



# 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



### 白馬五竜高山植物園(A-5)

6月下旬から11月上旬まで、200種以上100万株の高山植物を楽しむことができます。特に、約2万株の「高山植物の女王」コマクサは圧巻。また大規模なロックガーデンでは、山麓から高山帯までの植物を自生に近い形で観察できます。



### 白馬山麓植物園・東山自然園(D-5)

白馬山麓植物園は、白馬東山の山麓を利用した山野草植物園です。園内は、山野草をガーデニングしたナチュラルフラワーガーデンを中心に、特産の白馬ハスリップ園ブルーベリー園などがあり、移りゆく季節の彩りお楽しみください。



### 白馬グリーンスポーツの森(E-2)

誰でも楽しめるアウトドアレクリエーション広場。敷地内には白馬村歴史民俗資料館もあり、白馬村の貴重な生活史を展示。園内での自転車走行は禁止されています。



### 長谷寺(C-4)

大北地域最古の木造建築であり、越後の「そま」職人によって建立された。石仏群、老杉群からは白馬の歴史がうかがえます。



## ポイント間距離／自転車・徒歩の所要時間一覧表

※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。

五竜コース				
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
白馬五竜観光協会			出発点	
41	200	2	280／3	へいたん
42	100	1	140／1	ゆるやかなくだり
53	500	3	750／6	ゆるやかなくだり
54	800	4	1140／10	へいたん
55	1350	5	1930／17	へいたん
56	900	5	1290／11	へいたん
32	300	3	430／4	ゆるやかなのぼり
33	550	3	790／7	ゆるやかなくだり
34	200	2	290／3	へいたん
35	200	2	290／3	へいたん
36	600	4	860／8	へいたん
37	200	2	290／3	ゆるやかなのぼり
38	300	3	430／4	へいたん
39	600	6	900／8	のぼり
40	600	10	860／8	のぼり
41	1400	7	2000／18	くだり
白馬五竜観光協会	200	2	280／3	へいたん
合計	9000	64	12950／113	

## ■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	エコーランド体育館前	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	白馬郷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
白馬五竜観光協会(神城駅)	75-3131	神城駅内案内所	電動、タウン	年中無休
サービスショップ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

## 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を好み、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=韮」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を超えるものもあります。



### 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っとうのように見えます。



### 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进行を好みます。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。

## 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
白馬五竜観光協会	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



# 自転車と徒歩で楽しむ 白馬小径

## 五竜コース

1 至 Hakuba47  
マウンテンズパーク  
Hakuba47あじさいの小径

エンアジサイがゴンドラ  
の上から見られる。  
(6月下旬～8月中旬)

日本一のザゼンソウの群生地。  
僧が座禅を組んでいる姿に似  
ていると言われている。  
(45万株 3月下旬～5月上旬)

およそ5haの広大なスペースに  
200種以上、約100万株の高山  
植物が花を咲かせる。7月上旬か  
ら8月上旬に見られるコマクサの  
群生は一見の価値あり。

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。

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

