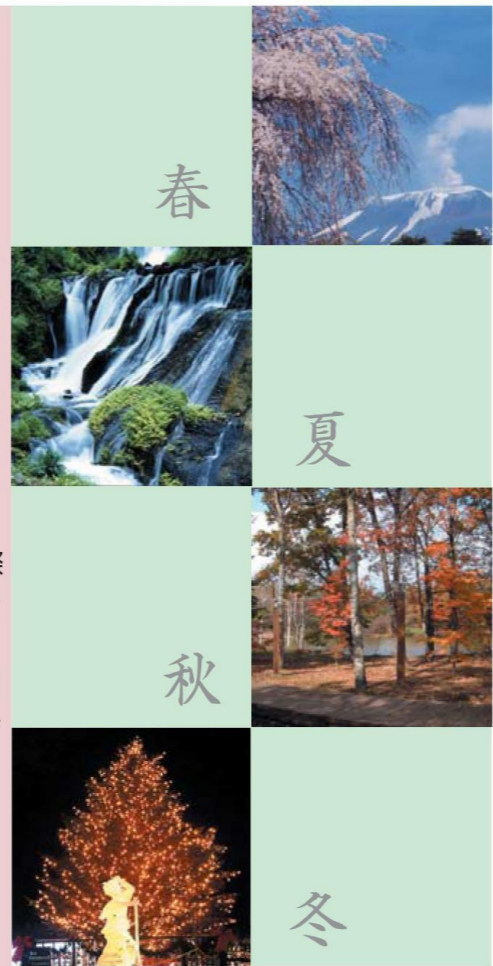


軽井沢イベントカレンダー 〈日程、内容は変更になる事があります〉

- 4月** 下旬~6月上旬 **[軽井沢若葉まつり]**
◆ 駅からハイキング ◆ 千ヶ滝ハイク ◆ ロードレースin軽井沢
- 5月**
◆ テニスフェスティバル ◆ 緑化木無償配布・実費即売会
◆ フットサルin軽井沢 ◆ ゲートボール大会 ほか
- 6月**
- 7月** 下旬 **[しなの追分馬子唄道中]**
- 8月** ◆ 各地区でお祭り・花火大会
- 9月** 月上旬~11月上旬 **[さわやか軽井沢キャンペーン]**
◆ 期間中特典がいっぱい
- 10月** 月上旬~11月上旬 **[軽井沢紅葉まつり]**
◆ ホリデーウォークin軽井沢 ◆ 駅からハイキング ◆ 熊野皇大神社大祭
- 11月**
◆ テニス大会 ◆ フットサルin軽井沢 ◆ 追分きのこまつり ほか
11月下旬~1月下旬
- 12月** **[軽井沢ウインターフェスティバル]**
◆ ホワイトクリスマスin軽井沢 ◆ 軽井沢少年アイスホッケー大会
- 1月**
◆ 軽井沢スケート大会 ◆ 軽井沢オープンカーリング大会
◆ 軽井沢氷彫刻国際展
- 2月** ◆ 軽井沢スイーツコンテスト ほか
- 3月**



軽井沢町の木・花・獣・鳥



問い合わせ先

軽井沢町観光経済課
〒389-0192
長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉2381-1
tel. 0267-45-8579
<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>

軽井沢観光協会
〒389-0102
長野県北佐久郡軽井沢町大字軽井沢1178-1246
(旧)軽井沢駅舎記念館内
tel. 0267-41-3850
<http://karuizawa-kankokyokai.jp/>

軽井沢駅内観光案内所
tel. 0267-42-2491

軽井沢観光会館
tel. 0267-42-5538

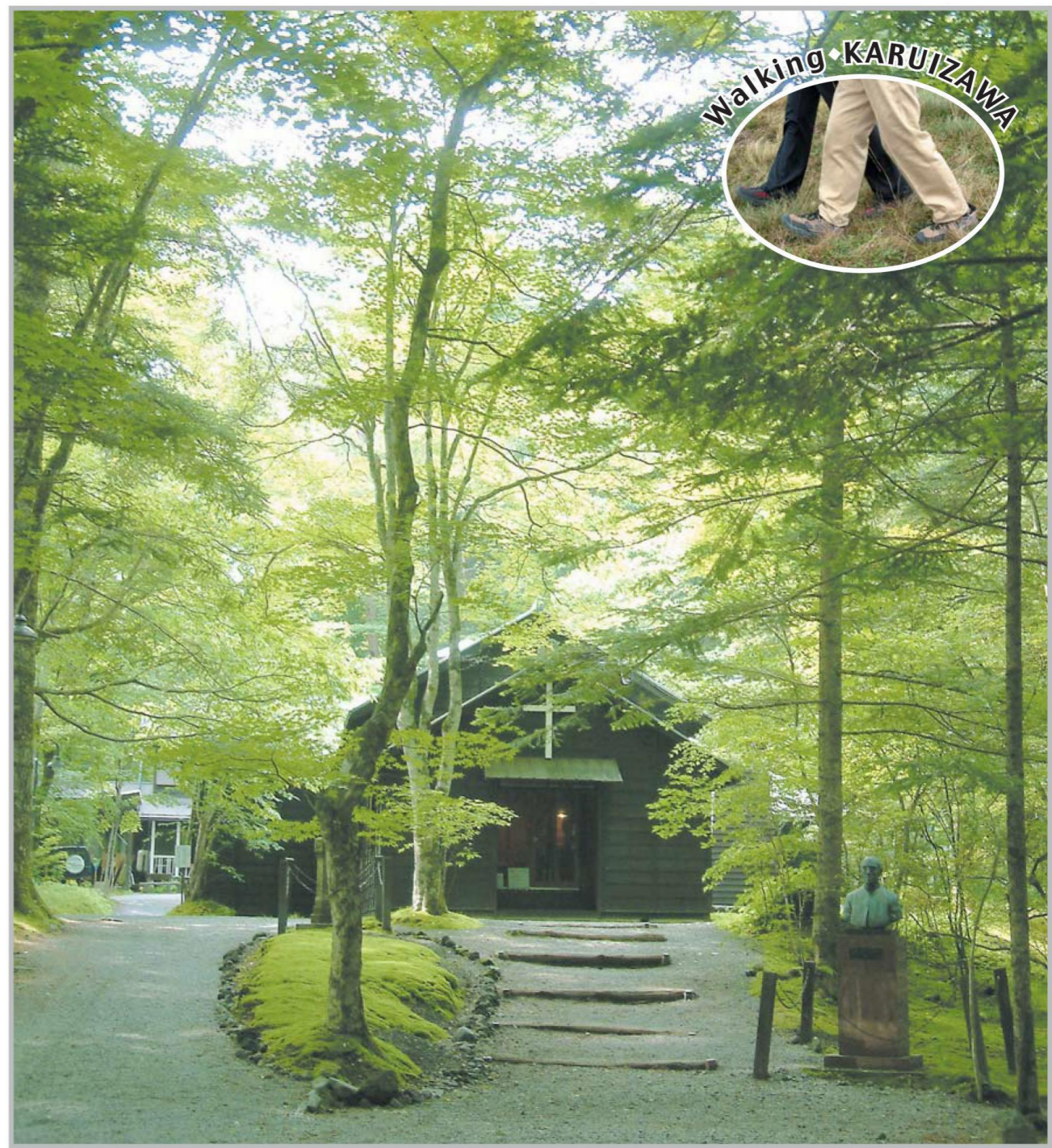
中軽井沢駅内観光案内所
tel. 0267-45-6050

ゆっくり散策してみませんか。すてきな道がたくさんあります。

歩く軽井沢

KARUIZAWA

手軽なウォーキングから登山まで詳細地図付きガイド17コース



軽井沢町

もくじ

| | |
|-------------------------------|----|
| No. ガイド | 頁 |
| ① 新・旧軽井沢一周 | 8 |
| ② 旧軽井沢銀座散策 | 10 |
| ③ 新軽井沢から三笠 | 11 |
| ④ 旧碓氷峠遊覧歩道 | 12 |
| ⑤ 旧碓氷峠から鼻曲山 | 13 |
| ⑥ 三笠から小瀬、星野 | 14 |
| ⑦ 軽井沢野鳥の森 | 15 |
| ⑧ 峰の茶屋から白糸の滝 | 16 |
| ⑨ 峰の茶屋から小浅間山 | 17 |
| ⑩ 千ヶ滝 | 18 |
| ⑪ 中軽井沢から千ヶ滝地区 | 19 |
| ⑫ 信濃追分散策 | 20 |
| ⑬ 信濃追分から石尊山 | 21 |
| ⑭ 塩沢湖周辺 | 22 |
| ⑮ 軽井沢南地区 | 23 |
| ⑯ 新軽井沢から離山 | 24 |
| ⑰ 旧中山道踏破 | 25 |
| 軽井沢へようこそ (四季の魅力と歩き方・歴史コラム) | 4 |
| 軽井沢の博物館・資料館・ 美術館・日帰り温泉 | 26 |
| 軽井沢への交通 | 27 |
| 軽井沢周辺散策ガイド | 28 |
| 御代田・小諸、湯の丸・菅平、上田・塩田平 | 29 |
| 蓼科・霧ヶ峰・美ヶ原、長野市周辺 | 30 |
| 妙義・荒船、軽井沢から草津・日光 | 31 |
| イベントカレンダー・問い合わせ先一覧 | 32 |

[この本の使い方]

| 凡例 | |
|-----------|------|
| [グレード] | [特徴] |
| 手軽なウォーキング | 歴史 |
| 長めのウォーキング | 文学 |
| 手軽なハイキング | 美術 |
| 本格的な登山 | 自然 |

ウォーキングは原則として街の中を歩くコースで、 は歩行時間が30分~2時間くらいまで。旅行の合間などにも手軽に歩けるコースです。
 は2~4時間くらいの本格的なコースです。
 は山道を歩きますが、登山の知識や技術がなくても歩けるコースで距離も短めです。 は山道を歩くだけでなく距離や標高差があり、本格的な登山技術が必要とされるコースです。



軽井沢

ガイドマップ

ハイキング・登山のときは

山道を歩くときは軽登山靴などを履き、雨具、食料や飲みものご用意を。特に高所では、春は遅くまで雪が残り、晩秋には雪やみぞれに遭うことがあります。4~7Pをご参考のうえ、不安を感じる時は問い合わせからお出かけください。また、軽井沢にはクマが生息しています。クマは音に敏感で臆病なので、仲間との会話、単独の場合はラジオや鈴などで音を立てながら歩きましょう。ゴミは必ず持ち帰りましょう。

春

軽井沢へようこそ

美しい自然に恵まれ、標高1000mの高原に広がる軽井沢は明治21年に初めての別荘が建てられて以来、国際的保健休養地として、全国有数のリゾート地として発展してきました。

浅間山をはじめとする山岳、湖沼や滝などの自然、落ち着いたたたずまいの別荘地、周辺ののどかな山村など、軽井沢に居を構えた作家や画家たちが愛した風景は今も健在。四季折々に姿を変え、私たちを魅了しています。

標高が高く、夏も涼しい軽井沢だけに春はゆっくりです。東京などの都会より1ヶ月以上も遅く、ゴールデンウィークごろようやく日だまりに野草が花を咲かせはじめます。このころの野山は全体に枯れ木立のようですが、里では木々の芽がほころびはじめており、その中に真っ白な花をいっぱいに着け、軽井沢町の木でもあるコブシが点々と咲いて春の訪れを告げます。天気がよい日は暖かく、まだ避暑客はもちろん旅行者も少ない時期なので、静かなウォーキングを楽しむことができます。ただし、山に登るコースには雪が残っており、山慣れた人向きです。5月もなかばを過ぎると木の

芽が萌え出し、6月にかけてみずみずしい新緑が広がります。花の種類も多く、残雪をいただいた浅間山の眺めと相まって、軽井沢に住む人たちも“一年でいちばん美しい時期”というほど。ゴールデンウィークと夏休みの狭間の時期ということもあって、旅行者が意外に少ない、穴場の時期でもあります。

里で新緑が広がるころには、山の上でも芽吹きが始まり、残雪も消えて、登山にも適したシーズンとなります。なお、毎年、4月下旬から6月上旬にかけて、軽井沢若葉まつりが開催され、ハイキングイベントなどが行われますので、旅行の計画を立てる前にチェックされるのもよいでしょう。



▲ 町の木コブシと残雪の浅間山



▲ ニリンソウなどの花が春の林を彩る



▲ 若葉まつりのころは新緑がきれい

文字どおり暑さを避け、軽井沢の冷涼な気候にさわやかな夏を過ごす避暑のシーズンです。7月に入ると大学など夏休みに入る学校もあり、人出が多くなってきます。下旬には梅雨が明け、小中学校なども夏休みとなり、避暑客もさらに増えて、軽井沢が最もにぎわいを見せ、活気あふれる時期となります。この時期しか営業しない美術館や資料館、ショップなどもありますので、そうした見どころを回りたい人にもうってつけです。



▲ 高原ムードが漂うシラカバ林



▲ 緑に包まれる旧三笠ホテル



▲ 雑木林に多いノリウツギ

夏はお祭りの季節でもあります。7月の下旬、しなの追分馬子唄道中が行われるのを皮切りに、町内各地でお祭りや花火大会が開かれ、夏の風情を楽しめます。

7～8月は、気候が温暖で日が長いので、ビギナーもより安心してハイキングや登山を楽しめます。自然の中を歩く人も一年で最も多いですが、市街地よりずっと人出が少ないので、静かに歩きたいという人にもおすすめです。日中、市街地では汗ばむほど

の陽気の日でも、標高が高い山の上や清流沿いのハイキングなどは暑さ知らず。さわやかな一日を過ごせます。ただし、昼間は気温が高くても、朝夕は冷えこむことも多いので、特に山を歩く人は長袖のシャツなども用意していきましょう。



▲ 初夏の塩沢湖。周囲には美術館や文学館が多い

秋

9月に入ると人出が少なくなり、軽井沢の町も落ち着きを取りもどします。山の上では9月なかばになると木々が色づきはじめ、例年、10月中旬ごろに最盛期を迎えます。カエデ類など真紅に色づく木、カバ類など黄色くなる木など色とりどりの紅葉の中にモミなど常緑の木が点々と混じった山肌の紅葉は、豪華な織物のような美しさ。中腹や市街地周辺に広がるカラマツ林は少し遅く、10月下旬ごろに黄葉します。紅葉のころは秋晴れで空気が澄み、遠くまで

見えることが多いのも、この季節ならではの楽しみです。

山を下りてきた紅葉が里で盛りとなるのは10月下旬ごろ。11月に入ると紅葉は盛りを過ぎてしまいますが、カラマツの黄葉はまだ見られます。また、晩秋に入り、葉を落とした枝越しに山々と青空を眺めながら歩くのも楽しいものです。10月上旬から11月上旬には、軽井沢紅葉まつりが開催され、春の若葉まつり同様、ハイキングイベントなどに参加したり、観覧したりできます。

都会では秋たけなわの11月なかばには、すっかり木々の葉が落ち、浅間山の冠雪も見られて、初冬の趣となります。平年で11月末ごろ、里にも初雪が舞います。同じ頃軽井沢ウインターフェスティバルがはじまり、1月下旬までホワイトクリスマス、イルミネーション、氷彫刻大会やウインタースポーツの大会などが次々に開かれます。

新年になって、里の雪も根雪になるころは建物や木々が雪化粧したり、霧氷を着けたり、ほかの季節にはない表情

を見せてくれます。天候は比較的安定しており、浅間山の銀嶺を眺めたり、雲場池や野鳥の森でバードウォッチングを楽しむのも冬ならではの楽しみです。山のコースは冬山となり一般向きではありませんが、郊外のウォーキングも雪道を歩く場合があります。除雪された市街地も凍結で滑りやすい場合もありますので、事前に状況をお問い合わせいただくか、万全な雪道対策をしてお出かけください。

冬

旧軽井沢の聖パウロ教会 ▼



▲ 田園が広がる軽井沢南地区から見る浅間山は雄大



▲ 旧碓氷峠の見晴台は夕日がきれい



ムラサキシキブなど美しく色づく実も豊富

▼ 夏はにぎやかな雲場池もひっそり静か



歴史をたずねて①



▲ 旧軽井沢の芭蕉句碑

宿場町だった軽井沢

別荘地に象徴される現代の歴史が印象深い軽井沢ですが、町内の各地で縄文土器、古代の住居跡などが発掘されており、碓氷峠の南方にある入山峠は旧東山道の峠と推定されるなどの歴史を秘めています。江戸時代には碓氷峠を越える中山道の宿場町として栄え、旧軽井沢のはずれに建

つ旅館、旅人が別れを惜しんだという二手橋、俳聖・松尾芭蕉の「馬をさへながむる雪のあした哉」の句碑などに当時の軽井沢宿がしのべられます。北国街道と中山道が分岐し、分去れの碑や茶屋が残る追分宿、軽井沢と追分の中間にある沓掛宿(中軽井沢)をあわせ浅間三宿と呼ばれていました。

歴史をたずねて②

避暑地として発展をとげる



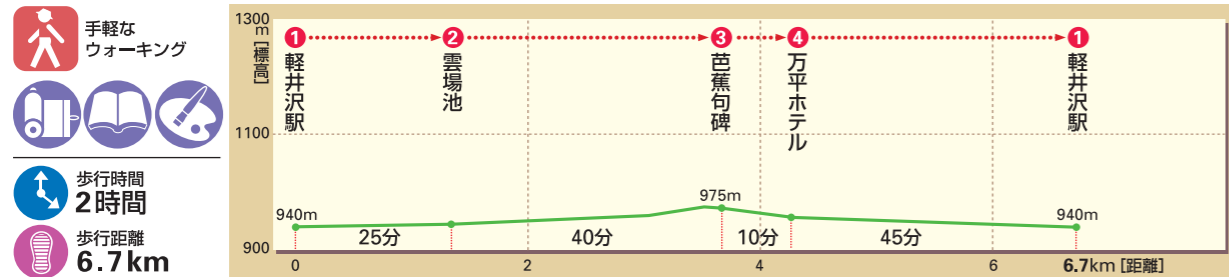
▲ (旧) 軽井沢駅舎

最初の別荘が建てられたのは1888年(明治21)のこと。その2年前に旅行で訪れたカナダ生まれの宣教師アレキサンダー・クロフト・ショー師が美しい自然と清澄な気候に感動し、旧軽井沢の大塚山に建築しました。同じ年には鉄道が開通し、ショー師の勧めもあって、宣教師をはじめとする外国人が次々に別荘を建て、増加する避暑客のためにホテルやレストラン、ショップも誕生していきました。また、海外の文化やキリスト教的精神ももたらされ、

現代の軽井沢の文化や風土形成の基礎も築かれました。大正に入ると大手資本による分譲がはじまって別荘地は広がりを見せ、ゴルフ場やテニスコートのスポーツ施設も造られました。第二次大戦後には企業や学校の寮も相次いで建てられるなど、軽井沢はより広く親しまれる避暑地として発展しました。1973年(昭和48)には軽井沢町民憲章が制定され、清らかな環境を守り、かおり高い文化と伝統を育てる町づくりがなされています。

1 新・旧軽井沢一周

軽井沢駅を起点に繁華街や静かな裏通りを一周して高原の街の趣を満喫する



スタートは軽井沢駅。軽井沢駅前と旧軽井沢の間に広がる新軽井沢、四季折々に風情ある雲場池、軽井沢の中心的存在である旧軽井沢、避暑客らに親しまれた散歩道などを巡り軽井沢駅へもどる。

軽井沢駅①から旧軽井沢方面へまっすぐ延びる軽井沢本通りに入って10分ほど歩き、新道バス停がある東雲交差点を左へ入る。モミの並木道を進み、雲場川の橋を渡ると右に雲場池②が広がる。カエデなどの木立に囲まれ、新緑、紅葉のころはとりわけ美しい。

池に沿って北へ進み、水源の御膳水を見て車道に出たら右へ。みごとなモミの並木が続く別荘地を抜けると旧軽井沢銀座北側の裏通りに入る。銀座通りに出たら、左手の芭蕉句碑③からまた裏通りに入るが、ショー記念礼拝堂などに立ち寄っていくのもよい。

矢ヶ崎川東岸のお気持の道を南下して西岸に渡り、なかむら橋で東岸へもどって万平通りへ出たら、左へ行くと万平ホテル④に着く。万平通りを南下し、矢ヶ崎川に沿った、ささやきの小径に入り、さらに南下して国道18号の裏通りを軽井沢駅①へ。

アドバイス コースの中間点である旧軽井沢までの前半、逆に後半のみを歩いてもよいし、②旧軽井沢銀座散策コース、③新軽井沢から三笠コースなどと適宜組み合わせるのもよい。



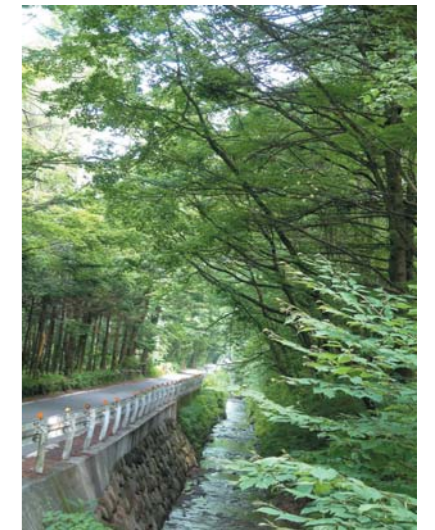
▲ アメリカの建築家A・レーモンドが設計、1935年(昭和10)に建てられた聖パウロ教会



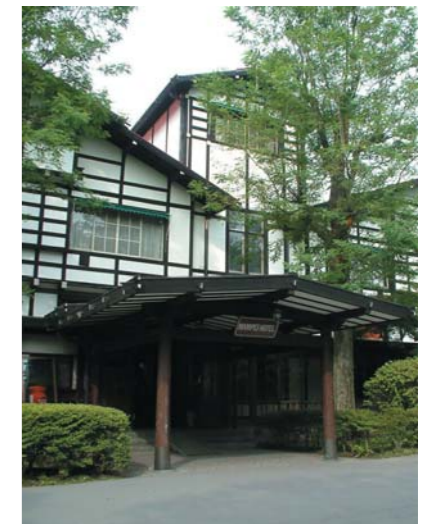
▲ 旧軽井沢銀座の中ほどに建つ軽井沢観光会館。観光案内や展示、有料トイレがある



▲ 新緑や紅葉も美しい雲場池



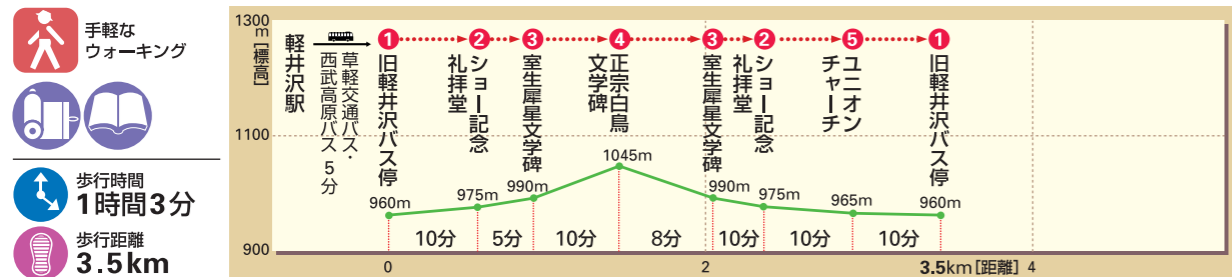
▲ 矢ヶ崎川に沿う、ささやきの小径



▲ 軽井沢のホテルの草分け万平ホテル

2 旧軽井沢銀座散策

別荘地・軽井沢の発祥地をメインストリートから裏通りまでじっくり歩く。



軽井沢の顔である銀座通りを中心に散策する。短いが、別荘地軽井沢の原点であるショー師の史跡や歴史ある建築、文学碑なども訪ねる中身の濃いコース。にぎやかな銀座通りと文学碑付近の静かなたたずまいとの対比も趣が深い。

旧軽井沢バス停①から軽井沢銀座に入るとショップが並び、通りの中ほどにある西洋館はかつての軽井沢郵便局を模した観光会館で観光案内所やギャラリーなどがある。通りのはずれには旅館があり、往時の面影を伝える。その先、左手の林のショー記念礼拝堂②は明治21年(1888)、別荘第1号を建てたカナダ生まれの宣教師A・C・ショーを記念し、手前にショー師の胸像、右奥に移築、復元された別荘が建つ。

すぐ右手に松尾芭蕉の句碑を見て二手橋に着く。軽井沢が宿場町だったころ、旅人がここで軽井沢の人たちと別れを惜しんだという所である。川に沿って進むと、左下に室生犀星文学碑③がある。犀星文学碑の先で右へ入り、別荘地を登っていくと正宗白鳥の文学碑④が建つ。ここで引き返して、銀座通りのつるや旅館前で左へ入り、裏道を通り、ユニオンチャーチ⑤などを見て旧軽井沢バス停①へもどる。

アドバイス 正宗白鳥文学碑まで行かず二手橋付近で引き返せば歩行時間30分あまりで、さらに手軽なコースとなる。



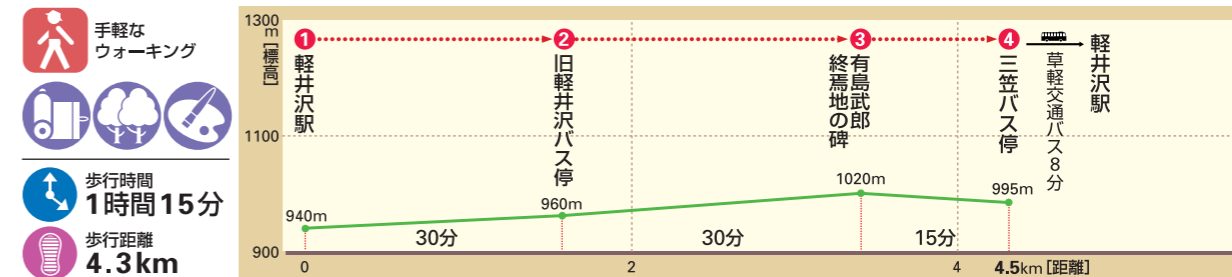
▲ 旧軽井沢銀座のはずれに建つショー記念礼拝堂。右の奥に復元された別荘がある



[草軽交通バス ☎0267-42-2041 / 西武高原バス ☎0267-45-5045]

3 新軽井沢から三笠

みごとなカラマツ並木を抜けて明治・大正のロマン漂う西洋館の旧ホテルへ



▲ 1904年(明治37)に建てられた旧三笠ホテル



▲ カエデなどの並木が続く三笠通り

軽井沢駅から旧軽井沢への最短ルートである軽井沢本通りをたどり、軽井沢を代表する風景であるカラマツ並木の三笠通りを歩いて旧三笠ホテルをめざす。

軽井沢駅①から北へ向かう軽井沢本通りを道なりに進むと、ショップや食事処が多く、にぎやかになってくる。カエデの並木も美しい。旧軽井沢バス停②がある旧軽井沢ロータリーで、やや左斜めに曲がる広い道を道なりに進む。すぐ聖パウロ教会からの水車の道を横切ると両側に緑が広がり、カラマツ並木に入る。中央の分離帯に天を突くカラマツが植えられ、両側はモミヤミズナラの樹林が広がって、うっそうと茂っている。

カラマツ並木が終わり、旧三笠ホテル手前で指導標に従って右へ登ると有島武郎終焉地の碑③などが建つ。彼の別荘・浄月庵の跡である。三笠通りにもどり、少し進むと旧三笠ホテルに着く。明治の木造西洋館のホテルとして日本唯一

の建築物で国の重要文化財に指定され、内部も公開されている。見学を終えたら三笠バス停④へ。

アドバイス このコースのハイライトは後半の旧軽井沢～三笠間のカラマツ並木なのでこの部分と②旧軽井沢銀座散策コースなどと組み合わせてもよい。前半は、旧軽井沢～新軽井沢間も歩いて旧軽井沢をたずねるときの経路として利用価値が高い。



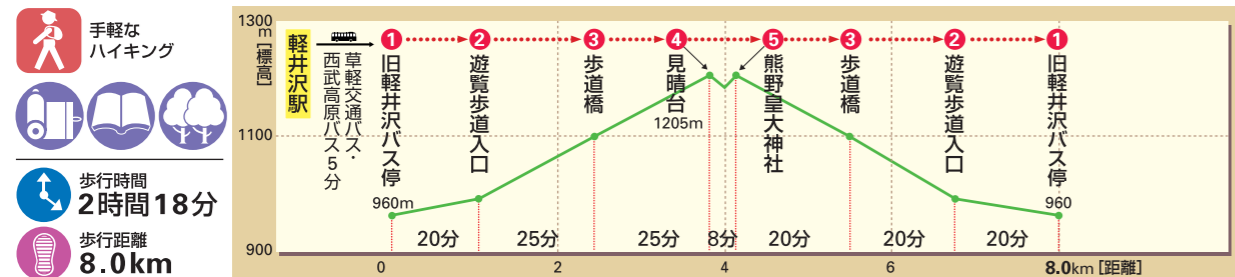
▲ カラマツ並木が天を突く三笠通り



[草軽交通バス ☎0267-42-2041]

4 旧碓氷峠遊覧歩道

日本の東西を結ぶ幹線道路だった中山道の峠へ。頂上には大展望と茶店が待つ



信州(長野県)と上州(群馬県)の国境である旧碓氷峠は五街道のひとつ中山道の要衝で街道制定以前から多くの旅人が越えたと推定される。その歴史を物語る史跡や茶店が今も残るとともに、夕景の美しさで避暑客からサンセットポイントと呼ばれた展望台の眺めも魅力。峠の上州(横川)側は距離、標高差ともにある難関だが、標高が高い軽井沢側からは遊覧歩道が整備されて手軽に登れる。

旧軽井沢バス停①から銀座通りを進む。家並みのはずれに建つ旅館、旅人が別れを惜しんだという二手橋に旧軽井沢が中山道の宿場町だった歴史が残る。遊覧歩道入口②から歩道に入り、沢に沿ってゆるやかに登る。春はコブシ、新緑やヤマザクラ、秋は紅葉が美しい道である。吊り橋を渡ると山肌を縫うようにして高度を上げ、三度山林道を歩道橋③で渡ると、尾根に沿ってゆるやかに登るようになる。車道に出たら右へひと登りで見晴台④である。雄大な浅間山や妙義山の展望を楽しんだら、熊野皇大神社⑤に詣でて往路を引き返す。余裕があれば峠付近の石碑など見学したい。

アドバイス 適期は5~11月で冬期は積雪や凍結箇所がある。往復しても手ごろだが、旧軽井沢バス停~見晴台間の軽井沢交通シャトルバス(季節運行)を利用して片道だけ歩くこともできる。



▲新緑、紅葉が美しい遊覧歩道



▲国境に建つ熊野皇大神社



[草軽交通バス ☎0267-42-2041 / 西武高原バス ☎0267-45-5045 / 軽井沢交通 ☎0267-42-0353]

5 旧碓氷峠から鼻曲山

旧碓氷峠から国境の尾根を北上し、浅間山などの大展望が待つ山頂をめざして



鼻曲山は山頂のパノラマ、明るい落葉樹林の新緑や紅葉などの魅力があり、古くから登山者に人気が高い。変わった名前は、東側が急に切れ落ちた山容を遠望すると鼻が曲がったように見えるためという。

旧碓氷峠①から車道を進み、思婦石の先で左へ入り、山道に登る。はじめはやや急だが、傾斜が落ちると一ノ字山に着く。はっきりした山頂ではなく、標識がなければ気づかずに過ぎてしまうような地形である。1419mのピーク②を過ぎていったん下り、急登をこなすと留夫山③に着く。山頂は狭く、展望には恵まれない。

鼻曲山の登りにかかると東側が断崖となり、ところどころで展望が得られるようになる。小さなピークをいくつも登り下りする道は意外に長い。鼻曲山④の山頂は登り着く大天狗と、次の小天狗に分かれており、小天狗のほうが眺めが素晴らしい。とりわけ正面に立ちのぼる浅間山が圧巻だ。

下山は南西へ向かう。初めは急だが、徐々に傾斜がゆるみ、カラマツ林が美しい林道を下っていけば長日向バス停⑤に着く。

アドバイス 新緑の5月下旬ごろから11月上旬ごろが登山適期。紅葉は10月上~中旬。行程が長いので早めに旧碓氷峠をスタートしたい。旧碓氷峠まではシャトルバス(④旧碓氷峠遊覧歩道コース参照)も運行されている。

[草軽交通バス ☎0267-42-2041]



▲小富士から眺めた鼻曲山(左)。右のなだらかな山が一ノ字山、中央が留夫山



[草軽交通バス ☎0267-42-2041]

6 三笠から小瀬、星野

長い登りがなく雑木林や溪流のたたずまいが好ましい自然歩道と林道を歩く



前半は信濃路自然歩道でコナラ、ミズナラなど落葉樹林のたたずまいがよく、後半の小瀬林道は湯川に沿った道がさわやか。それほど長く急な登り下りがなく、バス道路なども近いので、ビギナーも特に不安なく歩けるだろう。

三笠バス停①から旧三笠ホテル前を過ぎると、ほどなく自然歩道入口②である。信濃路自然歩道にはいと、すぐ急な丸太階段になるが、ひと登りで傾斜がゆるむ。その後も丸太階段となだらかな道を交互に登っていくと、山腹を横切るように進む平坦な道となる。小さな沢を2回渡ると林道に出るが、なお平坦な道が続く。全体に落葉樹が多く、ところどころで樹間に展望が得られる。

軽井沢レクの森に入り、白樺広場を過ぎると山道の下りとなって小瀬温泉③に着く。小瀬温泉からは迷うところのない林道をたんと下る。野鳥の森入口④を過ぎ、美しいカラマツ林を抜けて西区入口バス停⑤へ。

アドバイス やや長いコースだが、中間地点の小瀬温泉でバスを利用できるので、前半、後半に分けて歩いてもよいし、③ 新軽井沢から三笠コース、⑦ 軽井沢野鳥の森コース、⑧ 峰の茶屋から白糸の滝コースなどと組み合わせ楽しむこともできる。季節は新緑の5月下旬ごろから紅葉の10月上～中旬ごろまでがよい。

[草軽交通バス ☎0267-42-2041]

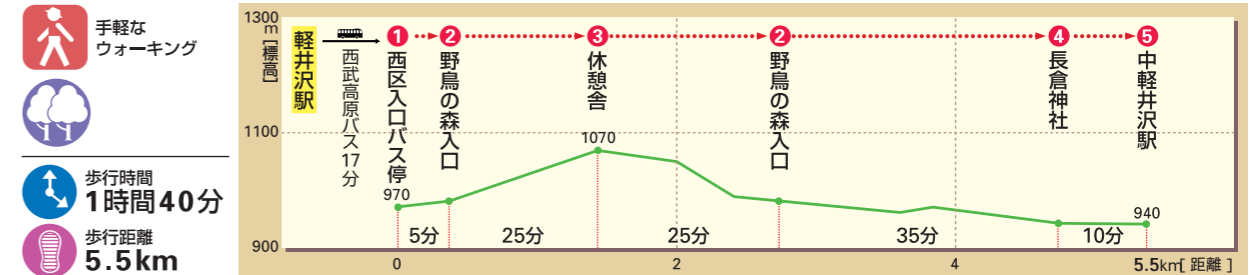


▲ 軽井沢レクの森の白樺広場。浅間山の眺めもよい



7 軽井沢野鳥の森

全国でも有数の生息地で野鳥のサンクチュアリをたずね巨樹が茂る神社へ



軽井沢は年間で150種類もの野鳥が見られ、100種が繁殖しているという全国でも指折りの野鳥の宝庫。その中でも野鳥の森は、1974年に指定された全国初の国設の野鳥の森である。東京ドームの20倍以上もある敷地に観察路や観察小屋が設けられ、動植物ウォッチングや森林浴を楽しめる。

北原白秋詩碑が建つ西区入口バス停①から星野リゾートに入り、標識に従っていくと、野鳥の森入口②に着く。案内板の裏側へ登るように分かれる車道を登り、すぐ野鳥の森に入る。小さな沢沿いの道で途中の池では水鳥が見られることも。尾根上に出て、休憩舎③を往復したら観察小屋を経て尾根道をたどって野鳥の森入口②にもどる。

バス停①を少し下り、せきれい橋を渡る。林の中に広がる別荘地を抜けてゆるやかに下り、住宅地に入ったら右折すると、ブナやミズメの巨木が茂る長倉神社④の境内に入る。浅間山の眺めがよい長倉橋を渡り、国道18号に出たら、右へ進めば中軽井沢駅⑤に着く。

アドバイス ウォーキングは5月後半の新緑から10月の紅葉の時期がよいが、バードウォッチングは葉が落ちた初冬や早春もよい。野鳥の森は入園無料だが、有料のガイドツアーもある (P26参照)。⑥ 三笠から小瀬、星野コース。⑪ 中軽井沢から千ヶ滝コースと組み合わせもよい。

[西武高原バス ☎0267-45-5045]

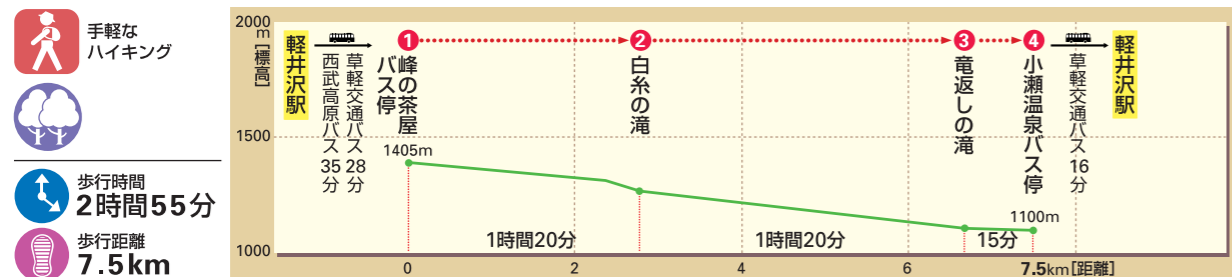


▲ 広大な森に草地や沢が点在している軽井沢野鳥の森



8 峰の茶屋から白糸の滝

みずみずしい雑木やカラマツの林を下って軽井沢の二名瀑をたずねる



軽井沢を通る信濃路自然歩道の核心部で、全体に下りなので楽に歩いてビューポイントにも恵まれている。コースが路線バスが通る白糸ハイランドウェイと並行しているのも心強い。

峰の茶屋バス停①がある交差点の北側に信濃路自然歩道の案内板や標識、ベンチがあり、ここから信濃路自然歩道に入る。初めはカラマツ林、さらにはミズナラやシラカバなども見られる落葉樹林のなだらかな斜面を下る道は、心落ち着く森林浴を満喫できる。新緑のころから夏にかけては山野草の花も豊富だ。

狭くなった尾根上をたどると、左下に白糸の滝が見下ろされ、急な丸太階段を下ると、白糸の滝②前の広場に到着。半円を描く岩壁から湧き出した水が名前のとおり無数の白糸のように流れ落ちる様が美しく、人気の観光スポットにもなっている。

白糸の滝を水源とする湯川に沿い、ハイランドウェイと並行する自然歩道をたどる。ハイランドウェイを3回横断して、ゆるやかに下っていくと竜返しの滝③に着く。湯川にかかる橋を渡ればゴールの小瀬温泉バス停④は近い。

アドバイス 適期は5月後半の新緑から10月の紅葉の時期。⑥三笠から小瀬、星野コースなどと組み合わせると三笠から旧軽井沢、星野から中軽井沢などへも出られる。



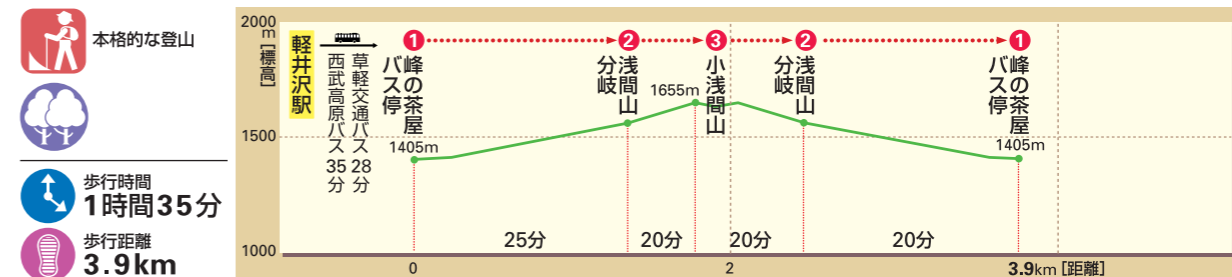
▲ 観光にも人気の白糸の滝。紅葉も美しい



▲ 両岸が切り立った竜返しの滝

9 峰の茶屋から小浅間山

天候に恵まれれば手軽に登れて軽井沢指折りの山岳パノラマを満喫できる

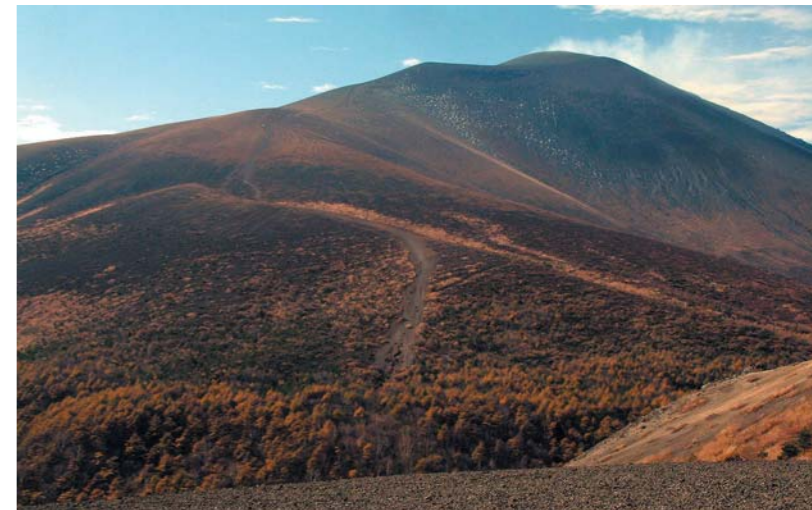


名前のとおり、浅間山によく似てこぢんまりした山容を見せる山である。峰の茶屋から短い行程で登ることができ、山頂に立てば大パノラマが広がる。

峰の茶屋バス停①の西側、東大火山観測所に向かって左手が登山口である。すぐゲートがあり、登山の注意板などがある。右前方に小浅間山を見て林道状の平坦な道を進む。雑木の疎林からカラマツ林を経て、道なりにゆるやかに登っていく。右へ大きくカーブして、急斜面をひと登りすると浅間山分岐②に着く。ここからは草もまばらな砂礫の斜面を登るようになる。踏み跡が錯綜しているところもあるが、上へ上へと登りつめれば小浅間山③山頂に着く。目の前にそびえる浅間山や裾野の広がり雄大だ。下りは、隣の小ピークを経由して、来た道に合流したら峰の茶屋バス停①へもどる。

アドバイス 好天ならたやすく登れるが、浅間山分岐から上は吹きさらしの斜面で霧が出ると道を見失いがちなので無理な行動は慎もう。標高が高いため秋は雪が早く、春は遅くまで雪に遭うこともある。浅間山の登山規制区域内にあり、浅間山の活動状況によっては入山できないので軽井沢測候所で確認して出発を。

⑧峰の茶屋から白糸の滝コースを続けて歩くのもおすすめ。



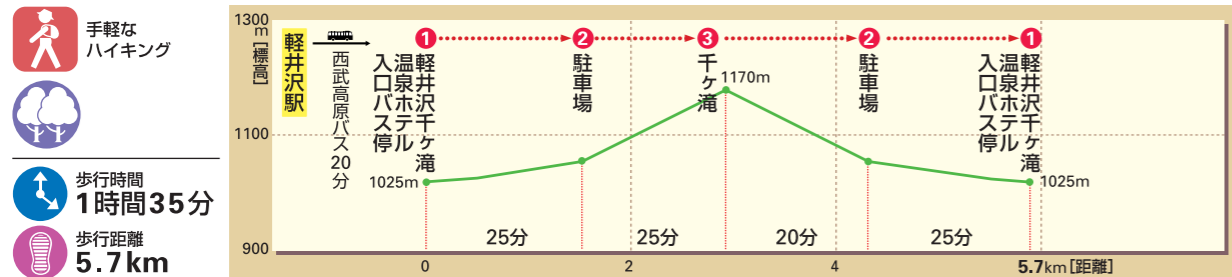
▲ 小浅間山山頂に立てば雄大な浅間山が目の前に迫る



▲ この先立入禁止

10 千ヶ滝

軽井沢で最大の落差を誇る名瀑と苔むした清流をたずねる遊歩道散策



千ヶ滝は垂直の岩盤を勢いよく落下し、落差20mは軽井沢で最も大きい。1997年から3年にわたり整備された遊歩道は、せせらぎの道と名づけられ、山地災害の予防と下流域の生活環境の保全に配慮した工法が取り入れられているのも特徴的である。

軽井沢千ヶ滝温泉ホテル入口バス停①から西へ延びる車道を下り、忍ヶ丘バス停から指導標に従って北へ向かう車道に入る。しばらく

くは一本道のゆるやかな登りが続く。カラマツ林が美しいが、歩道がないので車に注意して歩こう。

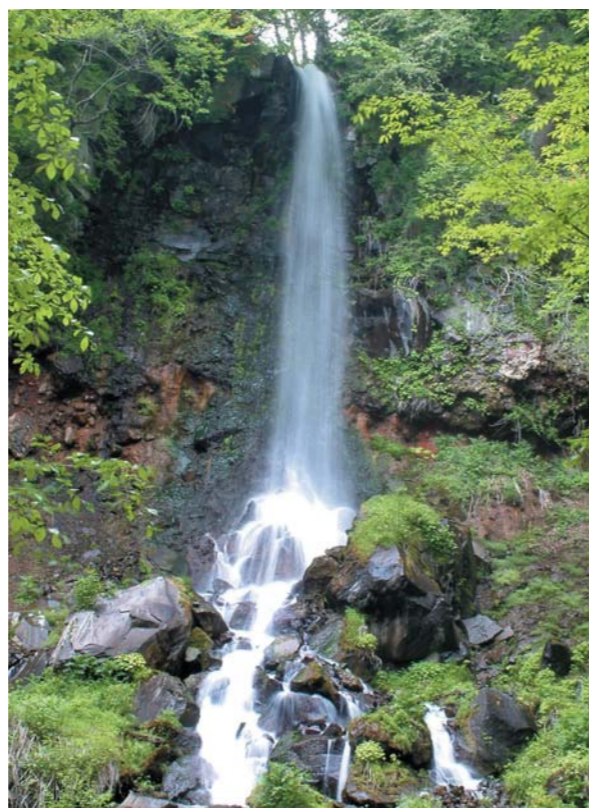
駐車場②を過ぎると、せせらぎの道に入る。木橋を渡り、水遊び場を見下ろして登っていくと、斜面中腹につけられた木栈道をたどるようになる。沢に下り、流れを渡り返しながらか登っていくあたりは流れに苔むした緑が美しい。

階段を登り、遊歩道終点に着いたところが千ヶ滝③の直下で滝の

全容がよく見える。帰りは来た道をもどる。なお、同じ道を往復したくないという人は、行きに千ヶ滝中区の別荘地から林道を通することもできる。

アドバイス ほかのハイキングコースと同様、5月下旬ごろの新緑から10月上旬ごろの紅葉までが適期。スタートは忍ヶ丘バス停のほうが少し近いが便が少ない。

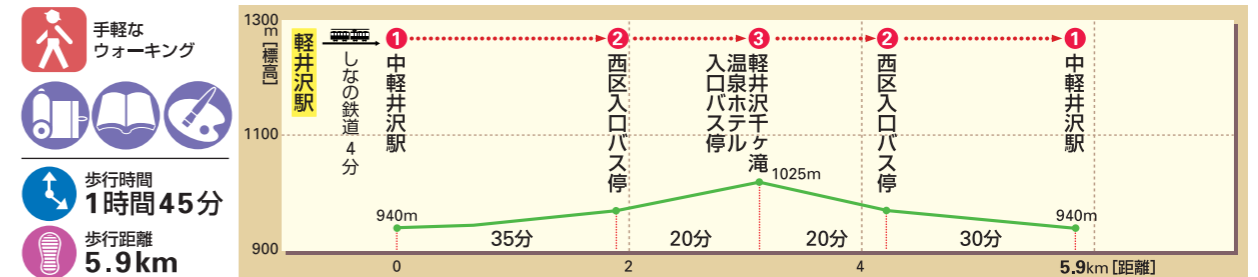
⑪中軽井沢から千ヶ滝コースなどと組み合わせるのもよい。



▲ 落差20m、軽井沢最大の滝である千ヶ滝

11 中軽井沢から千ヶ滝地区

各コースの連絡コースとしても活用したいショートコース



▲ ハクチョウが泳ぐ千ヶ滝スワンレイク

中軽井沢駅からバス道路と並行する旧草津街道をたどり、大正時代に開かれた千ヶ滝地区の別荘地へ向かう。見所や風景の魅力がほかのコースほどではなく、周辺の連絡道としての利用価値のほうが高い。その場合、片道の利用となるが、ここではこのコースを単独で歩くことも考え、中軽井沢駅からの往復で紹介する。

中軽井沢駅①から国道18号を西へ進み、「しんきん」の看板で右折する。この道が旧草津街道である。旧街道の遺構は乏しいが、細く、ゆるやかにカーブする道が古さを感じさせる。旧草津街道は軽井沢森林事務所のY字路を左へ向かうが、すぐ行き止まりとなるので、

右へ入り、バス道路に出る。

バス道路を道なりに登り、西区入口バス停②の先でスケートセンター・千ヶ滝温泉への道に入る。左に千ヶ滝スワンレイクなどを見て登っていくと、歩道が途切れるので、スケートセンター内を通るサイクリング道を利用してもよい。スケートセンターを通り抜けると軽井沢千ヶ滝温泉ホテル入口バス停③に着く。帰りは来た道をもどってもよいし、歩道が設けられたバス道路を下ってもよい。

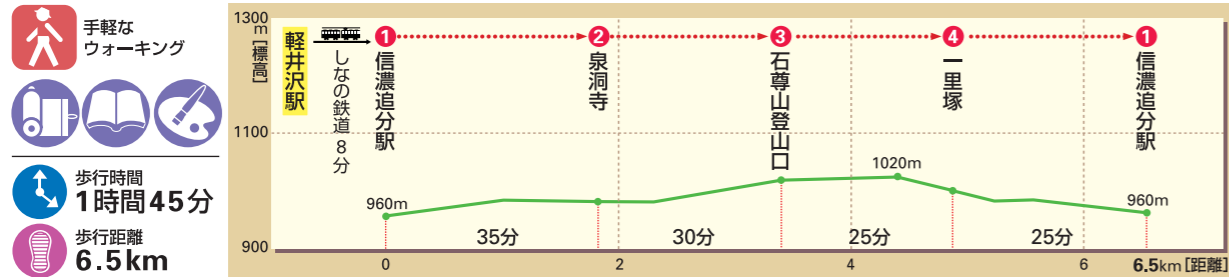
アドバイス ⑩千ヶ滝コースのスタート地点まで歩く場合、⑥三笠から小瀬、星野コース、⑦軽井沢野鳥の森コースで中軽井沢駅への近道に利用できる。



▲ 「落葉松」の詩が記された北原白秋文学碑

12 信濃追分散策

旧街道の宿場町に史跡と文学者たちの足跡をたずねて



軽井沢も信濃追分まで来ると古くからの田園のたたずまいが色濃く、のどかな雰囲気が漂う。中山道と北国街道の分岐である分去れも近く、往時をしのぼせる遺構も随所に残る。追分はまた文学者たちに好まれた地でもあり、中でも堀辰雄は住居を構え、数々の傑作を執筆した。歴史と文学を訪ねて追分宿をひと回りしてみよう。

信濃追分駅①駅前の道を左へ道なりに進むと、国道18号の下をくぐったところで旧中山道に出会う。左へとり、昇進橋を渡って、右手に見える旅館は、堀辰雄や立原道造が滞在した油屋旅館である。左手には堀辰雄の旧居を保存した堀辰雄文学記念館が建つ。このあたりが追分宿の中心部で、すぐ先は本陣があったところ、その先には高札場が復元されている。

堀辰雄の作品にも描かれた石仏がたたずむ泉洞寺②、枳形の茶屋を見て国道18号に出れば、すぐ先が分去れで石碑や石仏がまつられている。この先から石尊山登山口③付近の別荘地を回り、一里塚④や追分宿郷土館、浅間神社をたずねて信濃追分駅①へもどろう。

アドバイス 四季折々に風情があるが、新緑の春から初夏、紅葉の秋、初冬の枯れ木立の時期は特に味わい深い。歩き足りない場合は⑬旧中山道踏破コースを参考に御代田あたりまで旧中山道を歩くのもおすすめ。

[しなの鉄道 ☎0268-21-4700]

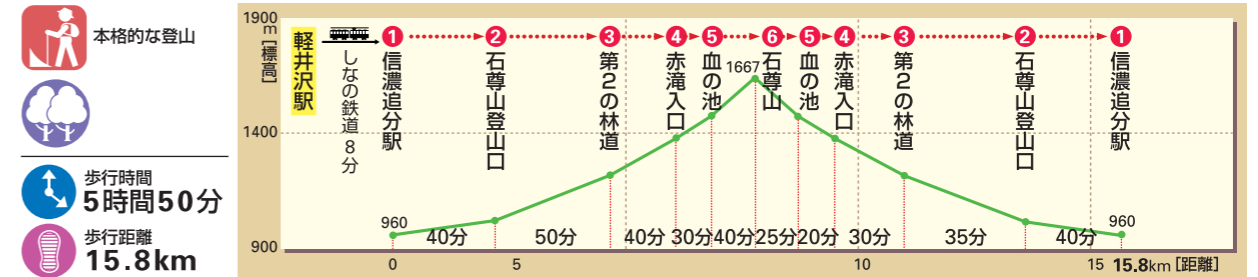


▲ 常夜灯などが建つ分去れ。左が中山道、右が北国街道 ▲ 堀辰雄が愛した泉洞寺の石仏



13 信濃追分から石尊山

山頂は北アルプスを望み、座禅窟や弥陀ヶ城岩に信仰登山の名残をとどめる



浅間山の中腹に頭をもたげ、あまり目立たない山だが、山頂の展望はすばらしく、山岳信仰の遺構も興味深い。ただし、行程が長く、標高差も大きいので山慣れた人向きの登山コースである。

信濃追分駅①から左へ、⑫信濃追分散策コースと同じ道で国道18号をくぐって旧中山道のT字路を左へ。高札場の角で⑬のコースと別れて右へ登り、別荘地上の道を横切ったところが石尊山登山口②である。車用のゲートを通り抜けると、石尊山に向かってほぼまっすぐに登っていく。樹林を切り開いた道は展望がきかないが、横切る林道が目印となる。

第2の林道③を横切り20~30分も登って、三度、林道を横切ると赤滝入口④に着き、樹林が開ける。血の池⑤から砂礫の斜面や疎林を抜けて石尊山⑥山頂に立てば北側に浅間山が立ちほだかり、東の鼻曲山から南の奥秩父、八ヶ岳、西の北アルプスなど大パノラマが開ける。展望を楽しんだら、来た道をもどる。

アドバイス 例年5月初めまで残雪があり、11月には雪に遭うこともあり、一般的な登山シーズンは5月下旬~11月上旬ごろ。浅間山の登山規制区域内にあり、浅間山の活動状況によっては入山できないので軽井沢測候所で確認して出発を。

[軽井沢測候所 ☎0267-45-1304 / しなの鉄道 ☎0268-21-4700]



▲ 石尊山山頂に立てば間近に浅間山が迫り八ヶ岳や北アルプスもよく見える



▲ 鉄分を含み赤茶色に見える赤滝



▲ アカマツや雑木の林を切り開いた道



14 塩沢湖周辺

明治期の西洋館や文学者の別荘など軽井沢の文化遺産、美術にふれられる



▲ 軽井沢タリアセンの中にある塩沢湖。浅間山もよく見える



こぢんまりしたエリアだが、美術館や文学館、植物園、運動公園などの施設が目白押しで、文化の薫り高い。文学や美術のファンなら、ここだけで一日を過ごすのも足りないほど。軽井沢タリアセンは浅間山が湖面に姿を映す塩沢湖を中心に湖畔の遊歩道、三つの美術館やイングリッシュローズガーデンがあり、美術館などの歴史的建造物も見どころとなる。

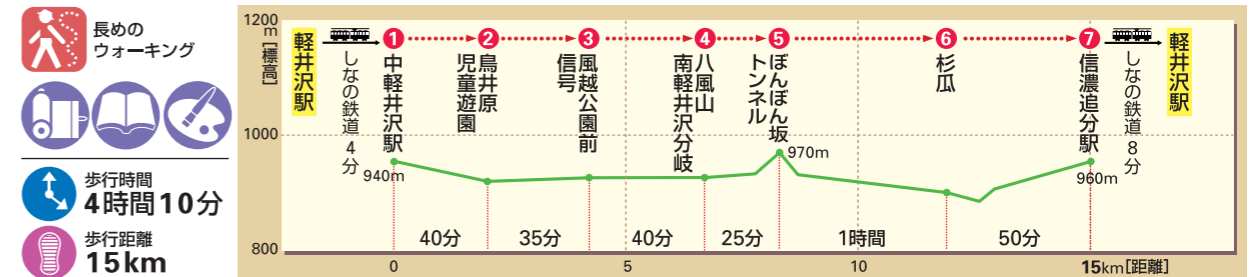
軽井沢タリアセン中央ゲート①から軽井沢タリアセンに入ったら、塩沢湖を反時計回りに一周しよう。最初の深沢紅子・野の花美術館は明治22年(1889)の建築である旧軽井沢郵便局を移築したもの。次のペイネ美術館は建築家A・レーモンドが昭和初期に建てたアトリエ兼別荘を移築したもの。最後の軽井沢高原文庫②には文学者らの別荘が移築されている。

坂を登ると風越公園入口③に着く。公園には軽井沢の自生種を中心に1600種もの植物を集めた軽井沢町植物園、長野オリンピックのカーリング会場の軽井沢風越公園アリーナ、当時の様子も展示された軽井沢オリンピック記念館、温水プールとカーリング場のスカップ軽井沢などがある。

アドバイス 見どころがたくさんあるので余裕ある行程で歩きたい。中軽井沢駅から徒歩で軽井沢タリアセン中央ゲートまで約1時間(15軽井沢南地区コース参照)。

15 軽井沢南地区

浅間山の展望を友に高原野菜の畑が広がる田園地帯を歩くロングコース



▲ 発地では田園風景と浅間山の眺めが待っている



しなの鉄道、国道18号の南側に広がる広大なエリアで、風致地区や市街化調整地域に指定されるなど、開発の影響を受けない風景が広がり、浅間山の展望地も多い。中山道の裏街道だった女街道も歩き、軽井沢南地区をひと回りしよう。

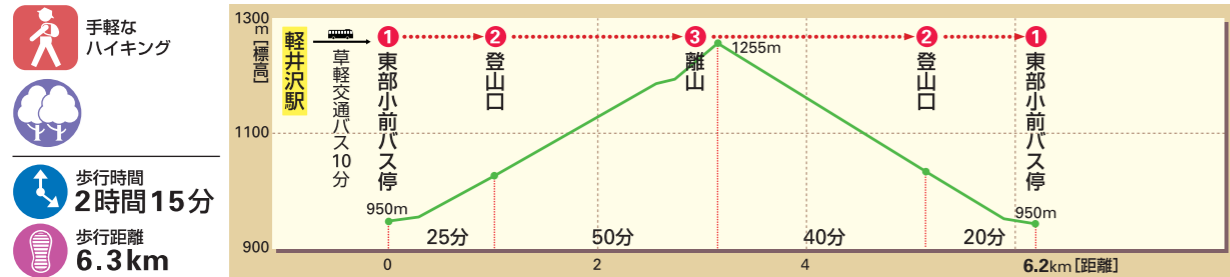
中軽井沢駅①から右へ進み、しなの鉄道の線路をくぐって湯川に沿った道を歩く。湯川ふるさと公園から国道18号のバイパスを横切り、右に鳥井原児童遊園②や大山祇神社を右に見て、出合った車道を左へ進む。サイクリングの28番標識がある十字路を右折し、塩沢湖を経て風越公園へ向かう。

風越公園前信号③を左折した道が女街道である。女性の通行がむずかかった江戸時代、碓氷の開所がある中山道を避けて女性が利用したことが由来の旧街道である。八風山・南軽井沢分岐④で八風山方面へ向かうと雑木林や畑の中を歩くようになり、ぼんぼん坂トンネル⑤を抜けて下ると上発地の集落に着く。この先、一面の高原野菜の畑を一直線に突っ切る道は正面に浅間山が形よく眺められる。畑の道が終わり、杉瓜⑥の集落を出たところで右へ下れば、湯川を渡り、雑木林や畑を抜けて信濃追分駅⑦に到着する。

アドバイス 途中、店はほとんどないので、食料や飲みものを持参して歩きたい。塩沢湖周辺の施設は14塩沢湖周辺コース参照。

16 新軽井沢から離山

お椀を伏せたような山容で軽井沢のランドマーク。ビギナーも不安なく登れる



軽井沢駅の北西に盛りあがる離山はスタート地点までの便がよく、中腹までは別荘地の道、登山口からも大半がゆるやかな林道で、山慣れない人にも安心して登れる。全体に雑木林で覆われ、山野草が豊富で、山頂付近には展望地もあって、軽井沢の山登り入門にうってつけの山である。

東部小前バス停①の北側に建つ「離山登山道東口」の標識を目印に北へ向かう車道に入ると、5分ほどで大きく左へ、次いで右へカーブし、道なりに登っていくと、登山



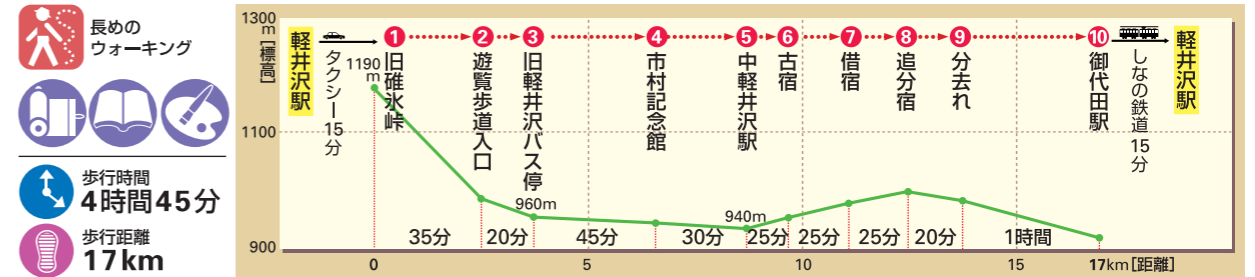
▲ 離山山頂に立つと浅間山が雄大に見える者の帳用ノートが置かれた登山口②に着く。しばらくは林道だが、すぐにゲートがあって車は通れないのでのんびり歩ける。

ヘアピンカーブを繰り返えし、大きな案内板が建つ歩道分岐を過ぎると平坦になり、歩道入口に着く。ひと登りで離山③山頂に着けば、浅間山などがよく見え、展望の案内盤も置かれている。帰りは展望のよい岩山から休憩舎、記念碑がある東展望台を経て下ろう。東展望台は妙義山などの眺めがよい。行きに通った歩道分岐に出たら、林道を下って東部小前バス停①へもどる。

アドバイス 山頂付近は遊歩道が入り組んでいるので、地図や案内板を確認して歩こう。軽井沢駅から東部小前バス停まで歩いて20分ほど。①⑦旧中山道踏破コース参照。

17 旧中山道踏破

旧街道をたずねて歩き、軽井沢町を横断する充実のロングコース



江戸時代の五街道に数えられ、東海道と並んで東西を結んだ中山道。軽井沢町内にはその旧街道の道や史跡が比較的良好に残っている。群馬県安中市と軽井沢町の境である旧碓氷峠から西へ進み、御代田町まで歩いてみよう。

旧碓氷峠から遊覧歩道を下って、浅間三宿に数えられた旧軽井沢の銀座通りを通り抜けていく。旧軽井沢バス停③からしばらくはバス道路である。国道18号に合流してすぐ、歴史民俗資料館・市村記念館④から軽井沢町役場の間は18号の裏道が旧中山道であると推定されている。

やはり浅間三宿の沓掛宿をしのび、中軽井沢駅⑤から古宿⑥、借宿⑦を過ぎていくと、浅間三宿の

最後を飾る追分宿⑧で、最もよく宿場の面影が残っている(④信濃追分散策コース参照)。

分去れ⑨で国道18号と別れて左へ下る旧道に入れば、御代田駅⑩へ導かれる。御代田駅からは、しなの鉄道で軽井沢駅へもどる。

アドバイス

全行程の踏破にこだわらず一部をほかのコースと組み合わせるにも役立つ。旧碓氷峠への交通などは④旧碓氷峠遊覧歩道

コースも参照を。群馬県側の横川から旧碓氷峠への道もあるが、3時間ほどかかり、遊覧歩道に比べると通る人も少ないので、歩くときは事前の調査、準備を入念にして出かけた。



▲ 旧街道宿場町の面影を残す追分宿



[しなの鉄道 ☎0268-21-4700]

軽井沢町の博物館・資料館・美術館 <入館料は大人料金を記載>

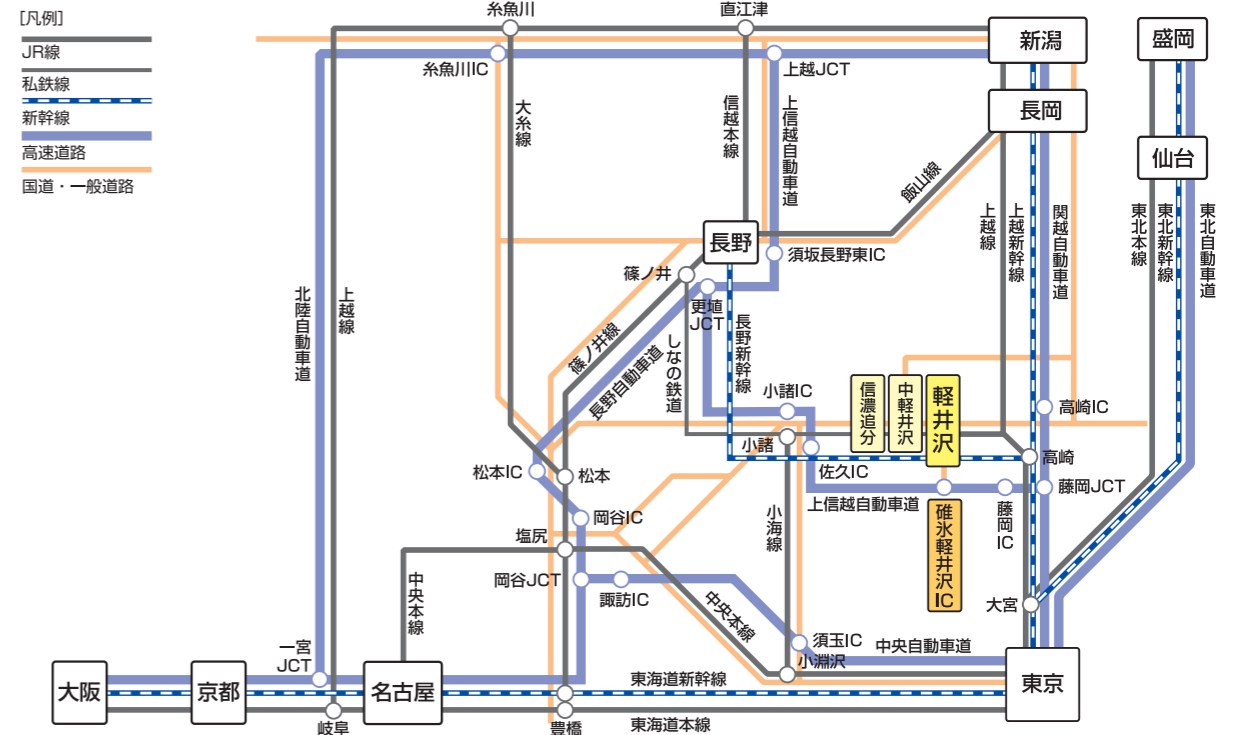
| 名称 | tel (0267) | 入館料 | 休館日 | 開館期間 | 関連コース |
|---------------------------------|------------|--------|-----------------|--------------|-------|
| 歴史民俗資料館 | 42-6334 | 400円 | 月曜・祝日の翌日、年末年始 | 通年 | ⑬⑭ |
| 資料館分室 市村記念館 | 46-6103 | | 月曜・祝日の翌日、年末年始 | 4月1日～11月中旬 | ⑬⑭ |
| 追分宿郷土館 | 45-1466 | 400円 | 水曜・祝日の翌日、年末年始 | 通年 | ⑫⑬ |
| 堀辰雄文学記念館 | 45-2050 | | 水曜・祝日の翌日、年末年始 | 通年 | ⑫⑬ |
| 重要文化財 旧三笠ホテル | 42-7072 | 400円 | 年末年始 | 通年 | ③⑥ |
| 軽井沢オリンピック記念館 | 48-2145 | 200円 | 月曜・祝日の翌日、年末年始 | 通年 | ⑭⑮ |
| (旧)軽井沢駅舎記念館 | 42-1398 | 200円 | 月曜・祝日の翌日、年末年始 | 通年 | ①③ |
| [※以上7館共通券あり。700円] ※上記7館夏期GW*3無休 | | | | | |
| 室生犀星記念館 | 45-8695 | 無料 | | GW*3及び7月～9月 | ①②④⑭ |
| ショーハウス記念館 | 45-8695 | 無料 | 木曜・祝日の翌日(夏期無休) | 4月～10月 | ①②④⑭ |
| 軽井沢町立図書館 | 42-3187 | 無料 | 月曜・祝日、年末年始 | 通年 | ⑬⑭ |
| 軽井沢タリアセン | 46-6161 | 800円 | | 通年(冬期休館あり) | ⑭⑮ |
| 軽井沢高原文庫 | 45-1175 | 700円*1 | | 通年(冬期休館あり) | ⑭⑮ |
| ペイネ美術館 | 46-6161 | 900円*1 | | 通年(冬期休館あり) | ⑭⑮ |
| 深沢紅子野の花美術館 | 45-3662 | 700円*1 | | 通年(冬期休館あり) | ⑭⑮ |
| 軽井沢型絵染美術館 | 42-6064 | 200円 | | 7月1日～10月31日 | ①② |
| セゾン現代美術館 | 46-2020 | 1,000円 | 木曜(8月無休) | 4月下旬～11月下旬 | ⑩⑪ |
| 田崎美術館 | 45-1186 | 900円 | 水曜(8月無休) | 冬期休館あり | ⑦⑪ |
| 軽井沢絵本の森美術館 | 48-3340 | 800円 | 火曜(夏期、GW*3無休) | 冬期休館あり | ⑭⑮ |
| エルツおもちゃ博物館 | 48-2009 | 600円 | 火曜(夏期、GW*3無休) | 冬期休館あり | ⑭⑮ |
| [※上記2館のセット割引券あり。1,000円] | | | | | |
| 脇田美術館 | 42-2639 | 1,000円 | | 4月中旬～11月下旬 | ②③ |
| ル ヴァン美術館 | 46-1911 | 800円 | 平日(7/15～9/15無休) | 7月15日～10月30日 | ⑭⑮ |
| 旧軽井沢森ノ美術館 | 41-1122 | 1,500円 | | 通年 | ①②③④ |
| 小さな美術館 軽井沢草花館 | 42-0716 | 500円 | 火曜・水曜 | 4月中旬～10月下旬 | ①②③ |
| 南ヶ丘美術館(三五荘資料館) | 42-4884 | 1,000円 | | 通年 | |
| メルシャン軽井沢美術館*2 | 32-0288 | 1,000円 | 火曜(7～8月無休) | 4月下旬～11月上旬 | |
| 出光寮雅楽園 | 42-2775 | 無料 | | 7月中旬～8月下旬 | |
| 軽井沢町植物園 | 48-3337 | 100円 | | 4月1日～12月26日 | ⑭⑮ |
| 軽井沢野鳥の森(ピッキオ) | 45-7777 | 無料*4 | | 通年 | ⑥⑦⑪ |
| 内村鑑三資料展示室(石の教会内) | 45-2288 | 無料 | 挙式中は入館不可 | | ⑥⑦⑪ |

*1:軽井沢タリアセン内にありミュージアムセット券(入園券+3館入館券)1500円 *2:所在地は御代田町 *3:GW=ゴールデンウィーク
*4:ネイチャーウォッチング1300円(予約制)

軽井沢町の日帰り利用できる温泉 <入浴料は大人料金>

| 名称 | tel (0267) | 入浴料 | 営業時間 | 定休日 | 営業期間 | 関連コース | 備考 |
|-----------|------------|--------|--------|-----|------|-------|------------------|
| 小瀬温泉 | 42-3611 | 700円 | 14～17時 | 不定休 | 通年 | ⑥⑧ | 要問い合わせ |
| 軽井沢パークホテル | | | | | | | |
| 塩壺温泉ホテル | 45-5441 | 1,000円 | 11～21時 | 無休 | 通年 | ⑥⑦⑪ | |
| 星野温泉 | 44-3580 | 1,200円 | 10～22時 | 無休 | 通年 | ⑥⑦⑪ | シーズン・時間により料金変動あり |
| トンボの湯 | | | | | | | |
| 千ヶ滝温泉 | 46-1111 | 1,100円 | 11～22時 | 無休 | 通年 | ⑩⑪ | シーズンにより料金・時間変動あり |
| 塩沢温泉 高林閣 | 46-3000 | 800円 | 10～22時 | 不定休 | 通年 | ⑭⑮ | シーズンにより時間変動あり |
| ゆうすげ温泉 | 45-6117 | 500円 | 10～20時 | 不定休 | 通年 | ⑰ | 要問い合わせ |
| オナーズヒル軽井沢 | 45-0189 | 1,150円 | 6～21時 | 不定休 | 通年 | | 要問い合わせ |

軽井沢町への交通



JRで

| | | | | | | |
|----|--------|------|--------|------|-------|------|
| 東京 | 長野新幹線 | 軽井沢 | しなの鉄道 | 中軽井沢 | しなの鉄道 | 信濃追分 |
| | | 70分 | | 4分 | | 4分 |
| 新宿 | 中央本線 | 小淵沢 | 小海線 | 小諸 | しなの鉄道 | 軽井沢 |
| | | 140分 | | 140分 | | 25分 |
| 大阪 | 東海道新幹線 | 名古屋 | 東海道新幹線 | 東京 | 長野新幹線 | 軽井沢 |
| | | 60分 | | 115分 | | 70分 |
| 大阪 | 東海道新幹線 | 名古屋 | 中央本線 | 長野 | 長野新幹線 | 軽井沢 |
| | | 60分 | | 175分 | | 30分 |
| 大阪 | 東海道新幹線 | 名古屋 | 中央本線 | 篠ノ井 | しなの鉄道 | 軽井沢 |
| | | 60分 | | 115分 | | 70分 |

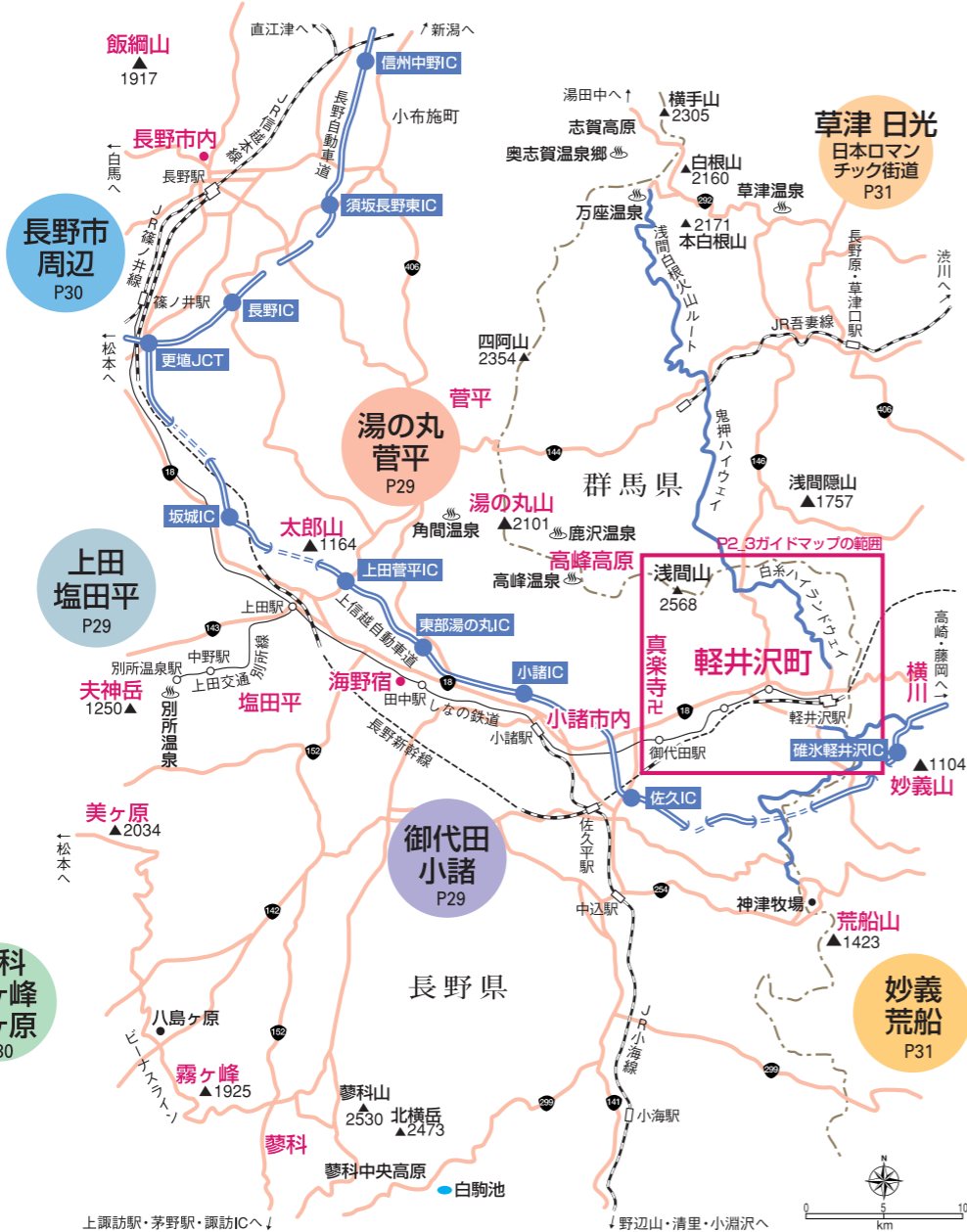
車で

| | | | | | | | | |
|----|-----|-------|------|---------|-------|------|-------|------|
| 金沢 | 北陸道 | 上越JCT | 上信越道 | 更埴JCT | 上信越道 | 小諸IC | R18 | 軽井沢 |
| | | 176km | | 130km | | 38km | | 20km |
| 東京 | 関越道 | 藤岡JCT | 上信越道 | 碓氷軽井沢IC | | 軽井沢 | | |
| | | 81km | | 51km | | 10km | | |
| 東京 | 中央道 | 須玉IC | R141 | 佐久 | R141 | 小諸 | R18 | 軽井沢 |
| | | 132km | | 80km | | 15km | | 23km |
| | | | | 中央道 | 岡谷JCT | 長野道 | 更埴JCT | 上信越道 |
| | | | | 55km | | 76km | | 67km |
| 大阪 | 名神 | 名古屋 | 中央道 | 諏訪IC | R152 | 白樺湖 | R142 | 小諸 |
| | | 196km | | 173km | | 30km | | 50km |
| | | | | 中央道 | 岡谷JCT | 長野道 | 更埴JCT | 上信越道 |
| | | | | 163km | | 76km | | 67km |
| 大阪 | 名神 | 名古屋 | 中央道 | 岡谷JCT | 長野道 | 松本IC | R254 | 大屋 |
| | | 196km | | 163km | | 26km | | 67km |
| | | | | | | | | R18 |
| | | | | | | | | 41km |

軽井沢周辺散策ガイド

軽井沢から信州各地や上州の旅も楽しめます

長野県の東端にあり、群馬県と境を接する軽井沢町の周辺には、風光明媚な山岳や歴史ある街が豊富。ウォーキングやハイキング、観光旅行の絶好のフィールドに恵まれています。軽井沢に滞在して足をのぼすのもよいですし、いくつかのポイントを組み合わせて旅行やドライブを楽しむのもおすすめです。



御代田 小諸

軽井沢駅から
御代田駅まで、しなの鉄道で15分。
小諸駅まで、しなの鉄道で25分



▲高山植物が豊富な池ノ平湿原の木道を歩く

◆真楽寺

甲賀三郎や源頼朝の伝説を伝え、三重塔が美しい古刹。隣接する浅間花菖蒲園は200種10万本のハナショウブが例年6月下旬～7月に咲き、北国街道の散策も楽しめる。御代田駅から徒歩約1時間。

【問い合わせ先】
御代田町産業経済課
☎0267-32-3111

◆小諸の街歩き

北国街道の城下町として栄えた街。城跡の懐古園や藤村記念館などの施設、かつての面影を伝える古建築などをたずねたい。小諸駅から一周約1時間。

◆高峰高原

浅間山の西側、標高2000mの山上に開けた高原で、高層湿原の池ノ平ハイキング、展望の登山が楽しめる。高山植物も豊富。小諸駅からバスで1時間30分の高峰温泉から徒歩2～4時間。

【問い合わせ先】
小諸市商工観光課
☎0267-22-1700

湯の丸 菅平

軽井沢駅から
小諸駅まで、しなの鉄道で25分、
田中駅まで38分



▲レンゲツツジの群生地が広がる湯の丸山

◆海野宿

寛永年間に開かれた北国街道の宿場町で佐渡で採れた金の輸送、善光寺詣での旅人も通った。往時の家並みがよく残っており、毎年11月23日には時代行列などの海野宿ふれあい祭りが行われる。田中駅から徒歩約30分。

◆湯の丸山

60万株という全国でも有数のレンゲツツジ群生地として知られる。湯の丸山山頂は北アルプスやハチケ岳の眺めもよい。小諸駅からバス1時間の湯の丸から3時間ほどで登れる。

【問い合わせ先】
東御市商工観光課
☎0268-62-1111

◆菅平

湯の丸から北へ下ると群馬県に入り、「雪山讃歌」発祥の地である鹿沢温泉を経て菅平に至る。菅平には日本百名山の四阿山をはじめ登山やハイキングのフィールドが豊富。

【問い合わせ先】
菅平高原観光協会
☎0268-74-2003

上田 塩田平

軽井沢駅から
上田駅まで、しなの鉄道で45分、
長野新幹線で20分



▲重要文化財に指定されている前山寺三重塔

◆太郎山

上田駅の北側に頭をもたげ市民ハイキングに親しまれている山。初夏にはアヤマが咲く山頂は展望もよい。上田城跡、池波正太郎真田太平館も寄りたい。上田駅から往復2～3時間。

◆塩田平

信州のまほろばと呼ばれる美しい田園に前山寺など風情ある古刹が点在、信濃デッサン館などの美術館もあって楽しいカントリーウォークができる。上田駅から上田交通別所線で20分の中野駅下車。1～3時間ほどのコースがある。

◆夫神岳

塩田平の西、別所温泉の背後にそびえる。石祠がまつられた山頂は塩田平や付近の山の展望がよい。森林公園を経て登るコースが一般的で別所温泉から往復約4時間。安楽寺や北向観音など、信州の鎌倉と呼ばれる別所温泉街も歩きたい。上田駅から上田交通別所線で30分の別所温泉駅下車。

【問い合わせ先】
上田市観光課
☎0268-22-4100

蓼科 霧ヶ峰 美ヶ原

軽井沢駅から

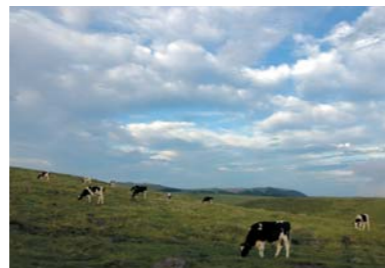
松本駅、上諏訪駅、茅野駅まで、しなの鉄道、JR篠ノ井線で2時間20分～3時間



▲ 北八ヶ岳の高見石から白駒池を見下ろす



▲ のびやかな草原が広がる霧ヶ峰



▲ 広大な美ヶ原の高原台地

◆蓼科

蓼科山から八ヶ岳へ続く連峰を擁し、その中間部の北八ヶ岳は北欧的な針葉樹林に池が点在して独特の雰囲気があふれる。交通が発達しており、手ごろな登山・ハイキングコースも多い。標高2000mの高山湖で白馬と姫の哀話を秘める白駒池の一周1時間30分、ロープウェイ利用で北八ヶ岳最高峰の北横岳に登頂する約2時間のコースなどが人気。茅野駅からバス約1時間で各登山口。

【問い合わせ先】
茅野市商業観光課
☎0266-72-2101

◆霧ヶ峰

日本百名山にも選ばれた高原で草原がゆるやかに起伏し牧歌的な風景が広がる。盛夏、草原を一面の黄金色に染めるニッコウキスゲが有名だが、初夏のレンゲツツジ、晩夏のマツムシソウなども美しい。最高峰の車山にはリフトで登ることができ、奥霧ヶ峰とも呼ばれる八島ヶ原の高層湿原も貴重なもの。30分～3時間ほどのハイキングコースが多数ある。上諏訪駅からバス約1時間で各登山口。

【問い合わせ先】
諏訪市観光課
☎0266-52-4141

◆美ヶ原

標高2000m前後に2km四方にわたって広がる台地状の高原。その高さで日本百名山に選ばれているほどである。台地上には放牧場が広がり、一角には美術館やホテルもあって観光スポットとしても人気が高い。広々とした高原のハイキングコースは30分～2時間ほどで北アルプスをはじめとする山岳展望も折り紙付きのすばらしさだ。松本駅からバス約1時間30分で各登山口。

【問い合わせ先】
松本市観光温泉課
☎0263-34-3000

長野市 周辺

軽井沢駅から

長野駅まで、しなの鉄道・JR信越本線で1時間20分、長野新幹線で33分



▲ 鳥居が建つ登山口から飯綱山を見上げる

◆長野市内

1400年もの昔に建立されたと伝わる国宝の大伽藍・善光寺を中心に開けており、寺町散策、信濃美術館・東山魁夷館などの美術館や博物館巡りを楽しめる。長野駅から1～2時間ほどで一周できる。

【問い合わせ先】
長野市観光課
☎026-224-5042

◆飯綱山

妙高山や戸隠山とともに北信五岳に数えられ、信仰登山の歴史を秘める名峰。開けた山頂は戸隠連峰の眺めが圧巻で山野草も多い。長野駅からバス40分の飯綱登山口下車。往復約5時間。

【問い合わせ先】
戸隠観光協会
☎026-254-2888

妙義 荒船

軽井沢駅から

横川駅までJRバス35分、さらに松井田駅まで信越線10分。軽井沢駅から中込駅まで、しなの鉄道、JR小海線50分

◆横川

横川駅から旧中山道の坂本宿



▲ 岩峰がそそり立つ妙義山

まで片道徒歩約40分。さらに30分でアプト式鉄道の線路跡を利用したアプトの道遊歩道。旧中山道を登り3時間ほどで旧碓氷峠に達する。

【問い合わせ先】
安中市商工観光課
☎027-382-1111

◆妙義山

赤城山、榛名山とともに上毛

三山で、そそり立つ奇岩を眺めるハイキングコースは30分～4時間ほど。松井田駅からタクシー20分前後で登山口。

【問い合わせ先】
富岡市観光協会
☎0274-62-1511

◆荒船山

航空母艦のような台地状の山容が特徴的。北端の艦岩は200mほどもある断崖上で展望抜群。中込駅からバス30分の初谷で下車、往復約5時間。

【問い合わせ先】
佐久市観光協会
☎0267-62-2111

軽井沢から草津・日光

軽井沢駅から

約22km～鬼押出し～約36km～草津白根山～約14km～草津温泉～約15km～暮坂峠～約25km～中之条～約39km～椎坂峠～約35km～菅沼～約15km～奥日光～約20km～日光～約40km～宇都宮



▲ 草津の白根山、湯釜

長野・群馬県にまたがる上信越高原と栃木県の日光、2つの国立公園を結ぶ320kmの街道をドイツのロマンチック街道に於いて日本ロマンチック街道と称している。ドライブとして楽しめるのはもちろん、沿道には、大草原が広がる浅間牧場、浅間山の火山活動の跡をとどめる鬼押出し、コマクサの群落がみごとな草津の白根山、全国でも指折りの名湯・草津温泉、若山牧水ゆかりの暮坂峠、日光白根山の登山口・丸沼高原、戦場ヶ原や中禅寺湖の高原や湖が広がる奥日光、日光東照宮が世界遺産に登録された日光などの見どころ、ウォーキングやハイキングのフィールドも事欠かない。



日本ロマンチック街道
ドイツ人医学者E・V・ベルツ博士は軽井沢～草津間をたびたび歩き、若山牧水の「みなかみ紀行」の行程にもなっている