

妙高戶隱連山國家公園

火山與非火山的交會之地
大地的運作，以及伴隨其上的人們的生活與信仰交織而成的風景



這是在平成27年(2015年)新誕生的國立公園，位於新潟縣和長野縣的縣境，涵蓋了糸魚川市、妙高市、長野市、小谷村、信濃町和飯綱町等兩個縣的六個市町村。雖然面積較小，但個性鮮明的山脈密集分佈，山麓分佈的高原和野尻湖等湖泊形成了獨特的景觀，是其最大的魅力所在。公園內的地形多樣，包括火山性山脈、火山口、非火山性孤峰和山脈，各個地區的山岳信仰也非常盛行。妙高山、火打山、雨飾山、高妻山四座日本百名山位於此地，

包括適合初學者的飯繩山和適合高級登山者的陡峭戶隱連峰等，吸引了許多登山愛好者前來。此外，山麓的高原在夏季適合欣賞自然觀光，在冬季適合滑雪，一年四季前來此地享受溫泉的人也數不勝數，吸引了各種類型的遊客到訪。這是一個可以進行山地、高原、湖泊以外的各種活動的國立公園。此外，該地區也是豪雪區域，嚴酷但壯麗的自然環境與從中誕生的獨特文化及山岳信仰相結合，形成了獨特的風景。

指定 | 2015年3月27日
面積 | 39,772公頃
新潟縣、長野縣



觀賞海洋與河流的水景



Imori-ike Pond



Naena-taki Falls



觀賞山與植物



Mt. Amakazari



Mt. Hiuchi



接觸文化與生活



Otari Onsen



Togakushi Shrine



邂逅生物



Rock Ptarmigan



Narcissus Flycatcher

行程

探訪誕生於自然的擁有山岳信仰
與眾多傳說流傳的妙高戶隱的文化

『妙高戶隱連山國立公園』擁有火山與非火山山脈交織而成的獨特山容，蒙受水之恩澤，孕育出傳承至今的山岳信仰。在一般人無法入山的靈山妙高山，您將聽取登山導遊講述山岳信仰的故事，並體驗模擬修驗道的過程。在作為山岳信仰核心的關山神社，您可以感受其神聖的氛圍，巡遊被認為是映射妙高山景觀的寶藏庭院園。此外，在傳承日本神話「天岩戶傳說」的戶隱神社，您將沿著修驗者的朝聖路線戶隱古道行走，並接觸忍者傳說的歷史。最後一天，您可以聽到關於利用傳統產業以及豐富雪量所培育出的人們的生活的介紹，並騎自行車遊覽里山。

web site



Day 1

聆聽當地導遊講述山岳信仰的故事，進行妙高山登山模擬體驗等了解其歷史

- 13:00 ● 上越妙高站
- 搭乘電車
- 13:30 ● 關山站
- 搭乘專車
- 14:00 ● 在「關山神社」追尋修驗的足跡
- } 模擬體驗山岳信仰的歷史
- 15:40
- 16:00 ● 赤倉溫泉(住宿地)

Day 2

與當地的翻譯導遊一起巡訪擁有兩千多年歷史的戶隱五社，以及神社的森林或神木

- 8:30 ● 搭乘專車
- 9:30 ● 戶隱神社徒步導覽
- } 巡訪自古以來的朝聖路線
- 16:00
- 步行
- 16:30 ● 抵達宿坊，並在此體驗朝聖文化
- 戶隱·宿坊(住宿地)

Day 3

在古老的里山風景中享受自行車騎行，體驗信州打刃物等傳統文化

- 8:00 ● 搭乘計程車
- 8:30 ● 北信濃線黑姬站
- 8:30 ● 自行車騎行之旅
- } 巡遊里山風景，了解人們的生活
- 12:00
- 12:00 ● 午餐
- 搭乘電車
- 長野站

詢問

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp