

あるこう
歩くのが好き
上田のまちを
Vol.20



あるこう
菅平湿原を歩好

★コース

菅平高原自然館→湿原入口→湿原の遊歩道（木の道）→湿原入口→外周散策路（土の道）→菅平高原自然館

■資料提供／上田市健康推進課

■湿原遊歩道（木の道）1.2km

■外周散策路（土の道）2.2km



菅平高原自然館



湿原遊歩道
（木の道）



外周散策路（土の道）

菅平湿原ガイドマップ



★コースの特徴…

菅平の歴史や生息する野鳥、昆虫、植物などを紹介している菅平高原自然館を出発し、数万年前の根子岳・四阿山の噴火でできた湖の跡である湿原エリアの遊歩道（約3km）を巡るコースです。冷涼な気候のため、ここでしか見られない高山植物に数多く出会えます。野鳥の声を聞きながら、さわやかな湿原散策をお楽しみください。