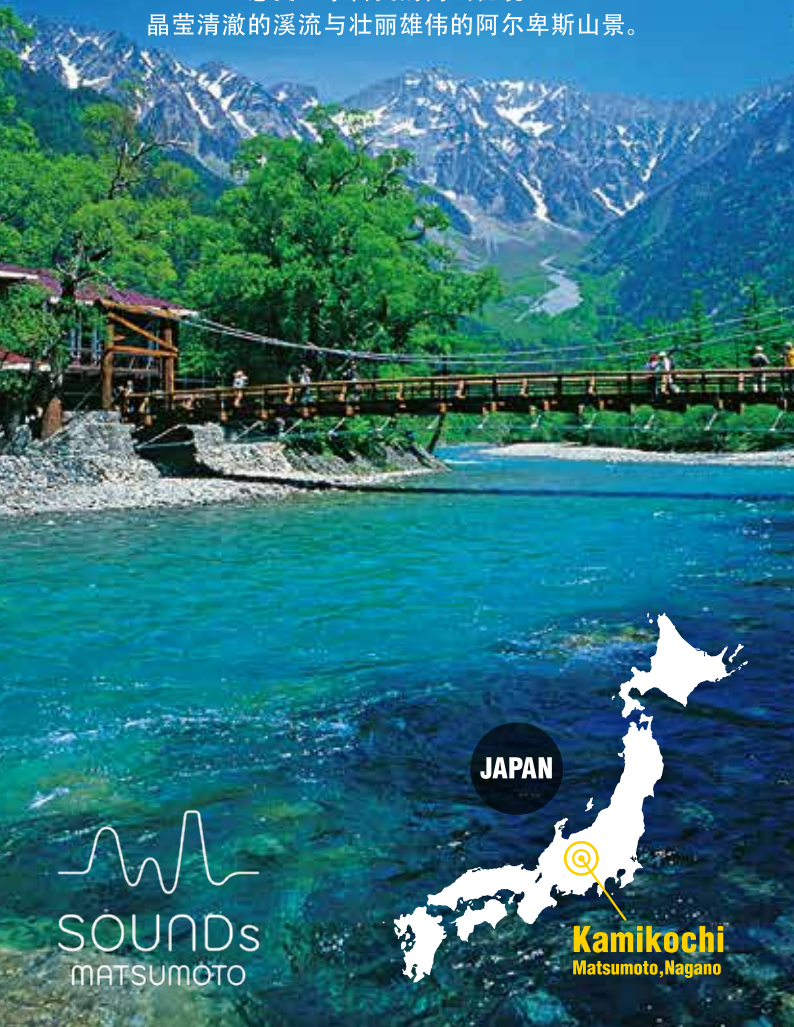


上高地

中部山岳国立公园

上高地

走进被誉为“神明降临之地”的上高地，
感受四季皆美的高山秘境、
晶莹清澈的溪流与壮丽雄伟的阿尔卑斯山景。



开放期间：4月下旬至11月中旬

为进行季节性准备工作，上高地每年于4月17日开山。
各项旅游设施于4月下旬至11月上旬可全面使用。
每年11月15日闭山。



上高地(意为“神明降临之地”)是中部山岳国立公园
最具代表性的景区。
上高地海拔约1,500米，拥有壮丽的高山景观、
活火山烧岳、原始森林以及从群山深处流出的
梓川清澈水流。



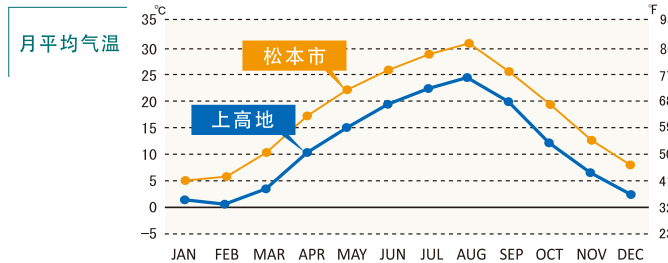
气候



除6月至7月中旬的梅雨季节外，上高地晴天较多。
但山区天气变化迅速，尤其夏季午后容易出现阵雨或雷暴天气。
昼夜温差较大，请提前做好准备。

积雪

冬季降雪量丰富，根据地区及年度气候不同，每年10月至次年6月期间部分登山道可
能存在积雪或结冰现象。
进行登山活动时需具备冬季登山经验，并配备适当的服装和装备。



服装

短期逗留

建议穿着运动鞋等适合步行的鞋履，以及方便活动、不怕弄脏的衣
物。山区天气变化较快，即使夏季也请携带保暖外套及雨具。

长期逗留

建议额外准备保暖衣物，以应对下午及夜间明显的气温变化。
携带防风外套及分体式雨衣，将使您的旅程更加舒适安全。



疑问与回答

银行/自动取款机

上高地区域内没有银行或
ATM自动取款机。

便利店

上高地内没有便利店，但可在巴士总站周边商店或
酒店商店购买所需物品。

信用卡

大部分设施均可使用
国际主流信用卡支付。

失物招领处

请联系游客服务中心内的警察岗亭(电话：0263-95-2013)。
如不在时，请向附近商店或住宿设施咨询。

住宿设施

背面的地图上有编号。
J/日式客房 W/西式客房 D/宿舍(多人共用房间)

H1	上高地大正池酒店	J / W	☎ 0263-95-2301
H2	上高地温泉酒店	J / W	☎ 0263-95-2311
H3	上高地Iemeissta酒店	J / W	☎ 0263-95-2121
H4	上高地帝国酒店	W	☎ 0263-95-2001
H5	上高地阿尔卑斯酒店	J / D	☎ 0263-95-2231
H6	上高地西线屋山庄	J / W / D	☎ 0263-95-2206

H7	上高地公园山庄酒店	J / W	☎ 0263-95-2221
H8	上高地白桦庄酒店	J / W	☎ 0263-95-2131
H9	五千尺酒店上高地	J / W	☎ 0800-800-5125
H10	上高地家屋	J	☎ 0263-95-2418
H11	Shhidaya	J	☎ 0263-95-2211
H12	上高地明神馆	J / D	☎ 0263-95-2036
H13	德泽旅馆	J / W / D	☎ 0263-95-2526
H14	德泽园	J / W / D	☎ 0263-95-2508
H15	横尾山庄	D	☎ 0263-95-2421



1828年，日本僧侣播隆上人(Banryu Shonin)首次成功登顶枪岳(Mt. Yari)。

1893年，英国传教士沃尔特·韦斯顿(Walter Weston)在嘉门次小屋的上条嘉门次(Kamonji)带领下登上前穗高岳(Mae-Hotakadake)。此后，他将“日本阿尔卑斯山脉(Japan Alps)”和上高地介绍给世界。



第一代河童桥



河童桥自1891年建成以来，历经数次重建，目前的桥梁为第五代河童桥。
Photo: Mitsuo Hokari



河童桥是上高地的象征。“河童(Kappa)”是日本民间传说中栖息于河流中的生物。日本作家芥川龙之介于1920年从上高地登上枪岳后，创作了小说《河童》。

烧岳于1907年和1915年发生大规模火山喷发，喷发形成的堰塞湖便是今日的大正池。



Photo: Mitsuo Hokari

建议

- 前往上高地的铁路及巴士并非由JR运营。
Japan Rail Pass、日本交通IC卡(Suica、PASMO等)均无法使用。

请注意

上高地线车票可在松本站3楼自动售票机购买。
(7号及8号特急列车专用售票机除外。)

如需显示英文，请先点击“English”按钮。

通过检票口后，请按照蓝色指示牌前往7号站台。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

感谢您的配合，共同将这片原始自然环境传承给后代。

上高地－注重环保的观光地

上高地全年实行私家车禁入制度。

私家汽车及摩托车均不得进入上高地。
请将车辆停放于泽渡(Sawando)或平汤(Hirayu)停车场，
再换乘环保接驳巴士或出租车进入景区。

自然导游

不妨跟随专业自然导览员，
一起深入探索上高地的魅力吧！



松本旅游信息中心

〒390-0874 长野县松本市大手3-8-13

〒390-0815 长野县松本市深志1-1-1 JR松本站3楼

https://visitmatsumoto.com/zh-hans/ Email: oote-info@matsumoto-tca.or.jp





从大正池眺望的穗高连峰



岳泽(雪溪)
▲2小时 40分钟
▼1小时 40分钟



岳泽湿地 Dakesawa Marsh
从河童桥沿梓川向明神方向步行约15分钟即可到达岳泽湿原。木栈道穿越湿地，沿途泉水丰沛，还可远眺六百山的秀美景色。



初夏时节，沿梓川步道可以看到高山植物盛开。在这里可以感受上高地宁静而庄严的自然氛围。



4 韦斯顿纪念碑

这块纪念碑是为了纪念英国传教士沃尔特·韦斯顿 (Walter Weston)，他将“日本阿尔卑斯”介绍给了世界。



6 小梨平 Konashidaira

小梨平位于河童桥附近，是日本知名的山岳露营地。这里设有公共浴场、商店和餐厅，深受登山者和背包客欢迎。



小梨平 Konashidaira

可当日入浴

小屋
带自备帐篷的露营地

☎0263-95-2321



9 多林哥海棠树(小梨) Konashi



每年5月，会开白色花朵。

10 德泽 Tokusawa



德泽位于明神池更深处，游客较少，是一个安静宽敞的地方。这里原为牧场，现在设有露营地和住宿设施。

每年5月至6月会开满白色野花。
Rental/permanently-installed tent
Tent site for carry-in
☎0263-95-2508



新绿和红叶

每年5月中旬至6月，是新芽萌发的季节，也是上高地较为美丽的时期之一。可以在游客较少的环境中欣赏仍有残雪的穗高连峰与鲜艳的新绿。红叶从9月中旬开始，10月下旬森林会被染成金黄色。

1 大正池 Taisho Pond



1915年烧岳火山喷发后，河道被阻塞而形成大正池，部分枯木至今仍然保留。这里是上高地的入口，可以欣赏穗高连峰与烧岳的壮丽景观。



绿头鸭

2 田代池 Tashiro Pond



田代池位于原始森林中的草地湿地，是一处浅水池。池水由泉水汇集而成，夏季清凉，冬季也不结冰，能够清晰映照山峦。

烧岳 Mt. Yakedake



烧岳海拔2,455米，是一座至今仍在活动的活火山，其名称意为“燃烧之山”。因可进行一日往返登山，并体验地球的动态活动，因此深受海外登山者欢迎。



上高地温泉酒店 Kamikouchi Onsen Hotel

可日归泡温泉



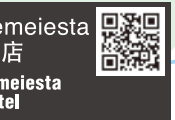
山之神 mountain god

山之神



阿尔卑斯酒店 Alpine Hotel

可当日入浴



Lemeiesta 酒店 Lemeiesta Hotel

可日归泡温泉



清水川 Shimizu River

清水川完全由地下水泉水汇聚而成，即便暴雨过后依然清澈见底。



河童桥 Kappa Bridge

河童桥位于上高地中心，是一座吊桥。以穗高连峰为背景，这里是非常受欢迎的摄影地点。



明神池 Myojin Pond

明神池位于原始森林中，是一处神圣的池塘。作为穗高神社神域的一部分，参观需缴纳500日元参拜费。池中有时可以看到绿头鸭安静地游泳。

7 明神池 Myojin Pond

每年10月8日，这里都会举行“御船祭”，氛围十分梦幻。

8 化妆柳 Cosmetic willow

这是从冰河时期存活下来的稀有树木。因为嫩枝看起来像覆盖了一层白色粉末而得名。从深秋到早春，枝条会呈现淡淡的粉红色。

9 多林哥海棠树(小梨) Konashi

每年5月，会开白色花朵。

10 德泽 Tokusawa

德泽位于明神池更深处，游客较少，是一个安静宽敞的地方。这里原为牧场，现在设有露营地和住宿设施。

每年5月至6月会开满白色野花。
Rental/permanently-installed tent
Tent site for carry-in
☎0263-95-2508

新绿和红叶
每年5月中旬至6月，是新芽萌发的季节，也是上高地较为美丽的时期之一。可以在游客较少的环境中欣赏仍有残雪的穗高连峰与鲜艳的新绿。红叶从9月中旬开始，10月下旬森林会被染成金黄色。

岳泽(雪溪)
▲2小时 40分钟
▼1小时 40分钟

岳泽湿地 Dakesawa Marsh
从河童桥沿梓川向明神方向步行约15分钟即可到达岳泽湿原。木栈道穿越湿地，沿途泉水丰沛，还可远眺六百山的秀美景色。

初夏时节，沿梓川步道可以看到高山植物盛开。在这里可以感受上高地宁静而庄严的自然氛围。

这块纪念碑是为了纪念英国传教士沃尔特·韦斯顿 (Walter Weston)，他将“日本阿尔卑斯”介绍给了世界。

小梨平位于河童桥附近，是日本知名的山岳露营地。这里设有公共浴场、商店和餐厅，深受登山者和背包客欢迎。

小梨平 Konashidaira
可当日入浴
小屋
带自备帐篷的露营地
☎0263-95-2321

本地区可能会遇到野生日本猴。
●请勿向猴子、鸟类等任何野生动物投喂食物。
●请与野生猴群保持安全距离。
●请勿捕捉动物或采摘植物。请勿离开指定步道。
●请勿边走边吸烟。
●请将所有垃圾自行带离景区。

禁止步行

至枪岳 ▲5.5小时 ▼4小时

至蝶岳 ▲4小时 ▼3小时

至螺岳 ▲3小时 ▼2小时

至蛸泽, 奥穗高岳

新穗高温泉, 新穗高空中缆车, 北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉

北穗高小屋, 穗高山庄, 穗高小屋, 润泽Hütte, 润泽小屋, 新穗高温泉, 中房温泉