

みんなが楽しい長野県  
車いすで  
自然の中へ！

-改訂版-

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6456-2889

# あそこ、行ってみたかったんだ。

ノーマライゼーション。

子供もお年寄りも障がいがある人々も、誰もが等しく能力や個性を発揮して生活できる社会こそがノーマルな社会である。

旅行においてもそうであるといいなと思います。

世界のどこよりも早く超高齢社会が訪れた日本。  
もちろん車いすで行けない場所はまだまだ多い。  
でも、行ける場所も増えつつあります。

今回は『車いすで行く自然の風景』をテーマにご紹介します。  
トレッキングができたり、ロープウェイに乗って楽しめたり。  
「あそこ、行ってみたかったんだ」  
その場所がご紹介する中にありますように。



黒部ダム

# ご紹介する場所一覧

1. なべくら高原 森の家（飯山市）
2. 信州信濃町 癒しの森（信濃町）
3. 志賀高原 琵琶池（山ノ内町）
4. 戸隠森林植物園（長野市）
5. 梅池自然園（小谷村）
6. 立山黒部アルペンルート(大町市・富山県立山町)
7. 上高地（松本市）
8. 御泉水自然園（立科町）
9. 癒しの森 平尾の森（佐久市）
10. 北ハヶ岳ロープウェイ（茅野市）
11. 富士見高原リゾート 花の里（富士見町）
12. 大芝高原みんなの森（南箕輪町）
13. 中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ（駒ヶ根市）
14. 赤沢自然休養林（上松町）

## ご注意

- ・ご紹介する観光地は、車いすの方お一人では移動が困難な箇所もあります。
- ・公共機関をご利用の場合、電車・バスの乗降に人手が必要となります。無人駅や、混雑時などに車いす収納が難しいバスもございますので事前にお問い合わせ・ご確認ください。
- ・人の力を借りての乗降や移動の場合、車いすの重量によっては介助が困難な場合があります。

また、混雑時などは人手が間に合わない場合もございます。事前に各観光地へお問い合わせいただきますようよろしくごお願い致します。



# ①なべくら高原森の家

住所：〒 389-2601 飯山市 なべくら高原柄山  
お問合せ先：  
なべくら高原・森の家  
TEL：0269-69-2888  
FAX：0269-69-2288  
e-mail：info@nabekura.net  
http://www.nabekura.net/

ブナの里山こみち

約1.2km

アクセス：  
(自動車)豊田飯山ICから 25km 40分  
(鉄道)JR飯山線戸狩野沢温泉駅下車 タクシー 15分  
駐車場：普通車40台/大型バス可

車いす対応トイレ：○ (センターハウス)  
身障者用駐車場：特になし  
その他：センターハウスに喫茶があります。  
入口にスロープあり。

日本で初めて森林セラピー基地に認定されたのがここ、飯山です。  
なべくら高原の『里山のこみち』は  
ウッドチップを敷き詰めたユニバーサル  
デザインの遊歩道。  
ブナ林の気持ちの良い道や、雪の重み  
で木が面白い形になっている「くねく  
ねの森」などでゆっくりと深呼吸して  
散策してください。



- …車いす対応コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …車いす対応トイレ
- …トイレ



## ②信州信濃町 癒しの森

住所：〒389-1303 信濃町 野尻（黒姫高原）3807

お問合せ先：

信濃町癒しの森・企業誘致係

TEL：026-255-5925

FAX：026-255-4470

e-mail：iyashi@town.shinanomachi.nagano.jp

http://iyashinomori.main.jp/

### 御鹿池コース

約1.2km

アクセス：

(自動車)信濃町ICから 5km 6分

(鉄 道) JR信越本線黒姫駅下車 タクシー（助成制度あり）

JR信越本線黒姫駅下車 バス（季節運行）

※車いすのまま乗車できない車両もあります

駐車場：有(大型バス可)

車いす対応トイレ：○（黒姫童話館・匂花咲く黒姫高原内  
コスモプラザ）

身障者用駐車場：特になし

その他：黒姫童話館に喫茶があります。

入口にスロープあり。

森林セラピー認定基地でもある癒しの森。その中の御鹿池コースは黒姫童話館を起点として整備されたコースです。風景、小鳥のさえずり、せせらぎ、季節のお花。ゆっくりと楽しんで歩きましょう。黒姫童話館・童話の森ギャラリーもバリアフリーに対応しています（お手洗いや喫茶、ショップは入館料なしでもご利用いただけます）ので、是非一緒に楽しんで行って下さい。



- 車いす対応コース
- 遊歩道
- 車道
- 川、池、湖
- --- バス停
- --- 目印
- --- 車いす対応トイレ
- --- トイレ



# ③志賀高原

住所：〒381-0401 山ノ内町平穩  
お問合せ先：  
志賀高原観光協会  
TEL：0269-34-2404  
FAX：0269-34-2344  
e-mail：info@shigakogen.gr.jp  
http://www.shigakogen.gr.jp/

琵琶池・一沼

約0.8km

アクセス：  
(自動車)信州中野ICから 25km 40分  
(鉄道)長野電鉄長野線湯田中駅下車 バス 20分  
※ノンステップバスではない車両が多いです  
駐車場：有

車いす対応トイレ：○(志賀高原総合会館98)  
身障者用駐車場：特になし  
その他：琵琶池から志賀高原総合会館98までの遊歩道は未舗装です。車道も車の往来がありますので車で向かってください。スロープあり。

志賀高原の琵琶池の周辺が舗装されていて、車いすで行くことができます(ただ、途中から未舗装・急勾配になり使用できません)。また、サンバレーの駐車場から近いところで一沼も湖畔まで道が舗装されています。レンゲツツジや紅葉がきれいな場所としてお客様も多いところ。ぜひ立ち寄ってみてください。







# ⑤ 柵池自然園

住所：〒 399-9422 小谷村 千国乙  
お問合せ先：  
小谷村観光連盟  
Tel:0261-82-2233  
Fax:0261-82-2242  
e-mail:kyokai@vill.otari.nagano.jp  
http://sizenen.otarimura.com/

## みずばしょう湿原

約 1 km

### アクセス：

- (自動車)安曇野ICから 60km 70分  
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
  - (自動車)糸魚川ICから 40km 50分  
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
  - (鉄 道)JR大系線白馬駅下車 バス25分  
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
  - (鉄 道)JR北陸(長野)新幹線長野駅下車バス 80分  
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
- ※ノンステップバスではありません  
駐車場：普通車300台/大型バス可

ロープウェイで別天地へ！みずばしょう湿原の周辺ルートが木道で整備され、車いすでも散策ができるようになりました。所要時間はだいたい1時間～1時間半くらいです。春の水芭蕉、夏のニッコウキスゲ、秋の紅葉、いずれの季節も広々とした風景を目いっぱい楽しめます。

車いす対応トイレ：○（公衆トイレ・柵池山荘）  
身障者用駐車場：特になし  
その他：自然園入口各施設にレストラン・喫茶あり。



- 車いす対応コース
- 遊歩道
- 車道
- 川、池、湖
- バス停
- 自印
- 車いす対応トイレ
- トイレ



## ⑥立山黒部アルペンルート

住所：長野県大町市～富山県立山町

お問合せ先：

くろよん総合予約センター

TEL：0261-22-0804

FAX：0261-22-9645

<http://www.alpen-route.com/>

アクセス：

(自動車)安曇野ICから 47km 70分

(自動車)長野ICから 52km 90分

(鉄道)JR大糸線信濃大町駅下車 バス 40分

(鉄道)JR北陸(長野)新幹線長野駅下車 特急バス 100分

※ノンステップバスではありません

駐車場：普通車700台/大型バス可

車いす対応トイレ：○(扇沢・黒部湖・大観峰・室堂・  
美女平・立山)

身障者用駐車場：扇沢駐車場に有

その他：各ポイントに売店・喫茶・レストランいずれか有。

長野県から富山県まで北アルプスを渡っていく立山黒部アルペンルート。スケールの大きい雄大な景色に飛び込むことができます。

各行程を乗り物に乗って向かいます。通るルート内で標高差があるので気候・気温・気圧の変化にご注意ください。

階段や乗り物の乗降は係員の方にお声かけください。

黒部ダムえん堤、放水観覧ステージ、室堂の一部遊歩道(バリアフリーコース)が散策可能です。



# ⑦上高地

住所：〒390-1516 長野県松本市安曇上高地  
 お問い合わせ先：  
 上高地観光アソシエーション  
 TEL：0263-95-2405  
 FAX：0263-95-2236  
<http://www.kamikochi.or.jp/>

河童橋⇄穂高橋・田代橋

約3km

アクセス：※許可車両以外マイカー規制※  
 (自動車) 松本ICから 34km 50分 →バス 30分 →徒歩 5分  
 ※大型の車いすなど、公共機関・タクシーへの乗換が  
 困難な場合のみ松本警察署(0263-25-0110)で河  
 童橋まで進入できる車両進入許可が発行されます。  
 (鉄 道) 松本電鉄上高地線新島々駅下車 バス 70分 →徒歩 5分  
 ※公共機関をご利用の場合、沢渡からのバスに専用車  
 両が1台有。新島々からの場合はノンステップバス  
 ではありません。

特別名勝 特別天然記念物 上高地。  
 梓川の澄んだ水と雄大な穂高連峰、  
 連れ添う水鳥や美しい緑が出迎える  
 人気の観光地です。約3kmの散策路  
 ですが、途中にもお手洗いがあり安  
 心です。上高地は環境保護の為マイ  
 カー規制されています。大型の車い  
 すなど、バスやタクシーへの乗換が  
 困難な場合には事前に松本警察署で  
 進入許可を取る必要があります。

車いす対応トイレ：○(中の瀬園地・ウェストン碑・河童橋)  
 身障者用駐車場：特になし  
 その他：食事・喫茶のできる施設あり。各施設のバリアフリー  
 の状況に関しましてはお問い合わせください。



※2014年度、一部工事のため通行できない道があります。

# ⑧御泉水自然園

住所：長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野  
 お問合せ先：  
 白樺高原総合観光センター  
 TEL：0267-55-6201  
 FAX：0267-55-6000  
 e-mail：info-sss@sas.janis.or.jp  
 http://shirakabakogen.jp/

ゴンドラリフト山頂駅  
 ⇨ビジターセンター・御柱公園

アクセス：  
 (自動車)諏訪ICから 32km 43分  
 (自動車)佐久ICから 41km 60分  
 (鉄 道) JR中央本線茅野駅下車 バス54分  
     →ゴンドラリフト5分→徒歩1分  
 (鉄 道) JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車 バス 60分  
     →ゴンドラリフト5分→徒歩1分  
 ※基本的にボンネットバスで、ノンステップバスでは  
 ありません。繁忙期などは中型バスになる時もあり  
 ます。  
 駐車場：普通車80台/大型バス10台

蓼科山中腹・標高1830mにある御泉水自然園。コースによって距離が変わりますが、山頂駅からビジターセンターまでだいたい60分くらいの道のりです。木道が整備されていて、手軽に自然と触れ合うことができます。季節ごとに色々な高山植物が咲き、野鳥が鳴く天空の楽園。秋は紅葉も見事です。

車いす用対応トイレ：○（ゴンドラ駅・ビジターセンター・展望トイレ）  
 身障者用駐車場：特にありませんが、事前予約でスペース確保。  
 その他：ビジターセンターに売店有。



# ⑨癒しの森 平尾の森

住所：佐久市 下平尾  
お問合せ先：  
佐久市ハイウェイオアシス「パラダ」  
TEL：0267-67-8100  
<http://www.saku-parada.jp/>

## ファールルの小径

約2.6km

アクセス：  
(自動車)佐久平（スマート）ICから  
(鉄 道) JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車 タクシー 10分  
駐車場：普通車700台/大型バス7台

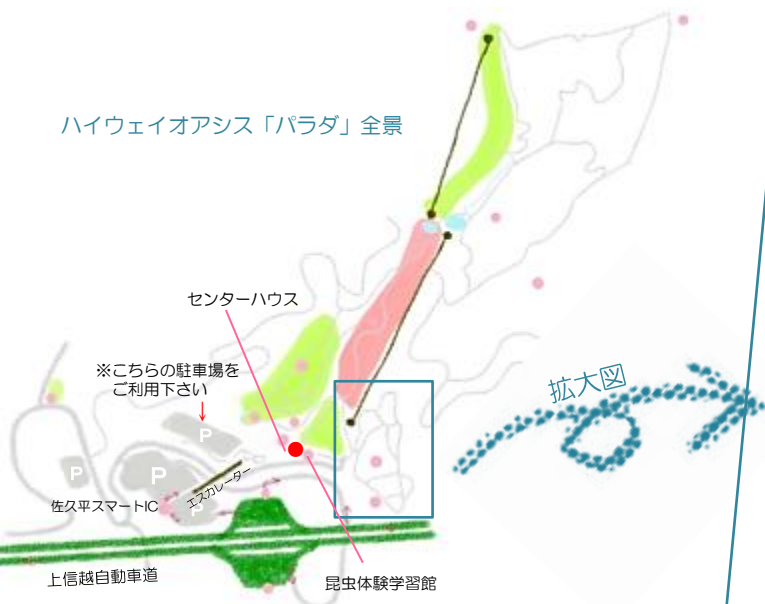
車いす対応トイレ：○（昆虫体験学習館・センターハウス）  
身障者用駐車場：昆虫館駐車場をご利用ください  
その他：センターハウスにレストラン有(不定休)。センターハウスのスロープ・ファールルの小道までの道・コース内周回路までの道が急こう配の為、介助者同行でお出かけください。

平尾の森は森林セラピー基地にも認定されている癒しの森です。その3つのロードの内、ウッドチップが敷き詰められたファールルの小径は、お天気の良いと北アルプスも見えるコース。佐久平（スマート）ICすぐというアクセスの良さも魅力的で、首都圏からは日帰り森林浴も可能です。



センターハウス

ハイウェイオアシス「パラダ」全景



# ⑩北ハケ岳ロープウェイ

住所：〒391-0301 茅野市 北山 4035-2541  
お問合せ先：  
株式会社 北ハケ岳リゾート  
TEL：0266-67-2009  
FAX：0266-67-3220  
<http://www.kitayatu.jp/>

## アクセス：

(自動車)諏訪ICから 27km 40分  
(自動車)佐久ICから 50km 65分  
(鉄 道) JR中央本線茅野駅下車 バス 60分  
※ノンステップバスではありません  
駐車場：普通車600台

車いす対応トイレ：○（山麓駅・山頂駅）  
身障者用駐車場：有り。

EV脇に車いすの方用の乗降場もあります。

その他：山麓駅・山頂駅にレストラン・売店があります。  
スロープ・エレベーター有。  
冬場は凍結・積雪がある為、車いす用スロープ・  
展望台のご利用は夏期(4月中旬～11月中旬)のみ  
となります。

車いす利用者専用の通路・展望台やエレベーター、スロープなどバリアフリー設備が充実し、車いすの方でも手軽に山岳風景を楽しめるようになりました。ロープウェイの車窓や展望台からの風景は迫力たっぷり！車窓の右側に見える「縞枯れ現象」も神秘的です。

山頂駅に車いす利用者専用の通路・展望台・エレベーター・スロープがあります。  
(坪庭の散策コースは車いす対応していません)



# ⑪富士見高原リゾート 花の里

住所：〒399-0101 長野県諏訪郡富士見町 境 12067

お問合せ先：

富士見高原スキー場

TEL：0266-66-2932

FAX：0266-66-2798

e-mail：info@hanano-sato.jp

http://hanano-sato.jp/

アクセス：

(自動車)諏訪南ICから 15分

(自動車)小淵沢ICから 10分

(鉄 道) JR中央本線富士見駅下車 タクシー 10分

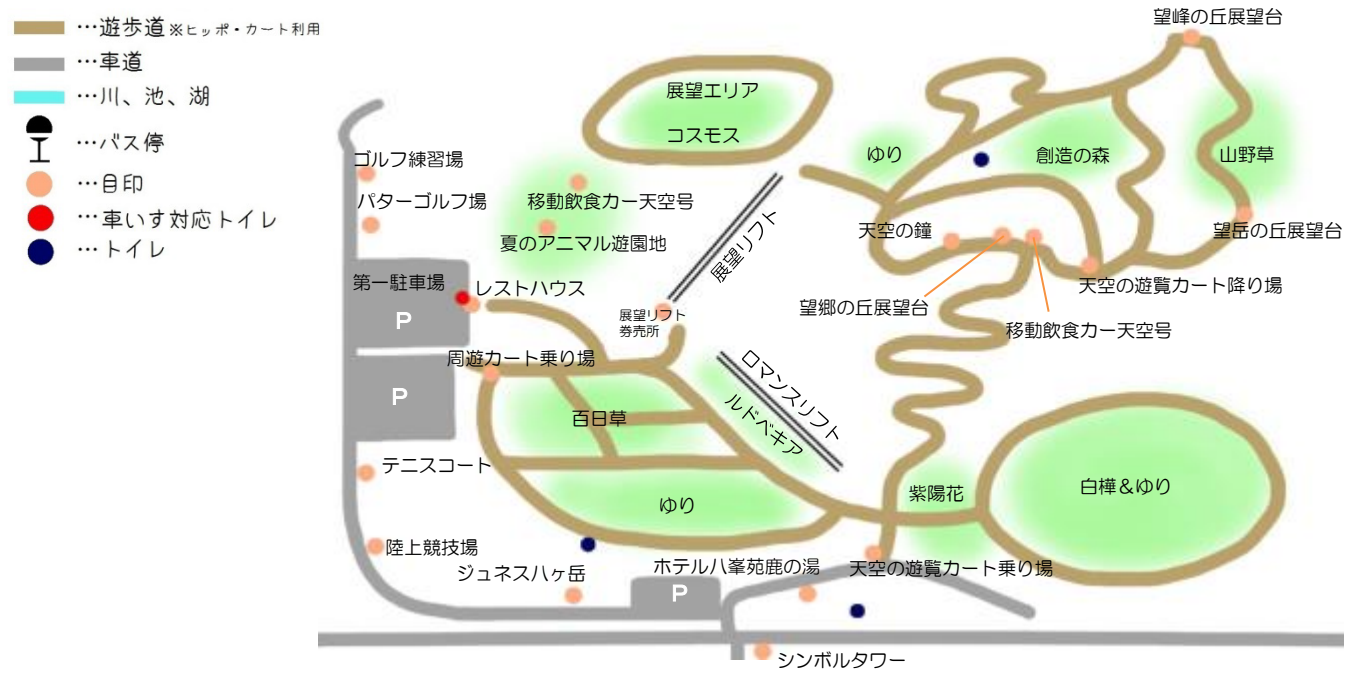
駐車場：大型バス可

車いす対応トイレ：○（レストハウスに有）

身障者用駐車場：第一駐車場に有

その他：レストハウスにそば屋さんがあります。

車いすで天空の散策路へ。介助がしやすいアウトドア用車いす「ヒッポ」が無料貸出されています。自動運転の遊覧カートで展望台まで25分(もちろん運転免許不要)。到着したら「ヒッポ」に乗りかえて創造の森を散策できます。お花畑の周遊コースもあります。どちらが良いかは好みで！白樺林の中のゆりは「ヒッポ」を借りて散策しましょう。被介助者と介助者が一緒に景色を楽しめます。  
※ヒッポの介助者は2人いると安心です。



# ⑫大芝高原 みんなの森

住所：長野県上伊那郡南箕輪村

お問合せ先：

南箕輪村役場産業課

TEL：0265-72-2176

FAX：0265-73-9799

e-mail：vilm-m@vill.minamiminowa.nagano.jp

http://www.vill.minamiminowa.nagano.jp/

## セラピーロード

4.8km

アクセス：

(自動車)伊那ICから 4km 5分

(自動車)伊北ICから 8km 10分

(鉄道)JR飯田線伊那北駅下車 タクシー 15分

JR飯田線北殿駅下車 まっくんバス 30分

※まっくんバスは車いすOK!の巡回バスです。

駐車場：普通車400台/大型バス10台

森林セラピーロードとして認定されている大芝高原みんなの森。ウッドチップのロードや舗装された道があります。散策路途中の赤松の小屋にトイレがあるのも安心です。手軽に楽しむコースからしっかり散策するコースまで、体力に合わせて選択してください。

帰りに大芝高原温泉 大芝の湯で汗を流していくこともできます。

車いす対応トイレ：○(赤松の小屋・大芝公園内トイレ)

身障者用駐車場：専用駐車場が有

その他：隣接の大芝公園にレストランがあります。施設にスロープ有。



- …車いす対応コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …車いす対応トイレ
- …トイレ





# ⑬中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

住所：長野県 駒ヶ根市 赤穂 しらび平  
お問合せ先：  
中央アルプス観光株式会社  
TEL：0265-83-3107  
FAX：0265-83-4537  
e-mail：info@chuo-alps.com  
http://www.chuo-alps.com/

アクセス：※菅の台から許可車両以外マイカー規制※  
(自動車)駒ヶ根ICから 2km 5分 →バス 30分  
(鉄 道)JR飯田線駒ヶ根駅下車 バス 45分  
※ノンステップバスではありません  
駐車場：普通車600台/大型バス可

車いす対応トイレ：○(菅の台バスセンター・しらび平駅・  
ホテル千畳敷)

身障者用駐車場：特になし。係の方が誘導。  
その他：ホテル千畳敷にレストラン・喫茶があります。

標高2600mの世界までロープウェイが連れて行ってくれます。バス・ロープウェイの車窓と展望台の風景は感動的。絶景の中で飲むコーヒー・ビールは格別です！  
乗り物に乗って標高差がある場所に行くため、気圧等による体調の変化にお気を付けください。  
また、階段や乗り物の乗降は係員の方にお声かけください。

ロープウェイとホテル千畳敷からの眺めをお楽しみください。  
(千畳敷カールの遊歩道は車いす対応していません)



# ⑭赤沢自然休養林

住所：〒399-5607 上松町 小川入国有林  
お問合せ先：  
上松町観光情報センター  
TEL：0264-52-1133  
FAX：0264-52-4180  
e-mail：hinoki@avis.ne.jp  
<http://www.town.agematsu.nagano.jp/kankou/index.html>

## ふれあいの道

約2.5km(往復)

### アクセス：

(自動車)中津川 ICから 65km 90分  
(自動車)塩尻 ICから 67km 90分  
(鉄道) JR中央本線上松駅下車 バス 30分  
※ノンステップバスではありません  
駐車場：普通車200台/大型バス8台

車いす対応トイレ：○(赤沢森林交流センター・セラピー体験館・駐車場横公衆トイレ)

身障者用駐車場：特になし。係の方が誘導。  
その他：せせらぎの里赤沢にレストランがあります。  
スロープ有。

樹齢300年を超える木曽ひのきの天然林が広がる赤沢自然休養林。日本三大美林のひとつです。「森林浴発祥の地」としても知られ、森林セラピー基地に認定されています。森林内には8つのコースがあり、「ふれあいの道」は段差がなく舗装されていて、車いすの方も安心して散策できます。資料館の展示や資料で歴史を知ってから歩くと、癒されるだけではなく、またちょっと違う思いで散策できそうです。



- …車いす対応コース
- …遊歩道
- …車道
- …川、池、湖
- …バス停
- …目印
- …車いす対応トイレ
- …トイレ

