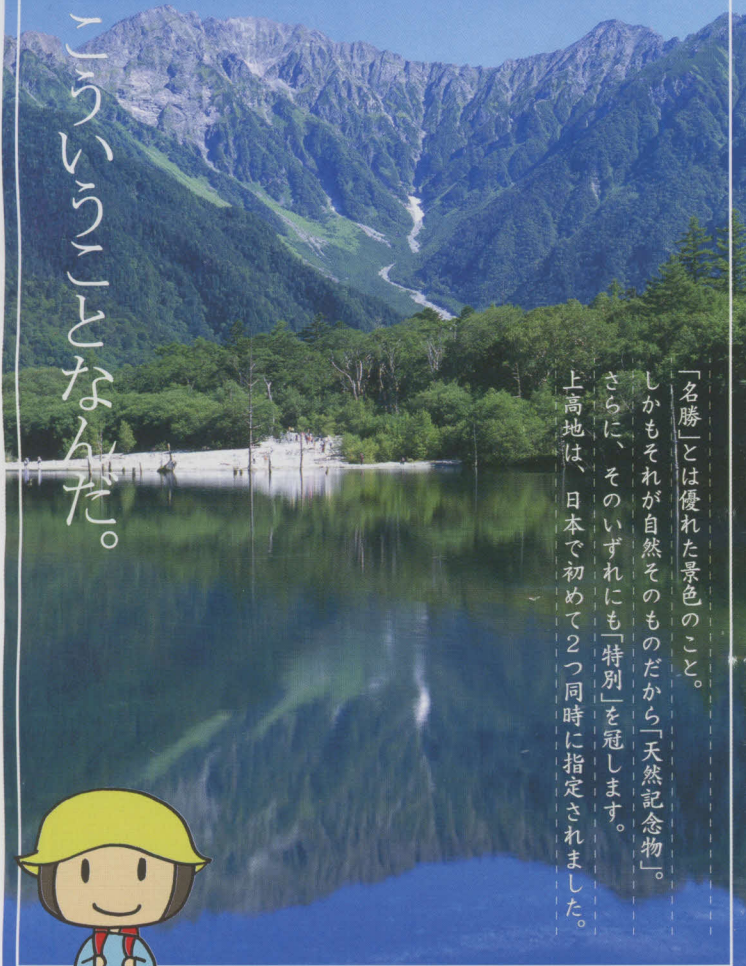


空気がおいしいって「こういこう」となった。



特別名勝 特別天然記念物
中部山岳国立公園

上高地



「名勝」とは優れた景色のこと。
しかもそれが自然そのものだから「天然記念物」。
さらに、そのいずれにも「特別」を冠します。
上高地は、日本で初めて2つ同時に指定されました。



2016 年間イベントスケジュール

- 上高地開山祭 4月27日(水)
- 上高地ウォークラリー 5月9日(月)~7月8日(金)
- ウェストン祭 6月4日(土)・5日(日)
- 第1回「山の日」記念全国大会 8月10日(水)・11日(祝)
- 明神池お船まつり 10月8日(土)
- 上高地閉山式 11月15日(火)



歩行喫煙ゼロキャンペーン

対象地域/上高地全域 山岳エリア

- ・歩きタバコはやめましょう!
- ・近くに人がいるところでの喫煙はやめましょう!
- ・吸殻のポイ捨ては絶対にしないでください!
- ・携帯灰皿は周りに配慮し、迷惑とならないように立ち止まって使いましょう!



貴重な自然を未来へ受け継ぐためにご協力を。
“CAR-LESS” Resort 上高地

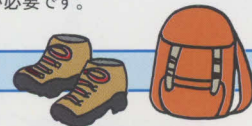
マイカーは 年間を通じ乗入れ規制

上高地へは、年間を通じてマイカーでは入れません。地球温暖化ガスを抑制し、貴重な自然環境と美しい景観を守るため、ご協力をお願いいたします。自家用車・自動二輪車(原付を含む)は、釜トンネルより通行規制のため、長野県松本市の沢渡(2,100台)または岐阜県高山市の平湯(860台)の有料駐車場をご利用の上、低公害のシャトルバスかタクシーにお乗換ください。

より快適に観光バスをお迎えするために 観光バス乗入れ規制も実施

シーズン中合計25日ほどのバス規制日が設定されます。沢渡松本市営バスターミナルもしくは、平湯バスターミナルでシャトルバスに乗換が必要です。

ここがポイント! 上高地の服装



■ ショートステイ

舗装されていない歩道が多いので、トレッキングシューズなど歩きやすい靴で。河原に座ったり、長時間歩くなど活動的に過ごすことが予想されますので、多少の汚れは気にならない服装で。変わりやすい山の天気を考え、体温調整のため夏でも1枚多めの上着を。雨具も忘れずに!

■ ロングステイ

昼と夜の寒暖の差が激しいので、上高地の滞在には容易に温度調節のできる「重ね着ファッション」がおすすめ。雨対策には、ウィンドブレーカーと兼用になるセパレート式の雨具がベスト。透湿防水のものなら散策も心地よく楽しめます。

上高地でのお願い事



駐車時・渋滞時の
アイドリングストップ
にご協力ください。



動植物を採ったり、歩
道以外に立ち入ったり
しないでください。



野生動物本来の生態
を守るため、餌を与
えないでください。

介助犬などを除き、ペットをお連れいただくことはご遠慮ください

上高地一帯には、野生動物や貴重な植物が生息しています。それらの野生動物に、ペットのもつ菌類(病原体)などを繁殖させないことが大切です。野生動物とペットでは抵抗力が異なります。

28	27	26	22	20	19	17	16	15	13	11	9	8	4	50	45							
上高地トンネル開通	第1回「山の日」記念全国大会開催	大正池出現百年	中部山岳国立公園80周年	河童橋「吊り橋」百年を迎える	ネイチャージャーガイド協議会設立	新釜トンネル開通	安曇村と松本市が合併	上高地観光センター竣工	上高地観光センター竣工	明神橋架け替え	観光バス乗り入れ規制開始	新築	インフォメーションセンター	ピジターセンター建替え	横尾大橋架け替え	安房トンネル開通	河童橋架け替え(五代目)	マイカー規制通年実施	上高地下水道工事完成	河童橋架け替え(四代目)	ピジターセンター開設	マイカー規制始まる

平成

沢渡 駐 車 場 周 辺

路線バス運賃 (障害者割引あり)

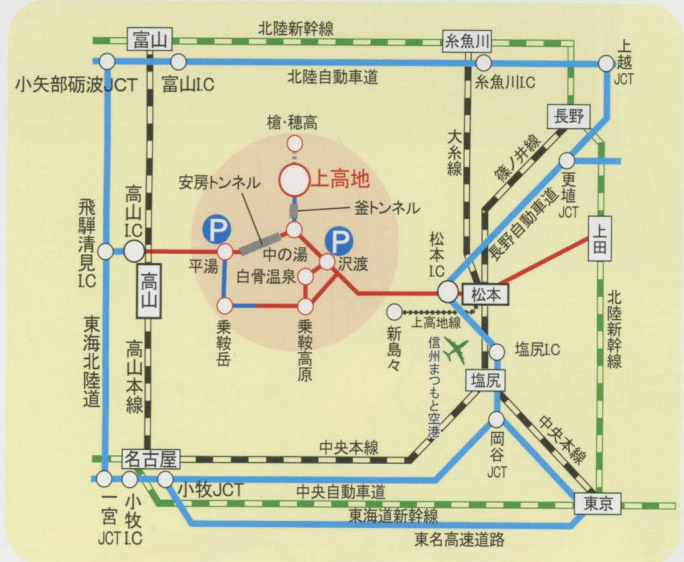
区 間	片道	往復
沢渡～上高地	1,250円	2,050円
平湯～上高地	1,160円	2,050円

タクシー運賃 (障害者割引あり)

区 間	片道(定額料金)
沢渡～上高地	4,200円
沢渡～大正池	3,500円
平湯～上高地	4,500円
平湯～大正池	3,500円

駐車料金 (沢渡・平湯/1日)

普通車	600円
二輪車	300円
大型車	2,400円
マイクロ	1,200円



認定ガイドと歩く上高地

あの花の名前は？山の名前は？風が運ぶ香りの正体は？心を躍らせ、知的好奇心を満足させながら歩くことほど楽しいことはありません。プロガイドと歩く、魅力発見ガイドウォーク。時間やコースなど、どんなことでもお気軽にお問合せを。個人、グループ、学習旅行などご要望に合わせ「上高地ネイチャーガイド協議会認定ガイド」がご案内します。

《構成団体》信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ・上高地白樺自然学校
 上高地ナショナルパークガイド・上高地登山案内人組合
 (連絡先) 〒390-1516 長野県松本市安曇上高地観光センター内
 TEL080-9287-2638 Fax0263-95-2236 e-mail:info@kamikouchi.org

観光バス・マイクロバスからシャトルバスへの乗換申込

- ◆上高地シャトルバスセンター(アルピコ交通)・・・ 0263-26-3030
- ◆濃飛バス受注センター…………… 0577-33-7762

路線バス

- ◆上高地営業所(アルピコ交通)…………… 0263-95-2103

タクシー

- ◆沢渡共同配車センター…………… 0263-93-3336
- ◆上高地共同配車センター…………… 0263-95-2350

道路情報

- ◆(財)日本道路交通情報センター… 050-3369-6620
- ◆長野県松本警察署交通課…………… 0263-25-0110

上高地観光情報

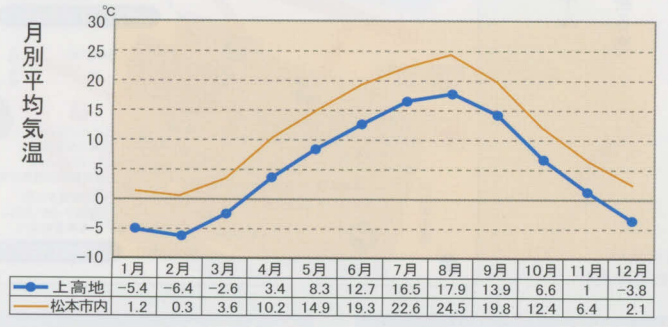
- ◆上高地観光アソシエーション…………… 0263-95-2405
 URL <http://www.kamikochi.or.jp>
- ◆上高地インフォメーションセンター…………… 0263-95-2433
 (冬期)…………… 0263-94-2537
- ◆上高地ビジターセンター…………… 0263-95-2606
- ◆松本市アルプス観光協会…………… 0263-94-2221
- ◆松本市観光情報センター…………… 0263-39-7176
- ◆松本市観光案内所…………… 0263-32-2814

上高地の気候

■気温 年間平均気温 5.2℃ 1年の1/3が氷点下
 夏日(最高気温が25℃を超える日)は、年に数回程度です。
 松本市内の年間平均気温は11.5℃。

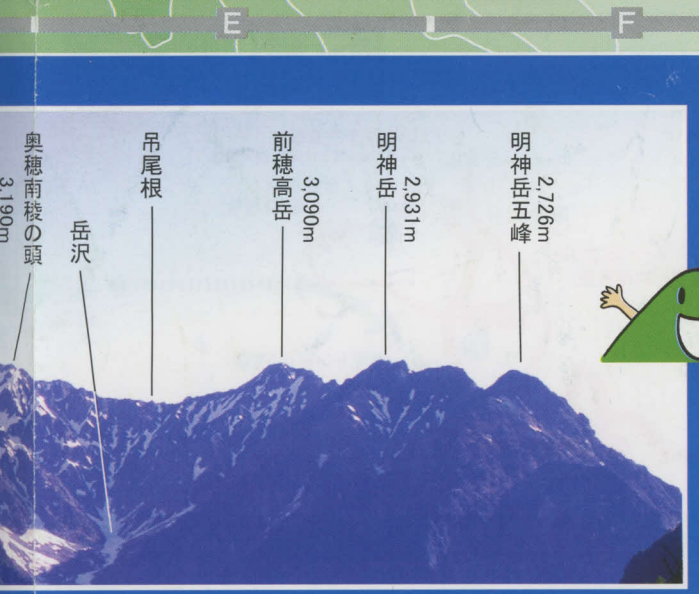
■天気
 晴天の日は比較的多いのですが、一日の天候の変化は大きい。

■降水量・積雪
 年間降水量 2,306mm(松本市内は 969mm)。積雪は平均で1～1.5m。



上高地関係年表

江戸時代	上高地周辺は松本藩有林として、木の伐り出しが行われる。
文政	11 播隆上人槍ヶ岳登頂(開山)
明治	10 W・ガウランド、外国人初の槍ヶ岳登頂。「日本アルプス」の名を用いる。 上高地牧場開設。 W・ウエストン、上高地へ。翌年槍ヶ岳、翌々年前穂高岳登頂。 河童橋が初めて架橋。 ウエストン、「日本アルプスの登山と探検」出版。 焼岳大爆発。 芥川龍之介が槍ヶ岳登山。 河童橋初代吊り橋架設。 焼岳大爆発で大正池出現。 上高地一帯、学術参考保護林に指定。
大正	5 鳥々線(現、松本電気鉄道)上高地線(営業開始)。 4 芥川龍之介、小説「河童」発表。「日本八景」の景勝渓谷の部第一位に選ばれる。 4 理学博士中井猛之進、日本で初のケシヨウヤナギを上高地で発見。 4 国の名勝天然記念物に指定。 3 中の湯まで乗合バス入る。 3 河童橋架け替え。(二代目) 3 大正池まで乗合バス入る。 3 中部山岳国立公園に指定。 2 上高地牧場閉鎖。 2 河童橋まで乗合バス入る。 2 ウェストンのレリーフ現位置に設置。 2 第1回ウェストン祭開催。 2 国の特別名勝・特別天然記念物に指定。 2 河童橋架け替え。(三代目)
昭和	2 焼岳爆発。 2 上高地を美しくする会設立。 2 上高地バスターミナル竣工。 2 第1回上高地開山祭開催。 2 ビジターセンター開設。



信州松本 上高地

KAMIKOCHI

自然と歩こう
散策マップ



- 遊歩道 (Walking path) - 15分 (15 minutes)
- 登山道 (Climbing path)
- インフォメーション (Information)
- トイレ (Toilet)
- バス停 (Bus stop)
- キャンプ場 (Camping ground)
- 指定避難場所 (Designated evacuation site)
- フリーWi-Fi (Free Wi-Fi)
- WC (Toilet)
- 駐車場 (Parking)
- 神社 (Shrine)
- 指定避難場所 (Designated evacuation site)
- フリーWi-Fi (Free Wi-Fi)
- 診療所 (Clinic)
- 宿泊施設 (Accommodation)
- 天然温泉 (Natural hot spring)

現在の車道が開いてない時代は、島々宿から上高地へのメインの道。島々宿～徳本峠～明神は徒歩で約8時間のコース。

9 岳沢湿原

河童橋から明神池へ向かって、梓川の清流に沿っての散策コース「自然探勝路」を歩こう。せせらぎや小鳥の音がさわやかだ。

10 明神池

原生林の中にあり荘厳な雰囲気を持つ明神池は穂高神社奥宮の境内にある(拝観料必要)。池面にはマガモやオンドリが遊ぶ。

13 徳沢

ハルニレの木が点在する明るい草原からは、前穂高岳東壁や奥又白谷が望める、かつての放牧場。井上靖の小説「氷壁」の舞台。ニリンソウの群生地。

新緑と紅葉

芽吹きは5月中下旬から。穂高連峰の残雪と新緑が最も美しいのは5月下旬～6月中。山肌の色付きは9月中下旬から始まり10月下旬は黄金色に。

11 穂高神社奥宮

本宮を安曇野市穂高にもつ穂高神社の奥宮が明神池畔にある。例年10月8日明神池で幻想的なお船神事が行われる。

12 ケショウヤナギ

氷河時代の生き残りとしてされているこの木の名は、若い枝が白い粉に覆われて化粧したように見えるため。河童橋右岸の大木はこの木が多い。

② 焼岳



標高2,455mの活火山。大爆発で、一日にして大正池を誕生させた山。現在登山可能なのは北峰だけで、主峰の南峰は入山禁止、ご注意を。

③ 大正池



大正4年の焼岳大爆発で、梓川がせき止められてできた池。上高地に入ったとき最初に目にする穂高連峰と大正池の景観は幻想的。

④ 大正池～田代橋遊歩道



田代橋から大正池まで続く1.9km。自然観察のための遊歩道で、湿原、水辺、森林など様々な自然が体験できる平坦なコース。解説板も充実。

⑤ ウェストン・レリーフ



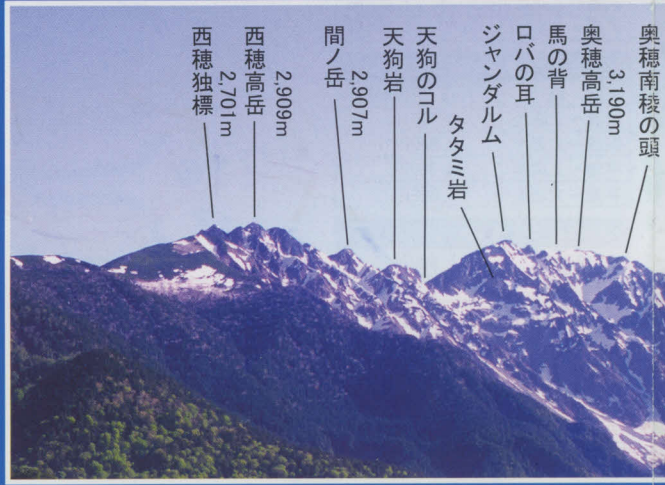
日本アルプスを世界に紹介した英国人宣教師ウェストンを偲び、梓川右岸の岩壁にレリーフがはめ込まれている。毎年6月ウェストン祭を開催。

⑥ 田代池



大正池のわずかに上流、原生林の中、ポッカーリと開いた草原に浅く広がる池。年々湿原化が進んでいる。水面に映る穂高岳や霞沢岳の姿が美しい。

① 大正池から見た穂高連峰



奥穂高連峰の頭 3,190m
 奥穂高岳
 馬の背
 ロバの耳
 ジャンダルム
 タタミ岩
 天狗のコル
 天狗岩 2,907m
 間ノ岳 2,909m
 西穂高岳 2,701m
 西穂独標

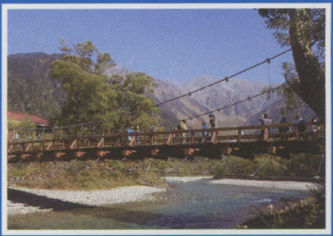
岳沢雪渓へ登り2時間40分、下り1時間40分。乗鞍岳を背に河童橋周辺を見下ろす展望が素晴らしい。至岳沢

初夏にはニッコウキスゲやレンゲツツジが咲き乱れる。上高地の荘厳さと静寂が味わえるスポット。

安全のため歩行者通行禁止。



⑦ 河童橋



幅3.1m、長さ36.6mの吊り橋は、上高地のシンボル。昭和2年の芥川龍之介の風刺小説「河童」に、この河童橋が登場する。現在は第5代目。

⑧ 小梨平



河童橋から左岸を少し進み、清水川の小さな橋を渡った一帯が小梨平。最高の環境に恵まれたわが国屈指のキャンプ場。アルピニストの拠点。