



苔の森から始まる 小海と佐久穂の旅

標高2,100m以上の湖としては日本最大の天然湖・白駒の池。

八ヶ岳を西に望むこの地には、

数百年の時をその年輪に刻んだコメツガ、トウヒ、シラビソの原生林が広がります。

地面を覆うのは520種類にも及ぶという苔の絨毯。

神秘的な湖と、苔の森でたっぷりと深呼吸をしたあと、あなたなら何をしたいですか？

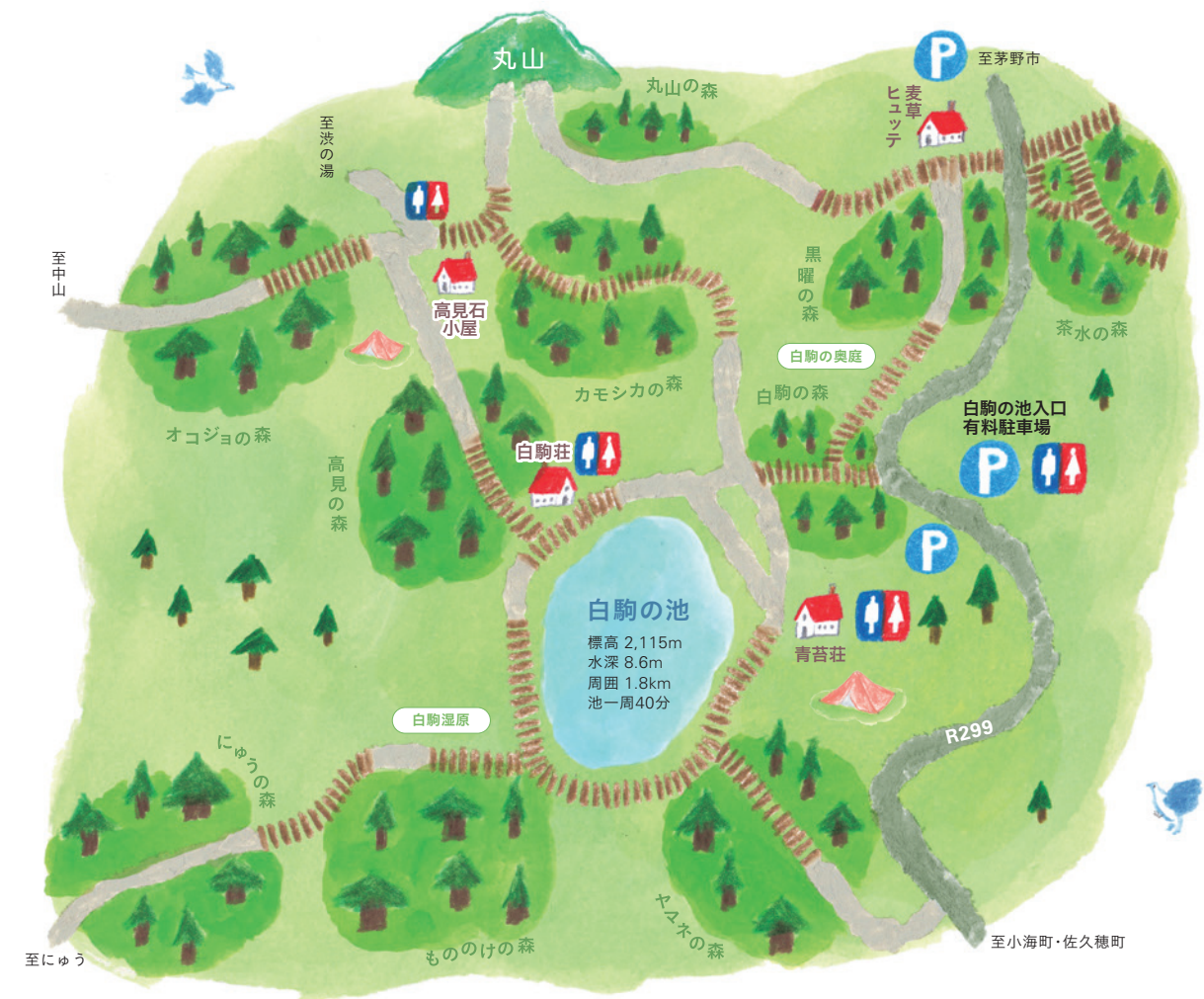
自然豊かな小海と佐久穂には、まだまだ魅力的なスポットがいっぱい。

さあ、出かけましょう

あなたの心と身体が喜ぶ小海と佐久穂の旅へ。

SHIRAKOMA LAKE MAP

白駒の池・苔の森周遊マップ



白駒の池周辺は、日本蘚苔類学会により「日本の貴重なコケの森」に選定されています。
駐車場からスタートし、最初に通るのが「白駒の森」、10分ほど歩いたところにある分岐点で直進すれば「高見の森」、
「もののけの森」へ。分岐点を右折すると「カモシカの森」、左折すると「ヤマネの森」へ進みます。
白駒の池まで一番近いのは直進（白駒荘方面）ルート。分岐点から5分ほどで白駒の池の湖畔が見えてきます。
標高2,300m級の高見石、丸山、にゅうへは、駐車場から白駒の池をとり約3～4時間で登山できます（往復）。

※池の周囲には、2軒の山小屋がありますが、公共のトイレはないので
出発前には、駐車場のトイレ（有料：1回50円）のご利用をおすすめします。



佐久穂町観光協会

〒384-0697
長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地
TEL.0267-86-1553
<https://yachiho-kogen.jp/>



[お問い合わせ]



小海町観光協会

〒384-1192
長野県南佐久郡小海町大字豊里57番地1
TEL.0267-92-2525(代表)
<http://www.koumi-kankou.jp/>



AFTER TREKKING GUIDE BOOK

Shirakoma

白駒の郷
—白駒の池・苔の森—



「さくほ」と「こうみ」で森呼吸

こころ安らぐ
うつくしい森 みずうみの畔を
ゆっくり歩こう

Koumi 小海町

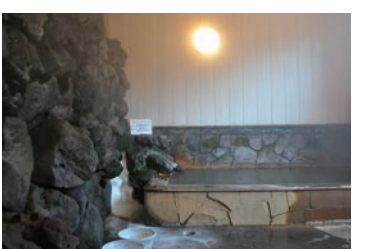
散策やバードウォッチング、釣りなど四季を通じて
さまざまな楽しみがある松原湖を中心に、滝、温泉、美術館…
高原のリゾートホテルや松原湖畔には旅館もたくさん。
心と体を癒すにはうってつけの小海町。八ヶ岳登山の拠点にも。



03 / 高原のパンやさん
「自然、健康、本物、安心、安全」をキーワードとして、長野県産小麦粉をベースに地元の農作物、卵をはじめ、素材にとことんこだわった天然酵母パンのお店。各種食パンは1食から購入できます。
☎ 9:00~17:00 (第1・第3木曜日は~14:00)
📍 0267-92-2121



06 / 稲子湯
標高1,500mにある秘湯。自然岩で作られた壁で囲まれた浴室は、山小屋ムード満点です。山岳救急を扱った映画のロケ地にもなった本格的な山小屋の旅館ですが、日帰り入浴もできます。
☎ 要問合せ 日帰り入浴 9:00~17:00
📍 不定休
☎ 0267-93-2262



04 / ソースカツ丼
小海町のB級グルメといえばこれ。カツの肉汁とソースの酸味、ご飯の相性が抜群で、一度食べたならみつきになりそう。小海駅前のほか、町内の飲食店などで食べられます。
☎ 9:00~17:00 (第1・第3木曜日は~14:00)
📍 0267-92-2121



07 / 松原湖
北八ヶ岳の麓の豊かな森に包まれた湖。深く藍い水面に、周囲の木々が映り込み、神秘的な表情を見せます。湖の周囲には八ヶ岳の登山口がいくつもあるので、登山の拠点としても便利です。

08 / たかちゃん・ふぁーむ
地元の新鮮で良質な材料を使用し、「決して妥協しない」、「余計なものはいれない」をコンセプトにジャムなどを徹底した手作り製造・販売しています。お土産に喜ばれるかわい商品とたくさんそろえています。
☎ 9:00~17:00
📍 不定休
☎ 0267-92-3025



09 / プチマルシェこうみ (小海町農産物加工直売所)
小海町の新鮮な季節の野菜、特産品、加工品、お土産、工芸品などを販売する直売所。併設のカフェコーナー(まめカフェ)では、お茶や食事が楽しめます。お弁当や、オードブルの販売・注文も。
☎ 5~10月 8:30~17:30 / 11~4月 9:00~17:00 / カフェ 10:00~17:00
📍 年末年始(カフェは水曜定休) ☎ 0267-92-4460



02 / 八峰の湯
源泉掛け流しの内湯のほか、高温浴槽、遠赤サウナ、露天風呂、岩盤浴もある日帰り入浴施設。併設のお食事処では季節の山のお楽しみいただけます。
☎ 10:00~21:00 (最終受付20:00)
📍 大人500円 ☎ なし(奇数月にメンテナンス休業あり)
☎ 0267-93-2288



05 / 小海リエックス
レストラン、温泉、スキー、テニスコート、ゴルフ場完備のリゾートホテル。日帰り入浴もできる「星空の湯りえっくす」の露天風呂からは、佐久平の夜景と星空を堪能できます。
📍 なし ☎ 0267-93-2211

01 / 小海町高原美術館
松原湖高原に建つ、国際的建築家・安藤忠雄氏設計の美術館。小海町在住画家や陶芸家の作品を中心に、現代美術、建築、デザイン等を扱った、特徴のある企画展やイベントを開催しています。
☎ 9:00~17:00 (最終受付16:30)
📍 料 一般(高校生以上)500円 休 火曜日 ☎ 0267-93-2133



Koumi and Sakuha 白馬の郷 MAP



11 / 白樺群生地
白駒の池と隣接する八千穂高原は、約200haの敷地に50万本の白樺林群生する「日本一美しい白樺群生地」。ヤマツツジ、ミツバツツジ、レンゲツツジなどの群生地としても有名で白樺とのコントラストが見事です。



12 / 信州サーモン
清流・大石川から直接取水し、町内で養殖されている信州サーモン。町内外、県内外のレストランで愛用され、佐久穂町農産物直売所ほか、町内の店舗でも販売されています。

13 / 奥村土牛記念美術館
戦時中八千穂村に疎開し、現在の美術館の敷地内に住んでいた現代日本画壇の最高峰・奥村土牛画伯の素描写本を収蔵した美術館。常時42~43点の作品を展示し、季節に合わせて展示替えを行っています。
☎ 9:30~17:00 (最終受付16:30) 料 大人500円
📍 休 月曜日(月曜日が休日の場合開館)、祝日の翌日、8月は無休、年末年始
☎ 0267-88-3881



15 / 黒澤酒造
標高800mの高原で育まれた自然と水を生かし、地元での酒米の作付け推奨や、自社栽培の酒米を使用するなど味わいのある酒造りを行なっている蔵元。酒造りの様子を紹介する資料館やギャラリー喫茶を併設。
☎ 9:00~17:00 見学無料 (11月~4月中旬は10:00~)
📍 休 年末年始 ☎ 0267-88-2002



10 / きたやつハム
八ヶ岳山麓の地下600mから組み上げた軟水を利用し、八ヶ岳周辺でしっかりと育てられた豚を材料として使ったハムやソーセージ、ベーコンを製造。南佐久地域のスーパーのほか、工場直売所でも購入できます。
☎ 9:00~18:00 休 月曜日
☎ 0267-88-3986



14 / 佐久穂町農産物直売所
町内で栽培された安心・安全な農産物を販売する直売所。お土産加工品も豊富に取り揃えているので、お土産選びに迷ったら足を運んでみましょう。
☎ 9:00~17:00 休 火曜日(1~6月)他無休 ☎ 0267-86-6350

さらさらと水の流れ
くわき澄みわたる白樺の森
ほっとする瞬間をここで



Sakuha 佐久穂町

八ヶ岳東麓の八千穂高原には日本一美しいという白樺の森。森と水が育む豊かな農産物や地酒。だれかにお裾分けしたくなるような自然の魅力が溢れる佐久穂町で、さわやかな高原ドライブを。