

志賀高原観光協会「THE SHIGA KOGEN」

THE SHIGA
SHIGA KOGEN
KOGEN

FREE MAGAZINE

Vol.

2

2019
GREEN



GET
READY
FOR
GREEN
SEASON!

充実のトレッキングやアクティビティ！

WELCOME TO SHIGA KOGEN GREEN SEASON!

ユネスコエコパークにも認定された
圧倒的な自然と絶景に出合える旅へ！

深呼吸したくなる森の緑、風にな
びく湖面や鳥のさえずり、眼下に広
がる雲海と針葉樹と広葉樹のコン
トラストに心を奪われる紅葉。志賀
高原の魅力は、スキーシーズンだけ
ではありません。上信越高原国立
公園に位置し、国内でも9カ所しか
ないユネスコエコパークに認定され
ています。ダイナミックな自然の中を
歩き、温泉に浸かって満天の星を眺
める。グリーンシーズンの志賀高原で
しか味わえない絶景と体験があな
たを待っています！



GO! TREKKING KINGDOM

ユネスコエコパークにも認定される志賀高原は、魅力的なルートが豊富!

起伏に富んださまざまな地形と豊かな緑に恵まれた自然の宝庫。日本を代表する国立公園で感動と癒しから新たな魅力を発見!

大小70あまりの美しい湖沼や高層湿原、貴重な原生林が残る自然豊かな志賀高原。日本を代表する国立公園で、国内でも9カ所しか認定されていないユネスコエコパークでもあります。四季を通じて迫力ある自然を満喫できるエリアとして、年間200万人を超える人々が訪れています。

5月下旬からの芽吹きが山を駆け上がると、緑輝くグリーンシーズンに突入。高原内にはいくつもの登山・遊歩道が整備されており、散策から本格登山まで体力や季節に応じた楽しみ方ができるのも魅力です。夏の高原のさわやかな風はまるで天然のクーラー。可憐な湿性植物が咲く四十八池湿原や神秘的に輝く大沼池をたどる「四十八池・大沼池(池めぐり)コース」や、湿原や溶岩台地、原生林の森歩きが楽しめる「自然探勝コース」などの5コースは森林浴の効果が科学的に立証された森林セラピーロードにも認定されており、癒しの効果も期待できます。

森林散策の服装と持ち物

安心安全で楽しいトレッキングのために服装や靴、雨具の準備は万全に!

晴れていても山の天気は変わりやすく、ふもとに比べて気温も5~10度ほど下がるため、夏でも長袖・長ズボンの着用を。防虫対策としても有効です。自然環境への影響を考えると、なるべく防虫剤は使うのを避けましょう。また、防寒着も兼ねたレインウェアも必須。上下が分かれるタイプの雨具が便利です。また傘は落雷の危険があるのでなるべく使わないようにしましょう。靴は履き慣れたものを。トレッキングシューズなどがおすすめで、サンダルはNGです。

ウインドブレーカー

温度調節が出来るように重ね着できるもの。多少の雨なら防ぐことができます。

帽子

直射日光、雨、怪我から守ってくれる帽子。

グローブ

怪我や汚れから手を守り、保温としても機能します。

トレッキングポール

下りでの負担軽減や転倒防止だけでなく、平地でも歩行を補助します。

履き慣れた靴

登山靴やトレッキングシューズがおすすめです。道具は、使用前に事前のチェックをお忘れなく!

リュックサック

両手が空くようにしましょう。

- ・飲み物・食料(行動食)・敷物・救急セット・雨具(上下に分かれるもの)
- ・ゴミ袋・ベアーベル など

長袖・長ズボンが基本!

春先や秋は予想以上に冷えることがあります。フリースやセーターなどの防寒具も忘れずに。

雨具必須!

山の天候は変わりやすく、雨に濡れると体温や体力低下に繋がります。

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。かわいからといってエサは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人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」ことが原則なのに対し、「生態系の保全と持続可能な活用の調和(自然と人間社会の共生)」を目的としています。国内では9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。





池めぐりコース

モデルコース RECOMMENDED ROUTE



四十八池コースで見られる花

渋池の浮島に生えるたくさんのモウセンゴケや四十八池湿原の多種多様な湿原の花々など、季節ごとに表情と彩りを変えるさまざまな植物を楽しめます。

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>イワショウブ
開花時期: 8月
亜高山帯の湿原に生育する多年草で、日本固有種。細い葉がショウブに似ていることから名付けられました。小さな白い花を総状に多数咲かせます。</p> |  | <p>ヒオウギアヤメ
開花時期: 7月
高山の湿原などに自生し、剣状の葉が楯扇(ヒノキの薄板を重ねた扇)に似ていることが名前の由来。自然交雑で生まれたシガアヤメの親にあたります。</p> |  |
| <p>モウセンゴケ
開花時期: 7月
食虫植物の一種で、葉にある赤く色づいた粘毛から粘液を分泌して虫を捕獲します。渋池周辺で多く見られます。</p> |  | <p>ワタスゲ
開花時期: 花穂5月、果穂6月
志賀高原のあちこちに群生しているワタスゲ。直径2~3cmの白い綿毛の果穂が名前の由来です。</p> |  |



豊かな自然が広がる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」。前山リフト終点・前山の山頂から歩き始め、徒歩5分ほどでたどり着くのが、水面にいくつもの浮島が漂う渋池です。浮島や岸辺に赤みがかった見えるのは、食虫植物のモウセンゴケ。そこ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に到着します。木道の両側に多くの湿原植物を楽しみ、細い道を進むと志賀高原で最も大きく美しい湖・大沼池へ。志賀山からの溶岩流で川がせき止められてできた湖で、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。5.5kmの周囲は半周することが可能。なお、強酸性湖のために魚は生息していません。そして、遊歩道の両側に高山植物が咲く池尻を通り、岩場がむき出しになった太古の森から逆池を経て、さらに進んだ先が終了地点の大沼池入口バス停です。

ここがポイント!

浮島のある渋池や可憐な湿性植物が咲き乱れる四十八池湿原、エメラルドグリーンに輝く大沼池など見どころたくさんです。

- | | | |
|---|--|---|
|  <p>針葉樹の根元の風穴に光るヒカリゴケ
四十八池に向かう針葉樹の森の根元の風穴で見られるヒカリゴケ。角度によって光り方が異なり、時には金色のペンキを塗ったように見えることも。</p> |  <p>志賀山と裏志賀山
志賀高原中心部の火山。志賀山と裏志賀山の2峰をもち、周囲の溶岩台地は上信越高原国立公園の特別保護地区で、志賀高原ユネスコエコパークの核心地域です。</p> |  <p>数十cmの浮島がいくつも漂う渋池
溶岩の窪地に地下からの湧き水がたまってできた渋池。風に揺られてゆっくりと漂う30~40cmの浮島がいくつもあり、水面には映り込む「逆さ横山」も。</p> |
|  <p>志賀山からの湧き水「志賀の雫」
逆池周辺の清水川の湧き水「志賀の雫」はとてきれいだ。運がよければ清水橋からイワナの原種であるヤマトイワナを見ることができま。</p> |  <p>エメラルドグリーンの神秘的な大沼池
大蛇と黒姫の悲恋の伝説が残る志賀高原最大の湖。池の色は時期や天候によってコバルトブルーやエメラルドグリーンに見えることも。</p> |  <p>志賀高原を代表する高層湿原・四十八池湿原
サンショウウオやたくさんの湿原植物が見られる高層湿原で、ヒオウギアヤメとアヤメの雑種で極めて希少なシガアヤメはこの辺りで見られます。</p> |

原生林の森と神秘的な湖沼を巡る
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!



Mt. IWASUGE TRAIL
岩菅山登山コース



SHIZEN TANSHO TRAIL
自然探勝コース



モデルコース

RECOMMENDED ROUTE



日本二百名山の岩菅山(2295m)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、ゴンドラか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山が望め、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。

ここがポイント!



夏の高山植物と秋の紅葉
夏は高山植物の花々が咲き、秋は稜線から志賀高原全体の彩りを堪能できます。また、さまざまなキノコも楽しめ、初冬になれば美しい紅葉と雪のコントラストも。



岩菅山山頂からの展望
日本海の佐渡島まで見渡せ、東側の山腹には高山植物のお花畑が。また、頂上には岩菅大権現が祀られ、地元の人たちの信仰の山であるとわかります。

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大パノラマ

モデルコース

RECOMMENDED ROUTE



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。

ここがポイント!



長池周辺の「ゾウさんの木」
針葉樹の森では複雑な形をした「倒木更新」が多く見られます。地元の子どもたちが「ゾウさんの木」と呼ぶコマツガの木は岩の上に成長し、象の鼻のように下向きに伸びた幹が特徴です。



湿原の花が咲き誇る田ノ原湿原
志賀高原で一番広い標高1620mの湿原。季節ごとにさまざまな花が咲き、初夏は白いワタスゲの果穂とピンクのヒメシヤクナゲの美しい競演が見られます。

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

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

GUIDED TREKKING

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可憐な湿性植物を堪能。

全長:9.6km 料金:大人4,500円、小人3,500円
標高差:約360m (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 料金:大人4,000円、小人3,500円
標高差:約160m (保険代込み)

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

登山トレッキングガイドは毎月コースを変えて開催予定。内容は予告なく変更になる場合がございます。詳しくはガイド組合のウェブサイトをご覧ください。

プライベートガイド



開催時間

10~15時のご希望の時間帯

ご希望のコースをガイド付きで散策したいご家族・お仲間向けにガイドを派遣。体力や目的に合わせてコースをご相談ください。

料金:ガイド1人につき2時間まで12,000円、3時間まで13,000円、4時間まで14,000円、5時間まで15,000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

草津温泉と渋温泉の交易路として使われていた由緒ある古道。安全祈願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 料金:大人4,000円、小人3,500円(保険代込み)
標高差:約640m プラス1,200円で朱印帳を販売

ネイチャークラフト



開催時間

10~16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。自然の中のモノを使って簡単な工作にチャレンジします。

料金:500円(お1人様)

志賀高原 ガイド組合

<http://shizhogo-center.shigakogen.gr.jp/guide.html>



SUNSHINE TRAIL

サンシャイントレイル



モデルコース RECOMMENDED ROUTE



志賀高原で2番目に大きい琵琶池を散策する、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、どなた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。

ここがポイント!



カメラマンに人気の一沼

一沼は志賀高原に入って最初に見える池で、春はレンゲツツジと白樺のコントラストが見事。秋は水面に映る紅葉がすばらしく、写真撮影スポットとして人気です。



歩きやすく楽しめる全面舗装路

美しい緑色の水をたたえる全長3.9kmの琵琶池周遊散策路は環境省と長野県が施工したもの。道幅は2m余で、全面アスファルトで舗装されています。

琵琶池を周遊する遊歩道は全面舗装され、どなた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



phenix
www.phenix.jp

魅惑の

旬が近づくとソワソワする地元民続出！ たけのこ探り

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」。やぶの中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。旬が短いうえ、山を熟知している人しか採りにいけない希少な山菜です。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。



4 おたのしみ!

根曲がり竹はあく抜きも不要なので、その場ですぐに調理ができて食べられるのも魅力!

3 帰還!

やぶの中での遭難を避けるため、仲間同士で声をかけながら採り、一緒に戻ってきます

2 発見!

這いつくばって地面から生えた根曲がり竹を探し、手で折り取って収穫します

1 突入!

人が入る隙間のないほど密集した笹やぶに、笹をかき分けながら入ります

装備の紹介



- 帽子
- メガネ等
- タオル
- ヤッケやレインウェア
- 手袋
- リュック
- 酒屋の前掛けを折って袋状にしたもの
- 裾を覆うナイロンスボン
- ゴム長靴

朝露で濡れた笹やぶを這って進むため、濡れたり汚れたりするうえ、笹が跳ね返って顔や体に刺さって傷つく場合もあるので、完全防備が必要です。前掛けは採った根曲がり竹を暫定的に入れておくのに便利。

※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。また事故防止の為に、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: 2019年6月1日(土)~23日(日)の毎日
- 入山料: 1人2,000円
- 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

※スケジュール等、変更になる場合がございます。事前にご確認ください。

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、たけのこの採れる時期に、たけのこフェアとして旬の味覚「根曲がり竹」をご提供しています! 長野県北信地域の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。



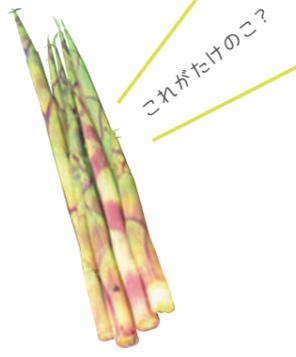
サバタケ®



根曲がり竹とサバ水煮の味噌汁を缶詰にした「サバタケ®」は、県内一良質な根曲がり竹の産地である志賀高原の道の駅やネットショップで購入できます。

発売時期やご購入についてはウェブサイトをご覧ください。
<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/michinoeki/sabatake.html>

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

県内一の根曲がり竹の産地! 志賀高原で地元民も夢中の魅惑のたけのこ採りに挑戦

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(チンシマザサの若竹)」のこと、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ひと馳走です。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。

とはいえ、たけのこ採りは一筋縄ではいきません。高さ2mほどに密集して生い茂った笹やぶの中を這いつくばり、絶えずしななって跳ね返ってくる笹をかき分けながら、傷だらけになって採るのです。夢中になりすぎて、あまり笹やぶの奥まで入ってしまうと、方向がわからなくなったり、動物と遭遇する可能性もあります。そんな苦勞をして人が手採りし、旬も短く天然物しかないたけのこは大変貴重なため、市販のたけのこが驚くほど高価なものも納得です。

なお、志賀高原では旬の6月になると、レストラン等で「たけのこ汁」を提供しています。それぞれの店で味付けや具材も異なるので、食べ比べもおすすめです。

その他、根曲がり竹の美味しい食べ方!

天ぷら

根曲がり竹の皮を剥き、反割りにして天ぷらにしても絶品。反割りにしないと油の中で破裂してしまいます。



焼き根曲がり竹

採れたてはえぐみがないためBBQに最適。生のまま焼く場合は皮を剥きやすいよう切れ込みを入れて。

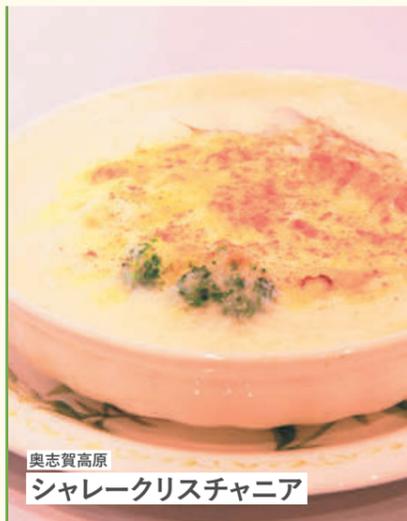


RECIPE

用意するもの

根曲がり竹	数本
サバの水煮缶詰	1個(200g)
水	400cc
信州味噌	大1~2
醤油・だし	少々

- ① 根曲がり竹は皮をむき、先端は長めに、ほかの部分は数cm幅に切る。根元や節の固い部分は食べられないので、切り落として分けておく(固い部分も味噌汁や煮物のよい出汁として活用できます)。
- ② 鍋に水と根曲がり竹を入れて火にかけて、沸騰してしばらくしたらサバの水煮缶詰を汁ごと加え、弱火で煮込む。
- ③ 火を止めて信州味噌を溶く。隠し味として少量の醤油を使う家庭も。
- ④ このほか、玉ねぎやじゃがいも、豚肉、ちくわ、溶き卵など加える具材は家庭によってさまざま。アレンジを楽しんで。

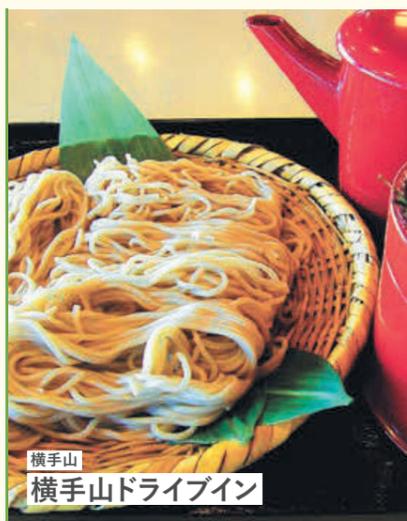


奥志賀高原
シャレークリスマスチャニア

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「ケーゼシュベッツレ」が人気です。

その他メニュー
 ●ケーゼシュベッツレ: ¥1,250
 ●地粉の生パスタ「タリオリーニ」: 各種 ¥1,200
 ●レバーケーゼ: ¥950
 ●カレーヴルスト: ¥950

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

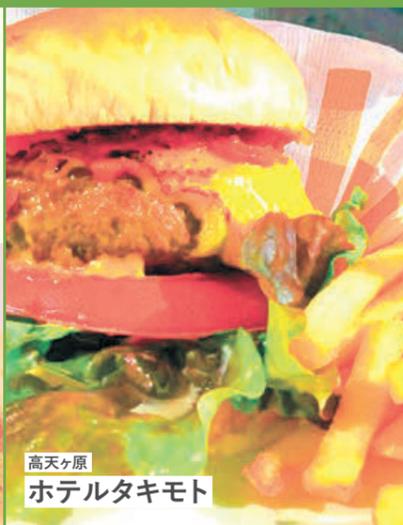


横手山
横手山ドライブイン

いちおし! メニュー
手打ちざるそば: ¥1,100
 標高2100m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: ¥1,200
 ●くま笹ソフトクリーム: ¥400

☎0269-34-2338
 ☎10:00~16:00(O.S.15:30)

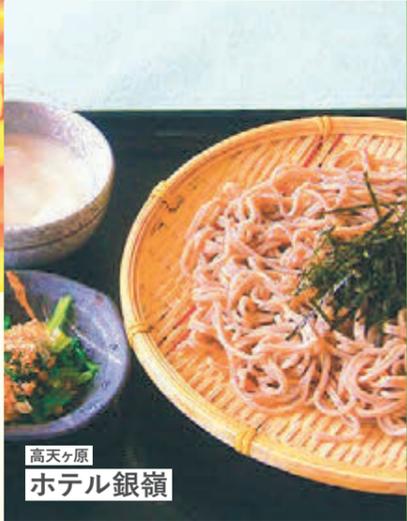


高天ヶ原
ホテルタキモト

いちおし! メニュー
志賀高原バーガー(ポテト付): ¥1,500
 オーナーシェフのランチです。志賀高原バーガーを中心に美味しいランチをどうぞ。土・日営業以外は不定期。

その他メニュー
 ●ステーキ&ガーリックライス: ¥2,000
 ●海鮮あんかけ焼ソバ: ¥1,200
 ●天ぷらそば/うどん: ¥1,200
 ●豚角煮ラーメン: ¥1,200

☎0269-34-2117
 ☎ランチのみ11:30~14:00(L.O.13:30)



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
 ●きのご冷そば: ¥900
 ●きのご温そば: ¥800
 ●とろろ温そば: ¥800

☎0269-34-3110
 ☎11:00~14:00



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
特製ソースのカツ定食: ¥1,200
 木戸池湖畔のホテル内にあり、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: ¥900
 ●各種パスタ: ¥900
 ●信州そば: ¥600

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



奥志賀高原
レストラン サン・クリストフ

いちおし! メニュー
ビーフカレー: ¥1,100
 奥志賀高原ゴルフ場に隣接し7/20~8/31の営業です。ゴルフ場はビジターもご利用できますので、お気軽にお越しください。

その他メニュー ●ぶっかけそば: ¥800

☎0269-34-2551
 ☎9:00~16:00(O.S.11:30~13:30)



サンバレー
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: ¥1,200
 手づくり、温かいお料理をご用意しています。サクッとアツアツ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: ¥1,200
 ●カツカレー: ¥1,100
 ●ミートソースパスタ: ¥800
 ●レアチーズケーキセット: ¥800~

☎0269-34-2552
 ☎10:00~16:00(L.O.15:00早まることあり)



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
手打天ざるそば: ¥1,300
 グリーンシーズン到来。春は志賀高原特産のネマガリタケ、秋はきのこと季節ならではのメニューが豊富。

その他メニュー
 ●竹の子汁のおにぎりセット: ¥800
 ●ネマガリタケの竹の子汁: ¥400
 ●手作りジェラート: ¥300
 ●季節の野菜天丼: ¥1,000

☎0269-34-2911
 ☎11:00~14:00



グリーンシーズンも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。

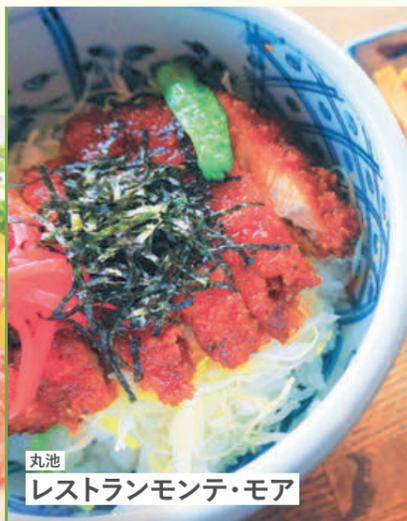


蓮池
志賀高原 山の駅

いちおし! メニュー
山賊焼き定食: ¥1,000
 山賊焼き、信州米豚、信州サーモン丼など、長野県の食材を使ったお料理を提供しています。お土産を中心に日用品を取り揃えたコンビニを併設しています。

その他メニュー ●信州サーモン丼: ¥1,200

☎0269-34-2621
 ☎レストラン9:00~16:00(L.O.15:30)
 売店8:30~16:00



丸池
レストランモンテ・モア

いちおし! メニュー
ソースカツ丼: ¥1,200
 TV番組旅サラダ 人生最高のレストランに紹介され、俳優神田正輝さんも毎年召し上がる一品。是非ご賞味ください。

その他メニュー
 ●焼きカツカレー: ¥1,100
 ●ピザ: ¥1,000~
 ●チーズケーキ: ¥450
 ●ブレンドコーヒー: ¥450

☎0269-34-2721
 ☎10:00~16:00(L.O.14:00)

04

高天ヶ原 SHIGAKOGEN TRAVEL BUREAU

各種アウトドア体験やツアーを催行
(森林浴トレッキング、ソロヨガ、BBQ、キャンプ
ファイヤー、摘み草クッキング、森のクラフトなど)

☎ 0269-34-2814
HP japan-stb.com

【森林浴トレッキング】2,000円
【ソロヨガ】イベント:2,000円 プライベート:3,000円~7,000円
【BBQ】3,000円~7,000円
※その他詳細はお問い合わせください。英語対応も可能です。

雄大な自然の中で心身ともにリフレッシュできるアクティ
ビティが豊富です。老若男女ご参加いただけます
(15名以上で貸切利用可)。



志賀高原は
もっと楽しもう！

志賀高原のグリーンシーズンの魅力を体感！

アクティビティ

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。自然の中で体を動かし、
心と体を解放すれば、リフレッシュ効果も絶大です！

01

横手山・渋峠

スカイレーター・スカイリフト
(空中散歩)

☎ 0269-34-2600
HP yokoteyama2307.com

大人往復:1200円 小人往復:800円 (団体割引:有)

スカイレーターとスカイリフトで標高2307mの横手山山頂ま
で、空中散歩が手軽に楽しめます。横手山山頂にあるテラ
スからの景色をお楽しみください。



05

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
HP sachinoyu.com/skytech

人数制限なし1コマ30分の料金3,240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、ゲーム感覚でターンの反復練習をたっ
た20分で1日相当分を練習することができます。大好評
予約受付中です！



06

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 / キャンيونング

☎ 090-9359-6656
HP shigakogen-md.com

【志賀高原半日】大人:6,000円~

気軽にアドベンチャー体験を楽しみたい方にオス
メ!滝を目指して非日常を満喫しましょう!

07

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

【琵琶池SUP半日】大人:6,000円~ 小学生:4,000円~
【千曲川SUP半日】大人:8,000円~(中学生以上)
【琵琶池SUP&千曲川SUP1日】13,000円~(昼食付)

志賀高原の山々や白樺の木々を眺めながら湖を巡る
など、様々なレベルのコースをご用意しております。湖・
川・海と場所を遊べるのも魅力的。



02

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
HP 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

木戸池湖畔で楽しめる手ぶらで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タルも見に行けます。昔ながらのボートはのんびりできます。



08

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)

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(6月上旬~10月中旬)

東館山ゴンドラリフト山頂駅2030m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!

09

東館山天空コース

☎ 0269-34-2231(東館山ゴンドラリフト)
HP shigakogen.co.jp

東館山ゴンドラリフト片道券+
高天ヶ原サマーリフト片道券+無料送迎バス
8月上旬~下旬

東館山をぐるりと周遊。ゴンドラリフトまたはリフト
を使って東館山山頂へ。素晴らしい眺望と高山
植物が咲き誇るお花畑の散策が楽しめます。

東館山高山植物園
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。日本中から集めた500種
級の貴重な高山植物が植えられています。



03

熊の湯スキー場

夏熊サマーリフト

☎ 0269-34-2166
HP www.kumanoyu.co.jp/lift

【通常料金】大人:900円(往復) 500円(片道)
小人:450円(往復) 250円(片道)
【フリーパス券(当日限り)】大人:1,500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爽やかな
風を体験できます。山頂には寝心地の良いハンモック、グレ
ンデを散策するのもオススメです。

標高1500m超の絶好の
ロケーションで満天の星を体感

星空

人工の光が少なく空気も澄みわたり、視界いっぱいに美しい星空と天の川が広がる志賀高原。標高が高く流れ星も多く見られ、星空鑑賞するには最高のロケーションです。都会では絶対に見られない広々とした空に広がる星々をずっと見ているとまるで宇宙にいるような気にさせてくれます。

Shigakogen TERUKU 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

幻想的なホタルの舞いが楽しめる
日本一のゲンジボタル発生地

ホタル

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。大型のホタルで、幼虫時代を水中で過ごす生態は世界的に見ても大変珍しいとされています。中でも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。

見頃 7月上旬～8月中旬



温泉

温泉ロマンをかきたてる
個性豊かな天然温泉の数々

数々の火山がそびえる志賀高原一帯は、170年前の江戸時代から豊富な湧出量を誇る温泉地として知られていました。志賀高原最古の温泉とされるのは、沸き立つ蒸気の音がホップホップと聞こえたことからその名がついたという「発哺温泉」と、野生の熊が傷を癒していたといわれる「熊の湯温泉」。開発当初は志賀高原の厳しい気候から、周辺にできた湯宿も夏期だけの営業でしたが、大正時代になると山スキーブームによってスキー場が開設され、冬期も営業するようになりました。昭和に入ると志賀高原にスキー場が続々とオー

ブンし、スキー客の増加に合わせてホテルやロッジなどの数も増加。そして、近年の温泉開発により多くの宿が温泉を引き、志賀高原の魅力を高めています。平成に入ってからは「熊の湯ほたる温泉」や「たかまがはら温泉」などの新しい温泉も誕生。さらに個性豊かな出湯が揃い、訪れる者を癒しています。

いずれの温泉も、日帰り専用の入浴施設はなく、ホテルや旅館などの立ち寄り湯を利用。効能豊かな天然温泉が体を芯から癒やしてくれます。

熊の湯温泉

Kumanoyu Onsen

発哺温泉同様、志賀高原最古の歴史をもつ。佐久間象山が志賀の山林を視察した際に発見したといわれており、開発当時の明治15年頃に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なり、飲泉すると強い苦味がするのが特徴。

DATA
硫黄泉(74℃)

志賀山温泉

Shigayama Onsen

ジャイアントスキー場のゲレンデ直下にある温泉。周辺には志賀高原で2番目に大きい琵琶池や蓮池、白樺林などの大自然が溢れており、四季折々の表情を見せる志賀高原の自然美を楽しめる。夏は高原散策やレッキングの起点としても便利。

DATA
硫黄泉・単純温泉(53.8℃)

熊の湯ほたる温泉

Kumanoyuhotaru Onsen

志賀高原で最も山深い地域に位置した温泉宿がある。平成3年に湧出した「平床大噴泉」を中心に温泉公園として整備されており、ゲンジボタルの生息地・石の湯に近い。宿によりそれぞれ源泉が異なるので、さまざまな湯を楽しみたい。

DATA
硫黄泉(81℃)

木戸池温泉

Kidoike Onsen

木戸池の開発から20年経った頃に湧出した温泉。木戸池のほりにある白樺林に囲まれた一軒宿で楽しめる。無色透明の湯は木戸池、石の湯、平床の3つの源泉をブレンドしたもので、とても肌触りがよい。

DATA
単純温泉(43℃)

発哺温泉

Hoppo Onsen

江戸時代に発見された志賀高原の温泉のなかで最古の歴史をもつ温泉。源泉は蒸気で、岩盤から噴き上げる蒸気を釜に溜め、その中に水を流し込んで温泉にするという独特な手法を用いている。東館山の中腹にあり、北信五岳や北アルプスを望む絶景。

DATA
硫黄泉・単純温泉(60～95℃)

たかまがはら温泉

Takamagahara Onsen

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、宿に引湯されている。源泉は東館山の北斜面にあり、湯は透明でかすかに硫黄の香りが漂う。周囲にはブナ林や東館山があり、大自然を満喫しながら湯浴みを楽しめるのも魅力。

DATA
硫黄泉(65.4℃)

幕岩温泉

Makuiwa Onsen

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。もうひとつ湯煙を上げる名所「平床大噴泉」から引湯し、ほんのり硫黄の香りがする湯は滑らか。スキーや散策の拠点としても便利で、徒歩30分ほどには柱状に裂けた巨大岩壁「幕岩」がある。

DATA
硫黄泉(71.2℃)



絶景が広がる錦秋の 志賀高原で紅葉を満喫

信州を代表する紅葉の名所として知られる志賀高原。秋の訪れは早く、例年9月下旬から標高の高い横手山より色づき始め、次第に紅葉前線が山を降りていきます。ナナカマドやダケカンバ、カエデ、ミズナラ、ヤマウルシなどの広葉樹から、高原のカラマツ、シラカバまでさまざまな樹種が広がり、鮮やかな紅葉のグラデーションはため息が出るほどの美しさ。山全体が色付く様子はまさにジオラマの錦絵のようで、自然の力のすばらしさを教えてくれます。また、標高2307mの横手山山頂から標高1500mの蓮池や丸池まで高低差があるので、長期間にわたって紅葉を楽しめるのも魅力。高原全体が見頃を迎えるのは10月上旬頃で、蓮池や琵琶池、一沼といった湖沼には紅葉が湖面に映り込み、多くのカメラマンが風が止むのを待ちわびる姿は、秋の志賀高原の風物詩ともいえます。見頃は例年10月下旬まで。早い年では10月中旬に初雪が観測され、11月には積雪となり、ウィンターシーズンの幕開けです。なお、紅葉の色付き情報は、見頃時期になると志賀高原観光協会のホームページに詳細が掲載されます。

AUTUMN LEAVES AND THE SEA OF CLOUDS

志賀高原グリーンシーズン後半の絶景

紅葉と雲海

眺望抜群の天空の世界！ 幻想的な光景が目の前に

雲が発生しやすい志賀高原は、気象条件が合えば見事な雲海を楽しむことができます。最も発生しやすいのは秋。横手山山頂や東館山山頂、横手山ドライブイン駐車場、蓮池駐車場、一の瀬高天ヶ原パノラマ駐車場などから北アルプスをバックに臨む雲海は絶景で、山々の間に雲海が広がり、まるで島のように浮かび上がる様子に感動を覚えることでしょう。神秘的な光景が眼下に広がる最高の瞬間です。なお、雲海が発生しやすい時間帯は早朝と夕方。雨が降った日の翌朝も発生しやすいと言われています。

また、横手山は「信州のサンセットポイント100選」にも選出されていて、雲海と夕日の両方を楽しむこともできます。黄金色に染まる信州の空や山々は息を飲むほどの美しさ。山頂からは、晴れた日には富士山まで一望できるほどで、動く歩道「スカイレーター」と「スカイリフト」を乗り継いで行くアクセスもユニークです。



GREEN SEASON

EVENT INFO

イベントインフォメーション

緑輝くグリーンシーズンの志賀高原では、さまざまなイベントが行われます。



新緑のクラフトフェア in 志賀高原

日程/2019年6月29日(土)・30日(日)



新緑と高山植物のコントラストが鮮やかな季節に志賀高原歴史記念館の庭園で開催されるクラフトフェア。木工、染織など多彩なジャンルのワークショップや販売ブースが多数出店します。飲食ブースもあります。

第53回志賀高原 大蛇祭りと ミス志賀高原コンテスト

日程/2019年8月23日(金)・24日(土)・25日(日) (予定)



志賀高原最大の湖沼である大沼池にまつわる伝説「黒姫と大蛇の物語」に基づいた「大蛇おねり」とあわせ、家業繁栄と五穀豊穡を祈念するために毎年開催される「大蛇祭り」。大蛇のお

嫁さんを選ぶ恒例の「ミス志賀高原コンテスト」も同時開催します。迫力ある打ち上げ花火も見どころ。



志賀高原の妖精

おこみん

志賀高原観光PRキャラクターの「おこみん」。志賀高原に棲む白い冬毛のおコジョがモデルで、どんぐり帽子と首のバンダナがトレードマーク。タケノコとビールが好物で雪上のかくれんぼが大好きな妖精です。おこみんと会えると幸せになれるんだよ!おこみに会いにぜひ志賀高原に遊びに来てね〜♪



たけのこフェア

日程/6月上旬~7月中旬予定

初夏に採れる細いたけのこ・根曲がり竹の料理を志賀高原内の宿泊施設やレストランでご提供。サバ缶を使った「たけのこ汁」は長野県北信地域ならではの郷土料理です。詳しくはP12-13をご覧ください。



6月

7月

第8回 志賀高原 ナイス!フォトコンテスト ~グリーンシーズン~

日程/2019年6月中旬~10月31日(木)

志賀高原での楽しい思い出やきれいな風景、おいしい食事や格好いいシーンなどの写真を撮影して応募するフォトコンテスト。グランプリには10万円分の旅行券を、また応募者のなかから200名様にオリジナルTシャツをプレゼント。

