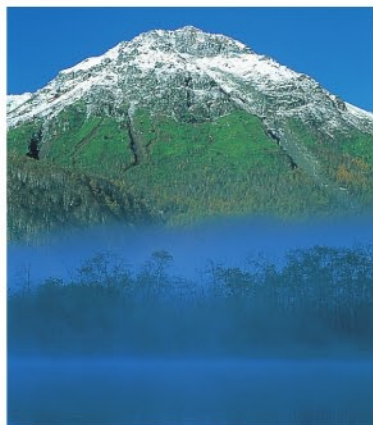


アルピコホテルグループオリジナル フィールドインフォメーション



(8月頃)



(10月頃)

大正池と焼岳
大正4年に焼岳が大噴火し、梓川がせきとめられてできた池。下流の霧沢発電所の調整池となっている。上高地の入り口に位置し、穂高連峰と焼岳の眺望は見事。

2012上高地イベントスケジュール

第44回上高地開山祭 4月27日(金)

■時間/午前10時50分～ ■場所/河童橋畔
残雪輝く穂高連峰が見下ろす上高地に、アルプホルンの心地よい音が響き渡る。

上高地ウォークラリー 2012 5月7日(月)～6月30日(土)

足元には可憐なニリンソウの花、見上げればケショウヤナギや小梨の花…。花いっぱいの上高地を歩いてスタンプを集めよう。素敵な記念品をプレゼント。

第66回ウェストン祭 6月2日(土)・3日(日)

2日: 徳本峠越え山行 3日: 午前10時～ウェストンリリーフ前
日本近代登山の父、ウォルター・ウェストンの偉大な功績を讃える。

第28回上高地音楽祭 6月9日(土)

■時間/午後1時00分～ ■場所/森のリゾート小梨
美しい歌声が上高地に響き渡ります。
出演: 尾崎亜美

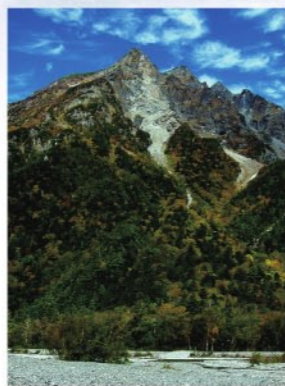
穂高神社奥宮例大祭(明神池お船祭り) 10月8日(月)

■時間/午前11時～ ■場所/明神池 ■拝観料/当日のみ無料
山の安全を神に感謝する「お船祭り」。雅楽の調べのなか、2艘のお船を池に浮かべて繰り広げる光景は、まるで平安絵巻のよう。

上高地閉山式 11月15日(木)

■時間/午後13時30分～ ■場所/河童橋畔
上高地の恵みに感謝し、参加者全員に振舞酒が行われます。

河童橋と穂高連峰
上高地のシンボリックな吊り橋。梓川の清流に架けられた橋から眺める穂高連峰、焼岳は素晴らしい。芥川龍之介の「河童」はこの橋からヒントを得て書かれたといわれる。

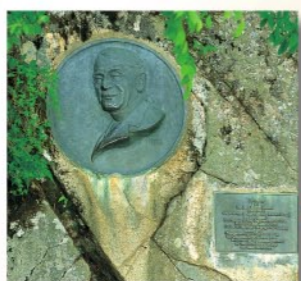


(10月頃)

紅葉の明神池



上高地ビジターセンター



ウェストンリリーフ

ところどころの解説板がまわりの自然をやさしく解説してくれる



※上高地はマイカー規制のため、一般車は通行できません。



上高地バスターミナル



マイカーご利用のお客様
路線バス運賃 沢渡～上高地…片道1,200円 往復2,000円
平湯～上高地…片道1,130円 往復2,000円
※約15～30分間隔で運行しています。
各バス停よりご利用ください。
駐車料金(1日)マイカー…500円(税込)



ここから明神池をのぞくことができる

flowers calendar

花名	花色	5月	6月	7月	8月	9月	10月
1. ケショウヤナギ(木)	淡黄						
2. フッキソウ	薄黄						
3. レンゲツツジ	薄黄						
4. エンレイソウ	紫						
5. ニリンソウ	白						
6. キンコドリ	淡黄						
7. スズミ(コナシ)(木)	白						
8. ツバメオモト	白						
9. エゾムラサキ	淡紫						
10. ミヤマザクラ(木)	白						
11. ベニバナイチヤクソウ	桃						
12. イワカガミ	桃						
13. タニギキョウ	白						
14. ダイコンソウ	黄						
15. ラショウモンカズラ	紫						
16. テングクワガタ	薄紫						
17. ユキザサ	白						
18. ヤマシャクヤク	白						
19. レンゲツツジ(木)	桃						
20. ヤマオダマキ	薄黄						
21. センジュガンビ	白						
22. カラマツソウ	白						
23. カンボク(木)	白						
24. オオウバユリ	薄黄						
25. クガイソウ	紫						
26. ゴゼンタチバナ	白						
27. ニッコウキスゲ	黄						
28. シシウド	白						
29. コシノイカ	黄						
30. ノコンギク	紫						
31. ムユミの実	桃						

沢渡駐車場より各バス停までの所要時間

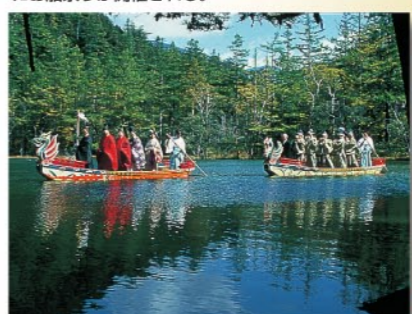
バス停	所要時間
沢渡駐車場	5分
坂巻温泉	5分
中の湯温泉	10分
大正池	5分
帝国ホテル前	5分
上高地	5分

各ウォーキングコース周遊時間

コース	周遊時間
大正池	20分
田代池	20分
田代橋	20分
ウエストン碑	5分
河童橋	15分
明神池	70分
徳本峠	50分
新村橋	15分
バスターミナル	80分

明神池

原生林の中にあつて幻想的な風景を湖面に映す、上高地の代表的な池の一つ。背景には明神岳の斜面が迫る。池のほとりの穂高神社奥宮では、10月8日にお船祭りが開催される。



(10月頃)



●困ったときの連絡先 〈警察・病院・その他〉

松本警察署	(0263) 25-0110
松本警察署上高地臨時派出所	(0263) 95-2013
東京医科大学上高地診療所	(0263) 95-2935
上高地ビジターセンター	(0263) 95-2606
自然公園美化管理財団上高地支部	(0263) 95-2433
上高地登山案内人組合(手荷物一時預)	(0263) 95-2034
上高地観光旅館組合	(0263) 95-2405
松本電気鉄道(株)上高地営業所	(0263) 95-2103
上高地タクシー共同配車センター	(0263) 95-2350

ここがポイント! 上高地の服装

◆ショートステイ
上高地の歩道は舗装されていないところが多いので、短い滞在でもトレッキングシューズやスニーカーなど歩きやすい靴をおすすめします。河原に座ったり、長時間歩くことなど活動的に1日を過ごすことが予想されますので、多少の汚れは気にならない動きやすい服装もポイントです。また、変わりやすい山の天気を考え、体温調整のために夏でも1枚多めに上着を準備していきましょう。雨具も忘れずに!

◆ロングステイ
昼と夜の寒暖の差が激しいため、高地の滞在には容易に温度調節のできる重ね着のファッションをおすすめします。アウトドアショップで売っている汗をかいても乾きやすかつ保温性に優れた素材のシャツもおすすです。また、雨対策にはウィンドブレーカーと兼用になるセパレート式の雨具を。蒸れを防ぐ透湿防水のものなら雨の中の散策も心地よく楽しめます。

おすすめ周遊コース

●ウォーキングコース

コース	所要時間	コース内容
1時間コース	1時間	バスターミナル→河童橋→梓川右岸→ウエストン碑→田代橋→梓川左岸→バスターミナル
2時間コース	2時間	バスターミナル→河童橋→梓川左岸→明神池→梓川右岸→河童橋→バスターミナル バスターミナル→田代橋→自然研究路→大正池(往復)→バスターミナル
4時間コース	4時間	バスターミナル→河童橋→明神分岐→徳沢→新村橋→梓川右岸林道→明神池→河童橋

●ウォーキング特選コース

コース	所要時間	コース内容
4時間コース	4時間	バスターミナル→河童橋→ビジターセンター→明神池→明神池→河童橋→ウエストン碑→田代橋→自然研究路→大正池(往復)→バスターミナル
5時間コース	5時間	バスターミナル→河童橋→明神→徳沢→新村橋→梓川右岸林道→明神池→河童橋→ウエストン碑→田代橋→バスターミナル



施設名	電話番号(市外局番0263)	外来入浴	外来朝食	外来昼食	サービス内容・主なメニュー
A 大正池ホテル 95-2301			●	●	朝食 7:00～/和洋定食1500円、山菜そば850円 昼食 7:00～16:00/ハンバーグ定食1,400円(11:00～13:30)、カレーライス・そばうどん各種
B 上高地温泉ホテル 95-2311		●	●	●	入浴 7:00～9:00、12:30～15:00/大人800円、小人400円、タオル200円、源泉かけ流し温泉、露天風呂、樟風呂有 朝食 7:00～8:30/和洋バイキング2,100円 昼食 11:30～14:00/カレーライス850円、丼物900円他各種
C 上高地清水屋ホテル 95-2121		●	●	●	入浴 11:00～13:30/大人1,070円、小人525円、タオル付、かけ流し天然温泉、野趣豊かな露天風呂 昼食 11:30～13:30/ヨーロッパアンビーフカレー1,980円、パスタ各種1,580円～
D 上高地西系屋山荘 95-2206		●	●	●	入浴 11:30～13:30 ※弊社発行入浴券お持ちの方のみ利用可/大人・小人500円、タオル100円 昼食 11:30～13:30/軽食(カレーライス・そば他)650円～
E 白樺荘 95-2131			●	●	レストラン小梨 朝食 8:00～17:00/自家製カレー900円、絶品!手作りクロッカ300円、ブリーチーズサンド580円他各種
F 五千尺ロッジ 95-2221			●	●	朝食 10:30～14:30/自家製アップルパイ525円、名物ジャンボモンブラン1,630円(2～3人用)
G 河童食堂 五千尺ホテル 95-2111		●	●	●	朝食 6:30～/事前予約20名様～(内容応相談) 昼食 10:00～15:00/名物!豚汁定食1,000円、田舎風カレーライス1,050円 朝食 11:00～13:30/自家製ビーフシチュー3,800円他フレンチコース等
H 上高地アルペンホテル 95-2231		●	●	●	入浴 7:00～10:30、12:00～14:30/小学生以上500円、タオル200円、穂高連峰一帯(男女入替) 昼食 11:30～13:30/種類、和食多種(日にちにより休業有、要問合せ)
I 上高地 帝国ホテル 95-2001			●	●	朝食 11:00～14:30/ランチ2,310円～
J 嘉門次小屋 95-2418			●	●	朝食 8:00～17:00/天ざる御膳、お重定食2,625円
K 上高地食堂 95-2039		●	●	●	朝食 8:00～17:00/帝国ホテルオリジナルケーキセット各種1,500円(10:00～)
L 明神館 95-2036		●	●	●	朝食 8:30～16:30/各種そば800円～、岩魚塩焼き900円、岩魚定食1,500円

※ 時間、料金等は変更になる可能性があります。ご了承下さい。
※ 外来入浴(日帰り入浴)の際、バスタオルの提供はありませんのであらかじめご了承下さい。