

自然派のあなたに...

# Natural

## 極上の深呼吸をどうぞ

あえて何もしないで  
自分を自然の中に置いてみる。  
ゆっくりと流れているのは、  
二度と訪れない貴重な瞬間の連続。  
今まで聞いたことのない  
小鳥のさえずりや虫の声も、  
花屋でしか見たことのない草花の  
生き生きとした美しさも。  
何も無いように見えて、  
とても贅沢なエレメントで  
満たされていることに気づくかも。



初めてなのに  
懐かしくなる景色。



見ているだけで  
わくわくする光景。



ミスバショウは  
コルデンウィーク頃に  
見ごろを迎えます。  
あやめ沢温泉が一番大きな  
群生地です。



ぶんすいらいこうえん  
分水嶺公園

大日ヶ岳の麓から湧き出た水が山を流れ、ここで長良川と庄川に分かれていく分岐点。それがこの分水嶺。国道からすぐの場所で見られる分水嶺は全国的にも珍しい。公園の奥には木道が整備され、GW頃にはミスバショウが楽しめる。



ひるがの湿原植物園

開拓される前の状態で湿原を保護している。ワタスゲ・キンコウカをはじめ、湿原の植物が数多く見られる。華やかではないけれど、小さくてかわいい花をつける湿原植物。園内で探して歩くのも楽しい。●維持協力金 100円 ●開園期間 / 4月下旬～10月上旬 ●0575-73-2241



のあてだき  
夫婦滝

国道から少し山道を歩くと、二本の滝が仲良く並んで落ちている。夫婦滝という微笑ましい名前。はじける水しぶきと、爽やかな水音が心にも体にも癒しを届けてくれる。●冬季閉鎖（道は雪に閉ざされてしまいます）

## WALK & WALK



## 歩けば歩くほど、もっと歩きたくなる

歩く。するとなんとなく気持ちが前を向くから不思議。山を見て。草花を見て。街を歩いているよりさらに気持ちは上を向く。ひるがの高原は、歩くのにぴったりのフィールド。景色のよさに加えて、なだらかな上り下りのある適度な起伏、開けた草原や、天然の林の中などバラエティに富んだコース。スポーツとして注目度を増しているノルディックウォークの公式大会も開催されるほど。ウォーキングコースとしての整備も進んでいて、マップも充実しているから、歩く人の体力や気分によって、好きな距離やコースを選んで「歩く」ことを存分に楽しめる。

また、体力に自信のある人には、高原を見下ろす大日ヶ岳への登山もおススメ。気持ちのよい汗に満足できることだろう。いずれも、季節によって自然が見せてくれる表情はまったく違うので、何度も足を運んでその違いを楽しみたいと思う。



高原内のウォーキングコース  
マップを手に入れよう！  
ひるがの高原観光協会やピクニックガーデンにおいてあります。

## CLIMB 大日ヶ岳登山



大日ヶ岳 1709m。ひるがの高原からの日帰り登山の他、ダイナランドからと白鳥町石徹白方面からのコースあり。●その他近隣には、鷲ヶ岳・見当山があります。●詳しくは高鷲観光協会HP参照

## FOOD

### 厳しくて優しい自然のおいしい贈り物

夏は涼しく、冬は雪に覆われるひるがの高原。その自然が育む作物は、新鮮でみずみずしく甘いのが自慢。

※野菜はサービスエリア・クックラひるがの・たかすファーマーズなどで販売しています。

春まちにんじん



ひるがの高原大根

## RESTAURANT

地元の人も集まるおいしいお店。  
散策途中のカフェタイムやランチ、ディナーに。



**中国料理 翠花 0575-73-2885**  
オリジナルのラーメンから本格中華まで楽しめるお店です。餃子はもちろん各種点心、デザートもどうぞ。飲む杏仁豆腐ふるふるひるがのも人気です。(フレッシュフーズひるがの、ひるがの高原サービスエリアでも販売しています。)  
●営業時間 / ランチ 11:00～14:00/17:00～21:00 (ラストオーダー 20:30) ●火曜定休



**キッチン&バー アウル 0575-73-2433**  
バスタが中心。国道から少し入った大日ヶ岳を望む素敵な場所にあります。夜はおつまみやカクテルなども豊富に取り揃えています。  
●営業時間 / ランチ 11:00～14:00/18:00～22:00  
●日曜夜・月曜定休  
●冬は月曜定休 (冬季の営業は夜のみのみ)



**カフェ フレンドハウスひるがの 0575-73-2027**  
美味しい手作りケーキと挽きたてのコーヒーを、吹き抜けのある開放感あるログハウスでどうぞ。お食事もできます。ペットOKのお店。  
●営業時間 / 8:00～19:00 (ラストオーダー 18:30)  
●5月～10月: 水曜定休 (7/20～8/31: 無休)  
●11月～4月: 火・水・木曜定休



**喫茶 わたすげ**  
分水嶺公園敷地隣接。営業時間内は食事もできます。公園の景色を見ながら、寒い日も暖かいコーヒーを。  
●火曜定休 ●0575-73-2262



**Icecream Shop クリークサイド**  
分水嶺公園敷地隣接。ひるがの牛乳使用の口当たり良いソフトクリーム。  
●春～秋のみ ●不定休  
●0575-73-2205

## CAFE

## SHOP

ひるがの印。  
こだわりの  
食品はここ。



**ひるがの ラシェーズ**  
これぞ高原カフェ。のんびり癒しの時間が味わえる牧場ロケーション。  
●不定休 ●090-7020-2750



**トコロ coffee**  
とても美味しい、こだわりコーヒー  
●不定休 ●090-9265-2100



**パン工房 Paku・Paku**  
国産小麦に天然酵母を使用した、高原のパン屋さん。メロンパンなどの菓子パン・お総菜パンも人気です。  
●営業時間 9:00～18:00  
●火・水定休 ●0575-73-2321



**ベーコン小舎 グリユン**  
素材と製法にプロのこだわり。一度食べたらやみつきになるベーコン&ハムのお店。個性的なおナーナーも魅力的です。●営業時間 9:00～17:00  
●火曜定休 ●0575-73-2043



100%ひるがの生まれ。  
**たかすファーマーズ**

地産の牛乳や原材料にこだわり、乳製品をメインとした、安心・安全・美味しい商品作りに取り組んでいます。  
●売店営業時間 8:00～18:00 ●0575-73-1022

※定休日・営業時間は季節や天候により変更となる場合がございます。ご了承ください。

## ひるがの歳時記

ひるがの高原の魅力は、  
身近にあふれる自然と広い空。  
四季折々、  
いつでも感動に出会えるところです。

### Spring



ミスバショウ群生地  
4月下旬～5月上旬

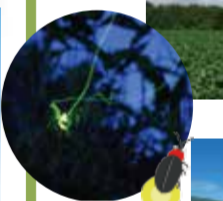


牧歌の里のチューリップ 5月上旬



源流のブナ林

### Summer



ひるがの高原 大根畑



高原のホタル  
7月上旬・中旬



ひるがの湿原植物園  
コウホネ/ヒツジグサ/キンコウカ



牧草地風景

### Autumn



コキアの紅葉  
9月下旬～10月上旬



ひるがの高原の紅葉 10月中旬～11月上旬

### Winter

ひるがの高原の雪景色