

# 笹ヶ峰周辺ガイドマップ

妙高山、火打山、焼山、黒姫山といった山々に囲まれた広大な牧場。毎年6月頃に放牧が始まり、牧場内のあちこちで牛がのんびりと草を食む姿を見ることができます。



★…おすすめビュースポット

**歩道案内**  
**笹ヶ峰一周歩道**  
 牧場、乙見湖、清水ヶ池、ドイツウヒ林を回る一周コース。L=10km、所要時間約4時間。  
**ヒコサの滝自然歩道**  
 起伏はあるが、野鳥が多く、ヒコサの滝の眺めもすばらしい。L=8km、所要時間約3時間。  
**笹ヶ峰夢見平遊歩道**  
 笹ヶ峰ダムから神道山の裾を巡るコース。残雪や水芭蕉、フナ林、四季の花々など、楽しみも豊富。L=4~10km、所要時間約2~5時間。



WC 水洗トイレ 炊事棟 車道 歩道



笹ヶ峰ダム・乙見湖  
 イワナ、ヤマメ、ニジマスを手釣りで釣る事ができます。乙見湖越しに眺める焼山周辺のパノラマはまさに絶景なり。(遊漁券が必要です)



ヒコサの滝  
 真川の上流、鍋倉谷に位置する滝。落差は約35メートル。その美しい景観は「ヒコサの滝自然歩道」に設置された展望台からじっくり眺めることができます。

**笹ヶ峰からの所要時間**  
 火打山……片道約5時間  
 妙高山……片道約6時間

日本の滝百選



ドイツウヒ林  
 約60ヘクタールの敷地に1万本以上のドイツウヒが生い茂ります。平均樹高は約20メートル。中に踏み入ると、まるでヨーロッパの森を歩く気分そのもの

**森林セラピー認定!** 妙高市においては、平成20年に森林セラピー基地と6つの森林セラピーロードが林野庁より正式に認定されました。

**森林セラピーとは…**  
 医学的に解明された「森の癒し効果」を利用してストレス解消を行い、人と心と体の健康を改善し、維持しようという試みです。

**森林セラピー基地とは…**  
 リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、さらに、宿泊施設等の関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域であり、より快適に森林セラピーを受けることのできる「整備された森林環境」と検証に基づく「生理・心理的効果」がともに認められる場合に、林野庁より認定されます。

**森林セラピーロードとは…**  
 ウォーキングロードとも呼ばれる森林セラピー実行委員会認定の散策路で「森林セラピー基地」と同様のフィールド実験に基づき、専門家による科学的効果の検証がなされて認定されたものです。