

KAMIKOCHI

# 上高地

## 上高地 5つのルール +2

- 採らない**  
植物や昆虫などの生きものを採らないでください。
- 与えない**  
野生動物にエサを与えないでください。
- 捨てない**  
ゴミはすべてお持ち帰りください。
- 持ち込まない**  
ペットや外来生物を持ち込まないでください。
- 踏み込まない**  
歩道を外れて歩かないでください。

- 乗入れない**  
自転車を山岳地帯へ乗入れないでください。
- 飛ばさない**  
ドローン（無人航空機）を飛行させないでください。

## ここがポイント！上高地の服装

### ■ショートステイ

舗装されていない歩道が多いので、トレッキングシューズなど歩きやすい靴がオススメです。河原に座ったり、長時間歩いたりする場合には、多少の汚れは気にならない服装で。変わりやすい山の天気を考え、体温調整のため夏でも1枚目の上着を。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ので、上高地の滞在には容易に温度調節のできる「重ね着ファッション」がオススメです。雨対策には、ウインドブレーカーと兼用できるセパレート式の雨具がベスト。透湿防水のものなら散策も心地よく楽しめます。

## 上高地の気候

	4月後半	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月前半
最高気温	13.7℃	16.2℃	20.0℃	23.0℃	21.7℃	20.0℃	12.5℃	8.9℃
最低気温	2.2℃	4.7℃	10.0℃	13.7℃	15.4℃	12.1℃	3.6℃	-1.1℃

※上高地ビジターセンター（環境省）発表のデータより算出  
※2022年の平均値

年間イベントスケジュールはこちらをご確認ください



## 貴重な自然を未来へ受け継ぐためにご協力を“CAR-LESS”Resort 上高地

### マイカーは年間を通じ乗入れ規制

上高地は、年間を通じてマイカーでは入れません。地球温暖化ガスを抑制し、貴重な自然環境と美しい景観を守るため、ご協力をお願いします。自家用車・自動二輪車(原付を含む)は、釜トンネルから通行規制のため、長野県松本市のさわんど(約2,000台)または岐阜県高山市の平湯(約850台)の有料駐車場をご利用の上、シャトルバスかタクシーにお乗換えください。

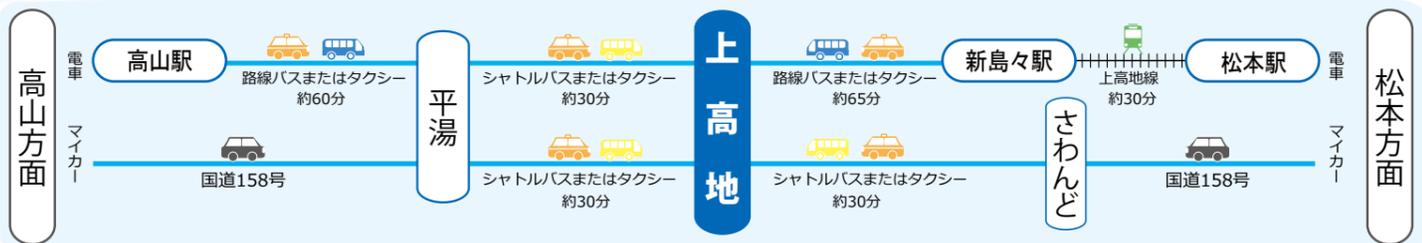


## 歩行喫煙ゼロキャンペーン

対象地域/上高地全域 山岳エリア

- ・歩きタバコはやめましょう！
- ・近くに人がいるところでの喫煙はやめましょう！
- ・吸殻のポイ捨ては絶対にしていただき！
- ・携帯灰皿は周りに配慮し、迷惑とならないように立ち止まって使いましょう！

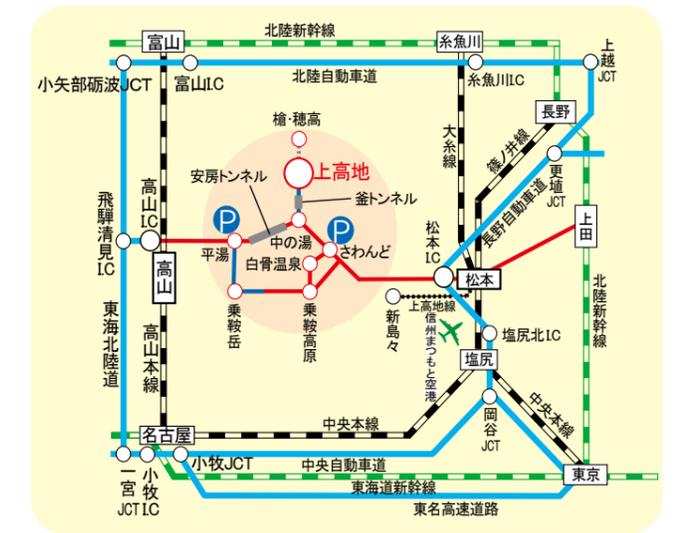
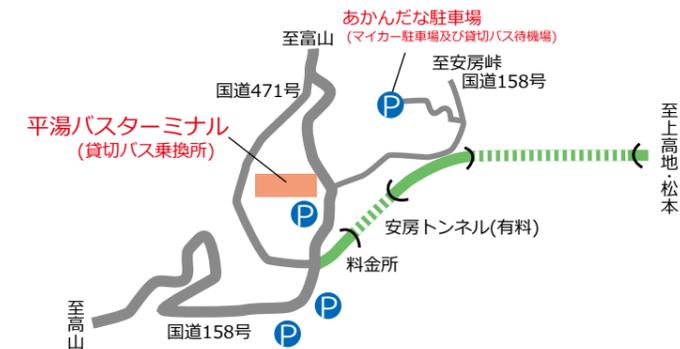
## アクセス



## 沢渡 駐車場



## 平湯 駐車場



## ～より快適に観光バスをお迎えするために～ 観光バス乗入れ規制を実施

シーズン中の数日間、観光バス乗入れ規制日が設けられています。規制日に観光バス(マイクロバス含む)で上高地へお越しの際は、「さわんどバスターミナル」もしくは「平湯バスターミナル」で上高地シャトルバスに乗換えが必要です。

## 認定ガイドと歩く上高地

あの花の名前は？山の名前は？風が運ぶ香りの正体は？心を躍らせ、知的好奇心を満足させながら歩くことほど楽しいことはありません。プロガイドと歩く、魅力発見ガイドウォーク。時間やコースなど、どんなことでもお気軽にお問合せを。個人、グループ、学習旅行などご要望に合わせて「上高地ネイチャーガイド協議会認定ガイド」がご案内します。

《構成団体》信州まつもと山岳ガイド協会やたまみ・上高地白樺自然学校  
ネイチャーガイドファイブセンス・上高地登山案内人組合  
(連絡先)上高地ネイチャーガイド協議会 Tel.0263-34-1543 (平日9時～17時)

## 観光バス・マイクロバスからシャトルバスへの乗換申込

- ◆上高地シャトルバスセンター(アルピコ交通) 0263-26-3030
- ◆濃飛バス受注センター 0577-33-7762

## 路線バス

- ◆新島々営業所(アルピコ交通) 0263-92-2511 (6時～19時)

## タクシー

- ◆沢渡共同配車センター 0263-93-3336
- ◆上高地共同配車センター 0263-95-2350

## 道路情報

- ◆(財)日本道路交通情報センター 050-3369-6620
- ◆長野県松本警察署交通課 0263-25-0110

## 上高地観光情報

- ◆上高地観光アソシエーション 0263-95-2405  
URL <http://www.kamikochi.or.jp>
- ◆上高地インフォメーションセンター 0263-95-2433 (冬期) 0263-94-2537
- ◆上高地ビジターセンター 0263-95-2606
- ◆(一社)アルプス山岳郷 0263-94-2221
- ◆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
- ◆松本市アルプスリゾート整備本部 0263-94-2307 (平日9時～17時)

