

# 上信越高原國家公園

山岳與高原交織而成的休閒世界



上信越高原國立公園是一座廣闊的公園，涵蓋了從谷川岳(1,977公尺)、苗場山(2,145公尺)、草津白根山(2,160公尺)、四阿山(2,354公尺)到淺間山(2,568公尺)的一系列山岳和高原。公園內擁有多日本百名山之中的名山，如屹立著巨大岩壁的谷川岳、火山的淺間山和草津白根山等，公園內的山岳景觀豐富多樣。這些山峰從山腰到山麓廣泛分布著

冷涼的高原，湖泊和濕地等自然景觀也隨處可見。此外，火山孕育了眾多溫泉，也成為了本公園的一大魅力。山岳地帶是登山和滑雪的理想場所，高原地區則是夏季的避暑勝地，再加上眾多的溫泉地，遊客可以透過多種方式享受大自然的美景，因此吸引了許多遊客到訪。

指定	1949年9月7日
面積	151,053公頃
	群馬縣、新潟縣、長野縣



觀賞海洋與河流的水景



Onuma-Ike Pond



Yonako Falls



觀賞山與植物



Ichinokurasawa of Mt. Tanigawa



Okushiga Valley Waterfalls



接觸文化與生活



Manza Onsen



Kusatsu Onsen



邂逅生物



Spotted Nutcracker



Japanese Serow

# 行程

## 火山,溫泉和豐富生物 共同創造出的獨特自然景觀

經過活躍的火山活動,上信越的山脈以雄偉的姿態吸引著人們,同時也帶來了草津,萬座,四萬,鹿澤,山田和谷川溫泉等溫泉的恩惠。其中,草津溫泉以其悠久的歷史和每分鐘超過32,300公升的自然湧出量,成為日本著名的溫泉地。此外,經過漫長歲月,火山岩土地上植物不斷生長,成為日本獮猴,日本羚羊和許多野鳥等多樣生物的棲息地。我們將在山中巡禮,探訪火山活動帶來的壯麗景觀,溫泉的恩惠以及生活在其中的生物。

web site



### Day 1

傾聽超過80種鳥類的鳴叫,  
感受火山活動的動態魅力

- 10:00 ● 中輕井澤站  
搭乘專車
- 10:20 ● 輕井澤野鳥之森
- 11:20 ● 午餐(舊輕井澤周邊)  
搭乘專車
- 13:00 ● 鬼押出園  
搭乘專車
- 15:40 ● 萬座自然資訊館
- 16:15 ● 搭乘專車
- 16:20 ● 抵達萬座溫泉,飯店

### Day 2

參觀草津溫泉的代表性  
活動「揉湯」  
遊覽志賀高原和大沼池

- 8:30 ● 搭乘專車
- 9:30 ● 參觀草津的溫泉文化「揉湯」
- 10:00 ● 搭乘專車
- 10:30 ● 志賀高原導覽遠足  
在導遊的解說下遊覽濕地和湖泊  
搭乘專車
- 16:00 ● 志賀高原,飯店  
(熊之湯,螢之湯,發哺溫泉等)

### Day 3

欣賞海拔2,000公尺的  
美景,下午觀察野生的  
日本獮猴

- 9:00 ● 搭乘專車  
(換乘3條纜車,享受奢華的空中漫步)
- 12:00 ● 搭乘巴士
- 13:00 ● 地獄谷野猿公苑  
近距離觀察日本獮猴的自然狀態  
電車(特急約45分鐘)
- 15:00 ● 長野站

#### 詢問

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp