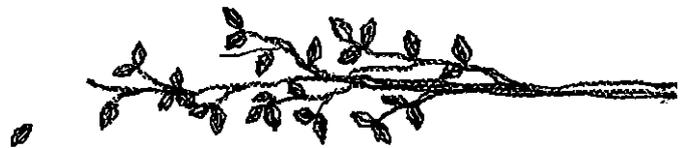




## 関西出身職員の信州旅行 (木曾路と北アルプス)

平成 26 年 9 月下旬に 3 泊 4 日で長野県を旅してきました。  
観光地の情報としてご旅行の参考にしていただけましたら幸いです。



・・・・・・・・ルート・・・・・・・・

### 1 日目 木曾町

(新大阪駅)=新幹線 & 特急しなの=(木曾福島駅)=車=(時香忘)=車=(木曾福島)=車=(田ぐち)=車=  
(木曾福島温泉 めくもりの宿 駒の湯 泊)

### 2 日目 木曾町・玉滝村・上松町・大桑村

(めくもりの宿 駒の湯)=車=(自然湖)=車=(道の駅 三岳)=車=(道の駅 木曾福島)=車=(臨川寺・寝覚  
ノ床)=車=(おらが村の味処いなほ)=車=(阿寺溪谷)=車=(南木曾駅)=電車=(長野駅)

### 3 日目 白馬村

(長野市駅前ホテル)=高速バス=(バス停・白馬八方駅)=徒歩=(ゴンドラリフト・八方駅)=ゴンドラリフト  
アダム・アルペンクワッドリフト・グラートクワッドリフト・徒歩=(八方尾根自然研究路)~(ゴンドラリフト・  
八方駅)=徒歩=(白馬村内ペンション 泊)

### 4 日目 安曇野市

(白馬駅)=JR 大糸線=(穂高駅)=自転車=(そば処 上條)=自転車=(大王わさび農園)=自転車=(穂高駅)  
=JR 大糸線=(松本駅)=特急しなの(大阪まで直通)=(大阪駅)



## 1 日目

### ・ ・ 木曾町 ・ ・

(時香忘)

まずは大人気のそば処「時香忘」でお昼ごはんを頂きました。

木曾福島から開田高原までの道の途中に現れるえんじ色の看板が目印。長いアプローチの雰囲気も良く、おしゃれな建物です。照明を抑えた店内は大きな窓、野鳥がやってくるテラス、片隅に暖炉、そしてゆったりした座席で居心地良いです。御主人は蕎麦に対してとても研究熱心で、情熱的なお話を伺えました。お伺いしているとどうやらオーソドックスな蕎麦ではなさそう。もりそばも気になりましたが他の人に一口貰うことにして、私はイカスミ蕎麦を注文しました。イタリアンに近いのでしょうか、もっちりしたお蕎麦にイカスミが絡んでいるのですが、大根の千切りがイカスミの味をさっぱりと整えて絶妙のバランスでした。蕎麦湯もとても濃厚で飲みごたえがあります。

メニューやお店の雰囲気、盛り付けなどにお店の方のこだわりを感じました。普段うどんばかり食べている私には、新しい挑戦と研究をされた時香忘のお蕎麦がとても刺激的で美味しかったです。



入口まで続く緑のアプローチ



温かな雰囲気の店内



蕎麦がき



もり蕎麦

(広小路プラザ)



おろし蕎麦



イカスミ蕎麦

木曾町観光の拠点として資料が豊富にそろっています。観光案内を詳しくして下さる職員さんもいるので、木曾福島の街歩きをする前に少し立ち寄ると見逃しがなく楽しい街歩きになりそうです。



外観



資料いろいろ

(福島関所跡)

立地的に最高の場所にあった福島関所。行っていただくと分かりますが、木曾川と山の斜面に挟まれ

た崖の上にある為に関所破りなどできそうにありません。入り口にある檜やさすまたや女人改めの様子の記載など、当時の取り締まりの厳しさが伺えます。



外観



靴を脱いで上がります



ギャラリーも

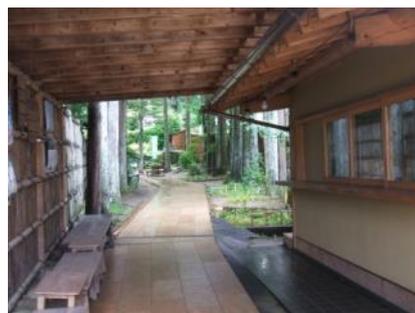
(山村代官屋敷)

係の方に案内して頂きました。代官屋敷としては小さく感じるなと思ったら現存するのはごく一部。当時はもっと広がったそうです(展示の中に当時の屋敷図があります)。参勤交代の諸大名に振る舞われた海の幸満載の豪華なお膳は、とても山国でのもてなしとは思えません。どうやってその食材を用意したのかなど、当時の仕組みなどを教えて頂くことができました。

そして興味深かったのがお狐様のご神体。ミイラがとてもきれいな形で残っています。是非一度ご覧いただきたいです。



入口



休憩所もあります



入ってすぐに受付

(栗子餅いろいろ)

前から一度食べてみたかった木曾福島の「栗子餅」をいくつかのお店で購入しました。秋限定の味・栗子餅は木曾福島の色々なお菓子屋さんで購入できます。

甘さ控えめで栗そのものの味がしっかりとする栗餡に柔らかいお餅がくるまれています。お店によって栗の食感がなめらかだったり、粒々を残していたり、洗練されていたり、素朴だったりと色々。栗が好きな人はきっとリピートしたくなるお菓子です。



栗子餅いろいろ

(ぬくもりの宿 駒の湯)

木曾福島から車で10分少々。自然の中にあるきれいなお宿です。入り口の温かい照明が迎えてくれま

した。ロビー脇には売店、読書スペース、ギャラリーなどがあり、お宿で過ごす時間をしっかり取っても充実した旅になりそうです。夜はキビオ峠まで星空を見に行くツアーが開催されていて、夏～秋までは天の川と満天の星空を眺めることができます。木曽の星空は空気が澄んでいるため、本当にすごい迫力！見上げたお客さんが思わず「気持ち悪いくらい見える」と表現したそうです。一見の価値あり！

夕食・朝食は土地のものを使ったお食事。少しずつ色々なものを食べられます。郷土料理の「おおびら」や木曽の地酒など、木曽らしいお料理でもてなして下さいました。

温泉は内湯が天然温泉で露天風呂が薬草風呂です。内湯は木曽ヒノキで作られたという浴槽でゆったりとしています。湯上りもホカホカとして気持ち良かったです。



ぬくもりの宿 駒の湯 外観



ロビー



駒の湯文庫



夕食



郷土料理「おおびら」(右)



秋の味覚・松茸!



選べる  
手作りデザート  
(2種類から選びました)



売店



景色の良い客室



朝食

## 2日目

### ・王滝村・

(自然湖)

自然湖は1984年に発生した長野県西部地震の際に、大量の土石流が川の流れをせき止めてできた湖です。元々は溪谷だったので自然湖というのは通称だそうです(その為ナビ表示されることがあります)。立ち枯れの木が神秘的な風景を作り出していて、魅せられた人が写真や絵に収めようと訪れます。予約制のカヌーツアーもあり、そちらもまた違った風景を楽しめそうです。



細いくねくね道を進むと現れます



立ち枯れの木が湖面と緑に映えて幻想的です



## ・・上松町・・

(臨川寺～寢覚の床)

境内から寢覚の床を一望できる臨川寺から遊歩道を歩いて寢覚の床へ向かいました。

臨川寺には浦島太郎の使っていた釣竿や、姿見に使っていた池など浦島伝説に関するものがあり、楽しく見学することができます。

寢覚の床までの道は歩きやすい靴で行かないと少し大変です。ですが、実際に自分の足で立つ寢覚の床は迫力があり圧巻の美しさ。エメラルドグリーンの木曾川に白い岩肌が映えて幻想的です。寢覚の床は水力発電のために木曾川の水位が下がってあらわれたものだそうで、大岩が削れた姿に本来の木曾川の流れの激しさを感じることができました。



臨川寺



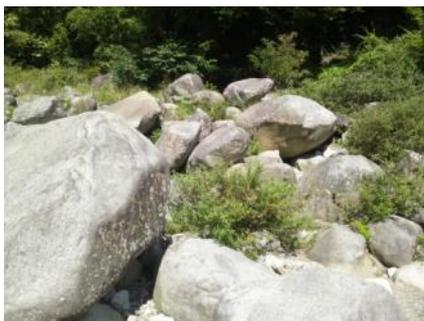
宝物館



浦島太郎 姿見の池



JR中央線の下をくぐる遊歩道



最後はゴロゴロした岩を越えます



寢覚の床

## ・・大桑村・・

(おらが村の味処いなほ)

大桑村のフォレスパ木曾にあるお食事処です。こちらの話をすると必ず話題になるのがエゴマの五平餅。地元の女性たちが作る五平餅はタレが香ばしくごはんがフワッとしてやみつきになる美味しさです。通常のセットならお蕎麦と五平餅が3本。思った以上にペロリと食べられ、ミニセットを頼んだことを後悔する美味しさでした。お蕎麦もちろん本格的で美味しかったです。



おらが村の味処いなほ 外観  
(阿寺溪谷)



五平餅定食(ミニ)

溪谷美という言葉を何度も実感した場所です。大小の淵を透き通った水が流れていて歩くだけで体中の空気がきれいになる様な気がしました。近年整備された吊り橋や遊歩道、滝の流れも溪谷に変化をつけています。溪谷の奥にある砂小屋キャンプ場の脇には、その昔尾張藩のお役人の奥方が顔を洗って色白美人になったと言われる「美顔水」が湧き出ています。顔に少し付けてみるとひんやりとして気持ち良かったです。



犬帰りの淵



吊り橋(左)を越えて遊歩道を進むと  
六段の滝(右)が現れます。



美顔水

この後、長野駅前のホテルに宿泊しました。

3日目

・・白馬村・・

(八方尾根自然研究路)

快晴の長野市から高速バスに乗って1時間ちょっとで白馬村に到着。到着時は晴れていたのですが北アルプスを見上げると山の上だけにモクモクとした雲が…それがみるみるうちに村を覆ってゆきました…。ですが、それが後々感動をくれることになります。



長野駅東口 バスロータリーの「科の木」でバスチケットを購入し出発

◇八方駅＝ゴンドラリフトアダム＝うさぎ平

八方のバス停からゴンドラの八方駅まで歩いて15分。標高770mの八方駅から標高1400mの

うさぎ平までゴンドラで一気に上がります。リフトの眼下には白馬村の風景が広がっていて、のんびりと草を食む牛たちが見えました。今年は紅葉がやや早いそうで、うさぎ平の辺りから少しづつ色づき始めていました。

八方駅には白馬村のお土産が充実していますので帰りにのぞいていくと良いかと思います。また、買い忘れの「困った！」に対応してくれるハイキング用品も揃っていて安心です。

うさぎ平テラスにはレストランやネイチャールームがあります。この時はあいにくのお天気でしたが、晴れていればテラスから雨飾山やハヶ岳などが見えます。



八方駅

ゴンドラリフトアダム

うさぎ平テラス

◇うさぎ平＝アルペンクワッドリフト＝アルペンリフト山頂駅・黒菱平

足元に高山植物を見下ろしながらリフトで標高1680mの山頂駅まで。黒菱平まで来ると急に冷え込みを感じてダウンジャケットを着用しました。ここから始まる八方尾根自然研究路は紅葉の最盛期。とても良い時期に行けたと思います。

山頂駅ではカフェピラールで軽食を取ることができます。普段は頭上流れる雲が目の前をゆったりと移動するのを不思議な気持ちで眺めていると、急に切れ間が来て紅葉に染まった黒菱平がパッと見渡せました。一瞬で隠れてしまいましたが、見えなかった全貌は思いのほか雄大。隠されると見たくなくなるカリギュラ効果にまんまとはまり、雲に突っ込んでいくリフトに乗車しました。



アルペンクワッドリフト

山頂駅

鎌池湿原 紅葉はちょうど見ごろ

◇黒菱平＝グラートクワッドリフト＝八方池山荘＝第二ケルン(息ケルン)<sup>やすむ</sup>

八方池山荘は標高1830m。ここからはリフトを使わず歩いて登ります。お弁当を持ってきていない人は、ここが食事の最後のチャンスです。

右の道に行くか、左の道に行くか。体調や装備を良く確認して無理のない道に行くのが安全だと思います。私は岩がゴロゴロした道は登りに、木道は帰りに歩きましたが、トレッキングシューズでなければ岩の道は厳しいと思います。それに木道でも十分に展望とトレッキングを楽しめます。

標高2005m、第二ケルンが最後のトイレポイントです(6月中旬～10月中旬まで利用可能)。たくさんの人がここで一休みをしていました。



八方池山荘(食堂利用可)



岩ゴロゴロの登山コース



途中で道を間違え木道に入ってしまった。本来ならこのベンチから五竜岳と鹿島槍ヶ岳の絶景が見えます。



この時は雲で真っ白ですが… 第二ケルンとトイシ。この辺りから徐々に晴れ間と雲海が

◇第二ケルン(息<sup>やすむ</sup>ケルン)=第3ケルン

この辺りから徐々に晴れ間が見えてきます。隠れていた絶景が少しずつ除幕されていくような風景は感動的です。雲海が見えているせいでだんだんと空を歩いているような気分にもなりました。八方駅からわずか2時間弱でまるで別世界！装備と足元の道に気を付けて歩けば道に迷ったりするようなコースでもないのです、日帰り登山を手軽に楽しめます。



雲中から急に現れた白馬三山



人の顔のような八方ケルン



八方池がやっと見えました



風切地藏



第3ケルン



ここから先は唐松岳への本格登山。登山装備が必要です。

◇八方池

標高2060mの八方池でゴールです。周辺の紅葉は見頃。たくさんの方が休憩し、見えたり見えな

かったりする白馬三山を思い思いに楽しんでいました。

出発する頃には雲が切れ、行きに隠れていた絶景を眺めながら下りました。



八方池



白馬三山が見えたり消えたり



遠くに雲海が広がります



帰り道は快晴！白馬三山も雨飾山も眺めることができました



行きは真っ白だった景色は絶景でした



雲で気付かなかった第一ケルン



鎌池湿原

この後、白馬村内のペンションに宿泊しました。

4日目

・・安曇野市・・

白馬駅から大糸線に乗って安曇野市へ向かいました。大糸線の車窓はずっと北アルプス。登山してきたのであろう人たちが、西側を名残惜しそうに眺めながら乗車していました。

快晴だったので安曇野市内は自転車で回ることになりました。滞在時間は2時間半ほどです。駅前にはいくつかレンタサイクルのお店があり、レンタサイクルでの効率の良い観光ルートの相談に乗ってくれました。

(そば処 上條)

駅前から自転車で10分弱。一見カフェの様な可愛らしい外観の人気店です。到着時にはすでに満席でした。ご主人は写真家・エッセイストでもある上條光水さん。広々とした待合室にはご主人の撮ったポストカードの販売もあります。

今回注文したのは天恵そば。いろいろ乗っていて見た目にも楽しいお蕎麦です。最後まで色々な食材とお蕎麦を楽しむことができるのでラーメンやどんぶりが苦手な人も飽きずに完食できそうです。おそば本来の味を楽しむために水で食べるひとくち蕎麦が付いてきます。蕎麦の香りがしっかりとて美味し

かったです。



入口

天恵そば

(大王わさび農場)

駅前から自転車で15～20分。東に向かって田んぼの中の一本道を気持ちよく走ります。アップダウンもあまりなく、あっという間でした。

わさび農場では見て、食べて、買って楽しめます。涼しげな風景に惹かれて訪れる観光客が多く、安曇野観光の人気スポットです。黒澤明監督の映画「夢」のロケ地になった蓼川と水車小屋の風景が一番人気でしょうか、カメラを手に入れ代わり立ち代わり訪れていました。この蓼川でクリアボート体験もできます(受け付けはわさび農場の駐車場)。透き通る水の中に揺れる水草はバイカモです。5月になると白い花を咲かせます。

様々なわさびグルメを味わえるのも魅力で、わさびソフトクリームやわさびコロッケ、わさびビールにわさびカレーなど観光地ならではの挑戦的なメニューが並びます。不思議に美味しいので是非食べて頂きたいです。わさび園ならではの土産品も品ぞろえ豊富に揃っています。



広々とした道



幸いのかけ橋



蓼川と水車小屋



わさびグルメ

### ・・・まとめ・・・

麓の青々とした風景と山の上の見事な紅葉の両方を見て帰ってきました。実際に見た風景は、写真に残る風景より広く、色とりどりに輝いていました。天気が悪くても、疲れても、実際に見た感動は写真や画面では伝えきれません。

また、日中は汗ばむほど暑くても朝晩はダウンコートを着るほど寒くなったり、標高によって天気・気温が全く違ったり、細かいけれどご案内の際に絶対に必要な情報を体感して頂くことができました。

必要な情報とともに、今回体感してきた感動や驚きもお客様へのご案内に活かしていきたいと思えます。