

ゼロカーボンパークに  
認定された乗鞍高原で  
お山と人に、いいことを

# お山の恵みを楽しむ 6 TIPS



乗鞍高原の豊かな環境をずっとこの先も繋いでいくために、  
楽しみながら、できることをひとつずつ始めてみませんか？

## TIPS 1

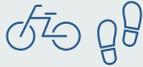
マイボトルを  
持ち歩こう



マイボトルにお好きな  
飲み物や美味しいお山の水を  
チャージ。エコで経済的。

## TIPS 2

車以外の手段で  
めぐってみよう



自転車or歩いてめぐると、  
お山の環境にも優しく、思い  
けない発見も。

## TIPS 3

地場の食を  
楽しもう



蕎麦・山菜・花豆・果物など、  
乗鞍高原ならではの  
お山の食の恵みをぜひどうぞ。

## TIPS 4

景色をまるっと  
味わおう



晴れの日も雨の日も雪の日も。  
日々、移りゆく一期一会のお山の  
景色を味わって。

## TIPS 5

地域の人と  
触れ合おう



暮らしの中で、お山の恵みを  
実感している人もまた、お山の  
恵み・智恵の宝庫。

## TIPS 6

携帯トイレを  
持ち歩こう



お山の環境を維持するため、  
万が一に備えて持ち歩こう  
& 試しに使おう！



お問合せ 乗鞍高原観光案内所 0263-93-2147 発行 乗鞍高原観光協会 2021年12月



# お山の恵みを楽しむ SPOTめぐり

自然がつくり出す景色や、そこに住む動植物、そしてお山から  
年月をかけて高原内に湧き出す水もまた、大切なお山の恵み。  
狩猟・山菜・蕎麦作りなど、乗鞍高原の人は、昔からお山の恵みを  
有難くいただき、自ら手を加え、暮らしを繋いできました。  
そんな、お山の恵みを楽しめる3つのコースをご紹介します。

### コース 1

ヒルクライムで  
自然景勝を堪能！

e-Bikeで滝めぐり



所要時間

約 3 ~ 4 時間

体力レベル

★★★★

憧れのヒルクライムも e-Bike ならアシストのお陰で快適に走れる！乗鞍を代表する3つの滝へもサクッと自転車でアクセスできちゃう。

### コース 2

乗鞍高原の  
心の原風景を満喫

一の瀬草原トレイル



所要時間

約 3 ~ 4 時間

体力レベル

★★

比較的平坦な道が続き、一の瀬を大満喫できるルート。ランチを持ってのんびり歩こう！体力に自信のない方はコースを短縮してもOK。

### コース 3

あちこち見て回って  
地場のグルメも充実！

MTBでいとこどり



所要時間

約 3 ~ 4 時間

体力レベル

★★★★★

サイクリングロードを抜けて一の瀬へ。乗鞍BASEでcafeに寄り道しつつ、そば処で蕎麦を堪能。目もお腹も心も充実感でいっぱい。

## コース 1 滝めぐり e-Bikeで



## コース 2 一の瀬草原 トレイル



## コース 3 こころの高原 MTBで



# のりくら高原 お山の恵み MAP

乗鞍高原でお山の恵みを味わえるスポットをめぐって楽しもう。3つの楽しみ方で道くさしてみませんか？

**SPOT 1 一の瀬**  
水芭蕉・レンゲツツジなど時期ごとに花を楽しめます。白樺の修景伐採をし、その間伐材を使ったベンチが各所に設置されています。

**SPOT 14 乗鞍 BASE カフェション**  
ヤギミルク(ばんどこメリーランド産)のソフトクリーム、乗鞍焙煎のコーヒーを提供。

**SPOT 15 そば処合掌**  
番所在来の蕎麦、高原で採れた山菜・山椒・きのこ、乗鞍高原で栽培された果物のデザートや野菜の天ぷらを提供。

**SPOT 16 季節のごはん屋 子オル**  
乗鞍原種自家栽培のそば、高原野菜など、山ならではの季節のごはんを提供。

**SPOT 17 そば処 中之屋**  
水車挽き番所そばを守り続ける。つなぎは一切使わない香り豊かな十割そばを提供。

- **コース 1 e-Bike で滝めぐり**  
e-Bikeでヒルクライム体験。三本滝・善五郎の滝・番所大滝の3つの滝を駆け巡り、乗鞍岳を源にする自然景勝を堪能！
- **コース 2 一の瀬草原トレイル**  
地元民が心の原風景として大切にしている一の瀬。歩いて巡って、溶岩台地に広がる静かで美しい草原の風景を満喫！  
※Joyful Walks Norikuraとして整備されているトレイルの一つです。
- **コース 3 MTB でいいとこどり**  
乗鞍岳の展望が開け、写真映えのする一の瀬・乗鞍BASE、在来の蕎麦を提供する蕎麦処とお山の恵みをいいとこどり！

**SPOT 2 乗鞍高原観光センター (オアシス)**  
e-Bikeレンタル、メリクッキー(ばんどこメリーランドのヤギミルク使用)を提供。

**SPOT 3 GiFT NORiKURA gelato & cafe**  
乗鞍産のヤギミルクや果物等を使用したジェラート、乗鞍焙煎のコーヒー等を提供。

**SPOT 6 ログ喫茶 メープル**  
乗鞍高原に自生するすももをトッピングした特製ピザなどを提供。

**SPOT 4 エコのりくら**  
高原内に自生する山すももの果実を使った、山すももジャムと山すももワインを提供。

**SPOT 5 自然保護センター**  
地域の自然・文化に関わる多彩な展示。MTBレンタルも。

**SPOT 7 NORTH STAR**  
MTBレンタルの他、レベルに応じたMTBガイドツアーも。

**SPOT 9 唐松荘 (唐松ジャム工房)**  
乗鞍産の果物を使ったジャムを製造・販売。

**SPOT 12 SpringBank**  
乗鞍高原内で栽培されたブルーベリーのケーキ(8~10月のみ)を提供。

**SPOT 8 アルム(Cafe)**  
乗鞍産の花豆、山菜(春から夏にかけて)を使ったメニューを提供。アルパック協賛店。

**SPOT 10 YUM YUM TREE**  
長野県産の原材料にこだわったバウムクーヘン。乗鞍産ハチミツを使ったバウムも。

**SPOT 11 ALICE de Cafe**  
乗鞍産の花豆やブルーベリー使用のケーキ、オーガニック素材のパンを提供。

**SPOT 13 畑**  
蕎麦・花豆・高原野菜・ブルーベリーなど、この地ならではの作物が栽培されています。

— 凡例 —

	MTB レンタル		無料給水スポット (mymizu登録店)		※給水の対応は各施設の営業時間内に限ります
	e-Bike レンタル		マイボトル割引店		トイレ
	駐車場		ランチテイクアウト OKのお店		携帯トイレ ブース

※本MAPに掲載されている施設について詳しくはゼロカーボンパーク乗鞍高原特設サイトでご確認いただくか、各施設に直接お問い合わせください。