名水、食、花、温泉など
かたしなを巡ろう。
Let's Trekking
尾瀬国立公園・日光国立公園
日本百名山 至仏山、燧ヶ岳、武尊山、日光白根山
知っておきたい！トレッキングを楽しむために

かたしなガイドマップ

KATASHINA GUIDE MAP

名水めぐり（尾瀬の郷片品湧水群）ガイド

豊かな自然が育んだおいしい水

尾瀬の郷片品湧水群は、優れた水質に加え、清掃、植林、山林保全、環境活動等村民による長年の取り組みが評価され「平成の名水百選」として認定されました。

ホームページでもチェック!!

湧水

観音様の水 C-4
霊験あらたかな水として地域の人に親しまれ、集落の人たちが清掃活動をしています。
（御座入、役場～2km）

伊閑町の清水 D-3
地域住民が利用している昔からの生活水。
（諏訪神社の近く、鎌田の信号～5km）

武尊の恵水 B-4 Pあり
名水百選の認定を記念し、来村者が汲めるように「花の駅・片品」の玄関隣りに作った水場です。
（花の駅・片品の庭、平川の信号～5km）

花咲の出水 B-4
標高935.8m（くみにこいや）からの出水は地域の人たちに守られています。
（花咲登戸、平川の信号～6km）

武尊湧水 B-3 Pあり
大量に湧き出る本物の湧水を間近で見られ、触れることができる村内唯一の場所です。
（武尊牧場内、平川の信号～9km）

花の谷湧水 C-4 Pあり
片品村役場の隣り「道の駅尾瀬かたしな」内にあり、裏山の中腹に湧き出している水です。
（鎌田、片品村役場となり道の駅 尾瀬かたしな内）

丸沼高原涼水 E-3 Pあり
北関東以北最高峰の日光白根山からの伏流水で村内で一番高い所（1,400m）の水場です。
（丸沼高原スキー場入口、鎌田の信号～13km）

尾瀬岩鞍湧水 C-3 Pあり
山の守り神十二様の水で地域の人ののどを潤している水です。
（ホワイトワールド尾瀬岩鞍入口、鎌田の信号～7km）

戸倉湧水 D-2 Pあり
戸倉第一駐車場入口、尾瀬ぷらり館敷地内にあります。（尾瀬ぷらり館前、鎌田の信号～9km）

大清水湧水 E-2 Pあり
大清水駐車場の物見小屋・大清水小屋の売店先で店主のご好意により汲めます。
（戸倉大清水、鎌田の信号～17km）

山の水場

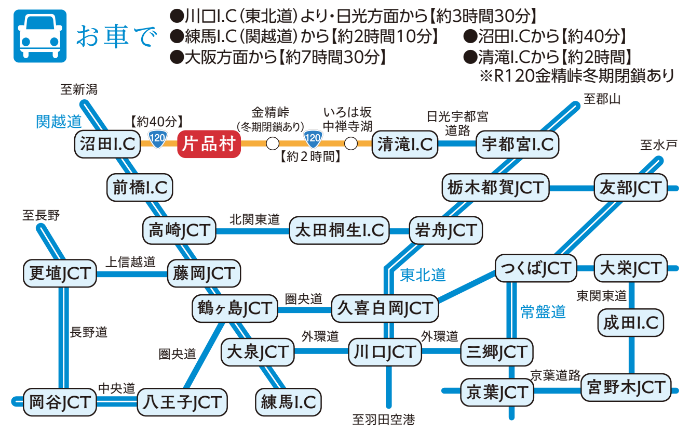
岩清水 E-1
群馬県の山岳水場の中で最も綺麗な水と言われています。
（三平峠下、大清水～徒歩2時間）

菩薩界の水 A-3
日本百名山で修験者の山と知られる武尊山の唯一の水場です。
（武尊山、三合平～徒歩3時間）

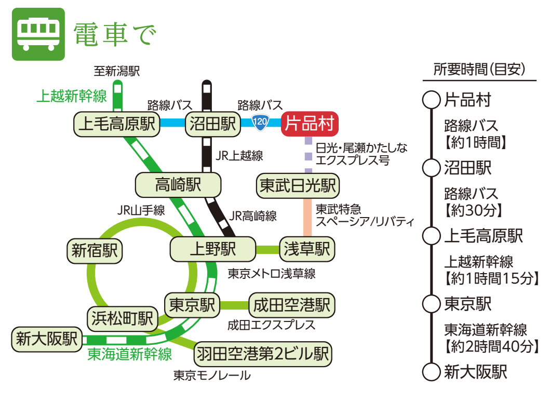
交通のご案内

お車で

●川口I.C（東北道）より・日光方面から【約3時間30分】
●練馬I.C（関越道）から【約2時間10分】
●大阪方面から【約7時間30分】
●沼田I.Cから【約40分】
●清滝I.Cから【約2時間】
※R120金精峠冬期閉鎖あり


至新潟
関越道
【約40分】
金精峠（冬期閉鎖あり）
いろは坂 中禅寺湖
日光宇都宮道路
至郡山
沼田I.C
120
片品村
120
【約2時間】
清滝I.C
宇都宮I.C
至水戸
前橋I.C
栃木都賀JCT
友部JCT
至長野
高崎JCT
北関東道
太田桐生I.C
岩舟JCT
更埴JCT
上信越道
藤岡JCT
東北道
つくばJCT
大栄JCT
長野道
鶴ヶ島JCT
圏央道
久喜白岡JCT
常磐道
東関東道
成田I.C
圏央道
大泉JCT
外環道
川口JCT
外環道
三郷JCT
中央道
京葉道路
岡谷JCT
八王子JCT
練馬I.C
京葉JCT
宮野木JCT
至羽田空港

電車で


至新潟駅
上越新幹線
路線バス
路線バス
上毛高原駅
沼田駅
120
片品村
JR上越線
日光・尾瀬かたしなエクスプレス号
高崎駅
東武日光駅
JR山手線
JR高崎線
東武特急スペーシア/リバティ
新宿駅
上野駅
浅草駅
東京メトロ浅草線
浜松町駅
東京駅
成田空港駅
成田エクスプレス
新大阪駅
東海道新幹線
羽田空港第2ビル駅
東京モノレール
所要時間（目安）
片品村
路線バス【約1時間】
沼田駅
路線バス【約30分】
上毛高原駅
上越新幹線【約1時間15分】
東京駅
東海道新幹線【約2時間40分】
新大阪駅

お問い合わせ

ホテル、旅館、民宿、キャンプ場など
ご宿泊のお問い合わせは
片品村観光協会ホームページから

＼いますぐチェック!／
かたしないろ 検索
https://oze-katashina.info

片品村観光協会（観光・宿泊） TEL.0278-58-3222
〒378-0415 群馬県利根郡片品村大字鎌田3964 FAX.0278-58-3213

片品村むらづくり観光課 TEL.0278-58-2112
〒378-0498 群馬県利根郡片品村大字鎌田3967-3 FAX.0278-58-2110

SNSでも情報発信中!

入湯税は、環境衛生施設、観光施設及び消防施設の整備、観光振興に要する費用に充てるための目的税です。

道の駅／花の駅ガイド

※営業時間・定休日などはお問い合わせください。

立ち寄らずして尾瀬かたしなの旅ははじまりません

C-4

道の駅 尾瀬かたしな

国道120号沿い片品村役場の隣にある群馬県内32番目の道の駅。尾瀬国立公園アヤメ平を眺められる眺望テラスでは足湯が楽しめます。さらに片品産高原野菜（トマト・とうもろこし等）の販売や、村の食材を使用した料理を提供するレストラン、名水百選に選ばれた湧き水を自由に持ち帰ることができる「水くみ場」もあります。また、子どもの遊び場や高齢者等に配慮した設備も充実しており、片品の自然の中でゆったりと過ごすことができます。

住 群馬県利根郡片品村大字鎌田3967番地1
TEL.0278-25-4644
FAX.0278-25-4646

B-4

花の駅・片品 花咲の湯

雄大な自然の眺望が魅力の露天風呂に加え、新設した岩盤浴は日本で唯一片品村でしか採取できない『貴陽石』を床、壁、天井と全面に使用。デトックス効果や、美肌効果などに良いと言われています。地元高原野菜をたっぷりと使用したレストランも人気です。他にも眺望テラスや尾瀬と関わりの深い小暮真望版画ギャラリー、名水「武尊の恵水」の水汲み場などもあります。施設利用には入館料が必要（岩盤浴は別料金）です。

住 群馬県利根郡片品村花咲1113
TEL.0278-20-7111
FAX.0278-58-4433

B-4

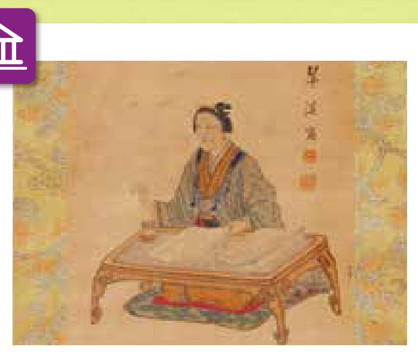
猿追い祭（重要無形文化財［国］）

花咲武尊神社は、郡内各所にある武尊神社の本社です。その昔武尊山の岩屋に白い毛の大猿が住みつき、村の人々に危害を加えていたが、武尊様の神が退治してくれたという由来があり、およそ300年間続いている祭りといわれています。
☎0278-58-3222（片品村観光協会）

F-3

丸沼ダム（重要文化財［国］）

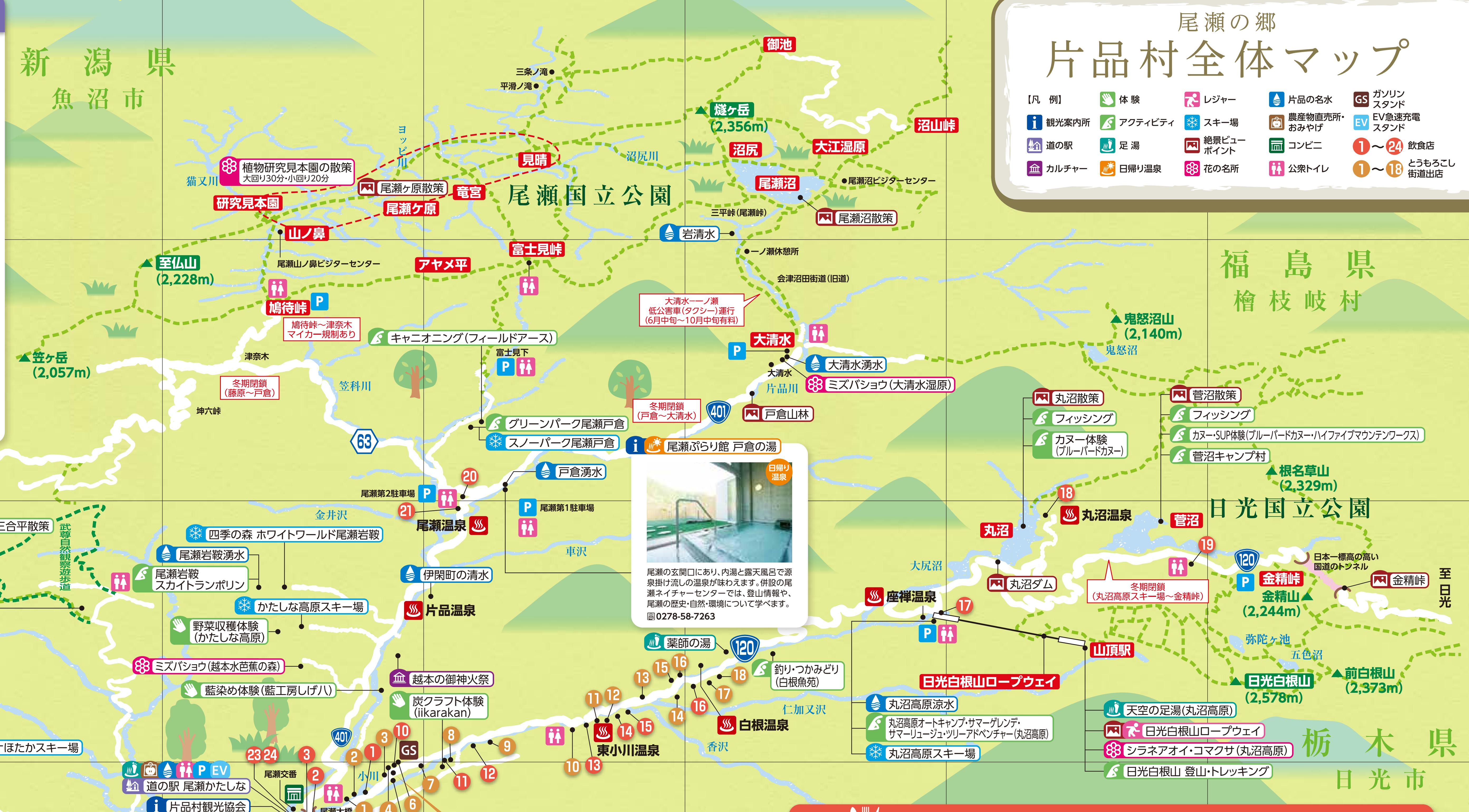
昭和初期に全国で8基のみ建設されたバットレス式といわれる珍しい構造のダム。70年前より変わらぬ当時の姿で、現存する同型ダム6基中では最大の規模を誇ります。今、この丸沼ダムのダムカード（写真左上）が大人気です。
☎0278-58-3222（片品村観光協会）



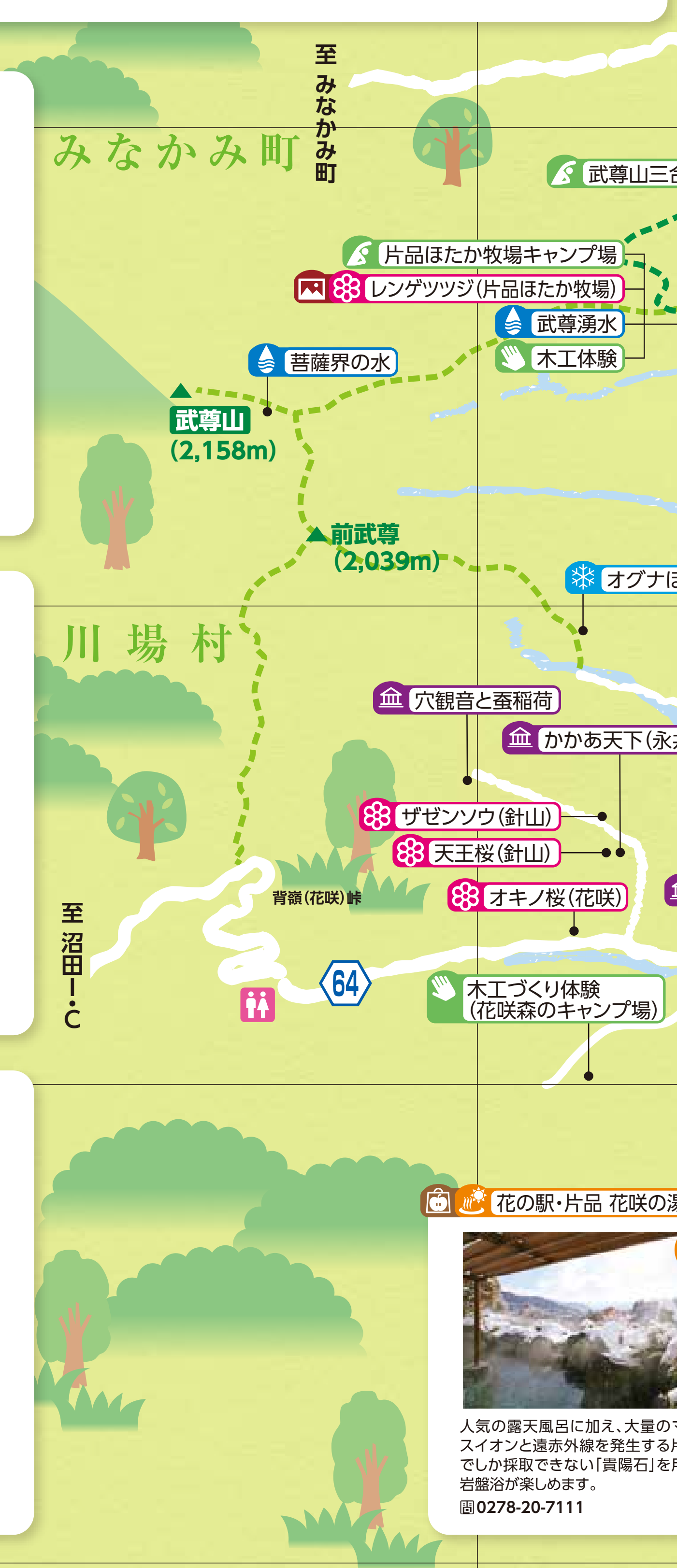
かかあ天下 －ぐんまの絹物語－（日本遺産）

群馬県の養蚕産業を語る上でこの女性「永井いと」の功績は外せません。夫の永井紺周郎の養蚕技術をさらに改良し、永井流養蚕術を確立し、1500名もの人々にその技術を伝えました。
☎0278-58-3222（片品村観光協会）

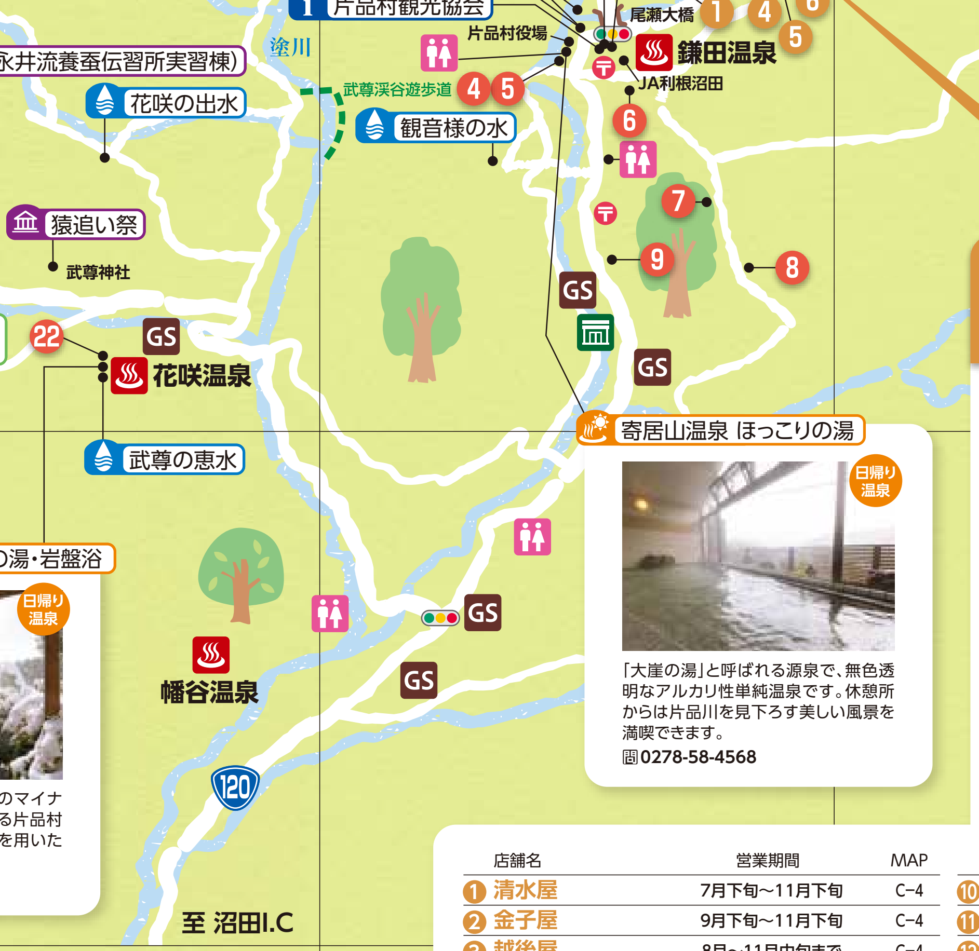
尾瀬の郷 片品村全体マップ


【凡例】
体験
レジャー
片品の名水
GS ガソリンスタンド
観光案内所
アクティビティ
スキー場
農産物直売所・おみやげ
EV EV急速充電スタンド
道の駅
足湯
絶景ビューポイント
コンビニ
①～㉔ 飲食店
カルチャー
日帰り温泉
花の名所
公衆トイレ
①～⑱ とうもろこし街道出店
新潟県
魚沼市
三条ノ滝
平滑ノ滝
ヨッピ川
猫又川
植物研究見本園の散策 大回り30分・小回り20分
研究見本園
尾瀬ヶ原散策
尾瀬ヶ原
竜宮
見晴
山ノ鼻
尾瀬国立公園
至仏山 (2,228m)
尾瀬山ノ鼻ビジターセンター
アヤメ平
富士見峠
鳩待峠
鳩待峠～津奈木 マイカー規制あり
笠ヶ岳 (2,057m)
津奈木
冬期閉鎖 (藤原～戸倉)
坤六峠
笠科川
63
キャニオニング（フィールドアース）
富士見下
グリーンパーク尾瀬戸倉
スノーパーク尾瀬戸倉
御池
燧ヶ岳 (2,356m)
沼尻川
沼尻
大江湿原
沼山峠
尾瀬沼
尾瀬沼ビジターセンター
三平峠（尾瀬峠）
尾瀬沼散策
岩清水
一ノ瀬休憩所
会津沼田街道（旧道）
大清水ー一ノ瀬 低公害車（タクシー）運行（6月中旬～10月中旬有料）
大清水
大清水湧水
ミズバショウ（大清水湿原）
片品川
冬期閉鎖 (戸倉～大清水)
401
戸倉山林
尾瀬ぷらり館 戸倉の湯
日帰り温泉
戸倉湧水
尾瀬第1駐車場
車沢
20
尾瀬第2駐車場
21
尾瀬温泉
金井沢
四季の森 ホワイトワールド尾瀬岩鞍
尾瀬岩鞍湧水
尾瀬岩鞍スカイトランポリン
伊閑町の清水
片品温泉
かたしな高原スキー場
野菜収穫体験（かたしな高原）
ミズバショウ（越本水芭蕉の森）
越本の御神火祭
藍染め体験（藍工房しげハ）
炭クラフト体験 (iikarakan)
401
23 24
道の駅 尾瀬かたしな
片品村観光協会
尾瀬交番
尾瀬大橋
小川
片品村役場
鎌田温泉
JA利根沼田
塗川
武尊渓谷遊歩道
福島県
檜枝岐村
鬼怒沼山 (2,140m)
鬼怒沼
丸沼散策
フィッシング
カヌー体験（ブルーバードカヌー）
菅沼散策
フィッシング
カヌー・SUP体験（ブルーバードカヌー・ハイファイブマウンテンワークス）
菅沼キャンプ村
根名草山 (2,329m)
日光国立公園
丸沼温泉
丸沼
菅沼
日本一標高の高い国道のトンネル
120
金精峠
金精山 (2,244m)
至日光
大尻沼
丸沼ダム
冬期閉鎖（丸沼高原スキー場～金精峠）
座禅温泉
山頂駅
日光白根山ロープウェイ
弥陀ヶ池
五色沼
日光白根山 (2,578m)
前白根山 (2,373m)
丸沼高原涼水
丸沼高原オートキャンプ・サマーゲレンデ・サマーリュージュ・ツリーアドベンチャー（丸沼高原）
丸沼高原スキー場
天空の足湯（丸沼高原）
日光白根山ロープウェイ
シラネアオイ・コマクサ（丸沼高原）
日光白根山 登山・トレッキング
栃木県
日光市
薬師の湯
120
釣り・つかみどり（白根魚苑）
仁加又沢
白根温泉
香沢
東小川温泉

尾瀬の玄関口にあり、内湯と露天風呂で源泉掛け流しの温泉が味わえます。併設の尾瀬ネイチャーセンターでは、登山情報や、尾瀬の歴史・自然・環境について学べます。
☎0278-58-7263


至みなかみ町
みなかみ町
武尊山三合平散策
武尊自然観察遊歩道
片品ほたか牧場キャンプ場
レンゲツツジ（片品ほたか牧場）
武尊湧水
木工体験
菩薩界の水
武尊山 (2,158m)
前武尊 (2,039m)
オグナほたかスキー場
川場村
穴観音と蚕稲荷
かかあ天下（永井流養蚕伝習所実習棟）
花咲の出水
ザゼンソウ（針山）
天王桜（針山）
オキノ桜（花咲）
背嶺（花咲）峠
猿追い祭
武尊神社
至沼田I.C
64
木工づくり体験（花咲森のキャンプ場）
22
花咲温泉
武尊の恵水
花の駅・片品 花咲の湯・岩盤浴
日帰り温泉

人気の露天風呂に加え、大量のマイナスイオンと遠赤外線を発生する片品村でしか採取できない「貴陽石」を用いた岩盤浴が楽しめます。
☎0278-20-7111


観音様の水
6
7
8
9
寄居山温泉 ほっこりの湯
日帰り温泉
幡谷温泉
120
至 沼田I.C

「大崖の湯」と呼ばれる源泉で、無色透明なアルカリ性単純温泉です。休憩所からは片品川を見下ろす美しい風景を満喫できます。
☎0278-58-4568

とうもろこし街道ガイド

焼きとうもろこしを食べよう

道の駅尾瀬かたしなより日光方面に向かう街道沿いに出店が並ぶ名物「とうもろこし街道」。高い糖度を誇る片品産とうもろこしの甘く香ばしい味わいが魅力です。

店舗名	営業期間	MAP
① 清水屋	7月下旬～11月下旬	C-4
② 金子屋	9月下旬～11月下旬	C-4
③ 越後屋	8月～11月中旬まで	C-4
④ 十二屋	8月上旬～10月下旬	C-4
⑤ 高山青果	8月上旬～11月中旬	C-4
⑥ きらく庵	金精峠開通～11月下旬	C-4
⑦ 上州屋	7月下旬～11月下旬	D-3
⑧ いくみや	8月～10月	D-3
⑨ 玉利屋	7月下旬～11月下旬	D-3
⑩ 和美屋	8月中旬～11月中旬	D-3
⑪ 宮の下	8月上旬～10月下旬	D-3
⑫ ふくたけや	5月上旬～11月上旬	D-3
⑬ もみじ	8月中旬～10月下旬	D-3
⑭ 満点いっぷく屋	7月中旬～10月下旬	D-3
⑮ 美倉屋（よしくらや）	8月上旬～11月下旬	D-3
⑯ くわばらや	4月下旬～11月中旬	D-3
⑰ 香沢庵（こうざわあん）	4月末～11月中旬(5月～7月は土日のみ営業)	E-3
⑱ アオイ	5月上旬～11月下旬	E-3

※全てのお問い合わせは、片品村観光協会まで
片品村観光協会 TEL.0278-58-3222

片品ごはんのおすすめガイド

※営業時間・定休日などは事前に各店舗にご確認ください。

片品村ならではのこだわりの“食”をお楽しみください

C-4
① 路傍
主人がこだわる関西風出汁が決め手!片品産の舞茸天ぷらうどんをどうぞ!
☎0278-58-2945

C-4
② 待夢
片品のアクティブなアソビのあとは、やっぱりこれだね!
店主こだわりのカルビクッパと焼肉各種。
☎0278-58-3607

C-4
③ 酒肴工房134（いちさんよん）
地元では手に入らない珍しい食材など、美味しい肴とお酒で寛げる居酒屋。お気軽にどうぞ!
☎0278-25-4134

C-4
④ 鎌田食堂
モリモリボリューム満点!
豚の上ロース肉丼。
☎0278-58-3003

C-4
⑤ 芳味亭
昔から職人さんに大盛りが大人気!!絶品からあげ定食。
☎0278-58-4313

C-4
⑥ 味創り雪月花
片品産炭を使用した炭火焼をはじめとした、片品素材の創作料理。
☎0278-58-4718

C-4
⑦ 農家レストランみのりの里
採れたて素材の美味したっぷり!
かたしな高原野菜のピザ。
☎0278-58-3538

C-4
⑧ 北毛茶屋 尾瀬片品店
若女将の笑顔+地元の素材をふんだんに使用した尾瀬豚ロースの味噌漬け焼定食。
☎0278-25-3577

C-4
⑨ 中国料理 龍金花
地元片品村民にも大人気!
やっぱり五目ラーメン(餡かけ)。
☎0278-58-4626

C-4
⑩ たまおKITCHEN
旬のかたしな産を気軽に味わえるごはん処。新鮮野菜の水分だけで煮込んだチーズがとろけるトマトカレーは、ファンも多い絶品ごはんです!!
☎0278-58-3626

D-3
⑪ ナナイロ食堂
大人気のデザートで一息つきに来ませんか?農作業で時期により営業時間が変わります。Facebookをチェックしてください。
☎0278-58-3939

D-3
⑫ イタリアンレストランふらいぱん
シェフの一押し!
海の恋人スパゲティ(シーフード)と英国風ポークカツレツ。
☎0278-58-4038

D-3
⑬ 白根ドライブイン
片品産の新鮮な舞茸を贅沢に使用した天ぷらがセットになった味わい深いまいたけ御膳。
☎0278-58-3232

D-3
⑭ くらた庵
自慢のそばは、リピーターも多く一度食べたらもう一度食べたくなる喉越しです。是非ご賞味ください。
☎0278-58-2881

D-3
⑮ みどりや
店主こだわりの舞茸天ぷら付き二八・十割の共演蕎麦盛りがおすすめ!
☎0278-58-2473

E-3
⑯ 大滝
新鮮でボリューム感たっぷりの舞茸を使用した丼ものやから揚げが大人気!趣のある店内で、ついゆっくりとしてしまいます。
☎0278-58-2626

E-3
⑰ 高原の駅 丸沼
旬の山菜や地場産野菜など、新鮮な地元の食材を豊富に使用した美味しい定食やそばうどんが勢ぞろい!日光白根山ロープウェイのりばに隣接しています。
☎0278-58-2211

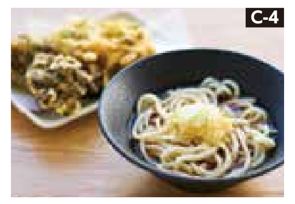
F-3
⑱ 丸沼湖畔亭
新鮮なヤマメを炭火で焼き上げた塩焼き定食がおすすめ!
☎0278-58-2002

F-3
⑲ 菅沼山小や
標高の高い峠の茶屋で味わう贅沢な清流の女王ヤマメを丸ごと一匹のせたヤマメ丼 季節の野菜付き。
☎0278-58-2957

D-2
⑳ 食事処健太
片品の新鮮で珍しい山菜やきのこの料理などが、尾瀬を訪れるリピーターに大人気。地酒を頂きながらのおばちゃんの気さくで楽しい会話もおススメ。
☎0278-58-7544

D-3
㉑ かもしか村
地粉・手打ちにこだわる店主自慢のそばは絶品です。また店主自ら育てる新鮮野菜も一緒に天ぷらでどうぞ!
☎0278-58-7047

B-4
㉒ レストラン「花咲」（花の駅片品花咲の湯）
尾瀬豚と採れたての舞茸・高原野菜の炭火焼を丼りで贅沢に味わえる人気の一品! 片品名物まいたけ丼。
☎0278-20-7111


C-4
㉓ かたしな食堂（道の駅 尾瀬かたしな）
平成の名水百選の湧水でつくる贅沢な逸品! 尾瀬名水うどんと地の天ぷら。
☎0278-25-4644

C-4
㉔ 村民キッチン（道の駅 尾瀬かたしな）
村民(農家さんや主婦の方など)が週替わりで片品の創作料理料理を提供しています。今日はどんなお料理かな?
☎0278-25-4644

体験／アクティビティ おすすめガイド

豊かな自然との思い出作り

豊かな自然にふれれば、大人も子どもも同じ時間を楽しむ仲間。手や体を動かしたり、普段はできない体験をすることで得た経験は、どれもがあなただけのたったひとつの宝物です。

要予約
収穫体験
トマト・トウモロコシ・ブルーベリー・リンゴ、その他様々な高原野菜の収穫を体験できます。自分で収穫した野菜のおいしさはひとしお。お土産やお持ち帰りにどうぞ。
☎0278-58-3222（片品村観光協会） ※季節により収穫出来ない野菜もあります。

F-3 要予約
カヌーツアー体験
菅沼と丸沼で楽しめるカヌーは、豊かな自然に囲まれながら、春は新緑、夏は爽やかに水遊び、秋は彩り鮮やかな紅葉を湖上から楽しむことができます。アウトドア経験豊富なガイドたちがツアーに同行して、安全に楽しくご案内いたします。
☎080-5978-6714
（ブルーバードカヌー）

F-3 要予約
SUPツアー体験
全国屈指の透明度を誇る菅沼で、SUP（スタンダップパドルサーフ）はいかが。比較的簡単な操作で滝を見に行ったり、湖底に沈んだ大木で遊んだり、岩から豪快に飛び込んだりと原生林に囲まれたすばらしい大自然を満喫することができます。
☎080-7826-0815
（ハイファイブ・マウンテン・ワークス）

要予約
山岳ガイド
【尾瀬・日光白根山・武尊山】
尾瀬や利根沼田周辺の山々のガイドや花の案内は片品村のガイドにおまかせ。ご希望で山行計画のお手伝いもいたします。
☎0278-58-3222（片品村観光協会）

B-4 要予約
木工づくり体験
森の豊かな自然の恵みを活かした木の実やツルを使ったネイチャークラフト体験ができます。お子様の夏休みの工作にも最適です。
☎090-8682-0607
（花咲 森のキャンプ場）

C-3 要予約
藍染め体験
「天然灰汁発酵建て」という日本伝統の正式な技法による、ハンカチ・Tシャツ・ストール・風呂敷などの藍染め体験ができます。
☎0278-25-3443
（藍工房しげハ）

D-4 要予約
炭クラフト体験
片品村の伝統産業の炭焼きで作る「オリジナルアクセサリー作り」が大人気。ネックレス・ピアスなど、オリジナルの一品を作ってみてはいかがですか?
☎090-8596-0250(iikarakan)
iikarakan@gmail.com

花ざかり見どころガイド

高原の爽やかな花の谷を巡ってみませんか？

尾瀬の代表的な花・ミズバショウをはじめ、シラネアオイやレンゲツツジなど、片品村では古来よりたくさんの花々が、四季折々の風景を彩っています。片品村で、一面に咲き誇る可憐な花々を巡ってみませんか。
☎0278-58-3222（片品村観光協会）

E-2
ミズバショウ（大清水湿原）
（4月下旬～5月上旬）
尾瀬の登山口付近の、約2haのミニ湿原では、尾瀬より一足早くミズバショウが咲き誇ります。木道を歩いてご覧いただけます。
Pあり WCあり

C-3
ミズバショウ（越本水芭蕉の森）
（4月下旬～5月上旬）
越本の湿原に約15,000株のミズバショウの群落をご覧いただけます。GW中はライトアップもあります。
Pあり WCあり

B-4
ザゼンソウ（針山）
（4月上旬～4月中旬）
花咲より少し入ると、春の訪れを感じさせるザゼンソウをお楽しみいただけます。
Pあり WCなし

B-4
天王桜（針山）
（4月下旬～5月上旬）
推定樹齢300年。片品村の重要天然記念物にも登録されている天王桜は、大きな一本桜です。夜桜のライトアップは圧巻です。
Pあり WCなし

B-4
オキノ桜（花咲）
（4月下旬～5月上旬）
約100年前、伏見稲荷大明神から分身させ、その桜の木をお宮の前へと植えたのがはじまり。雄大な山桜は見る方を魅了させます。
Pあり WCなし

B-3
レンゲツツジ（片品ほたか牧場）
（6月中旬～6月下旬）
標高約1,500mの三合平付近一面は、6月になると約1万5千株のレンゲツツジの赤一色で彩られます。群馬県の天然記念物に指定。
Pあり WCあり

F-3
シラネアオイ（丸沼高原）
（6月上旬～6月下旬）
日光白根山ロックガーデン（高山植物園）で、雄大な景観と山野草の女王「シラネアオイ」の群生はオススメです。
Pあり WCあり

F-3
コマクサ（丸沼高原）
（7月中旬～8月中旬）
7月中旬頃から、日光白根山ロープウェー山頂を彩る「駒草（コマクサ）」。カタチが馬に似ていると名付けられました。
Pあり WCあり

トレッキングを楽しむために

片品のトレッキング・山登りを楽しむための装備品

片品村は、尾瀬国立公園や日光国立公園をはじめ、武尊山や日光白根山、至仏山といった百名山など、大自然を満喫できる多彩な山岳コースが豊富にあります。
入山の際は、体力や行動にあわせた計画を立て、適切な装備を準備して、登山やトレッキングをお楽しみください。
また、登山口での登山計画書を提出することも忘れずにお願いいたします。

レインウェア

山の天気は変わりやすいものです。急な雨や風などの悪天候から、体温の低下を防いでくれるレインウェア。登山スタートのタイミングで天候が良くても必ず持参しましょう。

防寒ウェア

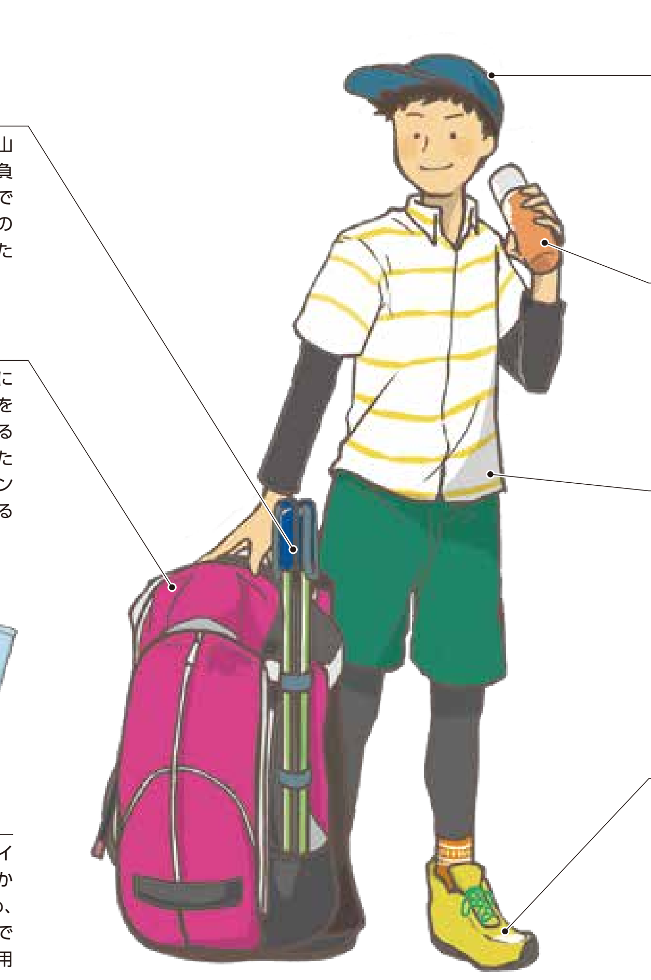
山では日中と朝晩の気温の差があります。そんな時に体を温めてくれる防寒具は必須です。軽量で暖かく、コンパクトになるダウンジャケット等がお勧めです。

ゲイター

登山道のぬかるんだ場所や、朝晩の露で足元の草が滑りやすい場合でも、レイン用のゲイターを装着すれば、泥はねや靴の中への浸水をガード。マストアイテムです。

その他、携行品

登山をするための地図・ガイドブック・コンパス。紫外線から肌や目を守る日焼け止め、サングラス。また、日帰りでもヘッドライトは忘れずに用意しておきましょう。



ポール

急な斜面での転倒防止や、登山や下山中の膝や足の筋肉への負荷軽減に役立つ心強い味方です。尾瀬の木道では、ポールの先端にゴムキャップを装着した上でご使用ください。

ザック

日帰りや山小屋泊など、行程に合わせ使い勝手のよいザックを選ぶことが大切です。携行する荷物は出来るだけ少なく、またはコンパクトにすることがポイントです。容量に少し余裕のあるザックを選ぶようにしましょう。

帽子

登山はもちろんトレッキングにも欠かせない必需品。季節に合わせて日よけタイプや防寒タイプを用意して、気温や日差しから頭部を保護しましょう。

水筒

保冷や保温、折りたたみなど、様々なタイプがあります。朝晩の気温低下や雨風等の急な天候悪化でも、体温の低下を防げる保温タイプの水筒は重宝します。

シャツ・パンツ

シャツは長袖が基本ですが、季節に応じてアンダーウェアやTシャツ等で調整をしてください。パンツは伸縮性のあるストレッチ素材のものが快適です。シャツもパンツも、汗で体を冷やすことを防いでくれる速乾性タイプがお勧めです。

登山靴

登山やトレッキングでは、コースに合わせた登山靴を選ぶことが大切です。ある程度の高低差がある場合、転んだり足を痛めることもあります。ハイカットタイプで足首をしっかりと保護してくれるシューズがお勧めです。

※(注意)季節により、登山やトレッキング等の装備・携行品は異なります。
事前にアウトドア店などへ相談し、必要な持ち物を確認され、安全な登山を行ってください。

＼装備は万全ですか？／
出発前最終チェックリスト

- □ ザック
- □ ポール
- □ 登山靴
- □ 靴下（替えの靴下）
- □ アンダーウェア（替えのアンダーウェア）
- □ シャツ・パンツ
- □ 帽子
- □ レインウェア
- □ 防寒ウェア
- □ 手袋
- □ タオル／手ぬぐい
- □ 水筒・保温ポット
- □ 行動食
- □ ヘッドランプ（予備電池）
- □ 地図・ガイドブック
- □ コンパス
- □ サングラス
- □ 日焼け止め
- □ 財布／保険証
- □ ファーストエイドキット
- □ 熊よけ鈴
- □ 腕時計
- □ 登山計画書
- □ 携帯電話

山を訪れる人のための注意事項

ゴミは持ち帰る

山ではゴミのポイ捨て、放置が規制されています。山にはゴミ箱はありませんので、自宅まで持ち帰りましょう。

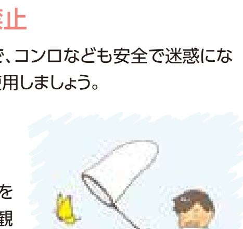
ペットは持ち込まない

生息する野生動物への脅威となったり、伝染病などを伝搬する恐れがあります。また、他の利用者の迷惑にもなります。

焚き火は禁止

焚き火は禁止で、コンロなども安全で迷惑にならない場所で使用しましょう。

動植物は採取しない



自然の生態系を維持し、自然景観を保っていくために、動物を捕まえたり、植物を採取することは法律で禁止されています。また、落ちている枝を杖代わりにしたり、落ち葉を拾うこともやめましょう。

登山には携帯トイレを携行しましょう

山岳コースにはトイレがない場所もありますので、店舗などで販売している携帯トイレを事前に購入し、携行しましょう。

お金は投げ入れない

池や川にコインを投げ入れることは自然にとって迷惑でしかありません。せっかくの厚意は募金箱にお願いします。

ストックにはキャップを付けましょう

登山道や木道を傷めないようにストックにはストックキャップを付けましょう。

キャンプ場は指定されています

キャンプ場は指定されていますので、指定地以外での幕営は禁止です。

木道や登山道から外れない・走らない

木道や登山道から外れて湿原や登山道脇の植生に立ち入らないようにしましょう。

更に尾瀬では下記のことにも注意しましょう。

公衆トイレを正しく利用しましょう

山岳トイレの維持管理には大変な労力がかかるので、備え付けのトイレットペーパーを使用し、後に使う人のためにきれいに利用しましょう。費用の一部を利用者に負担してもらうため、トイレ入り口に募金箱がありますのでご協力ください。

湿原には立ち入らない

湿原保護のため、木道から外れ湿原に立ち入ることはもちろん、写真撮影時に湿原に三脚を立てたり、木道や休憩所に座って、足を湿原に置くことはやめましょう。

移入植物の侵入を防ぐ

入山口にある種子を落とすためのマットで靴底の泥を落とし、移入植物の侵入を防ぎましょう。湿原に移入植物が侵入すると、本来湿原に生育する植物が脅かされます。

各種お問い合わせ先

尾瀬マイカー規制についてのお問い合わせ先

■群馬県側
片品村尾瀬交通対策連絡協議会……0278-58-2112
（事務局:片品村むらづくり観光課）
群馬県自然環境課尾瀬保全推進室……027-226-2881
■福島県側
福島県尾瀬自動車利用適正化連絡協議会……0241-75-2500
（事務局:檜枝岐村総務課）
福島県南会津地方振興局県民環境課……0241-62-2061

尾瀬全般についてのお問い合わせ先

■（公財）尾瀬保護財団……027-220-4431
https://www.oze-fnd.or.jp/ ▶▶▶

尾瀬、武尊山、日光白根山に関するお問い合わせ先

片品村むらづくり観光課……0278-58-2112
片品村観光協会……0278-58-3222

駐車場についてのお問い合わせ先

尾瀬戸倉観光協会（尾瀬第一・尾瀬第二）……0278-58-7263
尾瀬高原ホテル（スノーパーク尾瀬戸倉）……0278-58-7511
東京パワーテクノロジー（株）尾瀬林業事業所（鳩待峠・大清水・富士見下）……0278-58-7311
尾瀬御池ロッジ（御池・七入）……080-2844-8873

尾瀬の代替輸送・入山口周辺の交通についてのお問い合わせ先

■鳩待峠、大清水方面（群馬県側）
関越交通㈱沼田営業所……0278-23-1111
尾瀬観光タクシー㈲……0278-58-3152
丸沼タクシー……0278-22-4018
㈱老神観光バス……0278-56-3222
片品観光タクシー㈲……0278-58-2041
■沼山峠・御池方面（福島県側）
会津乗合自動車㈱ 田島営業所……0241-62-0134
■小沢平・奥只見湖方面（新潟県側）
魚沼市観光協会……025-792-7300

本州最大級の高層湿原

尾瀬トレッキングマップ

2,228m 日本百名山 至仏山　2,356m 日本百名山 燧ヶ岳

Oze Trekking Map

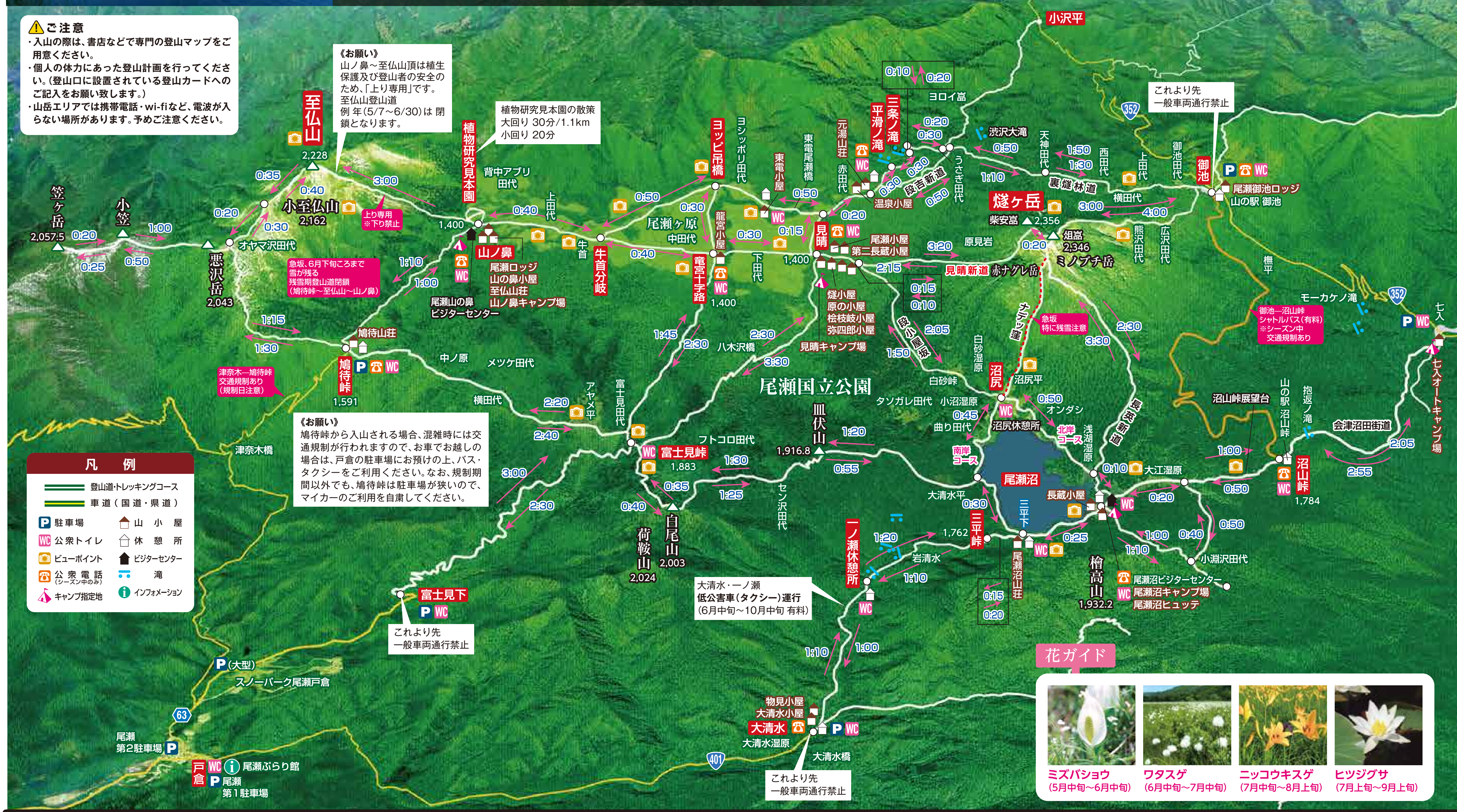
忘れられない風景がある

南北2km、東西6kmにもおよぶ本州最大級の湿原。
日本百名山の至仏山と燧ケ岳の2つの山に囲まれた広大な湿原では、名曲「夏の思い出」に歌われたミズバショウ、鮮やかな黄色い花で湿原を埋め尽くすニッコウキスゲといった美しい高山植物が楽しめます。

尾瀬国立公園の山小屋ガイド

下記の山小屋へのお問い合せは、シーズン期間中や期間外でつながりにくい場合がございます。その際は片品村観光協会までお気軽にお問い合せください。(Tel. 0278-58-3222)

山小屋の位置	山小屋名	連絡先
大清水	大清水小屋	0278-58-7370
	物見小屋	0278-58-7043
尾瀬沼	尾瀬沼山荘	0278-58-7311
	長蔵小屋	0278-58-7100
	尾瀬沼ヒュッテ	090-7064-4183
	尾瀬沼キャンプ場	080-5734-7272
見晴	第二長蔵小屋	0278-58-7100
	桧枝岐小屋	0278-58-7050
見晴	弥四郎小屋	090-8316-2864
	尾瀬小屋	090-8921-8342
	燧小屋	090-9749-1319
	原の小屋	090-8921-8314
	見晴キャンプ場	090-9749-1319
赤田代	元湯山荘	0278-58-7311
	温泉小屋	080-6601-3394
ヨシッポリ田代	東電小屋	0278-58-7311
竜宮	龍宮小屋	0278-58-7301
山ノ鼻	尾瀬ロッジ	0278-58-4158
	山の鼻小屋	0278-58-7411
	至仏山荘	0278-58-7311
	山ノ鼻キャンプ場	0278-58-7311
鳩待峠	鳩待山荘	0278-58-7311
御池	尾瀬御池ロッジ	090-7064-4184


至仏山
2,228
小至仏山
2,162
笠ヶ岳
2,057.5
小笠
悪沢岳
2,043
オヤマ沢田代
上り専用 ※下り禁止
急坂、6月下旬ころまで雪が残る 残雪期登山道閉鎖（鳩待峠〜至仏山〜山ノ鼻）
植物研究見本園
植物研究見本園の散策 大回り 30分/1.1km 小回り 20分
背中アブリ田代
山ノ鼻
尾瀬ロッジ
山の鼻小屋
至仏山荘
山ノ鼻キャンプ場
尾瀬山の鼻ビジターセンター
1,400
鳩待山荘
鳩待峠
1,591
津奈木—鳩待峠 交通規制あり（規制日注意）
中ノ原
メツケ田代
横田代
津奈木橋
アヤメ平
富士見田代
富士見峠
1,883
富士見下
これより先 一般車両通行禁止
P(大型)
スノーパーク尾瀬戸倉
尾瀬第2駐車場
戸倉
尾瀬ぷらり館
尾瀬第１駐車場
牛首分岐
牛首
上田代
尾瀬ヶ原
中田代
竜宮十字路
龍宮小屋
下田代
ヨッピ吊橋
ヨシッポリ田代
東電小屋
東電尾瀬橋
元湯山荘
赤田代
温泉小屋
平滑ノ滝
三条ノ滝
段吉新道
うさぎ田代
ヨロイ嵓
渋沢大滝
天神田代
西田代
上代
御池田代
裏燧林道
横田代
見晴
尾瀬小屋
第二長蔵小屋
燧小屋
原の小屋
桧枝岐小屋
弥四郎小屋
見晴キャンプ場
見晴新道
赤ナグレ岳
原見岩
燧ヶ岳
柴安嵓
2,356
俎嵓
2,346
ミノブチ岳
ナデッ窪
急坂 特に残雪注意
段小屋坂
八木沢橋
尾瀬国立公園
白砂峠
白砂湿原
皿伏山
1,916.8
フトコロ田代
タソガレ田代
小沼湿原
曲り田代
沼尻
沼尻平
沼尻休憩所
オンダシ
北岸コース
南岸コース
浅湖湿原
長英新道
尾瀬沼
長蔵小屋
三平下
三平峠
1,762
尾瀬沼山荘
大清水平
大江湿原
尾瀬沼ビジターセンター
尾瀬沼キャンプ場
尾瀬沼ヒュッテ
小淵沢田代
檜高山
1,932.2
白尾山
2,003
荷鞍山
2,024
セン沢田代
一ノ瀬休憩所
岩清水
大清水・一ノ瀬 低公害車（タクシー）運行（6月中旬〜10月中旬 有料）
物見小屋
大清水小屋
大清水
大清水湿原
大清水橋
これより先 一般車両通行禁止
小沢平
これより先 一般車両通行禁止
御池
尾瀬御池ロッジ
山の駅 御池
熊沢田代
広沢田代
橅平
モーカケノ滝
御池—沼山峠 シャトルバス（有料）※シーズン中交通規制あり
七入
七入オートキャンプ場
沼山峠展望台
山の駅 沼山峠
抱返ノ滝
沼山峠
1,784
会津沼田街道
352
401
63

ご注意
・入山の際は、書店などで専門の登山マップをご用意ください。
・個人の体力にあった登山計画を行ってください。（登山口に設置されている登山カードへのご記入をお願い致します。）
・山岳エリアでは携帯電話・wi-fiなど、電波が入らない場所があります。予めご注意ください。

《お願い》
山ノ鼻～至仏山頂は植生保護及び登山者の安全のため、「上り専用」です。
至仏山登山道
例 年（5/7～6/30）は 閉鎖となります。

《お願い》
鳩待峠から入山される場合、混雑時には交通規制が行われますので、お車でお越しの場合は、戸倉の駐車場にお預けの上、バス・タクシーをご利用ください。なお、規制期間以外でも、鳩待峠は駐車場が狭いので、マイカーのご利用を自粛してください。

凡例
登山道・トレッキングコース
車道（国道・県道）
P 駐車場
WC 公衆トイレ
ビューポイント
☎ 公衆電話（シーズン中のみ）
キャンプ指定地
山小屋
休憩所
ビジターセンター
滝
ℹ インフォメーション

花ガイド
ミズバショウ（5月中旬～6月中旬）
ワタスゲ（6月中旬～7月中旬）
ニッコウキスゲ（7月中旬～8月上旬）
ヒツジグサ（7月上旬～9月上旬）

修行の山として名高い霊場

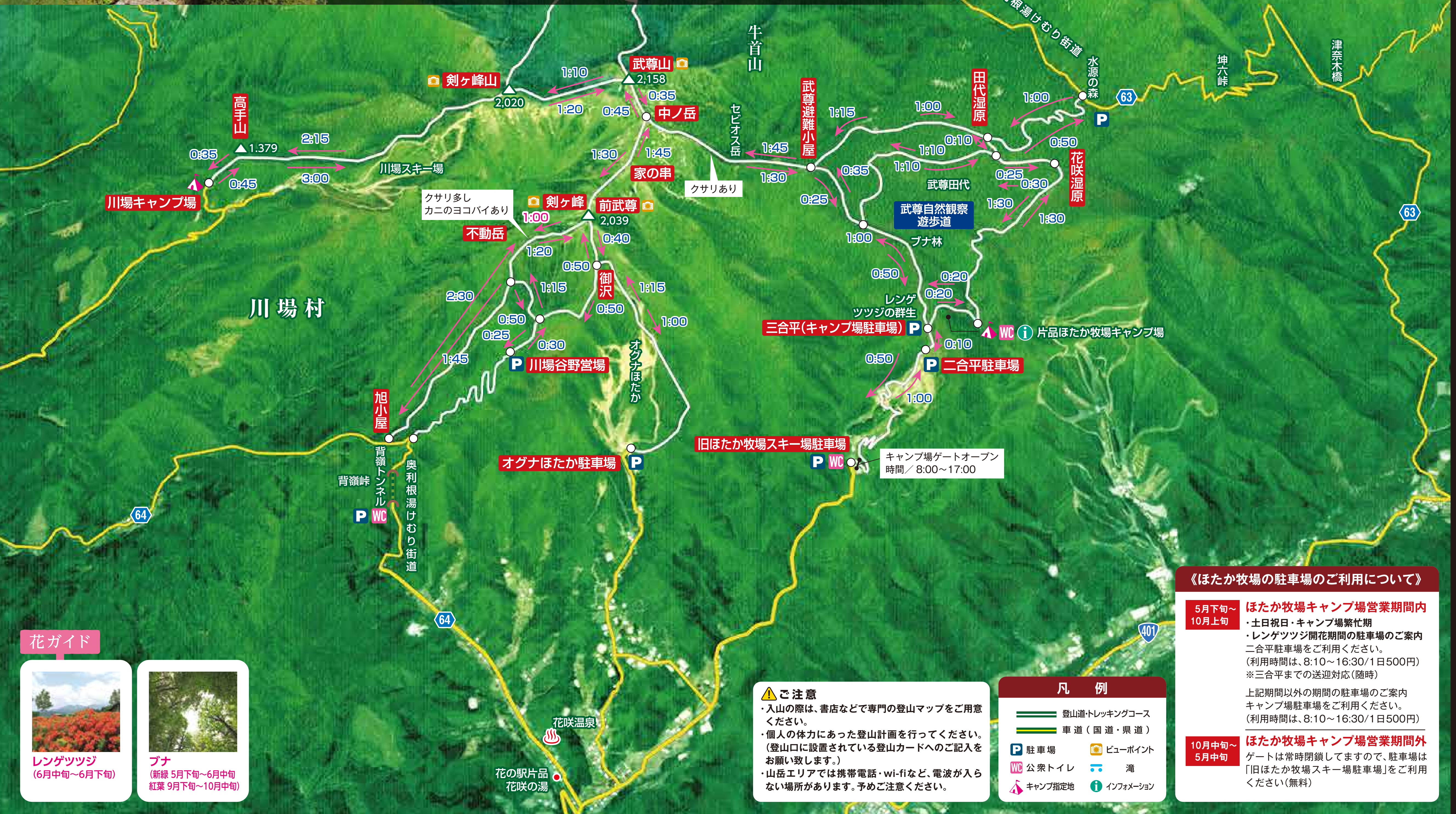
武尊(ほたかやま)山トレッキングマップ

2,158m 日本百名山

Mt. Hotaka Trekking Map

赤色のにぎわいがこだまする

古くから山岳信仰の霊場として知られる山。日本武尊の像がある山頂からは、周囲の山々を360度見渡すことができます。
6月中旬頃から群馬県の天然記念物レンゲツツジ約1万5千株が、麓の武尊牧場を赤一色に彩ります。
その周辺では自然を散策しながらのトレッキングや、片品ほたか牧場キャンプ場でのキャンプも楽しめます。


剣ヶ峰山
2,020
武尊山
2,158
中ノ岳
家の串
牛首山
セビオス岳
クサリあり
高手山
1,379
川場スキー場
川場キャンプ場
クサリ多し カニのヨコバイあり
剣ヶ峰
前武尊
2,039
不動岳
御沢
川場村
川場谷野営場
旭小屋
背嶺峠
背嶺トンネル
奥利根湯けむり街道
オグナほたか
オグナほたか駐車場
武尊避難小屋
田代湿原
花咲湿原
武尊田代
武尊自然観察遊歩道
ブナ林
レンゲツツジの群生
三合平（キャンプ場駐車場）
片品ほたか牧場キャンプ場
二合平駐車場
旧ほたか牧場スキー場駐車場
キャンプ場ゲートオープン 時間／8:00～17:00
水源の森
坤六峠
津奈木橋
花咲温泉
花の駅片品 花咲の湯
64
63
401

花ガイド
レンゲツツジ（6月中旬～6月下旬）
ブナ（新緑 5月下旬～6月中旬 紅葉 9月下旬～10月中旬）

ご注意
・入山の際は、書店などで専門の登山マップをご用意ください。
・個人の体力にあった登山計画を行ってください。（登山口に設置されている登山カードへのご記入をお願い致します。）
・山岳エリアでは携帯電話・wi-fiなど、電波が入らない場所があります。予めご注意ください。

凡例
登山道・トレッキングコース
車道（国道・県道）
P 駐車場
WC 公衆トイレ
キャンプ指定地
ビューポイント
滝
ℹ インフォメーション

《ほたか牧場の駐車場のご利用について》

5月下旬～10月上旬
ほたか牧場キャンプ場営業期間内
・土日祝日・キャンプ場繁忙期
・レンゲツツジ開花期間の駐車場のご案内
二合平駐車場をご利用ください。
（利用時間は、8:10～16:30/1日500円）
※三合平までの送迎対応（随時）
上記期間以外の期間の駐車場のご案内
キャンプ場駐車場をご利用ください。
（利用時間は、8:10～16:30/1日500円）

10月中旬～5月中旬
ほたか牧場キャンプ場営業期間外
ゲートは常時閉鎖してますので、駐車場は「旧ほたか牧場スキー場駐車場」をご利用ください（無料）

アクティブな登山を体験

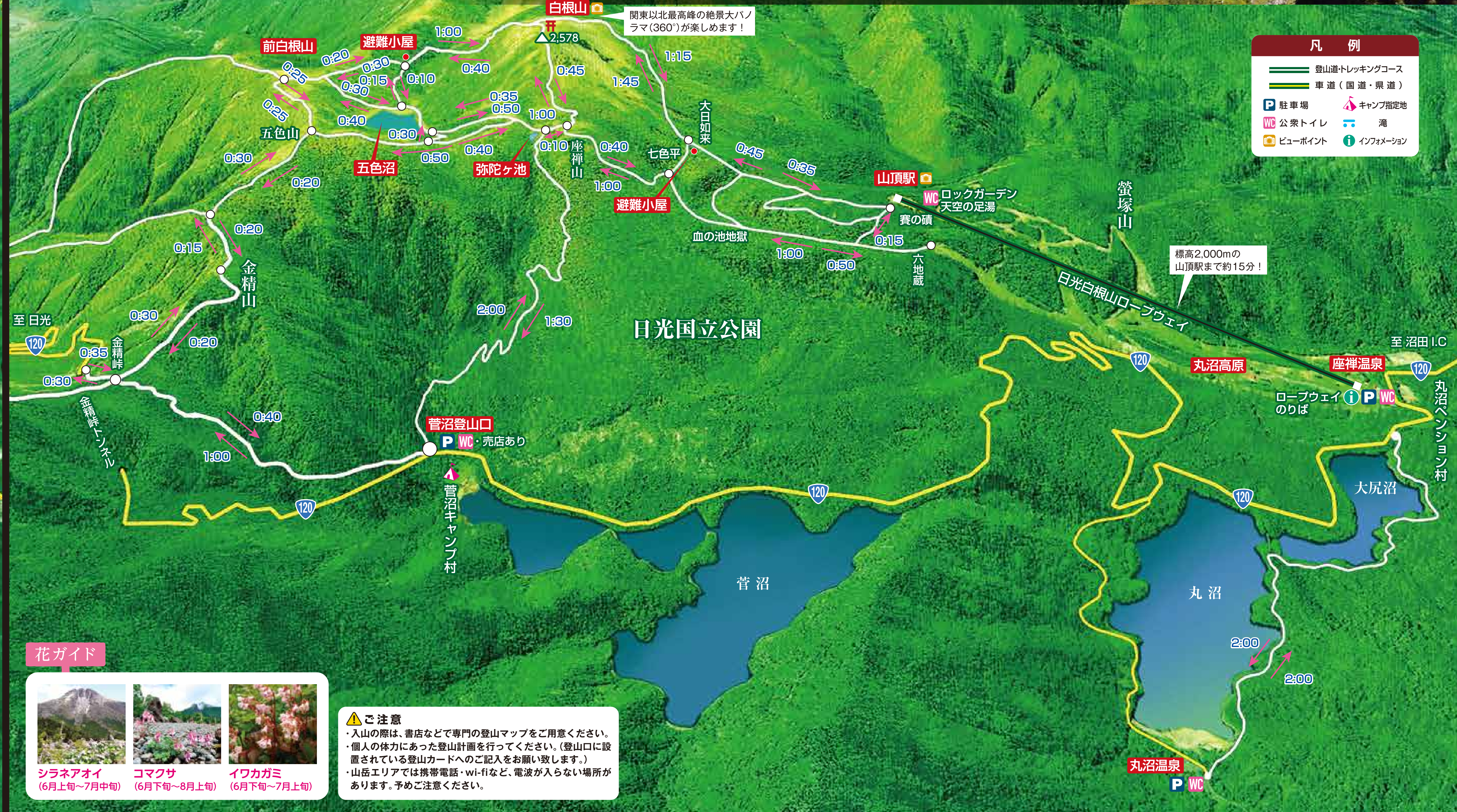
日光白根山トレッキングマップ

2,578m 日本百名山

Mt. Nikko-Shirane Trekking Map

可憐さに見とれていたら天空にいました

標高2,578mを誇る関東以北の最高峰。標高2,000mまでロープウェイで上り、眺望抜群な「天空の足湯」も楽しめます。
周囲を取り囲む山々との間には、五色沼や弥陀ヶ池といった美しい湖沼を目にすることができます。
白根山の名を冠した山野草の女王「シラネアオイ」など、日光白根山ロックガーデンの雄大な景観とのコントラストは絶妙です。


中禅寺湖
白根山
2,578
関東以北最高峰の絶景大パノラマ（360°）が楽しめます！
前白根山
避難小屋
五色山
五色沼
弥陀ヶ池
座禅山
七色平
大日如来
避難小屋
血の池地獄
賽の磧
六地蔵
山頂駅
ロックガーデン 天空の足湯
蛍塚山
標高2,000mの山頂駅まで約15分！
日光白根山ロープウェイ
日光国立公園
金精山
金精峠
金精峠トンネル
至 日光
菅沼登山口
P WC・売店あり
菅沼キャンプ村
菅沼
丸沼高原
座禅温泉
ロープウェイのりば
至 沼田 I.C
丸沼ペンション村
大尻沼
丸沼
丸沼温泉
120

凡例
登山道・トレッキングコース
車道（国道・県道）
P 駐車場
WC 公衆トイレ
ビューポイント
キャンプ指定地
滝
ℹ インフォメーション

花ガイド
シラネアオイ（6月上旬～7月中旬）
コマクサ（6月下旬～8月上旬）
イワカガミ（6月下旬～7月上旬）

ご注意
・入山の際は、書店などで専門の登山マップをご用意ください。
・個人の体力にあった登山計画を行ってください。（登山口に設置されている登山カードへのご記入をお願い致します。）
・山岳エリアでは携帯電話・wi-fiなど、電波が入らない場所があります。予めご注意ください。