

KAMIKOCHI

上高地

上高地 5つのルール +2

- 採らない**
植物や昆虫などの生きものを採らないでください。
- 与えない**
野生動物にエサを与えないでください。
- 捨てない**
ゴミはすべてお持ち帰りください。
- 持ち込まない**
ペットや外来生物を持ち込まないでください。
- 踏み込まない**
歩道を外れて歩かないでください。



- +2**
- 乗入れない**
自転車をバスターミナル以遠の山岳地帯へ乗入れないでください。
- 飛ばさない**
ドローン（無人航空機）を飛行させないでください。

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がオススメです。河原に座ったり、長時間歩いたりする場合には、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」がオススメです。雨対策には、ウィンドブレーカーとしても使え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。

上高地の気温

	4月後半	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月前半
最高気温	13.7℃	16.2℃	20.0℃	23.0℃	21.7℃	20.0℃	12.5℃	8.9℃
最低気温	2.2℃	4.7℃	10.0℃	13.7℃	15.4℃	12.1℃	3.6℃	-1.1℃

※上高地ビジターセンター（環境省）発表のデータより算出
※2022年の平均値

年間イベントスケジュールはこちらをご確認ください



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

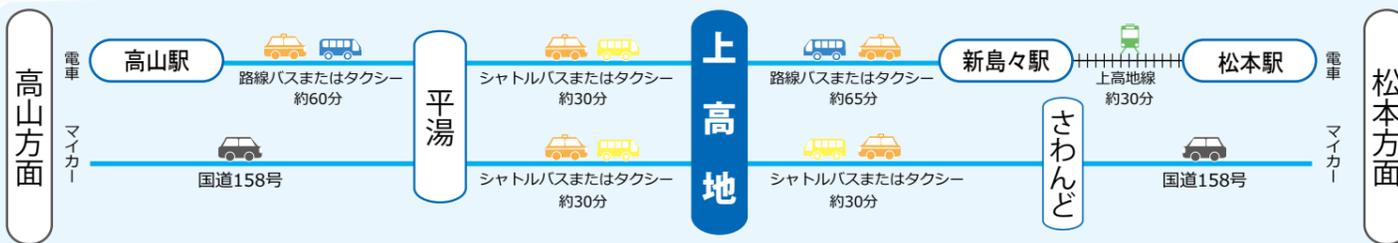
上高地は、年間を通じてマイカーでは入れません。地球温暖化ガスを抑制し、貴重な自然環境と美しい景観を守るため、ご協力をお願いいたします。
自家用車・自動二輪車(原付を含む)は、釜トンネルから通行規制のため、長野県松本市のさわんど(約2,000台)または岐阜県高山市の平湯(約850台)の有料駐車場をご利用の上、シャトルバスかタクシーにお乗換えください。



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ていただき！
- 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！

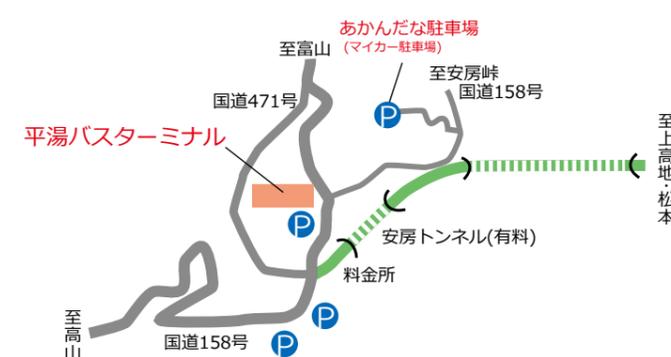
アクセス



シャトルバス・タクシーの運賃や駐車料金は上高地公式ウェブサイトをご確認ください



平湯 駐車場周辺



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み・上高地登山案内人組合 (連絡先)上高地ネイチャーガイド協議会 TEL0263-34-1543 (平日9時~17時)

路線バス

◆新島々営業所(アルピコ交通) 0263-92-2511 (6時~19時)

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

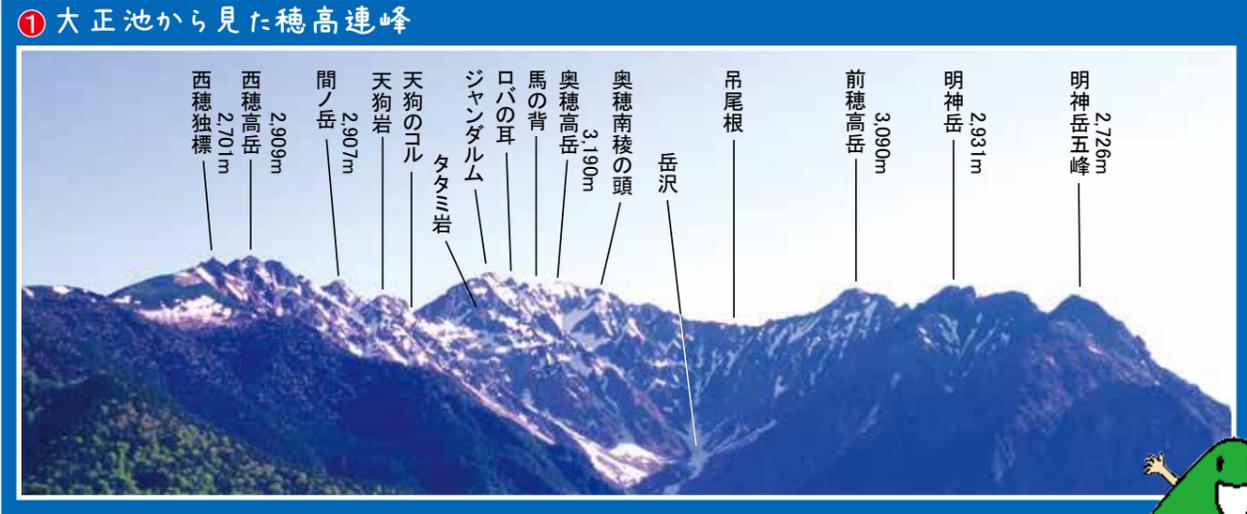
上高地観光情報

- ◆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
- ◆(一社)アルプス山岳郷 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
- ◆松本市アルプスリゾート整備本部 0263-94-2307 (平日9時~17時)



松信州本 上高地 KAMIKOCHI

自然と歩こう
散策マップ



① 大正池から見た穂高連峰

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

初夏には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。

② 焼岳

標高2,455mの活火山。上高地から日帰りで見られる山として多くの登山者に親しまれており、日本百名山にも選ばれています。

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です。

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ます。平坦なコースで、解説板も充実しています。

⑤ 田代池

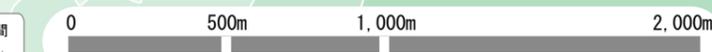
大正池のわずかに上流、原生林の中にぽっかりとあいた湿原に浅く広がる池。八右衛門沢などからの土砂によって流れがせき止められてできました。

⑥ ウェストン碑

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ます。毎年6月にウェストン祭を開催。

ウォーキングコース周遊時間

大正池	田代池	田代橋	ウェストン碑	河童橋	明神池	徳沢	新村橋	横尾
20分	20分	5分	15分	70分	60分	15分	45分	
			20分	5分	50分	60分		



- 15分以内 徒歩時間
- 15分以内 時間は一歩男性のおよその目安です
- 登山道 県道 上高地公園線 治山林道
- インフォメーション
- トイレ (一部有料)
- バス停
- 駐車場
- キャンプ場
- 神社
- 診療所
- 宿泊施設
- 天然温泉
- 指定避難場所
- フリーWi-Fi

⑫ 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ります。例年10月8日には明神池で幻想的なお船神事が行われ、山の安全を神に感謝します。

⑬ 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り(拝観料必要)、池面で優雅に泳ぐマガモやオンドリが見られます。

⑭ 徳沢

名前の由来は、若い枝が白い粉に覆われて化粧したように見えることから。氷河時代の生き残りとして大切にされています。河童橋右岸に見える大木はこの木が多いです。

⑮ ケショウヤナギ

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」を歩いてみませんか。さわやかなせせらぎの音や小鳥の音が聞こえてきます。

現在の車道が開いていない時代は、鳥ヶ宿から上高地へのメインの道。鳥ヶ宿～徳本峠～明神は徒歩で約8時間のコース。鳥ヶ宿～徳本峠間は当面通行止め。

⑨ 小梨平

河童橋から左岸を上流に向かい歩いて5分、清水川の小さな橋を渡った一帯が小梨平です。環境の良いキャンプ場として、北アルプスを目指す人たちの拠点にもなっています。

⑧ 河童橋

上高地のシンボルともいわれる幅約3.1m、長さ約36.6mの吊り橋。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しました。

⑦ 第1回「山の日」記念全国大会記念碑

国民の祝日山の日制定を記念した、第1回「山の日」記念全国大会記念式典が、平成28年8月11日に上高地で開催されたことを銘記し建立されました。

上高地ビジターセンター

上高地や北アルプスの自然についてパネルや写真、映像で紹介。

松本警察署上高地臨時警備派出所 0263-95-2013

上高地インフォメーションセンター

さわんど駐車場シャトルバスのあかんだな駐車場(平湯温泉)行きシャトルバス 新島々(奥穂高原・白雲温泉)行き さわやか信州号(長野・新宿・渋谷・東京・大阪方面行き) 名鉄バス名古屋行き タクシー乗り場

おみやげ処ピッケル 上高地観光センター アルピノショップ 上高地観光旅館組合案内所 植物標本所 0263-95-2034 上高地食堂(2F) バス切符売り場 タクシー窓口 上高地観光センター

登山案内所 高橋 山に祈る塔

東京医大診療所 0263-95-2935

② 至焼岳 (焼岳は活火山です)

とところどころの解説版が周りの自然をやさしく解説してくれる。

大正池ホテル

穂高連峰と焼岳の眺めが素晴らしい。

③ 大正池

④ 大正池ホテル

⑤ 田代池

⑥ 田代池

⑦ 第1回「山の日」記念全国大会記念碑

⑧ 河童橋

⑨ 小梨平

⑩ 岳沢湿原

⑪ ケショウヤナギ

⑫ 穂高神社奥宮

⑬ 明神池

⑭ 徳沢

⑮ ケショウヤナギ

⑯ 至徳本峠

⑰ 至釜トンネル