



# -朝焼けの宿- 明神館

MYOJINKAN

遠離喧囂繁華，令人心曠神怡的世外桃源。  
正當您專注地呼吸著大自然的新鮮空氣而漫步前進時，  
明神館，將忽然躍入眼簾。

而頭頂是陡峭險峻，古時被稱為神之山的穗高岳岩峰群。現在我們尊稱它——明神岳。  
這裡自古以來便是上高地的中心，花與野鳥的故鄉，明神！

## 旭日東昇『明神館』

明神館的歷史可追溯到江戶時代。  
當初這裡是樵夫休憩的中繼站，鄉間的小屋，  
而真正成為旅館應該是始自400年前吧。  
在明治時代，這裡變成了牧場的中心地。  
明神一帶對大自然的愛護幾乎可媲美對世界遺產的程度。

每年的營業時間是從4月27日到11月2、3日左右。

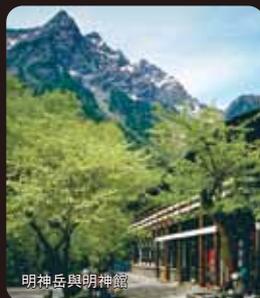
※4月22日中午12點為止，若有任何問題，  
請洽詢冬季事務所：0263-33-3353  
誠摯等候您的來電。

## 明神館周邊案内

早上5點到8點左右是最令人神清氣爽的時間。  
春天(5/10到月底)，有著遍地的二輪草，以及小梨古樹的白花、石楠花、岩鏡草等點綴明神四周。  
在9月來臨之前，您可以觀賞到各式各樣的植物。5月底，開始陸續吐露新芽，到處一片新綠。  
明神岳是天然唐松的寶庫。10月20日前後秋風吹起，黃葉也隨之飄舞。  
從明神館的大落地窗望出去，會先是日出破曉，而正對面的明神岳上的岩石紋理也逐漸清晰。  
像稻穗穗端一樣又尖又高，名符其實的「穗高」。



前往明神館



明神岳與明神館



明神館前的路標



穗高神社內宮



小梨樹果與明神岳

上高地 明神館 〒390-1516 長野県松本市安曇上高地4468

Tel:0263-95-2036 <http://www.myojinkan.co.jp/>

## 當地人的推薦散步道

### 從明神到明神池 [悠哉信步前進也僅約7分鐘]

在享用早餐之前，請先享受這裡的初曉與鳥鳴中的散步吧。  
剛下過雨的清晨，明神池四周是一片朝霧，  
而萬里無雲的夏日，更是體驗自然的好季節。  
過了明神橋，往左前進約1分鐘，會有菊紋鳥居出現在右手邊。  
而正對面是穗高神社的內宮，一旁就是社務所。  
進明神池參拜前先請在那邊繳交300日幣。  
共有3個池，早上到傍晚都可參觀。



### 從河童橋到梓川左岸 [往明神方向散步前進約45分]

沿著河川走，明神館與巴士站一樣都在河川的左側。  
不要上河童橋，稍微繞一下旁邊，將可以在小梨平與穗高連峰中聽著鳥鳴浸個森淋浴。  
望著層層岩峰繼續前進，當花兒群出現的時候，  
也是明神館出現的時候。  
因為土質優良，就算下雨也不會泥凝難行



從河童橋遠眺夏日的穗高連峰



燕萬年青

### 從河童橋到梓川右岸 [往明神方向走，去約90分，回約70分]

長滿羊齒草的岳澤濕原將立刻出現眼前。  
然後將暫時登上一段細長的木頭步道。  
出了溼地一帶後是明神池的下游，  
在明神橋的最前邊，左方是穗高神社與明神池，  
下了明神橋再走3分鐘左右便是明神、明神館。



明神橋



明神池的朝霧

### 從上高地巴士站到梓川下游，大正池

一進入上高地，最初的景色便是大正池上層層相連的穗高峰。  
如果天候佳，這連峰的倒影便會清楚映現。  
大正池是大正4年，隨著燒岳山的火山爆發，  
岩漿阻塞了梓川而形成的。  
從大正池到河童橋約需90分。



明神廣場



穗高連峰

### 從明神到梓川上游左岸，德澤、橫尾 [到德澤約是1小時]

中間過程可以一邊觀察明神岳的交替變化，  
一邊觀察古池池水的潺潺流動與二輪草的集落。  
到橫尾約是2小時。途中會經過新村橋、長屏澤等，  
並且不時可以觀察到前穗的不同面貌。  
或者可以說，令人留連的不是德澤、橫尾，  
而是途中的景色讓人忘返。



二輪草群落



從德澤望去的穗高連峰

### 從明神到河童橋 [最快也要45分鐘]

自1950年開始有名起來的都會觀光地。  
從這裡可以看見穗高的主山，由左至右為西穗高岳、奧穗高岳、明神岳。  
總稱為穗高連峰。從這裡為據點眺望的話，明神岳是最內側的那座。



穗高岳的旭日東昇



明神岳從左數來的第5、第4與主峰

# ご案内

## 住宿・客室簡介

可容下100到150位旅客的寬廣空間與客房數。  
其中，健行或登山的背包客佔大多數。

## 料金

### ■ 個室 (和室)

【2名1室】 ¥12,000-¥14,000

【3名1室】 ¥12,000-¥14,000

【4名1室】 ¥10,000-¥13,000

※1人入住的費用與2名1室的費用相同，或依情況而多收1000日幣。

■ 【個室】(床鋪) ¥10,000-¥13,000

■ 【通鋪】(床鋪) ¥8,000-

※床鋪是指2段式的上下鋪。一張床以1個人為單位。 ※通鋪裡也是放置2段式床，分男生房與女生房。單人旅客基本上是推薦通鋪。不過淡季時也可以預約個室。※住宿一晚的費用包含2餐與服務費(不含消費稅)。恕不提供刷卡，請您以日幣付現。會因季節與人數而略做調整，敬請見諒。若有任何希望或要求也歡迎向我們提出。

※住宿前後可將行李暫時寄存櫃檯。

※基本上不提供宅配服務。

※這裡接收不到電波，手機無法使用。

※下午4點之後人潮退散較為空曠，請務必在這之前完成入住手續。

歡迎您直接以電話預約(到20點為止) ☎0263-95-2036，可用日文與英文溝通。  
或進行網路預約，但恕不受理E-mail。

※網路預約⇒ [日本語] [英語]

晚餐為18點整、早餐為7點整提供。

早餐便當(免費)、午餐便當(800日幣)  
的預約到前一晚18點為止。

■ 新館食堂—70人桌，現代化餐廳

■ 本館食堂—60人桌，復古風調調

■ 本館外食堂—50人桌，提供給房客以外的旅行者，內有雜貨店。

■ 館外食堂—約15張餐桌，可隨意使用。

### 【晚餐菜單】

最受歡迎的生啤酒，可提早預約

生酒(釀造後不經殺菌過程的清酒)、燒酎、岩魚骨酒

信州安曇野產100%蘋果汁

日本酒、紅酒、烏龍茶

### 【一般外食堂】

矗立在明神岩峰上的食堂與雜貨店。

適合您在此享用中餐與下午茶。營業時間為7點到16點。

旺季時，餐點的提供延長至14點半。



新館的個室例



通鋪專用室

## 設備

不需攜帶任何行李也不會感到不便。  
女性1人也可安心住宿。

### ■ 設備

15點到20點可供您自由泡澡。

備有沐浴乳、洗髮精、潤髮乳。可租借大浴巾與吹風機。

女性澡堂備有吹風機。

### 個室內免費備品

毛巾、牙刷、浴衣、大浴巾

櫃檯租借用品：(個室用則免費)

吹風機(通鋪亦免費)、毛巾、牙刷、浴衣、大浴巾、刮鬍刀

### 雜貨店

明神館自有商品以外也有多數他種商品可供您選擇

### 下午茶、外來食堂

冰/熱咖啡、熱可可、生啤酒

關東煮、咖哩飯、豬排三明治、蕎麥麵

岩魚鹽燒/鹽燒定食(超人氣!)、他

### 自動販賣機

館內外共8台。(含罐裝啤酒販賣機3台)

### 電話

公共電話2台，21點前可供您使用。

基本上不提供館內呼叫服務。另，無法使用手機。

### 熄燈規定

為了讓您享受大自然的美好，21點前敬請熄燈。

21點半之後，走廊、房間等僅有昏黃照明。

## 交通方式

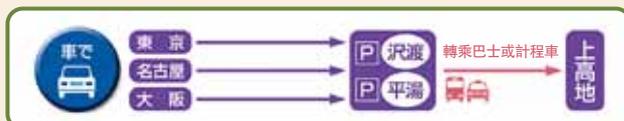
上高地巴士站下車後，按人行步道往上高地方向走  
(不要上河童橋)約40分鐘。

※為了保護大自然，依環保署規定，原則上不以巴士送迎。

※上高地一帶並無駭人動物，但請絕對不要餵食猿猴等野生動物。

※請穿著運動鞋。

※上高地巴士站有個人行李置物櫃，可寄放一天。



### ■ 車

沢渡、平湯停車場的停車費用為 ¥500/日

從停車場搭計程車前往上高地約 ¥1,300

### ■ 電車

JR松本—(¥600)—新島島—(約¥2,000)—上高地