地域の特色と暮らしのものがたり

この章では、当公園における糸魚川・小谷、妙高、戸隠・飯綱、野尻湖・黒姫の、4つのエリアのものがたりを紹介します。

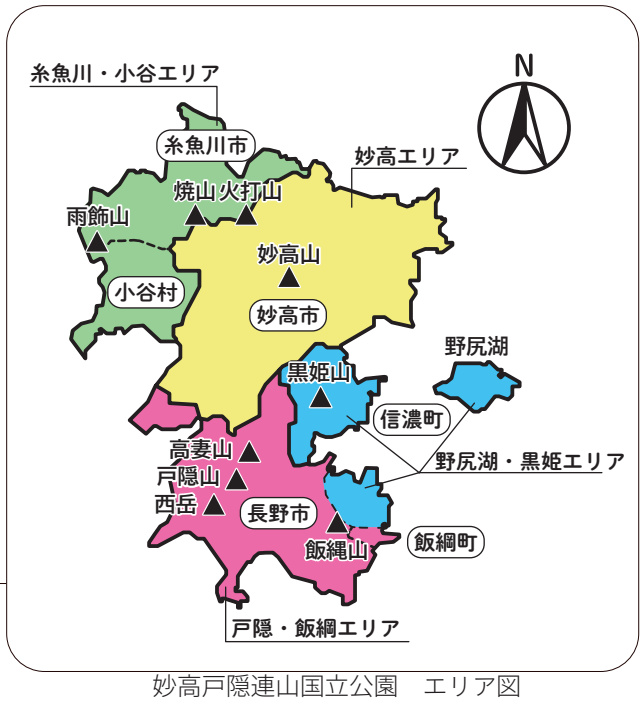
chapter 3

01　ものがたりの見方

4つのエリア

当公園を、大きく4つのエリアに分けています。

- 糸魚川・小谷エリア
- 妙高エリア
- 戸隠・飯綱エリア
- 野尻湖・黒姫エリア



妙高戸隠連山国立公園　エリア図

全体ストーリーページ・個別ストーリーページ

各エリアの全体的なストーリーをまとめたページと、そのエリアを代表する自然や暮らし、文化などがどのようなにつながっているか、つながり図から抽出して紹介しています。

❶このエリアを表すタイトル

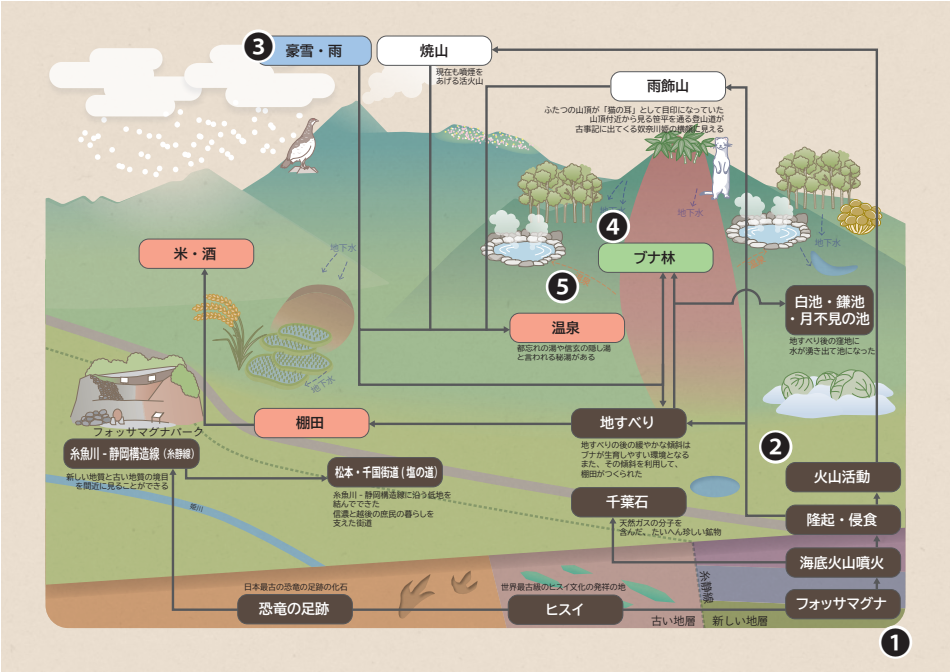
❷エリア名

❸エリア全体のものがたり

❹このエリアの特徴的な事項をつながり図から3つテーマを抽出して、解説している

つながり図

当公園の自然要素と人々の生活・文化との代表的なつながりを簡略した模式図で表したページです。



❶つながりを表す模式図

❷地形に関するの要素

❸気候に関する要素

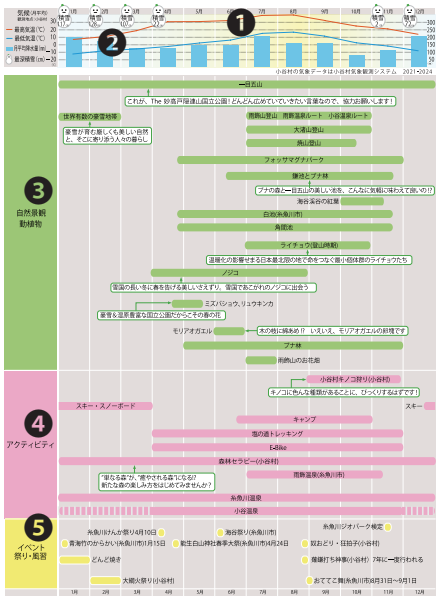
❹植物・動物に関する要素

❺人の生活や文化に関する要素

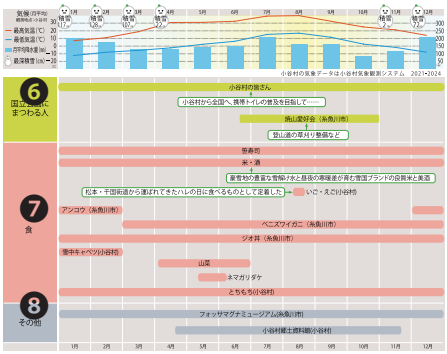
フェノロジーカレンダー

自然の変化やそれに伴う祭事などをカレンダー形式でまとめたページです。

糸魚川・小谷エリア



糸魚川・小谷エリア



❶最高気温と最低気温を月ごとの平均値を示したグラフ

❷降水量と積雪量を月ごとの平均値を示したグラフ

❸自然体験のおすすめの時期

❹アクティビティのおすすめの時期

❺イベントや祭事の時期

❻国立公園に関わる人たちの活動の時期

❼農産物や特産品などのおすすめの時期

❽上記以外の時期

一目五山の土台　フォッサマグナ

02　糸魚川・小谷エリア
Itoigawa・Otari Area

ユネスコ世界ジオパークに認定された糸魚川市が含まれるこのエリアは、フォッサマグナの西端の糸魚川 - 静岡構造線が横断し、国石であるヒスイなどの地質資源が豊富な地だ。糸魚川市は、縄文時代に花開いた世界最古級のヒスイ文化の発祥の地である。小谷村では、日本最古の恐竜の足跡の化石が発見されており、2 億年前の大地の動きを感じられる地でもある。

糸魚川 - 静岡構造線は糸魚川市から静岡に至る大断層で、新しい地質（フォッサマグナにたまった地層・2,000 万年前以降）と古い地質（アジア大陸周辺で形成・5 ～ 1 億年前）の境目である。フォッサマグナパークの糸魚川 - 静岡構造線の露頭では、その境目を間近で見ることができる。ただ、この地は地層の地質的な境界というだけではない。この断層に沿う低地を結んでできた松本・千国街道（塩の道）は、信濃と越後の庶民の暮らしを支える道であった。さらには、この断層を目安として、食文化や生活習慣など様々な境界にもなっている。

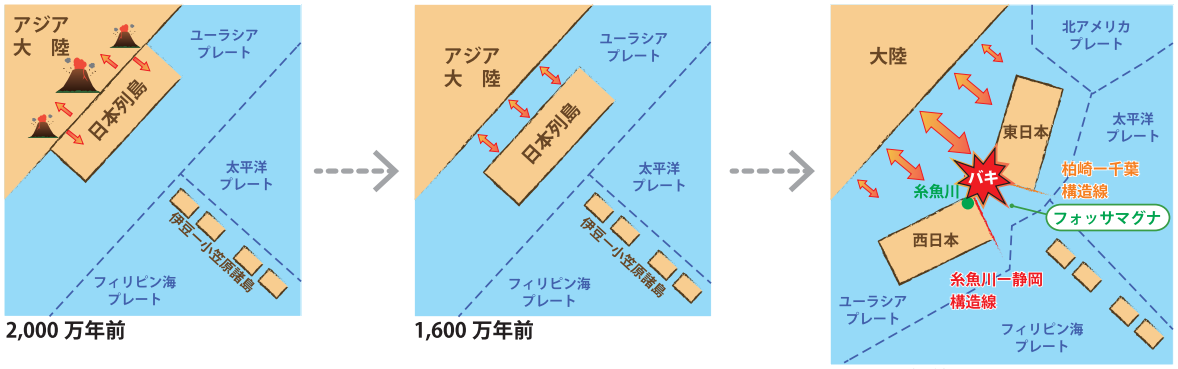
このエリアの山間部では、多くの池や緩やかな傾斜を利用した棚田が見られるが、これは地すべり地形にできたものである。かつてのフォッサマグナ海峡は泥岩・砂岩や海底火山の噴出物で埋め立てられ、やがて隆起して山地が出来たが、よく固まっていない泥岩の山は、融雪期や豪雨時に地すべりをよく引き起こした。そうして形成された緩やかな斜面は棚田となったり、ブナ林が生育しやすい環境となった。窪地には地すべり地の地下水が湧いて池になり、多くの池が見られる地域となった。

また、古くから日本海の漁師が目印にしていたという「猫の耳」。その正体は、二つの山頂が特徴的な雨飾山である。この猫の耳は、マグマが上昇し、地層中で固まった貫入岩である。山頂付近から見る笹平の登山道の形は、古事記に出てくる奴奈川姫の横顔に見えるという。

フォッサマグナには火山が多くあり、本エリアに位置する焼山は、現在も活動している当公園で最も新しい火山である。そのマグマによって地下水が温められ、火山ガスがしみ込み、様々な効能をもった温泉が笹倉温泉である。他に、雨飾山の貫入岩が熱源と考えられる信玄の隠し湯とも言われる小谷温泉や雨飾温泉など古くから住民に親しまれてきた秘湯がある。

フォッサマグナって何？

フォッサマグナとは、日本列島の誕生が関係している「大きな裂け目」のこと。



2,000 万年前

アジア大陸の縁で火山活動が起こり、地中にあるマグマによって大陸が押し広げられ始めた。

1,600 万年前

マグマの湧き上げる力によって、日本列島は大陸から引き離された。

1,600 万年前

日本列島の中央付近では、マグマの湧き上がる力が強かったため、日本列島は折れ曲がった。そこに大きな裂け目が（フォッサマグナ）ができ、海が入り込んだ。糸魚川 - 静岡構造線はその裂け目の西側の境界である。

石の宝庫

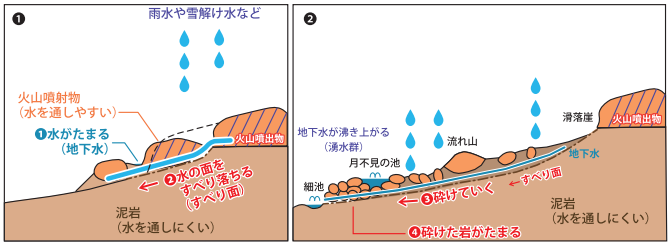
ヒスイは、プレートが沈み込むところにしかできない石で、日本では宝石になるような良質なヒスイがあるのは糸魚川だけである。これはかつて糸魚川が海洋プレートが大陸プレートへ沈み込む場所に位置していたことと、そこでできた蛇紋岩が、ヒスイを取り込んで地上まで運ぶという地殻変動が重なったため、日本一の産地になった。また、小谷村は新鉱物「千葉石」の世界で二番目の産地であることが確認された。千葉石は、特殊な結晶構造を持ち、天然ガス分子を閉じ込めているたいへん希少な鉱物であり、フォッサマグナの地層中で、マグマから固まった貫入岩から産出している。

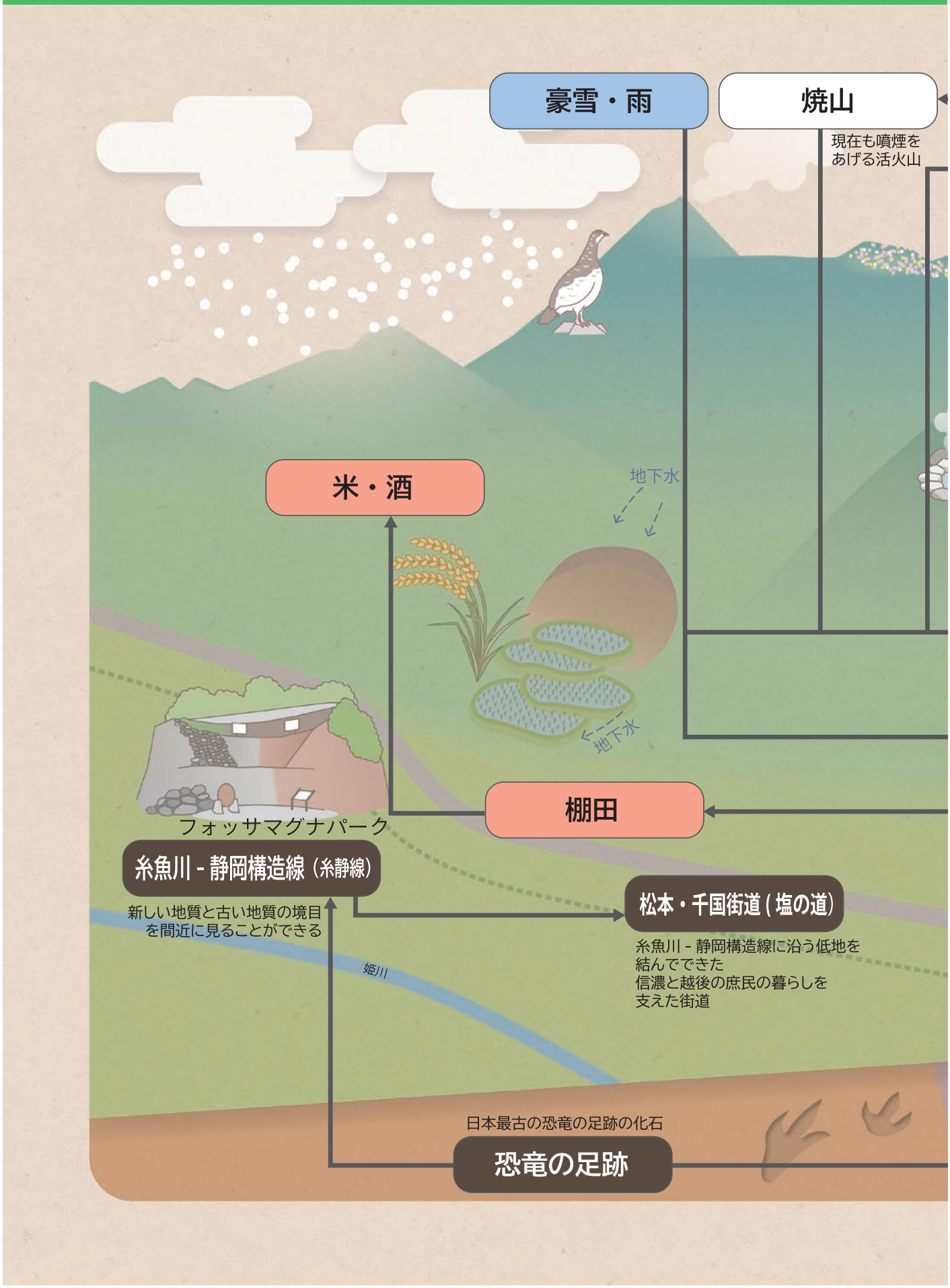
千葉石

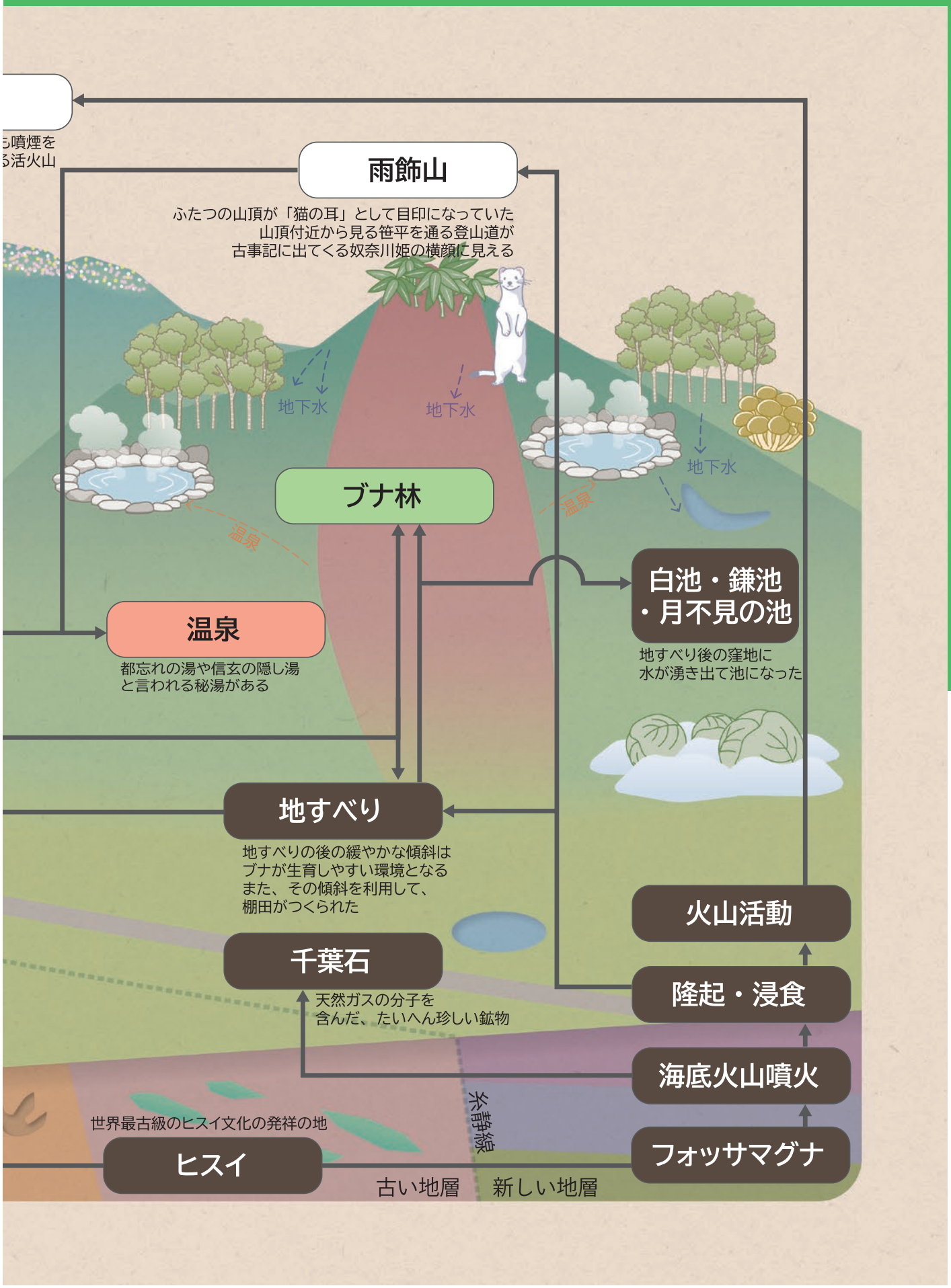
地すべりによって形成された景観

巨石群のある月不見（つきみず）の池は、庭園のように人がつくった池ではない。泥岩層の上に海底火山噴出物を乗せた山が地すべりを起こし、硬い海底火山噴出物が地すべりで運ばれ、砕けてたまった巨石群の湧水池である。このエリアにある、白池や鎌池なども地すべり地の湧水池である。

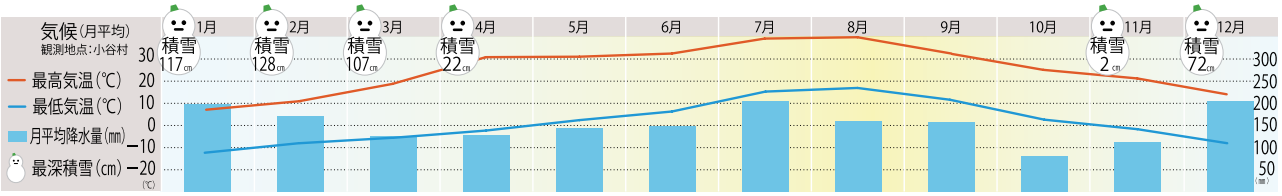
また、ブナは地すべり地の緩やかな傾斜面で生育しやすく、鎌池の周辺では原生的なブナ林を見ることができる。ブナ林などの豊かな森は、キノコや山菜などを育む、山の幸の宝庫である。



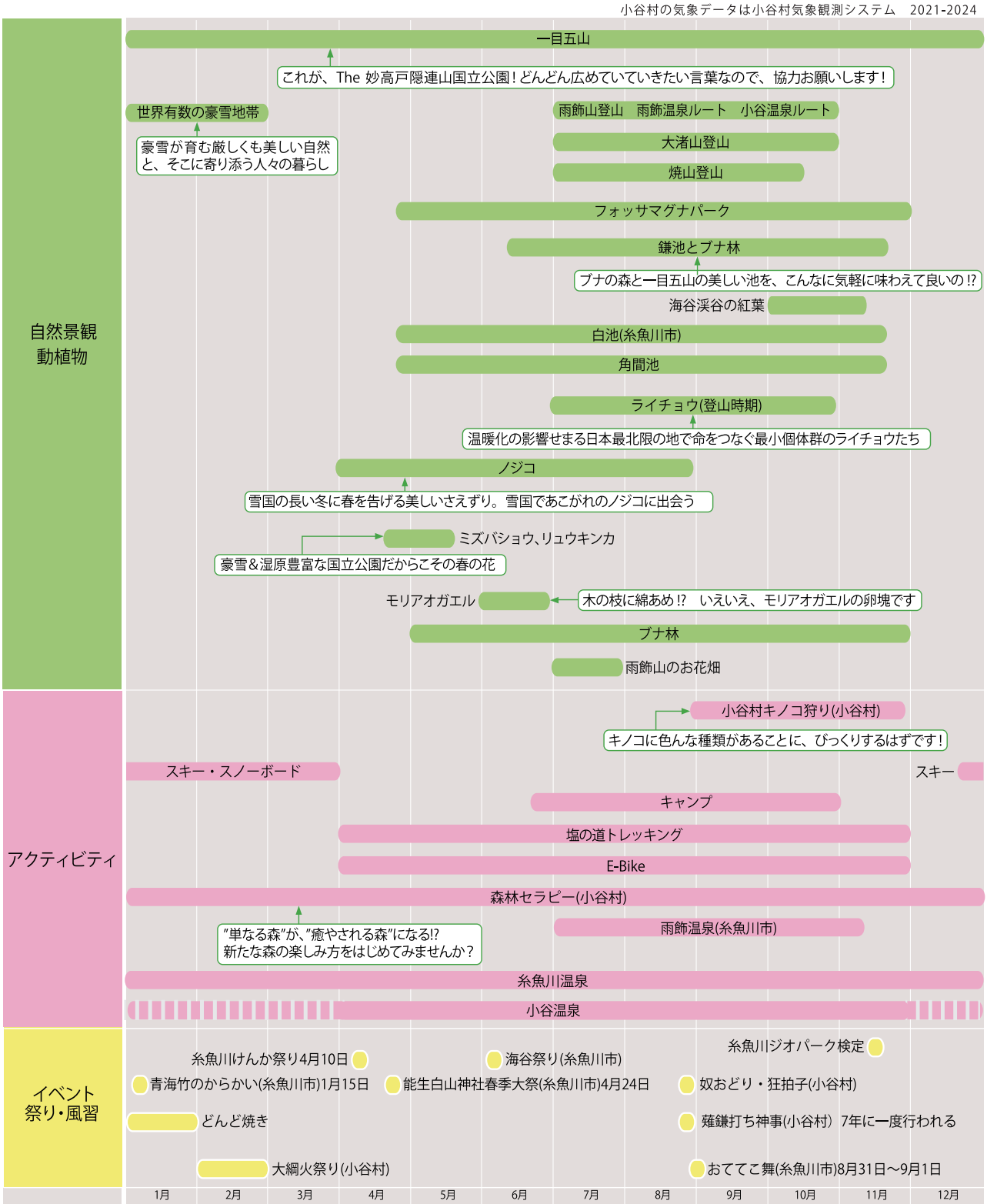

豪雪・雨
焼山
現在も噴煙を
あげる活火山
米・酒
地下水
地下水
棚田
フォッサマグナパーク
糸魚川 - 静岡構造線（糸静線）
新しい地質と古い地質の境目
を間近に見ることができる
松本・千国街道（塩の道）
糸魚川 - 静岡構造線に沿う低地を
結んでできた
信濃と越後の庶民の暮らしを
支えた街道
姫川
日本最古の恐竜の足跡の化石
恐竜の足跡


も噴煙を
る活火山
雨飾山
ふたつの山頂が「猫の耳」として目印になっていた
山頂付近から見る笹平を通る登山道が
古事記に出てくる奴奈川姫の横顔に見える
地下水
地下水
地下水
ブナ林
温泉
温泉
温泉
白池・鎌池
・月不見の池
地すべり後の窪地に
水が湧き出て池になった
温泉
都忘れの湯や信玄の隠し湯
と言われる秘湯がある
地すべり
地すべりの後の緩やかな傾斜は
ブナが生育しやすい環境となる
また、その傾斜を利用して、
棚田がつくられた
火山活動
千葉石
天然ガスの分子を
含んだ、たいへん珍しい鉱物
隆起・浸食
海底火山噴火
糸静線
世界最古級のヒスイ文化の発祥の地
ヒスイ
フォッサマグナ
古い地層
新しい地層

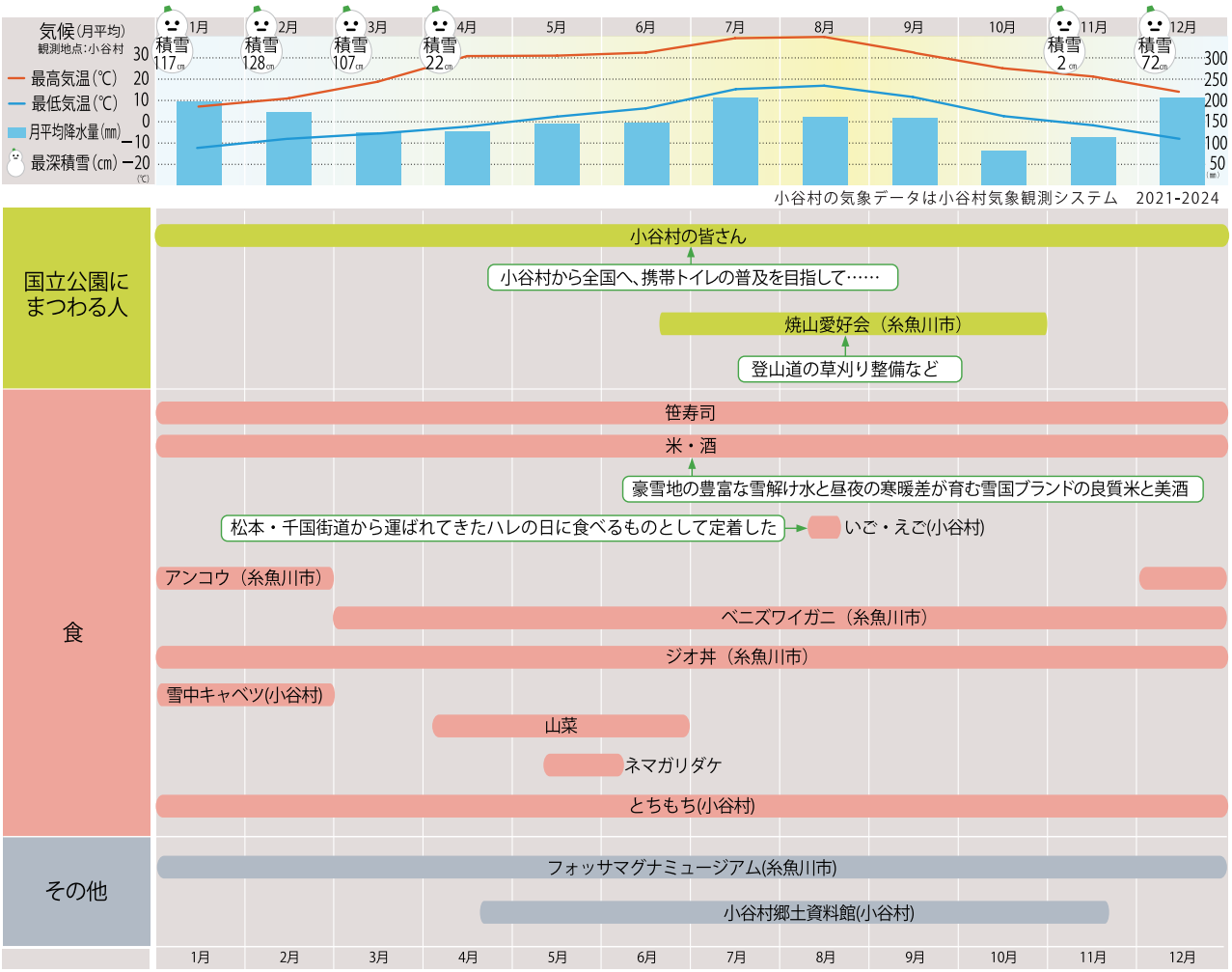
糸魚川・小谷エリア



小谷村の気象データは小谷村気象観測システム　2021-2024



糸魚川・小谷エリア


気候(月平均)
観測地点:小谷村
最高気温(℃)
最低気温(℃)
月平均降水量(mm)
最深積雪(cm)
1月 積雪 117cm
2月 積雪 128cm
3月 積雪 107cm
4月 積雪 22cm
11月 積雪 2cm
12月 積雪 72cm
小谷村の気象データは小谷村気象観測システム 2021-2024
国立公園にまつわる人
小谷村の皆さん
小谷村から全国へ、携帯トイレの普及を目指して……
焼山愛好会（糸魚川市）
登山道の草刈り整備など
食
笹寿司
米・酒
豪雪地の豊富な雪解け水と昼夜の寒暖差が育む雪国ブランドの良質米と美酒
松本・千国街道から運ばれてきたハレの日に食べるものとして定着した
いご・えご(小谷村)
アンコウ（糸魚川市）
ベニズワイガニ（糸魚川市）
ジオ丼（糸魚川市）
雪中キャベツ(小谷村)
山菜
ネマガリダケ
とちもち(小谷村)
その他
フォッサマグナミュージアム(糸魚川市)
小谷村郷土資料館(小谷村)

世界最高クラスの「豪雪」地帯

03　妙高エリア
Myoko Area

当公園は、世界有数の豪雪地帯である。日本海側に位置する妙高地域は特に雪が多く、過去には、赤倉で 5m 以上の積雪があった。年間の降雪日は 142 日と、一年のうち 5 か月間は雪が降り、１日の積雪量が 1 m を超えるときもある。なぜ、ここまで雪が降るのか？それはユーラシア大陸からの冷たい季節風が、日本海で蒸発した水蒸気が雪雲となり、妙高山と火打山などの 2,000m 級の山々とあたって、麓の妙高地域に大量の雪を降らせている。

この地域の人は、時には自然災害となる雪と暮らしてきたからこそ、暮らしの工夫や雪の美しさ、楽しさを知り、雪がもたらす恵みを享受している。

火打山の高谷池や天狗の庭には、7 月頃まで残雪が残る雪田がある。その雪は、保温・保湿効果によって植物を保護する大事な役割を持っている。妙高山麓には多雪地らしいブナの純林が広がり、雪解け水や雨などを保水し、多くの動植物を育んでいる。

冬に妙高山や火打山に降り積もった雪は、長い年月をかけて伏流水となり、関川に流れ込む。その豊富な伏流水は、妙高市の「美味しい」を育んでいる。田園に流れ込む水は米を作り、湧水は酒造りや味噌づくりにも利用される。発酵文化も雪によって育まれ、雪の上に塩漬けの唐辛子をさらして味をまろやかにする妙高名物の辛味調味料などがある。更には、古くからの雪国の知恵で、雪の中に野菜を貯蔵すれば保存しながら野菜が甘くなるという。学校の校章には、雪のマークも多く用いられ、雪との縁が切っても切り離せないと言われている。

また、この伏流水がマグマから分離した火山ガスと混ざり、温められ、さまざまな性質を持った温泉となる。妙高には、7 つの温泉地（赤倉、新赤倉、池の平、妙高、杉野沢、関、燕）、5 つの泉質、3 つの湯色からなる「妙高高原温泉郷」があり、これも妙高の火山と豪雪がもたらす恵みの一つである。妙高温泉では、約 8㎞も離れた妙高山にある南地獄谷から引湯されているため、天然の湯もみ効果で柔らかな泉質となっている。

迫力のある滝の景観と名水が多い妙高

苗名滝　柱状節理の壁面

火山は、噴火で噴出された溶岩や軽石などが積み重なってできている。それらはスポンジのように穴があいており、雪解け水や雨水を蓄え、湧水や滝となる。例えば、粘性のある溶岩が流れ下り、溶岩が止まった末端は徐々に削られて段差ができ、そこが滝になる。妙高には日本の滝 100 選に選ばれている 2 つの滝があり、燕温泉の奥にある惣滝（そうたき）の壁は、妙高山の粘性の溶岩が流れて冷え固まったものである。もう一つの苗名滝の壁面は、黒姫山の噴火によって流れ出た溶岩が冷え固まり、見事な柱状節理となっている。信濃町出身の小林一茶もこの地を訪れ、句を読んでいる。また、蓄えられた水は平成の名水 100 選（環境省選定）の笹ヶ峰の宇棚の清水をはじめとして、新潟県の名水に選定されているきはだ清水、妙高山の黄金（こがね）清水などの名水に選定されるほど、良い水質で湧き出ている。

昔、夢見平遊歩道の奥には町があった

標高約 1,250m に位置する夢見平遊歩道の奥には、昭和初期に操業していた妙高簡易製材所があり、製材所の従業員とその家族の 100 ～ 150 人ほどが住んでいた。杉野沢小学校の分校もあり、その跡地が今も残っている。製材所は広大なブナ林を製炭以外に有効利用する目的で、氷沢川左岸の段丘状の地形の平坦面を利用して建設された。製品はフローリング材を中心に家具建具やスキー材などで、その物資輸送などのために使用していたトロッコ道は、現在の遊歩道となっている。

夢見平　トロッコ軌道

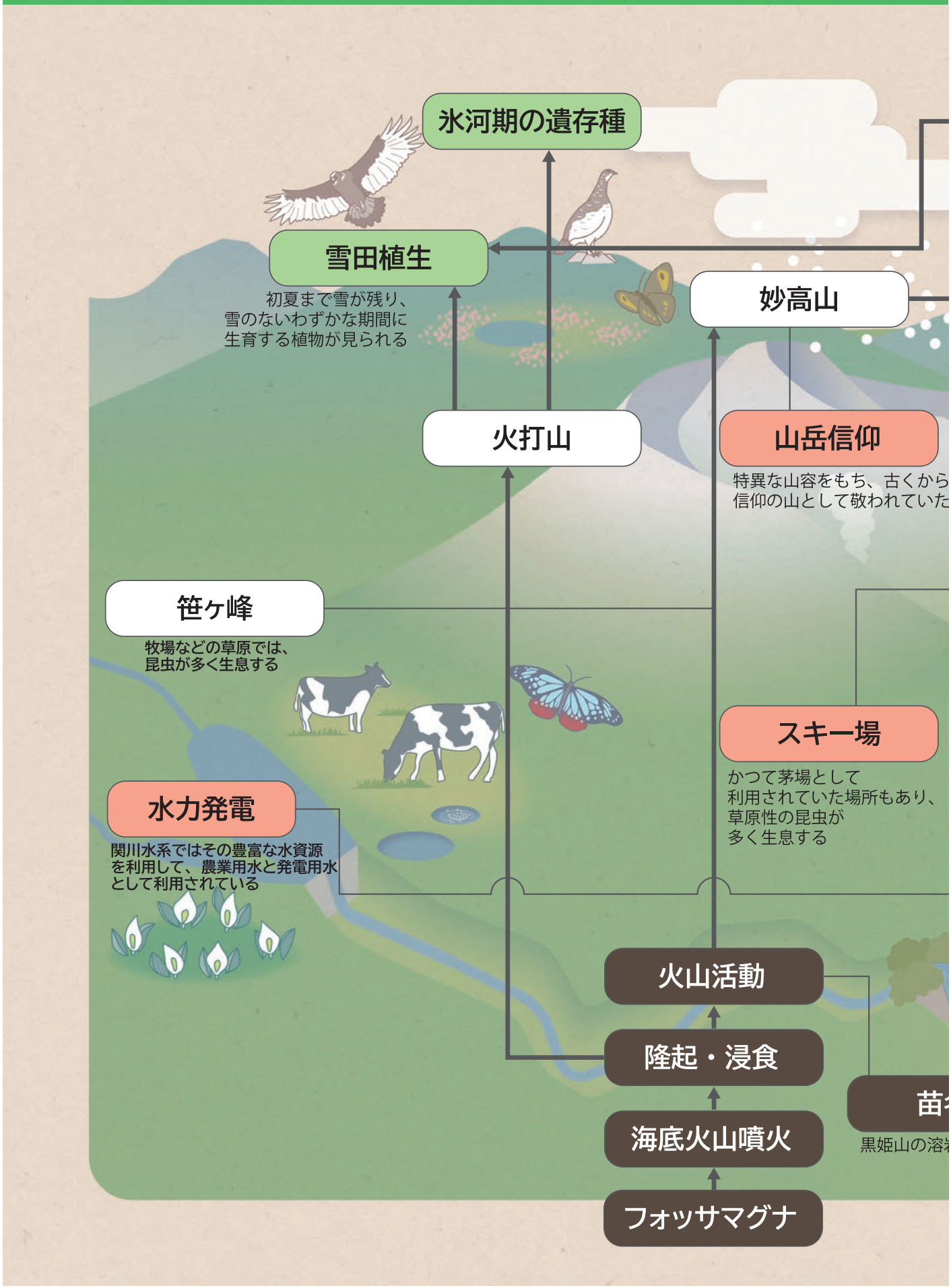
豪雪の暮らしの知恵

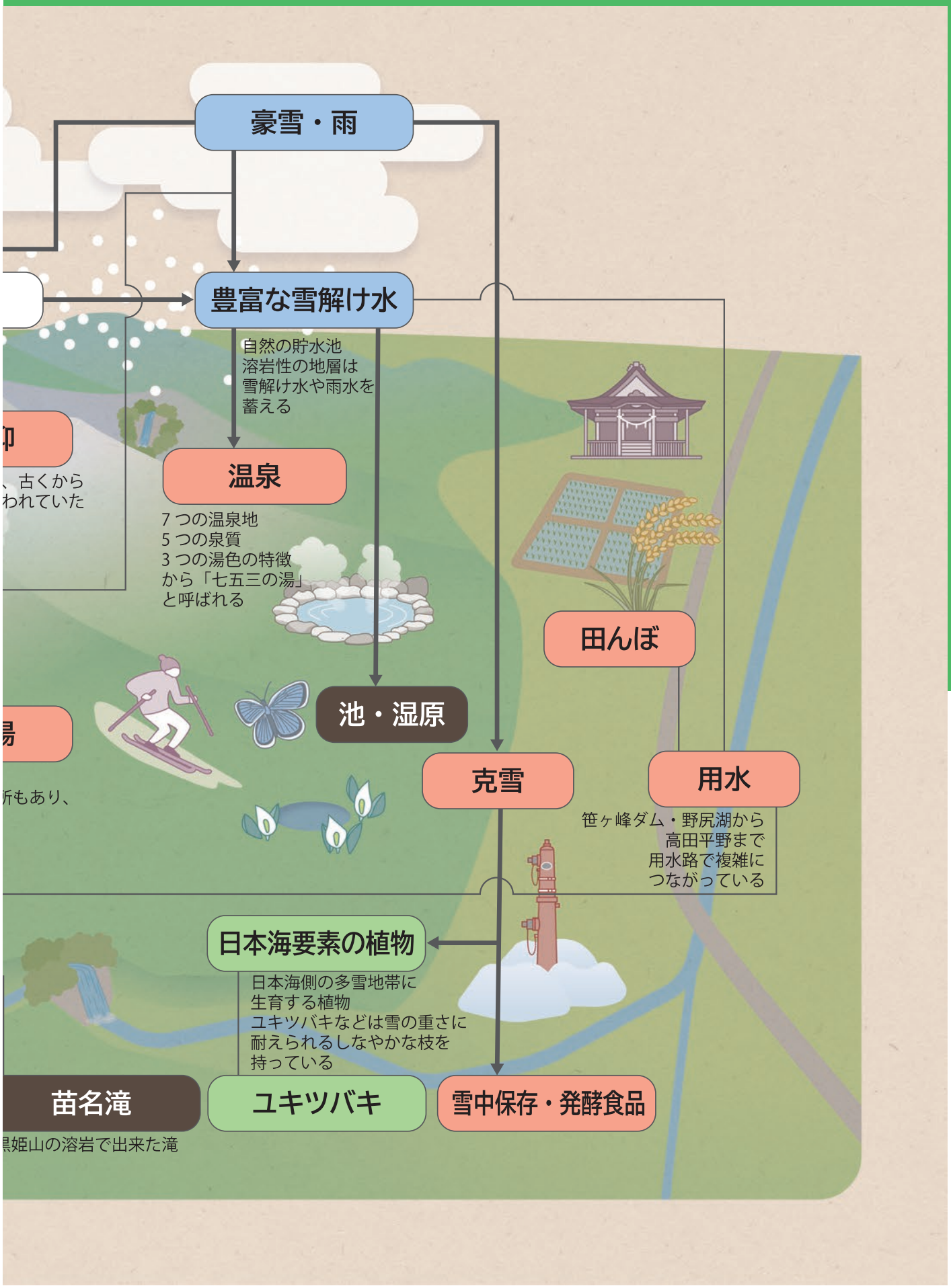
妙高地域では、豪雪地ならではの風景を見ることができる。街を歩くとよく見かけるの細長い消火栓は、雪が積もっても取水口が高いところにもあるため、確実に消火活動ができる。屋根に雪が多く積もると、重さでつぶれてしまうこともあるが、そんな積雪に伴う被害を克服するため、民家では雪下ろしが必要のない克雪住宅や雪降ろしの際に事故を減らす工夫がされている。例えば、屋根に積もった雪を落ちやすくするために、急勾配の屋根とし、さらにその頂点に「雪割り」を設置している。なお、火打山の高谷池ヒュッテの特徴的な屋根も、雪が積もりにくい勾配になっている。

多雪型消火栓

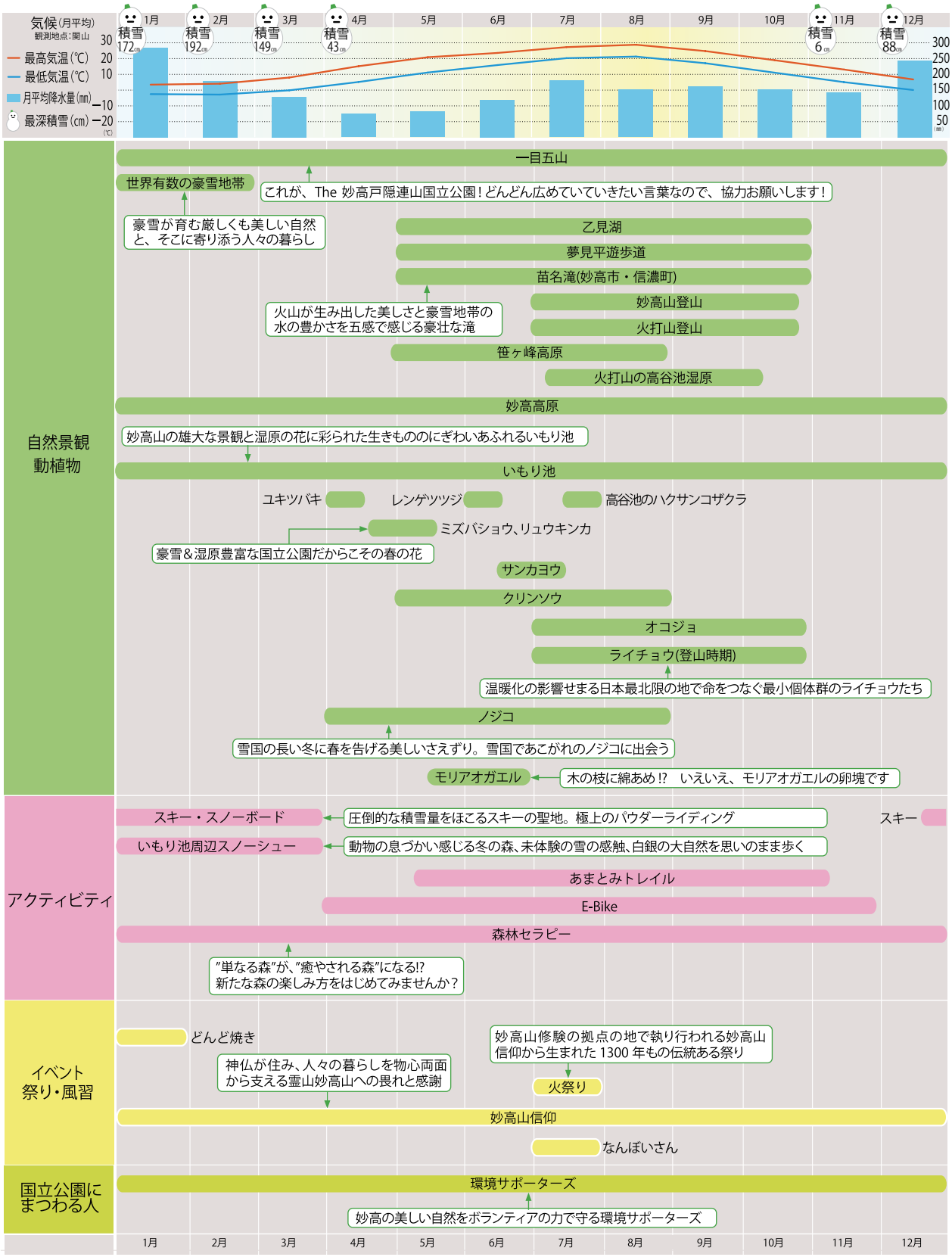
高谷池ヒュッテ

雪割り

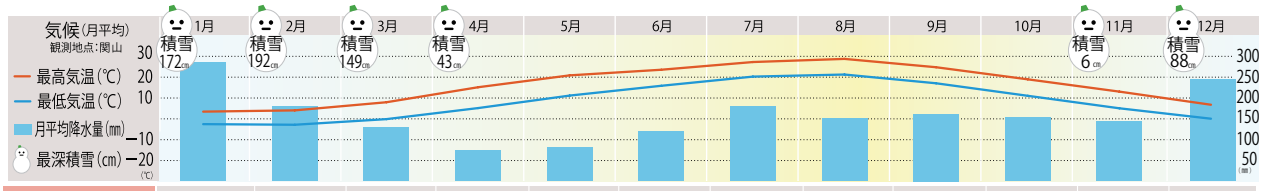

氷河期の遺存種
雪田植生
初夏まで雪が残り、
雪のないわずかな期間に
生育する植物が見られる
妙高山
火打山
山岳信仰
特異な山容をもち、古くから
信仰の山として敬われていた
笹ヶ峰
牧場などの草原では、
昆虫が多く生息する
スキー場
かつて茅場として
利用されていた場所もあり、
草原性の昆虫が
多く生息する
水力発電
関川水系ではその豊富な水資源
を利用して、農業用水と発電用水
として利用されている
火山活動
隆起・浸食
海底火山噴火
フォッサマグナ
黒姫山の溶

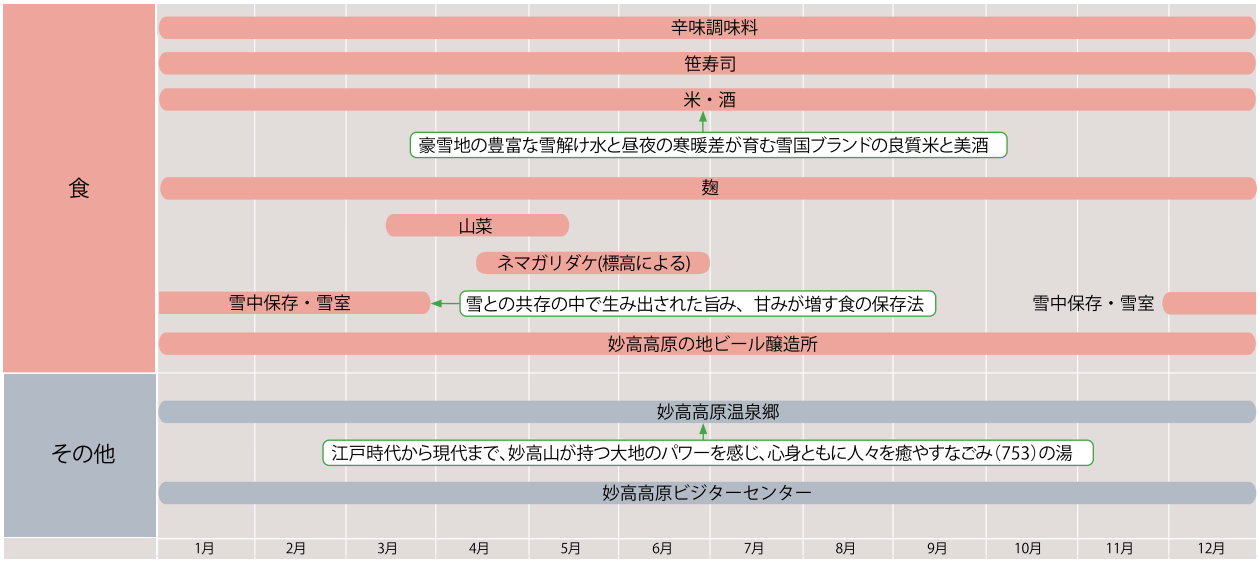

豪雪・雨
豊富な雪解け水
自然の貯水池
溶岩性の地層は
雪解け水や雨水を
蓄える
温泉
7 つの温泉地
5 つの泉質
3 つの湯色の特徴
から「七五三の湯」
と呼ばれる
、古くから
われていた
田んぼ
池・湿原
克雪
用水
笹ヶ峰ダム・野尻湖から
高田平野まで
用水路で複雑に
つながっている
日本海要素の植物
日本海側の多雪地帯に
生育する植物
ユキツバキなどは雪の重さに
耐えられるしなやかな枝を
持っている
ユキツバキ
雪中保存・発酵食品
苗名滝
県姫山の溶岩で出来た滝

妙高エリア


気候(月平均)
観測地点:関山
最高気温(℃)
最低気温(℃)
月平均降水量(mm)
最深積雪(cm)
1月 積雪172cm
2月 積雪192cm
3月 積雪149cm
4月 積雪43cm
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月 積雪6cm
12月 積雪88cm
自然景観 動植物
一目五山
世界有数の豪雪地帯
これが、The 妙高戸隠連山国立公園！どんどん広めていきたい言葉なので、協力お願いします！
豪雪が育む厳しくも美しい自然と、そこに寄り添う人々の暮らし
乙見湖
夢見平遊歩道
苗名滝(妙高市・信濃町)
火山が生み出した美しさと豪雪地帯の水の豊かさを五感で感じる豪壮な滝
妙高山登山
火打山登山
笹ヶ峰高原
火打山の高谷池湿原
妙高高原
妙高山の雄大な景観と湿原の花に彩られた生きもののにぎわいあふれるいもり池
いもり池
ユキツバキ
レンゲツツジ
高谷池のハクサンコザクラ
ミズバショウ、リュウキンカ
豪雪＆湿原豊富な国立公園だからこその春の花
サンカヨウ
クリンソウ
オコジョ
ライチョウ(登山時期)
温暖化の影響せまる日本最北限の地で命をつなぐ最小個体群のライチョウたち
ノジコ
雪国の長い冬に春を告げる美しいさえずり。雪国であこがれのノジコに出会う
モリアオガエル
木の枝に綿あめ!? いえいえ、モリアオガエルの卵塊です
アクティビティ
スキー・スノーボード
圧倒的な積雪量をほこるスキーの聖地。極上のパウダーライディング
スキー
いもり池周辺スノーシュー
動物の息づかい感じる冬の森、未体験の雪の感触、白銀の大自然を思いのまま歩く
あまとみトレイル
E-Bike
森林セラピー
"単なる森"が、"癒やされる森"になる!? 新たな森の楽しみ方をはじめてみませんか？
イベント 祭り・風習
どんど焼き
神仏が住み、人々の暮らしを物心両面から支える霊山妙高山への畏れと感謝
妙高山修験の拠点の地で執り行われる妙高山信仰から生まれた 1300 年もの伝統ある祭り
火祭り
妙高山信仰
なんぼいさん
国立公園にまつわる人
環境サポーターズ
妙高の美しい自然をボランティアの力で守る環境サポーターズ

妙高エリア


気候(月平均)
観測地点:関山
最高気温(℃)
最低気温(℃)
月平均降水量(mm)
最深積雪(cm)
(℃)
30
20
10
−10
−20
(mm)
300
250
200
150
100
50
1月 積雪 172cm
2月 積雪 192cm
3月 積雪 149cm
4月 積雪 43cm
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月 積雪 6cm
12月 積雪 88cm


食
辛味調味料
笹寿司
米・酒
豪雪地の豊富な雪解け水と昼夜の寒暖差が育む雪国ブランドの良質米と美酒
麹
山菜
ネマガリダケ(標高による)
雪中保存・雪室
雪との共存の中で生み出された旨み、甘みが増す食の保存法
雪中保存・雪室
妙高高原の地ビール醸造所
その他
妙高高原温泉郷
江戸時代から現代まで、妙高山が持つ大地のパワーを感じ、心身ともに人々を癒やすなごみ(753)の湯
妙高高原ビジターセンター
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

山岳信仰が息づく人々の暮らし

04　戸隠・飯綱エリア
Togakushi Iizuna Area

この地域はフォッサマグナと呼ばれ、かつては海だった場所である。長い年月をかけて海底に地層が堆積し、その後隆起や噴火を繰り返し、激しい地殻変動によって現在の姿となっている。そうしてつくられたこのエリアは、標高 1,000m 以上であるにも関わらず、人が暮らし、戸隠信仰によって多くの人が訪れる地となった。

戸隠連峰は、海底火山の噴火による硬い溶岩や貫入岩などでできており、急峻で雪崩によって植物が流されやすく、切り立った岩壁が露出する山容となった。それは大きな一枚岩にも見え、人々は「天の岩戸」に見立てたという。そのため、戸隠神社の奥社では岩戸を投げた「天手力雄命（あめのたぢからおのみこと）」がご祭神として祀られている。また、その険しさから、戸隠山から高妻山まで修験の場であった。山中には修験者が利用した三十三の岩陰や洞穴が今も残されている。

戸隠連峰は、冬に日本海側から来る雪雲をブロックする。湿度のある大きな雪粒は新潟側に降り積もり、戸隠や飯綱には水分の少ないさらさらとした軽い雪が降り積もる。戸隠スキー場では、その雪を「魔法の粉雪」と呼んでおり、国内外のスキーヤー、スノーボーダーが多く訪れている。

飯縄山は約 30 万年前から活動を始めた古い火山で、その火山性の地質が雪解け水や雨水をたっぷりと蓄える水の山である。その水は冷たくて美味しく、戸隠蕎麦を打つときや冷やすときに使われることから、美味しさのひとつの要因となっていると考えられる。また、湧水は農業用水として利用される。湧水をそのまま田んぼに流すと冷たすぎることから、鏡池や大座法師池などの農業用のため池で水温を上げてから田んぼに流されている。

飯縄山は、高尾山など全国各地に広がる飯縄信仰の総本山である。登山道上には、鳥居や石仏が点在し、南峰山頂には「飯縄神社奥宮」がある。今も山岳信仰が色濃く残る修験の山であり、古くから戸隠山の修験と結びつきがあったと言われている。

そんな山深い信仰の地であるが、なぜこの山地に人が住めるのかと言われれば、豪雪地帯でありながら雪が軽いことや、飯縄山麓の豊かな水がこの地の人の暮らしを支えたためであろう。

むかしから戸隠は化石の産地であった

かつては海だったこの地は、砂や泥、火山の噴出物など6,000 m以上の厚さの地層が堆積している。その堆積した地層には、クジラやサメ、ホタテガイなどの海生動物たちが化石となって眠っている。この地層が隆起し、侵食され、化石のある地表が現れたのが戸隠連峰である。江戸時代から戸隠が化石の産地であることは知られており、ニワトリの餌にしていたところもあった。平賀源内はこの周辺の貝の化石を薬として入手していたという。

戸隠で初めて見つかった「シナノホタテ」

江戸時代、口コミで広まった戸隠そば

戸隠は、高冷地で米が栽培できないため、春から夏まで麻を育て、麻の収穫後の秋に蕎麦を育てていた。その蕎麦は戸隠の水をもらいに、または返しに来た全国各地からの来訪者が宿坊に泊まった際にふるまわれ、「戸隠の蕎麦は美味しい」と口コミで全国に広まっていった。

ゆでた蕎麦を水切りせずに丸めて小分けに盛り付ける「ぼっち盛り」と戸隠の竹細工のざる

その美味しさの秘訣は、霧と土壌、そして水にある。蕎麦は霜に弱いが、霧が霜の発生を抑えてくれる。飯縄山の火山灰を含む土壌は水はけがよく、蕎麦の栽培と相性が良い。そして飯縄山からの冷涼で美味しい水で蕎麦が打たれ、その水で茹でて冷やされるので、水の美味しさも戸隠そばの美味しさの要因の一つである。

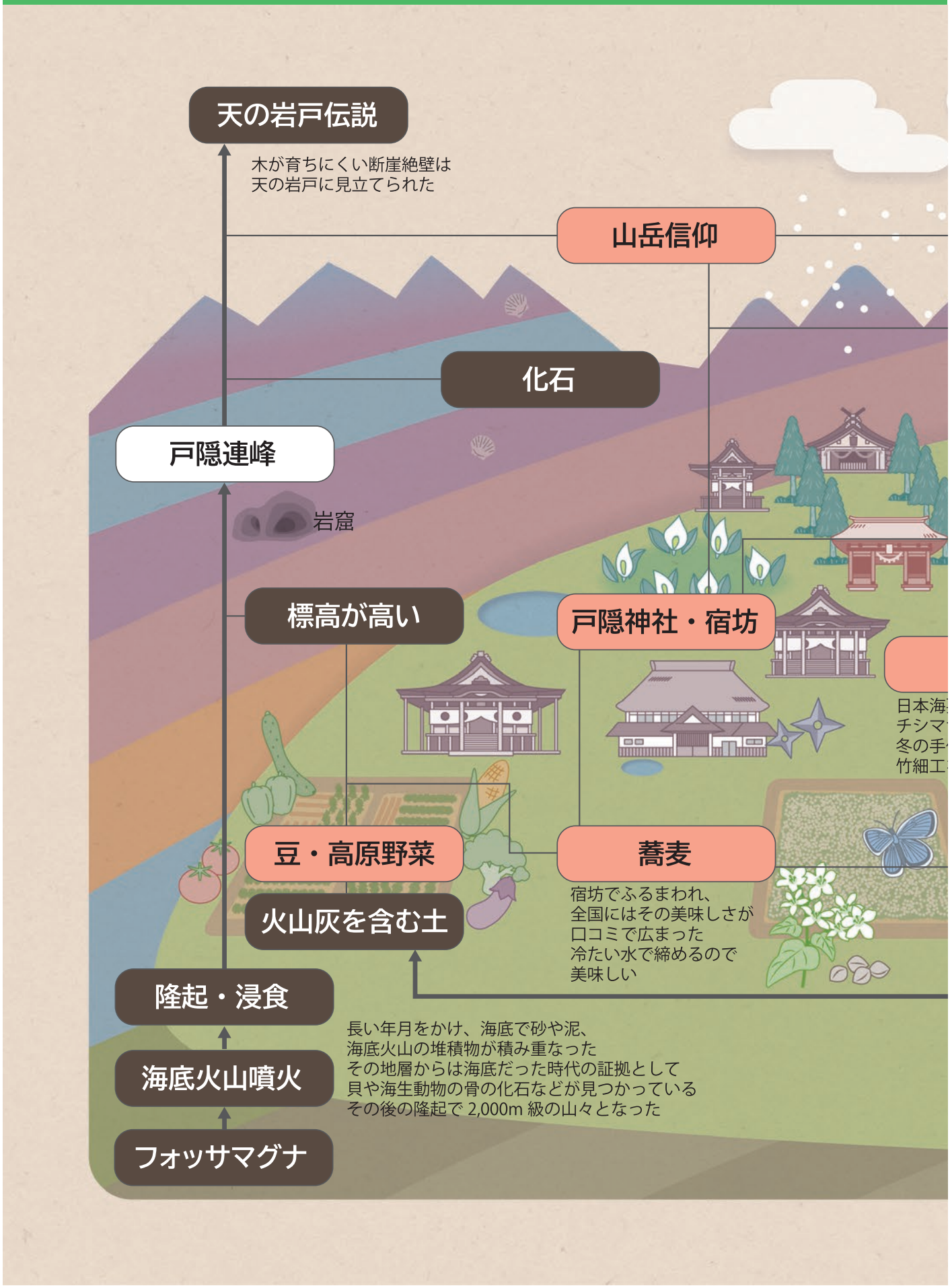
なお、蕎麦の花にはチョウをはじめとした多くの昆虫が蜜を吸いに集まり、受粉の媒介をする。蕎麦畑は、昆虫類の生息場所としても重要なのかもしれない。

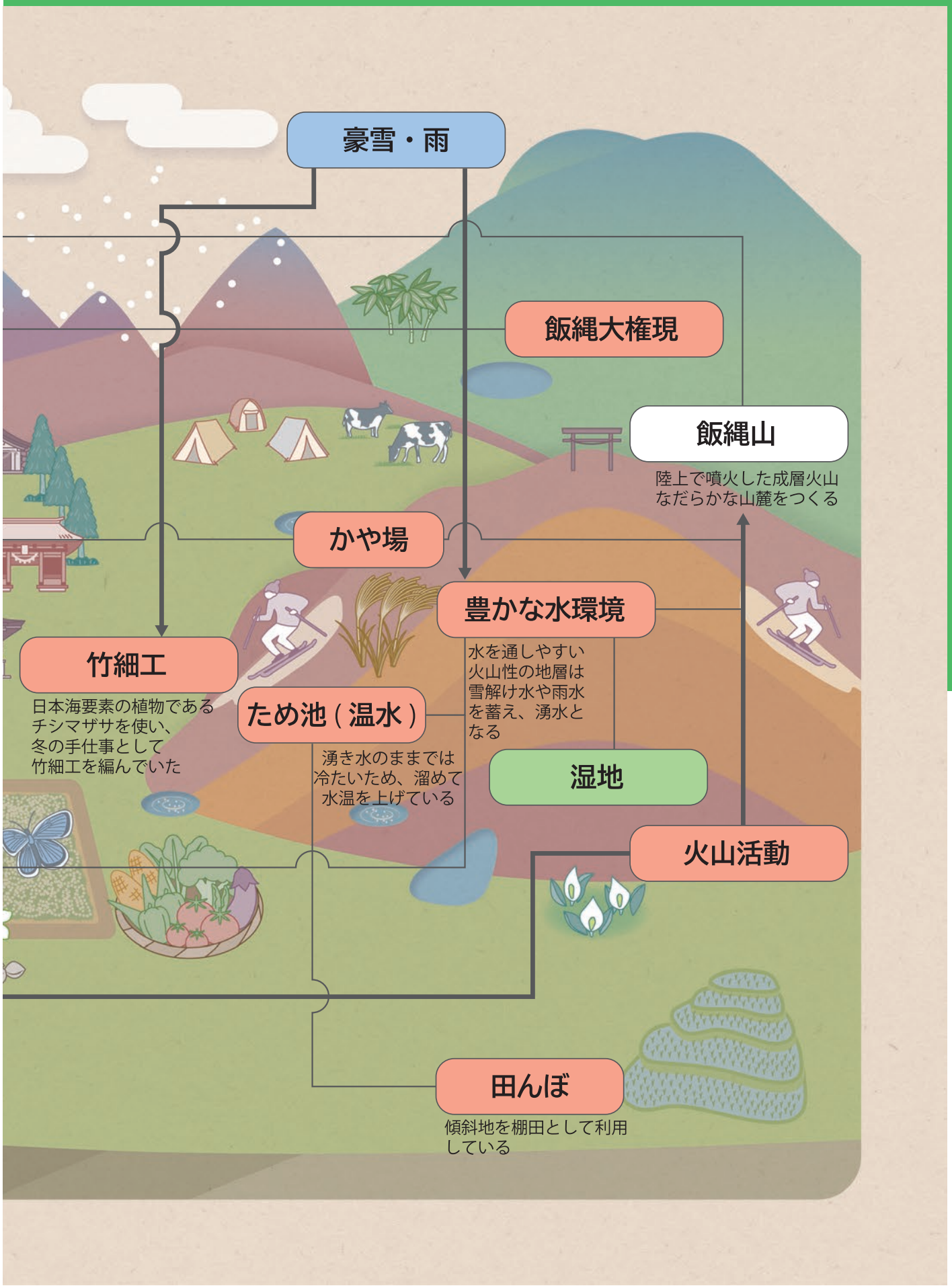
なぜ、ミズバショウの咲く湿原が多いのか

火山である飯縄山は、火山性の地質が雪解け水や雨水をたっぷりと蓄える。豪雪地帯ゆえに豊富な水が蓄えられ、地下水となって湧き出て、水を通しにくい地質の低地では水が溜まり、池や湿地となる。飯縄山の噴出物である赤土には鉄分が含まれ、湿地の中には赤い水が湧き出ているところもある。大谷地湿原（おおやちしつげん）やむれ水芭蕉園、戸隠森林植物園などで5月上旬ごろからミズバショウの花が見られる。飯縄山麓の逆谷地湿原（さかさやちしつげん）は、通常の湿原であれば自然遷移で湿原から徐々に森林になっていくところ、10万年以上も湿原のままである全国的にも珍しい場所だ。

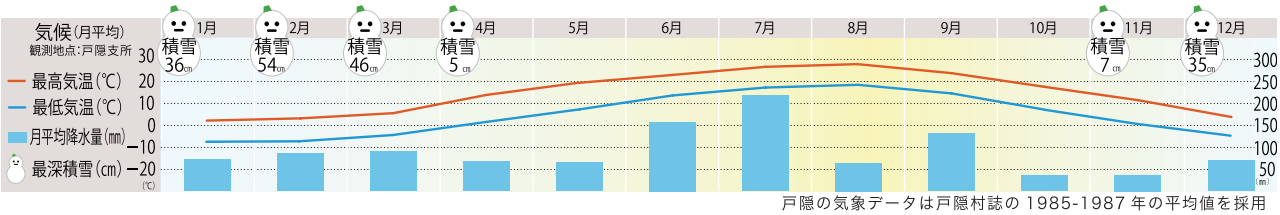
雪解け時期に冬眠から目覚めたクマは、ミズバショウを食べるという。冬眠時に体内に溜まった老廃物をミズバショウに含まれるシュウ酸カルシウムで排出させているという説もある。

鉄分を含む水が湧き出ている湿地のミズバショウ


天の岩戸伝説
木が育ちにくい断崖絶壁は
天の岩戸に見立てられた
山岳信仰
化石
戸隠連峰
岩窟
標高が高い
戸隠神社・宿坊
日本海
チシマ
冬の手
竹細工
豆・高原野菜
蕎麦
宿坊でふるまわれ、
全国にはその美味しさが
口コミで広まった
冷たい水で締めるので
美味しい
火山灰を含む土
隆起・浸食
長い年月をかけ、海底で砂や泥、
海底火山の堆積物が積み重なった
その地層からは海底だった時代の証拠として
貝や海生動物の骨の化石などが見つかっている
その後の隆起で 2,000m 級の山々となった
海底火山噴火
フォッサマグナ


豪雪・雨
飯縄大権現
飯縄山
陸上で噴火した成層火山
なだらかな山麓をつくる
かや場
豊かな水環境
水を通しやすい
火山性の地層は
雪解け水や雨水
を蓄え、湧水と
なる
竹細工
日本海要素の植物である
チシマザサを使い、
冬の手仕事として
竹細工を編んでいた
ため池（温水）
湧き水のままでは
冷たいため、溜めて
水温を上げている
湿地
火山活動
田んぼ
傾斜地を棚田として利用
している

戸隠・飯綱エリア



戸隠の気象データは戸隠村誌の 1985-1987 年の平均値を採用

自然景観 動植物

一目五山

世界有数の豪雪地帯

豪雪が育む厳しくも美しい自然と、そこに寄り添う人々の暮らし

これが、The 妙高戸隠連山国立公園！どんどん広めていきたい言葉なので、協力お願いします！

戸隠山登山

飯縄山登山

紅葉

芝生広場やカフェでくつろぎながら、伝説や大地のダイナミックな動きに思いをはせてみてください

丹霞郷(飯綱町)

鏡池(長野市)

戸隠は神社だけではありません！戸隠の森を味わいにお越しください

戸隠森林植物園

大谷地湿原(長野市)(ミズバショウの花期は4月下旬〜5月中旬)

レンゲツツジ

シラタマノキ

カタクリ

アカモノ

ヤナギラン

ミズバショウ、リュウキンカ

豪雪で水の豊富な国立公園だからこその春の花

雪国の長い冬に春を告げる美しいさえずり。雪国であこがれのノジコに出会う

むれ水芭蕉苑(飯綱町)(花期は4月下旬〜5月中旬)

ムギマキ

ノジコ

タカの渡り

クロサンショウウオの卵塊

モリアオガエル

木の枝に綿あめ!? いえいえ、モリアオガエルの卵塊です

アサギマダラ

アクティビティ

随神門・鏡池(長野市) スノーシューハイク

神社・冬の森・鏡池と変化に富むコースは、ガイドと楽しめるスノーシューコースです

霊仙寺湖(飯綱町) ワカサギ釣り

スキー・スノーボード

"魔法の粉雪"と称される極上の雪質。何だか上手くなった気分!?

あまとみトレイル

E-Bike

キャンプ

バードウォッチング

イベント 祭り・風習

どんど焼き(長野市)

荒倉山・紅葉の岩屋 戸隠鬼女紅葉祭り(長野市)

能や歌舞伎、また地元の橋の名前など、紅葉にまつわる事象が今に引き継がれています

戸隠そば祭り

雪乞い祭り(戸隠スキー場)

信仰の池で水をくみ、「雪よ降れ〜」と言いながら、スキー場に水をまきます

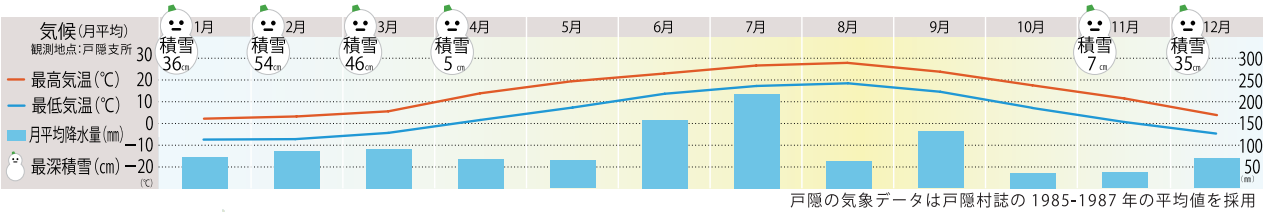
戸隠神社 年中行事・太太神楽

飯縄火祭り(飯綱町)

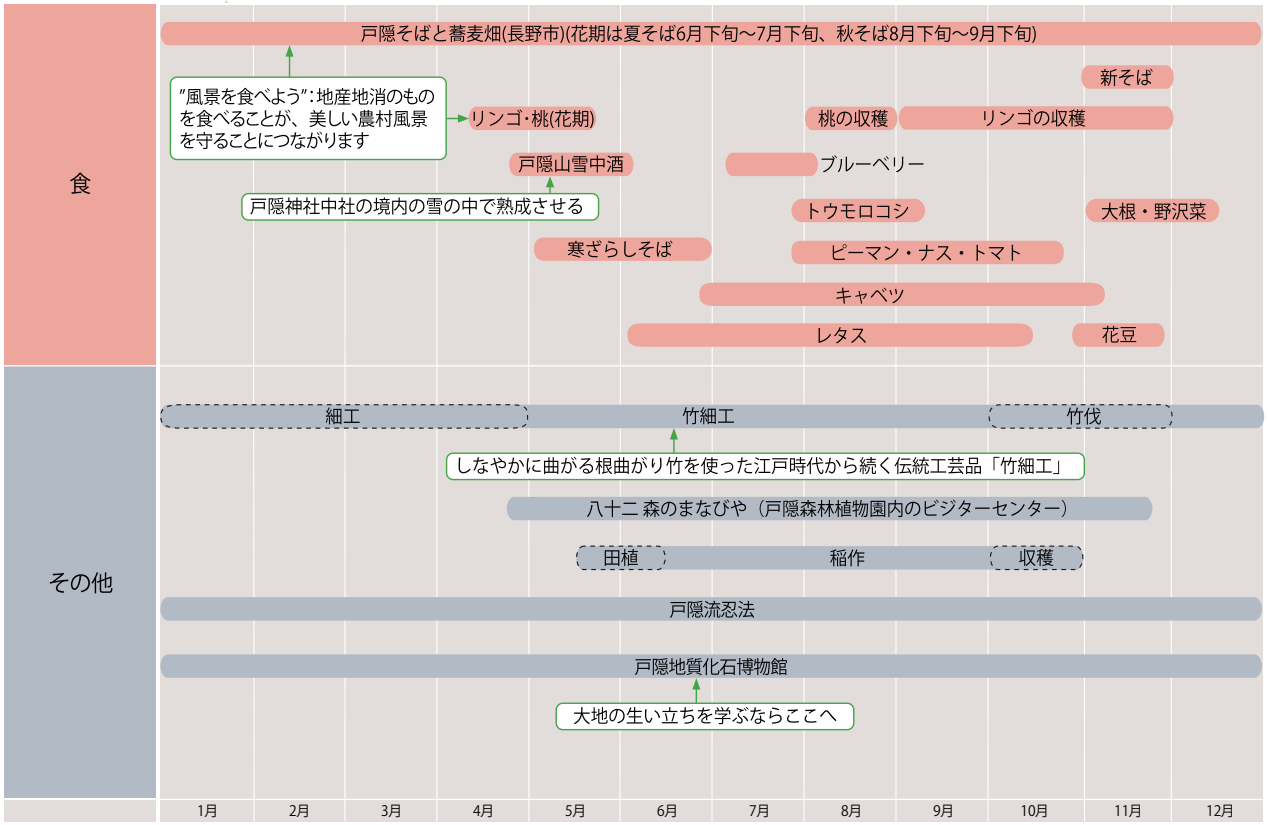
新そば献納祭(長野市)

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

戸隠・飯綱エリア



戸隠の気象データは戸隠村誌の 1985-1987 年の平均値を採用



動物、そして人を惹きつけ続ける湖

05 野尻湖・黒姫エリア
Lake Nojiri Kurohime Area

野尻湖はその風光明媚さから観光地として発展してきたが、観光地となるずっと前、日本に人が住み始めた時代である旧石器時代から、人々は野尻湖で自然とともに暮らしてきた。

約 15 万年前から始まった黒姫山の噴火後、徐々に発達した植生は動物のすみかや食料に、仲町丘陵の隆起によって形成された遠浅な野尻湖西岸は様々な動物の水場に、黒姫山麓の縁に広がる平坦な土地（今の「西田んぼ」周辺）は動物の移動経路となり、黒姫山から野尻湖にかけての一帯には、ナウマンゾウやオオツノジカ、ヘラジカといった大型哺乳類が多数生息していた。約 4 万年前には、ナウマンゾウなどをもとめて、旧石器人（野尻湖人）が野尻湖を狩り場として利用するようになったと考えられており、その周辺には旧石器時代の多くの遺跡が発見されていることから、人も野尻湖を利用していたと考えられている。この時代は氷河時代であり、今よりもずっと寒い気候であったが、厳しい自然をもってしても、動物や人の暮らしを惹きつける余りある自然が、ここにはあったのだろう。

その後も現在に至るまで、野尻湖は人の暮らしとともにある。古代には水の神を祀る神社が琵琶島へ創建されたほか、中世には城が築かれた。江戸時代には信州と越後を結ぶ北国街道が整備され、野尻湖はガイドブックに載るほどの観光地にもなり、大正時代には、故郷を思い出す風景からなのだろうか、カナダ人宣教師によって外国人別荘地が開発された。利水面では、野尻湖の水は農業用水として田んぼを潤すほか、水力発電用水として今も使用されている。また、かつては水がきれいで低温のため魚が少なかった野尻湖に、明治時代に魚が放流されたことで漁業が始まり、現在もワカサギなどの放流が続けられている。

この野尻湖の水は、溶岩によって水をたっぷりと蓄えられた黒姫山や、斑尾山などの周辺の山々から供給されている。また、利水により春先には水位がかなり低下するが、大量の雪解け水を関川からポンプアップして水を入れることで水位を回復させ、かんがい用水と発電に効率的に水を利用していることも、野尻湖の大きな特徴である。

「野尻湖＝ナウマンゾウ」と言われるワケ

野尻湖では、ナウマンゾウなどの骨と、その解体の道具と思われる石器や骨器などが一緒に出土している。これはたいへん珍しく、「ナウマンゾウの湖」として有名になった大きな理由である。

しかし、ナウマンゾウがいた時代に野尻湖に人がいた確かな証拠（人骨など）がまだ発見されていない。通説ではナウマンゾウがいた時代に日本に人はいなかったとされているが、野尻湖でナウマンゾウがいた時代の人骨が発見されれば、日本の人類の歴史が変わるかもしれないのだ。

この発掘調査は市民参加型であり、小学生から大人まで参加できるが、このような形態は野尻湖発掘だけである。調査費用は参加者負担で賄い、全国の野尻湖友の会による学習会の実施などでノウハウを積み重ね、60 年以上も続いていることも特筆される。

ナウマンゾウの親子像

潤いたっぷり黒姫山

黒姫山の溶岩をはじめとした火山性の地質は、雪解け水や雨水を濾過するように緩やかに通し、水をたっぷりと蓄える天然のダムである。この天然のダムの水は、厚い溶岩の末端から湧出するなどして、信濃町の水源になっている。その水は、人工的な濾過が必要ないくらい水質が良い。

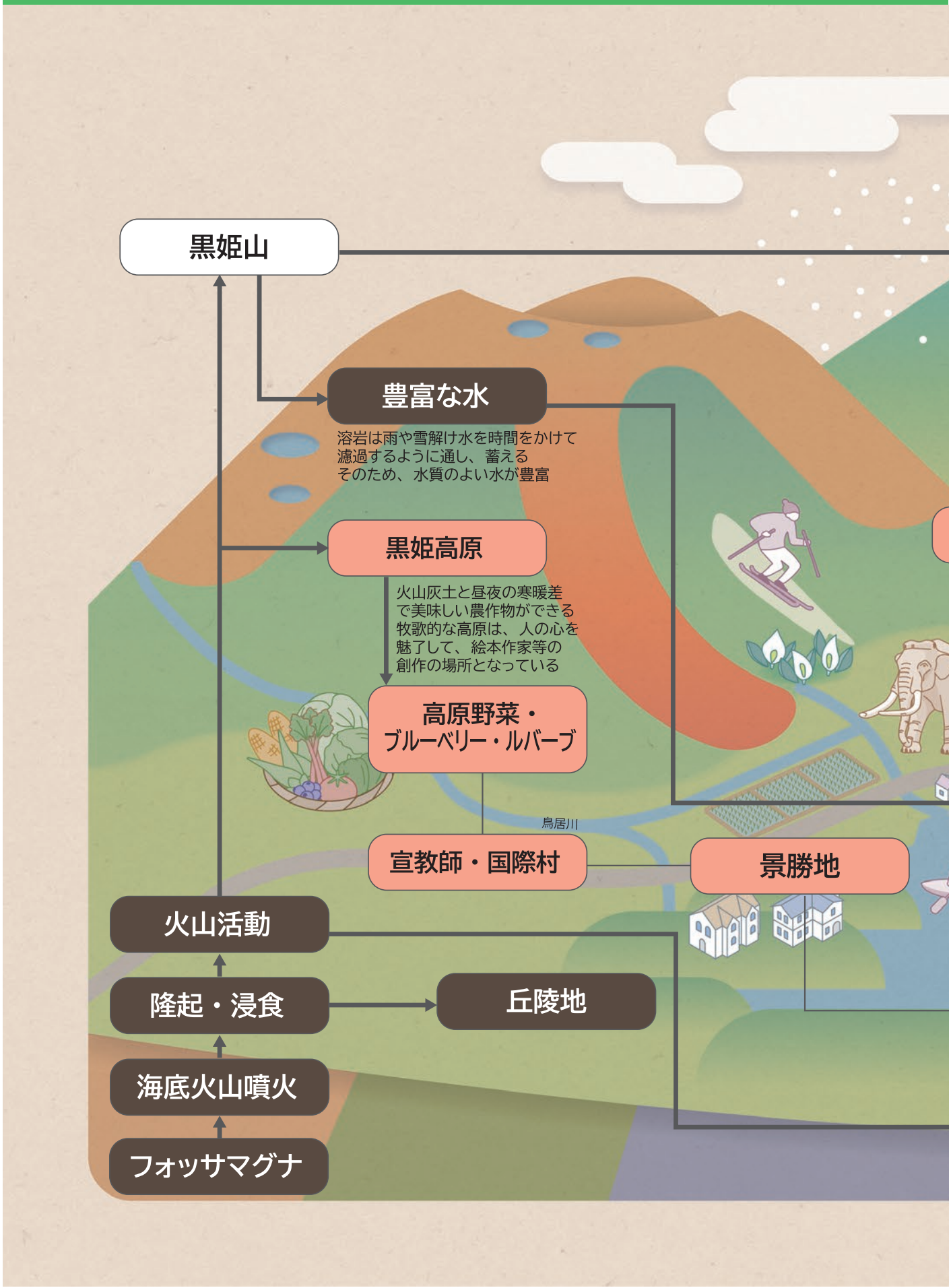
また、黒姫山には、大池や古池、御鹿池、大ダルミ湿原など多くの湖沼が山頂から山麓にかけて点在しており、「黒姫山湖沼・湿原群」として環境省の「重要湿地（生物多様性の観点から重要度の高い湿地）」に選定されている。湖沼が多いことも黒姫山が多雪地域の火山であることに由来し、例えば古池湿原は黒姫山から流れ出た溶岩の上にできた湿地である。

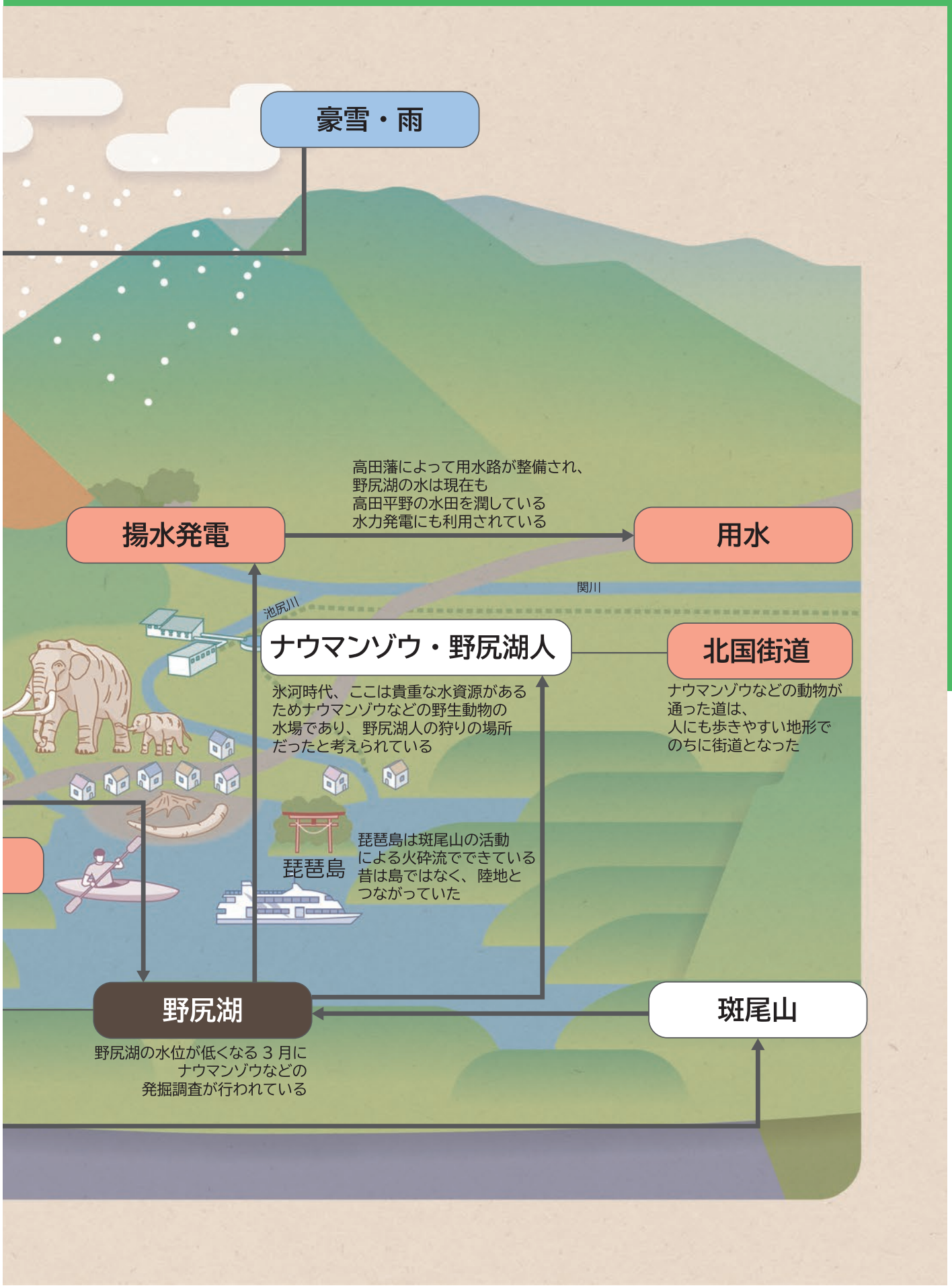
黒姫山の火口原にある七ツ池

高原野菜が美味しい理由は？

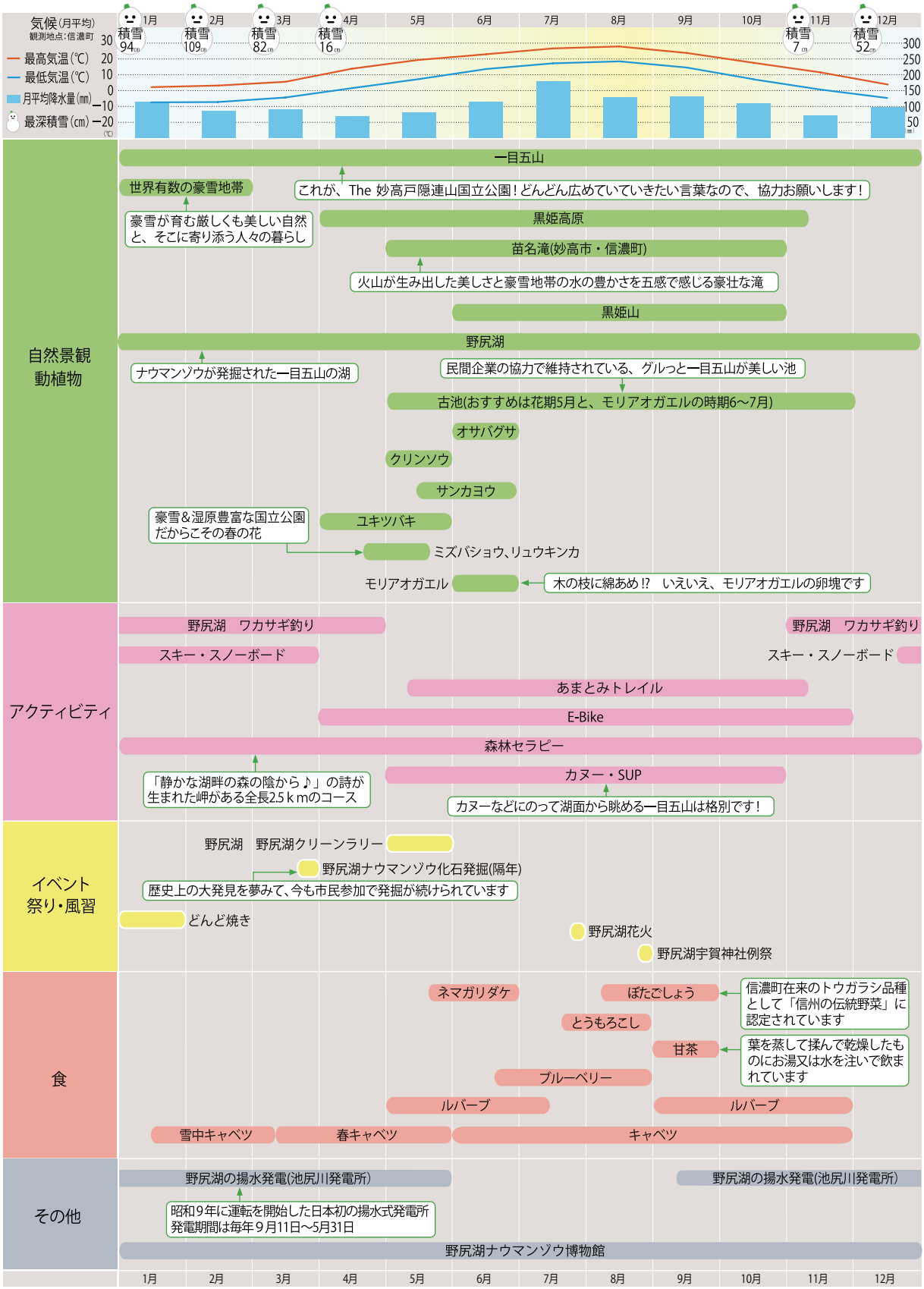
高原野菜が美味しい理由は、昼夜の寒暖差と土壌である。この地は、白馬方面からの冷たい風が流れ込むため、標高のわりに涼しく、昼夜の寒暖差が激しいので、農作物は甘みや旨味を貯えやすい。そして、この地の黒い土壌は、火山灰と動植物由来の腐食物質で、高原野菜の生育に適しており、妙高山の火山灰が草原にたまってできたものである。その下には褐色の火山灰が堆積しているがこれは主に黒姫山の火山灰である。高原野菜の中で特にトウモロコシが有名で、7 月下旬から 8 月には街道沿いに直売所が並び、「もろこし街道」と呼ばれ、多くの人で賑わう。

また、野尻湖と黒姫山の風景、そして標高のわりに涼しい気候を宣教師や童話作家が好み、避暑地として移り住んだ。彼らは冷涼な気候に適したルバーブなどの野菜を定着させ、現在では名産として道の駅などでジャムなどの加工品が売られている。


黒姫山
豊富な水
溶岩は雨や雪解け水を時間をかけて濾過するように通し、蓄える
そのため、水質のよい水が豊富
黒姫高原
火山灰土と昼夜の寒暖差で美味しい農作物ができる牧歌的な高原は、人の心を魅了して、絵本作家等の創作の場所となっている
高原野菜・ブルーベリー・ルバーブ
鳥居川
宣教師・国際村
景勝地
火山活動
隆起・浸食
丘陵地
海底火山噴火
フォッサマグナ

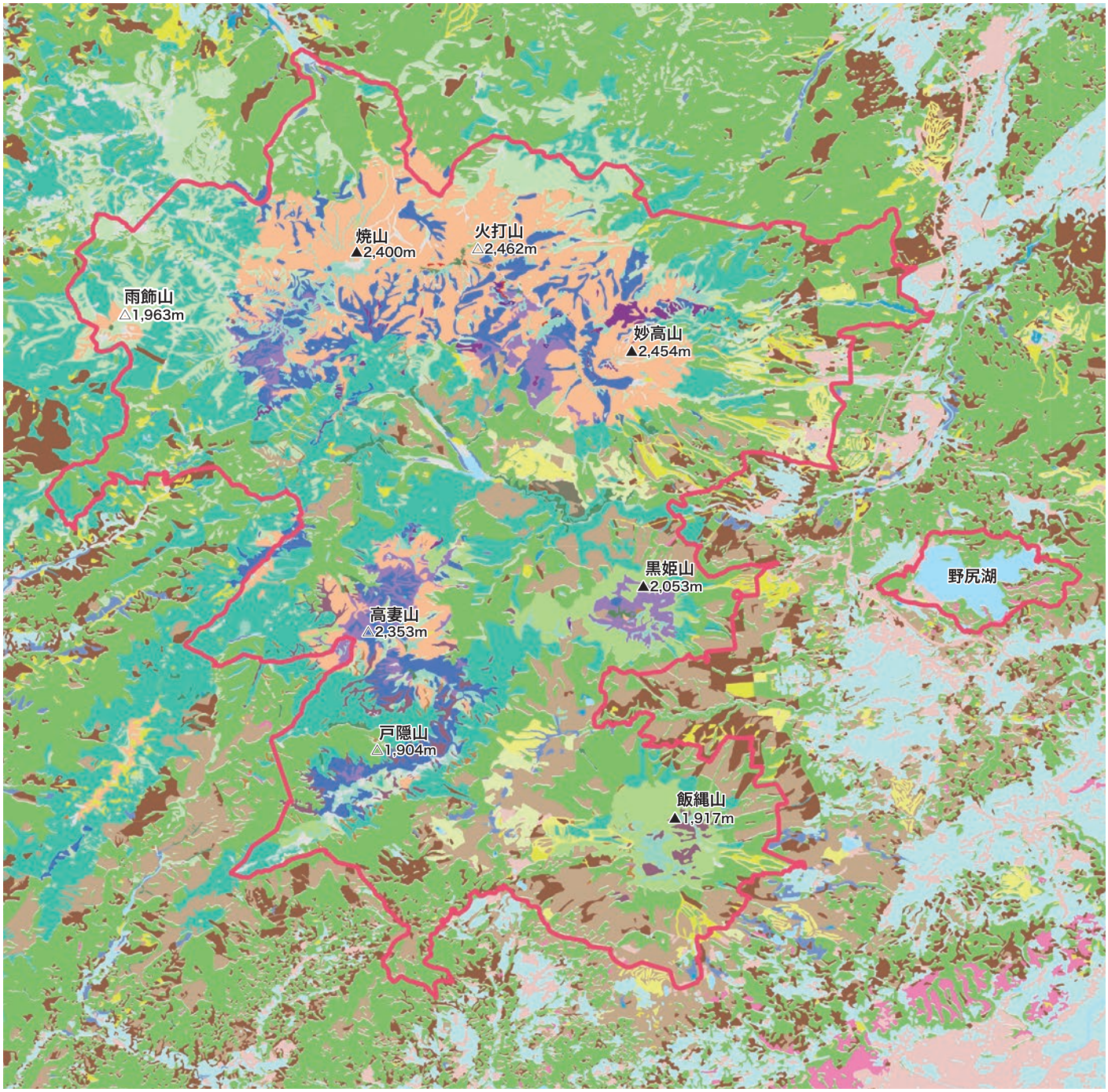

豪雪・雨
高田藩によって用水路が整備され、
野尻湖の水は現在も
高田平野の水田を潤している
水力発電にも利用されている
揚水発電
用水
関川
池尻川
ナウマンゾウ・野尻湖人
氷河時代、ここは貴重な水資源があるためナウマンゾウなどの野生動物の水場であり、野尻湖人の狩りの場所だったと考えられている
北国街道
ナウマンゾウなどの動物が通った道は、人にも歩きやすい地形でのちに街道となった
琵琶島
琵琶島は斑尾山の活動による火砕流でできている昔は島ではなく、陸地とつながっていた
野尻湖
野尻湖の水位が低くなる３月にナウマンゾウなどの発掘調査が行われている
斑尾山

野尻湖・黒姫エリア


気候(月平均)
観測地点:信濃町
最高気温(℃)
最低気温(℃)
月平均降水量(mm)
最深積雪(cm)
1月 積雪94cm
2月 積雪109cm
3月 積雪82cm
4月 積雪16cm
11月 積雪7cm
12月 積雪52cm
自然景観 動植物
一目五山
世界有数の豪雪地帯
これが、The 妙高戸隠連山国立公園！どんどん広めていていきたい言葉なので、協力お願いします！
豪雪が育む厳しくも美しい自然と、そこに寄り添う人々の暮らし
黒姫高原
苗名滝(妙高市・信濃町)
火山が生み出した美しさと豪雪地帯の水の豊かさを五感で感じる豪壮な滝
黒姫山
野尻湖
ナウマンゾウが発掘された一目五山の湖
民間企業の協力で維持されている、グルっと一目五山が美しい池
古池(おすすめは花期5月と、モリアオガエルの時期6〜7月)
オサバグサ
クリンソウ
サンカヨウ
豪雪＆湿原豊富な国立公園だからこその春の花
ユキツバキ
ミズバショウ、リュウキンカ
モリアオガエル
木の枝に綿あめ!? いえいえ、モリアオガエルの卵塊です
アクティビティ
野尻湖 ワカサギ釣り
スキー・スノーボード
あまとみトレイル
E-Bike
森林セラピー
「静かな湖畔の森の陰から♪」の詩が生まれた岬がある全長2.5kmのコース
カヌー・SUP
カヌーなどにのって湖面から眺める一目五山は格別です！
イベント 祭り・風習
野尻湖 野尻湖クリーンラリー
野尻湖ナウマンゾウ化石発掘(隔年)
歴史上の大発見を夢みて、今も市民参加で発掘が続けられています
どんど焼き
野尻湖花火
野尻湖宇賀神社例祭
食
ネマガリダケ
ぼたごしょう
信濃町在来のトウガラシ品種として「信州の伝統野菜」に認定されています
とうもろこし
甘茶
葉を蒸して揉んで乾燥したものにお湯又は水を注いで飲まれています
ブルーベリー
ルバーブ
雪中キャベツ
春キャベツ
キャベツ
その他
野尻湖の揚水発電(池尻川発電所)
昭和9年に運転を開始した日本初の揚水式発電所
発電期間は毎年9月11日〜5月31日
野尻湖ナウマンゾウ博物館

資料：妙高戸隠連山国立公園　植生図

色の違いで、その地域の植生の違いを知ろう！



※各山の名称及び標高の標記位置は、植生図を見やすくするため、山頂付近に配置しています。

凡　例

高山帯
- ハイマツ低木林
- 雪田草原

亜高山帯
- オオシラビソ林
- コメツガ林
- ダケカンバ林
- 亜高山帯自然低木林
- 亜高山帯風衝低木林
- 亜高山帯自然草原
- ダケカンバ二次林

山地帯
- ブナ林
- クロベ・キタゴヨウ林
- サワグルミ林
- 湿地林等
- 自然低木林等
- ミズナラ等二次林
- シラカンバ林
- アカマツ林
- ススキ等草原

各植生帯共通
- 高層湿原
- ヨシ等草原
- スギ等植林
- ドイツトウヒ林
- カラマツ植林
- 人工草地
- 耕作地
- 住宅地等
- 開放水域
- 自然裸地

▲ 火山
△ 非火山

参考文献

書籍名	著者など	出版・発行
戸隠をひも解く - 大地・水・くらし -	（執筆）田辺智隆・古賀和人・中村千賀	長野市立博物館分館戸隠　地質化石博物館
戸隠村誌　合併三十周年記念	（編集者）：戸隠村三十年の歩み編集員会	（出版元）戸隠村役場
野尻湖博物館研究報告第３号		（発行）信濃町立野尻湖博物館
第５回特別展　野尻湖の自然と人間	（編集）野尻湖ナウマンゾウ博物館 （執筆）近藤洋一・中村由克・中村敦子	（発行）野尻湖ナウマンゾウ博物館
火の山みょうこうー絵で見る妙高山の生いたちー	（文）早津賢二・（画）川崎日香浬	（発行所）：妙高火山研究所
活火山やけやまー日本でいちばん若い火山ー	（編集・文）早津賢二・（文）樋口善栄 （画）川崎日香浬	（発行所）：妙高火山研究所
妙高高原町史	（編集）妙高高原町史編集委員会	（発行）妙高高原町
糸魚川ユネスコ世界ジオパークのことがわかる本		（発行）糸魚川ジオパーク協議会
翡翠ってなんだろう 2021	（著者）宮島宏	フォッサマグナミュージアム
フォッサマグナってなんだろう	（著者）フォッサマグナミュージアム	（発行者）フォッサマグナミュージアム
よくわかる　糸魚川の大地のなりたち	（著者）フォッサマグナミュージアム	（発行者）糸魚川市教育委員会
糸魚川ユネスコ世界ジオパークの生き物たち（動物編）	（執筆）野柴木洋	（発行）糸魚川市教育委員会　フォッサマグナミュージアム
小谷村の民俗	長野県北安曇郡小谷村教育委員会	（出版）小谷村教育委員会
小谷民俗誌	長野県北安曇郡小谷村教育委員会	（出版）小谷村教育委員会
いにしえの里　小谷	（著）杉本好文	信毎書籍出版センター
小谷温泉賛歌　山田寛・雪の中の青春	山田旅館記念誌刊行委員会	株式会社山田旅館
小谷村誌　自然編	小谷村誌編纂委員会	小谷村誌刊行委員会

総監修

文教大学　国際学部　教授　海津ゆりえ

地域のものがたり

糸魚川・小谷エリア（糸魚川）監修	｜	フォッサマグナミュージアム　竹ノ内　耕
糸魚川・小谷エリア（小谷）監修	｜	小谷村教育委員会　澁谷　祥充
妙高エリア監修	｜	妙高高原ビジターセンター　松井　茂
戸隠・飯綱エリア監修	｜	戸隠地質化石博物館　田辺　智隆
野尻湖・黒姫エリア監修	｜	ナウマンゾウ博物館　近藤　洋一

環境省

妙高戸隠連山国立公園ストーリー集　一目五山の風景が語る〝ものがたり〟

令和７年３月　第一版発行

【制　作】環境省　信越自然環境事務所

［住所］長野県長野市旭町 1108　長野第一合同庁舎３階

［電話］026-231-6570

【編　集】株式会社グリーンシグマ