

「乗鞍高原・滝めぐりトレッキング」参加者募集のご案内

(公社) 長野県建築士会 建築活動委員会

大人の しなの倶楽部 共催

「初夏の遠足：陣馬形山 散策」では県下各地よりご参加いただき、おかげで盛況でした。今年の夏は例年になく酷暑が続いていますが、涼しい風が吹き始め、そろそろ身体の鍛錬はいかがですかと秋の雲が自然観察に誘っています。

(公社) 長野県建築士会 建築活動委員会では、本年度の二度目の観察会として「乗鞍高原・滝めぐりトレッキング」を企画しました。

北アルプス南端に位置する乗鞍岳。その東麓の緩斜面に広がるのが乗鞍高原です。美しい滝や池が点在し、縦横に伸びる遊歩道も整備されていてトレッキングには最適な高原といえます。

今回は乗鞍高原の三滝：番所大滝（ばんどころ おおたき）、善五郎滝、三本滝をめぐります。

- ① 番所大滝は乗鞍を流れる小大野川にかかる洗馬橋の下流やく 450m に位置する滝で、規模は落差約 40m、幅 11m です。豊富な水量があり、豪快に水しぶきを上げながら流れ落ちている姿は実に勇壮です。近くには番所小滝があり、両方をめぐります。
- ② 善五郎滝は釣り名人の善五郎が大きなイワナに滝に引き込まれ見つけた滝なので、その滝の名が付けました。規模は落差約 21.5m、幅 8m です。朝、滝によく虹がかかります。
- ③ 三本滝は日本の滝 100 選にも選ばれている乗鞍を代表する滝です。三筋の滝が集まり、豪快な水しぶきを上げていて圧巻です。

会員と家族の皆様はもとより、景観策定を勉強中の方、トレーニングや山登りの体づくりをしたい人、山野草や昆虫を観ながら自然観察をしたい人、家族と一緒に自然に囲まれて、おいしい空気を吸いたい人達の参加を募集します。

会員外の参加も併せて募集します、知人とお誘い合わせの上ご参加ください。

記

- ◆ 日 時 令和 5 年 9 月 18 日（月）敬老の日
- ◆ 集合場所 番所（ばんどころ）大滝駐車場 午前 9 時 00 分
〒390-1506 長野県松本市安曇番所 4000
※ 松本市 HP：番所大滝 参考
※ 車にて番所大滝大駐車場から善五郎入口駐車場へ移動、そして三本滝駐車場へ
- ◆ 工 程
 - ① 番所大滝・千間淵・周遊コース（徒歩：60 分）添付案内図 B 参照
 - ② 善五郎の滝・牛留池コース（徒歩：90 分）添付案内図 E 参照
車移動にて「いがやレクリエーションランド」付近の周辺やレストランにて昼食
 - ③ 三本滝コース（徒歩：65 分）添付案内図 F 参照
三本滝駐車場にて解散 PM 2:30 予定です
- ◆ 参 加 費 500 円（参加保険料・資料代金です:当日徴収します）
※ 昼食・おやつ・飲物等は各自で用意してください

- ◆ 募集 人員 20人(先着順)※ 小学生以上(小学生以下の場合は申込書に記入)
 - ◆ 申込み方法 参加申込書をご記入の上、建築士会支部事務局へ申し込みください
 - ◆ 募集締切日 令和5年9月14日(木)
 - ◆ 問 合 先 (公社)長野県建築士会 本会事務局 TEL 026-235-0561
 - ◆ 持ち物 ・防寒具・携帯電話・カメラ等・昼食・行動食(菓子・果物等)・着替え下着・
- ※ 参加者が確定しましたら担当者より連絡いたします

《乗鞍高原：滝めぐり 全体図》



E 約2.6km 善五郎の滝・牛留池コース

所要時間	消費カロリー	日陰
約1.5時間	130kcal	80%

スタート

所要時間 消費カロリー 日陰
約1.5時間 130kcal 80%

スキー場
グレンダ

至松本観光センター

至の瀧

至の瀧

● 瀧見台 善五郎の滝の上に乗鞍岳が見えます。6月は乗鞍岳の残雪と近くに咲くムラサキヤシオの赤紫がコントラストになり、また一段と美しいです。

● 善五郎の滝 釣の名手善五郎が大きな岩魚に引き込まれて見つけた滝なのでその名がつけました。落差21.5m、幅8mの端正な滝です。朝湯に虹がかかることもあります。

● 牛留池 ミツガシワの咲くころ、乗鞍岳が水面に映り美しいです。多種の高山とんぼやクロサンショウウオ、モリアオガエルの生育地でもあります。

F 約1.7km 日本の滝百選・三本滝コース

所要時間	消費カロリー	日陰
約1時間15分	100kcal	95%

スタート

所要時間 消費カロリー 日陰
約1時間15分 100kcal 95%

バスで三本滝から
豊平まで約30分

至の瀧

● 三本滝 長野県の名瀑、日本の滝百選に選ばれた乗鞍を代表する滝です。三股の滝が集まり、豪快な水しぶきをあげて圧巻です。

● 針葉樹林 針葉樹林の中はひんやりとし、ウグイス、コマドリなど小鳥のさえずりがいつでも聞こえます。道中は木の根があたり、木道に段差があったり起伏の激しいコースです。滑りやすいので注意して!!

-----切り取り線-----

「乗鞍高原：滝めぐりトレッキング」参加者申込書

令和5年9月 日

氏名	(男・女)	所属	建築士会員 (支部) ・会員外 どちらかに○
連絡先住所	〒	勤務先名称	
連絡先 TEL	※携帯番号	※ 本電話は市外局番からご記入ください	
参加 人員 同行者氏名	名		