

※この地図は概略図です。



緑さわやかな初夏、
真っ赤なレンゲツツジの群落が
高原を彩り始めたのをきっかけに、
美を競い合う高山植物が、
晩秋まで絶え間なく咲き乱れる霧ヶ峰高原。
その名の通り多く発生する霧と
色鮮やかな高山植物が織りなす、
幽玄の自然美があなたを待っています。

信州 諏訪

霧ヶ峰花めぐり ウォーキングマップ



霧ヶ峰高原・上諏訪温泉アクセスマップ



- (一社) 諏訪観光協会…☎0266-52-2111 URL <http://www.suwakanko.jp>
- 諏訪市観光課……☎0266-52-4141 URL <http://www.city.suwa.lg.jp>
- 霧ヶ峰旅館組合…☎0266-52-0560 (双葉屋) URL <http://www.suwanet.net/~kirigamine/>
- 諏訪市観光案内所…☎0266-58-0120
- 諏訪湖温泉旅館組合…☎0266-52-7155
- 霧ヶ峰自然保護センター…☎0266-53-6456 URL <http://www.lcv.ne.jp/~kirivc/kirigamine.htm>
- 八島ビジターセンターあざみ館…☎0266-52-7000 (冬期休館)
URL <http://park2.wakwak.com/~vc527000/>

- 貴重な亜高山植物を採ったり、踏みつけないようにしましょう。
- 登山道からはずれて歩くと、植物の根を踏みつけ、植物が生えなくなります。
- 写真を撮るために、むやみに亜高山植物の生育地に立ち入らないようにしましょう。

散策モデルコース

※霧ヶ峰リフト 7月上旬～8月下旬 料金…片道200円・往復350円
※霧ヶ峰自然保護センターは入館無料です。

■30分～40分コース

- 強清水駐車場 → グライダーふれあい館 → 忘れ路の丘 (霧鐘塔) → 雑鎌神社 → 強清水駐車場
- 霧ヶ峰自然保護センター → 忘れ路の丘 (霧鐘塔) → 霧ヶ峰自然保護センター

■1時間～1時間30分コース

- 強清水駐車場 → 留塚 → 霧ヶ峰自然保護センター → 忘れ路の丘 (霧鐘塔) → 雑鎌神社 → 強清水駐車場

■2時間コース

- 霧ヶ峰自然保護センター → 車山肩 → ビーナスライン寄り遊歩道 → 霧ヶ峰自然保護センター
- 霧ヶ峰自然保護センター → 沢渡 → 霧ヶ峰自然保護センター

■3時間コース

- 霧ヶ峰キャンプ場 → 霧ヶ峰リフト → 忘れ路の丘 (霧鐘塔) → 霧ヶ峰自然保護センター → 車山肩

■5時間30分コース

- 車山肩 → 車山湿原 → 蝶々深山 → 物見石 → 八島ヶ原湿原 → 沢渡 → 車山肩

- 東京-(中央自動車道/2時間)-諏訪IC-(10分)-上諏訪温泉-(県道霧ヶ峰線経由/30分)-霧ヶ峰高原
- 東京-(関越自動車道-藤岡JCT-上信越自動車道/2時間)-佐久IC-(30分)-霧ヶ峰高原-(県道霧ヶ峰線経由/30分)-上諏訪温泉
- 大阪-(名神高速道路-小牧JCT-中央自動車道/4時間20分)-諏訪IC-(10分)-上諏訪温泉-(30分)-霧ヶ峰高原
- 新宿-(JR中央本線特急/約2時間)-上諏訪駅(上諏訪温泉)-(バス40分又はタクシー30分)-霧ヶ峰高原
- 名古屋-(JR中央本線特急[塩尻駅乗り換え]約2時間)-上諏訪駅(上諏訪温泉)-(バス40分又はタクシー30分)-霧ヶ峰高原

5月 平均気温 最高14.1℃
最低 5.1℃



ザゼンソウ
(サトイモ科) 草丈20～30cm
見頃／5月上旬～中旬



ミツバツクリ
(バラ科) 草丈15～30cm
見頃／5月中旬～下旬



サクラスマレ
(スミレ科) 草丈5～15cm
見頃／5月中旬～6月中旬



マルバスマレ
(スミレ科) 草丈3～5cm
見頃／5月中旬～6月中旬



ショウジョウバカマ
(ユリ科) 草丈10～30cm
見頃／5月中旬～6月中旬



タデヤマリンドウ
(リンドウ科) 草丈5～10cm
見頃／5月中旬～6月中旬



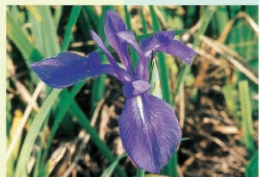
レンゲツツジ (ツツジ科) 草丈100～200cm
見頃／6月上旬～7月中旬



スズラン
(ユリ科) 草丈20～30cm
見頃／5月下旬～7月上旬



アヤメ
(アヤメ科) 草丈30～40cm
見頃／6月上旬～7月上旬



カキツバタ
(アヤメ科) 草丈40～90cm
見頃／6月下旬～7月上旬



アマドコロ
(ユリ科) 草丈30～50cm
見頃／6月中旬～下旬



シロスマレ
(スミレ科) 草丈10～15cm
見頃／6月上旬～7月上旬



オニゼンマイ
(ゼンマイ科) 草丈40～100cm
見頃／6月上旬～下旬



ヤマドリゼンマイ
(ゼンマイ科) 草丈40～100cm
見頃／6月上旬～7月上旬



ヤグルマソウ
(ユキノシタ科) 草丈80～100cm
見頃／6月中旬～7月上旬



オオカサモチ
(セリ科) 草丈80～120cm
見頃／6月上旬～7月下旬



コバイケイソウ (ユリ科) 草丈100～130cm
見頃／6月中旬～7月上旬



テガタドリ
(ラン科) 草丈30～40cm
見頃／6月中旬～7月上旬



イブキトラノオ
(タデ科) 草丈40～100cm
見頃／6月下旬～7月下旬



バアソブ
(キキョウ科) つる草
見頃／6月下旬～8月下旬



ニッコウキスゲ (ユリ科) 草丈40～60cm
見頃／7月上旬～8月上旬



ノハナショウブ
(アヤメ科) 草丈40～60cm
見頃／7月上旬～8月上旬



キンバイソウ
(キンボウゲ科) 草丈40～100cm
見頃／7月上旬～8月上旬



カラマツソウ
(キンボウゲ科) 草丈80～120cm
見頃／7月上旬～8月上旬



ウツグサ
(シン科) 草丈20～30cm
見頃／7月上旬～下旬



エゾカワラナデシコ
(ナデシコ科) 草丈30～50cm
見頃／7月上旬～9月上旬



ウスユキソウ
(キク科) 草丈20～30cm
見頃／7月上旬～8月下旬



サワギキョウ
(キキョウ科) 草丈60～90cm
見頃／7月上旬～8月下旬



ハクサンフウロ
(フウロソウ科) 草丈30～50cm
見頃／7月上旬～8月中旬



アカバナシモツケ
(バラ科) 草丈80～120cm
見頃／7月中旬～8月上旬



ツリガネニンジン (キキョウ科) 草丈60～80cm
見頃／7月下旬～8月下旬



クガイソウ
(ゴマノハグサ科) 草丈60～100cm
見頃／7月中旬～8月中旬



マルバタケビキ
(キク科) 草丈80～100cm
見頃／7月中旬～8月中旬



ヨツバヒヨドリ
(キク科) 草丈80～120cm
見頃／7月中旬～8月中旬



オオバギボウシ
(ユリ科) 草丈30～90cm
見頃／7月下旬～8月中旬



シシウド
(セリ科) 草丈100～200cm
見頃／7月下旬～8月下旬



ハナイカリ
(リンドウ科) 草丈10～60cm
見頃／7月中旬～8月中旬



アナギラン
(アカバナ科) 草丈80～150cm
見頃／7月中旬～9月上旬



アサマフウロ
(フウロソウ科) 草丈30～60cm
見頃／7月下旬～8月下旬



ノアザミ
(キク科) 草丈40～80cm
見頃／7月下旬～9月上旬



ヤマハタルブクロ
(キキョウ科) 草丈30～60cm
見頃／7月下旬～8月下旬



アキノキリンソウ
(キク科) 草丈30～80cm
見頃／8月上旬～9月下旬



ツクバトリカブト
(キンボウゲ科) 草丈60～100cm
見頃／8月中旬～9月下旬



ウメバチソウ
(ユキノシタ科) 草丈15～20cm
見頃／8月中旬～9月中旬



オミナエシ
(オミナエシ科) 草丈50～100cm
見頃／8月上旬～9月中旬



マツムシソウ
(マツムシソウ科) 草丈30～80cm
見頃／8月上旬～9月下旬



スズラン
(ユリ科) 草丈20～30cm
見頃／5月下旬～7月上旬



ツクバトリカブト
(キンボウゲ科) 草丈60～100cm
見頃／8月中旬～9月下旬



ウメバチソウ
(ユキノシタ科) 草丈15～20cm
見頃／8月中旬～9月中旬



ヤマラッキョウ
(ユリ科) 草丈30～50cm
見頃／8月下旬～9月上旬



エゾリンドウ
(リンドウ科) 草丈30～80cm
見頃／8月下旬～9月中旬



リンドウ
(リンドウ科) 草丈30～50cm
見頃／8月中旬～9月下旬



ヤマラッキョウ
(ユリ科) 草丈30～50cm
見頃／8月下旬～9月上旬



ススキ (イネ科) 草丈100～150cm
見頃／8月中旬～9月下旬

花の写真提供：竹内穀氏

霧ヶ峰高原のご案内



霧ヶ峰キャンプ場
豊かな自然に恵まれた国定公園内に広がるキャンプ場。炊事場も完備。
☎0266-52-2833



ファミリーゲレンデ 霧ヶ峰スキー場
ワイドな緩斜面でスキー・スノーボード・ソリ・エアボードが楽しめる。
☎0266-53-1664



霧ヶ峰温泉
地下1500mから湧出する、ph9.5のアルカリ単純泉。



グライダー ふれあい館
日本のグライダー発祥地、霧ヶ峰に開館。グライダーの魅力に迫る。



霧ヶ峰体育館
運動場・陸上競技場等と合わせ、総合的なスポーツトレーニングが可能。



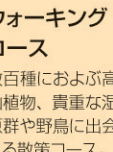
霧ヶ峰 グラウンド
澄んだ空気の中、大自然をフィールドに思い切り走り回れるグラウンド。



クロスカントリーコース
標高1600mの地に誕生したアスリートのための高所トレーニングコース。



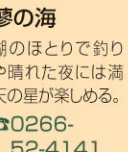
ウォーキングコース
数百種におよぶ高山植物、貴重な湿原群や野鳥に出会える散策コース。



池のくろみ 踊場湿原
自生植物約240種。高層湿原と低層湿原が併存する大変珍しい湿原。



夢の海
湖のほとりで釣りや晴れた夜には満天の星が楽しめる。
☎0266-52-4141



八島ヶ原湿原
1万2千年の時を経て形成された貴重な高層湿原。国指定天然記念物。



霧ヶ峰自然保護センター
霧ヶ峰の成り立ちや動植物についてジオラマなどでわかりやすく解説。
☎0266-53-6456
<http://www.lcv.ne.jp/~kirivc/kirigamine.htm>



八島ビジターセンターあざみ館
八島ヶ原湿原の様子を模型や写真で解説する。入館無料。
☎0266-52-7000 (4月下旬～11月上旬)
冬期：☎0266-26-2102 (下諏訪観光協会)
<http://park2.wakwak.com/~vc527000/>

上記4施設についてのお問い合わせ…諏訪市役所スポーツ課 ☎0266-57-2811