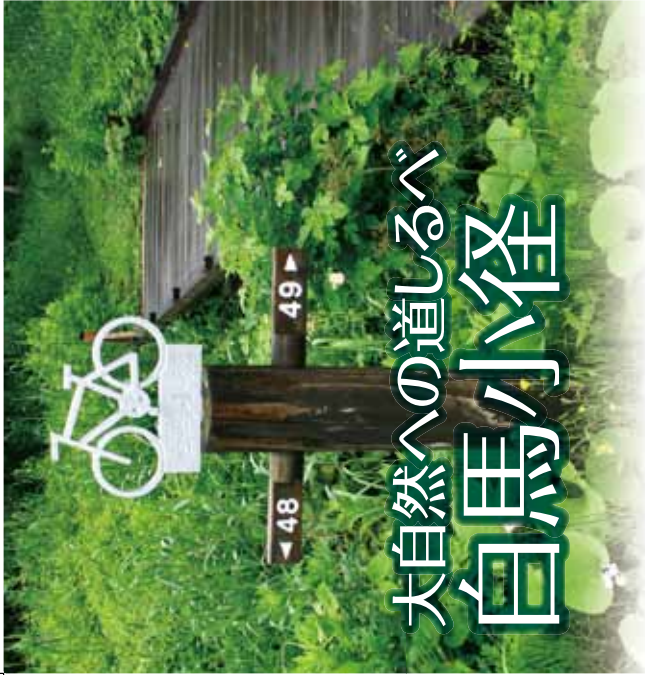


# 白馬小径で出逢うさまざまな風景



## 大自然への道しるべ 白馬小径

こんな道しるべが白馬村のあちこちらにたっているのを皆さんはご存知でしたか？これは白馬村を自転車と徒歩でめぐる「白馬小径」の道しるべ。白馬小径とは、村内にある美しい場所をつなぐ道。きちんと整備された道ばかりではなく、ときには舗装されていない農作業道と路も進みます。先々で出逢うのは、白馬三山が一望できるビューポイントや歴史文化の残る神社仏閣、道端に咲き誇る花々など白馬村ならではの風景画や写真を楽しむ人、ただ道標にまかせて進み出逢う自然に胸をおどらす人など楽しみ方はさまざま。この道標は皆さんを大自然へとご案内します。



### 姫川源流自然探勝園(姫川源流・親海湿原)(B-6)

一級河川の源流としては大変めずらしい、国道や民家に近い湧水群「姫川源流」。福寿草やバイカモの群生、きれいな水の中に泳ぐ岩魚の姿を遊歩道から間近に見ることが出来ます。隣接の「親海湿原」は、ぜひ訪れてほしい希少な植物の宝庫。日本の名水百選。園内での自転車走行は禁止されています。



### 貞隣寺(A-5)

樹齢500年を超えるしだれ桜は有名。45ポイントから西へ350m進んだ所。

### 白馬クロスカンツリー競技場スノーハープ(D-6)



長野冬季オリンピック、パラリンピックのクロスカンツリー競技会場。夏にはオフロードランニングや森林浴が楽しめます。49ポイントからおよそ東へ1km。



## 山野草めぐり

四季折々に白馬小径を彩る花々を  
お楽しみください。

 <b>アヤメ</b> 見頃：5月～7月 草原に生え、高さ30～50cmに生長。直径8cmほどの花を咲かせます。内側の花びらが羽根つきの羽根のように直立するのが特徴。	 <b>ホタルブクロ</b> 見頃：6月～7月 やや日陰気味の山野の道端などに生えています。花色は白、ピンク、紫など。花びらの端がそり返らない種はヤマホタルブクロです。	 <b>ノハナシヨウブ</b> 見頃：6月～7月 湿原や草原を好み、直径10cmほどの濃い紫の花を咲かせます。外側の花びらはぼぼりごと垂れ下がり、内側の小さな花びらが直立。
 <b>ウツボグサ</b> 見頃：6月～8月 山野の隅当たりがよい草場を好み、紫の愛らしい花を穂状に咲かせます。花穂が矢を人れる「ウツボ＝薙」に似ていることから命名。	 <b>シモツクセンウ</b> 見頃：7月～8月 やや湿った草地に生え、茎の先端に小さな花が密集します。蕾は濃いピンクの球状。花が咲くと薄ピンクの霞をまとったように見えます。	 <b>チダケグサシ</b> 見頃：7月～8月 白から淡紅色の小さな花を円錐状につけます。山で採ったチチダケ(乳茸)をこの葉に刺して持ち帰ったことから命名といわれます。
 <b>タムラウ</b> 見頃：8月～9月 初秋の草原にひっそりとした風情で咲く野の花。アサミに似ていますが、葉にトゲがないので区別は容易。丈が1mを超えるものもあります。	 <b>サワギキョウ</b> 見頃：8月～9月 初秋の湿地や湿原に紫の花が咲く山野草。花びらはつながっている葉は1枚。人の腰のあたりまで丈が伸びるものがあります。	 <b>タマガワホトトギス</b> 見頃：8月～9月 黄色の花を咲かせるホトトギスで、山地の湿った道端や林の中などを好みます。ヤマブキの名所、京都の玉川からの命名といわれます。

 <b>カタクリ</b> 見頃：4月中旬～5月上旬 白馬に春を告げる代表的な花。群生地が各所にあります。花は紅紫の可憐な花を咲かせます。この種から採るデンブンが本来のカタクリ粉。	 <b>オキナオグサ</b> 見頃：4月下旬～5月中旬 陽当たりのよい草場を好み、種子に羽毛状の白い毛が生え、翁の頭のようにみえることから命名。みそら野平川沿岸付近に多い。
---	--

# ポイント間距離／自転車・徒歩の所要時間一覧表 さのさかコース

番地	距離(m)	自転車 時間(分)	徒歩(歩数)／ 歩行時間(分)	コース状況
47			出発点	
48	200	1	290/3	ゆるやかなくだり
49	950	7	1360/12	ゆるやかなくだり
50	900	5	1290/11	へいたん
51	1400	8	2000/18	ゆるやかなのぼり
52	700	4	1000/9	ゆるやかなくだり
53	1400	8	2000/18	へいたん
白馬五竜観光協会	600	4	860/8	ゆるやかなのぼり
41	200	2	280/3	へいたん
42	100	1	140/1	ゆるやかなくだり
43	200	2	280/3	へいたん
44	950	5	1360/12	へいたん
45	500	2	750/6	へいたん
46	250	2	350/3	へいたん
47	1100	6	1570/14	へいたん
合計	9450	60	13530/118	

※各コースの自転車時間は、出発点から帰着に回った場合の目安の時間です。※歩数・歩行時間は、1歩が一般男性75cm、一般女性60cmの平均から概算の時間・歩数を表記しています。

## ■レンタサイクルの店 (市外局番 0261)

店名	電話	場所	種目	備考
スパイシーエコマール店	72-2858	エコーランド体育館前	タウン、MTB、タンデム、電動、Jiなど	年中無休
白馬山麓ツアーズ	72-6900	白馬駅前(白馬観光開発1F)	タウン、MTB	年中無休
おじさんの店	72-2129	白馬駅前	タウン、MTB、タンデム、電動、Jiなど	年中無休
エヴァーグリーン	72-5150	白馬駅の木ホテルビル2Fセンター内	MTB	夏季のみオープン
Hakuba47	75-3533	Hakuba47	MTB、MTB、Jr	夏季のみオープン
広進堂	72-2441	八方旅館内	タウン、タンデム、MTB	オープン日未定
白馬五竜観光協会(神城駅)	75-3131	神城駅案内所内	電動、タウン	年中無休
サービシヨショップ360°	72-4669	岩岳コンドラ前	MTB、MTB、Jr	夏季のみオープン
八方インフォメーションセンター	72-3066	八方バスターミナル	タウン、MTBなど	年中無休

## 白馬村観光関連施設のご案内 市外局番 0261

施設名	電話番号	営業内容
白馬村観光局	72-7100	JR白馬駅
道の駅観光案内所	75-3880	川中島バス(株) 白馬営業所
白馬さのさか観光協会	75-2811	アルプス第一交通(株) 白馬営業所
八方五竜観光協会	75-3131	白馬観光タクシー 白馬駅前営業所
八方五竜観光センター	72-3066	白馬観光タクシー 八方営業所
白馬岩岳観光協会	72-2780	信州名鉄交通(株) 白馬営業所
白馬みねかた観光協会	72-5594	■その他
北アルプス総合案内所	72-3000	白馬村役場
白馬山麓ツアーズ	72-6900	白馬村交番
■病院		北アルプス広域北部消防署
横沢医院	72-2013	白馬郵便局
横沢医院	72-2008	白馬郵便局
栗田医院	72-2428	神城郵便局
しんたにクリニック	75-4177	
白馬診療所	75-4123	



# 自転車と徒歩で楽しむ 白馬小径

## さのさかコース



樹齢300年のしだれ桜が有名。  
(4月下旬)  
カタクリの花が山の斜面に咲く。  
(4月下旬~5月上旬)



貞麟寺記

ホテルの里。ゲンジ・ヘイケ  
ホテルが見られる。  
(6月下旬~7月上旬)



ルートには  
このような道しるべが  
各所に設置されています。

国道	自然園(花の名所)
一般道	撮影スポット
さのさかルート	レンタサイクルの店
五竜ルート	トイレ
八方ルート	駐車場
岩岳ルート	コンビニエンスストア
白馬駅ルート	温泉
オプションルート	病院
道しるべポイント	スーパーマーケット
観光案内所	

0 250 500 750 1,000m

至大町・松本

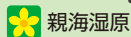
佐野坂西国  
三十三番観音

南神城駅

白馬さのさか  
スキー場

白馬さのさか観光協会

フクジュソウが黄色の  
じゅうたんのように群生。  
(4月上旬)



親海湿原

姫川源流自然探勝園

内山

白馬クロスカントリー競技場  
スノーハープ

●ホテルの里

JR大糸線

南小学校前

沢渡

佐野

50

49

44

45

46

47

48

49

47

48

48

48

48

48

40

41

42

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43

43