夏を涼しく過ごしたい

長野県の滝へ

マイナスイオンを浴びに行こう！

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

画像：乗鞍高原　番所大滝

忙しい日々に休息を

「どこかに行ってすっきりしたい！」

そんなストレスフルな皆さんに是非おススメしたいのが、
長野県の滝めぐりです。
さわやかな高原をトレッキングして、清涼感溢れる滝に会いに行ってみませんか？
涼しげな水音や舞い上がる水しぶき、行って体感してみないとわからないひんやりとした空気など、癒し効果は満点です。

また、一口に「滝」と言っても、いろんな趣があります。
豪快な滝、優しい滝、おとなしい滝、騒々しい滝…そう、形容する言葉は皆さん次第。
今の気分にぴったりな滝を見つけてみませんか？

画像：乗鞍高原　三本滝

長野県の滝めぐりスポット

①松川渓谷
- 八滝
- 鋸滝
- 雷滝
- 七味大滝

②軽井沢町
- 竜返しの滝
- 白糸の滝
- 千ヶ滝

③乗鞍高原
- 番所大滝
- 善五郎の滝
- 三本滝

④横谷渓遊歩道
- 乙女滝
- 霧降の滝
- 王滝
- おしどり隠しの滝

⑤田立の滝
- うるう滝
- 螺旋滝
- 洗心滝
- 霧ヶ滝
- 天河滝
- 不動滝
- 鶴翼滝
- そうめん滝

画像：軽井沢町　白糸の滝

滝巡りマップ

①松川渓谷

高山村　松川渓谷　雷滝

茅野市　横谷渓遊歩道　王滝

②軽井沢町

③乗鞍高原

④横谷渓遊歩道

南木曽町　田立の滝(天河滝)

⑤田立の滝

①松川渓谷
高山村

春の一本桜・夏の緑・秋の紅葉・冬の雪景色と、四季を通じて美しい景色を見せる松川渓谷。迫力のある滝を見ることができます。

信州高山温泉郷観光協会
〒382-0816　長野県上高井郡高山村大字奥山田3579-1
ＴＥＬ：026-242-1122　ＦＡＸ：026-242-2200
Ｅ－Ｍａｉｌ：hin-nobe@stvnet.home.ne.jp
ＵＲＬ：http://members.stvnet.home.ne.jp/hin-nobe/html/

八滝

約180m程の落差を八つの滝壷を作りながら落ちる長い滝。滝見の望桜ができ、そこからの光景は山水画のような美しさです。

落差：１８０ｍ
住所：長野県上高井郡高山村奥山田
アクセス：
(自動車)須坂長野東ICから 18km 35分
(鉄　道)長野電鉄長野線須坂駅下車 タクシー 35分
駐車場：有(普通車20台)

雷滝

松川本流に懸かる滝で水量が豊富。落差約30m、裏から眺めることができるので「裏見の滝」とも呼ばれています。

落差：３０ｍ
住所：長野県上高井郡高山村奥山田
アクセス：
(自動車)須坂長野東ICから 19km 40分
(鉄　道)長野電鉄長野線須坂駅下車
→タクシー35分
駐車場：有(普通車10台)

七味大滝

三段の滝壷を落下する様は、岸壁に垂れ掛かる絹のスカーフを思わせます。

落差：２０ｍ
住所：長野県上高井郡高山村奥日影
アクセス：
(自動車)須坂長野東ICから 25km 50分
(鉄　道)長野電鉄長野線須坂駅下車
→タクシー50分
駐車場：無

②軽井沢町

日本屈指のリゾート地として名高い軽井沢町。街中の散策も楽しいですが、自然が豊富なのも魅力のひとつ。優美な滝と豪快な滝、両方楽しめます。

軽井沢観光会館
〒389-0102　北佐久郡軽井沢町大字軽井沢739番地(旧軽井沢)
ＴＥＬ：0267-42-5538　ＦＡＸ：0267-42-8750
ＵＲＬ：http://www.karuizawa-kankokyokai.jp/
ＵＲＬ：http://www.town.karuizawa.nagano.jp/

竜返しの滝

別名「すずが滝」とも呼ばれ、木々の緑の中に白い滝のコントラストが素晴らしいです。

落差：１０ｍ
住所：長野県北佐久郡軽井沢町長倉（小瀬）
アクセス：
(自動車)碓氷軽井沢ICから 18km 40分
(鉄　道) JR北陸(長野)新幹線軽井沢駅下車
バス 20分 →徒歩　15分
駐車場：無

白糸の滝

湯川の源泉にある滝で、湾曲した岩壁に数百条の地下水が白糸のように落ち、清涼感に包まれます。

落差：３ｍ
住所：長野県北佐久郡軽井沢町長倉（小瀬）
アクセス：
(自動車)碓氷軽井沢ICから 22km 50分
(鉄　道) JR北陸(長野)新幹線軽井沢駅下車
バス 25分 →徒歩　5分
駐車場：有(普通車200台)

千ヶ滝

静かな谷あいにたたずむ滝で、滝へ通じる渓谷道、周囲の環境は独特の雰囲気の自然にあふれています。

落差：２０ｍ
住所：長野県北佐久郡軽井沢町長倉
アクセス：
(自動車)碓氷軽井沢ICから 22km 50分
(鉄　道)しなの鉄道中軽井沢駅下車
バス 8分 →徒歩　60分
駐車場：有

③乗鞍高原
松本市

涼しい風が吹き抜ける高原内に、名瀑と呼ぶにふさわしい滝が流れています。
トレッキングコースも気持ちがよく、涼しげです。

乗鞍高原観光協会
〒390-1513　松本市安曇4306-5
ＴＥＬ：0263-93-2147　ＦＡＸ：0263-93-2952
ＵＲＬ：http://www.norikura.gr.jp/

番所大滝

乗鞍高原の三大滝のなかでは最大規模。乗鞍岳の溶岩を削り、轟音とともに一気に流れ落ち、展望台まで水しぶきがあがる豪快さが魅力。

落差：４０ｍ
住所：長野県松本市安曇大野川
アクセス：
(自動車)松本ICから 40km 55分 →徒歩　5分
(鉄　道)松本電鉄上高地線新島々駅下車
バス 45分 →徒歩　5分
駐車場：有(普通車15台/大型バス可)

善五郎の滝

乗鞍岳がバックにそびえ、眺めが美しい。落差２２ｍ、幅８ｍの端正な滝。東向きのため朝日を受ける美しい虹が現れることもあります。

落差：２１．５ｍ
住所：長野県松本市 安曇 乗鞍高原
アクセス：
(自動車)松本ICから 45km 60分 →徒歩　20分
(鉄　道)松本電鉄上高地線新島々駅下車
バス 60分 →徒歩　20分
駐車場：有(普通車30台)

三本滝

小大野川本沢（中央）と支流のクロイ沢（北）、無名沢（南）にかかる三つの滝の総称。県の名勝と日本の滝百選に指定されています。岩肌を伝ったり、豪快に水しぶきを上げたりとその表情はいずれも見事。

住所：長野県松本市安曇乗鞍高原
アクセス：
(自動車)松本ICから 50km 70分 →徒歩　20分
(鉄　道)松本電鉄上高地線新島々駅下車 バス 70分 →徒歩　20分
駐車場：有(普通車30台/大型バス可)

④横谷渓遊歩道
茅野市

滝巡りを楽しめる横谷渓遊歩道。初夏の新緑・秋の紅葉も素晴らしく、自然と滝のコントラストを楽しめます。

蓼科中央高原観光協会
〒391-0301　茅野市北山蓼科中央高原
ＴＥＬ：0266-67-4860　ＦＡＸ：0266-67-4611
ＵＲＬ：http://www.tateshinachuoukougen.com/

乙女滝

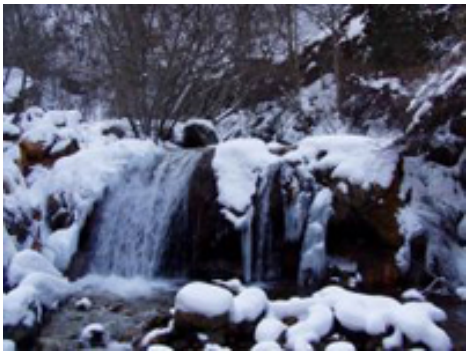
横谷渓谷へおちる滝で、陽に照らされた時秋の紅葉、春の新緑のころは特に美しいです。

落差：３０ｍ
住所：長野県茅野市 北山蓼科中央高原
アクセス：
(自動車)諏訪ICから 15km 30分 →徒歩　5分
(鉄　道) JR中央本線茅野駅下車 タクシー30分
→徒歩　5分
駐車場：無

霧降の滝

涼やかで優しい印象の滝です。冬の、雪と氷に包まれた姿も魅力的。

住所：長野県茅野市北山蓼科中央高原
アクセス：
(自動車)諏訪ICから 15km 30分 →徒歩　15分
(鉄　道) JR中央本線茅野駅下車 タクシー30分
→徒歩　15分
駐車場：無



王滝

横谷渓谷の中間にあり、2段になって落ちています。横谷観音から見降ろせる位置にあり、横谷渓谷内で最大の主瀑です。

住所：長野県茅野市北山蓼科中央高原
アクセス：
(自動車)諏訪ICから 15km 30分 →徒歩　60分
(鉄　道) JR中央本線茅野駅下車 バス 40分
→徒歩　60分
駐車場：無

おしどり隠しの滝

王滝から木々の間をゆっくりと散策して、最終の滝。秋の紅葉が素晴らしい滝です。

住所：長野県茅野市豊平奥蓼科
アクセス：
(自動車)諏訪ICから 15km 30分 →徒歩　60分
(鉄　道) JR中央本線茅野駅下車 バス 40分
→徒歩　85分
駐車場：無

⑤田立の滝
南木曽町

大滝川に落ちる滝を総称して田立の滝と呼びます。主瀑は天河滝で、かつては雨乞いの神事が行われていました。滝を巡る林道が整備されています。

住所：長野県木曽郡南木曽町田立
アクセス：
(自動車)中津川ICから 27km 45分 →徒歩　90分
　　塩尻ICから 93km 120分 →徒歩　90分
(鉄　道)JR中央本線坂下駅下車 タクシー 20分 →徒歩　90分
駐車場：有(普通車25台)
※清掃協力費として、お一人様２００円のご協力をお願い致します。

南木曽町観光協会
〒 399-5301　長野県木曽郡南木曽町読書3668-1
ＴＥＬ： 0264-57-2001　　ＦＡＸ： 0264-57-2270
ＵＲＬ： http://www.town.nagiso.nagano.jp/kankou/index.html

うるう滝

粒栗平駐車場に行く前に、ちょっと先に立ち寄っておきたい名瀑。流れがジグザグに落ちてくる迫力の滝です。

住所：長野県木曽郡南木曽町田立
アクセス：
(自動車)中津川ICから 27km 45分 →徒歩　90分
　　塩尻ICから 93km 120分 →徒歩　90分
(鉄　道)JR中央本線坂下駅下車 タクシー 20分
　　→徒歩　90分
駐車場：無

螺旋滝

渦を巻くように流れ落ちてきます。鋭い印象の迫力のある滝です。

粒栗平駐車場から徒歩４０分

洗心滝

落差こそはそんなにありませんが、涼やかな滝です。

粒栗平駐車場から徒歩４５分

霧ヶ滝

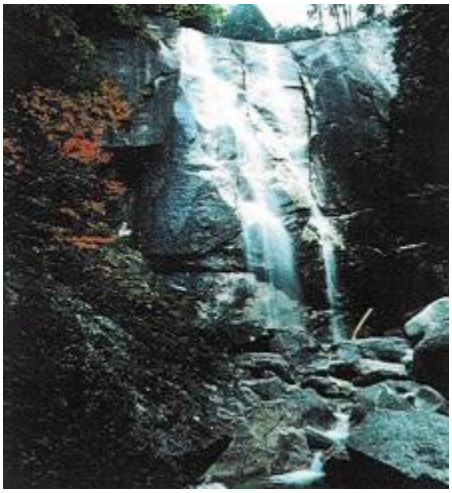
渓谷の美しさを楽しんで歩いていくと現れる滝。落差もあり、迫力があります。

粒栗平駐車場から徒歩５５分

天河滝

その昔神聖視されていた田立の滝の主瀑。豪快かつ繊細な滝です。

粒栗平駐車場から徒歩６０分



不動滝

天河滝から少し歩くと出会える、岩肌を広く滑り落ちる迫力のある滝。

粒栗平駐車場から徒歩７０分

鶴翼滝

広い川幅からきゅっと狭まって落水する、水の軌跡が美しい滝。雲上橋から見る姿もきれいです。

粒栗平駐車場から徒歩８０分

そうめん滝

田立の滝の最後の滝。迫力こそありませんが、最後に見るにふさわしい穏やかな優しい滝です。

粒栗平駐車場から徒歩９０分