

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



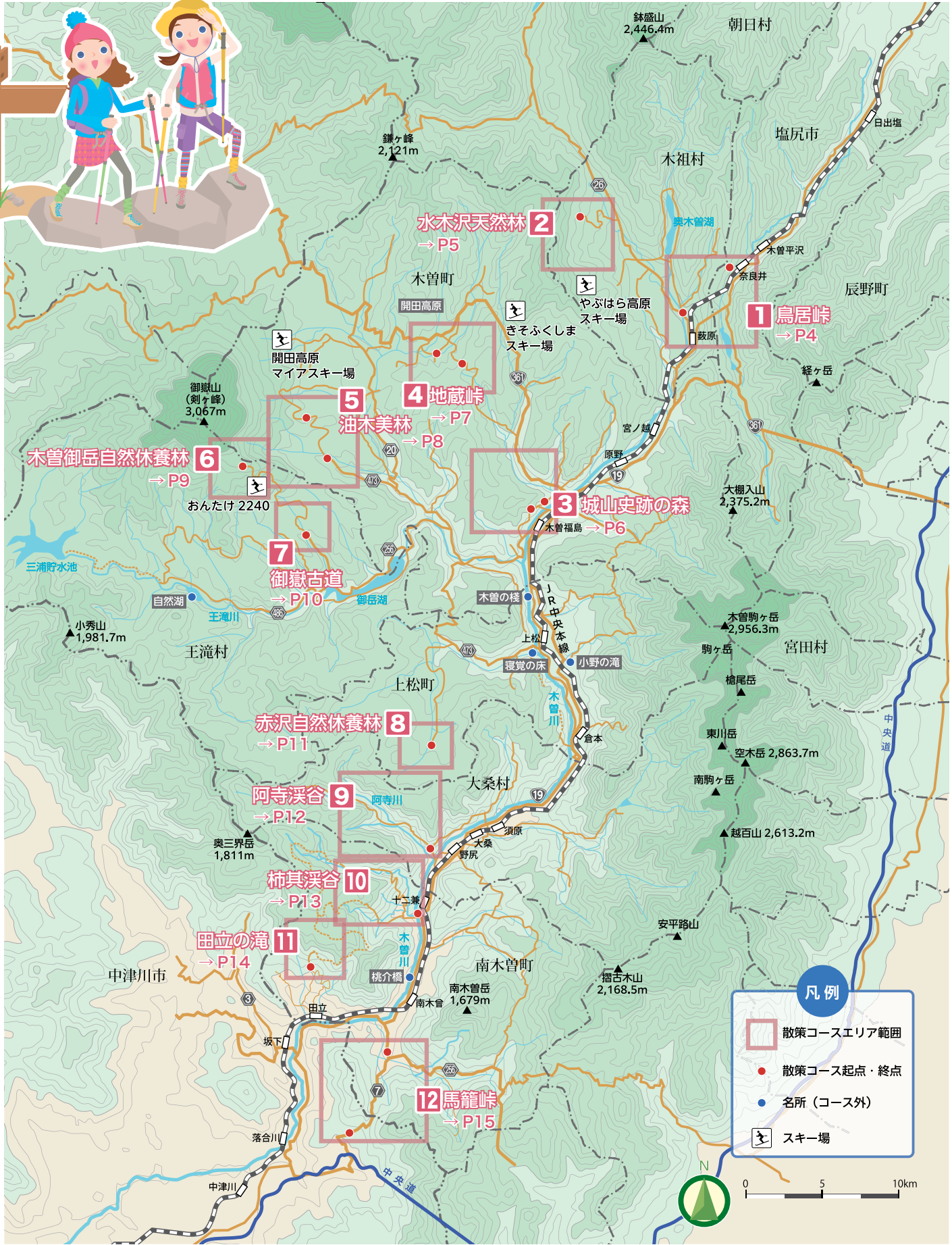
林野庁 中部森林管理局 木曽森林ふれあい推進センター



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



凡例

- 散策コースエリア範囲
- 散策コース起点・終点
- 名所 (コース外)
- スキー場



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

- ・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
奈良井宿と藪原宿を結ぶ峠道は、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 年を超す森を満喫
- 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



トレッキングって何をするの？

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。



ランブリ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
- ・タオル(汗拭き、防寒)
- ・ザック
- ・時計
- ・長袖のシャツ(着替えのシャツも必要)
- ・非常食(チョコレートや飴など)
- ・帽子
- ・救急薬品(絆創膏、虫除けなど)
- ・手袋
- ・地図
- ・雨具(レインウェア、折りたたみ傘)
- ・その他(ビニール袋、レジャーシートなど)
- ・水筒(水やお茶、スポーツドリンク)



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。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 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。





森の力でココロもカラダも リフレッシュ



赤沢自然休養林

城山史跡の森



●四季の美しさは格別

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

【春】寒い冬を耐えた木曾に、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】木曾の夏は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溪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】木曾の早い冬の訪れ。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。

●木曾の森の魅力

木曾の総面積のうち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、当地の木曾五木(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、木曾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溪流や滝と森とが、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、地蔵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。

●木曾の木や花

木曾の随所に木曾ヒノキを始めとした木曾五木、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。木曾御岳自然休養林などの高山帯ではシラベ、トウヒなどの木々が見られます。

また、阿寺溪谷のハナノキ、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することができます。



油木美林

春の芽吹きや新緑、秋の紅葉など、森には魅力がいっぱい。五感を使って歩こう!



●五感を使って森をランブリング

木曾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感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】

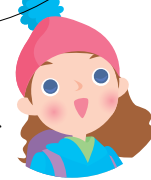
わき水や木の実、きのこ、山菜など

樹齢 100 年を超える巨樹も見られます

木曾五木

江戸時代が始まった頃、街づくりや城づくりに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よ。

ためになるね



ヒノキ【檜】

樹高は 20 ~ 30m。木曾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。日陰にとっても強く、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。



木曾の森

DATA



「木曾路は全て山の中」と言われて

木曾郡は長野県南西部の木曾川上流に位置し、北は木祖村、南は南木曾町までの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。

住宅地や農地がこれだけ!

民有林 55,274ha

総面積 154,617ha

国有林 89,134ha

・上松町
・南木曾町
・木祖村
・王滝村
・大桑村
・木曾町



気温とか地形も知っておきたいかな。

木曾の気候は、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、木曾縦谷によって西部の飛騨山脈と東部の木曾山脈、さらに御岳火山地の3つに大別されます。

最高気温

36.1℃(木曾福島)

年間降水量

2,052mm (木曾福島)
~4,073mm (御岳山)

最深積雪

最深積雪 71cm (開田高原)

最低気温

-21.0℃(開田高原)

※気象庁データ(平成28年~30年)による



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。峰筋や岩石地に多く生え、材質は水にとっても強いので、船や桶に使われます。



木曽の散策路ガイド

1 鳥居峠 【木祖村、塩尻市】

奈良井宿と藪原宿を結ぶ峠道は、自然と歴史の名所

かつて鳥居峠は、中山道の藪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。



峠付近のトチノキ群生地

峠付近には数十本のトチノキが群生しています。その中には「子産みの栃」と呼ばれているものがあります。



峰の茶屋からの眺め
奈良井宿を望む。



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)



藪原駅から約 2.1km、静かな森林内に昔からの風情を残す石畳の道が現れます。



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



Access

- ・ JR 中央本線藪原駅下車 (藪原駅から歩く場合)
- ・ 中央自動車道塩尻 I.C. より国道 19 号経由で藪原駅まで約 31km
- ・ 中央自動車道伊那 I.C. より国道 361、19 号経由で藪原駅まで約 24km
- ・ 中央自動車道中津川 I.C. より国道 19 号経由で車で藪原駅まで約 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曽駒ヶ岳も絶景です。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。

【木祖村】 水木沢天然林 2

木曽川の源流に育まれた、樹齢 200 年を越す森を満喫

木曽川源流の里 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。

0 250m 500m

源頭部
最標高地点
源頭の森コース 1.5km
太古の森コース 1.2km
原始の森コース 1.0km
軌道敷跡の道
水木沢
太古の森
巨大ヒノキ
管理棟
水
上の分岐
下の分岐
原始の森
無料乗用車約30台
巨大ナラの木
大サワラ
展望台
駒ヶ岳の展望がよい
0.3km

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できます。

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

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。

展望台から木曽駒ヶ岳を望む



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」停留所で下車
- ・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
- ・中央自動車道中津川 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）



3 城山史跡の森 【木曾町】

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



ヒトリシズカ



ササユリ



森の中には、珍しい植物や生き物の解説板があるよ。



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、栗津ヶ原(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 → 紅葉ヶ丘 → 福島城跡 → 泉の森 → 行人橋

約0.6km → 約0.5km → 約1.2km → 約1.8km

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できます。(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（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。

【木曾町】

地蔵峠（開田高原） 4

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ぶ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。

縁結びの木

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。

縁結びの木

地蔵峠（標高 1,335m）

地蔵峠展望台まで 0.6km

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。

唐沢の滝

唐沢の滝～末川集落の間は、冬期間車両通行止めです。

おすすめコースガイド

旧飛騨街道地蔵峠越えコース / 木曾馬の里から二本木の湯までの峠越えコースです。



Access

- ・ JR 中央本線木曾福島原駅よりバス停「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



5 あぶらぎびりん 油木美林 【木曾町】

木曾ヒノキの大天然林と勇壮な滝

約48haに渡る木曾ヒノキの天然林は、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。

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。木曾谷のお盆では、迎え火、送り火に檜の「松明」を使用する習慣があります。



木曾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。

至三岳高原
至木曾温泉

百間滝
美林の先に現れる白絹のような滝。左右に男蝶の滝、女蝶の滝を従えた壮大な姿が見られます。



木曾ヒノキの美林



0 500 1000m



木製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



森の代表的な花

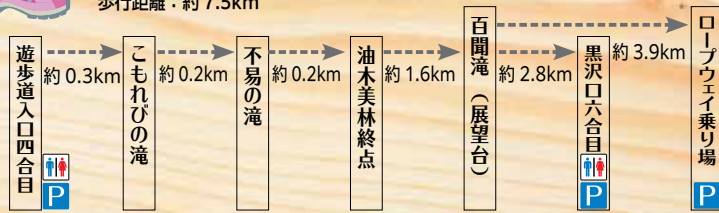


ゴゼンタチバナ



コースガイド

歩行距離：約7.5km



Access

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

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



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。



王滝頂上付近から望む剣ヶ峰



御嶽山八合目付近からの眺望

三笠山、木曽谷、中央アルプスが一望できます。



登山道入口

自動車はここまで。
駐車場無料
(環境保全協力金)
:500円
大型バス :約20台
乗用車 :約100台



剣ヶ峰頂上の社殿
標高3067m。身も心も清まる思いがします。



mini知識

「木曽御岳」……「キノ」の語源のひとつに、陰阻、崖、傾斜地を表す説があり、御嶽山は昔「みたけ」と呼ばれ、悠然とした姿から「王御嶽座生権現（おんみたけざおうごんげん）」と呼ばれていましたが、省略されて御嶽（おんたけ）」となりました。



コースガイド

遊歩道（木道）歩行距離：約1.8km
登山道歩行距離：約3.5km

	標高 2,936m	標高 3,067m
登山道王滝口	約0.3km	
田の原天然公園内は木道1周約20分です。		
田の原大黒天	約0.4km	
平坦な砂利道。		
遙拝場	約1.0km	
上りのややきつい階段。だんだん視界が開けます。		
金剛童子	約1.2km	
途中、雪深が見られます。きつい上り。		
王滝頂上	約0.6km	
道が広くなります。		
剣ヶ峰		

※御岳登山道は、他に長野県側では黒沢口、開田口、岐阜県側では小坂口などがあります。

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

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、ダケカンパなどの天然林です。

森の代表的な花

コバイケイソウ、クロユリ、ダケスゲなどの高山植物を見ることができます。



コバイケイソウ



コマクサ



7 御嶽古道 【王滝村】 歴史が香る山麓の道

御嶽山に誰もが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年に普覚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
お墓のような石塔は、死後の靈魂の憩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

クリ大樹

新滝
滝の裏に小さな岩祠があって、滝を裏側から見る事ができます。別名裏見の滝。

滝に打たれて、身を清めるのね

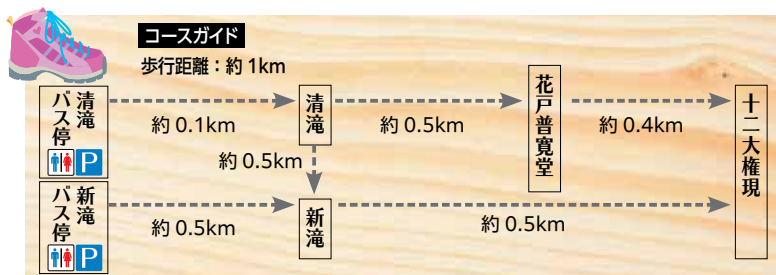
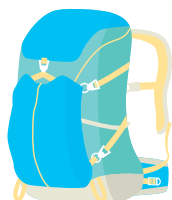
清滝
車道から見える瀧で、現在でも水行に利用されています。水量が多く、寒中には巨大な氷柱ができます。

0 100m

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。



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 40 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 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。

【上松町】赤沢自然休養林 8

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。



ヒノキ大樹
赤沢美林には、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 9.29m²のヒノキ)



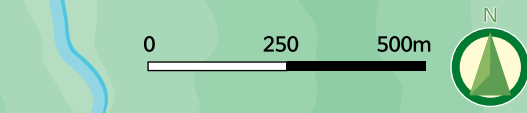
オオヤマレンゲ



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、御榎代木と言います。その木を伐採する儀式(御祉始祭)が昭和 60 年 6 月 3 日にこの場所で執り行われました。



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。



森林散策ガイド
溪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、溪流、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。

開園時期：4 月下旬 ~ 11 月上旬

Access

- ・ JR 中央本線上松駅下車 車で約 40 分 (定期路線バスあります)
- ・ 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

おすすめコースガイド

ふれあいの道 / バリアフリーの木道で、車イスやベビーカーでも散策が楽しめます。(約 1.5km)

赤沢橋	中立橋	アスナ口橋	丸葉橋	香曇湖	丸山渡停車場
約 0.3km	約 0.3km	約 0.2km	約 0.5km	約 0.2km	

その他のコース

- 駒鳥コース / 御神木伐採跡やヒノキ大樹を通るコースです。(約 1.3km)
- 向山コース / 網状に伸びた樹木の根とオオヤマレンゲ(6、7 月)が見られます。(約 2.0km)
- 中立コース / 天然ヒノキ林の自生のようなすが観察できます。(約 1.4km)
- 冷沢コース / 冷沢のヒノキは、散策コースの中で最も見応えがあります。(約 0.8km)
- 上赤沢コース / 多様な樹種を観察するのに最適なコースです。(約 1.1km)
- 溪流コース / 美しい溪流沿いを巡る初心者でも気軽に散策できるコースです。(約 1.5km)

※姫宮ルートは、コースガイドを省略しています。

あ たら 9 阿寺溪谷 【大桑村】

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した。また「信州の名水・秘水」に選定されています。

狸ヶ淵
ここでは、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

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。

mini 知識
天照の意にて、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。

喉い込まれそうなほど、透き通った川の水だよ。

ぜったい、美顔水まで行こう!

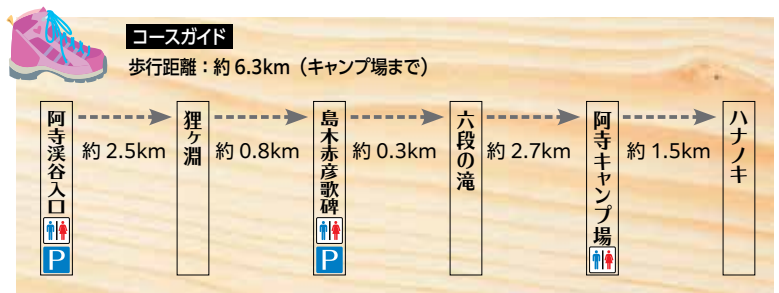
森林鉄道跡
1923年に完成し、1968年まで木材を運搬していた森林鉄道の跡です。

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。

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、雨が降っても濁らないという川が深い淵を造って流れています。



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

数ある木曾路の渓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。

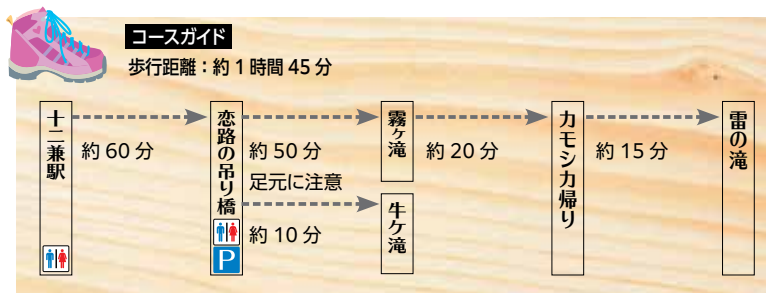
かき ぞれ
【南木曾町】 **柿其溪谷** 10
壮大な自然が造りだす美しい溪谷



牛ヶ滝
巨大な花崗岩が壮観な景勝地。牛ヶ滝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。



- 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

11 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。



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の高さを落としています。



そうめん滝



霧ヶ滝



龍ヶ瀬



らせん滝

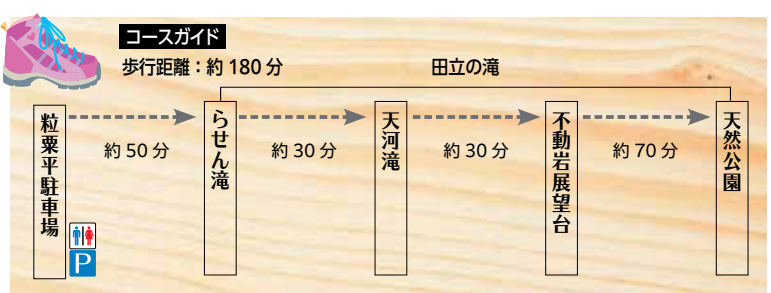


mini 知識
明治45年7月に、林学博士・本多静六の視察があり、講評の中で「田立の瀧と賤母深谷と妻籠城山を結ぶ遊覧コースの設定」が提唱され、このきから「田立の滝」と呼ばれてきたといわれています。

元気に歩いてね

迫力のある写真が撮れそう!

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、越那山、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



不動滝



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。

まごめ
馬籠峠 12
【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

mini 知識

馬を集めた所を「馬籠」と呼び、峠の呼び名は木曽の中心地である福島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。

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。



石畳の歩道（国指定史跡）

峠越えの前にひと休み！



高土巒山

南木曽町

中津川市

水車塚

馬籠宿

馬籠峠（標高 801m）

0 500 1000m



コースガイド

歩行距離：約 8km（徒歩 約 140分）



Access

- ・JR 中央本線南木曽駅よりバス及びタクシーで約 10 分
- ・中央自動車道塩尻 I.C. より約 83km
- ・中央自動車道伊那 I.C. より約 70km



男滝（左）・女滝（右）

吉川英治の「宮本武蔵」の舞台となりました。滝壺に金の鶏が舞い込んだという伝説があります。



サワラ大樹（神居木）

下枝が立ち上がって特異な枝振りとなっている針葉樹を神居木といい、昔から神様が休む場所と信じられ、傷付け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。



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。



妻籠宿

中山道六十九次のうち江戸から数えて四十二番目となる妻籠宿は、中山道と伊那街道が交差する交通の要衝として古くから賑わいを見せていました。昭和五十一年には国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。



馬籠宿

江戸日本橋を起点に四十三番目となる馬籠宿。街道が山の尾根に沿った急斜面を通っており、その両側に石垣を築いては屋敷を造っていることから「坂のある宿場」が特徴となっています。





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、大鹿瀨橋（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!



あとで
写真を貼ろうかな

木曾路散策思い出メモ

忘れないで
書いておこうっと!



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。