

西武健保の

# 保養所だより



©保存版：ココロとカラダのコリを癒す旅案内

西武健保ホームページからもご覧いただけます。http://www.seibu-kenpo.or.jp 西武健康保険組合



Photo By Hiroaki Kitamura

「夏が来れば思い出す〜♪」で知られる“尾瀬”を擁する「尾瀬国立公園」は、2007年8月、29番目の国立公園として指定されました。群馬県・福島県・新潟県・栃木県にまたがる山岳地帯に位置し、面積は約37,200ヘクタール。春はミズバショウ、夏はニッコウキスゲ、秋は紅葉、冬は雪化粧と、四季によってさまざまな表情を垣間見ることができる日本有数の景勝地です。今年の夏は、日本の夏独特の暑さと湿度からサヨナラし、尾瀬でさわやかな風を感じながら、ハイキングや観光を楽しみませんか？

## 「そうだ！今年の夏は“尾瀬”に行こう！」



～尾瀬DATA～

### 8月

平均気温	17.8℃
平均最高気温	27.3℃
平均最低気温	7.9℃
見どころ	

11日：満月（スーパームーン）

毎年13日頃：ペルセウス座流星群が極大

30日：尾瀬の日

### 9月

平均気温	13.9℃
平均最高気温	26.6℃
平均最低気温	0.5℃
見どころ	

12日：山ノ鼻地区十二山神祭

下旬：初霜

下旬：草紅葉見ごろ  
(尾瀬ヶ原、尾瀬沼の湿原)

### 10月

平均気温	7.8℃
平均最高気温	19.1℃
平均最低気温	-4.4℃
見どころ	

上旬：初雪

上旬：紅葉見ごろ  
(尾瀬ヶ原・尾瀬沼周辺の森林)

中旬：尾瀬沼に渡り鳥飛来

# 尾瀬の歩き方（初級コース）

## コースデータ（往路）

- 歩行距離：約7.5km
- 歩行時間：約2時間30分

お子さま連れでも十分に尾瀬を楽しむことができるルートです。



### 鳩待峠

標高約1,600mの尾瀬の玄関口。約1km傾斜のきつい下りが続くので、十分注意しながら歩きましょう。



### ヨセ沢

ここまで来ると、目立った下りはありません。沢の音や野鳥の声に耳を澄ませながら前に進みましょう。



### テンマ沢

小さな湿原が続きます。季節によっては花が咲いているので、眺めながら歩くと疲労感も半減！



### （山の）川上川橋

この橋を渡ると、尾瀬山の鼻ビジターセンターの屋根が見えてきます。山ノ鼻の広場まで、もうすぐ。



### 山ノ鼻

山小屋が並ぶ休憩スポット。ちなみに、トイレは寄付金式（相場：100～200円）です。



### （原の）川上川橋

橋を渡ると、前方の景観が大きく開け、雄大な燧ヶ岳と湿原が視界に飛び込んできます。



### 牛首分岐

木道が2つに分かれるので、右手の木道へ。尾瀬ヶ原の中でも一番花の種類が多い場所です。



### 竜宮十字路

尾瀬ヶ原の中央に位置する十字路。池塘の中での～んびり泳ぐイモリの姿に癒されます。



### 龍宮小屋

折り返し地点の龍宮小屋に到着。ここでトイレと休憩を済ませたら、来た道を戻ります。



無理のない範囲で、気持ちにも時間にもゆとりをもった計画を立てましょう。

### 尾瀬でのマナー

- ・ 湿原や森林内には立ち入らずに、木道や登山道を歩きましょう。
- ・ 動植物を採取しないようにしましょう。落枝を杖にするのやめましょう。
- ・ 自分のゴミは家まで持ち帰り、気がついたゴミも拾いましょう。
- ・ 野生生物を守るため、犬などのペットの持ち込みはやめましょう。
- ・ 木道は右側通行。また、木道でタバコは吸わないようにしましょう。
- ・ タバコを吸う人は、必ず携帯灰皿を利用しましょう。

## Q 日帰りでも楽しめる？

**A** 朝早い時間からバスやタクシーが運行しているので、日帰りでも尾瀬の自然を楽しむことができますが、可能であれば、1泊してゆっくりと楽しむことをおすすめします。

## Q 1泊するならどこがおすすめ？

**A** 西武健保の借上保養所である「リージェントハウス」がおすすめです。ホテルシェフ直伝の欧州風コース料理やラグジュアリーな客室、気さくで温かいオーナー夫婦の笑顔が疲れたカラダとお腹を満たしてくれます。

## Q おすすめのシーズンは？

**A** 多くの尾瀬ファンの方々の話によると、「秋の尾瀬」がおすすめです。9月下旬から10月中旬になると、湿原の草紅葉や森林の紅葉を楽しむことができ、それはそれは見事な秋景色が広がります。



尾瀬は標高1,400~2,356mの山岳地帯なので、山歩きにふさわしい服装が必要です。服装選びで疲労感や危険度が変わってくることも。ぜひ参考にしてみてください。

**帽子**

尾瀬ヶ原には木陰がないため、日差しを遮れるものを用意しましょう。熱中症予防にもなります。

**上着**

通気性のあるものがおすすめ。防寒着として、薄手のダウンやフリースなど、軽くてコンパクトにしまえるものも準備していくと万全です。

**シャツ**

汗をかいたり、雨にぬれたりしてもすぐに乾く速乾素材のものにしましょう。

**ザック**

手には何も持って歩かないのが原則なので、必ずザックを準備。雨用にザックカバーもあると便利です。

**手袋**

防寒だけではなく、手の保護にも役立ちます。軍手で十分。

**パンツ**

速乾性と伸縮性があるものがおすすめ。夏は七分丈のものでも可。

**靴下**

吸汗発散性に優れた素材がベスト。靴とのフィット感も重要。

**靴**

トレッキングシューズか登山靴がおすすめ。

**雨具（レインウェア）**

山へ出かけるときの必需品。できれば通気性のいい、セパレートタイプのものがおすすめです。

# アクセス

**電車・バスで行く**

■直通高速バス  
※完全予約制

JR 新宿駅南口

4時間5分

尾瀬戸倉

35分

鳩待峠

※詳細は関越交通予約センター  
☎0120-53-0215 までお問い合わせください。

■新幹線+路線バス

上越新幹線「上毛高原駅」

1時間50分

尾瀬戸倉

35分

鳩待峠

1時間55分  
(尾瀬ライナー)

※詳細は水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611 までお問い合わせください。

**車で行く**

関越自動車道「沼田IC」 約39km

尾瀬戸倉P

鳩待峠P

バスまたは乗合タクシーで20分

※群馬県片品村の津奈木～鳩待峠間で、5月23日～10月13日の指定日、マイカーおよび二輪車（オートバイ）の通行規制が行われますので、この期間は戸倉の駐車場に車を止め、鳩待峠までバスや乗合タクシー利用となります。詳細は「片品村尾瀬交通対策連絡協議会（事務局：片品村むらづくり観光課） ☎0278-58-2112」までお問い合わせください。

**沼田ICから片品村まで30分！**

**ニュース**

2013年11月22日より、国道120号線「椎坂トンネル」が開通しました！これにより、群馬県沼田市～栃木県日光市を結ぶ道路の走行距離が3.5km短縮し（走行時間も約15分短縮）、35箇所あった急カーブが4箇所に大幅減。季節を問わず、安心して片品村まで向かうことができます。

借上  
保養所

# 奥日光・丸沼高原 ペンション リージェントハウス

## 借上保養所

本人とその3親等以内の方が利用可能！  
利用回数制限もなく  
何度でもご利用いただけます。  
利用方法は「保養所ガイド」をご覧ください。

都心から約2時間で行くことのできる、「尾瀬の郷」片品村。その北東部に建つリージェントハウスは、あたたかく気さくなオーナー家族のホスピタリティあふれるペンション。なんと宿泊予約サイトでは5点満点の口コミ評価で総合評価4.5点以上を獲得しています。尾瀬トレッキングや日光観光の拠点として、どうぞご利用ください。



客室



ダイニング

全室にバス、トイレ、冷蔵庫、床暖房が完備され、西側の客室からは自然豊かな山々が望める。ダイニングルームは吹き抜けの高い天井で、ヨーロッパ・テイスト。こちらでBGMを聞きながらいただく、オーナー自慢の欧州風コース料理は、リピーターになる人多数！

群馬県利根郡片品村東小川 4658 丸沼高原ペンション村  
1泊2食付:1名さま(税・サ込) 大人 4,115円・小人 3,100円  
1泊朝食付:1名さま(税・サ込) 大人 1,550円・小人 1,015円  
0278-58-2883 <http://www.regent-marunuma.com>



愛犬「マリア」

看板娘の「マリア」です。  
自然いっぱいたくさん動物  
たちがやってくる私の家。  
ぜひ遊びに来て欲しいワーン！



## オススメポイントBEST2



### とにかく美味しい料理！



1番の自慢はなんと言っても美味しい料理！ホテルシェフ直伝のコース料理をゆっくりと時間をかけていただきます。この味に魅了されリピーターになる人も多く、その中には料理人の方もいるとか。オプションとして追加料金を払えばお肉料理を上州牛のステーキに変更できる「和牛プラン」(写真下)は大人気！甘く柔らかくとろけるお肉は絶品の一言。



### 動物好きにはたまらない！



ダイニングルームの窓から外に広がるのは「アニマルガーデン」。アナグマ、タヌキ、テン、キツネ、リス、時にはニホンカモシカまで、季節によって様々な動物たちが毎日遊びにやってきます。さらにしつけがちゃんとできていれば愛犬と同宿もできます。オーナー特製のドックラン(写真下)や、近隣にある散歩コースで、愛犬もリフレッシュできるかも。



### 私たちリージェントファミリーがおもてなしいたします。

今回、西武健保にご加入の皆さまに Regent Go Go Coupon を作成いたしました。  
①リージェントハウスで使える 550 円分のクーポン  
②アーリーチェックインサービス 15時IN→13時IN  
期間限定のクーポンですので、この機会にぜひリージェントハウスへお越しください。  
クーポンの詳細はこちらから↓  
<http://www.regent-marunuma.com/Regent%20coupon.htm>  
草紅葉の始まる9月、秋の尾瀬観光もおすすりめです。