

# ニセコ湖沼

[ニセコ湖沼群・自然探勝ガイド]

# ウォーキング



鬱蒼とした森の中、ダケカンバや高山植物の花々に囲まれて、ひっそりと横たわる湖沼群。

清らかな自然のたたずまいに魅せられて、ニセコ連峰に点在する湖沼を訪れる。

そこには、観光地として名高い湖や沼の賑やかさにはない、つつましい自然の魅力がある。

ニセコ湖沼ウォーキング。

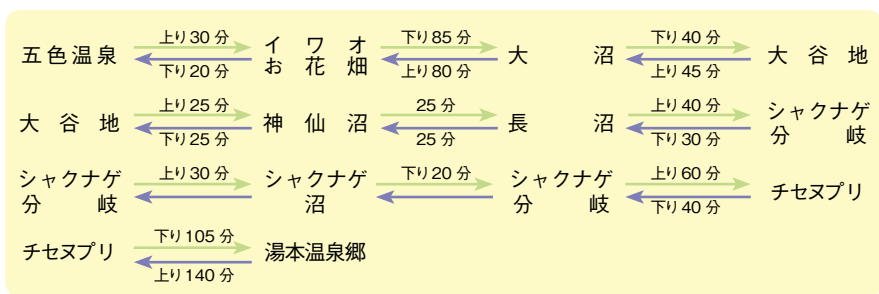
自然に、そして地球に出会う小さな旅。

束の間の自然探勝を楽しみたい。

# ニセコ 沼めぐり モデルコース



ニセコ湖沼群を代表する3つの沼と大谷地をめぐるこのコースは、五色温泉をスタートして湯本温泉郷に至るまでの道を探勝するもので、沼探勝の最も一般的なコース。所要時間は約4時間40分。休憩時間を含めると約6時間の道のりだ。一日かけてゆっくりとめぐりたい。



## 湯けむりの五色温泉を出発 第一関門はイワオヌプリの登り口

ニセコ沼探勝コースのスタートは、ニセコアンヌプリとイワオヌプリにはさまれた五色温泉。五色温泉橋を渡って高山植物が群生するお花畑を横切り、イワオヌプリの急な登り口にまずトライ。入口には入林者名簿があるので記帳を忘れずに。駐車場に隣接するニセコ町五色温泉インフォメーションセンターで山の情報を入手しよう。



## 疲れが癒やされる風景 イワオヌプリを映す「大沼」

スタートして約30分、イワオヌプリと大沼の分岐点を案内する標識に出会う。そこから、チシマザサの道やイワオヌプリ中腹の岩場、沢などを渡って出会うのが大沼だ。大沼は、ニセコアンヌプリとワイスホルンに挟まれた標高850mにある沼。卵形をしたこの沼の水面は、イワオヌプリのゴツゴツとした荒肌の姿や周りの深い緑を映し出す。特に秋の紅葉時期が素晴らしいといえるだろう。エゾサンショウウオやザリガニがすむこの大沼で一息。道はまだまだ続いている。



## 氷河期の生き残り・フサスギナの群生地「大谷地」

大沼を出て、下り坂を歩くこと約30分。急に視界が開けるところがある、そこが大谷地の入口だ。ヒオウギアヤメやエゾキンバイなどの高山植物が群生するこの大谷地は、



日本でも稀少のフサスギナの群生地。フサスギナは道内の数カ所で発見されているが、大谷地のような群落は他に見られない。ササバの中からは、ニセコパノラマライン（道道66号線）を走る車が見え隠れ。道路沿いに大谷地が存在することを確認する。

## 湿原に延びる木道を通して 美しい景観を誇る「神仙沼」へ

大谷地からニセコパノラマラインを横切り、神仙沼探勝路へ。標識に従って約25分で神仙沼に到着する。標高760mにあり、周りのアカエゾマツやハイマツなどの原生林や神仙沼湿原の素晴らしい景観などから、数あるニセコの湖沼のなかでも最も美しい沼といわれている。池塘が散在する湿原には、エゾゼンテイカやチングルマなどの高山植物も数多く、木道を歩きながら、ゆっくりと観察できる。



## ひょうたん型の「長沼」から さらに2つの小沼を訪ねたい

美景を誇る神仙沼をあとにして約20分の道のりで長沼にたどり着く。神仙沼駐車場から近いこともあり、隣り合わせにある神仙沼と共に、この2つの沼を探勝する人は数多い。長沼は標高780mにあり、土や岩を積み重ねてせき止められた人造湖。ダム役割も果たして、貯水池としても利用されている。形はその名の通り、ひょうたんを想わせる長いだ円形だ。



長沼からゴールの湯本温泉郷までは徒歩約2時間。ここでもし体力と気力が残っていれば湯本温泉郷に着く前にシャクナゲ沼と三角沼にもぜひ訪れてみたい。



## ロックガーデンを想わせる 「シャクナゲ沼」

シャクナゲ岳の北側標高970mにあるシャクナゲ沼は、最長200mほどの沼。長沼をあとにして、ニセコ山系の縦走路へ向かう。縦走路から分かれ、シャクナゲ岳頂上への道の途中、白樺山へ向かう分岐より5分位のところにある。



## 静寂のたたずまい「三角沼」

縦走路を南東に向かうと、ヴィーナスの丘と呼ばれる峠にぶつかる。ここからチセヌプリ方面へ。チセヌプリの山頂にあるのが三角沼。山頂火口跡にできた直径10mほどの沼だ。



## ゴールの楽しみは温泉浴 名湯の湯本温泉郷が待っている

ニセコ沼探勝の締めくくりは、ゴールの湯本温泉郷での温泉浴。緑の空気の中でかいた心地良い汗を、ゆっくりと温泉に浸って流すのがニセコ沼めぐりの定番だ。

泉源となっている大湯沼は、縦50m、横90mの熱湯の沼。湯気が立ち込める水面上には、学術的にも貴重な黄色球状硫黄が浮遊している。



# 山の気配を味わう湖沼探勝

## ひっそりと輝く「鏡沼」

ニセコアンヌプリの北斜面の中腹に位置。標高570mにあり、周囲はダケカンバの原生林。まるで別天地を想わせるほどの静けさで、波静かな水面は、周りの景色を見事に映し出している。これが鏡沼と呼ばれるゆえんだ。6月頃には、沼の周辺一面に綿毛に包まれた白い穂をつけたワタスゲの群落が咲き誇り、訪れる人の目を楽しませてくれる。



## ニセコ湖沼群最大の湖 「コックリ湖」

ニセコ山系西端の雷電山の中腹にあるこの湖の周辺には、樹齢200～300年のダケカンバが生い茂り、まるで秘境を想わせる大自然のたたずまい。探勝路も伸びているが、ニセコ湖沼めぐりコースとはつながっていないために、ほかの湖沼に比べて訪れる人はそれほど多くない。それだけ秘境ムードは満点だ。



## 羊蹄のオアシス「半月湖」

羊蹄山の西麓、標高270mにある湖で、爆裂火口に水がたまった火口湖。羊蹄登山口に近いこともあり、登山者の姿も数多い。またドライブの途中など、ハイキング気分でも気軽に立ち寄ることができるのも、この湖の魅力だ。コブシや山桜の花が湖面を彩る春、紅葉の秋などがおすすめの時期。



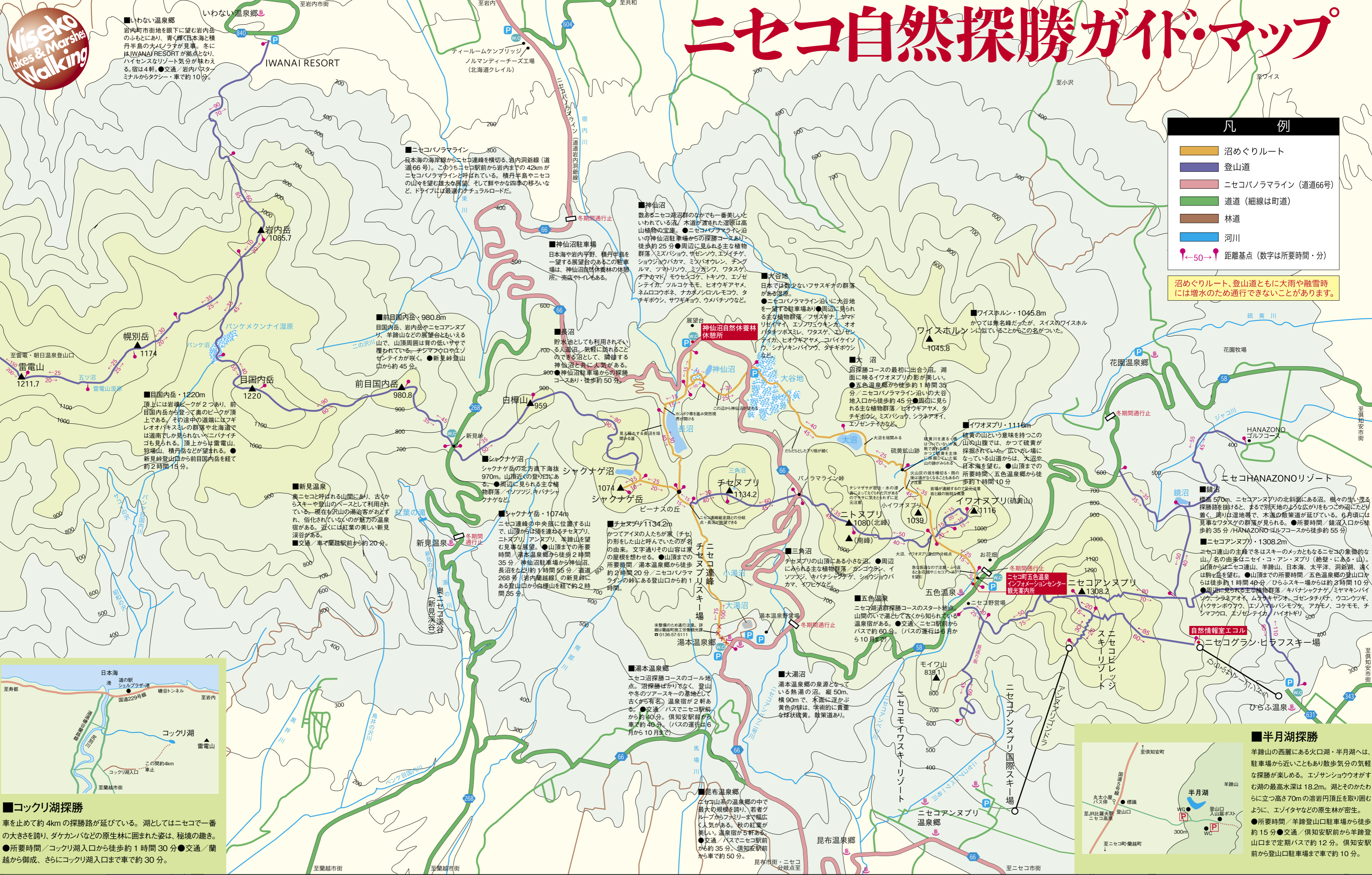
## 秀峰・羊蹄山（えぞ富士）

コニーデ（成層火山）の美しい山容を見せる羊蹄山は、標高1,898mの独立峰。正式の名は「羊蹄山」というが、その山容の美しさから「えぞ富士」と呼ばれ親しまれている。登山道は4つのコースがあるが、倶知安・ひらふコースが一般的。麓の半月湖、1合目から2合目の霧吹岩、6合目付近か

らのダケカンバ、ハイマツの森、9合目の高山植物、頂上の独立峰ならではの見事な眺望と、見所も数多い。●倶知安・ひらふ登山コース／山頂までは5.5km、徒歩約4時間～6時間。9合目には避難小屋有（有料）。高山植物の開花する7月上旬～8月上旬が登山のおすすめ。



# ニセコ自然探勝ガイド・マップ



	沼めぐりルート
	登山道
	ニセコパラマライン (道道66号)
	道道 (細線は町道)
	林道
	河川
	距離基点 (数字は所要時間・分)

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いことがあります。

### ■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、ダケカンパ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。

### ■半月湖探勝

羊蹄山の西麓にある火口湖・半月湖へは、駐車場から近いこともあり散歩気分の気軽な探勝が楽しめる。エゾサンショウウオがむら湖の最深水深は18.2m。湖とそのかわりに立つ高さ70mの溶岩円頂丘を取り囲むように、エゾイタヤなどの原生林が密生。  
●所要時間/羊蹄登山口駐車場から羊蹄登山口まで定期バスで約12分。俱知安駅前から登山口駐車場まで車で約10分。

## ニセコ高原の花図鑑





沼めぐりのあとは、個性豊かなニセコエリア28カ所の温泉施設で、日帰り入浴を満喫する。

## 日帰り温泉

### 蘭越町

#### ■ニセコ湯本温泉郷

単純硫黄泉、単純温泉

月美の宿 紅葉音 ☎ 0136-59-2881

蘭越町交流促進センター 雪秩父 ☎ 0136-58-2328

#### ■新見温泉

カルシウム・ナトリウム-硫酸塩泉

新見温泉 (休業中)

#### ■昆布川温泉

ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉

蘭越町交流促進センター 幽泉閣

☎ 0136-58-2131

#### ■黄金温泉

ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉・硫酸塩泉

黄金温泉 ☎ 0136-58-2654

※営業期間/5月~10月末

### 倶知安町

#### ■倶知安温泉

ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉

ホテルようてい ☎ 0136-22-1164

#### ■ひらふ温泉

ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉、ナトリウム・マグネシウム-炭酸水素塩・塩化物・硫酸塩泉

湯元ニセコプリンスホテルひらふ亭

☎ 0136-23-2239

温泉ゆころ ☎ 0136-23-3434

ホテルニセコアルペン ☎ 0136-22-1105

ザ・ヴェール・ニセコ ☎ 0136-21-5811

#### ■アンヌプリ温泉郷

ナトリウム-炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉

いこいの湯宿 いろは ☎ 0136-58-3111

ニセコアンヌプリ温泉 湯心亭

☎ 0136-58-2500

### 共和町

#### ■ワイス温泉

ナトリウム-塩化物・硫酸塩泉

ワイス温泉 ☎ 0135-72-1171

### ニセコ町・蘭越町

#### ■ニセコ五色温泉

酸性・含硫黄-マグネシウム・ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物泉

ニセコ五色温泉旅館 ☎ 0136-58-2707

#### ■ニセコ昆布温泉郷

含硫黄-ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉、ナトリウム-塩化物泉、ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉、ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉

ホテル甘露の森 ☎ 0136-58-3800

ニセコグランドホテル ☎ 0136-58-2121

鶴雅別荘 李の抄 ☎ 0136-59-2323

※要事前予約

鯉川温泉 (休業中)

ONE NISEKO RESORT TOWERS

☎ 0136-50-2111

### 岩内町

#### ■いわない温泉郷

ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉、ナトリウム-塩化物強塩泉

いわない高原ホテル ☎ 0135-62-5101

いわない温泉高島旅館

☎ 0135-61-2222

いわない温泉おかえりなさい

☎ 0135-61-4111

天然温泉ホテルグリーンパークいわない

☎ 0135-62-8841

サンサンの湯

☎ 0135-62-3344

#### ■雷電温泉

カルシウム-硫酸塩泉

三浦屋旅館 ☎ 0135-62-1480

### ニセコ町

#### ■ニセコ駅前温泉

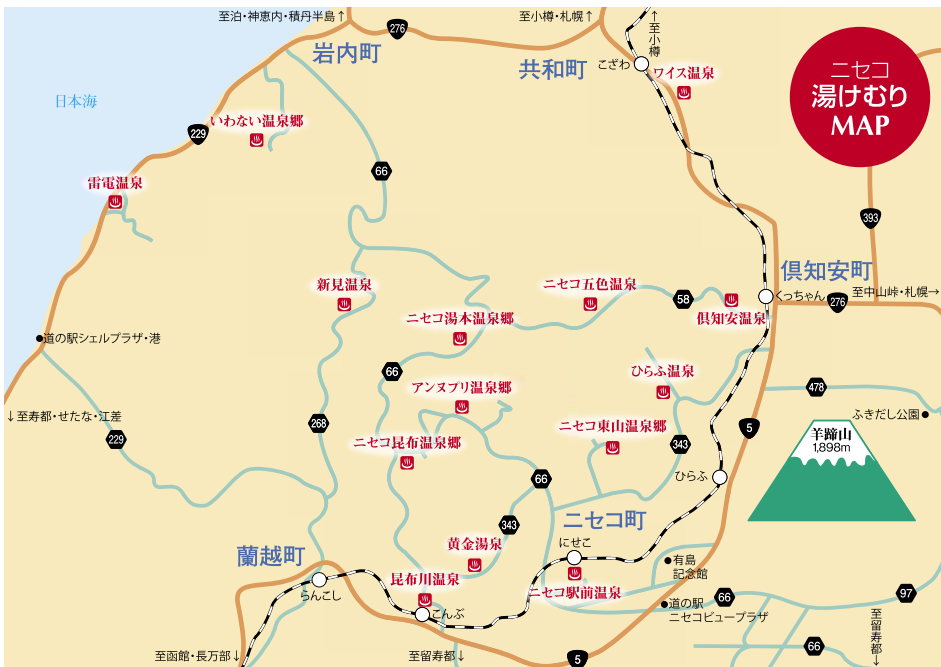
ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉

綺羅乃湯 ☎ 0136-44-1100

#### ■ニセコ東山温泉郷

ナトリウム-塩化物泉

ヒルトンニセコビレッジ ☎ 0136-44-1111



#### ■発行.....

ニセコ山系観光連絡協議会/  
倶知安町・ニセコ町・蘭越町・  
共和町・岩内町

#### ■問い合わせ先.....

倶知安町役場観光課

☎ 0136-23-3388

ニセコ町役場商工観光課

☎ 0136-44-2121

蘭越町役場商工労働観光課

☎ 0136-57-5111

共和町役場商工観光係

☎ 0135-73-2011

岩内町役場企画産業課

☎ 0135-67-7096



2018年11月