人と自然が織りなすしあわせ交流都市 東御市

長野県東御市(とうみ)への交通のご案内

車をご利用の場合

東京方面から…練馬I.Cから車で2時間

関越自動車道 藤岡JCT ― 上信越自動車道 東部湯の丸I.C

関西・名古屋方面から…小牧JCTから車で3時間15分

中央自動車道 岡谷JCT　長野自動車道 更埴JCT

電車をご利用の場合

北陸新幹線1時間30分　しなの鉄道10分

東京 ― 上田

金沢 ― 1時間45分 ― 上田

東海道新幹線　中央線特急2時間45分　しなの鉄道45分

大阪 ― 名古屋 ― 篠ノ井 ― 田中

→ 東御市(とうみし)

東部湯の丸I.Cから車で30分

インターからは百体観音が道案内。
別府の交差点を左折すると
道路沿いに百体観音がお出迎えします。

池の平湿原

Information

[来訪、散策の際の注意事項]

湯の丸高峰林道

- 林道の開通期間は5月上旬〜11月中旬です。
  (その他の期間は閉鎖となります。気象条件により変動する場合があります)
- 開通期間中の通行可能時間は7時〜17時です。
  時間に気をつけて通行してください。
  (時間外は地蔵峠側・車坂峠側ともにゲートが閉まります)

森林利用者協力金

- 募金箱(公衆トイレ、フィールドガイド〈パンフレット〉)
- 池の平駐車場有料事業

湯の丸高峰レクリエーションの森環境整備運営協議会で行う事業の協力金は、
湯の丸・高峰高原の森林・施設の整備、環境美化・保全などに使われます。

池の平駐車場

- 池の平駐車場は6月1日〜10月31日の期間は有料です。

普通車(1台)	中型車(1台)	大型車(1台)	二輪車(1台)
500円	2,000円	3,000円	100円

入山マナーを守りましょう！

- ゴミは、持ち帰りましょう。
- 犬や猫等のペットの入山は、ご遠慮ください。
- 高山植物・昆虫の採取は禁止されています。
- 遊歩道以外への立ち入りはしないでください。

お問合せは

東御市観光協会

〒389-0404　長野県東御市大日向337

TEL.0268-62-1111
FAX.0268-67-3337

URL http://www.tomikan.jp
携帯サイト http://www.tomikan.jp/i/

Welcome!

Joshinetsu Heights National Park

Yunomaru Heights

The Yunomaru Heights are recognized as the "Flower Highlands". The famous fields of azaleas (renge tsutsuji) that are clustered together in the flat land are a special rare area protected by the government and during the best azaleas blossom season, they color the scenery with a vivid red. A variety of flowers can be seen from July to September in the marshy area of Ikenotaira. The rich vegetation contains about 650 species of plants and heavy growth of iris (ayame) and horse-face-shaped alpine grass (komakusa). There are also many wild animals in the highlands; in lucky cases, it is possible to come across a Japanese antelope (kamoshika).

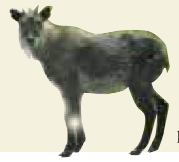
June to October is the hot season for mountain climbing and hiking as well. Mt. Fuji can be viewed from the top of Mt. Yunomaru and Mt. Higashi-Kagonoto. These mountains can be easily climbed in a half-day course of a trip.

In the winter season, The soft powder snow of Yunomaru ski resorts permits snowboarding throughout the area. In addition, the special kid-sled slides are very popular for families.

renge tsutsuji

ayame

komakusa


kamoshika

宿泊・温泉のご案内

湯の丸高原ホテル ● 220名〈湯の丸高原〉
TEL.0268-62-0376　FAX.0268-62-1312
http://www.yunomaru.co.jp
▶大自然の中で楽しんだ後は、郷土料理を味わい、すばらしい大浴場で疲れをいやして下さい。マレットゴルフ場オープン。直営スキー場、キャンプ場もご利用下さい。
〈しなの鉄道滋野駅下車、タクシー20分。10名以上送迎あり。〉

ロッジ花紋 ● 30名〈湯の丸高原〉
TEL.0268-64-3377　FAX.0268-64-4004
http://www.yunomaru.com/
▶オーナーは自然保護・スキーの指導員です。高原でのリゾートを満喫できるようご案内します。ボリュームたっぷりおいしい食事。山小屋気分最高。
〈しなの鉄道田中駅下車、タクシー30分。滋野駅下車、タクシー20分。〉

シティオス地蔵 ● 100名〈湯の丸高原〉
TEL.0268-62-0967　FAX.0268-64-4912
http://www5d.biglobe.ne.jp/~jizo/
▶テニス、ハイキング、森林浴と何をするにも便利さ抜群、思いっきり楽しんだ後は、自慢の料理に舌づつみ。
〈しなの鉄道田中駅下車、タクシー30分。滋野駅下車、タクシー20分。〉

奈良原温泉あさま苑 ● 40名〈奈良原〉
TEL.0268-62-2809　FAX.0268-64-0304
http://www.janis.or.jp/users/asamaen/
▶白樺とカラ松林に囲まれた静かな高原の宿です。先代から伝わる鯉料理とよく温まる天然温泉が自慢。テニスコート5面。
〈しなの鉄道田中駅下車、タクシー20分。滋野駅下車、タクシー15分。〉

ぎんれい荘 ● 100名〈湯の丸高原〉
TEL&FAX.0268-62-0965
http://www5e.biglobe.ne.jp/~ginreiso/
▶高原の、のどかな牧場の山荘、心をこめて作る味噌味の"真田鍋"、なべからあふれんばかりのボリューム満点。
〈しなの鉄道田中駅下車、タクシー30分。滋野駅下車、タクシー20分。〉

西川ペンション星の宿 ● 27名〈奈良原〉
TEL.0268-62-2224　FAX.0268-62-2263
http://www7.ocn.ne.jp/~nisikawa/
▶大型反射望遠鏡と3メートルドームのある星のペンション、心のこもった自慢の手造り洋風料理で陽気なファミリー大歓迎。
〈しなの鉄道田中駅下車、タクシー20分。滋野駅下車、タクシー15分。〉

日帰り温泉施設

湯楽里館
● 和
TEL.0268-63-4126
FAX.0268-64-0002
http://www.tomi-kosya.com/

ゆぅふるtanaka
● 田中駅前
TEL.0268-63-3715
FAX.0268-63-3716
http://www.tomi-kosya.com/

アートヴィレッジ明神館(宿泊可)
● 芸術むら公園
TEL.0268-67-0001
FAX.0268-67-0002
http://www.tomi-kosya.com/

御牧乃湯
● 布下
TEL.0268-67-3467
FAX.0268-67-1020
http://www.tomi-kosya.com/

見どころ観光スポット

旧北国街道 海野宿(東御市観光協会)
TEL.0268-62-1111
FAX.0268-67-3337
http://www.tomikan.jp

道の駅 雷電くるみの里
TEL.0268-63-0963
FAX.0268-63-0966
http://www.raidenkurumi.jp/

レストランOH!LA!HO(オラホ)
TEL.0268-64-0003
http://www.tomi-kosya.com/

お問合せ先

東御市観光協会
〒389-0404 長野県東御市大日向337
TEL.0268-62-1111
FAX.0268-67-3337
http://www.tomikan.jp

湯の丸キャンプ場
TEL.0268-62-0376
(湯の丸高原ホテル内)

夏山リフト
TEL.0268-62-0376
(湯の丸高原ホテル内)
つつじ平のレンゲツツジ大群落へ行かれます。

湯の丸自然学習センター
TEL&FAX.0268-62-4333
入館無料 ● 水曜定休 ● 開館9時〜16時

タクシー

しげのマツバタクシー
TEL.0268-62-0422
しなの鉄道滋野駅が営業所です。

夏期と冬期は、佐久平駅からバスが運行されます

バスの運行(湯の丸高原線)

千曲バス株式会社　小諸営業所
TEL.0267-22-2100

トレッキングだけじゃない！
こちらもチェック✓

湯の丸自然学習センター

とんがり山の鳥帽子岳と丸っこい湯ノ丸山をイメージした屋根が特徴です。湯の丸高原の入口、地蔵峠にあるこの施設では、100インチのスクリーンで湯の丸の四季や動植物の紹介、貴重な高山蝶のパネル展示やジオラマでトレッキングルートなどのご案内をしています。湯の丸高原の自然と環境、登山のマナーを学ぶとともに、利用者の交流の場としてご利用ください。

入館無料・水曜定休・開館9時～16時
☎0268-62-4333

ひゃくたいかんのんせきぞうちょうせき 百体観音石造町石

新張から地蔵峠を越えて、旧鹿沢温泉に行く間の山道（約12km）の脇には、一番から百番までいく種類かの観音様が、1町（約110m）ごとに祀られています。これを「百体観音石造町石」と言います。

鹿沢の湯泉は、昔から多くの人々の湯治場となっていました。この峠越えの険しい山道「湯道」を観音様を拝みながらそのお力にすがり、さらにお湯に入って体を丈夫にしようとしてつくられたものです。百体観音様は、江戸時代の終わりごろの文久4年（1864）から明治6年（1873）の約10年間につくられました。

新張地籍にある一番観音は「如意輪観音」で地上からの高さは約2.7mです。明治2年（1869）に伊那の高遠の石工、中山暉雲の手でつくられました。（一番と百番・他は不明）。百番観音は、旧鹿沢温泉の脇に立っています。

問 **文化財係** ☎0268-64-5879（平日のみ）

シナノキ・弘法大師のさかさ杖

森の巨人たち百選

湯の丸高原へ至る、百体観音50番観音脇の巨木。その昔、この地で弘法大師が休まれたとき、大地にさした杖がそのまま逆さに根付いたという伝説があります。シナノキの巨木は貴重で林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれました。

問 **観光係** ☎0268-67-1034（平日のみ）

湯の丸スキー場

練馬インターから2時間弱、そこは首都圏から一番近いパウダースノーのスキー天国！

全面スノーボード滑走可能。初級者から上級者まで楽しめるバリエーション豊かなコースや、小さな子どものソリ専用ゲレンデもあります。

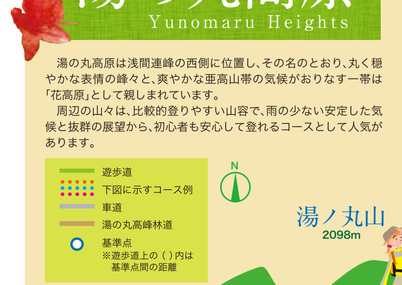
スキー大会やスノーボード大会も開催され、雪質最高の湯の丸スキー場は連日大賑わいです。

インフォメーションセンター ☎0268-64-0400

湯の丸高原
Yunomaru Heights

湯の丸高原は浅間連峰の西側に位置し、その名のとおり、丸く穏やかな表情の峰々と、爽やかな亜高山帯の気候がおりなす一帯は「花高原」として親しまれています。

周辺の山々は、比較的登りやすい山容で、雨の少ない安定した気候と抜群の展望から、初心者も安心して登れるコースとして人気があります。



湯の丸高原地蔵峠［拡大図］

冬はスノーシューがオススメ！

雪原の澄んだ空気がおいしい！
心も身体もクリアにしてくれます。

いろんな足跡があちこちに…

籠ノ登山　東籠ノ登山・西籠ノ登山・水ノ塔山

籠ノ登山は不思議な名前ですが、かつて山が信仰の対象であった頃、天に最も近いところという意味から「加護の塔」（神の力を授かる高い場所）と名付けられたともいわれます。浅間山から富士山、八ヶ岳、北アルプス、遠く日光山系まで、360度のパノラマが楽しめます。

湯ノ丸山・つつじ平

有名なつつじ平のレンゲツツジ大群落は、国の天然記念物にも指定され、初夏6月下旬には湯ノ丸山の山肌を鮮やかな朱色の絨毯のように染め上げます。

烏帽子岳

浅間山系の最西端にそびえ、古の貴人の被る烏帽子のように尖った頂上の形から、その名が付いたといわれます。

カラマツの黄葉

ツツジの間を追いかけっこ。
ゆったり過ごす牛に癒されて♪

湯の丸高原 池の平湿原
Ikenotaira Swamp

池の平湿原は標高2000m、数万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原です。浅間山系は、温暖な里山から、一気に標高2000mを超える山頂部へと急峻な地形になっています。そして内陸性気候ということから昼夜の気温差、年間の気温差がとても大きく、特色ある気候条件にあります。

そのため里山に生息する動植物から、本来なら3000m級山岳地帯に見られるような高山性の動植物までが、この一帯に混在し生息しているのです。そのような特有な環境が、池の平湿原を多様な自然がおりなす、"高山植物の宝庫"としてくれたのです。

6月はイワカガミ、ハクサンシャクナゲ、7月にはレンゲツツジ、アヤメの大群生、8月～9月にはヤナギラン、ノアザミ、マツムシソウ、リンドウなどの草花が咲き誇ります。見晴岳、三方ヶ峰の南斜面には、"高山植物の女王　コマクサ"の群生（6月下旬～7月）も見られます。また、ウメバチソウ、モウセンゴケ、ワタスゲなどの湿性植物の観察ができます。

野生動物も、オコジョ、ニホンカモシカ、ノスリ、ハヤブサなどが生息し、木々の間には多くの野鳥がさえずり、また花を求めて集まるミヤマモンキチョウ（7月）やベニヒカゲ（8月）などの貴重な高山蝶も見られます。

雲上の丘広場からの眺望

ミヤマモンキチョウ

ミヤマシロチョウ

木道で出逢うことも…！

ニホンカモシカ

マツムシソウ群生

花ごよみ 湯の丸高原
季節を彩る高山植物

5月 May	6月 June	7月 July	8月 August	9月 September	10月 October
ガンコウラン	イワカガミ	レンゲツツジ	コマクサ	ハクサンウロウ	クロマメノキの紅葉
カラ松新緑	アズマシャクナゲ	ツマトリソウ	リンネソウ	コキンレイカ	カラ松その他の紅葉
ショウジョウバカマ	スズラン	マイズルソウ	サラサドウダン	クガイソウ	
ツバメオモト	ハクサンイチゲ	ゴゼンタチバナ	コケモモ	アヤメ　ウメバチソウ　ヤナギラン　アキノキリンソウ	
ミネズオウ	ツガザクラ	ハクサンシャクナゲ		シナノオトギリ　シャジクソウ　ノアザミ　イワインチン	
		コヨウラクツツジ		シラタマノキ　モウセンゴケ　クルマユリ　オヤマリンドウ	
				ミネウスユキソウ　ウレモソウ　ツリガネニンジン	
				カワラナデシコ　ヤマハハコ　ニッコウキスゲ	
				ハクサンチドリ　ヤマタヌキ　シモツケソウ	
				マツムシソウ	

コマクサ（駒草）
〈ケシ科コマクサ属・草本〉
6月下旬～7月

高山の砂礫地で、他の植物が育たないような場所に点々と咲きます。見晴岳、三方ヶ峰に2カ所の群生地があり見事な群生をつくっています。和名は花の形が馬の顔に似ているため。

アヤメ（文目）
〈アヤメ科アヤメ属・草本〉
7月

やや湿り気があるか乾燥した山野の草原や土手に生え、外花被片に複雑な綾目模様があります。少し遅れてノハナショウブも花を開きます。鏡池周辺に群生が広がります。

ヤナギラン（柳蘭）
〈アカバナ科ヤナギラン属・草本〉
8月中旬

森林の伐採後や、山火事の跡などに群生します。北アメリカではそのための"火の花"と呼ばれています。和名は蘭のようにきれいな花を咲かせているためにつけられました。

リンドウ（竜胆）
〈リンドウ科リンドウ属・草本〉
9月

リンドウ属はアフリカを除く世界全土に広く分布し、約500種あるといわれ日本には約13種あります。この花が咲くと高原はすっかり秋です。

ツマトリソウ
（サクラソウ科）
6月上旬～7月上旬

ウスユキソウ
（キク科）
7月中旬～8月中旬

ウメバチソウ
（ユキノシタ科）
8月上旬～8月下旬

マツムシソウ（松虫草）
〈マツムシソウ科マツムシソウ属・草本〉
8月上旬～9月中旬