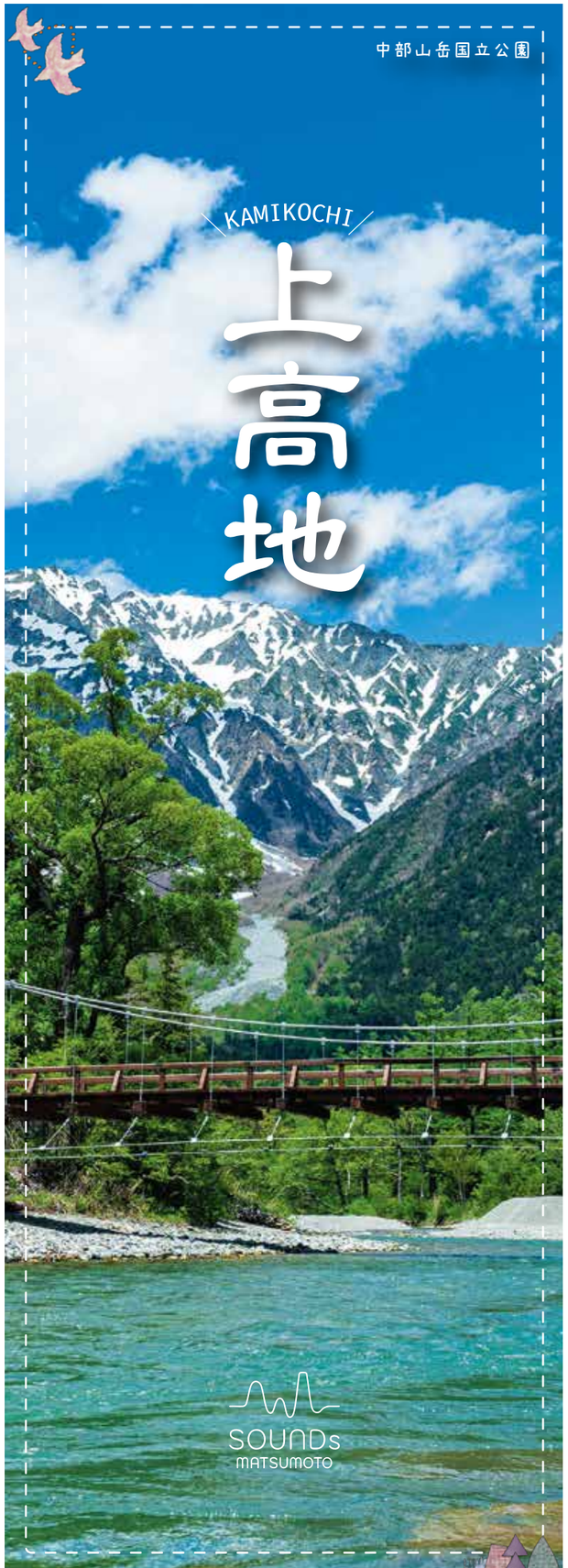
中部山岳国立公園

KAMIKOCHI

上高地



発行：松本市／松本観光コンベンション協会　〒390-8611 長野県松本市丸の内4-18
TEL：0263-60-8480
2026. 5

上高地 5つのルール +2

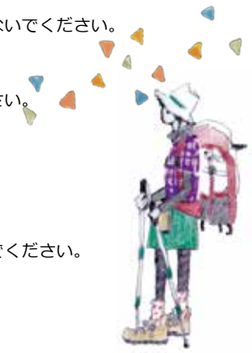
採らない
植物や昆虫などの生きものを採らないでください。

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。



+2

乗り入れない
自転車をバスターミナル以遠の山岳地帯へ乗り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枚多めの上着を。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しても使え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。

上高地の気温

	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、ご協力をお願いいたします。
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。

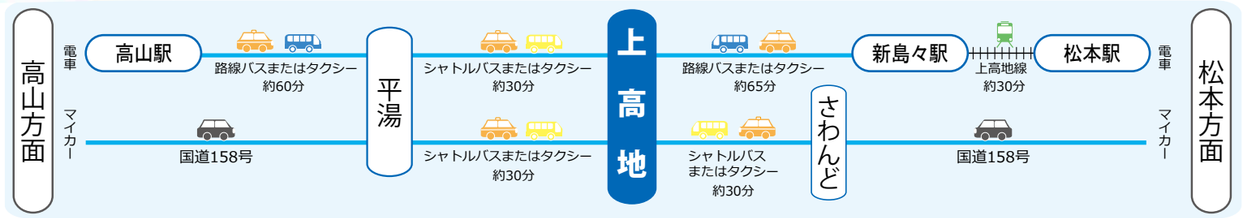
歩行喫煙ゼロキャンペーン

対象地域／上高地全域 山岳エリア

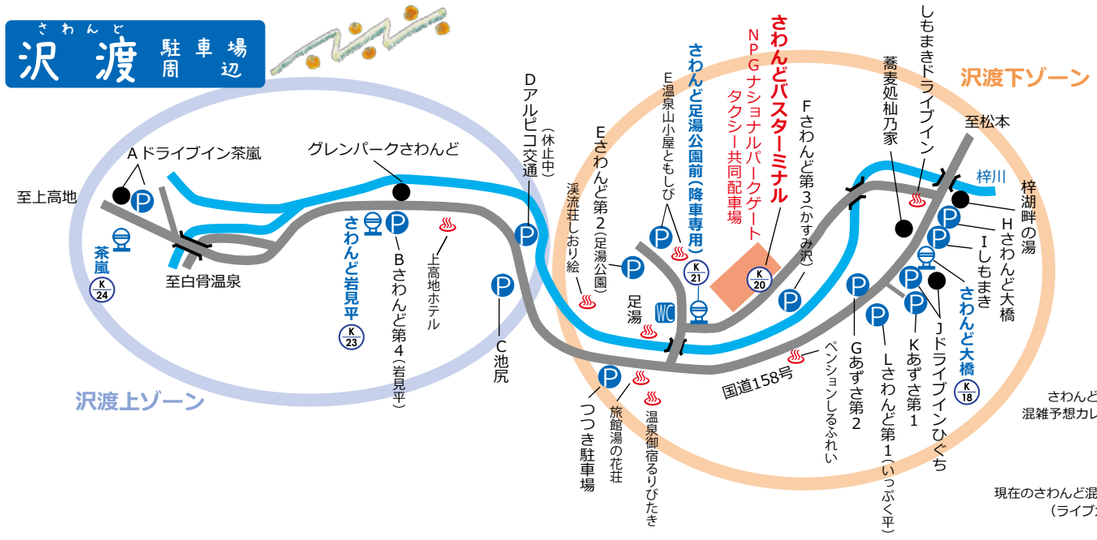
・歩きタバコはやめましょう！
・近くに人がいるところでの喫煙はやめましょう！
・吸殻のポイ捨ては絶対にしないでください！
・携帯灰皿は周りに配慮し、迷惑とならないように立ち止まって使いましょう！

アクセス

シャトルバス・タクシーの運賃や駐車料金は
上高地公式ウェブサイトをご確認ください



沢渡（さわんど）駐車場周辺

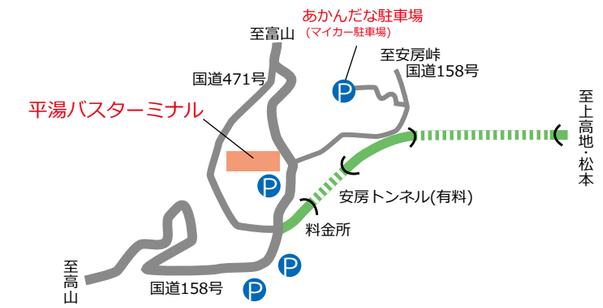


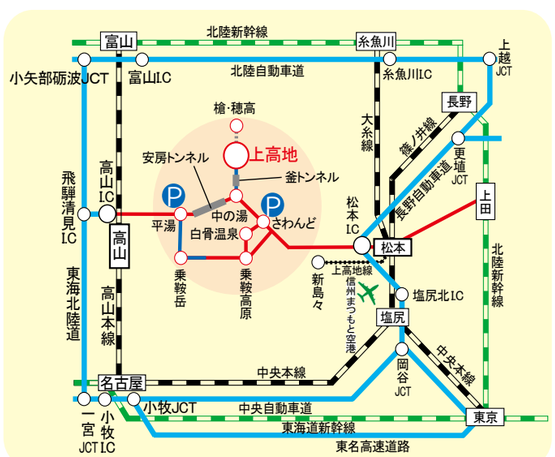
上高地へお越しの前に、混雑状況をチェックしよう！
駐車場や現地の様子を事前に確認することで、より快適にご利用いただけます。

さわんど駐車場
混雑予想カレンダー

現在のさわんど混雑状況
（ライブカメラ）

平湯 駐車場周辺





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、魅力発見ガイドウオーク。
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「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またみ・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 TEL0263-34-1543（平日9時～17時）

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

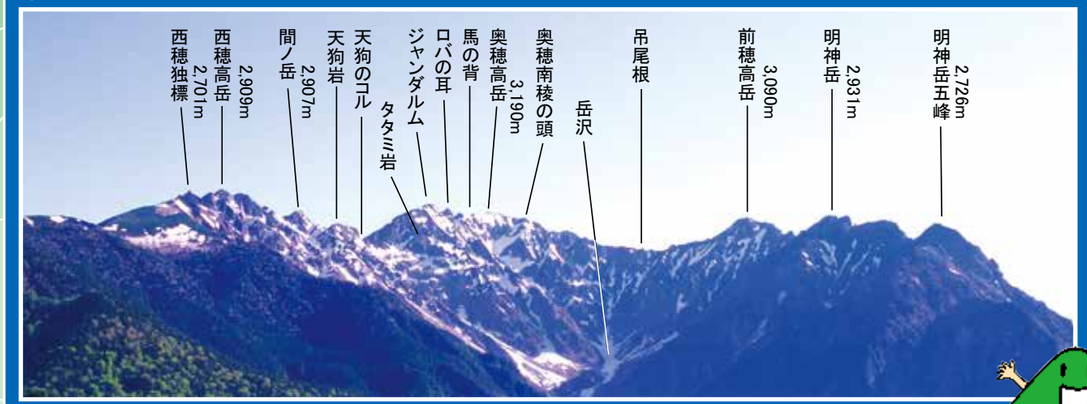
◆(財)日本道路交通情報センター … 050-3369-6620
◆長野県松本警察署交通課 …… 0263-25-0110

上高地観光情報

◆上高地観光アソシエーション …… 0263-95-2405
◆上高地インフォメーションセンター … 0263-95-2433（8時～17時）
（冬期/11月16日～4月下旬） …… 0263-94-2537
◆上高地ビジターセンター …… 0263-95-2606
◆(一社)松本市アルプス山岳郷 …… 0263-94-2221
◆松本市観光情報センター …… 0263-39-7176（平日9時～17時45分）
◆松本市アルプスリゾート整備本部 0263-94-2307（平日9時～17時）

松本・信州 上高地 KAMIKOCHI 自然と歩こう 散策マップ

① 大正池から見た穂高連峰



② 焼岳

標高2,455mの活火山。上高地から日帰りで登れる山として多くの登山者に親しまれており、日本百名山にも選ばれています。

③ 大正池

大正４年の焼岳大爆発で、梓川がせき止められてできた池。上高地に入ったとき最初に目にする穂高連峰と大正池の景観は幻想的です。

④ 大正池～田代橋遊歩道

田代橋から大正池まで続く1.9km。自然観察のための遊歩道で、湿原、水辺、森林など様々な自然が体験できます。平坦なコースで、解説板も充実しています。

⑤ 田代池

大正池のわずか上流、原生林の中にぽっかりとあいた湿原に浅く広がる池。八右衛門沢などからの土砂によって流れがせき止められてできました。

⑥ ウェストン碑

日本アルプスを世界に紹介した英国人宣教師ウェストンを偲び、梓川右岸の岩壁にレリーフがはめ込まれています。
毎年６月にウェストン祭を開催。

ウォーキングコース周遊時間

⑫ 穂高神社奥宮

本宮を安曇野市穂高にもつ穂高神社の奥宮が明神池畔にあります。例年10月８日には明神池で幻想的なお船神事が行われ、山の安全を神に感謝します。

⑬ 明神池

原生林の中にあり荘厳な雰囲気を持つ明神池は穂高神社奥宮の境内にあり(拝観料必要)、池面で優雅に泳ぐマガモやオシドリが見られます。

⑦ 第１回「山の日」記念全国大会記念碑

国民の祝日山の日制定を記念した、第１回「山の日」記念全国大会記念式典が、平成28年8月11日に上高地で開催されたことを銘記し建立されました。

⑧ 河童橋

上高地のシンボルともいわれる幅約3.1m、長さ約36.6mの吊り橋。昭和２年の芥川龍之介の風刺小説「河童」にこの河童橋が登場します。

⑨ 小梨平

河童橋から左岸を上流に向かい歩いて5分、清水川の小さな橋を渡った一帯が小梨平です。環境の良いキャンプ場として、北アルプスを目指す人たちの拠点にもなっています。

⑩ 岳沢湿原

河童橋から明神池へ向かって、梓川の清流に沿っての散策コース「自然探勝路」を歩いてみませんか。さわやかなせせらぎの音や小鳥の声が聞こえてきます。

⑪ ケショウヤナギ

名前の由来は、若い枝が白い粉に覆われて化粧したように見えることから。氷河時代の生き残りとされています。河童橋右岸に見える大木はこの木が多いです。

⑭ 徳沢

ハルニレやカツラの木々が点在する明るい草原。かつては牛馬を放していました。井上靖の小説[氷壁]の舞台にもなっており、5月中旬には二リンソウが辺り一面に群生します。

散策マップイラスト：©SUZUKI Tomoko