

享受徒步樂趣

用於享受片品 徒步與登山樂趣的裝備品

片品村擁有尾瀨國立公園、日光國立公園，以及武尊山、日光白根山、至佛山這些百名山等，能夠享受大自然的各種山岳路線豐富多彩。
入山前，請根據體力和行動制定計劃，並準備適當裝備，然後再享受登山和徒步樂趣。
此外，請記得在登山口提交登山計畫書。



防雨服

山上天氣多變。防雨服可防止暴風雨因風驟雨等惡劣天氣而下降。即使開始登山時天氣晴朗，也一定要帶。

防寒服

山上白天與早晚有溫差。此時，必須有能夠溫暖身體的防寒用品。推薦攜帶輕量、保暖、小巧的羽絨服等。

腳套

登山道泥濘的地方，或者腳下草地因早晚露水而變得濕滑的時候，穿上防雨腳套，可防止泥濘和水進入鞋內。這是必需品。

其他攜帶品

登山用的地圖、導遊手冊、指南針。保護皮膚和眼睛不受紫外線傷害的防曬霜、太陽眼鏡。此外，即使遠往往返，也請記得準備眼鏡。



帽子

這是登山及徒步都不可缺少的必需品。請根據季節，準備遮陽或防寒型的帽子，保護頭部不受日曬、寒風的侵襲。

水壺

水壺有保冷、保溫、折疊等各種款式，其中保溫型水壺很適用。它在早晚溫度低下及颶風下雨等突發惡劣天氣時，也能防止體溫下降。

衣服、褲子

衣服基本是長袖、長褲，但根據季節，請利用內衣及T恤等進行調整。褲子則選用有伸縮性的彈力面料較為舒適。衣服、褲子均推薦可防止液體滲透的速乾款。

登山鞋

登山及徒步時，應選擇適合路線的登山鞋很重要。鞋如果有一定程度的落差，可能會導致摔倒或損傷腳。推薦選用可有效保護腳底的高幫鞋。

裝備品是否萬全了？ 出發前最後檢查表

- ☐ 登山包
- ☐ 登山杖
- ☐ 登山鞋
- ☐ 襪子 (換洗襪子)
- ☐ 內衣 (換洗內衣)
- ☐ 衣服、褲子
- ☐ 帽子
- ☐ 防雨服
- ☐ 防寒服
- ☐ 手套
- ☐ 毛巾、手巾
- ☐ 水壺、保溫壺
- ☐ 行動餐
- ☐ 頭燈 (備用電池)
- ☐ 地圖、指南手冊
- ☐ 指南針
- ☐ 太陽眼鏡
- ☐ 防曬霜
- ☐ 錢包 (保險證)
- ☐ 急救套裝
- ☐ 熊鈴
- ☐ 手錶
- ☐ 登山計畫書
- ☐ 手機

遊山者注意事項

垃圾帶回去

山上禁止亂扔和棄置垃圾。山上沒有垃圾桶，請將垃圾帶回自己家中。

不帶寵物

寵物可能會對棲息的野生動物造成威脅，或者傳播傳染病等。此外，還會給其他遊客造成困擾。

禁止篝火

禁止篝火、爐灶等也在安全方便的地方使用。

不採捕動植物

為了維持自然生態系統，保持自然景觀，法律禁止採捕動物或採集植物。此外，也請不要採集落葉的樹枝或落葉，不要破壞落葉。

登山時帶上可攜式應急廁所

山岳路線中，有的地方沒廁所，請提前購買店鋪等處出售的可攜式應急廁所並帶上。

不投錢

把錢幣投入池塘、河流中，對大自然而言只有麻煩。您的一番好意，請投入募捐箱。

給登山杖套上腳套

為了不損傷登山道和木道，請給登山杖套上腳套。

指定露營地

露營地有指定，禁止在指定區域以外野營。

行走時不偏離木道和登山道

請勿偏離木道和登山道，進入濕地及登山道旁的植被。

在尾瀨，請進一步注意以下事項。

正確使用公共廁所

登山用的地圖、導遊手冊，您可使用廁所內配備的衛生紙，但請保持乾淨，以便後來者使用。其部分費用需由使用者承擔，因此廁所入口處設置了募捐箱，敬請配合。

不進入濕地

為保護濕地，請勿開闢木道進入濕地，並且拍照時不要在濕地上立三腳架，或者坐在木道上或休息處時不把腳放在濕地上。

防止外來植物入侵

請在入口處用來觀察種子的地點上掛掉鞋底的泥，以防外來植物入侵。外來植物一旦入侵濕地，那裡的原生植物將受到威脅。

各類諮詢處

尾瀨私家車管制相關諮詢處

- 群馬縣一側
 - 片品村尾瀨交通對策聯絡協議會……………0278-58-2112 (事務局：片品村鎮建設觀光課)
- 福島縣一側
 - 福島縣尾瀨汽車利用合理化聯絡協議會……………0241-75-2500 (事務局：檜枝岐村總務課)
 - 福島縣南會津地方振興局縣民環境課……………0241-62-2061

尾瀨整體相關諮詢處

- ・(公財)尾瀨保護財團……………027-220-4431 https://www.oze-fnd.or.jp/

尾瀨相關諮詢處

- 片品村鎮建設觀光課……………0278-58-2112
- 片品村觀光協會……………0278-58-3222

停車場相關諮詢處

- 尾瀨戶倉觀光協會 (尾瀨第一、尾瀨第二)……………0278-58-7263
- 尾瀨高原飯店 (尾瀨戶倉滑雪公園)……………0278-58-7511
- 東京Power Technology (株)尾瀨林業事業所 (鳩待峠、大清水)……………0278-58-7311
- 御池Lodge (御池、七入)……………080-2844-8873

尾瀨替代運送及入口周邊交通相關諮詢處

- 鳩待峠、大清水方向 (群馬縣一側)
 - 關越交通 (株)沼田營業所……………0278-23-1111
 - 尾瀨觀光計程車 (有)……………0278-58-3152
 - 丸沼計程車……………0278-22-4018
 - (株)老神觀光巴士……………0278-56-3222
 - 片品觀光計程車 (有)……………0278-58-2041
- 沼山林、御池方向 (福島縣一側)
 - 會津合乘汽車 (株)田島營業所……………0241-62-0134
- 小澤平、奧只見湖方向 (新潟縣一側)
 - 魚沼市觀光協會……………025-792-7300

日光白根山相關諮詢 (停車場、索道、其他)

丸沼高原綜合諮詢……………0278-58-2211

武尊山相關諮詢 (停車場、其他)

片品Hotaka牧場露營地……………0278-58-3757

本州地區最大規模的高層濕地

尾瀨徒步地圖

Oze Trekking Map

這裡有令人難忘的風景

濕地南北2km、東西6km，為本州地區最大規模。在圍繞著日本百名山之至佛山、燧之岳兩座高山的高層濕地上，您可欣賞名曲「夏天的回憶」中歌唱的水芭蕉、以及鮮豔黃花開滿整個濕地的北萱草等美麗高山植物。



山中小屋位置	山中小屋名稱	聯繫方式	山中小屋位置	山中小屋名稱	聯繫方式
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	0278-58-7311	見晴	瀨田山小屋	090-8316-2864
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	0278-58-7100	尾瀨沼	尾瀨沼山莊	090-8921-4342
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	080-5734-7272	尾瀨沼	尾瀨沼山莊	090-9749-1319
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	080-5734-7272	尾瀨沼	尾瀨沼山莊	090-8921-4314
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	0278-58-7100	尾瀨沼	尾瀨沼山莊	090-9749-1319
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	0278-58-7050	尾瀨沼	尾瀨沼山莊	0278-58-7311
尾瀨沼	尾瀨沼山莊	0278-58-7311	尾瀨沼	尾瀨沼山莊	090-7064-4184

