

ブナの原生林、溪流をジャブジャブ歩く、掘って入る河原露天風呂！

はじめての高原に、きっと会える。

カヤの平高原・総合案内所

ブナの原生林と高山植物を巡る気軽な高原散策から
本格トレイルも楽しめます。
夜は満天の星空の下、高原オーバーナイトを体験。

カヤの平高原は上信越高原国立公園の中心、志賀高原の北に広がる約1450haの広大な高原。一帯には樹齢300年を超えるブナの原生林が広がり、7月上旬～下旬にかけては、北ドブ湿原のニッコウキスゲの群生をはじめ、様々な高山植物を目近かに見ることができます。新緑の季節だけでなく、周辺の山々が鮮やかに色づく紅葉の季節もまた見もの。家族連れや高齢者でも自分の体力に合わせて高原散策を楽しめる複数のコースが用意されています。

バス停周辺には、トイレや無料休憩所を備えた総合案内所、カフェタイムや食事が楽しめる、宿泊もできるロッジ、さらには常設テントやテントサイト、キャンプ場が整備され、満天の星空も楽しめる高原散策のベースになっています。総合案内所でレンタサイクル(26インチ18段変速クロスバイクタイプ 半日1,000円～)を借りて、広い牧場を回ってみてはいかがでしょうか。

カヤの平は、ジャパンエコトラック(自転車コース)の信越自然郷「志賀高原周遊ルート」のほぼ中間最高地点に位置します。高原シャトル便に自転車を車載し乗車すれば、ここからは、志賀高原、野沢温泉へダウンヒル中心50キロのロングライディングが楽しめます。

*飯山駅からのレンタサイクルは、下記信越自然郷アクティビティセンターを参照のこと。

カヤの平高原総合案内所 営業時間:9:00~17:00

TEL:090-8025-4288(衛星携帯電話)

カヤの平高原HP:<http://www.kayanotaira.kijimadaira-kanko.jp/>

カヤの平高原HP
宿泊案内詳細
はこちら



飯山駅1F 信越自然郷アクティビティセンター

ロードバイク、マウンテンバイク、クロスバイクなどレンタサイクル(スポーツタイプ1日1,500円～)。そのほかトレッキングウエアやシューズ、長靴、寝袋、テントから、アクションカメラまで、信越自然郷の自然を遊ぶためのギアが豊富に揃っています。ネットや電話での予約にも対応。

営業時間 8:30~18:00

TEL:0269-62-7001 Email:info@shinetsu-activity.jp

<https://www.shinetsu-activity.jp>



15min



JR飯山駅

北陸新幹線、JR飯山線など
北信州観光の玄関口！

カヤの平高原
所要時間

気軽に散策
3時間

本格トレイル
5時間半

高原ステイ
宿泊施設
あり

宿泊案内 / カヤの平高原ロッジ・キャンプ場

高原ロッジ (5人部屋×6部屋)
1泊素泊まり 大人4,200円から～
(チェックイン14:00/チェックアウト9:00)
TEL:090-4547-5188(衛星携帯電話)



キャンプ場
(テントサイト120幕分・常設テント40幕・フリーサイト)
常設テント1幕(4~5人用)1泊1,650円から～
*持込テントの場合や、施設使用料など詳細はHPでご確認ください。



カヤの平高原

美しいブナの原生林と高山植物

40min

木島平村・観光交流センター

複合観光施設。「木島平シャトル便」
「村内周遊便」にも連絡！

木島平村観光交流センターは、観光案内所、名物「名水火口(ぼくち)そば」が評判のそば処、地元新鮮野菜やお土産品の直売店、無料休憩所を併設し、駐車場も備えています。道の駅「FARMUS木島平」経由の飯山駅行や絶景の秘湯馬曲(まぐせ)温泉行の「木島平村シャトル便」、村内にお泊りの際に便利な無料「村内周遊便(休日運転)」も発着。乗り継ぎにも便利です。

木島平村観光協会
HPはこちら



切明温泉(雄川閣前)

水着必携。河原を掘れば、
そこがワタシ専用の絶景露天風呂



栄村・秋山郷観光協会
HPはこちら



切明温泉

絶景露天風呂を掘り占め！

30min

地元ガイドが
ご案内します！
【要予約】



栄村秋山郷の最奥に湧く秘湯。中津川沿いの河原に温泉が湧き出しています。源泉温度は50度以上と高め、川原を自分で掘り、川の水で温度を調整しながら入る自分だけの天然露天風呂「河原の温泉」は、まさに切明温泉ならではの醍醐味。水着着用ですから、周りの目を気にせず気兼ねなく楽しめます。近くには立ち寄り入浴もできる3軒の宿泊施設もあります。

手つかずの大自然を体感！



大滝

大滝(おおぜん)

たっぷり4時間、溪流を歩く 参加の目安:小学校高学年～お元気な中高年

25min

大滝から奥志賀溪谷へ エキスパートも大満足。雑魚川を歩く本格派トレイル

大滝(おおぜん)バス停は、溪流トレッキングの玄関口。雑魚川支流にかかる丸木の橋を渡り川沿いに進むと、約20分で大滝に到着します。大きな岩盤を割って落ちる清涼な美しい滝です。大滝からいったん入り口近くの分岐点まで引き返すと、所要一時間弱。まずは足慣らしといったところでしょうか。一息入れて、ここから、雑魚川沿いに三つの滝を目指します。

大滝トレイル
所要時間

バス停から
大滝まで
20分



ビューポイント① 三段の滝

溪流風景をゆっくり楽しみながら歩いて30分ほどで、最初のビューポイント、三段の滝に到着。さらに上流の「ハーモニカの滝」へと向かいます。

ビューポイント②

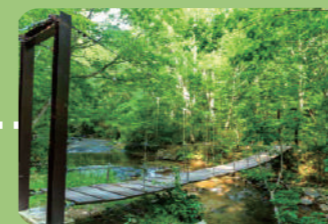
ハーモニカの滝

30メートルの川幅いっぱいに広がる穏やかな印象の滝です。雑魚川のこのあたりは河畔だけでなく川底までが、グリーンタフと呼ばれる緑色凝灰色の一枚岩盤が露出している状態。このことが土や砂などの堆積の少ない独特の美しい景観を作り出しました。水深が浅く、流れが緩やかな場所では、この中をジャブジャブと歩いて進みます。



ビューポイント③ 吊り橋

次に、雑魚川の支流満水川にかかる吊り橋を目指します。うっそうと茂った緑に囲まれた、可愛い小さな吊り橋です。最後に「一の滝」を巡り、舗装され歩きやすい奥志賀林道へ出て、出発地点の大滝のバス停へと戻ります。

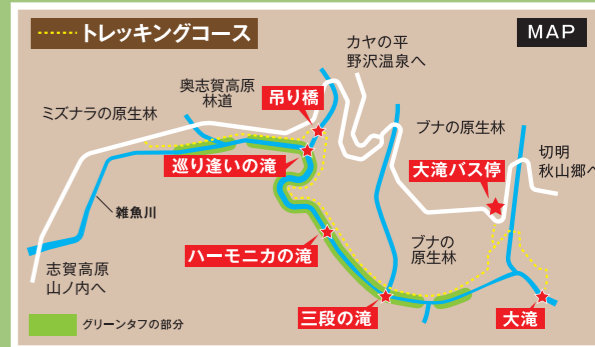


全行程
約3時間
昼休憩含む



溪流歩きにあった服装装備でご参加ください。

基本的には普通のトレッキングの服装で大丈夫ですが、溪流歩きでは、別に長靴のようなひざから下の防水性を備えた靴を準備しましょう。ポイントは、足元の防水性&耐スリップ性です。(足が濡れた状態で歩くのは、体温の低下にもつながります)



天然のイワナが生息する自然豊かな雑魚川

志賀高原・岩菅山系を水源とする雑魚川は高度約1300m、樹齢200年、300年といった自生のブナ、ミズナラ、ところどころに顔を出すネズコなど、豊かな緑の間を縫って流れています。その名の通り、澄んだ流れを泳ぐイワナの姿を見ることができます。このイワナは全国的にも珍しい自然産卵、繁殖する天然のもの。解禁期(通常4~9月末)には多くの溪流釣りファンが訪れます。



「釣券」(1日500円ほか。カヤの平総合案内所090-8025-4288で販売)を必ず購入。解禁時期、ルール等については、志賀高原漁業協同組合(0269-34-2721)に確認のこと。

ご注意 大滝で下車するトレッキングコースは、最小限の整備にとどめた手つかずの自然が最大の魅力です。高原シャトル便を利用しトレッキングをされる皆さんには、安全のため、地元ガイドが同行します。高原シャトル便予約の際に観光協会を通じ、必ずガイドの予約をお願いします。なお気象の急変などで中止、コースを変更する場合があります。

ガイド予約: 木島平村観光協会 TEL:0269-82-2800
ガイド料金: 1パーティ10,000円(～5名まで)

単独行動をご希望の方 既にこの場所でのトレッキング経験がある方や溪流歩きなどに豊富な経験があり、かつご自身で十分な装備を用意できる方については、ガイドをつけず自己責任で行動いただけます。木島平村観光協会HPより「ガイドなし申告書」をダウンロード、または直接同申告書を請求の上、必要事項を記入し予約時までに木島平村観光協会へ返信、または返送願います。提出がなく、当日ガイドが不在の場合、大滝下車をお断りする場合があります。

木島平村観光協会HP
www.kanko-kijimadaira.com

