

木曾



感動して泣きそう

きっと心に響く旅

長野県

木曾路へ行こう！

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8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6456-2889

画像：阿寺溪谷(大桑村)

木曾

行けば幸せがきそう



26年7月9日に発生しました土石流被害について、私ども大阪観光情報センターへも多くの励ましやお問い合わせを頂き、ありがとうございました。

現在は道路（国道19号線）・鉄道とも無事復旧し、長野県へのアクセスは通常通りです。

中央本線
特急「ワイドビューしなの」
8月6日始発より運転再開
しております。

今回は久々に鉄道で行けるようになった木曾路の魅力を再発見して頂きたい、市町村ごとに観光スポットをご紹介します。
改めて体験してほしいアレやコレ。食べに行ってほしいアレやコレ。見てきてほしいアレやコレ。
ちょっと気になる『アレやコレ』をご紹介します。

長野県を大好きでいて下さる西日本の皆様、大変長らくお待たせしました。
長野県へのアクセス、完全復活です。
今後ともどうぞごひいきに！



画像：寝覚の床(上松町)

木曾

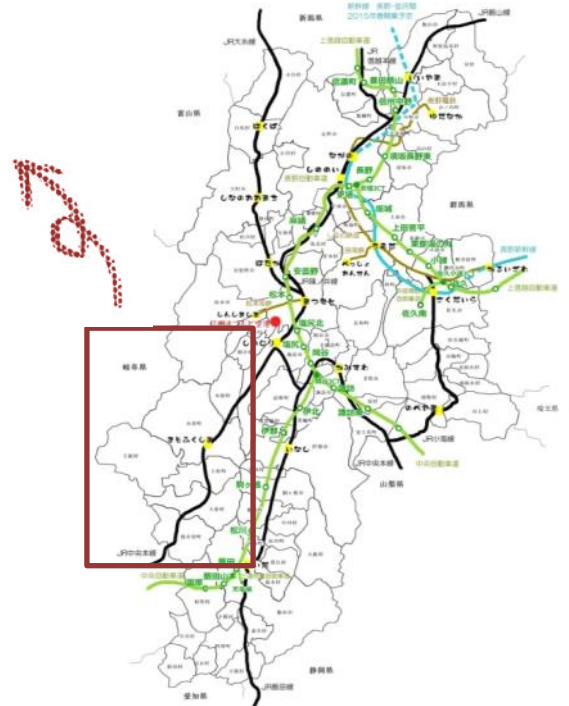


木曽路の旅のきそ知識

西から電車で行く人にとっては玄関口にあたる木曽路。
霊峰御嶽山がそびえ、その麓には美しい溪谷や森林が広がります。
昔から木材に恵まれたこともあり、木工芸品作りも盛んです。
また、中山道の宿場町が当時の面影を残しており、随所で歴史の面影に触れることができます。



南木曽町、大桑村、王滝村、
上松町、木曽町、木祖村、
そして塩尻市(旧檜川村)が
あります。
各市町村ごとに、その魅力
ある観光地をご紹介します。



なぎそまち 南木曾町

南木曾町観光協会

Tel:0264-57-2001

Fax:0264-57-2270

Email:kankou@town.nagiso.nagano.jp

歴史に触れ、自然と遊ぶ。
あぁ、どこに行こう...
遊ぶのに **なんぎ** しよう!



牛ヶ滝

↑妻籠宿

中山道の宿場の中でも保存状態の良い宿場町。宿場内に本陣跡や歴史資料館、枡形の跡など見所がたくさんあります。

アクセス:

自動車利用: 中津川ICから 23km 30分

自動車利用: 塩尻ICから 84km 105分

鉄道利用: JR中央本線南木曾駅下車 バス 8分

駐車場: 普通車320台/大型バス24台



↑柿其溪谷

涼しげな流れと滝を楽しめる溪谷。駅から牛ヶ滝までの4.5kmがおすすめです。

アクセス:

自動車利用: 中津川ICから 33km 45分

自動車利用: 塩尻ICから 80km 100分

鉄道利用: JR中央本線十二兼駅下車 → 徒歩60分

駐車場: 普通車30台

←田立の滝

日本の滝100選に選ばれている田立の滝。高さ40mの天河滝を主瀑とし、大小の滝が連なる涼しげなトレッキングコースです。

アクセス:

中津川ICから 27km 45分 → 徒歩 90分

自動車利用: 塩尻ICから 93km 120分 → 徒歩 90分

鉄道利用: JR中央本線坂下駅下車 タクシー20分

→ 徒歩90分

駐車場: 普通車25台



↑桃介橋

電力王・福沢桃介が木材運搬の為にかけた大きな吊り橋。平成5年に復元されました。橋に残るレール跡に歴史を感じます。

アクセス:

自動車利用: 中津川ICから 25km 30分

自動車利用: 塩尻ICから 80km 100分

鉄道利用: JR中央本線南木曾駅下車 → 徒歩5分

駐車場: 普通車50台



↑ろくろ細工

栃・樺・桂などをろくろ加工して、お椀や茶筒などから驚きのアイデア商品まで。見学や体験もあります。南木曾ろくろ工芸協同組合

TEL 0264-58-2434



↑蘭檜笠

木曾檜を短冊型切って編み組んでゆく日笠・雨笠兼用の笠。ミニ二檜笠作り体験もあります。

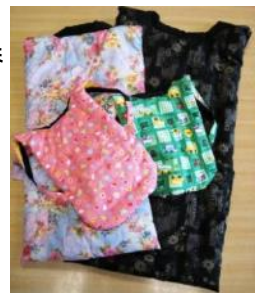
蘭檜笠生産協同組合

TEL 0264-58-2664

なぎそねこ→

背中にちょこんと乗せている姿がキュートな防寒着。袖がないので作業の邪魔になりません。とても便利!

南木曾町役場 商工観光係 TEL 0264-57-2001



おおくわむら
大桑村

大桑村観光協会
Tel:0264-55-4566
Fax:0264-55-4134

Email: syokan@vill.ookuwa.nagano.jp



定勝寺→

うぐいす張りの廊下や庭園が美しいお寺。しだれ桜の季節もきれいです。

アクセス:

自動車利用: 中津川ICから
40km 45分

自動車利用: 伊那ICから
50km 70分

鉄道利用: JR中央本線須原駅
下車 → 徒歩10分

駐車場: 普通車15台/大型バス3台



↑阿寺溪谷

透き通る水が流れる美しい溪谷。吉報の滝や犬帰りの淵など随所に見どころがあります。

色白できめ細やかな肌になるという美顔水(↑)もぜひ。

アクセス:

自動車利用: 中津川ICから 30km 45分

自動車利用: 伊那ICから 60km 80分

鉄道利用: JR中央本線野尻駅下車 タクシー5分

→徒歩20分

駐車場: 普通車20台



←道の駅大桑

大桑村の特産品や美味しいものが揃う道の駅。レストランでは木曾牛や信州サーモンが味わえます。

駐車場: 普通車75台/大型バス4台



ますのうの花漬→

中央アルプスの源流の水で育てた虹鱒の切り身を、塩と酢でしめ、おからで調味した名産品です。保存料、着色料を一切使用していません。ご飯のおかずにはもちろん、お酒の肴にも良さそう!

田澤養鱒場

TEL: 0264-55-3058



↑須原宿

共同水道で水舟が残り、当時の風情を感じさせる宿場です。木曾路の中では広い宿場でした。

アクセス:

自動車利用: 中津川ICから 40km 50分

自動車利用: 伊那ICから 50km 70分

鉄道利用: JR中央本線須原駅下車

駐車場: 普通車10台



←桜の花漬

須原宿に古くから伝わる名産品。お湯を注ぐと桜の花がふわっと開いて揺らぎます。

大和屋

TEL: 0264-55-2918

おうたきむら

王滝村

王滝観光総合事務所

Tel:0264-48-2257

Fax:0264-48-2258

Email: kankosogo@vill.otaki.nagano.jp



↑自然湖

昭和59年の長野県西部地震でせき止められてできた天然湖。湖面の立枯れの木がなんとも神秘的。カヌーで湖上を散策するツアーも人気です。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 64km

自動車利用: 中津川ICから 87km

鉄道利用: JR中央本線木曽福島駅下車 タクシー50分

駐車場: 普通車5台

↑田の原天然公園

夏は御岳山の登山道として賑わいます。高山植物や紅葉も美しく、展望台からは中央アルプスと乗鞍岳、開田高原が見えます。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 75km 110分

自動車利用: 中津川ICから 95km 140分

鉄道利用: JR中央本線木曽福島駅下車 バス75分

(バスは季節運行です。ご注意ください)

駐車場: 普通車300台/大型バス50台



←清滝

御嶽教信者の滝行の場所として有名です。冬は全面結氷することもあります。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 59km 75分

自動車利用: 中津川ICから 79km 105分

鉄道利用: JR中央本線木曽福島駅下車 バス

駐車場: 普通車5台/大型バス3台



↑どんぐり商品

王滝村では「ひだみ」と呼んで親しまれてきた古代食。丁寧にあく抜きしてできたどんぐり粉を、パイやケーキ、コーヒーなどで楽しめるようになりました。どんぐり染めのハンカチなども人気です。

郷土料理ひだみ

TEL 0264-48-2648

木曽まんまグループ

TEL 0264-48-2915

新滝→

こちらも御嶽教信者の滝行の場所として有名です。裏側から見られることで裏見滝とも呼ばれます。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 59km 75分

自動車利用: 中津川ICから 79km 105分

鉄道利用: JR中央本線木曽福島駅下車 バス

駐車場: 普通車5台

あげまつまち
上松町

上松町観光情報センター
Tel:0264-52-1133
Fax:0264-52-4180
Email: hinoki@avis.ne.jp

きれいな景色に楽しい体験
それに加えておいしい食事
すてきな思い出**あげまつ**



↑赤沢自然休養林

森林浴発祥の地。樹齢300年を超える檜の天然林は日本三大美林の一つでもあります。昔は林業で活躍した森林鉄道も、今は観光で活躍しています。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 67km 90分

自動車利用: 中津川ICから 67km 90分

鉄道利用: JR中央本線上松駅下車 バス 30分

駐車場: 普通車200台/大型バス8台



↑寝覚の床

木曽川が作り出した自然の芸術作品。白い巨岩が木曽川の水の色に映えてきれいです。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 45km 60分

自動車利用: 中津川ICから 45km 60分

鉄道利用: JR中央本線上松駅下車 バス 5分 → 徒歩5分

駐車場: 普通車100台

←小野の滝

木曽八景のひとつ。国道19号線のすぐ脇に流れ落ちています。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 58km 65分

自動車利用: 中津川ICから 46km 55分

鉄道利用: JR中央本線上松駅下車 バス 10分

駐車場: 普通車4台



↑木曽の棧

その昔、中山道一の難所と言われていました。整備された国道の下、山積みになった当時の面影を残しています。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 49km 55分

自動車利用: 中津川ICから 55km 65分

鉄道利用: JR中央本線上松駅下車 バス 5分

駐車場: 無



↑へぎ板、網代細工

へぎ板を美しく編んだもので、戦国時代、茶室などの室内装飾に用いられてきました。木を生きた状態で薄く割るのですが、切断に刃物を使わずに割る為、木の繊維を痛めず、耐久性に優れています。

小林へぎ板店

TEL 0264 52 2472

FAX 0264 52 2510

kobayashihegiita@gmail.com

←駒ヶ岳神社例祭

国の選択無形文化財に指定される「太々神楽」を奉納します。400年以上前から舞われており、地区の家々に一子相伝で伝えられ、門外不出とされています。2014年5月3日(土・祝)開催(※毎年同日)。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 52km 60分 → 徒歩60分

自動車利用: 中津川ICから 52km 60分 → 徒歩60分

鉄道利用: JR中央本線上松駅下車 タクシー10分

→ 徒歩5分



きそまち
木曾町

木曾町観光協会

Tel:0264-22-4000

Fax:0264-24-3500

Email: kankou_kiso@kisoji.com



木曾福島

みどころ色々の木曾福島。宿場の景観を生かした上の段地区や古民家を再生したレストラン、崖家造りの家並み、昔の文化や制度、生活に触れる福島関所資料館・山村代官屋敷などゆっくり街歩きを楽しめます。路地が多くて楽しいですよ！

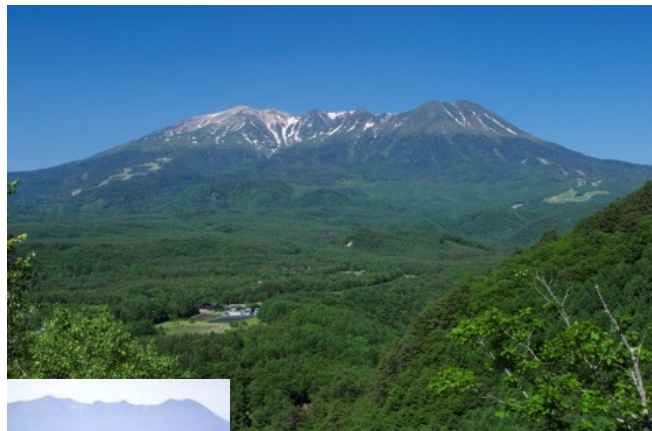
アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 31km 40分

自動車利用: 中津川ICから 60km 80分

鉄道利用: JR中央本線木曾福島駅下車

駐車場: 有



開田高原

御嶽山の麓に開けた標高1100～1300mの高原。木曾馬とそばの里です。人気のアイスクリームも濃厚かつ素材を感じられるおすすめの一品です。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 45km 60分

自動車利用: 中津川ICから 75km 100分

鉄道利用: JR中央本線木曾福島駅下車
→バス 40分

駐車場: 有



←御嶽ロープウェイ

御岳山へ空中散歩。北アルプス・中央アルプス連峰の大迫力のパノラマが楽しめます。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 57km 80分

自動車利用: 中津川ICから 79km 110分

鉄道利用: JR中央本線木曾福島駅下車
→バス(※季節運行) 65分

駐車場: 普通車1000台/大型バス50台



義仲館

この地で旗揚げした木曾義仲の資料館。古文書、絵巻、武者人形などの展示があり、義仲について知ることができます。

アクセス:

自動車利用: 伊那ICから 23km 30分

自動車利用: 中津川ICから 67km 90分

鉄道利用: JR中央本線宮ノ越駅下車 →徒歩5分

駐車場: 普通車20台/大型バス3台



きそむら
木祖村

木祖村観光協会
Tel:0264-36-2543
Fax:0264-36-3344
Email: kkk@kisomura.com



↑鳥居峠

中山道、蓼原宿と奈良井宿を結ぶ難所と言われた峠ですが、いまはトレッキングコースとして整備されています。石畳や歌碑、石仏などに歴史と趣を感じます。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 36km 60分

自動車利用: 中津川ICから 75km 110分

鉄道利用: JR中央本線蓼原駅下車 徒歩60分

駐車場: 無

↑縁結神社

全国の片思い中の皆様に朗報! こちらは出雲大社の分社で、このお宮でお参りをすると必ず思いの相手と縁結びが叶うと言われているのだそうです。恋愛はもちろん、様々なご縁を結んでくださるのとか。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 47km 70分

自動車利用: 中津川ICから 86km 120分

鉄道利用: JR中央本線蓼原駅下車 タクシー 25分

駐車場: 普通車10台

←水木沢天然林

ブナ、トチノキ、サワラ、ヒノキが混生する天然林。約45分の遊歩道が整備されています。ブナ、ナラ、カエデなどの秋の紅葉もきれいです。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 41km 60分

自動車利用: 中津川ICから 80km 110分

鉄道利用: JR中央本線蓼原駅下車 →

バス(土日祝のみ)もしくはタクシー 25分

駐車場: 普通車30台/大型バス5台



↑奥木曽湖(味噌川ダム)

日本最高地点(1130m)の多目的ダム。展望台、公園、資料館などが整備されています。景色をゆっくり楽しめるカヌー体験もできます。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 37km 50分

自動車利用: 中津川ICから 76km 100分

鉄道利用: JR中央本線蓼原駅下車 タクシー15分

駐車場: 普通車20台/大型バス5台



↑お六櫛

ミネバリなどの木でつくられた伝統工芸品。その梳き心地に職人技を実感します。専用の道具を使って作る体験もできます。
木祖村観光協会 Tel:0264-36-2543

←道の駅 木曽川源流の里 きそむら

農産物直売所や食堂で木祖村の高原野菜・木曽牛などを味わえます。特産品の販売や観光情報の提供もされています。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 31km 40分

自動車利用: 中津川ICから 70km 90分

鉄道利用: JR中央本線蓼原駅下車 徒歩 10分

駐車場: 普通車40台/大型バス9台



しおじりし(きゅうならかわむら)
塩尻市(旧檜川村)



↑奈良井宿

懐かしい町並みが続く奈良井宿は駅から歩いて3分。日本最長の約1キロの宿場です。ゆっくり歩いて資料館やお土産屋さんを楽しめます。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 30km 35分

自動車利用: 伊那ICから 25km 30分

鉄道利用: JR中央本線奈良井駅下車 → 徒歩 3分

駐車場: 普通車70台/大型バス7台



↑木曾くらしの工芸館

木曾の地場産品を一堂に集めた施設です。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 25km 30分

自動車利用: 中津川ICから 80km 90分

鉄道利用: JR中央本線木曾平沢駅下車 → 徒歩20分

駐車場: 普通車500台/大型バス10台



↑木曾漆器

国指定の伝統工芸品で、その起源は600年以上も昔と言われています。お箸やお椀、座卓など豊富。割れることなく、塗り直しの修理ができることから長く使用できます。

木曾漆器工業協同組合

Tel:0264-34-2113

↑木曾の大橋

総檜造りの太鼓橋。道の駅でもあります。夜のライトアップも幻想的です。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 30km 35分

自動車利用: 伊那ICから 25km 30分

鉄道利用: JR中央本線奈良井駅下車 → 徒歩5分

駐車場: 普通車約100台/大型バス約20台



← 賛川宿

木曾11宿の北端に位置する宿場。かつては交通の要衝でした。

アクセス:

自動車利用: 塩尻ICから 20km 35分

自動車利用: 中津川ICから 85km 105分

鉄道利用: JR中央本線賛川駅下車 → 徒歩 10分

駐車場: 普通車10台



← 曲物

木曾ヒノキをへぎ、曲げ加工して作った器。お土産に良いお弁当箱や、そば道具、茶道具などが作られています。

奈良井曲物組合(小坂屋漆器店)

Tel:0264-34-3061

木曾の味

あれ食べて、これ味見して、
あ！見てみてあのお店…
お楽しみはつきそうにない☆



手打ちそば

信州と言えばやっぱりそば！そば本来の味と香りが楽しめる挽き立ての地粉を使って打っています。そば好きにも大評判。是非一度現地で食べて頂きたいです。

また、季節限定かつ木曾限定のすんきそばもご賞味あれ！



↑すんき

すんきとは、木曾のかぶ菜を植物性乳酸菌で発酵させたお漬物。昔、海から遠かった木曾では塩がなかなか手に入らなかったことから、この塩を使わないすんきができたのだそうです。アレルギー症状の緩和や、感染症予防にも効果が期待できるという研究結果も出ているのだとか。

独特の酸味がクセになります。是非一度お試しを！



↑五平餅

北がおやき文化なら南は五平餅文化。つぶしたご飯を串に刺し、くるみやごま、しょうゆ、砂糖などを混ぜた甘辛だれをつけて炭火で焙ります。香ばしく、間違いない味の郷土料理です。店先で香りが漂っていたなら、誘惑に負けて食べちゃいましょう！



←朴葉巻

5～7月にしか食べられない木曾名物。昔から端午の節句のお祝い菓子として各家庭で作られてきました。あんこの入ったお餅を朴の若葉に包んで蒸したもので、口に入れるとふんわり朴の葉の香りが広がります。



↑高原野菜

昼夜の寒暖の差が激しいと美味しい高原野菜が育ちます。毎年人気のトウモロコシは8月下旬～9月中旬、なかなか市場に出回らないため手に入りにくい御嶽白菜は8月初旬～9月が旬です。

道の駅や各所設けられた販売所でお買い求めください。

他にも・・・

木曾福島・須原・藪原に蔵元があり、それぞれの味わいのある**木曾路の地酒**、出荷された子牛が信州和牛・飛騨牛・近江牛・松阪牛などになる柔らかくてジューシーな**木曾牛**、御嶽山麓で採れる**赤かぶ**(葉の部分がすんきになります)、ビール仕込み、ビン詰め、ビール釜洗浄などほぼ全ての工程が手作業、名水・南木曾の湧水で作る**地ビール**、各民宿ご自慢の甘い香りが漂う**どぶろく**などなど、皆さんの舌をまたひとつ肥えさせるような名物が一杯です。