長野市 ウォーキングマップ 戸隠・鬼無里

TOGAKUSHI KINASA

ウォーキングを楽しむために

自然や地域の暮らしに触れるのが、ウォーキングの楽しみです。
マナーを守って、気持ちよく楽しみたいものです。

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 山野草、高山植物など自然の植物を痛めない、持ち帰らない。
- 事前にコースを十分検討し、余裕のあるスケジュールを組みましょう。(記載のコース所要時間は目安です)
- 歩行中は禁煙にご協力下さい。
- 車の交通が多いルートもありますので、十分注意してください。
- トイレのない場所もたくさんあります。携帯トイレの持参をおすすめします。
- 熊よけの鈴等の用意をおすすめします。

ウェアは季節・天候によって選ぶ

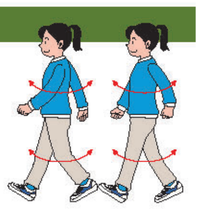
夏のウェア
通気性に優れ、汗を吸収しやすく発散しやすい素材の服を選ぶこと。
直射日光を避ける用意も不可欠です。
つばのある帽子や、首に巻いて日除けや汗拭きにバンダナ、綿のTシャツ、短パンなどで工夫。

雨の日対策
通気性を考えて素材選びを。上下に分かれたレインウェアが便利です。目立つ色のものが安全。

秋のウェア
急激な気温の変化に対応できる服装が必要。
- トレーニングパンツ
- 帽子
- トレーナー
- 気軽に脱ぎ着できるウィンドブレーカー

ウォーキングの必需品
水、タオル(汗拭き)、リュック、帽子、サングラス、手袋、ソックス、非常用の携帯品(身分証、連絡先メモ、携帯電話、常備薬、甘いもの、小銭)

姿勢は正しく



正しい姿勢で歩くと疲れにくく、長く歩き続けられます。背筋を伸ばして胸を張り、お腹を引っ込める感じで、あごは軽くひいて歩きましょう。

腕：肩の力をぬき、肘を自然に曲げて、ごく自然に振ります。手の平は軽く握った感じ。

脚：前の脚は、つま先を上に向け、ひざをしっかり伸ばしてかかとから着地。後ろ足のつま先で地面を蹴るように進みます。

靴はぴったりサイズで

ぴったりサイズの靴は疲れを防ぎ、ひざ・足首への負担も少なく、ケガや思わぬアクシデントから身体を守ってくれます。

- 靴の中で足指が動くこと
- 底に厚みがあり、弾力性のあるもの

普段からはきこなし、よく足になじませてから出かけましょう

発 行 (財)ながの観光コンベンションビューロー
〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階
TEL.026-223-6050 E-mail:omotenashi@nagano-cvb.or.jp
http://www.nagano-cvb.or.jp

お問い合わせ 戸隠観光協会 TEL.026-254-2888 http://www.togakushi-21.jp
鬼無里観光振興会 TEL.026-256-3188

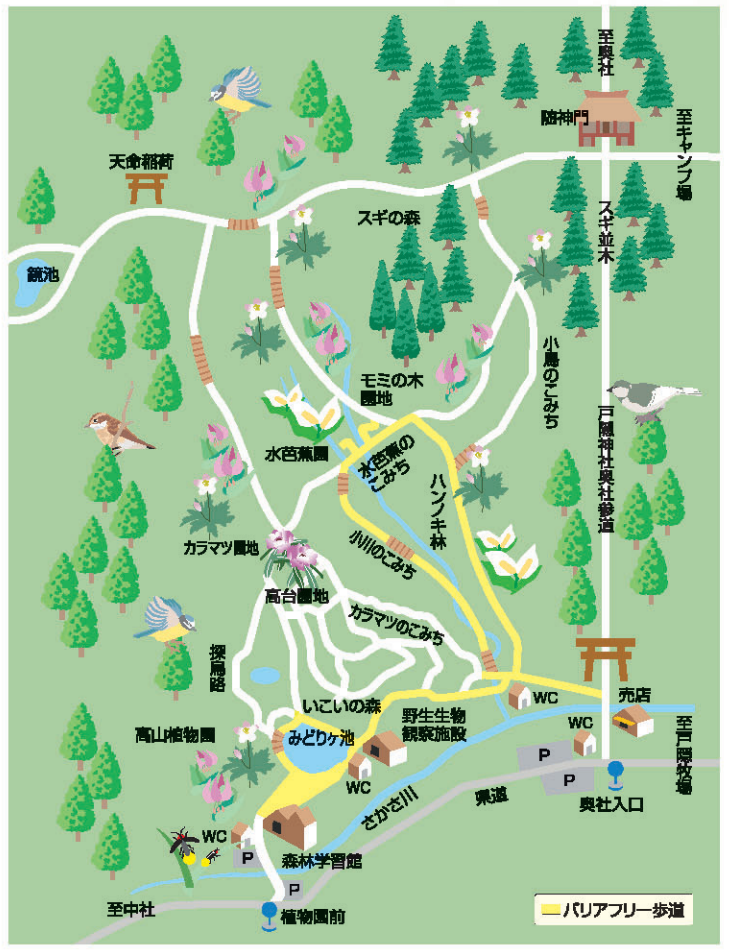
この印刷物は、再生紙と環境に配慮した植物性大豆油インクを使用しています。

発行日／平成18年10月 写真協力／小川秀一 羽田収

不許複製

戸隠森林植物園

「モミの木園地、水芭蕉園」「植物観察園」「みどりヶ池」「いこいの森」があり、これらを結ぶ散策小道があります。この園は戸隠小鳥の森の一部にもなっており、多くの小鳥が生息しています。初夏にはホタルが舞う幻想的な風景も見られます。中央広場の入口にある森林学習館は、戸隠の自然や生き物の情報を紹介しています。
(4月下旬～11月下旬 9:30～17:00／定休日:月曜日) [入園無料] F-1



奥裾花自然園

自然景観地域として保護されている裾花川の源流にあり、一帯は林野庁の水源の森100選にも選ばれています。樹齢300年以上のブナやトチの原生林に囲まれた広大な湿原に、約81万本という日本一の規模を持つミズバショウの大群落があり、雪解け水の中に一斉に咲く可憐な白い姿が見られます。見頃は5月上旬から中旬頃です。秋のブナ原生林の紅葉もお楽しみ下さい。
(期間中無休／4月下旬～11月上旬開園 8:30～17:00) [入園料 中学生以上400円] CD-1

今池のミズバショウ(5月)

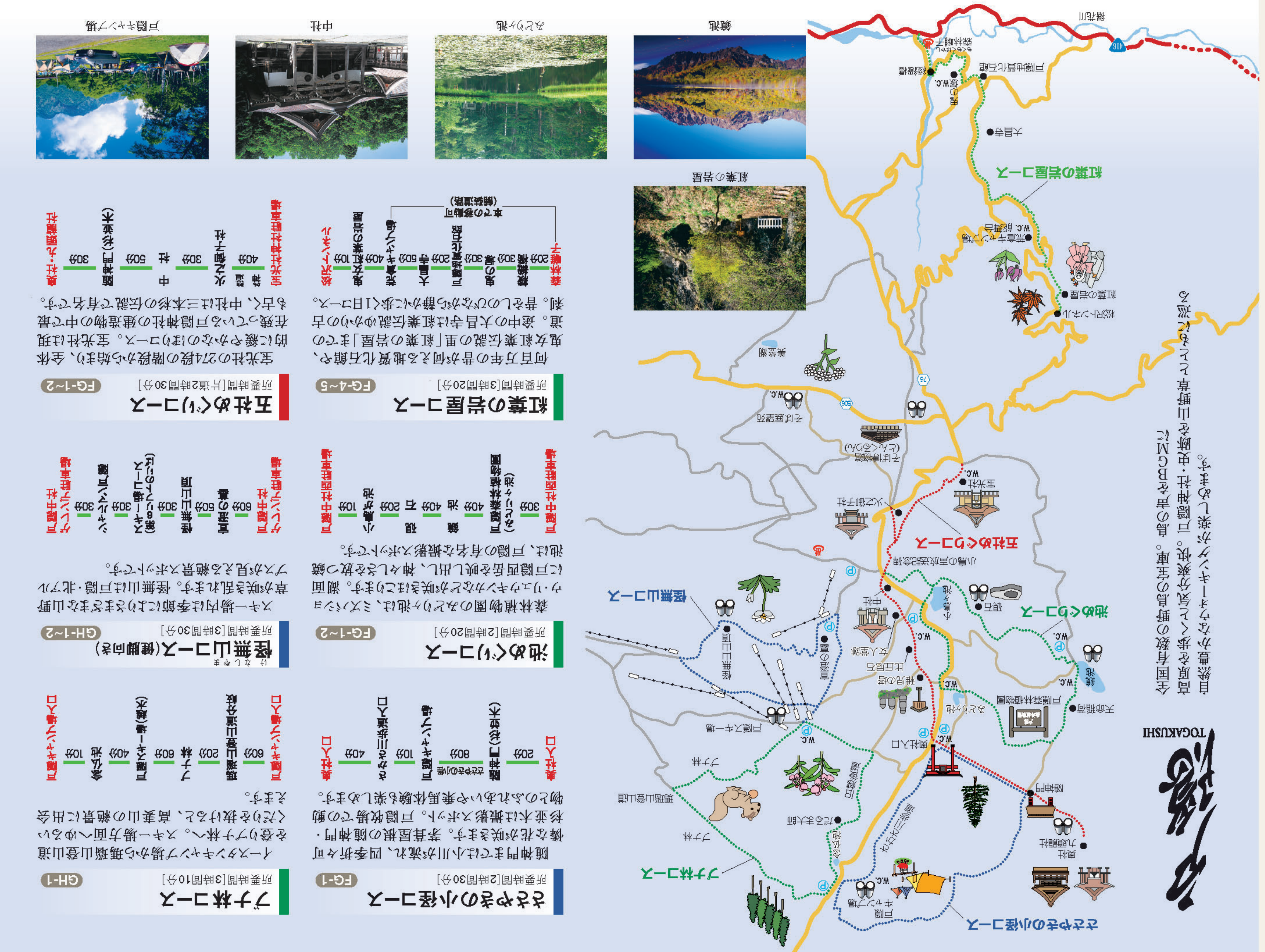
ブナ原生林(10月)

2時間コース

観光センターバス停→(徒歩15分・シャトルバス5分)→自然園入口バス停→(徒歩10分)→休憩舎広場→(徒歩3分)→今池湿原→(徒歩15分)→弁天島→(徒歩15分)→吉池→(徒歩5分)→こうみ平湿原→(徒歩20分)→休憩舎広場→自然園入口バス停→観光センターバス停

4時間コース

観光センター→(徒歩22分)→奥裾花社→(徒歩18分)→休憩舎広場→(徒歩3分)→今井湿原→(徒歩15分)→弁天島→(徒歩15分)→こうみ平湿原→(徒歩10分)→吉池→(ブナ原生林の中徒歩25分)→今池湿原→(徒歩15分)→休憩舎広場→(徒歩10分)→元池湿原→(徒歩10分)→観光センター



長野市ウォーキングマップ
戸隠・鬼無里版

N W E S

凡例

- おすすめウォーキング
- おすすめウォーキング
- おすすめウォーキング
- 遊歩道
- 高速道路
- 国道
- 主要道
- その他の道路
- JR線
- 私鉄線
- ケーブルカー・リフト
- 県界
- 郡市界
- 町村界
- 国立公園界

- 役所
- 官公署
- 警察署
- 交番
- 消防署
- 郵便局
- 工場
- 発電所
- 学校
- 病院
- 寺院
- 神社
- 電波塔
- 三角点
- 滝
- バス停
- トイレ
- 駐車場
- ホテル
- ゴルフ場
- 温泉
- キャンプ場
- 好展望地
- 城跡
- 記念碑
- サクラ・イチイ
- 健脚コース
- 野鳥スポット
- 戸隠古道ロードサイン

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分1地形図を使用したものである。（承認番号　平18関使、第136号）

奥裾花自然園（裏面地図参照）

戸隠・鬼無里周辺の野鳥

戸隠・鬼無里周辺の植物