



首都圏
自然歩道

関東ふれあいの道

栃木県

4 湿原とせせらぎのみち 11.8km

前日光ハイランドロッジを出発し、横根山を経て、山あいにひっそりと広がる井戸湿原に向います。400種以上の植物が生育し「小尾瀬」とも呼ばれるこの湿原に咲く湿性植物の可憐な花は、このコースの見どころです。また、象の鼻展望台からは前日光牧場と日光・足尾連山の雄大な景色を眺めることができます。ここで休憩した後は、苔むした岩を洗うせせらぎに沿って下り、終点の発光路（ほっこうじ）を目指しましょう。発光路に伝わる強飯式（ごうはんしき）は、人間界を訪れる神仏を人々がご馳走でもてなすというもので、その歴史は古く、延文年間に日光修験者によって伝えられたものと言われています。

ルート標高



踏破認定撮影ポイント



仏岩(解説標識)

この岩は、日光の山岳信仰の基礎をつくり、日光開山の祖と言われる勝道上人や修験者たちが山岳修行のためにこの地を歩き「仏岩」と名づけたものです。上人は日光開山に先立ち、大剣峰（横根山）で苦行したといわれ、深山巴の宿（じんぜんともえのしゆく）は、その間の中心道場であったといわれています。

コース周辺の見所



湿原荘跡

井戸湿原から100mほど前日光ハイランドロッジよりに、かつて「湿原荘」と呼ばれる宿泊可能な無人小屋がありました。現在は老朽化のため取り壊され、跡地に四阿が設置されています。宿泊する場合は、前日光ハイランドロッジを御利用ください。



井戸湿原

横根高原の山あい、標高約1,300m付近にひっそりと広がるひょうたん形の湿原です。小さな高層湿原ですが、湿原性植物や周辺の亜高山植物など400種以上が生育しているため「植物の宝庫」といわれ、早春の芽吹き、6月上旬のレンゲツツジ、8月の湿原性植物の可憐な花、10月下旬の紅葉など、四季折々に変化するすばらしい自然を見せてくれます。



象の鼻展望台

斜面に張り出した形のコンクリート製の展望台です。地形のいい場所があるので視界はとても広いです。ここからは、日光、群馬、秩父の山々、天気が良ければ、遠くは富士山まで見える雄大な景色が楽しめます。



ニホンジカ

このあたりは野生動物の宝庫であり、特にニホンジカが多く生息しています。ニホンジカは主にササやイネ科の植物を食べますが、木の葉や樹皮を食べてしまうこともあるため、最近では食害の問題も深刻になっています。群れで生活を営み、通常は雄と雌とは別々の群れを作ります。雄にのみ角があり、角は毎年春先に抜け落ちて生え替わります。もし歩道の周辺で姿を見つけたら、静かに観察しましょう。



下手のカヤ

「下手(したで)」とは、この木が育っている斎藤家の屋号で、推定樹齢850年、樹高13m、自通り周囲4.3mです。斎藤家の先祖によって植えられたものであり、この地方ではまれに見る古木です。カヤはイチイ科の常緑高木で県の北西部山地にわずかに自生しています。種子は食用、油用に利用することができ、材からは基礎が作られます。社寺境内によく植えられています。

問い合わせ

栃木県環境森林部自然環境課 自然公園担当
栃木県県西環境森林事務所 環境企画課
鹿沼市役所 観光交流課

〒320-8501 宇都宮市壺田 1-1-20 TEL.028-623-3206
〒321-1263 日光市瀬川 51-9 TEL.0288-21-1180
〒322-8601 鹿沼市今宮町 1688-1 TEL.0289-63-2303