

# 生命地域・妙高 薬湯膳の郷



## ～バイオリージョンの森で癒す～



日本百名山の一つに数えられる秀峰「妙高山」<sup>しゅみせん</sup>。別名「須弥山」とも呼ばれ、「世界の中心にそびえ立つ高い山」という意味をもち、多くの人に親しまれています。この妙高山の裾野に広がる妙高市は、その多くが上信越高原国立公園に指定されており、雄大な自然景観と四季折々の風情につつまれた美しい自然郷です。標高1,300mに広がる盆地状の笹ヶ峰高原には牧場や池、清水やドイツウヒ林などの魅力が凝縮された笹ヶ峰一周歩道や、ミズバショウなどの花々とブナ林が美しい夢見平遊歩道があります。また、斑尾高原には標高1,000mの高原に点在する湿原や湖沼を巡るトレイルが整備されているなど、妙高には初心者から健脚の方まで楽しんでいただける多彩な森林セラピーコースがあります。

### 新潟県妙高市



妙高山麓一帯の高原リゾートでは、シラカバをはじめカラマツ、ミズナラ、ブナなどの森が広がっています。この広大な森林を生かしながら「妙高高原自然歩道」が整備されています。中心となる「いもり池」は妙高山のビュースポットとして有名です。池の回りは約500mで遊歩道のバリアフリー化が図られています。妙高山の南西、標高1,300mに広がる盆地状の高原が笹ヶ峰です。本州最大級のドイツウヒ林(約60ha)、ブナ、ハルニレ、トチなどの疎林が広がる牧場(約120ha)や日本最大級の休暇村キャンプ場、環境省のビジターセンター、妙高山麓民の森、乙見湖(笹ヶ峰ダム)などがあり、これらを結ぶ「笹ヶ峰一周歩道」が整備されています。また、ダムの南側は、広さ425haの国有林で、「妙高笹ヶ峰癒しの森」としての計画が進行中です。ここには「夢見平遊歩道」が整備されており、直径3mを越す「地藏カツラ」をはじめブナ、ハルニレ、ミズナラ、ヤチダモ、トチなどの巨木林が広がっています。

