色の花を球状に多数つける。ニラの香りがわずかにする。



ハクサンフクロ
白山風露(アウロソウ科)
■草丈 30~50cm
■花期 7~8月
石川県の白山にちなんで命名されたもの。草原にかなり多く点生する。



キバナノヤマオダマキ
黄花の山芋環(キンボウゲ科)
■草丈 30~60cm
■花期 7月
ヤマオダマキは萼片が紫褐色であるが、これは黄白色。ピーナスライン沿線の高原に特多い。



アカバナシモツケソウ 池田豊「雲浮かぶ草原」
赤花下野草(バラ科) ■草丈 80~120cm ■花期 7~8月
湿原周辺や草原に見られる。シモツケソウは花色が淡桃色なので区別がつく。

コウリンカ
紅輪花(キク科)
■草丈 30~50cm
■花期 7~8月
草原の中で鮮やかなオレンジ色の花が目目を惹く。舌状花が反り返り車輪状に咲く。

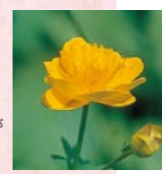


ハナチダケサシ
花乳葺刺(ユキノシタ科)
■草丈 40~80cm
■花期 7~8月
高原の草原に多く見られる。花穂が賑やかである。



写真撮影の際はマナーやエチケットも忘れずに
遊歩道以外の区域に立ち入ったり、草花を倒すなど、自然に悪影響を及ぼす行為は絶対におやめください。撮影ポイントで他のカメラマンと一緒にいたら挨拶をしたり、場所を譲り合うなど気持ちよく撮影をして、花々や気象が創ったその日の自然の美しさを共有しましょう。

キンバイソウ
金梅草(キンボウゲ科)
■草丈 40~100cm
■花期 8月
花弁に見えるのは萼片で、内側に細く立っているのが花弁である。



クガイソウ
丸蓋草(ゴマノハグサ科)
■草丈 60~100cm
■花期 7~8月
葉は4~8枚が輪生し、茎の先に小さな花が穂状につく。葉が何段にもなることから名付けられた。



コオニユリ
小鬼百合(ユリ科)
■草丈 50~100cm
■花期 7~8月
栽培されるオオニユリには葉のつけ根に肉芽が付くが、コオニユリにはつかない。



ツリガネニンジン
釣鐘人參(キキョウ科)
■草丈 40~80cm
■花期 8月
ツリガネは花の形、ニンジンのは根の形から、俗にミネノと呼び、若葉を食用とする。別名ツリガネソウ。



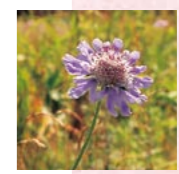
ウメバチソウ
梅鉢草(ユキノシタ科)
■草丈 15~20cm
■花期 8月
花の形が梅鉢の紋に似ているところから名付けられたといふ。



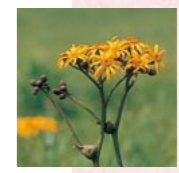
イブキボウフウ
伊吹防風(セリ科)
■草丈 50~90cm
■花期 8~9月
全体的に細かい毛がある。枝分かれした茎の先に小さな白い花を多数緻密につける。



マツムシソウ
松虫草(マツムシソウ科)
■草丈 30~80cm
■花期 8~9月
8月の高原を代表する花。葉は対生し、羽状に分裂する。シロバナマツムシソウもある。



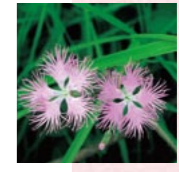
マルバダケブキ
丸葉岳蓐(キク科)
■草丈 80~100cm
■花期 8月
葉は丸く、フキの葉に似ている。頭花は大きく、径約8cm。



ウスユキソウ
薄雪草(キク科)
■草丈 20~30cm
■花期 8月
ヨーロッパアルプスに咲く有名なエーデルワイスの仲間。



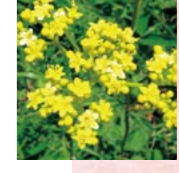
エゾカワラナデシコ
蝦夷河原撫子(ナデシコ科)
■草丈 30~50cm
■花期 8月
カワラナデシコより花が小さく、色が鮮やかである。



アキノキリンソウ
秋の麒麟草(キク科)
■草丈 30~80cm
■花期 8月
別名アワダチソウ。高原の秋を黄色に彩る。



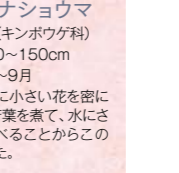
オミナエシ
女郎花(オミナエシ科)
■草丈 50~100cm
■花期 8月
秋の七草のひとつ。オトコエシに対して、美しく優しく見えることから、女性に例えて付けられた名。



ヤナギラン
柳蘭(アカバナ科)
■草丈 80~150cm
■花期 8月
葉が柳に、花が蘭に似ているところから名付けられた。種子には白毛があり、サヤが割れると風に乗り飛散する。



サラシナショウマ
晒菜升麻(キンボウゲ科)
■草丈 50~150cm
■花期 8~9月
茎の上部に小さい花を密につける。若葉を煮て、水にさらして食べることからこの名が付いた。



バアソブ
婆雀斑(キキョウ科)
■草丈 30~50cm
■花期 7~8月
他物に巻き付くつる植物。花冠の内面にある紫色の斑点を、老婆のそばかすに例え、この名が付けられた。



大自然の中で健気に生きる野鳥たち。

Wild Bird Calendar

| | |
|---|--|
| <p>アトリ (スズメ目/アトリ科) 崖や岩場の周辺を好み、群をなして飛び回る赤色の鳥。ジョウジョツと鳴く。</p> | <p>ハギマシコ (スズメ目/アトリ科) 崖や岩場の周辺を好み、群をなして飛び回る赤色の鳥。ジョウジョツと鳴く。</p> |
| <p>キジ (キジ目/キジ科) 日本の国鳥。雄は頭が赤く胸は緑で長目の尾を持つ。ケンケンと呼ぶ。</p> | <p>アトリ (スズメ目/アトリ科) 白・橙・黒の3色斑を持つ。大群で現れることが多い。キョッキョツと鳴く。</p> |
| <p>ホオジロ (スズメ目/ホオジロ科) 草の種子を主食とする。スズメよりやや大きく尾が長目でホウが白い。</p> | <p>ノスリ (ワシタカ目/ワシタカ科) 飛んでいる時の翼の下面は黄白色で翼角に黒い斑がある。ピーと鳴く。</p> |
| <p>モズ (スズメ目/モズ科) 獲物を小枝や棘に刺す習性がある小形の猛禽。秋にはキーンと高く鳴く。</p> | <p>トビ (ワシタカ目/ワシタカ科) 羽ばたかず輪を描きながら水平に飛ぶことが多い。ピーピーロロロと鳴く。</p> |
| <p>チョウゲンボウ (スズメ目/アトリ科) 白・橙・黒の3色斑を持つ。大群で現れることが多い。キョッキョツと鳴く。</p> | <p>アトリ (スズメ目/アトリ科) 白・橙・黒の3色斑を持つ。大群で現れることが多い。キョッキョツと鳴く。</p> |
| <p>ヒバリ (スズメ目/ヒバリ科) 短い冠羽を持つ小鳥で草の根本などの地上に巣を作る。ビュルビュルと鳴く。</p> | <p>ノビタキ (スズメ目/ヒタキ科) 日本へは夏鳥として渡来し、背丈の高い草の上でチチョーチイ、フィィーチョーなどと、透きとおった声で囀る。</p> |
| <p>コヨシキリ (スズメ目/ヒタキ科) 低木の枝先や背の高い草の上を好み、金属的な高い細かな声で気ぜわしく囀る。</p> | <p>オオジシギ (スズメ目/ヒタキ科) 低木の枝先や背の高い草の上を好み、金属的な高い細かな声で気ぜわしく囀る。</p> |
| <p>ホオアカ (スズメ目/ホオジロ科) 頭は灰色、ホウは赤茶色で胸に2本の帯がある。背の低い草原を好む。</p> | <p>カッコウ (ホトギス目/ホトギス科) 頭部、体上面は灰色。腹は白く横に縞模様がある。閑古鳥とも言う。</p> |



車山高原からの所要時間

- 善光寺(長野市) 約2時間
- 松本城(松本市) 約1時間30分
- 軽井沢(軽井沢町) 約1時間30分
- 安曇野(安曇野市) 約1時間30分
- 上高地(松本市) 約2時間30分
- 黒部ダム(大町市) 約2時間
- 白馬(白馬村) 約2時間30分
- 小布施(小布施町) 約2時間
- あんずの里(千曲市) 約2時間
- 高遠城址公園(伊那市) 約1時間30分
- 小瀬沢(山梨県北杜市) 約1時間

● 高速道路 + 一般道
 ● 一般道
 ※時間は目安です

ドライブマップ

● 立ち寄り温泉 ● 観光地 ● 道の駅



片倉館
 TEL.0266-52-0604
 AM10:00~PM9:00
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 第2・第4火曜日
 入浴料: 大人600円 小人400円
 ※朝風呂AM6:00~AM8:30
 (AM8:30受付終了)



音無の湯
 TEL.0266-77-3939
 AM11:00~PM9:00
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 毎週火曜日
 (祝日の場合は営業)
 入浴料: 大人700円 小人400円



和田宿温泉 ふれあいの湯
 TEL.0268-88-0001
 AM10:00~PM10:00
 (PM9:30受付終了)
 定休日: 第1・第3・第5月曜日
 入浴料: 大人300円 小人200円



すわかっランド
 TEL.0266-54-2626
 AM10:00~PM10:00
 定休日: 毎週木曜日
 入浴料: 大人600円 小人300円



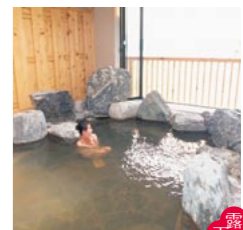
河原温泉 河原の湯
 TEL.0266-79-6162
 AM9:00~PM9:00
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 毎週木曜日
 入浴料: 大人400円
 小人(小・中学生)300円



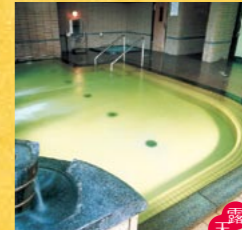
湯川温泉 河童の湯
 TEL.0266-77-2929
 AM6:00~PM9:30(4~9月)
 AM7:00~PM9:30(10~3月)
 定休日: 毎週木曜日
 入浴料: 大人400円
 小人(小・中学生)300円



あぐりの湯こもろ
 TEL.0267-24-4126
 AM10:00~PM9:00
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 第2・第4火曜日
 (他に施設点検日あり)
 入浴料: 大人500円
 小人(6才~12才未満)300円



白樺湖温泉 すずらんの湯
 TEL.0266-68-3424
 AM10:00~PM9:00
 AM12:00~PM9:00(火曜日)
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 無休
 入浴料: 大人700円 小人400円



尖石温泉 縄文の湯
 TEL.0266-71-6080
 AM9:00~PM9:00
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 毎週月曜日(祝日の場合は営業)
 入浴料: 大人400円
 小人(小・中学生)300円



白樺リゾート池の平温泉
 TEL.0266-68-2100(代)
 AM11:00~PM8:00
 定休日: 無休(点検日は休み)
 入浴料: 大人1,000円 小人700円
 (5/1~4/7/17~8/30,
 12/26~1/31は
 大人1,500円 小人1,000円)

Sight Spot

名所や旧跡、人々が憩う湖畔など、見どころがいっぱい。のんびり気ままなドライブ&散策をエンジョイ。



諏訪大社上社
 (本宮・前宮)
 全国に一万有余を数える諏訪神社の総本社(四宮の一つ)。社殿と神宝は国の重要文化財、社殿は東の天然記念物です。



諏訪大社下社
 (秋宮・春宮)
 全国に一万有余を数える諏訪神社の総本社(四宮の一つ)。神楽殿の巨大な注連縄や青銅製では日本一大きい狛犬などが圧巻。



諏訪湖間欠泉センター・足湯
 地上高く吹き上がる間欠泉を間近で楽しめます。2階はオルゴールと諏訪の資料の展示、3階には展望ラウンジがあります。



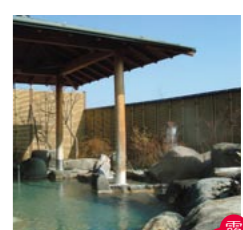
尖石縄文考古館
 史跡公園内に建つ尖石縄文考古館。館内では国宝の土偶を中心に縄文時代の遺物約2,000点が展示されています。



高島城
 約400年前に築城。現在の天守閣は昭和45年の復元。1・2階は史料室、3階は展望室。桜の名所として親しまれています。



米沢温泉 塩壺の湯
 TEL.0266-71-1655
 AM9:00~PM9:00
 (PM8:30受付終了)
 定休日: 毎週水曜日
 入浴料: 大人400円
 小人(小・中学生)300円



長門温泉 やすらぎの湯
 TEL.0268-68-2601
 AM10:00~PM10:00
 (PM9:30受付終了)
 定休日: 第2・第4月曜日(祝日の場合翌日) 他に施設点検日あり
 入浴料: 大人500円 小人300円

ビーナスライン立ち寄りスポット

※露天風呂の営業時間、入浴料は施設により異なります。

ROUND
BUS

爽やかな高原を周遊バスで楽しもう!
蓼科高原ラウンドバス

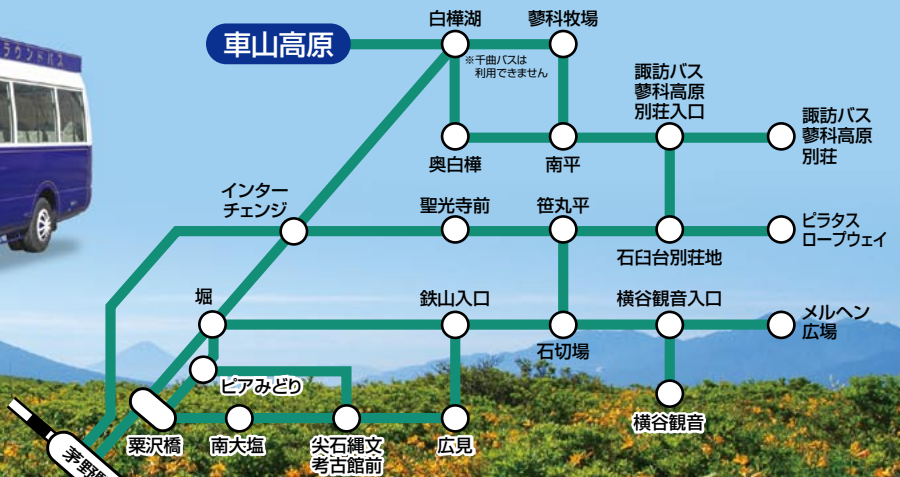
蓼科高原ラウンドバスとは、蓼科高原・白樺湖・車山高原など魅力ある観光地を巡る旅を、より満喫していただくために生まれた周遊バスです。

運行期間:4月24日~11月3日(特定日の運行です)
詳細はこちらから <http://www.alpico.co.jp/suwabus/bus/>



1日券 2,000円
2日券 2,800円
(購入当日に限り有効)

この券はラウンドバスだけでなく、右マップのエリア内を運行している諏訪バスの路線バスを区間・回数を問わず利用できます。



【蓼科高原ラウンドバスお問い合わせ先】
茅野市観光連盟 TEL.0266-73-8550
諏訪バス(茅野駅前案内所) TEL.0266-72-2151

ラウンドバス乗車券は、諏訪バス(茅野駅前案内所・上諏訪駅前案内所)及び、ラウンドバス車内でお問い合わせいただけます。

信州・蓼科への旅に便利な直行バス運行開始!
蓼科・白樺・車山リゾートライナー



片道料金
1,900円~

関東から信州・蓼科への旅に便利な高速バスの運行が始まりました! トレッキングや写真撮影、温泉や美術館巡りなど様々な楽しみにあふれている蓼科・白樺・車山エリア。自然の中でリラックスをしに、お気に入りの宿を探しに、どうぞお気軽にお出掛けください。

Harvest Tour

空席照会・乗車予約はホームページから
株式会社ハーヴェストホールディングス

<http://www.harvest-tour.com/>

| 関東発 | | 長野発(蓼科・白樺・車山) | |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|
| TDR(舞浜駅) | 8:00発 | 蓼科牧場(白樺高原総合観光センター前) | 15:15発 |
| 新宿駅 | 10:00発 | 車山高原ビジターセンター前 | 15:30発 |
| | | 池の平ホテルプラザ21前 | 15:40発 |
| ハケ岳PA(下り) | 12:30頃着 | 白樺湖温泉すずらんの湯前 | 15:45発 |
| 横谷峡入口 | 13:00頃着 | バラクライングリッシュガーデン前 | 16:00発 |
| 蓼科湖アートランド・マリーローランサン美術館前 | 13:10頃着 | 蓼科湖アートランド・マリーローランサン美術館前 | 16:05発 |
| バラクライングリッシュガーデン前 | 13:15頃着 | 横谷峡入口 | 16:15発 |
| 白樺湖温泉すずらんの湯前 | 13:30頃着 | ハケ岳PA(上り)トイレ前 | 16:45発 |
| 池の平ホテルプラザ21前 | 13:35頃着 | | |
| 車山高原ビジターセンター前 | 13:45頃着 | 新宿駅周辺 | 19:30頃着 |
| 蓼科牧場(白樺高原総合観光センター前) | 14:00頃着 | TDR | 20:45頃着 |

※詳細はホームページをご覧ください。

ビーナスライン(車山高原)へのアクセス

【車利用】

| | | | | | |
|-----|------------|-------|-------|---------|------|
| 永福 | 中央自動車道 | 164km | 諏訪南IC | エコーライン | 29km |
| 永福 | 中央自動車道 | 175km | 諏訪IC | ビーナスライン | 28km |
| 名古屋 | 中央自動車道 | 182km | 岡谷IC | 和田峠 | 34km |
| 大阪 | 名神/中央自動車道 | 380km | | | |
| 練馬 | 関越/上信越自動車道 | 150km | 佐久IC | R142 | 40km |

【電車利用】

| | | | | | |
|-----|-------------|----------|-----|----|-----|
| 新宿 | 中央本線 | 特急2時間 | 茅野 | バス | 60分 |
| 東京 | 長野新幹線 | 1時間10分 | 佐久平 | バス | 80分 |
| 名古屋 | 中央本線塩尻経由 | 特急2時間10分 | 茅野 | バス | 60分 |
| 大阪 | 東海道新幹線/中央本線 | 3時間30分 | 茅野 | バス | 60分 |

車山高原

お問い合わせ

【車山高原】

車山高原観光協会 TEL.0266-68-2626
テレフォンガイド TEL.0266-68-2500

【茅野市】

茅野市観光連盟 TEL.0266-73-8550
「蓼科高原」<http://www.tateshinakougen.gr.jp/>
茅野市観光案内所 TEL.0266-72-2637
茅野市商業観光課 TEL.0266-72-2101(代)

【長野県】

信州観光情報センター TEL.026-234-7165
「さわやか信州旅.net」<http://www.nagano-tabi.net/>
長野県東京観光情報センター TEL.03-3214-5651
長野県名古屋観光情報センター TEL.052-263-4118
長野県大阪観光情報センター TEL.06-6341-8205

【交通情報】

JR茅野駅 TEL.0266-72-2242
諏訪バス(茅野駅前案内所) TEL.0266-72-2151
アルピコタクシー(茅野営業所) TEL.0266-71-1181
(蓼科営業所) TEL.0266-67-2131
中山タクシー TEL.0266-72-7181
第一交通タクシー TEL.0266-72-4161
JAF TEL.026-223-1100

【病院情報】

諏訪赤十字病院(諏訪市) TEL.0266-52-6111
諏訪中央病院(茅野市) TEL.0266-72-1000
佐久総合病院(佐久市) TEL.0267-82-3131
長野病院(上田市) TEL.0268-22-1890
浅間総合病院(佐久市) TEL.0267-67-2295
依田窪病院(長和町) TEL.0268-68-2036