



# 上越市板倉区

## ナビゲーションマップ

親鸞聖人の妻、恵信尼のふるさと上越市板倉区。  
雄大な眺望。眩い緑が敷き詰められた光ヶ原高原をはじめ、  
ぬくもりあふれる湯 やすらぎ荘。  
どこか懐かしい風景が、やさしさに満ちた休日彩ります。



### 光ヶ原高原マップ

ニテニスコート  
光ヶ原わさび田の森  
光ヶ原高原センター  
キャンプ場  
グリーンバール光原荘  
光ヶ原高原  
光ヶ原森林公園  
夏目打聞の鉄球モニュメント  
久々野の森



### 信越トレイル自然道

総延長約60kmの自然道。野原と長野の両端を形づくる尾根沿いの栗山山脈がルートになります。長野県側は栗山山脈、新潟側は田中城山脈と東頸城山脈に属し、西側は栗山山脈、北東側は十日町の旧松之山町と長野県側を分ける天木山、標高1,000m級の山脈が縦に自然道は冬には雪が積もり歩かざる地帯で、それゆえ人の手がまよわず、ブナの森や貴重な植物などが守られてきました。この豪雪地帯のロングトレイルは積雪の残る春から紅葉の終わる11月中旬までが適期。積雪期は雪が深くスノーシュー、氷爪をはいて歩かざる地帯になります。春の残雪の中での新緑のあざやかならば夏のブナの森の涼風、秋の紅葉のブナ林と四季それぞれに美しい景観を楽しむことが出来る魅力いっぱいのルートです。

お問い合わせ  
NPO法人信越トレイルクラブ事務局 TEL 0269-69-2888

### 信越トレイル

信越トレイルビジターセンター  
グリーンバール光原荘  
夏目打聞の鉄球

黒倉山 (1242m)  
黒倉山 (1288m)  
久々野村  
信越トレイル

## 信越トレイル自然道

総延長80kmの自然道。新潟県と長野県の県境を形づくる尾根沿いの関田山脈がルートになります。長野県側は飯山市、栄村。新潟県側は旧中頸城郡と東頸城郡に隣接し、西南端は斑尾山、北東端は十日町市の旧松之山町と長野県栄村を分ける天水山。標高1,000m級の山脈が続くこの自然道は冬には積雪が8mを超える豪雪地帯であり、それゆえ人の手がいままです。ブナの森や貴重な植物などが守られてきました。この豪雪地帯のロングトレイルは残雪の残る春5月から紅葉の終わる11月中旬までが適期。積雪期は雪が深くスノーシュー、かんじきをはいても履までの雪となります。春の残雪の中での新緑のあざやかさから盛夏のブナの森の涼風、秋の紅葉のブナ林と四季それぞれに美しい表情を楽しむことが出来る魅力いっぱいのルートです。

■問い合わせ  
NPO法人信越トレイルクラブ事務局 TEL 0269-69-2888

