松本 信州 MATSUMOTO

春 夏 旅

国宝 松本城

美ヶ原高原／レンゲツツジと山々

上高地／西穂高岳

乗鞍高原／善五郎の滝

松本市観光を
動画でも
ご案内しています!

松本市・松本観光コンベンション協会 新まつもと物語 検索

その他のパンフレット

3ガク都
松本市のメインパンフレット

国宝 松本城
松本城のパンフレット

まるはく 松本市立博物館
松本まるごと博物館のパンフレット

街歩きマップ
松本市街地の持ち歩き用地図

まつもと水巡り
松本の名水案内・マップ

美ヶ原高原
美ヶ原高原の地図と美ヶ原高原へのアクセス

上高地
上高地の地図と上高地へのアクセス

ALPS AREA GUIDE BOOK
松本平の西方。上高地を含めたアルプス山岳郷のパンフレット

交通のご案内

JRで

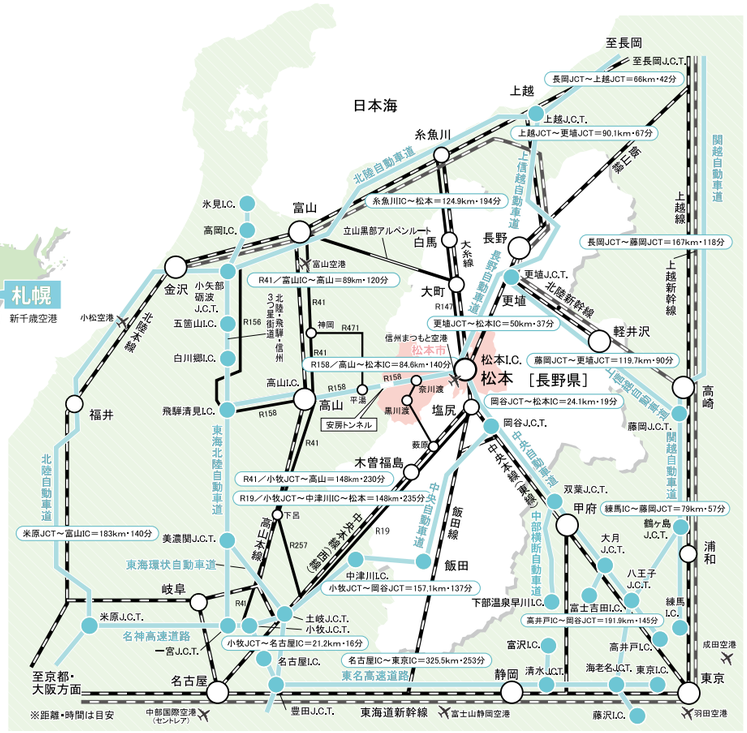
□新宿から(東京・千葉から一部直通あり)
=中央本線／特急約2時間30分(1時間に1本)
□東京から(長野経由)=新幹線利用約2時間20分
□名古屋から=中央本線／特急約2時間
□大阪から=新幹線利用約3時間10分

車で

□名古屋から=中央自動車道(岡谷JCT)
長野自動車道利用で約200km 松本I.C下車、
松本城まで約10分
□東京から=中央自動車道(岡谷JCT)
長野自動車道利用で約220km 松本I.C下車、
松本城まで約10分

飛行機で(信州まつもと空港利用)

□福岡⇒松本 90分 FDA
□札幌⇒松本 100分 FDA
□大阪⇒松本 50分 JAL
(大阪⇔松本便は8月1日～31日夏期運航)



観光・宿泊のご案内

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
浅間温泉観光協会	☎0263-46-1800
松本ホテル旅館協同組合	☎0263-33-5025
浅間温泉旅館協同組合	☎0263-46-1224
美ヶ原温泉旅館協同組合	☎0263-33-2353
(一社)松本市アルプス山岳郷	☎0263-94-2221
上高地観光旅館組合事務所	☎0263-95-2405
乗鞍高原観光案内所	☎0263-93-2147・2952
白骨温泉観光案内所	☎0263-93-3251
さわんど温泉観光案内所	☎0263-93-1800
ながわ観光協会	☎0263-79-2125
松本市四賀観光協会	☎0263-64-4447

松本観光へのご意見・ご要望

松本市観光温泉課	☎0263-34-3000
松本市山岳観光課	☎0263-94-2307

その他のご案内

銀座NAGANO観光情報センター	☎03-6274-6017
長野県名古屋観光情報センター	☎052-263-4118
長野県大阪観光情報センター	☎06-6341-8205
(一社)長野県観光機構	☎026-234-7165
JR東日本お問い合わせセンター	☎050-2016-1600
JR東海テレフォンセンター	☎050-3772-3910
アルピコ交通上高地線	☎0263-92-2511
NEXCO東日本お客様センター	✉0570-024-024
NEXCO中日本お客様センター	0120-922-229
松本バスターミナル	☎0263-32-0910
アルピコ交通上高地シャトルバスセンター	☎0263-26-3030
休日・夜間緊急医案内サービス	✉0570-08-8199
FDAコールセンター	✉0570-55-0489

松本観光コンベンション協会 ☎0263-34-3295 〒390-0874 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所1F ✉yokoso@matsumoto-tca.or.jp

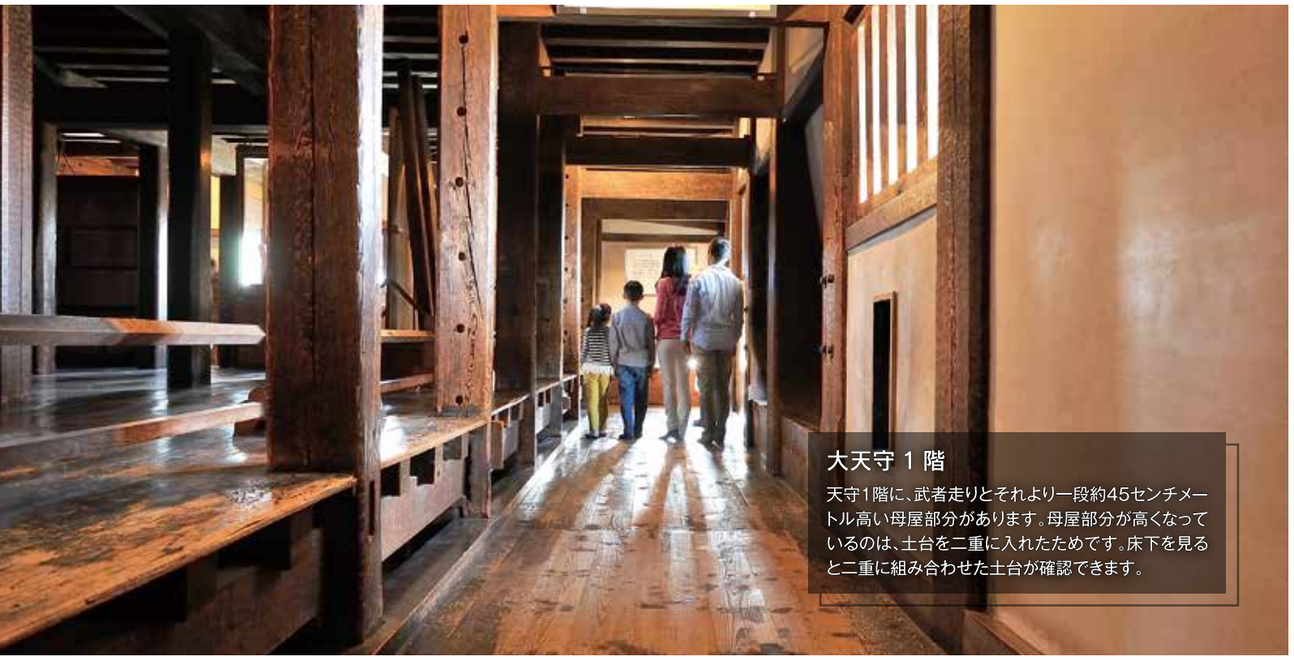
〈2019.3-50,000〉

[MAP 松本市街地]

A NATIONAL TREASURE MATSUMOTO CASTLE

国宝 松本城

初春の松本城。
お城の中を登り、
古城の美しさと荘厳さを感じる。



大天守 1 階

天守1階に、武者走りとそれより一段約45センチメートル高い母屋部分があります。母屋部分が高くなっているのは、土台を二重に入れたためです。床下を見ると二重に組み合わせた土台が確認できます。

天守床磨き

Check!

松本市のシンボルであり、貴重な文化財「国宝松本城」を守り未来へ伝えるため、市民や企業、子どもたちが参加して、くるみの入った布の袋を使って床を磨きます。1年に8回開催されます。

イノシシに見える石

松本城東側にある太鼓門の石垣にイノシシに見える石があります。東側を向いている愛らしい姿。今年は亥年!見つけられれば運気上昇間違いなし!

太鼓門・玄蕃石（げんばいし）

二の丸への正門です。当時、台上には太鼓と鐘が置かれ、あらゆる合図が発信されていました。太鼓門の高さ4.2mにも及ぶ巨石は「玄蕃石」と呼ばれ、天守を完成させた石川康長の玄蕃頭(げんばのかみ)という位から名付けられました。

太鼓門の玄蕃石見つけてください

文禄(1593~1594頃)年間に建てられた、五重六階の大天守を中心に、連結複合式と呼ばれる独特の構成をもった五棟の櫓が連なる天守群は、四百有余年の風雪に耐え、戦国時代の優れた築城技術を今に伝えます。

公開時間 AM8:30～PM5:00
（入場はPM4:30まで。季節により延長あり）
無休（年末12/29～31を除く）

観 覧 料 大人610円／小中学生300円（団体割引あり）

大天守６階

望楼階。晴れていれば北アルプスが一望できます。
天井を見上げると伝統的な小屋組みを見ることができます。

月見櫓

月見をするための櫓で、開放的な造りです。「夜桜会」や「月見の宴」では生演奏が行われます。

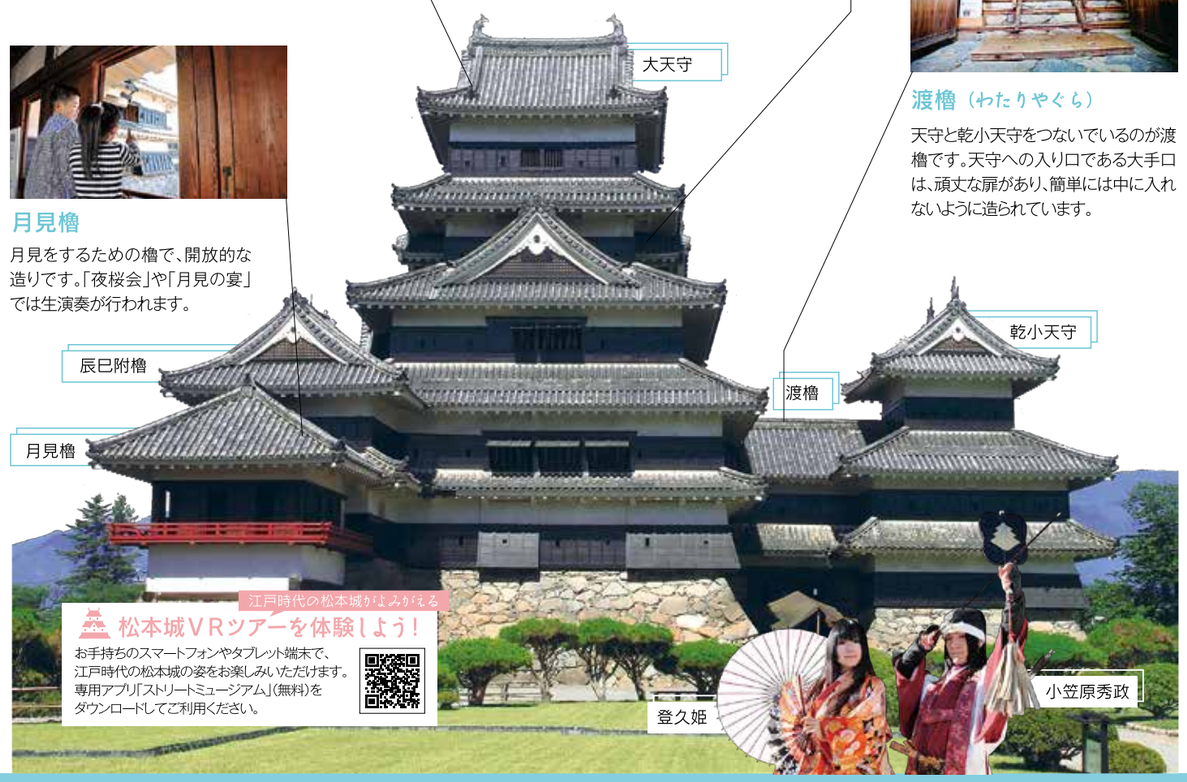
大天守４階階段

松本城で最も急な階段。最大斜度61度。

※写真はパンフレット用に撮影されたものです。
階段での写真撮影はご遠慮いただいております。

渡櫓（わたりやぐら）

天守と乾小天守をつないでいるのが渡櫓です。天守への入り口である大手口は、頑丈な扉があり、簡単には中に入れないように造られています。



イベント情報

第20回 国宝松本城夜桜会

松本城の開花宣言3日後から8日間

場所：松本城本丸庭園

国宝松本城天守と本丸庭園の桜をライトアップします。月見櫓では、琴・フルート・雅楽の演奏が行われます。本丸庭園内では、お茶席が設けられ、花見団子の販売や常設売店の営業もあります。

問 松本城管理事務所
☎ 0263-32-2902

太鼓門　特別公開

4/13(土)~5/6(月・振)、7/13(土)~9/1(日)
10/19(土)~11/4(月・振)

場所：松本城太鼓門

平成11年3月に復元され、毎年4月、7月、10月の3回特別公開しています。
太鼓門は、文禄四年(1595)頃築かれ、門台北石垣上に置かれた太鼓楼は時の合図、登城の合図、火急の合図等の発信源として重要な役割を果たしていました。

問 松本城管理事務所　☎ 0263-32-2902

第32回 国宝松本城太鼓まつり

7/27(土)、28(日)

場所：松本城本丸庭園　松本駅駅前広場
松本城大手門桝形跡広場

国宝松本城を背景に日本の伝統芸能「太鼓」の音が響きわたります。

問 松本市観光温泉課　☎ 0263-34-8307

第38回 国宝松本城薪能(観世流)

8/8(木)

場所：松本城本丸庭園

北アルプスの山並みが夕日に染まり、国宝松本城が浮かびだされる頃、かがり火が灯されます。その炎に照らされた野外舞台で鼓や笛の音が響き能楽師の舞が始まります。

問 松本城管理事務所　☎ 0263-32-2902

第23回 松本城鉄砲蔵見学会

9/7(土)

場所：松本城太鼓門・天守

火縄銃の収蔵数も日本有数の松本城の鉄砲蔵。戦国合戦の主要な武器だった火縄銃の歴史の話、実物に触れる体験、天守2階にある「松本城鉄砲蔵」の展示物の見学を行います。

問 松本城管理事務所　☎ 0263-32-2902

第20回 国宝松本城月見の宴

9/13(金)~9/16(月・祝)

場所：松本城本丸庭園

ライトアップされた国宝松本城天守を背に、本丸庭園では、野外いけばなやお茶席が設けられます。月見団子の販売や常設売店の営業もあります。月見櫓では、琴・フルート・雅楽の演奏が行われます。

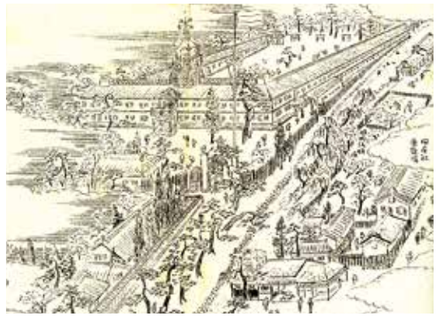
問 松本城管理事務所
☎ 0263-32-2902

FORMER KAICHI SCHOOL

旧開智学校校舎

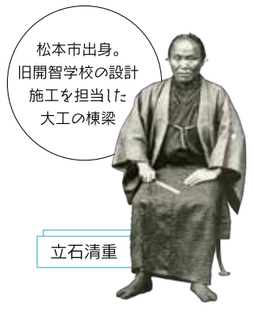
[MAP 松本市街地]

夏の開智学校。擬洋風建築を見て、明治の始まりの力強さを感じる。



創建当時の松本を描いた絵

江戸時代の趣残る街並みに、新しい時代を告げる開智学校



松本市出身。旧開智学校の設計施工を担当した大工の棟梁

立石清重

立石清重は数回、東京・横浜に擬洋風建築の見学に出かけ、そこで目にした要素と自身の経験に基づく和風の要素を組み合わせ、旧開智学校を誕生させました。

東京小学校教授双六 明治11年(1878)

当時、東京にあった小学校校舎が描かれています。旧開智学校校舎とよく似たデザインの校舎が散見されます。

明治９年(1876)に創建された小学校の校舎です。文明開化の時代に全国で流行した、和洋のデザインが混ざった擬洋風建築の代表作で、重要文化財に指定されています。

校舎には細部に至るまで様々な和洋の意匠が施されています。明治という新しい時代に立ち向かった大工たちの意気を感じられます。校舎内では、江戸から現代に至る教育資料を展示しています。

和 桟唐戸

近隣寺院から転用された扉。

洋 手すり

ろくろで作られたと考えられる洋風の柱。

Check!

建物や展示物のディープな魅力を伝えるボランティアガイド(無料)が活動中!事前申し込み制、詳しくは旧開智HPで。

開館時間	AM9:00~PM5:00 (入場はPM4:30まで)
休館日	3月~11月／第3月曜日、12月~2月／毎月曜日 (祝日の場合はその翌日、年末年始休館)
観覧料	大人300円／小中学生150円 (団体割引あり)

MATSUMOTO CITY MUSEUM OF ART

松本市美術館

上：草間彌生《幻の華》2002年、《松本から未来へ》2016年
右上：草間彌生《果てしない人間の一生》2010年
松本市美術館蔵©YAYOI KUSAMA

松本市出身の前衛芸術家草間彌生の巨大彫刻が玄関を飾る他、市ゆかりの作家作品が多数展示される松本の芸術の発信地。

開館時間
AM9:00～PM5:00 (入館はPM4:30まで)
休館日
月曜日(祝日の場合は次の最初の平日)、年末年始(12/29～1/2)
観覧料 大人410円(団体割引あり)

MATSUMOTO CITY MUSEUM

市内の博物館

松本市内には松本市立博物館とその附属施設以外にも、多くの博物館があります。

松本市立博物館

松本「まるごと博物館」の中核施設で、松本城関連資料や国指定重要有形民俗文化財コレクションは一見に値します。

開館時間	AM8:30～PM5:00 (入館はPM4:30まで)
休館日	年末年始(12/29～1/2) ※展示替え等により臨時休館の場合あり
観覧料	大人610円／小中学生300円 (団体割引あり) ※松本城との共通入場券

- 松本民芸館
- 松本市立考古博物館
- 松本市はかり資料館
- 県宝松本市旧司祭館
- 旧制高等学校記念館
- 窪田空穂記念館
- 重要文化財馬場家住宅
- 松本市歴史の里
- 松本市時計博物館
- 松本市山と自然博物館
- 松本市高橋家住宅
- 松本市四賀化石館
- 松本市安曇資料館

【市街地 4～6 月】

イベント情報

信州松本 梓川・桜ウオーク2019

4/13(土)、14(日)

場所：松本市波田体育館

松本市の清流梓川を中心に開催。13日は梓川河畔を歩く「梓コース」、14日は桜スポットを歩く「桜コース」と「温泉コース」です。体力に合わせて全6コースをご用意。梓川の清流、残雪の北アルプス、そして桜を眺めながら、魅力あるコースをゆっくり楽しんで歩いてください。

問 松本観光コンベンション協会 ☎ 0263-34-3295

第36回全国都市緑化信州フェア 信州花フェスタ2019 ～北アルプスの贈りもの～

4/25(木)～6/16(日)

場所：【メイン会場】長野県松本平広域公園(信州スカイパーク)
【サブ会場】国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区/大町・松川地区)、長野県鳥川渓谷緑地

「北アルプスの麓から広がる　花と緑に包まれた　しあわせ暮らし」をテーマに、メイン会場では700品種55万株の可憐な花や緑で彩ります。また、メイン・サブ会場ともに花や緑に関する様々な催しを開催します。

問 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局
☎ 0263-88-1181

工芸の五月

4/29(月・祝)～5/31(金)

場所：松本市施設、各ギャラリー等

工芸月間として1ヶ月間、松本市の各施設やギャラリー等で工芸に関する様々な企画が開催されます。

問 工芸の五月実行委員会
☎ 0263-34-6557

クラフトフェアまつもと2019

5/25(土)、26(日)

場所：あがたの森公園

毎年、全国から250組を超えるクラフト作家があがたの森公園に集まり、個性あふれる作品の展示・販売や、ものづくりの実演などが行われます。

問 松本クラフト推進協会 クラフトフェアまつもと実行委員会
☎ 0263-34-6557

美ヶ原温泉夏のおもてなし 第10回「美ヶ原温泉ワインめぐり」

6/8(土)、9(日) 12:00～15:00

場所：企画参加旅館

松本地方のワイナリー数社の「おすすめワイン」と、各旅館の「つまみ」を楽しみながら、通行手形を持って旅館街の散歩が楽しめます。スタンプラリー形式で、参加旅館ご利用のお客様は1,000円、一般立寄りのお客様は1,800円(グラス付き)で販売します。

問 美ヶ原温泉旅館協同組合
☎ 0263-33-2353

信州夢街道フェスタ2019

6/8(土)、9(日)

場所：松本平広域公園やまびこドーム

観光ＰＲ、物産品販売、法人の活動紹介、祭り・郷土芸能の実演・歴史文化の紹介など。

問 信州夢街道フェスタ実行委員会事務局 NBS中南信支社内
☎ 0263-32-9230

CASTLE TOWN

城下町

松本は街歩きが楽しい
風情と人情を感じる
ちょうどいいサイズの城下町

蔵の町・中町通り
白と黒のなまこ壁が続くしっとりとした風情の街並み。
蔵造りの店が軒を連ね、城下町の歴史と文化が堪能できます。

なわて（縄手）通り

松本初の夜店が始まった場所であり、現在もたい焼き店や雑貨店などが並ぶ、人情溢れる通り。

緑町・上土通り

緑町は飲食街として栄えた通り。上土は、大正時代の建物が数多く残る「大正ロマンの街」。下町風情の残る個性的な通り。

松本まちなか観光ボランティアガイド

松本城を中心とした市街の観光名所を無料でご案内します。

ボランティアガイド 申込方法
下記へ1週間前までにお申込みください。
◇松本市観光情報センター　Tel.0263-39-7176

MATSUMOTO SANZOKU-YAKI

松本山賊焼

名前の由来

山賊は物を「取り上げる→鶏揚げる」との連想から命名されたという説があります。

松本市内200店舗以上のお店で味わうことができます。味の決め手となる秘伝のタレや盛り付け方は各店ごと個性があり、創意工夫が込められています。

サクサク
ジューシーな
山賊焼きを
是非お召し上がり
ください。

松本山賊焼五ヶ条

- ○鶏肉はむね肉の一枚ものかモモ肉を使う
- ○醤油・酒・ニンニクなどのタレには必ずショウガを入れる
- ○揚げる油脂は自由だが汚れた油では揚げない
- ○片栗粉をまぶして油で揚げる
- ○キャベツやレタスなどの野菜を一緒に盛りつける

市内には様々な味の山賊焼があります。おかずにも、お酒のお供にもピッタリ! 松本のソウルフードを是非食べに来てください。

OTHER GOURMET & SOUVENIRS

その他のグルメ＆お土産

手打ちそば

信州味噌

松本スイーツ

ワイン

清酒

クラフトビール

松本てまり

おやき

HOT SPRINGS

温泉

いずれも
高い効能と
風情を持つ
名湯をご堪能
ください。

白骨温泉

開湯は鎌倉時代とも伝えられ、多くの湯治客を迎えてきた白骨の湯。あまたの文化人墨客を魅了してきた、秘湯と呼ぶにふさわしい温泉です。

浅間温泉

起源は「日本書紀」にまでさかのぼり、奈良時代には「東間の湯」と呼ばれ、江戸時代には松本藩の 庇護を受けた由緒ある温泉地です。

他、松本市内には14箇所の温泉がございます。

【市街地 6〜9 月】

イベント情報

ランドネピクニックinまつもと

6/22（土）、23（日）
場所：あがたの森公園 平和広場
各種アウトドアショップ出展、青空ヨガ、アウトドアアクティビティ（SUP体験、ワークショップ）、アウトドアファッションショー、ステージライブ（アイリッシュミュージックライブ）など幅広いアウトドアの楽しさが詰まったイベントです。
問 松本市観光温泉課　☎ 0263-34-8307

第20回ネイチャリングフェスタ「自然と遊ぼうin松本」

7/14（日）、15（月・祝）
場所：アルプス公園
「人と自然、ふれあいと感動」をテーマに、自然観察会やキャンプ（要事前申込）のほか、さまざまな体験プログラムを展開します。野山を駆け回る楽しさを体感してください。
問 ネイチャリングフェスタ実行委員会
☎0263-32-5560

第45回夏まつり松本ぼんぼん

8/3（土）
場所：中心市街地
松本を代表する夏の一大まつり。市内中心商店街を軽快なサンバのリズムに合わせて20,000人余りが踊り歩き、沿道を埋め尽くす見物客も一体となって夏の暑さを吹き飛ばします。
問 松本ぼんぼん実行委員会（松本商工会議所）
☎ 0263-32-5345

2019セイジ・オザワ 松本フェスティバル（OMF）

8月中旬〜9月中旬
場所：キッセイ文化ホール、まつもと市民芸術館　他
世界的指揮者・小澤征爾が総監督を務め、サイトウ・キネン・オーケストラを率いて開催する世界的レベルの国際音楽祭です。オーケストラとオペラを中心としたクラシック音楽のほか、多彩な室内楽もお楽しみください。
問 OMF実行委員会（松本市国際音楽祭推進課）　☎ 0263-39-0001

美ヶ原温泉〜秋のおもてなし〜「美ヶ原温泉 道祖神祭り」

9/28（土） 18:30〜
場所：美ヶ原温泉街（お祭り広場）
子宝祈願・開運招福を願い、御神体のお神輿が温泉街を練り歩く奇祭！くじ引き・ふるまい酒・きのこ汁・夜店もあります。
問 美ヶ原温泉旅館協同組合　☎ 0263-33-2353

第6回まつもと街なか大道芸

9/29（日）
場所：松本駅〜松本城一帯
多彩な路上パフォーマンスが繰り広げられます。
問 まつもと街なか大道芸実行委員会（文化振興課）
☎ 0263-34-3293

UTSUKUSHIGAHARAKOUGEN

美ヶ原高原

夏の美ヶ原高原。
ロングトレイルでトレッキングを楽しみ、
壮大な景色に天空を感じる。

[MAP F3]

松本市の東に広がる広大な高原大地。北・南アルプス、八ヶ岳、浅間山、富士山までもが見渡せる360度の大パノラマが魅力です。

美ヶ原ロングトレイルは、松本市の東山一帯に現存する登山道と、新たに開いた登山道で構成された総延長45㎞の遊歩道・登山道です。

サブルートも多数用意されており、歩く人の体力に合わせていろいろなルートでお楽しみいただけます。

おすすめコース1　アルプス展望周遊コース

三城いこいの広場の登山口から標高2,000mの美ヶ原高原を目指すルートです。

歩行時間：約4時間30分
歩行距離：約10㎞

百曲がり登山口

登山口がある三城いこいの広場にはオートキャンプ場などがあります。

王ヶ頭

おすすめコース2　思い出の丘～自然保護センター片道コース

(お帰りは観光バス、タクシーをご利用、または乗用車2台でお楽しみください)

北アルプスの眺望がすばらしい思い出の丘からスタートする、なだらかなでゆっくり景色を楽しみながら歩けるコースです。

歩行時間：約1時間45分
歩行距離：約4㎞

台上遊歩道口

登山口がある思い出の丘の駐車場に松本駅からのバスが発着します。

武石峰

標高1,973mの頂上は人工物もなく、山々の眺望が広がります。

自然保護センター

美ヶ原の植生・野生動物の生息種などの環境や、自然保護の必要性をわかりやすく展示しています。

高原で見られる季節の花々

キジムシロ　5～6月

フデリンドウ　5～6月

ハクサンフウロ　6～9月

レンゲツツジ　6～7月

ノアザミ　7～9月

ノコンギク　9～10月

安全にトレッキングを楽しむために

美ヶ原高原ロングトレイルは豊かな自然の中に設置されています。魅力あふれる自然は一方で事故や遭難などの危険も潜んでいます。ロングトレイルでの安全管理は、歩道を歩く皆様一人一人の責任で行ってください。

1、余裕ある計画を立て行動しましょう。

事前にマップで距離などコースをよく確認し余裕を持った計画を立てましょう。体調不良や天候の悪化、時間の余裕がなくなったりしたときは無理に先に進まず引き返すことも大切です。

2、登山と同じ心構えと装備で歩きましょう。

(アップダウンが続く箇所や標高2,000mを超える場所もあります。)

○事前に行動計画を家族など周りの人に伝えましょう。
○コースを歩く上で危険(落石、急傾斜、野生動物、天候の悪化など)があることを認識し、なるべく単独での行動は避けましょう。
○トレッキングシューズ、雨具、体温調節のできる服装、非常食、飲み物、地図、救急用品、携帯電話など必要な装備を持ちましょう。

3、危険箇所や車道に注意しましょう。

歩道には進入禁止にしてある危険箇所があります。危険箇所には立ち入らないようにしましょう。また車道を歩く箇所や横断する箇所では通行する車両に注意しましょう。

美ヶ原ロングトレイルを守るために

美ヶ原ロングトレイルの敷地は国・長野県及び周辺自治体のほか松本市の地元財産区の理解を得て使用させていただいています。これからも多くの方に楽しんでいただくために、モラルを守ることが大切です。「ゴミは持ち帰る」「火の使用はしない」「ペットの持ち込みは控える」など環境保全につとめましょう。また、「決められた場所に駐車する」「マウンテンバイク等の二輪車は利用しない」など通行の安全にも配慮しましょう。誰もが気持ちよく歩けるようにマナーを守り、お互いに譲り合う気持ちを持って、みんなが楽しめるロングトレイルにしましょう。

詳しくは「美ヶ原高原ロングトレイルガイドブック」をご覧ください

イベント情報

第65回 美ヶ原高原開山祭

4/25(木)

場所：美ヶ原高原美術館

美ヶ原のシーズンインにあたり、高原の安全と発展を祈願します。

問 美ヶ原観光連盟事務局(松本市観光温泉課内)
☎ 0263-34-8307

第11回美ヶ原牧場放牧祭り

5/26(日)11：00～

場所：美ヶ原高原(美しの塔周辺)

牛の放牧やアトラクション、食べ物のふるまい等が行われます。

問 美ヶ原高原観光協議会(美ヶ原高原美術館内)　☎ 0268-86-2331

ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会2019

6/29(土)受付、6/30(日)大会

場所：松本市・浅間温泉 松本市野球場駐車場～美ヶ原高原

全長21.6㎞、標高差1,270m、平均勾配5.9%のコース。スタート後間もなくの名所？「激坂」が難所でありながら、この坂へのアタックを魅力とし全国から多くの参加者が集います。

問 ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会実行委員会
☎ 0263-46-1800(浅間温泉観光協会)

美ヶ原高原ガイドウオーク

7月中旬～8月中旬(土日祝)

場所：美ヶ原高原(王ヶ頭、王ヶ鼻、茶臼山、アルプス展望コース等)

美ヶ原高原パークボランティアの案内によるガイドウオークを実施しています。
※要予約(1週間前までに)、参加費200円

問 美ヶ原観光連盟(観光温泉課内)
☎ 0263-34-8307

[MAP A3]

KAMIKOCHI

上高地

春の上高地。
ネイチャーガイドを体験して、
自然の美しさを感じる。

上高地／河童橋

日本の代表的な山岳景勝地・上高地。標高1500mの上高地では春先の気温はまだ低く、特に朝晩の寒さは氷点下になることも。静かな遊歩道には、ここで越冬したり、暖地から戻ってきた野鳥たちの歌声が聞こえます。上高地の宿のオープンは4/20前後です。

大正池へ続く自然研究路（梓川コース）

大正池

鏡面のような美しい水面に、雄大な穂高の姿を映す大正池。立ち枯れの木々が幻想的な様子は、上高地を代表する風景のひとつとして多くのメディアに登場します。

ネイチャーガイド

上高地を愛し、情熱を持ったガイドが皆様の上高地での思い出づくりのお手伝いをいたします。定期的な研修を行い、常に最新の知識と技術を身につけ、ガイドブックをこえた上高地の自然や歴史などを、その季節に合わせて紹介します。

水と丘、
緑の織りなす
神秘の池。

明神池

河童橋から梓川の左岸沿いを上流へ、徒歩1時間あまり。明神から梓川に架かる明神橋を渡ると明神池に到着します。

Check!

ゴリラ岩

上高地バスターミナルの東にある六百山の一部に、ゴリラ見える岩（通称・ゴリラ岩）があります。ゴリラの横顔に見えませんか?

上高地で見られる季節の花々

エゾムラサキ
5〜7月

スミ
5〜6月

マユミ
5〜6月

ツバネオモト
5〜6月

ニリンソウ
5〜6月

レンゲツツジ
6〜7月

オオカメノキ
4〜6月

ネイチャーガイド 申込方法

下記へお電話またはメールにてお申込みください。
＜連絡先＞
◇NPO法人信州まつもと　山岳ガイド協会やまたみ
Tel.0263-34-1543　Fax.0263-55-6194
✉ info@yamatami.com
◇白樺自然学校（ホテル白樺荘内）
Tel.0263-95-2131　Fax.0263-95-2515
✉ kamikouchi@shirakabaso.com
◇上高地登山案内人組合　Tel.0263-95-2044

イベント情報

第51回 上高地開山祭

4/27（土）

場所：上高地河童橋畔
長い冬の眠りから目覚め春を告げるアルプホルンの音色が喜びを奏でます。山の安全と繁栄を祈願する神事や、獅子舞等が行われます。
問 上高地観光旅館組合
☎ 0263-95-2405

第73回 ウェストン祭

6/2（日）

場所：上高地
日本近代登山の父と言われたイギリス人宣教師ウォルター・ウェストン氏を偲んで行われる祭り。上高地のウェストン広場にて開催される。また、前日にはウェストンが登った徳本峠の記念山行もある。
問 日本山岳会信濃支部（松本市山岳観光課）
☎ 0263-94-2307

白骨温泉花火大会

8/8（木）20：00〜

場所：白骨温泉
白骨温泉の山間で行われる花火大会。渓谷の夜空一面に鮮やかな大輪が咲きます。
問 白骨温泉旅館組合
☎ 0263-93-3251

「山の日」四方山祭り in 上高地

8/11（日・祝）

場所：上高地
第一回「山の日」記念全国大会の開催地である上高地で、大会の理念を引き継いで行われるイベント。
問 松本砂防事務所/中信森林管理署/中部山岳国立公園管理事務所/長野県/松本市/（一財）全国山の日協議会/上高地町会
☎ 0263-94-2307（松本市山岳観光課）

[MAP A5]

NORIKURAKOUGEN

乗鞍高原

初夏の乗鞍高原。
乗鞍BASE（いがやレクリエーションランド）で遊び、
大自然の空気を感じる。

マウンテンバイク

乗鞍岳の東に広がる乗鞍高原。澄んだ森林の空気と4つの源泉は大自然の賜物です。

オートキャンプ

オートキャンプ場、キャンピングカーサイトは、乗鞍の絶景と満点の星空の最高のロケーション。ここをBASE（基地）に乗鞍をまるごと楽しもう。

マレットゴルフ

スティックとボールを使ったゴルフのようなスポーツで、老若男女、気軽に楽しめます。

山遊びの前線基地。乗鞍高原、乗鞍岳、北アルプスに広がる山々と森全体が遊びのフィールドになります。

新たに加わったアドベンチャーパークでは、自然の地形を利用して設計された、高さ9m、総距離400mの樹上アスレチックが楽しめます。ジップライン、空中ブランコなど様々なアイテムにチャレンジできます。

アドベンチャーパーク

シャワークライミング

水しぶきをあげて高原の渓流を突き進む!岩の上から滝つぼに飛び込めば、都会の暑さは一発で吹き飛びます!

乗鞍BASE
Tel.0263-88-0300

営　業　4月末～10月末　9:00～17:00
定休日　火曜日（繁忙期は無休）

日本で一番高所にあるバス停

乗鞍エコーラインと乗鞍スカイラインが合流する県境に位置し、バスで行くことが出来る一番高いところにあるバス停です。

乗鞍岳 春山バス

Check!

4/27(土)～6/30(日)【予定】

身長の何倍にも及ぶ雪の壁「雪の回廊」をたっぷりと楽しめます。雪の壁を抜けると大迫力のパノラマ絶景ポイントも。標高2,600mの大雪渓肩の小屋口へは、5月下旬以降の運行予定です。

乗鞍高原観光センター～位ヶ原山荘前（大雪渓・肩の小屋口）
片道 1,450円　往復 2,500円
問 **アルピコ交通新島々（営）** ☎ **0263-92-2511**

ご来光バス

Check!

7/13(土)～9/16(月・祝)【予定】

乗鞍高原から乗鞍岳まで運行される、日本初のご来光バス。標高2,700mまでバスに乗って、雲海からのご来光を迎えることができます。

乗鞍高原⇔乗鞍山頂（畳平）
大人／片道 1,450円　往復 2,500円
小人・福祉割り／片道 730円　往復 1,250円
座席料金／300円
問 **アルピコ交通新島々（営）** ☎ **0263-92-2511**

NAGAWAKOUGEN

奈川高原

[MAP B5]

野麦峠を通じて岐阜県と通じる奈川高原。5月頃からシラカバ等の芽吹きが始まります。樹齢200年を超えるカツラの原生林で芽吹きの甘酸っぱい香りが漂います。

保平かぶ

奈川名物 とうじそば

山の幸たっぷりの出汁に竹ざるに入れたそばを湯がいて食べる奈川名物 とうじそば。ここでしか食べられない一品です。

イベント情報

第48回 乗鞍高原すもも祭り

5/19（日）

場所：乗鞍高原

乗鞍高原の開山を告げ、同時に安全を祈願します。また、山菜フェスタも同時開催し、地元手打ちそばや山菜天ぷら等がふるまわれます。

問 **のりくら高原観光案内所**
☎ **0263-93-2147**

第37回 野麦峠まつり

5/26（日）

場所：野麦峠

作家・山本茂美の作品「あゝ野麦峠」の舞台として映画化もされている場所です。峠を行き来した工女を偲ぶ記念山行をはじめ、さまざまなイベントが行われ、地元の物産展もあります。

問 **ながわ観光協会**
☎ **0263-79-2125**

第14回 乗鞍天空マラソン

6/23（日）

場所：乗鞍高原

乗鞍高原をスタートし大雪渓を折り返すコースで開催されるフルマラソン。雪壁の中、槍ヶ岳・穂高連峰を望む雲上のラン。

問 **乗鞍高原観光案内所** ☎ **0263-93-2147**

夏の新そばまつり

8/3（土）～8/18（日）（予定）

場所：奈川地区

奈川は冷涼な気候のため、早い時期に新そばを収穫することができます。奈川地区内の7件のお蕎麦屋さんにて、風味の良いさっぱりとした、日本一早い新そばをぜひご賞味ください。

問 **奈川そばの会**
☎ **0263-79-2125**

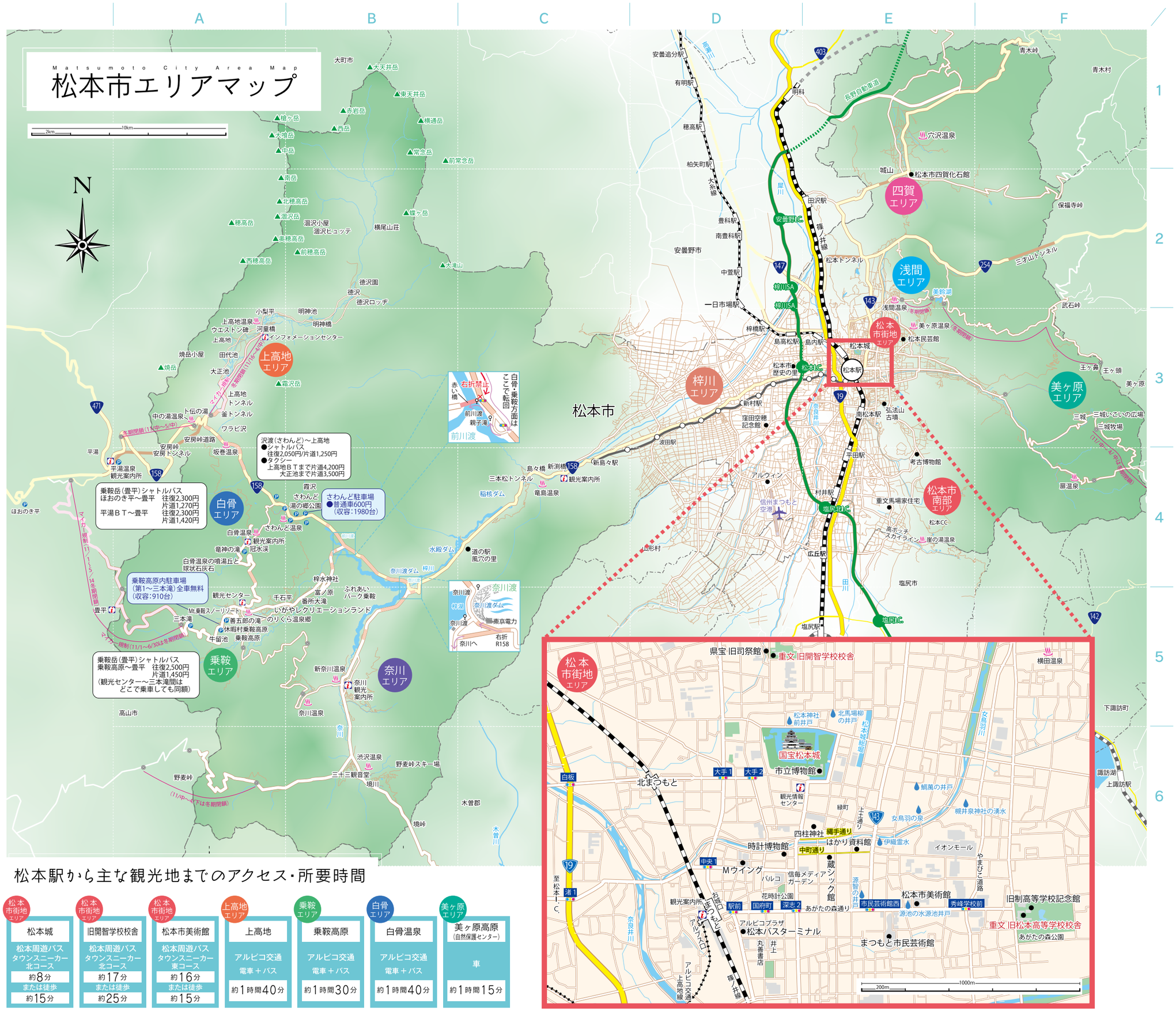
マウンテンサイクリング in 乗鞍2019

8/24（土）受付、8/25（日）競技

場所：松本市乗鞍観光センター

ゴール地点の標高は2，720mで、空に一番近いバイシクルロード・乗鞍エコーラインを会場とした、ヒルクライムレースです。自転車レースとしては国内最高所を走ります。2019年で34回目を迎え、毎年4000名を超える方々が参加する歴史がある国内屈指のヒルクライムレースです。

問 **マウンテンサイクリングin乗鞍実行委員会**
☎ **0263-47-7666**



松本駅から主な観光地までのアクセス・所要時間

松本市街地エリア	松本市街地エリア	松本市街地エリア	上高地エリア	乗鞍エリア	白骨エリア	美ヶ原エリア
松本城	旧開智学校校舎	松本市美術館	上高地	乗鞍高原	白骨温泉	美ヶ原高原(自然保護センター)
松本周遊バス タウンスニーカー 北コース	松本周遊バス タウンスニーカー 北コース	松本周遊バス タウンスニーカー 東コース	アルピコ交通 電車＋バス	アルピコ交通 電車＋バス	アルピコ交通 電車＋バス	車
約8分	約17分	約16分	約1時間40分	約1時間30分	約1時間40分	約1時間15分
または徒歩 約15分	または徒歩 約25分	または徒歩 約15分				