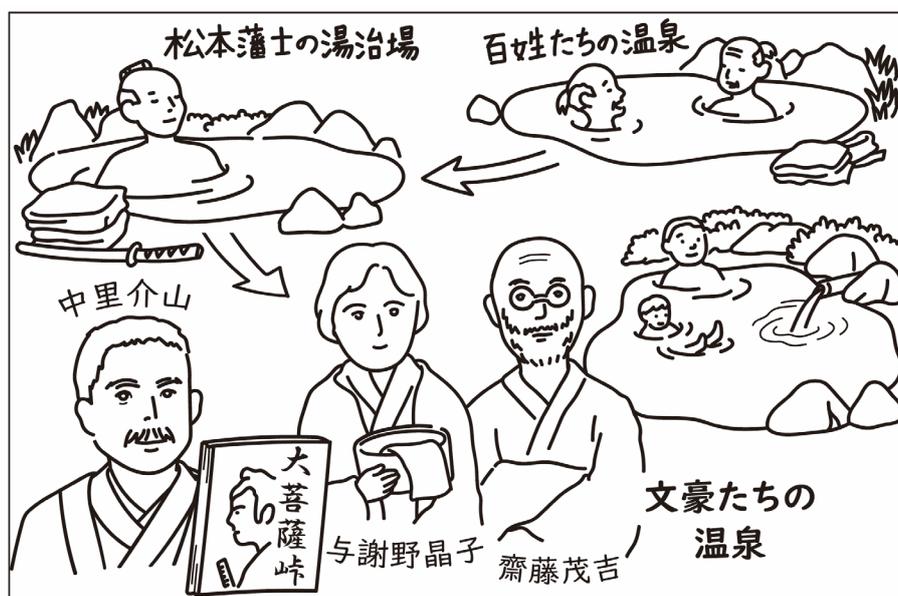


「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

白骨温泉エリア編

～「五彩絢爛たる絶景」とうたわれた静寂の秘湯で、
心と体をリトリート～



Kita Alps Traverse Route は、北アルプスを横断し、松本と高山を結ぶ、多彩な魅力にあふれる旅のルートです。自然と文化が息づく地域をめぐりながら、本物の魅力と発見に出会えます。

美しい風景、歴史、温泉、登山など、多様な体験を通じて、それぞれの旅人が自分だけの物語を紡ぐことができます。

自然と共生するこの地ならではの価値を感じながら、あなただけの旅を見つけてください。

■旅のコンセプト

- 人里離れ、文人をして「五彩絢爛（けんらん）たる絶景」と評される自然に囲まれた、静かな温泉地である白骨温泉で、ゆっくりと自分だけの時間を過ごし、頭も心もリフレッシュする。
- 温泉に入浴し、飲泉し、温泉粥や地の食材を用いた食事を楽しむだけでなく、宿を拠点にトレッキングに繰り出し、心も身体も健康になる体験をする。

■この旅で出会える「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験

- ・幹線道路から外れた山間部に位置する秘湯・白骨温泉では、都会の喧騒から離れ、自然に囲まれた静けさの中に身を置くことができる。ゆったりとした自分だけの時間を過ごし、非日常を味わうことで、心が癒される。
- ・乳白色の湯が特徴的な白骨温泉は、古くから「3日入れば3年風邪を引かない」と言われ、湯治場として親しまれてきた。学術的にも胃腸病への効果等が認められており、白骨温泉の湯は浸かるだけでなく、飲泉にも効果があるとされる。宿ごとに源泉が異なっており、それぞれの宿の温泉で炊いた「温泉粥」を堪能することで、浸かって、飲んで、食べて、身体の内外からぽかぽかと温まる感覚を味わってみよう。
- ・白骨温泉は、温泉の白い成分である炭酸カルシウムが凝固した石灰岩地形の上に成り立っている。炭酸カルシウムが特異な形状で固まった「噴湯丘」や「球状石灰石」は、学術上貴重な自然現象として特別天然記念物にも指定されている。噴湯丘は観察デッキから、球状石灰石は白骨温泉観光案内所で、これらの自然の不思議を間近に観察することができる。
- ・特別天然記念物のほか、温泉街をそぞろ歩くことで、白骨温泉を流れる湯川が石灰岩を浸食したことで形成された「隧通し」や「冠水溪」、石灰岩地を好んで生息する植物など、特異な環境がつくる自然を見ることができ、かつて文人に「五彩絢爛たる絶景」と称された白骨温泉の自然美を体感することができる。また、飲泉所や三十三観音、薬師堂など湯治文化の痕跡を探すのもおもしろい。白骨を宿にして、少し足を延ばせば十石峠や乗鞍高原、乗鞍岳などちょっとしたトレッキングを楽しむこともできる。

■この旅にまつわるストーリー

- ①：600年以上ものあいだ各時代の人々に愛されてきた秘湯..... p.3
- ②：白さの素が消化器官系に及ぼす影響と科学的な裏付け..... p.4
- ③：湯治客に寄り添い、心身の健康を支えた温泉..... p.5
- ④：登山客を癒す白骨の温泉宿..... p.6
- ⑤：「鎌倉街道」の中継宿泊地としての白骨..... p.7
- ⑥：10種類を超える源泉と宿ごとに異なる「湯号」..... p.8
- ⑦：白い湯が創り出した特別天然記念物..... p.9
- ⑧：石灰岩地が生み出した自然美と湯治文化..... p.10

■旅のイメージ 9月中旬～11月中旬、2泊3日を想定



600年以上の歴史を持つと言われる湯治場・白骨温泉に到着。秘境の静かな環境で非日常を感じる。

飲泉所や薬師堂、三十三間堂をめぐって湯治文化に思いをはせる。



1日目

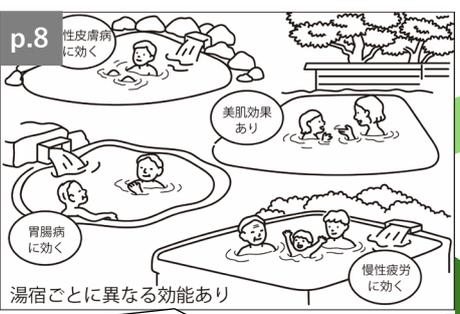


乳白食の温泉に浸かり、温泉粥や地のものを食べて、ほっと一息つく。

宿を拠点に少し体を動かして、前日とは違って変わってアクティブな1日を楽しむ。



2日目



前日とはまた違う宿で白骨の多様な湯を堪能し、運動後の体の疲れを癒す。



3日目

最終日は特別天然記念物や自然美を堪能し、日常に戻る最後の時間を楽しむ。



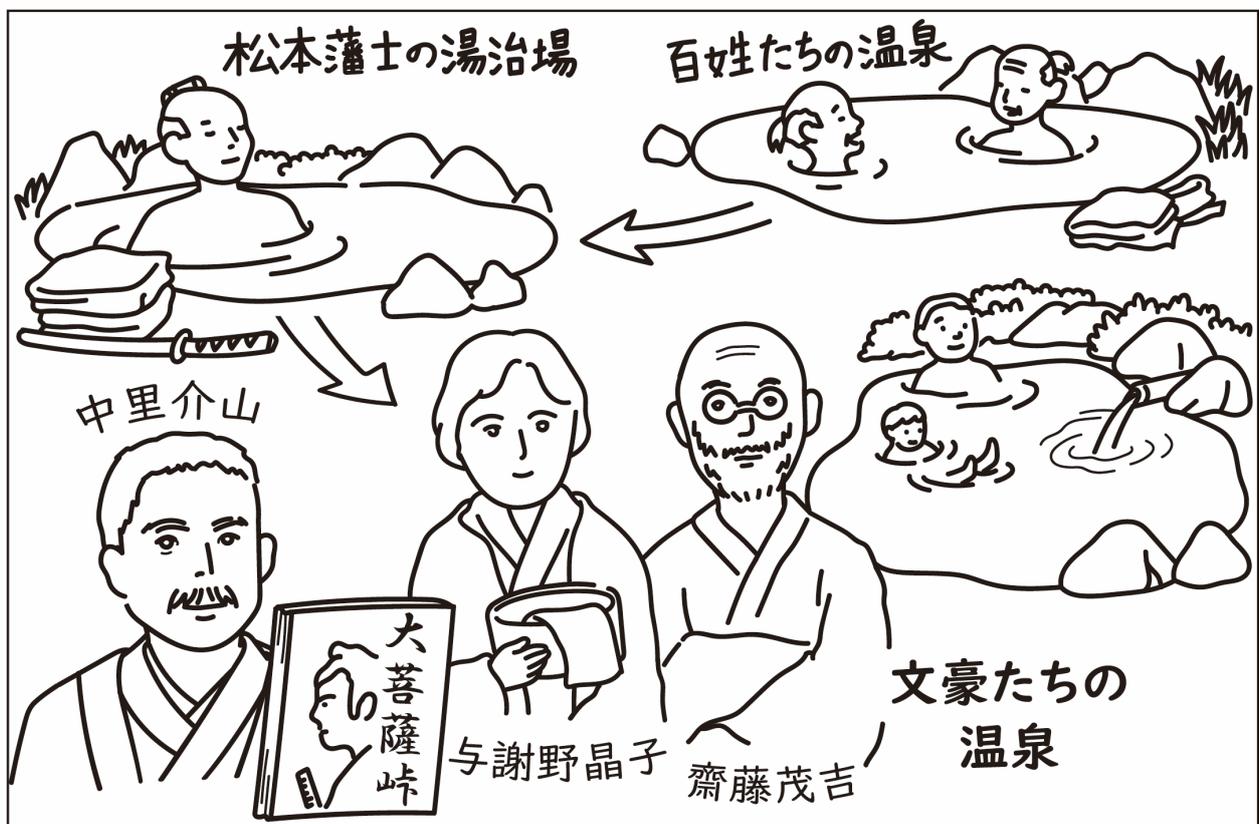
①：600年以上ものあいだ各時代の人々に愛されてきた秘湯

白骨温泉の湧出起源は文献には残っていないものの、鎌倉時代、北陸地方と幕府を結ぶ「鎌倉街道」が開かれた際には、既に湧出していたと伝わっており、600年以上の歴史をもつといわれる。

白骨温泉は、農閑期に近隣の百姓が訪れる庶民の温泉（湯治場）として利用されていたが、18世紀の半ばには松本藩士の入湯も行われ、徐々に湯治場として栄えていった。

その後、大正初期から新聞に連載された長編小説「大菩薩峠（中里介山）」に登場したことをきっかけに全国に白骨温泉の名が知られ、与謝野晶子や齋藤茂吉、窪田空穂など、多くの文人が訪れ、1週間から1ヵ月ほど滞在していたという。

昭和の後半からは国民保養温泉地の指定を受けており、現代においても、その確かな泉質で多くの人々の保養・療養の場としての地位を確立している。



白骨の宿と湯 白骨温泉には10軒の温泉宿があり、各宿の湯の特徴から屋号ならぬ「湯号」がつけられている。温泉正面にある白骨温泉観光案内所には、各宿の情報や連絡先に加え、日帰り入浴可能な温泉と時間帯が明記されている。また、白骨の湯は、消化器官系の不調（特に胃腸病）に良いとされ、飲用されてきた歴史がある。温泉街には飲泉所が2か所あるため、散策ついでに飲泉文化も楽しむことができる。

温泉街で見られる文人の碑 温泉街には、白骨にゆかりのある文人の碑が残されており、白骨を一躍有名にした中里介山の文化碑、白骨を愛した歌人である若山牧水・喜志子夫妻の碑を見ることができる。若山牧水の妻・喜志子は、夫亡き後、夫をしのんで白骨を訪れたと言われており、夫婦のきずなを感じられる碑となっている。

②：白さの素が消化器官系に及ぼす影響と科学的な裏付け

湯治場として有名な白骨温泉には、昔から「3日入れば3年風邪を引かない」という言い伝えがあり、その湯は特に消化器官系の働きを活発にし、胃腸病に効果があると言われてきた。

湯に浸かるだけでなく、飲泉も効果があるとされていたことから、昭和27（1952）年に信州大学医学部によって、白骨温泉の湯を飲泉した被験者の胃液調査が行われ、科学的に温泉の効果が検証された。その結果、胃腸病に対して効果があること、また、源泉の違いによって異なる効果が確認された。この成果をもとに、論文として、入浴・飲泉の指針がまとめられている。

論文によれば、胃酸過多症（むかつき、吐き気等）には元湯・新湯・大石湯・柳湯を源泉とする湯を温かいままで、胃酸減少症（胃もたれ等）には泡の湯を源泉とする湯を少量飲用すると良いとされている。



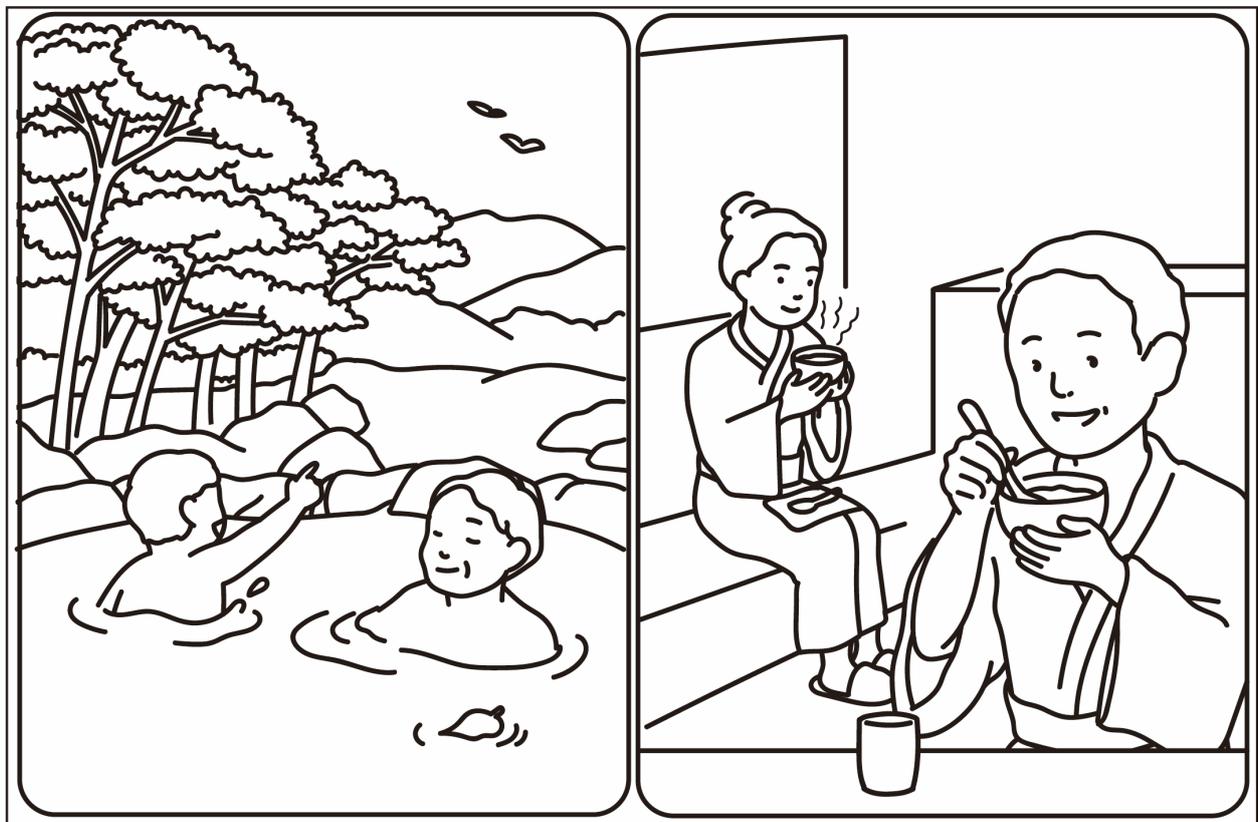
薬師堂（医王殿） 温泉街の一角にある薬師堂は（別名：医王殿）、病気やケガ、貧困をしりぞけて延命を導くといわれる薬師如来像を本尊としており、元禄15（1702）年に建立された。薬師如来は医王如来、医王仏とも呼ばれ、人々が健康を祈願する仏界の名医とも伝わっており、地域では「お薬師様」と親しまれ信仰され続けている。白骨温泉では湯の成分である硫黄と医療の王様をかけ、「医王殿」とも呼ばれており、古くから湯治場として栄えた白骨温泉らしい呼び名といえる。

③：湯治客に寄り添い、心身の健康を支えた温泉

現在は国民保養温泉地として有名な白骨温泉だが、かつては農閑期に近隣の百姓が米や味噌を持参して滞在し、自炊をしながら休む場（湯治場）として利用されていた。明治から大正の初めころにあった4軒程の宿は、浴場が梯子で行き来できるようになっており、客の好みで湯の違いを楽しむことができたようだ。

保養・療養目的で訪れる人々は食が細いことも多かったようで、胃腸にやさしい食事を要望した湯治客のため、温泉で粥を炊いたのがこの地で有名な「温泉粥」の始まりである。

心身の癒しを求めてやってきた人々が、浸かり、食し、余すことなく白骨の湯を堪能していたことがうかがえる。



温泉粥 各宿では、それぞれの宿の特徴ある湯で炊いた温泉粥が食べられる食事プランが用意されている。かつての湯治客のように、ゆっくりと白濁の湯に浸かり、温泉粥を堪能することで、心と身体を芯から癒す体験ができる。

④：登山客を癒す白骨の温泉宿

昭和に入り、学校登山が人気となるころには、松本平の各地から子ども達が食糧持参で宿泊し、乗鞍岳登山が行われていたようだ。

近年では、白骨温泉を拠点とした十石岳登山が人気であり、「鎌倉街道」のルートを通り大野川（乗鞍高原）へのロマンあふれるトレッキングも行われている。

事前に英気を養い、事後には疲労回復が期待できる温泉を持つ白骨は、登山前後に利用することでより充実したレクリエーションを楽しめる。



乗鞍岳 標高 3,026m の主峰剣ヶ峰をはじめ、朝日岳、富士見岳、摩利支天岳など 2,500m を超える頂が多数連なる山の総称。白骨温泉からはトレッキング（約 2 時間半）とバス（約 50 分、山頂方面の運賃には乗鞍岳自動車利用適正化協力金が含まれる）を利用することでアクセスできる。上高地乗鞍スーパー林道（バスが通るため通行注意）を道標まで進み、ここから見晴峠を通る登山道に進む。登山道の先にある乗鞍観光センター（乗鞍高原内バス停）からバスに乗りすることで、標高 3,000m に簡単に到達することができる。条件が揃えば、神の鳥「ライチョウ」にも出会うことができるほか、高山植物や湖沼など、高標高域の景観を楽しむことができる。

十石岳 標高 2,525m の十石岳は白骨温泉から日帰り（約 7 時間）で挑戦することができる。ナラ・ブナ・シラカバといった広葉樹林、カラマツ林、クマザサ、ツガ・シラビソなどの亜高山帯植物など、歩みを進めるたびに植生の変化を楽しむことができる。森林限界（森林が成立できなくなる標高）を超えると、北アルプスを眺望できる。

⑤：「鎌倉街道」の中継宿泊地としての白骨

北陸地方と幕府を結ぶ「鎌倉街道」のルートには、白骨が含まれていたと考えられている。

V字溪谷に道を作りづらかったことや人家を縫って作る必要があったことから、梓川沿いを避けて山中に入るこのルートが作られたとも言われている。

アップダウンは激しいものの、うまく豪雪地帯を避けており、山の鞍部やなだらかな中腹を経る道は傷みも少なかったと考えられる。

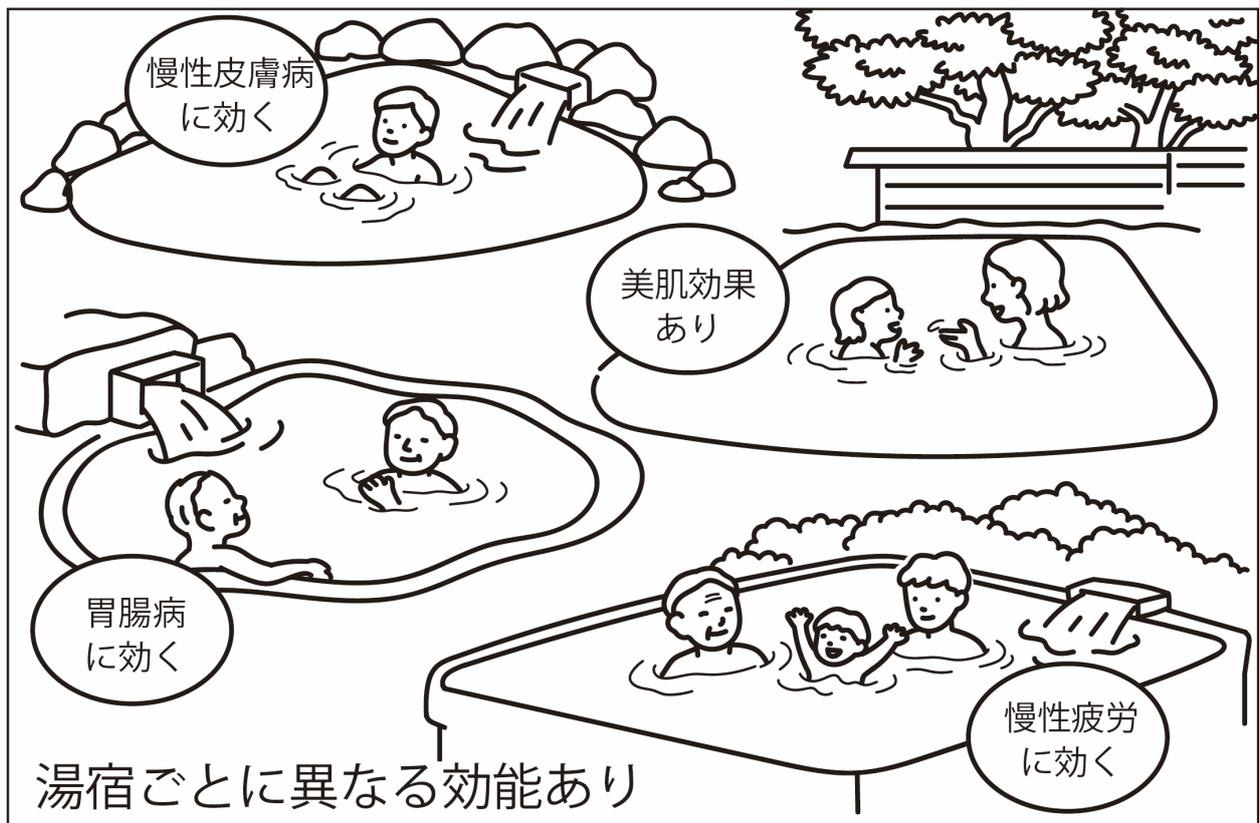


鎌倉街道 大野川・沢渡・白骨から安房峠付近を越え、飛騨・平湯を経て、越中に至る道を古くから「鎌倉街道」と呼んできた。江戸時代以降、昭和27（1952）年に白骨温泉にバスが開通するまで、白骨温泉に向かう湯治客の道でもあったという。現在は、沢渡にある市営第2駐車場から「池尻砦」まで、およそ2.1kmのコースを散策することができる。

⑥：10種類を超える源泉と宿ごとに異なる「湯号」

白骨の乳白色の湯の原因は「炭酸カルシウム」にあるが、白骨温泉の源泉は意外にも無色透明である。温泉成分の変化によって乳白色の優しい色合いとなる湯色は、源泉、季節による寒暖差、浴槽、源泉から浴槽までの距離、加温の有無など諸条件によって色彩が変化することから、地域には「湯は生きもの」との言葉が伝わっている。

温泉宿にはそれぞれ自家源泉があり、湯の特徴を捉えた「湯号」がつけられている。各源泉には飲泉許可も出ているため、湯の違い、味の違いを楽しむことができる。



飲泉所 各宿で温泉を飲むことができるが、白骨温泉街にも2か所、飲泉所が設置されている。どちらの飲泉所も、噴湯丘（白船グランドホテル前の道路右手と（解説の看板が目印）、かつらの湯丸永旅館の裏手）の近くにあることから、白い湯の成り立ちを観察しながら、飲泉を楽しむことができる。

白骨温泉観光案内所 白骨温泉の正面にある観光案内施設で、白骨温泉の情報をまとめて得ることができる。施設内には、各宿の情報（宿名、湯号、連絡先、宿からの一言）の掲載、特別天然記念物の解説、散策マップや周辺のパンフレットの配架がある。ベンチもあるため、行き先をゆっくり考えることもできる。施設正面には、日帰り入浴可能な温泉と時間帯が明記されているため、白骨温泉に着いた時間によって、日帰り温泉を選ぶことができる。

⑦：白い湯が創り出した特別天然記念物

白骨温泉の白い湯には炭酸カルシウムという成分が含まれている。2億数千年前、熱帯の海底にあったサンゴ礁（石灰岩）が大陸へと移動し、降雨が浸透する過程で、石灰岩の成分である炭酸カルシウムが地下水に混じり、マグマに温められて「温泉」として地表に湧いて出たのである。

この炭酸カルシウム入り温泉水が地表面に湧き出て堆積した「石灰華」は、白骨温泉一帯で確認されており、約14.7haという分布面積は我が国最大規模といえる。

石灰華が堆積し続けてできた噴湯丘と、湯だまりの中で回転した石粒が石灰華をまとうことで出来上がる球状石灰石は、学術上貴重な自然現象であり、その希少性から特別天然記念物に指定されている。独特な形状をしたこの球状石灰石は、白骨温泉観光案内所内に展示されているため、実物を観察することができる。



球状石灰石 温泉水の湯だまりの中にあつた小さな石粒がお湯の流れで回転することで、炭酸カルシウム（石灰華）をまとい、成長していったものが球状石灰石である。球状石灰石を割ってみると、同心円状の層が確認できる。明治40（1907）年に白骨温泉の特異な地形地質について初めて報告された佐藤報告（地質学者：佐藤傳蔵氏）では、球状石灰石の成り立ちについて、砂糖液をまといながら大きくなる「金平糖のそれと共通する」と記述されている。球状石灰石は白骨温泉観光案内所で見ることができる。

噴湯丘 「石灰華」は、白骨温泉一帯で確認されており、約8,000年前に形成されたれき層の上で石灰華が見られることから、8,000年前以降に堆積したと考えられている。また、この石灰華が堆積し続けて円錐形となったものは噴湯丘といわれ、国内で天然記念物指定がされている4ヶ所の噴湯丘（噴泉塔）のうち、白骨温泉の噴湯丘は「まとまってみられること」が大変貴重とされている。噴湯丘は、白船グランドホテル前の道路右手と（解説の看板が目印）、かつらの湯丸永旅館の裏手の2か所で観察できる。

⑧：石灰岩地が生み出した自然美と湯治文化

白骨温泉を流れる湯川が石灰岩を浸食したことで形成された自然のトンネル「隧通し」やトンネル出口付近の「冠水溪」、白糸のような「竜神の滝」など、温泉街を散策することで石灰岩地形によって作られた自然の造形美を楽しむことができる。

また、標高 1,400m の白骨温泉には、森林性動物や亜高山植生が見られるほか、白い湯の要因である炭酸カルシウムの岩石（石灰岩地）に好んで生育するアオチャセンシダ、イワウサギシダ、トガクシデンダといったシダ類も見られる。

その他にも温泉街を散策すると、湯治客の有志が建立したという三十三観音や薬師堂（別名：医王殿）、飲泉所など、温泉街のあちらこちらで湯治文化の痕跡を見ることができる。



隧通し・冠水溪 白骨温泉観光案内所より徒歩約 6 分。湯川にかかる吊り橋付近が冠水溪と呼ばれ、溪谷美を見ることができる。橋の上流には巨大な岩をつらぬいて川水が流れる隧通し（湯川の急流が石灰岩を侵食してできた高さ 6m、長さ 20m の自然のトンネル）が見られる。

竜神の滝 観光案内所から沢渡方面への道をすこし下った場所にある滝で、緑の苔の上を滑るように流れる白糸のような流れが美しい。早春には新緑と雪どけのコントラスト、紅葉が散る季節には赤や黄色の鮮やかな景観、1 月～2 月は氷柱と、四季を通じて様々な滝の姿を見ることができる。

薬師堂（医王殿） 温泉街の一角にある薬師堂は、病気やケガ、貧困をしりぞけて延命を導くといわれる薬師如来像を本尊とし、江戸時代（元禄 15（1702）年）に建立された。白骨温泉では湯の成分である硫黄と医療の王様をかけ、「医王殿」とも呼ばれている。

三十三観音 「三日入れば、三年風邪をひかない」とも伝わる白骨温泉の不思議な効能を体得した、伊那谷（いなだに）・三河（みかわ）・飛騨（ひだ）などの湯治客の有志が江戸時代に建立したと伝わる三十三体の観音さま。白骨温泉観光案内所から徒歩約 3 分。

■他のエリアの特徴と旅のコンセプト

【新穂高温泉エリア】

自然探勝

北アルプスの玄関として

幅広いターゲットが登山や自然体験を楽しめるエリア

○新穂高の空中から、「悠久の時に刻む山壁」と「標高差と地形が織りなす植生の変化」を見渡す。壮大な自然の営みに包まれ、大地が刻む時の流れに心と体をゆだねながら、自然とのつながりを肌で感じる。

【平湯温泉エリア】

ゲート 温泉街

北アルプスの自然と恵みに囲まれ、 この土地ならではの地域の暮らしを体験できるエリア

○日本を代表する北アルプスの山々を望みつつ、北アルプスの恵みである温泉に浸かりながら、地域の文化に触れたり、手軽に自然と親しんだり、山里ならではの暮らしに触れることで、リトリート体験を得る。

【乗鞍岳エリア】

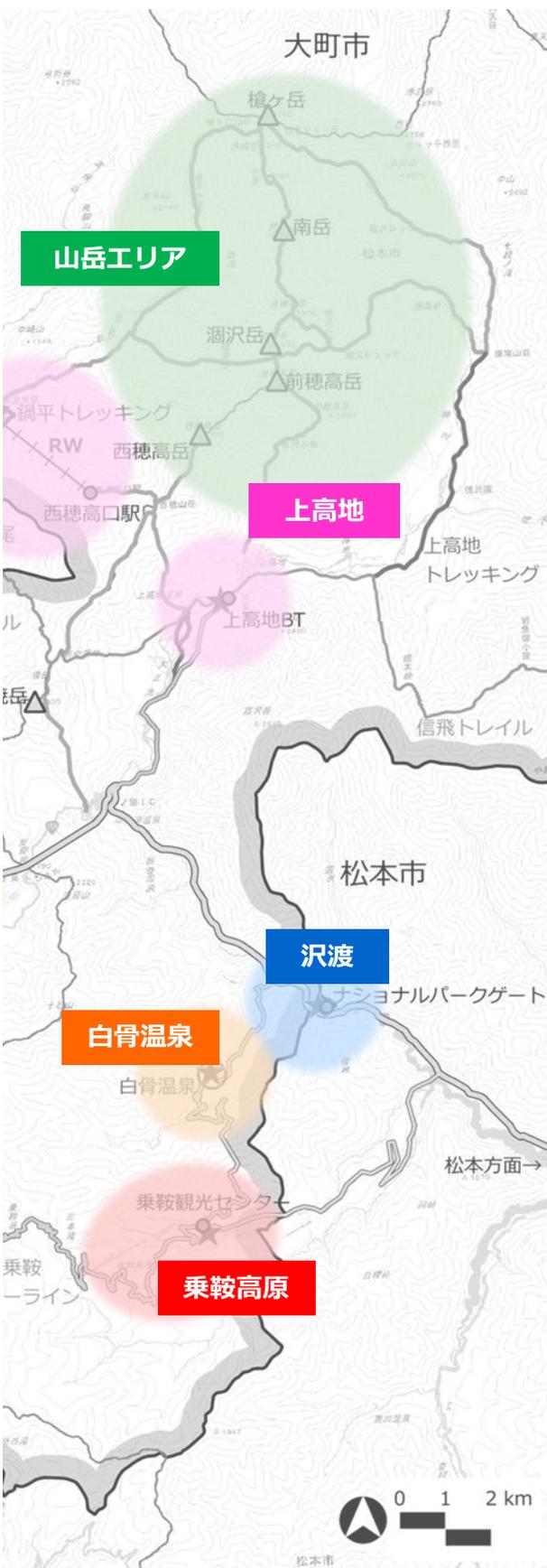
自然探勝

アクセス性の高い3,000m級の高山帯における 唯一無二の感動体験を提供するエリア

○日本一標高の高い山岳道路で乗鞍岳を訪れると、北アルプスをはじめとした雄大な眺めやご来光や満天の星空、高山植物のお花畑での自然鑑賞、自分のレベルに合わせた3,000m級の登山への挑戦など、3,000m級の別世界ならではの特別な体験をする。

○乗鞍ライチョウルートによって乗鞍岳を境に、長野県と岐阜県を一気通貫で通り抜けることで、両県側で異なる山麓から畳平までの自然景観や、それぞれの山麓地域での滞在を通じて、貴重な自然環境の成り立ちやその土地の歴史文化などの学びを深めるきっかけを得る。





登山

【山岳エリア】

**登山を経なければ味わうことのできない
感動と学びの体験が得られるエリア**

- 自らの力で日本アルプスの山々へチャレンジすることを通じて、他では得られない達成感を得るとともに、人生に向き合ったり、生きている意味を考えるきっかけを得る。
- 目の前に広がる雄大な景色について、地史や植生など、その成り立ちを知ることによって、壮大な大地の営みや、その尊さを感じる。

自然探勝

【上高地エリア】

時代や国籍を超えて人々を魅了するエリア

- 上高地で唯一無二の景観を目の前に特別な時間を過ごす体験を通じて、自然環境の豊かさやカーレスリゾートの魅力に触れ、自然と人の共生のあり方考えるきっかけを得る。

ゲート

【沢渡エリア】

**上高地や山岳エリアへ向かう準備を整え、
フィールドへ向かう気持ちを高めるエリア**

- 沢渡ナショナルパークゲートをくぐり、上高地や山岳エリアへと向かう高揚感を味わう。

アクティビティ

【乗鞍高原エリア】

**乗鞍高原を愛する人々とともに、
温故知新×サステナブルな滞在を満喫するエリア**

- 乗鞍高原に滞在して地域の方々とのふれあいを通じて、先人が培ってきた自然と密接に関わる暮らしの知恵を学び、人と自然がつながる豊かな暮らしを体験することで、自らの暮らしぶりを見つめ直し、人と自然との関わり方考えるきっかけを得る。
- 乗鞍高原の一の瀬の修景伐採、登山道やトレイルの整備、外来種除去など、持続可能な地域づくりの活動に参加することで、地域の方々の乗鞍高原に対する想いに触れて、この地域のファン（リピーターや移住者）になる。

※他のエリアの旅の提案をご覧になりたい方は、中部山岳国立公園管理事務所までお問い合わせください。

Kita Alps Traverse Route

「Kita Alps Traverse Route」旅の提案 白骨温泉エリア編

～「五彩絢爛たる絶景」とうたわれた静寂の秘湯で、心と体をリトリート～

2025年3月

環境省信越自然環境事務所 中部山岳国立公園管理事務所

〒390-1501 長野県松本市安曇 124-7

TEL 0263-94-2024

FAX 0263-94-2651