

尾瀨健行指南

繁体字



裝備、服裝



服裝、鞋子一覽表			
名	稱	一日遊	過夜
內衣 (快乾材質)		●	●
長袖衣物		●	●
毛衣、刷毛衣物		●	●
防寒裝備 (羽毛衣等)		△	△
襪子		●	●
襪子		●	●
帽子		●	●
手套		●	●
內搭褲		△	△
替換衣物		○	●
登山鞋		●	●
背包 (含背包罩)		●	●
登山杖		○	○
雨具		●	●
攜帶裝備一覽表			
名	稱	一日遊	過夜
地圖、指南針		●	●
水壺		●	●
垃圾袋		●	●
毛巾、手帕、面紙		●	●
摺疊傘		○	○
盥洗用具 (不可使用肥皂、牙膏)		○	○
記事本、紙筆		●	●
太陽眼鏡		△	△
刀子		○	○
餐具		○	○
瓦斯爐		○	○
頭燈 (含備用電池)		●	●
熊鈴 (不需要的地方請勿使用)		●	●
緊急備糧		●	●
急救箱 (急救用品)		●	●
零錢 (公廁小費)		●	●
攜帶式廁所		△	△
健保卡		●	●

登山鞋

穿著在木棧道能止滑，並且鞋底柔軟有抓力的鞋子。舊鞋要注意鞋底是否會剝落（開口笑）。若是要走從佛山到燧岳的登山路線，盡量穿著保護腳踝的中筒或高筒登山鞋。

雨具

為因應下雨也能行動自如，請攜帶雨具和背包罩。雨衣是使用防水透濕材質，並且是上下分開兩件式較佳。

背包

為因應不小心摔倒，請使用雙肩帶背包，避免使用手提包。為減輕肩膀重量，請盡量將背帶調整至貼合身體的長度。

交通方式

汽車

路徑1 鳩待嶺(至尾瀨沼步行約60分鐘:初級)

關越自動車道、沼田 IC → 國道 120 號 → 國道 401 號 → 片品村戶倉 → 鳩待嶺
※有交通管制時：片品村戶倉（將車停在尾瀨第 1 停車場）→ 搭乘巴士約 30 分鐘 → 鳩待嶺

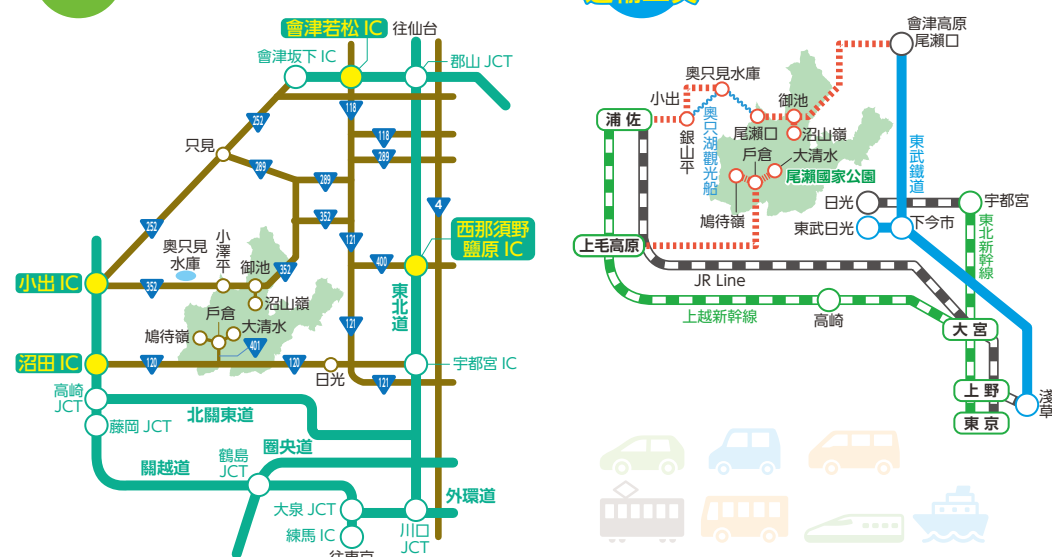
路徑2 大清水(至尾瀨沼搭乘巴士+步行約120分鐘:中級)

關越自動車道、沼田 IC → 國道 120 號 → 國道 401 號 → 片品村戶倉 → 大清水

路徑3 御池(至尾瀨沼搭乘巴士約20分鐘+步行約70分鐘:初級)

- 1 東北自動車道、西那須野鹽原 IC → 國道 400 號 → 國道 121 號 → 國道 352 號 → 御池
- 2 磐越自動車道、會津若松 IC → 國道 118 號 → 國道 121 號 → 國道 352 號 → 御池
- 3 關越自動車道、小出 IC → 國道 352 號 → 御池

汽車

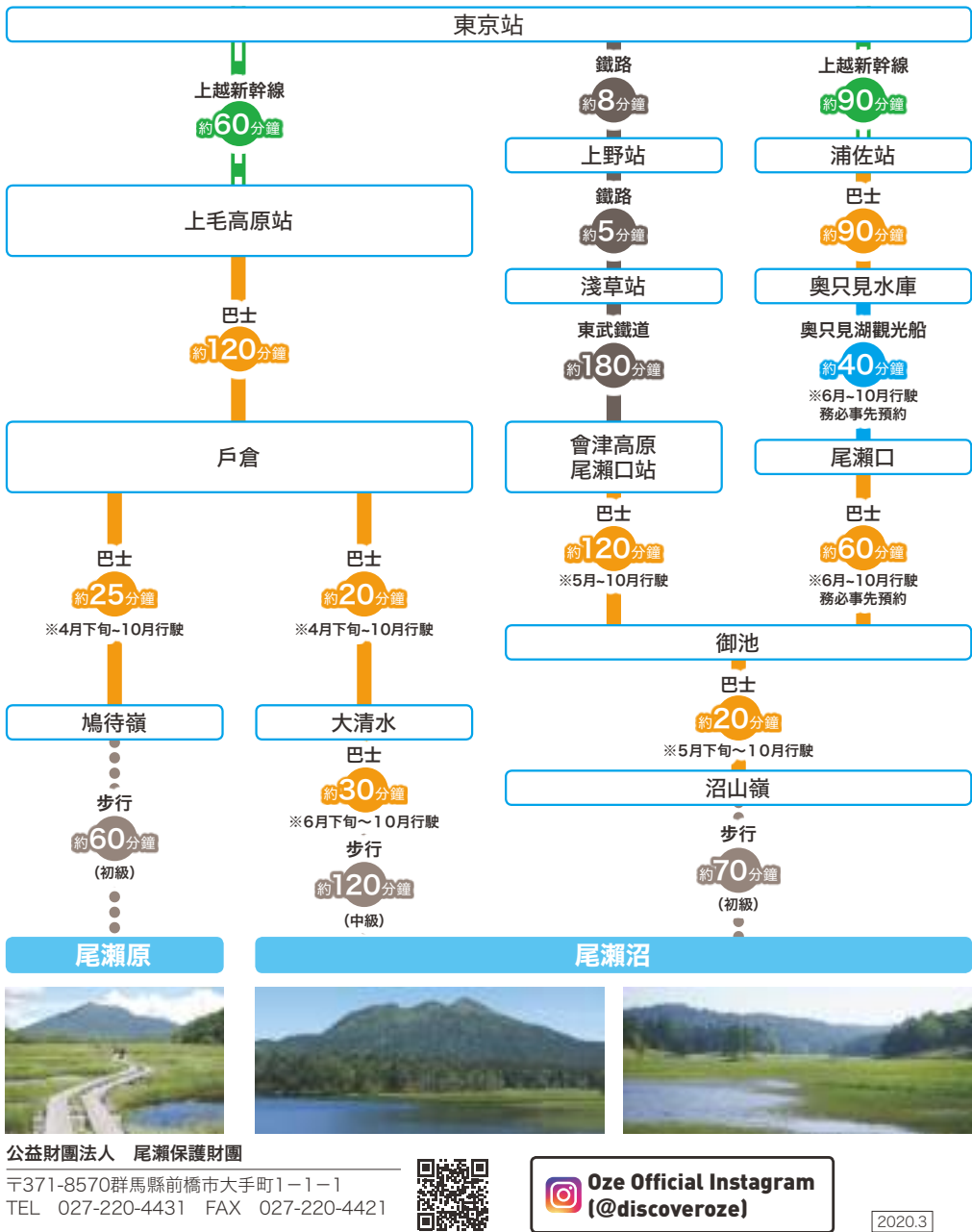


大眾運輸工具



交通方式

大眾運輸工具



歡迎前來尾瀨國家公園

除了積雪初融時婀娜綻放的水芭蕉，和綠意盎然的群山，尾瀨滿地的日光黃萱將濕原照映成金黃色之外，尾瀨還有其他許多花卉競相爭豔。美麗的群花象徵著尾瀨的大自然，她容納著周邊的山嶺、湖泊、河流、森林，以及棲息其中的動物，是那樣豐饒而美妙。自平野長藏氏在尾瀨開山130年以來，這裡美麗的自然生態受到良好的保護，稱為「尾瀨已成為日本保護大自然的象徵」一點也不為過。

尾瀨那隨著季節更迭變化萬千的自然風貌，以及在這裡蘊藏的美好事物，都是那樣引人入勝，令人流連忘返。

尾瀨國家公園區域介紹

尾瀨國家公園橫跨群馬、福島、新潟、樺木4縣，分為3大區域。「尾瀨區域」有廣大濕地的尾瀨原、尾瀨沼，以及至佛山、燧岳等代表日本的名山；「會津駒岳區域」，有在會津駒岳山頂附近的濕地滿山綻放的白山小櫻；「田代山、帝釋山區域」有聞名遐邇的田代山山頂濕地，和帝釋山有可供觀賞的蕨葉草聚落。



尾瀨地區（尾瀨沼）



會津駒岳地區



尾瀨地區（尾瀨原）



田代山、帝釋山地區

尾瀨的四季

●春季（5月中旬～6月）

濕地的殘雪消融之時，水芭蕉開始綻放。枯草色的濕地中盛開的水芭蕉，仿如在濕地上飄然而降的白色妖精。尾瀨原上綻放的水芭蕉美景，映襯在佈滿殘雪的至佛山美景中，是代表日本的自然風景之一，而且還有驢蹄草等多種花卉也在這時開始綻放。



※因地區而異，在此季節有些地區仍有積雪殘留。



●夏季（7月～8月上旬）

百花齊放，萬花爭豔，夏季是最璀璨的季節。夏季有代表尾瀨的名花日光黃萱，在尾瀨原與尾瀨沼周邊的大江濕地盛開，還有至佛山的尾瀨草，會津駒岳的白山小櫻等高山花卉也開始綻放。



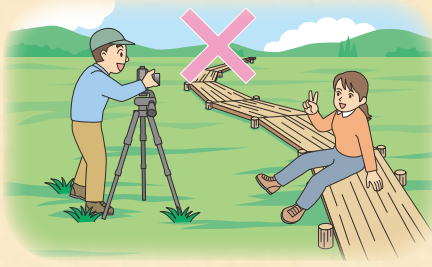
●晚夏～秋季（8月中旬～10月）

夏季花期一過，在蝦夷龍膽等秋季花卉綻放的同時，濕地上的草原開始轉紅，迎來金黃燦爛的「草紅葉」，四圍群山也進入紅葉季節，即將迎來初雪。10月開始，山屋結束營業，尾瀨開始邁入漫長的寒冬。

尾瀨的禮儀

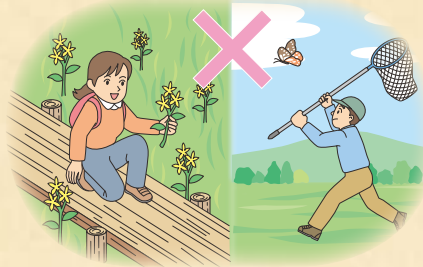
①不得踏入濕地

為保護濕地，不得跨越木棧道踏入濕地，也不得在攝影時將三腳架架在濕地上，或坐在木棧道、休息處時，將腳伸進濕地中。



②不得採捕動植物

為維護尾瀨的生態系統，保持自然景觀，已立法禁止捕捉動物和採摘植物，並請勿將掉落的樹枝當作拐杖或撿取落葉。



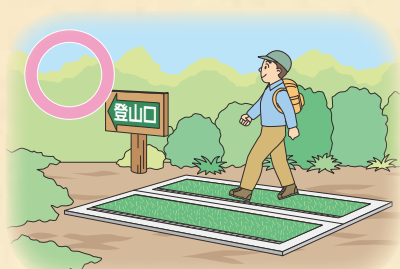
③請自行帶走垃圾

在尾瀨禁止隨地丟棄、放置垃圾，尾瀨沒有設置垃圾桶，請自行將垃圾帶回。



④不得攜帶寵物入內

寵物有可能危害到棲息於尾瀨的野生動物，或有散播傳染病的風險，並且可能造成其他遊客困擾。



⑤預防外來物種植物進入尾瀨

外來入侵物種會對濕地原生物種造成威脅，因此在進入登山口前，請將鞋底的泥巴揮落在鋪設的地墊上，以避免將外來物種植物的種子帶進尾瀨。

⑥不得跨越棧道和登山道

請勿跨越棧道、登山道，踏入濕地或登山道旁的樹叢中。棧道和登山道行走時請靠右通行，禮讓上山者，步行中請勿吸煙。

大家共同守護 屬於大家的尾瀨 共享大自然

⑦請正確使用公廁

維護和管理山裡的廁所十分不易，請使用廁所中準備的衛生紙，並留給下一位使用者乾淨的空間。為讓遊客能為維護工作盡一分力，特別在廁所入口設置捐款箱，敬請支持。

⑧請在指定場所露營

尾瀨設有指定的露營用地，請勿在指定地點以外紮營。

⑨禁止生火

禁止生火，使用瓦斯爐等器具時，請注意安全，請在不給他人帶來困擾的地方使用。

⑩請勿往水中投擲錢幣

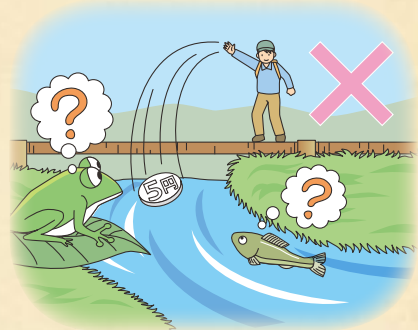
往池塘和河流中扔硬幣，只會破壞尾瀨的自然。請將您的好意投入廁所的捐款箱。

⑪登山時請準備攜帶型廁所

至佛山和燧岳沒有廁所，請您準備攜帶型廁所，登山口的商店等處有販售。

⑫請在登山杖末端套上套子

為避免棧道和登山道受損，請將登山杖套上套子。



尾瀨國家公園是法律指定的特別保護地區和特別地區，不僅生態系統與景觀受到嚴格保護，亦因擁有極高學術價值而被指定為國家特別天然紀念物，因此作為珍貴的文化財產，受到嚴格的保護。此外，尾瀨也是登錄於拉姆薩公約中的濕地，候鳥等生物和寶貴的生態系統亦受到國際保護。