

木曽路散策コースガイド

# 改訂版 木曽路 Map

## ナチュラルトレッキング

木曽ヒノキの森を歩いてみませんか

せせらぎの  
音を  
聞いたり

壮大な  
眺めを  
楽しんだり

写真を  
撮ったり

大きな樹  
を見たり

自分の  
ペースで

楽しく  
歩こうよ

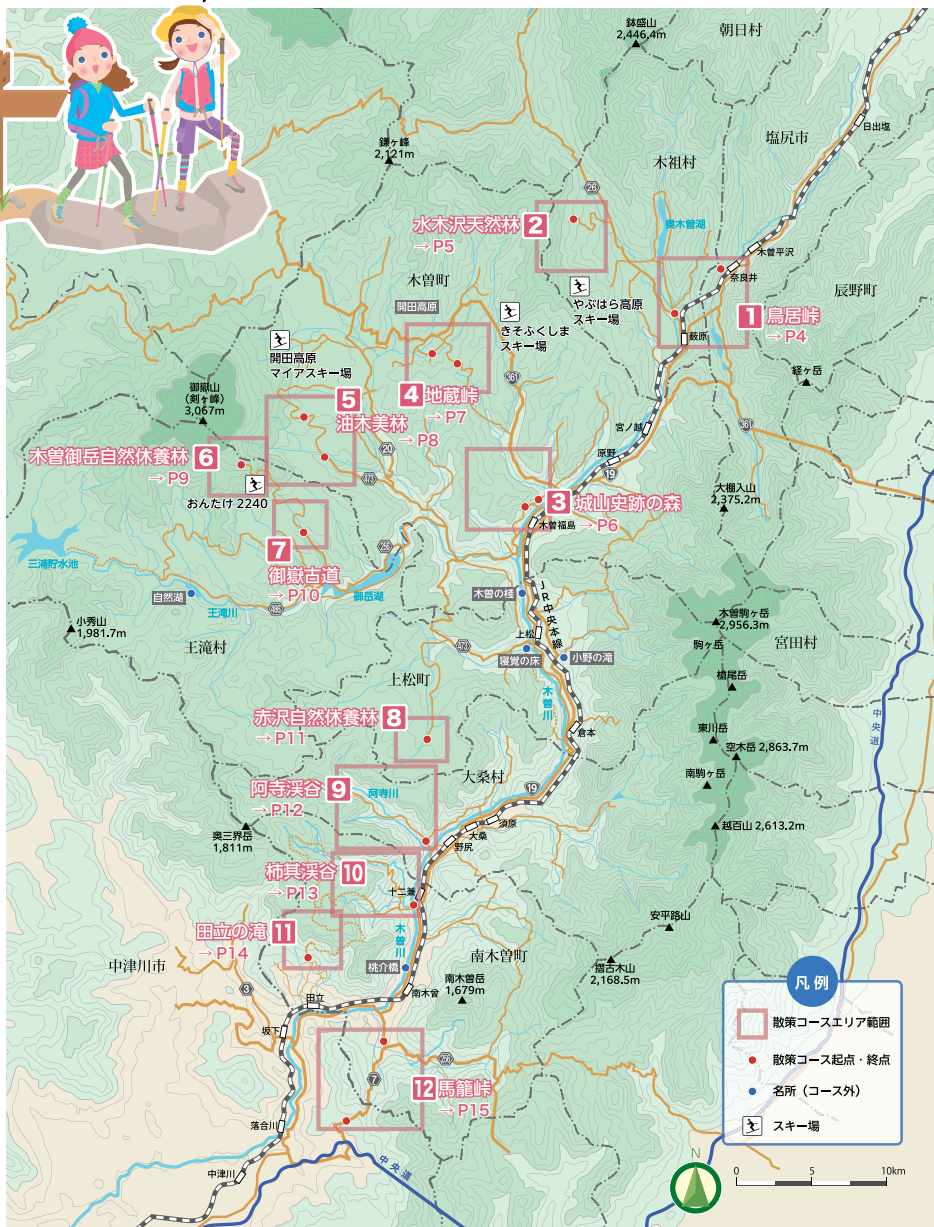


林野庁 中部森林管理局 木曽森林ふれあい推進センター

# 木曽路エリアマップ

まず、どこから始める??

はじめは、ラクなコースがいいかな



# もくじ



## 木曽の自然

森の力でココロもカラダも

リフレッシュ ..... 2

- ・四季の美しさは格別
- ・木曽の森の魅力
- ・木曽の木や花
- ・五感を使って森をランブリング

◎木曽五木

◎木曽の森 DATA

上：御嶽山 / 下：阿寺渓谷



## 木曽の散策路ガイド

- 1 鳥居峠** ..... 4  
奈良井宿と敷原宿を結ぶ峠道は、自然と歴史の名所
- 2 水木沢天然林** ..... 5  
木曽川の源流に育まれた、樹齢200年を超える森を満喫
- 3 城山史跡の森** ..... 6  
戦国時代の山城は、絶好の景観地
- 4 地蔵峠(開田高原)** ..... 7  
歴史ある旧飛騨街道の峠道は、景観も魅力
- 5 油木美林** ..... 8  
木曽ヒノキの大天然林と勇壮な滝
- 6 木曽御岳自然休養林** ..... 9  
古くからの信仰の地で、高山の風を満喫
- 7 御嶽古道** ..... 10  
歴史が香る山麓の道
- 8 赤沢自然休養林** ..... 11  
日本の森林浴発祥の地
- 9 阿寺渓谷** ..... 12  
森林(もり)が生み出すエメラルドグリーンの清流
- 10 柿其渓谷** ..... 13  
壮大な自然が造りだす美しい渓谷
- 11 田立の滝** ..... 14  
豊かな自然の中に、個性豊かないろいろの滝
- 12 馬籠峠** ..... 15  
石畳が残る歴史の古道、中山道木曽路を歩く



赤沢自然休養林



# ナチュラルトレッキングQ&A

Q & A

トレッキングって何をやるの?

山歩きのことだよ。  
登頂を目指すことを目的にする登山に対して、トレッキングは山頂にはこだわらずに、山の中を歩くことを目的にしている言葉。ただし、結果的には山頂を通過することもあるけどね。

ランニングについても教えてください?

歩くことが目的じゃなくて、趣味をするために歩いたり、何かしながら歩くということ。自然観察や史跡めぐり、写真撮影のために歩くとかね。  
歩く速度は、楽に会話ができる程度で、ランブリングをする人をランブラーと言うんだよ。

どんな準備をすればいいのかな?

- ・トレッキングシューズ
- ・ザック
- ・長袖のシャツ(着替え)
- ・帽子
- ・手袋
- ・雨具(レインウェア、折りたたみ傘)
- ・水筒(水やお茶、スポーツドリンク)
- ・タオル(拭き、防寒)
- ・時計
- ・非常食(チョコレートや缶など)
- ・救急薬品(絆創膏、虫除けなど)
- ・地図
- ・その他(ビニール袋、レジャーシートなど)

マナーを守って、気持ちよく歩きましょう!

- 自然を大切にしましょう。
- 植物を採取したり、傷つけないようにしましょう。
- ゴミは必ず持ち帰しましょう。
- 林道、歩道以外の立入りはやめましょう。
- 歩きタバコ、タバコのポイ捨てはやめましょう。
- 焚き火はできません。



赤沢自然休養林

木曽の自然

# 森の力でココロもカラダもリフレッシュ

城川川沿いの森



●四季の美しさは格別

西は御嶽山(3,067m)、東は木曽駒ヶ岳(2,956m)など中央アルプスに囲まれた木曽川、奈良井川の流域が「木曽」です。四季おりおりのはっきりした違いを楽しめる、自然豊かな地域です。

【春】寒い冬を耐えた木曽に、梅や桜が一度に咲き誇り、遅い春が訪れます。そして木々が芽吹きだすと、個性豊かな色合いの新緑の競演が楽しめます。

【夏】木曽の夏は1年の中で一番活動的な季節。日中は暑くても木陰に入れば涼しく、短い夏の間には高山植物の花々を観察できます。

【秋】広葉樹の赤、黄葉と針葉樹の緑葉が山や渓流の景観に溶け込み、みごとなコントラストが見られます。

【冬】木曽の早い冬の訪れ。高い山には雪がかぶり、それを背景に木々に積もった雪、凍結した滝と、見どころ満載です。

●木曽の森の魅力

木曽の総面積のうち93%が森林で、そのうち50%を天然林が占め、森林全体の62%が国有林です。

18世紀初め、尾張藩が森林資源保護のため、当地の木曽五木(ヒノキ、サワラ、アスナロ、ネズコ、コウヤマキ)の伐採を禁止(1871年の藩有林廃止まで継続)したため、現在も多くの針葉樹が残っています。

このようなことから、木曽では針葉樹の大径木がまとまっている森林が今でも見られます。また、豊かな環境に育まれた水が流れる渓流や滝と森とが、美しいコントラストを見せてくれます。

さらに、鳥居峠や馬籠峠には中山道の、地藏峠には旧飛騨街道の石畳の路跡があり、人々の歴史を感じながら森林を散策することができます。

●木曽の木や花

木曽の随所に木曽ヒノキを始めとした木曽五木、ヒメコマツ、ウラジロモミなどの針葉樹と、ブナ、コナラ、トチノキなどの広葉樹が見られます。木曽御岳自然休養林などの高山帯ではシラバ、トウヒなどの木々が見られます。

また、阿寺渓谷のハナノキ、赤沢自然休養林のオオヤマレンゲ、場所によってはアカヤシオやコブシ、長野県の準絶滅危惧種に指定されているササユリなどの花々も見ることができます。



油木美林

●五感を使って森をランブリング

木曽の自然の中をランブリングすると、知らず知らずのうちに五感を使った森林セラピーを体験することができます。

【聴く】鳥のさえずりや木の葉のふれあう音、滝の音、せせらぎの音など

【触る】木の幹や木の実、木の葉、落ち葉、溪流の水など

【見る】森林・溪流の景観や草花、野鳥、森林鉄道跡、星空など



【嗅ぐ】木や花の香り、フィトンチッドなど  
【味わう】わき水や木の实、きのこ、山菜など

樹齢100年を超える巨樹も見られます

## 木曽五木

江戸時代が始まった頃、街づくりや城づくりには大量の木材が必要になって、森林の木がたくさん伐られちゃった。それで、保護が必要になったのね。

ためになるね



**ヒノキ [檜]**  
樹高は20~30m。木曽のヒノキは国産木材の中で最も優秀とされ、密で香気と光沢があります。法隆寺の五重塔に用いられているように、堅牢で腐朽にも耐えます。



**サワラ**  
樹高は30~40m。日陰に強く、沢地や窪地によく生育します。材質は耐湿性に富むので、家具や建具のほか、桶の材料に適しています。



**アスナロ**  
樹高は30~40m。日陰にとても強く、生長が旺盛で、木材は水に強く船材にも使われます。名前の由来は「明日はヒノキになろう」という意味。別名ヒバ。



**ネズコ**  
樹高は20~30m。黒部渓谷によく見られることから、クロバの名でも呼ばれます。材には独特の芳香があり、黒褐色の光沢があります。用途は建具や下駄など。

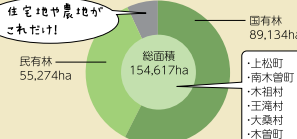


**コウヤマキ**  
樹高は30~40m。高野山によく見られるのが名前の由来。一属一種で日本特産。峰岩や岩石地に多く生え、材質は水にとても強いので、船や桶に使われます。

## 木曽の森 DATA

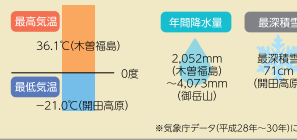
「木曽路は全て山の中」と言われて

木曽郡は長野県南西部の木曽川上流に位置し、北は木祖村、南は南木曽町までの3町3村からなります。総面積は長野県の11%に当たり、そのうちの森林面積は93%を占めています。



気温とか地形も知っておきたいかな。

木曽の気候は、内陸性気候の北部と、大平洋気候の温帯を示す南部にわかれています。地形は、木曽縦谷によって西部の飛騨山脈と東部の木曽山脈、さらに御岳火山地の3つに大別されます。



※気象庁データ(平成28年~30年)による

# 木曾の散策路ガイド

## 1 鳥居峠 【木祖村、塩尻市】

奈良井宿と敷原宿を結ぶ峠道は、自然と歴史の名所

かつて鳥居峠は、中山道の敷原宿と奈良井宿を隔てる旅人泣かせの難所でした。峠付近から御嶽山を望むことができます。雰囲気の良い石畳の道を歩けば、芭蕉などの歌碑や石仏に出会えます。

**峰の茶屋からの眺め**  
奈良井宿を望む。

**奈良井宿**  
観光学内所 木曾の大橋

**鳥居峠**  
標高 1,197m

**御嶽神社**  
御嶽神社

**石畳の坂**  
飯道が続き、登れます

**中之茶屋**  
くろみ沢展望台

**丸山公園**  
丸山公園

**子産みのトチ**  
子産みのトチ

**トチノキ群生地**  
トチノキ群生地

**御嶽神社**  
御嶽神社

**丸山公園**  
丸山公園

**石畳の坂**  
石畳の坂

**新鳥居トンネル**  
新鳥居トンネル

**木祖村役場**  
木祖村役場

**敷原宿**  
敷原宿

**やぶはら**  
やぶはら

**三沢山**  
三沢山

**木曾川**  
木曾川

**奈良井川**  
奈良井川

**おもしろいよわ。**  
鳥居峠の分岐では、奈良井川は信濃川になって日本海へ、木曾川は本平洋へ流れるんだって。

**mini 知識**  
木曾義元が御嶽山に戦勝祈願のため、峠に鳥居を建てて以来、「鳥居峠」と呼ばれるようになりました。(現在のものは後世の建築です)

**敷原宿から約 2.1km、静かな森林内に昔からの風情を残す石畳の道が見れます。**

峠付近には、芭蕉などの歌人、俳人の句碑や石仏が多く見られます。



**奈良井宿**  
鳥居峠の北側、奈良井川沿いに昔の情景を残したままの町並みが約 1km にわたって見られます。日本最長の宿場で、昭和 53 年に重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

**コースガイド** 歩行距離：約 6.4km 標高 1,197m

敷原宿	約 2.1km	石畳の坂	約 0.9km	丸山公園	約 0.1km	御嶽神社	約 0.8km	鳥居峠	約 2.5km	奈良井宿
	消防署の横から道が森林の中になります。	標高差が 160m になります。	展望が開けてきます。		標高差が 230m になります。					

※鳥居峠内のトイレは冬期間閉鎖します。 ※奈良井駅から敷原駅まで歩くことも可能。

**Access**

- JR 中央本線敷原駅下車 (敷原駅から歩く場合)
- 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で敷原駅まで約 31km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で敷原駅まで約 24km
- 中央自動車道津川 I.C. より国道 19 号経由で敷原駅まで約 75km

ヒノキ、サワラ、ネズコなどのほか、ブナやトチノキなどの巨木が多いのも見どころ。展望台から眺める木曾駒ヶ岳も絶景です。また、森の中の水源は「平成の名水百選」に選定されています。

## 2 水木沢天然林 【木祖村】

木曾川の源流に育まれた、樹齢 200 年を超す森を満喫

**水木沢天然林**  
平成 20 年 6 月 25 日に「平成の名水百選」に選ばれました。

**源頭部**  
源頭の森コース 1.5km

**太古の森**  
太古の森コース 1.2km

**原始の森**  
原始の森コース 1.0km

**上ノ分岐**  
上ノ分岐

**下ノ分岐**  
下ノ分岐

**展望台**  
展望台

**管理棟**  
管理棟

**無料 乗用車約 30 台**  
無料 乗用車約 30 台

**源頭の森コースへの分岐**  
源頭の森コースへの分岐

**巨大ナラの木**  
巨大ナラの木

**大サワラ**  
大サワラ

**0.3km**  
0.3km

**源頭の森**  
源頭の森

**駒ヶ岳の展望台**  
駒ヶ岳の展望台

**展望台から木曾駒ヶ岳を望む**  
展望台から木曾駒ヶ岳を望む

**源頭の森 散策コース**  
原始の森コースの稜線部から入り、主に尾根を歩くコースです。往復約 3km、標高差約 200m、時間は 3~4 時間を要し、やや健脚者向き。水木沢本流の水が生まれる(岩の表面を流れ出る)ようすが観察できます。林内は根上りやねじれ、曲がった木が多く、天然林の特徴を見ることが出来ます。

**太古の森の巨大ヒノキ**  
木の根元が浮き上がった「根上がり」が見られます。

**原始の森の大サワラ**  
胸高直径約 120cm、樹高約 32m、樹齢 550 年のサワラ大樹が空を突き抜ければかりに生長しています。

**源頭の森 巨大ナラの木**  
源頭の森 巨大ナラの木

**mini 知識**  
昔から文字どおり「水と木の美しい所」という意味で、「水木沢」と呼ばれてきたようです。

**水木沢郷土の森**  
国と地元市町村が協定して地域の自然・文化のシンボルとしての森林(国有林)を保護し、併せて地域の振興に資することを目的としています。

**Access**

- 徒歩の場合は、JR 中央本線敷原駅から夏季休日便でバスが運行。「水木沢」停留所下車
- 車の場合は国道 19 号から管理棟まで約 20 分
- 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 41km
- 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で約 34km
- 中央自動車道津川 I.C. より国道 19 号経由で約 85km

**コースガイド** 歩行距離：約 3.3km (源頭の森コースは約 6.3km)

水木沢天然林管理棟	約 1.0km	展望台	約 0.3km	源頭の森への分岐	約 0.6km	巨大ヒノキ	約 0.6km	軌道敷跡	約 0.6km	上ノ分岐	約 0.5km	水木沢天然林管理棟

太古の森コース・原始の森コース

源頭の森コース

# 3 城山史跡の森

戦国時代の山城は、絶好の景観地

戦国時代後期、木曾氏十八代領主義康によって詰城が築られました。現代では木曾町福島背景林として親しまれています。道中には権現滝や、御嶽山を展望できるポイントも魅力。



紅葉ヶ丘から木曾駒ヶ岳を眺望  
権現滝コース途中の紅葉ヶ丘には地元高校生が作成したベンチが設置しており、木曾駒ヶ岳方面及び木曾町の町並みがよく見えます。

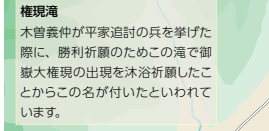
**mini知識**  
室町時代後期、木曾氏十八代領主義康によって福島城の詰城として城が築かれ、「城山」と呼ばれるようになりました。

**森の代表的な花**

カザグルマ ヒトリシスカ  
ミマス



森の中には、珍しい植物や生き物の解説パネルがあるよ。



権現滝  
木曾義仲が平家追討の兵を挙げた際に、勝利祈願のためこの滝で御嶽大権現の出現を沐浴祈願したことからこの名が付いたといわれています。



木曾義仲公の墓  
治承4年(1180年)木曾地方で旗揚げ。源平争乱期、粟津ヶ原(現：滋賀県大津市)で討ち死。享年31歳の短い生涯でした。

- Access**
- ・JR中央本線木曾福島駅下車
  - ・中央自動車道塩尻I.C.より国道19号経由で約45km
  - ・中央自動車道伊那I.C.より国道361、19号経由で約32km
  - ・中央自動車道中津川I.C.より国道19号経由で車で約60km

**おすすめコースガイド**

- 城山史跡コース / 途中樹木の名前の解説板があり、森に親しみながら歩くことができます。(約3.0km)
- 山村代官屋敷コース / 約0.6km 紅葉ヶ丘からの眺望がオススメです。
- 紅葉ヶ丘コース / 約0.5km
- 福島城跡コース / 約1.2km
- 泉の森コース / 約1.8km 木曾義仲由来の権現滝を經由。
- 行人橋コース / 約0.5km

**その他のコース**

- 大樹の森コース / この森の最高峰「児野山」から福島城址に連なる尾根道。けもの道で、人の手が加えられていない。(約2.1km)
- 演習林コース / 日陰を好む植物が多く見られます。平日は高校生の実習があるため、立入禁止です。(約1.2km)
- 権現滝コース / 権現滝を経て御嶽山に通じる修行の道。200年を超える針葉樹や広葉樹の天然林を見ることが出来ます。(約3.6km)
- 試験の森コース / 国内や外国の樹木の生長試験、耐寒試験などが行われています。(約0.5km)
- 興禅寺山尾根コース / 本丸、二の丸、三の丸から分かれた尾根は東へ続きます。尾根から人工林や天然林が見られます。(約1.4km)
- 水辺のコース / 黒川の清流や黒川渡ダムの湖面に沿った平坦な道です。黒川渡より奥は林道。(約1.2km)

名前の由来にある地蔵は、峠の難所であった当地の人々の安全を願い享保十三年(1728)年に建てられました。道中には唐沢の滝や、地蔵峠展望台からの御嶽山の展望などのビューポイントがあります。

# 4 地蔵峠(開田高原)

歴史ある旧飛騨街道の峠道は、景観も魅力



**mini知識**  
旧木曾福島町と旧開田村を結び峠で難所であり峠越えの人々の安全祈願のため、享保十三年に石地蔵が建立されたことから「地蔵峠」と呼ばれるようになりました。

**緑結びの木**  
小作の男と地主の娘の悲恋伝説があり、二人が抱き合ったまま離れずそのまま木になったといわれています。



唐沢の滝  
高さ100m、旧飛騨街道の名所の一つになっています。

展望台から御嶽山を眺望

日本在来馬の木曾馬は、一時は絶滅寸前にまでなっただよ。戦国武将も乗っていたんだって。



石造りの水路  
末川から地蔵峠間にあり、いにしへの風情があります。

開田高原は起伏の激しいところ。上りは下りの倍の時間がかかります。

**おすすめコースガイド**

- 旧飛騨街道地蔵峠コース / 木曾馬の里から二本木の湯までの峠越えコースです。
- 木曾馬の里 約2.0km
- 地蔵峠・展望台 約2.2km 展望台は地蔵峠から600m下にあります。
- 唐沢の滝 約2.5km
- 二本木の湯

**Access**

- ・JR中央本線木曾福島駅よりバス停「木曾馬の里入り口」又は「古屋敷」下車
- ・中央自動車道塩尻I.C.より国道19号経由で約56km
- ・中央自動車道伊那I.C.より国道361、19号経由で約42km
- ・中央自動車道中津川I.C.より国道19号経由で車で約74km

# 木曽の散策路ガイド

## 5 油木美林 【木曽町】

木曽ヒノキの大天然林と勇壮な滝

約48haに渡る木曽ヒノキの天然林は、尾張藩が保護してきた樹齢300年を超える大樹の林です。落差40mの百間滝や、こもれびの滝、不易の滝なども見どころ。

王滝村御嶽山七合目の田の原天然公園を中心に、御嶽山から八海山までの約830haが、木曽御岳自然休養林に指定されています。春から秋には自然探勝、夏は御嶽山登山、冬にはスキーと四季を通して楽しめます。

## 木曽御岳自然休養林 6

【王滝村】 古くからの信仰の地で、高山の風を満喫

**mini知識**  
 檜の枝「あかし」が油のようによく燃えることから、「油木」と呼ぶようになったと古くから言い伝えられています。木曽谷のお盆では、迎え火、送り火に檜の「松明」を使用する習慣があります。

木曽ヒノキの美林は歴史があるのね。

**こもれびの滝**  
 遊歩道入り口から数分のところ、木々に囲まれた滝が現れます。

**不易の滝**  
 落差30m、太古の時代からその容姿を変えぬことからその名の由来があります。太古の水が岩からしみだす景色は繊細な趣。

**御岳ロープウェイ**  
 七合目行者山荘 (約20台) | ロープウェイ乗り場

**田の原天然公園**  
 木道(デッキロード)が整備され、夏には咲き乱れる高山植物が見られます。

**木曽ヒノキ美林**  
 美林の先に現れる白絹のような滝。左右に男蝶の滝、女蝶の滝を従えた大きな姿が見られます。

**百間滝**  
 木製のチップが敷かれた遊歩道。歩道入り口付近に敷き詰められて、とても歩きやすくなっています。

**森の代表的な花**  
 コバケイソウ、クロユリ、タケスゲなどの高山植物を見ることができま。

**御嶽山周辺図**

登山するときには、ヘルメットをかぶってね。

**田の原天然公園**  
 木道(デッキロード)が整備され、夏には咲き乱れる高山植物が見られます。

**田の原天然公園からの御嶽山**  
 長野県と岐阜県にまたがる標高3,067mの独立峰です。

**田の原天然公園エリア**  
 遊歩道(木道) 歩行距離: 約1.8km  
 登山道歩行距離: 約3.5km

**コースガイド**

ポイント	距離	特徴
1 登山道入り口	約0.3km	田の原天然公園内は木道1周約20分です。
2 田の原大黒天	約0.4km	平坦な砂利道。
3 遙拝場	約1.0km	上りのややきつい階段。だんだん境界が開けます。
4 金剛童子	約1.2km	途中、雪渓が見られます。きつい上り。
5 王滝頂上	約0.6km	道が広くなります。
6 剣ヶ峰	約0.6km	標高3,067m

**Access**  
 ・JR中央本線木曽福島駅下車、「田の原天然公園」までは車で約75分  
 ・夏~秋に木曽福島駅よりバスが運行。  
 ・中央自動車道塩尻I.C.より国道19号経由で約87km  
 ・中央自動車道伊那I.C.より国道361、19号経由で約74km  
 ・中央自動車道中津川I.C.より国道19号経由で約92km

木製のチップが敷かれた遊歩道。歩道入り口付近に敷き詰められて、とても歩きやすくなっています。

歩きやすいね。

**コースガイド**  
 歩行距離: 約7.5km

遊歩道入り口四合目 (約0.3km) → こもれびの滝 (約0.2km) → 不易の滝 (約0.2km) → 油木美林終点 (約1.6km) → 百間滝(展望台) (約2.8km) → 黒沢口六合目 (約3.9km) → ロープウェイ乗り場

**Access**

- ・JR中央本線木曽福島駅下車
- ・中央自動車道塩尻I.C.より約63km
- ・中央自動車道伊那I.C.より約50km

**森林散策ガイド**  
 御嶽山の七合目、標高2,200mに広がる田の原天然公園は、高層湿原で、周辺はシラベ、トウヒ、コマツガ、ダケカンバなどの天然林です。

**森の代表的な花**  
 コバケイソウ、クロユリ、タケスゲなどの高山植物を見ることができま。

コバケイソウ    コマクサ

# 7 御嶽古道 【王滝村】

歴史が香る山麓の道

御嶽山に誰も登れるようになったのは、江戸時代になってからです。「御嶽古道」は1792年に普賢行者が王滝口を開き、登山道として使われてきました。登り口の清滝は今でも行者の水行として利用され、寒中には巨大な氷柱が出現します。

**mini知識**  
お籠りのような石塔は、死後の靈魂の慰いの場を御嶽に求めようとする信者の靈神碑です。

**十二大権現**  
新滝  
滝の裏に小さな岩祠があって、滝を裏側から見ることが出来ます。別名裏見の滝。

**花戸普寛堂**  
古道遊歩道（二合目）  
樹下に碑が点在し、江戸時代の面影を残す旧街道です。

**新滝参道**  
天然のヒノキやサワラがうっそうと生える静かな遊歩道。

**清滝**  
清滝  
車道から見える滝で、現在でも水行に利用されています。水量が多く、寒中には巨大な氷柱が出来ます。

**大岩**  
大岩

**ヒノキの大樹**  
ヒノキの大樹

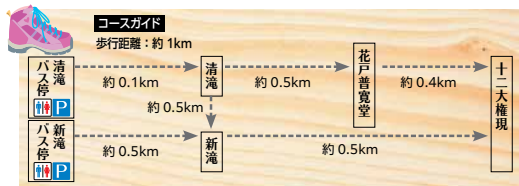
**新滝**  
新滝

**滝に打たれて、身を清めるのね**

0 100m



新滝参道  
天然のヒノキやサワラがうっそうと生える静かな遊歩道。



**Access**  
JR 中央本線木曾福島駅下車、「田の原天然公園」までは車で約40分  
※夏～秋に木曾福島駅よりバスが運行  
・中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 71km  
・中央自動車道伊那 I.C. より国道 361, 19 号経由で約 58km  
・中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 76km

上松町西部の標高 1,080 ~ 1,557m に位置する。樹齢およそ 300 ~ 350 年の木曾ヒノキの森で、日本三大美林の一つです。「森林浴発祥の地」として知られ、「21 世紀に残したい日本の 100 選」「環境省かおり風景 100 選」に選ばれました。

# 赤沢自然休養林 【上松町】

日本の森林浴発祥の地

**赤沢森林資料館**  
林業にまつわる歴史と資料が展示されています。

**赤沢森林資料館**  
赤沢森林には、胸高直径 60cm を超す大木が多くあり、その大きさを肌で感じることができます。(写真は胸高直径 89cm、樹高 35m、材積 9.29m³ のヒノキ)

**mini知識**  
「赤沢」は川底の岩が赤っぽく見えることが名の由来といわれています。

**赤沢森林鉄道**  
かつて木曾を走った森林鉄道の保存を目的に運行が再開されました。現在でも当時のディーゼル機関車が動態保存されています。

**丸山沢**  
丸山沢

**冷沢峠**  
冷沢峠

**御神木伐採跡**  
御神木とは、伊勢神宮の御神体を安置する器を造る木のことです。御種代木と言います。その木を伐採する儀式(御種始祭)が昭和 60 年 6 月 3 日にこの場所で執り行われました。

**オヤマレンゲ**  
オヤマレンゲ

0 250 500m



**森林散策ガイド**  
渓谷沿いに森林鉄道が走り、林内には 8 つの散策コースがあります。車イスでの利用可能なバリアフリーのコースも整備されていて、木曾ヒノキの森の中で、新緑、深流、紅葉と春から秋にかけて森林浴を楽しむことができます。

**Access**  
JR 中央本線上松駅下車 車で約 40 分(定期路線バスあり)  
・中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で約 68km  
・中央自動車道伊那 I.C. より国道 361, 19 号経由で約 55km  
・中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で約 65km



# 9 阿寺溪谷

あ てら  
森林が生み出すエメラルドグリーンの清流

木曾五木などの森に囲まれた阿寺溪谷は、その透き通るようなエメラルドグリーンの色彩が魅力。周囲の緑や紅葉とのコントラストも見事です。ぜひ、一度は目にしたい名勝です。

**美顔水**  
昔この山を管理していた尾張藩の役人の奥方がこの清水で洗顔したところ、皆、色白の美人になって帰ったことから名前がついたと言われています。また「信州の名水・秘水」に選定されています。

**狸ヶ淵**  
ここは、キツネやタヌキが「化身」のできばえを水に映して見たと言われたことから名前がつけました。

**六段の滝**

**霧ヶ淵**  
展望台からの眺めがすばらしく、水量の多いときには、滝のしぶきが霧状に立ちこめます。

**虹ヶ淵**  
水量は少なめですが、清流となって深谷を流れていく景観は見ものです。

**ねじだる**  
水が谷間を音を立てて流れる様子は迫力満点!

**柿の木(ハナノキ)の巨木**  
環境省、長野県の絶滅危惧II類に指定されています。

**阿寺溪谷入口**  
阿寺橋

**森林鉄道跡**  
1923年に完成し、1968年まで木材を運搬していた森林鉄道の跡です。

**ヒノキ美林**  
日清戦争の頃に植えられた樹齢100年以上のヒノキが展示林として保護されています。

**mini知識**  
天照の尊にて、大神宮と関係があり、昔この地で大神宮材を伐り出したことが、「阿寺」の由来といわれています。

**阿寺キャンプ場**  
美顔水

**自生のハナノキ**  
春の赤い芽吹きを初め、新緑～紅葉まで美しい姿が見られます。

**砂小屋山**

**ウナリ島のコウヤマキ**

**六段の滝**

**島木赤彦歌碑**

**亀石**

**狸ヶ淵**

**狐ヶ淵**

**雨現の滝**

**千豊岩**

**阿寺山の神**

**飯盛山**

**阿寺溪谷入口**

**阿寺橋**

**阿寺**

**阿寺溪谷**

**至 柿其溪谷**

**0 500 1000m**

**至 柿其溪谷**

**森林散策ガイド**  
溪谷は木曾五木や100年を超えるヒノキの人工林に覆われ、雨が降っても濡らないという川が深い淵を造って流れています。

**コースガイド**  
歩行距離：約 6.3km (キャンプ場まで)

阿寺溪谷入口	狸ヶ淵	島木赤彦歌碑	六段の滝	阿寺キャンプ場	ハナノキ
約 2.5km	約 0.8km	約 0.3km	約 2.7km	約 1.5km	

**Access**

- ・JR 中央本線野尻駅下車 (徒歩約 20分)
- ・中央自動車道中津川 I.C. より約 33km
- ・中央自動車道伊那 I.C. より約 60km

数ある木曾路の溪谷の中で特に美しいといわれる柿其溪谷。花崗岩が侵食してできた岩とエメラルドグリーンの清流がとても美しく、春にはツツジ、秋には紅葉が旅人の目を楽しませてくれます。

# 柿其溪谷

かき それ  
【南木曾町】 大きな自然が造りだす美しい溪谷

**カモシカ吊り**

**雷の滝**

**霧ヶ淵**  
展望台からの眺めがすばらしく、水量の多いときには、滝のしぶきが霧状に立ちこめます。

**虹ヶ淵**  
水量は少なめですが、清流となって深谷を流れていく景観は見ものです。

**ねじだる**  
水が谷間を音を立てて流れる様子は迫力満点!

**柿の木(ハナノキ)の巨木**  
環境省、長野県の絶滅危惧II類に指定されています。

**牛ヶ淵**

**黒淵**

**恋路峠展望台**

**恋路のつり橋**

**八剣神社**

**柿其水路橋**

**木曾川**

**じゅうにかね**

**阿寺溪谷**

**0 250 500m**

**おやつをたくさん食べて、元気に歩かなくちゃ**

**せせらぎの音を聞きながら、ひと休み**

**牛ヶ淵**  
巨大な花崗岩が壮観な景勝地。牛ヶ淵展望台への遊歩道はお勧めのコースです。

**恋路のつり橋**  
柿其川にかかる長さ約35mの吊り橋です。

**コースガイド**  
歩行距離：約 1時間 45分

十二兼駅	恋路のつり橋	霧ヶ淵	カモシカ吊り	雷の滝
約 60分	約 50分 足元に注意	約 20分	約 15分	

**Access**

- ・JR 中央本線十二兼駅から徒歩約 60分
- ・JR 中央本線南木曾駅からタクシーで約 10分
- ・中央自動車道中津川 I.C. から塩尻方面へ約 45分
- ・長野自動車道塩尻 I.C. から中津川方面へ約 1時間 30分



# 田立の滝

【南木曽町】

豊かな自然の中に、個性豊かないろいろの滝

らせん滝、霧ヶ滝、天河滝、不動滝など、無数の滝を総称して「田立の滝」と呼ばれます。昔は雨乞いの滝と呼ばれ、入山は禁じられていました。天然林に囲まれた景勝は、平成2年に「日本の滝100選」に認定されました。

妻籠宿から馬籠宿に至る中山道沿いの散策路です。情緒ある遊歩道は気軽に歩けるハイキングコースとして人気。道中には男滝・女滝やサワラ大樹などの見どころも。

# 馬籠峠

【南木曽町、中津川市】

石畳が残る歴史の古道、中山道木曽路を歩く

いろいろな滝が見られるのね!

森林散策ガイド  
木曾ヒノキ、サワラ、コウヤマキなどの大径木を間近に見ながら個性豊かな滝をめぐる、不動岩からの眺望を楽しむことができます。

天河滝  
田立の滝群の主瀑。切り立った花崗岩のてっぺんから40mの高さを落ちています。

そうめん滝  
そうめん滝  
鶴翼滝  
龍ヶ瀨  
不動滝  
霧ヶ滝  
洗心滝  
らせん滝  
うらう滝

避難小屋  
素掘トンネル  
不動岩展望台  
粒粟平駐車場

迫力のある写真が撮れそう!

元気に歩いてね

mini知識  
明治45年7月に、林学博士・本多静六の視察があり、講評の中で「田立の滝と睦母渓谷と妻籠城山を結ぶ遊歩コースの設定」が提唱され、この時から「田立の滝」と呼ばれてきたといわれています。

0 500 1000m

森林散策ガイド  
馬籠峠の妻籠宿側はゆるやかな長い坂ですが、馬籠宿側は急な短い坂道です。歴史を感じる石畳の道を昔の旅人の思いを想像しながら歩いてみませんか。

mini知識  
馬を集めた所を「馬籠」と呼び、峠の呼び名は木曾の中心地である福自からみて越えた向側の集落をさしたことから、「馬籠峠」と呼ばれるようになりました。

石畳の歩道(国指定史跡)  
高士幾山  
南木曽町  
中津川市  
馬籠峠(標高801m)

妻籠宿  
馬籠宿

男滝・女滝  
サワラ大樹  
子安観音  
熊野神社

木曾五木をはじめとする伐採禁止の出荷を監視したところですよ。

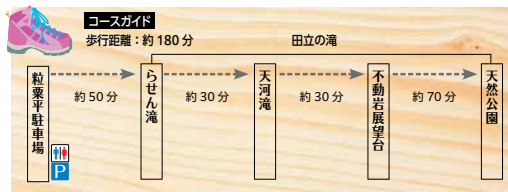
子安観音  
このあたりに住む者は難産しないと伝えられていて、信仰の対象として観音様が祀られています。

0 500 1000m

サワラ大樹(神居木)  
下枝が立ち上りて特異な枝振りとなっている針葉樹を神居木といい、昔から神様が休み場所と信じられ、傷付たり切ったりするとたたりがあると伝えられてきました。



不動岩展望台と展望台からの眺望  
切り立った岩の壁が不動岩です。展望台があり、越百山、恵那山などの山並みや中津川市内方面が眺望できます。



Access

- ・JR中央本線坂下駅からタクシーで約20分
- ・JR中央本線南木曽駅からタクシーで約30分
- ・JR中央本線田立駅から徒歩で約1時間30分
- ・中央自動車道中津川I.C.より約22km





## 林業遺産選定事業

日本各地の林業は、地域の森林をめぐる人間の営みの中で編み出され、明治期以降は海外の思想・技術も取り入れつつ、大戦期の混乱を経て今日に至るまで、多様な発展を遂げてきました。日本森林学会では、100周年を契機として、こうした日本各地の林業発展の歴史を、将来にわたって記憶・記録していくための試みとして、「林業遺産」選定事業を開始しました。

### 2013年度林業遺産

#### 林業遺産の対象

林業発展の歴史を示す景観、施設、跡地等、土地に結びついたものを中心に、体系的な技術、特徴的な道具類、古文書等の資料群を、林業遺産として認定します。

#### 木曾森林鉄道

認定対象：

十王沢橋梁、鬼淵鉄橋、小田野橋梁、ポールドウィン蒸気機関車（小川森林鉄道 / 上松町）田島停車場跡地、大鹿湖橋（王滝森林鉄道 / 王滝村）第一阿寺川橋梁（阿寺森林鉄道 / 大桑村）

### 旧木曾山林学校にかかわる林業教育資料ならびに演習林

木曾山林資料館、木曾青峰高校演習林（木曾町）

#### 林業遺産位置図



木曾森林鉄道は、大正初期から昭和50年まで、木曾地方で運用されていた森林鉄道の総称です。木曾ヒノキをはじめとする木材の搬出に用いられ、歴史と規模の大きさ等から、国内の森林鉄道の代表的存在でした。

日本の森林鉄道としては、最後まで運用されていたことから、木曾地方では多くの鉄道施設跡を見ることができます。

また、山村における生活の足としても運用され、地域の人々の記憶に強く残っています。



鬼淵鉄橋を渡るポールドウィン蒸気機関車

楽しかったね!

## 木曾路散策思い出メモ

たれないで書いておこうっ!



あとで写真を貼ろうかな



# 木曽路 アクセスガイド

主要都市からの長野県木曽町までのアクセス

## JRで

- ・新宿 — 中央本線 — 塩尻 — 中央本線 — 木曽福島  
212km(特急で2時間24分) 42km(各駅停車で45分)
- ・名古屋 — 中央本線 — 木曽福島  
132km(特急で1時間35分)
- ・長野 — 中央本線 — 木曽福島  
118km(特急で1時間30分)

## 車で

- ・東京 — 中央道 — 塩尻 IC — R19 — 木曽福島  
約193km 約45km
- ・東京 — 中央道 — 伊那 IC — R361・R19 — 木曽福島  
約205km 約32km
- ・名古屋 — 中央道 — 中津川 IC — R19 — 木曽福島  
約70km 約60km
- ・長野 — 長野道 — 塩尻 IC — R19 — 木曽福島  
約71km 約45km

## 木曽福島駅から

- ① 鳥居峠……………15km
- ② 水木沢天然林……………27km
- ③ 城山史跡の森……………2km
- ④ 地藏峠……………15km
- ⑤ 油木美林……………20km
- ⑥ 木曽御岳自然休養林……………42km
- ⑦ 御嶽古道……………26km
- ⑧ 赤沢自然休養林……………23km
- ⑨ 阿寺溪谷……………28km
- ⑩ 柿其溪谷……………31km
- ⑪ 田立の滝……………46km
- ⑫ 馬籠峠……………38km

\* 木曽福島駅からマップ箇所最寄の駐車場等までのおおよその距離です。



<お問い合わせ>

### 木曽森林ふれあい推進センター

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島 5473-8 TEL0264(22)2122

### 木曽森林管理署

〒399-5604 長野県木曽郡上松町正島町 1丁目 4-1 TEL0264(52)2083

### 木曽森林管理署 南木曽支署

〒399-5301 長野県木曽郡南木曽町読書 3650-2 TEL0264(57)2400

※宿泊等詳細につきましては、各市町村または観光協会等にお問い合わせください。

※このマップは中部森林管理局のホームページからダウンロードできます。

※散策に当たっては、現地の規則等に従ってください。