

尾瀬 健行 指南

中文(简体)



装备 / 服装



登山鞋

应选择潮湿木道上不易打滑、鞋底稍软、具有弹性的种类。穿着旧鞋时，请注意避免鞋底剥落。如攀登至佛山及燧岳，应穿着能够保护脚踝的中帮或高帮登山鞋。

雨具

为了确保降雨时行动舒适、留有余力，必须携带雨具和背包防水罩。雨具最好是上下分离、使用防水透湿材料制成的种类。

背包

为了应对跌倒等意外情况，应避免使用手提包等包具，而是选择可以双肩背负的背包。为了减轻肩部负担，应对背包的背带进行调节，确保背负时背包贴合身体。

服装 / 鞋类清单	
品名	当天往返 住宿
内衣 (速干材质)	● ●
长袖衬衫	● ●
毛衣、抓绒衣	● ●
防寒衣物 (羽绒服等)	△ △
裤子	● ●
袜子	● ●
帽子	● ●
手套	● ●
保暖紧身裤	△ △
换洗衣服	○ ●
登山鞋	● ●
背包 (包括背包防水罩)	● ●
登山杖	○ ○
雨具	● ●

携带物品清单	
品名	当天往返 住宿
地图 / 指南针	● ●
水壶	● ●
垃圾袋	● ●
毛巾 / 手帕 / 餐巾纸	● ●
折叠伞	○ ○
洗漱用具	○ ●
笔记本 / 书写用具	● ●
太阳镜	△ △
水果刀	○ ○
餐具类	○ ○
炉具	○ ○
头灯 (包括备用电池)	● ●
驱蚊剂	(无需驱蚊的场所请避免使用)
应急药品	● ●
急救包 (急救用品)	● ●
零钱 (用于支付厕所公益金)	● ●
便携式马桶	△ △
健康保险证	● ●



公益财团法人 尾瀬保护财团

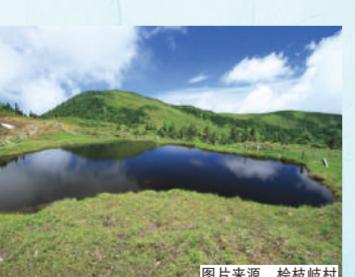
欢迎来到尾瀬国立公园

冬雪融化，此时的尾瀬地区各种鲜花盛开，争奇斗艳。其中，代表性花卉有绽放于湿地的水芭蕉、周围群山渐绿时为湿地增添春意的鲜黄萱草花。美丽的鲜花象征了尾瀬的自然特色，这里山川湖泊、森林动物相辅相成，构成了这片独一无二的宝贵自然。自从日本的自然保护先驱平野长藏先生在尾瀬开辟山岭，距今已有百余年。迄今为止，尾瀬的自然依然保持了美丽婀娜的原貌，因此尾瀬堪称“日本自然保护的象征”。

尾瀬四季呈现出不同的自然风情，这里的所有元素都会令我们沉醉其中。

尾瀬国立公园区域介绍

尾瀬国立公园横跨群马、福岛、新潟、栃木四县，由三个区域组成，分别是“尾瀬区域”、“会津驹岳区域”、“田代山・帝释山区域”。尾瀬区域拥有辽阔的湿地尾瀬原、尾瀬沼以及至佛山、燧岳等日本的代表性名山；会津驹岳区域拥有会津驹岳，这里山顶附近的湿地有白山小樱，盛开时花团锦簇；田代山・帝释山区域的田代山山顶因湿地而享有盛誉，而帝释山可以观赏到蕨叶草群落美景。



尾瀬的四季

春季 (5月中旬至6月)

湿地残雪渐渐消融，此时水芭蕉开始绽放。在枯草一色的湿地中，水芭蕉的花朵仿佛降临于湿地的白色精灵，在至佛山残雪的映照下，尾瀬原的水芭蕉美不胜收，堪称日本的代表性自然景观之一。此外，立金花等众多其它花卉也会在此时逐渐盛开。



※随场所而异，此季节可能会有残雪。



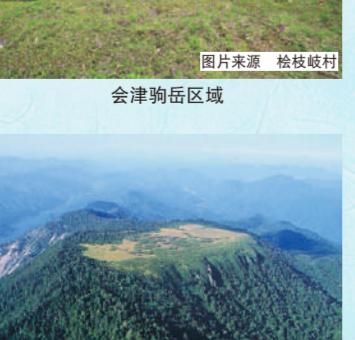
夏季 (7月至8月上旬)

夏季各种花卉盛开，是最鲜艳夺目的季节。萱草花是尾瀬的夏季代表性花卉，在尾瀬原和尾瀬沼周边的大江湿地形成壮观的群落，花团锦簇、争奇斗艳。此外，至佛山的尾瀬草、会津驹岳的白山小樱等高山花卉也在此时开始绽放。



夏末至秋季 (8月中旬至10月)

夏天的花季结束后，湿地迎来了三花龙胆等秋季花卉的绽放季节，同时湿地的草叶也渐渐染成金黄色，展现出“草本红叶”的精彩景致。此外，周边群山逐渐迎来红叶佳境，初雪的气息也将悄然来临。进入10月，山间小屋将停止营业，尾瀬迎来了漫长的严冬季节。



图片来源：桧枝岐村

图片来源：南会津町

自驾

路线1 鸣待岭 (距离尾瀬原徒步60分钟: 初级)

关越高速公路 - 沼田 IC → 国道120号 → 国道401号 → 片品村户仓 → 鸣待岭
※交通管制日：片品村户仓 (车辆停放于尾瀬第1停车场) → 巴士约25分钟 → 鸣待岭

路线2 大清水 (距离尾瀬沼巴士15分钟+徒步120分钟: 中级)

关越高速公路 - 沼田 IC → 国道120号 → 国道401号 → 片品村户仓 → 大清水

路线3 御池 (距离尾瀬沼巴士20分钟+徒步70分钟: 初级)

- 1 东北高速公路 - 西那须野盐原 IC → 国道400号 → 国道121号 → 御池
- 2磐越高速公路 - 会津若松 IC → 国道118号 → 国道121号 → 御池
- 3关越高速公路 - 小出 IC → 国道352号 → 御池

自驾



尾瀬的规则与礼仪

① 禁止进入湿地

为了保护湿地，不得离开木道进入湿地，拍摄照片时不得将三脚架立于湿地中，在木道或休息所落座时不得将脚放于湿地地面。



② 禁止采集动植物

为了维持尾瀬的生态系统，保持自然景观，法律禁止在此捕捉动物、采集植物。此外，不要将落下的树枝作为手杖使用，也不要捡拾落叶。



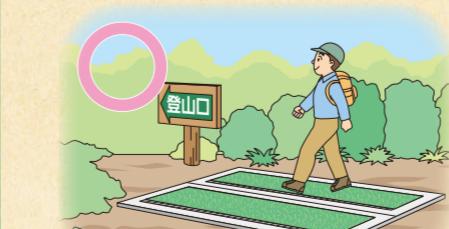
③ 将垃圾带离尾瀬

尾瀬地区禁止乱扔、随地放置垃圾。尾瀬地区未设置垃圾箱，请将垃圾自行带离。



④ 禁止携带宠物入内

宠物可能会对生息于尾瀬地区的动物造成威胁，或导致传染病的传播。此外，宠物也可能对其他游客造成妨碍。



⑤ 防止外来植物入侵

使用铺设于进山入口处的粘尘垫清除鞋底附着的泥土，以去除植物种子，防止外来植物入侵。如外来植物入侵湿地，则会对原有的湿地生息植物造成威胁。



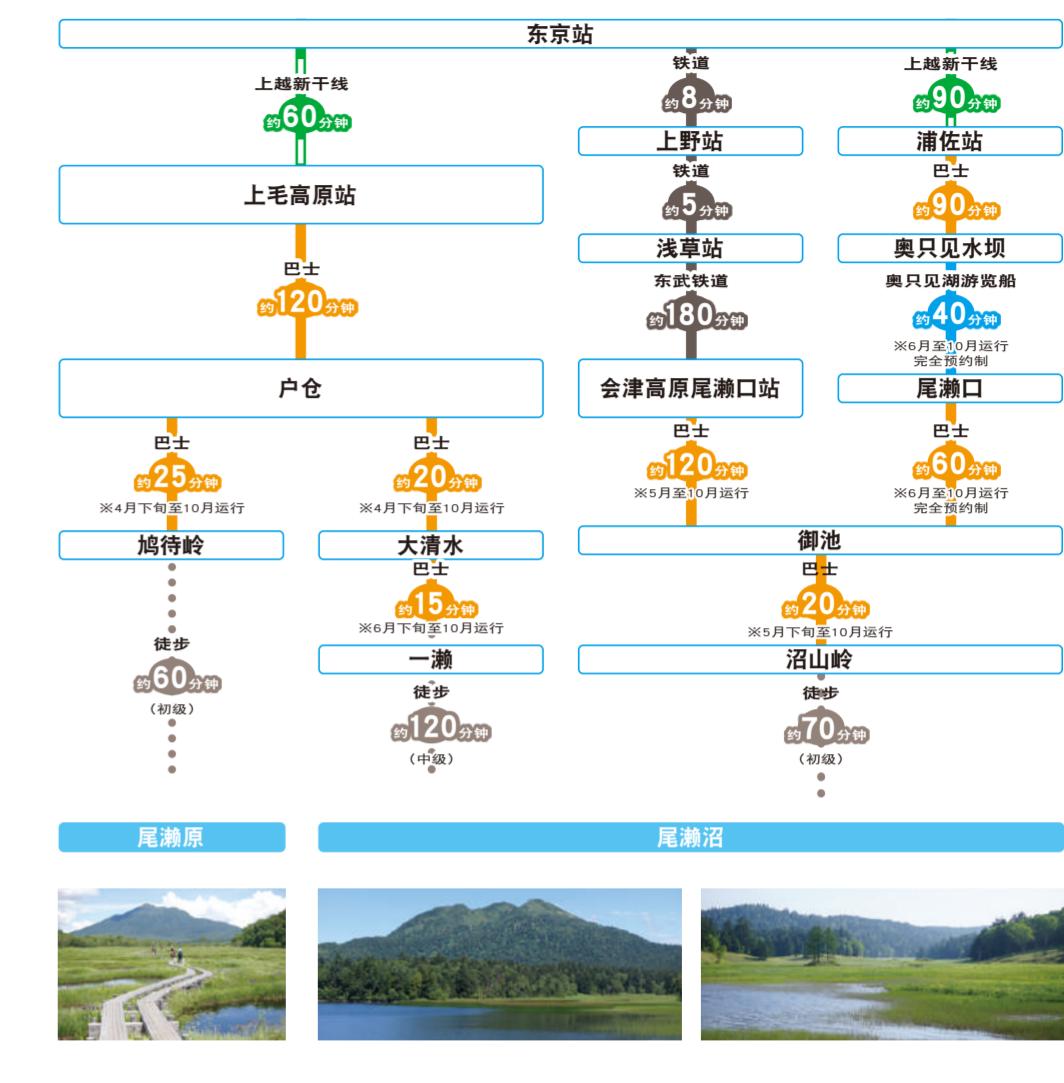
⑥ 禁止偏离木道和登山道

不要偏离木道和登山道，进入湿地及登山道旁边的植被内。木道和登山道为右侧通行/上山侧优先通行。此外，步行时禁止吸烟。



交通方式

公共交通



咨询处 公益财团法人 尾瀬保护财团
〒371-8570 群马县前桥市大手町1-1-1
TEL・027-220-4431 FAX・027-220-4421
URL・https://oze-fnd.or.jp



智能手机信息发布中

Oze Official Instagram (@discoveroze)

2024.3

大家的尾瀬，由大家保护，供大家游乐

⑦ 正确使用公共厕所

山区厕所的维护管理需要大量的劳力，应使用备置的厕纸，并且保持清洁，以方便以后他人使用。部分管理费用应由使用者承担，因此在厕所入口处放置了捐款箱，请给予支持。

⑧ 宿营场地仅限规定地点

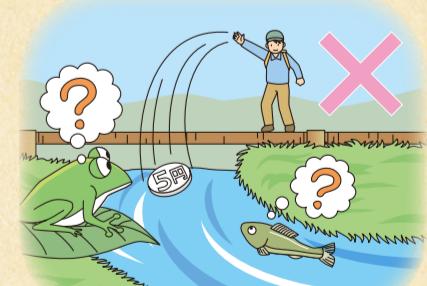
宿营场地仅限规定地点，禁止在规定地点以外架设帐篷。

⑨ 禁止篝火

禁止篝火，炉具等物品也应在安全、不会妨碍他人的场所使用。

⑩ 禁止投入钱币

在尾瀬地区，向池塘、河流投入钱币只会对大自然造成伤害。如果希望表达自己的善意，请将钱币投入捐款箱。



⑪ 登山时请携带便携式马桶

至佛山和燧岳没有厕所，请在进山口的商店等处购买便携式马桶，携带上山。



⑫ 登山杖尖端应安装脚套

为了避免伤及木道和登山道，应在登山杖尖端安装脚套。



根据《自然公园法》规定，尾瀬国立公园已被列入“特别保护地区”及“特别地域”名录，其生态系统及景观受到了严格保护。同时，因具备较高的学术价值，这里还被列入了“国家特别天然纪念物”名录，作为珍贵的文化遗产，需要获得高等级的保护。此外，尾瀬是拉姆萨尔公约中的登录湿地，这里的候鸟等生物及珍贵的生态系统正受到国际性保护。