

「Kita Alps Traverse Route」旅の提案

平湯温泉エリア編

～こんこんと湧く源泉、
異なる湯の恵みと山里のやすらぎに包まれる旅～



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

○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。

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

- ・平湯温泉を含む奥飛騨温泉郷は露天風呂の数が多く、特に平湯温泉は豊富な湯量と高温の源泉が特徴で、極寒の真冬でも熱々の露天風呂を楽しむことができる。これらは焼岳火山群からもたらされた恵みである。
- ・日本を代表する北アルプスの山々を間近に眺めながら、北アルプスの恵みである露天風呂に浸かる体験は、日本の中でもこの土地ならではの体験である。
- ・平湯温泉は、槍・穂高連峰や笠ヶ岳、乗鞍岳、上高地の玄関口となる麓の温泉地で、古くから登山基地の役割を担ってきたが、湯治場として親しまれてきた歴史もある。
- ・各宿泊施設や飲食店では地域の食の提供を大切にしているほか、温泉卵や湯の花など温泉を活用した商品も販売されていたり、暖房に温泉が活用されていたりする。温泉を生かした暮らしは、地域の人々にとっては日常のものとなっているが、来訪者にとってはこの地域ならではの苦労や喜び、知恵を学ぶことができるだろう。
- ・また、平湯自然探勝路、大ネズコトレッキングコースなどの散策・探勝コースが充実し、冬にはスノーシュー等のプログラムも提供されており、北アルプスの山々への挑戦にはハードルを感じる人でも、手軽に安心して自然と親しむ体験をすることができる。平湯温泉は、戦国時代に武将が疲れを癒したとされているが、自然体験のあとに温泉に浸れば、疲れた身体が癒される感覚を体感することができる。
- ・自然と文化と両面から地域の魅力を味わう体験は、国立公園内の温泉地ならではのもので、さらに、日本を代表する北アルプスの山々を背景に日本らしい人里の温かさに触れられる体験は、ここならではの独特なリトリート体験と言える。

■この旅にまつわるストーリー

- ①：手軽に雄大な自然と親しめる環境..... p.3
- ②：老白猿が傷を治した温泉..... p.4
- ③：湯量豊富で熱い源泉..... p.5
- ④：人を大切にし、地域外の人を歓迎する平湯人..... p.6
- ⑤：飛騨の食文化に学ぶ、長期保存食..... p.7
- ⑥：乗鞍連峰から注ぐ平湯大滝..... p.8
- ⑦：温泉のありがたみがより高まる!? 豪雪・極寒の冬..... p.9
- ⑧：厳しい環境の中で地域の生活を支えてきた温泉..... p.10

■旅のイメージ 1月～3月、1泊2日を想定

p.3



奥飛弾ビジターセンターを訪れ、周辺地域の自然環境に関する知識、アクティビティの情報等を得る。

1日目

足湯公園で平湯の熱いお湯を体験する。

p.4



約40の井戸・源泉

p.5



平湯温泉全体で毎分8,600L、1日約1,200万Lの湯が湧き出ている

一般家庭にも温泉が引かれている

p.6

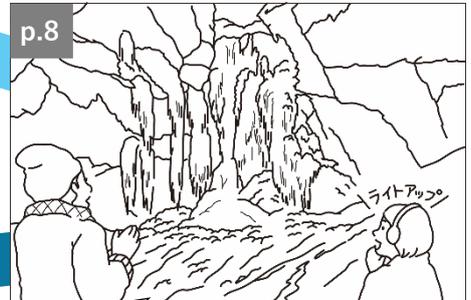


p.7



宿泊施設で改めてゆったりとお湯に浸かり、食事を楽しむ。仲居さんなどの会話を楽しみながら、飛騨の食文化を味わう。

p.8



平湯スキー場でスノーシューを体験し、雪山を楽しむ。

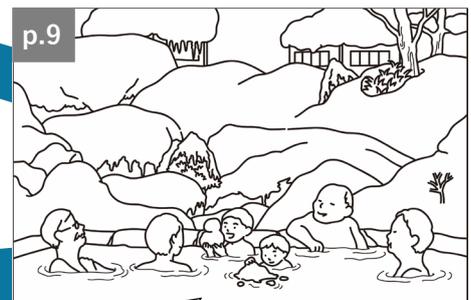
2日目

夜の平湯大滝に出かけて、結氷やライトアップ等、冬季ならではのイベントを楽しむ。

p.3



p.9



p.10



土産物屋で温泉にちなんだ商品を購入する。

平湯の湯やひらゆの森の日帰り入浴で身体を温める。

①：手軽に雄大な自然と親しめる環境

平湯温泉は国立公園の集団施設地区となっており、ビジターセンターやキャンプ場、スキー場、探勝路など、手軽に自然と親しむための環境が整えられてきた。

平湯キャンプ場ではシラカバ林に囲まれた環境で笠ヶ岳を望みながらキャンプ、平湯温泉スキー場では初心者から上級者までパウダースノーを堪能、平湯自然探勝路では温泉街からアクセスし徒歩 1~2 時間程度で原生林の中を探勝、ビジターセンターではクラフトイベントやガイドツアー等に参加など、体力や年齢、季節・天候に合ったレベルで自然と親しむことができる。

最近では e-bike や電動キックボード、バギー等の貸出も行われており、車を降りて風を感じながら周遊することもできる。今後は、輝山（てらしやま）や乗鞍岳への登山道の再整備、あんばの池周辺のトレッキングコースの整備など、散策・探勝利用のさらなる充実を検討する動きもある。



奥飛驒ビジターセンター 平湯バスターミナル横にある奥飛驒ビジターセンターは、周辺の自然公園や天候、観光、交通等の情報を発信しており、旅の出発点となる施設である。アクティビティに迷ったら、ビジターセンターを訪れて相談してみてもいい。

平湯自然探勝路 ひらゆの森の裏手に整備されている約 2km の周回コース。一部に急な階段があるが、ほとんどは平坦で四阿も整備されている。草花や紅葉をゆったりと楽しむことができる。

②：老白猿が傷を治した温泉

戦国時代に武田家の武将が信州から峠を越えて飛騨へ進軍した際、疲弊した兵卒らは、平湯でおぼつかない足取りの一匹の老白猿が、湯に浸った後に飛び跳ねるようにして立ち去る様を見て、猿にならって湯に浸かって精気を取り戻したと言われる。

平湯温泉では炭酸水素塩泉、単純温泉、塩化物泉、硫黄泉と4つの泉質を楽しむことができ、胃腸病やリウマチ性疾患、神経症、皮膚病などに効果があるとされる。複数の泉質を楽しむことのできる宿、異なる泉質の湯を混合して提供している宿もある。



温泉・宿泊施設 平湯温泉には、21軒の宿泊施設があり、他にも公共温泉「平湯の湯」や「ひらゆの森」、「足湯公園」で温泉を楽しむことができる。白猿伝説の残る平湯温泉発祥の地「神の湯」は、残念ながら現在休業中だが、復旧工事が進められており、再開が心待ちにされる。

③：湯量豊富で熱い源泉

平湯温泉地内には約 40 もの井戸・源泉があり、その数は宿より多く、一般家庭にも温泉が引かれている。平湯温泉全体で毎分 8,600L、1 日約 1,200 万 L もの湯が噴き出し、これは一般家庭の浴槽に置き換えると約 130 年分に値し、草津温泉や別府温泉に次いで全国トップレベルの水準である。

90 度を超える源泉もあるなど高温な湯も特徴の一つで、寒さの厳しい平湯においても通年加温不要で源泉かけ流しの温泉を楽しむことができる。



温泉・宿泊施設 平湯温泉には、21 軒の宿泊施設があり、他にも公共温泉「平湯の湯」や「ひらゆの森」、「足湯公園」で温泉を楽しむことができる。ガイドツアーに参加すれば、源泉を見学することも。

④：人を大切にし、地域外の人を歓迎する平湯人

地元に住む方々は「平湯はみな仲が良く、外の人を歓迎する雰囲気がある」という。

かつて平湯には鉱山があり、鉱山の繁栄と衰退に伴い地域外から人が出入りした。また、戦後の農地解放でも多くの人が入流した。人の出入りを繰り返してきた地だからこそ、自然と外の人を受け入れられる風土が育まれたのかもしれない。また、古くから湯治場、登山の玄関口として多くの人を受け入れてきた平湯だからこそ、訪れる人・移り住む人を歓迎する文化が根付いているのかもしれない。

平湯温泉ではぜひ地域の方々との会話も楽しみたい。



宿泊施設等 平湯温泉には21軒の宿泊施設があり、他にも土産物や飲食店、ビジターセンター等がある。来訪者を受け入れる各施設では、平湯で生まれ育った人、平湯に移り住んだ人、平湯へ働きに来ている人など、働く人皆が平湯を愛する平湯人として温かく歓迎してくれるだろう。

⑤：飛騨の食文化に学ぶ、長期保存食

豪雪地帯でかつては陸の孤島となっていたことから、朴葉みそや漬物、すし（大根やニンジンを塩で漬けて米こうじ、塩鱒、塩鮭等と混ぜたもの）、ころいも（小さなジャガイモを醤油や漬物のつけ汁で塩辛くして煮たもの）など、飛騨の食事は長期保存がきくように工夫されてきた。いずれも飛騨に共通する食文化だが、それぞれ各家庭の味があるとされる。

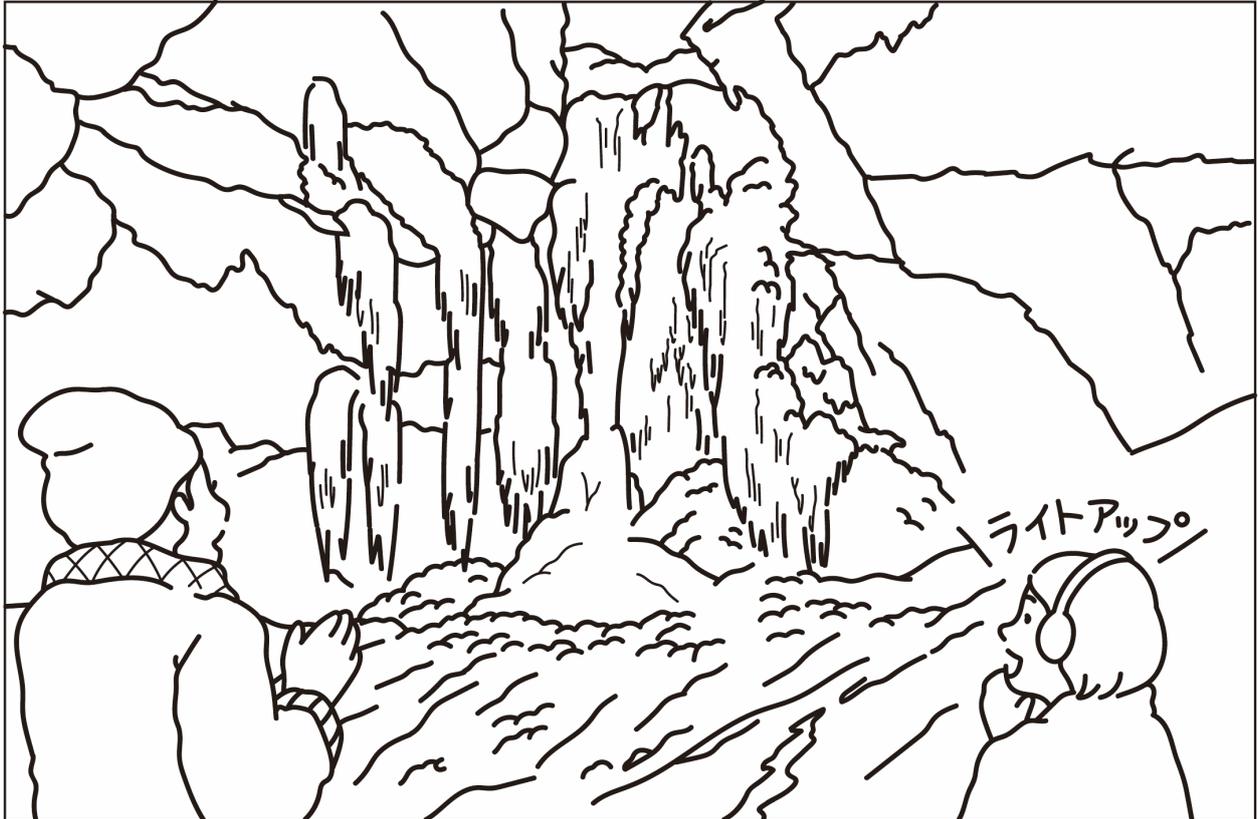
こうした飛騨ならではの食事は、各宿泊施設で提供されているほか、平湯温泉内の飲食店でも楽しむことができる。平湯温泉にはコンビニエンスストアはないものの、徒歩圏内に複数の飲食店があることも魅力の一つである。



⑥：乗鞍連峰から注ぐ平湯大滝

平湯大滝は乗鞍岳北部の四ツ岳から4万年前に流れ出した溶岩の上から流れ落ちる幅6m 落差64mの滝で、乗鞍連峰とのつながりや乗鞍連峰の雄大さを体感することができる。日本の滝百選、飛騨三大名瀑に選ばれ、県の名勝にも指定されている。

夏には新緑、秋には紅葉と四季折々の美しい風景が見られるが、特に冬の結氷は圧巻のスケールで、2月にはライトアップイベント・結氷まつりが開催される。



平湯大滝 平湯大滝のすぐ近くまで車道が通っており、駐車場も整備されているが、平湯民俗館から徒歩30分ほどかけて散策するのも良い。

⑦：温泉のありがたみがより高まる!? 豪雪・極寒の冬

平湯温泉は奥飛騨温泉郷の中で最も標高が高く、冬の冷え込みは最も厳しいとされる。かつては積雪が8~9mに上ることもあり、温暖化の影響で雪が減ったと言われる現在でも、他の地域よりも雪の多い豪雪地帯である。極寒の中、露天風呂に浸かる体験は格別で、気温が低く、湯は熱い、平湯ならではの体験と言える。

他より気温が低い傾向は夏も変わらず、近年全国的に夏の酷暑が深刻化する中、真夏でも熱帯夜となる日は限られており、避暑地としての魅力もある。



露天風呂 平湯温泉の宿泊施設は、露天風呂がある施設も多い。また、公共温泉「平湯の湯」、「ひらゆの森」ともに露天風呂を看板としており、日帰り入浴でも露天風呂の魅力を味わうことができる。

⑧：厳しい環境の中で地域の生活を支えてきた温泉

奥飛騨温泉郷を含む旧上宝村では、米や稗、そば、桑等が栽培されていたが、平湯は奥飛騨の中でも特に冷え込みが厳しく、一般に涼しい土地を好むとされるそばですら、生育が難しいとされた。そうした厳しい環境の中、主食となる穀物類を得るため、少なくとも江戸時代には温泉の湯を引いた稗田を作り、稗を生産していたとされる。

その後も温泉を活用した様々な産業が試みられ、これまでに温泉水を活用したスッポン等の養殖、温泉の蒸気を活用した温泉卵や湯豆腐、蒸し野菜の製造、温泉やその成分を活用した化粧水や石鹸、入浴剤等の製造等が行われてきた。このほか、暖房や屋根・駐車場の融雪等への温泉活用も進み、冬季の暮らしを支えている。

温泉を活用した産業や暮らしは、平湯にとっては古くから当たり前のものだが、化石燃料に頼らない熱源はエコロジカルで先進的なものとも言える。



土産物屋 平湯温泉内の土産物屋や売店では、温泉卵や湯の花、石鹸、化粧水など、温泉を活用して作られた土産物を購入することができる。

■他のエリアの特徴と旅のコンセプト

【山岳エリア】

登山

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、壮大な大地の営みや、その尊さを感じる。

【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、「悠久の時を刻む山壁」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。

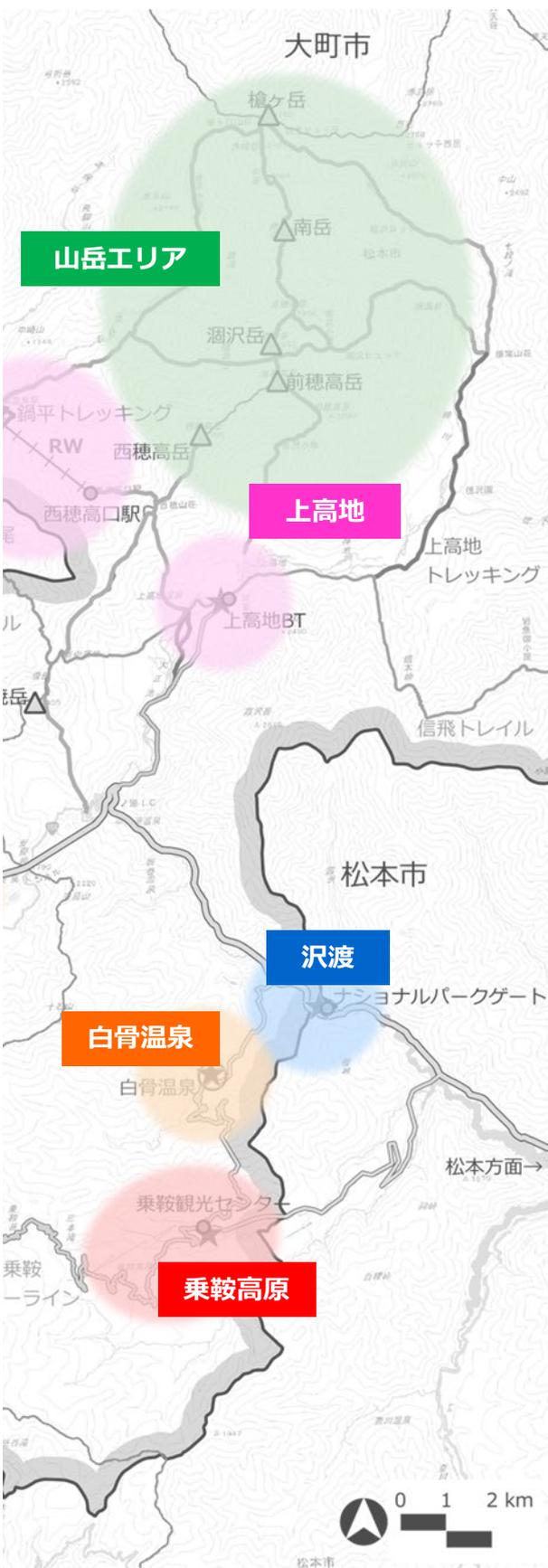
【乗鞍岳エリア】

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豊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。





【上高地エリア】

自然探勝

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を考えるきっかけを得る。

【沢渡エリア】

ゲート

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。

【白骨温泉エリア】

温泉街

「秘湯」を未来に継承し、自然の中で健康を取り戻す体験に富むエリア

- 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はなく、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。

【乗鞍高原エリア】

アクティビティ

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を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 平湯温泉エリア編

～こんこんと湧く源泉、異なる湯の恵みと山里のやすらぎに包まれる旅～

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