



## お問い合わせ

### 松本エリア

松本市観光温泉課 ..... TEL.0263-34-3000  
〒390-0874 松本市大手3丁目8番13号 松本市役所大手事務所5F

松本観光コンベンション協会 ..... TEL.0263-34-3295  
〒390-0874 松本市大手3丁目8番13号 松本市役所大手事務所1F

松本市観光案内所 ..... TEL.0263-32-2814  
〒390-0815 松本市深志1丁目1番地1号

松本市観光情報センター ..... TEL.0263-39-7176  
〒390-0874 松本市大手3丁目8番13号 松本市役所大手事務所1F

浅間温泉観光協会 ..... TEL.0263-46-1800  
〒390-0303 松本市浅間温泉2-6-1 浅間温泉文化センター内

松本ホテル旅館協同組合 ..... TEL.0263-33-5025  
〒390-0815 松本市深志3丁目7番地43号

浅間温泉旅館協同組合 ..... TEL.0263-46-1224  
〒390-0303 松本市浅間温泉3-6-3 ホットプラザ浅間

美ヶ原温泉旅館協同組合 ..... TEL.0263-33-2353  
〒390-0221 松本市里山辺88番地2号

### 四賀エリア

松本市四賀支所ゆうきの里づくり課 ..... TEL.0263-64-3111  
〒399-7402 松本市会田1001番地1

松本市四賀観光協会 ..... TEL.0263-64-3111  
〒399-7402 松本市会田1001番地1 四賀支所内

### 梓川エリア

松本市梓川支所経済建設課 ..... TEL.0263-78-3003  
〒390-1702 松本市梓川梓2288番3地

### 安曇エリア

松本市安曇支所観光課 ..... TEL.0263-94-2307  
〒390-1592 松本市安曇1061番地1

松本市アルプス観光協会 ..... TEL.0263-94-2221  
〒390-1501 松本市安曇209番地1

上高地観光旅館組合事務所 ..... TEL.0263-95-2405  
〒390-1516 松本市安曇上高地

乗鞍高原観光案内所 ..... TEL.0263-93-2147・2952  
〒390-1513 松本市安曇鈴蘭

白骨温泉観光案内所 ..... TEL.0263-93-3251  
〒390-1515 松本市安曇白骨

さわんど温泉観光案内所 ..... TEL.0263-93-1800  
〒390-1514 松本市安曇沢渡

北アルプス山小屋友交会 ..... TEL.0263-95-2405  
〒390-1516 松本市安曇上高地

### 奈川エリア

松本市奈川支所地域課 ..... TEL.0263-79-2121  
〒390-1611 松本市奈川3301

ながわ観光協会 ..... TEL.0263-79-2125  
〒390-1611 松本市奈川3301

### 波田エリア

松本市波田支所地域づくり課 ..... TEL.0263-92-3001  
〒390-1401 松本市波田4417番地1

松本市波田観光案内所 ..... TEL.0263-92-3453  
〒390-1401 松本市波田3045番地1

発行：松本市・松本観光コンベンション協会

〒390-0874 長野県松本市大手3丁目8番13号 松本市役所大手事務所1F  
TEL.0263-34-3295 FAX.0263-39-7320 <http://www.matsumoto-tca.or.jp>



心豊かに、健やかに、  
松本を歩く39の散策コース。  
道の向こうに、美しい時が待っています。

高原や峠にのびる気持ちのいい遊歩道、徒然なるままに里山につづく長閑な散策路、  
堀に映る天守と山並み、繁華街を抜ければ風情漂う城下の小路など、  
歩いて楽しく、訪ねて印象深く、そして知性をくすぐる、  
そんな心と体を豊かにしてくれる39の散策コースをまとめました。  
きっと美しい四季と自然が歓待してくれることでしょう。  
道草や遠回りなど小さな一歩を重ねて、信州松本の旅をご堪能ください。



|                        |                       |                        |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>A 市街地エリア</b>        | <b>F 浅間温泉・御殿山エリア</b>  | <b>L 上高地エリア</b>        |
| ① 歴史と文化散策コース …… 05     | ⑬ 御殿山遊歩道コース …… 17     | ⑳ 大正池へ河童橋コース …… 25     |
| ② 松本ぶらり散歩コース …… 07     | ⑭ 浅間温泉街コース …… 17      | ㉑ 河童橋～田代橋コース …… 25     |
| ③ 多彩な魅力の通りを散策コース …… 08 | <b>G 美鈴湖エリア</b>       | ㉒ 河童橋～明神コース …… 26      |
| ④ 文化の香りと名水巡りコース …… 09  | ⑰ 美鈴湖 遊歩道コース …… 18    | ㉓ 河童橋～徳沢コース …… 26      |
| ⑤ 松本城北コース …… 10        | ⑱ 美鈴湖 慰霊塔コース …… 18    | <b>M 白骨温泉エリア</b>       |
| ⑥ 義高・兼遠コース1 …… 11      | <b>H 美ヶ原温泉エリア</b>     | ㉔ 竜神の滝・隠通し散策コース …… 27  |
| ⑦ 義高・兼遠コース2 …… 12      | ⑲ 森林遊歩道コース …… 20      | ㉕ 小梨平往復コース …… 27       |
| <b>B 東城山・山辺エリア</b>     | ㉚ 文学と田園コース …… 20      | <b>N 沢渡池尻エリア</b>       |
| ⑧ 東城山コース …… 13         | ㉛ 山辺の小径コース …… 20      | ㉖ 沢渡 池尻湿原 遊歩道コース …… 28 |
| ⑨ 山辺コース …… 13          | <b>I 美ヶ原高原エリア</b>     | <b>O 乗鞍高原エリア</b>       |
| <b>C 千鹿頭・弘法山エリア</b>    | ㉜ 美ヶ原高原コース1 …… 22     | ㉗ 一の瀬園地周遊コース …… 29     |
| ⑩ 千鹿頭コース …… 14         | ㉝ 美ヶ原高原コース2 …… 22     | ㉘ 善五郎の滝・牛留池コース …… 30   |
| ⑪ 弘法山コース …… 14         | ㉞ 美ヶ原高原コース3 …… 22     | ㉙ 番所大滝・千間淵周遊コース …… 31  |
| <b>D 芥子坊主・城山エリア</b>    | <b>J 梓川エリア</b>        | ㉚ 伝説めぐりコース …… 32       |
| ⑫ 芥子坊主コース …… 15        | ㉟ 梓川遊歩道コース …… 23      | <b>P 奈川高原エリア</b>       |
| ⑬ 城山遊歩道コース …… 15       | <b>K 波田エリア</b>        | ㉜ 奈川高原自然観察の森コース …… 33  |
| <b>E 四賀エリア</b>         | ㉝ 波田の歴史と自然堪能コース …… 24 | <b>Q 野麦峠エリア</b>        |
| ⑭ 善光寺街道・殿村遺跡コース …… 16  |                       | ㉞ 野麦峠コース …… 34         |

## 市街地エリア



漆黒の名城・国宝松本城を中心に栄えた城下町。  
重要文化財の旧開智学校などの歴史的建造物が多く残ります。

## ①歴史と文化散策コース

松本駅をスタートし瑞松寺、松本市はかり資料館を見学。なまこ壁の土蔵が残る中町通り、本町通りの同心小路を歩きます。時計の歴史が勉強できる松本市時計博物館も見逃せません。四柱神社は市民の憩いの場所としても親しまれ、緑が豊富な神社です。縁日を思わせるナワテ通りを歩き、松本市立博物館、国宝松本城、さらに足を延ばし重文旧開智学校、松本市旧司祭館へ。帰りは松本城太鼓門を見学後女鳥羽川の流れて沿って駅へ戻る、松本の歴史と文化が堪能できるコースです。



松本市役所屋上展望室からの景色



旧開智学校



四柱神社



ナワテ通り



時計博物館



花時計公園



源智の井戸



千歳橋

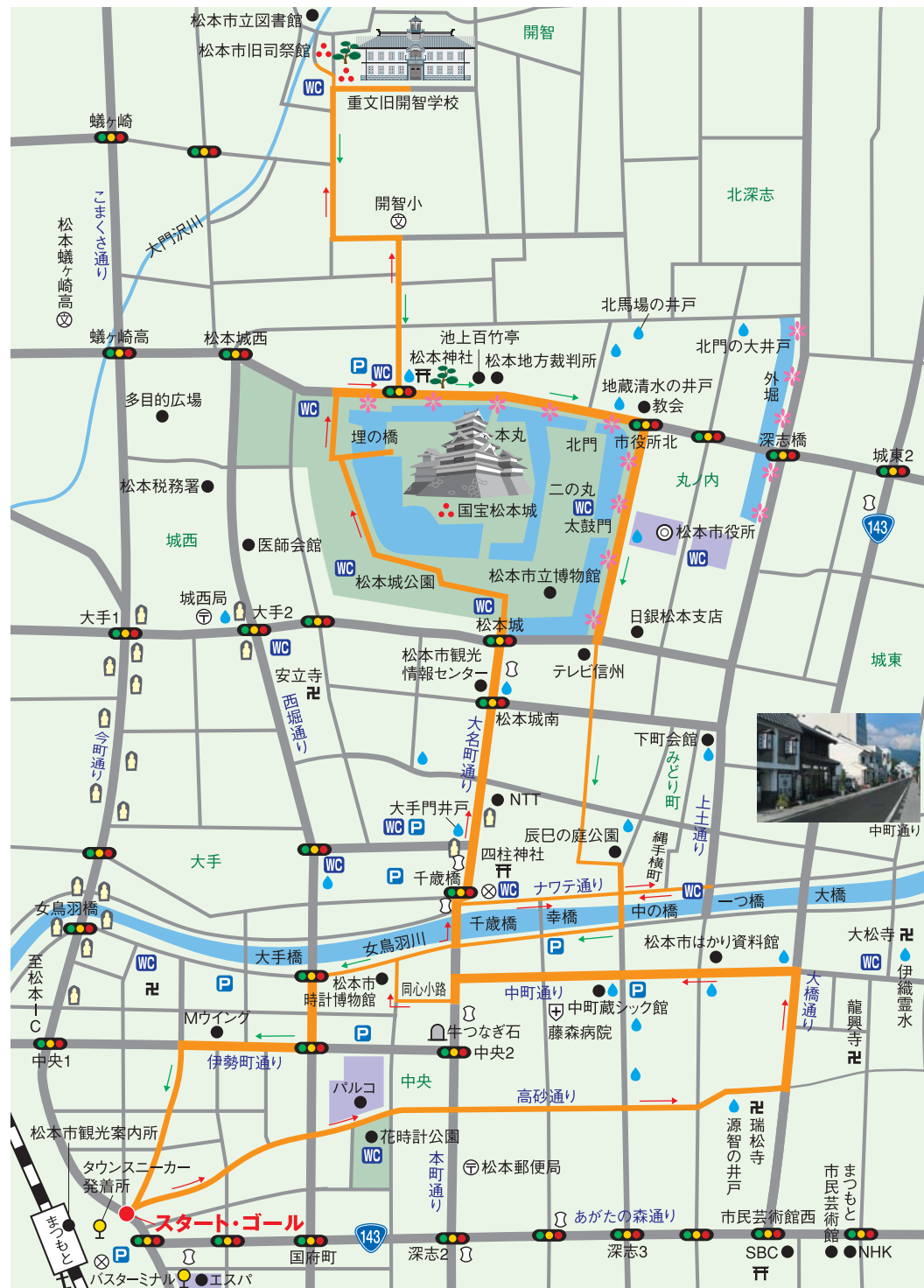


中町蔵シツ館



|     |        |       |        |       |        |        |        |       |        |      |        |       |        |      |        |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|--------|
| 松本駅 | 約0.3km | 花時計公園 | 約0.4km | 源智の井戸 | 約0.3km | はかり資料館 | 約0.4km | 時計博物館 | 約0.2km | 四柱神社 | 約0.5km | 松本城   | 約0.3km | 松本神社 | 約0.5km |
| 松本駅 | 約6分    | 花時計公園 | 約8分    | 源智の井戸 | 約6分    | はかり資料館 | 約8分    | 時計博物館 | 約4分    | 四柱神社 | 約10分   | 松本城   | 約6分    | 松本神社 | 約10分   |
| 松本駅 | 約0.2km | Mウイング | 約0.3km | 時計博物館 | 約0.1km | 千歳橋    | 約0.3km | 辰巳の庭  | 約0.8km | 松本神社 | 約0.5km | 旧開智学校 | 約0.5km | 松本神社 | 約10分   |
| 松本駅 | 約4分    | Mウイング | 約6分    | 時計博物館 | 約2分    | 千歳橋    | 約6分    | 辰巳の庭  | 約16分   | 松本神社 | 約10分   | 旧開智学校 | 約10分   | 松本神社 | 約10分   |

合計／約1時間42分  
※距離と時間は  
およその目安です。



# 市街地エリア



松本市は、岳都（山岳）・学都（学問）・楽都（音楽）の街。  
3つのガクを合わせ、三ガク都とも呼ばれています。



## ② 松本ぶらり散歩コース

出発は松本駅からのぶらり散歩コースは、駅前通りから天神通りに向かい、深志神社、まつもと市民芸術館、松本市美術館、あがたの森公園、瑞松寺、源智の井戸から駅に戻ります。

|     |        |      |        |      |        |     |        |       |        |       |        |       |        |     |
|-----|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-----|
| 松本駅 | 約0.5km | 天神通り | 約0.4km | 深志神社 | 約0.3km | 美術館 | 約0.5km | あがたの森 | 約1.1km | 源智の井戸 | 約0.4km | 花時計公園 | 約0.3km | 松本駅 |
|     | 約10分   | 約8分  | 約6分    | 約10分 | 約22分   | 約8分 | 約6分    |       |        |       |        |       |        |     |

合計／約1時間10分 ※距離と時間はおよその目安です。



深志神社



まつもと市民芸術館



松本市美術館



重文旧松本高等学校



あがたの森公園



## ③ 多彩な魅力の通りを散策コース

松本駅がスタート。公園通りから、本町通り、蔵造りの中町通り、大正ロマンの上土通り、長屋風の町並みナワテ通り、など松本を代表する多彩な魅力あふれる通りを散策します。



公園通り



本町通り



中町通り



ナワテ通り



松本市時計博物館



中町・蔵シツ館

■凡例

- 神社
- 花名所
- 道祖神
- 石碑
- 大経木
- 駐車場
- 寺院
- 井戸・湧水
- バス停
- 標識
- 名所
- トイレ

|     |        |       |        |       |        |      |        |        |        |      |        |      |        |       |        |     |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|-----|
| 松本駅 | 約0.3km | 花時計公園 | 約0.2km | 牛つなぎ石 | 約0.2km | 蔵シツ館 | 約0.1km | はがき資料館 | 約0.2km | 辰巳の庭 | 約0.2km | 四柱神社 | 約0.2km | 時計博物館 | 約0.6km | 松本駅 |
|     | 約6分    | 約4分   | 約4分    | 約2分   | 約4分    | 約4分  | 約4分    | 約4分    | 約4分    | 約4分  | 約4分    | 約4分  | 約12分   |       |        |     |

合計／約40分

※距離と時間はおよその目安です。



松本は女鳥羽川と薄川の複合扇状地によって、豊富な地下水が湧出する湧水地帯。市内中心部には、いまなお多くの自噴井戸、湧水が点在し、住民の皆さんによって手厚く保全されています。潤いと安らぎを与えてくれる名水巡りコースはお勧めです。



合計／約42分 ※距離と時間はおよその目安です。



国宝松本城から北方面を歩くお手軽コース。松本神社、重文旧開智学校、松本市旧司祭館、姫宮神社、高橋家住宅、常法寺小路、北門大井戸、お城の外堀を渡る太鼓橋など見どころいっぱい。

|     |        |       |        |       |        |       |        |        |
|-----|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 松本城 | 約0.3km | 松本神社  | 約0.4km | 旧開聖学校 | 約0.2km | 姫宮神社  | 約0.2km | 首尊寺地蔵尊 |
|     | 約6分    |       | 約8分    |       | 約4分    |       | 約4分    |        |
| 太鼓門 | 約0.3km | 北門大井戸 | 約0.2km | 棚橋家   | 約0.7km | 常法寺小路 | 約0.6km | 高橋家住宅  |
|     | 約6分    |       | 約4分    |       | 約14分   |       | 約12分   |        |

合計／約1時間 ※距離と時間はおよその目安です。

# 市街地エリア



平安時代末期の武将、木曾義仲の長男「源義高」、  
信濃の国、国府の権の守「中原兼遠」を偲ぶコースです。



## ⑥義高・兼遠コース1

地蔵尊が出現した霊水地碑から義高ゆかりの生安寺、正麟寺から巴御前ゆかりの落馬観音を巡り国宝松本城までの歴史散策コースです。

|      |        |       |        |     |        |     |        |      |        |     |
|------|--------|-------|--------|-----|--------|-----|--------|------|--------|-----|
| 霊水地碑 | 約0.7km | 旧開智学校 | 約1.2km | 生安寺 | 約0.6km | 正麟寺 | 約0.8km | 落馬観音 | 約1.4km | 松本城 |
|      | 約14分   |       | 約24分   |     | 約12分   |     | 約16分   |      | 約28分   |     |

合計／約1時間34分 ※距離と時間はおよその目安です。



生安寺



正麟寺



落馬観音

## ⑦義高・兼遠コース2

霊水地碑からスタートし長称寺、国府弁財天、樹齢千年の樺がある信濃国総社伊和神社、義高の産湯・槻井泉神社などを巡る松本城東エリアコース。

|      |        |     |        |       |        |      |        |       |        |     |
|------|--------|-----|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|-----|
| 霊水地碑 | 約0.8km | 長称寺 | 約0.6km | 国府弁財天 | 約1.3km | 伊和神社 | 約1.0km | 槻井泉神社 | 約1.7km | 松本城 |
|      | 約16分   |     | 約12分   |       | 約26分   |      | 約20分   |       | 約34分   |     |

合計／約1時間48分 ※距離と時間はおよその目安です。



長称寺



槻井泉神社



伊和神社

# 東城山・山辺エリア



小笠原氏の居城跡を訪ねる東城山に登るコースと、松本東端に位置するぶどうの里、山辺歴史散策もおすすめ。

## ⑧ 東城山コース

松本市街地の東に位置する東城山に登るコースです。頂上は小笠原氏の居城であった林城の跡となっています。距離も短く、家族で気軽に楽しめる、歴史散策の遊歩道です。

|     |        |    |        |    |        |     |
|-----|--------|----|--------|----|--------|-----|
| 駐車場 | 約0.4km | 東屋 | 約0.7km | 広場 | 約0.1km | 林城址 |
|     | →約16分  |    | →約28分  |    | →約2分   |     |
|     | ←約8分   |    | ←約14分  |    | ←約2分   |     |



遊歩道登り口



小笠原氏城址



城址の松林



城址



合計／約1時間10分 ※距離と時間はおよその目安です。



## ⑨ 山辺コース

松本の東端に位置する山辺の里。松本民芸館をスタートして針塚古墳までを巡る、歴史散策コースです。



兎川寺



山辺学校歴史民俗資料館



須々岐水神社

合計／約2時間6分  
※距離と時間はおよその目安です。

|      |        |        |        |          |        |     |        |       |        |         |        |     |        |      |
|------|--------|--------|--------|----------|--------|-----|--------|-------|--------|---------|--------|-----|--------|------|
| 針塚古墳 | 約1.4km | 須々岐水神社 | 約0.5km | 教育文化センター | 約0.2km | 兎川寺 | 約1.4km | 松本民芸館 | 約1.4km | 歴史民俗資料館 | 約0.7km | 金華橋 | 約0.7km | 針塚古墳 |
|      | 約28分   |        | 約10分   |          | 約4分    |     | 約28分   |       | 約28分   |         | 約14分   |     | 約14分   |      |

# 千鹿頭・弘法山エリア



千鹿頭池を従えた「千鹿頭山」と桜の名所「弘法山」。どちらも北アルプスと市街地の眺めが良く市民憩いの場。

## ⑩ 千鹿頭コース

千鹿頭山は松の緑とツツジに彩られ、山頂からは北アルプス連峰が一望できます。千鹿頭神社、麓の和合の池めぐり、廣澤寺、造り酒屋を巡るおすすめのコースです。

|     |        |        |        |     |        |      |        |    |        |     |
|-----|--------|--------|--------|-----|--------|------|--------|----|--------|-----|
| 駐車場 | 約0.6km | 千鹿頭大明神 | 約0.7km | 廣澤寺 | 約0.7km | 岩波酒造 | 約0.4km | 鳥居 | 約0.2km | 駐車場 |
|     | 約12分   |        | 約14分   |     | 約14分   |      | 約8分    |    | 約4分    |     |

合計／約52分 ※距離と時間はおよその目安です。



千鹿頭池



造り酒屋の土蔵



## ⑪ 弘法山コース

松本南西部の弘法山は松本・安曇野平を一望できる小高い丘。北アルプスと松本の街並みが素晴らしいお手軽コース。弘法山は桜の名所としても有名です。



弘法山古墳案内板



弘法山からの眺め

|     |        |       |        |       |
|-----|--------|-------|--------|-------|
| 駐車場 | 約1.0km | 開成中学校 | 約2.6km | 弘法山古墳 |
|     | 約20分   |       | 約52分   |       |

合計／約2時間24分 ※距離と時間はおよその目安です。

# 芥子坊主・城山エリア



アルプス公園を挟んで北と南に芥子坊主、城山の2コース。  
それぞれ展望台があり雄大な北アルプスを見ることができます。

## ⑫芥子坊主コース

芥子坊主公園と田溝池をゆっくりと散策。公園の展望台からは  
雄大な北アルプス、安曇野ののどかな田園風景が一望できます。

|      |        |      |        |      |        |     |        |      |        |     |
|------|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|------|--------|-----|
| スタート | 約0.5km | 田溝池  | 約0.7km | 曲がり角 | 約0.1km | 展望台 | 約0.1km | 曲がり角 | 約1.2km | ゴール |
| 約10分 |        | 約14分 |        | 約2分  |        | 約2分 |        | 約24分 |        |     |

合計／約52分 ※距離と時間はおよその目安です。



展望台



田溝池



|         |        |     |
|---------|--------|-----|
| 城山公園駐車場 | 約0.4km | 展望台 |
|         | →約16分  |     |
|         | ←約8分   |     |
| 合計／約24分 |        |     |



展望台

## ⑬城山遊歩道コース

桜の名所として親しまれる城山公園。展望  
台からは視野300度の景色が広がります。  
浅井冽、杉田久女、窪田空穂他の歌碑があ  
り歴史と文化の深さを物語っています。



城山公園

### 凡例

|     |     |
|-----|-----|
| 神社  | 寺院  |
| 花名所 | 温泉  |
| 道祖神 | バス停 |
| 石碑  | 標識  |
| 大経木 | 名所  |
| 駐車場 | トイレ |

※距離と時間はおよその目安です。

# 四賀エリア



松本の北東に位置する山に囲まれた閑静な四賀エリア。  
春には福寿草、秋には松茸など、豊かな自然が魅力です。



## ⑭善光寺街道・殿村遺跡コース

善光寺街道は中山道と北国街道を繋ぐ道。西国の人々の善光寺参り、信濃以北の人々  
の伊勢参りや金比羅参りで賑わった道でした。往時の面影の残る散策コースです。

|      |        |      |        |      |        |        |        |        |        |      |        |      |        |      |
|------|--------|------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 四賀支所 | 約1.5km | 神明宮  | 約0.9km | 常夜燈  | 約0.5km | 松尾芭蕉句碑 | 約0.3km | 岩井堂観音堂 | 約0.5km | 無量寺  | 約0.6km | 廣田寺  | 約1.0km | 四賀支所 |
| 約30分 |        | 約18分 |        | 約10分 |        | 約12分   |        | 約10分   |        | 約12分 |        | 約20分 |        |      |

合計1時間52分 ※距離と時間はおよその目安です。

# 浅間温泉・御殿山エリア



松本の奥座敷「浅間温泉」を訪ねる2つのコース。  
いずれも新発見・再発見が楽しめる気軽な散策路です。

## ⑮御殿山遊歩道コース

御殿山への尾根道を歩くコース。見晴台からは北アルプスと松本平が一望。途中には、松本藩主を祀った小笠原家廟所や薬師堂・天満宮など見どころ沢山。

|      |        |       |        |     |        |        |        |     |        |     |
|------|--------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-----|--------|-----|
| スタート | 約0.4km | 浅間配水池 | 約0.8km | 見晴台 | 約1.8km | 小笠原氏廟所 | 約0.3km | 天満宮 | 約0.3km | ゴール |
|      | 約8分    |       | 約32分   |     | 約36分   |        | 約6分    |     | 約6分    |     |

合計／約1時間28分  
※距離と時間は  
およその目安です。



天満宮



小笠原氏廟所



## ⑯浅間温泉街コース

松本の奥座敷として古くから親しまれる温泉。旅館が軒を連ねる昔ながらの通りを訪ねると、由緒ある神社仏閣、文人墨客の歌碑、道祖神や飲泉所などがあり、路地裏の庶民的な風情もたっぷり。散策後の入浴もおすすめです。

|       |        |     |        |       |        |      |        |      |        |      |        |     |        |        |        |       |
|-------|--------|-----|--------|-------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|
| 温泉会館前 | 約0.2km | 庚申堂 | 約0.3km | 恵比寿神社 | 約0.3km | 1号源泉 | 約0.4km | 稲荷神社 | 約0.1km | 御射神社 | 約0.4km | 神宮寺 | 約0.5km | 踏電経着駅跡 | 約0.2km | 温泉会館前 |
|       | 約4分    |     | 約6分    |       | 約6分    |      | 約8分    |      | 約2分    |      | 約8分    |     | 約10分   |        | 約4分    |       |

合計／約48分  
※距離と時間は  
およその目安です。



情緒豊かな浅間温泉街



御射神社春宮

# 美鈴湖エリア



美鈴湖は浅間温泉街より3.5kmほど登った地点に位置し、美ヶ原高原への玄関口。湖は太公望で賑わいます。

## ⑰美鈴湖遊歩道コース

美鈴湖畔を周回する遊歩道です。キャンプ場、釣り場などが整備されており、湖にはヘラブナやコイのほか、ブラックバスなどが生息しています。



弁天堂の鳥居



湖畔の木道

|      |        |     |        |    |        |     |
|------|--------|-----|--------|----|--------|-----|
| スタート | 約0.8km | 弁天堂 | 約0.9km | 東屋 | 約0.7km | ゴール |
|      | 約16分   |     | 約18分   |    | 約14分   |     |

合計／約48分  
※距離と時間は  
およその目安です。

歩きやすい  
遊歩道

## ⑱美鈴湖 慰霊塔コース

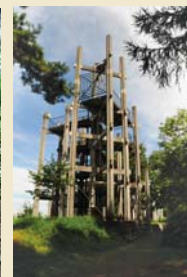
美鈴湖からT字路を南東側へ遊歩道を700メートルほど登る、全国殉国学徒慰霊塔コース。慰霊塔は凝ったデザインのメモリアル・モニュメントは3〜4階くらいの高さ。上部の展望デッキからは北アルプスが眺望できます。



遊歩道



遊歩道



全国殉国学徒慰霊塔

|      |        |      |        |     |        |     |
|------|--------|------|--------|-----|--------|-----|
| スタート | 約0.3km | 車道合流 | 約0.7km | 慰霊塔 | 約0.7km | ゴール |
|      | 約12分   |      | 約28分   |     | 約14分   |     |

合計／約54分  
※距離と時間は  
およその目安です。

# 美ヶ原温泉エリア



懐かしさとふるさとの名残を感じさせる美ヶ原温泉。  
温泉をたのしみながらゆっくりと歩きたいコースです。



## 凡例



ウェルネスうつくし



ふれあい山辺館



美ヶ原温泉街

## ①9 森林遊歩道コース

森林の香り、木漏れ陽、梢を揺らす風、鳥のさえずりなどが満喫できる「森林遊歩道」。歩きやすく整備されていて、休憩用のベンチもあります。市内や北アルプスを眺望できる高台からの朝陽や夕焼けも美しい、おすすめコース。



お湯かけ地蔵



わでの道祖神



湯の原薬師堂

|     |        |         |        |         |        |       |        |        |        |     |
|-----|--------|---------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|-----|
| 駐車場 | 約0.3km | ふれあい山辺館 | 約0.3km | お湯かけ地蔵尊 | 約0.4km | 静かな森林 | 約0.7km | つちやの井戸 | 約0.5km | 駐車場 |
| 約6分 |        | 約6分     |        | 約8分     |        | 約14分  |        | 約10分   |        |     |

合計／約44分 ※距離と時間はおよその目安です。

## ②0 文学と田園コース

文学と田園散策コースは温泉街へ向かう、句碑や歌碑、道祖神、名跡の多い口マンあふれる小道です。車の通れない細い道も新鮮、歩くことの素晴らしさを感じられます。温泉街の宿も趣があります。



田園が続くのどかな道



カ石



つちやの井戸



田園遊歩道しるべ



歌碑

|     |        |         |        |        |        |     |        |       |        |     |
|-----|--------|---------|--------|--------|--------|-----|--------|-------|--------|-----|
| 駐車場 | 約0.3km | ふれあい山辺館 | 約0.2km | つちやの井戸 | 約0.6km | 案内板 | 約0.4km | 田園十字路 | 約0.7km | 駐車場 |
| 約6分 |        | 約4分     |        | 約12分   |        | 約8分 |        | 約14分  |        |     |

合計／約44分 ※距離と時間はおよその目安です。

## ②1 山辺の小径コース

藤井沢に沿って上に上に登って行く「山辺の小径」は松本市内が見渡せる眺めの良いコース。藤井沢ダム周辺は、国蝶オオムラサキやヒメギフチョウの生息地です。



藤井沢公園



白米湯の街通り



松本平、北アルプスがよく見える

|     |        |         |        |       |        |       |
|-----|--------|---------|--------|-------|--------|-------|
| 駐車場 | 約0.3km | ふれあい山辺館 | 約0.5km | ホテル翔峰 | 約0.8km | 藤井沢公園 |
| 約6分 |        | 約10分    |        | 約16分  |        |       |



牛馬頭観音群



石仏



遊歩道

合計／約1時間4分 ※距離と時間はおよその目安です。

標高2,000 mの美ヶ原高原は600haの広大な牧草地、富士山、北アルプス、南アルプスの大パノラマが広がります。  
美ヶ原高原への道路は冬期間（11月中旬～4月中旬）は閉鎖



## ②②美ヶ原高原コース1

山本小屋ふる里館をスタートし、美しの塔、塩くれ場王ヶ頭を目指し歩くコースです。鉄平石でつくられた美しの塔は美ヶ原のシンボルの存在。霧が発生すると鐘を鳴らし、登山者の安全を見守ってくれます。



牧場



王允頭



|      |        |      |        |      |        |     |        |      |        |      |
|------|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|------|--------|------|
| ふる里館 | 約1.0km | 美しの塔 | 約0.7km | 塩くれ場 | 約1.6km | 王ヶ頭 | 約1.6km | 塩くれ場 | 約1.2km | ふる里館 |
|      | 約20分   |      | 約14分   |      | 約32分   |     | 約32分   |      | 約24分   |      |

合計／約2時間2分  
※距離と時間はおよその目安です。

## ②③美ヶ原高原コース2

天狗の露路から王ヶ頭、美しの塔を目指します。美ヶ原高原は台上が約6haの広大な牧草地となっており、シーズン中は牛が草をはむ、のどかでのんびりした姿を見ることができます。



游步道



游步道

|        |        |     |        |      |        |      |        |     |        |        |
|--------|--------|-----|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|--------|
| 保護センター | 約1.3km | 王ヶ頭 | 約2.4km | 美しの塔 | 約0.7km | 塩くれ場 | 約1.6km | 王ヶ頭 | 約1.3km | 保護センター |
|        | 約26分   |     | 約48分   |      | 約14分   |      | 約32分   |     | 約26分   |        |

合計／約2時間26分  
※距離と時間はおよその目安です。

### ②④美ヶ原高原コース3

保護センターから王ヶ鼻へ歩くコース。石仏などで祀られている標高2008mの王ヶ鼻からは富士山、北アルプス、南アルプスなどの360度、大パノラマが広がります。



遊步道



|        |        |     |        |     |        |     |        |        |
|--------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|--------|
| 保護センター | 約0.6km | ゲート | 約1.4km | 王ヶ鼻 | 約2.4km | ゲート | 約0.6km | 保護センター |
|        | 約12分   |     | 約28分   |     | 約48分   |     | 約12分   |        |

合計／約1時間  
※距離と時間

合計／約1時間40分  
※距離と時間はおよその目安です。

# 梓川エリア



梓川は北アルプス山麓の梓川流域に広がる田園やりんごの里。爽やかな風を感じながら、のどかな梓川を体験することができます。



## ②⑤ 梓川遊歩道コース

梓川遊歩道には5、10、20kmの3つのコースが設定されており、目的に合わせて歩く距離を選べます。春は堤防沿いの桜並木、夏から秋にかけては豊かな田園風景の中を歩きます。



マレットゴルフ場



梓川の流れを楽しみながら



のどかな田園風景の歩道

- 凡例
- 神社
  - 寺院
  - 花名所
  - 温泉
  - 道祖神
  - バス停
  - 石碑
  - 標識
  - 大経木
  - 名所
  - 駐車場
  - トイレ



歩きやすい歩道

|      |        |      |        |      |        |      |        |     |
|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-----|
| 梓水苑  | 約1.6km | 下島橋  | 約2.5km | 倭橋南  | 約1.3km | 中央橋  | 約3.0km | 梓水苑 |
| 約32分 |        | 約50分 |        | 約26分 |        | 約60分 |        |     |

合計／約2時間48分  
※距離と時間はおよその目安です。

# 波田エリア



上高地の玄関口として、自然に恵まれた豊かな大地と、旧野麦街道の沿道として史跡に触れることができます。

## ②⑥ 波田の歴史と自然堪能コース

新島々駅から約3万株のカタクリのほか、約20種類の山野草が楽しめる上海渡かたくり園へ。田村堂から「仁王尊股くぐり祭」で有名な仁王門、そして波田を代表するお寺、盛泉寺へ。夫婦堤は貴重な灌漑用水として江戸時代につくられました。諏訪神社から波田堰へ、波田駅周辺には新エネルギーのシンボルで「波田水車」と東屋があります。約6.6キロのコースです。



新島々バスターミナル



仁王門



上海渡かたくり園



上波田阿弥陀堂



大悲閣(盛泉寺観音堂)



盛泉寺



旧波田駅舎(波田観光案内所)

- 凡例
- 神社
  - 寺院
  - 花名所
  - 温泉
  - 道祖神
  - バス停
  - 石碑
  - 標識
  - 大経木
  - 名所
  - 駐車場
  - トイレ

|      |        |         |        |      |        |      |        |      |        |      |        |       |        |     |
|------|--------|---------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|-----|
| 新島々駅 | 約0.9km | 上海かたくり園 | 約0.9km | 仁王門  | 約1.4km | 盛泉寺  | 約0.7km | 夫婦堤  | 約1.3km | 諏訪神社 | 約0.9km | 波田堰周辺 | 約0.5km | 波田駅 |
| 約18分 |        | 約18分    |        | 約28分 |        | 約14分 |        | 約26分 |        | 約18分 |        | 約10分  |        |     |

合計／約2時間12分  
※距離と時間はおよその目安です。

# 上高地エリア



清らかな梓川の流れや、焼岳、穂高岳を眺めながら歩くコース。  
大正池、明神池など大自然が生み出した「芸術」に出会えます。

## ②7 大正池～河童橋コース

大正4年、焼岳の噴火によって梓川がせき止められてできた、立ち枯れの木々が神秘的な大正池、穂高連峰の眺めが素晴らしい湿原・田代池を巡るコース。爽やかな梓川の流れに沿って歩きます。

|                            |        |      |        |     |        |        |        |     |
|----------------------------|--------|------|--------|-----|--------|--------|--------|-----|
| 大正池                        | 約1.0km | 田代池  | 約1.0km | 田代橋 | 約0.3km | ウエスタン碑 | 約1.0km | 河童橋 |
| 約20分                       |        | 約20分 |        | 約6分 |        | 約20分   |        |     |
| 合計／約1時間6分 ※距離と時間はおよその目安です。 |        |      |        |     |        |        |        |     |



大正池と焼岳



自然研究路



自然研究路



田代池



河川敷

上高地はマイカー規制のため、一般車は通行できません。



## ②8 河童橋～田代橋コース

上高地のシンボル河童橋をスタートし、中の瀬園地、ウェスタン広場を巡ります。霞沢岳や六百山などの展望も見逃せないお勧めのコースです。

|                          |        |        |        |      |        |     |
|--------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-----|
| 河童橋                      | 約1.0km | ウエスタン碑 | 約0.3km | 田代橋  | 約1.3km | 河童橋 |
| 約20分                     |        | 約6分    |        | 約26分 |        |     |
| 合計／約52分 ※距離と時間はおよその目安です。 |        |        |        |      |        |     |



ウェスタンレリーフ



河童橋



田代橋



遊歩道



田代橋

## ②9 河童橋～明神コース

河童橋から梓川右岸道を歩き、神秘的な明神池へ向かう上高地散策お勧めのコース。帰路の梓川左岸にも見どころがいっぱい。



河童橋



梓川



穂高神社奥宮



嘉門次レリーフ

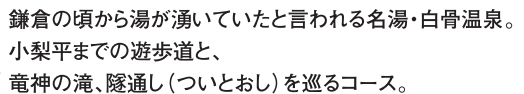
|                             |        |     |        |      |        |
|-----------------------------|--------|-----|--------|------|--------|
| 河童橋                         | 約3.6km | 明神池 | 約0.3km | 明神   | 約2.3km |
| 約72分                        |        | 約6分 |        | 約46分 |        |
| 合計／約2時間10分 ※距離と時間はおよその目安です。 |        |     |        |      |        |

## ③0 河童橋～徳沢コース

河童橋から明神、徳沢、新村橋、横尾へと歩く健脚コース。前穂高岳の東岸壁が迫り、奥又白谷を眺めることができます。



|                             |        |     |        |      |        |      |        |
|-----------------------------|--------|-----|--------|------|--------|------|--------|
| 河童橋                         | 約3.6km | 明神池 | 約0.3km | 明神   | 約3.0km | 新村橋  | 約2.3km |
| 約72分                        |        | 約6分 |        | 約60分 |        | 約16分 | 約46分   |
| 合計／約4時間12分 ※距離と時間はおよその目安です。 |        |     |        |      |        |      |        |



### ③① 竜神の滝・隧通し散策コース

A photograph showing a row of old, weathered gravestones in a cemetery. The stones are made of light-colored material, possibly limestone, and are arranged in a line. In the foreground, there is a large, dark, mossy stone that appears to be a headstone or a large marker. The background is filled with green foliage and trees, suggesting a rural or forested setting.

三十三觀音



童神の滝



桂の太木



隧通。



木道



隧道しが見下ろせる東屋

|      |               |      |                        |      |                        |     |
|------|---------------|------|------------------------|------|------------------------|-----|
| スタート | 約0.2km<br>約4分 | 竜神の滝 | 約0.1km<br>→約2分<br>←約4分 | 桂の大木 | 約0.1km<br>→約2分<br>←約4分 | 隧道し |
|------|---------------|------|------------------------|------|------------------------|-----|

合計／約20分 ※距離と時間はおよその目安です。

### ③② 小梨平往復コース

白樺の歩道



小梨平へ

|      |        |     |        |     |
|------|--------|-----|--------|-----|
| スタート | 約0.9km | 小梨平 | 約0.9km | ゴール |
|      | 約36分   |     | 約18分   |     |

合計／約54分 ※距離と時間はおよその目安です。



# 沢渡池尻エリア



飛驒を経て越中へと続く古道「鎌倉街道」の道筋。  
沢渡から池尻湿原までのお手軽な歴史の小径です。

### ③③ 沢渡 池尻湿原 遊歩道コース

上高地の入口でバスやタクシーに乗り換える沢渡。ここからが池尻湿原までの沢渡遊歩道コース。ここには、池尻湿原があり、戦国時代には重要な拠点でした。池尻湿原は一周約400mほどの大きさで、木道もあり、眺めがよく、しばし風景に見入ってしまいます。池尻湿原には食虫植物のモウセンゴケ、そしてモリアオガエルが生息しています。



1



②



3

- ①池尻湿原と木道
- ②湿原を巡る
- ③爽やかな遊歩道



### 鎌倉街道

ここ池尻を通り安房峠付近を越え、飛騨を経て遠く越中に至る道を、古くから「鎌倉街道」と呼び、諸国の物資を運ぶ道でした。江戸時代以来、昭和27年白骨温泉にバス道路が開通するまで、白骨温泉に向かう湯治客の道でもありました。



木道から池尻湿原の眺め

|      |                |       |               |      |               |     |
|------|----------------|-------|---------------|------|---------------|-----|
| スタート | 約1.4km<br>約28分 | 街道説明板 | 約0.4km<br>約8分 | 池尻湿原 | 約0.3km<br>約6分 | 池尻砦 |
|------|----------------|-------|---------------|------|---------------|-----|

合計／約1時間24分  
※距離と時間はおよその目安です。

# 乗鞍高原エリア



北アルプス南部東側に位置する乗鞍高原。  
夏は避暑、夏から秋には登山、冬はスキーで賑わいます。



## ③④一の瀬園地周遊コース

乗鞍岳を一望でき、白樺、小梨、唐松の林や草原には山野草が健げに咲き競う一の瀬園地。あざみ池にはアオイトトンボが数多く見られます。あざみ池から一の瀬キャンプ場を通り、女小屋の森に向かいます。水芭蕉の群生地は年毎にその数を増しています。まゐめの池は乗鞍岳が逆さまに映る絶景の撮影ポイントです。



あざみ池



ネイチャープラザ



清らかな流れ



一の瀬キャンプ場



遊歩道



木道



合計／約1時間30分 ※距離と時間はおよその目安です。

## ③⑤善五郎の滝・牛留池コース

落差21.5m、幅8mの善五郎の滝。釣の名手善五郎が岩魚に引き込まれて見つけた滝でその名が付けました。入り口は2カ所、「滝見台」を通り善五郎の滝に向かうコースと、清々しい森の中を歩き滝に向かうコースでどちらもお勧め。牛留池は多種の高山とんぼやモリアオガエルの生息地です。



善五郎の滝



滝見台



牛留池



合計／約1時間8分  
※距離と時間はおよその目安です。

合計／約1時間44分  
※距離と時間はおよその目安です。

**凡例**

- 神社
- 花名所
- 温泉
- 道祖神
- 石碑
- 大経木
- 駐車場
- トイレ
- 寺院
- バス停
- 標識
- 名所
- WC

# 奈川高原エリア



キャンプ、スキーなど四季を通じて楽しめる奈川高原。  
豊かな自然に、身もこころも洗われるエリアです。



## ③⑧ 奈川高原自然観察の森コース

奈川の豊かな自然の中を巡る遊歩道です。コース途中には乗鞍岳、北アルプスの大展望に出会える場所があります。わらびが群生する「わらび牧場」、木曾馬に出会える「牧舎」などがあります。付近にはフォレストフィールド奈川、ウディ・もっく、そばの里奈川などの施設も充実しています。



遊歩道



牧場

### ■凡例

- 神社 寺院
- 花名所 温泉
- 道祖神 バス停
- 石碑 標識
- 大経木 名所
- 駐車場 WC トイレ



爽やかな白樺林

|      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |     |
|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-----|
| 駐車場  | 約0.7km | 分岐点① | 約1.3km | 分岐点② | 約2.5km | 分岐点③ | 約0.7km | 分岐点④ | 約0.7km | 駐車場 |
| 約14分 |        | 約26分 |        | 約50分 |        | 約14分 |        | 約14分 |        |     |

合計／約1時間58分  
※距離と時間はおよその目安です。

ながわ観光協会 0263-79-2125  
奈川駐在所 0263-79-2028  
奈川診療所 0263-79-2301

# 野麦峠エリア



野麦峠は「女工哀史の峠」として小説などの舞台となり、  
全国に知られています。往時を偲ぶ散策コースです。



## ③⑨ 野麦峠コース

女工哀史で知られる野麦峠は「あ・野麦峠」をはじめ数多くの小説や映画の舞台になりました。頂上には碑が建立され、お助け小屋も復元されています。北に乗鞍岳、南に御嶽山を望む素晴らしい情景は見る人に感動を残します。



あ・野麦峠の碑



政井みね之墓



いしづみの道 拓本の館



お助け小屋

|       |        |       |       |       |        |         |
|-------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 駐車場   | 約0.9km | 石仏    | 約0.4m | お助け小屋 | 約0.3km | 政井みね之墓  |
| →約36分 |        | →約16分 |       | →約12分 |        | 合計      |
| ←約18分 |        | ←約8分  |       | ←約6分  |        | 約1時間36分 |

※距離と時間はおよその目安です。

### ■凡例

- 神社 寺院
- 花名所 温泉
- 道祖神 バス停
- 石碑 標識
- 大経木 名所
- 駐車場 WC トイレ



遊歩道登り口

ながわ観光協会 0263-79-2125  
奈川駐在所 0263-79-2028  
奈川診療所 0263-79-2301