

山本山高原

山本山高原是本地区亲近自然的门户，可以野营、徒步、雪鞋徒步，也可以观赏野生动植物。高原处于大群鹰科和隼科鸟类的迁徙路线上，9～11 月这里是观鸟爱好者向往的圣地。站在高原的几处观景台上可以远眺周边美丽的平原、山川，以及该地区独特的自然奇观，比如“佛光”般的虹彩日晕。

户外休闲

山本山驱车可达，山上建有数个观景台和相应设施供来访者享受自然美景。通往山顶观景台途中有一座附带营地的交流中心，来访者可以在此租借烧烤和露营设备（部分设备需提前预订）。营地旁边是社会教育设施“おぢゃ〜る”(ojaru)市民之家·小千谷信浓川水力发电馆，馆内以互动式展示介绍附近 JR 信浓川发电厂如何利用信浓川水力发电，以及如何向 JR 东日本铁路输电的过程。

海拔 336 米的观景台视野开阔，可将小千谷、信浓川、会津山脉和越后驹岳（2003 米）尽收眼底。观景台旁的山顶咖啡馆里供应本地食材制作的餐饮。咖啡馆旁的草地可供露营。

观鸟

山本山位于几种猛禽的迁徙路线上。从 9 月中旬至 11 月上旬，常有众多观鸟者到山

顶守候灰脸鵟（音“狂”）鹰、凤头蜂鹰、雀鹰和游隼等猛禽，有时一天能看到 500 多只。

观鸟的最佳时机是雨天过后的第二天晴朗上午（大约 9:00～12:00）。此外，长着橄榄绿翅膀的日本绣眼鸟和灰纹鶺鴒也会迁徙路过此地。

其它动植物

整个春季和夏季，山本山的原野上鲜花缤纷。山本山泽山口袋公园的轮作花田在双数年种植油菜，单数年种植向日葵。油菜花期大约在 5 月中旬，向日葵花期在 8 月上旬。高原周边还生长着各种野生花木，春季有紫色的猪牙花，春夏之交有开着艳粉色花的岩镜，纤巧的白色荞麦花则开在夏末。这里的森林深处是被指定为日本特别天然纪念物的日本鬣羚和赤狐等动物的栖息地。

自然奇观

信浓川和鱼野川两条大河在高原东侧交汇。河面上大量的上升水汽有时会在高原上形成云海、佛光、白虹等自然奇观。佛光是一种虹彩光晕，当人影投射在云或雾上时，它会出现在影子周围。白虹指雾或水汽中出现的发光拱弧。初秋早晨是观赏这些自然奇景的最好时机。

户外活动

户外爱好者可以在这里徒步、露营，尽情享受各种休闲活动。山本山的南侧隔绝了城市的灯光，使得这里成为绝佳的观星地点。在冬季进行雪鞋徒步又会带来另一番乐趣。