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	♨ 外	-
	ホテル杣乃家(そまのや)	93-3313	♨ 外 🍴	-
	湯の花荘	93-2252	♨	-
	上高地ホテル	93-2910	♨ 外 🍴	-
	高桑荘	93-2608	♨	-
	渓流荘 しおり絵	93-2642	♨	-
	温泉山小屋 ともしび	93-2338	♨	-
食事・土産・外来入浴ほか	梓湖畔の湯	93-2380	♨ 外 鱒	沢渡大橋50台
	お食事処 しもまき	93-2500	🍴 ♨ 外	しもまき50台
	蕎麦処 杣乃家(そまのや)	93-2623	🍴 鱒	-
	お食事処 ひぐち	93-2146	🍴	ひぐち 30台
	お食事処 池尻	93-2324	🍴 ♨ 外 鱒	池尻　70台
	沢渡ドライブイン 茶嵐	93-2572	🍴 鱒	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㈿	92-2511		30台
	アルピコタクシー㈱沢渡㈿	93-2700		20台

凡例　♨天然温泉　外外来入浴　🍴お食事　🛍お土産　鱒漁券販売

※ 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

さわんど温泉の効能

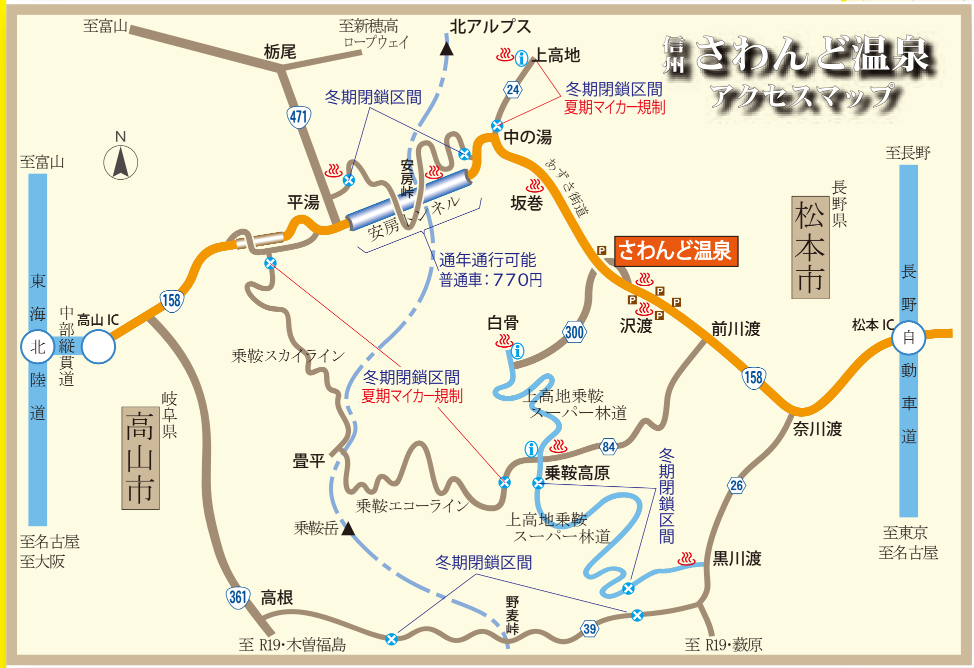
旅の疲れを癒す
　お肌にやさしい泉質です

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

［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＞ さわんど温泉

■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＞ 松本


信州 さわんど温泉 アクセスマップ
至富山
栃尾
至新穂高ロープウェイ
北アルプス
上高地
冬期閉鎖区間
夏期マイカー規制
471
24
中の湯
平湯
安房峠
安房トンネル
坂巻
あずさ街道
通年通行可能
普通車：770円
さわんど温泉
松本市
長野県
至長野
至富山
東海北陸道
中部縦貫道
高山 IC
158
白骨
300
沢渡
前川渡
松本 IC
長野自動車道
乗鞍スカイライン
上高地乗鞍スーパー林道
84
乗鞍高原
岐阜県
高山市
畳平
乗鞍岳
乗鞍エコーライン
26
奈川渡
黒川渡
至名古屋
至大阪
至東京
至名古屋
361
高根
39
野麦峠
至 R19･木曽福島
至 R19･薮原
N

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

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」

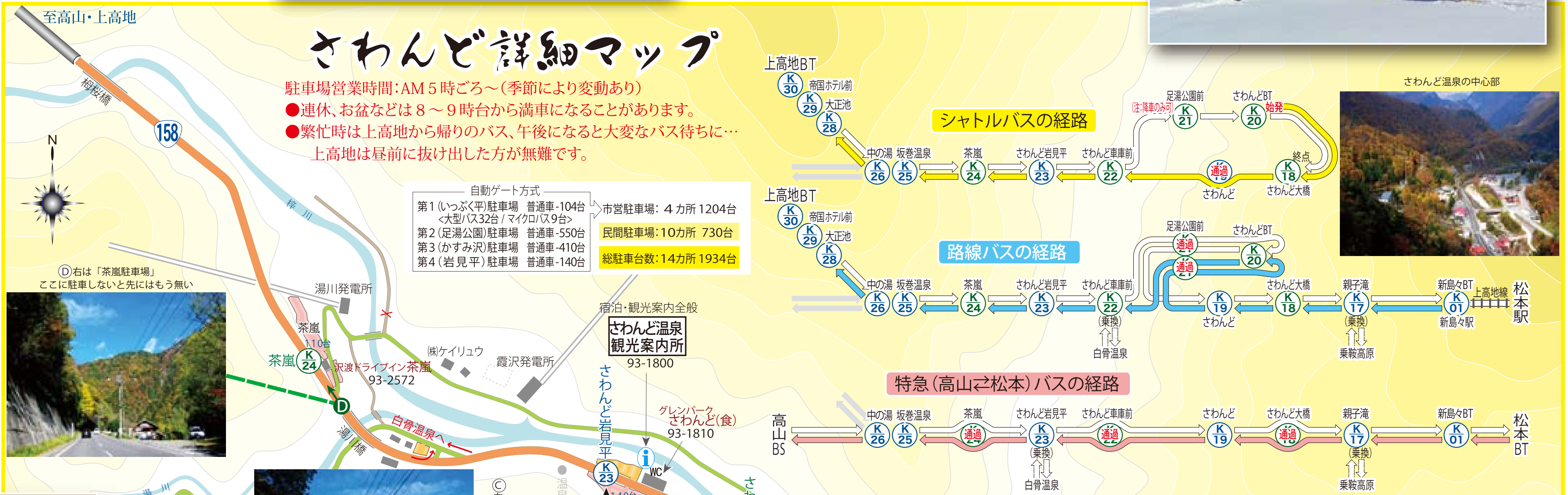
さわんど温泉のＲ１５８より徒歩１５分ほどのところにある池尻湿原周辺には、「歴史の小径」自然散策遊歩道があり、ミズバショウやミツガシワの群生がみられ、春には花々がみごとです。
春から夏には、草原に咲く山野草やモウセンゴケなど手つかずの自然を満喫できます。鎌倉街道跡や武田信玄山城跡の古（いにしえ）も偲ぶことができ、自然と歴史に触れながら散策してみましょう。

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


至高山･上高地
梓桜橋
158
N
梓川
湯川発電所
茶嵐
110台
茶嵐 K24
沢渡ドライブイン茶嵐
93-2572
㈱ケイリュウ
霞沢発電所
湯川橋
白骨温泉へ
D
宿泊･観光案内全般
さわんど温泉観光案内所
93-1800
さわんど岩見平
上高地BT
K30 帝国ホテル前
K29 大正池
K28
シャトルバスの経路
中の湯 坂巻温泉
K26 K25
茶嵐 K24
さわんど岩見平 K23
さわんど車庫前 K22
(注:降車のみ可)
足湯公園前 K21
さわんどBT K20 始発
終点
K18 さわんど大橋
通過 さわんど
路線バスの経路
通過
(乗換)
白骨温泉
K19 さわんど
K18 さわんど大橋
親子滝 K17
(乗換)
乗鞍高原
新島々BT K01
新島々駅
上高地線
松本駅
特急（高山⇄松本）バスの経路
高山BS
さわんど K19
新島々BT K01
松本BT

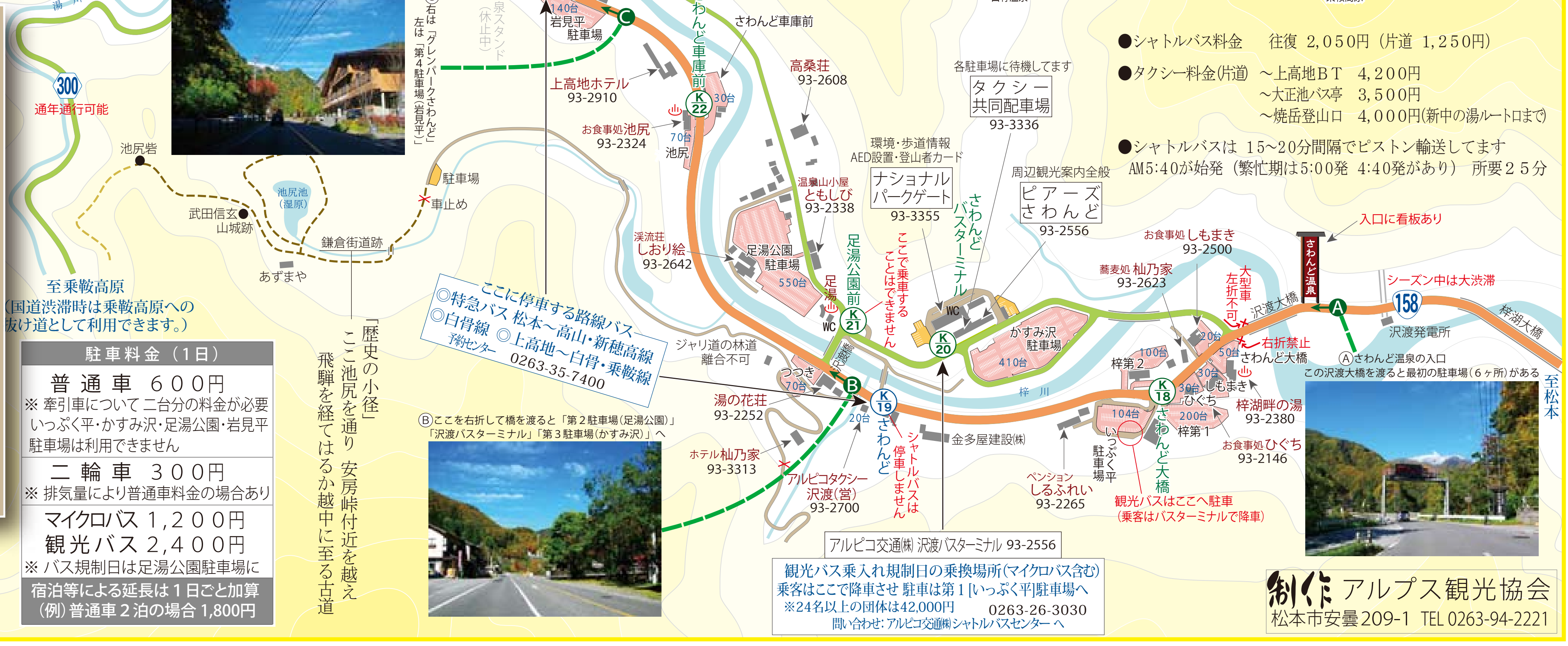
さわんど温泉の中心部

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。

自動ゲート方式
第１（いっぷく平）駐車場　普通車-104台
　<大型バス32台 / マイクロバス9台>
第２（足湯公園）駐車場　普通車-550台
第３（かすみ沢）駐車場　普通車-410台
第４（岩見平）駐車場　普通車-140台

市営駐車場：４カ所 1204台
民間駐車場：10カ所 730台
総駐車台数：14カ所 1934台

Ⓓ右は「茶嵐駐車場」
ここに駐車しないと先にはもう無い


グレンパーク さわんど(食)
93-1810
WC
140台
岩見平駐車場
C
温泉スタンド（休止中）
さわんど車庫前
さわんど車庫前
K22
30台
上高地ホテル
93-2910
お食事処池尻
93-2324
70台
池尻
高桑荘
93-2608
各駐車場に待機してます
タクシー共同配車場
93-3336
環境･歩道情報
AED設置･登山者カード
ナショナルパークゲート
93-3355
周辺観光案内全般
ピアーズさわんど
93-2556
温泉山小屋 ともしび
93-2338
渓流荘 しおり絵
93-2642
足湯公園駐車場
550台
足湯
足湯公園前
K21
WC
ここで乗車することはできません
さわんどバスターミナル
K20
かすみ沢駐車場
410台
お食事処 しもまき
93-2500
蕎麦処 杣乃家
93-2623
大型車左折不可
さわんど温泉
入口に看板あり
シーズン中は大渋滞
158
沢渡大橋
A
沢渡発電所
梓湖大橋
右折禁止
さわんど大橋
至松本
池尻砦
通年通行可能
武田信玄山城跡
池尻池（湿原）
鎌倉街道跡
あずまや
駐車場
車止め
ジャリ道の林道 離合不可
沢渡橋
つつき
70台
B
K19
さわんど
20台
湯の花荘
93-2252
ホテル杣乃家
93-3313
アルピコタクシー沢渡(営)
93-2700
シャトルバスは停車しません
金多屋建設㈱
梓川
梓第２
100台
20台
50台
30台
30台
104台
200台
梓第１
K18
さわんど大橋
しもまき
ひぐち
梓湖畔の湯
93-2380
お食事処 ひぐち
93-2146
いっぷく平駐車場
ペンション しるふれい
93-2265
観光バスはここへ駐車
（乗客はバスターミナルで降車）

Ⓒ右は「グレンパークさわんど」
左は「第４駐車場（岩見平）」

●シャトルバス料金　往復 2,050円（片道 1,250円）

●タクシー料金(片道)　～上高地ＢＴ　4,200円
～大正池バス亭　3,500円
～焼岳登山口　4,000円(新中の湯ルート口まで)

●シャトルバスは 15~20分間隔でピストン輸送してます
AM5:40が始発（繁忙期は5:00発 4:40発があり） 所要２５分

至乗鞍高原
（国道渋滞時は乗鞍高原への抜け道として利用できます。）

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

「歴史の小径」
ここ池尻を通り　安房峠付近を越え
飛騨を経てはるか越中に至る古道

ここに停車する路線バス
◎特急バス 松本～高山･新穂高線
◎白骨線　◎上高地～白骨･乗鞍線
予約センター　0263-35-7400

Ⓑここを右折して橋を渡ると「第２駐車場（足湯公園）」「沢渡バスターミナル」「第３駐車場（かすみ沢）」へ

Ⓐさわんど温泉の入口
この沢渡大橋を渡ると最初の駐車場（６ヶ所）がある

アルピコ交通㈱ 沢渡バスターミナル 93-2556

観光バス乗入れ規制日の乗換場所（マイクロバス含む）
乗客はここで降車させ 駐車は第１［いっぷく平］駐車場へ
※24名以上の団体は42,000円　0263-26-3030
問い合わせ：アルピコ交通㈱シャトルバスセンター へ

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