

このマップは見やすく、分かりやすく、
また、消費カロリーなど健康を意識し、
より多くの皆さま方に、
のりくら高原を知っていただくよう
作成いたしました。

直接現地を歩き、所要時間、消費カロリー、
日陰量などを計測し平均値を記しています。
あくまでも目安です。

個人差があるかと思いますがご了承ください。
次のページにある注意事項をお読みいただき、
マナーを守って楽しく
のりくら高原を満喫してください。

女将おすすめ

のりくら 散策ガイド

A
コース

神
社
と
池
め
ぐ
り
コ
ー
ス

B
コース

番
所
大
滝
・
千
間
淵
周
遊
コ
ー
ス

C
コース

伝
説
め
ぐ
り
コ
ー
ス

D
コース

一
の
瀬
周
遊
コ
ー
ス

E
コース

善
五
郎
の
滝
・
牛
留
池
コ
ー
ス

F
コース

日
本
の
滝
百
選
三
本
滝
コ
ー
ス



注意事項

- ① 6カ所コースをご紹介しますが、階段や坂道など、平坦な整備された道ばかりではありません。**足元の準備など身支度をしっかりなさって**お出かけください。
- ② 乗鞍高原は中部山岳国立公園の中にあり、動植物の保護を行っています。**植物の採取、抜き取りは厳禁**です。また多くの動物たちもいます。ふいに遭遇しないように**鈴、ラジオなどを携帯するか、大声で話しながら歩く**など、人の存在が動物たちに分かるよう配慮してください。たばこやごみのポイ捨ても環境破壊につながりますので禁止です。

関係機関 お問い合わせ電話番号

宿の予約	乗鞍高原観光案内所	0263-93-2147
日帰り入浴施設	湯けむり館	0263-93-2589
電車、バス	アルピコ交通新島々駅	0263-92-2511
観光問い合わせ	松本市役所安曇支所	0263-94-2301
車の故障	JAF松本基地	0263-47-7100
病院	松本市立病院	0263-92-3027
自然について	乗鞍自然保護センター	0263-93-2045

A 約3km 神社と池めぐりコース

所要時間



約1.5時間

消費カロリー



175kcal

日陰



50%



紅葉を映す御池

スタート

N-21
宮の原

水芭蕉
群生地
(4月下旬)

水芭蕉の
看板

御池

車道

学校
立入禁止

なだらかな下り 車注意!

N-19
宮の前



ガードレール
街灯
車庫
畑
かきね

2どころ

- **御池** 龍が棲んでいるといわれ、頭は乗鞍岳の権現池・胴は御池・尾尻は諏訪湖にあったという竜神伝説が伝わっています。池の中央には祠があります。
- **伏流水** 小さな池に流れ込む水が地下を流れています。耳を澄ますと水の流れる音が聞こえてきます。
- **梓水神社** 梓水神の鎮座する乗鞍岳の山宮として古代建立されました。現在の建物は、昭和18年のもので、彫刻群は「木嶋治郎」作。必見の価値があります。
- **鳥居から望む乗鞍岳** 梓水神社の左の鳥居からは、乗鞍岳が望めます。境内から見る乗鞍岳は大きく感じますが、鳥居の中から覗くと遠くに神々しく感じます。



ちどり池

伏流水
足元から水の
流れる音が聞
こえてくる

ちどり池

あづま屋

至番所大滝

N-22
番所大滝
至乗鞍岳・
観光センターへ



B 約1.2km 番所大滝・千間淵周遊コース

所要時間



約1時間

消費カロリー



120kcal

日陰



80%



番所大滝

階段あり アップダウンあり
足元注意!



急な下り約150段

滝展望台
ヤマアジサイ
(7月中旬)

10分

案内板

番所大滝

上展望台

大滝 駐車場

看板

84 至松本

N-22
番所大滝

10分

夢見橋

急な下り約130段

ガードレールの所
乗鞍岳がきれい

消防

小滝

15分

車注意!

千間淵

N-23
千間淵

千間淵

番所大滝案内板

ヒメイチゲ
(4月下旬)

カーブミラー

診療所

公民館

診療所 駐車場

JA あづみ

7

至乗鞍岳・
観光センターへ



千間淵

2どころ

ばんどころ おお たき

● 番所大滝

落差40m、幅15mで乗鞍三滝の中で一番規模の大きい滝です。下方の滝展望台では水しぶきを浴びることもあります。

ばんじょう せつ り

● 板状摂理

火成岩の表面に割れ目が入り、板を重ねたように見えます。一枚一枚はがし瓦や、敷石に使いました。

こ たき

● 小滝

大滝から上流へ、夢見橋を渡ったところにある落差8mのかわいらしい滝です。

せん げん ふち

● 千間淵

ドーム型をした淵の奥に小さな滝があります。流れを別にする前川で千間の量の薪を流したところ、ここへ流れ着いたことから、この名がつけました。

約3.3km
伝説めぐりコース



所要時間



約1時間15分

消費カロリー



100kcal

日陰



30%



釜場



2どろろ

- **八瀬尾神社** や せ お じんじや
昔、落人の三木秀綱公が里長にかくまわれ桑かごに入れられ追手からの難を逃れました。それ以後里長の家の蚕はよく育つといわれて、秀綱公をこの神社におまつりしました。車道からの坂道が正当な参道です。
 - **大山神社** おお やま じん じや
別名釜場神社ともいいます。この近くに七夕の神様がいて別々の日にお祭りをしていましたが、嫌なことが続いたので一緒の7月7日にお祭りをするようになって平隠が戻ったとの伝説があります。
 - **釜場** かま ば
大山神社からすぐの橋の下流側に大きな釜(なべ)のように大きくえぐられたところに小大野川が流れ込んでいますが、かなり深く「かつば」の住処といわれています。

D 約4.5km 一の瀬周遊コース

所要時間



約2時間

消費カロリー



190kcal

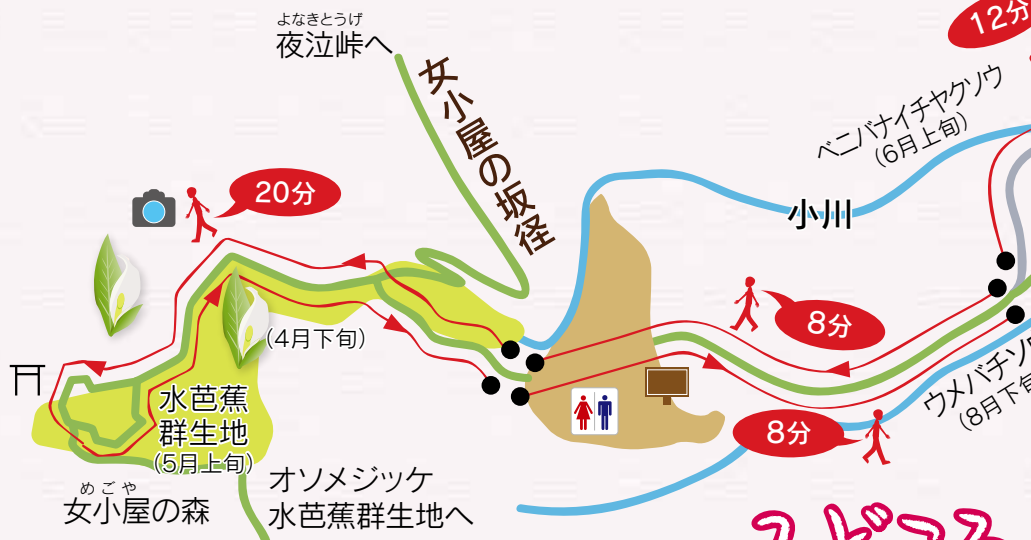
日陰



15%



一の瀬



みどころ

- **一の瀬** 乗鞍岳を一望でき、白樺、小梨、唐松の林や草原には山野草がけなげに咲き競います。見る人をあきさせません。
- **あざみ池** 春にはミツガシワの白い花が咲き、夏に入るとモリアオガエルの卵塊がみられ、カエルの声がにぎやか。アオイトトンボが数多くみられます。
- **水芭蕉群生地** 女小屋の森の水芭蕉は年毎に数を増し、静かな森の中に鳥の鳴き声もきこえ、神秘的な安らぎを感じます。
- **まいめの池** 天気の良い日には乗鞍岳が逆さに映って、絶景のカメラポイントです。



ミズバショウ

花期：4月下旬～5月中旬

どじょう池

(5月上旬)

白樺木立

(5月上旬)

大カエデ

(10月中旬)

マツムシソウ

(8月下旬)

レンゲツツジ

レンゲツツジ

花期：6月中旬～6月下旬

一の瀬つつじ園

一般車
通行禁止

至白樺峠(タカの渡り)・奈川



E 約2.6km 善五郎の滝・牛留池コース

スキー場
ゲレンデ

所要時間



約1.5時間

消費カロリー



130kcal

日陰



80%

県道

84

至松本（観光センター）

スタート

県道

スタート

ここからでもOK!

善五郎の滝 入り口

自然の道

至一の瀬

小大野川

2. ところ

● 滝見台

善五郎の滝の上に乗鞍岳が見えます。6月は乗鞍岳の残雪と近くに咲くムラサキヤシオの赤紫がコントラストになり、また一段と美しいです。

● 善五郎の滝

釣の名手善五郎が大きな岩魚に引き込まれて見つけた滝なのでその名がつけました。落差21.5m、幅8mの端正な滝です。朝滝に虹がかかることもあります。

● 牛留池

ミツガシワの咲くころ、乗鞍岳が水面に映り美しいです。多種の高山とんぼやクロサンショウウオ、モリアオガエルの生育地でもあります。

N-32
すずらん橋

やまぼうし

鈴蘭橋

ムラサキヤシオ
(6月上旬)

善五郎の滝

急な上り

急な下り

ハルウツギ
(7月下旬)

どんぐりの径

ふたりの径

アキノキリンソウ
(8月下旬)

テニスコート
跡地

階段

急な上り

口笛の径

案内板

N-33

休暇村

休暇村

牛留池

あづま屋

木道

原生林の径

15分



善五郎の滝

至一の瀬



F

日本の滝百選・三本滝コース 約1.7km

所要時間



約1時間15分

消費カロリー



100kcal

日陰



95%



三本滝「本沢の滝」

2どころ

- **三本滝** 長野県の名勝、日本の滝百選に選ばれた乗鞍を代表する滝です。三筋の滝が集まり、豪快な水しぶきをあげていて圧感です。
- **針葉樹林** 針葉樹林の中はひんやりとし、ウグイス、コマドリなど小鳥のさえずりがいつでも聞こえてきます。

途中は木の根があったり、木道に段差があったり起伏の激しいコースです。滑りやすいので注意して!!



三本滝「クロイ沢の滝」

春は残雪やぬかるみあり

ゲレンデを歩く

のりくら高原の花



コナシ

花期: 5月初旬～5月下旬



ショウジョウバカマ

花期: 5月初旬～5月下旬



リュウキンカ

花期: 5月初旬～5月下旬



コリンソウ

花期: 5月中旬～5月下旬



ミツガシワ

花期: 5月下旬～6月上旬



ベニバナイチヤクソウ

花期: 5月下旬～7月上旬



ゴゼンタチバナ

花期: 6月中旬～7月中旬



マイツクソウ

花期: 6月上旬～7月中旬



キバナヤマモダマキ

花期: 7月～8月上旬



ヤナギラン

花期: 7月下旬～8月中旬



コオニユリ

花期: 7月下旬～8月中旬



ウメバチソウ

花期: 7月下旬～8月下旬

※花は気候や日照条件で咲く時期が前後します。このほかにものりくら高原ではいろんな花が楽しめます。

のりくらモバイルサイト



のりくらの情報を
女将達が配信します。

今すぐチェック!

~~~~携帯トイレについて~~~~

コース内には「携帯トイレブース」が設置されています。携帯トイレは事前に観光案内所の自動販売機、その他の施設及びブース内で購入してご利用ください。

美しい高原の景観維持や植生保護のため適正なトイレ利用にご協力をお願い致します。

<http://norikura.naganoblog.jp/>
のりくら～女将のとれたて情報