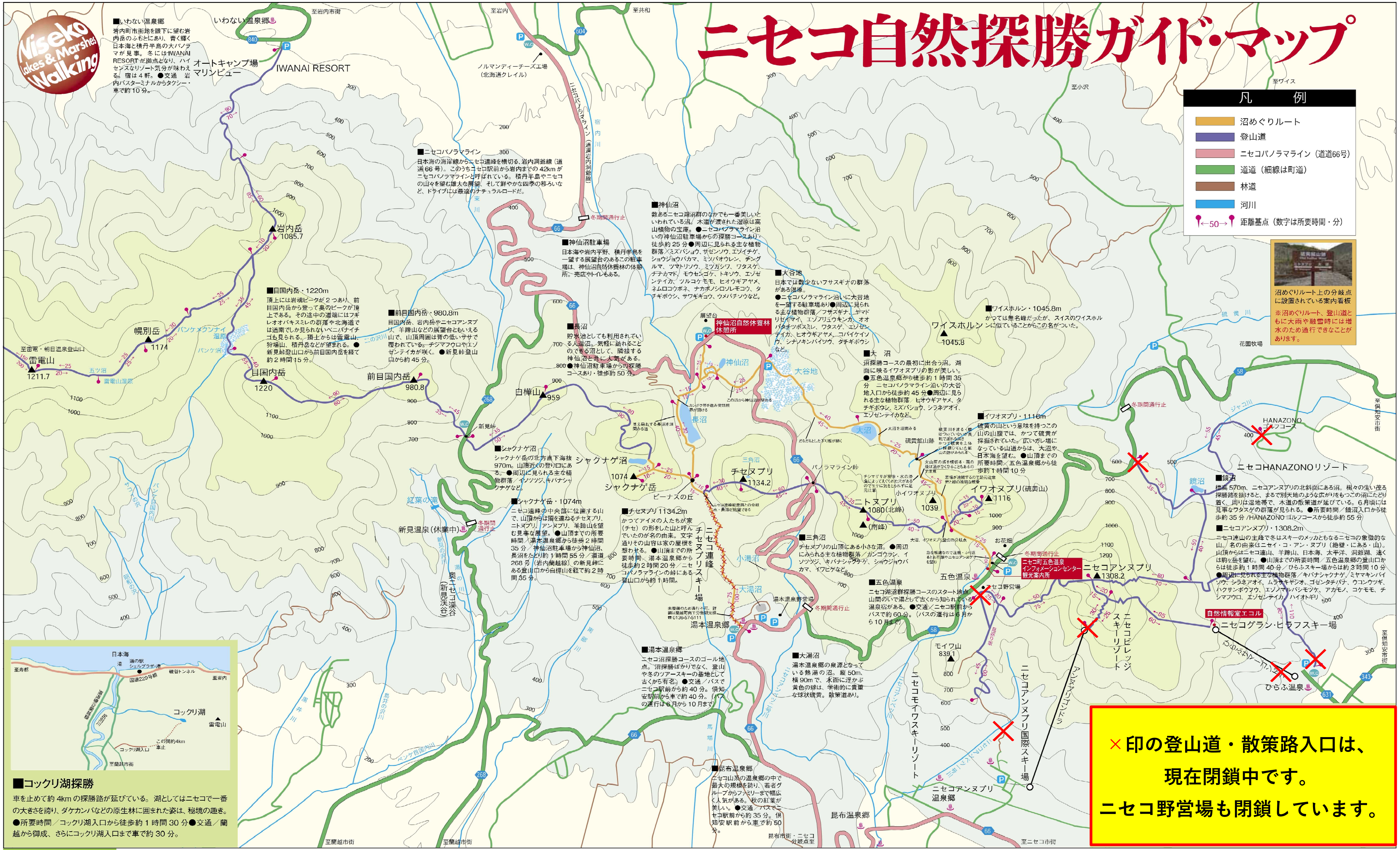
ニセコ自然探勝ガイド・マップ


Niseko Lakes & Marshes Walking
いわない温泉郷
至岩内市街
IWANAI RESORT
オートキャンプ場 マリンビュー
至岩内
至共和
ノルマンディーチーズ工場（北海道クレイル）
ニセコパノラマライン（道道岩内洞爺線）
宿内川
野束川
冬期間通行止
岩内岳 1085.7
幌別岳 1174
パンケメクンナイ湿原
パンケ沼
雷電山 1211.7
至雷電・朝日温泉登山口
五ツ沼
雷電山湿原
目国内岳 1220
前目国内岳 980.8
二の沢川
白樺山 959
新見峠
シャクナゲ沼
シャクナゲ岳 1074
ビーナスの丘
長沼
神仙沼
展望台
神仙沼自然休養林休憩所
大谷地
この辺から神仙沼が望める
カンボク帯を進み突然視界が開ける
見え隠れする長沼を垣間みる道
ニセコ連峰縦走路との分岐点・長沼が眺望できる
チセヌプリ 1134.2
三角沼
チセヌプリスキー場
ニセコ連峰
小湯沼
大湯沼
湯本温泉野営場
湯本温泉郷
未整備のため通行不可。詳細は蘭越町商工労働観光課 ☎0136-57-5111
紅葉の滝
新見温泉（休業中）
ニセコ渓谷（新見渓谷）
南部川
ワイスホルン 1045.8
大沼
大沼を垣間みる
だらだらとした下り坂が続く
パノラマライン峠
硫黄鉱山跡
硫黄川を渡る・橋はついていないが長靴で渡れる深さ かつて硫黄を主体に採掘していた鉱山の跡がみられる
火山灰の坂を横切る・雨の後は道がなくなることもあるので注意
チシマザサが密生・水の浸食によってえぐられた穴があるのでササに気をとられずに足元注意
岩場が連続するので足元注意 岩と緑の独特な風景
ニトヌプリ 1080（北峰）（南峰）
小イワオヌプリ 1039
イワオヌプリ（硫黄山） 1116
大沼、イワオヌプリ登山の分岐点
急な坂道なので注意・ふり返るとお花畑やニセコアンヌプリを望む
お花畑
五色温泉
ニセコ町五色温泉インフォメーションセンター観光案内所
ニセコ野営場
ニセコアンヌプリ 1308.2
見返り坂
モイワ山 839.1
ニセコモイワスキーリゾート
ニセコアンヌプリ国際スキー場
アンヌプリゴンドラ
ニセコビレッジスキーリゾート
ニセコアンヌプリ温泉郷
昆布温泉郷
昆布市街・ニセコ分岐点至
至蘭越市街
至ニセコ市街
馬場川
ニセコアンベツ川
硫黄川
花園牧場
ジャコ川
鏡沼
HANAZONO ゴルフコース
ニセコHANAZONOリゾート
自然情報室エコル
ニセコグラン・ヒラフスキー場
ひらふ温泉
ひらふゴンドラ
至倶知安市街
至ワイス
至小沢
凡例
沼めぐりルート
登山道
ニセコパノラマライン（道道66号）
道道（細線は町道）
林道
河川
←50→ 距離基点（数字は所要時間・分）
日本海
港
道の駅 シェルプラザ・港
至寿都
国道229号線
磯谷トンネル
至岩内
道道磯谷蘭越線
尻別川
コックリ湖
雷電山
この間約4km 車止
コックリ湖入口
至蘭越市街

沼めぐりルート上の分岐点に設置されている案内看板

※沼めぐりルート、登山道ともに大雨や融雪時には増水のため通行できなことがあります。

×印の登山道・散策路入口は、
現在閉鎖中です。
ニセコ野営場も閉鎖しています。

■いわない温泉郷
岩内町市街地を眼下に望む岩内岳のふもとにあり、青く輝く日本海と積丹半島の大パノラマが見事。冬にはIWANAI RESORTが拠点となり、ハイセンスなリゾート気分が味わえる。宿は4軒。●交通　岩内バスターミナルからタクシー・車で約10分。

■目国内岳・1220m
頂上には岩魂ピークが2つあり、前目国内岳から登って奥のピークが頂上である。その途中の道端にはフギレオオバキスミレの群落や北海道では道南でしか見られないベニバナイチゴも見られる。頂上からは雷電山、狩場山、積丹岳などが望まれる。●新見峠登山口から前目国内岳を経て約2時間15分。

■前目国内岳・980.8m
目国内岳、岩内岳やニセコアンヌプリ、羊蹄山などの展望台ともいえる山で、山頂周囲は背の低いササで覆われている。チシマフウロやエゾゼンテイカが咲く。●新見峠登山口から約45分。

■ニセコパノラマライン
日本海の海岸線からニセコ連峰を横切る、岩内洞爺線（道道66号）。このうちニセコ駅前から岩内までの42kmがニセコパノラマラインと呼ばれている。積丹半島やニセコの山々を望む雄大な展望、そして鮮やかな四季の移ろいなど、ドライブには最適のナチュラルロードだ。

■神仙沼駐車場
日本海や岩内平野、積丹半島を一望する展望台のあるこの駐車場は、神仙沼自然休養林の休憩所。売店やトイレもある。

■長沼
貯水池としても利用されている人造沼。気軽に訪れることのできる沼として、隣接する神仙沼と共に人気がある。●神仙沼駐車場からの探勝コースあり・徒歩約50分。

■神仙沼
数あるニセコ湖沼群のなかでも一番美しいといわれている沼。木道が渡された湿原は高山植物の宝庫。●ニセコパノラマライン沿いの神仙沼駐車場からの探勝コースあり・徒歩約25分●周辺に見られる主な植物群落／ミズバショウ、ザゼンソウ、エゾイチゲ、ショウジョウバカマ、ミツバオウレン、チングルマ、ツマトリソウ、ミツガシワ、ワタスゲ、ナナカマド、モウセンゴケ、トキソウ、エゾゼンテイカ、ツルコケモモ、ヒオウギアヤメ、ネムロコウホネ、ナガボノシロワレモコウ、タチギボウシ、サワギキョウ、ウメバチソウなど。

■大谷地
日本では数少ないフサスギナの群落がある湿原。
●ニセコパノラマライン沿いに大谷地を一望する駐車場あり●周辺に見られる主な植物群落／フサスギナ、ヤマドリゼンマイ、エゾリュウキンカ、オオバタチツボスミレ、ワタスゲ、エゾゼンテイカ、ヒオウギアヤメ、コバイケイソウ、シナノキンバイソウ、タチギボウシなど。

■ワイスホルン・1045.8m
かつては無名峰だったが、スイスのワイスホルンに似ていることからこの名がついた。

■大　沼
沼探勝コースの最初に出合う沼。湖面に映るイワオヌプリの影が美しい。●五色温泉郷から徒歩約1時間35分　ニセコパノラマライン沿いの大谷地入口から徒歩約45分●周辺に見られる主な植物群落／ヒオウギアヤメ、タチギボウシ、ミズバショウ、シラネアオイ、エゾゼンテイカなど。

■イワオヌプリ・1116m
硫黄の山という意味を持つこの山の山腹では、かつて硫黄が採掘されていた。広いガレ場になっている山道からは、大沼や日本海を望む。●山頂までの所要時間／五色温泉郷から徒歩約1時間10分

■シャクナゲ沼
シャクナゲ岳の北方直下海抜970m。山頂近くの登り口にある。●周辺に見られる主な植物群落／イソツツジ、キバナシャクナゲなど。

■シャクナゲ岳・1074m
ニセコ連峰の中央部に位置する山で、山頂からは頂を連ねるチセヌプリ、ニトヌプリ、アンヌプリ、羊蹄山を望む見事な展望。●山頂までの所要時間／湯本温泉郷から徒歩2時間35分／神仙沼駐車場から神仙沼、長沼をたどり約1時間55分／道道268号（岩内蘭越線）の新見峠にある登山口から白樺山を経て約2時間35分。

■チセヌプリ 1134.2m
かつてアイヌの人たちが家（チセ）の形をした山と呼んでいたのが名の由来。文字通りその山容は家の屋根を想わせる。●山頂までの所要時間／湯本温泉郷から徒歩約2時間20分／ニセコパノラマラインの峠にある登山口から約1時間。

■三角沼
チセヌプリの山頂にある小さな沼。●周辺にみられる主な植物群落／ガンコウラン、イソツツジ、キバナシャクナゲ、ショウジョウバカマ、イワヒゲなど。

■五色温泉
ニセコ湖沼群探勝コースのスタート地点。山間のいで湯として古くから知られている温泉宿がある。●交通／ニセコ駅前からバスで約60分。（バスの運行は6月から10月まで）

■鏡沼
標高570m、ニセコアンヌプリの北斜面にある沼。樹々の生い茂る探勝路を抜けると、まるで別天地のような広がりをもつこの沼にたどり着く、周りは湿地帯で、木道の散策道が延びている。6月頃には見事なワタスゲの群落が見られる。●所要時間／鏡沼入口から徒歩約35分/HANAZONOゴルフコースから徒歩約55分

■ニセコアンヌプリ・1308.2m
ニセコ連山の主峰で冬はスキーのメッカともなるニセコの象徴的な山。名の由来はニセイ・コ・アン・ヌプリ（絶壁・にある・山）。山頂からはニセコ連山、羊蹄山、日本海、太平洋、洞爺湖、遠くは駒ヶ岳を望む。●山頂までの所要時間／五色温泉郷の登山口からは徒歩約1時間40分／ひらふスキー場からは約3時間10分●周辺に見られる主な植物群落／キバナシャクナゲ、ミヤマキンバイソウ、シラネアオイ、ムラサキヤシオ、ゴゼンタチバナ、ウコンウツギ、ハクサンボウフウ、エゾノマルバシモツケ、アカモノ、コケモモ、チシマフウロ、エゾゼンテイカ、ハイオトギリ

■湯本温泉郷
ニセコ沼探勝コースのゴール地点。沼探勝ばかりでなく、登山や冬のツアースキーの基地として古くから有名。●交通／バスでニセコ駅前から約40分。倶知安駅前から車で約40分。（バスの運行は6月から10月まで）

■大湯沼
湯本温泉郷の泉源となっている熱湯の沼。縦50m、横90mで、水面に浮かぶ黄色の球は、学術的に貴重な球状硫黄。散策道あり。

■昆布温泉郷
ニセコ山系の温泉郷の中で最大の規模を誇り、若者グループからファミリーまで幅広く人気がある。秋の紅葉が美しい。●交通／バスでニセコ駅前から約35分。倶知安駅前から車で約50分。

■コックリ湖探勝
車を止めて約4kmの探勝路が延びている。湖としてはニセコで一番の大きさを誇り、ダケカンバなどの原生林に囲まれた姿は、秘境の趣き。●所要時間／コックリ湖入口から徒歩約1時間30分●交通／蘭越から御成、さらにコックリ湖入口まで車で約30分。

ニセコ高原野の花図鑑

7月

■エゾゼンテイカ（ユリ科）
だいだい色で横向きに咲く花が6弁。夕方にはしぼむ。カンゾウには憂いを忘れる草という意味がある。

7月

■ヒオウギアヤメ（アヤメ科）
高さ30～80cmにまっすぐ伸び、先端に径8～9cmの青紫色の花が咲く。葉が昔の貴族が使ったヒノキの扇に似ていることが名の由来

6月初旬～中旬

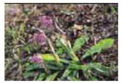
■キバナシャクナゲ（ツツジ科）
高さ20～40cmの常緑小低木。横にほう茎から枝分かれして斜めに伸びる。葉は長いだ円形で、淡黄色の花は枝先の数本の柄の先につく。

6月下旬～7月中旬

■ワタスゲ（カヤツリグサ科）
綿スゲの名の通り、綿毛に包まれた球形の白い穂が茎の先につくのが特徴。ひとつの茎に対して花穂は1個で、茎の高さは30～80cm。

6月

■ムラサキヤシオツツジ（ツツジ科）
高さ2mほどの低木で、落葉紅葉樹。直系約3cmで濃紅紫色の花は、葉が開く前に開花する。紫色の染料に数回漬けた花色が名の由来。


6月

■ショウジョウバカマ（ユリ科）
花茎の高さ5～15cmの常緑多年草。葉は地面に放射状に広がり、革質で厚い。花茎の先に紅紫色の花を5～15輪つける。

6月上旬～下旬

■チングルマ（バラ科）
高さ20cmほどの常緑矮小低木。5個の白色花弁の花が咲き、その中の雌しべや雄しべの黄色とのコントラストは鮮やか。

6月下旬～7月上旬

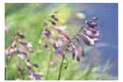
■イソツツジ（ツツジ科）
高さ30～60cmの常緑低木。葉は皮針形で深緑色。枝の端に白い小花を長さ1～3cmの半球状に群がりつける。

6月下旬～7月上旬

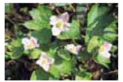
■ウコンウツギ（スイカヅラ科）
高さ1.5m前後の落葉低木。毛が生え、縁には鋭いのこぎり状になった長いだ円形の葉がつく。花は淡黄色で中央に赤い斑点のある鐘形。

6月下旬～7月上旬

■ミツガシワ（ミツガシワ科）
沼のふちを、ひさし状に取り巻くように群生する多年草。花は白い星形で、水の中からのびた柄に、下の方から順に房のように咲く。


7月中旬～8月上旬

■タチギボウシ（ユリ科）
葉と長柄ともで全長30～40cmの多年草。葉は長楕円形で先が鋭く尖っている。上向きについた紫色の蕾は、開いて下向きとなる。


5月下旬～6月中旬

■シラネアオイ（キンポウゲ科）
開花期には約30cmほどの多年草。花には花弁はなく、4枚のがく片から成る。淡紫色で直径は約10cm。日本の特産種として有名。

6月

■ミズバショウ（サトイモ科）
花のように見える白い部分は葉が変形したもので、包と呼ばれるもの。花はその中の太い軸柄の上の筒状の花序に肉穂状に咲く。

6月

■ザゼンソウ（サトイモ科）
ミズバショウに良く似た形が特徴。黒紫色のずきんをかぶったお坊さんが、座禅をしている姿に似ていることが名の由来になっている。

8月下旬～9月中旬

■エゾオヤマリンドウ（リンドウ科）
高さ15～30cmの多年草。茎は枝分かれせず、葉は長卵形で上部ほど細長くなる。花色は青紫色で白い細点がある。

5月下旬～10月

■フサスギナ（トクサ科）
高さ20～40cm。中心茎から数段の輪生枝を出し、さらに小輪生枝を出す。日本国内で大谷地のような群落は他では見られない。