



I 上田市 | ウツクシノトウ 美しの塔



松本市や上田市、長和町からもアクセスが可能な高原大地・美ヶ原高原のシンボリック存在。濃霧の対策として建てられた霧鐘を備えた避難塔で、ハイキング途中の絶好の撮影ポイントになっている。

①上田市武石美ヶ原高原 ②0263-31-2807(美ヶ原自然保護センター)
③終日開放 ④長和町営駐車場60台、美ヶ原高原美術館駐車場800台、美ヶ原自然保護センター駐車場150台 ⑤長野道岡谷ICから車で約60分、上信越道東部湯の丸ICから車で約70分 ※駐車場から徒歩約15分



Point!

美ヶ原の夏の風物詩

ハイキングコースの両側に広がる美ヶ原牧場。毎年5月下旬から10月中旬まで牛が放牧され、牧歌的な風景が見られる。



青い空に映える

美ヶ原高原のシンボル

美ヶ原

日本書紀にも登場する歴史ある名湯

K 松本市 | フレイヤマベカン シライトノユ ふれあい山辺館 白糸の湯

かつては「東間の湯」といわれた、長い歴史をもつ美ヶ原温泉。湯の原源泉から絶え間なく湧く天然温泉を引いた「白糸の湯」はアルカリ性単純温泉で飲用もできる。

①松本市山辺85-1 ②0263-35-9076 ③6時30分～22時(10月～は7時～) ※受付は21時30分まで
④第1・3火曜 ⑤入浴料：大人400円、小・中学生200円、幼児無料 ⑥145台 ⑦長野道松本ICより車で約30分



雲ソーダ 青空
650円



美ヶ原高原の散策拠点

J 松本市 | ウツクシテラス うつくしテラス



標高約2,000m、美ヶ原自然保護センターに隣接する売店。「ビーフカレー」(1,000円)や「山菜そば／うどん」(800円)などの食事メニューをはじめ、ブルーのソーダに雲海をイメージした綿あめをのせた「雲ソーダ 青空」などを展開する。

①松本市入山辺美ヶ原高原(美ヶ原自然保護センター隣) ②0263-31-2807
③10時～16時(7～9月は9時30分～16時) ④火曜不定休、水曜(詳細はHPを参照) ⑤150台 ⑥長野道松本ICから車で約70分



4つの源泉を混合して供給。広々とした内湯のほか情緒たっぷりの露天風呂もあり



G 茅野市 | クルマヤマコウゲン 車山高原



高山植物の生息地として有名な高原で、ニッコウキスゲが見頃を迎える7月は一帯が鮮やかな黄色に染まる。山頂は360度の大パノラマで、日本アルプスや富士山、ハケ岳連峰などの名峰を一望する。

①茅野市北山3413 ②0266-68-2626(車山高原観光協会)
③展望リフト：9時～16時30分 ④水曜、6月3日(火)・10日(火)
※7～10月は無休、11月4日(火)から冬季休業 ⑤展望リフト：大人往復2,500円、小学生往復1,700円、幼児往復900円 ⑥1,500台
⑦中央道諏訪ICから車で約40分、中部横断道佐久南ICから車で約60分



※ペットの同伴は屋外のみ可

Point!

眺望抜群! 天空のテラス

山頂までは展望リフトで約15分。山頂には360度を見渡すパノラマビューの展望テラスがあり、先端に立つと空に浮かぶような感覚が味わえる。



さわやかな風景

これぞ高原の夏!

車山

ビーナスライン ドライブマップ



H 下諏訪町 | ヤシマガハラシツゲン 八島ヶ原湿原



約1万2000年の歳月をかけて形成された湿原で、国の天然記念物に指定されている。6月中旬から7月中旬にかけてはレンゲツツジ、7月から8月はニッコウキスゲやヒメシャクナゲなど、さまざまな季節の花が咲き競う。

①諏訪郡下諏訪町10618 ②0266-52-7000(八島ビジターセンターあざみ館)
③4月下旬～11月上旬(八島ビジターセンターあざみ館) ④9時30分～16時30分(7～9月は9時～16時)
⑤入場無料 ⑥100台 ⑦中央道諏訪ICから車で約45分



※FREE Wi-Fiは八島ビジターセンターあざみ館にあり

貴重な動植物が生息する

広大な高層湿原

Point!

初夏が見頃のレンゲツツジ

湿原を周遊する遊歩道沿いからもレンゲツツジを楽しむことができる。周遊にかかる時間はゆっくり回って1.5～2時間ほど



霧ヶ峰