

# AMATOMI TRAIL

あまとみ  
トレイル





# 妙高戸隠連山国立公園の魅力を伝える 一目五山の道を行く

名前の由来・意味

## 天の恵み、 地の幸い、 人の営み、 あまとみトレイル



あまとみトレイルは、自然と歴史、人の営みをつなぎ、楽しむトレイルです

「信越五岳(北信五岳)」として親しまれている5つの山は、斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山の頭文字を並べ、「まみくとい」や「またみにくるとい」と覚えます。トレイルの名前も、この地域にある山の名前を並べ「あまとみ」になりました。「あ・ま」は東西の起点にある斑尾山と雨飾山を横軸として、地形的な位置を表します。「と・み」は国立公園の名称である「妙高戸隠」の頭文字を用いて、縦軸となります。横軸と縦軸で、T字を描くトレイルで結ばれる空間の、広がりとつながりを表現しています。

あ・ま・と・みには、一音一音でこの地形を表現するとともに、「あま」の「とみ」という意味も込められています。「あま」と読む漢字には、雨のほかにも、空・海・天などがあります。歩き続けて山に至り、海に至り、そして天に至る。この言葉から、トレイルの長さや高さ、空間のイメージが生まれていきます。これを「あま」という言葉に込めて表しています。そして、このトレイルの特徴は以下の3つと言えます。

1 火山・非火山の個性的な山々、大地の隆起、河川の流れ、高原、湖、湿原、ジオパーク、地形地質的特性など  
この地域を作り出してきたもの「天の恵み」

2 多種多様な動植物、多様な植生、豊富な水、温泉資源、四季折々の風景など  
地理的な変化がもたらしてきたもの「地の幸い」

3 山岳信仰、深い歴史文化、農業・林業などの産業や郷土食、竹細工などの伝統工芸、豪雪と活雪、水資源の活用、自然と共生する知恵、自然と遊ぶ環境など  
厳しくも豊かな自然の中で育まれ継承してきたもの「人の営み」

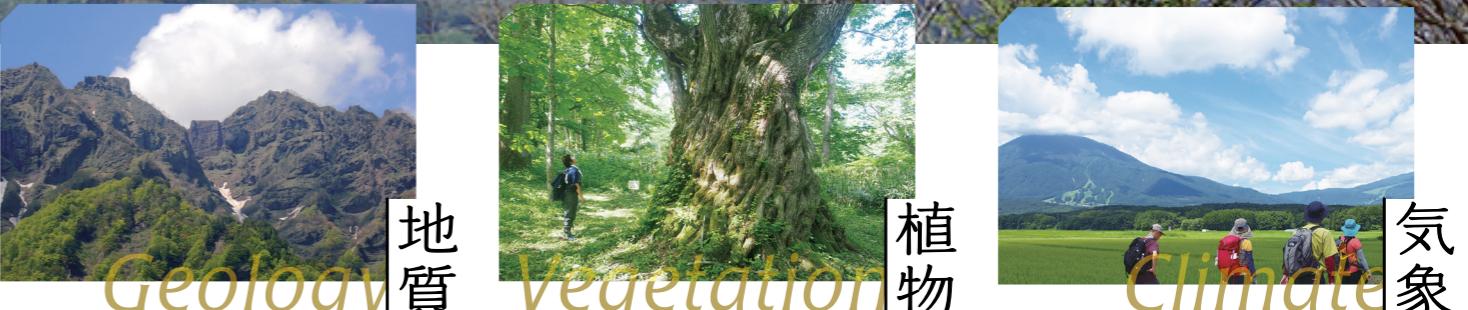
この3つの「天の恵み、地の幸い、人の営み」を、人が感受できる豊かな価値ととらえ、ひとことで「富」という言葉によって言い表わしています。

"あまとみトレイル"の構想は、2015年に上信越高原国立公園から妙高戸隠連山国立公園が分離独立したことをきっかけに始まりました。車ではなく、歩く利用を通じて、個性溢れる自然とその中で育まれた人々の営みが織り成すこの地域の魅力を、より多くの方に知ってもらいたい。そんな地元の想いから始まったトレイルは、妙高戸隠連山国立公園連絡協議会\*の「歩く利用部会」において、ルート調査やコンセプトの検討を重ねてきました。2021年秋には長野駅を起終点とし、善光寺、戸隠、黒姫山麓を経由して妙高笹ヶ峰に至るルートと、信越トレイルとも接続する斑尾山頂を起終点とし、野尻湖、いもり池、苗名滝を経由し

て妙高笹ヶ峰に至るルートを繋いだ86kmの区間が開通しました。今後さらに、妙高笹ヶ峰から小谷村、糸魚川市を抜けて日本海へとつなぐルートの検討がされています。

各区間にキャンプ場や宿泊施設があるためスルーハイクが可能ですし、長野駅から戸隠高原までのように各区間を日帰りで楽しむこともできます。春から秋まで季節それぞれの美しさが堪能でき、自然に寄り添う人々の暮らしぶりに触れ、旬の食も味わえます。今後皆様に何度も足を運んでいただけたなら、迎える地域としてうれしい限りです。

\*裏表紙下部参照



## Geology 地質

妙高戸隠連山国立公園は、日本列島を縦断する「糸魚川-静岡構造線」の東側にある険しい山岳地帯で、かつては頸城アルプスとも呼ばされました。しかし、ここは「フォッサマグナ地域」と呼ばれ、約2000万年前に海となった地域です。この海は、日本海から長野県北部に広がり、北アルプス方面から運ばれた砂や礫、海底火山の噴火でできた溶岩や火山灰からなる岩などが厚く堆積しました。戸隠周辺から産出するホタテガイやクジラの化石はその証拠です。火打山や戸隠山、雨飾山などは、その後の激しい隆起やマグマの貫入などの地球の変動でできました。その後、飯縄山・黒姫山・妙高山・焼山・斑尾山などが噴火を繰り返し、成層火山として成長しました。それぞれ、噴火の時期やマグマの性質が異なることで、個性的な山々となつたのです。

氷河時代になると、これらの山々は雪や氷による浸食で、さらに険しくなりました。また、ナウマンゾウなどが生息し、野尻湖では化石も見つかります。火山の山麓には滝や湖が多く、山ごとに個性的な景観が広がっています。それは大地の生き立ちが違う山々が結集した地球の物語を意味します。あまとみトレイルは、その息吹を感じることのできる道です。

## Vegetation 植物

あまとみトレイルは、歩き進めるにつれ表情を変える自然や、巨樹との出会いが魅力のコースです。飯縄山のふもとの戸隠古道周辺は、田園風景とアカマツやカラマツからなる明るい林が特徴です。かつて飯縄原と呼ばれた広大な草原の名残を、秋に咲くワレモコウやキキョウの花に見ることができます。戸隠神社の付近からは、奥社参道の樹齢約400年の杉並木をはじめ、ブナやミズナラ、ハリニレなどの大木がつくる深い森となります。圧巻は夢見平原の地蔵桂。その幹回りは10mにもなり、ひっそりたたずむ姿が印象的です。ブナの森の林床を覆うチマザサ(根曲がり竹)は、日本海側の多雪地域に適応した植物です。他にも、ユキツバキやユキグニミツバツツジなど、日本海側に特有の植物が迎えてくれます。野尻湖をはじめ、古池や乙見湖、苗名滝など、水辺の自然も魅力的です。春の湿原のミズバショウやミツガシワの群落、夏の滝に涼を添えるクサアジサイ、紅葉を写す湖面などが楽しめます。

斑尾山の南、大明神岳の山頂からは、妙高戸隠連山国立公園のほぼ全貌を望むことができます。あまとみトレイルはこの先の斑尾山頂で区切りとなりますが、そこから始まる信越トレイルがはるか苗場山頂まで続いています。これまで歩んだ道を振り返りつつ、その先に待つ新たな出

会いも想像してみて下さい。 文: nakamura

## Climate 気象

全長86kmに及ぶあまとみトレイルは、長野県北部から一部は新潟県内を通過します。気象帯としては日本海側の気候区分に属しますので、暖候期(夏)と寒候期(秋から冬)では気候が全く変わります。夏は、一般的な夏山と同じと考えていいでしょう。晴天でも、午後には積乱雲の発達で時には激しい雷雨に遭遇する可能性があります。急に暗くなりはじめ、冷たい風が吹いて遠雷などの現象を確認した時は、ピークや尾根上の地形から早めに移動しましょう。紅葉の時期はトレッキングが一番楽しめる季節ですが、10月下旬から11月にかけては標高が高い地域では早くも冬の気配となります。低気圧が通過した後には天気図では日本海で等圧線が縦に描かれて一時的に冬型の気圧配置となり、北風が吹き返すことが多くなります。北部や県境では天気の回復が遅れて時雨が降り始め、11月には標高1000m以上ではミゾレや雪になります。(参考として菅平や志賀高原方面の山の初冠雪日は例年10月23日頃)マップ上の大ダルミや斑尾山など一時的でも冬型の気圧配置の時には雪になりますので、服装や装備も寒さ対策が必要です。好天の日には歩きながらでも時々空を見てみましょう。日本海が近いので巻雲、巻積雲、高積雲など季節ごとに高い空に美しい雲が見られます。

文: Ito Hiromichi

# AMATOMI Trail

## Course Map

日本海 Sea of Japan



妙高戸隠連山国立公園

妙高戸隠連山国立公園連絡協議会\*では、あまとみトレイルの小谷村、糸魚川市方面への延伸を検討しています。 笹ヶ峰から乙見山峠を越えて秘湯「雨飾温泉」へ抜け、そこから既存の「塩の道トレイル」に接続する計画です。

\*裏表紙下部参照

### 塩の道トレイルとは

日本海に面する新潟県糸魚川市から、長野県松本市までを繋ぐ全長約120kmの道です。かつて人力や牛により、塩や海産物を内陸まで運んでいた旧街道を繋ぎ、その歴史や文化を将来に伝えるべくロングトレイルとして再整備されました。往時は歩荷(ぽっか)と呼ばれる人達が、塩では1俵約60kgともなる重荷を背負い、この道を利用していました。道沿いに残る古道標や石仏、冬季の風雪を凌ぐ為に植えられた杉並木などが当時の面影を今に伝えています。



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから



### 3 戸隠キャンプ場

営業期間:4月下旬~11月上旬

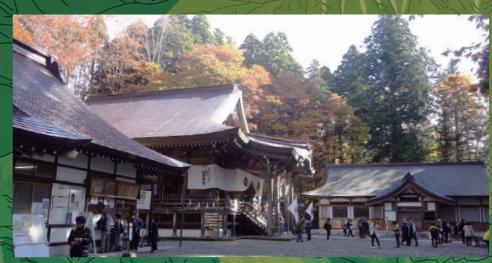


### 4 笹ヶ峰キャンプ場

営業期間:7月~10月中旬



### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

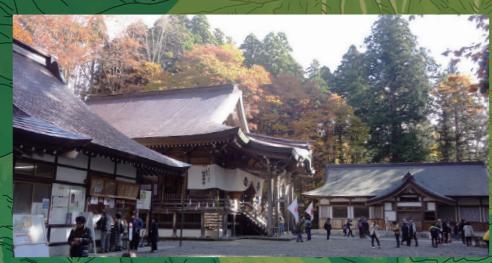
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

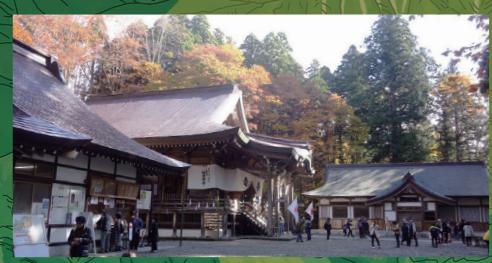
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

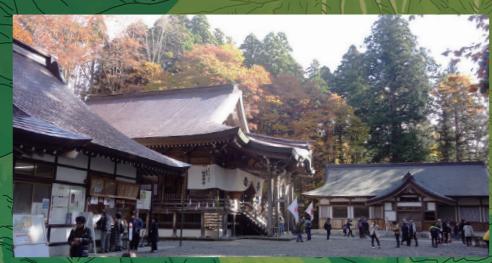
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

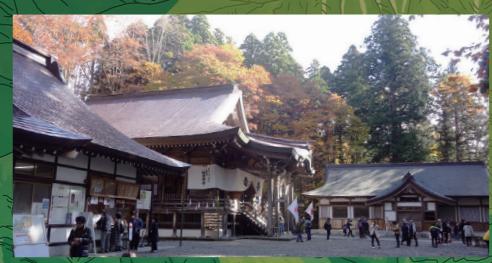
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

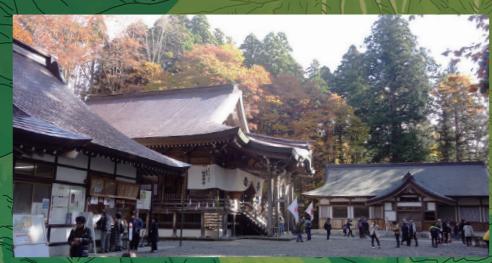
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

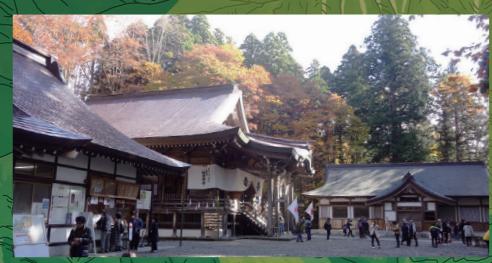
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

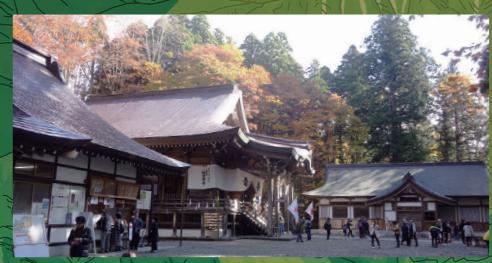
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

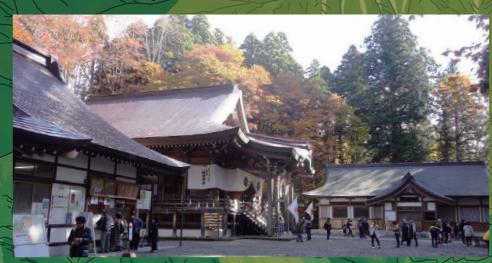
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

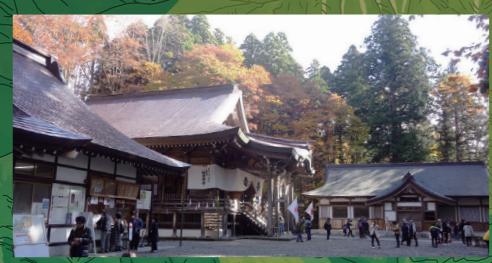
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



### 2 戸隠神社中社 / 戸隠観光情報センター

戸隠神社エリアの中に位置し、中社の大鳥居の向かいにある戸隠観光情報センターではエリアの様々な情報が入手可能。



### 1 Nagano Forest Village (インフォメーション+キャンプ場)

カフェ・レストラン、農産物直売所、アウトドアギアショップ、キャンプ場などが併設された複合施設。

歩く際には地図、GPXデータ等をご利用ください

#### 公式 MAP BOOK

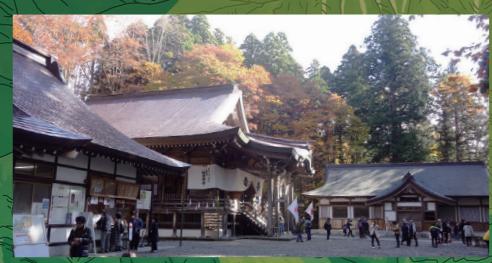
オンラインストアにて販売中

1,650円(税込)

[送料185円]

オンラインストアは右のQRコードから

### 塩の道トレイルとは



# 戸隠 長野市 エリア



戸隠宝光社集落。背後に戸隠連峰の山なみ。



長野駅から善光寺を経て、戸隠への参詣道(戸隠古道)を通り、飯綱高原、戸隠高原へと至るエリア

戸隠神社奥社の隨神門

## 工 デ ン の 園 を 行 く

善光寺の西門を過ぎ往生寺へ向かう急坂から芋井の集落にかけて、リンゴの果樹園が広がります。善光寺平とも呼ばれる長野盆地一体は、長野県内のリンゴ収穫量の8割ほどを占める一大産地です。たわわに実る秋の収穫期には、歩いた同行者から「まるで絵本の中を歩いているみたい」との声があがっていました。急傾斜地でのリンゴ生産は良好な日当たりに加え、水はけの良さ、昼夜の寒暖差からおいしいリンゴが実る反面、農家さんの苦労も多いです。食卓に信州のおいしいリンゴを届けて下さる農家

さんへ感謝の気持ちを向けて、徐々に標高を上れています。



文: mao



リンゴ園の脇を歩く。リンゴは秋のシーズン中、ルート上有り往生寺下の直売所で購入可。

## 戸隠の集落 重要伝統的建造物群保存地区

## 野尻湖 信濃町 エリア

## 水の十字路 野尻湖ヒストリア

ようこそ、野尻湖をお訪ねくださいました。秀麗な山に囲まれ、澄んだ水に「なんて素敵なお湖でしょう」と思わず深呼吸するかもしれません。古くから湖畔には住民が暮らし、大正時代に始まった別荘は今も森の中に隠れています。この地域では、人と暮らし、社会、自然との融合が淡々と続けられてきました。

その中にあって、常に“人々の心の拠り所”となってきたのが野尻湖です。自然のままの湖・野尻湖に変化の波が訪れたのは江戸時代でした。水不足が原因で始まった用水開拓は、野尻村・池田伝九郎率いる『伝九郎用水』がトップバッター



池尻川発電所は日本初の揚水式発電所です。  
(当時発行された絵はがきより)

厳しい山容をもつ戸隠山は、平安時代末には修験道の一大霊場となり、現在の戸隠神社につながる戸隠山顯光寺の奥院・中院・宝光院が整えられました。江戸時代に入って多くの人々が戸隠へ参詣に訪れるようになると、顯光寺に仕えた衆徒(僧)は参詣者を宿泊させるための宿坊を営むようになり、中院と宝光院の門前には商家や農家も集まって町がつくられました。寺から神社となった明治以降も戸隠には多くの参詣者が訪れ、宿坊や門前の家では昔ながらの営みが受け継がれとともに、茅葺屋根に代表される趣ある建物が維持されてきました。こうした戸隠の歴史的な町並みは、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定され、町並み保存が図られるとともに、茅刈りなど「結」の継承に向けた取り組みが進められています。

文: tsuka



毎年行われる茅の収穫作業。

茅葺の大屋根は沢山の茅(スキ)を必要とします。

戸隠地区には江戸時代から受け継がれてきた伝統的工芸品「戸隠竹細工」があります。戸隠竹細工は、この地域に自生する根曲がり竹(シマザサ)を原料とし、竹細工職人が竹の切り出しから、竹ひごを作り、編むところまでの一連の工程を一人で行なうことが特徴です。

100年以上前から、雪深いこの土地の冬の手仕事として、大切に受け継がれてきました。戸隠の人たちは今も、山に自生する竹を大切に保護しながら、森を守り続けています。

物の豊かさとともに失われつつある古きよき伝統文化。戸隠の竹細工は、良質な材料、鍛え抜かれた技、そしてなにより手にした方の暮らしの寄り添いとなるよう思いを込めて、今も大切に作られ続けています。

文: matsu



野尻湖周辺から斑尾山頂-信越トレイルを結ぶエリア。  
また黒姫山麓を介して戸隠エリア、妙高エリアを結ぶ。

## 笛ヶ峰 妙高市 エリア

## 繰り返された 自然への挑戦



伝九郎用水の脇を歩いていくあまとみトレイル。

笛ヶ峰の開拓の歴史は江戸時代に遡ります。1800年代の初め頃、高田藩より招聘された木地師の人々が最初の入植者として笛ヶ峰にやってきます。木地師とは、古来より森に住み「手挽ろくろ」という道具を使い、お椀などを作って生活していた人々です。ですがこの開拓は、およそ20年後の天保年間の凶作、飢饉により終わりを迎えたようです。次に高田藩による2回目の開拓が1851年より始まります。ジャガイモを育て、伐採した木を川に流して運ぶなど、開墾生活は数十年間続きました。しかし明治32年、ジャガイモの疫病などにより再び笛ヶ峰の村は閉村を余儀なくされ、人々は里へと下りてゆきます。閉村から数年後、麓の杉野沢村の有志により笛ヶ峰高原は牧場として生まれ変わることになります。明治40年になると柏原駅(現黒姫駅)からのトロッコ軌道の敷設が始まります。昭和7年には現在の夢見平までトロッコ軌道は延び、妙高簡易製材所が設置されました。製材所は昭和23年に廃所となるまで稼働しました。



トレイルルートにある妙高簡易製材所の遺構。最盛期は150人ほどの人々がここに住んで製材に携わりました。

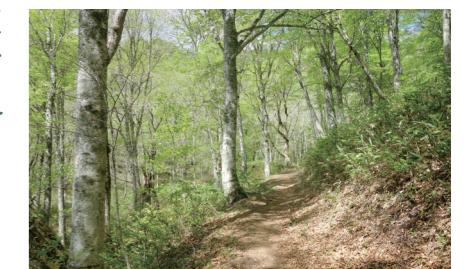
同じ頃、笛ヶ峰は日本で始まった近代登山やスキーによる探検の地としても注目を集めます。慶応や早稲田の山岳部が大正から昭和初期にかけて、スキーを履いて頸城の山々を歩きまわり、京大山岳部は昭和3年に笛ヶ峰ヒュッテを建てます。また、杉野沢村の獵師であった岡田長助氏や笛ヶ峰新田で生まれ育った峰村助治氏(通称亀さん)という2人の名ガイドが山案内人として活躍します。火打山への登山道や高谷池ヒュッテが作られたのも彼らの活躍によるものでした。やがて笛ヶ峰にはキャンプ場ができ、バスが繋がり、多くの人々がこの地の美しい自然を楽しめる場所となってゆきます。

製材所が置かれた笛ヶ峰の奥地の森が遊歩道として蘇ったのは1991年の事でした。当時笛ヶ峰で食堂を営んでいた築田昇さんが、森の奥で芭蕉やカタクリが咲き乱れる絶景に出会い、ある時、食堂を訪れたお客様から「火打山のお花畠を見に行きたいけど、この歳ではとても無理ね…」という声を聞きました。それならば誰でも綺麗な山の花々を楽しめるように、この笛ヶ峰の森に遊歩道を作ろう!と



雪解け後の夢見平は、スプリングエフェメラルが咲き乱れる。

一念発起し、仲間とともにかつてのトロッコ道を利用した道を整備しました。夢のように美しいことから「夢見平」と名付けられた遊歩道の誕生でした。



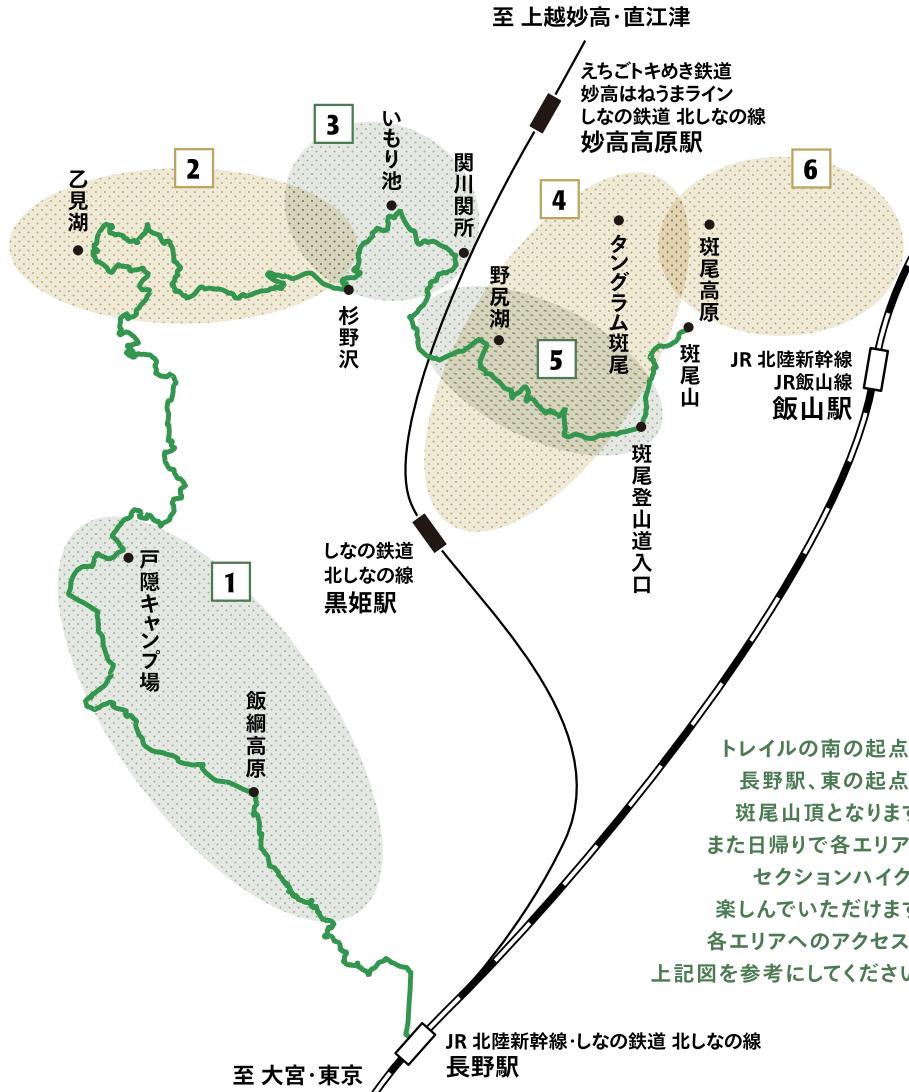
美しいブナの森に伸びるトロッコ軌道跡を蘇らせたトレイル。夢見平遊歩道を守る会の皆さんにより丁寧に整備されています。

あまとみトレイルを歩くハイカーの皆さん、素晴らしい信越の自然と共に、この地を行き交い暮らした先人たちに想いを馳せて頂けたなら、何よりの喜びです。



文: nishi





トレインの南の起点は長野駅、東の起点は斑尾山頂となります。また日帰りで各エリアのセクションハイクを楽しんでいただけます。各エリアへのアクセスは上記図を参考してください。

### 事前に情報を収集し計画を立てましょう

あまとみトレインの路線には、標識が十分に整備されていない所もあります。行く前にマップ等を読み込み、しっかりとイメージすることが大切です。必要に応じてGPXファイルをダウンロードしてGPSを活用しましょう。

### 油断禁物

あまとみトレインのルートには登山道も含まれています。舗装された道路とは違い歩きににくい箇所もありますので、ハイキングに適した靴を用意するなど、事前の準備をしっかりとしましょう。

### 動植物を大切に

トレインで出会った草花や生き物は採取したりせずに、そっと見守るだけにしましょう。トレイン周辺にはツキノワグマが生息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の携行をお勧めします。

**1** アルピコ交通  
長野駅一戸隠エリア  
【県道戸隠線No.73】  
【リープ橋経由戸隠線No.70】



**2** 頸南バス  
妙高高原駅一笹ヶ峰エリア  
【笹ヶ峰直行バス(7月~10月頃運行)】



**3** 妙高市市営バス  
妙高高原駅一いもり池周辺  
【杉野沢線】



**4** タングラム斑尾  
黒姫駅一ホテルタングラム  
【黒姫駅・タングラム斑尾線】



**5** 長電バス  
黒姫駅一野尻湖エリア  
※平日朝・夕の通勤通学用生活路線です。ハイキングでのご利用においては運行日、時間帯等注意が必要



**6** 飯山市コミュニティバス  
飯山駅一斑尾高原  
【斑尾線】



### 周りに気遣いを

誰もが気持ちはよくトレインを楽しめるように、ハイカーや地元の人に配慮した行動を心がけましょう。トレイン入口・集落・田畠などでは迷惑駐車・私有地への無断立ち入りをせず、騒音などを出さないようにご配慮ください。ゴミは持ち帰り、看板や公共施設などのルールに従いましょう。

### 無理ない行程で、ゆっくり歩く

ペースはゆっくり、無理のない計画で歩きましょう。安全管理は自己責任が基本です。疲れたり体調が悪くなった時は無理をしないようにしましょう。

### 明るい時間帯に歩きましょう

暗くなる前に歩行を終えるよう計画を立てましょう。暗くなってしまいそうな時は、最寄りの舗装道路などを利用して早めに安全な場所に移動しましょう。

## ついて コース に

あまとみトレインクラブ  
E-mail: [amatomi.tc@gmail.com](mailto:amatomi.tc@gmail.com)  
最新ルート情報



妙高戸隠連山国立公園連絡協議会  
あまとみトレイン紹介ページ  
FAQ・お問い合わせメールフォーム・  
ルートデータダウンロード



## 宿泊 ／観光

長野市	飯綱高原観光協会 戸隠観光協会	長野県長野市上ヶ屋2471-84 長野県長野市戸隠3517	☎ 026-239-3185 ☎ 026-254-2888
信濃町	信州しなの町観光協会 信濃町総合情報センター	長野県上水内郡信濃町柏原2692-12 長野県上水内郡信濃町柏原1260	☎ 026-255-3226 ☎ 026-255-6677
妙高市	妙高高原観光案内所 杉野沢観光協会 池の平温泉観光協会	新潟県妙高市田口309-1 新潟県妙高市大字杉野沢2030 新潟県妙高市関川2275-26	☎ 0255-86-3911 ☎ 0255-86-6000 ☎ 0255-86-2871