

歩こう！ 美ヶ原高原ロングトレイル



○問い合わせ 観光温泉課 (☎34-8307 ☎34-3049)

美ヶ原高原は松本市東部に位置する日本一広い高原台地です。ここ美ヶ原高原を中心に、北は四賀地区金山町から、南は牛伏寺までの全長約45キロメートルのロングトレイルコースが開通しました。コース内にはさまざまなルートがあり、自分の体力にあったルートを選んで歩くことが可能です。また、要所要所に異なる魅力があるので2回、3回、…と歩くエリアやルートを変えてお楽しみいただけます。皆さんも美ヶ原高原を歩いてみませんか。きっと、五感で感じる雄大な自然に、不思議なパワーをもらえるはずです。

今回は美ヶ原台上コースをメインに歩く、独自ルートを紹介します。「美しの塔」をはじめ、「美ヶ原牧場」、各種のアンテナ群など美ヶ原高原を代表する景色を望むことができます。登山経験のない方にもおすすめできる初心者向けのルートです。

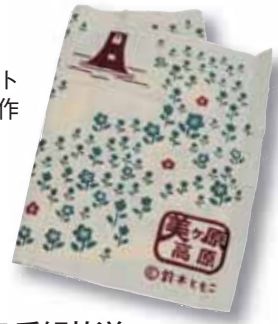
美ヶ原高原ロングトレイル ガイドマップ

→携帯に便利な蛇腹式。全4つのエリア内から7つのコースを紹介してあります。コースの難易度も示されているので参考にどうぞ。各観光案内所で配付中。



美ヶ原高原てぬぐい

→漫画家、鈴木ともこさんのイラストが描かれています。伝統的な手染めで作られており、使うほどに味わいが増します。自然保護センター横の売店などで発売（1,200円）。



④ 塩くれ場



放牧されている牛や馬をすぐそばで見ることができます。この辺りは平坦な道のりで、大きな岩なども少なく、歩きやすい場所です。



美しの塔

・美ヶ原高原の花・



ノアザミ



マツムシソウ

この他にも、季節によってたくさんの花々に出会うことができます。チョウやハチが蜜を吸う様子も可愛らしいです。

4

全長：約9キロメートル
所要時間：約4時間
(休憩含む)

☞Check! 関連 番組放送

- ・テレビ松本 9月10日(月)
午前9時30分～ 他 15分間
- ・SBC 9月23日(日) 午後3時～

※放送局の都合により、日にち・時間が変更になることがあります。

— も く じ —

美ヶ原高原ロングトレイル	02
事務室の配置変更	04
自殺予防週間	06
HPVと子宮頸がん予防接種	08
ポリオ予防接種が変更	10
がん検診	11
松本市健康フェスティバル	12
保険証を更新します	13
動物愛護週間	14
防災の日	15
市民と行政との協働	16
松本カーフリーデー	17
松本市消防団 全国大会へ他	18
第9回 信州・松本そば祭り他	19
コラムのページ	20
情報チャンネル	22
10月の相談日	39
技能五輪全国大会	40

美ヶ原高原の魅力について、美ヶ原高原パークボランティアの方にインタビュー



大岩 堅一さん

市内から車で1時間かからずに行ける標高2000メートル強の場所です。ここではすずしい風と素晴らしい景色が楽しめます。たくさんの亜高山植物に出会えるというのも、なかなか貴重ですよ。



殿内 芳麿さん

美ヶ原高原の花といえば、レンゲツツジが有名ですが、それだけではありません。高原全域に豊かに咲き乱れる花々。それらの存在を知って、私は美ヶ原の大ファンになりました。

①自然保護センター



松本駅から車で約1時間に到着。車はこちらに停めて行きます。

START & GOAL!!

1

②天狗の露路



狭く、ごつごつした岩道を登っていきます。スタート早々、きつい登り道なので、多少不安になりますが、自然の中へどんどん溶け込んでゆくを感じながら歩いていると、あっという間に登りきってしまいます。

⑥王ヶ鼻



山頂近くには石仏群があり、「御嶽信仰」に由来して、御嶽山の方角をむいています。

2

③王ヶ頭



美ヶ原高原の最高峰、標高2,034メートルに位置しています。天気によれば、北アルプスや、遠く富士山まで見渡すことができる大パノラマが広がります。立派な登山気分が味わえますよ。

3



王ヶ頭ホテル

5

⑤烏帽子岩



挑戦できる方はぜひ、岩の先端に立ってみてください。眼下には絶景が広がります。転落などには十分気をつけて！

安全に楽しむために、美ヶ原高原を守るために、

- 登山と同じ心構えと装備で歩きましょう。
事前に行動計画を家族など周りの人に伝えましょう。
- 十分な飲料と行動用、非常用の食料を持ちましょう。
歩道の途中で水場はありません。万が一に備えて食料も携帯しましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
コース上にはゴミを回収する場所はありません。責任を持って持ち帰ってください。
- 火の使用はやめましょう。
山火事の危険につながります。歩きタバコもやめてください。
- トイレ以外の場所で用を足さないようにしましょう。
事前にトイレのある場所を確認して行動計画をたてましょう。
- 動植物、自然環境を大切にしましょう。
決められたコースを歩き、動植物を勝手に採取したり、傷つけたりしないでください。