

志賀高原観光協会「THE SHIGA KOGEN」

THE

志賀高原

SHIGA KOGEN

2020 GREEN SEASON

標高2,000mの空気に癒やされて。

FREE MAGAZINE

Vol.

4

2020
GREEN



Summer Mountain Lift

冬にスキューヤーを乗せたリフトは、グリーンシーズンになるとサマーリフトに。爽快な空中散歩で行きつく先には、「下界」では見ることのないようなダイナミックな眺望や高山植物の花園など、想像を超える絶景が広がります。原生林や多くの湖沼に恵まれた志賀高原にはこうしたリフトやゴンドラがあり、気軽に山岳風景や大自然を満喫できるのが魅力。眼下に広がる雲海は一見の価値があります。



横手山・波峠

スカイレーター・スカイリフト(空中散歩)

【問合せ】S&T観光開発 ☎ 0269-34-2600
【HP】 yokoteyama2307.com

大人往復:1,500円 小人往復:1,200円
(団体割引:有)



スカイレーターとスカイリフトで標高2,307mの横手山山頂まで、空中散歩が手軽に楽しめます。山頂にあるテラスからの景色をお楽しみください。



熊の湯スキー場

夏熊サマーリフト

【問合せ】熊の湯リフト ☎ 0269-34-2166
【HP】 kumanoyu.co.jp/lift/

【通常料金】大人:1,000円(往復) 600円(片道) / 小人:500円(往復) 300円(片道)
【フリーパス券(当日限り)】大人:1500円 小人:750円

夏熊サマーリフトに乗って、景色を楽しみながら高原のさわやかな風をぜひ体感してください!山頂には寝心地のよいハンモックありグレンヂを散策するのもおすすめです! ※ケージ使用でペット同伴のリフト乗車可能



東館山ゴンドラリフト

東館山天空コース

【問合せ】志賀高原リゾート開発発掘事業所
☎ 0269-34-2231
【HP】 shigakogen.co.jp
【期間】 8月上旬~下旬

大人:2,000円 小人:1,100円
(東館山ゴンドラリフト片道+高天ヶ原サマーリフト片道+無料送迎バス)

東館山をぐるりと周遊。ゴンドラリフトまたはサマーリフトを利用して東館山山頂へ、素晴らしい眺望と高山植物園で散策をしながらゆっくりと楽しめます。





▲◀ 笠ヶ岳を横目に志賀高原へ上る国道292号

ユネスコエコパークの
核心地域でありながら、
車で近くまで行ける
アクセスのよさ

国内を代表する上信越高原国立公園の中心にあり、ユネスコエコパークにも指定されている志賀高原。志賀山を中心とした約1000haは厳格な保護を目的としたユネスコエコパークの核心地域であり、国立公園の特別保護地区にも指定されています。それでいてマイカーでのアクセスが可能で、実はドライブルート

の向こう側には見事な原生林が広がっています。そうした森のなかにはいくつもの遊歩道が通っており、組み合わせ次第で楽しみ方はいろいろです。デイブナルートも求めて何度も訪れるリピーターも少なくなく、岩菅山のような荒々しい山容の山もあるのが、本格的な登山を楽しまたい人にもおすすめです。



Good Things
Trekking of Shiga Kogen

志賀高原トレッキングの魅力

国立公園であり、ユネスコエコパークにも指定されている志賀高原。標高差があるため豊かな植生が広がり、多様性に溢れた大自然を楽しむことができます。

高低差による
多彩な植生を
広い地域で
楽しめる

標高1000mから始まり、2300mの岩菅山山頂まで広がる標高差のなかで、エリアによっても季節によっても植生が全く異なる志賀高原。山や森、そして多くの池や湿原が点在する変化に富んだ地形も相まって、一日のなかでも場所や時間ごとにさまざまな大自然の表情を見ることが出来ます。広大で標高差の大きい志賀高原には、大自然の懐の深さを実感できる魅力があります。



◀ 雲海が晴れて霧がかった国道最高地点から



さまざまな植物が茂る志賀高原は、天候に左右されず楽しめるのも魅力。雨の日だって楽しめる場所が必ずあるので、また、1000mを超える標高差により、紅葉の時期は10月をメインに、9月下旬から10月下旬までおよそ1カ月間と長く、植物によって色付く時期も紅葉具合も異なるため、期間中は標高・スポットごとに真っ盛りの紅葉を楽しめます。刻々と変化する季節感も味わえます。

いつでもどんな天気でも
見どころがあり、
紅葉期間が長いのも魅力



◀ 早朝の木戸池

東館山高山植物園



標高2,030mの東館山山頂エリアに設けられた日本最大級の高山植物園。東館山ゴンドラリフトや高天ヶ原サマーリフトでアクセスでき、約10万平方mの敷地に500種類の貴重な高山植物が植えられています。初夏に見られるニコウキスゲの約5万平方mの大群落は、グリーンシーズンの志賀高原を代表する風景のひとつです。



志賀高原ガイド組合
あなざわあきこ
穴沢彩子さんのお気に入り。

1年を通してのお気に入り、大好きな針葉樹の原生林を歩く「自然探勝コース」。木戸池から蓮池にかけての約4kmで、池も湿原もあるなかで溶岩台地ならではの高山植物が見られ、さまざまな植生も楽しめる異世界の雰囲気が気に入っています。車を降りてすぐにアクセスできるのも魅力です。2〜3時間ほどのコースであれば、琵琶池をめぐる湿生植物の宝庫「サンシャイントレール」もおすすめ。1日あるなら、可憐な湿性植物が咲く四十八池や神秘的に輝く大沼池をたどる「池めぐりコース」をご案内したいですね。また、好きな紅葉スポットは、樹齢200〜300年のブナの巨木の原生林やミズナラ林が広がり、雑魚川が流れる奥志賀渓谷。水辺の紅葉が見事です。



野生動物に注意！



志賀高原には、長野県の天然記念物であるホンドオコジョをはじめ、クマやカモシカ、ニホンザル、タヌキやキツネ、ウサギなどたくさんの野生動物が生息しています。かわいいからといって食べ物をあげないでください。また、クマとの遭遇を避けるため、ラジオや鈴、笛など音の出るものでの気配を知らせましょう。

ユネスコエコパークとは



ユネスコの「人間と生物圏」計画の一環で認定する「生物圏保存地域」の通称。世界遺産が「手つかずの自然を守る」ことが原則のに対し、「生態系の保全と持続可能な利活用の調和(自然と人間社会の共生)」を目的としています。国内では4地域が認定されており、志賀高原は1980年にいち早く指定された4地域のうちのひとつ。志賀山を中心とした大沼池や四十八池を含むエリアを長期的に保護していく「核心地域」と定め、その周辺を環境教育や学習、エコツーリズムなど自然環境の保全を優先しながら利用する「緩衝地域」としています。



Private Tour Guide

プライベートガイド(ご家族・グループ等)

ご希望のコースをガイド付きで散策したいご家族・グループにガイドを派遣。体力や時間・目的に合わせてご相談ください。志賀高原ガイド組合のガイドがその時間に最もオススメなコースをコーディネートいたします。

開催時間 10~15時のご希望の時間帯

料金:ガイド1人につき(税込み・保険代込み)
 2時間まで...13,000円 4時間まで...15,000円
 3時間まで...14,000円 5時間まで...16,000円
 人数:ガイド1人につき5名様まで

Guided Trekking

ガイドトレッキング/1名様から参加OK! 専門知識をもったガイドとともにめぐり、新たな魅力を発見 ※お1人様税込料金

四十八池・大沼池コース



所要時間

約5時間30分

さまざまな美しい湖沼や湿原をめぐり、神秘的に輝く大沼池をめざします。渋池や四十八池湿原では貴重な湿性植物を堪能。

全長:9.6km
 標高差:約360m
 料金:大人5,000円、小人4,000円(弁当・保険代込み)

自然探勝コース



所要時間

約3時間30分

木戸池から蓮池までめぐります。点在する湿原ごとに変わる花々や原生林で輝くヒカリゴケ、生き生きと育つ樹木など志賀高原の自然を満喫。

全長:4.1km
 標高差:約160m
 料金:大人4,000円、小人3,000円(保険代込み)

志賀古道 峠の三十三観音コース



所要時間

約4時間

草津温泉と洗温泉の交易路として使われていた由緒ある古道。安全折戻のために道中に置かれた三十三体の石仏観音をめぐります。

全長:5.6km
 標高差:約640m
 料金:大人4,000円、小人3,000円(保険代込み)プラス1,200円が朱印帳を販売

お気軽トレッキング



所要時間

約2時間

当日飛び入り申し込み大歓迎の簡単トレッキングです。志賀高原ガイド組合周辺のその日一番おすすめのスポットにご案内します。

全長:当日のコースによる
 標高差:当日のコースによる
 料金:大人・小人ともに2,500円(保険代込み)

ネイチャークラフト



開催時間

10時~16時開催

志賀高原自然保護センター内で気軽に体験できる思い出づくり。自然のなかのモノを使って簡単な工作にチャレンジします。

料金:550円(お1人様)

内容は予告なく変更になる場合がございます。詳しくは志賀高原ガイド組合のウェブサイトをご覧ください。 **志賀高原 ガイド組合**



IKEMEGURI TRAIL 池めぐりコース

原生林の森と神秘的な湖沼をめぐる志賀高原を代表するトレッキングコース。エメラルドグリーンの水面の輝きに感動!

志賀高原のトレッキングコースのなかでも人気の「池めぐりコース」。水面にいくつもの浮島が漂う渋池から、志賀山や裏志賀山の山容を間近に望みつつ手付かずの自然が広がる原生林の森を抜け、大小60もの池塘が点在する四十八池湿原をめぐります。美しい湖・大沼池は志賀高原で最も大きな湖で、志賀山からの溶岩流で川がせき止められて誕生しました。近づくにつれエメラルドグリーンにもコバルトブルーにも見える水面が迫り、神秘的な景観をつくり出しています。



MT. IWASUGE TRAIL 岩菅山登山コース

高山植物の楽園、原生林の登山道、眺望抜群の稜線を抜けた先に広がる志賀高原屈指のワイドなパノラマ

日本二百名山の岩菅山(2,295m)までの尾根沿いを縦走する本格登山コース。東館山起点とアライタ沢起点の2コースがあり、ゴンドラが夏山リフトを使って登る東館山起点のほうがなだらかです。東館山山頂の展望台からは志賀高原全体が望め、南斜面には「東館山高山植物園」も。そこから岩菅山が眼前に見える寺小屋山、分岐点・ノッキリ、柱状節理の断崖を経て岩菅山山頂へ。富士山や日本海まで一望できます。なお、リフト利用の場合は運行日の確認を。

アライタ沢起点のコースではグリーンタフ(緑色凝灰岩)や清流のイワナが見られます。



SHIZEN TANSHO TRAIL 自然探勝コース

湿原や池沼、原生林や溶岩台地をめぐりさまざまな動植物の息吹を間近に感じる志賀高原の自然を存分に満喫するコース

木戸池から信州大学自然教育園(長池)を経て蓮池まで6つの池沼をめぐり、随所に見どころがあるコース。田ノ原湿原は四季折々の花が咲き、三角池(みすまいけ)から長池までは腐敗した倒木上に若木が育つ「倒木更新」が多く見られます。また、道中ではヒカリゴケも多く見られ、シュレーゲルアオガエルが森で生息する様子がよく見える場所も。なお、信州大学自然教育園一帯は志賀山の噴火でできた国内で類例がない渦巻状溶岩流で、南には複雑な地形で一度迷うとなかなか出られないとされる「おたの申す平」が広がります。



SUNSHINE TRAIL サンシャイントレール

琵琶池を周遊する遊歩道は全面舗装され、だれでも明るく気持ちよく、安心して楽しめるファミリーコース

志賀高原で2番目に大きい池「琵琶池」を散策する、2時間ほど気軽に歩きたい方におすすめのコース。舗装された遊歩道が続き、だれでも安心して楽しめます。落葉広葉樹の森が広がり、秋は横手山と同じくらい早い時期から紅葉を楽しむことも。ナナカマドやヤマウルシの赤が道中を鮮やかに彩ります。

すぐ近くの小さな一沼は湿性植物の宝庫。6月頃には、新緑やレンゲツツジ、コウホネ、ヒツジグサ、ベニサラサドウダンなどが見られ、カメラマンが多く集まります。足を伸ばして静寂の別天地、水無池を訪ねてもよいでしょう。



コース紹介

Trekking Course

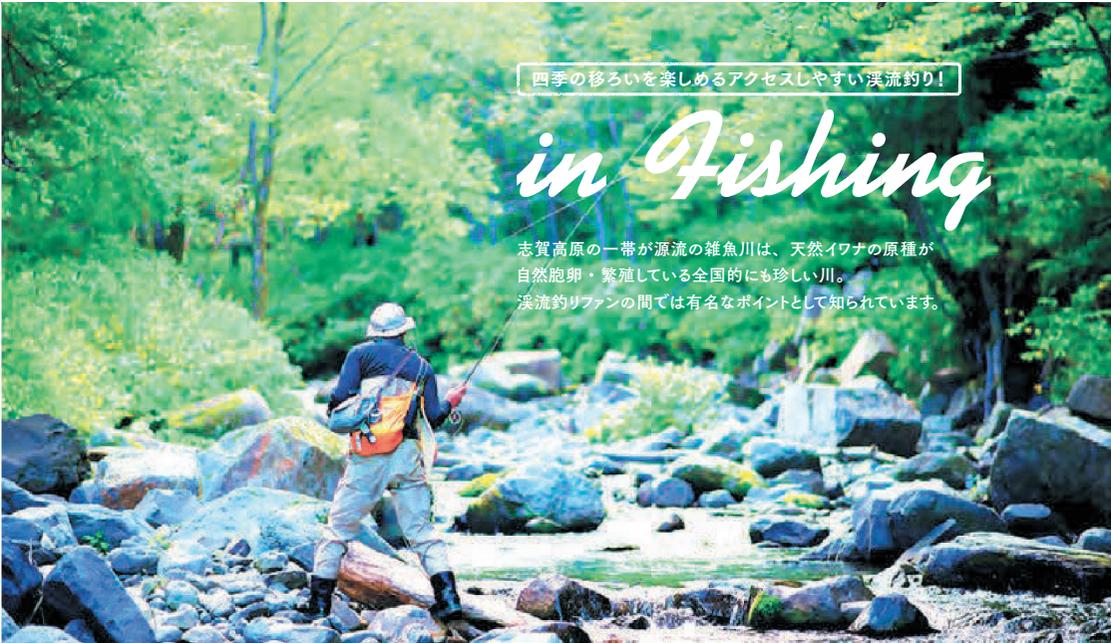
広大なエリアはコースもいろいろ。

何度訪れても毎回違う風景が広がる、ダイナミックな自然に包まれた志賀高原。歩く魅力のひとつは味わえば、季節を変えてまた訪れたいくなることでしょう。

四季の移ろいを楽しめるアクセスしやすい溪流釣り!

in Fishing

志賀高原の一角が源流の雑魚川は、天然イワナの原種が自然胎卵・繁殖している全国的にも珍しい川。溪流釣りファンの間では有名なポイントとして知られています。



国立公園を流れる雑魚川での釣りは、例年、4月第2週から9月30日が解禁期間。春は新緑を愛で、夏は涼みながら、秋は葉の色が色付き始める紅葉を感じつつ楽しむことができます。溪流釣りは、一般的にアプローチが難しいのに対し、雑魚川は林道に近いため、入渓しやすいアクセスのよさも魅力。そしてなによりの特徴が、自然を生き抜く天然のイワナが釣れることです。管轄する志賀高原漁協は渓魚を放流せず、イワナの産卵場

となる支流を禁漁区に指定して本流のみ解禁とすることで、自然ふ化を促す徹底した環境保全と特別な原種保存をしているのです。持ち帰れるのも20cm以上のイワナのみと決まっています。志賀高原で唯一、溪流釣りのガイドツアーを行っている杉山野外塾では、毛ばりと延べ竿、糸だけを使うテクニック釣りの体験ができます。道具のレンタルもあり、小学生から参加できるので、家族で気軽に楽しんでみて

原生林が保たれている国立公園で、四季の移ろいのなか、特別な原種保存をした天然イワナを釣る溪流釣りの楽しみ

志賀高原漁協規則情報

- 【漁期】4月16日～9月30日年釣りのみ(1人1本)
- 【サイズ】体長制限あり。全長20cm以下は釣ってはいけません(20cm含む)
- 【遊漁証】販売所にてお求めの上、必ず着体して入川してください。現場売りは一切しておりません。無券者は魚を全て没収し、直ちに退場していただきます。種保存の為ご協力ください
- 【料金】日釣券500円(税込)、年釣券(腕章)3,000円(税込)、身障者の方は上記の半額、小学生・中学生は無料
- ※規則違反者は今後一切の遊漁を拒否する場合があります



遊漁承認証取扱者・ほか詳しい情報は、HPをご覧ください

【杉山野外塾ガイドツアー】
問先: スポーツハイム奥志賀 ☎0269-34-2551

遊漁券販売場所・禁漁区マップ



スポーツ自転車メディア「サイクルスポーツ」編集長・中島文博さんに聞きました!!

シリアス派にもツーリング派にもおすすめ!!

in Cycling

非日常の高みをめざして峠を越える本格派サイクリストも、美しい風景のなか、ゆっくりと自転車旅を満喫する愛好家も。志賀高原は、どちらも楽しめる自転車乗りの聖地なのです。



photo: 岩崎竜太 (IG:atuyr)

国道日本最高地点は、サイクリストの聖地! ふもとから30kmも登り続ける道は日本広しといえども、そうそうないのでは?

ストイックに走る本格派サイクリストも、旅のツールとして自転車に乗る愛好家も、志賀高原はどちらのタイプも楽しめるエリア。ゆっくりと走りたくなる美しい景色が広がる一方で、峠越えがモチベーションになるようなサイクリストにとっては、標高2172mの日本国道最高地点をめざすルートは聖地ともいえます。ふもとから国道292号線を登り、獲得標高1600mを超える洗峠の30kmの道のは、気合を入れて臨むには最適

なコース。このうえない達成感が得られ、見晴らしのよい日本国道最高地点にはモニメントもあるの、登り切った証拠写真を撮れるSNS映えスポットでもあります。また、道中の坊平橋から眺めるループ橋と志賀高原の山並み、北アルプスのダイナミックな展望もおすすめ。橋上で写真が撮れるのは、自転車だからこそ楽しめるのです。なお、標高が高く帰りの下り道も長いので、夏でも防寒のためのウィンドブレーカー等をお忘れなく。

おすすめルート

- 【国道292号線】1本道で迷うことはありません
- 【日本国道最高地点(洗峠)】登り切った達成感は抜群!
- 【長野電鉄を利用して輸送】電車を利用してアクセスするなら、長野電鉄駅へ ※折りたたみ式自転車は折りたんで、自転車は車輪を外し、袋に入れて乗車してください。
- 【道の駅北信州やまのうち】洗峠へのヒルクライムの拠点にも
- 【笠ヶ岳から山田牧場】洗峠の帰り道は高山村に抜けるルートも
- 【注意】 洗峠の下りはつづら折りがいくつもあり、ブレーキを何度も握って手が疲れるため、少しでも疲労を感じたら、下りの途中で休憩を
- ※道中での写真撮影の際は、安全を確認のうえ白線の外、もしくは路肩で行うようにしましょう。



道の駅北信州やまのうちに国道最高地点まで、27km弱 標高差1,600m、平均勾度6%!

知られざる
志賀高原のアクティビティ
そして、絶品郷土食

たけのこ汁



志賀高原の初夏の味覚「たけのこ汁」。
この辺りで「たけのこ」といえば
「根曲がり竹(チシマザサの若竹)」のことで、
サバの水煮缶詰と合わせて味噌汁にした「たけのこ汁」は
この季節ならではのご馳走です。かつ、地元民にとっては
ソウルフード！スーパーマーケットにサバの水煮缶詰が
山積みで販売される様子は、志賀高原をはじめとする
長野県北部の初夏の風物詩です。

志賀高原は
県内一の
根曲がり竹の
産地！

旬が近づくとウズウズする地元民続出！

たけのこ採り

根元が雪の重みで曲がることから呼ばれるようになったとされる「根曲がり竹」。
旬が短いえ、山を熟知している人しか採りにくい希少な山菜で、たけのこが
生えるやぶのなかでは方向感覚を失い、迷い込んだらなかなか抜け出せません。
志賀高原のホテルや旅館宿泊施設では、宿泊客を対象とした
「根曲がり竹狩りツアー」を開催しているところがあり、名人がコツを教えてください。

※山は各自治体で管理されており許可なく勝手に採ることはできません。
また事故防止のためにも、絶対に経験者・地元の人など
地域に詳しい方の同伴が必要です。

- ▶ 一般開放日: 2020年6月上旬～(予定)
- ▶ 入山料: 1人2,000円

※スケジュール等、変更になる場合がございます。事前にご確認をお願い致します。

- ▶ 注意点: 1. 入山券を必ず購入してください
- 2. たけのこ・山菜の収穫は1人10kgまで(たけのこ本数約300本)
- 3. 水源地・特別保護地区は立入禁止
- 4. ゴミ捨て禁止 5. 高山植物の盗掘等禁止
- 6. たけのこ採りに相応しい服装で入山してください

服装例 ▶

けがを
防ぐためにも
完全防備で
挑みましょう

6月上旬～7月中旬予定

たけのこフェア

志賀高原内の宿泊施設やレストランでは、
根曲がり竹が採れる時期に、たけのこフェア
として旬の味覚をご提供しています！長野
県北信地域はこの時期でしか食べら
れない希少な郷土料理をぜひご賞味くだ
さい。



04 SHIGAKOGEN MOUNTAIN DISCOVERY (志賀高原マウンテンディスカバリー)

ウォータースポーツの
新定番はSUPで決まり！
SUP (Stand Up Paddleboard)

☎ 090-9359-6656
🌐 shigakogen-md.com

【琵琶湖SUP半日】大人: 6,500円～ 小学生: 4,500円～
【千曲川SUP半日】大人: 8,500円～ (中学生以上)
【NIGHT SUP】大人: 6,500円～ 小学生: 4,500円～

志賀高原の山々や白樺の木々を眺めながら湖をめぐると、
さまざまなレベルのコースをご用意しています。
湖・川・海と場所を選んで遊べるのも魅力的。

子どもから
大人まで
幅広く
楽しめる！



スキー場の
新しい
楽しみ方
発見！



05 東館山ゴンドラリフト

MOUNTAIN CYCLING TOUR
(マウンテンサイクリングツアー)

🌐 shigakogen.co.jp
8,000円～

(自転車・ヘルメットレンタル・リフト代金・ガイド料含む)
ツアーは1日2回午前・午後
【参加制限】中学生(13才)以上、身長150cm以上
※事前予約のみ

東館山ゴンドラリフト山頂駅2,030mからスキー場の
コースを巡る約4.5kmのツアー。志賀高原の心地よい風と
絶景をみんなで楽しみましょう！

志賀高原のグリーンシーズンの魅力を体感！

ACTIVITIES

志賀高原を
もっと
楽しもう！



トレッキングだけでなく、山や森、湖沼や川でのさまざまな
アクティビティが豊富にそろった志賀高原。自然のなかで体を動かし、
心と体を解放すれば、リフレッシュ効果も絶大です！

01 木戸池温泉キャンプ場 & バーベキュー

キャンプ、手ぶらでBBQ、
手こぎボート

☎ 0269-34-2821
🌐 kidoike.com

【キャンプ】泊まり▶大人: 800円 小人: 500円
日帰り▶大人: 500円 小人: 300円
【ボート】1艘▶30分: 600円 1時間: 1,000円
【手ぶらでBBQ(器材・食材込み)】
大人: 2,700円 小人: 1,350円 ※要予約3日前

木戸池湖畔で手ぶらで楽しめるBBQが人気。キャンプ場は
自然をそのまま生かした野趣あふれる立地で満天の星と夏は
ホテルも見に行けます。昔ながらのボートはのんびりできます。



開放感
あふれる
BBQが
楽しい！

夏でも
スキーが
上手になる
チャンス！



02 癒しの宿 幸の湯

スキーシミュレーターで夏でも
本格的なスキートレーニング

☎ 0269-34-2902

🌐 sachinoyu.com/skytech

人数制限なし1コマ30分の料金3,300円～(税込)

※合宿パックも通常プランよりも割引価格にてご提供致しております。

シーズン問わず、ゲーム感覚で1日相当分のターンの反復練習を
たった20分で練習することができます。大好評予約受付中です！

03 SHIGAKOGEN MOUNTAIN DISCOVERY (志賀高原マウンテンディスカバリー)

川遊びの新たな体験へ
CANYONING / キャニオニング

☎ 090-9359-6656
🌐 shigakogen-md.com

【志賀高原半日】大人: 7,000円～

気軽にアドベンチャー体験をしてみたい方におすすめ！
滝をめざして非日常を満喫しましょう！



大自然を
満喫
できるね！



What a Beautiful View!

紅葉

Autumn colors

標高差により長期間にわたって紅葉が楽しめる。県内屈指の名所でもある志賀高原。カメラマンもこぞって訪れます。1,000mの標高差を車で一気に上がるドライブコースをたどれば、山を埋め尽くすダイナミックな紅葉が迫り、1日で季節の変化を体感することも。紅葉スポットが点在しており、行く先々で異なる彩りが楽しめます。なかでも清冽な池に映る志賀高原の紅葉は格別です。



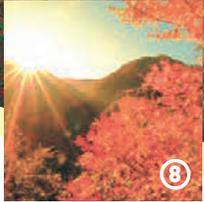
6
のぞきの紅葉



5
三角池(みずまいけ)の紅葉



7
丸池の紅葉



8
淵清池

雲海

Sea of clouds

志賀高原は雲海の発生率の高さでも知られています。気象条件が揃った時に現れる雲海は、息を飲むほどの素晴らしい。雲海の先に北アルプスや北信五岳などを望む風景は、志賀高原ならではです。特に発生率が高いのは、梅雨の時期から初夏にかけてや秋から冬にかけての早朝や夕方。雲海が山の稜線を越え、滝のように流れ落ちる滝雲(たきぐも)という自然現象が見られることもあります。



12
横手山山頂からの雲海



11
国道最高地点(波峠)からの雲海



9
一の瀬しなの木

What a Beautiful View!

絶景を楽しもう!

山
Mountain

志賀高原の山並みを間近に望み、北信五岳や北アルプスを見渡せる志賀高原。横手山や岩菅山など、2,000mを超える山からの眺望は抜群で、雄大な志賀高原の景色を存分に堪能することができます。晴れた日には八ヶ岳や浅間山、時には富士山まで眺めることも。また、湖畔周辺の高山地帯の風景や清流とした景色も見事です。夕暮れの時間帯は、別々と色が変わる山々の美しさも楽しめます。



4
横手山山頂より



3
東館山高山植物園



2
横手山斜面



1
岩菅山山頂

山々の眺望はもちろん、高山植物や紅葉など、広いエリアのなかで四季折々の風景が楽しめる志賀高原。雲海や夕暮れの絶景もよく知られ、時間によっても景色の変化を楽しむことができます。

志賀高原の絶景スポットがわかる！

Photo Spot Map

P12-13で紹介されたフオトスポット。

- ① 岩菅山山頂
- ② 横手山斜面
- ③ 東館山高山植物園
- ④ 横手山山頂
- ⑤ 三角池
- ⑥ のぞき

- ⑦ 丸池
- ⑧ 淵満滝
- ⑨ 一の瀬
- ⑩ 横手山山頂から
- ⑪ 国道最高地点(渋峠)
- ⑫ 横手山山頂から

P14で紹介されたフオトスポット。

- A 木戸池
- B 裏志賀山
- C 雑魚川本流
- D 横手山のぞき
- E 平床付近



Point
トレッキングをしながらの撮影では
気候に合った服装・装備を。
安全第一で楽しみましょう。

Point
山麓の気温が下がる
朝夕や急な雨などで
雲海に出会える可能性あり！

Information

志賀高原の夏の絶景も見応えアリ！

第10回 志賀高原 ナイス! フォトコンテスト

2020 6/15(月)～10/31(土) 開催予定

スマートフォンや一眼レフ、コンパクトデジカメなど、撮影機器は問いません。グリーンシーズンに撮影された作品をご応募ください。応募作品の投票もできます。各受賞者には豪華副賞を贈呈!



志賀高原 フォトコンテスト

楽しい思い出や素敵な風景など、志賀高原で撮影した自慢の画像を募集するフォトコンテスト。
2019年グリーンシーズンに開催された第8回の受賞作品をご紹介します。

ナイス!

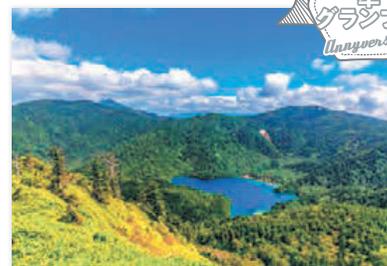
What a Beautiful View!
志賀高原で見つけた絶景をシェアしよう!



第8回
グランプリ
Anniversary

湖面の輝き A

ニックネーム 勝
性別 男性
出身地 長野県
木戸池 早朝から粘ってチャンスをつかみました。



第8回
グランプリ
Anniversary

空より青く B

ニックネーム かい
性別 男性
出身地 長野県

裏志賀山にて。空よりも青い大沼池に心が奪われました。思わず息を呑み美しさに感動の時間でした。



第8回
お客様賞
Anniversary

雑魚川に挑む C

ニックネーム Lucky_bamboo
性別 男性
出身地 長野県

雑魚川本流にて撮影。この日は、フライマンの兄の釣行に同行しました。85ミリ単焦点しか持っていないから、ある程度の距離と川の流れる音で、ほぼ会話もできませんでしたが、雑魚川に流れる綺麗な水と志賀高原の豊かな緑を堪能する事ができました。



第8回
ポスター賞
Anniversary

祭りのあと D

ニックネーム しょつつ
性別 男性
出身地 長野県

横手山ドライブイン付近にて撮影。夏祭りのあと、もう一つ夏の思い出にと思い車を走らせました。素晴らしい景色です。



第8回
おこみん賞
Anniversary

霜天 E

ニックネーム 羊雲
性別 女性
出身地 茨城県

早朝、渋峠からの撮影を終え帰宅中に、まだ真っ白く霜が降りた草原とわずかに朝陽が差し始めた紅葉の林を見つけました。冷え込んだ朝に林から降りてくる日差しが徐々に霜を溶かし始めかじかんだジャケットを押し指もホットするようでした。



Shigakogen at Night

夜の志賀高原

夜空を見上げたら
広がる、今にも
降ってきそうな
満天の星と天の川

標高が高く、周囲を山々に囲まれているので人工の光が少なく、空気も澄んでいて志賀高原は、四季を通して満天の星が見られる絶好のロケーション。視界いっぱい広がる大パノラマの星空を眺め、星との距離感もいつもより近く感じます。夏の星座をはじめとする輝く星や一面に広がる天の川は、暗闇のなかの宝石のよう。特に天の川は、都市部では決して見られないほどくっきりと見ることができません。時には流れ星が見られることも。幻想的な星降る夜に心が洗われます。

そして、星空とともに堪能したいのが、6月中旬から8月下旬と長い期間にわたって観察ができる希少なゲンジボタル。日本一高所に生息する大型のボタルで、明滅周期が長く、2008年には国の天然記念

物にも指定されました。長く生息できるのは、澄んだ沢の水と近隣で湧き出る温泉が混ざり合い、ボタルの成虫の生育とエサとなるカニコナの繁殖に適した条件になるからだとか。小さな光を灯して水辺を飛び交うボタルの姿は、志賀高原の夏の夜の風物詩です。空に天の川や無数の星が輝き、地上でボタルが舞う自然界の光の共演は、一生忘れられない思い出になることでしょう。



渋峠を上る車中から見える先には満天の星空



石の湯のゲンジボタル

石の湯温泉が湧く湿地帯は、日本にしか生息しない貴重なゲンジボタルの観賞スポット。石の湯ゲンジボタル公園では、幻想的なホタルの舞いが楽しめます。ゲンジボタルは世界中に約2,000種類いるボタルのなかで、幼虫時代を水中で過ごす大変希少な種類なのだそうです。とりわけ、志賀高原のゲンジボタルは日本一標高の高いところに生息し、成虫の発生期間や幼虫の上陸期間が日本一長く、成虫の寿命も光の明滅周期も長いことから、国の天然記念物に指定されています。



Shigakogen TENKU FES
志賀高原 天空フェス

夜のスキー場山頂へゴンドラやリフトに乗り、星空を楽しむイベント「志賀高原天空フェス」今年も開催予定!

お問合せ先：志賀高原天空フェス実行委員会
E-MAIL: tenkufes@gmail.com

Craft Fair in Shiga Kogen
新緑のクラフトフェア
 in 志賀高原

志賀高原の心地よい風と清々しい緑を感じる
 「新緑のクラフトフェアin志賀高原」が今年も開催されます！
 多彩なジャンルのワークショップ・展示・販売でお気に入りの一点を探してみませんか？

2020年6月27日・6月28日 開催 10:00～16:00

志賀高原歴史記念館 庭園 (雨天決行)
 志賀高原観光協会(志賀高原総合会館98内) 0269-34-2404

**入場
無料**

**会場
エリアマップ**

至 信州中野方面
丸池
至 信州山方面
至 志賀方面
蓮池

無料シャトルバス
乗降場所

会場エリア内は
禁煙です！

会場駐車場はご利用いただけません。
 総合会館98の駐車場をご利用ください。

ACCESS ▶▶ クラフトフェア会場へのご案内

長野駅 湯田中 志賀高原山の駅 (旧98会館前バス停)

JR長野駅より
 長野電鉄線をご利用いただくか、または志賀高原
 行バスをご利用ください。

Information
 新しく蓮池に公園が
 できます！
 志賀高原の蓮池のそばに、緑溢れる公園が
 できます。さわやかな高原の空気で、ゆっくり
 過ごしてください。



※イメージ図



第54回 志賀
 高原 大蛇祭り

志賀高原の夏の風物詩

エメラルドグリーンに輝く神秘
 の湖大沼池に棲むという大蛇と
 黒姫の物語にちなんだ「大蛇祭
 り」が今年も開催。大沼池水神前
 での「入魂祭」や大蛇による「湖上
 渡り」などの神事が執り行われる
 ほか、大蛇のお嫁さんを決める「ミ
 ス志賀高原コンテスト」など、楽し
 いイベントも盛りだくさん！屋台
 や飲食ブースの出店、花火の打ち
 上げなども予定されています。

2020年
 8月22日(土)
 8月23日(日)



the 54th
 Miss
 Shiga Kogen
 Contest

ミス志賀高原
 コンテスト

志賀高原の風を感じる
 さわやかな笑顔を大募集！



志賀高原大沼池に伝わる
 「大蛇伝説」にちなみ、大蛇
 のお嫁さんにふさわしい女
 性を選ぶコンテストです。
 グランプリ、ク라운、クワイ
 ーンに選ばれた方には、豪華
 賞品が進呈されるほか、1
 年間志賀高原のイメージモ
 デルとしてPR活動に携
 わっていただきます。志賀
 高原の自然を愛する方のご
 応募をお待ちしております。

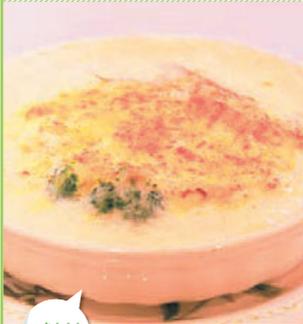
募集期間
 7月1日(水)～10(金)
コンテスト開催日
 8月22日(土)～23(日)
 海外・国内旅行など豪華賞品あり。

詳しくは志賀高原観光協会ホームページをご覧ください。www.shigakogen.jp





志賀高原
シャレークリスマスア



いちおしメニュー
シーフードドリア ¥1,450

チロルの山小屋の雰囲気の中熱々手作りのお料理をご堪能ください。魚介たっぷり「シーフードドリア」やチロル名物のチーズたっぷり「ケーゼシュベツツレ」が人気です。

その他メニュー
ケーゼシュベツツレ……………¥1,250
地粉の生バスタ「タリオニ」…各種¥1,200
レバーケーゼ……………¥950
カリールスト……………¥950

☎ 0269-34-2929
☎ 11:30~13:30 ※8月以外は要問合せ

木戸池温泉
レストラン樹林
(木戸池温泉ホテル)



いちおしメニュー
木戸池特製ソースのカツ定食 ¥1,200

自然探勝コースの出入口に位置し、和食・洋食と幅広いメニュー。団体向けのお膳料理もあり、売店や喫茶と合わせてお立ち寄りください。

その他メニュー
ビーフシチュー……………¥1,400
各種ドリア・バスタ……………¥900
信州そば……………¥600
木戸池膳 ※要予約……………¥1,650

☎ 0269-34-2821
☎ 11:30~13:30 ※7月-8月は貸し切りあり、要問合せ

高天ヶ原
ホテルタキモト



いちおしメニュー
志賀高原バーガー ¥1,500

高天ヶ原にある隠れ家的なレストラン。雰囲気の良い暖炉のまわりで、シェフ自慢のお料理をお楽しみください。

その他メニュー
カツ丼……………¥1,600
海鮮あんかけ焼きそば……………¥1,300
グラスフェッドビーフステーキ&ガーリックライス……………¥2,200
カレーそば・うどん……………¥900

☎ 0269-34-2117
☎ 11:30~13:30 (L.O.13:00)
※営業日はお問合せください

蓮池
志賀高原 山の駅レストラン
「山のキッチン」



いちおしメニュー
信州特産きのこ蕎麦 ¥900

志賀高原の山々を眺めながらお食事できます。バスターミナル・駐車場あり、ミニコンビニに併設の売店・カフェ、ピュースポットもあり。

その他メニュー
信州産米豚ソースカツ置……………¥1,300
その他メニュー色々あり

☎ 0269-34-2621
☎ 10:00~15:30 (L.O.15:00) ※不定休



SHIGA KOGEN
RESTAURANT
GUIDE

志賀高原レストランガイド

グリーンシーズンに営業しているレストランをご紹介します。
大自然の中でたっぷり遊んだら、
おいしい食事でお腹も満たされて。

横手山
横手山ドライブイン



いちおしメニュー
手打ちざるそば ¥1,300

標高2,100mにある山のオアシス。お土産、お食事処です。大自然が生み出す絶景がここに広がっています。

その他メニュー
根曲り竹定食……………¥1,300
くまざつクリーム……………¥400

☎ 0269-34-2338
☎ 9:00~16:00 (L.O.15:00) ※不定休

横手山
ホテルハイツ志賀高原



いちおしメニュー
和牛ステーキ定食 ¥2,000

前山リフトより徒歩2分。りんごを使った特製ソースの和牛ステーキ定食がオススメ。国道沿いの看板が目印です!

その他メニュー
国産豚カツ定食……………¥1,000
カツカレー……………¥1,000
ラーメン……………¥650
そば・うどん(温・冷)……………¥650

☎ 0269-34-3030
☎ 11:00~14:00 (L.O.13:30) ※不定休

志賀高原
奥志賀高原ホテル



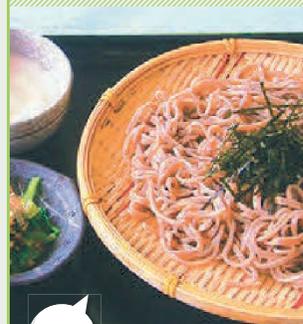
いちおしメニュー
奥志賀バーガーりんごソース ¥1,600

ホテルならではの、洋食・和食ランチをご用意しております。是非、お立ち寄り下さい。

その他メニュー
完熟トマトとミートソースパグティ……………¥1,200
牛バラ肉の赤ワイン煮込み……………¥2,200
天ぷらそば……………¥1,600
カツ重……………¥1,500

☎ 0269-34-2034
☎ 11:30~14:30 (L.O.14:00)

高天ヶ原
ホテル銀嶺



いちおしメニュー
ザルとろろそば ¥900

ひと晩かけて、おとした「水出しコーヒー」の他、地元松代産の長芋を使った「ザルとろろそば」などが好評です。

その他メニュー
ザルそば……………¥800
きのこ冷そば……………¥900
きのこ温そば……………¥800
とろろ温そば……………¥800

☎ 0269-34-3110
☎ 11:00~14:00

高天ヶ原
レストランたかま
(高天ヶ原ホテル)



いちおしメニュー
地粉手打ちたぎざるそば ¥1,300

根曲がり竹や採れたての山菜をふんだんに、地産の食材で限定のメニューを旬の味覚と共に楽しんで頂きます。

その他メニュー
季節の野菜天丼……………¥1,000
秋のきのこそば……………¥900
竹の子カレー(サラダ付き)……………¥900
志賀原根曲がり竹のたけのこ汁……………¥400

☎ 0269-34-2911
☎ 11:00~14:30 (L.O.14:00)

サンパレー
志賀高原の家 グリーン



いちおしメニュー
カニクリームコロッケ定食 ¥1,250

あたたかい手作り料理をご用意しています。当店人気のカニクリームコロッケをぜひご賞味ください。

その他メニュー
ハンバーグ定食……………¥1,250
カツカレー……………¥1,100
ミートソースバスタ……………¥800
レアステーキセット……………¥800~

☎ 0269-34-2552
☎ 10:00~16:00

温泉

熊の湯温泉

発祥温泉同様、志賀高原最古の歴史をもつ。佐久間山が志賀の山林帯の際に発見したとされ、開湯当時は白濁湯でぬるめだったが、今では硫黄の香りのする鮮やかな緑色に、飲泉すると苦味が強い。

志賀山温泉

ジャイアントスキー場のゲレンデ直下にあり、周辺には琵琶池や蓮池、白樺林などの大自然が溢れ、志賀高原の四季折々の自然美を楽しめる。夏は高原散策やトレッキングの起点としても便利。

発哺温泉

江戸時代に発見された志賀高原の温泉で最古の歴史をもつ。源泉は岩盤から湧き上げる蒸気、それを釜に溜めて水を通し込む独特な手法。東館山の中間にあり、北信五岳や北アルプスを望む絶景。

志賀高原は温泉の宝庫。
バリエーションが豊富な名湯が揃っています。

たかまがはら温泉

多くのゲレンデが隣接する高天ヶ原地区に平成11年に誕生した温泉で、6軒の宿が引湯。源泉は東館山の北斜面で、湯は透明でかすかに硫黄の香りが漂う。周囲はアナンなどの大自然が広がる。

熊の湯ほたる温泉

志賀高原で最も山深い地域に位置し、温泉宿がある。平成3年湧出した「平床大噴泉」を中心に温泉公園が整備されており、ゲンジボタルの生息地・石の湯に近い。宿により源泉が異なり、多様な湯を楽しめる。

幕岩温泉

志賀高原唯一の渓谷沿いにあり、角間川の渓谷美が楽しめる。湯煙を上げる名所「平床大噴泉」から引湯し、硫黄の香りがする湯はなめらか。

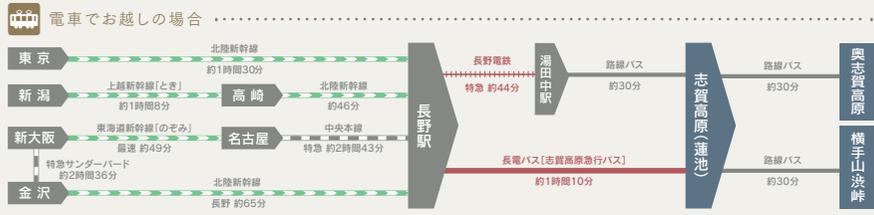
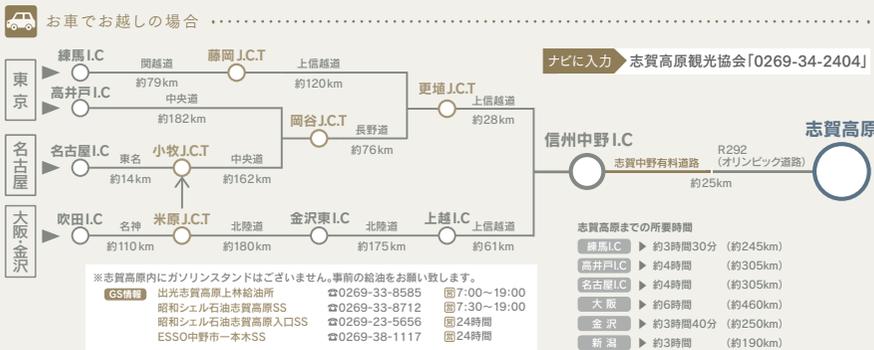
木戸池温泉

木戸池の開発から20年経った頃に湧出。池のほとりの白樺林に囲まれた一軒宿「木戸池温泉ホテル」で楽しめる。木戸池、石の湯、平床の3つの源泉をブレンドした黒色透明の湯は肌触りがよい。

ACCESS

志賀高原へのご案内

上信越高原国立公園の中心部である志賀高原は、長野県北部、群馬県・新潟県の県境に位置しております。お車で越越しの際の最寄りICは上信越自動車道信州中野ICとなります。
なお、電車でお越しの場合はJR長野駅より直通バスでのアクセスが便利です。



観光・宿泊についてはこちら



志賀高原観光協会 www.shigakogen.gr.jp

HOTELS INFORMATION

宿泊施設情報

サンバレー (幕岩温泉)・ピワ池	
ホテル志賀サンバレー	0269-34-3800
ヴィラ・アルペン	0269-34-2731
志賀の湯ホテル	0269-34-2431
森の温泉宿ピワ池ホテル	0269-34-3011
志賀高原の家グリーン	0269-34-2552
ホテルアストリア	0269-34-3000
丸池	
丸池ホテル	0269-34-2721
ホテルニュー志賀	0269-34-2211
志賀ハイランドホテル	0269-34-2011
ホテル白樺荘	0269-34-3311
蓮池	
志賀レークホテル	0269-34-3232
ホテル五郎兵衛	0269-34-2931
ジャイアント (志賀山温泉)	
渓谷の湯	0269-34-2207
アスペン志賀	0269-34-3700
ホテルアルペンブルク	0269-34-3366
温泉ホテルイタクラ	0269-34-2309
ホテルベルグ	0269-34-2003
発哺温泉・ブナ平	
志賀スイスイン	0269-34-3456
西発哺温泉ホテル	0269-34-2634
サンシャイン志賀	0269-34-2531
岩管ホテル	0269-34-2334
北アルプスを望む露天風呂の宿 発哺温泉ひがしだて	0269-34-2534
清広荘	0269-34-2001
志賀いこい荘	0269-34-2005
高天ヶ原 (たかまがはら温泉)	
ホテルサニー志賀	0269-34-2604
ホリデープラザ志賀高原	0269-34-3330
志賀パークホテル	0269-34-2811
高天ヶ原ホテル	0269-34-2911
ホテルタキモト	0269-34-2117
ホテル銀嶺	0269-34-3110
一の瀬	
ホテルサンモリッツ志賀	0269-34-2247
志賀ホワイトホテル	0269-34-2702
チウーホテル	0269-34-2333
ホテルむつみ	0269-34-2706
志賀グランドホテル	0269-34-2202
スポーツホテルシルバー志賀	0269-34-2245
ヴィラ・一の瀬	0269-34-2704
ホテルジャパン志賀	0269-34-2801
ホテル山楽	0269-34-2217

一の瀬	
ホテルー乃瀬	0269-34-2802
ホテルウells志賀高原	0269-34-3355
ホテル金栄	0269-34-2707
志賀一井ホテル	0269-34-3711
ホテルマウント志賀	0269-34-2727
ホテルアララギ	0269-34-2002
志賀高原オリンピックホテル	0269-34-2125
ホテルこだま	0269-34-3331
シャレー志賀	0269-34-2235
ダイヤモンド志賀	0269-34-2520
志賀スカイランドホテル	0269-34-3555
ホテル大六	0269-34-2210
焼額山・奥志賀高原	
志賀高原プリンスホテル	0269-34-3116
奥志賀高原ホテル	0269-34-2034
スポーツハイム奥志賀	0269-34-2551
ホテルグランフェニックス奥志賀	0269-34-3611
シャレークリスチャニア	0269-34-2929
ペンションコットンハウス	0269-34-2672
テゾーロ奥志賀	0269-34-2751
ロジヤまのまにまに	0269-34-2261
奥志賀コンテ・デ・ネイジュ	0269-34-2230
ペンション白	0269-38-0565
プチホテルEpi (エピ)	0269-34-2171
ブルーエ	0269-24-2870
木戸池温泉	
木戸池温泉ホテル	0269-34-2821
石の湯ロッヂ	0269-34-2421
癒しの宿 幸の湯	0269-34-2902
志賀石の湯ホテル	0269-34-2054
熊の湯温泉 (硯川)	
熊の湯ホテル	0269-34-2311
熊の湯ほたる温泉 (硯川)	
志賀バレスホテル	0269-34-2221
硯川ホテル	0269-34-2921
志賀高原ロッヂ	0269-34-3600
ホテルー望閣	0269-34-2031
志賀リバーサイドホテル	0269-34-2609
志賀喜楽ホテル	0269-34-2905
ホテルハイツ志賀高原	0269-34-3030
横手山・渋峠	
ニュー横手	0269-34-2106
ホテルラ・フォーレ志賀	0269-34-2463
横手・山本荘	0269-34-2006
雲上の宿横手山頂ヒュッテ	0269-34-2430