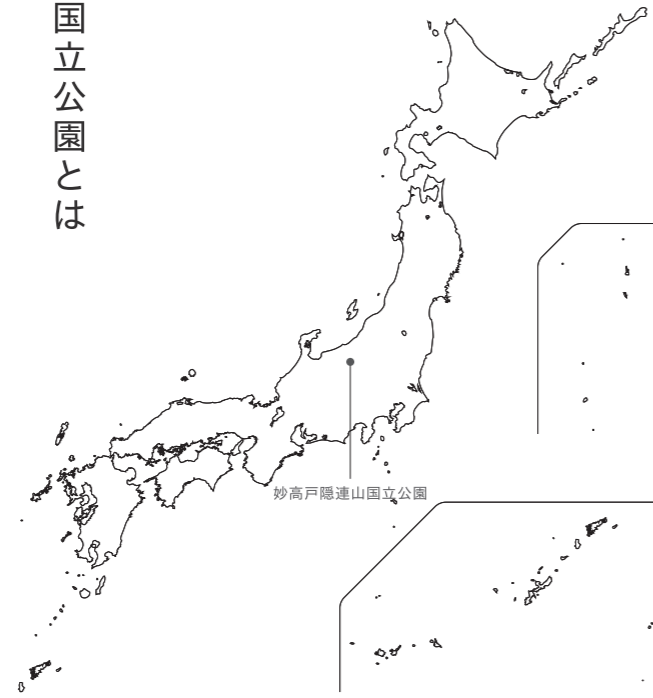


妙高戸隠連山 国立公園

National
Parks
of Japan

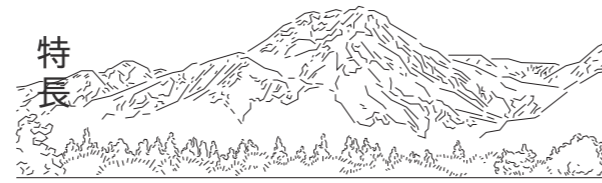


国立公園とは



国立公園は、日本を代表する自然の風景地として、自然公園法に基づいて国が指定するものです。北は北海道から南は沖縄、小笠原諸島まで34の国立公園が指定されており、年間3億人以上が利用しています。国立公園内は、自然の絶景だけではなく、野生の動植物、歴史文化などの魅力の宝庫です。日本の国立公園は、森林、農地、集落など多様な環境が含まれていることが特長です。ほとんど手つかずの自然が残されているところがある一方で、自然と人の暮らしが織りなす地域の歴史や文化にふれることができます。是非、実際に国立公園を訪れ、四季折々に変化する日本の美しい自然を満喫してください。

特長



火山・非火山の結集地

大地の営みとそれに寄り添う人々の暮らし・信仰が紡ぐ風景

平成27年3月に新しく誕生した国立公園で、新潟県と長野県の県境に位置し、糸魚川市・妙高市・長野市・小谷村・信濃町・飯綱町と2県6市町村にまたがっています。面積は小さいながらも個性的な山容の山々が密集し、山麓に点在する高原や、野尻湖などの湖沼が一体となった独特の景観が大きな魅力です。火山性連峰やカルデラ、非火山性の孤峰、連峰など山の成り立ちは様々で各々の地域で山岳信仰も盛んです。妙高山、火打山、雨飾山、高妻山と日本百名山を4座有しており、飯縄山など初心者が楽しめる山から急峻な戸隠連峰など上級者も楽しめる山まであり、登山のフィールドとして高い人気を誇ります。また、麓の高原では夏季は自然探勝、冬季はスキー、年間を通して温泉利用が盛んであるなど多様な利用者が訪れます。山、高原、湖と海以外のアクティビティは何でもできる国立公園です。また本公園地域は豪雪地域でもあり、厳しくもすばらしい自然の営みと、そこから恵みを受けた独自の文化や山岳信仰等が相まって、独特の風景が作られてきました。

【指定年月日】平成27年3月27日 【関係都道府県】新潟県、長野県 【面積】39,772ha



信濃町から望む火山・非火山の山なみ 左から高妻山、黒姫山、妙高山

地 地 景
形 質 観

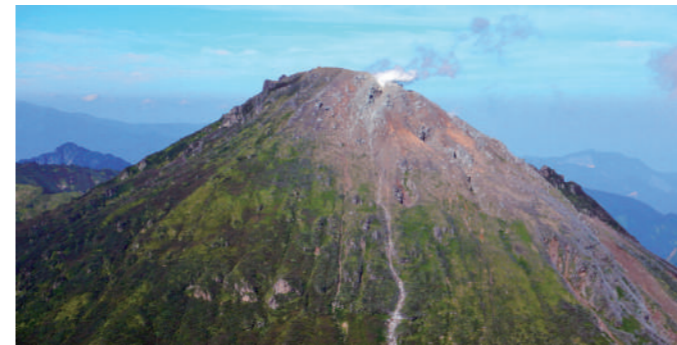


— 活火山の妙高山と焼山 —

妙高山は二重式火山（標識的な複式火山）になっており、特徴的な山容が雄大に広がります。焼山からは今も時折噴気があがります。

— 糸魚川ジオパーク —

糸魚川ジオパークは、新潟県の最西端にあり、フォッサマグナの西側の断層「糸魚川―静岡構造線（糸静線）」が通るなど、日本列島の形成を示す貴重な地質や特徴的な地形を見ることが出来ます。



活火山の焼山



ジオサイト雨飾山の好展望地、しる池(公園区域外)

— 海底火山由来の戸隠連峰 —

戸隠山の山頂からは貝類の化石などが発見されています。これは戸隠連峰が海底火山の隆起・侵食により形成されたため、険しく美しい非常に独特な景観を見せてくれます。

— 黒姫山と野尻湖 —

黒姫山の崩落により谷がせき止められ、現在の野尻湖ができました。非常に複雑な湖岸はその形と美しさゆえ、芙蓉湖とも呼ばれています。



鉄池より戸隠連峰



菅川林道からの野尻湖全景、左から黒姫山、妙高山

取り
組
み



— 協働型運営 —

官民協働の組織、妙高戸隠連山国立公園連絡協議会では、「温故知新、そして、日本一愛される国立公園へ」を基本理念にかけ、国立公園の保全と利用を進めています。麓から見た山々が連なる風景を一目五山（ひとめぐさん）と例えて、親しみをもってもらいたいと考えています。

— 外来種駆除、ふれあい行事 —

地域の方々やパークボランティアの方々と、オオハンゴンソウやキシヨウブなど外来種の駆除を行ったり、四季折々の自然観察会を開催しています。このような取り組みを通して、国立公園やそこに生息している動植物に興味を持ってもらい、国立公園の魅力を発信しています。



北信五岳のやまなみ



妙高オオハンゴンソウ駆除 雪上観察会(妙高)

連絡先一覧

信越自然環境事務所
〒380-0846 長野県長野市旭町1108
| TEL | 026-231-6570 | FAX | 026-235-1226

妙高原自然保護官事務所
〒949-2112 新潟県妙高市大字関川12279-2
| TEL | 0255-86-2441 | FAX | 0255-86-2464

戸隠自然保護官事務所
〒381-4102 長野県長野市戸隠豊岡9794-167
| TEL | 026-254-3060 | FAX | 026-254-3089

中部地方環境事務所
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸2-5-2
| TEL | 052-955-2130 | FAX | 052-951-8889
| URL | <http://chubu.env.go.jp/>

国立公園へかけよう
<https://www.env.go.jp/park/guide/myokotogakushi/index.html>



妙高戸隠連山国立公園山登りマップ
http://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre_2016/post_22.html



焼山火山活動
http://www.jma.go.jp/jp/volcano/map_3.html



焼山情報
<http://www.city.myoko.niigata.jp/niigatayakeyama/2280.html>



焼山登山案内
http://www.pref.niigata.lg.jp/itoigawa_kikaku/1221176010313.html



発行者：環境省
環境省 発行年：2018年

※ 見どころ案内マップは、指定区域の概要を示すために作成したものであり、誤差があることを考慮した上でご利用ください。

植 動
物 物



— 植物 —

| 火打山周辺の高山植物

日本海側の火打山北斜面には多雪気候に影響を受けた偽高山帯植物が見られます。妙高山系の山頂や稜線には、標高2,500m以下のハイマツ群落や雪田高原が発達しており、ハクサンゴザクラなどの高山植物も見られます。また、火打山の高谷池では広大な高層湿原があり、ワタスゲや紅葉など四季を通して美しい景観が広がります。



ハイマツ



ハクサンゴザクラ



天狗の窟

| 多雪地の植物

5月初旬まで雪が残る豪雪地帯であるため、湿原が発達しており、リュウキンカやミズバショウをはじめとした多様な湿性植物を観察することができます。日本海側を代表する植物として、ユキツバキ、シラネアオイ、タニツツギなどが広く分布し、ミョウコウトリカブトやトガクソウ（トガクシショウマ）などの地域固有種も自生します。夢見平や雨飾・黒姫地域には天然のブナ林が多く現存しており、豊かな生物相を育んでいます。竹細工が盛んな戸隠地域では、原料となるネマガリダケを「戸隠竹工の森」として保護しています。



リュウキンカと飯綱山



ミズバショウ



ミョウコウトリカブト

トガクソウ(トガクシショウマ)

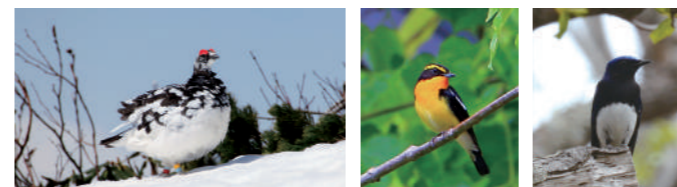
— 動物 —

| ライチョウ

火打山周辺に生息しているライチョウは日本最北端の個体群です。この個体群の生息域は標高が低いため気候変動の影響を受けやすく、個体数も少ないので絶滅が危惧されています。

| 高原の多様な鳥類相・野生動物

戸隠高原・妙高高原はバードウォッチングのメッカになっており、キビタキ、オオルリなど渡鳥、留鳥を含め年間100種以上の鳥類が観察できます。笹ヶ峰などの標高1,000mを超える冷涼な高原では、ベニヒガゲをはじめとした高山蝶やアサギマダラなどがよく見られます。点在する湖沼にはモリアオガエル、クロサンショウウオといった両生類も生息しており、多様な野生動物を身近に観察することができます。



ライチョウの巣



キビタキ



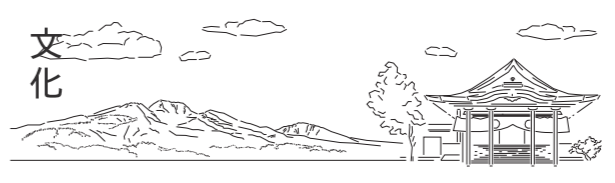
オオルリ



アサギマダラ

モリアオガエルとその卵塊

文 化



— 山岳信仰と戸隠神社 —

| 山岳信仰

戸隠山や飯縄山、妙高山は修験道の山として栄えた山岳信仰の盛んな地域です。戸隠の神社・宝光社地区の宿坊群は、平成29年2月に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に指定されました。関川神社で行われる「火祭り」は、妙高山を舞台に隆盛した修験道の面影を今に伝えています。

— 温泉 —

武田信玄の家臣が発見したとされる小谷温泉は、450年以上の歴史をもつ湯治場として有名です。妙高山の麓には、7つの温泉、5つの泉質、3つの湯色を楽しめる多様な温泉があり、全国的に見てもバラエティに富んだ温泉郷です。



奥社参道の杉並木



飯山伏の演舞



小谷温泉(山田旅館)



蒸温泉 黄金の湯

国立公園の利用上のマナー

多くの方に楽しく利用していただくために、国立公園内では自然を大切にすることを心がけ、次のことを守ってください。

- ゴミを捨てないでください
- 花や植物を採らないでください
- 野生動物に餌を与えないでください
- 動物を獲らないでください
- 歩行中禁煙
- たき火は指定の場所で行いましょう

道はずれないでください。湿原に自生する植物はデリケートです。道を外れて踏み荒らしたり、植物に触れないように注意しましょう。

ツキノワグマにご注意ください。

ハイキングコースを歩く際には地図を持参し、迷ったら無理せず引き返しましょう。また、体力、技術にあった山選びを行いましょう。

入山前にトイレを済ませ、道中は“携帯トイレ”の利用も考えましょう。やむをえず山中で用を足す場合は、トイレレットペーパーは必ず持ち帰りましょう。



樹子岳よりのぞむ妙高戸隠連山国立公園の山並み

01 雨飾山 15 飯縄山 18 高妻山 01 雨飾山 13 黒姫山 20 火打山 12 妙高山



雨飾山の紅葉 (10月中～下旬)

日本百名山の一つで、頂上から見下ろす笹平には伝説の奴奈川姫が浮かびます。雨飾山の両麓に佇む秘湯は、登山者の疲れを癒やしてくれます。雨飾山を映す鎌池、しろ池は紅葉の名所として人気です。

02 鏡池 17 野尻湖



鏡池の紅葉 (10月中 - 下旬)

荘厳な戸隠連峰が一望でき、湖面にその姿を映す鏡池。春の残雪、新緑の夏、秋の紅葉と季節によって違った表情を見せてくれます。周遊歩道も整備されており、軽いトレッキングには最適です。冬は湖面が全面凍結し、スノーシューなどで池の上を歩く楽しみ方もできます。

03-07 戸隠神社



奥社と戸隠山

標高1,200mの高原に広がる戸隠は、平安時代にさかのぼる山岳信仰の地です。その中心となるのは、「天の岩戸」伝説の神々や土地神が祀られている戸隠神社。奥社、中社、宝光社、九頭龍社、火之御社の五つの神社からなり、五社巡りが人気を集めています。

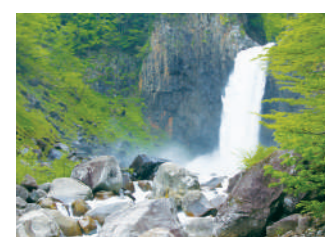
08 09 笹ヶ峰・夢見平



笹ヶ峰牧場

笹ヶ峰は、豊かな自然林の他に、牧場やダムなど人と人の繋がりが歴史もうかがえます。これらを巡る自然歩道も充実しており、キャンプ・トレッキングなどを楽しめます。

10 苗名滝



苗名滝 (夏)

日本の滝百選に選ばれている名瀑で、落差55mの瀑布からは轟音が鳴り響き、「地震滝」とも呼ばれ、迫力満点です。特に雪解け水の流れ込む春や紅葉時期は見応えがあります。



11 いもり池 12-16 北信五岳



いもり池と妙高山

池の平温泉にある周囲500mほどの池で、妙高山の展望が素晴らしく、一年を通して自然観察・風景鑑賞を楽しめます。春のミズバショウは特に有名です。

19 焼山 20 火打山

妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山、斑尾山(公園区域外)は総称して北信五岳と呼ばれ、古くから親しまれてきました。これらの山々はそれぞれが成り立ちも山態も異なり、様々な角度から楽しめる山岳です。またの名を「信越五岳」といい、当公園の特徴である「一目五山」の風景を象徴する山々です。

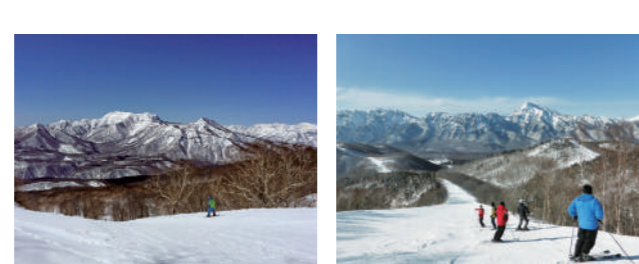
21 糸魚川ジオパーク



ナウマンゾウのモニュメント (野尻湖湖畔)

ナウマンゾウの化石が発掘されて有名なほか、釣りやウォータースポーツなどの利用が盛んです。また、標高600mにもかかわらず夏でも涼しい気候から、大正時代から避暑地として親しまれています。

Activity スキー場



冬のスキー場と利用者の様子

日本有数の豪雪地とも言われる「妙高」をはじめとし、黒姫、飯綱、戸隠のそれぞれの山麓にはスキー場が整備されています。冬は毎日のように大量の降雪があるため、常に新雪やパウダースノーを楽しむことができます。

Information 施設案内

妙高原ビジターセンター C3
 [TEL] 0255-86-4599
 妙高山麓のいもり池に隣接してあるビジターセンターで、妙高地域の自然と人々の営みがわかりやすく展示されています。

八十二 森のまなびや B5
 [TEL] 026-254-2200
 野尻湖観察が盛んな戸隠森林植物園のリアルタイムの見所やイベントなどの情報を提供しています。植物園内は一部バリアフリー木道が整備されています。

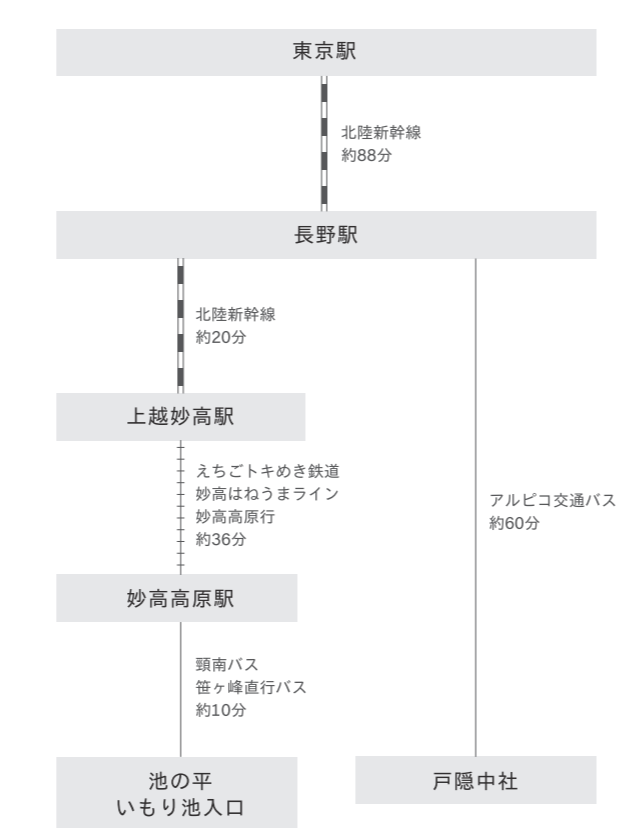
野尻湖ナウマンゾウ博物館 D4
 [TEL] 026-258-2090
 野尻湖畔にあり、発掘された化石をもとに作った実物大のナウマンゾウやオオツノジカの復元像、野尻湖の自然の展示・解説などがあります。体験イベントなども開催しています。

糸魚川フォッサマグナミュージアム A2
 [TEL] 025-553-1880
 国石ヒスイをはじめさまざまな岩石・鉱物・化石標本が展示され、日本列島の誕生やフォッサマグナについて学べる施設です。ジオパークに関する最新情報を知ることができます。

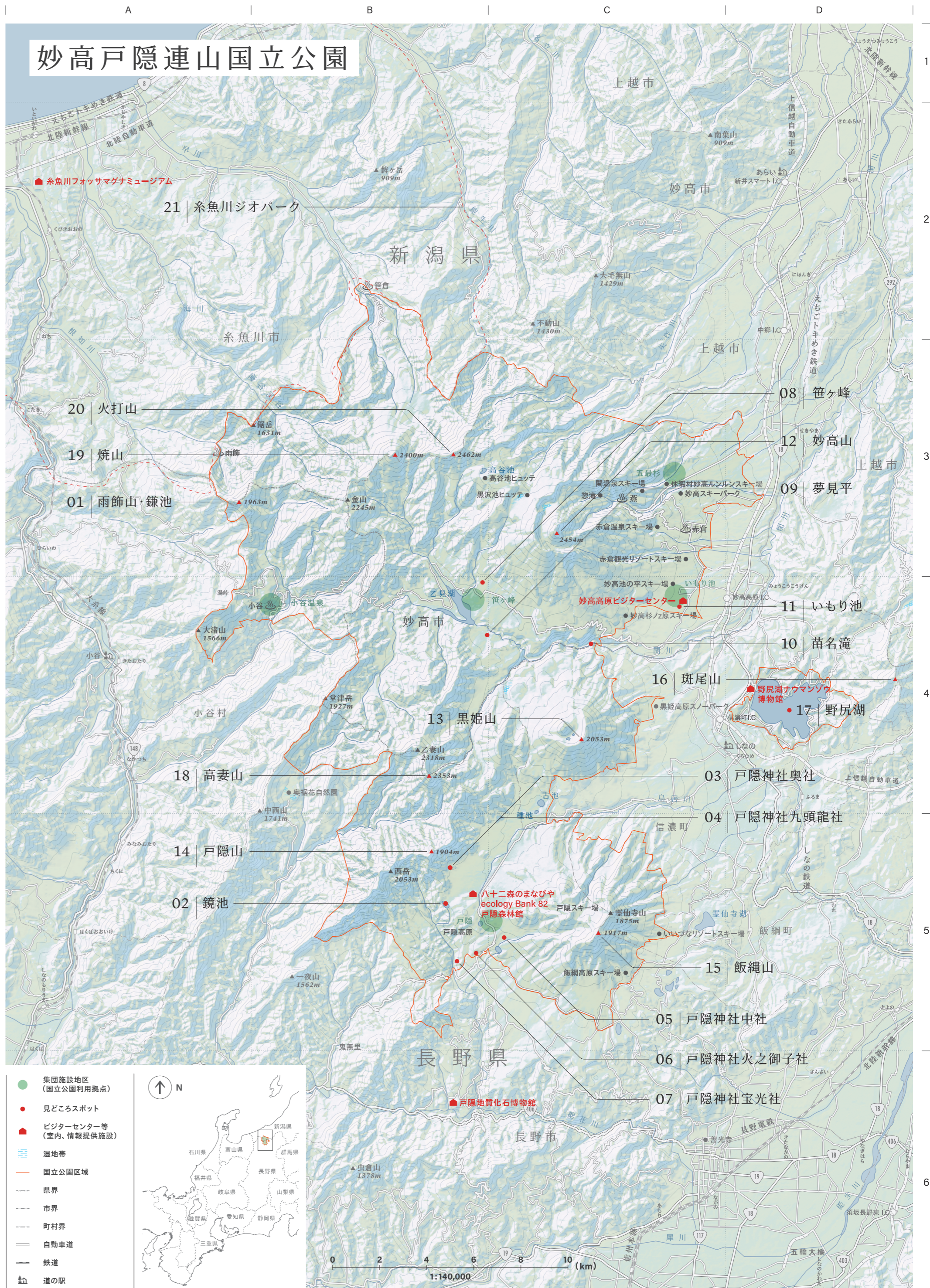
戸隠地質化石博物館 B6
 [TEL] 026-252-2228
 妙高戸隠連山国立公園の地質や山のでき方を学ぶにはこの博物館。太古の昔、戸隠地区が海だった証を物語る化石を展示しています。化石のクリーニング体験もできます。

※開館時間などについて詳しくは各施設にお問い合わせください。

Access 交通アクセス



※アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。



※詳細な区域確認等に当たっては、担当の環境省国立公園管理官事務所等にお問い合わせください。