

上信越高原国立公園

# 湯の丸高原

Yunomaru Highland  
Activities Guide

## アクティビティガイド

Let's enjoy  
Tomii!!

### 池の平湿原の 動植物

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、サギ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。



ニホンカモシカ



ベニヒカゲ



アサギマダラ



ミヤマモンキチョウ



アキノキリンソウ(キク科)  
7月中旬～9月上旬



ツマトリソウ  
(サクラソウ科)  
6月上旬～7月上旬



ハクサンシャクナゲ(白山石楠花)  
(ツツジ科ツツジ属・木本)  
6月下旬～7月中旬



ウスユキソウ  
(キク科)  
7月中旬～8月下旬

### 湯の丸高原 花ごよみ 季節を彩る高山植物



最新の開花情報を  
チェック!

ウメバチソウ  
(ユキノシタ科)  
8月上旬～8月下旬

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	ハクサンアウロ	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	マイヅルソウ	サラサトウダン	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
ミネソウ	ツガザクラ	ハクサンシャクナゲ	オトギリソウ	ヤナギラン	アキノキリンソウ
		コヨウラクツツジ	シラタマノキ	ノアザミ	イワインテン
			ミネウスユキソウ	クマユリ	オヤマリンドウ
			カワラナデシコ	ツリガネニンジン	
			ハクサンチドリ	ニッコウキスゲ	
				ヤマオダマキ	
				シモツケソウ	
				マツムシソウ	



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



コマクサ(駒草)  
(ケシ科コマクサ属・草本)  
6月中旬～7月



アヤメ(文目)  
(アヤメ科アヤメ属・草本)  
7月



ヤナギラン(柳蘭)  
(アカバナ科ヤナギラン属・草本)  
8月中旬



オヤマリンドウ(竜胆)  
(リンドウ科リンドウ属・草本)  
9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。

やや湿り気がある乾燥した山野の草原や土手に生え、外花被片に複雑な縞模様があります。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。

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「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。



ガイド付き  
トレッキングツアー  
Trekking tours

スノーシュー  
Snowshoe

クラフト体験  
craft experience

# 湯の丸高原

Yunomaru Highland

湯の丸高原は浅間連峰の西側に位置し、その名の通り、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。

**凡例 Legend**

- 登山道 Trail
- 自然探勝路 Nature trail
- 木道 Boardwalk
- 車道 Road
- ビジターセンター Visitor center
- トイレ Toilets
- 駐車場 Parking
- Wi-Fi
- ホテル・民宿 Hotel Guest House
- キャンプ場 Campground
- インフォメーションセンター Information



## 湯ノ丸山・つつじ平



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。



ハクサンイチゲ 6月



アズマシャクナゲ 6月



キオン 8月



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♪



カラマツの黄葉

## 籠ノ登山 東籠ノ登山・西籠ノ登山・水ノ塔山



西籠ノ登山(左)と東籠ノ登山(右)



水ノ塔山

籠ノ登と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。



ショウジョウバカマ 5月



キリンソウ 8月



ツリガネニンジン 8月



フレモコウ 8月

## えぼしだけ 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。



コケモモ 7月



イワカガミ 6月

# 湯の丸高原 池の平湿原

Ikenotaira Swamp

池の平湿原は標高2,000m、数十万年前の三方ヶ峰火山の火口原に広がる高層湿原です。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るため、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ます。そのような特有の環境が、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。

## ガイド付き トレッキングツアー

ガイド付きトレッキングツアーでは、所要時間や目的に合わせたモデルプランをご用意しています。どのプランにもネイチャーマイスター(自然解説員)が同行し、ルート案内や自然解説を行いますので、高山植物や自然、火山等についてより詳しく知ることが出来ます。

実施時期  
6月～10月

ガイド付トレッキングツアーのお申し込みは  
信州とうみ観光協会ホームページから！



### おすすめハイキングコース

#### 池の平湿原

##### 池の平湿原コース

●所要時間：1時間30分 ●距離：約2.2km ●高低差：約60m



##### 三方ヶ峰・池の平湿原コース

●所要時間：2時間30分 ●距離：約3.2km ●高低差：約120m



### おすすめトレッキングコース

#### 湯の丸エリア

##### 湯ノ丸山往復コース

●所要時間：2時間30分 ●距離：約5.0km ●高低差：約370m



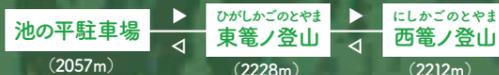
##### 烏帽子岳往復コース

●所要時間：4時間 ●距離：約8.8km ●高低差：約340m



##### 東麓ノ登山・西麓ノ登山コース

●所要時間：2時間30分 ●距離：約3.2km ●高低差：約170m



#### 高低差の目安



**凡例 Legend**

- 登山道 Trail
- 自然探勝路 Nature trail
- 木道 Boardwalk

### 池の平インフォメーションセンター



池の平駐車場の横、池の平湿原の入口に位置する池の平インフォメーションセンターでは、シーズン中は山岳案内スタッフが常駐し、池の平湿原をはじめとした山岳の見どころや楽しみ方のご案内をしています。また、休憩場所としてもご利用いただけます。

開館時期 6月～10月  
開館時間 9時～16時

### 池の平湿原来訪、散策の際の注意事項

- 湯の丸高峰林道**
  - 林道の開通期間は4月下旬～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)
  - 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林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

●池の平駐車場は有料です。

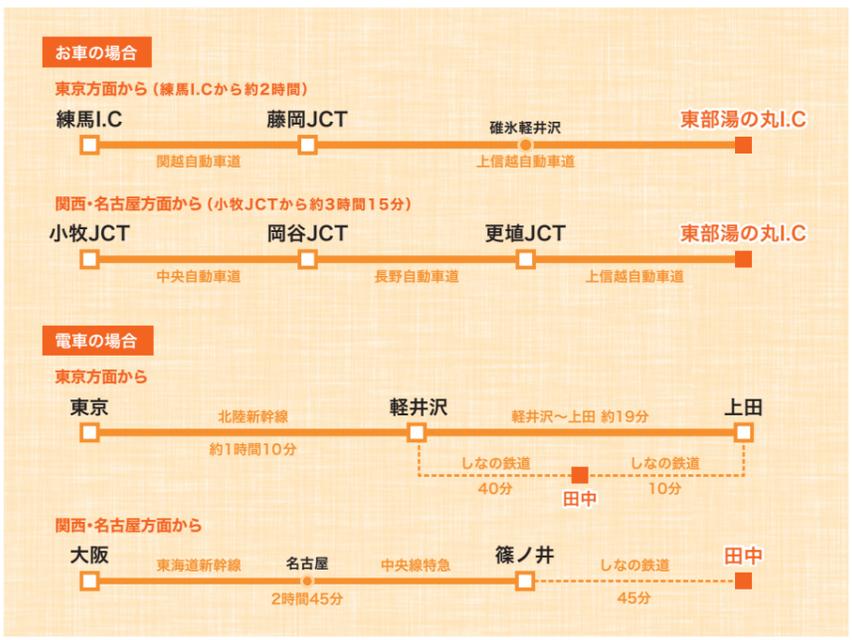
普通車(1台) 600円	中型車(1台) 2,500円	大型車(1台) 3,500円	二輪車(1台) 200円
-----------------	-------------------	-------------------	-----------------

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

●お問い合わせ  
信州とうみ観光協会  
TEL.0268-62-7701  
FAX.0268-62-7702  
URL <http://www.tomikan.jp>  
携帯サイト <http://www.tomikan.jp/i/>

2021.08.3000

# 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烏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ネイチャーマイスター(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。



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」への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

### ネイチャーガイド

在籍ネイチャーマイス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)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)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さです。

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せん。スキー大会やスノーボード大会も開催され、雪質が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

