

プチ旅

PETIT TRAVEL

KISOJI

木曾路

家族で
大自然を満喫!



満喫したい!
木曾路をゆるっと

木曾馬に
のってみる?



長野県
木曾

風情ある
宿場をお散歩♪



木曽路をゆるっと満喫したい!!

木曽路は南北80kmにも及ぶ長い地域。有名な宿場町もあれば古い町並みも残り、日本の原風景を感じる場所もいたるところにあります。たまにはちょっとのんびり、ゆるっと満喫してみませんか。

したい!!



見 p3 自然豊かなビューポイントや情緒あふれる史跡を見たい!

木曽路はすべて山の中である。そんな木曽路は自然がたっぷり。ちょっと歩けば情緒あふれる宿場や、温かい人々に出会うことができます。たまにはのんびりと資料館巡りも楽しいかも。



買 p7 古くて新しい工芸品 自分へのお土産にも買いたい!

山国で生まれ、旅人に愛されたくろ細工、木曽漆器。忘れてはいけないのが、困った時の百草丸。美味しい水が育んだ美酒は、是非ともお土産に。ご自宅でもゆるっと木曽を楽しんで。



食 p5 ここだけの地元スイーツや郷土食を食べたい!

木曽といえば手打ちそばと五平餅。でも最近は開田高原のアイスクリーム目当ての人も。季節限定の「ほお葉巻き」「栗子餅」は素朴な姿が木曽らしい。旬の味を感じてください。



遊 p9 自然アクティビティやふるさと体験で遊びたい!

木曽は自然がいっぱい、遊ぶところもいっぱい。キャンプをしながら、近くでカヌー、乗馬、森林浴と楽しみは盛りだくさん。旅館に泊まって、ゆっくりと自然を満喫するのもおすすめ。



見たい!

I want to see!

まずは自然の雄大さ、自然の素晴らしさを見てみたい。時間によって、天候によって装いを変える風景は、いつ行ってもその時どきの顔を見せてくれます。宿場を歩くと懐かしい気持ちになり、「こころ」がホッとするのはなぜでしょう。

星空に手が届きそう!



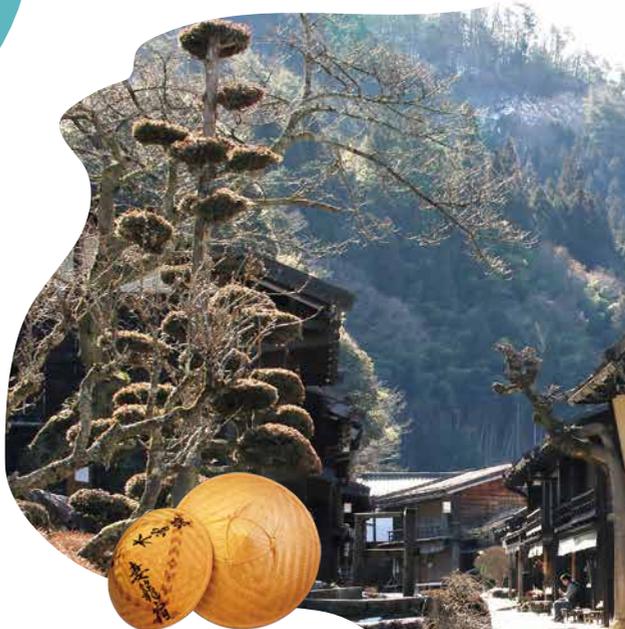
星空観察 📷

木曾では、夜に空を仰げばどこでも満天の星が輝きます。願い事を秘めながら空を見上げれば、流れ星が見つけれられるかもしれません。



阿寺溪谷 📷 📷 ▶p23

エメラルドグリーンの清流と、深い国有林に囲まれた緑豊かな景勝地。随所に滝や淵が点在し、澄み切った水が巨石の間を流れるこの溪谷は四季折々に美しく、訪れる人を魅了します。



宿場 🏠 📷

京都と江戸を結んだ中山道。69ヶ所の宿場のうち11宿が木曾にあります。奈良井宿、妻籠宿、馬籠宿は、今でも昔の風情が感じられる宿場として有名です。



お祭り

木曾には長い歴史の中で伝承されてきた祭りが多く残っています。豊作を願う春祭りから、収穫を祝う秋祭りまで、木曾の人々の営みを感じてください。



自然 観光スポット ビューポイント

SNS映えする撮影スポット!



高原 📷 📷

木曾は中京圏の避暑地としても有名な場所。開田高原や木曾駒高原をはじめ、別荘が各地にあります。清涼な高原でのんびりと過ごす贅沢を味わえます。



資料館 🏠

木曾には文豪・島崎藤村の作品原稿などを所蔵する藤村記念館をはじめ、木曾義仲を紹介する義仲館(よしなかやかた)など、資料館が各所にあります。※写真は義仲館

寝覚の床 📷 📷 ▶p18

木曾川の激流が花崗岩を削り、迫力ある奇勝を刻みました。木曾八景に数えられ、中山道の旅人が足を休めたこの地には、浦島太郎の伝説が残されています。



御嶽山 📷 📷

▶p21

信仰の山として畏敬の念を集めてきた霊峰御嶽山。昔からの修験の道が現在は登山道として、一般の登山客も楽しめる道となっています。

食

I want to eat!

べたっ!

木曾といえば「そば」。他にも是非食べてみたいのが「五平餅(ごへいもち)」。素朴な味が木曾の風土にぴったりです。お店によって異なる味を、じっくりと堪能するのも旅の楽しみ。



手打ちそば

黒い殻ごと挽いたそば粉や、そばの実の中心部分だけを用いたそば粉などで打つ木曾のそばは、そば本来の味と香りを感じられます。それぞれ違うそばの風味、つゆの味から、自分好みのお店を探すのも通の楽しみ。



あたたかい
そばも
オススメ!

すんき

伝統野菜である赤かぶの葉を、塩を使わずに植物性乳酸菌の力で発酵させた木曾特有の健康食品。独特の風味から、かけそばに添える、お味噌汁に入れるなどさまざまに親しまれています。



日本遺産構成文化財...P29



季節の野菜

冷涼な気候を活かした野菜作りが盛んに行われています。身が締まって歯ごたえの良い「御嶽はくさい」や、とても甘いとうもろこし、信州の伝統野菜に認定されている赤かぶが有名です。



五平餅

つぶしたお米を串に巻き付け、たれをつけて焼き上げる郷土食。わらじ型や団子型などがあり、たれは味噌または醤油ベースに、クルミやゴマなどの隠し味を加えるなど、お店ごとに特徴があります。



甘じょっぱさが
クセになる味!

高原アイス

開田高原の入口に位置するアイスクリーム工房は、夏には行列ができる人気店。職人が丁寧に手作りするヨーグルト、チーズもお土産にぜひ。



ぶどう

溢れる果汁と、濃厚な旨みの詰まった塩尻桔梗ヶ原のぶどう。ぶどう狩りでフレッシュさを楽しんで。お土産にしても喜ばれること間違いなし。

川魚

木曾川・奈良井川の源流がある木曾の清流で育ったアユ、イワナ、ヤマメは、塩焼きや甘露煮で食べると美味。丸ごと揚げたイワナをのせたイワナ丼もおすすめ。



季節のスイーツ

初夏の訪れを告げる「ほお葉巻き」と秋の訪れを感じる「栗子餅」や「栗きんとん」。その季節でしか味わえない旬の風味と素材さを是非楽しんでみてはいかがでしょうか。

ガブリと
ワイルドに!



買いたい!

I want to buy!

自分へのプレゼント、友人へのプレゼントに悩むのも旅の楽しみ。ちょっと高めの木曾漆器、木工製品もたまには買ってみよう。お酒好きには呑口が軽やかな地酒、種類豊富なワインが喜ばれます。



ずっと使えるお気に入り

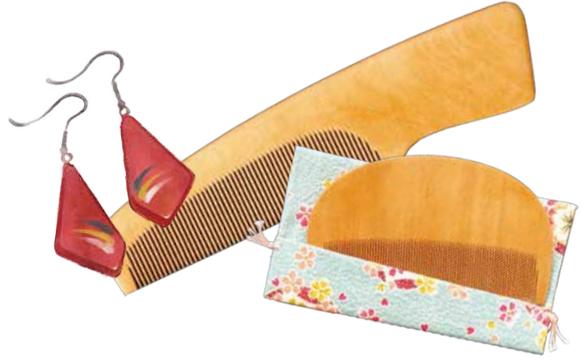
木曾漆器

木曾漆器の特徴は、長く使用するほど温もりのある艶が増し、堅牢になっていくこと。素地にガラスを使用した、おしゃれなピアグラスなども作られています。



木工製品 ろくろ細工・曲げ物・椀

木曾ヒノキや天然サワラ等の木曾木材を使って、伝統の技術で製造しています。環境への優しさが求められる中、昔ながらの木工製品はぬくもりと、使い込むほどに愛着がわく優しさがあります。なかでも、美しい木目を生かしたお椀やお盆などのろくろ細工は、国の指定伝統的工芸品にも指定されており、木地師と呼ばれる職人の高度な技術が求められます。



制作体験もできます!

お六櫛

昔、頭の病に悩まれたお六という娘がお告げを受け、ミネバリで作った櫛で髪を梳かしたところ、病が治ったと言いつづられる伝統工芸。手のひら程の幅に100本近くの歯を挽く匠の技により、髪が整いやすく長く使用できます。



百草丸

古くから地元では万能薬として各家庭に常備されるほどの胃腸薬。黒くて苦い丸剤は、オウバクエキスを主成分とし、腹痛にも、胸やけにも効く民間伝承薬。

ほお葉巻き

木曾に初夏の訪れを告げる昔ながらのお菓子です。ほお葉の香りが餅に移った清々しい味わいと素朴さが特徴で、枝についた葉の数だけ餅があるのも趣があります。



地酒

木曾には4つの蔵元があり、いずれも江戸時代から続く老舗です。山国の伏流水を使用した日本酒は、「うまい」酒造りに情熱を燃やす蔵人による逸品です。



塩尻ワイン

標高が700mから900mにあるため昼夜の寒暖差や雨の少ない気候の塩尻市では、酸と糖のバランスのとれた高品質のぶどうからワインが作られます。

遊びたい!

I want to play!

豊かな自然と景観を抱く木曽には遊び方がたくさん! 山ではトレッキングや、高原サイクリングで爽やかな風を感じ、湖ではカヌー・SUPなどで思いっきりアクティブに。里山での多様な体験は心に残る思い出に。



最近の冬のキャンパーも!? キャンプ

木曽には気軽にグランピング場や、通年営業のキャンプ場があり、今人気のキャンプにうってつけ。キャンプデビューから本格派まで、木曽に来れば間違いない!



カヌー・SUP

広いフィールドが魅力の奥木曽湖、幽玄な景色が楽しめる自然湖、御嶽山を望むおんたけ湖。丁寧な指導で初心者でも安心して楽しめます。



乗馬体験(木曽馬)

見ているだけでも癒される、穏やかで優しい性格の木曽馬は、お子様でも安心。気軽な乗馬体験から本格的なホースセラピーまで体験いただけます。

家族みんなで楽しめます!

トレッキング

馬籠峠・鳥居峠の2大峠や美しい渓谷散策、本格的な登山、木曽路踏破も夢じゃない!? 景色や自然を満喫しながら、健康づくりにも思い出づくりにも。



伝統工芸体験

漆塗り・お六柳磨き・ろくろ細工・編み笠・和紙漉きなど木曽に伝わる伝統工芸を体験できます。歴史に思いを馳せながら伝統工芸品作りに挑戦。



森林浴

日本三大美林の一つ「赤沢自然休養林」は森林浴発祥の地ともいわれています。日頃の喧騒を忘れ森の中でゆっくり過ごすのはいかが。ガイドツアーも可(要予約)。

収穫体験

ブルーベリーやぶどうなどのフルーツ狩り体験、種まきや収穫など、その時期に合わせた農業体験。大地の恵みに触れ、豊かな気持ちも育みます。



冬の絶景も満喫!



ウィンタースポーツ

木曽エリアにある4つのスキー場は、標高が高いため雪質は抜群。スキースノーだけでなく、スノーシューで壮大な景色を歩くのも冬ならではの楽しみ。

木曽路詳細



1 塩尻市・木祖村周辺

主なスポット ▶ 13-14p

- 奈良井宿 ●木曽平沢 ●藪原宿 ●鳥居峠
- やぶはら高原スキー場 ●水木沢天然林
- やぶはら高原こたまの森 ●味噌川ダム (奥木曽湖) など

2 奈良井宿周辺

▶ 15-16p



- 木曽の大橋
- 二百地蔵
- 中山道杉並木
- 鎮神社 など

3 木曽町日義～上松町周辺

主なスポット ▶ 17-18p

- 木曽駒高原 ●宮ノ越宿
- 木曽駒ヶ岳 ●寝覚
- 上松宿 ●赤沢
- 中央アルプス など



4 木曽福島周辺

▶ 19-20p



- 福島宿
- 旧帝室林野局 木曽支局庁舎
- 山村代官屋敷
- 福島関所資料館 など

5 木曽町開田三岳周辺・王滝村周辺

主なスポット ▶ 21-22p

- 開田高原 ●御嶽山 ●木曽馬の里 ●新滝・清滝 ●御岳湖
- 水交園・森さちオートキャンプ場 ●銀河村キャンプ場 ●自然湖
- 松原スポーツ公園 ●田の原天然公園 ●御嶽スキー場 など



御嶽山

6 大桑村・南木曽町・中津川市周辺

主なスポット ▶ 23-24p

- 野尻宿 ●須原宿 ●阿寺溪谷 ●中央アルプス ●妻籠宿
- 三留野宿 ●柿其溪谷 ●桃介橋 ●田立の滝
- ミツバツツジの大群落 ●桧笠の家 ●木地師の里 ●与川の秋月
- 馬籠宿 ●中津川宿 ●落合宿 ●富士見台高原 ●苗木城跡 など



阿寺溪谷

7 妻籠宿周辺

▶ 25-26p



- 南木曽町博物館
- 郵便史料館
- 高札場跡 / 水車小屋
- 光徳寺 など

8 馬籠宿周辺

▶ 27-28p



- 島崎藤村宅
- 島崎藤村記念館
- 高札場跡
- 水車 など

1 塩尻・木祖村周辺

塩尻市観光協会 **奈良井宿観光協会** **木祖村観光協会**

縁結神社
木祖村小木曾5441-1 (白樺平別荘地管理棟住所)
縁結びの(パワースポット!)
絶景カヌー体験ができる!

水木沢天然林
木祖村小木曾
トレッキング・森林浴でリフレッシュできる

奥木曽湖(味噌川ダム)
木曽川源流の自然や地域住民の暮らし、水資源の大切さをテーマとした様々な展示があります。
木祖村小木曾1160-5 ☎0264-24-0171

味噌川ダム防災資料館

やぶはら高原スキー場
木祖村菅2857-16 ☎0264-36-1622

柳沢尾根公園 **田ノ上観音堂**

塩尻ワイン・ぶどう狩り

昼夜の寒暖差や雨の少ない気候により、高品質のぶどうが栽培されます。ぶどう狩りは8月下旬から10月中旬まで各農園で楽しめます。

贄川関所

中山道の人と物の往来を監視するために置かれた贄川口留番所で、女改め、白木改めなどの役割を担いました。
塩尻市大字贄川1568-1 ☎0264-34-3002

道の駅「木曽ならかわ」

木曽漆器などの伝統工芸、塩尻ワイン・地酒などの特産品、塩尻と木曽の良いところが全部集まる道の駅です。
塩尻市木曽平沢2272-7 ☎0264-34-3888

贄川宿

漆器店街

「漆工町」として全国初の国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

2 奈良井宿

やぶはら高原こだまの森
木祖村小木曾3362 ☎0264-36-2777
キャンパスだけじゃない沢山の「遊び」が楽しめる!

鳥居峠
石置の道中には、芭蕉をはじめとする俳人、歌人の石碑等が建ちならんでいます。

そば実
木祖村荻原1102 ☎0264-24-0188

木曽の大橋
樹齢300年以上の総檜造り。橋脚を持たない橋としては日本有数の大きさを誇っています。

道の駅「奈良井木曽の大橋」

お六櫛工房

木曽郷土館 **木祖村観光協会**

道の駅「木曽川源流の里きそむら」
☎0264-36-1050

荻原宿

福寿草の里

甘酒ソフト

お六櫛

お六櫛

匠の技で作られる櫛の歯は横から見ると一枚の板にしか見えないほどに細かく、美しく磨き上げられた姿は芸術品のようです。

おすすめポイント

美味しくて、懐かしい木曽の母さんの味

新鮮な高原野菜を直売所で販売する地元の母さんたち。「しょう漬けの会」の漬物も、美味しくて懐かしい母さんの味です。木曽が誇る「すんき」は赤かぶの葉を無塩で漬けた乳酸発酵食。見た目は地味でも、日本の健康食を代表する、植物性の乳酸発酵食です。

木曽には集落の谷ごとに、違った姿の赤かぶが育ち、味わいも違います。木祖村では長い形の「細島かぶ」。もちろん天然色の鮮やかな赤色で、パリッとした食感が持ち味です。

観光スポット **自然** **買い物** **ビューポイント** **道の駅** **スキー場** **キャンプ場**

日本遺産 構成文化財 **福 七福神** **観光案内所** **花の名所** **お菓子屋** **国道19号** **鳥居峠**

次の休憩まで何キロ?
木曽ならかわ 3.7km 約6分
奈良井木曽の大橋 5.8km 約9分
木曽川源流の里きそむら 9.5km 約13分
次の道の駅 日義木曽駒高原

農産物直売所「愛菜」

母さんたちが手塩にかけた季節の高原野菜が買える(5月~11月末営業)。
木祖村小木曾4008 ☎0264-36-2654

しょう漬けの会 代表 寺平ケフ子さん

2 奈良井宿周辺詳細

広域マップは13,14ページ



奈良井宿
観光協会



15 塩尻奈良井 着付と着物体験 凜

和装で気分は
江戸時代

“着物で町歩き”夏は“浴衣で町歩き”。ただ、着るだけではなく、着物を選ぶところから着付け、そして着物を着て古い町並みを歩く…。旅の思い出作りにぜひ着物体験を。

塩尻市奈良井722
☎090-2264-2978



Narai 奈良井宿



奈良井宿の
詳細マップは
こちらから



中山道杉並木

樹齢数百年、永い年輪を重ねた杉の大樹が続く並木道。



二百地蔵

木曾の長い歴史の中で、鉄道敷設や国道の開削の際に行き場を失った観音像や地蔵がここ、地蔵堂に集められたといえます。

観光案内所

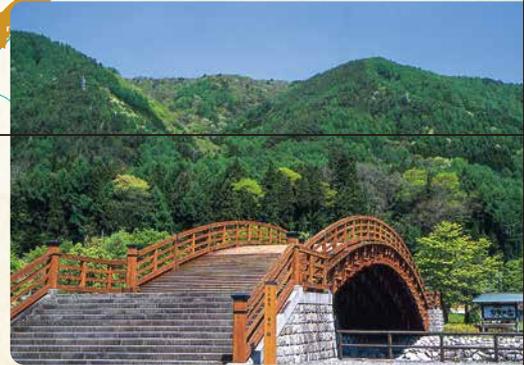
奈良井駅

道の駅
「奈良井木曾の大橋」

奈良井宿
駐車場

木曾の大橋

奈良井川にかかる美しい樹齢300年以上の総檜作りの太鼓橋は橋脚を持たない木製の橋としては日本有数の大きさ。



鍵の手

旧中村家住宅

笹屋酒店

権兵衛
駐車場



奈良井宿観光案内所

無料の観光パンフレットやマップの他、絵はがき、ポスター、鳥居峠通行証などのおみやげも販売。

塩尻市奈良井497-3
☎0264-34-3160

日本最長の宿場

旧中山道の奈良井宿は、鳥居峠上り口にある鎮神社を京都側の端に、奈良井川沿いを緩やかに下りつつ約1kmにわたって町並みを形成する、日本最長の宿場です。

かつては街道を行き交う旅人で栄えました。その様は「奈良井千軒」と謳われ木曾路一番の賑わいでした。奈良井宿は鳥居峠の上り口の鎮神社を京都側の入口とし、奈良井川に沿って約1kmの中山道沿いに町並みが形成されています。旅籠の軒灯、千本格子など江戸時代の面影を色濃く残しています。



鎮神社

元和四年(1618)、奈良井宿に疫病が流行り、これを鎮めるために下総国(千葉県)香取神宮から経津主神をまねき、祭祀をはじめたとされています。

塩尻市奈良井69

- 観光スポット
- 買い物
- ビューポイント
- 自然
- 道の駅
- 日本遺産構成文化財
- 七福神
- 観光案内所
- EVスタンド
- 蕎麦屋
- お菓子屋
- 工芸品
- 宿泊施設
- 国道19号

木曾町日義・上松町周辺



木曾おんたけ
観光局



上松町
観光協会



木曾谷
とりっぷ



さとテラス三岳

御嶽山の歴史とめぐみ・地域の文化・安全に登山するための最新情報などを発信する施設です。

木曾町三岳10491-12
☎0264-24-0197

P21,22
へ続く②



釜沼温泉
大喜泉



ふるさと体験 木曾おもちゃ美術館

昭和3年に建てられた旧黒川小学校の敷地を舞台にさまざまな遊びのコンテンツと体験メニューがあり、雄大な自然、偉大な歴史、語り継がれる文化の魅力を、世代を超えてお楽しみいただけます。

木曾町新聞6959
☎0264-27-1011

福島宿

木曾おんたけ観光局
木曾福島駅

4 木曾福島 周辺詳細

キャンピングフィールド 木曾古道

木曾駒ヶ岳の麓、霊峰御嶽山を望む標高1,030mにある木曾ヒノキに囲まれた大自然の中のキャンプ場です。

木曾町福島3-1
✉cfkiskokodo@gmail.com



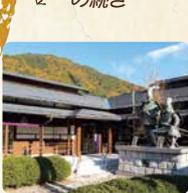
八 德音寺の晩鐘



福 德音寺

宮ノ越宿

P13,14
の続き



義仲館

木曾町ゆかりの武将・木曾義仲や巴御前について映像やタッチパネルを使って楽しく学べるアートミュージアムです。

木曾町日義290-1
☎0264-26-2035

木曾駒森林公園

木曾駒 オートキャンプ場

木曾町日義5230-1
☎0264-23-8260

やすらぎの湯
丸中山荘



道の駅 「日義木曾駒高原」

木曾を縦断する国道19号沿いにある道の駅。旬な農産物や特産品・土産物も購入できます。

木曾町日義4730-3
☎0264-23-3644

雄大な
木曾駒ヶ岳の
眺望!

木曾駒ヶ岳

八 棧の朝霧



木曾の棧

断崖絶壁に張り出し、その昔多くの旅人が命を落としてきた三大難所のひとつ。



棧温泉

木曾川に佇む天然温泉旅館。中山道を眺め、ゆったりとしたひとときが楽しめます。

上松町上松1350-3
☎0264-52-2276

寝覚の床

木曾川の激流が花崗岩の岩盤を削り出した、天然の奇勝。浦島伝説が呼び名の由来になっています。

上松町上松1704
☎0264-52-1133
(上松町観光協会)

八 寝覚の夜雨



浦島太郎が
玉手箱を
開けた場所!?

八 駒の夕照



古民家、ジビエ、
どらやう

若宮神社

上松町島
☎0264-52-1133
(上松町観光協会)

森林浴
森林セラピー



赤沢自然休養林

天然木曾ひのきを中心とした針葉樹林。7つの森林浴散策コースと溪流沿いの森林鉄道が魅力的です。

上松町小川入国有林
☎0264-52-4830

赤沢森林鉄道

小野の滝

八 小野の瀑布



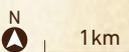
風越山

中山道の旅人に涼を提供し、広重や英泉、北斎が浮世絵として描いています。

八 風越の晴嵐



※昭和40年頃



- 観光スポット
- 自然
- ビューポイント
- 温泉
- 道の駅
- ゴルフ場
- キャンプ場
- 日本遺産構成文化財
- 木曾八景
- 七福神
- 観光案内所
- 宿泊施設
- 蕎麦屋
- お菓子屋
- 国道19号

次の休憩まで
何キロ?

- 9.5km 約13分 前の道の駅 木曾川源流の里きそむら
- 8.7km 約11分 日義木曾駒高原
- 19.9km 約23分 木曾福島
- 次の道の駅 大桑

P23,24へ続く

4 木曾福島周辺詳細

広域マップは17,18ページ



木曾おんたけ
観光局



木曾町

旧帝室林野局
木曾支局庁舎(御料館)

昭和2年に建築された旧帝室林野局の庁舎で平成22年に保存復元工事した洋風建築物です。貴重な林業資料や標本の展示・木育ルームなどがあります。

木曾町福島5471-1
☎0264-23-2033



福島関所資料館

中山道の要衝で、箱根・新居・碓氷と並び、天下の四大関所の一つに数えられている福島関所。資料館では古文書や用具を展示しています。

木曾町福島5031-1
☎0264-23-2595

山村代官屋敷

江戸時代、木曾谷の支配と福島関所の関守を任された山村家ゆかりの書画や調度品などが展示されています。

木曾町福島5808-1
☎0264-22-3003



七笑酒造

井戸から汲み上げた木曾駒山系の仕込み水で作った、日本酒本来の旨口の日本酒を味わうことができます。

木曾町福島5135
☎0264-22-2073



街道浪漫
おん宿 蔦屋

木曾路の宿いわや

木曾川親水公園

木曾川を眺めながら歩き疲れた足を湯につけてゆっくりと休める憩いの場です。

木曾町福島5238-2
☎0264-25-6000
(木曾おんたけ観光局)



木曾路文化ギャラリー

木曾の匠達の技が見られます。木曾のお土産菓子が買えます。

木曾町福島5052



小池花店

明治12年に創業して以来、変わらず守り続ける製法で作られた味噌など、自然の味を楽しめます。

木曾町福島5831
☎0264-22-2409

水無神社

木曾の人々の信仰を集めてきた神社。毎年7月23日に行われる

水無神社例大祭のみこしまくりは天下の奇祭といわれています。

木曾町福島1078
☎0264-22-2009



中善酒造店

蔵正面の井戸から湧き出る御嶽山系の仕込み水で作ったまろやかな膨らみのある日本酒を味わうことができます。

木曾町福島5990
☎0264-22-2112

上の段

中山道の宿場町として栄えた福島宿。江戸時代の古い町並みが今もそのままに残っています。

木曾町福島上の段地区



まるで江戸時代に
来たみたい。

木曾おんたけ
観光局

木曾町福島2012-5
☎0264-25-6000

木曾福島駅

日産EV
充電スタンド

発酵のまち 木曾町

木曾路の4つの酒蔵

木曾路には4つの酒蔵があります。そのうちの2つの酒蔵は木曾町にあり、また、味噌蔵もあります。老舗の花店があったり、すんき・三岳寿司等の伝統的な発酵食品がよく食べられていることから、「発酵のまち・木曾町」としても知られています。



- 観光スポット
- 買い物
- ビューポイント
- 温泉
- 日本遺産構成文化財
- 七福神
- 観光案内所
- EVスタンド
- 蕎麦屋
- お菓子屋
- 工芸品
- 宿泊施設
- 国道19号

5 木曽町開田三岳周辺・
王滝村周辺



開田高原
標高が高く、真夏でも涼しい爽やかな高原です。各所から美しい御嶽山を眺めることができます。

木曽福島スキー場
木曽町新開10034
☎0264-27-6021

木曽おんたけ健康ラボ
開田高原の豊かな地域資源を生かして、心身ともに健康になるアクティビティを体験できます。
木曽町開田高原末川1899-4
☎0264-24-0870

21 御嶽山

標高3,067mの霊峰として知られる、木曽を象徴する山。木曽町のシンボルにもなっています。



御嶽山
田の原天然公園

御嶽の暮雪



開田高原
マイアスキー場
木曽町開田高原西野5346-1
☎0264-44-1111



やまゆり荘
鹿の瀬温泉
ホテル木曽温泉 黄金の湯

御岳ロープウェイ
御嶽山の5合目から7合目を繋ぐゴンドラ。山頂駅舎からは木曽駒ヶ岳・乗鞍岳などが展望できます。
木曽町三岳1
☎0264-46-2525

白川氷柱群
岩肌からつたつた御嶽の清水が厳しい寒さで凍りつき、美しく大きな氷のカーテンを織り上げます。



胸長短足がチャームポイント



木曽馬の里
木曽馬は人懐っこい性格で、とても可愛いです。「木曽馬の里」では木曽馬を見たり、乗馬体験ができてたりします。
木曽町開田高原末川15596-1
☎0264-42-3085

御嶽山ビジターセンター
「やまテラス王滝」



銀河村キャンプ場
標高1,500mの高地にあるキャンプ場。夜は、星の先生開催による星空観望会や天体観測もできます。
王滝村3159-642
☎0264-48-2331

おんたけ森さち
オートキャンプ場

熊笹でサイトが仕切られたプライベート空間。隣に流れている「白川」では、川遊びが楽しめます。
王滝村5168-2
☎080-2382-1569

清滝
流れ落ちる滝は40mあり、冬場は巨大な氷柱が出現。朱塗りの橋と四季折々の姿が人気のスポットです。

御嶽神社里宮
祀られているのは、御嶽山山頂に祀る「御嶽山座王大権現」。その里社として御嶽信仰の聖地となっています。
王滝村3315
☎0264-48-2660

こもればの湯
新滝
御嶽山登拝前に滝に打たれ心身を清める行場。岩祠のある滝裏からも見ることが出来る珍しい滝です。

御岳湖
広いダム湖面で、山々から迫り出す木をくぐりぬけたり触ったり、カヌー体験を楽しめます。
☎090-7711-3233 (キーツリー合同会社)

長野県製菓

御嶽登山道を開いた覚明、普寛両行者により「御神薬」として伝えられ、今でも信者や一般の方に重宝されている胃腸薬「百草丸」を作り続けています。
王滝村此の島100-1
☎0264-46-3003



楽しく! 気持ちよく!! 1年中遊べる大自然

極太タイヤのファットバイクで雪の上や森の中を自由に走ってみませんか? 人懐っこい木曽馬と一緒に歩いたり。スノーシューで輝く雪の上を進んだり... 澄んだ空気の中で、楽しく遊ぶお手伝いをします。



自然湖
湖面から突き出した枯木の美しい景色が人気。2007年公開映画「西遊記」のロケ地としても有名です。大自然の中でカヌーツアーも楽しめます。
☎0264-24-0158 (松原スポーツ公園)

木曽の森林鉄道
松原スポーツ公園
電動MTBで公園内を走り回ることができます。村内観光スポット周遊コースもあります。
王滝村4713-2
☎070-9119-6262 和らみば



毎月彩りを変えるこの景色が魅力的!



健康弁当
山菜や高原野菜、岩魚の骨まで柔らかい甘露煮など、開田高原の旬の食材を詰めた「健康弁当」も1,200円(要予約)。

木曽おんたけ健康ラボ

開田高原を楽しく遊ぶ体験企画・レンタルが1年中充実。家族やグループで自由に選べる。

木曽町開田高原 末川1899-4
☎0264-24-0870



6 大桑村・南木曽町・
中津川市周辺詳細



大桑村観光協会 南木曽町観光協会 馬籠観光協会



23



田立の滝

十数に連なる滝群を、軽登山をしながら巡ります。主瀑の天河滝は高さ40mで迫力満点!



柿其溪谷

“柿其エメラルド”とも称される高い透明度!ハイキングにもおすすめ。



桃介橋

国内最大級の木製吊橋。春には河川公園に花桃が咲き、渡りながら春景色を楽しめます。

大桑村歴史民俗資料館

伝統的な小屋組技法の建築様式の資料館。縄文時代から大正までの、農具・生活用品を展示しています。
大桑村大字殿1-58
☎0264-55-3550

大桑村スポーツ公園 P17,18の続き

大桑村観光協会
須原宿
EV充電スポット

西尾酒造

木曾谷最古の造り酒屋として今も営みを続ける老舗の蔵元。大桑村の透き通った水から造り出される地酒がおすすです。
大桑村大字須原893
☎0264-55-3002



白山神社

現存する長野県最古の社殿建築。一間社流造 檜皮葺、見世棚造など鎌倉建築を知ることができます。
大桑村殿1755-1



のぞきど森林公園

子どもに人気のつくしんぼハウス等各種施設が充実した森林公園。夜には満天の星が頭上を覆います。
大桑村大字野尻2283
☎0264-55-3488 ※令和5年度休園

与川の秋月



定勝寺

本堂・庫裏・山門が国の重要文化財に指定された、木曾三大寺の中の最古刹です。
※改修工事予定
大桑村大字須原831-1
☎0264-55-3031

ミツバツツジの大群落 (天白公園)

6種類の鮮やかなピンク色のミツバツツジが約400株群生! 見頃は4月中旬頃。
南木曽町読書 天白公園



道の駅「五木のやかた・かわうえ」

田立の滝 オートキャンプ場



五宮神社

道のオアシス 三留野宿
南木曽駅

道の駅「きりら坂下」

故東山魁夷画伯の版画作品を展示する美術館を併設。レストランでは、五平餅や、いもやこもちなどを堪能できます。
岐阜県中津川市山口1-14
☎0573-75-5255

道の駅「賤母」

故東山魁夷画伯の版画作品を展示する美術館を併設。レストランでは、五平餅や、いもやこもちなどを堪能できます。
岐阜県中津川市山口1-14
☎0573-75-5255



中津川温泉 クアリゾート湯舟沢

- 観光スポット 自然 買い物 ビューポイント 温泉 道の駅 キャンプ場
- 日本遺産構成文化財 木曾八景 福七福神 観光案内所 花の名所 EVスタンド 国道19号

次の休憩まで何キロ? 前の道の駅 木曾福島

19.9km 約23分

大桑

17.7km 約20分

賤母

3.7km 約6分 ぎりら坂下

7 妻籠宿

田立和紙の家
古くから和紙の里として知られている田立で、冬期限定の和紙漉き体験をしてみませんか?
南木曽町田立234-2
☎0573-75-4910



史跡中山道 妻籠城跡

一石橋 立場茶屋

大江戸温泉物語 ホテル木曾路

木地師の里
何とんでも木目の美しさが魅力な南木曽ろくろ細工。世界に誇る南木曽ブランドは必見。
南木曽町吾妻4689
☎0264-57-2727 (南木曽町観光協会)

檜笠の家
昔からの技術を今も受け継ぐ「檜笠」。同じ編み方でコースター作りにチャレンジ。
南木曽町吾妻3900
☎0264-58-2727



馬籠宿
馬籠観光案内所

是より北 木曾路の碑

南木曽町観光協会 妻籠観光案内所
南木曽山麓 蘭キャンプ場
ホテル 富貴の森
滝見温泉 滝見の家
マウカラニ ゴートファーム

木地師の里 ヤマイチ

木地師の里 ヤマイチ

MAUKA LANI GOAT FARM
代表 三輪 亜希子さん



おすすめポイント
大自然のヤギ牧場から 全国に贈るチーズ

ヤギを愛してやまない女性が、ハワイでチーズ作りを学んで帰国。独立の地に選んだのが南木曽でした。その理由は、ハワイのようにヤギたちがのびのびと健康的に暮らせる環境があったから。マウカは「山の」、ラニは「広い空」の意味です。

マウカラニ ゴートファーム
園 4~12月初旬 困火・水・木曜日
南木曽町吾妻4650-87
☎0264-58-2500



白くてかわいいヤギたち。新鮮なミルクから生まれる美味しいチーズは、町の「ふるさと納税」で活躍中。ワインと相性抜群の爽やかな味で全国の料理人も注目です!!



7 妻籠宿周辺詳細

広域マップは 23, 24 ページ



妻籠宿
公式ウェブサイト



南木曾町
観光協会



カメラマンも
集まるスポット

第2駐車場

脇本陣奥谷・歴史資料館 (南木曾町博物館)

代々脇本陣と問屋をつとめた壮大な総検造りの建物。冬期に見られる斜光は見どころです。

☎0264-57-3322

南木曾町
観光協会

高札場跡

口留番所跡

水車小屋

高札場跡 / 水車小屋



Tsumago 妻籠宿



妻籠宿の
詳細マップは
こちらから

昔の人も香りを
楽しんだのかな?

妻籠の ギンモクセイ

県の天然記念物。毎年9月下旬頃に白い花が咲き、宿場に甘い香りが漂います。



郵便史料館

郵便の変遷が分かる史料館が併設。初期のデザインを模した黒いポストは今も現役!

中央駐車場

光徳寺 福

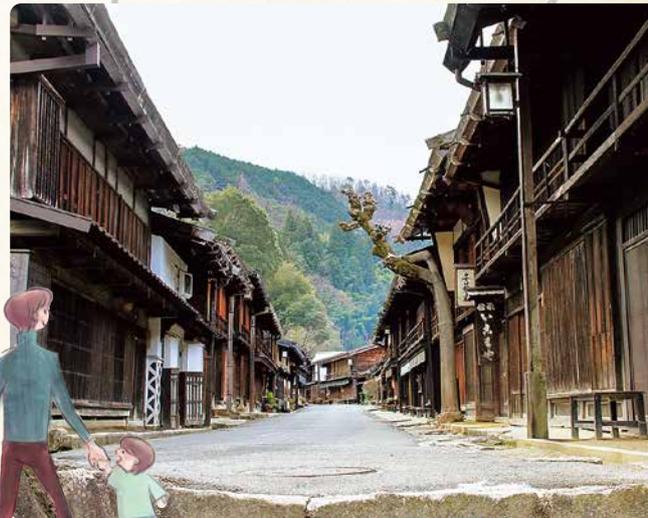
石垣を築き、白壁をめぐらせた気品あるお寺。御朱印もいただけます。



寺下の町並み

日本で最初に宿場保存事業が行われた地区。妻籠宿保存の原点とも言うべき町並み!

歴史の面影を
感じる町並み



木曾の和菓子

ほお葉の香りが清々しい、初夏限定の「ほお葉巻き」。栗と砂糖で作る素朴な「栗きんとん」や、栗餡で餅を包んだ「栗子餅」は秋限定。昔ながらの手作りで、季節を感じる優しい味わいです。



8 馬籠宿周辺詳細

広域マップは 23, 24 ページ



馬籠観光協会



中津川
観光協会



中津川市



高札場跡

江戸時代に幕府からの法令を掲げた高札場が忠実に復元されています。

岐阜県中津川市馬籠
☎0573-69-2336
(馬籠観光案内所)

心地よい
風を感じて



馬籠ふるさと広場 (馬籠見晴台)

恵那山をはじめとする自然景観を一望できます。季節ごとに変わる景色や夕焼けが見どころです。

岐阜県中津川市馬籠
☎0573-69-2336 (馬籠観光案内所)

旧中山道



島崎藤村宅 (馬籠宿本陣) 跡

島崎藤村の生誕地であり、日本遺産の構成文化財にも認定されています。

岐阜県中津川市馬籠4256-1
☎0573-69-2047 (藤村記念館)



藤村記念館

島崎家の跡地に建ち、藤村の作品の原稿や遺愛品など約6,000点に及ぶ貴重な資料を所蔵しています。

岐阜県中津川市馬籠4256-1
☎0573-69-2047

永昌寺

1665年創建。島崎家の菩提寺であり、「夜明け前」には万福寺の名で登場しています。

岐阜県中津川市馬籠5358
☎0573-69-2051

脇本陣
史料館

水車

本陣

水車

馬籠観光案内所

水車

清水屋資料館

枅形

宿場に敵が侵入するのを防ぐため、街道を直角に曲げた枅形は、当時の雰囲気を漂わせます。

岐阜県中津川市馬籠
☎0573-69-2336
(馬籠観光案内所)

Magome 馬籠宿



馬籠宿の
詳細マップは
こちらから



島崎藤村

小説「夜明け前」で知られる島崎藤村。馬籠宿旧本陣に四男として生まれ、日本近代文学を代表する作家となりました。

おすすめポイント

江戸時代へタイムトラベル 風情楽しむ散策を

まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような。風情に満ちた馬籠宿で、石畳の坂道を歩きながら、時間旅行が楽しめます。海外の観光客にも人気が高いのは、日本の歴史と和の心が伝わるから。当時の旅人に思いを馳せながら歩いてみましょう。



栗強飯(くりこめし)

馬籠宿でのランチは名物「栗強飯」がオススメ。とくに新栗が登場する秋は、格別な風味を楽しめます。馬籠の五平餅は、丸い団子型。それぞれの店の個性が味わえます。

馬籠宿の水車

石畳を流れる水路を活用した、心地よい水音を奏でる水車。枅形近くの水車小屋をはじめ、宿場内に計3基の水車があります。

岐阜県中津川市馬籠
☎0573-69-2336
(馬籠観光案内所)



島田公園のもみじ

島田川沿いの遊歩道で、約100本のもみじを身近に感じながら散策を楽しむことができます。

ライトアップされた
紅葉は壮観

遠くから来てくれる人と
話すのが楽しみ

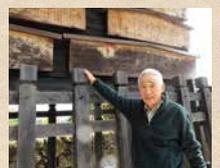
- 観光スポット
- ビューポイント
- 日本遺産構成文化財
- 観光案内所
- 紅葉スポット
- 蕎麦屋
- お菓子屋
- 工芸品
- 宿泊施設
- 中山道

馬籠宿案内人の会
会長 鈴木 光吉さん



「馬籠宿案内人の会」

[案内料金]
ガイド1人につき¥2,000
[案内受付]
馬籠観光案内所
岐阜県中津川市馬籠
☎0573-69-2336





日本遺産とは?

日本遺産 (JAPAN HERITAGE) は、地域に根差した歴史的魅力や特色を通じて、日本の文化・伝統を語るストーリーとして文化庁が認定するものです。

地域の魅力ある有形・無形のさまざまな文化財を整備・活用し、総合的なストーリーとして国内外に発信・活性化を図ることを目的としています。現在、全国で104のストーリーが認定されています。



日本遺産



日本遺産認定ストーリー

木曽路はすべて山の中

～山を守り 山に生きる～

戦国時代が終わりに新たな町づくりがすすめられると、城郭・社寺建築の木材需要の急増は全国的な森林乱伐をもたらしました。森林資源が地域の経済を支えていた木曽谷も江戸時代初期に森林資源の枯渇という危機に陥ります。所管する尾張藩は、禁伐を主体とする森林保護政策に乗り出し、木曽谷の人々は、新たな地場産業に暮らし

の活路を見出しました。そして、江戸時代後期、木曽漆器などの特産品は、折しも街道整備が進み増大した御嶽登拝の人々などによって、宿場から木曽谷を辿り全国に広められました。江戸時代、全国に木曽の名を高めた木曽ヒノキや木曽馬、木曽漆器など伝統工芸品は、今も木曽谷に息づく木曽の代名詞であります。

構成文化財など
詳しい情報はこちら



日本遺産「木曽路はすべて山の中」をめぐる木曽路の旅をご紹介します

構成文化財を
めぐりながら

木曽路のストーリーに
触れる旅をどうぞ

宿場と中山道の
景観をたどる旅



檜の森と神の滝を
めぐる旅



宿場と
伝統芸能の旅



厳冬の木曽&すんきなどの
木曽の食文化を知る旅



中山道 木曽路11宿

江戸時代の五街道の一つである中山道。全行程約540kmの街道に69ヶ所の宿場が置かれていました。木曽路11宿は、その中でも当時の宿場町の面影を良く残していて、島崎藤村が小説「夜明け前」にその様子を描いていることは有名です。

各宿場それぞれの魅力や四季折々の情景は、日常から離れた穏やかな時間を演出します。江戸時代にタイムスリップした気分で、古い町並みを歩いてみませんか。



奈良井宿 (国の重要伝統的建造物群保存地区)

木曽路11宿の魅力



妻籠宿 (国の重要伝統的建造物群保存地区)

宿場の名残に 山里の温もりを感じて

中山道は、京都と江戸とを結ぶ重要な街道でした。木曽谷の山河情景は多くの文人墨客を魅了し、詩歌や版画となって世に知られることになり、宿場は旅人や地場産品の生産・販売・流通の拠点として賑わいました。遠い時代、旅籠の活気ある声が、行灯の灯火が、私たちの心に今もあたたかく響いてきます。急ぎ足の旅よりも道草がてら、てくてくまわり道。昔のままに、ゆっくりのんびりそぞろ歩くのが木曽路にはとても似合います。

宿泊のご案内

宿場町に泊まって江戸の旅人気分♪

※各二次元コードから、地域ごとの木曾路周辺くつろぎの宿がチェックできます。

塩尻市

主なスポット

- 奈良井宿
- 木曾平沢

☎(一社)塩尻市観光協会 ☎0263-54-2001



木祖村

主なスポット

- 藪原宿
- やぶはら高原こだまの森
- やぶはら高原スキー場
- 水木沢天然林
- 鳥居峠
- 縁結神社
- 味噌川ダム(奥木曾湖)

☎(一社)木祖村観光協会 ☎0264-36-2543



木曾町

主なスポット

- 福島宿
- 開田高原
- 木曾駒高原
- 宮ノ越宿
- 御嶽山(ロープウェイ)
- 木曾駒ヶ岳
- 木曾馬の里

☎(一社)木曾おんたけ観光局 ☎0264-25-6000



木曾町開田高原



木曾町福島



木曾町日義



木曾町三岳

上松町

主なスポット

- 寝覚
- 上松宿
- 赤沢
- 中央アルプス

☎(一社)上松町観光協会 ☎0264-52-1133



王滝村

主なスポット

- 新滝・清滝
- 水交園・森さちオートキャンプ場
- 銀河村キャンプ場
- 松原スポーツ公園
- 田の原天然公園
- 御嶽スキー場
- 御岳湖
- 自然湖

☎王滝村観光案内所 ☎0264-48-2257



大桑村

主なスポット

- 野尻宿
- 須原宿
- 阿寺渓谷
- 中央アルプス

☎大桑村観光協会 ☎0264-55-4566



南木曾町

主なスポット

- 妻籠宿
- 三留野宿
- 柿其渓谷
- 桃介橋
- 田立の滝
- ミツバツツジの大群落
- 松笠の家
- 木地師の里
- 与川の秋月

☎(一社)南木曾町観光協会 ☎0264-57-2727



中津川市

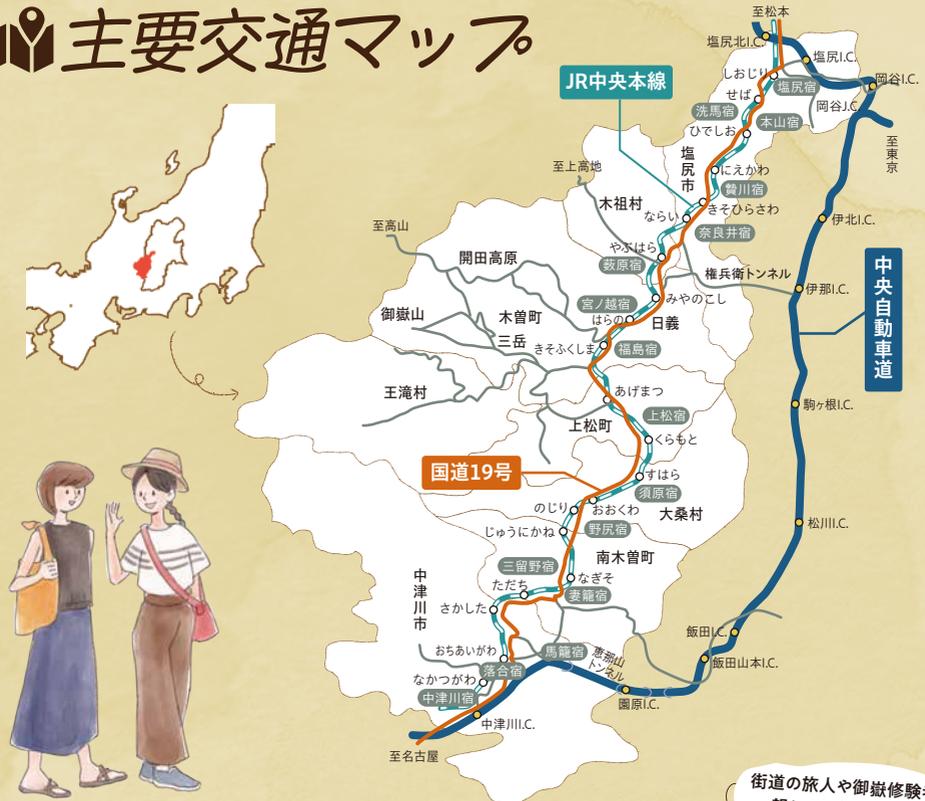
主なスポット

- 馬籠宿
- 中津川宿
- 落合宿
- 富士見台高原
- 苗木城跡

☎中津川市観光案内所 ☎0573-62-2277



主要交通マップ



街道の旅人や御嶽修験者に親まれた日帰り温泉

日帰りで楽しめる温泉施設

※点検・清掃などにより臨時休業する場合があります。※営業時間については各施設にお問合せください。



- | | | |
|--|--|--|
| <p>二本木の湯 (P17)
木曾町新開黒川 ☎0264-27-6150</p> <p>代山温泉 せせらぎの四季 (P17)
木曾町新開 ☎0264-24-2626</p> <p>天神温泉 国民宿舎清雲荘 (P17)
木曾町日義 ☎0264-24-2800</p> <p>やすらぎの湯丸中山荘 (P17)
木曾町新開 ☎0264-23-8021</p> <p>木曾古道ぬくもりの宿 駒の湯 (P17)
木曾町福島 ☎0264-23-2288</p> <p>釜沼温泉 大喜泉 (P17)
木曾町三岳 ☎0264-46-2155</p> <p>棧温泉 (P18)
上松町棧 ☎0264-52-2276</p> <p>ねざめホテル (P18)
上松町寝覚 ☎0264-52-2245</p> | <p>木曾路の宿いわや (P19)
木曾町福島 ☎0264-22-2015</p> <p>きそふくしま温泉木曾川親水公園内足湯 (P19)
木曾町福島 ☎0264-25-6000</p> <p>街道浪漫 おん宿 蔦屋 (P19)
木曾町福島 ☎0264-22-2010</p> <p>御嶽神温泉やまゆり荘 (P21)
木曾町開田高原西野 ☎0264-44-2346</p> <p>鹿の瀬温泉 (P21)
木曾町三岳 ☎0264-46-2034</p> <p>ホテル木曾温泉 黄金の湯 (P21)
木曾町三岳 ☎0264-25-6688</p> <p>小坂温泉 けやきの湯 (P21)
木曾町三岳 ☎0264-46-2818</p> | <p>こもれびの湯 (P22)
王滝村御岳高原 ☎0264-48-2111</p> <p>阿寺温泉 フォレスバ木曾あてら荘 (P23)
大桑村野尻 ☎0264-55-4455</p> <p>渓谷の宿 いちかわ (P23)
南木曾町読書 ☎0264-57-2655</p> <p>滝見の家 (P24)
南木曾町吾妻 ☎0264-58-2165</p> <p>ホテル富貴の森 (P24)
南木曾町吾妻 ☎0264-58-2288</p> <p>大江戸温泉物語ホテル木曾路 (P24)
南木曾町吾妻 ☎0570-090268</p> <p>中津川温泉 クアリゾート湯舟 (P24)
岐阜県中津川市神坂 ☎0573-69-5000</p> |
|--|--|--|

私の国アンドラと似た大自然と人の優しさが大好きです



江戸時代の古民家で味わう感動のおもてなしを

「日本で仕事を続けて30年ほどです。木曾に来たら、周りのお母さんたちが私の大好きな天ぷらやケーキで優しく迎えてくれました」。世界中から訪れるゲストには、専属シェフの料理をはじめ、大自然で遊び日本文化を楽しむ、スペシャルで心に残る旅のお手伝いをします。

Zenagi パトラ(執事) デビット・コルベさん



Zenagi
南木曾町田立222
☎090-4025-6402



イベント

他にも魅力的な祭りやイベントが盛りだくさん!



神社例大祭



駒ヶ岳神社例祭 上松町 5月3日
白い天狗の面を付けた4人が舞う様子は迫力満点。
☎0264-52-1133



花馬祭り 南木曽町 10月第1日曜日
田立の五宮神社で行われる、五穀豊穡などを祈る秋祭り。
☎0264-57-2727



水無神社例大祭 木曽町福島 7月22-23日
白木の大きなみこしを縦横に地面に転がす「みこしまくり」は、大迫力の天下の奇祭です。
☎0264-25-6000

白山神社祭礼 南木曽町 5月5日・10月第3日曜日
与川の白山神社で、雌獅子による悪魔払いの舞が奉納される。
☎0264-57-2727

菟原神社例大祭 木祖村 7月第2金曜・土曜
雄獅子と雌獅子の屋台が菟原宿をねり歩き、すれ違い時に舞の競演。
☎0264-36-2543

小川若宮神社例大祭 上松町 4月下旬
女形が筆をくわえて恨みの詩を書く「葛の葉の舞」を演じます。
☎0264-52-1133

奈良井鎮神社例大祭 塩尻市 8月11日・12日
行列を組んだお練りが、通轎子を演奏しながら宿を下ります。
☎0264-34-3160

須佐男神社例大祭 大桑村 7月14日・15日
坂を神輿が一気に駆け上がる「お山入り」が見どころ。
☎0264-55-4566

奈良井宿場祭 塩尻市 6月第1金曜から3日間
お茶壺道中で時代絵巻の行列が繰り広げられます。
☎0264-34-3160

その他のお祭り



文化文政風俗絵巻之行列
南木曽町 11月23日
江戸時代の風俗を再現した行列!
☎0264-57-3513



木曽踊り
木曽町・上松町 8月上旬
民謡「木曽節」に合わせて踊ります。
☎0264-52-1133(上松町) ☎0264-25-6000(木曽町)



木曽路氷雪の灯祭り
木曽路宿場エリア 1月下旬~2月中旬
アイスキャンドルを灯し、木曽路を彩ります。
☎0264-23-1122(木曽観光連盟)

御嶽教大御神火祭
王滝村 8月8日午前1時・木曽町 8月8日午後8時
御嶽教の信者による荘厳な火祭り。
☎0264-25-6000

木曽漆器祭
木曽平沢 6月第1金曜から3日間
町並みに約120の店舗がたち並びます。
☎0263-52-0280

木曽の手仕事市
木曽町福島 9月上旬
クラフト作家の作品を楽しめます。
☎0264-22-2766

皇女和宮降嫁行列
中山道馬籠宿 11月上旬
華やかな衣装の行列が練り歩きます。
☎0573-69-2336

木曽義仲旗挙げ祭り
木曽町日義 8月14日
木曽義仲公を偲ぶ伝統のまつり。
☎0264-26-2301

工芸街道祭り
南木曽町 11月上旬
木工品の実演・特売を開催。
☎0264-57-2727

体験



体験メニューの詳しい情報はこちらから!



●木祖村観光協会 ▶P14
☎0264-36-2543

ひのき箸作り
お六櫛作り
農業体験

●ふるさと体験木曽おもちゃ美術館
☎0264-27-1011 ▶P17

木曽の郷土食体験

そば打ち
五平餅作り
すんき・赤かぶ漬け
ほお葉巻き作り
豆腐作り
餅つき
木曽の郷土食

農業・林業体験

野菜作り
野菜収穫
林業体験

木工体験

木のおもちゃ、小箱、箸など

工芸体験

つる細工、木の実ブローチ、草木染め、はた織りなど

自然・歴史体験

黒川道祖神めぐり

●トムソーヤクラブ村木曽・上松 ▶P18
☎0264-52-1133(上松町観光協会)

トムソーヤクラブ村期間中(7月末~8月中旬)イベント参加券で森林鉄道の乗車、木のペンダント作りなどが体験できる。

●木曽おんたけ健康ラボ ▶P21
☎0264-24-0870

高原サイクリング
いつでもスノーシュー

●松原スポーツ公園 ▶P22
☎0264-24-0158

E-Bikeレンタル
自然湖ネイチャーカヌーツアー

●道のオアシス三留野宿 ▶P23
☎090-3970-1600

そば打ち
五平餅作り体験

●奥木曽湖カヌー・SUP体験
やぶはら高原こだまの森 ☎0264-36-2777 ▶P13

●つり・マレットゴルフ
木曽駒森林公園管理棟 ☎0264-23-8623 ▶P17
夕山マレットゴルフ場 ☎0264-42-3001 ▶P21

●乗馬体験
木曽馬乗馬センター ☎0264-42-3085 ▶P21

●御岳湖カヌーツーリング
キーツーリング合同会社 ☎090-7711-3233 ▶P22

●木曽漆器作り
木曽くらしの工芸館 ☎0264-34-3888 ▶P13

●箸作り(絵付け)
木曽漆器館 ☎0264-34-1140 ▶P13

●ところてんの突き出し箱作り
(有)小瀬木工所 ☎0264-55-2008 ▶P23

●絵のコースター作り
蘭松笠生産協同組合 ☎0264-58-2727 ▶P24

●紙すき体験(12月-3月)
田立和紙の家 ☎0573-75-4910 ▶P24

●ろくろ体験
木地師の里 ヤマイチ ☎0264-58-2041 ▶P24

●ブルーベリー狩り
こだまの森観光農園 ☎0264-36-2412 ▶P13
KAIDA FARM ☎0264-42-3824 ▶P21

●そば打ち
木曽馬の里そば道楽体験道場
☎0264-42-3225 ▶P21

阿寺農産物加工販売組合おらが村の味処いなほ
☎0264-55-3398 ※要予約 ▶P23

道の駅きりら坂下
☎0573-70-0050 ▶P24

スポット別ガイドさんのご案内

ガイドさんと一緒に木曽路を歩いてみませんか?

妻籠宿案内人の会 ☎0264-57-3513

水木沢天然林ガイド ☎0264-36-2543

馬籠宿案内人の会 ☎0573-69-2336(馬籠観光案内所)

鳥居峠トレッキングガイド ☎0264-36-2543

奈良井宿観光ガイド ☎0264-34-3160

赤沢自然休養林散策 ☎0264-52-1133

木曽義仲史跡めぐり ☎0264-25-6000(木曽おんたけ観光局)

大桑村案内人の会 ☎0264-55-4566(大桑村観光協会)

木曽おんたけガイドの会(木曽町・王滝村) ☎0264-25-6000(木曽おんたけ観光局)

詳細はこちら



お問い合わせ

● 木曽観光連盟事務局

〒399-6101 長野県木曽郡木曽町日義4898-37
☎(0264)23-1122 <https://kiso-nagano.ne.jp/>

● (一社)塩尻市観光協会(塩尻市観光センター)

〒399-0737 長野県塩尻市大門八番町13番10号
☎(0263)88-8722 <http://www.tokimeguri.jp/>

● 奈良井宿観光案内所

〒399-6303 長野県塩尻市奈良井497-3
☎(0264)34-3160 <http://www.naraijuku.com/>

● (一社)木祖村観光協会

〒399-6201 長野県木曽郡木祖村藪原196
☎(0264)36-2543 <https://www.kisotourism.com/>

● 開田高原観光案内所

〒397-0301 長野県木曽郡木曽町開田高原末川11895
☎(0264)42-3350 <https://www.kaidakogen.jp>

● (一社)木曾おんたけ観光局

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島2012-5
☎(0264)25-6000 <https://kisdodani-trail.com/>

● 王滝村観光案内所

〒397-0201 長野県木曽郡王滝村2758-3
☎(0264)48-2257 <http://www.ontake.jp>

● (一社)上松町観光協会

〒399-5601 長野県木曽郡上松町大字上松159-3
☎(0264)52-1133 <https://kiso-hinoki.jp>

● 大桑村観光協会

〒399-5503 長野県木曽郡大桑村大字長野880-1 大桑村役場内
☎(0264)55-4566 <http://www.vill.ookuwa.nagano.jp/kankou/>

● (一社)南木曽町観光協会

〒399-5302 長野県木曽郡南木曽町吾妻2196-1
☎(0264)57-2727 <https://nagiso.jp/>

● 妻籠観光案内所

〒399-5302 長野県木曽郡南木曽町吾妻2196-1
☎(0264)57-3123 <https://tsumago.jp/>

● 馬籠観光協会(馬籠観光案内所)

〒508-0502 岐阜県中津川市馬籠4300-1
☎(0573)69-2336 <https://kiso-magome.com/>

● 中津川市観光案内所

〒508-0032 岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ1階
☎(0573)62-2277 <https://nakatsugawa.town/>

● (一社)長野県観光機構

〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町131-4 ホテル信濃路3F
☎(026)219-5271 <http://www.nagano-tabi.net/>

● Go Nagano 観光ナビゲートセンター

☎(0120)20-1588 <https://www.go-nagano.net/>

● 銀座NAGANO観光情報センター

〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル2階
☎(03)6274-6017 <http://www.ginza-nagano.jp>

● 長野県名古屋観光情報センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル4階
☎(052)263-4118

● 長野県大阪観光情報センター

〒530-0001 大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第一ビル8階
☎(06)6341-8205

交通のご案内



[木曽福島までの目安]

JR	新宿から	中央本線→塩尻I.C.→中央本線/3時間3分(最速)
	名古屋から	新幹線(のぞみ)→名古屋→中央本線/約3時間20分
	新大阪から	新幹線(のぞみ)→名古屋→中央本線/約2時間20分
車	東京から(高井戸I.C.)	中央自動車道→塩尻I.C.→R19/約3時間45分
	名古屋から	中央自動車道→伊那I.C.→R361→R19/約3時間30分
	名古屋から	中央自動車道→中津川I.C.→R19/約2時間10分
	名古屋から	中央自動車道→伊那I.C.→R361→R19/約2時間20分
バス	高山から	中央自動車道→飯田山本I.C.→R256→R19/約3時間
	高山から	R361/約1時間40分
	新宿から	中央自動車道→塩尻I.C.→R19/約4時間10分

