

# 信州信濃町 癒しの森® コースと町内位置図

## 地震滝(苗名滝)コース

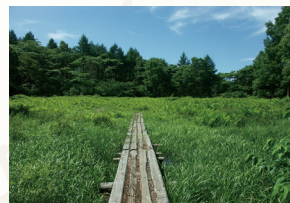
針葉樹林、広葉樹林ともに存在するロングコースで、純然たる森林浴が楽しめる癒しの径です。自動車道から遠いため、人工的な音が遮断されており、鳥のさえずりや小川のせせらぎがよく聞こえます。

歴史のあるコースならではの、昔の面持ちがそこかしこに残り、カツラやサウグルミの巨木が有名です。コース終着点では、日本の滝百選のひとつである地震滝(苗名滝)を眺めることができ、一日歩いた後の充実感を更に高めてくれます。約7kmものロングコースが、よく整備された状態であるというのは地元でも珍しく標高差が比較的少なくて歩きやすいことから古くから親しまれています。



## 袴湿原コース

季節ごとに美しい草花やコケを見ることができる袴湿原を目指して往復するコースで、斑尾エリアに滞在される方に特におすすめです。信越トレイルの一部でもある整備されたトレイルコースは、アップダウンが少なく歩きやすいのが特徴です。周辺には杉林やブナ林もあり、この地域の豊かな植生を満喫できます。また、冬期は袴岳方面で見事な雪景色を楽しむことができます。ぜひスノーシューツアーに挑戦してみてください。



タングラム斑尾  
東急リゾート



## 御鹿池コース

黒姫高原の森と草原の豊かな自然の中にある御鹿池を周回できるコースです。遊歩道は多数整備されており、進路によりいろいろな難易度を楽しめます。リュウキンカが群生する湿原や、小さな滝も二つあり、川のせせらぎが響きます。車の進入が規制されているので、静けさを存分に味わえ、鳥のさえずりがよく聞こえます。休憩所として黒姫童話館・童話の森ギャラリーが近くにあり喫茶室での軽食も可能です。



## 象の小径コース

野尻湖を眺め、湖の風を受けながら森林浴を楽しめる約2.5kmのショートコースです。樹齢の古いコナラやミズナラが多く生息し、他にもヤマザクラ、クリ、ヤマボウシなどの広葉樹が見られます。

湖畔まで行くことが可能で、湖を眼前に臨む休憩スペースがあります。また、湖と山の絶景を楽しめる展望台もあります。有名な童謡「静かな湖畔の森の陰から♪」が生まれた岬も通ります。

