

# SECTION 4 中尾高原—平湯



歩行距離 16.1km 参考タイム 約4h30m (バス利用時) 獲得標高 ↑585m ↓427m 難易度 ★★☆☆☆※

※各セクションごとの★印はそのコースを一日で歩く場合の難易度を大まかに示したものです。個人差がありますので目安として参考にしてください。  
 ★1個=気軽に楽しめる初心者コース ★★2個=気軽に楽しめる初・中級者コース ★★★3個=アップダウンのある中級者コース ★★★★4個=登山道区間を含む中・上級者コース ★★★★★5個=注意が必要な上級者コース。↑↓は松本側から高山方面に歩いた場合の累積標高(↑:登り、↓:降り)を表しています。高山側から松本方面に歩く場合は登り降りが逆になります。

装備は万全に準備しましょう。

持ち物	バックパック	帽子 紫外線・熱中症対策	雨具 上下セパレートの レインウェア推奨	防寒着 朝晩は冷えるため フリースや薄手ダウン等
ヘッドライト	クマ鈴	トレッキング シューズ	ベースレイヤー 速乾性のあるウール・ 化繊などのインナーシャツ	長袖 長ズボン 日焼け、マダニ対策
サングラス 日焼け止め	トレッキング ポール 必要に応じて	飲料水 行動食 ナッツやチョコなど	手袋	タオル 手拭い 立ち寄り湯用

## 留意点

### ■バス推奨区間について

福地温泉～平湯温泉の区間は、歩道がない交通量の多い道路となっているため、バスを利用したの通行をお願いします。

## 事前登録・登山届のご案内

信飛トレイルを  
歩かれるみなさまへ。

安心して旅をしていただくため、事前登録と  
登山届の提出をお願いしています。



※長野県・岐阜県は条例で登山届の提出が義務となっており、  
島々上高地、上高地—中尾高原を歩く場合は必ず提出する必要があります。

詳細は公式サイトをご覧ください  
<https://shinpitrail.com/registration/>

## 信飛トレイルの賛助会員

私たち「信飛トレイルクラブ」は、  
この道の整備や保全、プロモーション、  
ガイド育成、自然教育などの活動を  
地域とともに進めています。  
このトレイルを支え、ともにつくっていく  
仲間として、賛助会員を募集しています。



詳細は公式サイトをご覧ください  
<https://congrant.com/project/shinpitrail/16998>

お問い合わせ  
 一般社団法人  
 信飛トレイルクラブ  
 instagram: shinpitrail  
 mail: info@shinpitrail.com



●測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 7JHs176  
 背景図は数値地図(国土基本情報)を拡大して使用している  
 ので、位置精度は基図に準じます。  
 ●地形陰影画像は、『カシミール3D』を使用して作成しました。  
 ●いかなる形式においても著作権者に無断でこの地図を  
 複製し、利用することを固く禁じます。

SHINPI TRAIL  
 信飛トレイル  
 shinpitrail.com  
 環境省中部山岳国立公園管理事務所



# SECTION 4 湯けむりと歩く、奥飛騨温泉郷をめぐる旅

## 中尾高原—平湯



NAKAO KOGEN

HIRAYU

歩行距離 16.1km 参考タイム 約4h30m (バス利用時) 獲得標高 ↑585m ↓427m 難易度 ★★☆☆☆



What's  
 SHINPI TRAIL

## 松本と高山を結ぶ117kmのロングトレイル。

2023年2月、中部山岳国立公園南部地域に間に挟み、松本市街地と高山市街地をつなぐ横断ルート「Kita Alps Traverse Route」が誕生しました。このRouteを歩いて横断する「信飛トレイル」は、歴史ある古道や街道をつなぎ、豊かな自然と人とが織りなす風土をたどるロングトレイルです。

「信飛(しんぴ)」とは、信州と飛騨の頭文字を取った名称。このトレイルは、日本の登山文化の中心とも言える北アルプスを通りながら、この地域ではあまり注目されてこなかった山を越えた水平的な道のりに焦点を当てています。北アルプスと聞いて多くの人々がイメージするような稜線を行く道とは異なり、時には戦の際の通り道や逃げ道として、時には農閑期に温泉で体の疲れを癒すための湯治の道として利用されてきた道。このような道にこそ昔の人々の生活の痕跡が残されています。

# SECTION 4

## 1 みどころ 温泉を楽しみながら飛騨山脈の大地のエネルギーを感じよう

信州・飛騨を跨ぐ火山帯は、豊かな恵みと脅威を与え、地域の人々の自然に対する畏敬の念を抱かせている。

### 1 荒神の湯

Kojin hot spring  
公共露天風呂である荒神の湯は、蒲田川の河川敷にある脱衣所と露天風呂のみの無人入浴施設です。湯船からは、奥飛騨の山々と蒲田川を望むことができ、川の方角には囲いがないため、開放感を感じながら大自然を満喫できます。

### 1 栃尾温泉

Tochio Onsen  
トチの木由来の栃尾温泉は、漂流魚の宝庫として釣り人が多く訪れる湯治場です。かつての土砂災害を乗り越え、現在は雄大な砂防施設と温泉街が調和する、自然への畏敬が息づく安らぎの地です。

### 3 村上神社

Murakami Shrine  
奥飛騨温泉郷の総鎮守である村上神社は、村上天皇を祀る歴史ある社です。境内には播磨上人ゆかりの塔があり、毎年5月の播磨祭では、登山者の安全を祈願し、伝説芸能「へんべとり」や「鶏芸」が奉納されます。

### 3 福地温泉

Fukuji Onsen  
福地温泉は天皇の静養地と伝わる閑静な名湯で、三葉虫等の貴重な化石も発掘されます。冬は「青だる」が幻想的に輝き、地元の祭りで蛇を退治する「へんべとり」や「鶏芸」といった伝統芸能が披露され、文化を守り続けています。

### 2 福地温泉朝市

Fukuji Onsen Morning Market  
地元の野菜・山菜や乾物などの特産品、民芸品や骨董品なども並びます。レトロなブリキの看板や、おもちゃや団気たつぷりな朝市。天然のきのこ、漬物、ほおば、飛騨百草茶など、地元のものを買うことができます。

【営業時間】  
6:30~11:00 [4/15~11/14]  
8:30~11:00 [11/15~4/14]

### 1 新穂高の湯

Shinhotaka hot spring  
新穂高の湯は、豪快に流れる蒲田川のほとりに造られた露天風呂で、雄大な山々を望みながら大自然を満喫できます。川沿いにあり、増水により土砂が流れ込むため、その度に地域住民が力を合わせて修繕・清掃を行い維持しています。

### 1 奥飛騨さぼう塾

Okunida Sabo Juku  
奥飛騨さぼう塾は、土砂災害の歴史や砂防の重要性を伝える資料館です。崩れやすい飛騨山脈の地質と豪雨による災害の仕組みを、ジオラマや展示物で分かりやすく紹介しており、地域の安全を守る砂防の役割が学べます。

※砂防とは、山崩れ、土石流、地すべりなどの土砂災害を防止し、下流の集落や温泉街、道路などを災害から守るための対策です。

### 1 地獄平砂防堰堤

Jigekudaira Sabo Dam  
地獄平砂防堰堤は、急峻な地形が生む土砂災害から温泉地を守る砂防です。川の自然な流れを妨げない構造で生態系に配慮しつつ、平常時には生物の往来を保ち、大雨時には土砂を制御するという優れた治水機能を備えています。

### 3 新平湯温泉

Shin-Hirayu Onsen  
新平湯温泉は、村上神社が位置する地域であり、槍ヶ岳を開山した播磨上人の足跡が残る地です。地元の祭りでは獅子舞など地域の伝統芸能が継承され、人々の暮らしと信仰が深く根付いています。

### 2 石動神社

Isurugi Shrine  
石動神社は、北陸から伝わった石動信仰の拠点であり、山の神を宿す霊峰と人々を繋ぐ場所です。厳しい山岳信仰と結びつき、登山者の安全や地域の豊作を願う人々の厚い崇敬を集め、今も静寂の中で歴史を刻みます。

### 1 福地化石館

Fukuji Fossil Museum  
標高1,000mの奥飛騨・福地周辺は、4億年前は海底でした。特に一の谷付近の「福地層」は、ハチノスサンゴなどデボン紀の化石を産出する日本を代表する地層として知られ、当時の海洋環境を今に伝えています。

### 1 はんたい玉子

Onsen egg  
平湯温泉名物「はんたい玉子」は、白身がとろとろ、黄身が固いという一般的な半熟卵と正反対の状態が特徴的な温泉卵です。源泉の温度を活かした絶妙な火加減で作られ、温泉成分によるほんのりした塩味が絶品です。

### 2 平湯朝市(かかし庵)




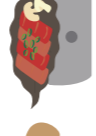












Hirayu Morning Market  
平湯朝市は、平湯温泉街の入り口付近で開催される市場です。地元産の新鮮な野菜や山菜、果物、漬物などの特産品が並びます。素朴な飛騨の味や手作りのお土産を探しながら、地元のお土産を感じる散策に最適です。

【営業時間】  
平日8:00~13:00 土日8:00~15:00  
[冬季休業 11月中旬~4月中旬]

## 2 みどころ 寒さが厳しく山に囲まれた奥飛騨の食文化を楽しもう

飛騨山脈の東西で気候の違いのある松本・高山には、周囲が山に囲まれた厳しい環境と豊富な水によって育まれた、発酵食文化や新鮮な野菜と果物がある。

### 奥飛騨の食

							
飛騨山椒 Japanese Pepper	山菜 Mountain Vegetables	きのこ Mushrooms	ホ葉味噌 Hoba Miso	鮎 Ayu	カジカ Kajika	岩魚 Iwana	やまめ Yaname
							
漬漬 Traditional Pickled Vegetables	折餅 Horse Chestnut Rice Cake	朴葉寿司 Sushi Wrapped in Magnolia Leaf	飛騨牛 Hida Beef				

### 3 みどころ 奥飛騨地域の祈りを知ろう

飛騨山脈の雄大で美しく、厳しい自然は、松本と高山で暮らす人々に天災や恵をもたらす、神秘的な存在であり、祈りの対象である。

### 3 紙絵馬

Kami-ema  
飛騨地方では、馬が神の使いであることから、和紙に馬を描いた「紙絵馬」を縁起物として玄關に貼る風習があります。馬が福を運んで家に入るよう頭を内側に向けて飾り、家内安全や商売繁盛を願う大切な文化です。

### 1 平湯温泉

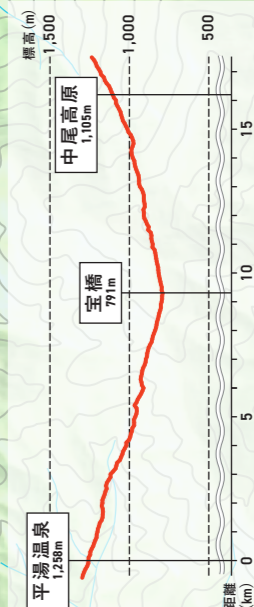
Hirayu Onsen  
白猿が発見したと伝わる奥飛騨最古の湯です。飛騨と信州を結ぶ交通の要衝として栄えました。冬の「平湯大滝結氷まつり」では巨大な氷柱がライトアップされ、幻想的な景色が楽しめます。

### 3 平湯神社

Hirayu Shrine  
平湯神社は、開湯伝説の白猿ゆかりの地です。境内には温泉の恵みに感謝する神様が祀られており、地域の人々から大切にされています。歴史の息吹を感じながら、静かな参拝が楽しめる名所です。

### 1 平湯の湯

Hirayu hot spring  
平湯の穴湯スポットである平湯民俗館に併設された露天風呂です。白猿伝説と武田信玄ゆかりの歴史が残る温泉で、木々に囲まれた趣ある岩風呂は源泉かけ流しで、四季折々の自然を感じながら癒やしのひとときを過ごせます。



# NAKAO KOGEN HIRAYU 中尾高原-平湯

湯けむりと歩く、奥飛騨温泉郷をめぐる旅

※オレンジ色の表記は、沿線事業者・団体賛助施設です。