

プチ旅

PETIT TRAVEL

KISOJI

木曾路



女子旅で
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？



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。



見 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!

p3

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 古くて新しい工芸品自分へのお土産にも買いたい!

p7

山国で育まれ、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 ここだけの地元スイーツや郷土食を食べたい!

p5

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 自然アクティビティやふるさと体験で遊びたい!

p9

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。



自然



観光スポット



ビューポイント

星空に手が届きそう!



星空観察

木曽では、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

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宿が木曽にあります。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

木曽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、木曽の人々の営みを感じてみてください。

紅葉

標高差がある木曽では、9月下旬、御嶽山から紅葉が始まり、11月下旬まで各地で赤や黄色に彩られた景色を楽しむことができます。



SNS映えする撮影スポット!



高原

木曽は中京圏の避暑地としても有名な場所。開田高原や木曽駒高原をはじめ、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

木曽には文豪・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、木曽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

木曽川の激流が花崗岩を削り、迫力ある奇勝を刻みしました。木曽八景に数えられ、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

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。





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、塩をわずか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。わらし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。



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のヨーグルト、チーズもお土産にぜひ。



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朴さを是非楽しんでみてはいかがでしょうか。



甘じょっぱさが
クセになる味!



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。



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。



木工製品 ろくろ細工・曲げ物・桧

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。



製作体験も
できます!

お六櫛

昔、頭の病に悩まさ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、病が治ったと言い伝えられる伝統工芸。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。



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。

ずっと使える
お気に入り

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。



自然 スキー場 観光スポット キャンプ場

最近の冬はキャンパーも!? 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し!



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。気軽に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大峠や美しい深谷散策、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、健康づくりに思い出づくりに。



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)。



伝統工芸体験

漆塗り・お六磨き・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。



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、豊かな気持ちを育みます。



冬の絶景も満喫!



ウインタースポーツ

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。



木曾路詳細

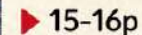


1 塩尻市・木祖村周辺

主なスポット ▶ 13-14p

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

2 奈良井宿周辺



- 木曾の大橋
- 二百地蔵
- 中山道杉並木
- 鎮神社 など

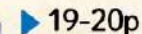
3 木曽町日義～上松町周辺

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 木曾福島周辺



- 福島宿
- 旧帝室林野局
木曾支局庁舎
- 山村代官屋敷
- 福島関所資料館
- 崖家づくりの町並み など

⑤ 木曾町開田三岳周辺・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・森き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



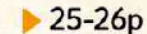
6 大桑村・南木曽町・中津川市周辺

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 ●桃小橋 ●田立の滝
●ミツバソツジの大群落 ●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

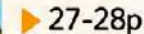


7 妻籠宿周辺



- 南木曾町博物館
- 郵便史料館
- 高札場／水車小屋
- 光徳寺 など

8 馬籠宿周辺



- 島崎藤村宅
- 島崎藤村記念館
- 高札場跡
- 水車 など

1 塩尻・木曽村周辺



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。

賛川宿

賛川関所

中山道の人と物の往来を監視するために置かれた賛川口留番所で、女改め、白木改めなどの役割を担いました。
塩尻市大字賛川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

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

奈良井宿

塩尻市奈良井

奈良井駅

大宝寺

道の駅「奈良井木曽の大橋」



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

昔ながらの田舎の味をおしゃれに

「奈良井宿の名物を作りたい」をコンセプトに奈良井地区の女性メンバーで構成される桜香会(ほのかい)が考案。たくさんの試行を重ね、ふきが苦手な方でも、苦みが少なく食べやすい商品です。奈良井宿内でのみ購入できるため、是非お立ち寄りください。



奈良井地区で生・栽培されている「どうぶき」を使用したアンゼリカとピクルス。アンゼリカはシロップ、チョコレート及び砂糖の三種類。ピクルスはプレーン及び赤ワイン入りの2種類。

桜香会

代表 瀧澤 孝子さん

長野県塩尻市奈良井宿

☎0264-34-2717



塩尻市観光協会

奈良井宿観光協会

木曽村観光協会

縁結神社

木曽村小木曽5441-1
(白樺平別荘地管理棟住所)

緑結びのハイフススポット!
トレッキング・森林浴でリフレッシュできる

水木沢天然林

木曽村小木曽

奥木曽湖(味噌川ダム)

奥木曽湖(味噌川ダム)

味噌川ダム防災資料館

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。
木曽村小木曽1160-5
☎0264-24-0171

やぶはら高原スキー場

木曽村菅2857-16
☎0264-36-1622



やぶはら高原こだまの森

木曽村小木曽3362
☎0264-36-2777



そば実

木曽村荻原1102
☎0264-24-0188

鳥居峠

石畳の道中には、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。

日野製菓

木曽村荻原1598
☎0264-36-3311

荻原宿

お六櫛工房

木曽村郷土館

木曽村観光協会

道の駅「木曽川源流の里きそむら」

☎0264-36-1050

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。



焼き処十石や

木曽村荻原1020-1
☎090-8180-2763

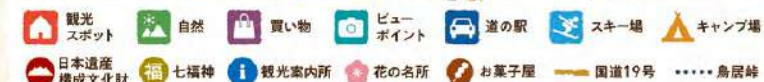
源流焼き

北原製菓店

木曽村荻原1090
☎0264-36-2069



アーモンドクッキー



次の休憩まで何キロ?

木曽ならかわ 3.7km 約6分
奈良井 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

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



塩尻奈良井 着付と着物体験 涼

"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



鍵の手

旧中村家住宅

笹屋酒店



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



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、地蔵堂に集め祭られたといひます。

観光案内所

奈良井駅

19

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。



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。



木曽町日義・上松町周辺



木曽おんたけ
観光局



上松町
観光協会



木曽谷
とりっふ



御嶽山ビジターセンター 「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。
木曽町三岳10491-12
☎0264-24-0197

P21,22
へ続く②



釜沼温泉
大喜泉

八 桜の朝霧



木曽の棧

断崖絶壁に張り
出し、その昔多く
の旅人が命を落
してきた三大難所
のひとつ。



棧温泉

木曽川に佇む天
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



古民家、シビエ、
どろろく



民宿
さわぐち



若宮神社

上松町馬
☎0264-52-1133
(上松町観光協会)



赤沢自然休養林

天然木曽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。
上松町小川入国木林
☎0264-52-4830 (4月下旬～11月上旬)

赤沢森林鉄道

P23,24へ続く



ふるさと体験 木曽おもちゃ美術館

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。

木曽町新聞6959
☎0264-27-1011

せせらぎの四季

福島宿

木曽
おんたけ
観光局

木曽福島駅

4 木曽福島 周辺詳細

キャンピングフィールド 木曽古道

木曽駒ヶ岳の麓、霊峰御嶽山を
望む標高1,030mにある木曽
ヒノキに囲まれた大自然の中の
キャンプ場です。
木曽町福島3-1
✉cfkiskodo@gmail.com



ぬくもりの宿
駒の湯

木曽駒冷水公園

木曽町新聞130

道の駅 「日義木曽駒高原」

木曽を縦断する国道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。
木曽町日義4730-3
☎0264-23-3644



雄大な
木曽駒ヶ岳の
眺望！

寝覚の床

木曽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



八 風越の晴嵐



※昭和40年頃

1km



伝統の家庭の味

五平餅

五平餅アイス

和菓子のような
優しい風味

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。

- 観光 スポット
- 自然
- ビュー ポイント
- 日帰り 温泉
- 道の駅
- ゴルフ場
- キャンプ場
- 日本遺産 構成文化財
- 木曽 八景
- 福 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 倉本駅
- 8.7km 約11分 日義木曽駒高原
- 19.9km 約23分 木曽福島
- 次の道の駅 大泉

木曽駒ヶ岳

4 木曽福島周辺詳細

広域マップは17,18ページ



木曽おんたけ
観光局



木曽町

旧帝室林野局 木曽支局庁舎(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。

木曽町福島5471-1
☎0264-23-2033



七笑酒造

井戸から汲み上げた木曽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。

木曽町福島5135
☎0264-22-2073



街道浪漫
おん宿 葛屋

山村代官屋敷

江戸時代、木曽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。

木曽町福島5808-1
☎0264-22-3003



周辺には産家づくりと
呼ばれる木曽川に
せり出した家々があります。

木曽川親水公園

木曽川を眺めながら歩き疲れた足を湯につけてゆつくりと休める憩いの場です。

木曽町福島5238-2
☎0264-25-6000
(木曽おんたけ観光局)



小池糰店

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。

木曽町福島5831
☎0264-22-2409



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。

木曽町福島5990
☎0264-22-2112

木曽おんたけ 観光局

木曽町福島2012-5
☎0264-25-6000

木曽福島駅

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。

木曽町福島上の段地区

まるで江戸時代に
来たみたい。



水無神社

木曽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。

木曽町福島1078
☎0264-22-2009



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。

木曽町福島5031-1
☎0264-23-2595



木曽路文化ギャラリー

木曽の匠達の技が見られます。木曽のお土産菓子が買えます。

木曽町福島5052



木曽町開田三岳周辺・ 王滝村周辺



開田高原
観光案内所



王滝村
観光案内所



木曽おんたけ
観光局

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

御嶽山ビジターセンター 「やまテラス王滝」



御嶽山の火山活動や規制情報が確認でき、亜高山帯の自然散策、学びを楽しめる施設です。

王滝村田の原3162
☎0264-24-0505

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

御嶽の暮雪



見るのも登るのも
オススメ

御嶽スキー場

王滝村3162
☎0264-48-2240

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で天体観測もできます。

王滝村3159-642
☎0264-24-0888



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「御嶽山座王大神現」。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

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。

☎070-9119-6262
(合同会社NiRo)



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
☎0264-24-0158

県宝山下家住宅

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

おんたけロープウェイ

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・乗鞍岳などが望めます。

木曽町三岳1
☎0264-46-2525

ホテル木曽温泉
こがねの湯

木曽御嶽山
雲神碑群

こもれびの湯

新滝

御嶽山登拝前に滝に打たれ心身を清める行場。岩洞のある滝裏からも見ることができる珍しい滝です。



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)

王滝村
観光案内所

木曽の森林鉄道

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

おんたけウェルネスラボ

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



白川氷柱群

岩肌からつたった御嶽の清水が厳しい寒さで凍りつき、美しく大きな水のカーテンを織り上げます。



駒長短足が
チャームポイント



P17,18
の続き①

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、乗馬体験ができたりします。

木曽町開田高原末川5596-1
☎0264-42-3085

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



御嶽山8野百草本舗王滝店

王滝村二子持211-6
☎0264-46-3132

P17,18
の続き②

おすすめポイント

王滝村を代表する2つの湖

御岳湖カヌーツーリング

愛知用水の水源地として誕生したのが御岳湖です。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。初心者の方、お子様でも楽しめるツアーです。思いきり自然の中に遊びにいきましょう!



キーツリー合同会社
代表社員 井川 竜太さん
☎090-7711-3233

自然湖ネイチャーカヌーツアー

自然の神秘に触れる、森林浴カヌーツアー。1984年9月の長野県西部地震で王滝川が堰き止められ形成された「自然湖」深い森の中、立ち枯れの木々を抜け、断崖絶壁の秘境へ。おだやかな湖で、安心。自然遺産にふれる癒しの体験ができます。

心地よい水の
ゆらぎで、
癒されませんか?



合同会社NiRo(ニロ)
代表社員 二宮 隆博さん
☎070-9119-6262

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



南木曽町
観光協会



N 100m

旧中山道



高札場 / 水車小屋

第1駐車場
(バス専用)

高札場

口留番所跡

水車小屋

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
(南木曽町博物館)

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

南木曽町
観光協会

妻籠宿本陣
(南木曽町博物館)

妻籠
観光案内所

(公財)妻籠を
愛する会

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える町並み!

歴史の面影を
感じる町並み

そば粉のガレット

フランス料理のガレットが、南木曽町で味わえます。
町内にある2つのお店で提供されているのは、そば
粉生地を薄く焼いた「ブルターニュ風ガレット」で、
甘いデザート系のガレットではなく、お食事系のガ
レットです。妻籠宿場内にある「好日珈琲」では、1
枚づつ丁寧に焼きあげ食感にこだわっているガレ
ットをお洒落な店内でスペシャルティコーヒーとと
もに。広瀬地区にある「キッチン&カフェ萬屋」は、地
場産品等にこだわり、健康に配慮されていること・食
文化を継承していること・食残しを減らす取り組み
を行っていることが条件の「信州食育発信3つ星レ
ストラン」に認定されているお店です。どちらのお店
でもこだわりのガレットをお召し上がりいただけます。



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



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



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。樹形近くの
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)



ライトアップされた
紅葉は壮観

島田公園のみみじ

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。



高札場

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

石畳の坂道

全国的にも珍しい坂の宿
場町として知られる馬籠
宿。全長約600メートルの
石畳の両側に、土産処や
食事処が立ち並びます。

岐阜県中津川市馬籠
☎0573-69-2336
(馬籠観光案内所)



©城裕一郎写真事務所
(道海史佳)

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(くりこわめし)

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



遠くから来てくれる人と
話すのが楽しみ





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群を整備・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～

戦国時代が終わわり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



中山道小旅行～木曽福島・木曽馬の故郷
「開田高原」歴史を辿る旅



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」にその様子を描写していることは有名です。

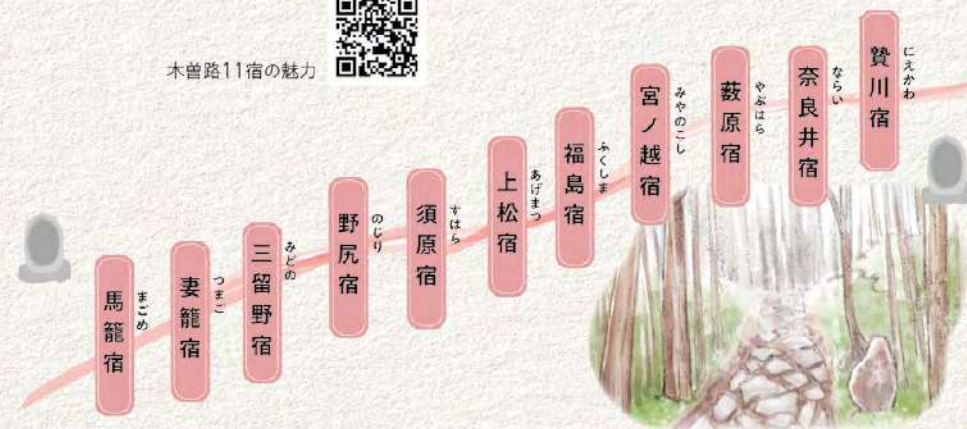
各宿場それぞれの魅力や四季折々の情景は、日常から離れた穏やかな時間を演出します。江戸時代にタイムスリップした気分で、古い町並みを歩いてみませんか。



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、地域ごとの木曽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
- 木曽平沢

図(一社)塩尻市観光協会 ☎0263-54-2001



木曽町

主なスポット

- 萩原宿 ●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 ●緑結神社 ●味噌川ダム(奥木曽湖)

図(一社)木曽町観光協会 ☎0264-36-2543



木曽町

主なスポット

- 福島宿 ●開田高原 ●木曽駒高原
- 宮ノ越宿 ●御嶽山(ロープウェイ)
- 木曽駒ヶ岳 ●木曽馬の里

図(一社)木曽おんたけ観光局 ☎0264-25-6000



上松町

主なスポット

- 寝覚 ●上松宿
- 赤沢 ●中央アルプス

図(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

図王滝村観光案内所 ☎0264-48-2257



大桑村

主なスポット

- 野尻宿 ●須原宿
- 阿寺溪谷 ●中央アルプス

図大桑村観光協会 ☎0264-55-4566



南木曽町

主なスポット

- 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
- 松笠の家 ●木地師の里 ●与川の秋月

図(一社)南木曽町観光協会 ☎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 ●付知峡

図中津川市観光案内所 ☎0573-62-2277



私は飾らない
日常が残るこの町が
とても大好きです



新旧の巧みな融合で 200年の物語を受け継ぐ

地域に眠る百の物語をお客様にお伝えすることが、この宿の最も大切なコンセプトです。奈良井宿や木曽地域には、まだ知られていない多くの魅力的な物語があります。私たちは「ここでしかできない体験」をご提供し、心に残る旅のお手伝いさせていただきます。

BYAKU Narai 総支配人 高山 京平さん



BYAKU Narai
塩尻市奈良井551
☎0264-34-3001



主要交通マップ



街道の旅人や御嶽修験者に
親しまれた日帰り温泉

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。



二本木の湯 (P17)

木曽町新開黒川 ☎0264-27-6150

せせらぎの四季 (P17)

木曽町新開 ☎0264-24-2626

国民宿舎 清雲荘 (P17)

木曽町日義 ☎0264-24-2800

やすらぎの湯 丸山中荘 (P17)

木曽町新開 ☎0264-23-8021

ぬくもりの宿 駒の湯 (P17)

木曽町福島 ☎0264-23-2288

釜沼温泉 大喜泉 (P17)

木曽町三岳 ☎0264-46-2155

棧温泉 (P18)

上松町橋 ☎0264-52-2276

ねざめホテル (P18)

上松町寝覚 ☎0264-52-2245

木曽路の宿いわや (P19)

木曽町福島 ☎0264-22-2015

木曽川親水公園 足湯 (P19)

木曽町福島 ☎0264-25-6000

街道浪漫 おん宿 葛屋 (P19)

木曽町福島 ☎0264-22-2010

御嶽明神温泉 やまゆり荘 (P21)

木曽町開田高原西野 ☎0264-44-2346

鹿の瀬温泉 (P21)

木曽町三岳 ☎0264-46-2034

小坂温泉 けやきの湯 (P21)

木曽町三岳 ☎0264-46-2818

こもれびの湯 (P22)

王滝村御岳高原 ☎0264-48-2111

フォレストバ木曽 あてら荘 (P23)

大桑村野尻 ☎0264-55-4455

渓谷の宿 いちかわ (P23)

南木曽町読書 ☎0264-57-2655

滝見の家 (P24)

南木曽町吾妻 ☎0264-58-2165

中津川温泉 クアリゾート湯舟沢 (P24)

岐阜県中津川市神坂 ☎0573-69-5000

☎: 宿泊可能施設

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
は迫力満点。
☎0264-52-1133



花馬祭り 南木曾町 10月第1日曜日
田立の五宮神社で行われる、五穀
豊穰などを祈る秋祭り。
☎0264-57-2727



水無神社例大祭 木曾町福島 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 南木曾町 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

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

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

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
南木曾町 11月23日
江戸時代の風俗を再現した行列!
☎0264-57-3513



木曾踊り
木曾町・上松町 8月上旬
民謡『木曾節』に合わせて踊ります。
☎0264-52-1133(上松町) ☎0264-25-6000(木曾町)

御嶽教大御神火祭
木曾町 8月7日午後8時・王滝村 8月8日午後1時
御嶽教の信者による荘厳な火祭り。
☎0264-25-6000

木曾漆器祭
木曾平沢 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

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

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



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

木曾の手仕事市
木曾町福島 9月中旬予定
クラフト作家の作品を楽しめます。
☎0264-22-2766

工芸街道祭り
南木曾町 11月上旬
検査製作実演やろうくろ製品、検査の特売を開催。
☎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
お六櫓作り
農業体験

●ふるさと体験木曾おもちゃ美術館
☎0264-27-1011 ▶P17

木曾の郷土食体験※
そば打ち
五平餅作り
すんき漬け
ほお葉巻き作り
おやき作り
とうじそば作り

木工体験
プレスレット、キーホルダー・
ペンダント、DIYトックトゥク、
たまごカー、スプーン、箸、
壁掛け作りなど

工芸体験※
草木染体験
織物体験

※要予約。季節、曜日によって
異なりますのでお問い合わせく
ださい。

●トムソーヤクラブ村木曾・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。

●おんたけウェルネスラボ ▶P21
☎0264-24-0870

高原サイクリング
いつでもスノーシュー(冬期)

●松原スポーツ公園 ▶P22
☎0264-48-2257
E-Bikeレンタル

●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

●奥木曾湖カヌー・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
木曾駒森林公園管理課 ☎0264-23-8623 ▶P17
タ山マレットゴルフ場 ☎0264-42-3001 ▶P21

●乗馬体験
木曾馬乗馬センター ☎0264-42-3085 ▶P21

●自然湖ネイチャーカヌーツアー
合同会社NiRo ☎070-9119-6262 ▶P22

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

●木曾漆器作り
木曾くらしの工芸館 ☎0264-34-3888 ▶P13

●箸作り(絵付け)
木曾漆器館 ☎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
蘭絵笠生産協同組合 ☎0264-58-2727 ▶P24

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

●手挽きろくろ体験
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
木曾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
木曾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

木曾義仲史跡めぐり ☎0264-25-6000(木曾おんたけ観光局)

大桑村案内人の会 ☎0264-55-4566(大桑村観光協会)

木曾おんたけガイドの会(木曾町・王滝村) ☎0264-25-6000(木曾おんたけ観光局)

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/>

● 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荻原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1895
☎(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 <http://www.kankou-kiso.com>

● 玉海村観光案内所

〒397-0201 長野県木曽郡玉海村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(大桑村役場産業振興課商工観光係)

〒399-5503 長野県木曽郡大桑村大字長野830-1 大桑村役場内
☎(0264)55-4566 <https://www.vill.okuwa.lg.jp/kanko/index.html>

● (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 愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル5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】



新宿から 中央本線→塩尻→中央本線/3時間30分(最速)
新幹線(のぞみ)→名古屋→中央本線/約3時間40分
名古屋から 中央本線/1時間24分(最速)
新大阪から 新幹線(のぞみ)→名古屋→中央本線/約2時間30分



東京から 中央自動車道→塩尻IC→R19/約3時間45分
中央自動車道→伊那IC→R361→R19/約3時間30分
名古屋から 中央自動車道→中津川IC→R19/約2時間10分
中央自動車道→伊那IC→R361→R19/約2時間20分
中央自動車道→飯田山本IC→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IC→R19/約4時間30分
※土日祝のみ運行

