

中山道木曾路

小さな旅



はるか悠久の木曽山河 道草の旅 ころろ旅が始まる

色合いを微妙に変えながら、幾重にも重なり合う山並み。旅人に踏みしめられてすっかり丸くなった石畳。

昔ながらの風情を漂わせて、いつもほっこりと心温まる街道沿いの宿場町、

街道から岐れ、集落を抜ける峠への野辺で見つける一輪の山野草。

過ぎてゆく一日が惜しくなるような、一瞬の季節の移ろいを綴る美しい里山。

見上げれば、いつも見守るように大きな御嶽山。

春・夏・秋・冬、ゆっくりと流れる時間のなかで、木曽路・小さな旅。

■ 御嶽山の規制について

令和6年4月時点で、御嶽山は噴火警戒レベル1（活火山であることに留意）です。
（令和4年6月23日14時00分、噴火警戒レベル2から1へ引き下げ）

■ 規制の最新情報

警戒レベル、規制範囲、道路規制は噴火活動および積雪期、無雪期により変わります。
最新情報は気象庁、関係行政機関、木曽観光連盟のホームページや広報などで公表されます。

御嶽山（柳又御嶽山屋望台より）

木曽八景

近江八景になぞらえた木曽八景を訪ねるのも木曽路の旅の楽しみのひとつです。



与川の秋月 YOGAWA NO SHUGETSU
与川地区の古典庵から眺めます。山の端からゆっくりとのぼり、雲間に浮かぶ端正な美しさは、まるで一幅の絵のように素晴らしく、木曽随一といわれています。



小野の瀑布 ONO NO BAKUFU
浮世絵「中山道六十九次」にも描かれる木曾谷の名瀑で、崖壁に水しぶきを落とす涼しげな滝となり、旅人の憩いの場となりました。今も国道から眺めることができます。



駒の夕照 KOMA NO SEKISHO
凛々しい姿を見せる木曽駒ヶ岳。その勇姿を背に白雲の峰が、春秋の夕陽に映える幻想的な姿はまるで別世界。時代を経て今なおその郷愁に満ちた景色が胸をうちます。



風越の晴嵐 KAZAKOSHI NO SEIRAN
上松宿を眼下に見おろす風越山は、頂上周辺は見渡すかぎりのススキの原。いちめんの緑の草山を、一陣の夏風が吹き越すなごめは雄大にして爽快なものです。



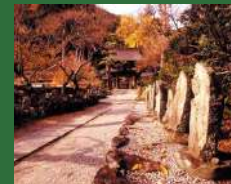
寝覚の夜雨 NEZAME NO YAU
堂々と流れる梅雨の木曾川にあって、寢覚の床が雨霖にしぐれる光景は神秘にして詩情あふれる美しさ。しっとり落ち着いた風情に、どの旅人も足を止め、旅情をなぐさめました。



棧の朝霞 KAKEHASHI NO ASAGASUMI
今は名残りをとどめる木曾の棧も、「恐ろしや木曾のかけ路の丸木橋 ふみ見る度に落ちぬべきかな」と歌われた険しい要所。初夏ともなれば朝霞にかすむ美しい姿を見せています。



御嶽の暮雪 ONTAKE NO BOSETSU
御嶽の残雪が薄紫色の山肌に描き出す情緒は、木曾谷ならではの。春浅い木曾路を歩く旅人たちは、仰ぎながら、振り返りながら、その見事な美しさを心に刻んで行きました。



德音寺の晩鐘 TOKUONJI NO BANSHO
木曾義仲の菩提寺「德音寺」。そこから暮れ六つの鐘の音が、晩秋の山々に響く風情は、郷愁と旅情をかきたてます。足早に次の宿へ向かう旅人の姿が目に見えそうです。



南木曽町の秋を飾る花馬祭り



400有余年の伝統を誇る木曽漆器

幾重もの漆を塗り込めた木曽漆器、
繊細な手技を尽くした木工品。
そして暮らしの知恵から生まれた山の味わい。
何代にもわたって受け継がれる木曽路の伝統は、
今日もたくましく暮らしのなかに息づいています。
季節の節目を彩る素朴な祭り、
時代絵巻を彷彿させる御簾な行列、
伝説から生まれた舞や歌とあわせて、
山国のゆたかな表情にふれるひととき。
連綿と受け継がれてきた歴史の温もりは、
感動をもって旅をより印象深いものにしてくれます。

表紙写真／奈良井宿（塩尻市）

Contents	
口絵・木曽八景	1
プロローグ・目次	3
中山道木曽路	5
山と渓谷	9
春と四季の花	11
アクティビティ	13
冬の楽しみ	14
文学と歴史	15
季節の祭り・芸能	17
伝統工芸	19
郷土の味	20
宿・温泉	21



木曽踊り

CULTURE

たとえば島崎藤村の小説「夜明け前」は
木曽路巡りの歴史のバイブル。
たとえば芭蕉や子規の路傍のうたは、
景色を深める永遠の叙情詩。
険しい木曽路だからこそ生まれた
数々の小説の舞台、さまざまな文化の香り。
ひとつひとつは木曽路の物語になって、
旅の楽しみを色濃くものに交えてくれます。
本を片手に歴史をひもとくように。
俳句心でいくつも季節を愛でる気分。
木曽路はあなたにそと
大切な昔話をしてくれるでしょう。



阿寺溪谷にひっそり佇む島木赤彦の歌碑



馬籠宿にある島崎藤村の記念館

藤村ゆかりの地、芭蕉や子規がたどった峠道。
山谷に刻まれる文化の輝きに立ちどまる。



ソバの花と御蔵山



水木沢天然林

御蔵山、木曽駒ヶ岳の雄大な姿、その頂に立つ喜び。
山ひだを下る渓流の美しさ、息をのむ滝のどろき、
林間のせせらぎの心地よさ。
樹齢数百年以上のヒノキやスギの大樹、
森にひっそり咲きこぼれる可憐な草花、
野鳥たちのさえずりを浴びる清々しさ。
中山道、木曽路は山の国、水の国、森の国。
森林浴を楽しみながら山ひだの小径を歩けば、
とっておきの季節の輝きが見つけられるはず。
旅のアルバムを飾る散策に出掛けてみませんか。

山の国、水の国、森の国。
美しい自然のなかで、自分だけの季節を見つける。

NATURAL VIEW

自然

なにげなく通り過ぎる石畳の道も、石の窪みを見つめれば、
はるか昔、幾人もの旅人が踏みしめた温もりを感じます。
旅籠の古びた柱や囲炉裏裏で
煤けた天井も、静かに眺めていれば、
その枯れた木肌のあちこちに、江戸の香りや笑い声、
人々の姿が染みついていることに気づきます。
ふとした出会い、交わす言葉の端々に山里の温もりを感じます。
急ぎ足の旅よりも道草がてら、てくてくまわり道。
ゆっくりのんびり、ときには額の汗を拭きながら、
そぞろ歩くのが木曽路にはとても似合います。



奈良井宿の町並み



石畳が風情を醸す馬籠宿

OLD POST TOWN

宿場

石畳、千本格子、苔むす石仏や大樹。
宿場の名残りを見つけながら昔に帰る。

ゆつくりと、色々なシーンを訪ねて。
思い出になる木曽路「いそがない旅」。



赤沢自然休養林



田の原天然公園



妻籠宿 迎え火

Kiso is rich with historical and cultural sites.



馬籠宿/MAGOMEJUKU

●馬籠宿車屋坂の「杵形」
MAGOMEJUKU

街道を直角に二度曲げて外敵を防いだ「杵形」。馬籠宿の車屋坂は多くの宿場にその跡が残されています。



●妻籠宿の高札場 KOSATSUBA

江戸幕府のお触れを通行人に知らせた昔の掲示板。



馬籠宿～妻籠宿の中山道/MAGOME PASS

坂道の両側には復元された古い家並みが並び、宿場風情もひとしおです。当時の宿場のにぎわいや木曽谷の暮らしを伝える「馬籠脇本陣史料館」など、みやげ物店、喫茶店もこじんまりとした深い味わい。また、文豪・島崎藤村の生誕地としても知られ、藤村の菩提寺「永昌寺」、原稿・愛用品を収蔵展示する「藤村記念館」、藤村ゆかりの品々が展示されている「清水屋資料館」「極馬屋資料館」があります。(中津川市馬籠)

馬籠宿
MAGOME妻籠宿
TSUMAGO

全国で初めて古い町並みを保存した宿場町。国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。出雲造りに緊繫格子、卯建(うづたて)のある軒が続く道筋は、江戸時代がそっくり凝縮されているようです。およそ八〇mの通りの中央付近には、「脇本陣奥谷」「桃山様式を取り入れたウグイス張り」廊下や欄間が美しい「光徳寺」、庶民の木賃宿「上嵯峨屋」など見どころも多彩(南木曾町)

野尻宿
NOJIRI

木曽十一宿の中で奈良井宿に次ぐ長さを誇る野尻宿。大火により宿場の面影は少ないが、当時の姿をわずかにとどめる格子窓と低い軒並みが垣間見えます。外敵を防ぐために所々狭く曲がりくねった街並みが特徴で「七曲り」と呼ばれています。周辺の「妙覚寺」には十字架を左手に高く掲げた「マリア観音」と呼ばれる石仏があります。(大桑村)



妻籠宿/TSUMAGOJUKU



野尻宿の七曲り/NOJIRIJUKU



中津川宿

●等覚寺の円空仏
TOKAKUJI TEMPLE

仏師・円空による韋駄天、天神、弁財天。

三留野宿
MIDONO

かつては妻籠と並んで栄えた三留野宿。大火で当時の姿は消失したものの、わずかに残る出梁造(だしはりづくり)や卯建のある家が当時の面影をしのぶことができます。春には本陣の名残りをとどめる枝垂れ梅が咲き、また足をのばせば三休の円空仏を残す「等覚寺」、近代化遺産にも指定されている「桃介橋」を見ることが出来ます。(南木曾町)

遠い日に帰る時、
優しく旅人たちを迎える。
木曽川に沿って険しい峠を越え、深い谷を抜け、
山の底を縫うようにして伸びる木曽路。
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。

中山道
木曽十一宿を
めぐる旅

妻籠宿/TSUMAGO 国の重要伝統的建造物群保存地区



落合宿本陣/OCHIJUKU



中津川宿/NAKATSUGAWAJUKU

美濃路から木曽十一宿へ

西国と東国とを結ぶ重要な街道だった中山道。川留めの多い大井川や浜名の渡し、桑名の渡しなどがある東海道と違い、中山道は水の不便がほとんどないことから女性も多くこの道を歩きました。

木曽路

小さな旅

Kiso is a nostalgic destination for visitors to enjoy an incredibly serene landscape.

中山道木曽路 OLD STREET AND TOWN



●木曽路七福神 KISO SHICHIFUKUJIN
国道19号沿いの福の神を祀る7つのお寺。信仰心が強く人情に厚い木曽ならではの霊場です。
(光徳寺恵比寿・南木曽町美濃／妙覚寺大黒天・大桑村野尻／定勝寺布袋尊・大桑村須原／臨川寺弁財天・上松町慈覚／興禅寺吉祥天・木曽町福島向城／徳音寺毘沙門天・木曽町日義宮ノ越／大宝寺寿老人・塩尻市奈良井)



ゆっくり歩くほどに、
気持ちが
ほぐれていくよう。
枝垂れ桜が青空に咲き誇る山里の春。
木曽の山々に響く声があふれ、
涼しげな宿場の水場にほっと憩う夏。
軒下の干し柿、つるべ落としの陽に染まる秋。
外は木枯らし、静まりかえった閉居裏端で、
火のはぜる音にじっと耳を澄ます冬。
笑顔でにぎわう往来、人影もまばらな夕暮れ、
どの季節にも旅愁が漂う木曽路。



須原宿 SUHARA

木曽谷の中では最も古くに栄えた須原宿。清水が湧く宿場町として軒先には丸太をくりぬいた水舟が置かれ、野菜や果物を浮かべる情緒豊かな光景が昔を今に伝えています。また重文の定勝寺・庫裡・山門のほか、鶴・亀・蓮葉・庭園や東洋一の木曾ヒノキダルマ坐像も見ものです。(大桑村
※定勝寺 改修工事予定)



定勝寺/JOSHOJI TEMPLE



木曽の橋/KISONOKAKEHASHI

上松宿 AGEMATSU

上松は昔から木曽ひのきの集散地として栄えてきた宿場町。材木奉行所跡や、玉林院・名勝「寝覚の床」があり、奇岩の幻想的な景観は、浦島太郎伝説が残る地として知られています。北端の木曽川沿いには、街道きつての難所「木曽の棧」の石橋が残され、難し日の面影を伝えています。赤沢自然休養林の玄関口として多くの観光客が訪れています。(上松町)

奈良井宿は難所・鳥居峠のふもとにあって、江戸時代には「奈良井千軒」と謳われ栄えた宿場。美濃宿とともに国の重要伝統的建造物群保存地区に選定される宿場は国の重要文化財に指定されている「中村邸」上開屋史料館など見どころもいっぱい。「大宝寺」横の「マリア地蔵や庭園」「八幡神社」の中山道杉並木や二百地蔵もかつての面影を残す静かな旧跡です。(塩尻市)

奈良井宿 NARAI



賢川関所/NIEKAWASEKISHO

木曽十一宿の最北端にあたる、谷の中央にひと筋にのびる長閑な宿場町。中ほどには、国の重要文化財「深澤家住宅」、北の出口には復元された「賢川関所」が、また室町時代作の十一面観音、鎌倉時代末期の一位一刀彫の薬師如来像を祀る「観音寺」、社殿に美しい彫刻がほどこされた「麻衣通あさぎぬの(神社)」などが見どころです。(塩尻市)

蕨川宿 NIEKAWA



●福島関所跡 FUKUSHIMASEKISHO

下番所、上番所などが復元され、関所資料館として各種資料を展示。

●福島宿上の段 FUKUSHIMAJUKU-UENODAN

袖印建や千本格子、なまこ壁の土蔵が残る中山道の懐かしい町並み。歴史と今日の感性が心地よく同居し、語らいや味わい、そしてふれあいが生まれる空間です。(木曽町福島)



福島宿 FUKUSHIMA

宮ノ越宿 MIYANOKOSHI

木曾大工の故郷らしく、細工や彫刻・持ち送りをはとこした家が往時をしのはせます。木曾義仲ゆかりの地でもあり、義仲の菩提寺「徳音寺」、平家追討の旗揚げをした「旗巻八幡宮」(戦勝祈願の「南宮神社」)資料館「義仲館」など、歴史探訪の見どころが豊富。「巴福」のヤマブキ、紅葉の美しい景色も見事です。(木曽町日義)



●徳音寺 TOKUNONJI TEMPLE

木曾義仲が母小枝御前を葬った寺で、一族の菩提寺。境内には義仲・巴御前らの墓がある。

蕨原宿 YABUARA

分水嶺である鳥居峠をひかえ、また飛騨街道の追分としてにぎわった蕨原宿。火災で往時の面影は薄れたものの、お六橋の里として全国に知られ、今も道の駅等で販売されている資料を展示する「木曽村郷土館」もぜひ訪ねてみたい所です。(木曽村)



木曽村郷土館/KISO VILLAGE LOCAL MUSEUM

かつての面影を忍ばせ
江戸日本橋への中山道

木曽の谷あいを出て松本平に出た最初の宿が坂根です。宿場に入ると道幅が広く緩やかに曲がる街道に面して、出梁造りの町家が雁行型に並ぶ美しい町並みが見所です。また、江戸時代の文獻「風俗文選」には木曽宿が「そば切り発祥の地」との記述が残されています。(塩尻市)



塩尻市本山宿/MOTOYAMAJUKU



塩尻市洗馬宿通(あふた)の清水/AFUTANOSHIMIZU

洗馬宿は、木曾義仲が愛馬を洗ったことに由来してこの名があり、義仲が家臣・今井兼平と会った場所とされる「邂逅(あふた)の清水」は、時代を超えて清水を湧出しています。また宿場内には、追分道標が残されており、中山道を通つて諏訪、軽井沢、東の終点、江戸日本橋につく道と、善光寺街道へと続く北国西街道・善光寺街道の分岐点でした。(塩尻市)

木曽路

小さな旅

山と溪谷
FOR MOUNTAIN AND RIVER

A visit to the majestic Mt. Ontake is always recommended when coming to Kisso.

●清滝・新滝 KIWOTAKI FALLS

王滝村から田の原天然公園へ向かう途中、大又川上流にある清滝と新滝。清滝は御嶽修験道修行の場として知られています。(王滝村)



●唐沢の滝 KARASAWATAKI FALLS

木曽福島から開田高原に向かう飛騨街道地蔵峠の手前にある、高さ約100mの滝です。(木曽町)

●自然湖 LAKE SHIZENKO

長野県西部地震でできた天然の湖。深さ約10m、最深部は約20mもあります。(王滝村)



観野を大きく広げ、木曽谷を象徴する霊峰御嶽山。中央アルプスの主峰、木曽駒ヶ岳。視界が放たれ、心がすくような雄大な高原。清水をたまたで流れる溪流や大小の滝。木曽路のゆたかな美しい四季と対話する。清々しい旅のはじまりです。

遙かなり 山と溪谷を行く



日本百名山
霊峰・御嶽山
標高三、〇六七メートルの剣ヶ峰を主峰に、五峰五池を擁して雄大な観野を広げる御嶽山。古くから富士山、立山、白山などと並ぶ霊峰として知られ、多くの登山者・登山客を迎えてきました。心のよりどころとして、また自然の恵み豊かな御嶽山は、敬いと親しみを込めて、お山とも呼ばれる木曽を象徴する山です。



●こもれびの滝 KOMOREBINOTAKI FALLS

油木遊歩道の入口より数分のところに現れるこもれびの滝。また遊歩道を進むと見応えのある不易の滝が見られます。(木曽町三岳)



●田立の滝 (日本の滝百選・中央アルプス国定公園指定) TADACHINOTAKI FALLS

田立の滝は、高さ40mの天河滝を主瀑に、大小十あまりの滝や淵が連なる渓谷。JR南木曽駅から車で約30分で登山道入口。絶好のハイキングコースです。(南木曽町)



●乙姫岩 OTOHIMEIWA

木曽川の流れが浸食して出来たこの乙姫岩を含め、この一帯を地元では「竜宮」と呼んでいます。(中津川市山口)



●奥木曽湖 LAKE OKUKISOKO

木曽川源流にあるダム湖で、新緑や紅葉が湖面に映えるシーズンは多くの観光客で賑わいます。自然石で築かれたロックフィルダムの壮大さも好奇心を刺激します。(木祖村)



●柿其渓谷 KAKIZORE RAVINE

木曽川の支流、柿其川の美しいV字谷の秘境。春にはツツジやシャクナゲが見られ、秋には紅葉が旅人の目を魅了します。(南木曽町)



●小野の滝 ONONOTAKI FALLS

大桑村から上松町へ向かう国道沿いには、木曽八景のひとつ小野の滝が。歌川広重の「木曽街道六十九次」にも描かれた名瀑を見ることができます。(上松町)

●寝覚の床

木曽川の奇岩とエメラルドグリーンの水が美しい名勝。床岩と名付けられた岩の上で、帰ってきた浦島太郎が寝覚めたと伝えられ、小太郎が寝覚め、浦島太郎が祀られています。寝覚の床には降り立ることができ、木曽八景の幻想的な眺めを堪能できます。(上松町)



●おんたけロープウェイ

全長二、三三三メートル、御嶽五合目から七合目まで標高差五八〇メートルを一気に登るゴンドラ。山頂駅舎からは木曽駒ヶ岳、乗鞍岳、槍ヶ岳、八ヶ岳、浅間山など日本を代表する名山、そして幻の大滝が展開します。(木曽町三岳)



●御嶽山ビジターセンター
二〇一三年夏にオープンした、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、王滝村)

中央アルプス 木曽駒ヶ岳



木曽谷の東にそびえる中央アルプスの主峰。標高二、九五六メートルの山頂からは御嶽山、南アルプス、その向こうに富士山も望むことができます。登山口がある上松町、木曽町からは、秀峰を仰ぐビューポイントがたくさんあります。令和二年3月には、木曽山脈のはば全域(南北約一〇〇キロと、寝覚の床・田立の滝周辺地域が「中央アルプス国定公園」に指定されました。(上松町、木曽町、大桑村)





●フクジュソウ

木曾に遅い春の訪れを告げる福寿草。日当たりの良い斜面に咲きほころびます。
(木祖村ほか)



●ミズバショウ

清楚な白い花が印象的。山あいの水辺に群落する神秘的な景色に心が洗われるかのよう。
(4月中旬～5月中旬頃)



●コブシ

早春の山合いにコブシの高木を見つけることができます。枝いっぱいの大形の白い花弁は野趣あふれる美しさです。(4～5月中旬頃)



●キンガワサツキ

木曾川や支流の渓流の岩の割れ目に、鮮やかな紅色の花をつける春の花。(5～7月頃)



●ワスレナグサ

水色の優しい花。木曽路の野辺や高原で見事な群生を見ることができます。(6～9月下旬頃)



●コマクサ

高山植物の女王と呼ばれる可憐で印象的な花。御嶽山や木曾駒ヶ岳など、標高の高い山々でよく見かけます。(7～8月頃)



●ソバの花

小さくて白い花があたり一面を埋め尽くします。そばの里・木曾ならではの雄大な風景です。(8月中旬～8月下旬頃)

野辺の彩り
山あいの花景色

●オオヤマレンゲ

赤沢を代表する名花。初夏、緑の林の中で純白の気品漂う美しさです。
(上松町)



●興禅寺の桜

木曾義仲公お手植えの二代目と伝えられる興禅寺のシダレザクラは、木曽路に春を告げる淡紅色の彩りです。(木曾町福島)



●天白公園のツツジ

古くからツツジの名所で、珍種ナギソミツバツツジも鑑賞できます。見頃は4月上旬～中旬。祭り期間中は、地元の出店や花見客など大勢の人で賑わいます。(南木曾町)

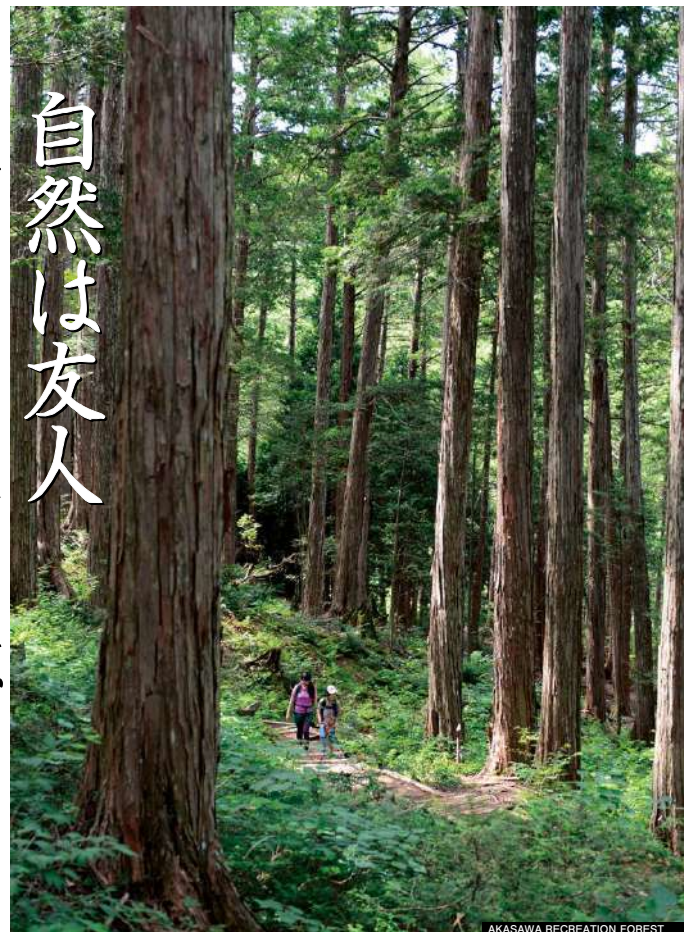


●アカヤシオ

春浅い山や野辺で、いち早く淡い桃色の花を木いっぱい咲かせます。ひっそりと、しかし力強く咲く姿がとても印象的です。(上松町・赤沢)

幾百年の歳月を黙然に語る森は、樹々たちが放つ清々しい香りに満ち、神秘の時間が流れています。清流のせせらぎ、野鳥のさえずり。都会の喧噪を離れ、自然に帰る森の散策。心と身体に元氣を取り戻す、深く美しい森が人を優しく迎えます。

緑を、香りを、静寂を浴びて
森林セラピー®の森を歩く。

自然は友人
爽やかな風を浴びて

AKASAWA RECREATION FOREST

名水百選

●水木沢天然林
木曾川源流のひとつ「水木沢天然林」は日本でもめずらしい針葉樹と広葉樹が混生している天然林です。澄んだ水は環境省の「平成の名水百選」に選定されています。(木祖村)



森林鉄道/FOREST RAILWAY

●赤沢自然休養林
伊勢神宮の用材林として保護されてきたため、樹齢三百年を超える大樹が多く残されています。森林浴発祥の地である林内には七本の森林浴コースや観光客を乗せて走る赤沢森林鉄道があり、また森林資料館、森林鉄道記念館などの施設も充実しています。(上松町)
※森林セラピー基地認定

●油木美林
ヒノキ、アスナロ、サワラなど樹齢三百年を数える樹木が生い繁る原生林、学術参考林。太古の森の姿を伝える森林内の遊歩道で、神秘の大自然を満喫。(木曾町三岳)



森林散策/FOREST



ABURAGI RECREATIONAL FOREST



阿寺溪谷の紅葉



御嶽山八合目の紅葉

木曽路の
紅葉

ススキが輝きながら秋風にゆれる木曽路。秋の訪れとともに山々の頂は紅葉に彩られ、里へと駆け下ります。



アスナロ(ヒノキ科)



サワラ(ヒノキ科)

木曾五木
(ミズキ科)

コウヤマキ(コウヤマキ科)



ネズコ(ヒノキ科)



ヒノキ(ヒノキ科)

江戸時代尾張藩により保護された5種類の樹木が「木曾五木」でした。今でも木曾の山々はこの木曾五木が主体となって美林を形成しています。



MIZUKIZAWA RECREATIONAL FOREST

Kiso Natural Park is the place for both children and adults to enjoy together.

歓声で賑わうのは木曽スキーエリア。雪質、ローケーション、コールドアウェット、どれをとってもライダーを納得させる楽しさです。

パウダースノーの快感

木曽スキーエリアは、御嶽スキー場（王滝村）、開田高原マイアスキー場（木曽町開田高原）、木曽福島スキー場（木曽町新開）、やぶはら高原スキー場（木祖村）、野麦峠スキー場（松本市奈川）。5つの洗練されたスキーリゾートがあります。



雪質の良さとダウンヒル3,000mが人気
●御嶽スキー場 TEL.0264-48-2240
<https://mtakeskijo.com/>



国道から10分の好立地に多彩なコースが人気です
●やぶはら高原スキー場 TEL.0264-36-1622
<https://www.yabuhara-kogen.jp>



超70ヶ所ゲレンデに、雪質の良さとアイテムの多さが人気です
●開田高原マイアスキー場 TEL.0264-44-1111
<https://miaski.jp>



マイバースで楽しめる、安心安全なスキー専門のゲレンデ
●木曽福島スキー場 TEL.0264-27-6021
<https://kisofukushima-ski.com>



全国屈指の高標高。中級者以上の方におススメです
●野麦峠スキー場 TEL.0263-79-2246
<http://gakutoresort.jp/>

風も光もさわやかな木曽は、
陽気で逞しいエネルギーに満ちて。
心と身体をリフレッシュするなら、自然のながいばん。
清流のほとり、
広い高原で、雑木林やキャンプサイトで、
自分に帰る木曽のアウトドアライフ。
遊び心がフルシーズン全開のおおらかなフィールドです。

●木曽馬の里
白樺、カラマツ林に囲まれる
開田高原は、日本でも最も美しい
村に認定され、木曽馬の里
としても知られています。現在
は最後の純血種 第三春山
号の血を引く馬が保護育成さ
れ、年間を通して見学や、乗馬
体験もできます。(木曽町開
田高原)



自然と遊ぶ

おおらかな休日



キャンプ(こたまの森) / CAMP (KODAMA NO MORI)



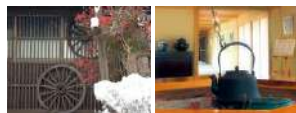
塩尻市奈良宿 / NARAJUKU



冬の妻籠宿 / TSUMAGOJUKU

●氷雪の灯祭り

数千個のアイスキャンドルを灯し、冬の宿場町を彩ります。(木曽路全域)



●白川氷柱群

SHIRAKAWA ICE COLUMNS
木曽町三岳白川の西野川右岸の崖に1～2月頃姿を現す「白川氷柱群」。透明感あふれる自然の芸術を描き、夜間はライトアップされます。(木曽町三岳)



冬の木曽路 雪と光の造形美

黄色の暮情、灯火がほんのり温かい旅館の障子窓。
雪と氷が織りなす世界はどこまでも美しく、
一見の価値のある景色です。



●自然湖 LAKE SHIZENKO

昭和59年に長野県西部地震でできた天然の湖。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湖上を散策することも人気が高まっています。(王滝村)



渓流釣り / FISHING



星空観察 / STARGAZING



ゴルフ場 (写真:木曽駒高原カントリークラブ) / GOLF



サイクリング / CYCLING

A wonderful holiday enlightened with the glories of literature, haiku and other cultural and historical amenities of Kiso.



●妻籠宿の脇本陣奥谷 WAKIHONJIN-OKUYA

明治天皇も立ち寄った大名、公家の本陣に次ぐ旅宿。資料館として公開されています。国の重要文化財に指定。



●宮川家史料館 MIYAGAWAKE MUSEUM

宮川漆器店の奥の土蔵には、江戸時代は医師だった宮川家に伝わる古文書、生活用品、医療器具などが展示されています。(木祖村)



●福沢桃介記念館 FUKUZAWA MOMOSUKE MEMORIAL HALL

福沢桃介が大正時代に建てた別荘。レンガ造りの建物には桃介とそのパートナーで女優の川上貞奴の遺品が展示されています。(南木曾町)



MOMOSUKEBASHI SUSPENSION BRIDGE

●桃介橋

福沢桃介が水力発電開発のために木曾川に架けた吊橋で、全長247m、日本でも最大級の本橋です。近代化遺産として国の重要文化財に指定。(南木曾町)



HIGASHIYAMA KAI KOKORONOTABUJIKAN ART MUSEUM

●東山魁夷心の旅路館

木曾を訪れた巨匠・東山魁夷画伯。旅でうけた心のふれあいが縁となり、旧山口村に寄贈された版画作品を公開しています。「道の駅」賤母一画の森の小さな美術館で鑑賞することができます。(中津川市山口)



●高瀬資料館 福島開所跡の隣。藤村の姉「その」が嫁ぎ、小説「家」のモデルになった旧家。土蔵には写真、手紙ほか藤村の遺品に関する資料が多く残されています。(木曾町福島)



TAKASEKE



YAMASHITAKE

●泉宝山下家住宅

木曾の資産家・木曾谷三大持馬の家に数えられ、贅を尽くした本棟造りの破風と懸魚が特徴の山下家。間知裏や正座敷の書画などが数多く残されています。開田考古博物館も隣接。(木曾町開田高原)



KAMIDONYA MUSEUM

●手塚家住宅(上間屋史料館)

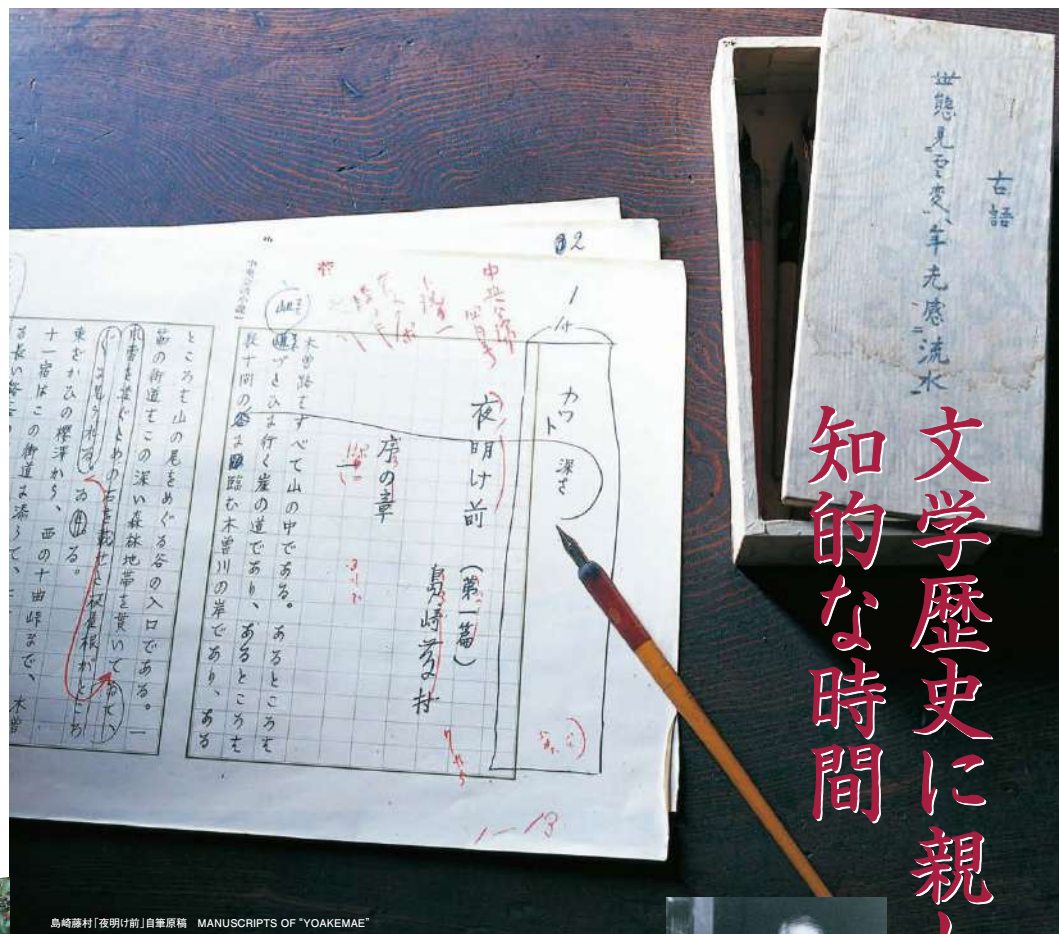
宿場に来まる荷物を管理し、人足・伝馬などを手配した昔の問屋。二七〇余年の間、問屋を務めた手塚家だけに、古文書、宿絵図など貴重な史料も豊富に収蔵し、国の重要文化財に指定されている。(塩尻市奈良井)



KISOKYODOKAN MUSEUM

●木曾郷土館

山村代官屋敷の手前、土蔵造りの中には、藤村の著書初版本のコレクションや書画、また石井鶴三氏の彫刻による藤村像、地元の考古資料などが展示されています。(木曾町福島)



島崎藤村「夜明け前」自筆原稿 MANUSCRIPTS OF "YOKEMAE"

●隠居所 明治二八年の大火で焼け残った祖父父母の隠居所。幼い藤村が勉強した部屋でもあります。展示室には「夜明け前」の原稿の他、書簡・蔵書・写真・遺品など、藤村の生涯にわたる約六千点の資料が所蔵展示されています。(馬籠宿)



TOSON MEMORIAL MUSEUM

近代文学を代表する文豪、島崎藤村。馬籠宿の島崎家の四男として生まれ、九歳で上京。詩集「若菜集」ほか木曾を舞台にした長編歴史小説「夜明け前」などの名作を発表し、自然主義の極致といわれた作品は、文壇に大きな影響を与えました。



TOSON SHIMAZAKI



中津川市福島



大森村須原



上谷町藤村の邸



上谷町木曾の橋



塩尻市木曾平沢

●木曾街道の句碑 MONUMENT OF HAIKU

木曾路を旅した俳人松尾芭蕉、正岡子規の句が旧街道や峠の碑に刻まれています。(木曾各所に点在)



TOSON MEMORIAL MUSEUM

文学歴史に親しむ
知的な時間

●藤村記念館

藤村の生家、馬籠本陣跡にある文学館。復元された蔵本門をくぐると回廊式の記念堂・隠居所・研究室・第二文庫・企画展示室・第三文庫(常設展示室など)があります。(馬籠宿)



木曽義仲を祭る

●木曽義仲旗揚げ祭り
(8月14日)

子供たちが松明を灯し歌を唄いながら義仲公の墓詣りをする徳音寺の行事。山吹山に松明で描く「木」の文字が印象的です。(木曽町日義)



●木曽の手作り市 KISO CRAFT FAIR (9月中旬)

宿場町さんぽと同時に楽しむ、ちよっと変わったクラフトフェア。中山道の街角に工芸作家が多数出展。住民が運営する手づくりイベントです。(木曽町)



●木曽漆器祭 KISO SHIKKI SAI (6月第1金曜日から3日間)

木曽平沢を中心に橋川地区全域で開催。漆器の名品・逸品・掘出物がいっぱい。 (塩尻市橋川地区)



●木曽音楽祭 KISO MUSIC FESTIVAL (8月下旬)

毎年夏に行われる、「自然と音楽の調和」をメインテーマとしてかけがえのクラシックの祭典。日本のトップレベルの演奏家を招いて行われます。(木曽町)



ONTAKEKYO DAIGOJINKASAI



●文化文政風俗絵巻之行列 BUNKABUNSEI FUZOKUEMAKI (11月23日)

武士や駕籠かき、虚無僧、鳥追女、花嫁行列などが中山道を往來し、江戸時代の風俗を楽しむ再現。(南木曽町)

御嶽の神々を祭る

●御嶽大御神火祭
(八月八日午後7時頃〜九日未明)

全国から集まった御嶽教の信者たちが、霊峰・御嶽山の登拝とあわせて行う壮観な火祭り。(木曽町・玉滝村)

歳時記



●花馬祭り HANAUMA MATSURI (10月第1日曜日)

鞍に花を飾った三頭の木曽馬が練り歩く、豊作、家内安全などを祝う活気あふれる祭り。最後は花を取り合い、虫除として田の畦に、また厄除に家の入口に挿されます。(南木曽町)



●奈良井宿場祭 NARAI SHUKUBASAI

(お茶壺道中/木曽漆器祭・奈良井宿場祭の最終日)
徳川將軍家御用達のお茶を京都宇治から中山道を経て運んだ道中を再現(日曜日のみ)。格式高い時代絵巻の行列が、新緑の木曽路にくり広げられます。(塩尻市奈良井)

神社例大祭

伝統を実感する

祭りの鼓動



●水無神社例大祭

SUIMU SHRINE REITAISAI

(7月22日・23日)

町中を練り歩いた白木の大みこしを、23日夜に横に縦にと地面に転がし壊してしまう「みこしまくり」。天下の奇祭として知られています。(木曽町福島)

●鹿嶋神社例祭

KASHIMA SHRINE REISAI

(7月下旬)

チョウサやチョウサの掛け声と共に町に向かって出御し、御輿を練りながら、前進後退をしたり激しく押しあつちします。(大桑村)



●須佐男神社例祭

SUSAO SHRINE REISAI

(7月14日・15日)

御神体を神輿に移御し、白装束の添守によって宿場内を巡行します。坂を一気に駆け上がる「お山入り」があります。(大桑村)



NARAI SIZUME SHRINE REITAISAI

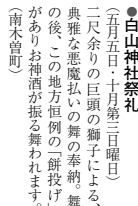
●小川若宮神社例祭

(四月下旬)

女形が筆をくわえて恨みの詩を書き付ける「葛の葉の舞」が演じられます。(上松町)



OGAWA WAKAMIYA SHRINE REISAI



OGAWA WAKAMIYA SHRINE REISAI



HAKUSAN SHRINE SAIREI



YABUHARA SHRINE REITAISAI

●萩原神社例大祭

(七月第二金曜・土曜開催)

総ひのき造りの屋台の上で奉納される、雄獅子と雌獅子の舞の競い合い。双方の屋台及び神輿が途中すれちがう「寛合」よけあい(二)の場面は迫力満点。 (木曽町)

Kiso is rich with many handicrafts and gourmet food.



●アユ・イワナ・アマゴ
FRESH WATER FISH
木曽の清流で育った天然ものは、野趣あふれる純な塩。塩焼や甘露煮がおすすめです。



●ます
MASU
木曽
虹鰯
おか
逸品。
性も



●**百草** HYAKUSO
黄柏エキスにコウボク・センブリ・ビャクジツ・ゲンノショウコなどの薬草を数多く配合。
代々伝わる腹薬・胃腸薬。

●どぶろく DOBUROKU
米、米こうじ、水のみ
を原料に酵母を加え
作ったどぶろく。甘い
香りが漂います。

ワイン WINE
には、個性豊かな15社のワイナ
国でも数少ないワイン醸造免許
ている塩尻志学館高校があり、
どうを原料に醸造されたワイン
のコンクールで優秀な成績を取
す。

●手打ちそば SOBA

工芸と味わい
伝統美にふれる

味覚の愉しみ、手にしたい素敵な道具。
山国で育まれた逸品を、旅の思い出にする。

暮らしの知恵、受け継がれた匠の技が今日に根ざしています。
本音でしか味わえない美味しき、何代も何代も、
地道に確かに育まれてきた郷土の誇りと愛情。
温もりのある味わいと手触り、そんな魅力が木曾路の命です。

A photograph showing four pairs of traditional Japanese wooden clogs (geta). The clogs are made of light-colored wood and have a distinctive raised heel. They are arranged in two rows. The top row features two pairs with red straps decorated with a colorful floral pattern. The bottom row features two pairs with black straps decorated with a white floral pattern. The background is a plain, light-colored surface.

●ネズコ木工品
NEZUKO WOODWORKS
伝統の下駄、民芸の花
器、装飾材として使わ
れる木曽五木のひとつ
ネズコ。木理が緻密で
黒褐色の色合いが特徴
です。(県指定伝統的
工芸品)

●お六櫛 OROKUGUSHI
手挽きで作られる櫛は
親子三代まで使えるほ
ど。髪の手も自然に増す
といわれます。(県指定
伝統的工芸品)

●南木曽ろくろ細工
NAGISO ROKURO CRAFTS
原木を荒削りし、美しい木目を際
立たせるよう入念にロクロを回し
て仕上げられる椀や盆。
(国指定伝統的工芸品)

A woman wearing a green shirt is working in a workshop, handling a large, flat, woven basket. The background shows shelves filled with various woven goods.

●ひのき笠 HINOKIGASA
 蘭は、古くから蘭笠と呼ばれるヒノキ笠の産地。風通しが良く、水に濡れると木肌がしめることから、日笠・雨笠兼用として農耕用に作られてきました。
 (県指定伝統的工芸品)

●曲物 MAGEMONO
薄くて剥ぎやすいヒノキの特徴を
活かした曲物は、独特の木の香
と清潔感が人気です。
(県指定伝統的工芸品)

●樽・桶の「木味」
TARU&OKE WOODWORK

樽、寿司桶や風呂桶。木曾の銘
木コウヤマキ、サワラ、ヒノキ
作られる逸品は、簡単な手入れ
さえ怠らなければ何代も使えます。

●木曾おもちゃ美術館
KISO TOY MUSEUM
昭和3年に建てられた旧黒川小学校の敷地を
台にさまざまな遊びのコンテンツと体験メニューが
り、雄大な自然、偉大な歴史、語り継がれる文化
の魅力を、お楽しみいただけます。(木曾町福島)

●ヒノキ木工品
HINOKI WOODWORKS
美しい艶と芳香、そして水に強いヒノキ。お土産に喜ばれる暮らしの道具も豊富です。(県指定伝統的工芸品)

●木曾漆器の街「木曾平沢」
Town of KISO lacquerware "KISO HIRASAWA"
暮らしの中に工房を構えた奥行きのある漆器
店が軒を並べる独特の佇まいが貴重であり
漆工町として唯一、国の重要伝統的建物群
保存地区に選定されています。(塩尻市)

●各種新工芸品
NEW WOODWORKS
機能やデザインなど現代風に
アレンジされた身近な工芸品
も人気を集めています。

(二) 財) 塩尻・木曾地域地場産業振興センター

お問い合わせ

観光案内

- 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/>
- 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/>
- 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/>
- (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/>
- 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 <https://www.vill.okuwa.lg.jp/kanko/index.html>
- (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>
- 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)木曽おんたけ観光局 〒397-0001長野県木曽郡木曽町福島2012-5
☎(0264)25-6000 <http://www.kankou-kiso.com>
- 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://kaidakogen.jp>
- (一社)木祖村観光協会 〒399-6201長野県木曽郡木祖村敷原196
☎(0264)36-2543 <https://www.kisotourism.com/>
- 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 <https://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 <https://www.naraijuku.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長野県長野市御所岡田町131-4 ホテル信濃路3階
☎(026)219-5271 <https://www.nagano-tabi.net/kikou/>
- 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 <https://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

交通案内

- おんたけ交通(株)(路線バス)
〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島2801 ☎(0264)22-2444
- 北恵那交通(株)路線バス
〒508-8500 岐阜県中津川市中津川842-334 ☎(0573)66-1555
- おんたけタクシー(株)
〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島6168-7 ☎(0264)22-2525
- 木曽交通(株)(タクシー)
〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島5811-1 ☎(0264)22-3666
- やぶはらタクシー(株)
〒399-6201 長野県木曽郡木祖村敷原駅前 ☎(0264)36-2403
- (株)南木曽観光タクシー
〒399-5302 長野県木曽郡南木曽町吾妻840-1 ☎(0264)57-3133

木曽路へは乗り換えなしで
らくらく高速バスの旅。

土日祝のみ 1日2便運行
快適で安く便利な高速バス
「木曽路↔東京間」



運行日や出発時刻等についての詳細はホームページをご覧ください。

<https://www.highwaybus.com/>



- JR中津川駅(JR東海テレホンセンター) ☎050-3772-3910
- JR木曽福島駅(JR東海テレホンセンター) ☎050-3772-3910

道の駅

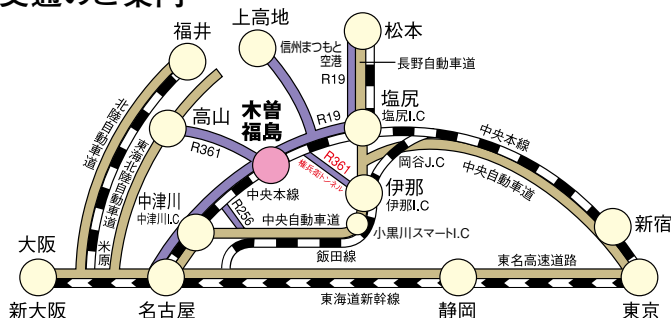
- きり坂下 ☎(0573)70-0050 日義木曽駒高原 ☎(0264)23-3644
- 賤母 ☎(0573)75-5255 木曽川源流の里きそむら ☎(0264)36-1050
- 大桑 ☎(0264)55-4192 木曽ならかわ ☎(0264)34-3888
- 三岳 ☎(0264)46-2011
- 木曽福島 ☎(0264)21-1818



つり案内

- 木曽川漁業協同組合
〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島4935-1 ☎(0264)22-2580
- 奈良井川漁業協同組合
〒399-6461 長野県塩尻市宗賀71-599 ☎(0263)53-1505

交通のご案内



■ 電車(JR)ご利用の場合

- 新宿から木曽福島 中央本線→塩尻→中央本線 …… 3時間10分(最速)
新幹線(のぞみ)→名古屋→中央本線 …… 約3時間35分
中央本線 …… 1時間24分(最速)
新幹線(のぞみ)→名古屋→中央本線 …… 約2時間30分

■ お車ご利用の場合

- 東京(高井戸IC)から木曽福島 中央自動車道→塩尻IC→R19号 …… 約3時間45分
中央自動車道→伊那IC→R361→R19 …… 約3時間30分
中央自動車道→中津川IC→R19号 …… 約2時間10分
中央自動車道→伊那IC→R361→R19 …… 約2時間20分
R361号 …… 約1時間40分

■ 高速バスご利用の場合

- 新宿から木曽福島 中央自動車道→塩尻IC→R19号 …… 約4時間30分

木曽路へのお出かけには、速くて快適な
特急「ワイドビューしなの号」でどうぞ!



- 名古屋～木曽福島 1時間24分(最速)
- 毎日13往復運転

JR東海ホームページ <https://jr-central.co.jp/>

協力: JR東海

