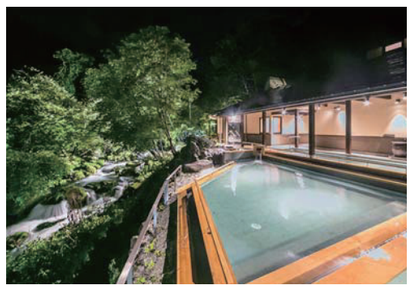
茅野（ちの）

八ヶ岳
蓼科高原
白樺湖・車山
まちなか・里山
諏訪大社と国宝・縄文土偶

ようこそ
山と湯と遊びの
ふるさと



まんなかに愛のあるまち
CHiNO
茅野市

茅野市へのアクセス

車でお越しの場合

- 東京 —150km（関越自動車道～上信越自動車道）— 佐久IC
- 佐久小諸JCT —22km（中部横断自動車道）— 八千穂高原IC
- 佐久IC —R142 R152— 茅野
- 八千穂高原IC —R299— 茅野
- 東京 —172km（中央自動車道）— 諏訪IC —ビーナスライン— 茅野
- 大阪 —204km（名神高速道路）— 名古屋 —187km（中央自動車道）— 諏訪IC

JRでお越しの場合

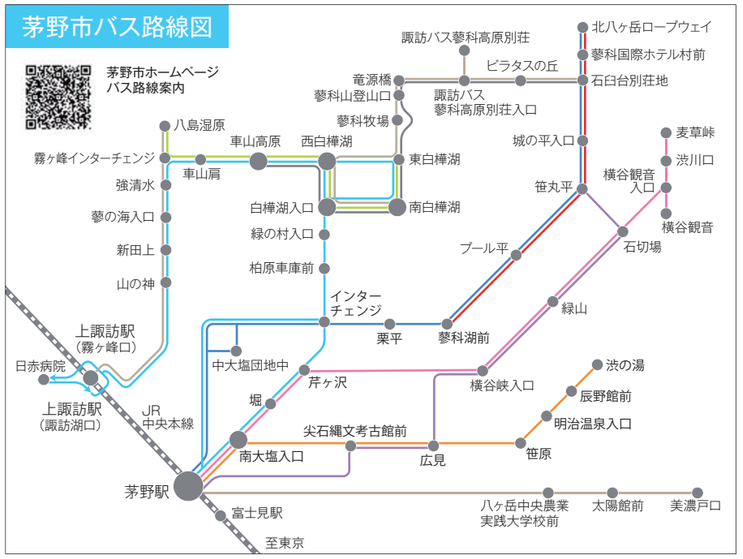
- 新宿 —（特急 あずさ 2時間）中央本線— 茅野
- 東京 —（1時間20分）北陸新幹線— 佐久平 —（1時間10分）バス— 茅野
- 新大阪 —（1時間）東海道新幹線— 名古屋 —（1時間50分）中央本線（特急しなの）— 塩尻 —（25分）中央本線— 茅野

JR茅野駅よりバスご利用の場合
車山高原60分／白樺湖50分／蓼科30分／蓼科中央高原30分
奥蓼科50～60分／八ヶ岳（美濃戸口）45分

北陸新幹線佐久平駅よりバスご利用の場合
白樺湖70分／車山高原80分

茅野市バス路線図

茅野市ホームページ
バス路線案内



交通機関

アルピコ交通（バス）	TEL.0266-72-2151
第一交通（タクシー）	TEL.0266-72-4161
アルピコタクシー	TEL.0266-71-1181

空路情報

- 札幌（新千歳） —— 信州まつもと
- 福岡 —— 信州まつもと
- 神戸 —— 信州まつもと
- 信州まつもと —— 茅野

フジドリームエアラインズ	TEL.0570-55-0489
日本航空	TEL.0570-025-071

地元関係機関

茅野消防署	TEL.0266-72-0119
茅野警察署	TEL.0266-82-0110
諏訪中央病院	TEL.0266-72-1000
茅野商工会議所	TEL.0266-72-2800

（一社）ちの観光まちづくり推進機構
ちの旅案内所
TEL.0266-73-8550 FAX.0266-78-7310
茅野観光ナビ https://navi.chinotabi.jp/
ちの旅サイト https://chinotabi.jp/

蓼科中央高原観光協会
〒391-0301 長野県茅野市北山蓼科中央高原
TEL.0266-67-4860 FAX.0266-67-4611
https://www.tateshinachuoukougen.com/

車山高原観光協会
〒391-0301 長野県茅野市北山 3413
TEL.0266-68-2626
https://www.kurumayama.co.jp/

ビーナスラインちの観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）
https://venus-chino.jp/

八ヶ岳観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）
https://mt-yatsugatake.jp/

奥蓼科観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）
https://okutateshina.com/

ちの観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

蓼科観光協会
〒391-0301 長野県茅野市北山 4035 蓼科湖畔
TEL.0266-67-2222 FAX.0266-67-4914
https://tateshina.ne.jp/

白樺湖観光まちづくり協議会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）
www.shirakabako.com/

晴ヶ峰西山観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）
https://chinonet.net/nisiyama/

まんなかに愛のあるまち
CHiNO
茅野市

発行：茅野市観光まちづくり推進課
TEL.0266-72-2101

2020.3

信州・茅野（ちの）は、4つの観光地で、おもてなし。

茅野（ちの）市は、八ヶ岳の裾野（標高770mから1200m）に街並みが広がっています。電車でも車でもアクセスは東京から約2時間、名古屋から約2.5時間という好立地。八ヶ岳、蓼科高原、白樺湖、車山といった魅力あふれる観光地が迎えてくれます。

盛夏の八ヶ岳

八ヶ岳エリア

八ヶ岳は、南北約25㎞、東西約15㎞に及ぶ、日本を代表する山岳地帯です。南八ヶ岳は、赤岳を最高峰に個性豊かな山々が連なり、登山の醍醐味を堪能できます。北八ヶ岳は厚く苔むした木々に囲まれた森や池沼が多く、幻想的で魅力的な表情を見せてくれます。

紅葉の蓼科湖

蓼科（たてしな）高原エリア

平均標高1000mを超える蓼科高原は、蓼科湖、横谷渓谷、御射鹿（みしゃか）池など美しい自然の景観と良質な温泉に恵まれ、国内有数の避暑地として古くから多くの人が訪れています。数多くの文化人たちにも愛され、その歴史と文化が今も残されています。

車山高原より白樺湖を望む

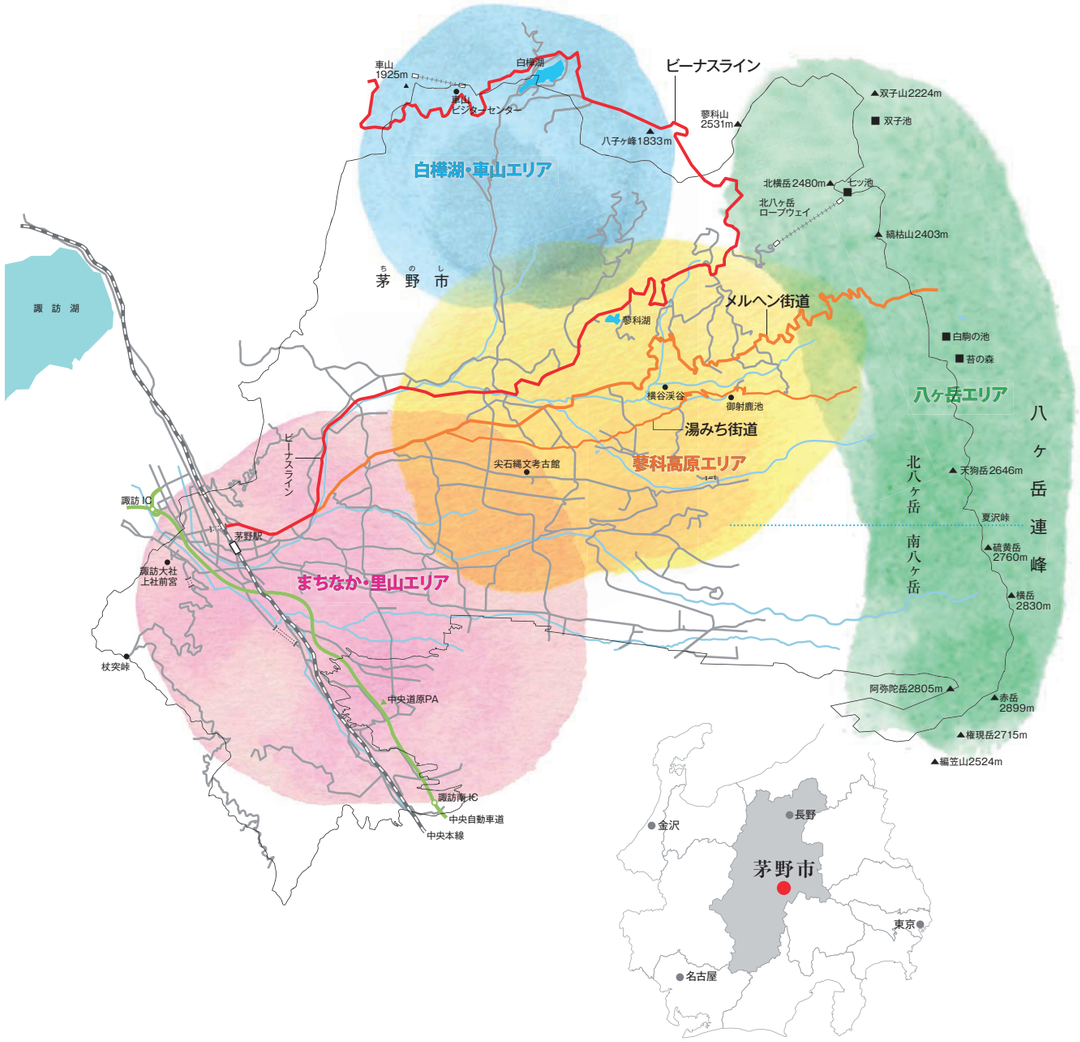
白樺湖・車山エリア

ビーナスライン沿いに見渡す限りの草原が広がり、絶景ポイントが点在しています。夏はトレッキングやカヌー等、冬はスキー、スノーシューと、一年を通して多彩なアクティビティを楽しめます。ホテルやペンションも多い総合リゾートエリアです。

宮川の桜

まちなか・里山エリア

約5000年前、日本の中で最も多くの人々が暮らしていたといわれるエリアで、2体の国宝土偶をはじめ多くの遺跡や史料が見つかっています。また日本最古の神社のひとつである諏訪大社をはじめ、寒天などの食文化からも、歴史を感じられます。



概要 …… 1
八ヶ岳 …… 5
蓼科高原 …… 11
白樺湖・車山 …… 17
まちなか・里山 …… 23
地図 …… 29

杖突峠（つえつきとうげ）から眺める諏訪（すわ）湖・茅野市・八ヶ岳連峰

旅を選ぼう！

じぶん好みの

自然 満喫の旅

憧れの八ヶ岳登山に挑戦するも良し。リフトやロープウェイで気軽に山を目指すも良し。雲上から見る山々は絶景です。

さらに、四季折々に表情を変える蓼科湖や白樺湖、幻想的な苔の森に囲まれた白駒の池、迫力ある滝を間近に臨む横谷渓谷、そして絵画のような御射鹿池など、フォトジェニックな水辺の風景も。

爽やかな風が吹く高原で、大自然の美しさを満喫しましょう。

健康 促進の旅

高原の澄んだ空気を吸いながら白樺湖の湖畔をジョギングしたり、広々とした空の下で車山をトレッキングしたり。体力がついてきたら、ぜひレベルに合わせて様々なルートを選べる八ヶ岳登山にも挑戦してみましょう。冬には充実のウィンタースポーツを楽しむこともできます。

準高地トレーニングの場としてアスリートからも注目されている茅野市で、健康な体づくりを目指しませんか？

温泉 三昧の旅

茅野市は、たくさんの源泉が湧出する温泉天国。蓼科温泉郷をはじめとする良質な温泉地を有し、渓谷や湖畔、街道沿いには温泉を楽しめる旅館やホテル、ペンションが数多くあります。

泉質もさまざまで、美肌や疲労回復、筋肉痛や傷に効くものなど、その効能も多彩。

日帰り入浴ができる施設も多く、心ゆくまで湯めぐりを楽しむことができます。

エリア別、目的別に
観光の魅力を検索できます

●茅野観光ナビ

歴史 探訪の旅

はるか5000年以上前の縄文時代から、八ヶ岳のふもとには多くの人々が暮らしてきました。市内から出土した2体の国宝土偶は、この地に古代から高度な文化が花開いていた証です。

また、天下の大祭として名高い、七年に一度の御柱祭で知られる諏訪大社は、日本最古の神社のひとつと言われる由緒ある神社。他にも、宿場町の名残や武田信玄公の足跡などがあり、歴史好きにはたまらない旅になります。

美味 堪能の旅

高原の清涼な空気と山からの清らかな伏流水は、美味しい高原野菜やお米を育みます。なかでも八ヶ岳山麓はそばの一大産地として知られ、市内には数多くのこだわりのそば店が軒を連ねています。

また、厳しい寒さを活かしてつくる寒天や、冬の保存食として発達した漬物など、茅野市ならではの食文化が彩りを添えます。ここだけの「食」をぜひお楽しみください。

体験 実感の旅

茅野市は、体験メニューも充実しています。豊かな自然の中で遊びながら学んだり、大地の恵みを感じながら作物を収穫したり、静かな環境で工芸品を創作したり。土地に生きる人とふれ合い、その話に耳を傾けるのも醍醐味のひとつ。あなたの旅の思い出が、きっと奥深いものになるでしょう。

いずれは高原で住みたいと考えている方も、まずは体験から始めてみませんか。

さまざまな体験メニューを
ご用意しています

●ちの旅サイト

八ヶ岳は山の楽しさと奥深さを教えてくれる

主峰赤岳をはじめとする南八ヶ岳の山々

八ヶ岳連峰は南北約25kmに及ぶ山々の連なりで、その北側と南側で趣が異なります。

北八ヶ岳、通称「北ヤツ」は、幻想的な原生林や池など、魅力的な風景をめぐるのが楽しいゾーン。ロープウェイが利用できたり、山の中腹まで自動車で行けたりと、アクセスしやすいのも特徴。北ヤツをきっかけに山を知り、山の魅力にハマった人も数知れず。

一方**南八ヶ岳**、通称「南ヤツ」は、岩稜の縦走路が続く重厚な景観が特徴。登山ルートも多彩で、初級者からエキスパートまで、レベルに合わせて、登山の醍醐味を味わえます。

八ヶ岳が登山者の憧れの場所として愛されている理由は、その多彩な表情と、どんな人でも受け入れてくれる、懐の深さにあります。初めて登った山が八ヶ岳だった人は幸せです。きっと、登山を長く愛し続けることができるでしょうから。

ファミリーにオススメの登山コースも

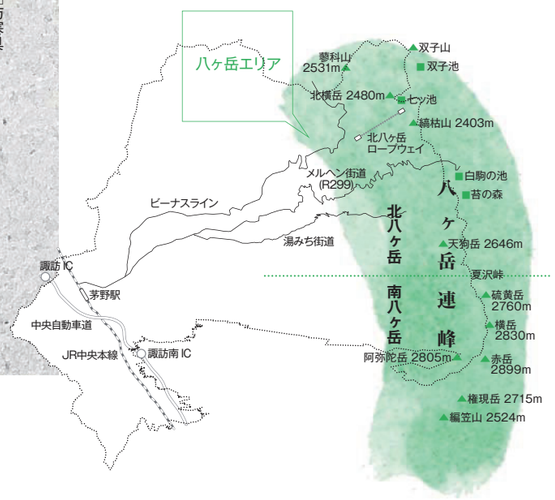
トレッキングの備え・心構え

アルピニストに人気の八ヶ岳エリアはもちろんのこと、白樺湖・車山エリアの登山ルートや蓼科高原エリアの坪庭自然園や横谷峡など、茅野市には、大自然と親しめるコースがたくさん整備されています。
しかし、標高1000mを超える地では、自然は思わぬ天気の急変もあり、油断は禁物です。登山靴や雨具など、基本的な装備をしっかりと準備しましょう。天気予報も確認して、無理のないスケジュールを組むこと。自然を決して甘く見てはいけません。特に八ヶ岳の入山時の登山計画書は、人数分出すことを忘れずに。ときには状況を判断して、早めに下山する勇気も必要です。

登山チェックリスト

- □防寒具
- □帽子
- □タオル
- □手袋
- □レインウエア
- □行動食（お菓子など）
- □ヘルメット
- □ヘッドランプ
- □地図
- □コンパス
- □サングラス
- □時計（腕時計）
- □携帯ラジオ
- □財布
- □携帯電話
- □保険証（身分証明）
- □登山靴
- □救急セット

しっかりとした装備で、安全な登山を！



八ヶ岳観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

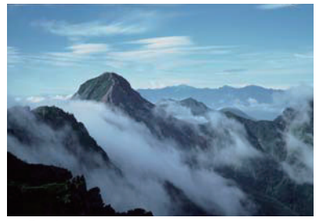
登るたびに違う表情を見せる、八ヶ岳の山々

個性的な山々が連なる八ヶ岳連峰。その美しい山容は、茅野市の様々なエリアから望むことができ、人々の目を癒やしてくれます。

登山者にとっては、自分のレベルに合わせて数多くのルートから選ぶことができるため、初心者からベテランまで楽しめる八ヶ岳。30を超える山小屋があり、登山中の休憩に利用できるので安心です。もちろん山小屋泊もおすすめ。満天の星空や絶景の雲海など、ここでしか味わえない風景に出会うチャンスがあります。

季節や時間、天気、登るルートによっても全く違う表情を見せる八ヶ岳の山々。登った人はきっと、一度だけでなく何度でも挑戦したくなることでしょう。

南八ヶ岳・赤岳への稜線を歩く


雲海につつまれた赤岳

憧れの南八ヶ岳

七ツ池と南八ヶ岳の山々

高見石から白駒の池を望む

北八ヶ岳・茶臼山をめざす

癒やしの北八ヶ岳

蓼科山　2531m
日本百名山のひとつ。富士山のように美しい力タチから諏訪富士とも呼ばれています。7合目からの登山も可能で初心者にも人気。

北横岳　2480m
ロープウェイを利用すれば、初心者やファミリーでも気軽に登山を楽しめます。頂上は360度のパノラマが眺望できます。

七ツ池
火山の噴火口だったり噴火で堰き止められた窪みだったところが大小の池になりました。そのうちふたつの池は、間近まで行くことができます。

縞枯山　2403m
東西500mにわたる頂上部を持っています。山腹の樹林が立ち枯れ、白い横縞をつくり、縞枯山と名づけられました。

麦草峠
国道299号（メルヘン街道）の最高地点（標高2127m）に位置する峠。国道では渋峠に次いで2番目に標高の高い場所を通る峠です。

白駒の池
アクセスが良く、国道沿いの駐車場から原生林の歩道を歩いて約15分。標高2,100m以上の湖としては日本最大です。

天狗岳　2646m
北八ヶ岳入門ルートとして人気の天狗岳。東西の二峰を持ち、その絶景はもとより、登山口にある秘湯も人気の理由です。

硫黄岳　2760m
（峰の松目の後ろ）
硫黄岳は南八ヶ岳の中でも難易度が低く、コマクサなどの高山植物も多く見られ、夏は多くの登山客でにぎわいます。

横岳　2830m
八ヶ岳随一の高山植物の群生地。横岳西壁の大同心・小同心と呼ばれる岩峰は圧巻。ここを登攀するには、ロッククライミングの豊富な経験とテクニックが必要です。

赤岳　2899m
昔から多くの登山愛好者たちを魅了する八ヶ岳の最高峰。初級者から上級者まで、レベルに合わせてコースが選べるのも魅力です。

阿弥陀岳　2805m
富士山を美しく望める山。岩場や鎖場があり、登山技術のステップアップにもおすすめ。

権現岳　2715m
山頂からは、赤岳や阿弥陀岳など人気の高い山々を眼前に眺望できます。鎖場に慣れたい初級者～中級者にもおすすめです。

西岳　2398m
山頂までの距離が短く、アプローチしやすいのが特徴。日帰り登山や編笠山への縦走路としてもおすすめの山です。

編笠山　2524m
八ヶ岳のいちばん南。富士山や南アルプス、遠く北アルプスまで見渡せます。コース中に難所が少なく、初級者にも人気。

夏沢峠
北八ヶ岳◀ ▶南八ヶ岳

峰の松目
2568m

茅野市から見た北八ヶ岳

茅野市から見た南八ヶ岳

北八ヶ岳

原生林に入って、森の精に出会う

苔の森
原生林と苔が調和した幻想的なシーンのなかを気軽に散策できます。
運が良ければオコジョに出会うことも…？

蓼科山を北限に、なだらかな峰が多い**北八ヶ岳**。苔むした針葉樹の原生林や霧に包まれた池沼など、幻想的な風景が多く見られ、初心者でもチャレンジしやすい登山ルートが多いのが特徴です。

近年、白駒の池周辺に自生する多様な苔が注目され、日本蘚苔類学会によって「日本の貴重なコケの森」に選定されました。「苔の森」には遊歩道も整備され、まるで森の精のような可愛い苔たちに出会えます。水滴でキラキラと輝く苔が見られる、雨の日の散策もおすすめ。

しっとり 苔の楽園

苔の森の楽しみ方

北八ヶ岳には、名前のついた10箇所の「苔の森」があります。生息する苔は約500種類。早朝や雨のあとは、苔の緑が鮮やかです。ルーペや虫眼鏡を使うと、苔の枝分かれや葉のカタチなど、それぞれ種類ごとの個性が見えてきます。

セイタカスギゴケ

イワダレゴケ

タチハイゴケ

クロゴケ

ホソバミズゴケ

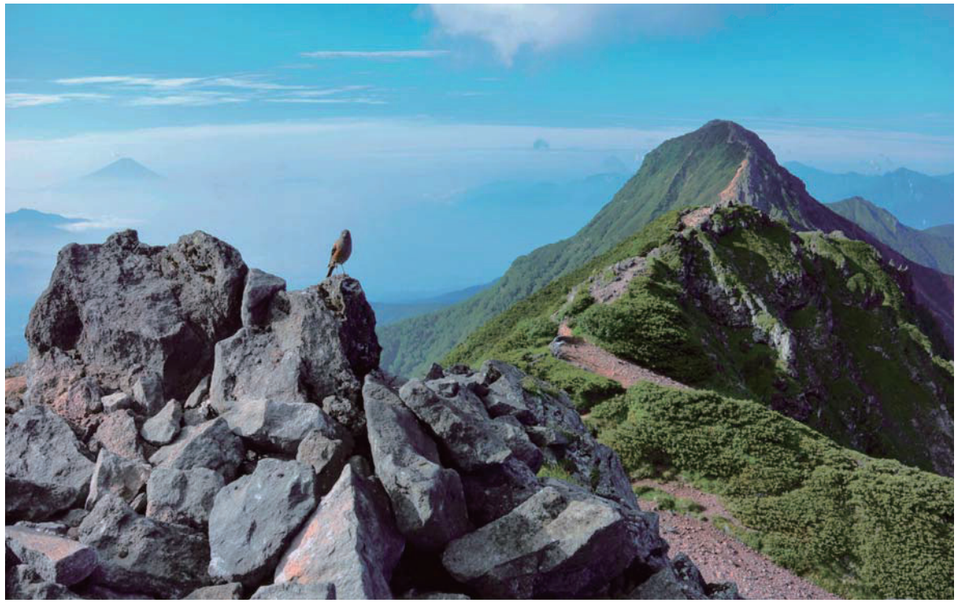
ムツデチョウチンゴケ

コセイタカスギゴケ

チシマシッポゴケ

南八ヶ岳

四季折々の花に迎えられ、感動の頂を目指す



赤岳
八ヶ岳連峰の最高峰。頂から絶景パノラマが広がります。

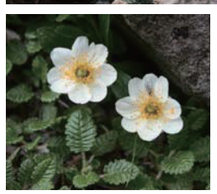
夏沢峠から南側の連なりは**南八ヶ岳**と呼ばれています。主峰の赤岳をはじめとする3000mに近い山々は森林限界を超えたピークを持ち、その稜線のほとんどが岩稜帯。日本有数のロッククライミングの岩場もあります。

南八ヶ岳は、首都圏や中京圏からアクセスしやすい場所でありながら、圧倒的な景観や希少な高山植物に出会える憧れの山として、登山家たちを魅了してやみません。

あざやか 高山植物

自然観察を楽しもう

八ヶ岳には1000種を超える植物が貴重ないのちを輝かせています。手で触れたり、持ち帰ることはできません。自分の眼にしっかりと焼きつけ、カメラで撮影して、美しい思い出だけを持ち帰りましょう。


チョウノスケソウ／7月

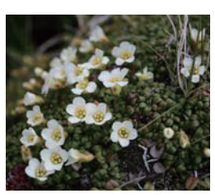
ツクモグサ／6月

オヤマノエンドウ／6月～7月

ウルップソウ／6月～7月

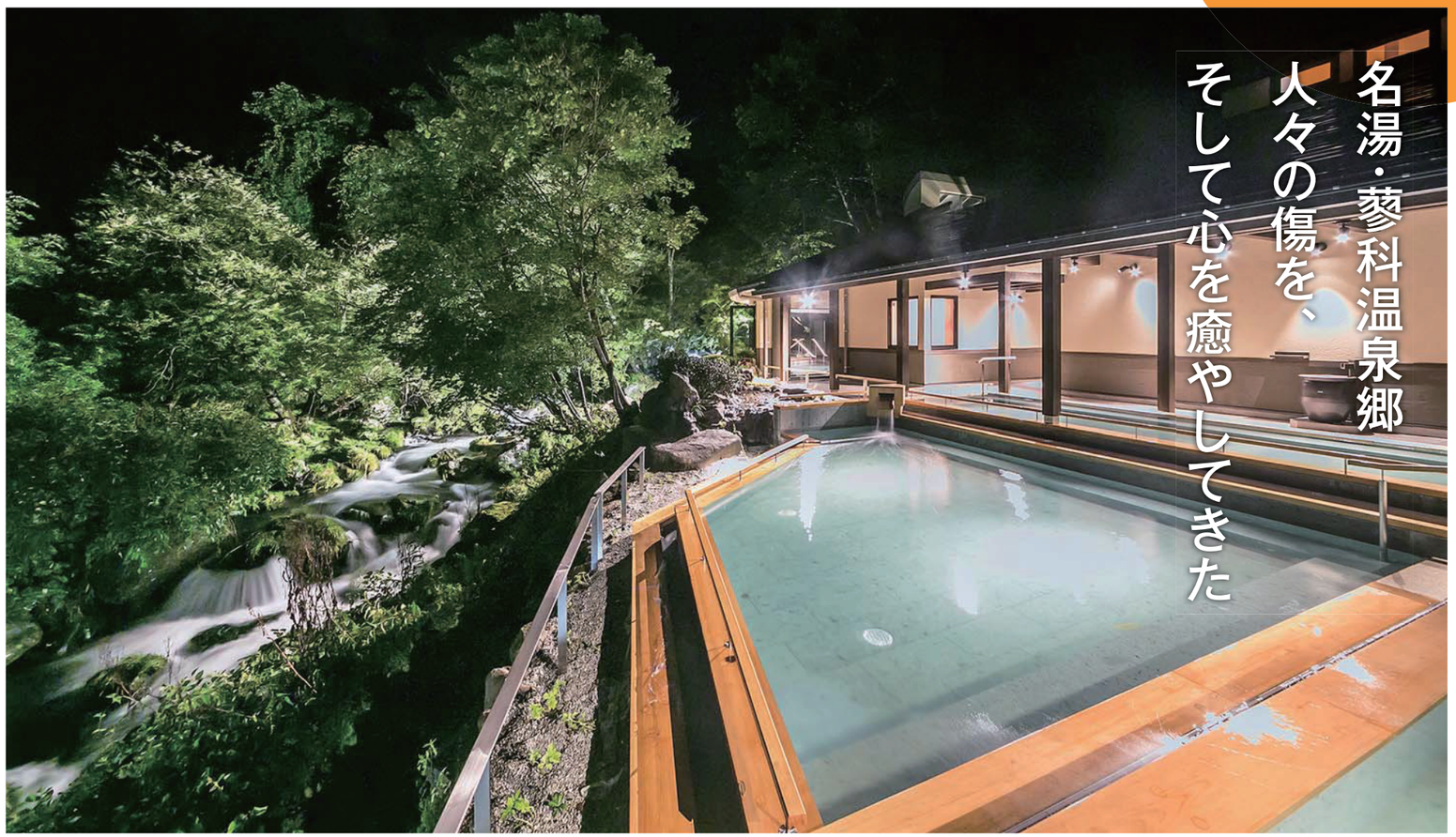
コマクサ／7月～8月

コケモモ／6月～7月


イワウメ／6月～7月

テガタチドリ／7月～8月

名湯・蓼科温泉郷
人々の傷を、そして心を癒やしてきた



蓼科温泉郷は、古くから名湯として知られ、親しまれてきました。開湯の歴史を紐解けば、平安時代に坂上田村麻呂が発見したという伝説まであります。戦国時代には「武田信玄の隠し湯」として、太平洋戦争中には海軍病院に利用され、湯治療養の場として多くの人々の傷を癒やしてきた温泉です。

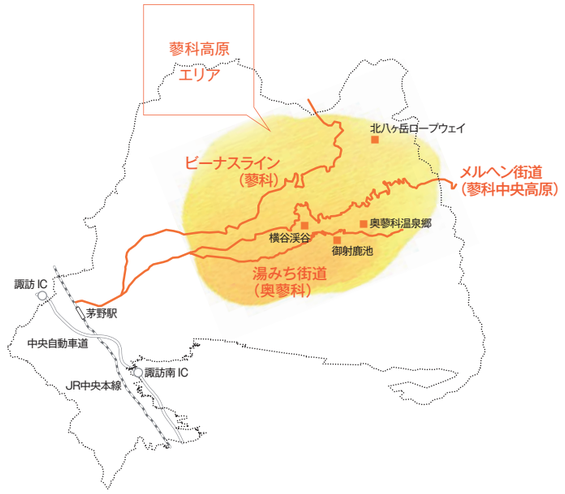
蓼科温泉郷の類まれな効能に加え、八ヶ岳の山々や渓谷、緑豊かな森といった美しい景観が、時代を越えて傷ついた人たちの体と心を癒やし続けてきたのです。

蓼科温泉郷は標高1000mを超える蓼科高原に湧出する、いくつかの源泉からなる温泉の総称です。蓼科高原エリアの**「蓼科」「蓼科中央高原」「奥蓼科」**のそれぞれに泉質や効能が異なる温泉があり、エリア内で多彩な温泉を楽しむことができます。

蓼科温泉

ビーナスラインに並走して流れる滝の湯川沿いに、歴史ある温泉が湧出しています。武田信玄の隠し湯としても知られ、もっと古くは1200年前まで時代を辿ることができます。標高およそ1300mの高原地帯にあり、豊富な湯量と確かな効能が自慢の名湯ぞろい。避暑地や保養地としても人気です。

写真：蓼科グランドホテル滝の湯　渓流露天風呂　滝岩の湯



蓼科中央高原温泉

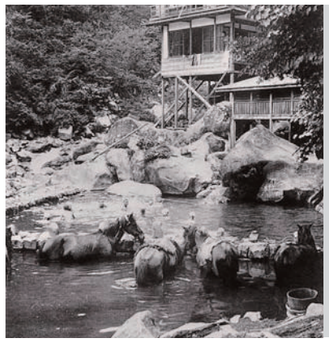
メルヘン街道から横谷渓谷にかけて、個性的な温泉が楽しめます。諏訪藩御用達であった温泉を始め、横谷渓谷の四季を満喫できる絶景露天風呂、夕焼けを見るために設えた内風呂など、それぞれロケーションの魅力を存分に発揮できるよう趣向が凝らされています。

写真：横谷温泉旅館　巨石露天風呂

奥蓼科温泉

奥蓼科の湯みち街道沿いに、それぞれ泉質の異なる3つの温泉場（渋御殿湯・渋辰野館・明治温泉）があります。登山口に近く、多くの登山客を休ませる山の湯、武田信玄の負傷兵を癒やした薬湯、かつて湯治場として村人に愛された湯。山間の美しい自然に囲まれた奥蓼科の温泉は、まさに秘湯と呼ぶにふさわしい趣を漂わせています。

写真：山の宿明治温泉　開放式露天風呂



戦前の湯治風景

昔から蓼科温泉にはたくさんの湯治客が訪れ、その時、馬も温泉につかり、人間と一緒に疲れを癒してから帰途につきました。
画像提供：蓼科 親湯温泉

Tateshina Spa

茅野市の公共日帰り温泉施設

蓼科温泉のほか茅野市には、旅館・ホテルや日帰り施設等たくさんの温泉が旅人をおもてなしいたします。ここでは、茅野市営の公共日帰り温泉をご紹介いたします。

茅野観光ナビ温泉情報
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

アクアランド茅野
温泉・プールで健康管理
定休日：火曜日
茅野市ちの263
TEL.0266-73-1890

玉宮温泉 望岳の湯
浴室から八ヶ岳の大パノラマ
定休日：金曜日
茅野市玉川6128-2
TEL.0266-82-8833

河原温泉 河原の湯
ゆったり柳川沿いの温泉
定休日：木曜日
茅野市泉野1616-2
TEL.0266-79-6162

米沢温泉 塩壺の湯
温泉と冷泉との交代浴が人気
定休日：水曜日
茅野市米沢6845
TEL.0266-71-1655

金沢温泉 金鶏の湯
400年の歴史、金山に由来
定休日：水曜日
茅野市金沢2316-1
TEL.0266-82-1503

白樺湖温泉 すずらんの湯※
白樺湖畔に佇む、リゾートの湯
定休日：無休（臨時休業あり）
茅野市北山白樺湖3419-84
TEL.0266-68-3424

尖石温泉 縄文の湯
開放感たっぷりの露天風呂
定休日：月曜日
茅野市豊平4734-7821
TEL.0266-71-6080

入浴：大人600円（小人300円）
時間：9～21時（受付は20時30分まで）
※すずらんの湯のみ料金・営業時間が異なります。
入浴：大人700円（小人400円）
時間：10～21時（火曜は12時～、受付は20時30分まで）

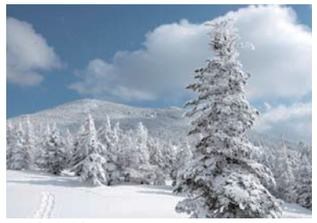
蓼科

自然と文化が交わる高原リゾート

ビーナスライン沿いに広がる**蓼科**では、美しい山々の景色を映す蓼科湖や、北八ヶ岳ロープウェイで手軽に行ける標高2237mの坪庭自然園などの豊かな自然、そして良質な温泉が、映画監督の巨匠小津安二郎をはじめとする多くの文化人に愛されてきました。

涼しく爽やかな風が吹く蓼科は、特に夏の避暑地として、軽井沢と並び称されてきたリゾート地。木々に囲まれたホテルや温泉宿で、日々の疲れを癒やしてください。

北八ヶ岳ロープウェイ
標高2237mまで高低差466mを約7分で一気に山頂へ。八ヶ岳、北アルプス、南アルプス、中央アルプスと信州を代表する山々を一望できます。



坪庭自然園
火山の溶岩が固まってできた溶岩台地に自然にできた幻想的な庭園です。
冬は樹氷が、グリーンシーズンは高山植物が、訪れる人を迎えてくれます。

さわやか
ビーナスライン

蓼科湖
標高1250m、蓼科高原入口付近の静かな湖で、四季折々素晴らしい景色をみせてくれます。

蓼科大滝
原生林の中を抜けると高さ25m、幅10mの躍動感ある大滝と出会えます。

蓼科山聖光寺
交通安全の祈願のために建てられたお寺。標高1200mの高地に位置するため、GWに満開の桜が見られます。

無藝荘
国際的評価の高い映画監督、小津安二郎が数々の名作シナリオを書いた茅葺屋根の別荘です。

バラクラ イングリッシュガーデン
1990年、日本初の本格的英国式庭園として誕生。草花の景観に加え、喫茶やお買物も楽しめます。

蓼科観光協会
TEL.0266-67-2222

蓼科中央高原

詩情豊かな 横谷渓谷を真ん中に

茅野市街地からメルヘン街道を30分ほど走ると、**蓼科中央高原**です。迫力ある滝や美しい自然の造形を間近に見られる横谷渓谷を中心に、四季折々の景色の中で散策やトレッキングが楽しめます。

個性的なお店が多いのもここの特色。そばに和食、洋食などバラエティに富んだ飲食店やこだわりのカフェ、老舗旅館からおしゃれなペンションまで選べる宿泊施設、高原ならではの一品を並べたショップなど、数々の楽しいお店が迎えてくれます。

王滝
原生林の中に、忽然とあらわれる王滝。静と動の見事なコントラストで、新緑と紅葉の季節が見頃です。

わくわく
メルヘン街道

世界かんがい遺産・乙女滝
間近で水しぶきを感じる乙女滝は、江戸時代につくられたかんがい施設の一部です。

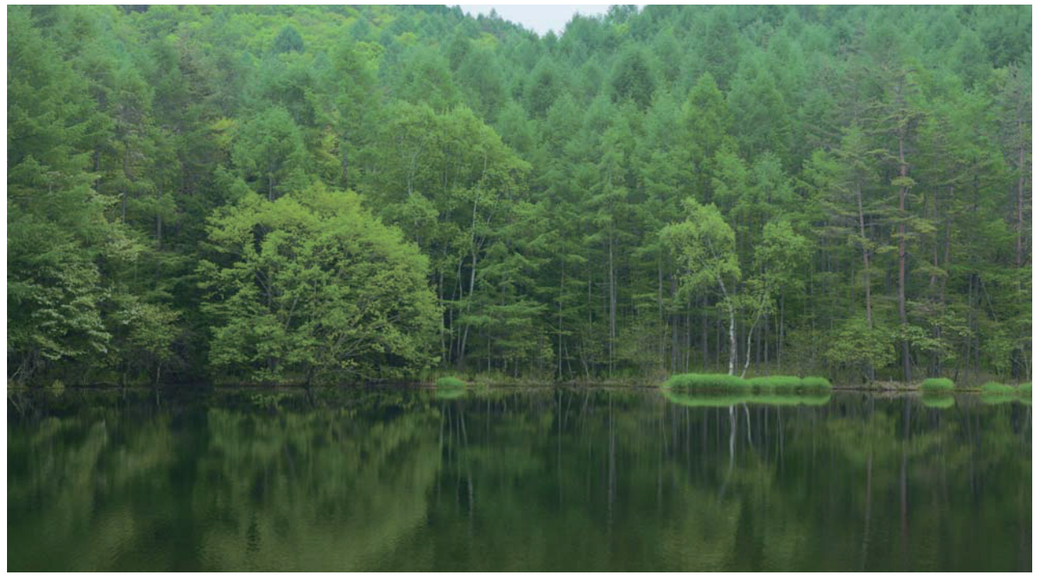
屏風岩の氷瀑
大きな岩盤を滑り落ちるように水が流れる屏風岩。冬になると、氷瀑が圧巻です。

リゾートでカフェ＆ショッピング
ドライブしていると、リゾートならではのオシャレなスポットを発見できます。地元の食材を使ったレストランや、雰囲気あるカフェ、気になるクラフトショップなどに立ち寄ってみてはいかがでしょう。

初夏に香るオールドローズ

蓼科中央高原観光協会
TEL.0266-67-4860

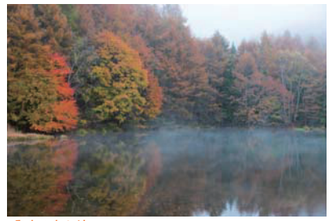
奥蓼科 まさしく画（え）になる風景がひろがる



蓼科温泉郷の奥座敷といわれる**奥蓼科**は、奥深い山の中にひっそりと佇む山間の温泉郷。湯みち街道をゆけば、優しい表情の観音様が旅人たちを見守ってくれます。温泉宿はまさしく「秘湯」と呼ぶにふさわしい風情で、古くから湯治場として歴史を刻んだ名湯揃い。

また、森の中に突然現れる御射鹿（みしゃかいけ）池は、鏡のような水面に映る景色が美しい、一度は見たい絶景ポイントです。

ゆったり湯みち街道



御射鹿（みしゃかいけ）池

東山魁夷画伯の名画「緑響く」は、この池をモデルにして描かれました。新緑の季節だけではなく、四季を通して「絵画」になる風景です。

昭和８年７月
御射鹿池竣工

御射鹿池は農業用のため池としてつくられました。山から流れ込む冷たい水を留め、温めることによって、農業用水として使用できるようにしたのです。

湯みち街道沿いの観音様

秘湯・奥蓼科温泉

「蓼科温泉郷の奥座敷」、奥蓼科温泉。一度は浸かってみたい秘湯・名湯揃いです。

おしどり隠しの滝

個性的な滝が見られる横谷渓谷の中で最上流に位置する滝。大岩と水流が織りなす紋様が美しい。

奥蓼科観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

蓼科温泉道路を往来するバス（大正中期～昭和初期頃）

画像提供：蓼科 親湯温泉

蓼科高原物語 文化人に愛される高原リゾート

交流の軽井沢、隠遁の蓼科

蓼科高原という土地は、文化人を惹き寄せる不思議な魅力を持っています。明治、大正、昭和にかけて、数多くの歌人や作家、映画関係者たちが、ここに集い、交流し、創作のひらめきを得ました。彼らは、なぜ蓼科高原に魅力を感じたのでしょうか。「交流の軽井沢、隠遁の蓼科高原」と呼ぶ方もいますが、蓼科高原には、じっくりと考えるのが似合う、そんな雰囲気があるようです。

蓼科高原に魅了された文化人の筆頭は「野菊の墓」を著した伊藤左千夫です。左千夫は蓼科を訪れてからすぐこの地を好きになり、「蓼科山歌」十首を詠みました。その後、島木赤彦、斎藤茂吉、土屋文明、高浜虚子、柳原白蓮もまた、蓼科の歌や俳句を詠むことになります。白蓮は、自分の別荘を持つほど蓼科がお気に入りでした。

そして日本が世界に誇る映画監督の小津安二郎。彼は昭和三十一年から蓼科に別荘を借り、そこを「無藝荘」と命名しました。当地に腰を据えてシナリオを書き始め、数々の名作がこの別荘から生まれ、数多くの映画人がこの地を訪れました。蓼科高原は小津監督ゆかりの地として、「小津安二郎記念・蓼科高原映画祭」を平成10年から毎年開催しています。

蓼科高原は、様々な文化人たちの審美眼によって、その魅力が発見されたと言っても過言ではありません。

やがて日本は高度経済成長期になり、自動車大衆化の波も相まって、観光レジャーブームが訪れます。蓼科高原では別荘地人気が高まり、周辺にゴルフ場やスキー場、レストラン、カフェなどの施設がつくられ、多くの別荘族や観光客で賑わうようになります。健康づくりも温泉だけではなくスポーツを加えたスタイルへと時代とともに広がりました。

蓼科高原は、このように数多くの人々に愛されてきました。その歴史は親から子へ、孫たちへ継承され、今、新たなリゾート・スタイルが生まれようとしています。今までも、そして、これからも蓼科へ。

画像提供：蓼科 親湯温泉

伊藤左千夫

正岡子規に師事した歌人、アララギ派の主要メンバー。小説『野菊の墓』の作者としても知られています。

小津安二郎

世界に誇る映画監督の巨匠。「東京物語」など数々の名作で独自の撮影手法を用いて、家族の機微を描きました。

蓼科高原のゴルフ場からは八ヶ岳の美しい山並みが望めます。

Active

湖も山も、思いっきりアクティブに

隣りあう高原リゾート、**白樺湖**と**車山**は、高原の澄んだ空気と、山や湖、草原といったフィールドを活かした様々なアクティビティが充実したエリア。一年を通して、お子様連れのファミリーからシルバー世代まで幅広い層に親しまれています。

誰でも気軽に楽しめるアクティビティから、本格的なリゾートスポーツまで、多彩な楽しみ方を選べるのも魅力です。

白樺湖では、ボートや釣りなど、湖でのアクティビティや、広々とした湖畔のコースをめぐるサイクリングやランニングなどがおすすめ。

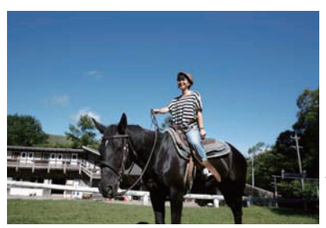
車山には、リフトを乗り継いでいく気軽なハイキングから、徒歩で山頂を目指す本格的なトレッキングまで、豊富なコースが整備されています。

気持ちよく体を動かしながら、大自然の空気をたっぷりと満喫しましょう。

大自然を活かしたランニング／トレッキングコースで健康増進

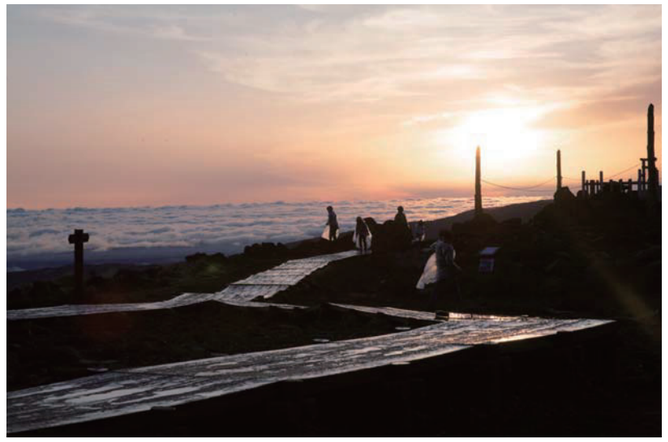
準高地健康増進エリアである白樺湖・車山では、アスリートから気軽に走りたい方まで、多様なニーズに応えるコースが整備されています。

写真：白樺ぐるりん　ゴムチップが敷かれ足への負担が少ない白樺湖畔一周約3.8kmのコース



乗馬

高原の澄んだ空気がさわやかな森の中を乗馬でめぐってみませんか。白樺湖周辺には、初心者でも楽しめる施設があります。



車山高原サンライズ雲海リフト

5月から11月にかけて、日曜日を中心に早朝リフトを運行。山頂エリアから日の出と雲海の出現を待つことができます。

車山展望リフト

2本のリフトを乗り継げば、わずか15分で山頂へ。お子様連れのファミリーやシニアにも人気です。

トレッキング

白樺湖・車山高原一帯には豊富なトレッキングコースがあり、見どころや体力に合わせて選ぶことができます。

カヌー

湖面標高1416mの穏やかな白樺湖ではカヌーやカヤックなどのスクールが開かれており、お子様から大人まで安心してウォータースポーツを楽しめます。

車山気象レーダー観測所

全国に20カ所設置されている気象レーダーの中で最も標高が高い場所で気象を見守っています。

車山山頂

標高1925mの山頂から360度のパノラマが広がっています。八ヶ岳や富士山などをバックに絶景フォトも撮影できます。

パラグライダー

鳥のように空を飛ぶ夢を実現。高原の広がりと遠くの山々のパノラマは、唯一無二の圧倒的なビュー体験です。

白樺湖

四季折々、湖の多彩な表情を味わう

秋の白樺湖

蓼科山を間近に望み、白樺湖の湖周に鮮やかな紅葉が映えます。赤、黄、茶と色づく樹木の種類も多彩です。

白樺湖の静かな湖面を眺めていると、それだけで心が癒やされます。春の新緑、夏の花火、秋の紅葉、冬の雪景色とそれぞれ四季の移ろう表情が湖面に彩りを添えます。圧倒的なスケールの自然の中に身を置いて、都会よりゆったりとした時間を楽しんでみませんか。

美しい湖を彩る 四季彩

白樺湖花火大会

間近に見られる大迫力の花火大会。夜空を染める大輪と大音響をお楽しみください。

冬の白樺湖

吐く息が白くなる氷点下の大気に包まれ、雪に覆われた湖面は静謐な雰囲気を漂わせています。

緑に囲まれた白樺湖

その名の通り、白樺をはじめ高原ならではの木々に囲まれ、美しい山々が望めます。

八臣の雫（やおみのしずく）

神が宿るといわれる八子ヶ峰。その地下水を井戸で組み上げた天然水のスポット。

朝靄の白樺湖

早起きすれば、幻想的な風景に出会えるかもしれません。美しい時間帯を発見しましょう!

白樺湖観光案内
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

車山

雄大な草原に、美しく花模様が広がる

夏のニッコウキスゲ

まさに黄色の絨毯のようにニッコウキスゲが咲きます。車山高原SKYPARKリゾートと車山肩がビューポイントとして有名です。

車山を中心に草原がなだらかに広がる高原は、森林が多い日本では希少な風景であり、花の楽園でもあります。7月、ニッコウキスゲが草原に咲き誇る姿は圧巻。春から秋にかけては、なんと600種類もの草花が咲き乱れ、訪れる人々の目を楽しませてくれます。

2000キロ以上を旅するアサギマダラも訪れる

高原の中で移ろう 自然美

車山高原SKYPARKスキー場オールナイト&花火大会

大晦日恒例のイベント。ゲレンデの銀世界と、澄んだ空を彩る花火のコントラストに感動。

初夏のレンゲツツジ

若草色の草原の中で、朱色を輝かせているレンゲツツジ。群生している様子が特に美しい。

秋のススキ

全国から選ばれるススキの絶景地として上位にランクイン。特に夕暮れ時のススキは必見!

車山神社

山頂に鳥居と社殿、周りに4本の御柱がそびえる天空の神社。初日の出は参拝者多数。

車山高原観光協会
TEL.0266-68-2626

雪が大好き！ 冬を遊ぼう!!
充実のウィンターアクティビティ

さらさらのパウダースノー、高い晴天率がこのエリアのスキー場の特徴です。
バリエーション豊かなゲレンデで、初心者から上級者まで、気持ちの良い滑りを楽しめます。

スキー場が集まる白樺湖・車山はウィンターアクティビティの楽園。冬が訪れると、首都圏・中京圏をはじめ日本中からアクティブな人たちが集まってきます。

茅野市は晴天率が高く、抜けるような青空の下、360度の絶景パノラマのなかで楽しむスキーやスノーボードは爽快です。良質のパウダースノー、ナイター設備や親子で楽しめるキッズパークなど、多彩なニーズにも各スキー場がしっかりと対応。

ゲレンデ以外でも、樹氷に出会える専門ガイド付きスノーシュートレッキングなど、雪を楽しむアクティビティが充実。

冬こそ茅野市で、思いっきり遊びましょう！

ナイター

キッズパーク

スノーシュー

スノーパーク

茅野市のウィンタースポーツアクティビティ

茅野市内全エリアでウィンタースポーツのレジャー施設が充実しています。お気に入りのエリアで冬の遊びを思いっきり楽しみましょう。

［スキー場］

車山高原SKYPARKスキー場
茅野市北山 3413
TEL.0266-68-2626

池の平スノーパーク
茅野市北山白樺湖
TEL.0266-68-2100

蓼科東急スキー場
茅野市北山鹿山 4026-2
TEL.0266-69-3245

白樺湖ロイヤルヒル
茅野市北山 3419
TEL.0266-68-2120

ビラタス蓼科スノーリゾート
茅野市北山 4035-2541
TEL.0266-67-2009

［アイススケートリンク］

NAO ice OVAL（茅野市運動公園国際スケートセンター）
茅野市玉川 500
TEL.0266-72-5815

［冬の野外体験］

蓼科・八ヶ岳国際自然学校
茅野市北山 5513-341
TEL 0266-67-1115

空が近い！
楽しみもワイドなビーナスライン

視線を遮る樹木がない、大草原のビーナスラインをドライブ。

ビーナスラインは、茅野市街地を始点に、蓼科高原、白樺湖・車山、霧ヶ峰といった絶景エリアを通り抜け、美ヶ原高原に至る、全長76㎞のドライブルートです。その中央に位置するのが白樺湖・車山エリア。標高1400m超の草原の中を走り抜ける感覚は、まるで雲上ドライブ。クルマ好きだけでなく、誰もが心踊る、人気のルートです。

白樺リゾート池の平ファミリーランド
遊園地、美術館、温泉、バイキングなど三世代で楽しめるアミューズメントスポットです。

八島湿原
約1万年の歴史を持つ高層湿原。歩いて約90分の周回ルートをめぐって貴重な動植物に出会えます。

クルマ好きが集まる車山
ビーナスラインは、日本有数の美しいドライブコース。車山は広い駐車場が整備されており、毎年、カーイベントが開催されています。

蓼科テディベア美術館
世界のテディベア約11,000体を集め、テディベア美術館としては世界最大規模を誇ります。

暮らしの中に息づく自然と文化にふれる

茅野市運動公園の桜

桜の名所がいっぱい！ 次々に咲き誇る桜たち

首都圏の桜が散りはじめたら注目。茅野市の桜はそれからが本番です。
標高差があるため、いくつもの桜の名所が順に開花を迎え、長い間お花見を楽しめます。

茅野市桜情報

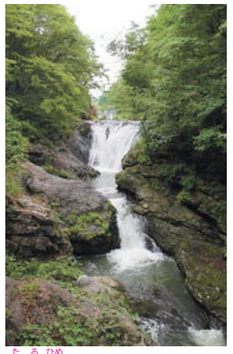
個性的な観光地をたくさん抱える茅野市は、市街地でも標高７００ｍを超える高原都市です。茅野駅周辺の**まちなかエリア**では、駅前の茅野市民館・美術館をはじめ、駅ビルや商店街の多彩な飲食店やショップが、訪れる観光客を出迎えます。

駅から少し足を伸ばすと、緑豊かな郊外が広がります。御柱祭で有名な諏訪大社の緑あふれる境内はぜひ訪れてほしい場所。また、春には西茅野で「春の妖精」とも呼ばれるカタクリの花が咲き誇ります。

田園風景が広がる**里山エリア**では、今から約５０００年前の縄文時代の遺跡が数多く見つかっており、なかでも尖石縄文考古館で展示されている美しい国宝土偶は必見。昔ながらの町並には立派な蔵や鮮やかな鏝絵（こてえ）が今も残り、伝統を大切にした暮らしを垣間見ることができます。

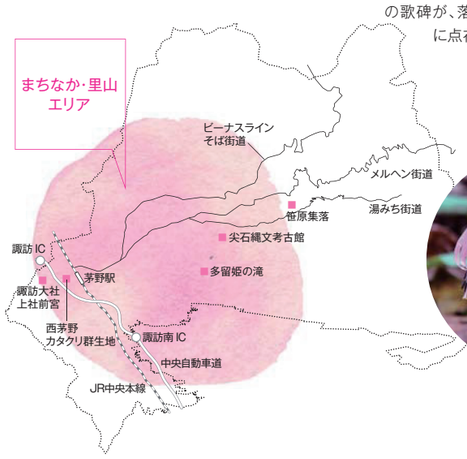
茅野市民館・茅野市美術館

劇場・音楽ホール、美術館、図書室、レストランなどからなる文化複合施設。



多留姫（たるひめ）文学自然の里

松尾芭蕉など有名な歌人の約20の歌碑が、落差10mの滝の周辺に点在しています。



カタクリ

国宝土偶二体。縄文人のイマジネーションに感動

左：仮面の女神　右：縄文のビーナス

尖石縄文考古館では、国宝土偶2体のほか縄文遺跡から発掘された貴重な出土品を多数展示しています。縄文ファン必見です。

尖石縄文考古館

縄文 五千年の歴史

八ヶ岳山麓からは縄文時代の集落遺跡が数多く発掘され、約５０００年前の縄文人の暮らしや文化の一端がわかってきました。なかでも日本中に衝撃を与えたのが、市内から１９８６年に出土した**「縄文のビーナス」**と２０００年に出土した**「仮面の女神」**。どちらも国宝に指定され、尖石縄文考古館に展示されています。その絶妙な造形美や独特な文化に魅了された、多くの観光客が来館しています。

他にも縄文時代の集落を再現した与助尾根遺跡や、八ヶ岳の麓の文化を解説・展示する八ヶ岳総合博物館などが、歴史好きの好奇心を満足させてくれます。

与助尾根遺跡

尖石縄文考古館の近く、縄文時代の村落の様子が再現されています。復元住居の数は6軒。

茅野市縄文プロジェクト

八ヶ岳総合博物館

茅野市の自然とそこに暮らす人々の生き方に焦点を当て自然、歴史、産業などを総合的に展示。

歴史ある諏訪大社の原点、前宮

諏訪大社 上社前宮
諏訪大社四社のなかでも最も古く、諏訪信仰発祥の地と伝えられています。
御神体の守屋山を背に社殿が佇んでいます。

「水眼（すいが）」の清流
社殿の脇を流れている清流を「水眼（すいが）」といい、参拝前の手水として利用できます。

御柱祭山出しの見どころ「木落し」
七年に一度の御柱祭で、勇壮な男たちが「木落し」に果敢に挑みます。

触れられる御柱
諏訪大社の四社のなかで、4本すべての御柱を触れてまわれるのは「上社前宮」だけです。

諏訪大社 上社本宮（諏訪市）
国重要文化財指定の十五棟はじめ、四社のなかでも貴重な建造物が数多く残されています。

天高く そびえる御柱

信濃国一宮である**諏訪大社**は、上社本宮（諏訪市）、上社前宮（茅野市）、下社春宮、下社秋宮（下諏訪町）の四つの社からなる神社。日本全国に二万社以上ある諏訪神社の総本社でもあります。茅野市にある諏訪大社上社前宮は、諏訪大社の四つの社の中でも最も歴史が古く、諏訪信仰の原点とも言える場所。高い木々と清涼な水の流れに囲まれた前宮は、古代の息吹を感じられる神社です。

七年に一度、奥山から神社の境内まで大木を曳いてきて建てる「御柱祭」。その大きな見せ場である「木落し」の舞台、木落し坂も必見。

さらに上社本宮と上社前宮の間に位置する神長官守矢史料館では、諏訪大社の重要神事「御頭祭」の再現展示を見ることができます。

諏訪大社

歩こう、巡ろう、まちなかエリア

茅野駅の観光案内所では、まちなかめぐりに便利な2種類のマップを配布しています。畳んでA6サイズ、広げてA3サイズ。ポケットに入れて、持ち歩きましょう。

お問い合わせ／茅野 TMO
TEL.0266-72-3801

晴ヶ峰西山観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

空飛ぶ泥舟
藤森照信氏の設計による茶室。ユニークなその姿は人々を驚かせます。

神長官守矢史料館
建築家藤森照信氏による建物は独創的なデザイン。上社の神事に関する貴重な古文書を収蔵。

神長官守矢史料館

TOYOTA GAZOO Racing Rally challenge in 八ヶ岳 茅野

トヨタ ガズーレーシング ラリーチャレンジin八ヶ岳茅野
2018年から茅野市運動公園をメイン会場に「乗って・見て・体験して」大人から子供まで1日中楽しめる車の祭典を開催。市内でラリーカーを見かけたら手を振って応援してください。

トヨタ ガズーレーシング
ラリーチャレンジ
in八ヶ岳茅野

レンタサイクル
電動アシスト付き自転車を駅前で貸し出ししています。まちなかをぐるっと巡るのに快適です。
お問い合わせ／ちの旅案内所
TEL.0266-73-8550

各店のこだわりが光る、茅野市のそば

八ヶ岳山麓のそば畑

晴れの日が多く、気温と湿度が低い八ヶ岳山麓は、甘みのある美味しいそばの栽培に最適。そのため、茅野市はそばどころ信州の中でも**有数のそば産地**です。江戸時代には将軍様に献上するそばが作られていた、由緒あるそばどころでもあります。

市内にはこだわりのそば店が多くあり、つやのある更科そばから力強い田舎そばまで、各店で腕によりをかけた自慢のそばが提供されています。なかでも多くのそば店が並ぶビーナスライン沿いは「そば街道」と呼ばれ、食べ比べに人気のスポットです。

献上寒晒しそば

大寒の時期、八ヶ岳から流れ出る清流に一定期間玄そばを浸し、それを乾燥させて土蔵で保存。かつて徳川家に献上された寒晒しそばを、有志たちが復活させました。

献上寒晒しそば

更科そば

田舎そば

夏の咲き誇るそばの花

ビーナスラインちの観光協会
TEL.0266-73-8550（ちの旅案内所）

風土が育んだ、絶品の茅野グルメ

寒天づくりの風景

茅野市産の寒天を使用した羊羹

寒天料理の一例

寒天

凍てつく寒さのなか、昔ながらの寒天づくりの光景は茅野の冬の風物詩です。生寒天は食物繊維たっぷり、ノンカロリーのヘルシー食品。生で食感を楽しめるのはもちろん、羊羹など加工された食品も人気です。

長野県寒天水産加工業協同組合

採れたてセルリー

糸萱かぼちゃ

高原野菜

セルリーは15℃～25℃が適温、水分が90%。涼しい高原の美味しい水で育てれば、当然、美味しくなります。漬物にしても良し。また伝統野菜の糸萱かぼちゃなど当地でしか入手できない野菜も注目です。

平成30年度認定商品

茅野市のお土産

旅の思い出をお裾分け

帰宅の途につく前に、楽しかった旅を思い出しながら、茅野のお土産を選びましょう。ホテルや旅館の売店をはじめ、街道沿い、駅周辺のショップ等でさまざまな名産品を買うことができます。もし選ぶのに迷ったら、茅野商工会議所の推奨土産品マークを目印にどうぞ。

茅野商工会議所推奨土産品

Chino City Map

下諏訪町
立科町
茅野市
諏訪市
原村
伊那市

世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館
蓼科テディベア美術館
大門峠
白樺リゾート池の平ファミリーランド
白樺湖
池の平スノーパーク
白樺湖池の平温泉
車山気象レーダー観測所
車山展望リフト
車山
1925
八臣の雫
白樺湖温泉すずらんの湯
八子ケ峰公園
白樺湖ロイヤルヒルスキー場
車山高原SKYPARKリゾート
八子ケ峰
1833
しらかば2in1スキー場
蓼科山
2531
双子山
2224
大岳
2382
北横岳
2480
蓼科山登山口
竜源橋
女の神展望台
ビーナスライン
山頂駅
坪庭
縞枯山
2403
ピラタス蓼科スノーリゾート
北八ヶ岳ロープウェイ
山麓駅
蓼科高原美術館
茶臼山
2384
ガボッチョ
1681
カシガリ山
1616
音無川
大門街道
音無の湯
蓼科東急スキー場
蓼科高原芸術の森彫刻公園
蓼科大滝
蓼科温泉
プール平蓼科温泉共同浴場
蓼科東急GC
蓼科観光案内所
蓼科山聖光寺
無藝荘
蓼科湖
石遊の湯
蓼科・八ヶ岳国際自然学校
麦草峠
(冬期通行止)
至佐久
八千穂I.C
白駒の池
丸山
2330
立石公園
諏訪湖
諏訪大社下社春宮
諏訪大社下社秋宮
至松本
しもすわ
かみすわ
概要
八ヶ岳
蓼科高原
白樺湖・車山
まちなか・車山
地図
殿様水
大清水
米沢温泉塩壺の湯
朝倉山
1087
湯川温泉河童の湯
花蒔公園
お茶清水
蓼科高原CC
蓼科中央高原温泉
バラクライングリッシュガーデン
蓼科中央高原観光案内所
おしどり隠しの滝
屏風岩
王滝
奥蓼科温泉
渋の湯登山口
乙女滝
横谷峡
御射鹿池
霧降の滝
メルヘン街道
湯みち街道
渋川
北大塩口
芹ヶ沢西
芹ヶ沢
湖東新井
芹ヶ沢南
山寺上
堀
南大塩
福沢工業団地入口
中山
2496
唐沢鉱泉
唐沢鉱泉登山口
天狗岳
2646
根石岳
2603
岳麓公園
尖石温泉縄文の湯
尖石考古館西
与助尾根遺跡
尖石縄文考古館
康耀堂美術館
フォレストCC 三井の森
永明寺山公園
公立諏訪東京理科大
アクアランド茅野
八ヶ岳総合博物館
御座石神社
八ヶ岳エコーライン
三井の森蓼科GC
桜平登山口
八ヶ岳連峰
夏沢峠
硫黄岳
2760
諏訪大社上社本宮
諏訪IC
放浪美術館
茅野市民館
茅野市美術館
茅野署前
茅野署
栗沢橋
大泉山
1115
小泉山
1070
鹿島南蓼科GC
茅野市神長官守矢史料館
空飛ぶ泥舟
高部
新井
ちの旅案内所
ちの
茅野市役所
NAO ice OVAL
茅野市運動公園
中沢
河原温泉河原の湯
諏訪大社上社前宮「水眼」の清流
高部東
安国寺西
中河原
諏訪中央病院
神之原南
多留姫文学自然の里
峰の松目
2568
宮川
木落し公園
玉川小入口
西茅野カタクリ群生地
弓振公園
玉宮温泉望岳の湯
一番塚
美濃戸口
美濃戸登山口
美濃戸中山
2387
横岳
2830
杖突峠展望台
至 高遠
御柱街道
八ヶ岳中央農業実践大学校
中央自動車道
阿弥陀岳
2805
赤岳
2899
中央道原PA
立場岳
2370
中央本線
矢の口
金沢温泉 金鶏の湯
金沢小
金沢公園
旭岳
2672
西岳
2398
権現岳
2715
あおやぎ
諏訪南IC
至東京
至東京
編笠山
2524
30
29