

# 上信越高原国家公园

山岳与高原交织而成的休闲世界

上信越高原国立公园是一座广阔的公园, 涵盖了从谷川岳(1,977米)、苗场山(2,145米)、草津白根山(2,160米)、四阿山(2,354米)到浅间山(2,568米)的一系列山岳和高原。公园内拥有众多日本百名山之中的名山, 如屹立着巨大岩壁的谷川岳、火山的浅间山和草津白根山等, 公园内的山岳景观丰富多样。这些山峰从山腰到山麓广泛

分布着冷凉的高原, 湖泊和湿地等自然景观也随处可见。此外, 火山孕育了众多温泉, 也成为了本公园的一大魅力。山岳地带是登山和滑雪的理想场所, 高原地区则是夏季的避暑胜地, 再加上众多的温泉地, 游客可以通过多种方式享受大自然的美景, 因此吸引了许多游客到访。

指定	1949年9月7日
面积	151,053公顷
	群馬县・新潟县・长野县



观赏海洋与河流的水景



Onuma-Ike Pond



Yonako Falls



观赏山与植物



Ichinokurasawa of Mt. Tanigawa



Okushiga Valley Waterfalls



接触文化与生活



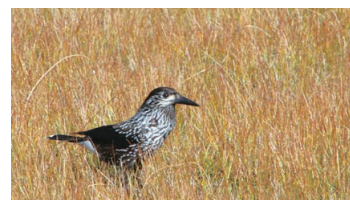
Manza Onsen



Kusatsu Onsen



邂逅生物



Spotted Nutcracker



Japanese Serow

# 行程

## 火山, 温泉和丰富生物 共同创造出的独特自然景观

经过活跃的火山活动, 上信越的山脉以雄伟的姿态吸引着人们, 同时也带来了草津, 万座, 四万, 鹿泽, 山田和谷川温泉等温泉的恩惠。其中, 草津温泉以其悠久的历史 and 每分钟超过32,300升的自然涌出量, 成为日本著名的温泉地。此外, 经过漫长岁月, 火山岩土地上植物不断生长, 成为日本猕猴, 日本羚羊和许多野鸟等多样生物的栖息地。我们将在山中巡礼, 探访火山活动带来的壮丽景观, 温泉的恩惠以及生活在其中的生物。

web site



## Day 1

倾听超过80种鸟类的鸣叫,  
感受火山活动的动态魅力

- 10:00 ● 中轻井泽站  
搭乘专车
- 10:20 ● 轻井泽野鸟之森  
} 11:20
- 11:20 ● 午餐(旧轻井泽周边)  
搭乘专车
- 13:00 ● 鬼押出园  
} 14:40  
搭乘专车
- 15:40 ● 万座自然资讯馆  
} 16:15  
搭乘专车
- 16:20 ● 万座温泉, 酒店

## Day 2

参观草津温泉的代表性  
活动“揉汤”  
游览志贺高原和大沼池

- 8:30 ● 搭乘专车
- 9:30 ● 参观草津的温泉文化“揉汤”  
} 10:00  
搭乘专车
- 10:30 ● 志贺高原导览远足  
} 15:30  
在导游的解说下游览湿地和湖泊
- 16:00 ● 志贺高原, 酒店  
(熊之汤, 萤之汤, 发咄温泉等)

## Day 3

欣赏海拔2,000米的美景,  
下午观察野生的日本猕猴

- 9:00 ● 搭乘专车  
} 12:00  
(换乘3条缆车, 享受奢华的空中漫步)
- 12:00 ● 搭乘巴士
- 13:00 ● 地狱谷野猴公园  
} 15:00  
近距离观察日本猕猴的自然状态
- 搭乘电车(特急约45分钟)
- 长野站

### 询问

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp