

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



# A 約3km 神社と池めぐりコース



紅葉を映す御池

所要時間



約1.5時間

消費カロリー



175kcal

日陰



50%

スタート



急な  
階段12段

林

至番所大滝

道

自然の道  
ゆるやかな下り

20分

N-22  
番所大滝

ちどり池

あづま屋

至乗鞍岳・  
観光センターへ

伏流水  
足元から水の  
流れる音が聞  
こえてくる

水芭蕉の  
看板

水芭蕉  
群生地  
(4月下旬)

日陰の径  
(6月上旬)

ゆるやかな登り  
(4月下旬)

30分



ちどり池



神社

梓水  
神社

階段93段上り

15分

足元注

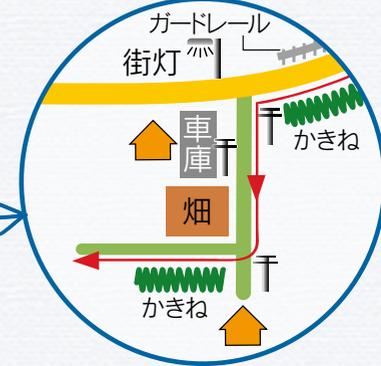
マイツル  
ソウ  
(5月下旬)

ゆり池

15分

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

かきね

## みどころ

- **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。

# B 約1.2km 番所大滝・千間淵周遊コース



番所大滝

階段あり アップダウンあり  
足元注意!

所要時間



約1時間

消費カロリー



120kcal

日陰



80%

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

15分

番所大滝

上展望台

大滝  
駐車場

看板

84 至松本  
麻湍

N-22  
番所大滝



千間淵

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

8分

イワカガミ  
(5月下旬)

千間淵

千間淵小橋

小大野川

ヒメイチゲ  
(4月下旬)

降雨時 足元注意!

番所大滝案内板

N-23  
千間淵

15分

車注意!

診療所

診療所駐車場

JA  
あづみ

車道

至乗鞍岳・  
観光センターへ

## みどころ

- **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。
- **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。
- **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。
- **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	消費カロリー	日陰
 約1時間15分	 100kcal	 30%



## みどころ

- 八瀬尾神社** (やせおしんじや) 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** (おおやましんじや) 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に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



一の瀬

所要時間 消費カロリー 日陰



約2時間



190kcal



15%



**スタート**  
観光センターより  
徒歩20分

## 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魂がみられ、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。



ミスバショウ  
花期：4月下旬～5月中旬



レンゲツツジ  
花期：6月中旬～6月下旬



マツムシソウ  
花期：8月下旬

一般車  
通行禁止



# E 善五郎の滝・牛留池コース

約2.6km

スキー場  
ゲレンデ

所要時間	消費カロリー	日陰
約1.5時間	130kcal	80%

県道 84 至松本(観光センター)



善五郎の滝

## みどころ

- **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。

至一の瀬

至一の瀬

至乗鞍岳



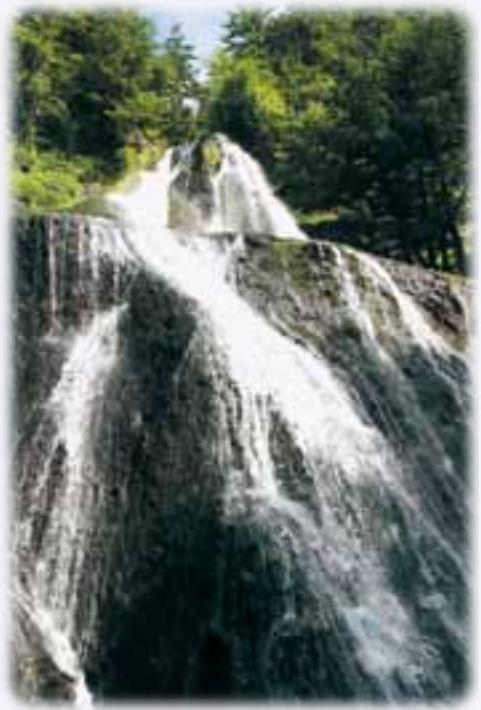
# F

## 日本の滝百選・三本滝コース 約1.7km

所要時間	消費カロリー	日陰
		
約1時間15分	100kcal	95%



三本滝「本沢の滝」



三本滝「クロイ沢の滝」

### 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!!



# 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



マイヅルソウ

花期:6月上旬～7月中旬



キバナヤマオダマキ

花期:7月～8月上旬



ヤナギラン

花期:7月下旬～8月中旬



コンニユリ

花期:7月下旬～8月中旬



ウメハチモウ

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。

今すぐ子エツワ!

## ~~~~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