



令和5年度

# マイカー規制は9/23(土・祝)からです!!

日々、紅葉が深まる中“高原温泉沼巡り登山コース”の利用者も毎日着実に増えております。  
ハイシーズンの多い日には、1日/700人もの人で賑わいます。  
そこで今回は、入山前のルールと秋に向けての心構えを改めて確認していただこうと思います。

自然環境を守るためにマイカー規制が行われます。  
それぞれの登山口の林道は自家用車では入れず、レイクサイト駐車場に車を止めてシャトルバスに  
乗り換えて向かうこととなります。

【銀泉台線/赤岳】 9/16(土)~9/24(日)

【高原温泉線/緑岳】 9/23(土・祝)~10/1(日)

片道/510円

※詳しいバスの運行時間などは上川町のホームページをご覧ください。



# 高原温泉沼巡り登山コースは入山時に レクチャーを受けていただきます!!

- ヒグマの生息地です!
- 植物を守るために!
- 険しいコースもあります!



皆さん、必ず10分ほどのレクチャーを受けてからの入山になります。

理由は?! 様々ありますが、一つはヒグマの生息地です。

【出会わないように、出会ってしまったら】確実な対処法はありませんが、  
まずは慌てないこと。そのために、しっかりと対策と心構えをしてから入山しましょう。

- 熊鈴や笛などで音を出す
- ロープを越えない
- ゴミや食べ物を捨てない
- 食事場所、食事ルールを守る
- 近づかない、慌てない、ゆっくり立ち去る
- ドローン禁止



7時から入山OK、15時までに帰ってきてね。

# 入山・下山時間が決まっています!!

入山の受付は7時~13時まで、コースは15時で閉鎖となります。  
コース一周は約5時間。後半からは、大雪山グレード3。  
“険しく渡渉のある上級登山コース”となります。

その他の沼までの時間の目安は…

- 緑沼往復/2時間
- 高原沼往復/4時間
- 空沼往復/5時間

余裕を持って行動してください。

# 登りは時計回り一方通行です。 右コースからの登りは出来ません。

行きたいところまで登り、折り返して戻ってくるのはOKです。  
混みあう日は、登山者同士のすれ違いに気を付けましょう。  
狭い場所もあります、植物を踏まないようにしましょう。  
きれいな景色が広がります、皆さん譲り合い楽しい登山を。



# 大雪山の秋、服装は?

高原温泉で標高1200m、高原ピーク1580mほど。  
暖かさが続いているとはいえ、山の上。  
登ったり、下ったり、汗をかいいたり、立ち止まったり、  
急に寒さはやってきます。  
フリースやダウンなど、ご自身に合った温度調整できる服装、  
防寒対策で入山してください。  
9月末に間違えて?雪が降るときもあります!!

# 悩める問題。登山靴?長靴?

生態系の保全や未永くこのコースが続くために、  
日々、登山整備をしていますが、雨が降った次の日  
などは、ドロドロの道や沢から登山道に水が流れて  
いたり、渡渉個所の水量が多かったり…。  
ローカットシューズや登山靴では心もとない時もあり  
ますので、ゲイタースパッツや長靴などご自分に  
合った装備で入山くださいませ。



ちょっと遅めの…

# きたきた!!紅葉



毎日のように、来週かなあ??来週かなあ。。と、  
口癖のようにつぶやき合っている、センター員達。  
そう、紅葉が待ち遠しくてたまらない!!  
今年は暑さのせいか、大雪山全体でも二週間ほど紅葉が  
遅いのではないかとされておりま。しかし!待たせました!!色づいてまいりましたよ~♪  
もみじやナナカマド、ヌマハリイなど…うっすら黄色から、部分的なオレンジや赤まで。皆さんはこの沼の紅葉が好きですか?  
王道の“緑沼”、ヌマハリイがきれいに色づく“バショウ沼”や、  
正面にどーんと緑岳と、緑岳の紅葉タスキが見えるスケールの大きい“高原沼”…センター員も、それぞれ楽しみなスポットが違います。  
どこが好きだったのか、コースから戻ったらぜひ教えてくださいね。

# 高原温泉沼めぐり 登山コースの様子

緑岳のたすき紅葉も徐々に色づきが！

ヒ  
ガ  
ラ



## 緑沼のヌマハリイがオレンジ色



今週の沼めぐり整備。  
【施工箇所・エゾ沼の下】  
転石が多く土砂の崩れも多かった、この箇所。  
拾い集めてきた石と木柵で階段を作りました。



センターの近くに住む？ヒグマ。



高原温泉  
ヒグマ情報センター



ア  
カ  
ゲ  
ラ

ゴ  
ジ  
ユ  
ウ  
カ  
ラ



雪壁温泉のヨツバヒヨドリのお花畑♡

き  
の  
こ



ヒグマの“毛”発見！

体を擦り付けてついたと思われるヒグマの毛



匂いを確認するM君。

季節が変わり、沼の動物や植物にも変化が。  
鳥を見かける機会が増えました☆  
至る所にキノコが！  
エゾシカの鳴き声があちらこちらから聞こえます🐾  
毎日歩いても、毎日違って楽しい“高原温泉沼巡り登山コース”なのです。

大雪山国立公園高原温泉  
沼巡り登山コース  
第9号(9月19日)  
発行：ヒグマ情報センター