

# 富士見台 + 園原の里 エコトレッキング



南信州  
昼神温泉郷

森や山から  
パワーを  
もらっちゃおう!

目的、体力に合わせてコース選び

- そのはら万葉浪漫コース
- ヘブンスそのはら いわなの森癒しのコース
- マウンテンビュー富士見台パノラマコース
- 東山道修験者コース
- 中央アルプス県立自然公園遊歩道コース
- 神坂峠～恵那山縦走コース





# そのはら万葉浪漫コース

**往路** 所要時間=約50分  
 は>き木館…20分(0.7km)…駒つなぎの桜…  
 30分(1.0km)…神坂神社

**復路** 所要時間=約60分  
 神坂神社…20分…ははき木…5分…暮白の滝…5分…  
 朝日松…10分…駒つなぎの桜…20分…は>き木館

**レベル** ……★

- 付帯サービス=トレッキングガイド(有料・要予約)
- 信濃比叡体験オプション(有料・要予約)
  - 厄除け(大般若経転読加持) ●坐禅 ●護摩
  - 諸祈願 ●回向 ●法話 ●観音おみくじ

園原の里は、都と関東・東北を結んだ古代東山道が通り、難所神坂越えの休憩地点として、平安・鎌倉時代に栄えたところ。万葉集にも詠われ、紫式部や清少納言など多くの都人に知られ、源氏物語や枕草子などにも登場する歴史浪漫あふれる場所です。

## 信濃比叡

比叡山延暦寺を建立した伝教大師最澄が、神坂峠越えの険しさを思っ、園原に広拯院という旅人のお助け小屋を作ったのが信濃比叡の由来です。



根本中堂に灯る、比叡山延暦寺より分灯された「不滅の法灯」



護摩焚き(広拯院護摩堂)



これ一度 やってみたいかった

園原の月は名月として知られていました 源仲正の歌碑があります

「万葉集防人の歌碑」など歌碑がいっぱい

## 駒つなぎの桜

源義経が奥州に下るときに、馬をつないだといわれるエドヒガンザクラの古木。水をはった田んぼとのコントラストがとても美しい。



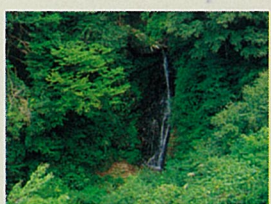
## は>き木

源氏物語に登場する銘木。ほうきを逆さにした形の木だったと言われています。現在は根元とひこばえのみが残っています。



## 神坂神社

住吉様が祀られた境内には、樹齢二千年以上ともいわれている「日本杉」や榎の巨木があります。



## 暮白の滝と皿投げ祈願

東山道沿いにある暮白の滝は、夕暮れになると、ほの白くみえるロマンあふれる滝。滝を見下ろす滝見台の上から願いを込めて皿を投げると望みが叶うと言われています。

ヘブンスそのはら 富士見台高原ロープウェイ

標高 800m 山麓駅



雰囲気あるな～

月川温泉 花桃の里へ



## 東山道・園原ビジターセンターは>き木館

エコトレッキングの拠点ともなっている、古文学や東山道にゆかりのある史跡・旧跡が点在する「園原の里」を紹介するミニ博物館です。併設のカフェ「ほうきの木」では、南アルプスを眺めながらゆったりとした時間を過ごせます。年に数回、企画展示を行っています。(観覧料200円)



# へブンスそのはら いわなの森癒しのコース

※へブンスそのはらの営業期間中ご体験できます。

- 所要時間=いわなの森遊歩道 1周約40分
- 付帯サービス=セラピーガイド(有料・要予約)
- レベル.....★



## 森林セラピーロード

(森林セラピー実行委員会認定)

森林セラピーロードとは「癒し」の効果を科学的に検証し、その効果を認定された場所です。へブンスそのはらは、全国でも数少ない「森林セラピーロード」の認証を取得したところ。

「いわなの森」を散策しながら、森に息づく命や力を体いっぱいと感じながら、清々しさに満ちた癒しを体験してください。

ゴンドラ山頂駅へ

展望台へ

展望台リフト

WC

センターハウス



ウーン 癒される



展望台へ

湿地带デッキロード  
B~C 400m

ヤマトイワナが見られるよ

イワナの沢

原生林林道  
A~B 330m

原生林デッキロード  
A~F 420m

おすすめルート

原生林林道  
C~D 300m

\*ミズバショウ群生

原生林林道  
E~F 250m

イワナの池

原生林デッキロード  
D~E 300m

カワイイ花  
見つけた



ウッドチェアでひと休み。森の香り、鳥のさえずり、木もれ陽... な〜んにも考えないで目をつぶってれば、自分が森の一部になったよう。



散策の途中では、いろいろな植物や動物に出会えるかも。

(上)ミズバショウ 4月中旬~5月中旬

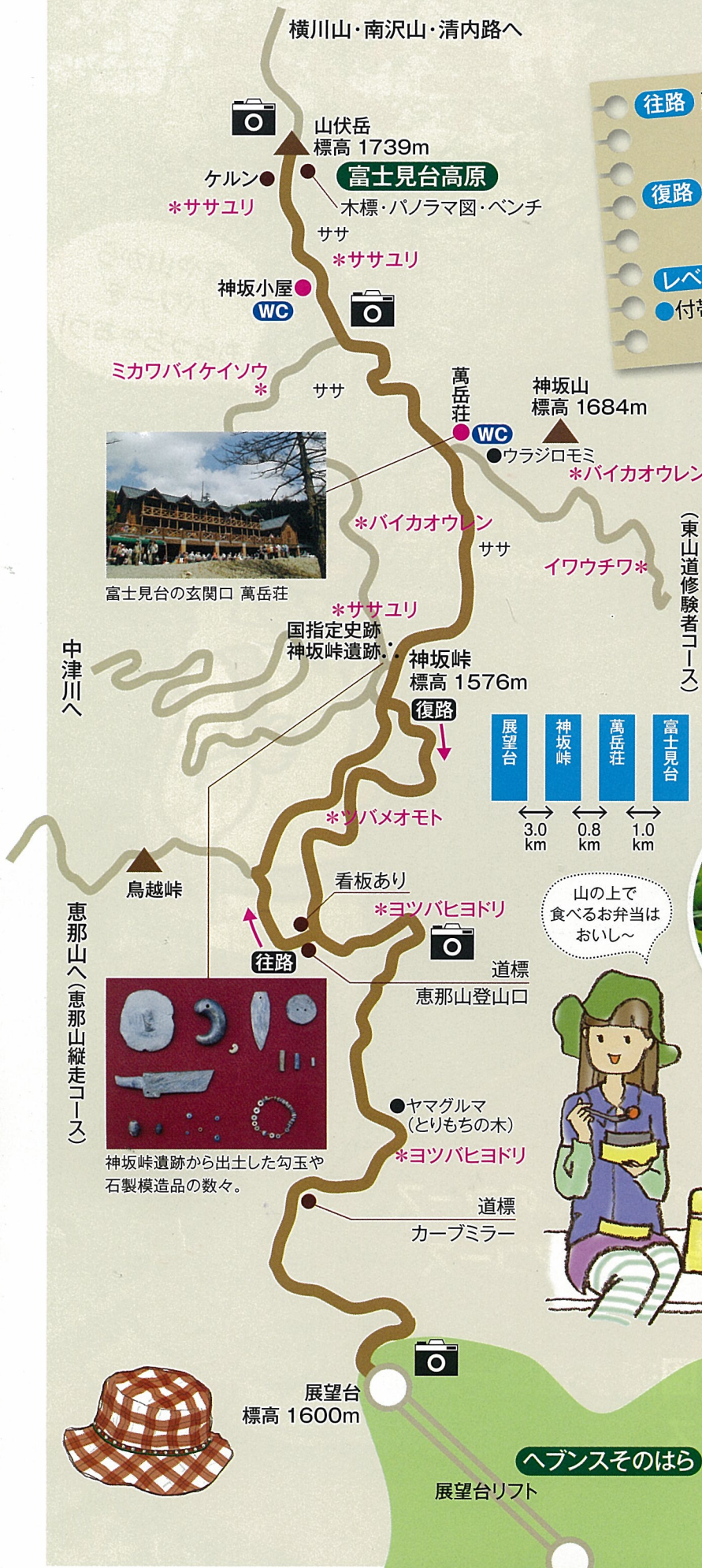
(下)アケボノソウ 9月下旬撮影



# マウンテンビューー富士見台パノラマコース

※ヘブンスそのはらの営業期間中ご体験できます。

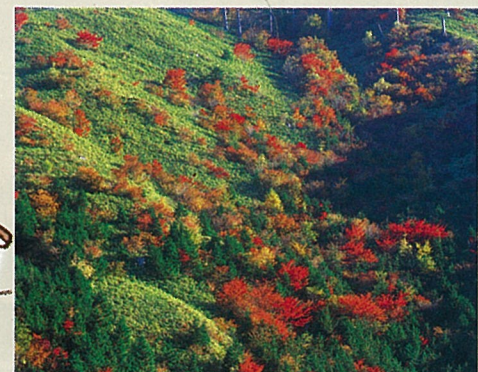
- 往路** 所要時間=約1時間40分  
ヘブンスそのはら展望台…60分(3.0km)…神坂峠…40分(1.8km)…富士見台高原
- 復路** 所要時間=約1時間30分  
富士見台高原…20分…萬岳荘…10分…神坂峠…60分…ヘブンスそのはら展望台
- レベル** ……★★
- 付帯サービス= Gondola割引券・リフト割引券(展望台バスは別)トレッキングガイド(有料・要予約)



山肌は笹に覆われ、夏は美しい笹の緑の絨毯で埋め尽くされます。またここからは、「日本百名山」のうち、なんと二十三座を望むことのできる360°の大パノラマが展開しています。



**ササユリ**  
花期 7月中旬  
富士見台高原を代表する植物。トレッキング途中で出会う可憐なピンクの花は、気分をなごませてくれます。数が少なくなっています。



富士見台は、知る人ぞ知る紅葉のスポット。低地の紅葉と異なり、針葉樹、広葉樹の赤、黄、緑が入り交じった色の対比の美しさは感動ものです。



山の上で  
食べるお弁当は  
おいし〜



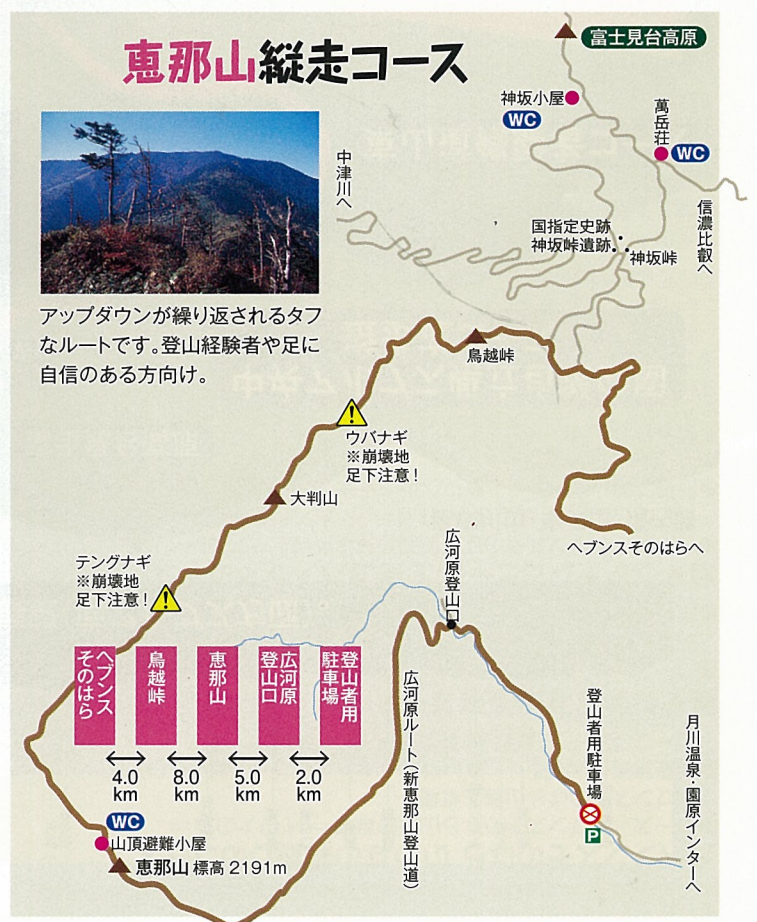
神坂峠遺跡から出土した勾玉や石製模造品の数々。



展望台  
標高 1600m

ヘブンスそのはら  
展望台リフト







## 富士見台高原 園原の里 ガイドツアー

### ヘブンスそのはら いわなの森癒しのコース

- コース…ヘブンスそのはら山麓駐車場＝イワナの森＝ヘブンスそのはら山麓駐車場
- 所要時間…2時間 ●レベル…★ ●ガイド料…6,000円
- ロープウェイ+リフトは割引適用となります。

### そのはら万葉浪漫コース

- コース…はつき木館(集合)＝神坂神社＝はつき木＝暮白の滝＝駒つなぎの桜＝広拯院＝はつき木館 ※登山口まで送迎
- 所要時間…2時間 ●レベル…★ ●ガイド料…5,000円

### マウンテンビュー富士見台パノラマコース

- コース…ヘブンスそのはら山麓駐車場＝パノラマルート＝富士見台高原＝萬岳荘＝林道＝ヘブンスそのはら山麓駐車場
- 所要時間…6時間 ●レベル…★★ ●ガイド料…12,000円
- ロープウェイ+リフトは割引適用となります。

### 東山道修験者コース

- コース…はつき木館(集合)＝東山道新道＝萬岳荘＝富士見台高原＝神坂峠＝東山道旧道＝神坂神社＝暮白の滝＝駒つなぎの桜＝広拯院＝はつき木館 ※登山口まで送迎
- 所要時間…8時間 ●レベル…★★★ ●ガイド料…12,000円

※全コースの最小催行人員は2名です。  
 ※東山道・園原ビジターセンター はつき木館に2日前までにお申し込みください。  
 ※ガイド料は、ガイド1名分の料金です。  
 ※ガイドは1グループにつき1名がつかます。  
 ※1グループの人数は6名様までが目安となります。  
 ※「はつき木館」にてエコトレッキング申込みのお客様に限り、ロープウェイ及びリフト代の金額は、期間限定の特別記念価格となります。

## ヘブンスそのはらについて

- 営業期間 4月上旬～5月中旬、7月上旬～9月下旬、10月上旬～11月下旬 ※予定
- ロープウェイ運行時間 午前9:00～午後5:00(上り最終 午後4:30)

## 各種特典・サービス

- ロープウェイ+リフト特別チケット  
 ※東山道・園原ビジターセンター はつき木館で受け付けの方に限ります。
- シャトルバス ヘブンス(展望台)～萬岳荘……片道300円

## 信濃比叡の体験プラン ※そのはら山万葉浪漫コースのみ

※事前にご予約をおねがいします。

- 座禅止観……………大人1,000円・小学生800円
- 写 経……………大人2,000円・小学生1,500円
- 座禅+写経……………大人2,500円・小学生2,000円
- 護 摩 毎月28日午前10時より… 1,000円
- 諸祈願・回向……………2,000円より
- 観音おみくじ……………2,000円より

定例体験プラン 開催日:毎月第2、4月曜日 時間:9:00～10:15  
 内 容:座禅+写経……………大人2,500円・小学生2,000円

ご予約・お問い合わせ先  
 信濃比叡広拯院 TEL.0265-44-2366(FAX兼用)

## トレッキングガイドについて

- 各コースにトレッキングガイドをご用意しています。

## 朝食・昼食のご案内

※前日までに申し込みください

「門前屋」にて、朝食とお昼のお弁当をご用意できます。

- 朝 食……………ご飯・焼き魚・生卵・味噌汁・漬物 800円
- 昼 食(お弁当)……おにぎり(2個)・唐揚げ・漬物 600円

## 富士見台・東山道周辺で見られる主な山野草



**バイカオウレン** 花期:3月～4月  
 溪谷沿いや針葉樹林の下に生えています。花茎の先端に一輪ずつ可憐な白い花を咲かせます。



**イワウチフ** 花期:4月～5月  
 北斜面や半日影地に植生。団扇状の葉は一年中見られます。花の色は、淡ピンク、濃ピンクなど様々。



**ツバメオモト** 花期:5月～7月  
 春から初夏にかけて白い小さな花を咲かせます。花後、9月頃できる瑠璃色をした実もとても綺麗です。



**ミカワバイカウレン** 花期:6月～8月  
 花がウメ、葉がケイランに似ていることが名前の由来。初夏から緑色の清楚な花を咲かせます。



**コマツツジ** 花期:6月～8月  
 岩場に生える小さく愛らしいツツジです。名前の通り、米粒のような白い小さな花を咲かせます。



**ヨツバヒヨドリ** 花期:7月～9月  
 高さ1～2メートルの茎に房状にたくさん花を咲かせます。花の色は白色から赤紫色まで様々です。

## 阿智村・昼神温泉郷へのアクセス



### マイカーで

**東京** 中央自動車道 3時間30分 飯田山本I.C R153-R256 10分

**名古屋** 名神高速 2時間 小牧JCT 中央自動車道 1時間30分 園原I.C 園原インター線 R256 10分

**大阪** 特急「ワイドビュー伊那路」 2時間30分 飯田 路線バス 40分 昼神温泉バス停

**JR・バスで**

**大阪** 特急「スーパーあずさ」 2時間 上諏訪・岡谷 飯田線 2時間20分 直行バス 1時間15分

**新宿** 特急「スーパーあずさ」 2時間 茅野 直行バス 1時間15分

**高速バスで**

**新宿(新南口)** JRバス「中央ライナー号」 4時間 中央道 4時間 伊賀良 R153 20分

**新宿(西口高速バスターミナル)** 中央高速バス 4時間 伊賀良 R153 20分

**名古屋** (名鉄バスセンター) 1時間35分 園原バス停 25分

☎03-3844-1950 JRバス関東高速バスコールセンター  
 ☎03-5376-2222 新宿予約センター  
 ☎052-582-0489 名鉄バス予約センター

阿智村・昼神温泉郷・園原

## エコトレッキングに関するご予約・お問い合わせ先

阿智村東山道・園原ビジターセンター はつき木館  
 エコトレッキングのインフォメーション  
 ●受付時間 9:30～16:30 ●休み 火曜日(祝日の場合は翌日水曜日)  
 ●TEL 0265-44-2011 (FAX兼用)  
 ●URL <http://sonohara.info>  
 〒395-0304 長野県下伊那郡阿智村智里3604-1

## 宿泊に関するお問い合わせ先

昼神温泉ガイドセンター  
 ●TEL 0265-43-3001 FAX 0265-43-3411  
 ●URL <http://www.hirugamionsen.jp>  
 〒395-0304 長野県下伊那郡阿智村智里20-2