

～可憐な高山植物の芽吹き～

生活クラブ
スタッフ
提案の旅
白岩 楓子企画

高山植物の目覚める栂池自然園植物観察と

専門ガイド
と歩く

五竜高山植物園・姫川源流公園・塩の道散策 2日間



栂池ロープウェイ/イメージ



栂池自然園/イメージ

栂池自然園

栂池自然園は日本でも有数の高層湿原があり様々な動植物を観察することが出来ます。7月から8月には多種多様な高山植物が咲き誇ります。また晴れた日には白馬三山を中心とする山々を望むことも出来ます。園内は木道が整備されていますので比較的歩きやすくなっています(約80%)。今回は栂池高原駅～栂池自然園駅間は栂池ロープウェイ(ゴンドラリフト+ロープウェイ)を往復で利用していただき、栂池自然園での時間をよりゆっくりとお楽しみいただけます。この時期だけの大自然を満喫して下さい。お一人様のご参加も大歓迎です。

五竜高山植物園

標高1515mの白馬五竜アルプス平に広がる高山植物園です。6月から10月の間、300種以上200万株の多種多様な高山植物と出会う場所となっています。7月上旬は、コマクサやメコノプシス属といった色とりどりの植物を観察していただくことができます。



五竜高山植物園/イメージ

姫川源流公園

姫川源流公園は、長野県から新潟県へと流れる一級河川・姫川の源流を見ることができる、全国的にも珍しい場所です。長野県自然環境保全地域に指定されており、その湧水は名水百選にも選ばれています。そんな姫川源流公園では、緑豊かな自然の中で初夏の植物たちを観察していただくことができます。



姫川源流/イメージ

塩の道

越後の糸魚川から信州の松本城下まで約120km、日本海より塩や海産物を運んだ「千国(ちくに)街道」は、またの名を「塩の道」といいます。「塩の道」とは、塩や海産物を内陸に運び、逆に内陸からは山の幸や、木材・鉱物などを運んだ道で、日本各地に存在しました。いくつかのモデルコースが整備されていますが、今回は最も整備されており、安心して歩ける千国越えコースの一部を歩いていただく入門編となります。

小谷村公認ガイドの
松澤さんがご案内

ホテルサニーパレーのオーナー松澤さんは、小谷村の元教育委員長であり小谷村公認の塩の道ガイドでもあります。高山植物ガイド等も専門にされています。



ガイドの松澤さん



栂池自然園/イメージ

旅行期間	2025年7月7日(月)～7月8日(火)		
旅行代金	2名様1室利用 (お一人様) ※1名様1室 追加代金3,000円	80,000円	募集人員 12名様 (最少催行人員9名様)
宿泊ホテル	ホテルサニーパレー(洋室<ツイン>または和洋室または和室)		
1	新宿駅(8:00) → (特急あずさ) → 白馬駅(11:40) → ◎ききょう屋にてご昼食 → ●五竜エスカルプラザ・ゴンドラ山頂駅 → ◎五竜高山植物園散策 → ●山頂駅・エスカルプラザ → ◎姫川源流公園 → ホテル【泊】(17:20頃) 食事:朝×・昼○・夕○		
2	ホテル(8:00) → ●栂池高原駅・自然園駅 → ◎栂池自然園(水芭蕉湿原、ワタスゲ湿原を散策) → ●自然園駅・栂池高原駅 → ◎地元の食材を使ったご昼食 → ●牛方宿見学 → 塩の道千国街道 → 前山百体観音 → 長野駅(17:37) → (北陸新幹線/普通車指定) → 東京駅(19:12) 食事:朝○・昼○・夕×		

■添乗員/同行します ■食事/朝食1回、昼食2回、夕食1回 ■集合場所/新宿駅ホーム
 ■交通機関/JR(特急あずさ・北陸新幹線)、マイクロバス(白馬交通等)
 ■ご案内/※天候・道路状況により観光順序を入れ替える場合がございます。
 ※交通時間は、予定時間となります。ダイヤ改正などで時間が変更になる場合がございます。
 ※立川・八王子駅乗車ご希望の場合は、必ずご予約時にご連絡ください。
 ※ウォーキングコースは初級～中級コースとなります。一部登り坂も歩きます。
 ※ウォーキングは雨天決行。レインウェア又は雨合羽をご持参ください。
 靴はトレッキングシューズまたは軽登山靴をおすすめします。
 ※和室にベッドを入れてご利用いただく場合もございます。
 ※植物の開花時期は気候条件等によって前後いたします。予めご了承ください。

コース番号:11-8031-0002