

信州の 夏を彩る 花めぐり



長野県大阪観光情報センター
〒530-0001

大阪市北区梅田1-3-1-800

大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205

FAX06-6456-2889

花巡り エリア一覧

北信濃

- ①戸隠高原
- ②峰の原高原
- ③タングラムラベンダーパーク
- ④高源院
- ⑤山田牧場
- ⑥東山公園
- ⑦田の原湿原
- ⑧カヤの平北ドブ湿原
- ⑨浜津ヶ池
- ⑩大雲寺
- ⑪上ノ平高原ヤナギランガーデン

日本アルプス

- ⑫乗鞍高原
- ⑬美ヶ原高原
- ⑭あさひプライムスキー場
- ⑮夢農場ラベンダー園
- ⑯法船寺
- ⑰龍門淵公園
- ⑱白馬五竜高山植物園
- ⑲新行高原
- ⑳榎池自然園
- ㉑白馬いわたけゆりの園

東信州

- ㉒根子岳・菅平牧場
- ㉓湯の丸高原
- ㉔立原高原
- ㉕廻り目平
- ㉖松原湖高原

- ㉗八千穂高原
- ㉘白樺高原
- ㉙信州国際音楽村
- ㉚夢・ハーベスト農場
- ㉛あじさい小道
- ㉜菖蒲沢
- ㉝高峰高原
- ㉞黄金アカシアパーク

諏訪

- ㉟八島湿原
- ㊱霧ヶ峰高原
- ㊲車山高原
- ㊳高ボッチ高原
- ㊴白樺湖
- ㊵鳥居平やまびこ公園
- ㊶小坂観音院
- ㊷井戸尻遺跡
- ㊸富士見高原ゆりの里

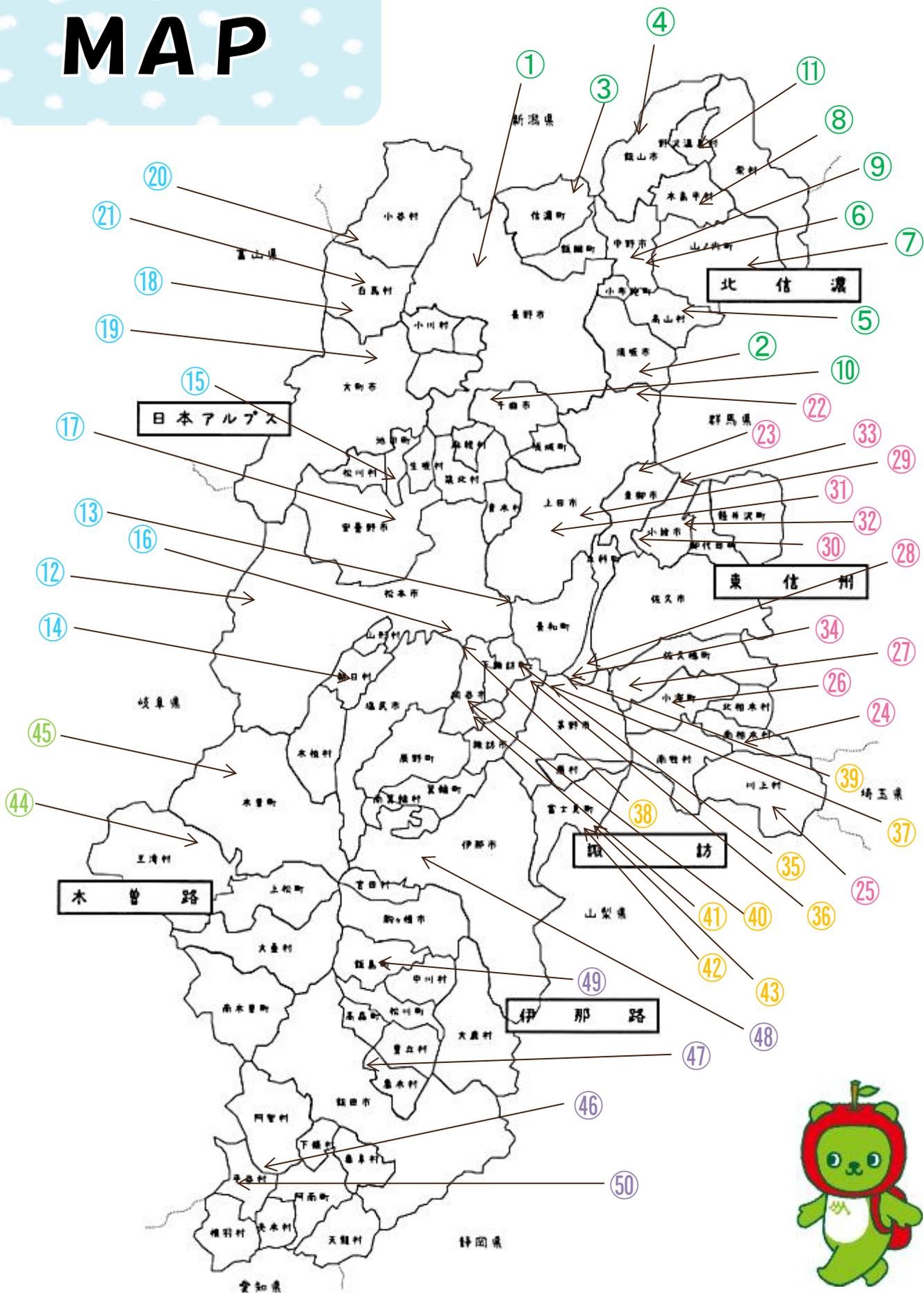
木曾

- ㊹おんたけ銀河村キャンプ場
- ㊺開田高原

伊那

- ㊻治部坂高原
- ㊼伊久間原
- ㊽深妙寺
- ㊾千人塚公園
- ㊿ひまわりの湯

MAP



信州 花カレンダー

5月	6月	7月	8月	9月
	レンゲツツジ			
	ラベンダー			
	あじさい			
	ワタスゲ			
	あやめ・菖蒲			
		コマクサ		
		そばの花		
		ニッコウキスゲ		
		蓮		
		ゆり		
		ヤナギラン		
		ひまわり		
			マツヒシソウ	

レンゲツツジ

元気な花色で人気のレンゲツツジ。初夏に入ると信州各地の高原で花開きます。



湯の丸高原（東御市）

① 戸隠高原（長野市） 例年見頃：6月上旬～6月中旬

戸隠山を背景に美しい花が咲きます。

● アクセス ●自動車利用：長野ICから30km 60分

信濃町ICから18km 30分

鉄道利用：JR北陸（長野）新幹線長野駅下車バス60分

●問合せ先●戸隠観光案内所 Tel:026-254-2888 Fax:026-254-2678

② 峰の原高原（須坂市） 例年見頃：6月中旬～6月下旬

根子岳をバックに別荘地内にあり、緑に映え見事です。

● アクセス ●自動車利用：須坂長野東ICから20km 30分

上田菅平ICから25km 40分

鉄道利用：長野電鉄長野線須坂駅下車タクシー30分

JR北陸（長野）新幹線上田駅下車バス60分→タクシー10分

●問合せ先●峰の原高原観光協会 Tel:0268-74-3080

⑫ 乗鞍高原（松本市） 例年見頃：6月上旬～6月中旬

雄大な乗鞍岳をバックに、きれいなツツジが点在します。

● アクセス ●自動車利用：松本ICから33km 45分 →徒歩2分

鉄道利用：松本電鉄上高地線新島々駅下車バス50分→徒歩 30分

●問合せ先●乗鞍自然保護センター Tel:0263-93-2045 Fax:0263-93-2045

⑬ 美ヶ原高原（上田市・長和町・松本市） 例年見頃：6月下旬～7月上旬

標高2000メートルに広がる高原からは、北アルプス、浅間山、南アルプス連峰、富士山も見渡せる360度のパノラマが広がります。

● アクセス ●自動車利用：松本ICから25km 75分

東部湯の丸ICから32km 70分

岡谷ICから35km 60分

鉄道利用：JR中央本線松本駅下車バス100分

JR北陸（長野）新幹線上田駅下車バス（夏期のみ）90分→徒歩 15分

●問合せ先●武石地域自治センター産業観光課 Tel 0268-85-2311 Fax 0268-85-2313

長和町役場産業振興課商工観光係 Tel 0268-88-2345 Fax 0268-88-2693

松本市役所観光温泉課 Tel 0263-34-8307 Fax 0263-34-3049

⑭ 根子岳・菅平牧場（上田市） 例年見頃：6月中旬～6月下旬

花の百名山、根子岳山麓に広がるなだらかな斜面に色鮮やかに咲き誇ります。

● アクセス ●自動車利用：上田菅平ICから24km 40分

須坂長野東ICから22km 40分

鉄道利用：JR北陸（長野）新幹線上田駅下車バス55分→徒歩 60分

●問合せ先●真田地域自治センター産業観光課 Tel:0268-72-2204 Fax:0268-72-4140

- ⑳ 湯の丸高原(東御市) 例年見頃:6月中旬～7月上旬
天然記念物に指定された60万株のレンゲツツジ。全土が燃え立つような紅色に染め上がります。(採取厳禁)。
● アクセス ●自動車利用: 東部湯の丸ICから14km 20分 →徒歩20分
小諸ICから16km 25分 →徒歩20分
鉄道利用:しなの鉄道田中駅下車タクシー30分→徒歩 20分
しなの鉄道滋野駅下車タクシー25分→徒歩 20分
●問合せ先●東御市役所商工観光課 Tel:0268-62-1111 Fax:0268-63-6908
- ㉑ 立原高原(南相木村) 例年見頃:6月中旬～6月下旬
2万株以上のレンゲツツジの群生地。満開時は鮮やかな赤とグリーンのコントラストが高原を彩ります。
● アクセス ●自動車利用: 佐久ICから44km 50分
須玉ICから56km 60分
鉄道利用:JR小海線小海駅下車バス40分→徒歩 20分
●問合せ先●南相木村役場振興課 Tel:0267-78-2121 Fax:0267-78-2139
- ㉒ 廻り目平(川上村) 例年見頃:5月上旬～6月上旬
村営のキャンプ場があり、春から秋にかけてにぎわいを見せます。5月から6月にはオレンジ色のレンゲツツジがー帯に咲き誇ります。
● アクセス ●自動車利用: 佐久ICから65km 110分
須玉ICから50km 80分
鉄道利用:JR小海線信濃川上駅下車バス35分→徒歩 60分
●問合せ先●(財)川上村振興公社 Tel:0267-97-2070 Fax:0267-97-2071
- ㉓ 松原湖高原(小海町) 例年見頃:6月上旬～6月下旬
2haほどの面積にレンゲツツジが群生しています。
● アクセス ●自動車利用: 長坂ICから55km 80分
佐久ICから47km 80分
鉄道利用:JR小海線小海駅下車タクシー30分
●問合せ先●小海町役場産業建設課観光担当 Tel:0267-92-2525 Fax:0267-92-4335
- ㉔ 八千穂高原(佐久穂町) 例年見頃:6月上旬～6月下旬
高原の白樺林の中で、色鮮やかなレンゲツツジが彩ります。
● アクセス ●自動車利用: 佐久ICから34km 45分
須玉ICから64km 70分
鉄道利用:JR小海線八千穂駅下車バス40分
●問合せ先●佐久穂町役場産業振興課商工観光係 Tel:0267-88-3956 Fax:0267-88-3958
- ㉕ 白樺高原(立科町) 例年見頃:6月中旬～
蓼科山を水面に映す女神湖をはじめ、白樺湖、蓼科牧場があり高原のリゾート地として四季を通じて楽しめます。
● アクセス ●自動車利用: 佐久ICから38km 50分
諏訪ICから29km 40分
鉄道利用:JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車バス60分→徒歩 1分
JR中央本線茅野駅下車バス45分→バス9分→徒歩 1分
●問合せ先●白樺高原総合観光センター Tel:0267-55-6201 Fax:0267-55-6000
- ㉖ 八島湿原(下諏訪町) 例年見頃:6月中旬～7月上旬
初夏の湿原を色鮮やかなレンゲツツジが彩ります。
● アクセス ●自動車利用: 岡谷ICから15km 45分
諏訪ICから20km 40分
鉄道利用:JR中央本線下諏訪駅下車タクシー40分
●問合せ先●八島ビジターセンターあざみ館 Tel:0266-52-7000 Fax:0266-52-7000

- ③⑥ 霧ヶ峰高原(諏訪市・下諏訪町) 例年見頃:6月下旬～7月上旬
霧ヶ峰高原で咲き誇る朱紅色の鮮やかなレンゲツツジの群落は、新緑の中で一段とその存在が引き立ちます。
● アクセス ●自動車利用:諏訪ICから13km 40分
鉄道利用:JR中央本線上諏訪駅下車バス50分
●問合せ先●霧ヶ峰自然保護センター(開館4月15日～11月15日) Tel:0266-53-6456 Fax:0266-53-6456
- ③⑦ 車山高原(茅野市) 例年見頃:6月中旬～7月上旬
6月の高原を代表する花レンゲツツジ。花の多く集まって咲く様子が蓮華のようなのでこの名が付けました。
● アクセス ●自動車利用:諏訪ICから30km 45分
佐久ICから43km 55分
鉄道利用:JR中央本線茅野駅下車バス60分
●問合せ先●車山高原観光協会 Tel:0266-68-2626 Fax:0266-68-3398
- ③⑧ 高ボッチ高原(岡谷市・塩尻市) 例年見頃:6月中旬～6月下旬
鉢伏山を主峰にニツ山・高ボッチ山のなだらかな起伏の広大な草原に、30万本のレンゲツツジが咲き誇ります。
● アクセス ●自動車利用:岡谷ICから15km 40分
塩尻ICから13km 30分
鉄道利用:JR中央本線岡谷駅下車タクシー60分
JR中央本線塩尻駅下車タクシー40分
●問合せ先●岡谷市役所商業観光課 Tel:0266-23-4811 Fax:0266-23-6448
塩尻市観光協会 Tel:0263-54-2001 Fax:0263-52-1548
- ③⑨ 白樺湖(茅野市) 例年見頃:6月上旬～6月中旬
白樺湖畔のレンゲツツジ大群落は、草原の下部から上部にむかって花をつけ、湖と赤い花が目を楽しませてくれます。
● アクセス ●自動車利用:諏訪ICから27km 40分
佐久ICから40km 50分
鉄道利用:JR中央本線茅野駅下車バス50分
JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車バス60分
●問合せ先●茅野市観光案内所 Tel:0266-72-2637 Fax:0266-73-8322
- ④④ おんたけ銀河村キャンプ場(王滝村) 例年見頃:6月上旬～6月下旬
キャンプ場に広がるツツジです。旬の頃には場内のあちこちで咲いています
● アクセス ●自動車利用:伊那ICから60km 100分 →徒歩3分
鉄道利用:塩尻ICから75km 120分 →徒歩3分
●問合せ先●王滝村観光総合事務所 Tel:0264-48-2257 Fax:0264-48-2258
- ④⑥ 治部坂高原(阿智村) 例年見頃:5月下旬～6月上旬
「氷河期からの忘れ形見」と言い伝えられている標高1200mのレンゲツツジ。
● アクセス ●自動車利用:飯田山本ICから20km 15分
園原ICから20km 25分
鉄道利用:JR飯田線飯田駅下車バス50分
●問合せ先●治部坂観光(株) Tel:0265-47-1111 Fax:0265-47-2032

ラベンダー



夏になると紫色の小さな花が密集して咲きます。落ち着く優しい香りも魅力的。

- ③ **タングラム・ラベンダーパーク(信濃町)** 例年見頃:6月下旬~8月上旬
早咲き遅咲きを合わせて2万株のラベンダーが香ります。園内は自由に散策できます。
● アクセス ●自動車利用: 信濃町ICから10km 20分
鉄道利用: JR信越本線妙高高原駅下車バス15分
● 問合せ先 ●ホテルタングラム Tel:026-258-3511 Fax:026-258-3669
- ⑭ **あさひプライムスキー場(朝日村)** 例年見頃:7月~
スキー場入口に、2000㎡のラベンダー園があります。
● アクセス ●自動車利用: 塩尻ICから15km 30分
松本ICから22km 40分
鉄道利用: JR中央本線塩尻駅下車タクシー20分
JR中央本線広丘駅下車タクシー15分
● 問合せ先 ●朝日村役場産業振興課 Tel:0263-99-2001 Fax:0263-99-2745
- ⑮ **夢農場ラベンダー園(池田町)** 例年見頃:6月中旬~7月上旬
4万㎡のラベンダー畑が紫色のじゅうたんを敷き詰めたように咲き競います。摘み取り体験もあり。
● アクセス ●自動車利用: 豊科ICから20km 25分
鉄道利用: JR大糸線安曇追分駅下車タクシー20分
JR大糸線信濃松川駅下車タクシー20分
● 問合せ先 ●夢農場 Tel:0261-62-5510 Fax:0261-62-9710
- ⑲ **信州国際音楽村(上田市)** 例年見頃:6月中旬~7月中旬
約8500株。ラベンダー祭りには、つま取りやラベンダースティック講習会があります。
● アクセス ●自動車利用: 東部湯の丸ICから8km 15分
松本ICから48km 65分
鉄道利用: JR北陸(長野)新幹線上田駅下車タクシー20分
しなの鉄道大屋駅下車タクシー5分
● 問合せ先 ●(財)信州国際音楽村 Tel:0268-42-3436 Fax:0268-42-3948
- ⑳ **夢・ハーベスト農場(小諸市)** 例年見頃:6月下旬~8月中旬
約300種のハーブと1万株のラベンダー、オールドローズが栽培されています。早咲き、遅咲き各種あり、花の見頃は長く続きます。
● アクセス ●自動車利用: 小諸ICから7km 8分
佐久ICから8km 10分
鉄道利用: しなの鉄道小諸駅下車タクシー10分
JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車タクシー17分
● 問合せ先 ●夢・ハーベスト農場 Tel:0267-25-9255 Fax:0267-25-9255
- ㉑ **鳥居平やまびこ公園(岡谷市)** 例年見頃:6月下旬~7月中旬
可憐な紫色の花が一面に咲くラベンダー園です。
● アクセス ●自動車利用: 岡谷ICから4km 10分
鉄道利用: JR中央本線岡谷駅下車タクシー10分
● 問合せ先 ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 Tel:0266-22-6313 Fax:0266-23-9451
- ㉒ **伊久間原(喬木村)** 例年見頃:6月中旬~7月上旬
眼下に天竜川を見下ろし、遠く中央アルプスを望む公園でラベンダーの摘取りが出来ます。
● アクセス ●自動車利用: 松川ICから14km 30分
飯田ICから10km 20分
鉄道利用: JR飯田線飯田駅下車タクシー20分
● 問合せ先 ●たかぎ農村交流研修センター Tel:0265-33-3999 Fax:0265-33-3665

あじさい

夏の訪れを感じさせるあじさい。青やピンク、紫、白などの可憐な花を咲かせ、梅雨の空を彩ります。



小坂観音院（岡谷市）

- ④ 高源院（飯山市） 例年見頃：7月上旬～7月下旬
あじさい寺として親しまれている高源院。シーズン中、参道は約1万本のあじさいで埋め尽くされます。
● アクセス ● 自動車利用：豊田飯山ICから17km 20分
鉄道利用：JR飯山線戸狩野沢温泉駅下車徒歩30分／又は下車タクシー5分
● 問合せ先 ● 戸狩観光協会 Tel:0269-65-3161 Fax:0269-65-3162
- ⑤ 山田牧場（高山村） 例年見頃：7月下旬～8月中旬
山田牧場の村道鎌田入線と山田牧場スキー場第1リフト周辺に自生します。
● アクセス ● 自動車利用：須坂長野東ICから24km 50分
鉄道利用：長野電鉄長野線須坂駅下車タクシー50分
● 問合せ先 ● 高山村役場産業振興課 Tel:026-245-1100 Fax:026-248-0066
- ⑥ 東山公園（中野市） 例年見頃：6月下旬～7月下旬
市街地東側一帯に広がる東山公園。日本人形資料館の周りに植えられたあじさいが人々の目を楽しませます。
● アクセス ● 自動車利用：信州中野ICから6km 15分
鉄道利用：長野電鉄長野線信州中野駅下車タクシー5分
● 問合せ先 ● 信州なかの観光協会 Tel:0269-23-2211 Fax:0269-23-2211
- ⑬ 法船寺（松本市） 例年見頃：7月上旬～7月下旬
境内一円が松本市名勝に指定されており、千三百株余り、30種類の紫陽花の花が彩っています。また、目通り径4.3メートルの乳の形をしたふくらみを持つ見事な大イチョウもあります。
● アクセス ● 自動車利用：塩尻北ICから5km 10分
鉄道利用：JR中央本線村井駅下車タクシー10分
● 問合せ先 ● 法船寺 Tel:0263-58-6040 Fax:0263-58-3397
- ⑳ あじさい小道（上田市） 例年見頃：7月中旬～7月下旬
塩田北条氏が鎌倉へ向かった鎌倉街道が「あじさい小道」として整備され、美しい花を咲かせます。また、あじさい祭りも地元住民主催で開催され、写真コンテストなどが行われています。
● アクセス ● 自動車利用：上田菅平ICから15km 30分
鉄道利用：上田電鉄別所線塩田町駅下車タクシー10分
● 問合せ先 ● 塩田の館 Tel:0268-38-1251 Fax:0268-38-1261
- ㉑ 小坂観音院（岡谷市） 例年見頃：6月下旬～7月中旬
梅雨明けの7月中旬には、800株のあじさいが満開となり、訪れる人々を楽しませてくれます。
※大型バスは駐車できないため別の場所で待機してください。
● アクセス ● 自動車利用：岡谷ICから9km 20分
鉄道利用：JR中央本線岡谷駅下車タクシー15分
● 問合せ先 ● 小坂観音院 Tel:0266-23-4458 Fax:0266-23-4427
- ㉒ 深妙寺（伊那市） 例年見頃：6月中旬～7月中旬
あじさい寺と呼ばれ、170種類、2,000株が咲き誇ります。33体観音石像や2,000個の挽き臼大庭園も見どころ。
● アクセス ● 自動車利用：伊那ICから8km 10分
駒ヶ根ICから12km 15分
鉄道利用：JR飯田線伊那市駅下車タクシー10分
● 問合せ先 ● 深妙寺 Tel:0265-72-5070 Fax:0265-74-5370
- ㉓ 千人塚公園（飯島町） 例年見頃：6月上旬～7月中旬
中央アルプスをバックに約200株のあじさいが咲き誇ります。
● アクセス ● 自動車利用：駒ヶ根ICから12km 20分
松川ICから10km 15分
鉄道利用：JR飯田線飯島駅下車タクシー10分
● 問合せ先 ● (財)飯島町振興公社 Tel:0265-86-6780 Fax:0265-86-5855

ワタスゲ

一見、花のように見えるこの白い植物は、実は綿毛。黄色い小さな花をつけ、終わると綿毛が長く伸びてたなびきます。



田の原湿原（山ノ内町）

⑦ 田の原湿原（山ノ内町） 例年見頃：6月上旬～7月上旬

志賀高原蓮池スキー場のゲレンデー面に群生し、綿毛を風になびかせています。

● アクセス ●自動車利用：信州中野ICから25km 30分

鉄道利用：長野電鉄長野線湯田中駅下車バス45分→徒歩 5分

●問合せ先●志賀高原観光協会 Tel:0269-34-2404 Fax:0269-34-2344

あやめ・菖蒲

花の立ち姿が美しいあやめ・菖蒲。初夏の信州に凛々しく咲きます。



龍門淵公園（安曇野市）

① 龍門淵公園（安曇野市） 例年見頃：6月中旬～7月上旬

新緑の6月中旬頃、150種5万株の色とりどりのハナショウブがみごとに咲き競います。

● アクセス ●自動車利用：豊科ICから7km 10分

鉄道利用：JR篠ノ井線明科駅下車→徒歩 10分

●問合せ先●安曇野市産業観光部商工観光課 Tel:0263-77-3111 Fax:0263-77-6060

② 湯の丸高原（東御市） 7月上旬～7月中旬

湿原一帯に咲くアヤメは、色鮮やかです。アヤメの群生は、池の平の他に、臼窪湿原でも見ることができます。

● アクセス ●自動車利用：東部湯の丸ICから18km 30分

小諸ICから20km 35分

鉄道利用：しなの鉄道田中駅下車タクシー35分

しなの鉄道滋野駅下車タクシー30分

●問合せ先●東御市役所商工観光課 Tel:0268-62-1111 Fax:0268-63-6908

③ 菖蒲沢（小諸市） 例年見頃：6月下旬～7月上旬

30種・約1万株のハナショウブが咲き広がります。その他、みやまきりしま、しゃくやく、かきつばた等も咲きます。

● アクセス ●自動車利用：しなの鉄道小諸駅下車タクシー15分

佐久平駅下車タクシー15分

鉄道利用：小諸ICから9km 15分

●問合せ先●社会福祉法人小諸学舎 Tel:0267-22-5545 Fax:0267-25-5360

コマクサ

高山植物の女王と呼ばれるコマクサ。岩肌の砂礫という厳しい環境に咲くその健気な姿が、登山者の心を癒します。



湯の丸高原コマクサの群落（東御町）

⑱ 白馬五竜高山植物園(白馬村) 例年見頃:7月中旬～8月下旬

普通ならば登山をしないと見ることで見ることのできない高山植物を気軽に見ることができます。

● アクセス ●自動車利用:豊科ICから47km 55分

長野ICから50km 55分

鉄道利用:JR大糸線神城駅下車徒歩15分

●問合せ先●株式会社 五竜 Tel:0261-75-2101 Fax:0261-75-2832

㉓ 湯の丸高原(池の平)(東御市) 例年見頃:6月下旬～8月下旬

湯の丸高原にはコマクサの群生地が2か所あります。一度盗掘による絶滅の危機にさらされましたが、現在は保護されています。

● アクセス ●自動車利用:小諸ICから20km 35分

東部湯の丸ICから18km 30分

鉄道利用:しなの鉄道田中駅下車タクシー35分

しなの鉄道滋野駅下車タクシー30分

●問合せ先●東御市役所商工観光課 Tel:0268-62-1111 Fax:0268-63-6908

そばの花

真っ白で小さなそばの花。夏の高原でさわやかに揺らめきます。



戸隠高原（長野市）

① 戸隠高原（長野市） 例年見頃：7月上旬～7月中旬

霧下そばと呼ばれる香り高い独特の風味の戸隠そば。夏と秋に白い可愛い花を咲かせます。

● アクセス ●自動車利用：長野ICから30km 60分

信濃町ICから18km 30分

鉄道利用：JR長野駅下車バス60分

●問合せ先●長野市戸隠支所産業振興担当 Tel:026-254-2326 Fax:026-254-3711

⑱ 新行高原（大町市） 例年見頃：8月下旬～9月上旬

8月下旬から9月上旬にかけて白い可愛い花を一面に見ることができます。

● アクセス ●自動車利用：豊科ICから35km 50分

長野ICから38km 55分

鉄道利用：JR大糸線信濃大町駅下車バス15分

●問合せ先●大町市美麻支所産業建設課 Tel:0261-29-2311 Fax:0261-29-2333

④⑤ 開田高原（木曾町） 例年見頃：8月中旬～9月上旬

開田高原は昔から県下有数のそばの産地。8月になると小さくてかわいらしいそばの花が各地で咲き始めます。青い御嶽山を背景に真っ白なそばの花が一面に咲き乱れる様子は、開田高原ならではの風物詩。

● アクセス ●自動車利用：伊那ICから42km 60分

中津川ICから78km 105分

鉄道利用：JR中央本線木曾福島駅下車→バス40分

●問合せ先●開田高原観光案内所 Tel:0264-42-3350 Fax:0264-42-3351

ニッコウキスゲ

夏の高原を彩るニッコウキスゲ。一つの花の寿命は1日。ですが、1本の茎につぼみがいくつも付いていて、次々と新しい花が開いていきます。



カヤの平北ドブ湿原（木島平村）

⑧ カヤの平北ドブ湿原(木島平村) 例年見頃:7月下旬～8月上旬

カヤの平高原総合案内所から徒歩約30分の高層湿原に咲き乱れます。7haの湿原いっぱいには咲く姿は圧巻。

- アクセス ●自動車利用: 豊田飯山ICから25km 50分 →徒歩30分
鉄道利用: JR飯山線飯山駅下車タクシー50分→徒歩 30分
- 問合せ先●木島平村観光協会 Tel:0269-82-2800 Fax:0269-82-2939

⑩ 樽池自然園(小谷村) 例年見頃: 7月上旬～8月中旬

浮島湿原から展望湿原に向かう木道の両側に群生しています。

- アクセス ●自動車利用: 豊科ICから60km 70分 →パノラマウェイ40分→徒歩 5分
糸魚川ICから40km 50分 →パノラマウェイ40分→徒歩 5分
鉄道利用: JR大糸線白馬駅下車バス、タクシー20分→パノラマウェイ40分→徒歩 5分
JR北陸(長野)新幹線長野駅下車バス80分→パノラマウェイ40分→徒歩 5分
- 問合せ先●小谷村観光連盟 Tel:0261-82-2233 Fax:0261-82-2242

⑬ 高峰高原(小諸市) 例年見頃: 7月中旬～8月下旬

アサマ2000パークスキー場の斜面に美しく咲き広がります。他の高山植物も豊富に咲いており、楽しめます。

- アクセス ●自動車利用: 小諸ICから18km 30分
鉄道利用: しなの鉄道小諸駅下車バス40分→徒歩 5分
JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車バス60分→徒歩 5分
- 問合せ先●小諸市役所商工観光課観光係 Tel:0267-26-0210 Fax:0267-26-0211

⑯ 霧ヶ峰高原(諏訪市) 例年見頃: 7月中旬～8月上旬

時期になると黄色い花が霧ヶ峰一面に広がり、見事な景観です。

- アクセス ●自動車利用: 諏訪ICから13km 40分
鉄道利用: JR中央本線上諏訪駅下車バス50分
- 問合せ先●霧ヶ峰自然保護センター(開館4月15日～11月15日)
Tel:0266-53-6456 Fax:0266-53-6456

⑰ 車山高原(茅野市) 例年見頃: 7月中旬～7月下旬

リフトで頂上まで行けば360度の大自然とニッコウキスゲと冷たい風を楽しむことができます。

- アクセス ●自動車利用: 諏訪ICから30km 45分
佐久ICから43km 55分
鉄道利用: JR中央本線茅野駅下車バス60分
- 問合せ先●車山高原観光協会 Tel:0266-68-2626 Fax:0266-68-3398

蓮

色鮮やかなピンク色の花が夏空に映えます。仏教との結びつきが強い花で、神秘的な雰囲気です。



井戸尻遺跡（富士見町）

⑨ 浜津ヶ池（中野市） 例年見頃：7月中旬～8月中旬

池の北側およそ2000㎡に淡い桃色の美しい古代ハスの花が咲きます。

- アクセス ●自動車利用：信州中野ICから2km 10分
鉄道利用：長野電鉄信州中野駅下車タクシー15分
- 問合せ先●信州なかの観光協会 Tel:0269-23-2211 Fax:0269-38-8550

⑩ 大雲寺（千曲市） 例年見頃：7月中旬～8月上旬

夏、大雲寺池にひろがるハスの花は、幽玄な雰囲気がただよいます。

※大型バスは駐車できないため、工業団地で降りていただき、徒歩10分ほど。

- アクセス ●自動車利用：更埴ICから5km 15分
鉄道利用：しなの鉄道屋代駅下車タクシー10分
- 問合せ先●千曲市観光協会 Tel:026-275-1326 Fax:026-275-3678

⑪ 井戸尻遺跡（富士見町） 例年見頃：7月上旬～7月下旬

現代によみがえった原始的な蓮・大賀蓮は、はるか昔富士見に住んでいた古代人からのおくりもの。他にも約6種類の蓮が咲き、8月中ごろまで蓮の花を楽しむことができます。

- アクセス ●自動車利用：小淵沢ICから6km 15分
鉄道利用：JR中央本線信濃境駅下車→徒歩 15分
- 問合せ先●井戸尻考古館 Tel:0266-64-2044 Fax:0266-64-2787

ゆい

夏に咲き誇り、見る人を魅了するユリの花。その彩りの美しさや甘くやさしい香りに癒されます。写真好きには被写体としても魅力的。



富士見高原ゆりの里（富士見町）

②① 白馬いわたけゆりの園（白馬村） 例年見頃：7月中旬～8月下旬

50余種50万株のゆりが咲き誇る、森に囲まれた花畑。山岳の眺望も見事です。

- アクセス ●自動車利用：豊科ICから53km 60分
長野ICから52km 60分

鉄道利用：JR大系線信濃森上駅下車タクシー3分

- 問合せ先●白馬いわたけゆり園 Tel:0261-72-2474

③④ 黄金アカシアパーク（立科町） 例年見頃：7月中旬～8月下旬

5haの敷地には、黄金アカシアをはじめユリやニッコウキスゲ、高山植物園、コスモスなど四季折々の花々が楽しめます。

- アクセス ●自動車利用：佐久ICから38km 75分
諏訪ICから23km 47分

鉄道利用：JR中央本線茅野駅下車バス45分

JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車バス70分

- 問合せ先●白樺リゾート池の平ホテル Tel:0266-68-2100 Fax:0267-55-6369

④③ 富士見高原ゆりの里（富士見町） 例年見頃：7月下旬～8月中旬

富士見高原スキー場のゲレンデに、色とりどりのゆりの花が約500万輪咲き誇ります。白樺林の中や広場に咲く姿は圧巻です。

- アクセス ●自動車利用：諏訪南ICから15分
小淵沢ICから10分

鉄道利用：JR中央本線富士見駅下車タクシー10分

- 問合せ先●富士見高原スキー場 Tel:0266-66-2932 Fax:0266-66-2798

④⑥ 治部坂高原（阿智村） 例年見頃：8月下旬（高低差により開花状況が変わります）

冬はスキー場として活躍するゲレンデ。夏には2万株のユリが彩ります。

- アクセス ●自動車利用：園原ICから20km 30分 →徒歩1分
飯田山本ICから25km 30分 →徒歩1分

鉄道利用：JR飯田線飯田駅下車バスまたはタクシー60分

- 問合せ先●治部坂観光株式会社 Tel:0265-47-1111 Fax:0265-47-2032

ヤナギラン

7月の終わりから8月にかけての、まさに夏の盛りといったころに咲きます。鮮やかな濃いピンクで背が高く、群生している姿は見事です。



高峰高原（小諸市）

- ① 戸隠高原(越水ヶ原)(長野市) 例年見頃:7月下旬～8月上旬
一面ピンクのじゅうたんを敷いたように群生した花を見ることができます。
● アクセス ●自動車利用:長野ICから30km 60分
信濃町ICから18km 30分
鉄道利用:JR北陸(長野)新幹線長野駅下車バス60分
●問合せ先●長野市戸隠支所産業振興担当 Tel:026-254-2326 Fax:026-254-3711
- ② 上ノ平高原ヤナギランガーデン(野沢温泉村) 例年見頃:7月下旬～8月
ブナの原生林に囲まれた高原に約3万株が咲き誇ります。
● アクセス ●自動車利用:豊田飯山ICから40km 55分 →ゴンドラリフト20分
鉄道利用:JR戸狩野沢温泉駅下車バス・タクシー50分→ゴンドラリフト20分
JR長野駅下車バス・タクシー105分→ゴンドラリフト20分
●問合せ先●株式会社 野沢温泉 Tel:0269-85-3166 Fax:0269-85-2201
- ③ 高峰高原(小諸市) 例年見頃:7月下旬～8月下旬
色々な花が咲き、花畑のような高峰高原。ヤナギランも群生しています。
● アクセス ●自動車利用:小諸ICから18km 30分
鉄道利用:しなの鉄道小諸駅下車バス40分→徒歩 5分
佐久平駅下車バス60分→徒歩 5分
●問合せ先●小諸市役所商工観光課観光係 Tel:0267-26-0210 Fax:0267-26-0211
- ④ 湯の丸高原(東御市) 例年見頃:7月下旬～8月中旬
湯の丸スキー場ゲレンデに咲くヤナギランは、ピンクの絨毯を敷き詰めたようになります。
● アクセス ●自動車利用:小諸ICから20km 35分
東部湯の丸ICから18km 30分
鉄道利用:しなの鉄道田中駅下車タクシー35分
しなの鉄道滋野駅下車タクシー30分
●問合せ先●東御市役所商工観光課 Tel:0268-62-1111 Fax:0268-63-6908

ひまわり

山里に広がるひまわりは実に壮観。黄色い大きな花が太陽に向かって元気いっぱいに咲く様子を見る人にも元気をくれます。



ひまわりの湯（平谷村）

⑤ ひまわりの湯（平谷村） 例年見頃：7月下旬～8月中旬

平谷村の夏の風物詩である「ひまわり」は、地元の人達の手によって育てられ、約3000本の花を咲かせます。

● アクセス ● 自動車利用：飯田ICから30km 40分

園原ICから20km 30分

鉄道利用：JR飯田線飯田駅下車バス60分→徒歩 10分

● 問合せ先 ● 平谷村役場産業建設課 Tel:0265-48-2211 Fax:0265-48-2212

マツムシソウ

青紫色の花弁を涼しげに咲かせる可憐な花。8月の高原の代表花で、夏の終わり・秋の訪れを知らせます。



㉓ 湯の丸高原(東御市) 例年見頃: 8月中旬～9月中旬

湯の丸高原・池の平の湿原一帯に咲きます。風にそよぐ姿が涼しげ。

● アクセス ●自動車利用: 小諸ICから20km 35分

東部湯の丸ICから18km 30分

鉄道利用: しなの鉄道田中駅下車タクシー35分

しなの鉄道滋野駅下車タクシー30分

● 問合せ先 ● 東御市役所商工観光課 Tel:0268-62-1111 Fax:0268-63-6908

㉔ 高峰高原(小諸市) 例年見頃: 8月中旬～9月中旬

アサマ2000パークスキー場の斜面に咲きます。

● アクセス ●自動車利用: 小諸ICから18km 30分

鉄道利用: しなの鉄道小諸駅下車バス40分→徒歩 5分

JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車バス60分→徒歩 5分

● 問合せ先 ● 小諸市役所商工観光課観光係 Tel:0267-26-0210 Fax:0267-26-0211

㉕ 車山高原(茅野市) 例年見頃: 8月中旬～

車山山頂やビーナスライン沿いに沢山咲きます。車山リフトで登る途中も眼下に様々な花を楽しめます。

● アクセス ●自動車利用: 諏訪ICから30km 45分

佐久ICから43km 55分

鉄道利用: JR中央本線茅野駅下車バス60分

● 問合せ先 ● 車山高原観光協会 Tel:0266-68-2626 Fax:0266-68-3398