

妙高户隐连山国家公园

火山与非火山的交会之地
大地的运作, 以及伴随其上的
人们的生活与信仰交织而成的风景



这是平成27年(2015年)新诞生的国立公园, 位于新潟县和长野县的县境, 涵盖了糸鱼川市、妙高市、长野市、小谷村、信浓町和饭纲町等两个县的六个市町村。虽然面积较小, 但个性鲜明的山脉密集分布, 山麓分布的高原和野尻湖等湖泊形成了独特的景观, 是其最大的魅力所在。公园内的地形多样, 包括火山性山脉、火山口、非火山性孤峰和山脉, 各个地区的山岳信仰也非常盛行。妙高山、火打山、雨饰山、高妻山四座日本百名山位于此地, 包括适合初学者的饭绳

山和适合高级登山者的陡峭户隐连峰等, 吸引了许多登山爱好者前来。此外, 山麓的高原在夏季适合欣赏自然风光, 在冬季适合滑雪, 一年四季前来此地享受温泉的人也数不胜数, 吸引了各种类型的游客到访。这是一个可以进行山地、高原、湖泊以外的各种活动的国立公园。此外, 该地区也是豪雪区域, 严酷但壮丽的自然环境与从中诞生的独特文化及山岳信仰相结合, 形成了独特的风景。

指定	2015年3月27日
面积	39,772公顷
	新潟县·长野县



观赏海洋与河流的水景



Imori-ike Pond



Naena-taki Falls



观赏山与植物



Mt. Amakazari



Mt. Hiuchi



接触文化与生活



Otari Onsen



Togakushi Shrine



邂逅生物



Rock Ptarmigan



Narcissus Flycatcher

行程

探访诞生于自然的拥有山岳信仰
与众多传说流传的妙高户隐的文化

“妙高户隐连山国立公园”拥有火山与非火山山脉交织而成的独特山容，蒙受水之恩泽，孕育出传承至今的山岳信仰。在一般人无法入山的灵山妙高山，您将听取登山导游讲述山岳信仰的故事，并体验模拟修验道的过程。在作为山岳信仰核心的关山神社，您可以感受其神圣的氛围，巡游被认为是映射妙高山景观的宝藏院庭园。此外，在传承日本神话“天岩户传说”的户隐神社，您将沿着修验者的朝圣路线户隐古道行走，并接触忍者传说的历史。最后一天，您可以听到关于利用传统产业以及丰富雪量所培育出的人们生活的介绍，并骑自行车游览里山。

web site



Day 1

聆听当地导游讲述山岳信仰的故事，进行妙高山登山模拟体验等了解其历史

13:00 ● 上越妙高站



13:30 ● 关山站



14:00 ● 在“关山神社”追寻修验的足迹
} 模拟体验山岳信仰的历史
15:40

16:00 ● 赤仓温泉 (住宿地)

Day 2

与当地的翻译导游一起巡访拥有两千多年历史的户隐五社，以及神社的森林或神木

8:30 ●  搭乘专车

9:30 ● 户隐神社徒步导览
} 巡访自古以来的朝圣路线
16:00



16:30 ● 抵达宿坊，并在此体验朝圣文化

● 户隐·宿坊 (住宿地)

Day 3

在古老的里山风景中享受自行车骑行，体验信州打刃物等传统文化

8:00 ●  搭乘出租车

8:30 ● 北信浓线黑姬站

8:30 ● 自行车骑行之旅
} 巡游里山风景，了解人们的生活
12:00

12:00 ● 午餐



● 长野站

询问

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp