

信州の旅

～秋の長野市・高山村・小谷村・白馬村を旅してきました～

《行程》

平成25年10月24日(木) ・長野市・高山村

(長野駅)＝長野電鉄＝(小布施駅)＝試験運転公共バス＝(雷滝)＝(八滝)＝(山田温泉)＝(須坂)＝長野電鉄バス＝(須坂)＝長野電鉄＝(長野駅)

平成25年10月25日(金) ・小谷村・白馬村

(長野駅)＝アルピコ特急バス＝(栂池高原・栂池自然園)＝(鎌池)＝(みみずくの湯)＝送迎＝(宿)

平成25年10月26日(土) ・白馬村

(宿)＝送迎＝(八方)＝(おびなたの湯)

10月24日(木)

・長野市

(そばきり みよた 長野本店)

平日のランチ限定メニューをいただきました。ミニのかけそばがセットになっていましたが、ボリューム満点です。細めの蕎麦もコシがあり美味しいです。店内も落ち着いた雰囲気であり、夜もお酒を飲みながらおそばを楽しめそうです。メニューも豊富で、駅からも近く観光客やビジネスマンでにぎわっていました。



第一ホテルの1階にあります



ミニそば定食



最後はそば湯で

(モンハン特急)

長野駅から小布施まで長野電鉄を利用しました。現在、特急車両2100系「スノーモンキー」の一部車両が、カプコンのゲームソフト「モンスターハンター」の歴代キャラクターなどでラッピングされ「モンハン特急」として運行しています。



2100系・スノーモンキー



モンハンコラボラッピング



車内にはガチャガチャもあります

・高山村

(試験運転公共バス)

高山村が観光客を中心として公共交通の需要を調査するために、8月1日から10月31日まで、小布施～山田牧場までの公共バスの運行を実施しています。長野電鉄バスが須坂駅から山田温泉まで運行していますが、山田温泉から先にある八滝や、雷滝、五色・七味温泉、山田牧場を利用する方にはとても便利なバスです。ただし、日に往復3本の運行なので利用時間に注意しなくてはなりません。途中、一茶館やYOU遊ランド(温水プール)、蕨温泉などにも停車します。車窓からぶどう畑や、今の季節は赤く実ったりんご畑を楽しめました。



小布施駅観光案内所前より出発



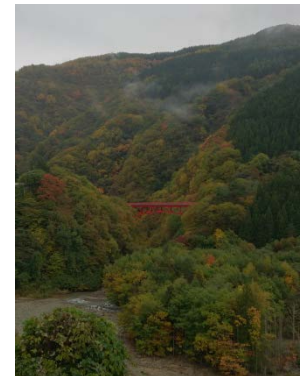
りんご畑



ぶどう畑

(高井橋)

松川溪谷の入口に架かる橋です。バスで山田温泉へ向かう途中に見えた時には、溪谷の紅葉の中に赤い橋が浮かび上がる美しい光景に感動しました。帰りのバスでは高井橋の見える場所で、運転手さんのご厚意によりバスを停めてもらい写真を撮らせていただきました。



(雷滝)

小布施駅から公共バスを利用して約40分で到着。滝への遊歩道があります。途中、急な階段もあり、この日は雨も降っていたので落ち葉等で滑りやすくなっていました。階段には手すりが付いていますが足元に十分注意が必要です。遊歩道は、滝の裏側を通り真正面から見ることができる展望台まで行けます。滝入口から3分程歩くと、轟音と共に激しく流れ落ちる滝が現れます。別名「裏見の滝」と呼ばれており、滝を裏側から見られるのは珍しく、水しぶきがかかるほど迫力ある滝を体感できました。(冬期は閉鎖となります)

(八滝)

雷滝から徒歩15分程で到着。車道を歩くことになるので車に注意が必要ですが、道中、溪谷の紅葉を見ながら楽しく歩けます。八滝は近くまでは行けないので、展望台から望みます。ちょうど周辺の

紅葉は見頃を迎えており、色付いた溪谷に流れ落ちる滝の眺望は格別です。展望台近くには、休憩所「もみじ亭」があり、お蕎麦などの軽食をいただけます。お土産品もあり、今の季節はりんごも販売されていました。



雷滝遊歩道



雷滝・裏側より



雷滝・正面より



八滝



展望台から見た八滝



もみじ亭

(舞の道遊歩道)

高井橋から山田温泉周辺に至る遊歩道。現在、高井橋方面からは通行止めのため、山田温泉方面から途中まで歩きました。吊り橋や石がゴロゴロした道もあり、自然豊かな遊歩道でした。所々にクマ追いの鐘があります。一人で歩くのは危険なので鈴など携帯するのがおすすめです。



吊り橋



松風庵から先は通行止め

(山田温泉)

高山温泉郷のひとつ、松川溪谷の玄関口にある温泉。バスターミナル風の広場を囲み温泉宿が立ち並んでいます。日帰り温泉施設「大湯」や足湯、観光案内所「アンチエイジングの里・スパワインセンター」があります。

(信州高山アンチエイジングの里・スパワインセンター)

観光案内所でもあり、地元の特産名産品の販売や、軽食がいただける喫茶コーナーがあります。また大湯を利用した方が休憩できる和室の休憩室もあります。観光情報の収集や、お土産品の購入など気軽に立ち寄れる施設です。



山田温泉・足湯



スパワインセンター



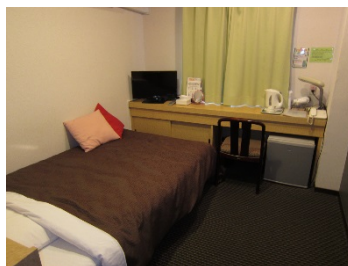
お土産品

・長野市

翌日の朝一番の拇池高原行きバスに乗るため再び長野駅に戻り、駅周辺のビジネスホテルに宿泊しました。高山村には、山田温泉、奥山田温泉、五色・七味・松川溪谷温泉、蕨温泉と魅力的な温泉があるので次回はぜひゆっくりと温泉宿で過ごしてみたいです。

(長野プラザホテル)

長野駅より徒歩1分にあるビジネスホテルでアクセスにも便利です。地下にはそば店が併設されています。シングルで利用しましたがお部屋も十分な広さがあり快適です。サービスで朝食も無料でいただきました。



(ごとき亭・長野駅前店)

夕食は、地元の方々に信州の郷土料理がいただけるお店に連れて行っていただきました。お鍋のコースをいただきました。きのこたっぷり鍋や上田地域の鶏を使った一品など盛りだくさんです。鍋の締めが信州そばというのも珍しく美味しいです。その他、単品メニューも信州サーモンや馬刺、ジビエなど様々なメニューもあり、駅近くで信州の食材を楽しめるお店です。信州のお酒とともにおいしくいただきました。



店内入口



お鍋



諏訪のお酒・真澄

(ウィンズ・長野店)

2軒目に利用させていただきました。駅前にあり、こちらも信州の食材を使った料理が食べられるお店です。信州サーモンや黄金シャモ、信州プレミアム牛など信州こだわり食材（長野県オリジナルのブランド食材）を使った料理や、長野県原産地呼称制度に認定されたワインもいただけます。

○長野市B級グルメ「ヤキメン」

信州味噌とニンニクを使ったソースで味付けされた麺に玉子と松代特産の長芋がのせられた料理。長芋のシャキッとした食感とニンニクが利いたソースがお酒にもよく合うおいしさでした。



○バイリングと信州のきのこソテー

バイリング（はくれい茸）は普段見かけない珍しいきのこのこのです。エリンギよりやわらかい食感でした。



10月25日（金）

・小谷村

長野駅より特急バスで梅池方面へ移動。

小谷村の方に、梅池自然園や車で雨飾・鎌池方面を案内していただきました。

(梅池高原)

長野駅より特急バスを利用して1時間30分で梅池自然園へのゴンドラリフト乗り場（梅池高原駅）に到着します。乗り場隣には、日帰り温泉施設「梅の湯」があります。自然園散策後や、スキー後には気持ち良いお湯となりそうです。施設にはお土産品の売店のほか、レインウェアやトレッキングシューズのレンタルも扱っています。



梅の湯・外観



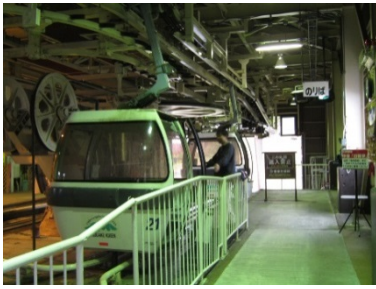
梅の湯・売店



足湯

(ゴンドラリフト「イヴ」)

梅池自然園へは、ゴンドラリフトとロープウェイを乗り継ぎます。まず梅池高原駅（標高839m）より梅の森駅（1560m）までゴンドラリフトを利用します（所要時間約20分）。生憎のお天気にもかかわらず、ゴンドラリフトより見下ろす山麓の紅葉は美しい彩りでした。例年より暖かい日が続き紅葉の色付きが遅いとのことでしたがこの2～3日でぐっと色付きが進んだようで、見頃を迎えていました。



ゴンドラ乗り場



ゴンドラからの紅葉



(ロープウェイ)

ゴンドラ・梅の森駅からロープウェイ乗り場・梅大門駅まで5分程歩いて移動します。梅大門駅から自然園駅(標高1829m)までロープウェイで約5分。20分間隔で運行しています(多客時には増便)。ロープウェイからも山々の眺望が良いとのことですが、お天気が悪く霞んで見えず残念でした。



ロープウェイ(71人乗りです)



梅の森駅～梅大門駅までの道



自然園駅のお土産品等の売店

(梅池自然園)

標高約1900mにある高層湿原で6月の水芭蕉、夏のニッコウキスゲ、秋の紅葉と季節の自然を楽しんでいただけます。今回、園内の紅葉はすでに終わっていましたが自然園1周コースを歩きました。

○ミズバショウ湿原

自然園入口からすぐにある湿原です。6月には水芭蕉の群生と白馬岳などアルプスの山々を望めます。木道が整備されておりアップダウンもないのでとても歩きやすく車椅子の方でも散策いただけます。

○風穴・ワタスゲ湿原

往路と復路で多少異なりますが、道は若干アップダウンがあります。しかし木道なので歩きやすく気軽にトレッキングを楽しんでいただけるコースです。

○楠川

途中、小さな川が流れています。木道から河原に降りられるので散策の途中の休憩にも良い場所です。

○浮島湿原

その名のとおり、湿原に小さな浮島が現れます。かわいらしい浮島の姿になぜかほっこりします。

○モウセン湿原

自然園のコース順路に従うと急な階段などの登りが続きます。途中、自然園を望む視界が開け疲れていた気持ちがふと軽くなりました。池のほとりにはベンチがあり休憩ができます。

○展望湿原

標高2010m、白馬大雪溪や白馬三山の絶景が目の前に広がるスポットです。今回は残念ながら霞んで見えませんでしたが、目指していた地点であり、しっかり歩いてたどり着いた達成感があります。晴れた日には感動する気持ち良い眺望となりそうです。

○ヤセ尾根

コース順路では急な下りとなります。木々が生い茂っているのであまり気にならなかったのですが、道の横を見ると尾根とだけあって急斜面です。段差があったりと歩きづらい道なので注意が必要ですが、自然園全体を眺望できる歩き応えのあるコースです。



自然園入口



ミズバショウ湿原



アルプスの山々が見え隠れ



風穴



ワタスゲ湿原



楠川



モウセン池



浮島湿原



自然園を背景にナナカマドの実



展望湿原



ヤセ尾根



自然園の風景

○ビジターセンター

自然園入口にあります。入園受付、園内のガイド申し込みもこちらで受け付けしています。展示室もあり自然園の動植物や地形などについて紹介しています。

○梅池ヒュッテ記念館

ビジターセンターの隣にある、旧梅池ヒュッテの建物。登山の用具や歴史について展示されており自由に見学できます。

○梅池ヒュッテ・梅池山荘

ビジターセンターの並びにある宿泊施設。どちらも売店、食堂がありお食事だけでも利用できます。



ビジターセンター展示室



梅池ヒュッテ記念館



梅池ヒュッテ・外観



梅池ヒュッテ・館内

梅池高原からは車で雨飾・鎌池まで車で案内していただきました。雨飾高原周辺の紅葉も見頃を迎えており車窓から見る山々の彩りがきれいでした。

(中土地区)

梅池高原から雨飾・鎌池方面へ行く途中にある地域です。観光施設などはありませんが、茅葺き屋根(トタンで覆われています)の家が点在しており、どこか懐かしい里山の雰囲気を残しています。

(小谷温泉・山田旅館)

湯治場としても大変有名で現在では珍しい自炊も出来るお宿であり、国の登録有形文化財でもあります。木造の建物が歴史を感じさせます。今回は外観だけ見学させていただきました。



(雨飾高原露天風呂)

雨飾・鎌池方面へ行く道路沿いにあります。気付かず通り過ぎてしまいそうになりますが入口に案内板があり、道路から少し階段を上がった場所に温泉があります。料金は寸志で自由に利用できます。男女別のお風呂となり簡単な脱衣所もあります。自然あふれる開放的な温泉です。時間の都合で入浴できませんでしたが、新緑の季節なども気持ち良さそうです。冬期は閉鎖となります。



(雨飾山)

シーズンには登山者も多く、駐車場も満車になるほど人気の山。登山口周辺には雨飾高原キャンプ場

があります。

(鎌池)

駐車場から少し歩くとブナ等の木々に囲まれた池が現れます。一帯が見頃を迎えておりとても美しく、紅葉の季節のカメラスポットとして人気なもの納得です。今回は散策できませんでしたが池の周りを約40分で周遊できます。



・白馬村

翌日の八方池散策の為、朝早くから行動できるように白馬村に宿泊しました。

(プチホテル みそら野)

その名のとおり、みそら野地区にあるお宿です。送迎もしていただきました。(要相談)

○館内施設

お部屋は洋室のバストイレ付きで1人では十分に広くゆつたりと過ごせます。客室は17部屋あり、お食事は暖炉のあるダイニングでいただきます。この日もすでに夕食時には暖炉に火が灯されており、暖かく寛いでお食事を楽しましました。

○温泉

館内には3つの温泉があります。その内の1つ岩風呂を利用しました。洗い場、浴槽も広く、岩の造りが重厚な雰囲気漂う中、ゆつたりと温泉に浸かれました。



外観



お部屋



暖炉のあるダイニング

○お食事

お宿を予約した時から楽しみにしていたのがお食事です。

夕食は洋風懐石料理をいただきました。どれもがメイン料理であるかのようなメニューの数々。丁寧に作られたお料理はどれも美味しく、お肉、お魚、野菜、デザートまで大満足の内容でした。

朝食には、そばガレットをいただきました。白馬村では地元産のそば粉や食材を使ったガレット(そば粉のクレープ)が新名物として、村内のお店などで食べられます。白馬クレーピエの奥様が焼くガレットは具材が盛りだくさん、そしてソースと生地のおそばの風味が合わさって何とも良い味わいです。朝からボリューム満点、贅沢な気分になります。

※白馬クレーピエとは、白馬村が独自の基準で設けた白馬クレーピエ認定講座を受講し試験に合格すると認定され、白馬ガレットを提供することができます。



夕食・前菜



夕食・魚料理



夕食・肉料理



夕食・デザート



信州産無添加ワイン



朝食・そばガレット

10月26日（金）

お宿より八方ゴンドラ乗り場まで車で送っていただきました。

八方尾根ハイキングコースを散策するため、ゴンドラリフト、アルペンクワットリフト、グラートクワットリフトを乗り継ぎ、八方池を目指します。

（八方駅）

チケットセンターがあり、地下にコインロッカー、トイレがあります。また売店もありハイキング用品やお土産品等も販売しています。

（ゴンドラリフト・アダム）

八方駅（標高 770m）からゴンドラリフトで兎平（標高 1400m）へ。天候は曇り空で標高が高くなるにつれ霧が濃くなりだしましたが、ゴンドラからは色付いた山々の紅葉を望むことができました。

（うさぎ平テラス）

兎平にある施設で、レストランやネイチャールーム、オープンテラスが利用できます。レストランは広々としており、ゆっくりと過ごせます。ネイチャールームでは八方尾根の動植物や地層、気候についての写真の展示やシアタールームがあります。

（アルペンクワットリフト・グラートクワットリフト）

兎平より2つのリフトを乗り継ぎ八方池山荘（標高 1830m）へ。お天気が良ければ白馬三山を望めますが霧が濃くほとんど前が見えない状態です。気温は5℃。ゴンドラと違いリフトに乗るとこの季節の冷気を肌で感じます。



八方駅



ゴンドラからの紅葉



ゴンドラからの紅葉



うさぎ平テラス



リフト駅



リフト乗り場

(八方尾根ハイキングコース)

八方池山荘から八方池（2060m）までの約2.5kmのコースとなります。

八方池山荘から第2ケルンまでは木道コースと登山道コースに分かれています。上りは木道コースを利用しましたが、とても歩きやすく整備された道です。リフトを降りた時点では濃霧で周辺一帯が見えない状況でしたが、進むにつれどんどんと霧が晴れていく様子は驚きでした。しかし山にかかる霧がなかなか晴れず五竜岳や鹿島槍ヶ岳を望むコースでしたが残念ながら見ることはできませんでした。第2ケルンから八方池までは岩がごろごろとした箇所があるコースです。高低差の少ない緩やかな上り道です。見渡せば迫力ある山々が視界に広がってきます。

八方池は白馬三山の絶景スポットです。稜線にやや雲がかかっていましたが、目の前に広がる山々の景色には感動します。迫りくる山の姿が今までにない山の力強さを感じました。

下りは第2ケルンから登山道コースを歩きました。ゴロゴロとした岩の道は段差が激しく歩きずらいです。登山気分を味わえるコースですがとても注意が必要です。（観光案内では登りにおすすめのコースとなっていますが、現地案内は迂回コース（木道）を歩くように推奨しています）



木道コース



八方ケルン



八方池



アルプスの山並み



登山道コース



八方山荘

(白馬村・日帰り温泉)

白馬村には5つの源泉があり日帰り入浴施設も充実しています。村内では物味湯産手形パスポート(※)が利用できる無料入浴施設が6施設あります。そのうちの2施設にパスポートを利用して入浴してきました。

※物味湯産手形パスポートとは、長野県全域で利用できる観光クーポン冊子です。長野県内の対象温泉施設58の内12施設の温泉に無料入浴でき、400以上の協賛施設で割引や特典が受けられます。1冊1,260円なのでかなりお得です。(購入日より1年間有効)販売はエリア内観光案内所や無料入浴施設、県外観光情報センターです。もちろん長野県大阪観光情報センターでも販売しています。

(みみずくの湯・白馬八方温泉)

露天風呂からは白馬三山の眺望を楽しめます。残念ながら夜に利用したので景色は見えませんでした。無色透明、源泉かけ流しのお湯は心地良く、トレッキングで疲れた身体を癒してくれます。白馬駅から徒歩10分とアクセスも便利です。

(おびなたの湯・白馬八方温泉)

白馬岳の登山口である猿倉へ向かう途中にあります。白馬駅からはレンタサイクルを利用しましたがほぼ坂道を登り続けるアクセスとなるので、自転車では厳しいです。野天風呂のみの温泉ですが、巨大岩が使われたお風呂と相まって、まさに野天風呂と言ってふさわしい開放感あふれる温泉です。川の流れを聞きながら爽快な自然を満喫できる温泉でした。



みみずくの湯



おびなたの湯



物味湯産手形パスポート

(おじさんの店)

白馬駅前にある土産店です。レンタサイクルもあります。電車の出発まで時間があつたので利用しました。手荷物も預かってもらえます。また宅急便も扱っているで、荷物やお土産品の発送もでき、駅前なのでとても便利です。

(ヴィクトワール・シュバルヴァン・村男Ⅲ世)

白馬スキー伝来100年を記念して誕生した白馬村のキャラクター。フランス語で勝利の白馬と意味する名前の持ち主です。白馬村内の土産物店等でTシャツなど様々なキャラクターグッズが販売されていました。



(まとめ)

天候が悪く北アルプスの景色を思うように楽しめなかったことが残念でしたが、紅葉については栂池自然園や八方尾根（標高約 2000m）では終わっていましたが、松川渓谷や栂池、八方のゴンドラ等から見る紅葉（標高約 1500～1000m）は、まさに見頃を迎えており感動の連続でした。いずれの地域も現地では暖かい日が続き麓にかけての紅葉は色付かずに終わってしまうのではないかと心配されていたようですが、数日前から色付きが深まったとのことでした。見頃のタイミングは難しいですが、標高差のある地域では10月上旬から下旬頃までと約1ヶ月もの長い期間楽しめるのは魅力であると思います。また標高の高い地域では麓とは異なる天候・気温であることを改めて実感しました。事前に自分自身で準備することも大切ですが、現地ではレインウェア等のレンタルもあるので、状況に応じて現地サービスを上手く活用すればより快適な旅になるかと思います。

これからウィンターシーズンを迎えますが、冬の信州ならではの情報を取り入れ、また今回の研修で学び感じたことを活かしお客様により信州の旅を楽しんでいただけるよう観光案内をしていきたいと思っています。