



今年の秋はどこ行こうかな
長野県大阪観光情報センター
窓口お問い合わせ数から見る

紅葉ランキング

* その周辺の温泉もご紹介します *

写真：上高地

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6456-2889

窓口への お問い合わせから 見てみました



長野県と言えば山、山と言えば木、木と言えば紅葉！
木々が彩り鮮やかに輝くこの季節、今年は街を飛び出して自然の中
で紅葉を楽しんでみませんか？

とはいえ、「さて行こう！」と思ってもどこに行けばいいのやら。
そこで今回は、長野県大阪観光情報センターへのお問い合わせが多
い紅葉スポットを1位から8位までランキング形式でご紹介いたし
ます！

長野県旅行の先輩にはどの紅葉スポットが人気なのでしょう？
是非一度のぞいてみて下さい。

また、紅葉スポットの周辺温泉地も併せてご紹介します。
自然の中に観に行けば、当然歩き、疲れます。
そうしたら、そう、温泉に入りたくなるはず！

きれいな紅葉を見て、疲れをゆっくり癒して。
この秋は長野県で季節の移り変わりを感じてみませんか？



写真：千畳敷カール

第1位 上高地



例年の見頃：10月中旬
2013年見頃：10月第3週

堂々の第1位は山と水のリゾート・上高地！

北アルプスの雄大な風景と梓川の清らかな流れ。日本有数の山岳景勝地、その美しさに心奪われた人も多いはず。リピーターが多く、人気の高い観光地です。さて、そんな上高地の紅葉は、カラマツがあたり一面を黄金色に染めていく、輝くような紅葉。一度は見ておきたい景色です。上高地に辿り着くまでの梓川渓谷の紅葉もきれいで、道々の期待を高めてくれますよ。

住所：長野県松本市 安曇 上高地

アクセス：

自動車利用：松本ICから 34km 50分 →バス 30分

※通年マイカー規制の為、沢渡もしくは

平湯(岐阜県)からシャトルバスに乗換え

鉄道利用：松本電鉄上高地線新島々駅下車 バス 70分

駐車場：さわんど駐車場(13ヶ所 2000台)

平湯(あかんだな)駐車場(860台)

問合せ先：

松本市山岳観光課

Tel:0263-94-2307 Fax:0263-94-2567

Email:sangaku@city.matsumoto.nagano.jp

この辺りの
気になる
グルメは？

奈川地区
「とうじそば」
白骨温泉
「温泉がゆ」
松本市街地
「山賊焼き」
...等々

近くの
温泉は？

白骨温泉

静かな山間の乳白色の出湯。「3日入れば3年風邪をひかない」と言われる名湯です。

自動車利用：シャトルバス30分→さわんど駐車場から10分

公共機関利用：上高地からバス35～60分(乗換等により所要時間が変わります)。

上高地温泉

上高地の中心・ウェストン碑付近のホテルに温泉が湧いています。そのまま上高地に泊まって、早朝の上高地散策を楽しむのもおすすめです。



第2位 千畳敷カール

例年の見頃：
9月下旬～10月上旬
2013年見頃：
9月下旬～10月第2週

第2位は別天地・中央アルプス千畳敷カール！

標高2612mまでバスとロープウェイで楽々！山肌を暖色に染め、他の季節とはまた違った華やかさを感じさせます。青空と紅葉と岩肌のコントラストが一生モノの思い出をくれるはず。南アルプスの眺望や間近の宝剣岳など、その眺望の良さも折り紙つきです。麓の駒ヶ根高原との標高差がありますので、服装に十分注意してお出かけください。

問合せ先：

駒ヶ根観光協会

Tel:0265-81-7700 Fax:0265-81-7755

Email:annai@city.komagane.nagano.jp

住所：長野県駒ヶ根市赤穂 1番地

アクセス：

自動車利用：駒ヶ根ICから 2km 5分

→バス35分 →ロープウェイ 7分

※通年マイカー規制の為、菅の台バスセンターから路線バスに乗換え

鉄道利用：JR飯田線駒ヶ根駅下車 バス 45分

→ロープウェイ 7分

駐車場：普通車900台/大型バス可

この辺りの
気になる
グルメは？

駒ヶ根市内
「ソースかつ丼」
「駒`（ごま）」

※駒ヶ根市は国産ゴマの特産化に取り組んでいます。

…等々

近くの
温泉は？

早太郎温泉郷

駒ヶ根高原にある、光前寺の早太郎伝説に由来した温泉。標高約800m、自然の中でゆったりと楽しんでください。日帰り温泉施設もあります。千畳敷カールからロープウェイ7分→バス35分

第3位 柵池自然園



例年の見頃：
9月下旬～10月中旬
2013年見頃：
10月第1・2週

第3位は白馬連峰と紅葉が共演する柵池自然園！
標高約1,900m、水芭蕉から紅葉の時期まで大人気の柵池自然園。9月下旬の柵池自然園から始まり、徐々に麓へ降りていきます。柵池パノラマロープウェイからはダイナミックな風景、そして三段紅葉が楽しめます。白馬連峰と紅葉のコントラストも豪華な景色です。

問合せ先：
小谷村観光連盟
Tel:0261-82-2233 Fax:0261-82-2242
Email: kyokai@vill.otari.nagano.jp

住所：長野県北安曇郡小谷村千国乙
アクセス：
自動車利用：安曇野ICから 60km 70分
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
自動車利用：糸魚川ICから 40km 50分
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
鉄道利用：JR大糸線白馬駅下車 バス 25分
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
鉄道利用：JR北陸(長野)新幹線長野駅下車 バス 80分
→柵池パノラマウェイ 30分 →徒歩 5分
駐車場：普通車300台/大型バス可

この辺りの
気になる
グルメは？

小谷村名物
「ちゃのこ」
※皮に馬鈴薯を使用した「おやき」。
「つがいけ雪どけ
サイダー」
…等々



近くの
温泉は？



小谷温泉

小谷村には11の源泉を持つ温泉があります。
①柵池高原②白馬乗鞍高原③奥白馬温泉④下里瀬温泉
⑤奉納温泉⑥来馬温泉⑦深山の湯⑧島温泉⑨小谷温泉
⑩小谷温泉奥の湯⑪姫川温泉
今回のご紹介は小谷温泉。雨飾山の麓にある温泉地で、まさに秘湯といった雰囲気です。大湯元山田旅館は国の登録有形文化財に登録されています。
自動車利用：柵池自然園から1時間
公共機関利用：柵池自然園から村営バスで1時間10分。

小谷温泉

第4位 松川溪谷

例年の見頃：
10月中旬～下旬
2013年見頃：
10月第3・4週

第4位は圧巻の紅葉・松川溪谷！

迫る紅葉を体感するなら松川溪谷。春の桜、夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪景色…。すべての季節で折々の美しさを見せる松川溪谷ですが、一番人気はやっぱり秋の紅葉。山が赤・橙・黄・緑の複雑な色彩で彩られる感動的な風景です。標高差があるので眺めの紅葉を楽しむことができるのも嬉しいポイント。紅葉の中を裂くように流れ落ちる白い滝も新たに色彩を加え、それもまた見事な風景です。

住所：長野県上高井郡高山村奥山田

アクセス：

自動車利用：須坂長野東ICから 15km 30分

鉄道利用：長野電鉄長野線須坂駅下車 バス 30分

駐車場：有

問合せ先：

高山村役場産業振興課

Tel:026-245-1100 Fax:026-248-0066

Email: angyou@vill.takayama.nagano.jp

この辺りの
気になる
グルメは？

高山村グルメ

「ひんのべ」

※すいとんとよく似た粉もの。たっぷりの野菜と豚肉と煮込みます。

「高山村産

ワイン」

…等々

近くの
温泉は？

山田温泉

高山村には溪流沿いに8つの温泉があります。

①山田温泉②松川溪谷温泉③五色温泉④七味温泉

⑤YOU湯ランド⑥子安温泉⑦蕨温泉⑧奥山田温泉

それぞれに特徴があり、風情たっぷり。そんな中、今回ご紹介するのは松川溪谷にある山田温泉。森鷗外を始め文人墨客に愛された温泉街です。桃山風建築の大湯がとても良い雰囲気、旅に来たなど実感するはず。宿泊するもよし、日帰りで楽しむもよし、きっと時間を忘れさせてくれます。

第5位 御嶽山

例年の見頃：
9月下旬～10月中旬
2013年見頃：
10月第1・2週
(記載は8合目の見頃です)

第5位は美しさに息を飲む独立峰・御嶽山！

御嶽山に登るか、はたまた遠くから眺めるか。どちらがより御嶽山を楽しめるのかというと、答えは「どちらも」。ということで、今回はロープウェイで登る御嶽山8合目をご紹介します、御嶽山を眺める開田高原の温泉をご紹介します。近くで見る御嶽も遠くに見る御嶽も、どちらも荘厳で迫力ある風景。秋の御嶽山に触れて、その魅力にはまってしまう人も多いのです。8合目まで登って、赤・橙・黄と鮮やかに色づく木々を楽しみましょう。

問合せ先：

木曾町観光協会

Tel:0264-22-4000 Fax:0264-24-3500

Email: kankou_kiso@kisoji.com

この辺りの
気になる
グルメは？

木曾の味
「木曾牛」
「すんき」

※塩を使わない漬物。
健康に良いと大注目さ
れています。

…等々

住所：長野県木曾郡木曾町三岳 御嶽山八合目

アクセス：

自動車利用：中津川ICから 79km 110分

→御嶽ロープウェイ 14分 →徒歩 70分

自動車利用：伊那ICから 57km 80分

→御嶽ロープウェイ 14分 →徒歩 70分

鉄道利用：JR中央本線木曾福島駅下車→バス(季節) 65分

→御嶽ロープウェイ 14分 →徒歩 70分

駐車場：普通車1500台/大型バス50台

近くの
温泉は？

木曾御嶽温泉

木曾御嶽の麓に広がる開田高原に沸く温泉。

標高1200m、木曾馬がのんびりと過ごすさわやかな開田高原で御嶽山に登って疲れた体を優しいお湯でゆっくり癒して下さい。

自動車利用：御嶽ロープウェイから30分

公共機関利用：御嶽ロープウェイから木曾福島まで

季節運行バス1時間5分→

木曾福島から開田高原まで 路線バス30分

木曾御嶽温泉

第6位 乗鞍高原

例年の見頃：
10月上旬～中旬
2013年見頃：
10月第3週

第6位は滝が流れる天空の楽園・乗鞍高原！

曇平が9月中・下旬から始まり、徐々に高原に下りてきて、高原で本格化するのは10月から。乗鞍高原の紅葉は標高差があるので長い期間楽しめます。一の瀬牧場に佇む真っ赤な大カエデに会いに行ったり、紅葉の中を滑り落ちる滝を楽しんだり、乗鞍岳との共演を楽しんだり。いろいろ歩くと、きっと自分だけのベストスポットが見つかるはずです。

住所：長野県松本市 乗鞍高原

アクセス：

自動車利用：松本ICから 45km 60分 → 徒歩 10分

鉄道利用：松本電鉄上高地線新島々駅下車 バス 55分

駐車場：普通車300台/大型バス可

問合せ先：

松本市山岳観光課

Tel:0263-94-2307 Fax:0263-94-2567

Email:sangaku@city.matsumoto.nagano.jp

この辺りの
気になる
グルメは？

高原グルメ
「春の山菜」
「秋のきのこ」
「清流で育った
川魚」

…等々

近くの
温泉は？

乗鞍高原温泉

乗鞍高原には4つの温泉があります。

①乗鞍高原温泉②すずらん温泉③安曇乗鞍温泉

④わさび沢温泉

今回ご紹介するのは、乗鞍高原を代表する温泉である乗鞍高原温泉です。乗鞍岳の中腹から湧出している温泉を引湯しています。硫黄の香りがふんわりと漂い、トレーニングに疲れた体を癒してくれます。

第7位 横谷溪谷

例年の見頃：
10月中旬～下旬
2013年見頃：
10月第3・4週

第7位はマイナスイオンの谷・横谷溪谷

紅葉の時期、様々な色合いを見せる横谷溪谷。渋川に沿って整備された遊歩道はマイナスイオンたっぷりの滝から紅葉に染まる風景を眺める展望台まで約3kmあります。鷲岩や屏風岩、一枚岩などの奇岩も見ることができ、歩くわたしたちを飽きさせません。木々に囲まれた溪谷は空気も美味しく、歩いた後には疲れをしっかりと癒す名湯。リフレッシュするのに最高の環境です。

住所：長野県茅野市 北山 5513

アクセス：

自動車利用：諏訪ICから 25km 40分 → 徒歩 1分

鉄道利用：JR中央本線茅野駅下車 バス 50分 → 徒歩 1分

駐車場：普通車30台/大型バス10台

問合せ先：

茅野市観光案内所

Tel: 0266-72-2637 Fax: 0266-73-8322

Email: renmei@tatেশinakougen.gr.jp

この辺りの
気になる
グルメは？

諏訪地域

「寒天」

「信州みそ」

「かりん」

…等々

近くの
温泉は？

奥蓼科温泉郷

昔から湯治場としても名高い奥蓼科温泉郷。

戦国時代には武田信玄公が傷兵たちの傷を癒すために利用していたそうで、薬効の高さも評判です。

都会の喧騒を離れ、素朴で、まさに秘湯といった雰囲気です。新緑や紅葉、雪景色など、山の装いが移り変わる様子を感じることができ、静かに過ごしたい人にはぴったりの温泉です。

第8位 軽井沢

例年の見頃：
10月中旬～11月中旬
2013年見頃：
10月第4週～11月第1週

第8位は多くの著名人が過ごした・軽井沢！

日本屈指のリゾート地として多くの人々を魅了している軽井沢。東京から1時間というアクセスの良さもあり、多くの著名人も訪れています。自然の中を歩いたり、美食に舌鼓を打ったり、美術館を訪れてアートに触れたり、ショッピングを楽しんだり。様々な楽しみ方ができます。避暑地・軽井沢のイメージとはまた違った表情を見せる秋の軽井沢も是非訪れてみて下さい。

住所：長野県北佐久郡軽井沢町

アクセス：

自動車利用：碓氷軽井沢ICから 12km 25分

鉄道利用：しなの鉄道軽井沢駅下車

鉄道利用：JR北陸(長野)新幹線軽井沢駅下車

駐車場：有

問合せ先：

軽井沢観光会館

Tel:0267-42-5538 Fax:0267-42-8750

この辺りの
気になる
グルメは？

別荘族が愛した
「ジャム&パン」
※外国人宣教師から
伝わり、現在まで受
け継がれています
「高原野菜」
…等々

近くの
温泉は？

星野温泉

軽井沢の自然とリゾート感を楽しめる温泉。日帰り温泉施設「トンボの湯」を中心として湯川沿いに並ぶモダンな温泉街のショップやカフェなども楽しめます。

自動車利用：碓氷軽井沢ICから 16km 35分

公共機関利用：JR北陸(長野)新幹線軽井沢駅下車

タクシー 15分

公共機関利用：しなの鉄道中軽井沢駅下車

バス 4分 →徒歩 5分

星野温泉トンボの湯

ご紹介した 紅葉スポット&温泉



3位：梅池自然園



1位：上高地

6位：乗鞍高原

5位：御岳山 岐阜県

2位：千畳敷カール

4位：松川溪谷

8位：軽井沢

7位：横谷溪谷

