



なまえ:



にっこうこくりつこうえん
日光国立公園

冒険手帳

ぼうけんてちょう



にっこうこくりつこうえん

日光国立公園

冒険手帳

ぼうけんてちょう

はじめまして、
レンジャーです！

国立公園の自然を守り、

みなさんに楽しんでもらいながら

未来に伝えることが私たちの仕事です。

日光国立公園には、日本で

ここにしかない自然がいっぱい！

さあ、いっしょに冒険しよう！



こくりつこうえん
国立公園ってなんだろう？

国立公園ってなんだろう？
日本に34ヶ所ある世界に誇れる
自然の素晴らしい場所です。
森、里、川、海、いろいろな自然の
なかで、きれいな景色やたくさん
の生き物に出会えます。
自然のなかでたくさん遊んで、
新しい発見をしましょう！



それぞれの公園で
ちがった体験ができます！
ぜひ、いろんな国立公園に
遊びに行きましょう。



ぼうけんてちょうつか
冒険手帳を使ってみよう！

冒険手帳に思い出を残して、
きみだけの冒険手帳を作ってみよう！

1. 体験したものに、
シールを貼っていこう！



2. スタンプを探して、
押してみよう！

3. 3つ以上スタンプを集めて
素敵な景品をゲット！！

※景品受取は 2027年3月31日まで有効です。
(景品がなくなり次第終了)



準備はいいかな？

まず、国立公園では守ってほしいことがあるから、冒険するまえに確認してね！
準備ができたなら、必要なものを書き足して、忘れ物がないか、チェックしてみよう！

動植物をとったり、石を持ち帰らないでください



自然を荒らしてしまうだけでなく、あなたの次に遊びに来る人がそれを見られなくなってしまいます。

ごみは捨てずに持ち帰りましょう



きれいな景色を守りましょう。また、ゴミの匂いでクマなどが近づくのも防ぐことができます。

野生動物に餌を与えないでください



人から食べ物をもらうことに慣れてしまうと、本来の生き方を乱してしまったり、街に出てきて交通事故になってしまったりします。

※クマやイノシシに出会った場合は、おどろかせないように、その場をゆっくり立ち去ってください。

歩道から外れずに歩きましょう



植物が踏み荒らされ、自然が傷んでしまいます。

トイレを事前に確認しましょう



トイレがない場所もあるので事前にトイレを済ませましょう。

ぼうし

リュック

長ズボン

運動靴



- ぼうし
- リュック
- 長そで
- 長ズボン
- 運動靴
- 飲み物
-

もくじ

- 06 日光国立公園マップ
- 08 自然あり！歴史あり！温泉あり！
日光エリア～湯ノ湖・湯元・白根山周辺～
- 10 奥日光の自然といえば！
日光エリア～戦場ヶ原・小田代原・西ノ湖周辺～
- 12 奥日光の見はらし！
日光エリア～男体山・中禅寺湖周辺～
- 14 日光史跡探勝路を歩いてみよう！
日光エリア～二社一寺周辺・霧降高原周辺～
- 16 SLに乗って、鬼怒川にレッツゴー！
鬼怒川エリア～鬼怒川温泉・川俣・湯西川周辺～
- 18 日光の奥地で心身ともにリフレッシュ！
鬼怒川エリア～奥鬼怒周辺～、塩原エリア～八方ヶ原周辺～
- 20 渓谷と温泉を満喫するなら塩原温泉！
塩原エリア～塩原温泉周辺～
- 22 火山がもたらす自然美と歴史の郷へ！
那須甲子エリア～那須高原・板室周辺～
- 26 阿武隈川源流域の彩り豊かな自然を堪能！
那須甲子エリア～甲子周辺～
- 28 景品受取場所・問い合わせ先

日光国立公園マップ

日光国立公園は、昭和9年12月4日に誕生した、歴史ある国立公園のひとつ

スタンプあり：景品受取場所

福島県

群馬県

栃木県

●…日光国立公園

観音沼森林公園
甲子温泉
雪割橋
駒止の滝
那須平成の森
茶臼岳
沼原温泉
殺生石
那須高原ビジターセンター
板室温泉
那須湯本温泉

塩原温泉ビジターセンター
塩原温泉

スッカン沢
おしらじの滝

川治温泉
八方ヶ原大間々台
(レンゲツツジ群生地)

鬼怒川温泉

湯西川温泉
奥鬼怒温泉郷
鬼怒沼
丸沼
菅沼
奥日光湯元温泉
日光白根山
日光湯元ビジターセンター
湯滝
日光山輪王寺
日光自然博物館
華厳滝
瀬戸合峽
女峰山
霧降高原
二荒山神社
東照宮
赤沼自然情報センター
男体山
中禪寺湖
西ノ湖
皇海山
庚申山



しぜん れきし おんせん
自然あり! 歴史あり! 温泉あり!

湯ノ湖を一周してみよう!

ウサギの耳の形に似た半島



湯滝を近くで見よう!

湯ノ湖から流れ落ちてるよ。
 真っ白な泡のよう!?

日光エリア
 ~湯ノ湖・湯元・白根山周辺~

じまがあるよ!



歴史ある湯元温泉の泉源を見に行こう!

1200年前に発見された湯元温泉。
 温泉が自然に湧き出ている泉源を見ることができるよ!



※近づかないでね!



サル発見!

切込湖、刈込湖、潤沼に行ってみよう!

「かれぬま」はその名のとおり、水がない沼だよ。(大雨のあと、一時的に水がたまることはあるけどね。)ヒロハカツラの甘い香りのする道を通ってみてね!



谷間に香る木



大きい方の湖()込湖

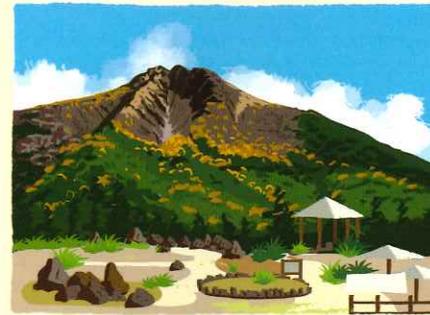


潤沼

※ロープウェイ運行:春~秋のみ(冬季運休)

日光白根山ロープウェイに乗って、白根山周辺を散策しよう!※

白根山は関東より北の地域では、一番高い山(標高2578m)だよ。



シラネアオイが咲いていた!
 (6月ごろ見られるよ!)

日光湯元ビジターセンター



栃木県日光市湯元

【開館時間】

4月~11月 無休 9:00~16:30

(夏期(7/1~8/31) 8:30~17:30)

12月・1月 平日休館 9:30~16:30

(年末年始(12/29~1/3) 休館)

2月・3月 水曜休館 9:30~16:30

日光湯元ビジターセンターで

- クマの毛皮をさわったり、
- シカが嫌う超音波の音を体験してみよう!

おぼえた生き物のなまえを書いてみよう。

日光湯元ビジターセンター

奥日光の自然といえば!

生き物を探してみよう!
フィールドマナーを守ってね!

日光エリア
～戦場ヶ原・小田代原・西ノ湖周辺～



● **フタスジチョウ**
はねに2列の白いもようがあるよ。幼虫はホザキシモツケを食べるよ。



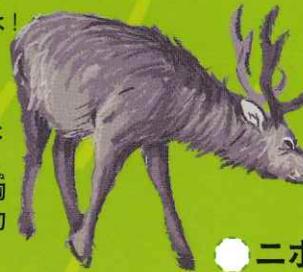
● **ホザキシモツケ**
7～8月ごろ見られるよ!



● **コエゾゼミ**
「ジーーーー ジジジジ」と低い声で鳴くよ。胸にW模様があり、頭と胸の境にある線が胸の横で途切れているのが特徴だよ。7～8月ごろ見られるよ!



● **アケボノソウ**
8～9月ごろ見られるよ!



● **マガモ**



● **フデリンドウ**
春に咲くリンドウだよ。5～6月ごろ見られるよ!



● **ニホンジカ**



● **キツネ**



● **ゴジュウカラ**



● **ハクサンフウロ**
6～8月ごろ見られるよ!

せんじょうがはら やらぼうず さが
戦場ヶ原で谷地坊主を探してみよう!
戦場ヶ原は何度も噴火を繰り返した男体山によってできたものだよ。中禅寺湖をとりあって、男体山の神と赤城山の神がへびとむかでをひきつれて戦った場所だったという伝説があるよ。



やちぼうず
谷地坊主とは
丸く盛り上がった草(スゲの仲間)の株のこと。「谷地」とは湿地、「坊主」はその形を表し、体が水につからないようにしている姿だよ。



おだしろがはらてんぼうだい しつげん
小田代原展望台から湿原を見よう!
広さは戦場ヶ原の約4分の1。何が見えたかな?



- 「貴婦人」(シラカンバ)
- 「アザミ」(ノアザミ、ニッコウアザミ)
- 「草紅葉」(草原の紅葉)
- 「小田代湖」(大雨のあとなどに一時的にできる湖のような水たまり)

さいのこ せんじょうがはら
西ノ湖、千手ヶ浜に行ってみよう!
西ノ湖は一周約1.5kmの湖。水位が減ったり、増えたりするよ。千手ヶ浜からは天気がよければ男体山が見えるよ。



● **ミズナラの巨木を見つけた!**



● **クリンソウが咲いていた! 6月ごろ見られるよ!**



おくにっこう み 奥日光の見はらし!

日光エリア
 ~男体山・中禅寺湖周辺~

男体山、中禅寺湖、八丁出島を半月山から見よう!



男体山は、噴火によって奥日光の地形をつくった活火山(標高 2486 m)だよ。
 中禅寺湖は、男体山の噴火による溶岩でせき止められてできた湖だよ。
 八丁出島は、中禅寺湖の南側に細長く突き出た半島だよ。
 ※半月山まで行く道路:夜間(17:00~翌朝7:00)、冬季通行止めあり

中禅寺湖畔、菖蒲ヶ浜や歌ヶ浜に行ってみよう!



菖蒲ヶ浜は、男体山の神と赤城山の神との戦いに勝負がついた場所だったという伝説が、歌ヶ浜は勝利のお祝いに歌い踊った場所だったという伝説があるよ。

遊覧船に乗って、「中禅寺湖クルージング」を楽しんだ!
 ※冬季運休あり



元大使館別荘を見た!
 欧米諸国の外交官たちの避暑地として利用されていたよ。



イタリア大使館別荘記念公園

日光48滝! 龍頭滝、華厳滝を見に行こう!

大雨のあとは水の量が多くなることもあるから、水量に注目してみよう。



龍の頭に見えるかな!?
 戦場ヶ原からの冷たい空気の流れて、日光の中でも早く樹木が紅葉するよ。



2つの滝、水の量はどっちだった?

栃木県立日光自然博物館



栃木県日光市中宮祠 2480-1
 【開館時間】
 4/1 ~ 11/10 9:00 ~ 17:00
 11/11 ~ 3/31 10:00 ~ 16:00
 5月 ~ 11月 無休
 12月 ~ 4月 月曜休館
 (祝日の場合、翌日以降に振り替え)
 (年末年始(12/29~1/3) 休館)
 ※施設を利用する場合は、入館料が必要となります。

栃木県立日光自然博物館で四季彩ホールで、自然につつまこまれているような体験をしたり、ものしりコーナーで、日光の自然について楽しく学んでみよう!

日光史跡探勝路を歩いてみよう!

日光史跡探勝路を歩いて、日光の自然と文化を体験しよう!

日光エリア ~二社一寺周辺~



日光山輪王寺大猷院
徳川三代将軍「家光公」の廟所(お墓)だよ!

五重塔
この五重塔の地震に耐える機能はスカイツリーにも応用されたともいわれているよ!



日光山輪王寺三仏堂
日光山輪王寺の本堂は日光山随一、東日本では最も大きな木造の建物だよ!



日光田母沢御用邸記念公園



滝尾神社 鳥居の真ん中の穴に小石を3つ(運試しの鳥居) 投げて、通った数で運を試せるよ!



白糸の滝
白い糸のようになめらかな滝だよ!



東照宮
1617年、徳川初代将軍徳川家康公を御祭神におまつりした神社だよ!



昌源杉
1500年前に昌源さんが植えたのが名前の由来だよ!



手掛石
石に手を掛けてお祈りすると字が上達する伝説があるよ!



神橋
神橋の名前の由来は「神聖な橋」を略して「神橋」と言う意味もあるんだ!



日光郷土センター
建物の中には観光案内所があるよ! 何か日光の事で困った事があったら行ってみよう!



東武日光駅

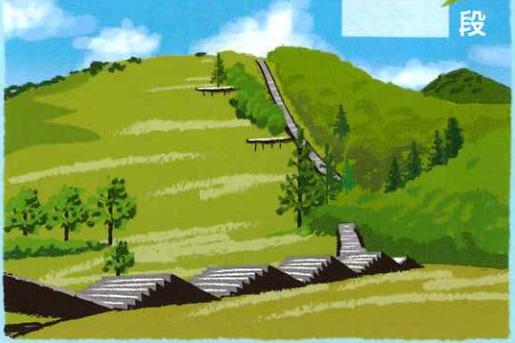


JR日光駅

スカイツリーがみられるかも!?

登ってみよう天空回廊!

キスゲ平園地には、天空回廊があるよ!
全部で何段か数えてみよう!



段

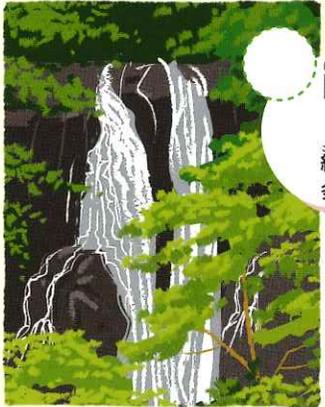
日光エリア ~霧降高原周辺~



施設の名前の由来のニコウキスゲを見に行こう!
7月上旬~下旬が見頃だよ!



天空回廊を登った先には、小丸山展望台があるよ!
運が良ければ雲海が見られるかも!?



日光三名瀑の1つの霧降滝をみよう!
紅葉時期はともきれいで多くの人を訪れる滝だよ!

霧降滝を見た後は、隠れ三滝を見に行こう!
ヒルがいる場合があるから気を付けよう!



丁字の滝



玉簾の滝



マックラ滝

SLに乗って、鬼怒川にレッツゴー！

鬼怒川ライン下りをしよう！



大自然を満喫しながら「鬼怒川ライン下り」を体験してみよう！

※悪天候や川の水量によっては、予告なく運休する事があるよ！事前に確認してね！

鬼怒川温泉に入ろう！

ライン下りの後は、江戸時代に発見された温泉に入ろう！昔は偉い人しか入ることしかできなかったんだ！由緒正しき温泉だよ！



鬼怒橋岩大吊橋を渡ろう！

鬼怒川温泉街の南部と名勝「橋岩」を結ぶ全長140mの歩道専用吊橋だよ！橋岩の頂上には展望台があるよ。要チェック！



SL大樹に乗車しよう！

SLとは石炭を燃やして水を沸騰させ、発生した蒸気の力を利用して動く乗り物だよ！迫力満点の音と煙なんだ！



鬼怒川エリア
～鬼怒川温泉周辺～

かまくらの中って暖かいって本当？

水陸両用バスで行くダム湖探検をしよう！



運が良ければ、ダム湖探検時に野生のシカ・サル、優雅に飛び回るワシ・タカに出会えるかもしれないよ。

鬼怒川エリア
～川俣・湯西川周辺～

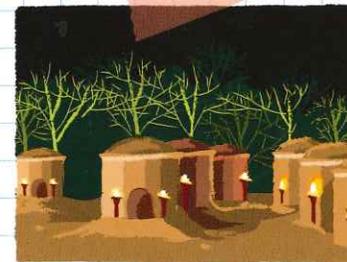
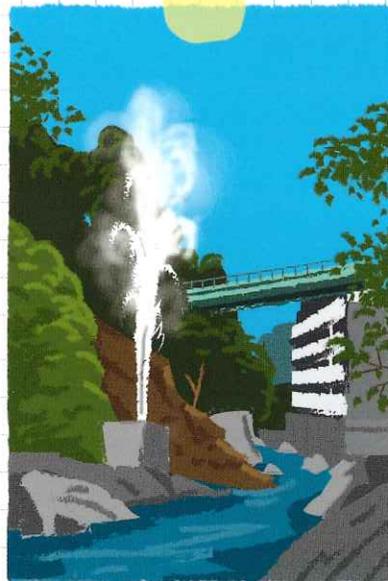
湯西川温泉の冬の風物詩
「かまくら祭」でかまくらの中に入ろう！

「日本夜景遺産」に認定されているよ！歩道にも雪があるので、滑らないように注意してね！



勢いよく噴き出す間欠泉をみよう！

60～70分おきに、大きな音をひびかせて、120℃の温泉が噴き出すよ。噴き出している時間は、1～2分間だけだから、見のがさないでね！川俣温泉にあるよ。



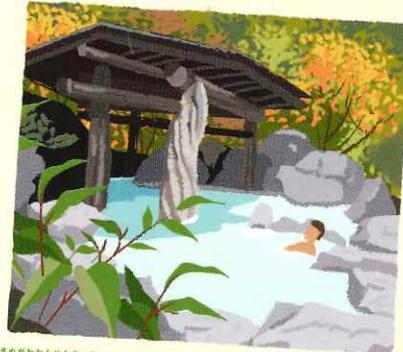
にっこう おくち しんしん
日光の奥地で心身ともにリフレッシュ!

きぬがわ
鬼怒川エリア
～奥鬼怒周辺～



にほんゆうすう てんくうしつげん
日本有数の天空湿原
「鬼怒沼トレッキング」をしよう!

鬼怒川の源流部に位置する鬼怒沼は、標高2020mにあるよ!
季節によっていろいろな景色を楽しめるよ。春夏秋冬どの季節もオススメなんだ!



奥鬼怒温泉郷には、4つの温泉があって、奥鬼怒西湯と呼ばれているよ! それぞれ違う泉質だよ!

かんとうさいご ひきょう
関東最後の秘境の温泉で
疲れを取ろう!

温泉は何色だった?

色

温泉はどんなにおいかな?

のにおい

よる ほしぞら かんさつ
夜は星空を観察しよう!

星空の他にも夜行性の動物がみられるかも!
安全に注意して観察してね!



まんかい み はっぼうがはら
満開のつつじを見に八方ヶ原へ!

しおぼら
塩原エリア
～八方ヶ原周辺～



八方ヶ原のつつじを見に行こう!

約20万株のレンゲツツジが群生しているよ。
見頃は6月上旬～中旬頃。

つつじの仲間を探そう!



シロヤシオ



ヤマツツジ



アカヤシオ

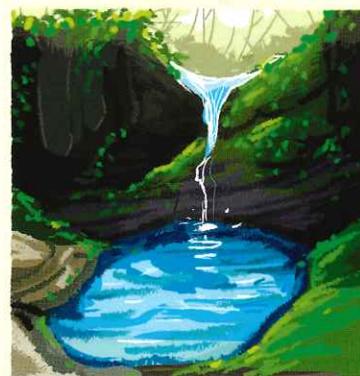


レンゲツツジ



トウゴクミツバツツジ

ほかにもあるかも? 見つけてみてね!



うつく あおいろ かわ たま
美しい青色の川や滝をめぐるよう!

スッカン沢や桜沢の溪谷美を楽しもう!
おしらじの滝はめったに水が流れない“幻の滝”と呼ばれているんだ。

青色の滝つぼをみた!

けいこく おんせん まんきつ しおぼらおんせん
渓谷と温泉を満喫するなら塩原温泉!

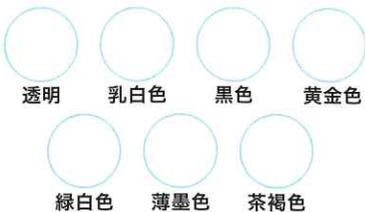
なないろおんせん ゆ
七色温泉を湯めぐりしよう!

塩原温泉は「温泉の宝石箱」全7色の温泉が楽しめるよ!



塩原エリア
 ~塩原温泉周辺~

はい
 入った温泉がどんな色をしていたか塗ってみよう



やき た
とて焼を食べよう!

カステラのような生地で具を包んだ「とて焼」
 お店によって中の具が変わるよ!



サップ たいけん
SUPを体験しよう!

SUP ボードに乗って、水の上から
 塩原渓谷の絶景を楽しもう!



つりばし わた
吊橋を渡ろう!

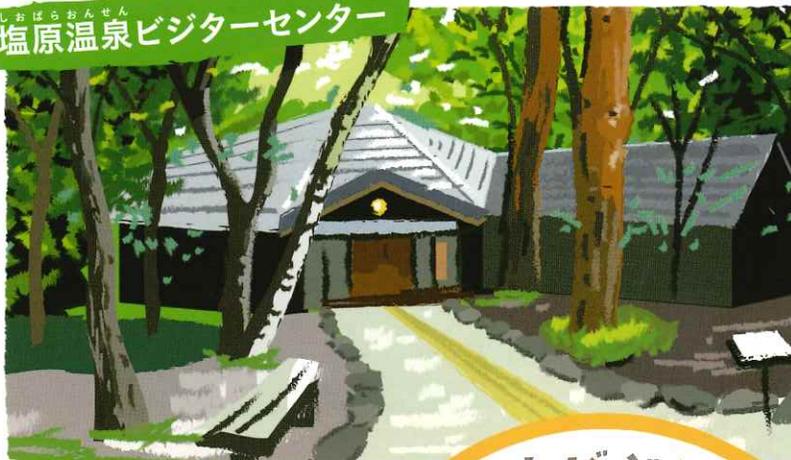
塩原には大小さまざまな吊橋が
 たくさん架かっているよ!

渡った吊橋の名前を書こう

_____ 吊橋
 _____ 吊橋
 _____ 吊橋
 _____ 吊橋



しおぼらおんせん
塩原温泉ビジターセンター



栃木県那須塩原市塩原 前山国有林内

【開館時間】

9:00~16:30 火曜休館(祝日の場合は翌日)

(年末年始<12/29~1/3>休館)

※夏季・秋季は無休期間あり(要HP参照)

塩原温泉ビジターセンター

やちよう であ
野鳥に出会えるかな?

森にすんでいる鳥の姿を見たり、
 鳴き声を聞いたりしてみよう。
 双眼鏡の貸し出しもあるよ。



キビタキ

鳴き声:「ピッコロロ
 ツクツクフィー」



ヤマガラ

鳴き声:「ピーピーピー」
 「ツツピーン」



オオルリ

鳴き声:「ピーリーリー
 ギッギッ」



エナガ

鳴き声:「チーチー」「ジュリリ」

火山がもたらす自然美と歴史の郷へ!

那須甲子エリア ~那須高原・板室周辺~

茶臼岳に登ろう!

標高 1915m の活火山で、無間地獄からは盛んに噴煙が上がっているよ。途中までロープウェーで登ることもできるんだ。



沼原湿原を歩こう!

標高 1230m に位置する湿原。クロサンショウウオやニッコウキスゲ等の生き物が見られるよ。



※今ニッコウキスゲはシカに食べられて減ってるんだ!

温泉に入ろう!

那須湯本温泉

歴史ある温泉「鹿の湯」の湯舟は41℃からなんと48℃までの6種類!

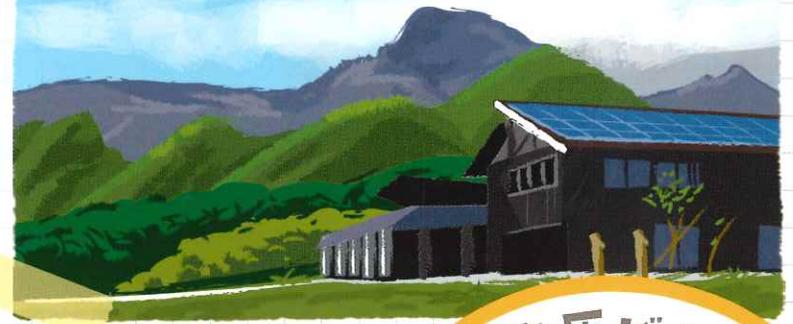


板室温泉

綱につかまりながら深めの浴槽につかる「綱の湯」に入ってみよう。



那須高原ビジターセンター



栃木県那須郡那須町湯本207-2

【開館時間】

4月~11月 8:30~17:30

12月~3月 9:00~16:30

水曜休館(祝日の場合は翌日)

5・8・10月は無休

なすべんを食べよう!

那須を代表する9種類の食材を味わえる「なすべん」はお店によって料理が変わるんだ。



9つの食材は何だった?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

伝説の残る「殺生石」は何が化けたものでしょう?

□ □ □ の □ □ □

殺生石って?



※令和4年3月に割れちゃった!
これは割れる前の殺生石。

栃木県那須郡那須町高久丙 3254

【開館時間】

5・7・8月 9:00～17:00

上記以外の月 9:00～16:30

水曜休館(祝日の場合は翌日)

GW・夏季・年末年始は無休期間あり(要HP参照)

那須平成の森

昔は那須御用邸の土地だった森だよ。



那須平成の森

卵から生まれたキノコを発見!

8月の森の中で探してみよう。



なまえは?

スノーシューで森を歩こう!

雪が積もった森の中を散策してみよう。



カエデの仲間を見つけよう!

イタヤカエデ



コハウチワカエデ



カジカエデ



分からないときは
スタッフに聞いてみよう!



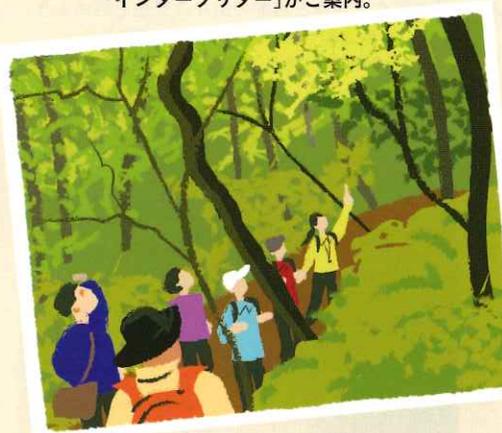
ウリハダカエデ



ハウチワカエデ

ガイドウォークに参加しよう!

季節に合わせた様々な森のプログラムを楽しめるよ。自然と人との橋渡し役「インタープリター」がご案内。



滝の写真撮った!

駒止の滝を見に行こう!

落差が約20mもある大きな滝。特に紅葉の時期はとってもきれいなんだ。



あぶくまがわげんりゅういき
阿武隈川源流域の
 いろど ゆた しぜん たんのう
彩り豊かな自然を堪能しよう!

那須甲子エリア
 ～甲子周辺～

熊のすべり台!?

巨大な一枚岩はまるで熊のすべり台のようだね。



※日光国立公園外

雪割橋を眺めよう!

阿武隈川に架かる長さ82m、谷底までの高さ50mの橋。特に紅葉の季節は美しい景観をみせてくれるんだ。

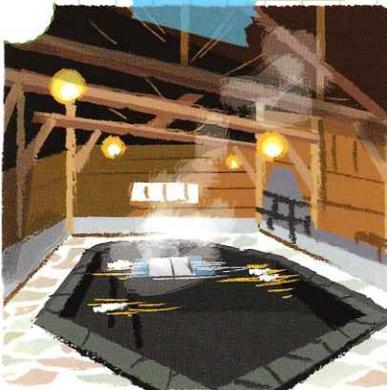


※現在の橋は令和3年に完成した五代目の橋

**甲子温泉の大岩風呂に
 浸かってみよう!**

深さ1.2mもある立ち湯のお風呂。浴槽の中にあるのは何だろう?

岩



観音沼森林公園に行こう!

沼に浮かぶ浮島と周囲の山々の景色を眺めよう。5月上旬～6月中旬には氷河時代の生き残りといわれるミツガシワが咲くよ。



景品受取場所

栃木県立日光自然博物館

〒321-1662 栃木県日光市中宮祠 2480-1
TEL 0288-55-0880
FAX 0288-55-0850
ホームページ <https://www.nikko-nsm.co.jp/>

日光湯元ビジターセンター

〒321-1662 栃木県日光市湯元
TEL 0288-62-2321
FAX 0288-62-2378
ホームページ <http://nikkoyumoto-vc.com/>

塩原温泉ビジターセンター

〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原前山国有林内
TEL/FAX 0287-32-3050
ホームページ <http://www.siobara.or.jp/vc/>

那須高原ビジターセンター

〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本 207-2
TEL 0287-74-2301
FAX 0287-74-2302
ホームページ <https://nasu-vc.jp/>

那須平成の森

〒325-0302 栃木県那須郡那須町高久丙 3254
TEL 0287-74-6808
FAX 0287-74-6809
ホームページ <https://nasuheisei-f.jp/>

問い合わせ先

【日光地域・鬼怒川地域】

日光国立公園管理事務所
〒321-1434 栃木県日光市本町 9-5
TEL 0288-54-1076
FAX 0288-53-4154

【塩原地域・那須地域】

日光国立公園那須管理官事務所
〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本 207-2
那須高原ビジターセンター 2F
TEL 0287-76-7512
FAX 0287-76-7513

日光国立公園公式ホームページ



国立公園インスタグラム



国立公園フェイスブック



3ヶ所訪問達成、おめでとう!!

※達成後、マーク記入

新型コロナウイルス感染予防対策のため、施設の開館時間、休館日などの情報が異なる場合があります。
詳しくは直接各施設までご確認ください。



リサイクル適性の表示: 印刷用の紙にリサイクルできます
この印刷物は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。

発行: 環境省関東地方環境事務所日光国立公園管理事務所 発行年: 令和6年度第6版