

妙高戸隠連山国立公園

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	2015年3月27日
面積	39,772 ha
	新潟県・長野県

水のある風景を楽しむ



いもり池



苗名滝

山や植物を楽しむ



雨飾山



火打山

文化・暮らしにふれる



小谷温泉



戸隠神社

生き物に会う



ライチョウ



キビタキ

Itinerary

山岳信仰と数々の 伝説が伝わる妙高戸隠の、自然の中で 人々が培ってきた文化の探訪

火山・非火山の山々が織りなす個性的な山容や水の恵みの中に、古くから山岳信仰が育まれてきた『妙高戸隠連山国立公園』。一般には入山できない霊山・妙高山で、登山ガイドから山岳信仰のストーリーを聞きながら修験道を疑似体験します。山岳信仰の中核であった関山神社ではその神聖さと、まるで妙高山の景観を写したと言われる宝蔵院の庭園を巡ります。また、日本神話「天岩戸伝説」が伝えられた戸隠神社では、修験者の巡礼ルートでもある戸隠古道を歩きながら忍者伝説の歴史にも触れます。最終日は、伝統産業や山の恵み・雪の多さを活かして育まれてきた人々の暮らしを聞き、サイクリングで里山を巡ります。

webサイトへ



Day 1

地元ガイドから
山岳信仰の話聞き、
妙高山登山の疑似体験などの
歴史に触れる

- 13:00 ● 上越妙高駅
- 電車
- 13:30 ● 関山駅
- 専用車
- 14:00 ● 「関山神社」で修験の足跡をたどる
15:40 } 山岳信仰の歴史の疑似体験
- 16:00 ● 赤倉温泉(宿泊地)

Day 2

創建2千年余の
歴史がある戸隠五社と、
神社の森orご神木を
地元の通訳案内士と巡る

- 8:30 ● 専用車
- 9:30 ● 戸隠神社ハイキングガイドツアー
16:00 } 昔からの巡礼ルートを巡る
- 徒歩
- 16:30 ● 宿坊着、
滞在しながら巡礼の文化を体験。
● 戸隠・宿坊(宿泊地)

Day 3

昔ながらの里山風景の中を
サイクリングで楽しみ、
信州打刃物等の
伝統文化にも触れる

- 8:00 ● タクシー
- 8:30 ● 北しなの線黒姫駅
- 8:30 ● サイクリングツアー
12:00 } 里山風景を巡り、
人々の暮らしを知る
- 12:00 ● 昼食
- 電車
- 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

戸隠自然保護官事務所

location	〒381-4192 長野県長野市戸隠豊岡1554番地 長野市戸隠支所3階
TEL	026-254-3060
MAIL	NCO-NAGANO@env.go.jp

妙高高原自然保護官事務所

location	〒949-2112 新潟県妙高市大字関川12279-2
TEL	0255-86-2441
MAIL	NCO-NAGANO@env.go.jp