



### 仙人閣

「日本秘湯を守る会」「温泉遺産を守る会」(源泉かけ流し認定)の宿。四季の移り変わりが楽しめる開放感抜群の露天風呂や地元の食材をふんだんに使用した料理が自慢です。

☎ 0261-22-3211



中部山岳国立公園にある

信濃大町の秘湯

# 葛・七倉温泉



### 温宿 かじか

源泉のうち最古と伝えられる「橋本の湯」を外湯へ、もうひとつの異なる源泉を内湯へ引いています。ただひたすら湯につかる…時を忘れ湯面に移りゆく四季妙景をお楽しみください。

☎ 0261-22-1311



### 高瀬館

豊富な湯量で溢れ出る天然かけ流し温泉をお楽しみください。お料理も一品一品丹精込めてお出ししています。その土地でしか味わえないものを味わう贅沢をお届けします。

☎ 0261-22-1446



### 七倉山荘

北アルプス裏銀座縦走路の登山口にある源泉一軒宿です。沢音が心地よい源泉かけ流し露天風呂のあとは、七倉ダムカレー等のお食事や生ビールでごゆっくりお過ごしください。

※4月中旬～11月末までの営業

☎ 0261-22-4006



泉質 アルカリ性単純温泉  
泉温 源泉 49.5～90℃  
適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、皮膚病、痔病、慢性消化器病、健康増進、病後回復期、疲労回復、冷え性等

葛・七倉温泉  
宿泊者限定！  
お得に行ける  
貸切タクシー

信濃大町駅 ↔ 葛温泉

1,600 円 / 片道、1 名様

信濃大町駅 ↔ 七倉温泉

1,900 円 / 片道、1 名様

## 運行時間

前日までに、宿泊先へ貸切タクシーの予約をお願いします。  
予約状況によって、他の宿泊者と同乗いただく場合があります。

信濃大町駅発

14 : 30  
15 : 30  
16 : 30



七倉温泉発

8 : 55  
9 : 55  
10 : 55

葛温泉発

9 : 00  
10 : 00  
11 : 00

## 利用特典

無料で葛・七倉温泉の湯めぐりができる湯めぐり手形をお渡しします。  
詳しくは各宿のフロントへお尋ねください。

< 運行のお問合せ >

アルピコタクシー

☎ 0261-23-2323

アルプス第一交通

☎ 0261-22-2121

< 本企画のお問合せ >

高瀬渓谷振興協議会

(事務局) 大町市観光課

☎ 0261-22-0420



# 高瀬渓谷見どころマップ

※ 国立公園及び国有林のため、無断で穴を掘ったり、動植物の採取などは禁止されています。  
ゴミは全て持ち帰り、ペットは持ち込まないでください。ひとりひとりが利用のルールとマナーを守りましょう。

## 噴湯丘

晴嵐荘から徒歩 15 分ほど。  
噴湯丘は温泉沈殿物が河床に堆積し造られたもので、1922 年に国の天然記念物に指定されています。貴重なものですので、よじ登ったりしないようお願いします。



名無避難小屋

## 高瀬ダム

堤高 176m でロックフィルダムとしては、日本一の高さを誇るダムです。  
エメラルドグリーンが美しいダム湖は、2005 年にダム湖 100 選に選ばれています。



## 七倉ダム

堤高 125m。高瀬ダムの次に高いロックフィルダムです。  
上流の高瀬ダムとの間で揚水式発電が行われています。



## 大町ダム

ダム湖の名称「龍神湖」は、この地域に伝わる伝説「犀龍と泉小太郎」の犀龍と水の神にちなんで名付けられています。



仙人岩

至 野口五郎小屋  
水晶小屋

湯俣温泉 晴嵐荘

片道 9.5 km  
約 2 時間半

至 烏帽子小屋

## 濁沢の滝

紅葉と滝のコラボレーションが楽しめます。  
ブナ立て尾根に登り始める右側奥にあります。



至 船窪小屋

## 七倉ゲート これより先マイカー規制

七倉ゲート～高瀬ダム間は特定のタクシーで行くことができます。  
特定タクシーで約 15 分、徒歩だと約 1 時間半かかります。

高瀬館先冬期通行止め

温宿 かじか 仙人閣

高瀬館

326

至 大町市街

葛温泉・七倉温泉の利用者、タクシー（アルプス第一交通、アルピコタクシー）を利用して高瀬渓谷へ来られた方に、高瀬ダム・七倉ダムのダムカードを各宿やタクシー会社で配布しています。



葛温泉・七倉温泉の宿泊者にはダムカードホルダーもプレゼント！



## 北高沢

高瀬トンネル手前の紅葉は一見の価値あり。時期になると写真愛好家も狙うポイントです。



**P** 駐車場

**i** 公衆トイレ

# おすすめのトレッキングコース

高瀬ダムから湯俣、噴湯丘へ向かう登山道は、ほとんど上り下りがなく、素晴らしい景色を眺めながらの散策が楽しめます。



噴湯丘

濁沢の滝

晴嵐荘

徒歩 30 分

徒歩 60 分

名無避難小屋

不動沢の吊橋



徒歩 90 分

徒歩 5 分

高瀬ダム

タクシーもしくは徒歩 90 分

タクシーもしくは徒歩 90 分

七倉ゲート

大町市内の観光情報は「信濃大町ナビ」をチェック



東京駅 - 長野駅 - 大町市 約 3 時間  
※長野駅で特急バスに乗り換え



新宿駅 - 松本駅 - 信濃大町駅 約 4 時間



東京 - 安曇野 IC - 大町市 約 3 時間半



ココ!