足を伸ばして多彩な自然を満喫!!

～健康リゾートエリアでよりアクティブな滞在を～

車山・白樺湖・女神湖 広域周遊マップ

SHINSHU VENUS LINE

P 駐車場　バス停　WC トイレ　ビューポイント　WC トイレ(冬期閉鎖)　GS ガソリンスタンド　トレッキングコース　ウォーキング・ランニングコース　宿泊施設エリア　別荘群エリア

車山高原

至美ヶ原　恋人の聖地　八島ビジターセンター　ゼブラ山 1,776m　北の耳 1,829m　南の耳 1,838m　殿城山 1,800m　物見岩 1,780m　蝶々深山 1,836m　御射山神社　沢渡　御射山　車山乗越　車山肩　車山 1,925m　車山高原スキー場　車山ビジターセンター SKY CITY 1,570m　富士見台　伊那丸富士見台　霧ヶ峰自然保護センター　至諏訪　強清水　グライダーふれあい館　天然記念物 踊場湿原　ビーナスライン　中央分水嶺　ススキ　ニッコウキスゲ　シモツケソウ　ウスユキソウ　レンゲツツジ　シラカバ

1 天然記念物 八島ヶ原湿原 1,630m

2 天然記念物 車山湿原

車山高原エリア

八島ヶ原湿原

車山湿原

踊場湿原

天然記念物高層湿原

霧ヶ峰には、天然記念物に指定されている三つの高層湿原があり、日本の高層湿原の南限とされています。高層湿原とは、標高1,000m以上の高地や高緯度地方などでは寒冷な気候のため、枯れた植物が腐敗・分解しにくく、泥炭となって堆積してできます。八島ヶ原湿原は、標高1,630m、ほぼ二等辺三角形で面積は約43.2ha。約12000年が経過したとされ木州では最も古い。泥炭層が発達していて8m以上にもなっています。車山湿原は、標高約1,780m泥炭層の厚さは0.5m内外のところが多く、最も厚いところでも1.5mくらいで、およそ1500年かかって堆積したと言われていて、三湿原中最も幼齢のものです。特徴としては、ほとんど低層湿原を経過しないで、高層湿原に移行したものと推定されています。踊場湿原は、標高1,540m、盆地にできた湿原で、面積は約8.2ha、泥炭層は約2.5mで約3000年かかって堆積したものといわれています。大部分の泥炭層は低層湿原性のものであり、この湿原では、低層湿原から高層湿原へ移行していく様子を見ることができます。

白樺湖エリア 白樺湖上アクティビティ

白樺湖ボート

釣り

カヌースクール

問合せ先：白樺湖観光センター　TEL.0266-68-2255　TEL.0266-68-1007

標高1,416mの白樺湖上では、白鳥ボート、カヌースクール、釣りが楽しめます。湖面に渡る風を存分に感じながらお楽しみいただけます。白鳥型、手漕ぎボートは計100艇。4か所の乗り場が有り、各桟橋付近には食事、売店があります。カヌーは、南白樺湖第3桟橋が基地。スクール形式でのカヤック、カナディアンカヌーが楽しめます。個人から団体まで受け入れOK。釣りは、南白樺湖に位置したフィッシングセンターを中心に、湖面全体の釣り場を案内します。釣り券販売のほか釣堀も可。付近には池の平神社が釣り御柱祭も行われます。営業期間は各4月～11月上旬。

ホープ牧場

TEL.0266-68-2017

乗馬体験、楽焼、革細工などの体験のほか食事、喫茶も楽しめます。ウエスタンライディングが基本。ちおい乗りから遠乗りまで対応。通年。

茅野オリエンテーリング協会

TEL.0266-68-2219

修学旅行や林間学校など教育旅行を対象に、車山高原と白樺湖周辺で行っています。スコア形式のオリエンテーリングで提供します。

スカイウエイ パラグライダースクール

TEL.0266-68-2166

西白樺湖専用基地での大空散歩。ベテランの指導員が初心者から上級者まで対応。営業期間／4月～11月

八子ヶ峰公園

昭和天皇植樹の記念碑の他白樺湖を眼下に、高山植物の宝庫。クロスカントリーコース、トレッキングコースで心も体もリフレッシュ。

白樺湖温泉すずらんの湯

TEL.0266-68-3424

地下1,400mから湧出する白樺湖の誇る天然温泉。露天、内湯、サウナ完備。湖畔散歩やトレッキングのあとや宿泊の際の夕食後も楽しめます。付近に天然湧水八臣（やおみ）の雫。

西白樺湖公園

古来からの一日千両のビューポイント。夢科山を借景に白樺湖が全面見渡すことができます。背後には霧ヶ峰山系が広がり、草原の様相を四季折々を見せ高山植物豊富。

女神湖エリア

女神湖

女の神山こと夢科山の優美な姿を水面に映す、高原の小さな湖。春はザゼンソウやミズバショウ、初夏にはレンゲツツジ、秋には鮮やかな紅葉がお出迎え。ボートやカヌーなどのアクティビティも充実。一周約1.8kmの周遊道路は湿原の高山植物などを見ながらお手軽に散策が楽しめます。

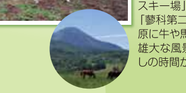
御泉水自然園

TEL.0267-55-6131

夢科山の中腹、標高1,830mに位置する総面積169haの自然園。遊歩道も整備されていて、散策からトレッキングまでコースがセレクトできます。貴重な高山植物と野鳥の奏でる自然のオーケストラを楽しみながらのんびり、じっくり、大自然の神秘を体感できます。

夢科ふれあい牧場・夢科第二牧場

羊・ヤギ・仔牛・ミニブタ・ウサギなどのかわいい動物たちと気軽にふれあえる「夢科ふれあい牧場」。冬はスキーヤーオンリーの「白樺高原国際スキー場」としても人気のスポット。「夢科第二牧場」では、なだらかな草原に牛や馬たちが自由に駆けめぐる、雄大な風景を眺めて、のどかないやしの時間が過ごせます。



恋人の聖地「幸せの鐘」

夢科山・諏訪大社「御柱祭」の御神木と並んでゴンドラリフト山頂にある「幸せの鐘」。プロポーズにふさわしいロマンティックなスポットとして「恋人の聖地」に選定されています。

夢科ふれあいセンター

TEL.0267-55-6201

女神湖に隣接する体育館。バレーコート2面、バドミントンコート4面があり、卓球、ドッジボールなども楽しめます。（バスケットボールは不可）。トイレ、ロッカー付き。会議室も完備。

女神湖スポーツ広場しらかば1530

TEL.0267-55-6201

サッカーコート（芝）1面、400mトラック6コースが整備されたグラウンド。更衣室、ロッカー、コインシャワー、トイレも完備され、夏のスポーツ合宿にもおすすめです。

朝日の丘公園

夢科第二牧場の一角にあり、白樺林の中に遊歩道やベンチ、東屋が点在しています。目の前には、夢科山をバックに牛や馬が牧場の草原の中でゆったりと過ごしており、遠くには浅間山を眺めることもできます。

女神湖　ザゼンソウ・ミズバショウ　1,530m　女神湖センター　夢科ふれあいセンター　女神湖スポーツ広場しらかば1530　レンゲツツジ　夢科牧場　犬駐車場　ゴンドラリフト　シャクナゲ　恋人の聖地　御柱公園　夢科ふれあい牧場　白樺高原国際スキー場　白樺高原総合観光センター　御柱の道トレッキングコース　夢科牧場ゴンドラリフト

夢科牧場ゴンドラリフト

夢科ふれあい牧場からゴンドラリフトに乗り込めば、眼下に女神湖、遠くには北アルプス…と絶景が一望できます。ご家族で大空散歩をお楽しみください。

長門牧場　ヤナギラン　シラカバ並木　コブシ・山桜　至佐久　至大河原峠　夢科山七合目登山口　一ノ鳥居　夢仙の滝　ビーナスライン　中央分水嶺

夕陽の丘公園

信州のサンセットポイント100選に認定された絶景スポット。天気が良ければ北信五岳の稜線が夕陽に映えて、そのシルエットには感動します。ぜひ、夕陽が沈むまでの空の色の移り変わりをお楽しみください。

夢科山

日本百名山のひとつに数えられる夢科山は、「女の神山」や「諏訪富士」とも称される優美な姿をしており、標高2,531mで山頂には夢科神社の奥社が祀られています。シーズンには多くの登山者で賑わっています。

水は高いところから低いところへと流れます。川はここを境に、北は日本海、南は太平洋に流れていきます。

白樺湖 1,416m

世界の影絵・きり絵 ガラス・オルゴール美術館　夢科テディベア美術館　池の平ファミリーランド　池の平温泉　池の平スキーパーク　車山まで7分 女神湖まで10分　大門峠　観光センター　西白樺湖公園　八臣の雫　白樺湖温泉すずらんの湯　親水公園　白樺大橋　ローソン　萬雲アカシア　ニッコウキスゲ　リフト　白樺湖を見下ろす静かな公園。女の神山と言われる夢科山は、ここから見るのが一番!

〈ウォーキング・ランニングコース〉 愛称「白樺ぐるりん」

ロイヤルヒルスキー場　昭和天皇植樹記念林　八子ヶ峰公園　八子ヶ峰 1,832m　しらかば2in1スキー場　すずらん峠　至夢科温泉　至茅野・諏訪IC・諏訪南IC　至上田　至太平洋　音無川　152　192　40

おすすめ!トレッキングコース

1 車山の草原と湿原コース

車山高原観光協会 TEL.0266-68-2626

車山の北側に位置する国天然記念物の車山湿原と周辺に広がる草原を満喫できるコース。早春にはザゼンソウや6月下旬のレンゲツツジ、7月下旬のニッコウキスゲが楽しめ、特に7月末頃に咲くアカバナシモツケの群生は必見。冬はスノーシューコースに!

所要時間／リフト使用1時間35分・ハイキング2時間

車山高原 →(リフト 15分)→ 車山山頂 →(30分)→ 車山肩 →(20分)→ 車山乗越 →(25分)→ 車山中腹 →(リフト 5分)→ 車山高原

2 車山湿原と樹叢コース

車山高原観光協会 TEL.0266-68-2626

霧ヶ峰の草原と湿原、そして樹叢（原生的な森が残っている場所）を歩くコース。樹叢内を唯一散策できるコースで植生の違いが楽しめます。雨上がりの湿原周辺は沢のようになり、樹叢内は滑りやすいので注意が必要。

所要時間／リフト使用3時間10分・ハイキング4時間15分

車山高原 →(リフト 15分)→ 車山山頂 →(80分)→ 車山肩 →(30分)→ 車山湿原 →(20分)→ ゴマイシ →(20分)→ 沢渡 →(25分)→ 車山乗越 →(25分)→ 車山中腹 →(リフト 5分)→ 車山高原

3 夢科ふれあい牧場と夢仙の滝コース

白樺高原総合観光センター TEL.0267-55-6201

夢科牧場ゴンドラリフトに乗り、御泉水自然園から夢仙の滝までの森林浴が楽しめるコース。6月上旬にはアズマシャクナゲの花が楽しめます。御泉水自然園からの帰りには、恋人の聖地「幸せの鐘」と御柱公園を見て、夢科ふれあい牧場の動物と触れ合うことができます。

所要時間／リフト使用ハイキング2時間25分

夢科ふれあい牧場 →(10分)→ 御泉水自然園 →(60分)→ 夢仙の滝 →(60分)→ 御泉水自然園 →(5分)→ 恋人の聖地 御柱公園 →(10分)→ 夢科ふれあい牧場

4 白樺湖畔周遊コース

白樺湖温泉すずらんの湯 TEL.0266-68-3424

所要時間／ハイキング1時間35分

白樺湖畔に整備されたフラットな遊歩道を中心にしたウォーキングコース。ランニングやジョギングでも楽しめるこのコースは、まるで湖上を走っているかの様なロケーションが楽しめます。途中、少し寄り道をして、西白樺湖公園や八子ヶ峰公園から雄大な景色を楽しむこともできます。

白樺湖温泉すずらんの湯 →(15分)→ 黄金アカシアの森 →(15分)→ 白樺湖観光センター →(5分)→ 西白樺湖公園 →(40分)→ 八子ヶ峰公園 →(20分)→ 白樺湖温泉すずらんの湯

車山展望リフト

TEL.0266-68-2227

日本百名山・霧ヶ峰の最高峰「車山」（1,925m）まで乗車時間は約15分。山頂からは八ヶ岳連峰、富士山、日本アルプス、御嶽山、浅間山といった、日本の名峰を一望することができます。

車山ビジターセンター

TEL.0266-68-2626

植物の開花状況や気象情報、トレッキング案内の他、各種の展示物を通じて車山～霧ヶ峰の自然の魅力をお伝えしています。四季折々にアウトドアプログラムを開催しています。

霧ヶ峰自然保護センター

TEL.0266-53-6456

霧ヶ峰の成り立ちや自生・生息する植物・動物などを展示物を通じてわかりやすく解説しています。散策コースの案内や地図の配布の他、各種ガイドツアーも開催しています。

車山山頂神社

山の鎮守と訪れた人々の安全を見守る、標高1,925mにある小さな神社です。現在建立されている4本の御柱は、平成22年9月の御柱小宮祭にて建てられました。

八島ビジターセンターあざみ館

TEL.0266-52-7000

日本を代表する高層湿原である八島湿原の詳細を、模型や写真などで解説しています。自然と人との関係を歴史や文学に絡めたコーナーもあり。ガイドツアーも開催しています。

夫婦岩

車山乗越の近くにあり、夫婦のように寄り添うように草原に佇む姿が印象的な岩です。

物見岩

今から約3万年～1万年前の旧石器時代の遺跡のひとつ。氷河期の旧石器時代の黒耀石加工に関わる遺跡です。

犬の横顔に似ている岩

車山中腹から車山乗越へと結ぶトレッキングルートにあり、横から眺めると、人気の犬のキャラクターに良く似ています。

グライダーふれあい館

TEL.0266-57-2811

日本グライダー発祥の地にある、日本初のグライダーミュージアム。初期の機種の展示や現在飛行しているグライダーが格納されている施設。霧ヶ峰とグライダーの歴史についての資料を展示。またミニシアターではフライトの映像も楽しめる。（入場無料）