

# 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。穏やかな景色を楽しみながら散歩に出かける人、あぜ道に座り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。

## 白馬小径で出逢うさまざまな風景



**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できます。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。園内の自転車走行は禁止されています。



**貞麟寺(A-5)**  
 樹齢500年を越えるしだれ桜は有名。45ポイントから西へ350m進んだ所。



**白馬クロスカントリー競技場スノーハープ(D-6)**  
 長野冬季オリンピックと、パラリンピックのクロスカントリー競技会場。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。



**佐野坂西国三十三番観音(B-7)**  
 佐野坂から青木湖へ通じる塩の道古道沿いには、江戸時代に刻まれた観音像が点々と並び建ち、昔の旅人の気持ちをしのばせます。白馬村の村宝に指定されています。



**神明宮(D-4)**  
 中世の豪族、沢渡氏の氏神様。ここには御正躰二面や棟札などの宝物がある。50ポイントから東へおよそ1.1km。

## 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
白馬五電観光協会	600	4	860／8	ゆるやかなぼり
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	5	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、出発点から順番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の平均から概ねの時間・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
スパイシーエコモール店	72-2858	エコランド体育館前	タウン、MTB、タンデム、電動、Jr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、Jrなど	年中無休
エヴァーグリーン	72-5150	白馬樞の木ホテルビジターセンター内	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	八方旅館街内	タウン、タンデム、MTB	オープン日未定
白馬五電観光協会(神城駅)	75-3131	神城駅案内所	電動、タウン	年中無休
サービショップ360°	72-4669	岩岳ゴンドラ前	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

### ■観光・宿泊案内

白馬村観光局	72-7100
道の駅観光案内所	75-3880
白馬さのさか観光協会	75-2811
白馬五電観光協会	75-3131
八方インフォメーションセンター	72-3066
白馬岩岳観光協会	72-2780
白馬みねかた観光協会	72-5594
北アルプス総合案内所	72-3000
白馬山麓ツアーズ	72-6900

### ■病院

北沢医院	72-2013
横沢医院	72-2008
栗田医院	72-2428
しんたにクリニック	75-4177
白馬診療所	75-4123

### ■交通機関

JR白馬駅	72-2014
川中島バス(株) 白馬営業所	72-3155
アルプス第一交通(株) 白馬営業所	72-2221
白馬観光タクシー 白馬駅前営業所	72-2144
白馬観光タクシー 八方営業所	72-2327
信州名鉄交通(株) 白馬営業所	72-2236

### ■その他

白馬村役場	72-5000
白馬村交番	72-2009
北アルプス広域北部消防署	72-0119
白馬郵便局	72-2320
神城郵便局	75-2800

## 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。

**アヤメ** あやめ科  
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。

**ウツボグサ** しそ科  
見頃：6月～8月  
山野の陽当たりがよい草地进行、紫の愛らしい花を穂状に咲かせます。花穂が矢を入れる「ウツボ=鞆」に似ていることからの命名。

**タムラソウ** きく科  
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。アザミに似ていますが、葉にトゲがないので区別は容易。丈が1mを越すものもあります。

**カタクリ** ゆり科  
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。紅紫の可憐な花を咲かせます。この根から採るデンプンが本来のカタクリ粉。

**ホタルブクロ** ききょう科  
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。

**シモツケソウ** ばら科  
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筒をまとったように見えます。

**サワギキョウ** ききょう科  
見頃：8月～9月  
初秋の湿地や湿原に紫の花が咲く山野草。花びらはつながついて実は1枚。人の腰のあたりまで丈が伸びるものがあります。

**オキナグサ** きんぼうげ科  
見頃：4月下旬～5月中旬  
陽当たりのよい草地を好みます。種子に羽毛状の白い毛が生え、翁の頭のように見えることからの命名。みその野平川河岸付近に多い。

**ノハナショウブ** あやめ科  
見頃：6月～7月  
湿地や草原を好み、直径10cmほどの濃い紫の花を咲かせます。外側の花びらはぼつりりと垂れ下がり、内側の小さな花びらが直立。

**チダケサシ** ゆきのした科  
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。山で採ったチダケ(乳茸)をこの茎に刺して持ち帰ったことからの命名といわれます。

**タマガワホトギス** ゆり科  
見頃：8月～9月  
黄色の花を咲かせるホトギスで、山地の湿った道脇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。



# 自転車と徒歩で楽しむ 白馬小径 さのさかコース



樹齢300年のしだけ桜が有名。  
(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

白馬さのさか  
スキー場

白馬さのさか観光協会

フクジュンブが黄色の  
じゅうたんのように群  
生。(4月上旬)

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

白馬クロスカントリー競技場  
スノーハープ

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
	オープンルート		病院
	道しるべポイント		スーパーマーケット
	観光案内所		



至大町・松本