

※この地図は概略図です。



霧ヶ峰

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 <https://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…☎0266-57-0333 (ヒュッテ霧ヶ峰) URL <http://www.hutte-kirigamine.jp/>
- 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 <https://shimosuwaonsen.jp/yashima/>

- 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

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。

### ■30分～40分コース

- 霧ヶ峰リフト前駐車場 → グライダーふれあい館 → 忘れ路の丘 (霧鐘塔) → 雑鎌神社 → 霧ヶ峰リフト前駐車場
- 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

- 霧ヶ峰リフト前駐車場 → 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 → 霧ヶ峰リフト前駐車場

### ■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

- 霧ヶ峰リフト前駐車場 → 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 → 霧ヶ峰リフト前駐車場

### ■5時間30分コース

- 霧ヶ峰自然保護センター → 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 → 霧ヶ峰自然保護センター

- 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-篠岡JCT-上信越自動車道/2時間)-佐久IC-(60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

※ タクシー乗車案内看板設置箇所…霧ヶ峰リフト前駐車場(ホテルこわしみず前)・八島ビジターセンターあざみ館



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  
(シュロソウ科) 草丈10～30cm  
見頃／5月中旬～6月中旬



タデマリンドウ  
(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  
(キジカクシ科【クサスギカズラ科】)  
草丈20～30cm 見頃／6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  
(キジカクシ科【クサスギカズラ科】)  
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 (シュロソウ科) 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 (ススキノキ科) 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



ウツボグサ  
(シン科) 草丈20～30cm  
見頃／7月上旬～下旬



エゾクラナデシコ  
(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



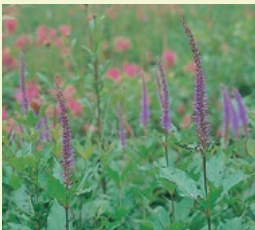
ハクサンフウロ  
(フウロソウ科) 草丈30～50cm  
見頃／7月上旬～8月中旬



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  
(オオバコ科) 草丈60～100cm  
見頃／7月中旬～8月中旬



マルバタケビ  
(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  
(キジカクシ科【クサスギカズラ科】)  
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



ワレモコウ  
(バラ科) 草丈50～100cm  
見頃／7月中旬～9月中旬



オオバギボウシ  
(キジカクシ科【クサスギカズラ科】)  
草丈30～90cm 見頃／7月下旬～8月中旬



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



ヤナギラン  
(アカバナ科) 草丈80～150cm  
見頃／7月中旬～9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



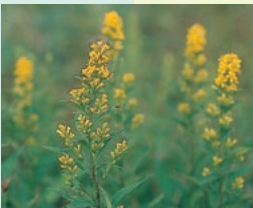
ウメバチソウ  
(ニシキギ科) 草丈15～20cm  
見頃／8月中旬～9月中旬



マツムシソウ  
(スイカズラ科) 草丈30～80cm  
見頃／8月上旬～9月下旬



サラシナショウマ (キンボウゲ科) 草丈80～150cm  
見頃／8月上旬～9月中旬



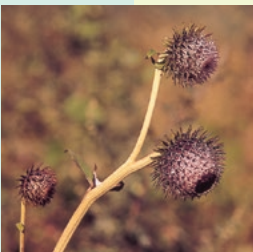
アキノキリンソウ  
(キク科) 草丈30～80cm  
見頃／8月上旬～9月下旬



エソリンドウ  
(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  
(ヒガンバナ科) 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



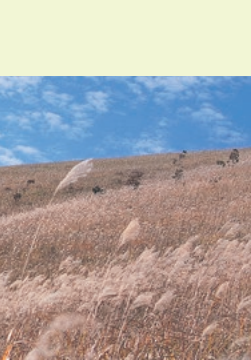
エソリンドウ  
(リンドウ科) 草丈30～80cm  
見頃／8月下旬～9月中旬



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  
(ヒガンバナ科) 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

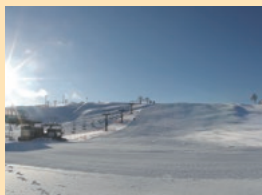


**霧ヶ峰キャンプ場**  
豊かな自然に恵まれた国定公園内に広がるキャンプ場。  
炊事場も完備。  
☎0266-52-2833



**霧鐘塔(関東富士見百景)／夏山リフト**

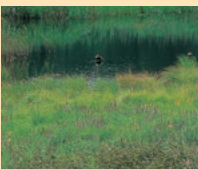
霧鐘塔は、深く濃い霧に覆われる霧ヶ峰高原のシンボルとして設置され、リフトを降りた頂上からは、富士山やアルプスの山並みを360°眺望できる絶好のロケーションです。関東富士見百景に選定されています。  
夏山リフト…7月上旬～8月下旬 料金…片道200円・往復360円  
営業時間…9:00～16:30 ※強風・濃霧等運休する場合があります。  
諏訪市観光課 ☎0266-52-4141 霧ヶ峰リフト管理事務所 ☎0266-53-1664



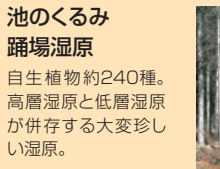
**ファミリーグレンデ  
霧ヶ峰スキー場**  
ワイドな緩斜面でスキースノーボード・ソリなどが楽しめる。2017年からキッズパークオープン。  
☎0266-53-1664



**霧ヶ峰温泉**  
地下1500mから湧出する、  
ph9.5のアルカリ単純泉。



**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。



**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。



**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。  
●グライダーふれあい館(諏訪市スポーツ課) ☎0266-57-2811  
●霧ヶ峰体育館(無人施設) 予約: ヒュッテ霧ヶ峰 ☎0266-57-0333  
●霧ヶ峰グラウンド(無人施設) 予約: ヒュッテ霧ヶ峰 ☎0266-57-0333  
●夢の海(諏訪市都市計画課) ☎0266-52-4141



**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。入館無料。  
ガイドウォークも開催。詳しくはHPで。  
☎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)  
https://shimosuwaonsen.jp/yashima/