

峰の原高原

信州・須坂

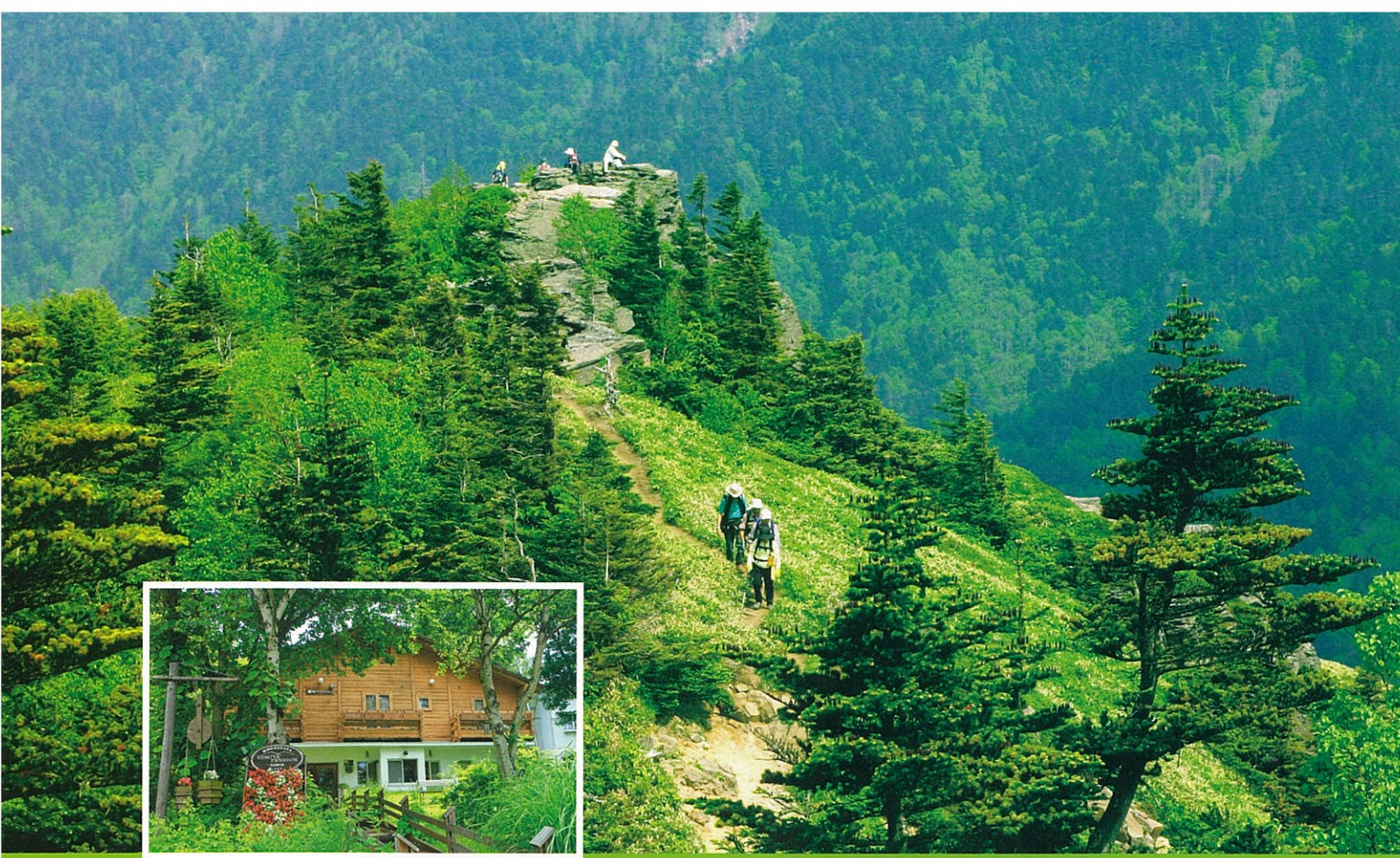
雲の上のリゾートヴィレッジ

休日は、山のひと。



上信越高原国立公園

MINENOHARA KOGEN



Summer

緑と水と山野草。
北アルプスを望む高原で
心やすらぐ夏時間。



上信越高原国立公園、根子岳の山麓に広がる峰の原高原は、北アルプス・北信五岳を望む標高1500メートルの高原です。江戸時代から牛や馬の飼料のための採草地であったこの地にペンションヴィレッジができたのは、今から約35年前。さまざまなスポーツ施設をはじめ、山の自然を楽しみながら散策できる遊歩道や本格的なトレッキングコースも整備され、雲の上のリゾート地として多くの人々に愛されてきました。蛇口をひねればおいしい山の伏流水。夏にはペンションを一步出ただけで、可憐な高原の花々に出会えます。特にレンゲツツジの群生は有名で、ペンションヴィレッジから見上げる根子岳の山肌を、裾野から開花して山頂へと、美しいオレンジ色に染め上げていきます。



Winter

標高1500m。
絶景ゲレンデを一気に滑れば
パウダースノーが舞い上がる。



スキーもスノーボードもOK！ 菅平に隣接する峰の原高原スキー場には、変化に富んだ地形を生かしたいくつものコースがあり、ファミリーからエキスパートまでどんな人でも存分に楽しめます。雪質はさらさらのパウダースノー、晴れた日にはゲレンデから北アルプスのダイナミックなパノラマが眺められます。またどこを滑っても下のベースに集まるようになっているため、お子様連れのご家族にも安心です。さらにお子様が進めるクリスマスイベントや、スキルアップのためのスキーやスノーボードの各種スクールも開催。峰の原高原のペンションにお泊まりのお客様にはリフト券の割引もあり、たいへんご好評いただいています。



爽やかな風が吹き抜ける、大自然のまん中で。

澄んだ空気と豊かな緑。遠くを眺めれば、美しい姿を見せて連なる山々。
高原の山歩きやスポーツで心地よい汗をかくもよし、
静けさの中でのんびりと過ごすもよし。たくさんの楽しみ方が、ここにはあります。
また個性豊かなペンションのオーナーは、みな峰の原の自然と共に生き、
峰の原を愛し、すみずみまで知り尽くした人ばかり。
みなさまが充実した山リゾートを過ごせるよう、心を尽くしてお手伝いいたします。



大笹街道散策／江戸時代に北国街道の裏街道として栄えた大笹街道。毎年6月には街道沿いの石仏を訪ね歩くイベントが開催される。



根子岳コース／峰の原から始まり峰の原へ戻る山歩き初級者コース。高山植物を楽しみながら歩くなだらかな登山道。(歩行時間約4.5h)



根子岳・四阿山コース／展望や高山植物が楽しめる本格派コース。四阿山からの360°のパノラマ大展望は最高！(歩行時間約7.5h)

米子大瀑布コース／① 經由地点のザレ岩から、眼下に広がる山深い森の中へと下る。秘境を訪れる経験者向きコース。(歩行時間約4.5h)
② 峰の原から根子岳へ登り、ザレ岩を經由して雄大な景観の米子大瀑布へ。上級者向きコース。(歩行時間約6h)

※上記の歩行時間には休憩時間は含まれておりません。あくまで目安として、体調に合わせた無理のない計画でトレッキングをお楽しみください。また高山植物は採集が禁止されておりますので、ご注意ください。



峰の原スキー場駐車場から森の中へ入って30分ほど下ると、澄んだ水が流れる美しい緑(の)の滝に到着。森林浴をしながら初心者でも気軽に楽しめる遊歩道コースです。

Trekking

春から秋へ。多彩な山歩きコースで刻々と姿を変える高原の自然を満喫

初心者でも安心な遊歩道コースから根子岳を登る本格トレッキングコースまで、たくさんのコースが整備されています。またペンションヴィレッジを巡るだけで雄大な北アルプスのパノラマが眺望できるのは、標高1500メートルの高原ならではの。夏には、いたるところで見られる山野草の可憐な姿が来訪者を楽しませます。



約20軒のペンションが参加するオープンガーデン。自由に散策して、美しい植物や花が咲き誇る丹精込めたガーデンを、ゆっくりとご鑑賞ください。



Pension

それぞれに特徴ある約50のペンション。きめ細かな対応で充実のステイをお手伝い。

抜群の眺望や自慢の庭、オーナーの趣味や特技を生かした各種体験教室。山歩きやスポーツなどアクティビティのサポートはもちろん、食事やスイーツのリクエストにお応えするなど、細やかな心配りもペンションの魅力です。どんなことでもお気軽にご相談ください。



夏に咲くコオニユリ。



峰の原高原から花の百名山・根子岳へ。春から秋には多彩な高山植物が咲き競い、山もまた新緑から紅葉へと美しく姿を変えていきます。

Sports

スポーツマン集まれ! 各種大会の開催、充実の高地トレーニングコース。

ランナーのための5つの高地トレーニングコース、テニスにゴルフ、パラグライダーなど多彩なスポーツが楽しめる峰の原高原。インストラクターによる講習や各種スクールなどで、レベルアップもはかれます。夏にはマウンテンバイクやテニスの大会、ゴルフのトーナメント、冬にはスキー大会と楽しいイベントも盛りだくさん。



マウンテンバイク／スキー場を利用したダイナミックなコースをパワフルに走り抜ける人気スポーツ。毎年6月にはカクタスカップを開催。



テニス／グループやファミリーで元気にプレー! 7月と9月には全国から参加者が集まるトーナメント大会があり、毎年大盛況。



ゴルフ／日本一標高の高いゴルフ場、菅平グリーンゴルフ。爽やかな風と雄大な北アルプスのパノラマを楽しみながらプレーできます。



2010年7月にはゴムチップ弾性舗装の「全天候型トラック」が完成! 雨上がりにすぐトレーニングできるようになりました。

休日は、山のひと。



信州・手打ちそば

そば屋に入ったら、そばの他、そばがきやそばだんごもぜひご賞味あれ。またそばの製麺も盛んでお土産にも好評です。(写真は「戸隠 手打ちそば処たけの春」)

食わずには帰れない！須坂名物
そばにおやき、味噌すき丼

信州は日本一のそば処。須坂にも風味豊かなそばの店がたくさんあります。また全国的に有名なおやき、そして近年ご当地名物として登場した味噌すき丼も人気を集めています。清潔な水で仕込む地酒も絶品。



こねつけ

食べる

おやき

味噌すき丼

熱々ならさらにおいしい、信州名物こねつけ(上)とおやき(下)。おやきは定番の野沢菜や味噌味の丸なすの他、種類も豊富。(写真のおやきは「御菓子処 つたや本店」)

みそ漬け

大正時代のおもてなし料理「須坂味噌で味付けしたすき焼き」を、食べやすい丼にして復刻！いろいろなお店を食べ比べるのも楽しい。(写真は「お食事処 臥龍荘」)

ふきみそ



良質な素材を使い昔ながらの製法で丁寧に作り上げる、伝統的信州味噌。味噌漬けやふきみそなどの味噌製品もお土産に喜ばれます。(写真は「信州須坂 庇屋」)



自慢のペンション・スイーツをお菓子パーティで♪

峰の原高原のペンションでは、各ペンションのおかあさんが、心を込めたお料理とともに手作りのスイーツでお客様をおもてなし。また11月のイベント「雲の上フェスタ&バザール」には自慢のスイーツが大集合、スイーツ・バーでいろいろな味を楽しめます。



MINENOHARA AREA MAP

足をのばせば もっといい旅いい出会い。

隣は菅平高原、下れば須坂。豊かな自然とおいしいもの、見どころもたっぷりの峰の原高原周辺をご案内。

観る



須坂祇園祭

30分

須坂の夏を彩る伝統行事。最大の呼び物「天王おろし」では、祭神・牛頭(ごず)天王が乗った華麗な大神輿を中心に、11基の笠鉾や山車、御神楽が市街地を練り歩きます。7月開催。



X'mas イルミネーション

30分

クリスマスの約2週間前からイルミネーションで埋め尽くされる須坂アートパークは、恋人、家族、友達どうして訪れる冬の定番スポット。市民によるイルミネーションコンテストも開催。



田中本家のおひなさま

25分

江戸時代の豪商・田中本家には代々の女兒の初節句に飾られた雛人形が大切に残されています。毎年2月から4月には、江戸、明治、大正、昭和と4世代にわたる見事な雛人形250点を公開。

桜の美しい臥竜公園

30分

臥竜山と竜ヶ池一帯に広がる市民の憩いの場、臥竜公園。動物園とスポーツ施設が隣接、春には池周辺の桜が咲き誇り、夜桜の美しさもひととき。「日本のさくら名所100選」にも選ばれています。



◆ その他の周辺観光地 ◆

小布施	車 45 分
上田城	車 45 分
長野市善光寺	車 50 分
別所温泉	車 60 分
軽井沢	車 70 分



癒す

地蔵温泉 十福の湯

50分

上田市真田。たくさんの野生動物たちが住む広大な森の中にある、日帰り温泉施設です。木々の緑に囲まれた北信濃最大級の広さを誇る庭園風露天風呂で、心もカラダも思う存分リラックス。

関谷温泉 湯っ蔵んど

20分

9つのお風呂はどれも広々、湯量も豊富。昔懐かしい番台のある温泉でゆったり癒しの時間をどうぞ。館内で気軽に楽しめる、地元の食材を使ったおいしくて健康的なメニューも人気です。

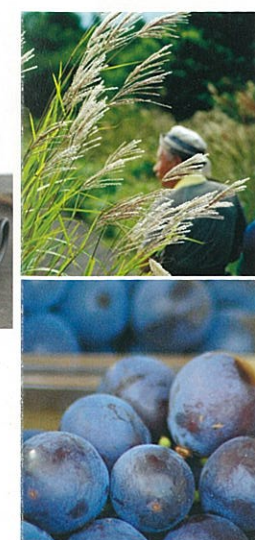


体験する



自然観察からスポーツ、クラフトまで。峰の原の体験メニューで、充実の休日。

ペンションヴィレッジでは、テニスやスキー教室の他、高原の山野草の写真撮影会など自然の中での体験や各ペンションオーナーの特技を生かしたそば打ち教室、クラフトのワークショップなど体験メニューがいろいろあります。小中学生の自然体験学習旅行も随時受付中。



歴史ある蔵の街 須坂をそぞろ歩けば

明治から昭和にかけて製糸業で繁栄した須坂には、当時を偲ばせる豪壮な土蔵づくりの建物や大壁づくりの街並みが今も残されています。見応えある美術館や博物館、美味しい店もいっぱい。ぶらりと街を巡るプチトリップを、ぜひどうぞ。

ふれあい館まゆぐら

30分

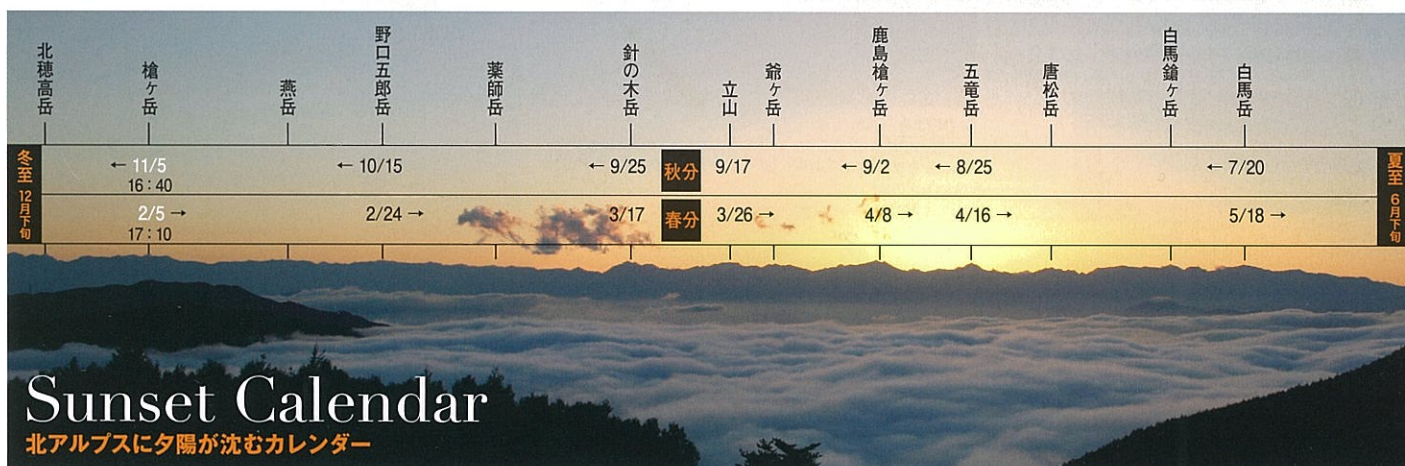
明治期に建てられた三階建ての蔵を移転・改修した「須坂市ふれあい館まゆぐら」。おいしいお茶を飲みながら、製糸業で栄えた須坂の歴史を知る事ができます。機織りの実演・体験コーナーもあり。





沈む太陽と槍ヶ岳がぴたりと重なる。 大自然が見せる 奇跡の一瞬を目撃しよう。

「信州のサンセットポイント100選」
に選ばれた峰の原高原では、毎年
11月上旬と2月上旬の数日間、
槍ヶ岳の真上に太陽が沈む様子
を観ることができます。“槍に刺さ
る夕陽”と表現されるこの壮大な
光景は、胸が震えるほどの迫力と
美しさ。峰の原高原では、このサ
ンセットの観測会、撮影会など各
種イベントを開催し、多くの方と
感動を分かち合っています。



峰の原高原サンセットテラス (標高 1,530m) にて撮影

ACCESS 交通のご案内



峰の原高原観光協会 0268-74-3080
峰の原高原旅館組合 0268-74-0150
www.minenohara.info

〒386-2211 長野県須坂市峰の原高原
※ 宿泊のお問い合わせは、峰の原高原旅館組合までお願い致します。