善光寺 松本・上高地

穂高神社の狛犬

7/6

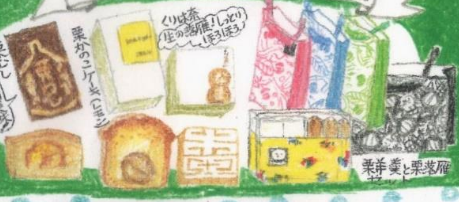
東京駅
北陸新幹線ホームの
0キロスポット
電車の始点を示す。東京駅内に何か所かある（形が全て異なる）隠れスポットらしい。
0km POINT

7:05 東京
7:52 発車
9:30 長野着

北陸新幹線
はくたか553号

缶コーヒー
レーズンサンド
「のもの」千葉のざくざくあられピー

長野駅MIDORIの小布施堂


栗むし
栗かのこケーキ（レモン）
くりは㐂 生の落雁！しっとりほろほろ
栗羊羹と栗落雁セット

東商美味

10:00 コインロッカーに荷を預けて出発！
長野駅から善光寺は緩やかな上り坂。（30分弱）
(400円!)
ヨーカイ ホコッグラのロッカーをチョイス。
振り子の原理（？）で坂を下るおばあさん

お告げ
求道一途じゃよ～
黒牛みくじ

この「善光寺」の文字の中に、鳩5羽の絵が隠されている。そして境内では餌づけされたたくさんのドバトがうろうろしている。

中吉だ～!!
善
光
寺
松本行きの切符ゲット
長野駅へ!
往復 4km ちょい!

長野地元野菜フレンチ La poste

ちょっとちょっと迷ったけど無事到着 12:05。
往復 0.75km

自家製フランスパン２つ & ボルドーの赤ワイン

トキシラズのスモークでサーモンのムースを包んだもの
甘エビのタルタル
わさびとクレソンのソース
ヒラメの上にオリーブのせたものをズッキーニで巻いたもの
ウイキョウ
マンゴーと生姜とトマトのソース
アンズ茸
地カリフラワー
アスパラの原種
地ベビーコーン
地ニンジン
福味鳥
カレー風味
地ナス
地…ンジン?
マンゴーのムース
+コーヒー
ココナツのブラマンジェ
ごちそう様でした～!!

13:20 ラ・ポストを出る
14:04 「しなの」乗車
14:52 松本駅に到着
15:16 松本城に歩いて到着

【JRワイドビュー しなの16号】

松本城

←急階段と低天井に頭ぶつけてまいったでた～。でも展示も多く、専属おじいさんガイドもついて充実の城見学!!

鎧武者に絡まれて変なポーズをとらされる。
駅から1.25km
公園内には餌づけされたスズメがたくさん!!

なぜか出しっぱの足
お堀で細かい仕事するコブハクチョウのカップル

旧開智学校を通り、コンビニで飲み物など買って徒歩にてホテルへ
1.5km
松本市のシンボルの手まり。幸運を招く縁起もの☆

ホテル ブエナビスタ

17:00 チェックイン
長野駅で買った地元ブルーベリーくって
コンビニで買ったいろいろのんで
風呂入ってねる!

7/7

4:00 起床
5:50 パン食ってからチェックアウト。コンビニでお茶と煎餅かって
6:10 松本駅

松本駅
6:31 出発
7:01 到着
新島々駅
新島々バスターミナル
7:15 出発
8:20 到着
上高地バスターミナル

アルピコ交通

アルピコ交通（松本交通上高地線）

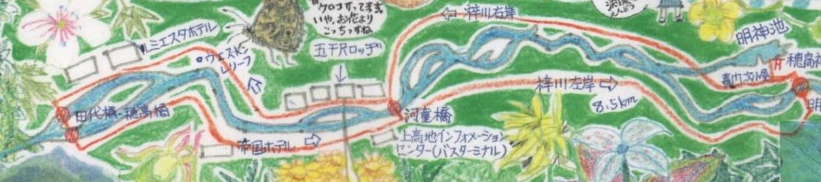
アルピコ交通マスコット 渚湊なぎさちゃんだよ
しんしましま!

上高地

帰路のバスの整理券６７をゲットして、荷物を預けて有料トイレ行って散策開始!

河童橋

川の水がすっっげ透明


普段は主にウロコすってます。いや、お花よりこっちっすね
⇦ 梓川右岸
ルミエスタホテル
ウェストンレリーフ
五千尺ロッヂ
明神池
穂高神社奥宮
嘉門次小屋
梓川左岸 ⇨
8.5km
明神橋
田代橋・穂高橋
河童橋
帝国ホテル ⇨
上高地インフォメーションセンター（バスターミナル）

五千尺ロッヂで「上高地人気NO.1のアップルパイ」

明神橋

ピョリリリリリリ
ピョリリリリリ
ピョリリリリリリ
梓川右岸コース

龍頭鷁首（明神池）

12:30 バスターミナルに戻る
13:20 バス出発
～たぶんばっちゃん乗ってる住路バスとすれちがい～
14:26 新島々駅着
14:45 電車出発
15:15 松本駅到着
15:47 6番ホームのむっっちゃ端っこにとまってた「あずさ」2両に乗車。指定席に座って発車待ちをしていると車両全体に衝撃が走り、3両目以降が連結されて出発!!
スタバのサラダラップと、そばおやき（かぼちゃ）等を食べつつ
18:36 新宿
20:10 帰宅

特急あずさ26号 2号車-8A・B

&牛乳
ラップサラダ
そばおやき かぼちゃ

歩行キョリ 19kmくらい
（6日9km、7日10km）
費用 6.5万円くらい
新幹線+宿泊等45390 コンビニ647 コンビニ127 コンビニ1345 小布施堂6068 ロッカー400 ブルーベリー399 しなの16号5680 コンビニ377 コンビニ150 アップルパイ1760 スタバ777 コンビニ550 トイレ×2 400 他