

上高地

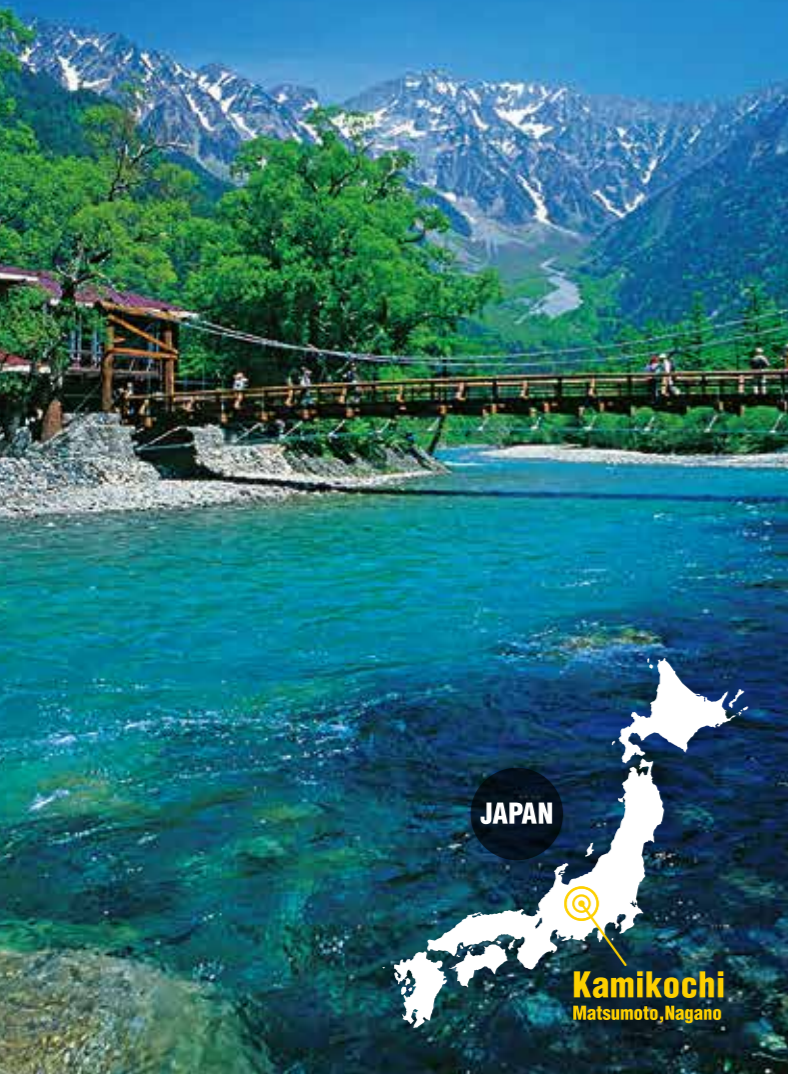
中部山岳国立公园

上高地

神山胜境。清澈见底的溪流在山间流淌，山景美不胜收。

开山时间：4月17日(4月27日盛大开幕)-11月15日

简体中文



JAPAN

Kamikochi Matsumoto, Nagano



上高地被指定为日本国家特别名胜和特别天然纪念物，意为“神灵降临之地”，是中部山岳国立公园最著名的地方之一。

最适于作为各种各样的山岳活动的起点。公园中央部海拔1500米，在这里，可观赏到雄伟的群山、活火山、原始森林，以及从山中流出的清澈凉爽的梓川。



Kamikochi Tourism Association



Facebook

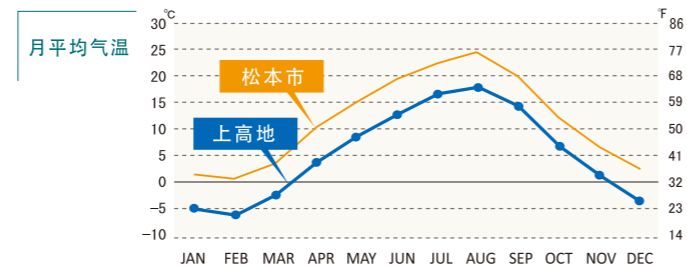


气候

除6月至7月中旬的雨季外，上高地的晴天相对较多。然而，山区天气瞬息万变，尤其是在夏季的午后，会突然下起阵雨和雷雨。很多时候，一天中的气温变化急剧。

积雪

冬季降雪量大，10月至次年6月间，根据不同的地点和当年的天气条件，山路上可能会残留冰雪。因此，需要有冬季登山经验和适当的服装和装备。



服装

短期逗留

请穿着运动鞋等易于行走的鞋子，以及耐脏的衣服前来。因为山区的天气有时会突变，因此，即使是夏天，也不要忘记带上外套和雨具。

长期逗留

建议您多带一件外套，以应对昼夜骤变的温差。带上一件风衣和一件上下分离式雨衣，可让散步更加舒适。



疑问与回答

银行/自动取款机 便利店

上高地没有银行或自动取款机。

上高地没有便利店，但在巴士总站及其周围的商店或酒店大堂购买大多数必需品。

信用卡 失物招领处

大多数地方都接受主要信用卡。

请联系信息中心的警察署。(电话：0263-95-2013) 如果无法利用，请联系最近的商店或住宿设施。

住宿设施

背面的地图上有编号。 J:日式房间/W:西式房间/D:宿舍

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	五千尺旅馆	J/W	0263-95-2221
H8	上高地酒店白桦层	J/W	0263-95-2131
H9	五千尺酒店	J/W	0800-800-5125
H10	上高地豪屋	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

松本车站前的铜像



1829年，历史上第一个登上枪岳山顶的崇宁晴隆的雕像。

1894年，英国传教士沃尔特·韦斯顿(Walter Weston)在嘉门次小屋旅馆的嘉门次小屋的带领下，登上前穗高岳。之后，韦斯顿将“日本阿尔卑斯山”和上高地介绍给了全世界。



第一代河童桥



自1891年以来，河童桥每隔几十年就会重建一次，现在的河童桥已经是第5代了。

Photo: Mitsuo Hokari



河童桥是上高地的象征。河童是传说中生活在溪流中的日本的妖怪。1920年，日本著名小说家芥川龙之介从上高地登上枪岳之后，写下了小说《河童》。

Photo: Mitsuo Hokari

烧岳在1907年和1915年发生过大喷发，形成了大正池。



建议

- 交通系统不是JR。日本铁路周游券不能在列车和巴士上使用。
- 可在松本巴士总站和新岛岛巴士总站(非JR车站)，购买2天或4天的优惠乘车券。4天乘车券也可在高山浓飞巴士中心购买。
- 上高地和乘鞍2日通票涵盖上高地、白骨、乘鞍、松本、浅间温泉和美原温泉。
- 阿尔卑斯广域信州和飞驒4日通票涵盖飞驒高山、白川乡、新穗高温泉和下吕温泉，此外，也可在2日通票的区域乘车。有关列车和巴士的详细信息，请浏览Alpico网站。



Alpico website

请注意

上高地线车票可在松本站3层售票机区域左侧的2台机器中的任意一台购买。

首先按下屏幕上的“English”按键，系统将以英语显示前进路线。

通过检票口后，请按照蓝色的上高地7号线的指示牌前进。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

为了将不可替代的自然环境传给子孙后代，请各位给予合作。

上高地 - 注重环保的观光地

全年禁止私家车驶入

为了减少温室气体排放，保护珍贵的自然环境和景观，上高地禁止私家车和摩托车驶入。请将汽车停放在泽渡或平汤的收费停车场，然后乘坐低排放穿梭巴士或出租车。

自然导游

您想在导游的带领下游览上高地吗？



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

1 大正池 Taisho Pond

1915年烧岳喷发，河流被堵塞形成池塘，奇迹般地保留了部分湿地森林。这里是通往高地的门户，在这里可以眺望穗高山脉和烧岳等展现的雄伟的山岳景观。

2 田代池 Tashiro Pond

田代池位于原始森林中一片开阔的草地上。夏天感觉冰凉的泉水，即使在隆冬也不会结冰，倒映着群山的美景。

烧岳 Mt. Yakedake

这是一座仍在冒着烟的活火山(海拔2,455米)。作为感受地球活力的一日徒步旅行路线，深受外国徒步旅行者的喜爱。为了安全地享受登山的乐趣，请务必事先确认火山信息。

至松本高山(经由釜隧道)

上高地温泉酒店 Kamikouchi Onsen Hotel
非住宿游客的入浴[温泉]

阿尔卑斯酒店 Alpine Hotel
非住宿客人沐浴

Lemeiesta 酒店 Lemeiesta Hotel
非住宿游客的入浴[温泉]

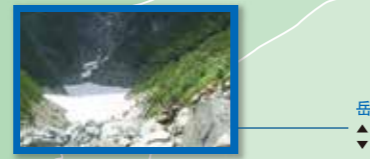
山之神 mountain god

桧川路线
林间路线

至烧岳 ▲3小时30分钟 ▼2小时

3 散步路线

从大正池到田代桥的1.9公里散步道沿途，可以看到各种自然景观。这里有沼泽、鱼儿游动的清澈溪流、野花和茂密的森林。



岳泽湿地 Dakesawa Marsh
从河童桥沿梓川向明神池方向前行15分钟。在遍布岳泽湿地的木道上，随处可见丰富的水地下不断涌出，还能眺望到六白山。



清水川 Shimizu River
这条美丽的河流由泉水汇聚而成，即使大雨也不会浑浊。初夏时节，清澈的梓川河畔的散步道的两旁会长出高山植物。您可尽情享受上高地的雄伟与宁静。



河童桥 Kappa Bridge
位于上高地中心的吊桥，以穗高山脉为背景，是最受欢迎的摄影点。



明神池 Myojin Pond
位于原始森林中的肃静的池塘。它是神社的一部分，需要支付参拜费(500日元)。可以看到野鸭在水中静静地游来游去。



化妆柳 Cosmetic willow
这些树在冰河期幸存下来。它们之所以得名，是因为它们的嫩枝看起来就像涂了一层白色粉末。它们从深秋至早春会变成粉红色。



新绿和红叶
从5月中下旬至6月，上高地开始吐露新绿，美不胜收。上高地宁静悠闲，穗高山脉的新绿和残雪让人流连忘返。从9月中旬至下旬，红叶开始变色，到10月下旬，森林尽染金黄色。

4 韦斯顿纪念碑

岩壁上设有纪念将日本阿尔卑斯山介绍给世界的英国传教士的铭牌。

小梨平 Konashidaira

位于河童桥稍后方，是日本屈指可数的露营地之一，设有大型浴室、商店和餐厅。深受登山者和背包客喜爱。

小屋出租和永久性帐篷自带帐篷用场地。
☎0263-95-2321

明神池 Myojin Pond

位于原始森林中的肃静的池塘。它是神社的一部分，需要支付参拜费(500日元)。可以看到野鸭在水中静静地游来游去。

每年10月8日，明神一之池的神社都会举行神秘的船祭。

化妆柳 Cosmetic willow

这些树在冰河期幸存下来。它们之所以得名，是因为它们的嫩枝看起来就像涂了一层白色粉末。它们从深秋至早春会变成粉红色。

新绿和红叶

从5月中下旬至6月，上高地开始吐露新绿，美不胜收。上高地宁静悠闲，穗高山脉的新绿和残雪让人流连忘返。从9月中旬至下旬，红叶开始变色，到10月下旬，森林尽染金黄色。

上高地游客中心

通过展板、照片和视频介绍上高地和北阿尔卑斯山的自然风光。

上高地巴士总站

各目的地的巴士乘车处

- 平汤 ⑥
- 新岛岛、乘鞍、白骨 ④
- 名古屋 ③
- 长野/新宿/大阪 ②
- 计程车乘车处 ①

祈山塔

警察局

登山服务处

上高地旅客服务中心 ☎0263-95-2433

天然的涌泉

邮局

住宿设施问讯处

行李存放处

巴士售票处

计程车窗口

上高地食堂(二楼)

至德本峠 ▲2小时 ▼1.5小时

现在的车道未开发之前，是步行进入上高地最主要的一个登山路线行程。上山约2小时，下山约1.5小时。

6 小梨平 Konashidaira

位于河童桥稍后方，是日本屈指可数的露营地之一，设有大型浴室、商店和餐厅。深受登山者和背包客喜爱。

小屋出租和永久性帐篷自带帐篷用场地。
☎0263-95-2321

德泽 Tokusawa Lodge

非住宿游客的入浴[温泉]

古池(池塘) pond

池塘美如明镜。天然泉水从池底涌出。

多林哥海棠树(小梨) Konashi

五月开花。

德泽 Tokusawa

从明神池步行约一小时出现的一处安静而宽敞的地方，利用以往的牧场，建有露营地和2个住宿设施。

5~6月间，这里遍地盛开罕见的白色野花。

Rental/permanently-installed tent
Tent site for carry-in
☎0263-95-2508

请注意

- 请勿喂食猴子、鸟类等野生动物。
- 请与猴子保持距离。
- 请勿捕捉动物或采摘植物。切勿离开散步道。
- 步行时禁止吸烟。
- 请带走所有垃圾。

至烧岳

▲3小时30分钟 ▼2小时

至松本高山(经由釜隧道)

