

Norikura Onsenkyo

のりくら温泉郷

のりくら温泉郷は、北アルプスの最南端にある大自然の恵みをじっくりと味わえる温泉地。効能の異なる3つの源泉があります。春夏秋冬 豊かな自然に彩られるこの場所で温泉にゆったりつかると、身も心もすっきり洗われる心地に。



11/湯けむり館 (乗鞍高原温泉)

高原内で気軽に日帰り入浴ができる、昔から愛される温泉施設。内湯外湯共に乗鞍岳が見渡せ、明るく開放感もいっぱい。武田信玄によって開拓された大樋銀山から自然湧出した乳白色の温泉は、信玄が開拓当時からその疲れを癒したとも言われている。

湯けむり館内の食事処 小麦屋しろ

お食事利用だけでもお気軽にご利用できます。ラーメン・ピザ・おつまみをご提供。



12/休暇村乗鞍高原 (安曇乗鞍温泉)

自家源泉の温泉で、広々とした内風呂と開放的な自然美あふれる露天風呂を楽しめる。無料の湯上り休憩室も完備。

休暇村乗鞍高原/レストラン・売店

信州ブランド食材を使ったランチを手軽に味わえるほか、売店では信州土産を数多く取り揃える。



乗鞍三湯

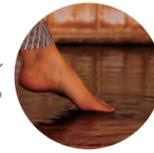
乗鞍高原温泉【引湯施設 57軒】

乗鞍岳の山腹からわき出る温泉を高原内へ引湯。乳白色の単純硫黄泉で、これぞ温泉という独特なにおいがある。殺菌力が強く、体を芯からあたため、新陳代謝も活発になる。



すずらん温泉【引湯施設 10軒】

乗鞍高原に湧き出した単純温泉。無色透明・炭酸水素イオンを多く含む温もり感が持続する。刺激が少ないためゆったりと浸かれ、日常の疲れをのんびりと癒せる。



安曇乗鞍温泉【引湯施設 1軒】

地下1300mからわき出る、カルシウム、マグネシウムを多く含む無色透明の炭酸水素塩泉。サラサラのお湯は美人の湯ともいわれ、肌本来の力を引き出してくれる。



Winter Activities 冬のアクティビティ

1年で1番長い季節となる冬には、雪を満喫できるアクティビティが豊富。中でも1月下旬から2月中旬、ふわふわのパウダースノーが降り積もり、多くの人を魅了する。スキー・スノーボードはもちろん、スノーシューでの雪上ハイクも人気。



13/Mt.乗鞍スノーリゾート

乾燥した気候がもたらすパウダースノーが自慢の天空のスノーリゾート。スキー場トップの標高は約2000m、晴れば浅間山から八ヶ岳、中央アルプスまでの展望を楽しめる。キッズパークや初級者～中上級者コースまで多彩。



スノーシュー・ネイチャースキー 厳かな雰囲気、漂う氷湿した滝や静かで幻想的な雪原など、乗鞍高原ならではの特別な雪景色や、モフモフとした雪の感触を楽しめる。



Guides ガイド

乗鞍愛にあふれる地元のアウトドアガイドと奥深い乗鞍へ！MTB・登山・バックカントリーなど、安心・安全はもちろん、最幸の時間をサポートしてくれる。



リトルピークス

愉快的なガイド達が松本市乗鞍高原・上高地で365日アウトドアツアーを開催中！
合言葉は、『No Nature, No Life!』



NORTHSTAR

MTB、スノーボード、登山、バックカントリー等様々なガイドツアーを提供。初心者でも楽しめるアクティビティも開催中。

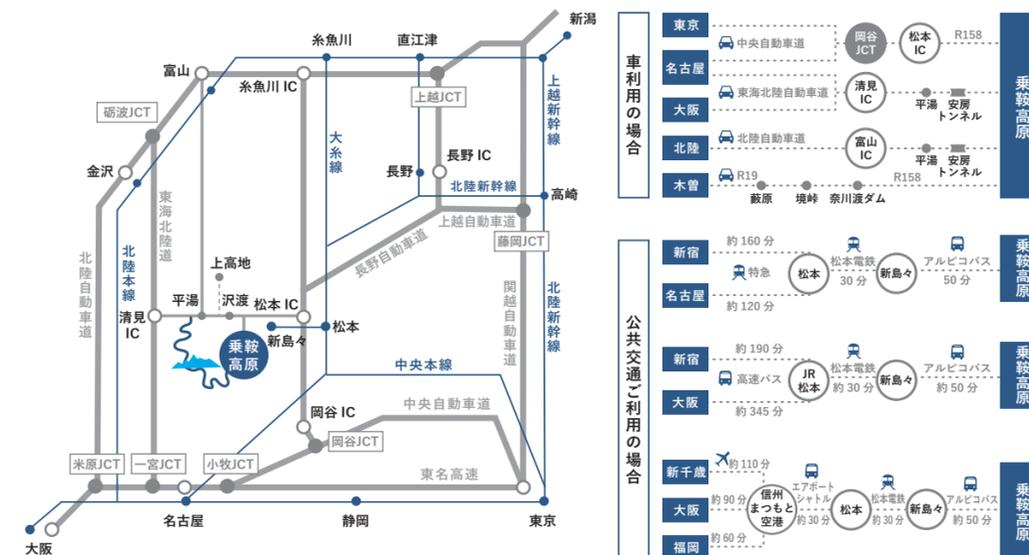


Raicho

夏はハイキング・登山、冬はスノーシューを中心に少人数・プライベートガイドで皆様の自然に選る旅をサポートします。



Access



Alpine Village 乗鞍高原 SOUNDS MATSUMOTO

のりくら観光協会 〒390-1513 長野県松本市安曇乗鞍高原 一乗鞍観光案内所 TEL 0263-93-2147 / HP norikura.gr.jp

松本市アルプスリゾート整備本部 TEL 0263-94-2307 (平日9時～17時)
松本市観光情報センター TEL 0263-39-7176
松本市観光案内所 TEL 0263-32-2814



Website



Instagram

松本市、(一社)松本観光コンベンション協会 発行年月: 2025.5

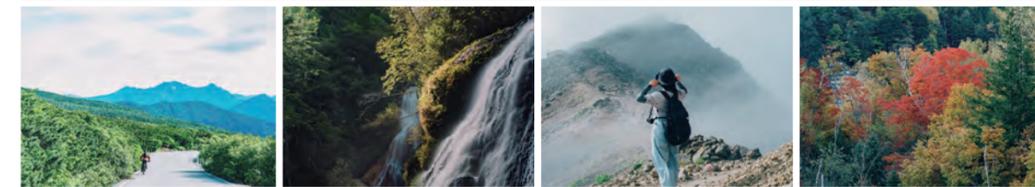
乗鞍高原 GUIDE



Tune Life

生きる、のリズムを調える

Kita Alps Traverse Route



Norikura Kogen

のりくら高原



北アルプスの南端にあり、中部山岳国立公園に位置するのりくら高原。標高3026mの乗鞍岳の裾野(標高1200m~1800m付近)に広がるこの場所は、山と共にある「暮らす」アルプス。思い思いに過ごせます。



02/一の瀬草原

緑の草原に白い白樺、遠くに乗鞍岳と青い空。乗鞍高原ならではの静けさが広がる。池めぐり、水芭蕉やレンゲツツジの群生の他、紅葉時期の彩りも見事。



03/女小屋の森

木道脇に咲く水芭蕉を間近に観賞できる(5月)。白い妖精が咲き乱れる森の中は幻想的な雰囲気。



04/大カエデ

乗鞍岳の展望を背景に佇むコハウチワカエデの大木。乗鞍岳に初冠雪がある頃に紅葉のピークが重なり、美しい三段紅葉を楽しむチャンスも。※例年10月中旬が見頃



05/自然保護センター

乗鞍の自然について、パネルや標本で詳しく解説されており、民俗や歴史、文化についても詳しく知ることができる。

※4月~11月に開館



07/善五郎の滝

「乗鞍三名滝」の一つ。滝見台から眺める、乗鞍岳を背景に流れ落ちる姿が見事。滝つぼ近くでは豪快な水しぶきを楽しみ、朝日に輝く虹を見ることも。厳冬期の氷瀑姿も圧巻。



06/乗鞍BASE

キャンプサイトのほか、MTB・アドベンチャーパークやマレットゴルフなど、乗鞍高原の自然を感じながら様々なアウトドアアクティビティを楽しめる『山遊びの前線基地』。

01/牛留池

針葉樹に囲まれた静かな池。湖面に乗鞍岳が映り込む姿は風情があり、水芭蕉(5月)・ミツガシワ(6月)などと共楽しめる。



03/女小屋の森

木道脇に咲く水芭蕉を間近に観賞できる(5月)。白い妖精が咲き乱れる森の中は幻想的な雰囲気。



04/大カエデ

乗鞍岳の展望を背景に佇むコハウチワカエデの大木。乗鞍岳に初冠雪がある頃に紅葉のピークが重なり、美しい三段紅葉を楽しむチャンスも。※例年10月中旬が見頃

07/善五郎の滝

「乗鞍三名滝」の一つ。滝見台から眺める、乗鞍岳を背景に流れ落ちる姿が見事。滝つぼ近くでは豪快な水しぶきを楽しみ、朝日に輝く虹を見ることも。厳冬期の氷瀑姿も圧巻。



06/乗鞍BASE

キャンプサイトのほか、MTB・アドベンチャーパークやマレットゴルフなど、乗鞍高原の自然を感じながら様々なアウトドアアクティビティを楽しめる『山遊びの前線基地』。

01/牛留池

針葉樹に囲まれた静かな池。湖面に乗鞍岳が映り込む姿は風情があり、水芭蕉(5月)・ミツガシワ(6月)などと共楽しめる。



03/女小屋の森

木道脇に咲く水芭蕉を間近に観賞できる(5月)。白い妖精が咲き乱れる森の中は幻想的な雰囲気。



04/大カエデ

乗鞍岳の展望を背景に佇むコハウチワカエデの大木。乗鞍岳に初冠雪がある頃に紅葉のピークが重なり、美しい三段紅葉を楽しむチャンスも。※例年10月中旬が見頃

07/善五郎の滝

「乗鞍三名滝」の一つ。滝見台から眺める、乗鞍岳を背景に流れ落ちる姿が見事。滝つぼ近くでは豪快な水しぶきを楽しみ、朝日に輝く虹を見ることも。厳冬期の氷瀑姿も圧巻。



06/乗鞍BASE

キャンプサイトのほか、MTB・アドベンチャーパークやマレットゴルフなど、乗鞍高原の自然を感じながら様々なアウトドアアクティビティを楽しめる『山遊びの前線基地』。



08/三本滝

日本の滝百選の1つともなっている。水源が異なる3つの沢が、別々の様相の滝となり1つ所に集まる、珍しくてエネルギー溢る滝。



のりくら高原トレイルズ

JOYFUL WALKS NORIKURA(トレッキング)とCOMMUNITY MOUNTAIN BIKE TRAILS(MTB)の2種類のアクティビティを通して、乗鞍の大自然やアルプスの山々の景色を満喫できるトレイル。



10/番所大滝

板状節理の山肌に囲まれた展望台から全景を間近に眺めることができ迫力満点。上流に沿って歩く「千間淵遊歩道」は、木漏れ日の射す穏やかな雰囲気が漂う。



09/乗鞍エコライン(乗鞍ライチョウルート)

長野県と岐阜県境の「標高2716m」は、日本の公共交通機関車両が到達できる最高地点。サイクリストの聖地と呼ばれる他、シャトルバスに乗って乗鞍岳登山やご来光・畳平のお花畑を気軽に楽しめる。岐阜県側の「乗鞍スカイライン」と合わせて「乗鞍ライチョウルート」の愛称で親しまれている。

Tasty shops

- D/エコのりくら** 漬け物や銘菓、民芸品など乗鞍の土産物なら何でも豊富に揃う。
- E/メープル** 味もボリュームも太鼓判の定番メニューのほか手作りピザも美味。
- F/ひこき雲** イワナの天井やカツカレーが人気。落ち着いた雰囲気のレストラン。
- G/おかみさん食堂** 地元の女将さんが作る、季節の山菜や高原野菜を使った料理が自慢。
- H/GiFT NORIKURA** 乗鞍ヤギミルクや信州の果物を贅沢に使用したジェラート専門店。
- I/アルム** 花豆や山菜など地元の素材を使った食事やスイーツを味わえる。
- J/cafe irodori** 早朝と夜に営業する食事のできるカフェ。要予約でお弁当も。
- K/Alice de cafe** 素材にこだわった手作りのパンとケーキが味わえるベーカリーカフェ。
- L/ふきのとう** 馬肉を使ったさくらステーキなど食事メニューが豊富に揃うcafe。
- M/YUM YUM TREE** 日本一標高の高いバウムクーヘン工房で作るふわふわバウムが絶品。
- N/アビーロード** 巨大なカツやハンバーグの他、オリジナルのピラフカレーも人気。
- O/やいや** 古民家で食べるヤギミルクかき氷やのりくらやいや。食の体験もできます。
- P/Spring Bank** 大人な雰囲気のショットバー。おつまみメニューもあり。昼は喫茶・ランチ。
- Q/カフェション** 乗鞍岳の展望と共に味わうヤギミルクソフトやスイーツが美味。
- R/かねよし** ※ゲレンデオープン期間中のみ。昔ながらのおばちゃん食堂で、ラーメン・そばを食べられる。
- S/Cafe & Gallery KURUMU** 一の瀬草原の自然に包まれて、信州や乗鞍の恵みを味わえるカフェ。
- T/Local food cafe ーノ日** 一の瀬草原の素敵な景色とローカルフードが楽しめるカフェ。
- U/湯けむり館内の食事処 小麦屋しろ** お食事利用だけでもご利用可能。ラーメン・ピザ・おつまみをご提供。

※掲載店舗の営業日・営業時間は各店で異なります。来店前に各店舗(または乗鞍高原公式サイト)へご確認の上、お出かけください。