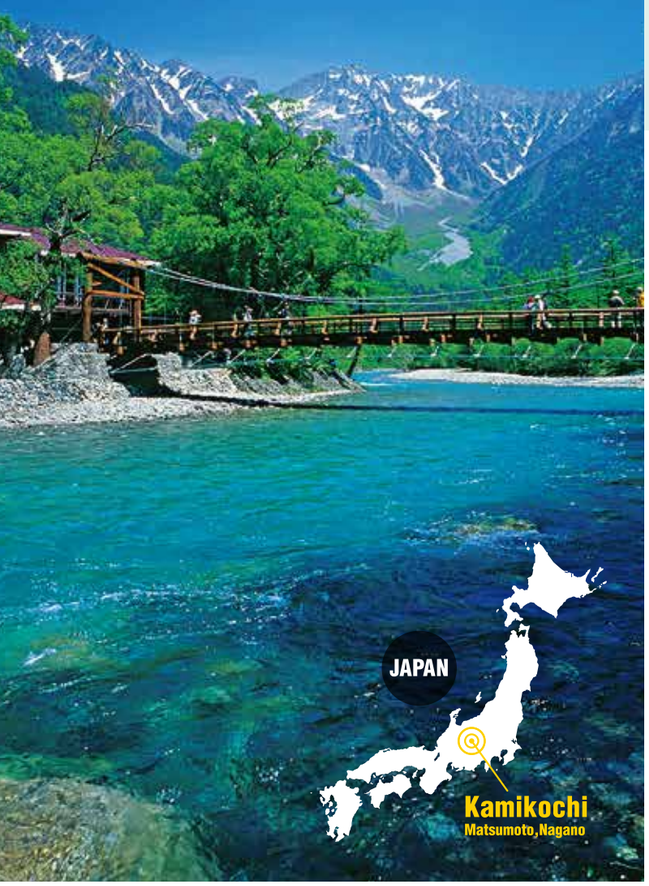
上高地

中部山岳国立公园

上高地

神圣的高地，上高地
全年清澈的海水和壮观的高山风光

开放时间：4月17日-11月15日(4月27日盛大开幕)



请注意

请在上高地巴士总站售票处预订回程巴士车票。
从上高地到新岛诸岛的所有巴士都需要预订。

请至少在出发时间前 10 分钟到达巴士总站。
出示您的车票，您将被引导上巴士。

小提醒

- 去上高地的火车和巴士不是JR。日本铁路周游券不能在上高地使用。
- 您可以在松本巴士总站和新岛岛巴士总站购买2天或 4天的优惠周游券。4天通票也可以在高山浓飞巴士中心购买。
- 上高地/乘鞍2日免费通行证（成人 7,500 日元）包括上高地、白骨、乘鞍、松本、浅间温泉和美原温泉。
- 4天阿尔卑斯山信州/飞騨自由通行证（成人：4月至11月：11,000日元/11月16日至次年4月：9,000日元）包括飞騨高山、白川乡、新穗高温泉、下呂温泉和2日游通行证区。有关火车和公共汽车的更多信息，请访问 Alpico 网站。

Alpico website

请注意

上高地线的车票可以在松本站3楼售票机区域左侧的两台机器中的一台购买。

按屏幕上的"English"按钮可获得英语指示。

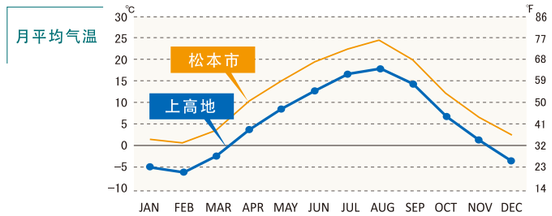
通过检票口后，沿着上高地线7号站台的蓝色显示牌行驶。

气候

除了6月到7月中旬是雨季外，晴天比较多。
山区天气瞬息万变，可能会突然出现阵雨和雷暴，尤其是在夏季的午后。
有很多日子全天温度变化很快。

积雪

冬季下大雪，10月至6月山道可能会降雪和结冰。
需要冬季攀登经验和合适的服装和装备。



衣服

短暂停留

穿合适的步行鞋，例如运动鞋，以及不介意弄脏的衣服。
山区天气瞬息万变，所以即使在夏天也不要忘记带上额外的套头衫和雨具。

长期逗留

建议携带额外的外套以应对下午和晚上突然的温差。
带上风衣和单独的雨具将使您的步行更加轻松。

常问问题

银行/ATM

上高地没有银行或自动取款机。

便利店

虽然不在上高地，但大部分商品都可以在巴士总站、附近的商店、酒店大堂购买。

信用卡

大多数地方都接受主要信用卡。

失物招领处

请在信息中心联系警察局。
如果没有，请联系最近的商店或住宿。

住宿设施介绍

背面地图上的编号
价格：每人，不包括上高地帝国酒店，包括晚餐和早餐，税和服务费。
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lemeissta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	山hidaya	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

上高地（意思是"众神降临的地方"）是中部山岳国立公园最著名的部分。
公园的中心部分海拔 1,500 米，可以欣赏到从山中心自然流出的阿苏萨河、活火山、史前森林和湛蓝海水的壮丽高山景色。

Kamikochi Tourism Association

Facebook

1828年-史上首次登上槍岳山頂--播隆上人像

1893 年 – 英國傳教士威斯頓(Walter Weston) 在嘉門次小屋的嘉門次帶領下攀登前穗高岳，之後将上高地喻为「日本阿爾卑斯山」向全世界介绍。

河童桥从1891年开始每隔几十年就要重建一次，现在的河童桥是第五座。

"河童桥"是上高地的象征。河童是传说中的日本水妖，据说住在河流中。小说《河童》是日本著名小说家芥川龙之介于1920年从上高地攀登Mt.Yari峰后写成的。

Mt.Yakedake 于1907年和1915年爆发，形成大正池。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

需要大家的合作才能永远继承不可替代的本性。

"CAR-LESS" 上高地度假区

全年实施自用车禁止进入规制

禁止私家车（包括摩托车）进入上高地，以减少温室气体排放，保护宝贵的自然环境和风景。
请将车停在泽渡或平汤的收费停车场，搭乘低公害接驳巴士或出租车。

自然指南

您想和导游一起探索上高地吗？

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

MAR 2023

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

❹ 韦斯顿纪念碑

岩壁上的纪念碑是为了纪念将日本阿尔卑斯山介绍给世界的英国传教士Weston。

岳泽湿原 Dakesawa Marsh

从河童桥沿着梓川右岸往明神方向走，约15分钟路程。
有着丰富的涌泉水，且眺望六百山的岳泽湿原其周边已修建木栈道，悠闲漫步最适合。

初夏时节，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庄严与宁静。

❻ 小梨平 Konashidaira

这个靠近合羽桥的露营地
公共浴室、商店、餐厅
还有一个烧烤区。背包客
该地区深受登山者的欢迎。

小屋
出租/永久帐篷
携带帐篷现场

☎0263-95-2321

小梨平 Konashidaira
非住宿客人沐浴

至涸泽，奥穗高岳

德泽旅馆 Tokusawa Lodge
非住宿客人沐浴

古池 pond

像镜子一样美丽的池塘。
天然温泉从下方喷涌而出。

该地区可以看到野生猴子。

请注意

- 不要给猴子和鸟类等野生动物喂食。
- 与猴子保持距离。
- 不要捕捉动物或采摘植物。不要偏离轨道。
- 走路时禁止吸烟
- 请把垃圾带回家

❾ 小梨树 Konashi

5月会开白色的花。

❿ 德泽 Tokusawa

这是一个安静而宽敞的地方，有两个住宿设施，在人迹罕至的明神一池池塘后面的前草地上有一个露营地。
稀有的野花在五月和六月变白。

Rental/permanently-installed tent
Tent site for carry-in

☎0263-95-2508

新绿與红葉

上高地在 5 月中下旬至 6 月的花蕾开始出现时最为美丽。在游客稀少的时候体验上高地的新绿和残雪。9月中下旬树叶开始变色，10月下旬森林变成金色。

❶ 大正池 Taisho Pond

1915 年烧岳的喷发阻塞了河流，形成了一个池塘，奇迹般地让一些潮湿的森林完好无损。
位于上高地入口处，可以看到穗高山和烧岳壮丽的高山风光。

上高地温泉酒店 Kamikouchi Onsen Hotel
非住宿客人沐浴[温泉]

阿尔卑斯酒店 Alpine Hotel
非住宿客人沐浴

Lemeiesta 酒店 Lemeiesta Hotel
非住宿客人沐浴[温泉]

山之神
mountain god

❷ 田代池 Tashiro Pond

浅水池塘位于原始森林的草原上。
泉水夏季清凉，隆冬也不结冰，倒映山峦，美不胜收。

至烧岳 ▲3小时30分钟 ▼2小时

烧岳 Mt. Yakedake

活火山（海拔 2,455 米）现在正在冒烟，名字的意思是"燃烧的山"。
它很受外国徒步旅行者的欢迎，因为您可以在一天的徒步旅行中感受到生命地球的活力。

至松本高山(经由釜隧道)

❸ 散步步道

从大正池到田代桥，全长 1.9km 的长廊上，可以欣赏到各种自然景观。
这里有沼泽、清澈的溪流，你可以看到鱼儿游泳、野花和森林。

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的自然风

Free wi-fi

清水川 Shimizu River

水源为自然的涌泉，就算下大雨也不会混浊的清澈美丽河川。

❺ 河童桥 Kappa Bridge

上高地的中心有一座吊桥。以穗高山为背景的人气摄影景点。

❼ 明神池 Myojin Pond

原始森林中的庄严池塘。它是神社的一部分，需要入场费（500日元）。
可以看到野鸭在水中平静地游泳。

每年10月8日，明神一之池神社都会举办神秘的船祭。

❽ 化妆柳 Cosmetic willow

自冰河时代残存至今的树木。
其名字的由来是，白皙的嫩枝看上去就像是铺了粉、上了妆一般。
从晚秋到早春时期则会转为浅红色。

至德本峠
▲2小时 ▼1.5小时
在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。

散步路线	公共厕所	饭店住宿设施
步行时间	付费厕所	露营区
登山道	救护站	神社
巴士路线	警察局	眺望景点
林间道路	巴士站	可看到岩鱼的河川
旅客服务中心	停车站	