

小さな旅

中山道 木曽路

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も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。

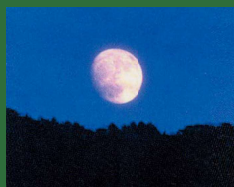
過ぎてゆく一日が惜しくなるような、一瞬の季節の移ろいを綴る美しい里山。

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。

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。



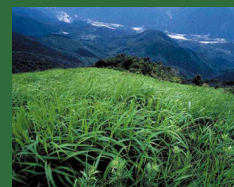
与川の秋月 YOGAWA NO SHUGETSU
与川地区の古奥庵から眺めます。山の麓からゆっくりとのぼり、空間に浮かぶ端正な美しさは、まるで一幅の絵のように素晴らしい。木曽路といわれています。



小野の瀑布 ONO NO BAKUFU
浮世絵「中山道六十九次」にも描かれる木曽谷の名瀑で、井戸に水しぶきを落とす涼しげな流となり、旅人の爽やかな気分を爽やかにしてくれます。



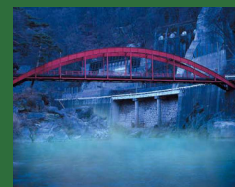
駒の夕照 KOMA NO SEKISHO
濃々とした姿を見せる木曽駒ヶ岳。その勇姿を雲に白雲の峰が、春秋の夕陽に映える幻想的な姿はまるで別世界。時代を経て今なおその郷愁に満ちた景色が胸をうちます。



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きりのススキの原。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。



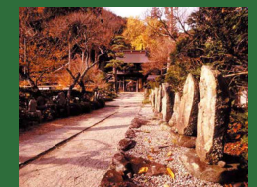
寝覚の夜雨 NEZAME NO YAU
常々と流れる雨の木曽川にあって、寝覚の床が雨音に似る光景は神秘的な詩情あふれる美しさ。しっとり落ち着いた風情に、どの旅人も足を止め、旅情をなぐさめました。



槎の朝霞 KAKEHASHI NO ASAGASUMI
今は名残りをとどめる木曽の橋も「恐ろしや木曽のかけ路の丸木橋。ふみ見る度に落ちぬべきかな」と歌われた険しい場所。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 BOSEISU
御嶽の残雪が薄紫色の山肌に描き出す情緒は、木曽谷ならではの、春の訪れを告げる旅人たちは、仰ぎながら、振り流りながら、その見事な美しさを心に刻んで行きました。



徳音寺の晩鐘 TOKUNOMI NO BANSHO
木曽宿の音徳寺「徳音寺」。そこから暮れた三つの鐘の音が、晩秋の山々に響く風情は、旅情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よう。

■ 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（柳又御嶽山展望台より）



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。
そして暮らした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た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踊りや行列、
伝説から生まれた舞や歌をあわせて、
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してくれます。

表紙写真／中山道鳥居峠(木祖村)

Contents	1
口絵・木曽八景	1
プロフィール・目次	3
中山道木曽路	5
山と渓谷	9
森と四季の花	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

受け継がれる伝統の技、節目を飾る祭り。
連綿と受け継がれる暮らしの生命に目をみはる。

TRADITION

伝統

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に伝えてくれます。
本を片手に歴史をひもとくように。
俳句でいくつもの季節を愛でる気分。
木曽路はあなたにそと
大切な世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

CULTURE

文化

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。



ソバの花と御嶽山



水木沢天然林

御嶽山、木曽駒ヶ岳の雄大な姿、その頂に立つ喜び。
山ひた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びだの小径を歩けば、
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。
旅籠の古びた柱や開軒裏で
煤けた天井も、静かに眺めていれば、
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。
ゆつくりのんびり、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。



泰良井宿の町並み



石畳が風情を醸す馬籠宿

OLD POST TOWN

宿場

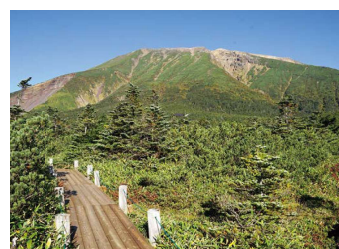
石畳、千本格子、苔むす石仏や大樹。
宿場の名残りを見つけながら昔に帰る。



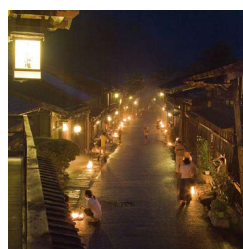
木曽踊り



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「枡形」
MAGOMEJUKU
街道を直角に二度曲げて外敵を防いだ「枡形」。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

馬籠宿 MAGOME

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「馬籠宿本陣史料館」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「水戸寺」、原稿・愛用品を収蔵展示する「藤村記念館」、藤村のかりの品々が展示されている「清水屋資料館」「船馬屋資料館」があります。（中津川市馬籠）

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保存地区に選定されています。出梁造りに堅格格子、卯建（うでつ）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。およそ八〇〇mの通りの中央付近には、「臨本陣奥谷」「桃山様式を取り入れたウキイス張り廊下や欄間が美しい」「光徳寺」庶民の木賃宿「上崎峠屋」など見どころも多彩。（南木曽町）



妻籠宿／TSUMAGOJUKU

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）



野尻宿の七曲り／NOJIRIJUKU

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（でりょうぞう）や卯建のある家に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、また足をはばき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。（南木曽町）



●等覚寺の円空仏
TOGAKUJI TEMPLE
仏師・円空による韋駄天、天神、弁財天。



中山道
木曽十一宿を
めぐる旅
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。



妻籠宿／TSUMAGO 国の重要伝統的建造物保存地区



落合宿本陣／OCHIAIJUKU

中山道の西の起点「京都三条大橋」を発ち、近江を経て美濃路の最東端「二十六番目の宿にあたるのが「落合宿」です。落合宿には、美濃十六宿のうち唯一日本陣が残されており、歴史の面影を今に伝えています。十曲峠の近く「山中薬師」には、虫封じの薬師如来がまつられ、その先落合の石畳を上りきると、島崎藤村が揮毫した「足より北木曽路」の碑があります。



中津川宿／NAKATSUGAWAJUKU

美濃路から木曽十宿へ
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。

中山道木曾路
OLD STREET AND TOWN

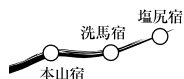
観音堂。馬頭観音が祀
の絵馬が奉納されていま
道六十九次「伊奈川橋
にも描かれています。

大黒天(妙覚寺)
野尻宥



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曾ならではの霊場です。

(光徳寺恵比寿・南木曾町妻籠/妙覚寺大黒天・大桑村野尻/定勝寺布袋尊・大桑村須原/臨川寺弥陀・上松町寢覚/興徳寺吉祥天・木曾町福島向城/常智寺沙門天・木曾町日蓮宮/越前大桑町大桑村・堀内市奈良井)



枝垂れ桜が青空に咲き誇る山里の春。
 木曾の山々に蟬の声があらはれ、
 涼しげな宿場の水場にはふっと想う夏。
 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、静まりかえった開け裏端で、
 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、
 との季節にも旅愁が漂う木曾路。



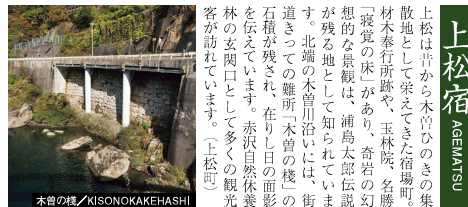
奈良井宿 NARAHI

奈良井宿は難所・鳥居峠のもとにあつて、江戸時代には「奈良井一軒」と謳われ栄えた。宿場・妻籠宿とともに国の重要伝統的建造物群保存地区に指定された宿場には国の重要文化財に指定されている。中村邸・上屋星史料館など、見どころもいっぱい。大室寺・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日跡です。(塩尻市)

北の出口には復元された「贄川宿」の重要文化財「深澤家住宅」がある。中ほどには、国の名宿場町。中ほどには、国の重要文化財「深澤家住宅」がある。中ほどには、国の重要文化財「深澤家住宅」がある。中ほどには、国の重要文化財「深澤家住宅」がある。



かつての面影を偲ばせ
江戸日本橋への中山道
木曾の谷あいをつけて松本平に
出た最初の宿が本山宿です。宿
場に入ると道幅が広く緩やかに
曲がる街道に面して、出色な町
の町家が雁行型に並ぶ景は、現
並みが見所です。また、江戸時
代の文獻「風俗文選」には本山
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



上松宿 AGEMATSU



須原・宿 SUHARA
木曾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木舟が置かれ、野菜や果物を浮かべる情緒豊かな光景が昔至今に伝えています。山間のほかに、鶴・亀逢萊庭園や東流一の木曾ヒノキダルマ坐像も見ものです。（大桑村）

※大桑寺・改修工事のため入場できません



●福島関所跡
FUKUSHIMASEKISHO
下番所、上番所な
れ、関所資料館と
料を展示。



●福島宿上の段
FUKUSHIMA JUKU-UENODAN
袖卯建や千本格子、なまこ
の土蔵が残る中山道の懐か
い町並み。歴史と今日の感
が心地よく同居し、語らいや
わい、そしてふれあいが生
れる空間です。(木曽町福島)



上松宿寧堂「たせや」と「越前屋」／AGEMATSUJUKU NEZAME



●徳音寺 TOKUONJI TEMPLE
木曾義仲が母小枝御前を葬った
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 YABUHARA
分水嶺である鳥居峠をひかえ、また飛騨街道の道分として、にぎわった蕨原宿。火災で往時の面影は薄れたものの、お六の里として全国に知られ、今も道の駅等で販売されています。お六、ねずみ細工の資料を展示する「木祖村郷土館」もぜひ訪ねてみたい所です。(木祖村)

**木曽路
小さな旅**

山と溪谷
FOR MOUNTAIN AND RIVER

●清滝・新滝
KIYOTAKI 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
KARASAWANOTAKI 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)

御嶽を大きく広げ、木曽谷を象徴する雪峰御嶽山。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嶺。清水をたなえて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峙する。清々しい旅のはじまりです。

遥かなり
山と溪谷を行く

●御嶽山ジスターセンター
二〇二三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)

●おんたけロープウェイ
全長一、三三三m、御嶽五合目から七合目まで標高差五八〇m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望できます。(木曽町三岳)

●おんたけロープウェイ
全長一、三三三m、御嶽五合目から七合目まで標高差五八〇m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望できます。(木曽町三岳)

日本百名山
霊峰・御嶽山
標高二、〇六七メートルの御嶽峰を主峰に、五峰五池を擁して雄大な御嶽を広げる御嶽山。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・登山者を迎えてきました。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込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溪谷。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)

●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。(木曽村)

●柿其溪谷 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。(大桑村)

●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、荒川広重の「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に輝く水面が美しい名勝。床岩と名付けられた岩の上で、帰ってきた前島太郎が寝覚めたこと伝えられ、小さな祠・浦島堂が祀られています。寝覚の床には降り立つことができ、木曽八景の幻想的な眺めを堪能できます。(上松町)

●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「龍宮」と呼んでいます。(中津川市山口)

●阿寺溪谷 ATERA VALLEY
緑豊かな国有林と「阿寺ブルー」とも呼ばれるエメラルドグリーンの清流が流れる景勝地。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。(大桑村)

●御嶽山ジスターセンター
二〇二三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)

●おんたけロープウェイ
全長一、三三三m、御嶽五合目から七合目まで標高差五八〇m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望できます。(木曽町三岳)

木曽町 御嶽山ビジターセンター「さとテラス三岳」
MT. ONTAKE VISITOR CENTER SATO TERRACE MITAKE

長野県立 御嶽山ビジターセンター「やまテラス三滝」
MT. ONTAKE VISITOR CENTER YAMA TERRACE OTAKI

中央アルプス
木曽駒ヶ岳

●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。(木曽村)

●柿其溪谷 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。(大桑村)

●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、荒川広重の「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)

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m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。令和二年三月には、木曽山脈のほぼ全域(南北約一〇〇km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)



●フスレナグサ
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出来ます。(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



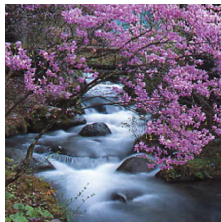
●オオヤマレンゲ
赤沢を代表する名花。初夏、緑の林の中で純白の気品漂う美しさです。(上松町)



●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ゲラヅクラは、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。(南木曽町)



●アカヤシオ
春浅い山や野辺で、いちはや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)



阿寺溪谷の紅葉



御嶽山八合目の紅葉

木曽路の紅葉

ススキが舞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、里へと駆け下りてきます。



アスナロ(ヒノキ科)



サワラ(ヒノキ科)

木曽五木
(きそごけ)

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「木曽五木」でした。今でも木曾の山々はこの木曽五木が主体となって美林を形成しています。

自然は友人 爽やかな風を浴びて

緑を、香りを、静寂を浴びて
森林セラピー®の森を歩く。

幾百年の歳月を算盤に語る樹の森は、樹々たちが放つ清々しい香りに満ち、神秘的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。心と身体に元気を取り戻す、深く美しい森が人を優しく迎えます。



AKASAWA RECREATION FOREST



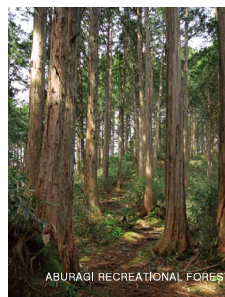
MIZUKIZAWA RECREATIONAL FOREST



森林鉄道/FORST RAILWAY



森林散策/FORST



ABURAGI RECREATIONAL FOREST

●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木が多く残されています。森林浴やサイクリング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、神秘的な自然を満喫。(木曾町三岳)

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、ロケーション、コースレイアウト、こ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://ontakeskijo.com/>



国道から10分の好立地にあり、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>



超ワイドなゲレンデに、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>



マイペースで楽しめる、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/>

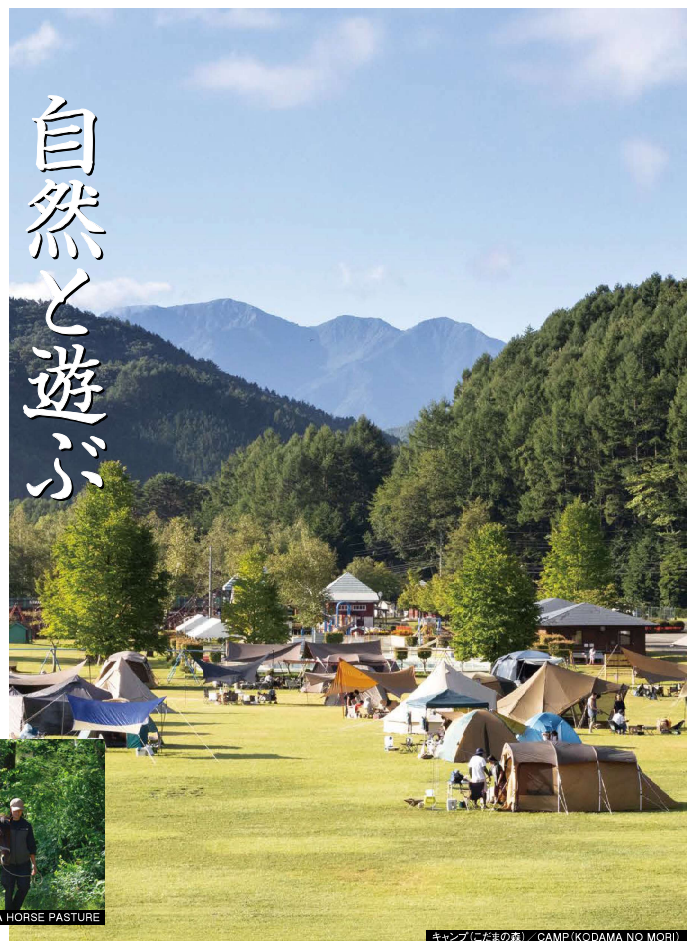
風も光もさわやかな木曽は、
陽気で逞しいエネルギーに満ちて。
心と身体をリフレッシュするなら、自然のながいぼん、
清流のほとりで、
広い高原で、雑木林やキャンプサイトで、
自分にゆるる木曽のアウトドアライフ。
遊び心がフルシーズン全開のおおらかなフィールドです。



●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）



KISOU MA HORSE PASTURE



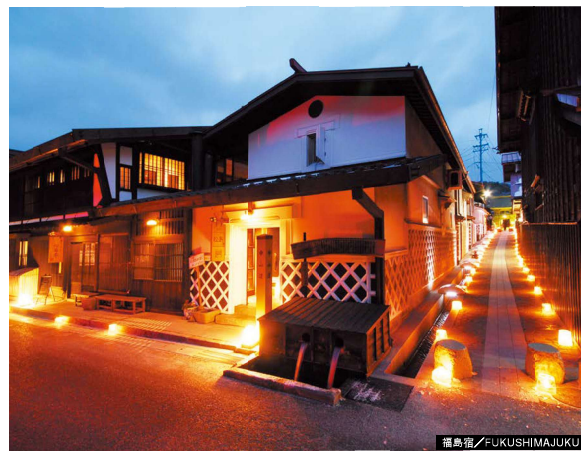
キャンプ(こだまの森) / CAMP (KODAMA NO MORI)



塩尻市奈良井宿 / NARAIJUKU



冬の妻籠宿 / SUMAGOJUKU



福島宿 / FUKUSHIMAJUKU

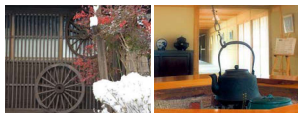
冬の木曽路 雪と光の造形美

黄色の暮情、灯火がほんのり温かい旅籠の障子窓。
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。



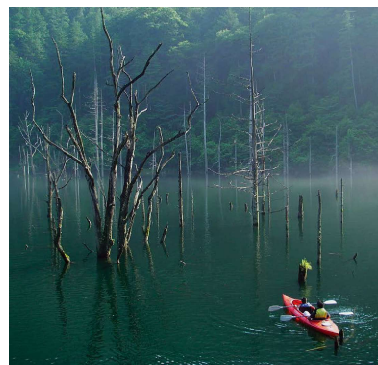
●氷雪の灯祭り

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）



●自然湖 LAKE SHIZENKO

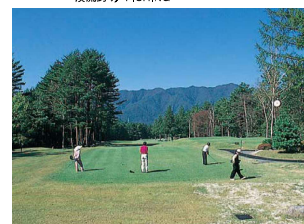
昭和59年に長野県西部地震でできた天然の湖。湖面に
立ち枯れた木々が神秘的な印象を与えます。四季を
通して写真を撮る人が多い場所です。またカヌーツーリ
ングで湖上を散策することも人気が高まっています。
（王滝村）



溪流釣り / FISHING



星空観察 / STARGAZING

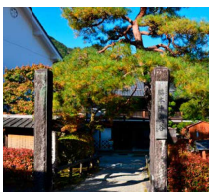


ゴルフ場(写真:木曽駒高原カントリークラブ) / GOLF



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館。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
MIYAGAWA 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。山の歴史館(長野県宝)も併設されており、木曽谷の山の歴史と林政資料が展示されています。(南木曽町)



●桃介橋

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



HIGASHIYAMA KAI KOKORONOTABIJIKAN ART MUSEUM

●東山魁夷心の旅路館

木曽を訪れた巨匠・東山魁夷画伯。旅でうけた心のふれあいが緑となり、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)

趣味仲間と一緒にそぞろ歩き。
学びが嬉しい、木曽の歴史紀行。

松尾芭蕉や正岡子規がたどった時の細道を歩いてみる。
島崎藤村が綴った小説の舞台に立ってみる。
電力王・福沢桃介の情熱の軌跡を振り返る。
たどりついた風景は、彼らの目に映ったままの木曽谷。
文学の世界を一つひとつをぞり、
歴史の一ページをめくっていく知的な休日。
木曽路の魅力がさらに増していきます。



TAKASEKI

●高瀬資料館
福島関所跡の隣。藤村の姉「モエ」が嫁ぎ、小説「家」のモデルになった旧家。土蔵にはびん・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。(木曽町福島)



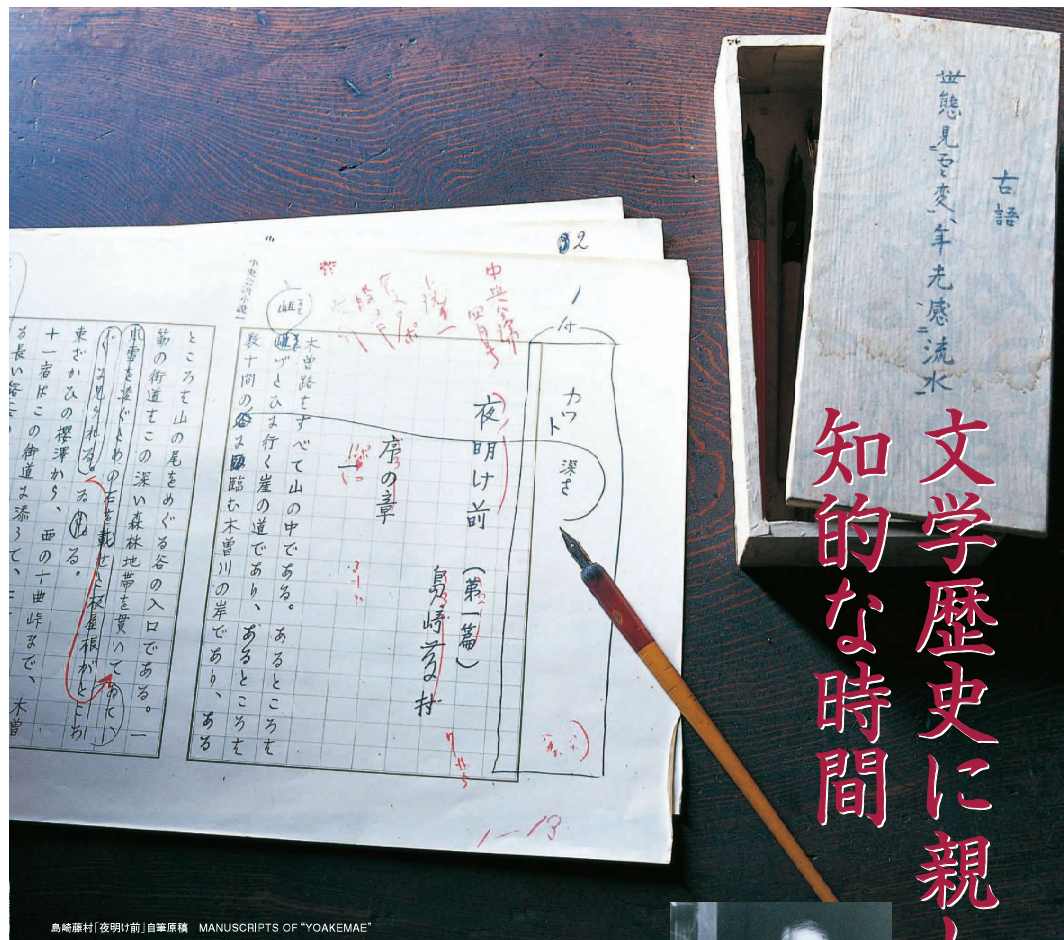
KAMIDONYA MUSEUM

●手塚家住宅(上開屋史料館)
宿場集まる荷物管理し、入足・伝馬などを手配した普の問屋。二七〇余年の間、問屋を務めた手塚家だけに、古文書、収蔵品など貴重な史料も豊富にあり、国の重要文化財に指定されている。(塩尻市余良井)



KISOKYODOKAN MUSEUM

●木曽郷土館
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。(木曽町福島)



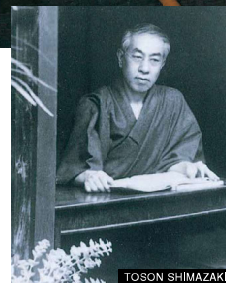
島崎藤村「夜明け前」自筆原稿 MANUSCRIPTS OF "YOAKEMAE"

●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

●島崎藤村
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」ほか木曽を舞台にした長篇歴史小説「夜明け前」(家)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



●木曽街道の句碑 MONUMENT OF HAIKU
木曽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。(木曽各所に点在)



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。復元された冠木門をくぐると同邸式の記念堂・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)

Traditional ceremonies are always the major part of any Kiso festival.



木曽義仲を祭る

●木曽義仲旗揚げ祭り
(八月十四日)
(らぼしよ)

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)

一瞬に凝縮された祈りの心、人々の歴史。シャッターチャンスは尽きない。

魔除け、厄除け、家内安全、すべての祈りを厚く込めて。豊作、天下泰平、収穫の喜びと健やかな一年に感謝を捧げて。木曽の英雄、義仲公の誇らしき武勇を心から感んぶ。ふだんは静かな村や町、寂然な御嶽山がある日一転、晴れ舞台になる日。時には荒々しい奇祭となる。

時には絢爛豪華な時代絵巻となって、人々を魅了してやまない祭りの数々。素晴らしい時を共に楽しむ旅人を、木曽は温かく迎えます。



●木曽の手仕事市

KISO CRAFT FAIR

(9月中旬)

宿場町さんぽと同時に楽しむ、ちょ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土日)

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



●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かげるクラシックの祭典。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)



●御嶽教大御神火祭
(八月八日午後七時頃〜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荘厳な火祭り。(木曽町・王滝村)

御嶽の神々を祭る

歳時記



●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く再現。(南木曽町)



●花馬祭り HANAUMA MATSURI

(10月第1日曜日)

鞍に花を飾った三頭の本馬が練り歩き、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、虫除けとして田の畦に、また厄除けに家の入口に貼られます。(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)

徳川将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ヤ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、激しく押します。(大桑村)



●須佐男神社例祭 SUSAO SHRINE REISAI

(7月14日・15日)

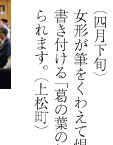
御神体を神輿に移御し、白装束の添守によって宿場内を巡行します。坂を一気に駆け上がる「お山入り」があります。(大桑村)



●駒ヶ岳神社例祭 KOMAGATAKE SHRINE REISAI

(5月3日)

上松町徳原地区の里宮で太々神楽を奉納。白い天狗の面をつけた四人が舞う様は迫力満点。国の選択無形民俗文化財に指定されています。(上松町)



●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「蜀の集の舞」が演じられます。(上松町)



●白山神社祭礼
(五月五日・十月第三日曜日)

二尺余りの巨頭の獅子による、典雅な悪魔払いの舞の奉納。舞の後、この地方恒例の「餅投げ」がありお酒が振る舞われます。(南木曽町)



●数原神社例大祭
(七月第二・三曜・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「夜合ふけあい」の場面は迫力満点。(木曽町)

木曽路

小さな旅

Kiso is rich with many handicrafts and gourmet food.

伝統工芸と郷土の味

TRADITIONAL WORKS AND TASTES



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



●五平餅 GOHEIMOCHI
クルミ、醤油、砂糖、胡麻等を混ぜたたれをつけて炭火である香ばしい味。木曽を代表する名物です。



●手打ちそば SOBA
そばは本来の味と香りが楽しめる挽きたての地粉を使い、冷水で締めた喉越しが通うなられます。木曽だけのすんきそばもおすすめ。



●手打ちそば SOBA



●すんき SUNKI
木曽のカブ菜を塩を使わず乳酸発酵させた冬の保存食。(12~3月頃)



●ますのうの花漬
MASUNOHANATAKE
木曽で育てられた虹鮎を、酢と塩とおからで調理した逸品。お酒との相性も抜群です。



●赤かぶ AKAKABU
御嶽山の麓で古くから伝わる木曽のかぶ。鮮やかな赤色、葉柄は太く、基部まで小葉がつきます。肉質はやわらかいのが特徴です。



●木曽牛 KISO-BEEF
大自然に育まれた味わいは肉質も柔らかくとてもジューシー。コクのある芳醇な美味しさです。



●自然水 NATURAL WATER
「日本の名水」に選ばれた木曽の清水。御嶽山や木曽川源流の自然の味わい。



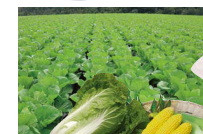
●ほお葉巻き HOHBAMAKI
小豆のあんが入った餅を、朴(ほお)の葉で包んで蒸したものだ。(5~7月頃)



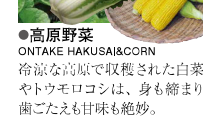
●そばまんじゅう SOBAMANJU
そば独特の風味とあんこの甘味が調和したあっさりとした味わいです。



●木曽の栗子餅
CHESTNUTS CAKE
栗の風味が独特の甘味を醸す、木曽の味わい。昔ながらの味が人気です。(9月上旬~11月中旬頃)



●そば SOBA
木曽路のお土産に最適なそば。



●高原野菜
ONTAKE HAKUSAIAGORN
冷涼な高原で収穫された白菜やトウモロコシは、身も締まり歯ごたえも甘味が絶妙。



●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。



●木曽路の地酒 SAKE
水も空気も美味しい木曽谷は、銘酒の里。須原、木曽福島、葦原に蔵元があり、それぞれの風味が全国の愛飲家を魅了しています。



木祖村湯川酒造では、飲み比べや地元特産品などの購入もできる「酒蔵YUKAWA」を2024年にオープン。



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



●塩尻ワイン WINE
塩尻市には、個性豊かな15社のワイナリーと全国でも数少ないワイン醸造免許を取得している塩尻志学館高校があり、塩尻産ぶどうを原料に醸造されたワインは国内外のコンクールで優秀な成績を収めています。

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。
木曽でしか味わえない美味しさ、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、そんな魅力が木曽路の命です。



●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)

●お六桶 OKOKUGUSHI
手挽きで作られる櫛は親子三代まで使えるほど。髪の際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櫛や盆。(国指定伝統的工芸品)



●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
薄くて割き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)



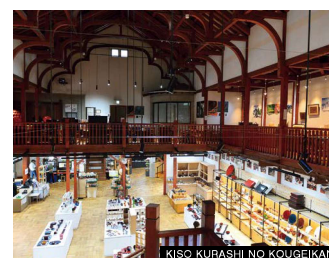
●樽・桶の「木味」
TARUSOKE WOODWORKS
樽、寿司桶や風呂桶。木曽の銘木コウヤマキ、サワラ、ヒノキで作られる逸品は、簡単な手入れさえ意図しなければ何代も使えます。



●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)



●木曽漆器
KISO LACQUERWARE
(国指定伝統的工芸品)



（財）塩尻市木曽地域産業振興センター
●木曽暮らしの工芸館
木曽の木工・漆工芸品をギャラリーや市場・シアターで紹介・販売するミュージアム形式の拠点。長野冬季オリンピックのメダルもこの工房で作られました。(塩尻市)



●木曽おもちゃ美術館
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、豊かな自然、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。(木曽町福島)



●木曽漆器の街「木曽平沢」
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。

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藪原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長野県長野市中御所岡田町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5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藪原駅前 ☎(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1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

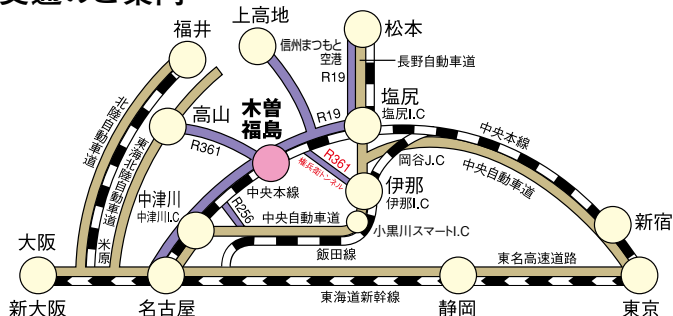
- きり坂下 ☎(0573)70-0050 日義木曽駒高原 ☎(0264)23-3644
- 賤母 ☎(0573)75-5255 木曽川源流の里きそむら ☎(0264)36-1050
- 大桑 ☎(0264)55-4192 木曽ならかわ ☎(0264)34-3888
- 三岳 ☎(0264)46-2011
- 木曽福島 ☎(0264)21-1818



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」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

