

信州木曾  
おんたけ  
王滝村

いのち呼び覚ますところ



春



おんたけの四季の彩り

# 王滝の四季

静かにゆっくり移りゆく山の中の時、たしかに感じる時の流れ…



秋

夏



御嶽山に見守られながら、静かに過ぎていく山里の四季。

木々のきらめき、清流の躍動、森と山の清々しい匂い。

いつ来ても、どの季節と出会っても、心が安らぐふるさとです。



冬





二ノ池山荘、二ノ池ヒュッテより上部(お鉢めぐり経由剣ヶ峰方面)

※通行する際はヘルメットを持参着用してください。

女人堂から三ノ池方面への登山道は状況により通行不可

お鉢めぐり、剣ヶ峰～王滝頂上方面、二ノ池上～王滝頂上方面への登山道は通行不可

**立入禁止**  
(火口から概ね1km)

王滝口登山道  
登山期：時間・状況により通行規制あり  
(積雪期：田の原駐車場より立入規制)

**御嶽山規制について**  
御嶽山周辺の規制については下記の通りです。

**赤破線が山頂火口から1kmの範囲**

御嶽山は噴火警戒レベル1(活火山であることに留意)に引き下げられました。入山規制(火口から概ね1km範囲)は継続されます。  
(平成29年8月21日 気象庁発表)

**積雪期**  
御嶽スキー場営業期間中は、田の原駐車場上部を立入禁止  
**無雪期**  
御嶽山王滝口登山道 9合目より上部を立入禁止

規制に関する問い合わせ先  
●黒沢・開田口  
木曾町役場総務課危機管理室  
TEL.0264-22-4280  
●王滝口  
王滝村役場総務課  
TEL.0264-48-2001

**中心部のご案内**



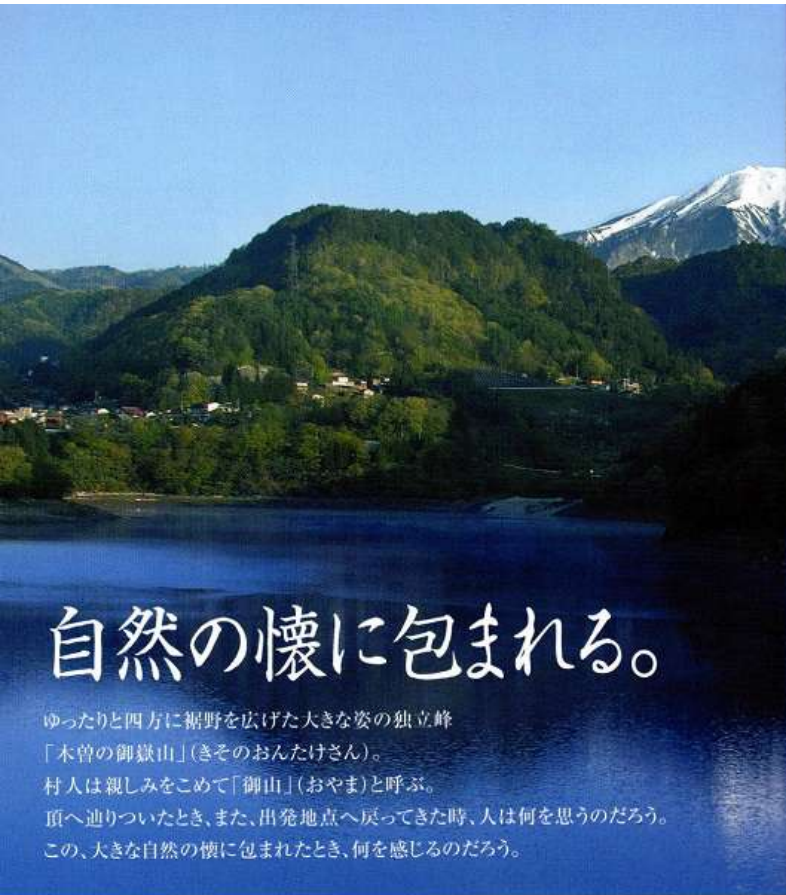
**凡例**

- 村役場
- 温泉
- 駐車場
- お手洗い
- 登山道
- 寺
- 神社
- 公園
- 美術館・博物館
- スキー場
- キャンプ場
- オートキャンプ場
- 車両通行不可の道
- 眺望・撮影ポイント
- 自然公園
- 滝
- 山
- 別荘地
- 旅館
- 民宿
- ペンション
- 温泉宿泊施設
- 緊急避難所



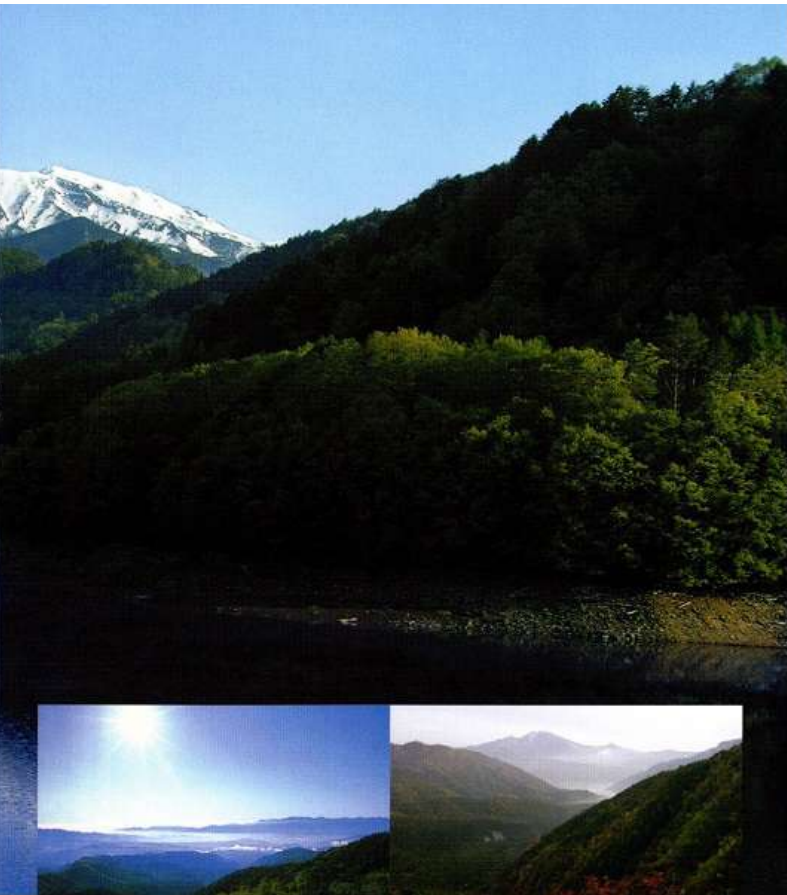
**おうたき散策マップ**  
自分だけのお気に入りのスポットを発見!





# 自然の懐に包まれる。

ゆったりと四方に裾野を広げた大きな姿の独立峰「木曾の御嶽山」(きそのおんたけさん)。村人は親しみをこめて「御山」(おやま)と呼ぶ。頂へ辿りついたとき、また、出発地点へ戻ってきた時、人は何を思うのだろう。この、大きな自然の懐に包まれたとき、何を感じるのだろう。



**田の原天然公園 (C-2)**  
眼前には御嶽の雄大な山肌、展望台からは、中央アルプスや乗鞍岳、開田高原を望むことができます。



**遥拝所 (C-2)**  
山頂まで登ることが出来ない方は、御嶽の祭神をここで御参りをすることができます。

御嶽七合目の田の原。仰ぎ見る御嶽山の遊歩道で、這い松の緑の中で、静かに咲いている小さな花々と出会うことができます。



**御嶽山規制について**  
御嶽山は噴火警戒レベル1(活火山であることに留意)に引き下げられました。入山規制(火口から概ね1km範囲)は継続されます。(平成29年8月21日 気象庁発表)

**積雪期**  
御嶽スキー場営業期間中は、田の原駐車場から上部を立入禁止  
**無雪期**  
御嶽山王滝口登山道 9合目より上部を立入禁止



※移行時期を含め詳細はお問い合わせください。  
王滝村役場 0264-48-2001





# 森の中で。緑っぱいのお散歩

御岳高原付近では、森林浴を楽しめる、体験の森のお散歩があります。白樺林に囲まれたキャンプ場で過ごすのんびりアウトドア。夜空を見上げれば満天の星。特に、銀河村キャンプ場では、新緑が目にも美しい6月上旬頃、御嶽山をバックに、レンゲソウと白樺の素敵な色の競演をお楽しみいただけます。



## 体験の森 (D-4)

キャンプ場からは、林の中を散歩できる遊歩道が設けてあります。一番長い距離で清滝・新滝まで繋がっています。



## おんたけ銀河村キャンプ場 (D-3)

銀河村キャンプ場は、御嶽山四合目(標高1,500m)に広がる高原の中心に位置します。キャビンやバンガロー、テントサイトをはじめ、星図や星の写真パネル、本格的な天体望遠鏡などの天体学習機材を備えた「星の家」などの設備が充実。昼も夜もアウトアライブを満喫できる自然体験ゾーンです。

■開設期間 / 4月下旬から10月中旬  
 ■予約・お問い合わせ / TEL.0264-48-2331



星の家 (D-3) / おんたけ銀河村キャンプ場で天体観測。星きらめく夜空を満喫できます。



ヤナギリラン(8月上旬) / 八海山下でみられます。



マツムシソウ(8月中旬~9月下旬) / 薄紫色の可憐な花に蝶や虫たちが戯れる。





古代との深いつながりのある場所  
**神聖なる滝。**



里宮から御嶽山へ行く道中で  
 霊神碑を目にしながら、  
 10分あまり車を走らせると、  
 目に入ってくるのは「清滝」。  
 そこから、大きなカーブを曲がると  
 「新滝」入口に到着。



**新滝(D-4)**  
 流れ落ちる滝を裏側から  
 見ることができ、「裏見  
 滝」とも呼ばれます。  
 冬にはスケール感のある  
 氷柱になり、厳しくも神  
 秘な冬の表情が観られ  
 ます。(12月下旬～2月)



**清滝(D-4)**  
 昔、御嶽山に登るには、ここで百日の潔斎精進(心身を清  
 める)が必要だったそうです。今でも修行のため、この滝  
 に打たれる白装束の行者を目にすることも多いです。力強さ  
 のある清滝、森の中で静かに流れる新滝とそれぞれに異な  
 った表情をした二つの滝。四季折々の演出が楽しめます。





# 霊験あらたか。

大鳥居からヒノキやサワラ、スギの巨木がうっそうと茂る社叢、  
長い石段の参道を登り詰めると  
高い岩壁を背に社殿が建つ、御嶽信仰の聖地。



御嶽神社



## 御嶽神社里宮(D-5)

里宮石鳥居より長い石段を登ると高い岩壁を背に里宮の社殿が建てられています。「信州の名水・秘水」に認定されている湧水があります。



## 御嶽神社例大祭

7月27日・28日 / 神輿行列や御神楽



## 大又三社(D-4)

鳥居から一直線に長く急な石段の先には御嶽三大神が祀られています。



## 十二大権現(D-4)

昔から子授け、子育ての神様として親しまれています。「猿ポコ」という小さな人形を供える慣わしがあります。



## 八海山神社(C-3)

御嶽山五合目に鎮座し、特に眼病平癒の御神徳があり、御神水をいただく信者が後を絶ちません。



## 鳳泉寺の枝垂桜(D-4)

樹齢は350年以上。村の指定天然記念物に指定されているこの枝垂桜(しだれざくら)は村の遷り変りを見ながら咲きつづけてきました。4月下旬が見頃です。





春・夏・秋・冬とそれぞれの色に  
すっほり包まれてしまうほどの小さな集落。  
ここは、ゆっくりとした時が流れ落ち着く場所。  
山川草木が織りなす情景  
清流に親しむ。

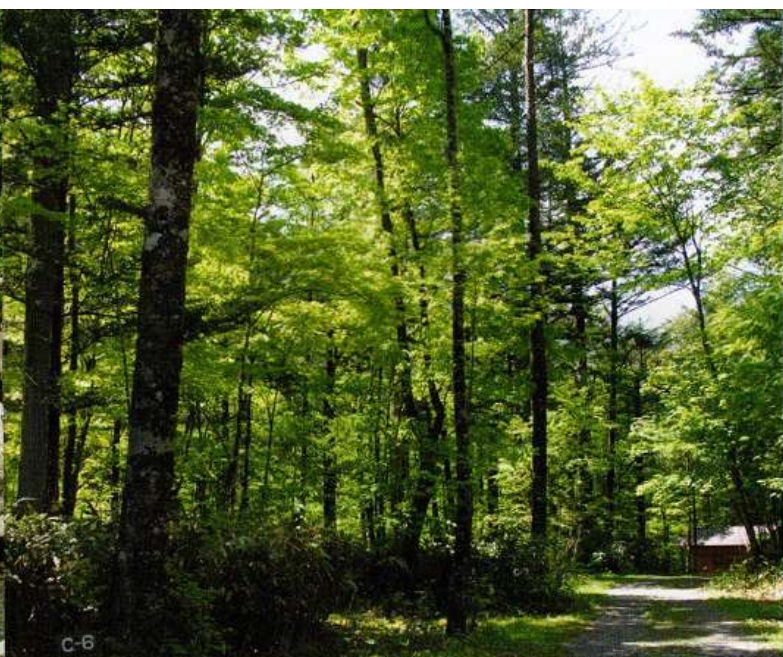


滝越には、昔から幾つもの伝承があり、ロマンあふれる土地柄です。



**自然湖 (B-5)**

昭和59年長野県西部地震でできた天然湖。湖面に立ち枯れた木々が神秘的な印象を与えます。四季を通して写真を撮る人が多い場所です。また、カヌーツーリングでの湖上散策も人気が高まっています。



C-6



**おんたけ森きちオートキャンプ場 (A-5)**

近くに清流「白川」が流れており、ヒノキに囲まれた大きな快適サイトがアウトドア派に人気です。バイオのトイレを備えた、環境に優しいキャンプ場。

開設期間 / 4月下旬～10月中旬 予約・お問い合わせ / 080-2382-1569



**水交園 (A-5)** 魚のつかみどりや釣りが楽しめ、田舎裏コーナーですぐ食べることもできます。



# 感動を体験する。

体験からお祭りまで王滝村でしか味わえない  
人気イベントが今年もスタンバイ。  
素晴らしい時を共に楽しみましょう。  
ここにしかない自然と遊ぼう



## ■ おんたけ湖カヌーツーリング

愛知用水の水源、御岳湖をカヌーでツーリング。御嶽山麓の季節の移ろいを楽しめます。

■ 営業期間 / 5月上旬～11月上旬

■ 予約・お問い合わせ /

おんたけ湖カヌーツーリング(御岳湖)

王滝村観光案内所

TEL.0264-48-2257

<http://www.ontake.jp/karada>



## ■ 自然湖ネイチャーカヌーツアー

長野県西部地震でせき止められて生まれた天然の湖、神秘的な湖「自然湖」をカヌーでツーリング。カヌーでしか行けない断崖絶壁の秘境へ。木々に囲まれ、清流に触れる、「癒し」のツアー。

■ 営業期間 / 4月下旬～11月上旬

■ 予約・お問い合わせ /

木曾おんたけ観光局(松原スポーツ公園管理棟)

TEL.0264-24-0158 <http://www.ontake.jp/karada>



## ■ 釣り

春から夏は溪流の宝石のようなイワナ・アマゴ釣り。雪と氷の冬は銀鱈のワカサギ釣りが楽しめます。(入漁期間を守り、入漁証を携行しましょう)

■ 木曾川漁業協同組合 TEL.0264-22-2580



## ■ 御嶽古道

1792年に普寛行者が御嶽山へ登山口として王滝口を開き、その道が長く使われてきました。「御嶽古道」は歴史が香る山麓の道です。御嶽山麓の変化に富んだ、トレッキングが楽しめる遊歩道です。







# 自然を躍動。

自然を活かした全国規模のレースが開催され、各種スポーツ会場に最適な施設も揃っています。大自然の中で思う存分体を動かしましょう。アウトドアスポーツの聖地



## 松原スポーツ公園

夏でも涼しく、合宿に最適な本格的スポーツ拠点。多目的グラウンド、400mトラック、サッカーコート、野球場、多目的屋内施設を備えています。e-バイクや林鉄バイクが体験(有料)できます。



## おんたけ湖ハーフマラソン

毎年秋に行われるおんたけ湖ハーフマラソン。種目はハーフ、10km、5kmの三種目。松原スポーツ公園をスタートし、御岳湖沿いを走るコースは、御岳湖の紅葉や冠雪した御嶽山などの景色を満喫できます。



## アウトドアレース

王滝村では年間を通じて自転車レースやアウトドアレースなどのスポーツイベントが開催されています。林道を100km走破するMTBレース、トレイルランなど、国内屈指の人気を誇り、全国各地からの参加者が、王滝村の大自然を走り抜け、交流を深めています。



# 白銀を滑る！

スキーヤー＆ボーダーに向けて、御嶽山の南東斜面に多彩なコースがスタンバイ。標高2,240mのホワイトパラダイスは、さらさらの粉雪と、中央アルプス・南アルプスを望む、爽快なパノラマが人気です。木曽エリアで最大級の「御嶽スキー場」。広々斜面を自由自在に滑りまくろう！



御嶽スキー場

歴史と文化を大切にし、世界に通用する

「The Japan Ski Village」へ

霊峰「御嶽山」を背負う日本国内屈指の高地スキー場

雪質の良さは勿論、広々としたゲレンデは木曽エリア最大級!!

楽しく滑った後は銭湯「ざぶん」でリフレッシュできます。

〒397-0201 長野県木曽郡王滝村3162  
TEL.0264-48-2240 FAX.0264-48-1002

<https://ontakeskijo.com>







**宿泊施設**

<b>王滝</b>	
隠レイクサイドふる里	48-2733
隠滝旅館	48-2006
隠くろみ沢旅館	48-2408
隠おが山荘	48-2751
隠旭館	48-2131

<b>二合目</b>	
隠みやま	48-2669
隠藤屋	48-2688
隠さわ屋	48-2029

<b>大又</b>	
隠プチハウスせおと	48-2126
隠たかの湯	48-2411
隠大又山荘	48-2425
隠リゾートハウス秋桜	48-2220

<b>滝越(王滝渓谷)</b>	
隠滝越屋	48-2782
隠三浦屋	48-2761

<b>高原</b>	
隠高原さかえ荘	48-2146
隠にけんや	48-2658
隠おんたけ休暇村	48-2111
隠よっくんヒュッテN	48-2379
隠オールドブリック	48-2790

<b>八海山</b>	
隠松原	48-2201
隠やま	48-2155
隠R&Bダイヤモンドダスト	48-2635



市外局番はすべて(0264) \*は季節営業  
 隠旅館 隠民宿 隠ペンション 隠公営宿泊施設  
 隠簡易宿泊施設

山の幸をふんだんに盛った郷土料理と、家族的な真心のおもてなしなど、工夫を凝らした宿泊施設はほっと心安らぎます。



**日帰り温泉施設**

日本有数の活火山であり霊山として歴史を刻む御嶽山のふもとに湧出する温泉は、秘湯の趣漂う温泉があり、日帰りで楽しめます。



おんたけ高原温泉こもれびの湯

<b>飲食店</b>	
二子持 そば処百楽庵	46-3132
大又 そば処さくら	48-1661
大又 木犀舎	48-2721
大又 ララカレーオンタケ店	090-1503-1644
滝越 水文園*	48-2245
二合目 おんたけ広場*	080-6995-0142
王滝 常八	24-0514

<b>土産・百草</b>	
二子持 長野県製菓株式会社	46-3003
二子持 御嶽山日野百草本舗	46-3132
王滝 ひまわりマーケット	48-2516
王滝 木曾まんまグループ	48-2915
王滝 卯野薬房	48-2800
王滝 松原百草店	48-2407
二合目 ひめや	48-2020
二合目 小谷百草店	48-2552
八海山 瀬戸百草店	48-2435

<b>郵便局</b>	
王滝 王滝郵便局	48-2442

<b>カヌー</b>	
自然湖 自然湖ネイチャーカヌーツアー	24-0158
御岳湖 おんたけ湖カヌーツーリング	48-2257

<b>商店</b>	
王滝 奥田商店	48-2016
王滝 村木商店	48-2420
王滝 JA木曾王滝支所	48-2121
王滝 西村商店	48-2424
王滝 田近たばこ店	48-2446
王滝 森理髪店	48-2440

<b>木工品</b>	
王滝 王滝木材加工企業組合	48-1570

<b>ガソリンスタンド</b>	
王滝 大家商店	48-2532

<b>御嶽神社</b>	
王滝 里宮社務所	48-2660
王滝 別殿社務所	48-2637

<b>温泉施設</b>	
高原 おんたけ高原温泉こもれびの湯	48-2111

<b>レンタルスキー・スノーボード</b>	
八海山 エスベロ	48-2202
八海山 レンタル三笠	48-2240



# 山と人の幸。



とうもろこし、ほう葉巻きに蕎麦、  
そして忘れてはならないすんき。  
すべて自然の恵み、これをとっても飾り気のない  
山国ならではの素朴な味です。どうぞお試しあれ。



■とうもろこし  
寒暖の差がある、高地育ちの小粒で糖度の高い出来。旬は7月下旬～8月。



■王滝かぶ  
昔から王滝村で栽培されてきた伝統的なかぶ菜。葉柄は太く形状は長円形。肉質は緻密で柔らかいのが特徴です。晩秋に収穫し、葉は「すんき漬け」、かぶは「赤かぶ漬け」など冬の保存食として食卓には欠かすことのできない風味豊かなかぶ菜です。



■そば  
日本有数のそば処・木曾。御嶽の豊かな大地から生まれた野性味溢れる自然のうまみを余すところなく挽き込んだ「王滝のそば」をぜひご賞味ください。  
冬季限定、木曾ならではの「すんきそば」もおおすすめです。



■朴葉巻き  
小豆あんのお餅を、朴(ほお)の葉で包んで蒸した木曾ならではの味。



■山菜  
御嶽山の自然と暮らしに育まれた王滝村の季節の味覚をぜひお楽しみ下さい。



■すんき漬  
「すんき漬」は木曾地方だけで作られてきた当地独特の食文化で、長野県の「味の文化財」として注目されています。  
最近、すんき漬に含まれる植物性乳酸菌の抗アレルギー作用等から、新規高性能食品としての可能性が期待されるようになりました。王滝村のすんき漬は、原材料に「王滝かぶ」の葉を使用しています。無塩の乳酸発酵食品ですっきりとした酸味があり、乳酸菌や食物繊維が豊富で身体に良いことなどが特徴です。



■百草  
島崎藤村の小説「ふるさと」の中に「御嶽山のほうから帰る人たちは、百草という薬をよくお土産に持ってきました。百草はあの高い山で採れるいろいろな草の根から製した練り薬で、それを竹の皮に延べてあるのです。苦い苦い薬でした。」と紹介されています。この薬はオウバク、ゲンノショウコなどの生薬を配合したもので、古くは胃腸薬として親しまれています。





飛行機	札幌(新千歳)	飛行機	約90分	信州まつもと空港	レンタカー	90分	レンタカー	30分	レンタカー	40分	
	福岡	飛行機	約90分								
車	大阪	名神高速道路	180分	小牧J.C.T	中央自動車道	中津川I.C	R19	80分	木曾町福島(元橋)	30分	田の原
					中央自動車道	伊那I.C	R361	45分	王滝村	40分	
	東京	中央自動車道	170分	岡谷J.C.T	長野自動車道	塩尻I.C	R19	60分			
					中央自動車道	伊那I.C	R361	45分			
列車	大阪	新幹線	名古屋	JR中央本線(特急)			86分	木曾福島駅前			
	東京	特急	塩尻	JR中央本線(特急)			26分	バス	40分	バス	40分
高速バス	新宿	中央自動車道	塩尻	R19			250分				

●列車をご利用の方はJR木曾福島駅から定期バスをご利用ください。  
 JR木曾福島駅(JR東海テレホンセンター).....050-3772-3910  
 おんたけ交通.....(0264)22-2444  
 おんたけタクシー.....(0264)22-2525  
 木曾交通.....(0264)22-3666

■木曾路のみどころ



福島関所(木曾町) 木曾馬(木曾町) 寝覚の床(上松町) 赤沢自然休養林(上松町) 妻籠宿(南木曾町)



(一社) 木曾おんたけ観光局  
 王滝村観光案内所

〒397-0201 長野県木曾郡王滝村2758-3 FAX.0264(48)2258

TEL.0264(48)2257

<http://www.ontake.jp>

mail to: [otaki@visitkiso.com](mailto:otaki@visitkiso.com)

観光ポータルサイト/携帯の場合右記QRコードからご覧いただけます



おんたけ王滝 観光 + 防災 アプリ [App Store]または [Google play]で検索!!