

料理 Dinner

四季折々の乗鞍岳を望みながら

信州の味覚「そば」をはじめ、地元の素材が入った郷土料理や、焼きたてパン、野菜王国の長野らしいサラダコーナーなど、季節のバイキング料理をご堪能ください。



バイキングコーナー



信州そば



信州サラダコーナー

休暇村の温泉 Hot Spring

四季の移ろいを眺めながらの入浴

地下1300mより湧き出す安曇乗鞍温泉「天峰の湯」は、乗鞍高原にある4つの温泉（のりくら温泉・すずらん温泉・わさび沢温泉）の1つで、鉄分、カルシウム、ナトリウムを多く含む無色透明の温泉。建物は木の素朴な雰囲気を生かしたつくりになっていて、見晴らしのいいガラス張り。また、満天の星空が見える露天風呂もあり、乗鞍高原で唯一の飲泉もあります。



安曇乗鞍温泉館
天峰の湯



- 泉質／カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・炭酸水素塩温泉
- 効能／神経痛、筋肉痛、慢性消化器病、など
- 日帰り入浴／可

休暇村は、全国の国立公園や国定公園の中にあつて、いつでも誰でも気軽にご利用いただける宿泊施設です。豊かな自然環境はもちろん、地域の歴史・文化・産業や人々との出会いなど、多彩な「ふれあいプログラム」をご体験いただけます。



●●● 2012年度冬より開通予定 ——— マイカー規制 - - - 冬期通行止め

交通 Access

- 鉄道・バス**
- JR中央線「松本駅」→アルピコ交通上高地線に乗り換え、終点「新島々駅」下車。アルピコ交通バス休暇村行きで約60分、終点下車（11月中旬～4月下旬はスキー場前（鈴蘭）行きをご利用ください）。冬期は観光センターバス停まで送迎いたします。
 - アルピコ交通新島々営業所：TEL0263-92-2511
- 車**
- ①長野自動車道松本IC→国道158号線で上高地・高山方面へ約30km、前川渡を左折し約10km。松本ICより約60分で到着。
 - ②東海北陸自動車道飛騨清見IC→国道158号線より安房トンネル経由にて約120分で休暇村に到着。
- ※①・②ともに前川渡より県道84号で登って来られるのをおすすめします。
- 長野自動車道松本IC：TEL0263-47-8702

ご予約・お問い合わせは

休暇村乗鞍高原
TEL:0263-93-2304 / FAX:0263-93-2392
 〒390-1520 長野県松本市安曇4307
<http://www.qkamura.or.jp/norikura>
 ※このリーフレットは、再生紙(古紙20%)と植物性インクを使用しています。

中部山岳国立公園
休暇村乗鞍高原
 雄大な乗鞍岳を望むオールシーズンリゾート



一の瀬園地のレンゲツツジと乗鞍岳

自然と人、人と人をつなぐリゾートホテル **休暇村**
 National Park Resort

北アルプスを望む高原にたたく
ヨーロッパ風の山岳リゾート

北アルプスの南端、乗鞍岳の裾野に広がる乗鞍高原。白樺の美しい草原やシラビソなどの針葉樹の森が広がっており、日本のスイスと言われています。大自然に溶け込むかのように建つ休暇村は、木目を基調にしたおしゃれな3階建てでアルペンムードいっぱい。変化に富んだ自然の中でリゾート気分が楽しめます。



- 館内施設のご案内**
- 客室数70室（和室42室、洋室27室、和洋室1室）、宿泊定員225人、大浴場・露天風呂（温泉）、喫茶、売店、レストラン、カラオケルームほか

四季 休暇村の

北アルプスの南端、乗鞍岳の裾野に広がる乗鞍高原は、日本のスイスといわれています。シラカバの美しい草原、可憐な花々、真っ白な雪山など、アルペンムードを存分に感じていただけることでしょう。

春のおとずれ

4月下旬になると、一の瀬園地に群生するミズバショウが顔を出します。見ごろは5月上旬。これを過ぎるとシラカバの新緑がはじまり、本格的な春の到来を告げるかのようにスモモの花が満開になります。



高山植物

乗鞍岳畳平付近では、7月になるとコマクサやチングルマなどの可憐な花が満開になります。畳平行きバスに乗るとすぐにお花畑へとたどり着きます。このあたりは登山をしなくとも美しい高山植物を鑑賞することができる絶好のスポットです。

燃えるような赤

9月下旬になると、乗鞍岳山頂付近ではナナカマドが赤い実を付けて紅葉します。燃えるように赤く染まった光景は見事。また、10月下旬から11月上旬の休暇村周辺はカラマツの紅葉で一面黄金色になります。



霧氷

すべてが雪に覆いつくされた白銀の世界があたり一面に広がります。パウダースノーが特徴的な周辺のゲレンデは、多くのスキー客でにぎわいを見せます。また、陽に照らされて輝く美しい霧氷は必見です。

アクティビティガイド Activity Guide

シラカバ林の高原で自然に 溶け込みつつリゾート気分に

一の瀬キャンプ場

- 所在地 / 〒390-1520長野県松本市安曇乗鞍高原一の瀬園地内(駐車場より徒歩約20分)
- 開設期間 / 7月~8月
- 定員 / 300名
- 予約 / 可
- 環境 / 高原
- テントサイト / 土、芝
- 施設 / 売店、レンタルコーナー、ファイヤーサークル、多目的ホール
- サンタリー / 炊事棟3棟、トイレ2棟(うち1棟水洗)
- シャワー / なし※本館での温泉入浴可。



ハイキング

牛留池、善五郎の滝、一の瀬園地を結ぶ遊歩道は、道が整備されているので、スニーカー程度の靴でOKです。気軽に散策を楽しみましょう。



マウント Mt乗鞍スキー場

標高2000mに位置し、360度の大パノラマを誇るゲレンデです。初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースはもちろん、子供も遊べるキッズパークもあり、ファミリーにもぴったりです。

- リフト / 全8基
- 開設期間 / 12月下旬~3月末
- レンタル / スキーセットほか



周辺ガイド

北アルプスの恵みをくまなく満喫する。

Surroundings

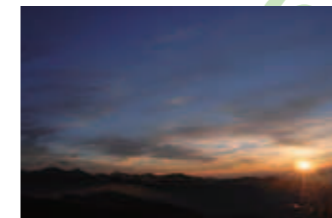
乗鞍岳畳平 (バスで約60分)

畳平の標高は2702m。日本一高い場所にある駐車場です。晴れた日には北アルプス穂高岳や槍ヶ岳を一望することができます。

※自然保護のため平成15年より山頂道路のマイカー規制を実施。休暇村前のバス停からバスに乗りかえられます。また渋滞もなく快適です。

ご来光バス (バスで約60分)

7月上旬から9月下旬は、ご来光バスが運行されています。標高3000m近くから見る朝日は格別で、まさに天空の別天地。だんだんと明るさを増す空は感動的です。



土産

スタッフのおすすめのお土産紹介

そば

乗鞍といえば蕎麦の美味しいところとして有名です。長野県の高地で生産されたそばの実を使用してつくられています。

炬燵のおやき



信州ならではの山里の味。そば粉の皮で、野沢菜・カボチャ・なす・キノコなどをくるんで焼いた郷土料理です。

牛留池 (徒歩で約5分)

1周500mほどの小さな池。周囲にはシラビンやコメヅカなどの針葉樹林が生い茂っています。水面には乗鞍岳がくっきりと映り、見晴らし小屋からも絶景が望めます。



一の瀬園地 (車で約10分)

乗鞍岳を望む広大な草原。約60万㎡ある園内には遊歩道が整備され、散策やサイクリングを楽しめます。季節になれば、水芭蕉やスズラン、レンゲツツジの群生が一面を彩ります。

善五郎の滝 (徒歩で約20分)

落差25mの均整のとれた美しい滝。滝見台から望むと背景には乗鞍岳がそびえ、美しさが際立ちます。また、冬になると厳しい寒さによって凍りつき、ブルーに輝きます。スノーシューなどの用具は休暇村でレンタル可能。



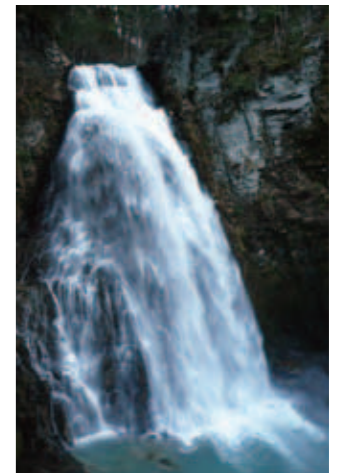
上高地 (車とバスで約60分)

日本を代表する山岳景勝地。雄大な穂高連峰が圧倒的な迫力で目の前に迫ります。とくに残雪と新緑、紅葉の時期は絶景。マイカーの乗り入れは不可なので、沢渡の駐車場を利用してバスに乗り換えます。



ばんどころおおたき 番所大滝

(車で約10分+徒歩で約10分) 落差40mの豪快な滝。大きさ、水量ともに乗鞍高原最大で、東屋からは水しぶきを感じることができます。新緑や紅葉の頃の美しさは格別です。



三本滝

(車で約10分+徒歩で約30分) 原生林の中に3本の滝が流れ落ちる姿はまさに神秘的。日本の滝百選にも選ばれています。



遊ぶ