

信州 のりくら温泉郷

# 乗鞍高原

www.norikura.gr.jp



四季彩ドラマ

## 乗鞍花劇場

www.norikura.gr.jp



乗鞍高原観光案内所 〒390-1513 長野県松本市安曇乗鞍高原  
 TEL 0263-93-2952・2147 FAX 0263-93-2300







# のりくら四方山ばなし

## 「乗鞍岳と乗鞍高原」



### 火 富士山より長い噴火の歴史

北アルプスには多くの火山があります。乗鞍岳はその火山群の仲間の一つで約 128 万年前から断続的に活動してきた活火山の仲間です。これらの火山群は一時「乗鞍火山帯」と呼ばれて、学校の地理の時間に勉強された記憶を持っている方もおられるでしょう。

乗鞍岳が生まれた場所は「飛騨山脈」と呼ばれる北アルプスを形成したフォッサマグナ(大地溝帯)の山脈です。その山脈が梓川の支流(古番所川)に深く浸食された谷の源流で乗鞍火山が 128 万年前から噴火を始めました。その後長い休止期間をおいてたびたび噴火を繰り返し、約 4 万 3 千年前に何回目かの噴火をしたとき、0.63 立方キロという膨大な溶岩が一度に谷間を流れ下り、乗鞍高原の原型の台地が生まれました。この溶岩流を番所溶岩流と呼びます。その後も何度かの溶岩の噴出により、乗鞍高原は緩やかな階段状の地形の高原となりました。その後、何回も噴火した乗鞍岳の活動も静かになり、流れ出した溶岩流の上に森や草原が生まれました。富士山は数十万年前から噴火が始まり、今の富士山の形を作った噴火は 14000 年前と言われていますから、乗鞍岳の歴史の長さが分かります。

### 史 人乗鞍に立つ

そしていつの頃か(氷河時代が終わった頃)人々が早くも北アルプスの山奥に出来たこの別天地を見つけ住み着きました。その太古の生活の痕跡は高原内に縄文時代から古墳時代にかけての遺跡群として残っています。乗鞍高原の「宮の原」に建つ「梓水神社」も西暦 901 年の延喜式に名前を残す古い神社で、延喜式制定以前遙か昔から人々が梓水神社を中心に集落を営んできた歴史を伺うことが出来ます。また、信州に痕跡を残す伝説の古代民族「安曇族」との関連も考えている人もいます。

また、戦国時代に武田信玄が開いたと伝承の残る「大樋鉱山」は豊かに銀を産出し、江戸時代初期の松本藩が経営する重要な銀山でした。乗鞍高原温泉スキー場の前に広がる鈴蘭地区の元の名称が「金山平」と呼ばれるのはその名残です。山を越えた白得温泉も「信玄の隠し湯」と伝承されていますし、安房峠にも信玄の記憶が残されています。

江戸時代にはいと、大樋鉱山は松本藩による経営に変わりました。鉱山から出る鉱石を焼いて水をかけて細かくし銀の含有量の多いところを選別するのに使う薪や炭をつくるために、高原に広がっていたブナやシラビソなどの原生林は切り尽くされました。また、大樋鉱山が閉山した後は松本城下で使う薪を乗鞍高原の人々は切り出して、生計を立てました。そのために本来なら原生林に覆われている乗鞍高原は、草原とシラカバなどの「二次植生林」の景色が長く維持され、草原特有の植物群の花の高原となりました。

また、山の名前は古くは「愛宝山」(あぼうやま)と呼ばれ、霊山として山岳宗教の行場として信仰され、山頂付近の各峰に山岳仏教由来の名前が残されています。また、麓の乗鞍高原にも当時の信仰の痕跡が残っています。

このような古い時代から乗鞍高原は人々を養い、東西の人と物資が交流してきました。また、人々の生活によって今の高原の景観が生まれてきました。

### 登 アルピニズムの夜明けに

明治時代になり松本藩が無くなると乗鞍高原(大野川)は梓川の谷間の他の村々と一つになり、安曇村をつくり林業の村となりました。その後イギリスの宣教師ウェルター・ウェストンが上高地を訪れたとき、乗鞍高原に足跡を残しました。また大正時代に入り上高地が貴族達の遊ぶ地になった時から、こちらにも足を伸ばして乗鞍岳登山を楽しむ人が増えました。当時の文人などの著書に乗鞍岳での登山やスキーなどの様子が書かれていたりします。

日本で唯一冬季オリンピックアルペンスキーの銀メダリストの猪谷千春氏が小学生の頃、父親の六合雄(くにお)さんが息子の千春さんのために、乗鞍高原にゲレンデを造りスキーの猛特訓をしました。また、猪谷一家へ多くの文化人が遊びに来て乗鞍岳でスキーを楽しんだりしました。その時の記念で後年その跡地に「いがやスキー場」が造られました。

昭和 30 年代に入り、国鉄などの主導で学生民宿村が乗鞍高原で始まり、夏涼しい乗鞍高原で勉学に励む大学生が訪れるようになりました。ここから乗鞍高原の観光が本格的に始まりました。また摩利支天岳にコロナ観測所が開設され通年観測が始まったり、南極観測が始まるのに伴い冬の一の瀬園地が南極越冬観測隊の訓練場所に使われたりと、地球物理学に深く貢献しています。

### 豊 長い山の歴史と人の営みで育まれた

#### 豊かな自然の乗鞍

乗鞍高原は長い歴史の中で、火山性の土壌や標高の高さ、そして長い人の営みにより豊かな自然景観がつくられてきました。

1 万 2 千年ぐらい前に終わった氷河時代の残存植物ともいえる高山植物も、頂上付近には多く生えています。また氷河時代の生き残りの雷鳥も頂上付近に広がるハイマツに守られて繁殖しています。数多くの高山植物の花やコマクサなどの他の山域では姿を消しつつある花も、広々とした山頂一帯で多く守られています。マイカー規制された県道乗鞍岳線を歩くだけで、それらの貴重な植物の観察が出来ます。

山腹にはシラビソ・オオシラビソなどの針葉樹やダケカンバの原生林が深く山を覆っています。山腹に掘られた沢筋には数種類に分かれたナナカマドが生えています。

また、森の中にはいと寿命が来て倒れた樹を養分にして新しい木が生長し、養分を与えた倒木が土に戻り、根が地面から高いところから生えてきたように見える樹木も沢山見ることが出来ます。東大ヒュッテへの道や牛留池周辺の道などを歩くと悠久の原生林の営みを間近にご覧出来ます。

山裾の高原一帯は江戸時代からの長い伐採と明治時代から始まった牛の放牧やソバ畑の開拓により、広々とした草原とその後生えだしたシラカバやナラなどの広葉樹林の景観が広がっています。

牛が食べないために残されたレンゲツツジなどの群落、山仕事のお弁当などで持ち歩いたスモモの種から芽生えた山スモモの木々、小鳥たちが運んだコナシ(ズミ)の木が日当たりの良いせせらぎに沿って自生しています。今は森林化が進み出したために減りつつあるスズランも日当たりの良い草原に群生したり、せせらぎにはミズバショウやクリンソウ・ニリンソウなどが咲いています。

また草原には初夏から各種のアザミの花が咲き始め

ます。同じ高さで花がそろそろノリクラアザミを遠くから眺めると、草原に薄紅紫のもやがたなびいているようで幻想的です。アザミの花が終わる頃にはマツムシソウの薄青紫の花が高原を彩ります。

乗鞍の秋は早くから始まります。9 月中旬になると乗鞍岳頂上付近の沢に沿って生えているナナカマドが早くも紅く燃え始めます。濃緑のハイマツの海を貫く紅い帯は見事です。また足元にはチングルマの白い綿毛が風にそよぎ、ハイマツの根元にはコケモモの葉が鮮やかなピンク色に紅葉しています。

紅葉前線はだんだん山裾に降りてきて、オオシラビソ・シラビソの原生林の中に生えているダケカンバの黄葉・ナナカマドの紅葉で山は錦色に染まります。

10 月上旬・中旬には高原一帯に紅葉が広がり、またいろいろなキノコも顔を出したり、木の実も熟して、実りの秋になります。高原のあちこちに生えているカラマツが黄色に光り輝くと、高原の秋もフィナーレを迎え空から雪が風に乗って舞い始めます。

乗鞍高原は本州の中央に位置していることで、他の高原にはない気候の特徴があります。太平洋にも日本海にも遠いために、海からの湿った空気は途中で乾燥し、梅雨の最中でも爽やかな日が多いです。都会のような重苦しい梅雨の湿った空気はほんのわずかな日しかありません。一年を通して、冬は標高の関係で気温は低いですですが空気が乾燥しているので海に近いところのようなしめった寒さでなく、からりとした爽やかな寒さです。雪も結晶を見る事が出来るような綺麗な雪が降り、両手で握っても指の間から流れ落ちるようなさらさらした雪です。

また一日の中でも昼間は乾いて暑い日でも昼過ぎると気温はどんどん下がり、夜になると半袖の上に薄い上着が欲しくなるような爽やかな空気になります。また空気が乾燥していることで、晴れた夜は街灯のない一瀬牧場などに行くと、満天の星が圧倒的な迫力で姿を見せてくれます。夜になって間もない時間は、満天の星の間を進む人工衛星の姿を目撃したり、彗星接近の時はその姿を淡いしばまで肉眼で観察することが出来ます。

乗鞍高原には豊かな自然に育まれて多くの動物が生活しています。乗鞍岳山頂付近のハイマツの中では天然記念物の雷鳥が雛を育てています。またホシガラスやイワヒバリ等も飛んでいます。高原ではカモシカが一の瀬牧場の林の中や宿泊施設が密集している地域の中をぶらぶら歩いているのを良く目撃されています。また、シラカバやナラ等の広葉樹の林の中では本土リスが梢から梢に移動していたり、夜にはムササビやモモンガの姿も目撃されています。

また日本で乗鞍高原にだけ繁殖が確認されている「くびわこもり」が夕暮れの森を餌虫を求めて飛んでいる姿を観察する観察会も開かれています。小鳥類は高原に定着しているシジュウカラ・コゲラ・アカゲラなどの小鳥の他に季節で移動する渡り鳥が休憩で寄るため、季節毎に多種の鳥を見ることが出来ます。またタカの渡りの中継点で秋になると沢山のワシ・タカ類が南に渡っていくのを観察できます。

夏にはシベリアで繁殖する「マガモ」も乗鞍高原の至る所にある池で繁殖し、6 月頃はいろいろな場所でカモのヒナを見ることが出来ます。

標高毎季節毎に様々な表情を見せてくれる乗鞍岳・乗鞍高原をのんびりと散策しながら、豊かな自然のうつろいをお楽しみください。



# 乗鞍高原宿泊及びその他施設のご案内

〒390-1513 長野県松本市安曇乗鞍高原

市外局番 (0263)

施設名・屋号	番号	TEL	施設名・屋号	番号	TEL	施設名・屋号	番号	TEL
あ 温泉宿 青葉荘	10-3	93-2750	さ 佐の屋	17-5	93-3306	ふ 温泉旅館 福島屋	23-8	93-2229
上松荘	13-6	93-2641	山栄荘	15-8	93-2715	福寿荘	23-12	93-2759
文部科学省共済組合 あづみ館	20-1	93-2005	山水館信濃	27-4	93-2301	ラーメン藤	14-2	93-3050
喫茶・おみやげ アピーロード	13-3	93-2407	三本滝レストハウス	28-3	93-2814	国民宿舎 ロッジ ふもと	9-9	93-2615
P. アプリコット	6-3	93-2912	し レストラン シヨン	10-10	93-2688	P. ブランチ	2-7	93-3288
P. ありす	16-7	93-2400	温泉民宿 芝原	8-6	93-2253	P. フルハウス	14-7	93-2817
プチ P. アルテリーベ	23-9	93-2916	シャレーモルゲン	8-7	93-3380	ふれあいソーク乗鞍	3-1	93-1122
プチホテル アルピノ	21-8	93-2377	手作りハム・ソーセージシュタンベルク	10-11	93-3277	ふれんず岡崎	19-5	93-2547
アルプス館	25-4	93-2604	なごみ湯 白樺	26-7	93-2646	P. フォレスト・ハイジ	2-4	93-2911
P. アルプホルン	13-4	93-2666	詩季の宿 白樺の庄	15-7	93-2357	へ ツインマー ベルグハウス	26-6	93-2358
アルペン中道	10-2	93-2207	わさび沢の湯 白い小屋	27-3	93-2239	ほ P. ほうき星	11-1	93-2415
レストラン&プチホテル アルム	22-2	93-2951	旅館 しろがね	26-11	93-2718	ヒュッテ ほし	15-5	93-2502
あずさ館	21-9	93-2535	梓水山荘	9-2	93-2605	本棟	11-3	93-2234
い いがやレクリエーションランド	10-10	93-1070	す P. すきっぷ	2-3	93-2680	牧水苑	21-1	93-2552
和泉屋	10-4	93-2413	BELL 鈴蘭小屋	24-1	93-2001	P. 梵	16-2	93-2364
そば処 いがや	9-5	93-2169	カフェ&パー スプリングバンク	7-2	93-3013	P. ポエティカル	23-10	93-2743
温泉宿 いちい	13-2	93-2343	せ ビレッジイン 静山荘	7-5	93-2422	ま まきば荘	9-3	93-2540
う P. ウィッシュボーン	11-2	93-2015	ガストホフ 千石	13-1	93-2222	松屋山荘	26-12	93-2631
P. ウィンズ	16-3	93-3162	仙山乗鞍	19-4	93-2727	P. マドンナ	9-6	93-2768
スナック うら通り	6-4	93-2352	た 高嶺荘	12-4	93-2613	み 美鈴荘	17-2	93-2330
え みやげ処 エコ乗鞍	23-2	93-2526	滝見館	21-4	93-2412	Alpine inn ミズシロ	17-10	93-2261
お オアシス	22-1	93-2326	温泉旅館 岳の屋	23-3	93-2643	みたけ荘	25-3	93-2016
そば処 御池	5-2	93-3520	岳見荘	8-1	93-2022	高原の宿 みはらし (合掌そば)	13-10	93-2612
オーベルジュ IMAI	17-8	93-2907	ち P. 小さな国	2-2	93-2671	温泉ホテル 深山 (みやま)	25-1	93-2447
温泉民宿 丘の上ヒュッテ	12-3	93-3221	エッチングガラススタジオ チェリーパイ	25-9	93-2967	おみやげ ミルクポット	16-1	93-2126
P. お花畑	5-1	93-2975	P. チムニー	24-5	93-2902	め 喫茶 メープル	23-5	93-2376
P. オレンジベコ	20-7	93-2501	つ 地酒・おみやげ 筒木商店	10-1	93-2134	も 山乃湯 もりた	21-7	93-2421
温泉イン 3 650	26-9	93-2630	て P. テンガロンハット	14-1	93-2360	P. かほりの宿 萌木庵	16-8	93-2260
か 旅館 金山ヒュッテ	23-6	93-2256	と ヒュッテ 友	17-3	93-2567	や 雀の宿 やぐら	26-5	93-2323
旅館 かねよし	24-6	93-2405	な そば処 中之屋	9-1	93-2152	レストハウス やまぼうし	28-1	93-3196
かまば荘	13-11	93-2208	並木荘	7-4	93-2018	山 波	9-7	93-2874
P. カムス	25-10	93-2080	の アウトドアアドベンチャーノースター	20-3	93-1688	やまに荘	7-1	93-2551
唐松荘	15-4	93-2726	P. ノーム	16-6	93-1111	四季彩の宿 やまぶき	27-1	93-2518
P. かりん	18-2	93-3293	P. のりくら	4-4	93-2633	温泉宿 やまみ	13-7	93-2512
き 喫茶・貸スキー キャビン	21-2	93-2510	乗鞍観光センター	22-1	93-2326	眺峰館 やまや	25-11	93-2617
市営 銀山荘	19-7	93-2800	乗鞍観光ホテル	26-2	93-2121	山荘 やまよし	21-3	93-2553
休暇村 乗鞍高原	28-2	93-2304	乗鞍観光(株)事務所	25-7	93-2645	ゆ P. 優	2-1	93-2035
く ロッジ グリーンウッド	26-4	93-2277	のりくら高原コースホテル	26-13	93-2748	湯けむり館	20-2	93-2589
P. グリーンベル	13-5	93-2454	乗鞍高原ホテル	23-14	93-2044	よ 吉野屋	2-5	93-2423
P. グリンデルワルト	26-8	93-2316	乗鞍自然保護センター	22-4	93-2045	ら 温泉旅館 雷 鳥	21-5	93-2746
P. グルンハウゼ	19-2	93-2919	乗鞍高原スキー学校	28-3	93-2747	P. ラブランド	17-1	93-2215
木の香りのホテル グーテペーレ	10-5	93-2527	乗鞍プロスキースクール	26-6	93-2358	ロッジ 蘭 山	23-4	93-2511
け カントリーハウス 溪山荘	23-11	93-2221	温泉旅館 乗鞍荘	25-2	93-2515	り 緑山荘	7-6	93-2223
けやき山荘	23-7	93-2555	乗鞍ファミリーロッジ	26-13	93-2014	る P. るびなす	8-5	93-2431
こ ロッジ コスモス	20-4	93-2173	乗鞍ホワイトハウス	19-3	93-2514	手づくりパン工房・コパン	3-4	93-3215
旅館 こだま	19-1	93-2708	のりくらの宿 舞	18-3	93-3000	れ 食事処 レストハウス いがや	10-9	93-2450
湖藤荘	4-3	93-2756	は P. ハル	8-3	93-2664	食事処 レストハウス チロル	10-7	93-2408
寿 家	7-7	93-2541	ひ ヴィラのりくら	26-1	93-2155	喫茶・貸スキー レストラン 乗鞍	25-6	93-2504
こまくさホテル	24-4	93-2314	日野山荘	20-6	93-2010	ホテルガルニ ローリーホフ	27-2	93-2560
さ 手造り弁当 菜	3-3	93-2076	P. 陽だまり	8-8	93-3325	ヒュッテ 麓 彩	16-5	93-3036
P. サウスコル	22-3	93-2600	ビーポロ乗鞍	21-6	93-2728			
さつ木荘	4-5	93-2448	ふ 喫茶 ふきのとう	14-9	93-2523			



# 乗鞍を歩き味わう

## 登 肩の小屋口から 主峰剣が峰登山

剣が峰登山は肩の小屋口バス停から肩の小屋へ登り、そこから剣が峰を往復して、畳平バス停から乗鞍高原行きシャトルバスを利用した方が高山の雰囲気を楽しむことが出来た。逆コースですと肩の小屋口でバスが一杯で乗れないときがあるので、こちらをお勧めします。

肩の小屋口バス停→30分→肩の小屋→50分→剣が峰→40分→肩の小屋→30分→畳平バス停

## 花 宝徳霊神から雲上の散歩

花のシーズンの晴れた日は、車が殆ど通らない静かな県道を周囲に咲く花を楽しみ、途中からは大きく開ける穂高連峰の景色を眺める散歩コース。晴れていればのんびりどなたでも楽しめます。

宝徳霊神バス停→30分→肩の小屋口→30分→県境→15分→大黒岳→15分→県境→10分→畳平バス停

## 滝 三本滝レストハウスから 山腹の自然を歩くコース

三本滝から牛留池まで殆ど静かな山の中を下るコース。牛留池からはまた他の場所につなげて歩くことが出来ます。東大ヒュッテから夜泣き峠へ出て、そこから一の瀬キャンプ場へ降りるコースもあります。三本滝までは、夏のシーズン運行される高原周遊バスを使って行くことが出来ます。

A 三本滝レストハウス→30分→三本滝→30分→三本滝レストハウス  
(三本滝鑑賞はこれだけ歩けばよいです)

B 三本滝レストハウス→「子リスの径」経由→35分→孫市平→5分→東大ヒュッテ→5分→孫市平→5分→東大ヒュッテ入り口の上にあるカーブミラー→6分→原生林の小径入り口→10分→牛留池→5分→休暇村



## 降 休暇村から一の瀬牧場へ 降りるコース

A 休暇村→5分→牛留池→35分→あざみ池経由 一の瀬牧場

B 休暇村→「二人の小径」経由→20分→善五郎の滝→13分→県道カーブ→20分旅館街→オルガン橋→「白樺の小径」経由→15分→ネイチャーブラザーの瀬

## 牧 一の瀬牧場を 気ままに歩く

一の瀬牧場一帯は遊歩道などを利用して様々なコースが出来ます。地図を片手に気ままに歩いてください。

A ネイチャーブラザーの瀬→10分→あざみ池→10分→座望庵→5分→まいめ池→15分→どじょう池→10分→座望庵

B ネイチャーブラザーの瀬→20分→キャンプ場→10分→女小屋の森→牧場経由25分→どじょう池

# 子供達にこの美しい自然を残すために

乗鞍高原・乗鞍岳は本州の中心にある地理的条件から、他では見る事の出来ない沢山の花が咲き、また多くの鳥類や動物が生息しています。長野県の「希少種リスト」(長野県レッドデータブック)に記載されている植物や動物もいます。

この豊かな自然を皆さんの子供達に残すために、ご協力をお願いいたします。

- 1) 野に咲く花は写真に撮るだけ、手折らないでください。種を作れなくなります。
- 2) 野に生きる植物は都会の土にはなじみません。そこにそっと残してください。
- 3) 綺麗な花の周りには、来年や再来年咲くための若葉が芽生えています。近寄りすぎるとその若葉を踏みつぶします。足元に注意して!
- 4) 乗鞍岳では県道や登山道の両側に緑色のロープが張ってあります。看板はなくても「立ち入り禁止」のロープです。高山植物の保護とお花畑復元のためにご協力ください。
- 5) 犬などのペットは乗鞍岳では同行禁止です。乗鞍高原内はリードで歩いて、ウンチは持ち帰ってください。

子供達に素晴らしい自然を残すために、こんな事をしています。

- 1) 草原を放置すると雑木林に覆われ太陽を求める花が消えていきます。それを防ぐために適時雑木林の伐採を行っています。
- 2) 外来種の植物が高原が増えてきて在来種の花に悪影響を出しています。たとえ綺麗な花でも元からの植物を守るために、抜き取り作業をしています。
- 3) 遊歩道の周辺が踏み固められて裸地になり植物がなくなります。それを防ぐために必要な遊歩道整備を行っています。

# 各種お問い合わせ

宿の予約	乗鞍高原観光案内所	0263-93-2147	病院	波田総合病院	0263-92-3027
		" 93-2952		大野川診療所	" 93-2433
日帰り入浴	湯けむり館	" 93-2589		松本市夜間急病センター	" 38-0622
白骨温泉	白骨温泉観光案内所	" 93-3251	J.A.F	(松本基地)	" 47-7100
電車・バス	JR 松本駅	" 36-6071	自然情報	乗鞍自然保護センター	" 93-2045
	松本電鉄島々駅	" 92-2511	スキー情報	乗鞍高原温泉スキー場	" 93-2645
	濃飛乗合自動車(株)高山	0577-32-0045		市営いがやスキー場	" 93-2875
松本空港	予約センター	0263-50-3388	バーベキュー予約	ネイチャーブラザーの瀬	" 93-2926
タクシー	アルピコタクシー(沢渡)	" 93-2700		いがやレクリエーションランド	" 93-2688
	アルピコ松本	" 34-8181	キャンプ場	一の瀬キャンプ場	" 93-2304
道路状況	長野県交通管制センター	026-263-2110		ならの木オートキャンプ場	" 93-2330
	乗鞍スカイライン	0577-79-2012	体育館・テニスコート予約		" 94-2305

## 乗鞍岳マイカー規制

乗鞍高原三本滝～畳平間が自然保護のためマイカー規制されています。7月1日エコライン開通に合わせてシャトルバスが運行されます。また、タクシーもご利用ください。

乗鞍岳シャトルバス

乗鞍高原周遊シャトルバス

運行期間:  
7月1日～10月31日  
(エコライン開通期間)

運行期間:  
詳細は観光案内所へ  
お問い合わせください。  
TEL.0263-93-2952・2147

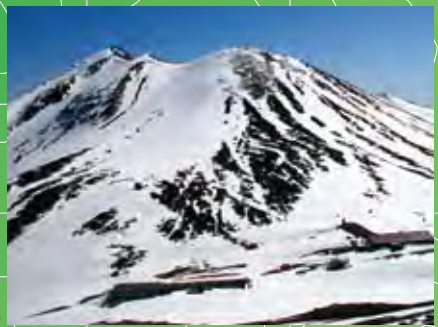
料金:  
乗鞍高原内～乗鞍岳畳平間  
片道1,100円 往復2,000円  
※運行間隔1時間毎運行、ただし  
お客様に合わせて必要台数が出ます。

運行間隔:  
各バス停を  
1時間間隔で周遊

## 遊漁券販売所

日釣り券:500円 現場券:1,000円 年間券:3,500円  
解禁期間:2/16～9/30

- P. チムニー ● P. グルンハウゼ ● P. オレンジペコ ● 温泉旅館雷鳥
- ビーボロ乗鞍 ● 喫茶キャビン ● ネイチャーブラザーの瀬
- 座望庵 ● 美鈴荘 ● やまに荘 ● 温泉宿青葉荘 ● 馬の背荘
- 温泉民宿芝原



「乗鞍岳剣が峰」3026m



コマクサ

高天ヶ原 雪解けとともに高山植物たちは可憐な花を咲き誇ります。



広大な春スキーエリア、大雪渓付近の雪壁。

# 乗鞍三十六花仙

その2

- 21 善五郎の滝…ミヤマザクラ・ムラサキヤシオ・ウスギョウラク(5月)  
マイヅルソウ・ツマトリソウ・ゴゼンタチバナ(6月) ノリウキ(7月)  
【ミネカエテ・ハウチワカエテ・ナナヤマツ】
- 22 スーパー林道A線沿い…【アマブドウ・コメカエテ・ウリハカエテ・カツラ・ブナ・ダケカンバ・ウダイカンバ・オオヤマザクラ・コシアブラ・ナナカマド】(10月)
- 23 白樺峠・樺池…ミツガシワ(5~6月)
- 24 自然園〜東大ヒュッテまで…マイヅルソウ・ジンヨウイチヤクソウ・キンリョウソウ・ゴゼンタチバナ・レンゲツツシ(6~7月) クガイソウ・ヨツバヒヨドリ(7~8月)
- 25 三本滝への遊歩道途中…マイヅルソウ・コヤマカタバミ・オオカメノキ(6~7月)  
ジンヨウイチヤクソウ・オオバノツツムダラ・モミジカラマツ・ゴゼンタチバナ・ミネザクラ(7月)
- 26 三本滝周辺…オオカメノキ・ゴゼンタチバナ(6月)  
ヤグルマソウ・カニコウモリ・メタカラコウ・オオバノソオスキ・ヒロハコロンソウ(7月)  
ミヤマカタバミ・ミヤマトリカブト(8月)
- 27 鈴蘭橋から鳥居尾根〜摩利支天〜冷泉小屋登山道…スズラン・トモエシオガマ(6月)  
ニッコウキスゲ・ゴゼンタチバナ・ツマトリソウ(7月)
- 28 三本滝ゲートから上・カモシカゲレンデ…ハムログサ・ヤナギラン(7~8月)  
ヨツバヒヨドリ・マルバダケブキ(8月)
- 29 エコーライン道路沿いと登山道・摩利支天バス停〜冷泉小屋〜位ヶ原山荘まで…  
モミジカラマツ・ゴゼンタチバナ・ツマトリソウ・ニッコウキスゲ(7月)  
ヨツバヒヨドリ・サラシナショウマ(8月) ノリクラアザミ(8~9月)  
【カツラ・オオカメノキ・ナナカマド・ミネカエテ・ミネカエテ・オガラバナ(ホザキカエテ)  
・ダケカンバ】(10月)
- 30 エコーライン道路沿い・位ヶ原山荘〜宝徳霊神バス停まで…  
チングルマ・ショウジョウバカマ・ミヤマハタサオ・コバイケイソウ・ミネザクラ・  
クロウソコ・アオバツガサクラ・ヤマハハコ・ウラジロナナカマド(7月) ウサギギク(8月)  
【ミネカエテ・ウラジロナナカマド・ダケカンバ】(9月中~末)
- 31 登山道・位ヶ原山荘〜宝徳霊神バス停まで…ミヤマキンバイ・アオノツガサクラ・  
チングルマ・ペニバナイチゴ・オオヒヨウタンボク・ミヤマカラマツ(7月)  
エゾシオガマ・ミヤマホツツジ(8月)  
【ミネザクラ・ウラジロナナカマド・ナナカマド・ダケカンバ】(9月中~末)
- 32 登山道・宝徳霊神バス停より肩の小屋口まで…ミツバオウレン・アオノツガサクラ・  
コイワカガミ・ミネザクラ・シラタマキ・ミヤマキンバイ・オンタテ・ペニバナイチゴ・  
クロウソコ・クロメノキ・ウラジロナナカマド(7月)  
コウメバチソウ・ミヤマアキノキリンソウ(8月)
- 33 登山道・肩の小屋口〜肩の小屋まで…チングルマ・アオノツガサクラ・ミツバオウレン・  
ミネズオウ・コケモモ・コバイケイソウ・ミヤマクロユリ・イワツメクサ・ミヤマキンバイ・  
ミヤマダイコンソウ・ハクサンイチゲ・コイワカガミ・キバナシャクナゲ・  
ペニバナイチゴ・ウラジロナナカマド(7月)  
コウメバチソウ・ヨツバシオガマ・ウサギギク・イワギキョウ・トウヤクリンドウ・  
エゾシオガマ・イワオトギリ・イワツメクサ・ミヤマコウゾリナ(8月)
- 34 県境ゲート〜スカイライン道路沿いと鶴ヶ池周辺…コマクサ・コバイケイソウ・  
ハクサンイチゲ・ミヤマキンバイ・ミヤマダイコンソウ・ヤマガラシ・ミツバオウレン・  
コイワカガミ・キバナシャクナゲ(7月)  
ヨツバシオガマ・イワギキョウ・イワツメクサ・ミヤマアキノキリンソウ(8月)
- 35 豊平駐車場とお花畑…ミヤマクロユリ・キバナノコマノツメ・ハクサンイチゲ・チングルマ・  
コイワカガミ・ミヤマキンバイ・ミヤマダイコンソウ・ミヤマキンバイ・シナノキンバイ・  
ミヤマゼンコ・コバイケイソウ・ミネズオウ・アオノツガサクラ・コケモモ・キバナシャクナゲ(7月)  
ヨツバシオガマ・コウメバチソウ・ウサギギク・ミヤマアキノキリンソウ・トウヤクリンドウ・  
イワギキョウ(8月)
- 36 乗鞍岳剣が峰周辺…イワツメクサ・ミヤマキンバイ・イワウメ・コマクサ(7~8月)

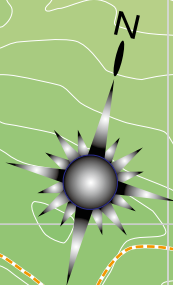
縮尺 = 1 / 18,500





# 乗鞍岳・乗鞍のり

至白骨温泉



(一部崩落有り難路)



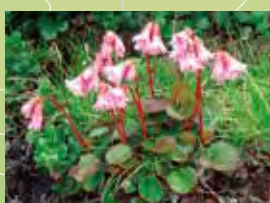
ヤナギラン

マイカー規制により進入禁止  
シャトルバス等許可車両の通行は  
7/1~10/31の6:00~18:00(10月は7:00~)  
冬季閉鎖11/1~6/30

500m  
500m



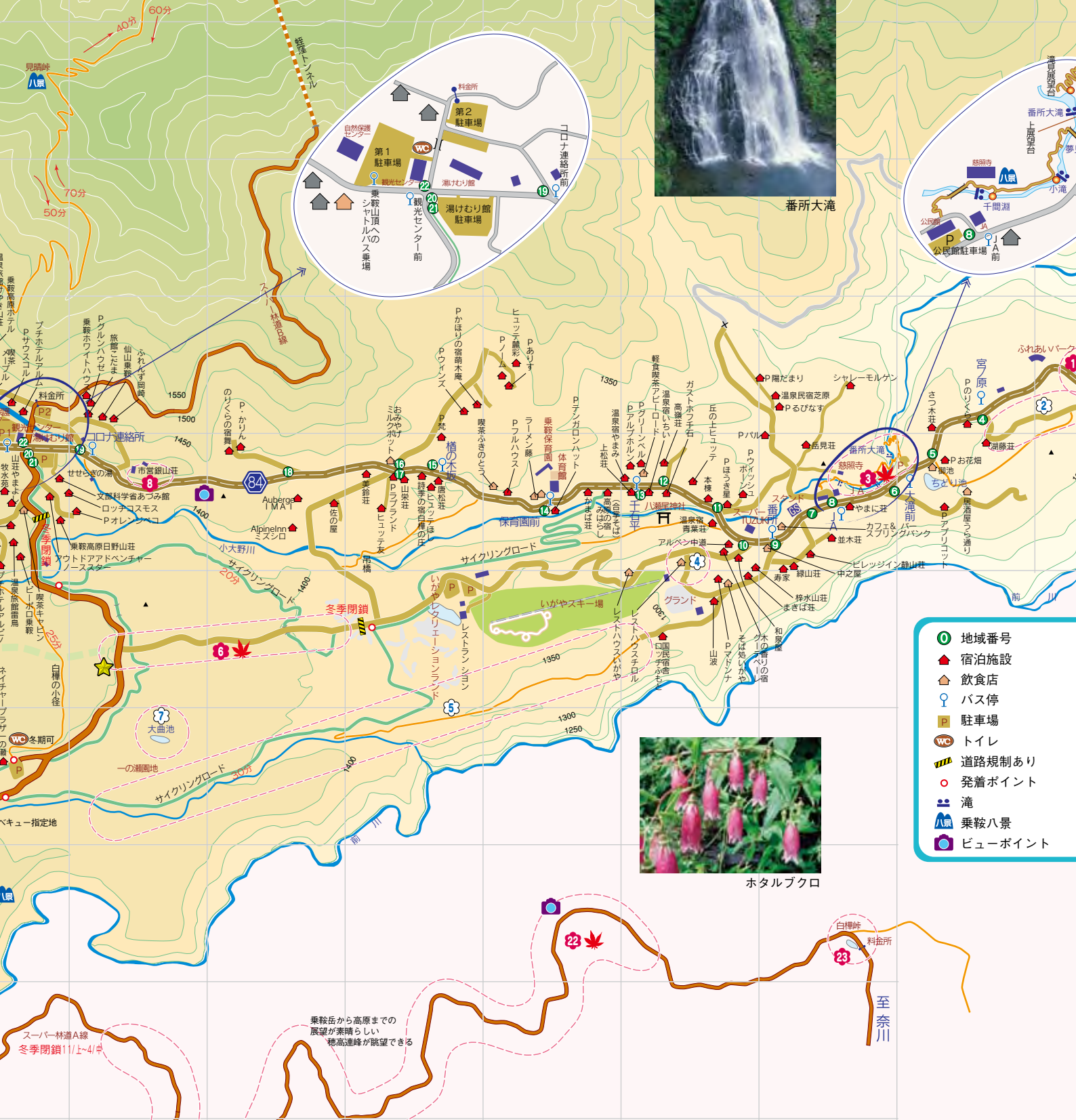
善五郎滝



イワカガミ



# 安高原 くら温泉郷



- 地域番号
- 宿泊施設
- 飲食店
- バス停
- 駐車場
- トイレ
- 道路規制あり
- 発着ポイント
- 滝
- 乗鞍八景
- ビューポイント

## のりくら温泉郷のご紹介

乗鞍高原には泉質の異なる4つの温泉があります。これら個性豊かな各温泉をお楽しみ下さい。

### のりくら高原温泉

乗鞍岳の中腹から自然湧出している白い温泉です。乗鞍高原の約100軒の宿に引湯されています。  
◆泉質/酸性硫化水素泉

### すずらん温泉

平成13年、乗鞍高原の鈴蘭(すずらん)地区から湧出した鉄分の多い温泉です。  
◆泉質/単純泉(中性低張性温泉)

### 安曇乗鞍温泉

休暇村乗鞍が掘削、湧出した淡褐色の温泉です。飲泉も可能です。  
◆泉質/炭酸水素塩泉

### わさび沢温泉

わさび沢地区に数軒のみ引湯されている温泉です。  
◆泉質/マグネシウム  
カルシウム・炭酸水素塩冷泉

## 乗鞍八景

梓水神社	[D-24]	見晴し峠	[B-15]
千間淵(番所大滝)	[E-21]	善五郎滝	[E-14]
女小屋の牧場	[I-13]	孫市平	[G-11]
まいめ池	[H-15]	三本滝	[D-9]



乗鞍岳から高原までの展望が素晴らしい  
穂高連峰が眺望できる

スーパー林道A線  
冬季閉鎖11/上-4/中

白樺峠 料金所  
至奈川





- 国道
- 主要道路
- 一般道路
- 遊歩道・登山道
- サイクリングコース
- 林道
- スキー場
- 星見の丘
- 乗鞍三十六花仙ポイント
- 乗鞍三十六花仙エリア
- 乗鞍三十六花仙紅葉ポイント



# 乗鞍三十六花仙

その1

赤字で表記してある花は、その場所で特に目立つ花です。  
 また、【 】内赤字で表記されている木は紅葉する種類の木です。  
 赤い花マーク 0 の付く地域(場所)は、特にお勧めの場所です。

- 1 御池…ミツガシワ(5月) ジュンサイ(8月)
- 2 宮の原水芭蕉群生地周辺…ミズバショウ(4~5月)
- 3 番所大滝・千間淵…ヒメイチゲ(5月) イワカガミ・ヤマツツジ(6月) ヤグルマソウ(7月)  
【ハウチワカエテ・コミネカエテ】(10月)
- 4 番所・いがやスキー場リフト乗り場周辺…スモモ(5月)
- 5 馬の背から一の瀬川沿いに一の瀬へ…ズミ・ミヤマザクラ(5月) アマドコロ・ベニバナイチヤクソウ(6月) ウツボグサ(7月) ノアザミ・オミナエシ(8月)
- 6 ツアーコース・いがやマレットゴルフ周辺～スーパー林道合流点まで…ズミ・エゾノリンドウ(5月) ミヤマザクラ・ウワミズザクラ(5月) 【ウリハカエテ】(10月)
- 7 大曲池…ミツガシワ(5月)
- 8 県道沿い斜面・ナラの木坂銀山荘下…スズラン(6月) ヤナギラン(7~8月)
- 9 自然保護センター横の観察路…ミズバショウ・ショウジョウバカマ(5月) ホウチャクソウ・クリンソウ(6月) ハンゴンソウ・サラシナショウマ(8月)
- 10 鈴蘭・金山ヒュッテ周辺…スモモ(5月)
- 11 あざみ池周辺と川沿い…ミツガシワ・ミヤマザクラ・ズミ(5月) アマドコロ・キンボウゲ・ベニバナイチヤクソウ・ツマトリソウ・ゴゼンタチバナ(6月) ウツボグサ・カラマツソウ・キツリフネ(7月) マルババケタケ・オニシモツケ・クガイソウ・オヤマボクチ・ノリクラアザミ(8月)
- 12 日本一平・湿地の木道…フデリンドウ(5月) ツマトリソウ・ノビネチドリ(6月) モウセンゴケ(7月) アケボノソウ・ウメバチソウ・ミソソバ・クガイソウ(8月) マツムシソウ(8月末)

- 13 まいめの池周辺…ミズバショウ(4~5月) ツマトリソウ・ゴゼンタチバナ・ベニバナイチヤクソウ(5月) ウツボグサ・ノアザミ(7月) マツムシソウ(8月末) 【ヤマウルシ・コハウチワカエテ・ミネカエテ・シラカンバ】(10月)
- 14 どじょう池・ツツジ園周辺…ミズバショウ(4~5月) ズミ・ミヤマザクラ・ムラサキヤシオ・ミツガシワ(5月) レンゲツツジ(6月) ノイバラ(6~7月) ヤマオダマキ・ウツボグサ・ノアザミ・チダケサシ(7月) ウメバチソウ(8月)
- 15 どじょう池奥・遊歩道や牧場…ベニバナイチヤクソウ(5月) キンボウゲ(6月) ノイバラ・リウツキ(6~7月) 【ヤマウルシ・コハウチワカエテ・ウリハダカエテ】(10月)
- 16 前川本谷をわたりて高山地区…ミズバショウ・ニリンソウ・ヤマエンゴサク・エンレイソウ(5月) ソバナ(6月) トリカブト(7月)
- 17 オソメジツケへの途中…ツマトリソウ(5月) レンゲツツジ(6月) カラマツソウ(7月) マルバタケブキ(8月)
- 18 オソメジツケ…ミズバショウ・キンボウゲ(4~5月) オニシモツケ・クガイソウ(8月)
- 19 女小屋の森…ミズバショウ・リュウキンカ(4~5月) ショウジョウバカマ・コミヤマカタバミ・ニリンソウ・オオカメノキ・ヤマエンゴサク・エンレイソウ(5月) キンボウゲ・ベニバナイチヤクソウ(6月) カラマツソウ・キツリフネ(7月) クガイソウ・マルバタケブキ・ヨツバヒヨドリ・ノリクラアザミ(8月)
- 20 牛留池とその周辺…ミズバショウ・ショウジョウバカマ(5月) ミツガシワ・ムラサキヤシオ・オオカメノキ(6月) ギンリョウソウ(7月)