



# 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



大出吊橋 (E-4)

雄大な白馬連峰を背に茅葺き屋根と涼しげな姫川の清流。田舎情緒あふれる大出地区は白馬の里山風景を代表するスポットです。そこに架かる大出吊橋は、歩行者用の橋で白馬の風を感じながら歩く人々にはとっておきの場所です。姫川と吊橋とそして白馬三山の景色は、撮影やスケッチのスポットとしてもおすすめです。橋の近くには、古徑庵（こけいあん）と呼ばれる、茅葺き屋根の小屋があります。もとは江戸時代後期に建てられたもので、古人の残した文化遺産を保存しようと平成10年に復元したものです。中には情緒漂う囲炉裏と、写真や資料が置かれ、古人の生活を感じられる空間です。



白馬大橋 (A-2)

日本の道百選のひとつ。ここから望む白馬連峰と清流の調和が素晴らしい。近くに露天風呂やキャンプサイトもあります。



白馬グリーンスポーツの森 (C-6)

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。



白馬・山とスキーの総合資料館 (A-3)

白馬村の歴史は約100年前に始まり、国が地図を作製する為に始めた測量登山をきっかけに山岳開発が始まり、その後大きな登山ブームが訪れました。登山ブームを牽引した白馬村の山案内人が愛したのが冬山でのスキー。その歴史の中で広がってきた文化を知れば白馬村の魅力を再発見できることでしよう。

## ポイント間距離／自転車・徒歩の所要時間一覧表

白馬駅コース				
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
1			出発点	
59	700	4	1000 / 9	ゆるやかなくだり
58	1700	10	2430 / 21	へいたん
57	200	2	290 / 3	ゆるやかなのぼり
56	400	4	570 / 5	へいたん
32	300	3	430 / 4	ゆるやかなのぼり
60	2300	15	3290 / 29	へいたん
18	400	3	430 / 5	ゆるやかなのぼり
17	450	3	640 / 6	へいたん
61	1900	5	2710 / 24	ゆるやかなくだり
1	1600	10	2290 / 20	へいたん
合計	9950	59	14080 / 124	

※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	白馬観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



## 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花を好み、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=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を超すものもあります。

**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  
陽当たりのよい草花を好みます。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。

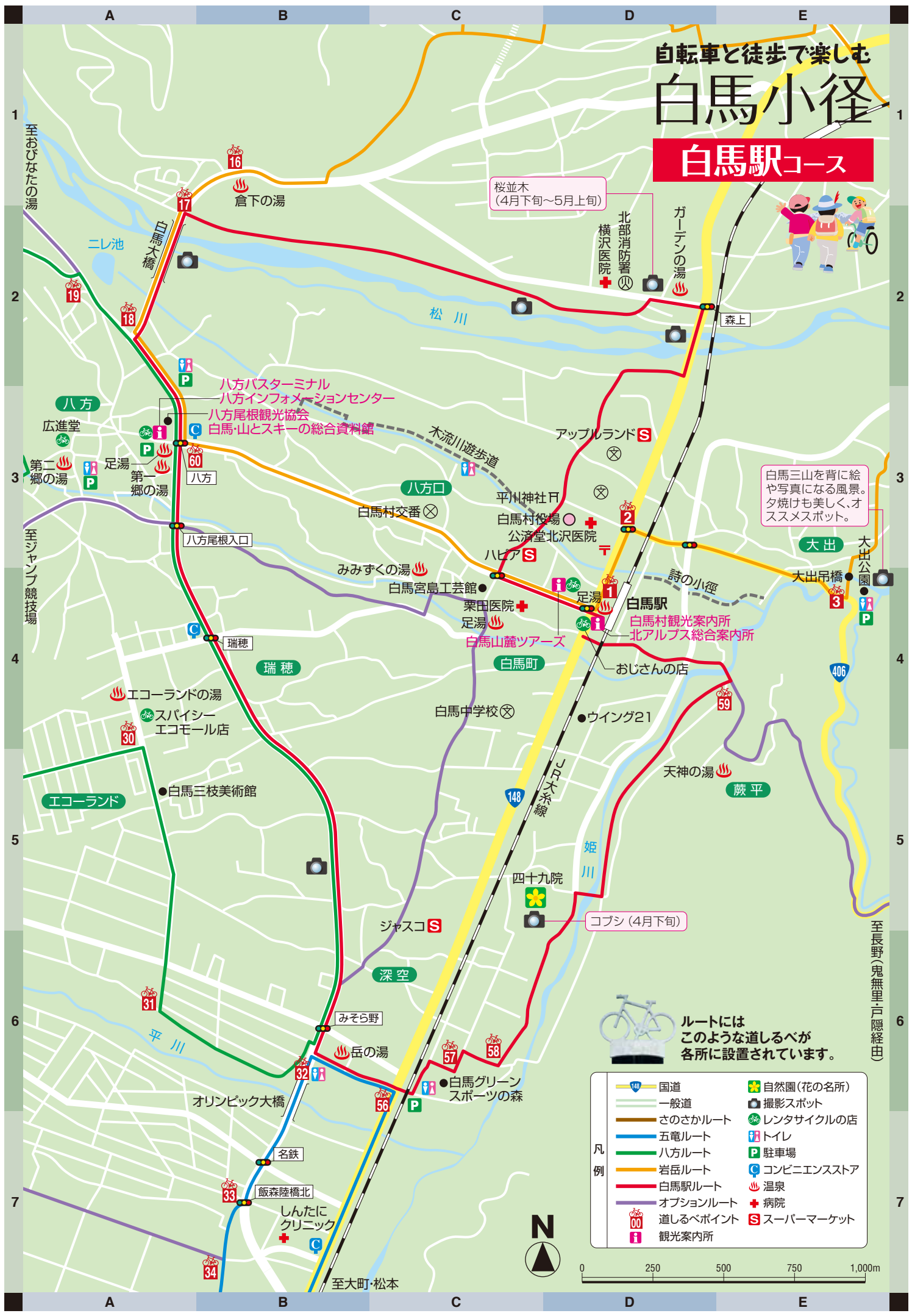
**ノハナショウブ** あやめ科  
見頃：6月～7月  
湿地や草原を好み、直径10cmほどの濃い紫の花を咲かせます。外側の花びらはぼつりりと垂れ下がり、内側の小さな花びらが直立。

**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

## 白馬駅コース



桜並木 (4月下旬~5月上旬)

北部消防署  
横沢医院

ガーデンの湯

白馬三山を背に絵や写真になる風景。夕焼けも美しく、オススメスポット。



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。

- |     |          |    |            |
|-----|----------|----|------------|
| 148 | 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         |
| —   | オプションルート | 🏥  | 病院         |
| 🚶   | 道しるべポイント | 🛒  | スーパーマーケット  |
| 📍   | 観光案内所    |    |            |



0 250 500 750 1,000m