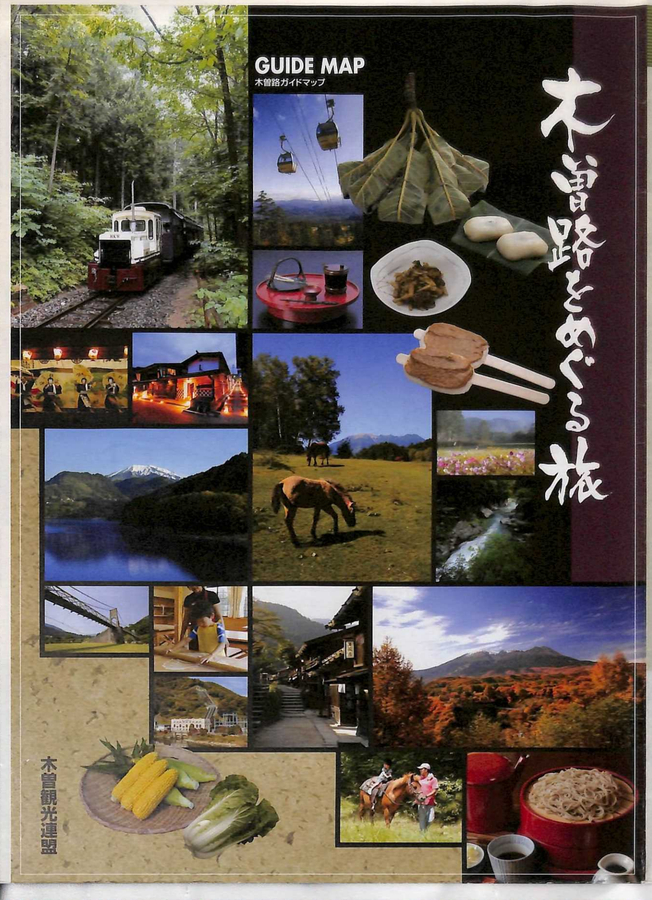
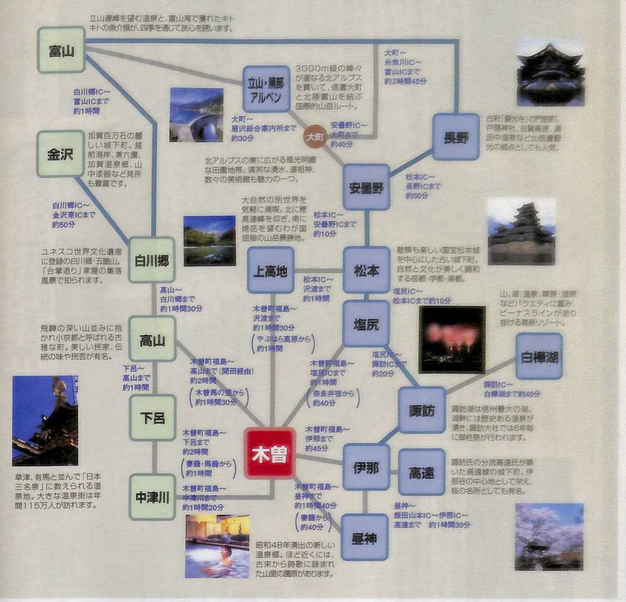


木曽からの主要観光地ガイド

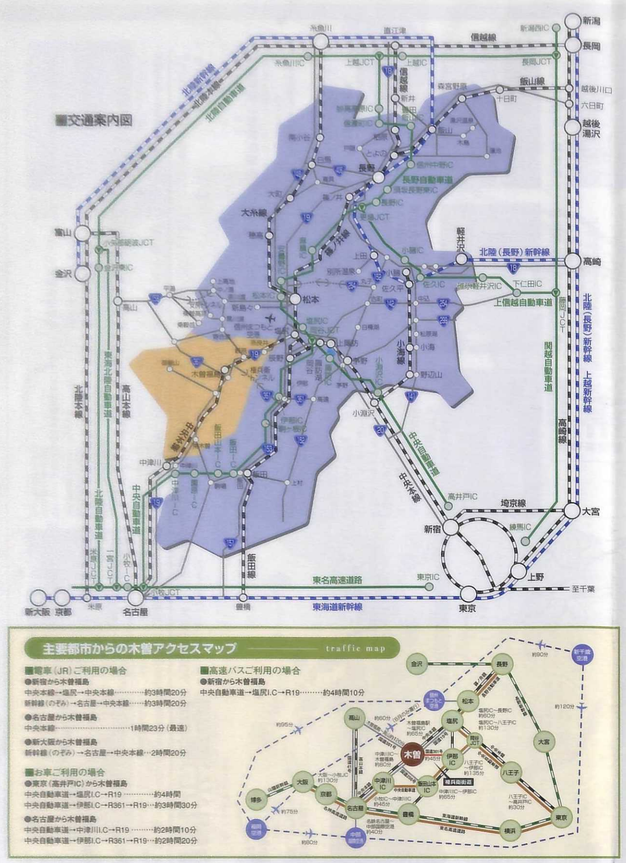

富山
立山連峰を望む温泉と、富山湾で獲れたキトキトの魚介類が、四季を通して旅心を誘います。
立山・黒部アルペン
3000m級の峰々が連なるエアルプスを誇りて、信濃大町と北陸富山を結ぶ国際的山岳ルート。
大町～扇沢総合案内所まで約30分
大町～糸魚川IC～富山ICまで約2時間45分
安曇野IC～長野ICまで約40分
長野
古刹「善光寺」の門前町。戸隠神社、飯縄高原、湯田中温泉など北信濃観光の拠点としても人気。
金沢
加賀百万石の麗しい城下町。日本海、第六園、加賀温泉郷、山中温泉など見所も豊富です。
白川郷IC～金沢東ICまで約60分
安曇野
全アルプスの東に広がる風光明媚な田園地帯。清冽な湧水、湿地神、数々の美術館も魅力の一つ。
松本IC～長野ICまで約50分
白川郷
ユネスコ世界文化遺産に登録の白川郷・五箇山。「合掌造り」家屋の幽玄風景で知られます。
大自然の別世界を気軽に満喫。北に穂高連峰を臨む。南に信州を望むわが国屈指の山岳景勝地。
松本IC～安曇野ICまで約10分
上高地
松本
松本IC～沢渡まで約1時間
塩尻
塩尻IC～松本ICまで約10分
高山
飛騨の深い山並みに抱かれ小京都と呼ばれる古雅な町。美しい民家、伝統の味や民芸が有名。
高山～白川郷まで約1時間30分
下呂～高山まで約1時間
下呂
中津川
木曽町福島～高山まで（関所経由）約2時間
木曽馬の里から約1時間30分
木曽町福島～沢渡まで約1時間30分（やまほら高原から）約1時間
木曽町福島～塩尻ICまで約1時間
奈良井宿から約40分
塩尻IC～諏訪ICまで約20分
諏訪
諏訪湖は信州最大の湖。湖畔には歴史的な温泉が湧き、諏訪大社では6年毎に御柱祭が行われます。
諏訪IC～白樺湖まで約40分
白樺湖
山、湖、温泉、草原、湧泉などバラエティに富み、ナチュラリンピックの開ける高原リゾート。
木曽
木曽町福島～下呂まで約3時間（妻籠・馬籠から）約1時間
木曽町福島～中津川まで約1時間20分
木曽町福島～伊那まで約45分
伊那
木曽町福島～長野まで約1時間40分（妻籠から）約40分
高遠
諏訪氏の分流高遠氏が築いた高遠城の城下町。伊那谷中心地として栄え、桜の名所としても有名。
昼神
昭和48年湧出の新しい温泉郷。ほど近くには、古来から湯治に訪れた山里の風景があります。
昼神～飯田山IC～伊那ICまで高速道路約1時間30分
草津、有馬と並んで「日本三名泉」に数えられる温泉地。大きな温泉郷は年間115万人が訪れます。

■お問い合せ先

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 http://www.kiso-magome.com/	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 http://www.town.agematsu.nagano.jp/kankou/	木祖村観光協会 〒399-6201 長野県木曽郡木祖村薮原1191-1木祖村役場内 ☎（0264）36-2543 http://www.vill.kiso.nagano.jp/kankou/
南木曽町観光協会 〒399-5301 長野県木曽郡南木曽町吾妻内 ☎（0264）57-2001 http://www.town.nagiso.nagano.jp/kankou/	王滝観光総合事務所 〒397-0201 長野県木曽郡王滝村2758-1 ☎（0264）48-2257 http://www.ontake.jp	塩尻市観光協会（塩尻市観光センター） 〒399-0737 長野県塩尻市大門一番町13番10号 ☎（0263）54-2001 http://www.tokimeguri.jp/
妻籠観光案内所 〒399-5302 長野県木曽郡南木曽町吾妻上町 ☎（0264）57-3123 http://www.tumago.jp/	木曽町観光協会 〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島5084 広小路プラザ内 ☎（0264）22-4000 http://www.kankou-kiso.com	塩尻市観光協会奈良井宿観光案内所 〒399-6303 長野県塩尻市奈良井497-ロ ☎（0264）34-3160 http://www.tokimeguri.jp/
大桑村観光協会 〒399-5503 長野県木曽郡大桑村役場内 ☎（0264）55-4566 http://www.vill.ookuwa.nagano.jp/kankou/	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 http://kaidakogen.jp	中津川市観光センター 〒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 http://m-kanko.jp/

木曽観光連盟 〒399-6101 長野県木曽郡木曽町日義木曽文化公園内 TEL.0264（23）1122 http://www.kisoji.com/

2015.8



主要都市からの木曽アクセスマップ

traffic map

■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……約3時間20分

新幹線（のぞみ）～名古屋～中央本線……約3時間20分

●名古屋から木曽福島

中央本線……1時間23分（最速）

●新大阪から木曽福島

新幹線（のぞみ）～名古屋～中央本線…2時間20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……約4時間

中央自動車道～伊那IC→R361→R19…約3時間30分

●名古屋から木曽福島

中央自動車道～中津川IC→R19……約3時間10分

中央自動車道～伊那IC→R361→R19…約2時間20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……約4時間10分

木曽路花こよみ

flower calendar

塩尻市
■5月中旬藤棚公園のサクラ（4月下旬～）
■桜沢のシダレサクラ（4月下旬～）
■国道19の隧道松の厚皮（4月下旬～連休）

木曽町開田高原
■高原松の厚皮で（5月上旬～中旬）
■レンゲツツジ（5月中旬～6月上旬）
■フスレチグサ（6月上旬～8月）
■ノリウロ花（8月中旬～9月上旬）

木祖村
■田切のフクジュウ（3月中旬～4月上旬）
■二人と観音のシダレサクラ（4月下旬）
■十三面のエドヒガンザクラ（4月下旬）
■薮原観音のエドヒガンザクラ（4月下旬）
■薮原のレンゲツツジ（5月中旬～6月下旬）
■木曽路のツツジ（5月中旬～下旬）
■千本木の山藤あずさ大会（6月上旬～中旬）

木曽町三岳
■三岳のフクジュウ（3月）
■三岳のアヤメ（4月上旬～4月中旬）
■長谷のコブシ（4月上旬～5月上旬）
■長谷のレンゲツツジ（5月中旬～6月下旬）
■長谷のコーブウェイ沿いのバラ（6月中旬～8月中旬）

中津川市
■馬籠宿のヤエ（3月上旬～）
■しゃち公園のサクラ（4月上旬～）
■蛭川（蛇石公園）のツツジ（5月上旬）
■馬籠峠物語のヒトツバタゴ（5月～6月）
■馬籠峠のツツジ（4月中旬～）

木曽町本曽福島
■高川中央のシダレサクラ（4月中旬）
■本曽福島のコブシ、ミズキ、ヤシオ（4月中旬）
■神明宮のシダレザクラ（4月中旬～4月下旬）
■鳥山公園のサクラ（4月下旬～連休）
■鳥山公園のオオヤマレンゲ（6月下旬～7月上旬）

上松町
■天神堂のシダレサクラ（4月中旬）
■倉沢河畔のアカヤシオ、ミツバツツジ、キンポウゲサクラ（4月下旬～7月上旬）
■寺尾のヤマザクラ（4月下旬～連休）
■倉沢河畔のオオヤマレンゲ（6月下旬～7月上旬）

木曽町日義
■木曽観音のコブシ（4月中旬）
■鎧淵河畔のサクラ（4月下旬～連休）
■山田山のヤマブキ（4月下旬～5月中旬）
■木曽川沿いの桜（4月下旬～連休）

王滝村
■三岳のシダレザクラ（4月中旬～5月上旬）
■鎧淵河畔キャンプ場のレンゲツツジ（6月上旬～6月下旬）
■田口原天然公園の高原の花（6月中旬～）
■高瀬のノリウロ花（8月中旬～9月上旬）

大桑村
■三留野のシダレザクラ（4月中旬）
■須原駅西隣りのサクラ・ハナモモ（4月下旬～5月上旬）
■のぞきど森林公園のミツバツツジとやマツツジ（5月上旬～）
■大桑村スポーツ公園のハ重桜（5月上旬）

南木曽町
■中山道沿いのシダレザクラ（3月中旬～）
■野尻湖沿いのシダレザクラ（4月上旬～）
■三留野公園のツツジ（4月中旬～）
■南木曽の桜（4月下旬～）
■吾妻のボンセイクヤ（9月下旬）

※開花期・見ごろは気候等によって多少変動します。

花＼月	2	3	4	5	6	7	8
ウ・メ							
フクジュウソウ							
コブシ・ミズキ							
サクラ							
シダレザクラ							
ツツジ							
ツバキ・ヤブツバキ							
ワスレナグサ							
ソバの花							

・ハナノキ 4月上旬～
・ヤマザクラ 4月下旬～
・アヤ メ 6月下旬～
・スズラン 6月中旬～
・ミヤマキリシマ 6月下旬～
・高山植物 7月初旬～

木曽路の文化財を訪ねて

宿場町妻籠宿
（国選定重要伝統的建造物群保存地区／南木曽町）
中山道69宿のうち日本橋より42番目の宿場町。交通の要衝として古くから栄え、暮らしと町並みが見事に調和している。

宿場町奈良井宿
（国選定重要伝統的建造物群保存地区／塩尻市奈良井）
奈良井千軒と言われ、街道沿いに風情ある格子戸・出梁造りの旅籠や住宅が軒を連ね、江戸時代の宿場町を彷彿させる。

漆工町-木曽平沢
（国選定重要伝統的建造物群保存地区／塩尻市木曽平沢）
古くから木曽の良質木材を活かした漆工芸が栄え、独特の技法は国の伝統的工芸品に指定されている。漆職人工房の町。

深澤家住宅
（国指定重要文化財／塩尻市贄川）
関所を構える贄川宿にあり、屋号は加納屋。切凝・二重出梁・見事な大黒柱など、豪永7年の木曽独特の伝統的町家造り。

手塚家住宅
（国指定重要文化財／塩尻市奈良井）
間屋として栄えた天保時代の流麗さた町家建築。街道に面して格子戸が美しい主屋、奥に別棟座敷・土蔵が配されている。

定勝寺
（国指定重要文化財／大桑村）
須原宿の南端、木曽家の菩提寺は木曽三大寺の最古刹。薬師いの本堂、庫裡、総政蔵を含む国内は桃山時代の様式美が見事。

白山神社
（国指定重要文化財／大桑村）
一間社流桧皮葺きの社殿は、鞘野、伊豆、台山、最王の4社があり、長野県最古の鎌倉建築。長い石段と始大が迫ってくる。

柿其水路橋
（国指定重要文化財／南木曽町）
五滝を落とす滝谷美で知られる柿其渓谷の入り口。読書発電所に送水する見事な2連アーチ式の水路橋。大正12年建造。

読書発電所
（国指定重要文化財／南木曽町）
大正12年最大出力4070kWの水路式発電所。本館は煉瓦・半円形の窓や明かり窓などの近代西洋様式意匠が特徴。

桃介橋
（国指定重要文化財／南木曽町）
敬愛される電力王・福沢桃介が、木曽谷の電源開発期に架けた全長247mの吊り橋は、木組みが美しい日本最大級の木橋。

脇本陣奥谷
（国指定重要文化財／南木曽町）
代々妻籠宿の脇本陣・問屋を務めた家。明治10年当時の枠を集めて建てられた総檜造りの豪壮な佇まいが往時を物語る。

山下家住宅
（県宝／木曽町関田高原）
先祖に伯家と呼ばれた馬医者を持つ地主・大馬主の旧家。江戸末期の風格ある本棟造りの原形がよく保存されている。

池口寺薬師堂
（県宝／大桑村）
1300年代初期に建立された鎌倉建築様式を備えた木造平家造り。堂内に薬師如来座像、日光・月光菩薩立像を安置。

木曽漆器
（国指定伝統的工芸品）
四百有余年の歴史を誇り、良質な木材と天然漆から生れる木曽春慶・木曽根朱・塗り分け呂色塗は職人たちの伝統技法。

ろくろ工芸
（国指定伝統的工芸品）
ケヤキ・トチ・セン等、良質な木材から削り出される椀や盆。遥もいと自然の風合いは遠かす千年を超える木地師たちの手技。

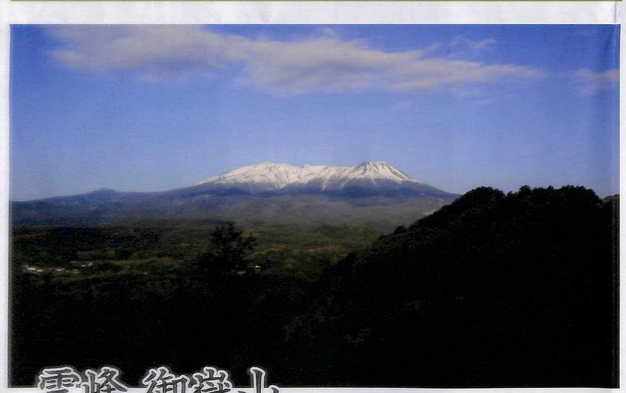
駒ヶ岳神社の太々神楽
（国選択無形民俗文化財／上松町）
三剣の舞・四神五流持ちと、13座の舞台で構成される奉納の舞。およそ400年前から一子相伝で伝門外不出の神前の舞。

花馬祭り
（県指定無形民俗文化財／南木曽町）
桜樹を模した五色の紙で飾られた木曽馬が、国太鼓を従え五宮神社の境内まで練り歩き、厄除け・虫除けの花を取り合う。

木曽馬
（県指定天然記念物）
胴長短足・ずんぐりむっくりの大きな腹・つぶらな瞳が愛くるしい日本の在来馬。温和で人懐こく家族と一緒に暮らしてた。

ジャンボカラマツ
（県指定天然記念物／塩尻市奈良井）
木曽谷と伊那谷を結ぶ権兵衛峠から、林道を従えた国有林に、天を突く推定樹齢250年の巨樹は日本最大と言われている。

贄川のトチノキ
（県指定天然記念物／塩尻市贄川）
贄川宿南西の山間に、推定樹齢1200年を超える見事な樹形の栃の木。遠い昔から住民を見守ってきた厳かさを漂わせる。



霊峰 御嶽山

〈御嶽山の規制について〉
御嶽山は噴火警戒レベル2（火口から概ね1km範囲の入山規制）が適用されています。
（平成27年6月26日 気象庁発表）

〈規制の最新情報〉
噴火レベル、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。

安全に登山を楽しむために

■登山計画書の提出

計画書の作成ではいろいろなケースを網羅に計算することが大切です。期間、日程、装備、食料、留守本部、非常時対策、山岳保険の加入の有無、ルート図などが必要です。計画書は、家族・知人や登山口の登山届ポスト、登山山域の県警本部地域課または山域を管轄する警察署に提出。県東岸着の時は登山計画書の提出先へ必ず下山の報告をしましょう。

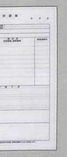
登山計画書提出先

中央アルプス（駒ヶ岳、宝剣岳、空木岳の伊那側）	
駒ヶ根警察署	〒399-4114 駒ヶ根市上穂南8-1 TEL.0265-83-0110
中央アルプス（木曽（岩）側）、御嶽山	
木曽警察署	〒397-0002 木曽郡木曽町新開2324-1 TEL.0264-25-0110

問い合せ先長野県警察本部地域部地域課 TEL.026-233-0110（代）

■登山の準備と心得

山は特有の厳しい自然は、ハイキング程度の考えで入山すると危険が多くなります。山を歩くのに相応の服装・靴選び、雨具や水の用意を怠らず、またコースに合った体力やコンディションを見極めることも大切です。



個人情報保護

登山計画書に関する個人情報は、山岳遭難発生時の救助・捜索活動のために利用いたします。また、提出された登山計画書・登山届カードは、捜索に関係処分いたします。

■登山のマナー

1.ゴミは必ず持ち帰る
ゴミは持ち帰り、吸い殻や果物の皮も捨てないように。

2.登山道をはずれない
登山道から出ないこと。休憩も植物の上に座らないこと。

3.採集は禁止
植物、昆虫はもちろん石の採取もしてはいけません。

4.水を汚さない
水場上流でのトイレ・洗濯・食器洗いなどは厳禁です。

5.ペット連れはしない
野生の生態に影響してペット連れの登山は止めましょう。

6.火気に要注意
花火やたき火等は火災の恐れがありますのでご遠慮下さい。

7.用便は決まった場所で
用便はトイレ、トイレのない山では地面を掘りて下さい。

8.ストック先端にはキャップを
樹皮を傷めないためにもストックにはゴムキャップを。

9.十分な装備とゆとりある計画で
日程を甘く見ないこと。十分な装備の準備をしましょう。

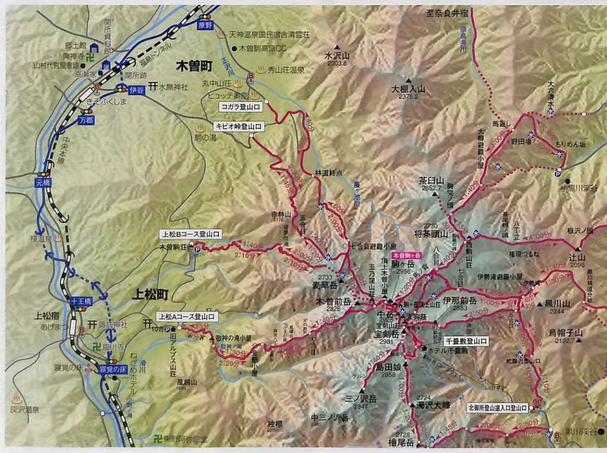
10.施設を傷めないように
設備は乗の字、汚さず、お互いに譲り合って使用を。

11.MTBなどの登山道乗り入れは禁止
マウンテンバイク等の登山道等への乗り入れはご遠慮下さい。

12.登山は愛り歩き
登山は音り優先。団体登山の場合は少人数の入を優先。

13.携帯トイレを持参
美しい自然を守るために排泄物の持ち帰りをお願いします。

中央アルプス 木曽駒ヶ岳



■木曽町から

●福島BコースA（上り9時間 / 下り8時間）350分（約5時間50分）/ 210分（約3時間50分）
コガラ登山口 60分 40分 四合目林道終点 120分 60分 七合目避難小屋 130分 90分 九合目 40分 20分 駒ヶ岳

●福島AコースA（上り9時間 / 下り8時間）420分（約7時間）/ 250分（約4時間20分）
キビオ峠登山口 150分 105分 五合目 100分 80分 尾根 130分 90分 九合目 40分 20分 駒ヶ岳

■上松町から

●上松BコースA（上り9時間 / 下り8時間）450分（約7時間30分）/ 250分（約4時間30分）
木曽駒荘 130分 100分 奇美世滝 130分 120分 尾根 150分 150分 九合目 40分 20分 駒ヶ岳

●上松AコースA（上り9時間 / 下り8時間）440分（約7時間20分）/ 250分（約4時間50分）
旧アルプス山荘 30分 25分 敬神ノ滝 140分 90分 金懸小屋 90分 60分 七合目 140分 100分 九合目 40分 20分 駒ヶ岳