

# 信州高山温泉郷 トレッキングマップ

## ～ゆっくり散策、ゆったり温泉～



- 歩き方のポイント**
- 登りの場合は、足を振り子のように前に出す。歩幅は短めに。
  - 下りの場合は、膝でクッションをかけるようにして、一定のリズムを保つ。靴ヒモは登りよりきつめに締め、歩幅は狭める。
  - いつも同じ調子を維持するように心がける。
  - 足の裏は全面的に使って地面にブラッドに置き、やむを得ないときのつま先等を使う。

# 八つの湯めぐり

- 山田温泉**  
森麓外をはじめ多くの文人墨客が愛した、開湯200年の歴史をもつ古湯。桃山風建築の大湯を中心にならぶ温泉街にて、山の湯の宿の情緒をお楽しみいただけます。
- 平野屋 ☎026-242-2811
  - 風景館 ☎026-242-2611
  - 藤井荘 ☎026-242-2711
  - 宝来館 ☎026-242-2222
  - 松川館 ☎026-242-2721
  - 山田館 ☎026-242-2525
  - 湯元館 ☎026-242-2511
  - 民宿湯本旅館 ☎026-242-2636
  - 大湯 ☎026-242-2314
  - 恵豆倉商店 ☎026-242-2605
  - 小林商店 ☎026-242-2602
  - 平野屋商店 ☎026-242-2604
  - 手打ちそば処 藤本 ☎026-242-2609
- 藤温泉**  
勝平の牧歌的な田園風景の中にある、こころやすらぐのどかないで湯。開放感あふれる展望風呂からは、雄大な北アルプスの大パノラマを満喫いただけます。
- ふれあいの湯 ☎026-242-2313
  - 旅館わらび野 ☎026-242-2901
- 子安温泉**  
近くにある「子安神社」から名づけられました。赤褐色の湯が特徴の秘湯。神経痛・皮膚病など、効能が豊かです。再訪する人が多く、共同浴場として地元の人にも親しまれています。
- 子安温泉 ☎026-242-2219

- YOUランド**  
温泉を含むさまざまな施設をもつ大規模リゾート。水遊びができる渓流広場やタレットゴルフ場、また屋内温泉プールや展望風呂など、一日中お楽しみいただけます。
- YOUランド ☎026-242-2210
- 奥山田温泉・山田牧場山田牧場スキー場**  
北信五岳や北アルプス一望する山田牧場にある、湯けむりの郷。さわやかな自然が織りなす四季の彩りとヨーロッパムード漂う山岳風景は、まさに「信州のデロリ」です。
- 奥山田温泉ホテルセルパ ☎026-242-2911
  - 山荘しなの木 ☎026-242-2916
  - 仙人小屋 ☎026-242-2520
  - ニュー笠岳 ☎026-242-2529
  - ヴィア藤屋 ☎026-242-2509
- 五色温泉**  
天候によって湯の色が五色に変わる不思議な温泉。古くは「ランプの湯」として親しまれた山間の一軒宿です。紫杉な湯舟がそのまま残っています。
- 五色の湯旅館 ☎026-242-2500
- 松川渓谷温泉**  
豪快に落下する雷滝のすぐ近く、渓谷の自然大岩を利用して造られた大野天風呂。深緑・紅葉・雪景と移りゆく松川渓谷の絶景を、湯船につかりながら眺めることができます。
- 松川渓谷温泉滝の湯 ☎026-242-2212
- 七味温泉**  
信州高山温泉郷の最奥部、松川渓谷の上流に湧く七つの源泉をもった閑静な温泉。乳白色の湯は、こころとからだを温め、疲れをいやしてくれます。
- 紅葉館 ☎026-242-2710
  - 山王荘 ☎026-242-2627
  - 湯元茶屋 ☎026-242-2501
  - 七味温泉ホテル 漢山亭 ☎026-242-2921

- ふじか荘 ☎026-242-2726
  - ベルガ ☎026-242-2736
  - みはらや ☎026-242-2738
  - 高山スカイパーク ☎026-242-2740
- その他の団体など**  
須藤屋高山支所分館 ☎026-245-0184  
高山村商工会 ☎026-248-0582  
長電バス㈱ ☎026-295-8008  
南志賀開発㈱ ☎026-242-2505  
奥山田民宿組合 ☎026-242-2930  
牧区・山田牧場組合・奥山田地産産振興組合
- 山田温泉スキー場**
- 白樺ヒュッテ ☎026-242-2741
  - 中倉ヒュッテ ☎026-242-2728
- ☎はキロ数の起点です

## 花ごよみ

4月下旬	シダレザクラ、エドヒガンザクラ
5月上旬	オオヤマザクラ
5月	シャクナゲ、ミスバショウ
6月上旬	ミネザクラ
6月	ヤマツツジ、ツクバネソウ
7月	ウスユキソウ、ツリフネソウ、エノアジサイ
8月	ヤマナギラン、オトカラコウ、ヒヨドリソウ
9月	マルバタケブキ、ウメバチソウ、ヤマハハコ
10月	カエデの紅葉、ノギク、リンドウ

## ラジオ局と周波数

- NHK 長野 第一 / 81.9kHz
- NHK 長野 第二 / 146.7kHz
- NHK FM / 85.7MHz
- SBCラジオ / 109.8kHz
- FM長野 / 83.3MHz
- FMぜんこうじ / 76.5MHz