

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



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合う。そこから、チシマザサの道やイワオヌプリ中腹の岩場、沢などを渡って出合うのが大沼だ。大沼は、ニト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。



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。

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。ササヤブの中からは、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。ダムの役割も果たしていて、貯水池としても利用されている。形はその名のとおり、ひょうたんを想わせる長いだ円形だ。



ロックカーデンを想わせる 「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。探勝路も延びているが、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。



日本百名山・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



熊の出没に注意

- 入山前に熊の出没情報を聞きましょう。
- 登山道から外れて歩くのは避けましょう。
- 熊鈴を鳴らしたり、見通しの悪いところでは声を出すなど、熊に人の存在を知らせましょう。
- 夜間や日暮れの山歩きは避けましょう。
- 残飯や食べ物は必ず持ち帰りましょう。

■いわない温泉
岩内町市街地を隔てた内岳のふもとにある。日本海と積丹半島が一望できる。冬にリゾート気分が味わえる。宿は3軒。内バスターミナルから車で約10分。

オートキャンプ
マリンビュー



IWANAI RESORT

ノルマンディーチーズ
(北海道クレイル)

■神仙沼

数ある二子川湖沼群のなかでも一番美しいといわれる沼。木道が渡された草原は高山植物の宝庫。●二子川プラザ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、サゼンショウ、エヒチゲ、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、ミツガシラ、ワタスゲ、ナナカタ、モウセンゴケ、トクソウ、エゾエンテロコ、ツルクケモモ、ヒオウギアヤメ、ナミロコウボネ、ナカバシロソリメコウ、タチキボシ、サワギキョウ、ウメバチマユなど。

■大谷地
日本では姿
がある湿原

●ニセコハ
を一望する
る主な植物
リゼイマイ、
バタチツボ
テイカ、ヒ
ウ、シナノ
など。

ワイスホルン
▲

■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。

■ 土田

沼採勝コースの最初に出合う沼。湖面に映るイワオヌブリの影が美しい。
●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、ミスバショウ、シラネアオイ、エゾゼンテイカなど。

■イワオス

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

10

ニセコアンヌプリ
▲1308.2

■ニヤコアンヌプリ・1308 2m

ニセコ連山の主峰で冬はスキーの
 もなるニセコの象徴的な山。名の
 ニセイ・コ・アン・ヌリ(壁・雪
 の山)。山頂からはニセコ連山、
 日本海、太平洋、洞爺湖、遠く
 を望む。●山頂までの所要時間
 泉郷の登山口からは徒歩約1
 分／ひらふスキー場からは約3
 分●周辺に見られる主な植物群
 ナイアガ、ミヤマキンバイソウ
 アイク、ムラサキヤナギ、ゴゼン
 ウコンツギ、ハクサンボウフウ、
 ルバシナギ、アカモミ、コケモ
 マフロ、モザンテイカ、ハイオ

3. 9

A map showing the area around Hirafu Onsen. A black line with a white circle at the end represents the bus route. The label 'ヒラフ Gondola' is written along this line. Below the line, there is a blue 'P' icon for parking, a green 'W.C.' icon for a restroom, and a pink icon for the onsen. The text 'ひらふ温泉' is written below the onsen icon. To the right, a green line represents a road, with blue markers for '343' and '631'.

■半月湖探勝

羊蹄山の西麓にある火口湖・半月湖へ。駐車場から近いこともあり散歩気分の気な探勝が楽しめる。エゾサンショウウオが湖の最高水深は18.2m。湖とそのかたに立つ高さ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徒歩約15分●交通／倶知安駅から羊蹄登山口まで定期バスで約12分。倶知安駅から登山口駐車場まで車で約10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。

ニセコ高原
ニセコ町

野の花図鑑

■エゾゼンテイカ（ユリ科）

■ヒオウギアヤメ（アヤメ科）
高さ20～30cmに達、赤紫色の花

■キバナシャクナゲ（ツツジ科）
高×90×40cm ④常緑・高低木

■ワタスゲ（カヤツリグサ科）
綿スゲの名の通り、綿毛に包まれる

■ムラサキヤシオツツジ（ツツジ科）
 高さ1～1.5mの低木で、葉は紅紫樹■ショウジョウバカマ（ユリ科）
花茎の高さ5～15cmの常緑多

■チングルマ（バラ科）

■イソツツジ (ツツジ科)

■ウコンウツギ（スイカヅラ科）
葉より4.5cm前後の葉葉低木

■ミツガシワ（ミツガシワ科）

■タチギボウシ（ユリ科）

■シラネアオイ（キンポウゲ科）
開花期には約30cmほど

■ミズバショウ（サトイモ科）
花のうろに見える白い部分

■ザセンソウ（サトイモ科）
ミズバシロウに似て倒れ形

■エゾオヤマリンドウ（リン

■フサスギナ (トクサ科)
高さ 30 ~ 40cm 中

心算から教



沼めぐりのあとは、
個性豊かなニセコエリア20カ所の
温泉施設で、
日帰り入浴を満喫する。

日帰り温泉

ONE NISEKO RESORT TOWERS
☎ 0136-50-2111

蘭越町

■ニセコ湯本温泉郷

硫黄泉

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

■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

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

岩内町

■いわない温泉

ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉

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

サンサンの湯 ☎ 0135-62-3344

倶知安町

■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

ザ・ヴェール・ニセコ ☎ 0136-21-5811

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・単純温泉(低張性弱アルカリ性)

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

■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

いこいの湯館 いろは ☎ 0136-58-3111

ニセコアンヌプリ温泉 湯心亭
☎ 0136-58-2500

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

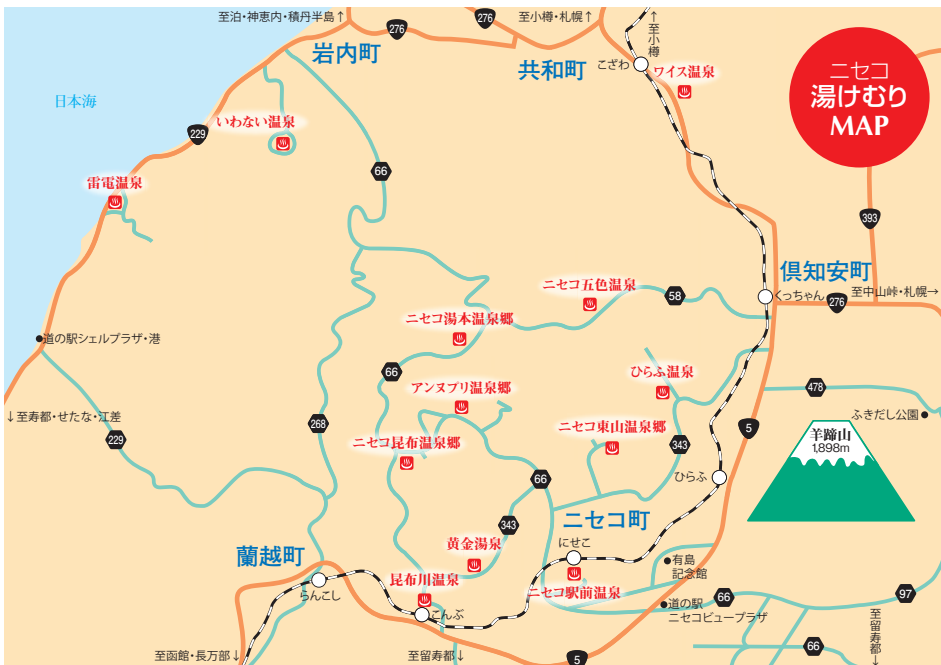
含硫黄-ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉、ナトリウム-塩化物泉、ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉、ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉

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 空の抄 ☎ 0136-59-2323

※要事前予約



■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.....

倶知安町役場観光商工課

☎ 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

☎ 0136-55-6736

共和町役場商工観光係

☎ 0135-67-8778

岩内町役場観光係

☎ 0135-67-7096

2024年3月

