



2026 AC MINDS 1000km Touring Route 1

安全運転で
お願いします!

31回目のACマインズ1000kmツーリングは、長野県戸倉上山田温泉です。千曲川沿いに立地し開湯から120年以上の歴史を持ち、善光寺参りの精進落としての湯として栄えました。お肌の角質を落とす効果を持つアルカリ性単純泉が特徴で、皮膚疾患に効果的で良質な源泉が豊富な美肌の湯としても知られています。ホテル周辺はかつては歓楽街として栄えた歴史があり、近頃珍しい昭和レトロなスナックなどで夜のお楽しみに興ずるのも良いかもしれません。お勧めルート案は岐阜方面からせせらぎ街道、高山市、飛騨大鍾乳洞などを經由して長野県千曲市に至ります。帰りは松本城や松本市立博物館、中町通り、縄手通りなどを散策観光がお勧めです。

凡例) 大きい時間は到達予想時間、その下はポイント間のおよその時間と距離、totalはACマインズからの総走行距離を示しています。白文字黒帯が休憩ポイントです。所要時間には信号停止中の時間も含まれます。道路状況は道路状況により刻々と変化します。時間や距離は目安として余裕を持った運転を心がけましょう。

5/23 6:20 集合「東海環状道 鞍ヶ池PA(内回り)」0565-87-1017

- ACから約21.4km スマートICからはPA入場不可
- ① 07:00 **行きルート出発「鞍ヶ池PA」**
48分 66.7km 東海環状自動車道・岐阜・長野方面
- ② 07:48 「美濃関JCT」左方向
- ③ 08:09 「郡上八幡IC」高速出口左方向
- ④ 08:10 「八幡IC口」信号交差点を左折
- ⑤ 08:13 「城南」信号交差点を左折
- ⑥ 08:17 「八幡大橋南」信号交差点を左折
- ⑦ 08:18 「下小野」信号交差点を右折
- ⑧ 08:48 **休憩「道の駅パサル清見」0576-69-2321**
出発9:30 total:150.3km 40分ほど休憩

- ⑨ 10:04 「三日町」信号丁字交差点を右折
- ⑩ 10:08 「新宮町」信号交差点を左折
- ⑪ 10:18 「JR上枝駅前」信号無し交差点を右折
- ⑫ 10:20 「八千代橋」信号丁字交差点を左折
- ⑬ 10:22 「下切町」信号交差点を右折
- ⑭ 10:42 「大鍾乳洞入口」信号無丁字交差点を左折
- ⑮ 10:45 **昼食「飛騨大鍾乳洞」0577-79-2211**
出発13:00 total:210.4km 135分ほど休憩

- 駐車場横に鍾乳堂とほうば茶屋の2店舗の食事処あり
メニューは高山ラーメン・飛騨牛料理・蕎麦など
奥にも飛騨牛串・飛騨牛コロッケなどの軽食あり
- ⑭ 13:03 「止まれ」信号無丁字交差点を左折
- ⑯ 13:05 「土砂崩れう回路」右折
- ⑰ 13:27 「平湯IC口」信号交差点を右折
- ⑱ 14:35 「松本IC」高速道路入口左方向
- ⑲ 14:39 **休憩「梓川SA」0263-47-8855**
出発15:10 total:282.3km 30分ほど休憩

- ⑳ 15:32 「麻績IC」高速道路出口
- ㉑ 15:34 「麻績インター」信号丁字交差点を左折
- ㉒ 15:36 「本町」信号交差点を右折
- ㉓ 15:39 「踏切手前」信号無し丁字交差点を左折
- ㉔ 15:40 「止まれ」信号無し丁字交差点を左折

マイカー規制中の上高地の観光も可能です。平湯のあかんだな駐車場からシャトルバスで約30分。大正池から河童橋までのハイキングを楽しむなら3時間程度は必要です。



郡上八幡

岐阜高山

戸倉上山田温泉

昼食地の大鍾乳洞には食事処が2か所ありますが、集中すると提供までに時間がかかる可能性があります。周辺の食事処は大鍾乳洞10km手前の高山ラーメン・ドライブステーション惣一やコンビニ、自然薯料理・じねんのむらや鍾乳洞の1km先の蕎麦処・明郷などがあります。

高山~平湯間は土砂崩れの為、幅2.3m長さ9m以上の中型大型車は通行できません。国道41号471号へ迂回する必要があります。乗用車は対岸のう回路から通り抜けが出来ます。

大鍾乳洞の所要時間はコースによって変わります。第一出口までは約10分比較的広く見どころも満載です。足腰に自信のない方にお勧めです。第三出口までは約30分。次第に狭く傾斜も急になり洞窟探検の醍醐味が味わえます。洞内は気温も低く地下水対策にもフード付きの薄手のジャケット等がお勧め。足元も悪い場所があります。

大鍾乳洞の入場料金は¥1,100ですが20名以上で¥900の団体割引が適用されます。途中でネームシールをお配りしますがその際に大鍾乳洞観光をご希望の方にはACマインズツーリングのメンバーカードをお渡しいたします。

踏切の段差が大きめです。十分注意して通過してください。





2026 AC MINDS 1000km Touring Route 2

安全運転で
お願いします!

5/24 帰りルートのご案内。ホテル駐車場で集合写真を撮ってから、一路松本市内を目指します。国宝松本城や縄手通り商店街や中町の古い町並みを楽しんだり、新しくできた松本市博物館や前衛芸術家の草間彌生で有名な松本市美術館、浮世絵博物館などお勧めスポットです。

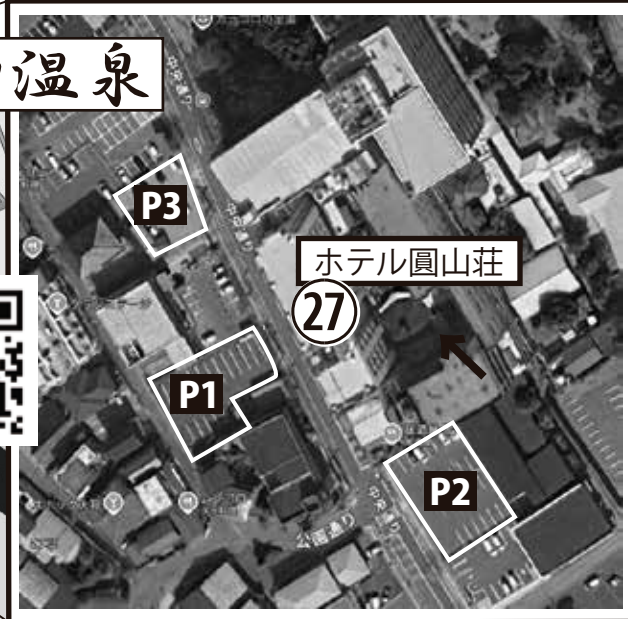
時間や距離はあくまでも目安としてお考え下さい。

- ②5 16:05 「女沢橋」信号交差点を左折
2分 0.2km 戸倉・上山田温泉・長野方面 県道77 城山通り
- ②6 16:07 「時差式信号機」信号丁字交差点を右折
3分 1.1km 中央通り
- ②7 16:10 **到着「ホテル圓山荘」026-275-1119**
total:328.3km お疲れ様でした



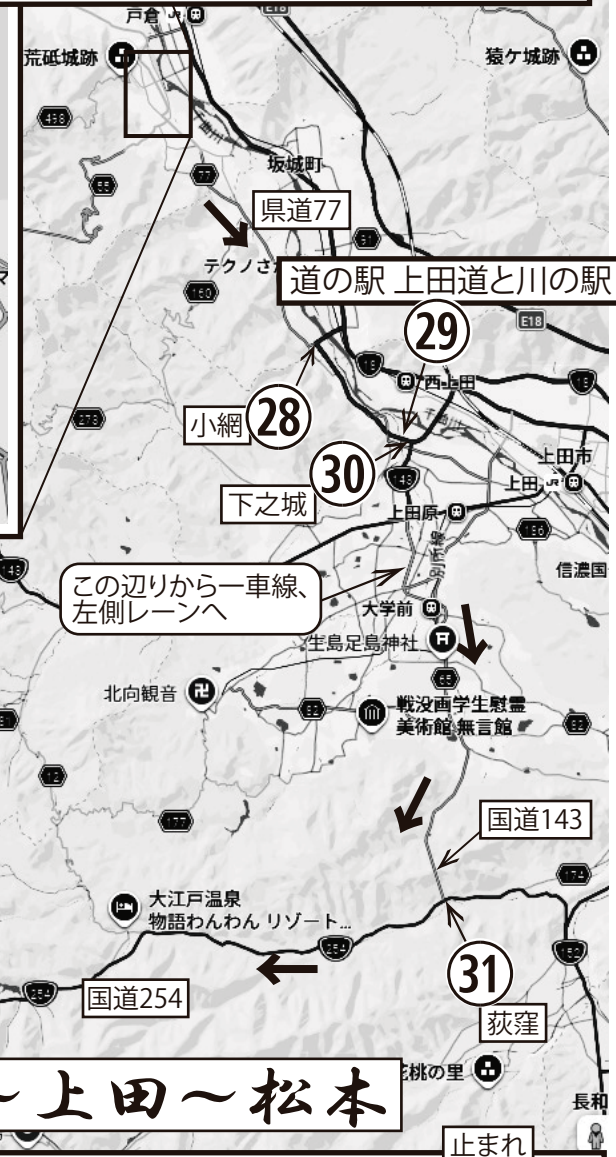
お楽しみの宴会は大宴会場にて
19:00スタート予定です。

戸倉上山田温泉



- 5/24 9:10 **集合写真「ホテル駐車場」**
ホテル駐車場にて集合写真を撮ります。
- ②7 10:00 **出発「ホテル圓山荘」026-275-1119**
2分 1.1km 来た道に戻ります 中央通り
- ②6 10:02 「時差式信号機」信号丁字交差点を左折
10分 6.7km 手前に美味しそうなパン屋あり 県道77
- ②8 10:12 「小網」信号丁字交差点を右折
5分 2.9km 国道18 高崎・小諸方面 上田坂城バイパス
- ②9 10:17 **休憩「道の駅 上田道と川の駅」0268-75-0587**
出発10:50 total:10.7km 30分ほど休憩

5/24朝の集合写真はP2駐車場にてホテル4階から撮影予定です。P2は大型バスも使用するため、大型バスの出発後にP1・P3の方は移動してP2にできるだけ車を集めたいと思います。ご協力をお願いいたします。

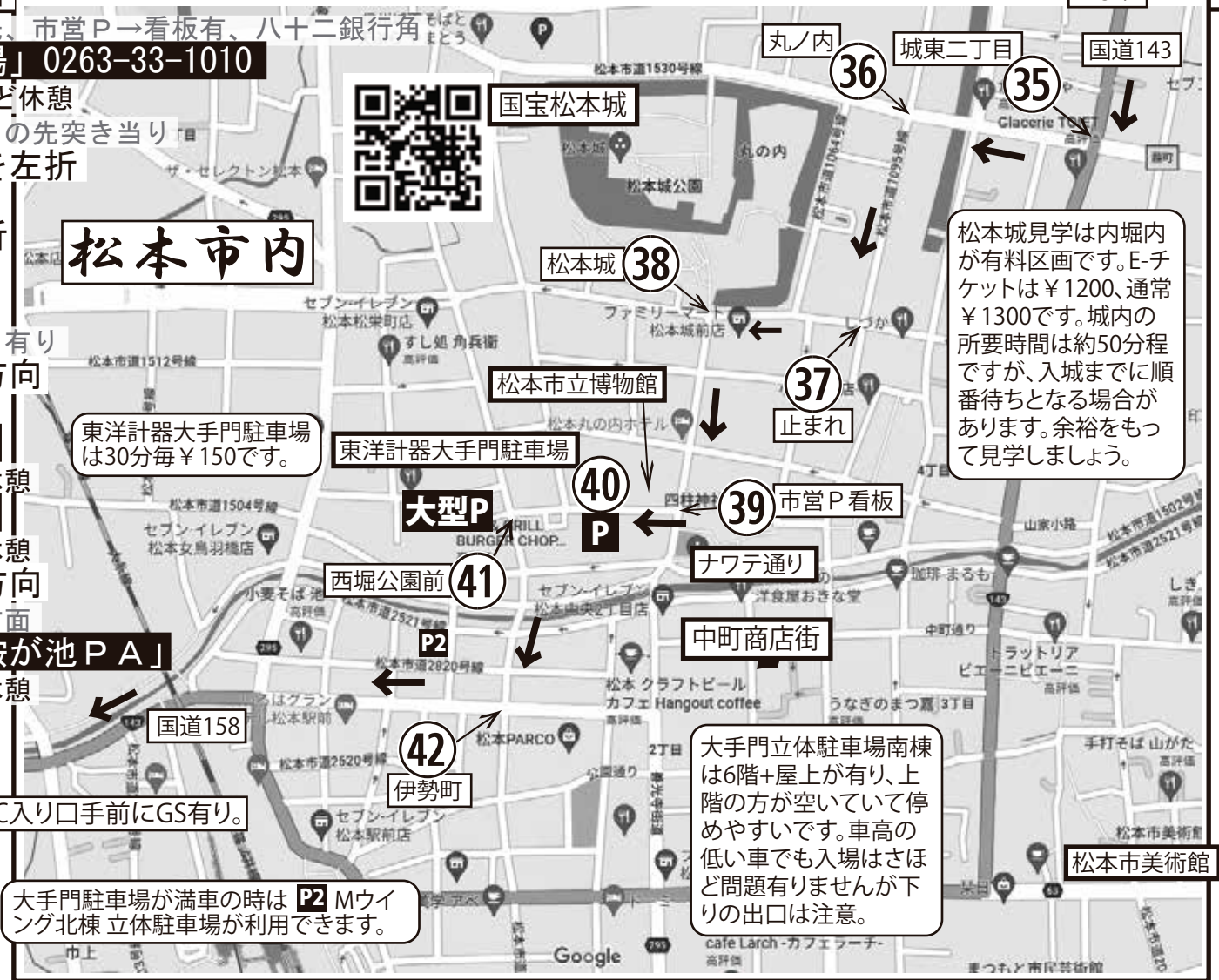


- ③0 10:52 「下之城」信号交差点を右折
松本・丸子・青木方面 国道143
- ③1 11:15 「荻窪」信号交差点を右折
26分 23.8km 松本方面 国道254
- ③2 11:41 「洞」信号交差点を左折
5分 2.8km 松本市街方面 左折専用レーン有 県道284
- ③3 11:46 「浅間橋」信号交差点を右折
2分 0.7km 右折レーン有 上高地・松本駅方面 国道254
- ③4 11:48 「美須々」信号交差点を左方向
4分 1.9km 松本駅方面、県道282
- ③5 11:52 「城東二丁目」信号交差点を右折
1分 0.1km 長野道、松本城方面
- ③6 11:53 「丸ノ内」信号交差点を左折
1分 0.2km 市道1095
- ③7 11:54 「止まれ」信号無し交差点を右折
1分 0.1km 市役所前を通過 市道1517
- ③8 11:55 「松本城」信号交差点を左折
2分 0.3km 塩尻・P市営方面
- ③9 11:57 信号無し丁字路交差点を右折
1分 0.1km 「大名町通り」信号交差点の先、市営P→看板有、八十二銀行角

戸倉～上田～松本

- ④0 11:58 **昼食「東洋計器大手門駐車場」0263-33-1010**
出発14:20 total:53.1km 140分ほど休憩
- ④1 14:21 「西堀公園前」信号交差点を左折
1分 0.2km 南棟駐車場から左方向へ
- ④2 14:22 「伊勢町」信号交差点を右折
5分 2.5km 松本IC方面、国道158
- ④3 14:27 「松本IC入口」左方向
15分 25.8km 左側車線を走行、手前にGS有り
- ④4 14:42 「中央道 岡谷JCT」右方向
25分 41.8km 右レーン、名古屋方面

松本市内



松本城見学は内堀内が有料区画です。Eチケットは¥1200、通常¥1300です。城内の所要時間は約50分程ですが、入城までに順番待ちとなる場合があります。余裕をもって見学しましょう。

- ④5 15:07 **休憩「中央道 駒ヶ岳SA」**
41分 69.8km/total:123.5km 30分ほど休憩
- ④6 16:18 **休憩「中央道 恵那峡SA」**
17分 28.9km/total:193.3km 30分ほど休憩
- ④7 17:05 「中央道 土岐JCT」左方向
20分 33.7km 左側車線、豊田・美濃・関方面
- ④8 17:25 **休憩「東海環状自動車道 鞍が池PA」**
30分 21.4km/total:270.8km 30分ほど休憩
- ④9 18:25 **到着「ACマインズ」**
total:277.3km お疲れ様でした。

松本市は博物館や美術館が豊富です。そちらも是非お勧め。



大手門駐車場が満車の時は P2 Mウイング北棟立体駐車場が利用できます。

大手門立体駐車場南棟は6階+屋上が有り、上階の方が空いていて停めやすいです。車高の低い車でも入場はさほど問題ありませんが下りの出口は注意。