#### ストック あると便利!

下半身の負担軽減効果あり。木道を傷つけないよう ポール先端の石突にはゴムカバーをお忘れなく。

#### 雨 具〔セパレート式!

防水・透湿素材のものを。山の天候は変わりやすいので、 持参しましょう。防寒具にもなります。

#### 水 筒 ペットボトルでもOK!

水分補給は大事です。尾瀬の飲料水を汲めます。

#### 非常食 飴やチョコなど!

体力を使う山歩きでは、おやつが体調や気力を整えてくれます。

#### 帽子

熱中症対策・日焼け防止・不意の雨などに必携です。 特に山は紫外線が強いので要注意。

#### リュックサック

日帰りのハイキングであれば、約200~300の大きさが目安です。

#### 服装

重ね着で調節が基本です。

#### トップス

- ▶ 速乾素材のシャツ 虫除けや紫外線防止のため、夏でも薄手の長袖がおすすめ。
- ▶ フリースやパーカー 春秋の時期は必須。夏でも朝晩冷える日もあるのでご用意を。

#### ボトムス

吸汗・速乾性・ゆとりあるものを。寒くなければトレッキングスカートや短パンにサポートタイツのスタイルもお洒落です。 ジーンズは足の疲れにつながり、渇きも悪いので NG。

#### 靴下

登山用のものを。足も濡れにくく、汗冷えや靴ずれ予防になります。

#### 靴

軽登山靴か防水性のあるウォーキングシューズ。燧ヶ岳や至仏山 に登る場合は、トレッキングシューズ以上をご用意ください。

#### おにぎり弁当で休憩を挟もう!

竹の皮で包んだ悠湯里庵特製のおにぎり弁当を出発時間に合わせてお渡し! 尾瀬の美しい景色、そしてキレイな空気の中、 お好きなタイミングで休憩を挟みながら、お召し上がりください!



#### 環境貢献企業エコ計画について

エコ計画では、「豊かで美しい自然を後世まで伝えたい」という公益 財団法人 尾瀬保護財団の趣旨に賛同し、2016年より同財団に協賛 をしております。同財団からは「友の会」特別会員に任命されており、 毎年行われている「尾瀬サミット」にも参加しています。尾瀬の貴重 な自然と生態系が未来へ引き継がれていくことを願っています。

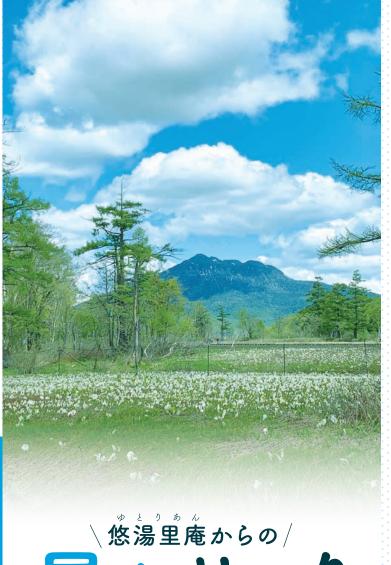






〒378-0102 群馬県利根郡川場村川場湯原451-1 TEL:0278-50-1500 https://kawaba-yutorian.jp/





## 尾瀬めぐり

Oze Hiking Guidebook

尾瀬ガイド資格を持つスタッフが紹介する 尾瀬ハイキングガイドブック

# 基本的な装備一式



#### 装備品リスト

ビニール袋(ごみ袋)

下記の装備一覧はあくまで参考ですが、しっかりとチェックしておきましょう!

□ リュックサック	☐ 登山靴 or ウォーキングシュース
□ リュックサックカバー	健康保険証
◯ 水筒(ペットボトル)	救急薬品
□ 地図(ガイドブック)	軍手・手袋

■帽子■ ヘッドランプ(懐中電灯)■ 雨具・傘■ 着替え(上下・防寒着・靴下)

□雨具・傘□ 着替え(上下□ 口焼け止め

□ タオル □ クマ鈴

□時計□常備薬□洗面用具□寝間着

持っていると意外と役立つのはゴミ袋! 450 サイズの袋なら、雨のときには 腕と頭を出す部分をカットすればカッパ代わりになります!または、ザック カバーにも!そして濡れたベンチに座るときには敷物代わりにも使えます!

非常食

#### シューズの貸出しについて





TEL:0278-58-7311

#### 尾瀬と言えば やっぱりミズバショウ!

#### ミズバショウの花の色は何色?

変わった形をした花が特徴的な尾瀬の代名詞であるミズバショウ。 白い部分は花びらではなく、仏炎苞(ぶつえんほう)と言い、 葉が変形したもので、棒状の黄色い部分に小さなツブツブの花が 多数集まっています。

#### 可憐な容姿とは違い…

実はミズバショウには毒があり、葉にはシュウ酸カルシウム、根茎 にはアルカロイドが含まれています。

冬眠明けのツキノワグマはこれを逆利用し、体内に溜まった糞や 老廃物等を出すため、下剤代わりに食していると言われています。 また、ミズバショウは独特の匂いを発するため、

英名では「Asian skunk cabbage」(スカンクのキャベツ)とも呼ばれています。



尾瀬ガイド資格を 持つスタッフ おすすめ!

## 初心者でも安心の尾瀬ハイキングコース

尾瀬のハイキングをより一層楽しんでいただくために、 数あるコースの中から往復約5時間半のコースを尾瀬ガイド資格を持つスタッフがご紹介! 比較的平坦で整備されたルートとなっているので、初めての方でも気軽にお楽しみいただけます!

植物研究見本園

至仏山



尾瀬ヶ原

山の鼻

#### 牛首分岐

木道の横にベンチが設置 されており、休憩に最適。 足やすめにはぴったりの 場所です。



#### 植物研究見本園

尾瀬の魅力が凝縮された、 自然のままの植物園。1周 約40分ほどの木道の周回 コースです。



牛首分岐

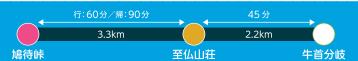
#### 至仏山荘

山の鼻ビジターセンターのすぐ近くにある至仏山荘。休憩スポットとして利用されています。ご当地ソフト「花豆ソフトクリーム」を食べて一息ついてみては?



初心者ハイキングコース (ほぼ平坦な道、木道含)

初心者ハイキングコース (比較的歩きやすい川道)



尾瀬の玄関口のひとつとして

知られる鳩待峠休憩所。まず

はここからスタートします!

鳩待山荘

- ■往復約5時間30分(休憩等含むおおよその参考時間)
- ■往復約11km

### 夏の尾瀬で出会う、色とりどりの植物たち!



#### リュウキンカ(立金花)

ミズバショウとペアで咲く名脇役。 東北地方以北では山菜として、 おひたし等で食されます。



#### ワタスゲ(綿菅)

土筆のような容姿のものが花で、 タンポポのような白い綿毛は種子 (花穂)になります。



#### タテヤマリンドウ(立山竜胆)

種から発芽し、根も葉も枯れて 無くなってしまう一年草。 日照度合いにより花びらが開閉します。



#### イワナシ(岩梨)

花が終わると、鐘形のまま落ちます。 実は地みかんと呼ばれ、 甘酸っぱい実で食すことが出来ます。



#### コミヤマカタバミ(小深山傍食)

ハート型3枚の花びらが特徴的な、 全体的に酸性が強い植物です。 (酸性洗剤と同じ)



#### オオバキスミレ(大葉黄菫)

雪国に多く見られるスミレ。 葉がシソの葉 (大葉) に似ていて、 色は黄色いことから付いた名前です。



#### ウスバサイシン (薄葉細辛)

落ち葉等に隠れてしまい、見つけるのが 困難な花。細辛とは漢方で根のことで、 鎮痛・鎮咳・去痰などに用いられます。



#### ツボスミレ(坪菫)

湿原や樹林帯に分布するスミレ。 日本で見られるスミレのなかでは いちばん小さいと言われています。

