

上信越高原国立公園

山と高原が彩る
レクリエーションワールド

上信越高原国立公園は、谷川岳(1,977m)、苗場山(2,145m)、草津白根山(2,160m)、四阿山(2,354m)から浅間山(2,568m)に至る山岳と高原からなる広大な公園です。大岩壁がそびえる谷川岳、火山である浅間山や草津白根山など、日本百名山にも数えられる名峰を多く有しており、変化に富んだ山岳景観が形成されています。それらの山々の山腹から山

麓にかけては冷涼な高原が広がり、湖沼や湿原なども多くみられます。また、火山は多くの温泉を育ており本公園の大きな魅力にもなっています。山岳は登山やスキーのフィールドとして、高原は夏の保養地として、さらに多くの温泉地と合わせて様々な形で自然の魅力を楽しむことができ、多くの利用者が訪れています。

指定	1949年9月7日
面積	151,053 ha
	群馬県・新潟県・長野県

水のある風景を楽しむ



大沼池



米子大瀑布

山や植物を楽しむ



谷川岳 一ノ倉沢



奥志賀溪谷大滝

文化・くらしにふれる



万座温泉



草津温泉

生き物に会う



ホシガラス



ニホンカモシカ

Itinerary

火山、温泉、豊かな生き物の
共演が生み出すユニークな自然の姿

活発な火山活動を繰り返してきた上信越の山は雄々しい姿で人々を魅了し、そして草津、万座、四万、鹿沢、山田、谷川温泉をはじめとするお湯の恵みをもたらしてきました。なかでも草津温泉は歴史の長さとともに、自然湧出量毎分32,300ℓ以上を誇る日本を代表する温泉地です。また、長い年月を経て植物が進出した火山岩の大地は、ニホンザルやニホンカモシカ、多くの野鳥が暮らす多様な生き物を育む場所となっています。火山活動がもたらしたダイナミックな景観と湯の恵み、そこに暮らす生き物を山旅で巡ります。

webサイトへ



Day 1

80種類以上の鳥のさえずりに
耳を傾け、火山活動の
ダイナミズムを感じる場所へ

- 10:00 ● 中軽井沢駅
専用車
- 10:20 ● 軽井沢野鳥の森
} 11:20
- 11:20 ● 昼食(旧軽井沢周辺)
専用車
- 13:00 ● 鬼押し出し園
} 14:40
専用車
- 15:40 ● 万座しぜん情報館
} 16:15
専用車
- 16:20 ● 万座温泉、ホテル着

Day 2

草津温泉を代表する
「湯もみ」を見学。
志賀高原・大沼池をめぐる

- 8:30 ● 専用車
- 9:30 ● 草津の温泉文化「湯もみ」を見学
} 10:00
専用車
- 10:30 ● 志賀高原ガイドトレッキング
} 15:30
ガイドの解説を聞きながら
湿原や湖沼を巡る
専用車
- 16:00 ● 志賀高原、ホテル
(熊の湯・ほたる温泉・発哺温泉など)

Day 3

標高2,000mの景色を楽しみ、
午後は野生のニホンザルを観察

- 9:00 ● 専用車
} 12:00
3本のゴンドラを乗り継ぐ、
贅沢な空中散歩
- 12:00 ● バス
- 13:00 ● 地獄谷野猿公苑
} 15:00
ニホンザルの自然な姿を間近で
電車(特急約45分)
- 長野駅

お問い合わせ

信越自然環境事務所
location 〒380-0846
長野県長野市旭町1108
長野第一合同庁舎
TEL 026-231-6570
MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp

上信越高原国立公園管理事務所
location 〒377-1526
群馬県吾妻郡嬬恋村大字三原
394-4
TEL 0279-97-2083
MAIL RO-MANNZA@env.go.jp

谷川管理官事務所
location 〒379-1313
群馬県利根郡みなかみ町
月夜野1744-1
TEL 0278-62-0300
MAIL RO-MANNZA@env.go.jp

志賀高原管理官事務所
location 〒381-0401
長野県下高井郡山ノ内町
大字平穂7148
TEL 0269-34-2104
MAIL RO-MANNZA@env.go.jp