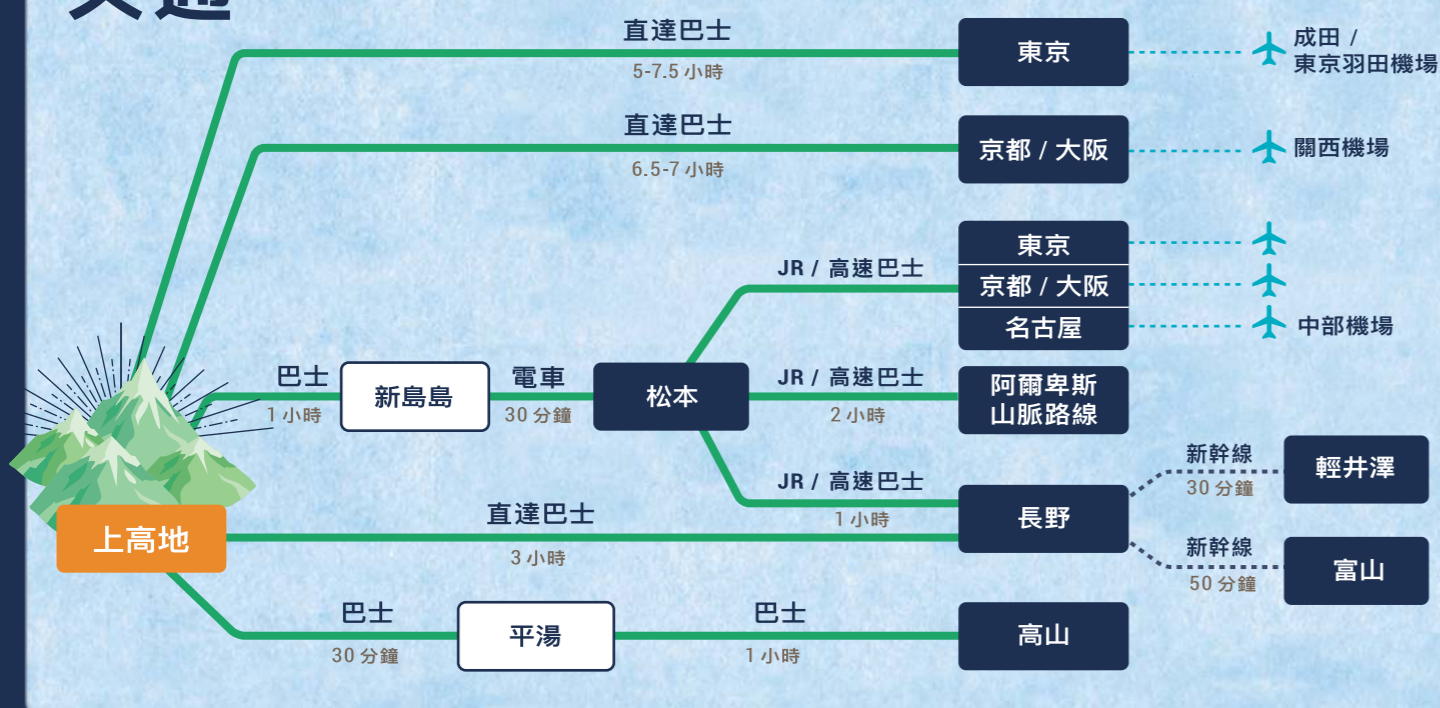


# 交通



中部山岳國立公園 / 日本阿爾卑斯

Kamikochi

# 上高地

乘鞍高原  
白骨溫泉

## Lemeiesta 推薦點

### 正宗法國菜

Lemeiesta 的法國菜選用產自長野縣及其周邊地區的當地應季食材以及來自日本阿爾卑斯的天然湧泉水，為您的上高地之旅帶來獨一無二的體驗。菜品集合了大膽的創意以及細緻入微的感觸，經過精心設計，使之與您的上高地之旅相得益彰。透過餐廳的開放式廚房，可以看大廚為您精心烹調的過程，您可以用五感充分享用美餐。Lemeiesta 的酒單是由餐廳專屬品酒師從長野縣以及全球各地精心挑選而成的。

### 享受大自然懷抱中的奢華住宿



飯店的每個房間都有極好的視野，既可以欣賞梓川清澈純淨的水景，也可以眺望上高地壯麗巍峨的山景。在房間裡，您就可以聽到梓川涓涓流淌的水聲，以及野鳥們嘰嘰喳喳的歌聲，體會照片無法傳達的大自然之美。

### 上高地僅有的兩個天然溫泉之一

Lemeiesta 從他們自己的天然溫泉水源引出泉水，這裡的溫泉只使用水源直引的溫泉水，不摻雜任何其他水。您可以泡到溫泉中，放鬆身心，讓身體和靈魂重新煥發光彩！



不留宿的普通遊客也可享用午餐。快來享用正宗法國美食，為您的上高地之旅增添色彩吧！

掃描 QR 碼預訂



上高地  
Lemeiesta 飯店  
上高地ルミエスタホテル  
KAMIKOCHI LEMEIESTA HOTEL

午餐 Wi-fi 溫泉

長野縣松本市安曇4469-1  
電話：+81-263-95-2121  
<http://www.lemeiesta.com/>

## 上高地—日本引以為傲的絕景

在豐富的自然美景環繞下的上高地，是各種珍稀鳥類以及其他野生動物的棲息地。您只要去探索這片土地，就可以邂逅這些珍稀而迷人的生命。得益於日本從100多年前開始提倡的自然保護主義的庇護，上高地獨特的自然風光和野生生物也得到良好的保護。從1975年起，私家車被嚴禁進入此區域，這一措施徹底減少了上高地區域內的污染排放，使得大自然的生靈可以在此繁衍生息，也讓這裡的水和空氣都能保持純淨而原始的狀態。上高地在每年4月中旬到11月中旬期間向全世界遊客開放。



## 純淨的水

在上高地的潺潺河道、涓涓細流以及天然泉水中流淌著晶瑩剔透的水，為上高地增添了令人驚歎的景致，仿佛能淨化人的靈魂。

# 上高地的魅力大自然

## 稀有野生動植物

上高地是多種珍稀植物和珍稀鳥類、魚類的棲息地，也是猴、白鼬、布什鶯等野生動物的家。上高地管理機構正在盡最大努力保護這些野生生命。

## 清新空氣

得益于私家車禁令等嚴格的環境保護措施，上高地的空氣保留了新鮮、清爽、原始的狀態。

## 璀璨星空

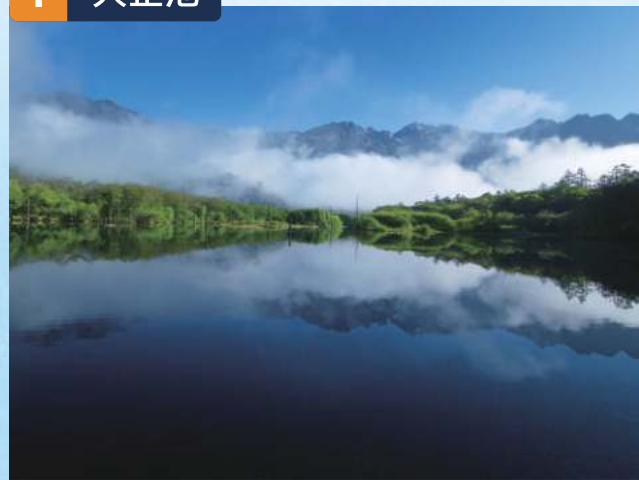
遠離喧囂都市，沉浸靜逸深山，您將看到被成千上萬顆繁星點亮的上高地夜空。這是公園裡最值得觀賞的看點之一。

## 壯美山巒

上高地是日本最早的高山度假區之一。每年有150萬名遊客到此欣賞那些流淌著原始溪流、被茂密綠色森林所覆蓋的巍峨山脈。

# 上高地 Kamikochi 4月中旬至11月15日期間開山

### 1 大正池



大正池如鏡子般平靜的水面倒映出燒岳和穗高山脈，在這裡您可以看到上高地最讓人歎為觀止的幾大美景。不管是在拂曉、夜間亦或是池水籠罩在朦朧晨霧之中，大正池總是能隨著不同時間和季節，變幻出不同的絕美景色。

### 3 Weston碑



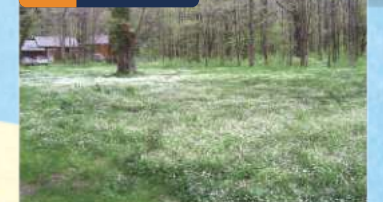
Walter Weston是一名英國傳教士，是他將日本阿爾卑斯之名傳播到全世界，因此他也被認為是日本登山之父。每年6月的第一個星期日，這裡都會舉辦 Weston祭，以紀念他對上高地的卓越貢獻。

### 2 田代池、田代濕原



田代池位於一片原始森林的腹地，擁有潔淨透徹的水，也是多種野花和高山植物的生長地。田代池不遠處就是田代濕原，在那裡您將被穗高山脈的壯麗美景所震撼。

### 7 德澤



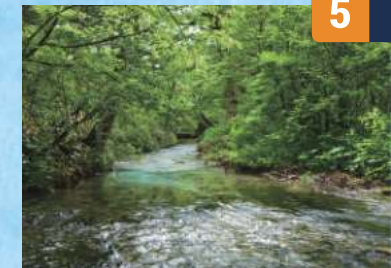
德澤是一片榆樹林，以前曾是一片牧場，位於明神池上游方向1小時行程處。即使在旅遊旺季，這裡也不會擁擠，到了春天，草地上將有多種美麗的高山花卉開放。在德澤有一處露營地，也是徒步愛好者進入日本阿爾卑斯的入口。

### 6 明神池



明神池由一大一小兩個相互連結的池組成。穗高神社的祭壇就位於池畔，被一座原始森林所圍繞。在通往明神池的入口處，您可以在一座擁有百年歷史的山間旅館——嘉門次小屋享用烤魚晚餐。

### 5 清水川



清水川是位於河童橋附近的一條小溪，它發源於一處天然泉水，最終匯入梓川。在清水川，您可以看到小魚和大量水生植物在晶瑩透徹的水中隨波搖曳的姿態。

### 4 河童橋



河童橋位於公園的中心，是上高地的地標，也可能是遊客以高聳的穗高山脈為背景，拍攝紀念照片的最具人氣的景點。河童橋附近有多家度假飯店、餐廳以及一片露營地。



## 1 漫遊路線

此線路推薦給帶小孩或老人的家庭遊客以及每一位希望輕鬆享受上高地之旅的遊客。

- Day 1**
- 10:15 從松本出發
  - 12:00 抵達上高地巴士總站  
約10分鐘
- 在五千尺飯店享用午餐**



### 五千尺蛋糕

在享用五千尺為您帶來的起司蛋糕、蛋撻以及蘋果派等美味蛋糕組合的同時，欣賞梓川和穗高岳的美景。

- 13:30 約3分鐘

### 河童橋

自選 往返明神池

- 15:00 約20分鐘

### 在飯店辦理住宿手續 Lemeiesta飯店

這是一家可以從房間窗戶欣賞到絕美山景和梓川美景的渡假飯店。在這裡，您可以享用上高地僅有的兩個天然溫泉之一，並品嚐正宗法國美食。

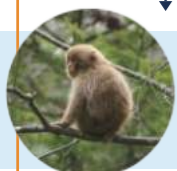


### 璀璨星空

在上高地，您可以欣賞到令人歎為觀止的璀璨星空，一定要在此住一晚才不虛此行。

## Day 2

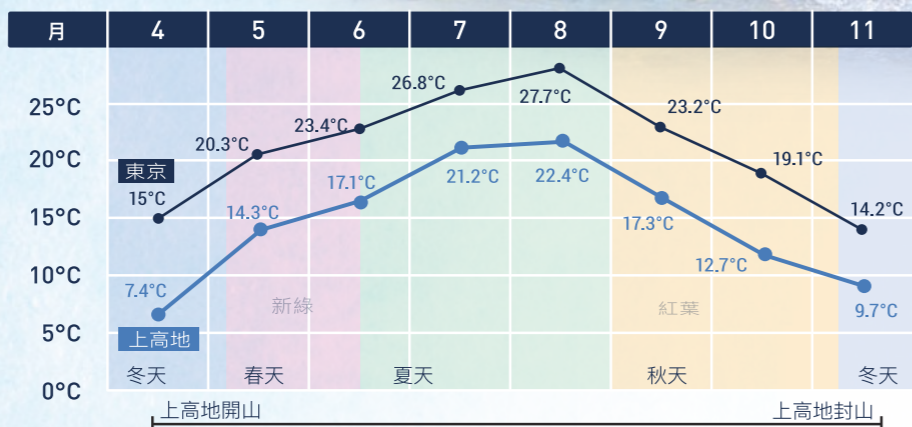
- 8:30 飯店(早晨醒來)
- 約50分鐘
- 步行前往大正池，欣賞它在晨霧中若隱若現的朦朧之美。
- 約50分鐘



上高地是多種野生動物的棲息地。在公園內，您將經常遇到日本獼猴(又名「雪猴」)，運氣好的話，還可以一睹日本鬚羚(日文名Kamoshika)、熊或者白鼬(短尾鼬)的風姿。

- 11:00 在飯店休息後結帳離開。
- 約15分鐘
- 11:30 上高地巴士總站
- 此行程推薦帶小孩或老人的家庭旅行者選用。

## 上高地的天氣和氣溫



## 2 穿越之旅

推薦給在松本和高山之間旅遊的遊客

- 8:00 從松本出發
- 9:45 抵達上高地，寄存行李  
約15分鐘

### 穗高橋

絕佳拍照點!

- 約5分鐘

### 12:00 在河邊享用便當午餐



### 河童午餐

1,100日圓

是由Lemeiesta飯店提供的人氣午餐，滿滿的地方特色，其中包括最受人們歡迎的胡桃飯糰。

- 13:00 約20分鐘

### 河童橋

- 14:30 約10分鐘

- 15:00 上高地巴士總站

- 16:30 前往高山



## 3 一日之旅(無行李)

推薦給在松本逗留2晚以上並且希望在上高地的美麗自然中體驗一日登山之旅的遊客。

- 8:00 從松本出發
- 9:37 抵達大正池  
約3分鐘

### 大正池

天氣好的時候，高山將會倒映在水面，營造出絕色美景。

- 約1小時

### 12:00 在巴士總站享用午餐

### 河童橋

上高地的地標，也是必看景點!

- 13:00 約1小時

### 明神池

在嘉門次小屋停留，享用美味烤魚小吃。

- 14:30 約1小時

- 16:00 上高地巴士總站

- 17:35 返回松本



法式鮮榨多肉果汁  
600日圓

大正池

穗高橋

## 常見問題

### 露營場

您可以租用小屋或帳篷。

### 登山須知

登山者需要事先在長野縣提交「登山申請書」，您可以在上高地資訊中心拿到申請書。請填寫後放入申請箱。

### 冬天的上高地

在冬天，所有設施和交通服務都將關閉。冬天的上高地可能會有危險，因此請確保準備好雪地靴等適當的裝備，並在導遊或當地嚮導的帶領下前往。

### 免費Wi-Fi

在松本巴士總站、新島島站以及上高地遊客中心均可使用。

### 銀行和ATM

上高地沒有銀行或ATM。

### 信用卡

大部分商家都可使用主流信用卡。

### 商店

在公車總站和飯店大廳可以買到食物和必要物資。

### 行李寄存

上高地沒有投幣式寄物櫃。請使用上高地公車總站提供的行李寄存服務(上午6:00至下午5:00)

### 穿什麼?

上高地位於海拔1,500公尺的山谷中，天氣變化頻繁而突然。即使在炎炎夏日，氣溫也可能降至10°C以下，有時甚至還會下雪。建議您攜帶雨具以及容易穿脫的雨衣。下半身建議您穿上束腿長褲以及牢固的運動鞋或者登山靴，確保您在登山途中能夠保持體溫。

# 乘鞍 Norikura

## 季節性活動

### 1 疊平高山花田 夏天



這是一個被五彩繽紛的野花所點綴的高山花田。7月中旬~8月上旬是最佳觀賞時節。繞著花田漫步一周大約需要30分鐘。若要前往此處，您只需從毗鄰乘鞍疊平公車站的台階走下來即可。

### 2 御來光巴士(觀日出) 夏天



搭乘清晨的早班巴士，觀賞海拔2700公尺的日出。漫天雲海景觀和太陽從山脊背後緩緩昇起的景象，絕對不容錯過。(請攜帶保暖衣物，因為即使在夏天，氣溫也可能降到10°C以下)。

### 5 雪地靴登山 冬天



乘鞍是您體驗踏雪登山與欣賞冰凍瀑布美景的完美去處。您可以從乘鞍高原周邊的小屋租到雪地靴，部分設施還提供導遊服務。

### 6 善五郎瀑布 冬天



到了冬天，這條瀑布就會完全結冰，變成一座迷人的冰雕。善五郎瀑布高21.5公尺，寬8公尺，整條瀑布寬度上都有水流。清晨陽光灑在瀑布上，常會出現彩虹景觀。這條瀑布尤其以冬季景觀而聞名，讓遊客可以近距離感受大自然的力量，穿著雪地靴遊覽此地是最受歡迎的活動之一。

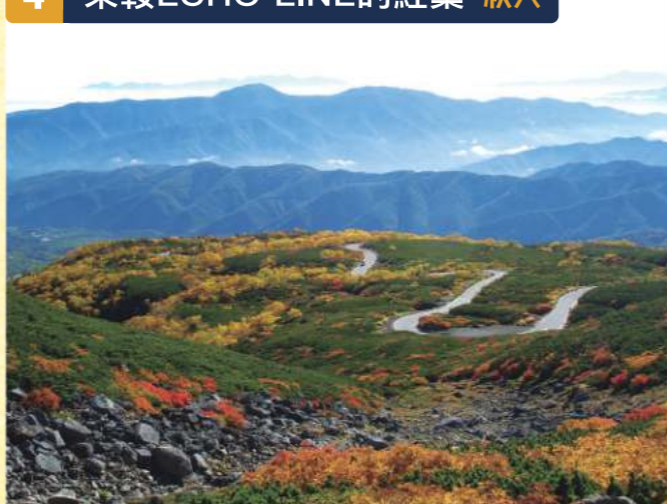


### 3 春山巴士(阿爾卑斯雪壁) 春天



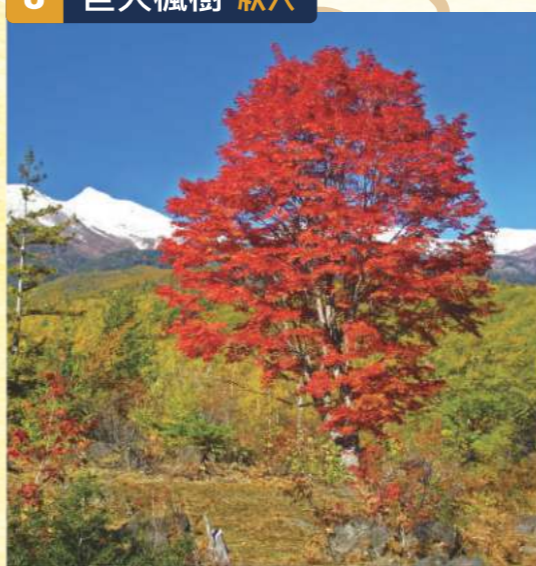
在春天和初夏，體驗乘鞍高達10公尺的巨大雪壁。乘鞍的雪壁很少出現擁擠的狀況，從松本、高山和上高地都能方便地到達此處，完全沒必要一路走到立山黑部。

### 4 乘鞍ECHO LINE的紅葉 秋天



乘鞍高原因其秋天漫山遍野的多彩顏色而聞名，是長野縣最受歡迎的紅葉觀賞地之一。當天空放晴，千萬不要錯過在乘鞍五彩繽紛的背景映襯下的穗高山脈的壯麗山景！乘鞍同時也是騎行和馬拉松活動的人氣選址，您只需稍稍搭乘公車，即可將乘鞍美景盡收眼底。

### 8 巨大楓樹 秋天



到了秋天，位於乘鞍一之瀨園地的一株巨大楓樹將盡染火紅之色。自觀光中心徒步1小時或騎乘腳踏車15分鐘。

### 7 山賊漢堡 春天



將來自松本和鹽尻的地區特產——「山賊燒」炸雞排和蔬菜一起，夾在傳統稻米製成的米漢堡中製作而成。您可以在乘鞍高原的餐館買到。

### 觀光諮詢處

這裡是您前往乘鞍高原的中轉站，也是前往乘鞍岳的接駁車的往返站點。在這裡您還可以找到旅遊資訊、餐館、商店、公車站以及公車售票處。



## 乘鞍的其他樂趣

### 滑雪

為不同技術水平配備了多種滑雪路線，海拔高，擁有不亞於白馬村滑雪場的優良雪質，乘鞍絕對是冬季運動愛好者的明智選擇。

### 溫泉

在經過一天的旅途之後，浸泡在乳白色的乘鞍溫泉中放鬆身心，將是您的完美選擇。

### 高山騎行

在乘鞍高原，您可以看到高山騎行愛好者的蹤跡，無論是初學者還是高手，都可以在此一展身手。到了8月，您還可以看到日本最具人氣的高山單車騎行大賽之一。

# 中部山岳國立公園 / 日本阿爾卑斯 地圖與巴士路線

—— 全年 —— 季節性行駛 (夏天&秋天) 溫泉



## 四季觀光曆

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
上高地		封山		高山花卉	春天綠葉					紅葉	封山	
乘鞍岳		封山		雪壁巴士	御來光巴士					紅葉	封山	
乘鞍高原		滑雪季		雪地登山, 天然滑雪路線	春天綠葉	高山花卉				紅葉		滑雪季
松本				櫻花綻放				摘葡萄		紅葉		摘蘋果

### Town Sneaker (周遊巴士)

#### MATSUMOTO ONE DAY PASS

使用周遊松本一日券, 您將可以在指定區域內無限次搭乘公車, 也是遊覽這座城市的最佳方式之一! 使用此乘車券, 您還可以在松本周邊的眾多人氣景點和設施享受折扣優惠。

## 2日內無限搭乘 (特定巴士路線) 上高地·乘鞍·松本 2天乘車券

此通行券不僅在經濟上超值, 而且讓您的旅程更加便捷——您只需出示車票即可上車!  
2日內可以無限次搭乘松本、上高地、乘鞍高原、白骨溫泉以及乘鞍山頂/疊平的巴士 (搭乘長野縣道乘鞍岳線)。

上高地·乘鞍·松本  
2天乘車券 ¥6,000

上高地·乘鞍·松本  
3天乘車券 (3日無限次搭乘) ¥7,000

### 售票點

松本巴士總站、新島島站、上高地巴士總站  
乘鞍遊客中心售票處 (7月 - 10月)

## 4日內無限搭乘 (特定巴士路線) 信州·飛驒 阿爾卑斯廣域 4天周遊券

此通行券適合那些希望前往松本、上高地、乘鞍岳、奧飛驒溫泉鄉 (平湯、新穗高溫泉等)、高山市內、古川、下呂溫泉、白川鄉等地旅遊的遊客。

信州·飛驒  
阿爾卑斯廣域 4天周遊券 ¥10,290 (冬季期間 ¥8,800)

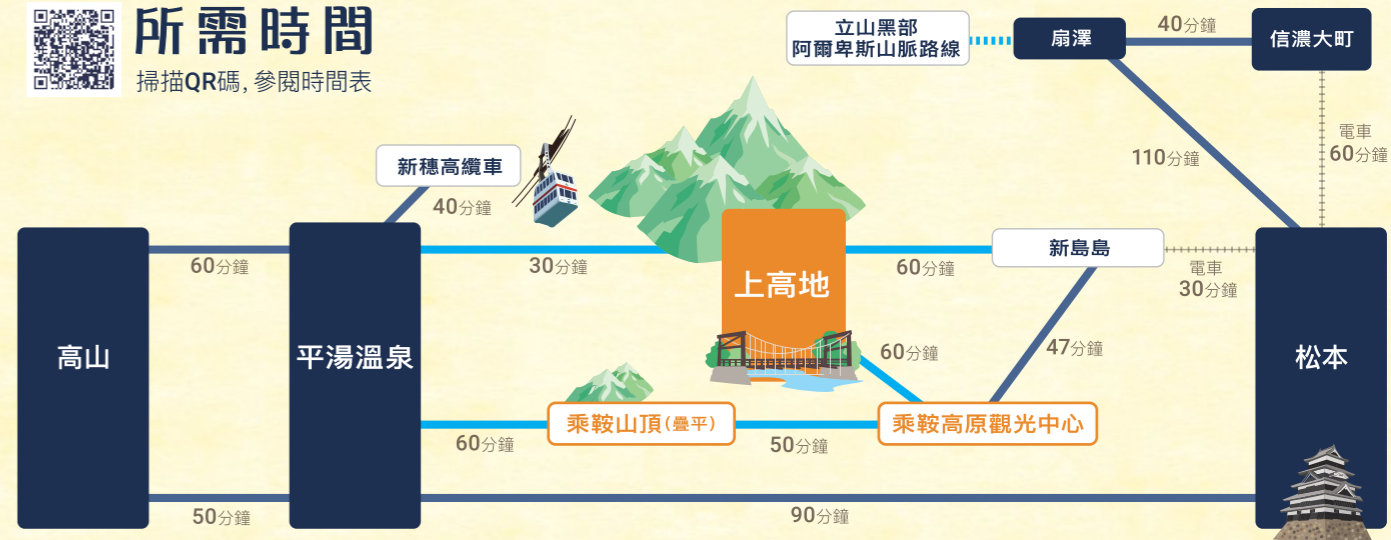
信州·飛驒 (含新穗高高空纜車來回票)  
阿爾卑斯廣域 4天周遊券 ¥12,000 (冬季期間 ¥9,800)

### 售票點

松本巴士總站、新島島站、高山巴士中心、下呂巴士中心、  
上高地巴士總站、平湯巴士總站、  
白川鄉觀光諮詢處

## 所需時間

掃描QR碼, 參閱時間表



# 景點介紹

地圖上的  
景點座標  
(P. 7-8)



## D-4 白骨溫泉

白骨溫泉位於森林和峽谷的懷抱之中，因其乳白色的泉水而聞名，這些泉水直接來自區域內10個不同溫泉水源。據說此溫泉具有多種健康功效，有「三日泡白骨，三年不感冒」的說法。泡之湯是一個露天混浴大浴場，即使當日返回，情侶和家人也可以在此一起浸泡。

## C-3 奧飛驒溫泉鄉



奧飛驒溫泉鄉位於深山中，以開闊的露天浴場而聞名，據說這裡的溫泉具有多種健康和治病功效。奧飛驒溫泉的水來自該區域內流淌的多個天然溫泉水源。

## C-2 新穂高高空纜車



搭乘12分鐘的空中纜車，您將進入海拔2,156公尺的另一個世界。當纜車行駛途中，眼前鋪展開來的是360度全視角景觀，您可以近距離地欣賞穗高岳的壯麗美景。

## B-3 高山



高山別名「小京都」，擁有眾多餐館、工藝品店以及保存完好的傳統建築。春秋兩季，這裡會舉辦熱鬧非凡的高山祭。

## A-2 白川鄉



白川鄉的一大特色就是擁有多個被列為世界遺產的合掌村，部分村落目前被用於經營餐館和住宿。白川鄉一年四季變化多端的風景和氛圍，就是日本美景的最佳代表。

## F-2 松本城



松本城是日本最古老的六層城堡建築。它在400年的歷史中，一直處於原始狀態，十分珍貴，因此被指定為國家財產。擁有白雪皚皚的阿爾卑斯山脈，以及春天圍繞城池綻放的櫻花，松本城一年四季都是美麗的歷史文化勝地。

## F-2 繩手通 / 中町通



繩手通與中町通分別位於松本城附近的女鳥羽川兩岸，兩條街道都擁有很長的歷史和獨特的氛圍。中町通由傳統而美觀的倉庫式建築組成，現在這些建築被用作工藝品商店、咖啡館以及餐廳等。繩手通則生動地保留了江戶時代的商業氛圍，也是眾多食品商家和特色紀念品商店的所在地。

# 前往上高地的直達巴士 さわやか信州号 since 1982

## 新宿 ↔ 上高地

### 往上高地

類型	標準	頭等座巴士	標準
日期	4月20日-11月14日 期間每天	4月19日-11月3日 期間每天	4月19日-10月26日 特定日期
座席類型	4排座	加寬3排座	4排座
新宿高速巴士總站(南口)	7:15	22:25	22:25
↓	↓	↓	↓
中之湯	11:48	5:06	5:06
大正池	11:54	5:12	5:12
帝國飯店前	11:59	5:17	5:17
上高地巴士總站	12:02	5:20	5:20

### 往新宿

類型	頭等座巴士	標準	標準
日期	4月20日-11月4日 期間每天	4月20日-10月27日 特定日期	4月20日-11月15日 期間每天
座席類型	加寬3排座	4排座	4排座
上高地巴士總站	15:00	15:00	16:15
↓	↓	↓	↓
新宿高速巴士總站(南口)	19:47	19:47	21:02

票價 頭等座巴士 淡季 ¥8,500 旺季 ¥9,700 標準 淡季 ¥6,700 旺季 ¥7,900

## 東京站 ↔ 上高地

### 往上高地

類型	頭等座巴士
日期	4月26日-11月3日 期間每天
座席類型	加寬3排座
東京站 八重洲南出口	22:40
↓	↓
中之湯	5:06
大正池	5:12
帝國飯店前	5:17
上高地巴士總站	5:20

### 往東京站

類型	頭等座巴士
日期	4月27日-11月4日 期間每天
座席類型	加寬3排座
上高地巴士總站	15:30
↓	↓
東京站 日本橋出口	20:35

票價 頭等座巴士 淡季 ¥8,900 旺季 ¥10,100

## 大阪/京都 ↔ 上高地

### 往上高地

類型	頭等座巴士	標準
日期	4月26日-11月3日 期間每天	4月26日-10月19日 特定日期
座席類型	加寬3排座	4排座
大阪(梅田)	21:30	21:30
新大阪	21:39	21:39
京都站八條口(G3)	22:45	22:45
↓	↓	↓
中之湯	5:06	5:06
大正池	5:12	5:12
帝國飯店前	5:17	5:17
上高地巴士總站	5:20	5:20

### 往大阪/京都

類型	頭等座巴士	標準
日期	4月27日-11月4日 期間每天	4月27日-10月20日 特定日期
座席類型	加寬3排座	4排座
上高地巴士總站	15:40	15:40
↓	↓	↓
京都站八條口(G3)	21:10	21:10
新大阪	22:15	22:15
大阪(梅田)	22:25	22:25

票價 頭等座巴士 淡季 ¥9,500 旺季 ¥10,700 標準 淡季 ¥7,700 旺季 ¥8,900

## 頭等座巴士 標準



ALPICO免費Wi-Fi 公車行駛中，也可免費使用網際網路。



\* 清洲信州號巴士是高速公路巴士。  
\* 頭等座巴士的車費中包含了¥1800的座位費。  
\* 兒童和殘障人士的車費是普通車費的一半。  
\* 若要搭乘頭等座巴士，則需另付¥1800的座位費。

## 網上預約



## 往上高地的 固定費率計程車服務



以長野縣為範圍，ALPICO 提供多種交通運輸服務，包括旅遊觀光巴士、接送服務、小型巴士包車以及福利計程車等。

提供從松本或其他地區出發的固定費率計程車服務。有關詳細資訊，請訪問我們的網站，或者聯絡 ALPICO 公司。

計程車可提供Wi-Fi服務。若您需要在車內使用Wi-Fi，請在預約時提前告知我們。



<http://www.alpico.co.jp/tc/>

