

トレッキングのアドバイス

- 帽子 … 直射日光やハチ防止・対策に。
- シャツ … 編素材は避け、化学繊維素材シャツを。
- パンツ … ジーパンなどは避け、伸縮性のある山歩き用スラックスを。
- ソックス … 山用ソックスか化繊の靴下2枚重ねでも十分。
- くつ … 小さく軽い靴を選び、歩きやすさを重視する。
- ザック … 軽量で自分の体にフィットするもの。登山用ザックを。
- 水 … 500cc位。
- その他あると便利なもの … サングラス(日よけ、虫よけにすると便利です)・熊対策で鉛筆・携帯電話・杖などあると楽・下着や靴下は着替え用も準備

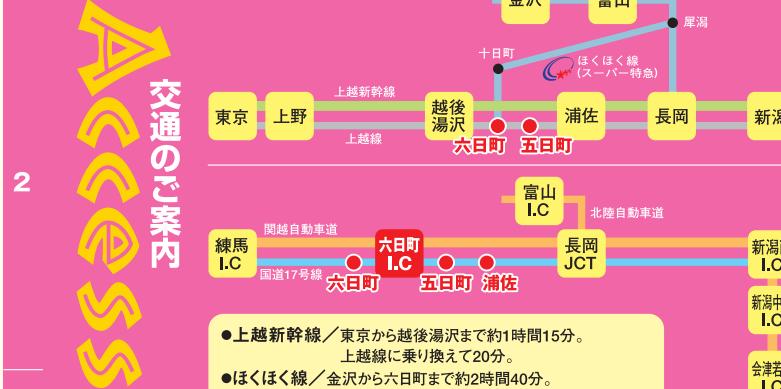
周辺で見られる【主な野鳥】

- 留鳥・漂鳥**
チョウゲンボウ、ノスリ、トビ、オシリ、カルガモ、ダイサギ、アオサギ、ヤマドリ、キジバト、カワセミ、アオゲラ、アカゲラ、コゲラ、ヒヨドリ、モズ、カワカラス、ウグイス、シジュウカラ、ホオジロ、カワラヒワ、ムクドリ、カケス、オナガ、メジロ
- 夏鳥**
サシバ、カッコウ、ホトギス、ツツドリ、オオルリ、オオヨシキリ、イワツバメ、ツバメ、キビタキ、コムクドリ、コチドリ
- 冬鳥**
マガモ、コガモ、ツグミ、ジョウビタキ、カシラダカ、アトリ、シロハラ

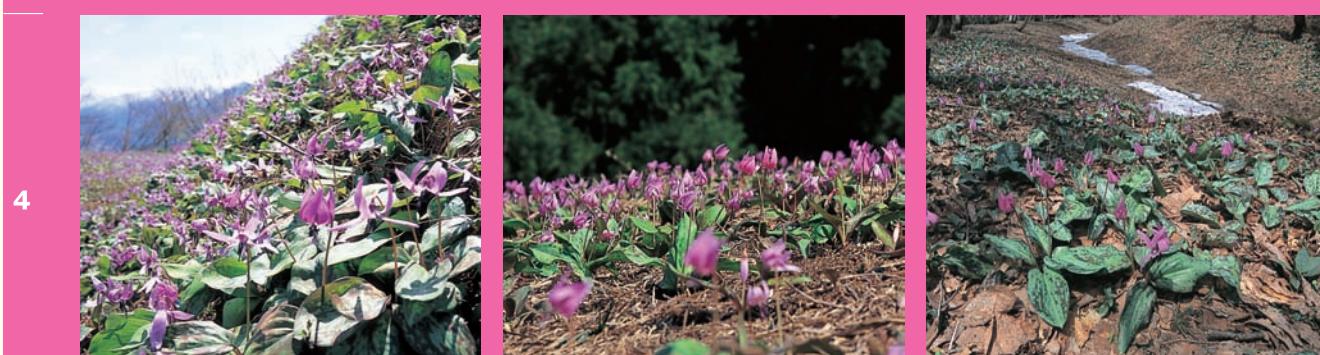
自然と温泉とコシヒカリ

環境省指定国民保養温泉地
六日町温泉
カタクリの郷

カタクリ＆トレッキングマップ



六日町温泉
環境省指定国民保養温泉地
NPO法人(特定非営利活動法人)
六日町観光協会
新潟県知事登録旅行業 第3-352号
〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町140-2
JR六日町駅東口1F
TEL 025-770-1173 FAX 025-770-1183
URL <http://www.muikamachi.jp/>



■カタクリ(ユリ科)
山地の林の中に生える多年草。早春に高さ約15cmの茎を一本出し、紅紫色の花をつける。葉は2枚で淡緑色。根(鱗茎)から昔は質の良いデンブンをとった。
「片栗」の名は、葉が栗の子葉の一片に似ることによる。

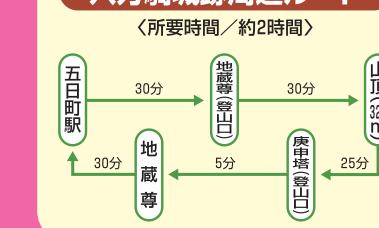
六万騎山 かたくり群生地

- JR五日町駅より往復トレッキングで約2時間
五日町駅→六万騎山登り口 約1.8km(約30分)

標高321mの山城の城郭を残す城跡。巻機山、金城山、三国連峰の山々や六日町盆地を見渡せる。1周1時間、春~秋を通して気軽にトレッキングを楽しめる山として人気。全山でカタクリが見られるが、山頂付近は群落となっている。登山道は階段状に整備され歩きやすい。
【カタクリ開花時期: 6月上旬~中旬】



六万騎城跡周遊ルート



- 【主な春の花】**
- イカリソウ
 - ユキニミツバツツジ
 - ヒメアオキ
 - キブシ
 - タムシバ
 - オオバクロモジ
 - オクチヨウヅクグラ
 - オオヤマザクラ(ベニヤマザクラ)
 - ユキツバキ

