



SHIN-ETSU TRAIL

SINCE 2004

信越トレイル

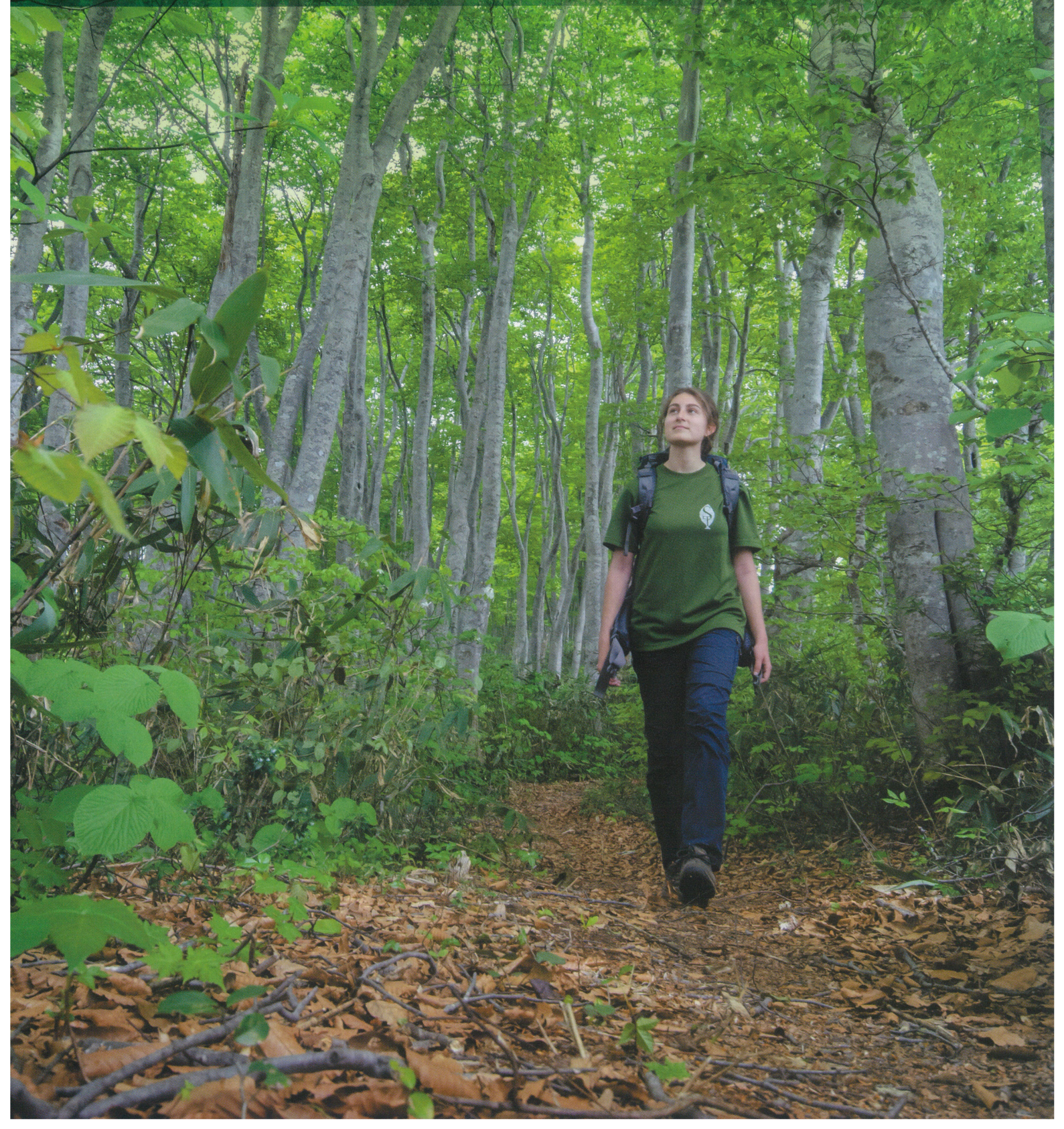
里山を巡る全長110kmのロングトレイル

SHIN-ETSU TRAIL



NIIGATA

NAGANO



ガイド派遣

信越トレイルクラブ登録ガイドがご案内します

自然・歴史・文化の宝庫である信越トレイルをより安全に、より一層楽しむために、ガイド付きトレッキングツアーをおすすめします。

ガイド料金
(ガイド1名あたり、保険料・税込)
 ■半日/4時間以内 15,000円
 ■1日/8時間以内 20,000円
 ※ガイド合流から解散までの時間です。
 ※ガイドレシオ(ガイド1名に対してご案内できる利用者の人数)は原則10名以内です。



立寄る・泊まる

●ビジターセンター

各ビジターセンターにて信越トレイルの最新情報を入手できます。トレイルの状況や季節ごとの自然環境など、お気軽にお問い合わせください。オフィシャルマップも販売しています。

①信越自然郷アクティビティセンター

〒389-2253 長野県飯山市大字飯山772-6 JR 飯山駅 1F ☎0269-62-7001
 8:30~18:00 休無休

②まだらお高原・山の家

〒389-2253 長野県飯山市斑尾高原 ☎0269-64-3222
 9:00~17:00 休水曜日

③グリーンパル光原荘

〒944-0116 新潟県上越市板倉区関田 4046-6 ☎080-8858-9776(6月~10月)
 10:00~16:00 休冬期(11月~5月)

④なべくら高原・森の家(信越トレイルクラブ事務局)

〒389-2601 長野県飯山市大字照岡 1571-15 ☎0269-69-2888
 8:00~18:00 休火曜日(臨時休館あり)

⑤越後妻有大蔵寺高原キャンプ場

〒942-1435 新潟県十日町市松之山天水越 ☎025-596-2994
 9:00~17:00 休冬期(11月中旬~4月中旬)

⑥栄村震災復興祈念館「絆」(栄村秋山郷観光協会)

〒389-2702 長野県下水内郡栄村大字北信 3586-4 ☎0269-87-2200
 9:00~17:00 休月曜日(月祝日の場合は火曜日)

⑦秋山郷結束温泉かたくりの宿

〒949-8316 新潟県中魚沼郡津南町大字結束 450-1 ☎025-761-5205
 10:00~15:00 休不定休

⑧雪国観光舎 越後湯沢温泉(越後湯沢温泉観光協会)

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2431-1 ☎025-785-5353
 9:00~18:00 休無休

●信越トレイル加盟宿

信越トレイル加盟宿では、宿とトレイル間の送迎やトレッキングプランの提案など、ハイカーのサポートを行っています。宿泊のお申し込みやお問い合わせは、公式HPにて加盟宿一覧をご確認のうえ、各宿泊施設に直接ご連絡ください。

●テントサイト

信越トレイルを歩くハイカーのために整備されたテントサイトは全部で7か所。すべての人が気持ちよく過ごせるよう、マナーを守って利用しましょう。

①赤池テントサイト	NPO 法人信越トレイルクラブ	¥1,000 (1名)
②桂池テントサイト	(0269-69-2888)	
③戸狩温泉星降るキャンプ場	戸狩温泉星降るキャンプ場	¥1,500 (1名)
④光ヶ原キャンプ場	(0269-65-2359)	
⑤野々海高原テントサイト	グリーンパル光原荘	¥1,500 (1名)
⑥越後妻有大蔵寺高原キャンプ場	(080-8858-9776)	
⑦かたくりの宿テントサイト	NPO 法人信越トレイルクラブ	¥1,500 (1名)
	(0269-69-2888)	
	越後妻有大蔵寺高原キャンプ場	¥1,500 (1名)
	(025-596-2994)	
	秋山郷結束温泉かたくりの宿	¥1,500 (1名)
	(025-761-5205)	

トレイル整備協力金・LNT

信越トレイルを歩く方を対象に『トレイル整備協力金』をお願いしています。

一山行/おひとり1,000円以上

多くの方が歩くことによりトレイル周辺の生態系に影響し、自然はダメージを受けてしまいます。適切にトレイルを整備し管理することが、健全な利用と保全につながります。お預かりした協力金をトレイルの整備や保全活動に活用することで、快適で安全なトレッキングを楽しむための環境を持続的に提供していきます。

「トレイル整備協力金」をお支払い頂いた方には、信越トレイルのオリジナルタグを進呈しています。このタグには、信越トレイルクラブが賛同する野外活動の国際基準である、Leave No Trace (LNT) の6原則が表記されています。このタグを持つことが、信越トレイルの維持と環境保全を実践している証となります。ぜひ、タグをバックパックにつけてトレイルを歩きましょう! ホームページまたはビジターセンターでお申し込みください。



歩く前に

①地図は必携!

オフィシャルマップ販売中

信越トレイルの全ルートを網羅したオフィシャルマップ。トレイル本線上に設置されている道標の番号と連動し、現在地の把握に役立ちます。安全にトレッキングを楽しむためにも、事前にマップをご用意ください。



②プランを立てよう

ご自身の体力や経験に合わせて、無理のない行動計画を立てましょう。公式HPでは、トレイルを歩く前に知っておきたい情報や、トレッキング中に確認したい便利な情報を発信しています。ぜひご利用ください。

③より深く知るために

公式ガイドブックを手に入れよう!

信越トレイル全線 110km をセクション別に詳しく解説。自然・歴史・文化の情報が凝縮され、ただのガイドブックとしてだけでなく読み物としても楽しめる1冊です。これさえあればあなたも信越トレイルマイスター!?



歩いた後に

●踏破証

信越トレイル全線を踏破されたハイカーに「信越トレイル全線踏破証」を発行します。また踏破者の氏名(またはニックネーム)を信越トレイルホームページに掲載します。皆様の挑戦をお待ちしております。

◆発行手数料:1,000円

※発行手数料の一部は、信越トレイルの整備や自然環境保全のために活用いたします。

◆発行方法

信越トレイルのホームページからお申込みできます。また、ビジターセンター「信越自然郷アクティビティセンター」なべくら高原・森の家」では当日発行が可能です。



SHIN-ETSU TRAIL

www.s-trail.net

トレイル整備ボランティア

信越トレイルの整備活動の多くは、ボランティアによって行われ、年間延べ約500名の方が参加しています。トレイルの補修や倒木の処理、草刈りなど、シーズン中はトレイルのどこかで整備が行われています。



自然にやさしい道づくりとトレイル一帯の環境を守ること。信越トレイルクラブはこうした想いを基にしながら、整備活動それ自体をひとつのアクティビティとして捉えています。道をつくる新鮮な喜び、山の作業の爽快感。歩く以上にトレイルにどっぷり浸かることのできる整備活動は、信越トレイルをまるごと味わえるイベントです。また、自然環境の調査も毎年ボランティアの方々と共に実施されています。植生や動物の生息状況、トレイルの状況等を調査し、収集したデータに基づいて持続的なトレイルの利用と自然環境の保全について検討しています。

さらに詳しい情報や整備スケジュールは公式HPをご覧ください。清々しい空気を感じながら、私たちと一緒に汗を流しましょう!

官民連携による取り組み

国土交通省との連携

平成12年度の国土交通省(当時は建設省)による「北陸地域の地域づくり戦略」事業の一環として長野・新潟両県で構成する「信越トレッキング委員会」が設立され、これが信越トレイル誕生への第一歩となりました。さらに地元関係者を中心に「関田山脈歩くルート設置推進委員会」が発足し、関田山脈にトレッキングルートを設置することによる地域連携・活性化に関する調査・研究が行われました。これらの実績として、関田山脈のトレッキングルート設置が具体化していきました。

林野庁との連携

信越トレイルのルートの多くは国有林内にあります。信越トレイルクラブと、ルート内の国有林を管理する林野庁中部森林管理局北信森林管理署と関東森林管理局上越森林管理署は、整備や維持などで協力する協定を締結しています。この協定は、国有林内の信越トレイルが適切に維持管理・活用されることを目的とし、整備等の際の人的支援や作業の技術指導、入林届等の提出書類の簡素化が図られています。



周辺自治体・関係団体との連携

長野・新潟県および信越トレイル周辺の市町村、観光協会、NPO団体、企業によって構成される「信越トレイル連絡会」により、信越トレイルの利用と保全の両面から検討がなされています。信越トレイル連絡会では整備担当区域制が導入され、周辺自治体や関係団体が範囲を受け持つ、信越トレイルの整備を実施しています。

PROFILE

加藤則芳 かとう のりよし 1949年-2013年。作家として国内外の自然保護やアウトドア、ロングトレイルなどをテーマに執筆。2005年にアメリカの全長3500キロに及ぶアパラチアン・トレイルを踏破し、トレイルと自然、文化、地域、政治、人などのかかわり、そのシステムのあり方を探り出すことをテーマに著書を残している。主な著書に「森の聖者-自然保護の父ジョン・ミュアー-」、「ジョン・ミュアー・トレイルを行く-バックパッキング340キロ-」、「メインの森をめざして-アパラチアン・トレイル3500キロを歩く-」などがある。

信越トレイルクラブ

NPO 法人信越トレイルクラブは、2003年9月に設立され、信越トレイルの利用促進および維持活用のための活動を続けています。信越トレイルを通して地域資源を再認識し、地域の連携・活性化・観光振興に寄与すること、また人間と自然とが共存する里山の機能を理解するとともに新たな里山のあり方を考え、環境問題への意識を啓発することを目的としています。この山並みをつつと生態系と捉え、県や市町村の枠を越えて、同じ理念の下、地元住民やボランティアが整備・保全活動を行い、信越地域の宝であるこの里山に誇りと愛着を持つことで、後世に残し伝えていければと考えています。



事業内容

○信越トレイルの維持管理 ○各地域の交流・活性化に関する事業
 ○教育機関に向けた環境教育活動 ○トレッキングツアーなどのイベント活動
 ○信越トレイル登録ガイドの育成および派遣活動など

信越トレイルガイドライン

貴重な資源が未来に永続できるよう信越トレイルクラブでは以下のガイドラインを定め、実践します。



- 1.生物多様性の保全を基本にします。**
 多様な自然を保全するために、特定の生き物に限らず広く関田山脈や苗場山麓に暮らしている生き物の生活環境を把握します。知らぬ間に自然への負荷を与えすぎることがないように観察や調査を継続します。
- 2.自然・文化を学び、伝えていきます。**
 世界的にも稀な豪雪文化や、山と海、両文化の密接な交流の歴史はこの地域の大きな特色です。私たちが日常的に関わり続けてきた自然や文化を、かけがえのない財産とし、学び、伝え、その保全と発展に努めます。
- 3.人と人との交流を通して地域の活性化に貢献します。**
 訪れた皆さんには、交通、宿泊、ガイド等、地元サービスの利用を積極的に奨めます。また、さまざまな交流を通じ、信越地域の魅力を認識できるよう推進します。

信越トレイルクラブ入会のご案内

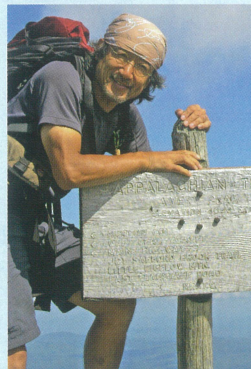
活動の理念に賛同する会員の募集をおこなっています。信越トレイルクラブの会員は、信越トレイルを守るメンバーの一員であり、最も理解し支えてくださるサポーターです。共にこの豊かな自然を守り、後世に亘って未永く愛されるトレイルづくりを継続していきましょう。

入会金: なし	年会費
正会員: 個人5,000円	
賛助会員: 個人2,000円	
	団体5,000円

※議決権を有するのは正会員のみです。

歩きながら自然にふれ 自然から生き方を学ぶ

日本を代表するバックパッカーであり作家でもある加藤則芳さんは、信越トレイルの構想から整備、運営に至るまでご指導下さいました。加藤さんの想いでもあった信越トレイルは2008年に80キロが開通しました。しかし、その2年後に難病である筋萎縮性側索硬化症(ALS)を発症。以後も精神的に執筆活動や全国各地でロングトレイルの普及にご尽力されましたが、2013年4月17日に逝去されました。



加藤さんが残してくれた信越トレイルの理念は、後に続く日本のトレイルづくりのひな形とされています。

信越トレイルは長野と新潟の県境に連なる 全長 110 km のロングトレイルです。

関田(せきだ)山脈の尾根を沿い、苗場山麓の段丘や渓谷を貫くこのトレイルは、豊かな自然と歴史につちかわれた人々の暮らしや文化が息づく幾多の里と山を結んでいます。

2000年以降、山頂を目指す登山ではなく、自然や里のなかを「歩く」ことそのものを楽しむ「ロングトレイル」が日本各地につくられるようになりました。信越トレイルは、その先駆けとして 2005 年に長野と新潟の県境に位置する関田山脈の尾根上に約 50 kmのトレイルとして開通し、2008 年には約 80 km、そして 2021年には関田山脈から苗場山頂に至る約 110 kmのトレイルとして生まれ変わりました。

■ブナの森と歴史に彩られた関田山脈



日本海から 30Km、新潟県と長野県に跨る関田山脈は、標高 1000 m前後の山並みが続くブナ林を主体とした里山です。古くから地域の人々の生活の場でありながら様々な自然が今もなお残さ

れているこの里山には、国内でも貴重な動植物や、原生に近い状態のブナ林を見ることができます。関田山脈にはかつて 16 もの峠道があり、まさに信濃と越後の交流の道でした。越後からは塩や海産物、米、酒など生活に必要な品々が、信濃からは内山和紙や菜種油などが牛や馬によって運ばれ、また善光寺参りや野沢温泉への湯治の道としても利用されました。古くは親鸞聖人の布教の道、戦国時代には上杉謙信が川中島の戦いに峠越えをして出兵した道とも伝えられます。また、越後ゴゼ(高田ゴゼ)や浪花節語りが集う集落もあり、文化の交流も盛んでした。

■雪と火山の恵みの苗場山麓



山頂の高層湿原が特異な景観をつくりだす苗場山。その北西に位置する苗場山麓は、河岸段丘の隆起、火山活動による溶岩流出などによってその地形が形づくられ、標高の異なるダイ

ナミックな景色が広がります。この環境のなかで、雪などの気象と深く関わりながら、豊富な湧水とともに多様な動植物が息づいています。これらの特徴によりこの地域は「苗場山麓ジオパーク」として 2014 年に日本ジオパークに認定されています。苗場山麓を流れる中津川によって浸食された深い渓谷には、秋山郷と呼ばれる山村地帯があります。江戸時代の文人・鈴木牧之(ぼくし)はこの秋山郷を訪れ、風景や人々の暮らしを「秋山紀行」に色絵と共に描きました。厳しい時代をたくましく生き抜いてきた歴史、自然と密接に関わってきた先人たちの知恵が、今もこの土地に語り継がれています。

■豪雪によって形づくられた自然と文化



関田山脈・苗場山麓は積雪が 8m を超えることもある豪雪地帯です。山頂付近では半年以上も雪に覆われる場所もあります。大陸から来る冷たい北西季節風が日本海で大量の水分を含み、関田山脈や三国山脈にぶつかって雪雲となり、たくさんの雪を降らせます。この雪が、ブナを中心とした豊かな森の源となり、独特な文化を育む源となっています。

■交通アクセス図



交通アクセスについて

電車 信越トレイル西部の基点にアクセスする場合、北陸新幹線の飯山駅・上越妙高駅へ。飯山駅からはJR飯山線バス/タクシーを利用。上越妙高駅からはタクシーを利用。信越トレイル東部の基点にアクセスする場合、上越新幹線の越後湯沢駅へ。越後湯沢駅からはタクシー/バスで苗場山登山口まで、バスでJR森宮野原駅まで、また北越急行ほくほく線であつだい駅、川川大杉駅まで。北陸方面からは直江津経由で北越急行ほくほく線の各駅まで。各駅からはタクシーを利用。
車 信越トレイル西部は上信越道の豊田飯山IC~上越高田IC間の基点最寄りIC、東部は関越自動車道の越後湯沢IC/塩沢石打ICへ。

■主要機関連絡先

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ○市町村役場 | ○タクシー会社 |
| 長野県 | 長野県 |
| 飯山市役所……………0269-62-3111 | 飯山観光ハイヤー(飯山市)……………0269-63-3232 |
| 中野市役所……………0269-22-2111 | 長野交通(飯山市)……………0269-62-2013 |
| 飯綱町役場……………026-253-2511 | 戸狩ハイヤー(飯山市戸狩地区)0269-65-2129 |
| 信濃町役場……………026-255-3111 | 野尻湖タクシー(信濃町)……………026-219-2829 |
| 栄村役場……………0269-87-3111 | 鳥居川観光タクシー(信濃町)……………026-255-3155 |
| 新潟県 | 森宮交通(栄村)……………0269-87-2736 |
| 上越市役所……………025-526-5111 | 新潟県 |
| 妙高市役所……………0255-72-5111 | アイエムタクシー(上越市高田)025-523-3188 |
| 十日町市役所……………025-757-3111 | 領域ハイヤー高田営業所(上越市高田)025-524-2525 |
| 津南町役場……………025-765-3111 | ファミリータクシー(上越市高田)025-525-3060 |
| 湯沢町役場……………025-784-3451 | 直江津タクシー(上越市直江津)025-543-4545 |
| ○路線バス事業所 | 領域ハイヤー直江津営業所(上越市直江津)025-543-3488 |
| 飯山市コミュニティバス 0269-62-3111 | 浦川原タクシー(上越市浦川原)025-599-2311 |
| 長電バス(飯山営業所)0269-62-4131 | 東部タクシー(十日町市松の山)025-597-2254 |
| 飯綱町バス……………026-253-2250 | 十日町タクシー津南営業所(津南町)025-765-5200 |
| 頸南バス……………0255-72-3139 | 高原タクシー(妙高市)……………0255-86-3141 |
| 東頸バス……………025-599-2312 | 湯沢魚沼タクシー(湯沢町)……………025-784-2025 |
| <くびき野バス……………025-525-2771 | アサヒタクシー(湯沢町)……………025-784-3410 |
| 北越観光バス(津南営業所)025-765-3647 | |
| (湯沢車庫)025-784-3321 | |
| ○観光協会他 | 新潟 |
| 信越トレイル周辺の観光情報・温泉・新潟 | えしんの里観光公社(上越市板倉区)0255-81-4541(えしんの里記念館内) |
| 宿泊施設などについては、下記にお問合せください。 | 黒倉ふるさと振興(上越市板倉区)0255-78-4833(えしんの里やすらぎ荘) |
| 長野 | 牧ふるさと振興会(上越市牧区)025-533-5017(そば処木草庵) |
| 栄村山麓観光協会(栄村)0269-87-3333(豊興復興記念館) | 安塚観光協会(上越市安塚区)025-595-1010(雪だるま物産館) |
| 信州いよいよ観光局(飯山市)0269-62-3133 | 上越観光コンベンション協会(上越市)025-543-2777 |
| 信越観光アタビセンター(飯山)0269-62-7001 | 妙高市観光協会(妙高市)……………0255-86-3911 |
| 斑尾高原観光協会(飯山市)0269-64-3222 | 松代・松の山温泉観光案内所(十日町市)025-597-3442 |
| 戸狩観光協会(飯山市)0269-65-3161 | 津南町観光協会(津南町)……………025-765-5585 |
| 信濃平民館組合(飯山市)0269-62-0891(ヒュッパ館) | 越後湯沢温泉観光協会(雪国観光舎)025-785-5353 |

■お申し込み・お問合せは信越トレイルホームページをご覧ください。

URL www.s-trail.net

- [\(トレイル概要\)](#) [\(アクセス\)](#) [\(加盟宿\)](#) [\(マップ・ガイドブック・グッズ購入\)](#)
- [\(トレイル整備協力金\)](#) [\(整備ボランティア・イベント申込\)](#)
- [\(信越トレイルクラブ入会\)](#) [\(ガイド依頼\)](#) [\(テントサイト申込\)](#) [\(踏破証申請\)](#)
- [\(よくある質問\)](#) [\(お問い合わせ\)](#)



NPO法人信越トレイルクラブ事務局
TEL0269-69-2888 FAX0269-69-2288

〒389-2601長野県飯山市1571-15なべくら高原・森の案内
E-mail office@s-trail.net このパンフレットは令和2年長野県地域元気づくり支援金を活用して作られました。