

長野県 やまのうち 紅葉ガイド

yamanouchi autumn leaves information

9月下旬紅葉スタート



大沼池 [H-7]




ようこそ、錦秋の山路へ

- 朝夕に冷気を感じ、空が高くなると、五感が至福に満たされる季節の到来です。
- 視覚に飛び込むのは、彩りも鮮やかな紅葉の大パノラマ。
- 山ノ内町は二千メートル級の山々に囲まれ、約千九百メートルの標高差があるため、長期間にわたり紅葉をお楽しみ頂けます。
- ゆっくり大自然の恵みを満喫してはいかが…。

交通のご案内



■自動車利用の場合

- 東 京 関越道79km
- 名古屋 中央道162km
- 大阪 名神道14km
- 金沢 北陸道110km

■電車(JR)利用の場合

- 東 京 上野 1時間20分
- 名古屋 名古屋 1時間30分
- 大阪 大阪 1時間45分
- 金沢 金沢 1時間50分

総合案内 / (一財)山ノ内まちづくり観光局 TEL.0269-38-9191
<https://www.info-yamanouchi.net>

志賀高原のお問い合わせ / 志賀高原観光協会 TEL.0269-34-2404
<https://www.shigakogen.gr.jp>

北志賀高原のお問い合わせ / 北志賀高原観光協会 TEL.0269-33-6000
<https://www.kita-shigakogen.jp/>

2024.3作成

紅葉のしくみ

秋から冬にかけて気温の低下とともに、木は葉を落とすために葉と枝の境に離層を形成します。この時、今まで葉を緑色に見せていた葉緑素が老化し分解されて他の色が現れ始めます。それが「紅葉」です。

毎年、紅葉の色合いは違います。美しい紅葉には気温と太陽の光と水分の3つがポイントとなり、特に重要なのが気温です。



蓮池 [F-6]

標高帯 (Elevation)	紅葉の時期 (Autumn Foliage Timing)
2,400m (裏岩菅山 2,341m, 岩菅山 2,295m, 横手山 2,307m)	9月下旬～
2,000m (焼額山 2,009m, 東館山 1,994m, 赤石山 2,108m, 志賀山 2,037m, 鉢山 2,041m, 波峰 笠ヶ岳 2,075m)	9月下旬～ 10月上旬
1,600m (北志賀高原, 五輪山 1,620m, 旭山 1,524m, 志賀高原, 木戸池)	10月上旬～ 10月中旬
1,200m (高社山 1,351m, 小丸山, 竜王, 湯田中渋温泉郷, 地獄谷野猿公園, 上林温泉)	10月下旬～ 11月上旬
800m (よませ, 湯田中温泉, 波温泉, 箱山 695m, 鴨ヶ岳 688m)	11月上旬～

紅葉

カエデ科・ニシキギ科(ニシキギ、ツリバナ)・ウルシ科(ツタウルシ、ヤマウルシ)・ツツジ科(レンゲツツジ)・ブドウ科(ツタ、ヤマブドウ)・バラ科(ヤマザクラ、ウワミズザクラ、ナナカマド)・ウコギ科(タラノキ)・ミズキ科(ミズキ)他

黄葉

イチョウ科・カバノキ科(シラカバ、ダケカンパ)・ヤナギ科・カエデ科(イタヤカエデ)・ユキノシタ科(ノリウツギ)他

褐葉

ブナ科(ブナ、ミズナラ、カシワ)・スギ科(メタセコイヤ)・ニレ科(ケヤキ)・トチノキ科(トチノキ)他

志賀高原 ユネスコエコパーク



ユネスコエコパークをご存知ですか?

生物多様性の保全、持続可能な開発、学術研究支援を目的として、1976年(昭和51年)にユネスコが開始。ユネスコの自然科学セクターで実施される人間と生物圏(MAB: Man and the Biosphere)計画に於ける一事業として実施しています。

「世界の文化遺産および自然遺産の保護に関する条約」に基づく世界自然遺産が、手つかずの自然を守ることとを原則とする一方、ユネスコエコパーク(BR)は、生態系の保全と持続可能な利用の調和(自然と人間社会の共生)を目的としています。「保全機能」、「経済と社会の発展」、「学術的な研究支援」の3つの機能をもつ地域が登録されます。

志賀高原ユネスコエコパークと周辺地域は、年間約200万人を超える人々が訪れる、日本有数の観光レクリエーション地です。1960年代以降にスキー場を中心とした急速な開発が進められてきました。その一方で、核心的地域はほとんど人為の影響が無く、原生的な森林が大幅に保たれており、緩衝地域にも、豊かな亜高山性針葉樹林に美しい湖沼や高層温泉が点在しています。

志賀高原ユネスコエコパークでは、これら豊かな自然を活用したエコツーリズムに加え、環境教育にも活用されています。



やまのうち

紅葉マップ

志賀高原から流れ出る 清らかな水と澄んだ 空気に育まれたフルーツ

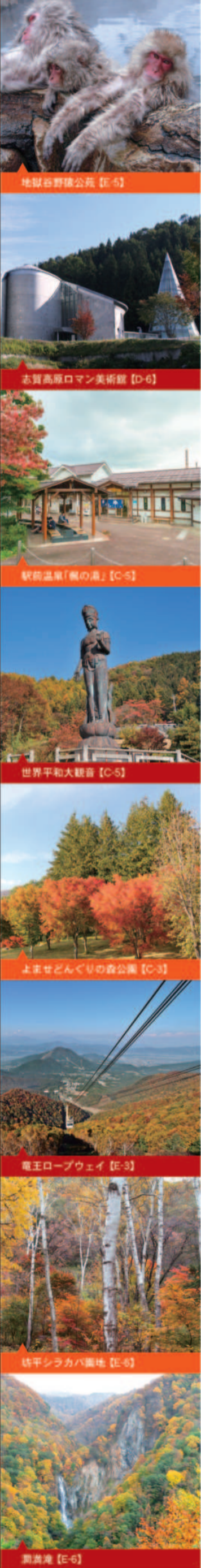
昼と夜の温差が大きい気候風土で、恵まれた自然条件の中で栽培されるフルーツは、高品質でたくさんの品種を味わうことができます。山ノ内町の秋を代表するフルーツはりんご（8月下旬～12月上旬）とぶどう（9月上旬～10月下旬）。

新そばの香りを土地独特の 味で楽しむ「須賀川そば」

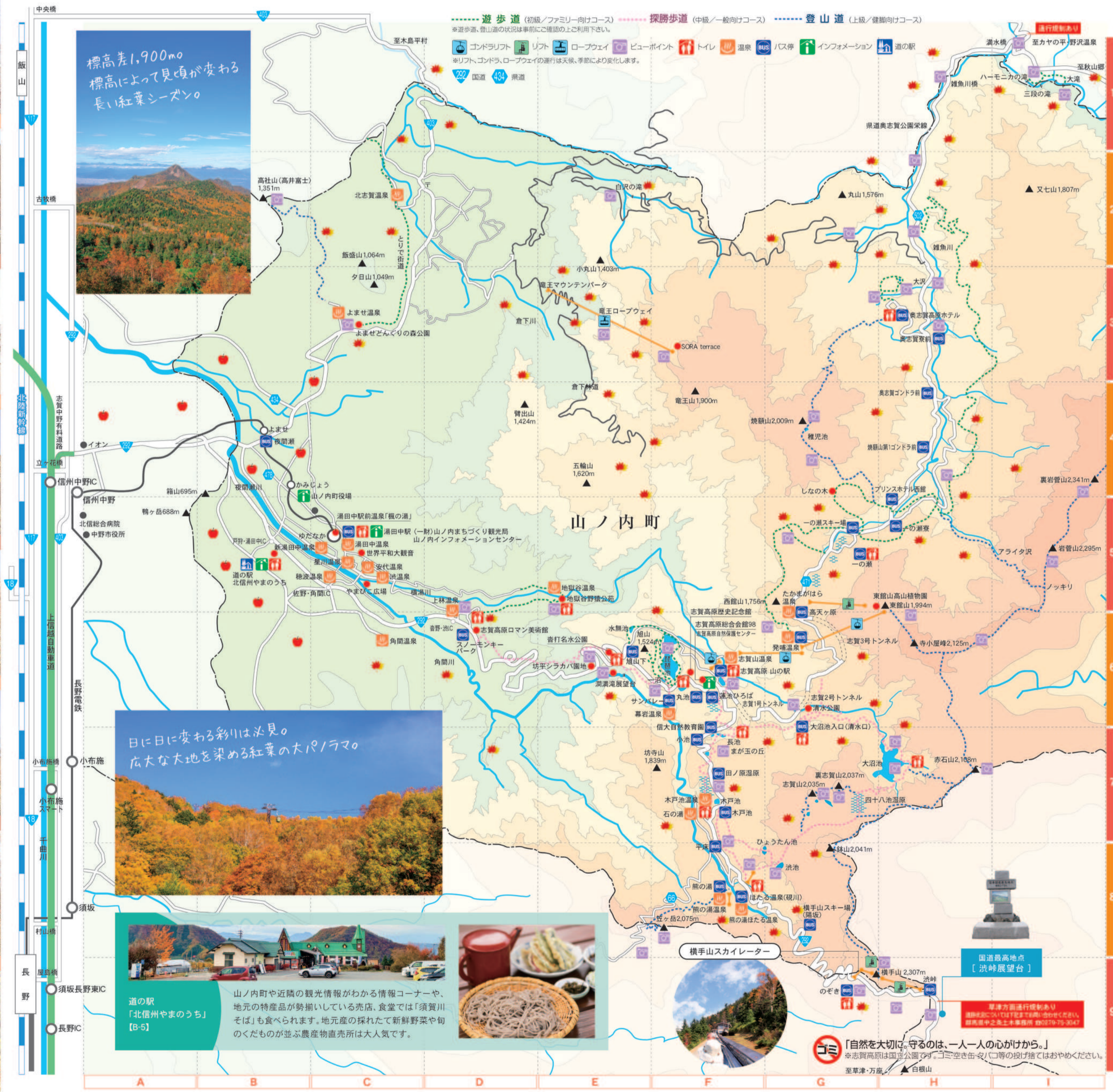
北志賀高原須賀川には地元産のそば粉にオヤマボクチをつなぎに使用した、コシが強く嚼ごしの良い伝統的な手打ちそばがあります。北志賀高原の自然が育んだ、秋の新そばの香りと味をお楽しみください。また、ゆでた千切り大根にそば粉を入れかき混ぜ、だしつゆに落とす「はやそば」は、長野県の無形民俗文化財に指定されている郷土のそば料理です。ぜひ一度お試しください。

趣向豊かな温泉地を巡る 温泉天国「やまのうち」

山ノ内町では、ほぼ全域で温泉が湧いています。新湯田中、湯田中、星川、安代、赤、穂波、角間、上林、地獄谷と、9つの温泉がある湯田中温泉郷、暮岩、志賀山、発晴、たかまがはら、木戸池、石の湯、熊の湯、熊の湯はたる温泉の8つの温泉がある志賀高原、よませ、北志賀の2つの温泉がある北志賀高原。湯田中駅前温泉「風の湯」では、立ち寄り入浴の他に、無料の足湯があり大変好評です。



一湖【E-6】 琵琶池【E-6】 志賀高原自然保護センター【F-6】 長池【F-7】 木戸池【F-7】 大沼池【F-7】 横手山【G-9】 高天ヶ原【G-5】 猪苗代【H-2】



山ノ内町 国道最高地点【洗峠展望台】 自然を大切に、守るのは、一人一人の心がけから。 ※志賀高原は国立公園です。ゴミ空き缶等、ごみの投げ捨てはおやめください。 至草津・万原、▲白根山