湯の郷 さわんど温泉

“さわんど”は、上高地や北アルプスの槍・穂高への玄関口。上高地は通年マイカー規制があり、沢渡（さわんど）でバスかタクシーに乗り換えます。周辺に白骨温泉や乗鞍高原をひかえ、飛騨高山と信州松本の中間地点でもあり観光の拠点となっています。

天然温泉の「さわんど温泉」には、宿泊や日帰り入浴施設、食事処が充実し、湯の郷公園「足湯」も旅の行き帰りなど、気軽に利用できます。

上高地から流れる梓川の渓流に沿った、さわやかな湯けむりの郷では渓流釣りもでき、自然の宝庫「池尻湿原」への散策も楽しめます。

[施設の案内]

	施設名	(0263)	凡例	乗換駐車場
宿泊	ペンション しるふれい	93-2265	山 ♨	-
	ホテル杣乃家(そまのや)	93-3313	山 ♨ 🍴	-
	湯の花荘	93-2252	山	-
	上高地ホテル	93-2910	山 ♨ 🍴	-
	高桑荘	93-2608	山	-
	渓流荘 しおり絵	93-2642	山	-
	温泉山小屋 ともしび	93-2338	山	-
食事・土産・外来入浴ほか	梓湖畔の湯	93-2380	山 ♨ 魚券	沢渡大橋50台
	お食事処 しもまき	93-2500	🍴 山 ♨	しもまき50台
	蕎麦処 杣乃家(そまのや)	93-2623	🍴 魚券	-
	お食事処 ひぐち	93-2146	🍴	ひぐち30台
	お食事処 池尻	93-2324	🍴 山 ♨ 魚券	池尻 70台
	沢渡ドライブイン 茶嵐	93-2572	🍴 魚券	茶嵐110台
	佐藤養蜂園	93-3188	🏠	-
	グレンパーク さわんど	93-1810	🍴 🏠	-
交通	アルピコ交通㈱新島々[営]	92-2511		30台
	アルピコタクシー㈱沢渡[営]	93-2700		20台

凡例　山天然温泉　♨外来入浴　🍴お食事　🏠お土産　魚券漁券販売

※ 上記駐車場以外に ●つつき駐車場 70台　●梓駐車場 300台　●市営駐車場 1250台

[交通ガイド]

■車利用　中央道 岡谷 JCT ──→ 長野道 松本 IC ─<50分>─ さわんど温泉
名神高速 ─ 一宮 JCT ─→ 東海北陸道 清見 JCT ─→ 中部縦貫道 高山 IC ─<60分>─

■ＪＲ利用　新宿 ┅特急あずさ┅ 松本 ┅上高地線┅ 新島々 ─<路線バス>─ さわんど温泉
大阪 ┅新幹線┅ 名古屋 ┅特急しなの┅

さわんど温泉の効能

旅の疲れを癒す
お肌にやさしい泉質です

源泉名　さわんど温泉
泉　質　弱アルカリ性低張性高温泉
泉　温　65.5℃
適応性　神経痛、筋肉痛、うちみ
消化器病、冷え性、疲労回復
健康増進、痔病、関節痛、五十肩等

湯の郷公園「足湯」

一度に 50～60 人ほどが入れる足湯は掛け流しで、肌にやわらかく、芯からあたたまると好評です。公園内には“あづまや”もあり、足湯で暖まったら梓川の渓流からの風にあたり休憩もできます。また、２人が同時に着替えのできる更衣スペースも隣接し自由にお使いいただけます。足湯の横には公衆トイレも完備され、手摺り付スロープにて車椅子の方も利用いただけ、湯の郷公園へも段差無く移動できます。第二（足湯公園）駐車場をご利用下さい

自然の宝庫「池尻湿原」

さわんど温泉のＲ１５８より徒歩１５分ほどのところにある池尻湿原周辺には、「歴史の小径」自然散策遊歩道があり、ミズバショウやミツガシワの群生がみられ、春には花々がみごとです。
春から夏には、草原に咲く山野草やモウセンゴケなど手つかずの自然を満喫できます。鎌倉街道跡や武田信玄山城跡の古（いにしえ）も偲ぶことができ、自然と歴史に触れながら散策してみましょう。

冬の楽しみ「上高地スノートレッキング」

雪に覆われた上高地は、訪れる人も少なく静かで、神々しいほど美しい氷の世界です。大正池周辺で見られる冬桜（樹氷）の輝き、朱に染まったケショウヤナギの芽吹きなど、訪れた人だけがあじわえる感動がそこにはあります。沢渡からスノーシューなどを利用して、安心して冬の上高地をトレッキングするツアーも充実しています。

※上高地公園線は、冬期間閉鎖のため中の湯から歩いていきます。

さわんど詳細マップ

駐車場営業時間：AM５時ごろ～（季節により変動あり）
●連休、お盆などは８～９時台から満車になることがあります。
●繁忙時は上高地から帰りのバス、午後になると大変なバス待ちに…
上高地は昼前に抜け出した方が無難です。

駐車料金（１日）

普通車	600円
※ 牽引車について二台分の料金が必要 いっぷく平・かすみ沢・足湯公園・岩見平駐車場は利用できません	
二輪車	300円
※ 排気量により普通車料金の場合あり	
マイクロバス	1,200円
観光バス	2,400円
※ バス規制日は足湯公園駐車場に	

宿泊等による延長は１日ごと加算
(例) 普通車２泊の場合 1,800円

お問い合わせ
さわんど温泉観光組合
TEL.0263-93-1800（営業時間 8:30am ～ 5:30pm）
http://www.sawando.ne.jp

1606

制作 アルプス観光協会
松本市安曇 209-1　TEL 0263-94-2221