

上高地

中部山岳國立公園

上高地

神聖的山岳觀光勝地。
眼底下的溪流清澈透明，壯麗的山景可以一飽眼福。

開放期間：4月17日(4月27日開山儀式)-11月15日

繁体中文



旅遊建議

●無法搭乘JR前往。無法使用日本鐵路周遊券(Japan Railway Pass)搭乘電車和巴士。

●二日或四日優惠周遊券，可於松本巴士總站和新島島巴士總站(非JR車站)購買。四日券也可至高山濃飛巴士總站購得。

●「上高地・乘鞍2天周遊券」含括範圍有上高地、白骨、乘鞍、松本、淺間溫泉、美原溫泉。

●「信州・飛騨阿爾卑斯廣域4天周遊券」可搭乘範圍除了飛騨高山、白川鄉、新穗高溫泉、下呂溫泉之外，也適用2天周遊券的乘車區間。電車與巴士的詳細資訊，請參閱ALPICO官網。



Alpico website

請留意

上高地路線的車票，可於松本站三樓售票處左側兩台售票機購買。

先按畫面上「English」的按鈕，便會以英文顯示路線。

過剪票口後，請依照指引前往上高地線7號線。



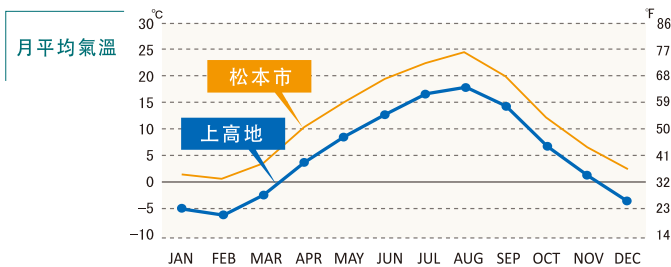
氣候



上高地除了6月到7月中旬為雨季外，大多天氣晴朗穩定。但山區天候變化大，尤其是夏日午後，可能會發生短暫陣雨或雷雨。一天的氣溫激烈的變化不時可見。

積雪

冬季降大雪，10月到6月之間，有些地方或依據當年的氣候狀況，登山道可能會殘留積雪或結冰。因此，冬季上山時，須具備冬季登山的經驗，並穿著合適的服裝與裝備。



服裝

短期停留

請穿著適合步行的球鞋、弄髒也沒關係的服裝前往。山區天氣變化大，夏天時別忘了帶件外套和雨具。

長期停留

建議添加件外套，以因應白天和夜晚劇烈的溫差。攜帶防風外套和兩件式雨衣，可以讓您的山中漫步更加舒適。



常見Q&A

銀行/ATM

上高地無銀行和ATM。

便利商店

上高地沒有便利商店，但大部分的必需品均可於巴士總站及其周邊商店，和飯店大廳購得。

信用卡

大部分的地方皆可使用各大發卡組織的信用卡。

失物招領中心

請聯絡旅客服務中心的警察署(電話:0263-95-2013)若無法撥打電話，請至鄰近的商店或住宿設施尋求協助。

住宿設施

編號位於背面的地圖上。
J:和室/W:洋室/D:合宿房型

H1	大正池飯店	J/W	☎ 0263-95-2301
H2	上高地溫泉飯店	J/W	☎ 0263-95-2311
H3	Lemeiesta飯店	J/W	☎ 0263-95-2121
H4	上高地帝國飯店	W	☎ 0263-95-2001
H5	阿爾卑斯飯店	J/D	☎ 0263-95-2231
H6	西糸屋山莊	J/W/D	☎ 0263-95-2206

H7	五千尺小木屋	J/W	☎ 0263-95-2221
H8	白樺莊飯店	J/W	☎ 0263-95-2131
H9	五千尺飯店	J/W	☎ 0800-800-5125
H10	嘉門次小屋	J	☎ 0263-95-2418
H11	山之褶屋旅莊	J	☎ 0263-95-2211
H12	明神館	J/D	☎ 0263-95-2036
H13	德澤小木屋	J/W/D	☎ 0263-95-2526
H14	德澤園	J/W/D	☎ 0263-95-2508
H15	橫尾山莊	D	☎ 0263-95-2421

松本站前的銅像

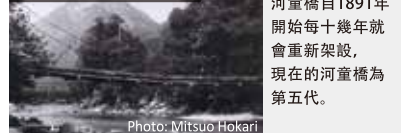


1829年－史上最初登上槍岳的播磨上人像。

1894年－英國傳教士沃爾特・韋斯頓(Walter Weston)受山中旅社嘉門次小屋的嚮導，登上了前穗高岳。其後，韋斯頓將上高地以「日本阿爾卑斯」之稱介紹給全世界。



初代河童橋



河童橋自1891年開始每十幾年就會重新架設，現在的河童橋為第五代。

Photo: Mitsuo Hokari



河童橋為上高地的代表性地標。河童是日本傳說中的妖怪，居住於河川。小說「河童」便是日本著名小說家芥川龍之介，於1920年從上高地攀登至槍岳後撰寫而成的。



Photo: Mitsuo Hokari

燒岳於1907年與1915年火山大噴發後，形成了大正池。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

為了把不可取代的大自然留給下一個世代，需要大家幫忙維護環境。

上高地－對環境友善的觀光勝地

全年禁止自用小客車進入

為減少溫室效應氣體，保護珍貴的自然環境和景觀，禁止自用小客車和機車進入上高地。請把車子停放在澤渡或平湯的收費停車場，轉乘低公害接駁公車或計程車前往。

大自然嚮導

歡迎跟著嚮導一起到上高地漫步。



上高地被指定為國家特別名勝與特別天然紀念物，意涵著「神明降臨之地」的意思，為中部山岳國立公園最知名的觀光勝地之一。



Kamikochi Tourism Association



Facebook

上高地為各種山岳活動的最佳起點。位於海拔1,500公尺的公園中央處，可以欣賞到雄偉的群山、活火山、原始森林，以及流自山林的清澈湛藍的梓川。

松本觀光資訊中心

〒390-0874 長野縣松本市大手3-8-13 〒390-0815 長野縣松本市深志1-1-1 JR松本站3樓
https://visitmatsumoto.com/zh-hant/ Email: oote-info@matsumoto-tca.or.jp



從大正池眺望的穗高連峰

1 大正池 Taisho Pond

為1915年燒岳噴發，阻塞河道所形成的堰塞湖，濕地林奇蹟似的保存了下來。大正池為通往上高地的玄關入口，在此可以眺望穗高連峰和燒岳等壯麗的高山景觀。

2 田代池 Tashiro Pond

田代池位於原生林的草原當中。夏天冰涼的湧泉，入冬也不會結冰，映照出山林寂靜的美麗樣貌。

燒岳 Mt. Yakedake

燒岳為現在也持續不斷噴出煙霧的活火山(海拔2,455公尺)。在此可以感受地球的躍動，登山健行也能當天來回，相當受外國背包客的歡迎。為安全地享受登山樂趣，請務必事先確認火山活動訊息。

至松本高山(經由釜隧道)

至西穗高岳
▲5小時 30分鐘 ▼3小時 20分鐘

上高地 溫泉飯店 Kamikouchi Onsen Hotel

住宿者以外的入浴[溫泉]

山之神 mountain god

阿爾卑斯飯店 Alpine Hotel

非住宿客人沐浴

Lemeiesta 飯店 Lemeiesta Hotel

住宿者以外的入浴[溫泉]

3 散步路線

沿著大正池到田代橋1.9公里的步道散步，可欣賞各式各樣大自然的風景。在此有沼池、魚兒悠遊的河川、野花和茂密的森林。



岳澤(雪溪)
▲2小時 40分鐘
▼1小時 40分鐘



岳澤濕原 Dakesawa Marsh

從河童橋往明神池的方向，沿著梓川走，15分鐘左右便可抵達。從岳澤濕原隨處設置的木造道路，可以眺望豐富的湧泉與六白山。



初夏時節，清澈的梓川沿岸的步道上可以看到高山植物。您可以享受上高地的莊嚴與寧靜。

日本山岳協會的設施
(設有迷你水力發電)

4 韋斯頓石碑

岩壁上建有紀念英國宣教士韋斯頓的石碑，韋斯頓把上高地以「日本阿爾卑斯」之名介紹到全世界。

5 河童橋 Kappa Bridge

位於上高地中心的吊橋，是能夠以穗高連峰為背景留影的熱門拍攝景點。

6 小梨平 Konashidaira

位於河童橋再過去一點的地方，是日本少數大浴場、小賣店、餐廳等設施齊全的露營地。廣受登山者和背包客的歡迎。

7 明神池 Myojin Pond

位於原始森林中肅靜的神聖之池。為神社的一部分，需支付拜觀費500日圓。可以欣賞綠頭鴨在水中靜靜悠遊的模樣。

8 化妝柳 Cosmetic willow

這些樹木自冰河時期留存至今。嫩枝彷彿塗著白粉模樣因而得名。晚秋至早春樹枝會逐漸變成粉紅色。

9 三葉海棠樹(小梨) Konashi

5月會綻放白色的花朵。

德澤小木屋 Tokusawa Lodge

住宿者以外的入浴[溫泉]

10 德澤 Tokusawa

從明神池徒步前往約一小時，這裡過去曾為牧草地，現在則為有兩間寧靜、廣闊露營地和住宿設施的地方。5~6月稀有的白色野花齊放。

注意事項

- 請勿餵食猴子或鳥類等野生動物。
- 請與野猴保持距離。
- 請勿恣意獵捕動物，採摘植物。切勿任意偏離步道路線。
- 禁止邊走邊抽菸。
- 垃圾請自行帶下山。

新綠與紅葉

從5月中旬或下旬到6月之間，開始冒出新芽嫩葉的上高地真的非常美麗。穗高連峰的新綠與殘留冬季痕跡的雪痕，歡迎前來享受沒那麼擁擠的上高地。9月中旬至下旬開始轉紅葉，到了10月下旬森林整片都會染成金黃色的一片。

上高地巴士總站

各目的地的巴士乘車處
澤澤 ⑥
平瀨 ⑤
新島島、乘鞍、白骨 ④
名古屋 ③
長野/新宿/大阪 ②
計程車乘車處 ①

警察局
登山服務處
上高地旅客服務中心 0263-95-2433
天然的湧泉
郵局
住宿設施諮詢處
行李寄放處
巴士售票處
計程車窗口
上高地食堂(二樓)
Japan bus online

