東御市湯の丸高原への交通のご案内

人と自然が織りなすしあわせ交流都市 東御市

東部湯の丸I.Cから車で30分

別府の交差点を左折し新張交差点から道路沿いに百体の観音様が道案内しています。

自然公園 利用マナーを守りましょう！

Let's use our manners !

- 動植物・昆虫の採取は禁止されています。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 犬や猫等のペットの入山は、ご遠慮ください。
- トイレは出発前に済ませましょう。
- 遊歩道以外への立ち入りはしないでください。

●お問合わせ

一般社団法人 信州とうみ観光協会
Tomi City Tourist Association

〒389-0516 長野県東御市田中279(しなの鉄道 田中駅)
(東御市観光情報ステーション)

TEL.0268-62-7701
FAX.0268-62-7702
URL http://www.tomikan.jp
携帯サイト http://www.tomikan.jp/i/

お車の場合

東京方面から（練馬I.Cから約2時間）

練馬I.C — 関越自動車道 — 藤岡JCT — 上信越自動車道 — 碓氷軽井沢 — 東部湯の丸I.C

関西・名古屋方面から（小牧JCTから約3時間15分）

小牧JCT — 中央自動車道 — 岡谷JCT — 長野自動車道 — 更埴JCT — 上信越自動車道 — 東部湯の丸I.C

電車の場合

東京方面から

東京 — 北陸新幹線 — 約1時間10分 — 軽井沢 — 軽井沢～上田 約19分 — しなの鉄道 40分 — 田中 — しなの鉄道 10分 — 上田

関西・名古屋方面から

大阪 — 東海道新幹線 — 2時間45分 — 名古屋 — 中央線特急 — 塩ノ井 — しなの鉄道 45分 — 田中

湯の丸高原 ビジターセンター Visitor Center

湯の丸高原の入口、地蔵峠にある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の施設です。

湯の丸高原を知り尽くしたインタープリター(自然解説員)が常駐し、湯の丸の四季や動植物の紹介のほか、大迫力の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。

湯の丸高原の楽しみ方や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。

開館時期 4月～11月 **開館時間** 9時～16時
電話番号 0268-62-4333

ビジターセンターの体験メニュー

案内ガイド

ビジターセンターでは、来訪者のご要望に応じて1名から各種団体まで湯の丸高原ネイチャーマイスター(案内ガイド)の派遣依頼を受け付けております。湯の丸高原に精通したガイドと一緒に歩いて自然散策や学習ができます。

●所要時間：1時間(要事前予約)
●参加費：1団体3,000円(最大40名)
※40名を超える場合は、1団体4,000円
●その他：ガイド付きトレッキングツアーとの併用予約(雨天時用)可能

ガイド派遣につきましては、「ガイド付きトレッキングツアー」に事前予約が必要になります。

お申し込みはこちらから！

体験のお申込み、ご予約、お問い合わせは、湯の丸高原ビジターセンターまで

ネイチャーガイダンス

在籍インタープリターがスクリーンやジオラマを活用して行う学習講座です。山岳の動植物や歴史についてより深く学ぶことができます。各種学校教育等での自然学習にご利用ください。

●所要時間：1時間(要事前予約)
●参加費：1人500～700円(材料費込み)
●その他：ガイド付きトレッキングツアーとの併用予約(雨天時用)可能

木工クラフト体験

子供から大人まで楽しめるネイチャークラフト制作体験をご用意しております。湯の丸高原天然材を使った「木の実のフォトフレーム手作り体験」や「木製プレートペイント体験」など、湯の丸高原を訪れた思い出を制作できます。

●所要時間：1時間(要事前予約)
●参加費：1人500～700円(材料費込み)
●その他：ガイド付きトレッキングツアーとの併用予約(雨天時用)可能

夏も冬も楽しめる！ 湯の丸高原の定番！

湯の丸キャンプ場

地蔵峠の北側にある湯の丸高原キャンプ場。上水道、トイレ、炊事場などの施設も完備されており、安心して森の生活が楽しめます。

ヒンヤリと清涼な空気に包まれる高原の朝は、いままで味わったことのない爽やかな感覚です。

湯の丸高原ホテル
0268-62-0376

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グレンデもあります。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通日大賑わいです。

インフォメーションセンター
☎0268-64-0400

湯の丸高原 スポーツ交流施設 Sports Exchange Facilities

標高1,750mの高地環境を活かした湯の丸高地トレーニングエリア。真夏でも25℃以下の冷涼で爽快な高原はアスリート、アマチュアスポーツなど目的に応じたトレーニングが出来、夜も快適な気候です。

林間800mジョギングコース

ウッドチップが敷かれた木漏れ日やその香りを感じる林間ジョギングコースは膝に易しく歩いたり走ったりできます。
●無料(占有する場合有料)

全天候型400mトラック

ポリウレタン舗装の全天候型400mトラックは1周3レーン、直線(120m)5レーン。
●有料

2500mトレイルランニングコース

スキー場のゲレンデを利用した起伏の溢れるコース。
●無料

湯の丸高原荘(宿泊・合宿)

主にスポーツ合宿が目的のお客様宿泊施設。最大収容人数112名。1階は完全バリアフリー、宿泊機能のほか本格的な器材が整ったトレーニングジム室が完備。

全天候型400mトラック

湯の丸高原荘

東御市の3つのポイント

1 東京への利便性が高い

北陸新幹線・上信越自動車道により利便性が高く、大会直前まで高い競技力の維持が可能。

東京 — 車・電車で 2時間半 209km — 湯の丸高原

2 高度な研究・医療救急体制

最寄の病院まで車で約30分、3次救急にはドクターヘリの配備。

3 スポーツが盛んな地域

浅間山麓・菅平高原エリアは陸上、ラグビーなどスポーツが盛んな地域。温泉や宿泊・合宿施設も整っています。

団体やチームでのスポーツ合宿をご検討のお客様は、下記までお問い合わせください。
予約状況等を確認することができます。
東御市役所 企画振興部 文化・スポーツ振興室 ☎0268-62-1111(代表)

地蔵峠周辺施設

宿泊先が近距離にあるのも湯の丸高原ならではの魅力！

- **湯の丸高原ホテル** ☎0268-62-0376
- **シティオス地蔵** ☎0268-62-0967
- **ロッジ花紋** ☎0268-64-3377

アスリート向けの食事メニューの提供はご相談ください。

信州 東御市 とうみし

上信越高原国立公園

湯の丸高原

Yunomaru Heights Activities Guide

アクティビティガイド

Let's enjoy Tomi!!