

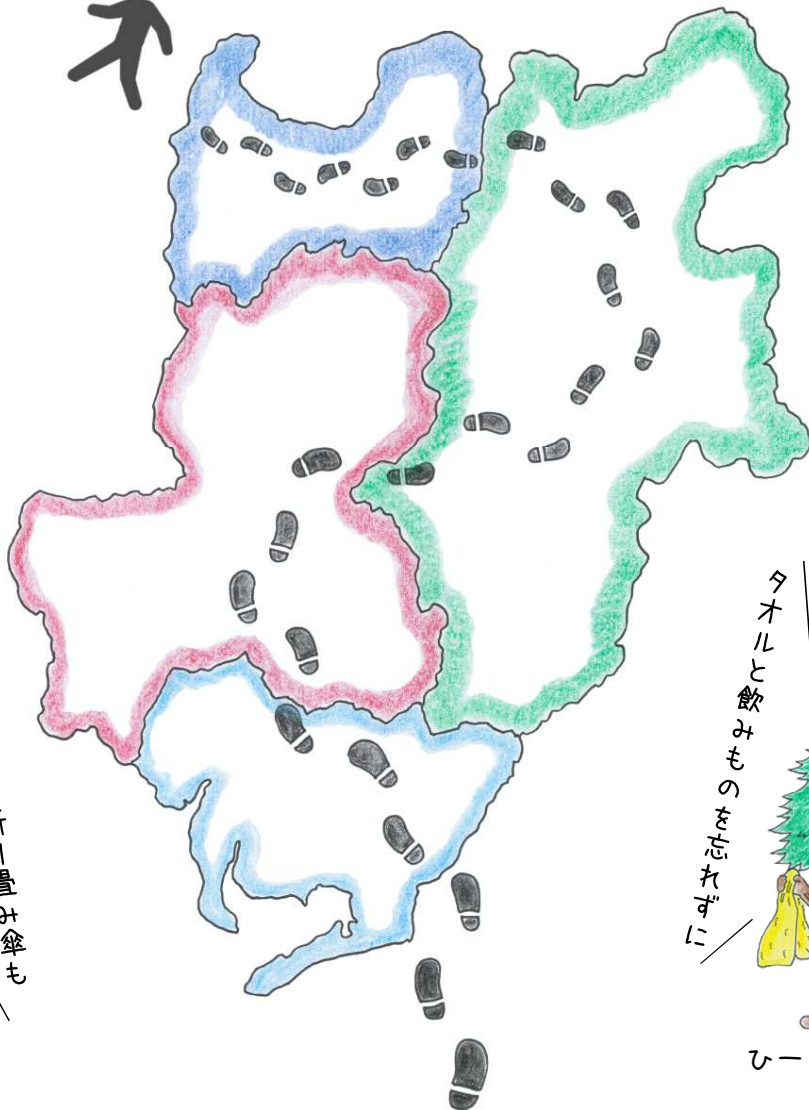
# 国有林おさんぽMAP

~ Chubu National Forest Footpaths 45 ~  
ver.2-1

いつものスニーカーで、  
にぎにぎ出発！



カラマッキー (唐松)



スーギー (杉)

雨に備えて折り畳み傘も



ひーのん (桧)

タオルと飲みものを忘れずに！

## はじめに

心身の健康に関するノウハウについては、毎日のようにテレビや雑誌などで情報が提供されています。

そんな中で、意外に知られていないのが、森林の上手な活用方法ではないでしょうか。

「登山」や「トレイルラン」のように、森林で行える負荷の大きい運動もありますが、そこまではちょっと…という方も少なくないと思います。

そこで、私たち林野庁中部森林管理局では、気軽な「散歩」に向けた国有林をピックアップしてみました。

歩き方を工夫すれば、ストレス解消、骨粗鬆症や認知症の予防などにも効果が期待できます。

英国湖水地方の自然景観とフットパス（Footpath 散策道）のように、国有林とその散策道を多くの方々に楽しんでいただければ幸いです。

作製に携わった多くの職員に感謝を込めて

平成30年10月

中部森林管理局長 宮澤俊輔

# おさんぽと健康づくり

自然や歴史あふれる国有林をおさんぽして、楽しく健康づくり！

## ● リラックスして、ストレスを予防

- ・ 森林に居るだけでコルチゾール（ストレスホルモン）が減少します。
- ・ 森林では、都会と比べるとリラックスした状態になり、運動がその効果を高めます。
- ・ 森林をおさんぽして、よりリラックスした状態に！
- ・ 詳しくはコチラ (<http://www.rinya.maff.go.jp/puresu/h16-3gatu/0310sinrin.htm>)

出典：林野庁 HP 「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査」の結果について」

## ● 骨を強くして、骨粗鬆症を予防

- ・ 1日30分間、2km程度を散歩する習慣が、骨や足腰を強くします。

- ・ 歩幅はいつもより広めの70～80cmを目安に、腕を大きく振って歩きましょう。
- ・ 自然の中で楽しみながらおさんぽして、強い骨に！
- ・ 詳しくはコチラ (<http://www.jpof.or.jp/prevention/training/>)

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団 HP  
「どうすれば予防できるの？ どんな運動が必要？」

## ● コグニサイズで、認知症を予防

- ・ コグニサイズ（頭を使いながら運動をすること）は、認知症予防に効果があります。
- ・ みんなでしりとりなどを行いながら、おさんぽすることで身体も頭も健康に！
- ・ 詳しくはコチラ (<http://www.ncgg.go.jp/kenshu/kenshu/27-4.html>)

出典：国立研究法人 国立長寿医療研究センター HP 「認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」」

# 国有林おさんぽMAPの使い方

## ● 登山未満マキナカ以上

このMAPで紹介しているコースは、登山道ほど険しくはないけれど、町中の舗装された道よりは歩きづらい場所になります。

## ● おさんぽの服装や持ち物

- ・泥が跳ねたりして汚れても大丈夫な服を着ましょう。
- ・ハイヒールや革靴は避けて、スニーカーなど運動に適した靴が向いています。
- ・ペットボトルや水筒で水分を持ち歩き、熱中症予防をしましょう。
- ・不意な雨に備えた折りたたみ傘も必需品です。

## ● 自然を大切に!

- ・美しい植物や珍しい昆虫などを見つけても、採らずに、写真を撮ってみんなに自慢しましょう。
- ・ゴミを残さず、思い出を残しましょう。

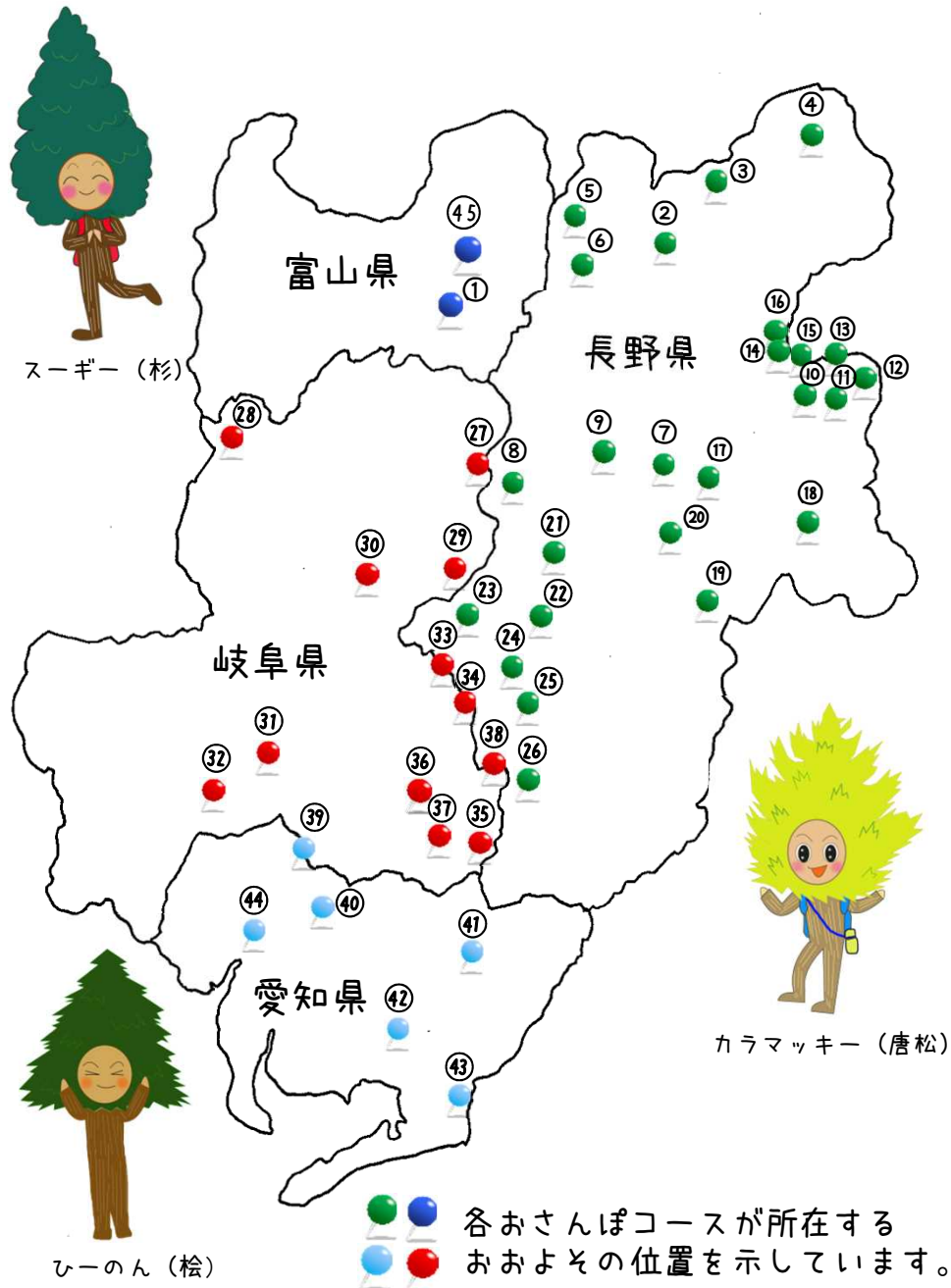
## ● おさんぽMAPの見方(例)



- ① コースの距離と所要時間などの例を参考に、自分に合ったコースを探してみましょう。
- ② ★ は、スタート・ゴール地点を示しています。ここからおさんぽをスタートしましょう。
- ③ --- で示したおさんぽルートを、→ に従っておさんぽしましょう。

※ 現地へのアクセスは、当局のホームページ掲載の広域地図をご覧ください。マップ右下のQRコードからご確認下さい。<http://www.rinya.maff.go.jp/chubu/welcome/invitation/sanpo-map.html> 印刷できないため、本冊子には含めておりません。あらかじめご了承ください。

# 中部森林管理局管内のおさんぽコース



# おさんぽコース 目次

| 整理番号   | 所在地             | コースの名前<br>(所管森林管理署)          | MAPページ |
|--------|-----------------|------------------------------|--------|
| ① 富山1  | 富山県<br>中新川郡立山町  | 立山スギ巨木コース<br>(富山森林管理署)       | 1      |
| ④⑤ 富山2 | 富山県<br>中新川郡上市町  | 中山遊歩道五本杉の平コース<br>(富山森林管理署)   | 46     |
| ② 北信1  | 長野県長野市          | 戸隠・大峰自然休養林コース<br>(北信森林管理署)   | 2      |
| ③ 北信2  | 長野県信濃町          | 御鹿池自然観察教育林コース<br>(北信森林管理署)   | 3      |
| ④ 北信3  | 長野県飯山市          | 小菅山風景林周遊コース<br>(北信森林管理署)     | 4      |
| ⑤ 中信1  | 長野県<br>北安曇郡小谷村  | 梅池自然園コース<br>(中信森林管理署)        | 5      |
| ⑥ 中信2  | 長野県<br>北安曇郡白馬村  | 岩岳ねずこの森コース<br>(中信森林管理署)      | 6      |
| ⑦ 中信3  | 長野県松本市          | 美ヶ原高原コース<br>(中信森林管理署)        | 7      |
| ⑧ 中信4  | 長野県松本市          | 三本滝コース<br>(中信森林管理署)          | 8      |
| ⑨ 中信5  | 長野県松本市          | 御殿山コース<br>(中信森林管理署)          | 9      |
| ⑩ 東信1  | 長野県<br>北佐久郡軽井沢町 | 軽井沢千ヶ滝せせらぎの道コース<br>(東信森林管理署) | 10     |
| ⑪ 東信2  | 長野県<br>北佐久郡軽井沢町 | 軽井沢野鳥の森コース<br>(東信森林管理署)      | 11     |
| ⑫ 東信3  | 長野県<br>北佐久郡軽井沢町 | 軽井沢竜返しの滝コース<br>(東信森林管理署)     | 12     |
| ⑬ 東信4  | 長野県<br>北佐久郡軽井沢町 | 軽井沢白系の滝コース<br>(東信森林管理署)      | 13     |
| ⑭ 東信5  | 長野県東御市          | 湯の丸つつじ平コース<br>(東信森林管理署)      | 14     |
| ⑮ 東信6  | 長野県東御市          | 湯の丸池の平湿原コース<br>(東信森林管理署)     | 15     |

| 整理番号     | 所在地                 | コースの名前<br>(所管森林管理署)            | MAPページ |
|----------|---------------------|--------------------------------|--------|
| ①⑥ 東信7   | 長野県上田市              | 菅平湿原コース<br>(東信森林管理署)           | 16     |
| ①⑦ 東信8   | 長野県<br>小県郡長和町       | 美ヶ原美しいの塔コース<br>(東信森林管理署)       | 17     |
| ①⑧ 東信9   | 長野県南佐久郡<br>佐久穂町・小海町 | 白駒の池 苔の森コース<br>(東信森林管理署)       | 18     |
| ①⑨ 南信1-1 | 長野県伊那市              | 入笠山大阿原湿原コース<br>(南信森林管理署)       | 19     |
| ①⑨ 南信1-2 | 長野県<br>諏訪郡富士見町      | 入笠山登山コース<br>(南信森林管理署)          | 20     |
| ②⑩ 南信2   | 長野県<br>諏訪郡下諏訪町      | 霧ヶ峰ハ島ヶ原湿原コース<br>(南信森林管理署)      | 21     |
| ②① 木曾1   | 長野県<br>木曾郡木祖村       | 水木沢天然林コース<br>(木曾森林管理署)         | 22     |
| ②② 木曾2   | 長野県<br>木曾郡木曾町       | 城山史跡の森コース<br>(木曾森林管理署)         | 23     |
| ②③ 木曾3   | 長野県<br>木曾郡王滝村       | 木曾御岳自然休養林コース<br>(木曾森林管理署)      | 24     |
| ②④ 木曾4   | 長野県<br>木曾郡上松町       | 赤沢自然休養林コース<br>(木曾森林管理署)        | 25     |
| ②⑤ 南木曾1  | 長野県<br>木曾郡大桑村       | 阿寺溪谷自然探勝路コース<br>(木曾森林管理署南木曾支署) | 26     |
| ②⑥ 南木曾2  | 長野県<br>木曾郡南木曾町      | 蘭美林自然探勝園コース<br>(木曾森林管理署南木曾支署)  | 27     |
| ②⑦ 飛騨1   | 岐阜県高山市              | 平湯大ネズココース<br>(飛騨森林管理署)         | 28     |
| ②⑧ 飛騨2   | 岐阜県<br>大野郡白川村       | 三方岩コース<br>(飛騨森林管理署)            | 29     |
| ②⑨ 岐阜1   | 岐阜県下呂市              | 濁河原生林遊歩道コース<br>(岐阜森林管理署)       | 30     |

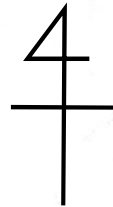
| 整理番号   | 所在地            | コースの名前<br>(所管森林管理署)              | MAPページ |
|--------|----------------|----------------------------------|--------|
| ③⑩ 岐阜2 | 岐阜県下呂市         | 老谷遊歩道コース<br>(岐阜森林管理署)            | 31     |
| ③① 岐阜3 | 岐阜県美濃市         | 古城山遊歩道コース<br>(岐阜森林管理署)           | 32     |
| ③② 岐阜4 | 岐阜県岐阜市         | 金華山山頂遊歩道コース<br>(岐阜森林管理署)         | 33     |
| ③③ 東濃1 | 岐阜県中津川市        | 夕森公園コース<br>(東濃森林管理署)             | 34     |
| ③④ 東濃2 | 岐阜県中津川市        | 富士見台高原コース<br>(東濃森林管理署)           | 35     |
| ③⑤ 東濃3 | 岐阜県恵那市         | アライダシ自然観察教育林コース<br>(東濃森林管理署)     | 36     |
| ③⑥ 東濃4 | 岐阜県恵那市         | 岩村城跡コース<br>(東濃森林管理署)             | 37     |
| ③⑦ 東濃5 | 岐阜県瑞浪市         | 小里城山城跡コース<br>(東濃森林管理署)           | 38     |
| ③⑧ 東濃6 | 岐阜県中津川市        | 神坂大桧コース<br>(東濃森林管理署)             | 39     |
| ③⑨ 愛知1 | 愛知県犬山市         | 犬山・八幡自然休養林コース<br>(愛知森林管理事務所)     | 40     |
| ④⑩ 愛知2 | 愛知県瀬戸市         | 定光寺自然休養林コース<br>(愛知森林管理事務所)       | 41     |
| ④① 愛知3 | 愛知県<br>北設楽郡設楽町 | 段戸自然観察教育林コース<br>(愛知森林管理事務所)      | 42     |
| ④② 愛知4 | 愛知県岡崎市         | 蘭苅風致探勝林コース<br>(愛知森林管理事務所)        | 43     |
| ④③ 愛知5 | 愛知県豊橋市         | 豊橋自然観察教育林コース<br>(愛知森林管理事務所)      | 44     |
| ④④ 名古屋 | 愛知県名古屋市        | 名古屋熱田の歴史探訪コース<br>(中部森林管理局名古屋事務所) | 45     |

# 国有林おさんぽMAP (富山1)

## 立山スギ巨木コース

～アルペンルート玄関口は巨木の宝庫～

富山森林管理署



美女平駅  
片道料金：720円  
往復料金：1290円



売店

美女スギ

バス停  
(美女平)



出迎えスギ



不老スギ

おんばスギ

至 立山駅



至立山室堂

天涯スギ



休憩所

火災スギ



歩道入口からの往復距離 約2.0km  
所要時間 約70分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約4000歩  
(170cm 20代男性の一例)

※立山駅からマイカー規制  
※美女平駅及び遊歩道は冬期間鎖

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★までのアクセス



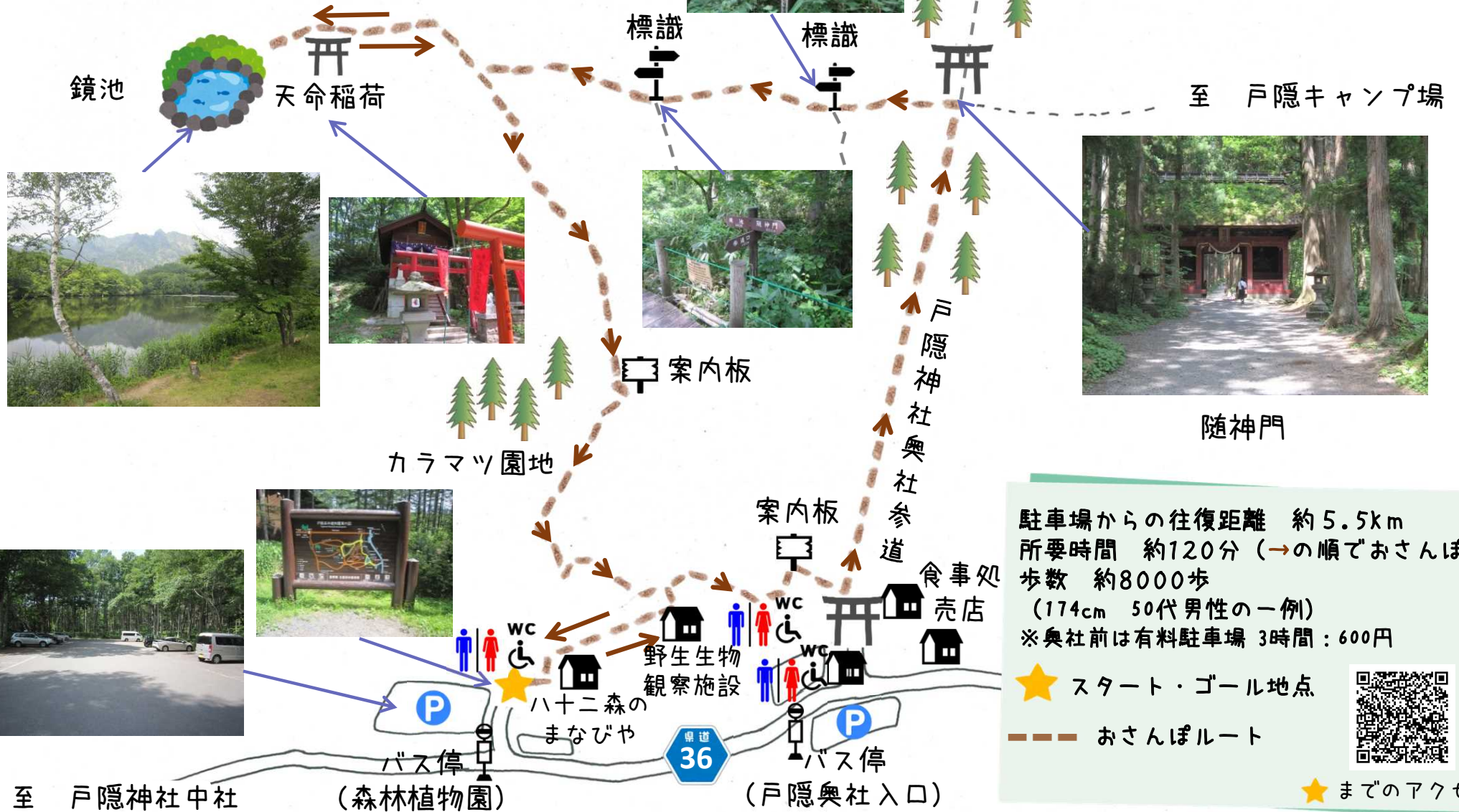
入口看板

# 国有林おさんぽMAP (北信1)

## 戸隠・大峰自然休養林コース

～水辺の植物と野鳥の楽園～

北信森林管理署



駐車場からの往復距離 約5.5km  
 所要時間 約120分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約8000歩  
 (174cm 50代男性の一例)  
 ※奥社前は有料駐車場 3時間: 600円

★ スタート・ゴール地点  
 ー おさんぽルート  
 ★ までのアクセス

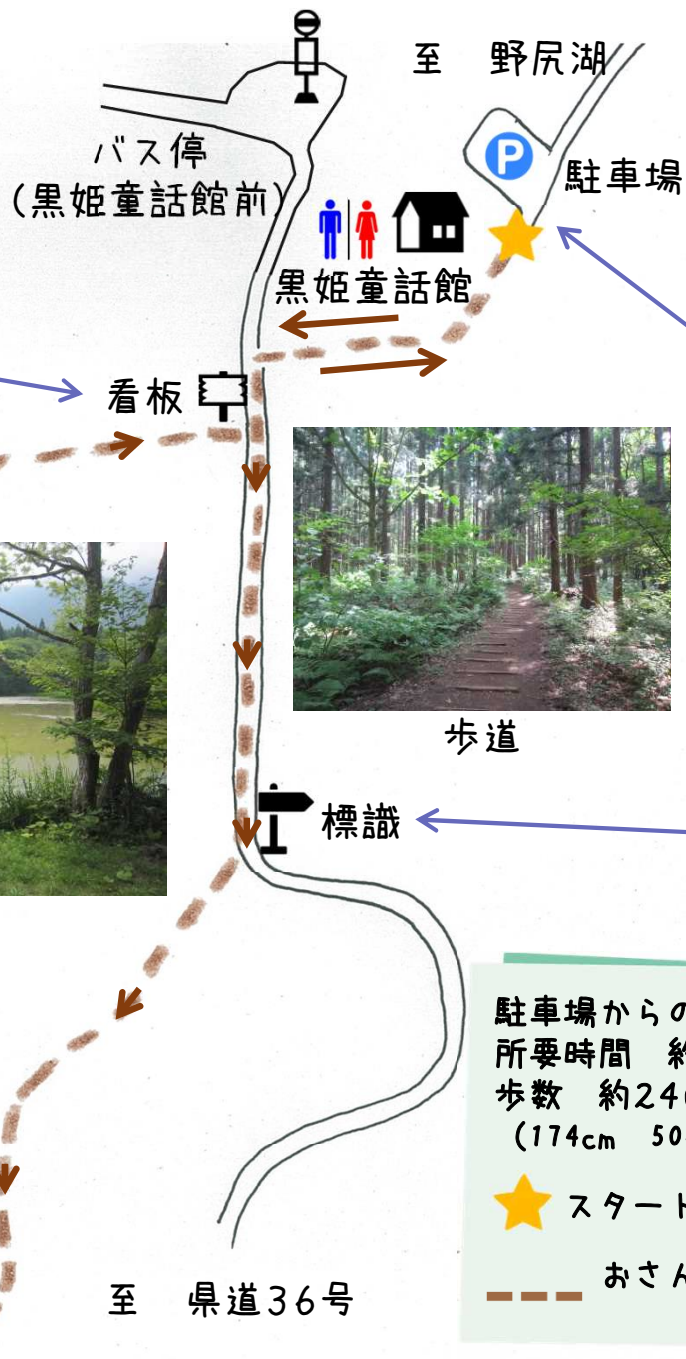
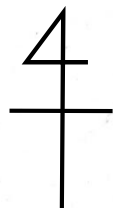


# 国有林おさんぽMAP (北信2)

## 御鹿池自然観察教育林コース

～川のせせらぎ、小鳥のさえずりに癒やされる～

北信森林管理署



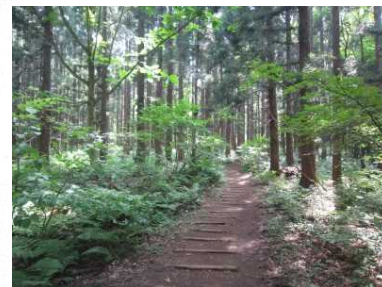
林内歩道



看板



御鹿池



歩道



標識



標識

駐車場からの往復距離 約1.5km  
 所要時間 約40分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約2400歩  
 (174cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート



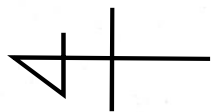
★ までのアクセス

# 国有林おさんぽMAP (北信3)

## 小菅山風景林周遊コース

～修験場で栄えた歴史ある古道～

北信森林管理署



ブナ巨木  
(森の歌姫)



小菅神社奥社神殿



女神の森入り口



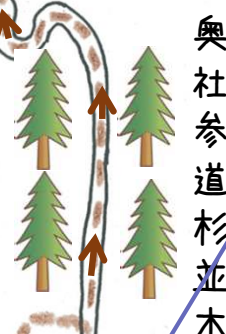
看板  
標識



弁天島

至 いいやま北竜温泉  
ファミリースキー場

標識



奥社参道杉並木



駐車場



至 野沢温泉村 北竜湖資料館



至 飯山市街地

駐車場からの往復距離 約7.0km  
 所要時間 約300分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約14000歩  
 (174cm 50代男性の一例)



★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★ までのアクセス

# 国有林おさんぽMAP (中信1)

## 柵池自然園コース

～雲上に広がる高山植物と高層湿原～

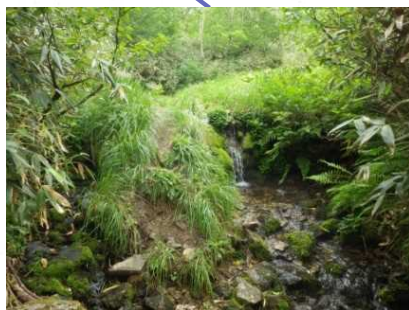


モウセン池

浮島湿原



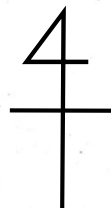
展望湿原



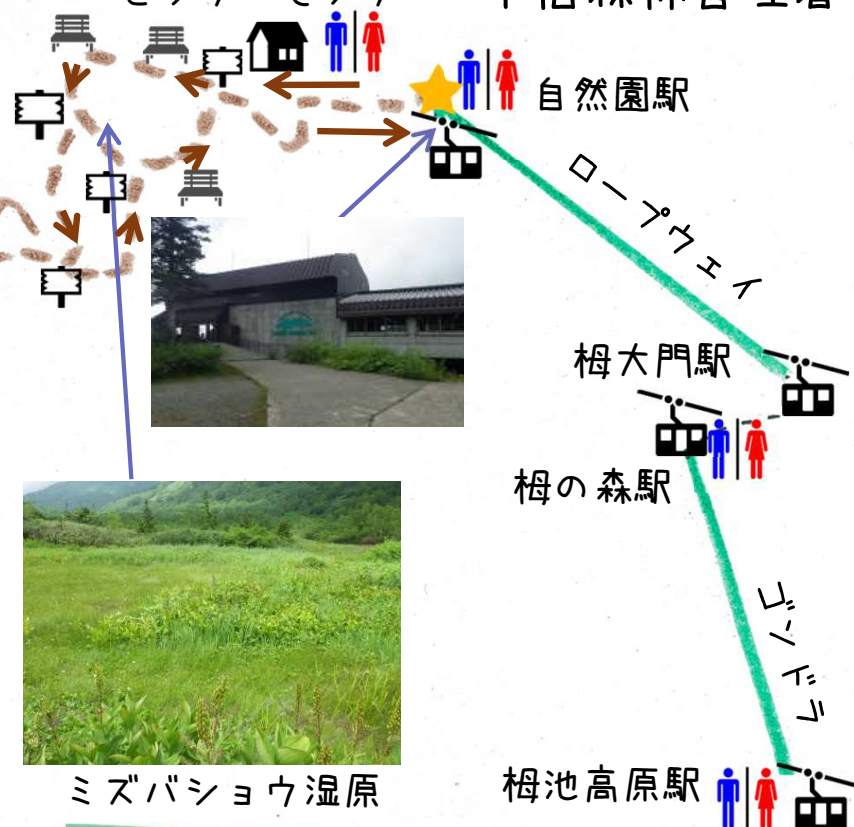
銀命水



楠川



ビジターセンター 中信森林管理署



ミズバショウ湿原

柵池高原駅

自然園駅から往復距離 約6.0km  
 所要時間 約210分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約23000歩  
 (165cm 50代男性の一例)  
 柵池高原駅～自然園駅 往復料金：3700円  
 入園料金：大人320円、小人260円  
 ※開園時期：6月～10月

★ スタート・ゴール地点



--- おさんぽルート

★までのアクセス

# 国有林おさんぽMAP (中信2)

## 岩岳ねずこの森コース

～木漏れ日を楽しみ、白馬三山を一望～



遊歩道



うまブナ

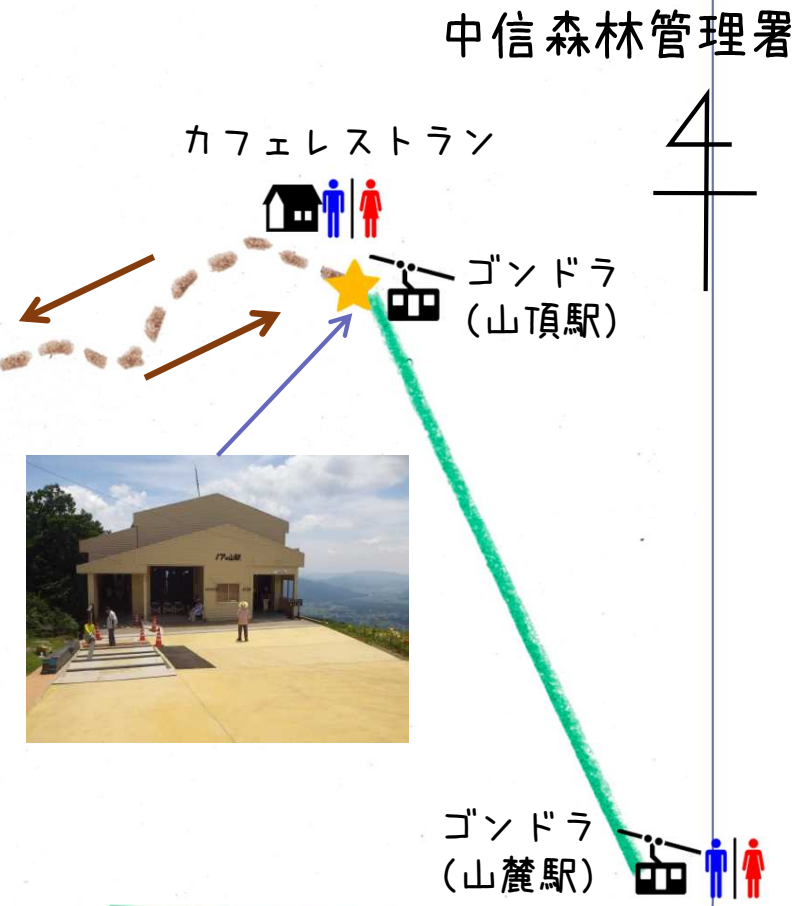


ネズコの兄弟

休憩所



ネズコの巨木



山頂駅からの往復距離 約2.0km  
所要時間 約110分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約12000歩  
(165cm 50代男性の一例)  
※山麓駅～山頂駅 往復料金: 2100円  
※冬期間はおさんぽできません

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★までのアクセス



# 国有林おさんぽMAP (中信3)

## 美ヶ原高原コース

～北アルプスの眺望が最高～

中信森林管理署



王ヶ頭



王ヶ鼻神社・石仏

王ヶ鼻



牧場

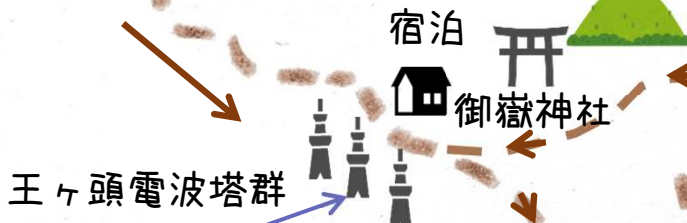


美しの塔



2018.07.29

至 牛伏山



王ヶ頭電波塔群

宿泊



御嶽神社

長野県美ヶ原自然保護センター  
バス停 (美ヶ原自然保護センター)  
駐車場



駐車場から往復距離 約9.0km  
所要時間 約170分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約16500歩  
(165cm 50代男性の一例)  
※県道は冬期通行止

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート



★ までのアクセス

至 松本市街地・上田市



災害や降雪などにより、現地へのアクセスやおさんぽができない場合があります。

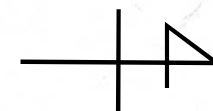
# 国有林おさんぽMAP (中信4)

## 三本滝コース

～乗鞍山麓の森を抜けて豪快な滝に出会う～



中信森林管理署



三本滝

至 乗鞍畳平・平湯峠

三本滝ゲート  
(平湯峠までマイカー規制)

バス停  
(三本滝)

レストハウス

駐車場

県道  
84

至 松本市街地



吊り橋

至 乗鞍岳登山道

駐車場から往復距離 約2.0km  
所要時間 約75分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約7000歩  
(165cm 50代男性の一例)  
※県道は冬期通行止

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★ までのアクセス



# 国有林おさんぽMAP (中信5)

## 御殿山コース

～展望台からは松本平の市街地が広がる～

中信森林管理署



展望台からの眺望

薬師堂入口から往復距離 約2.0km  
所要時間 約80分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約8500歩  
(165cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点

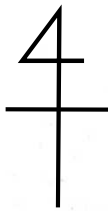
--- おさんぽルート



★までのアクセス

御殿山展望台

至 御射神社



天満宮



薬師堂



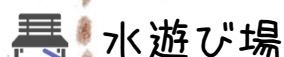
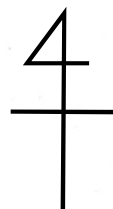
林内歩道



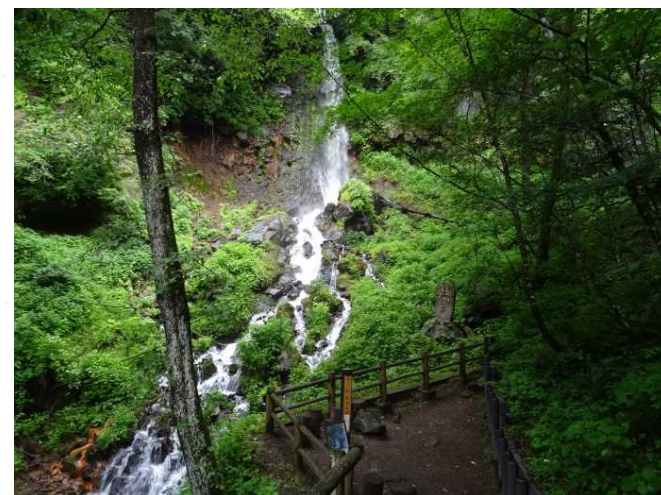
至 浅間温泉街

国有林おさんぽMAP (東信1)  
 軽井沢 千ヶ滝せせらぎの道コース  
 ~溪谷沿いの清涼な風が心地良い~

東信森林管理署



至 群馬県 嬬恋村



駐車場から往復距離 約3.0km  
 所要時間 約60分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約4000歩  
 (177cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート



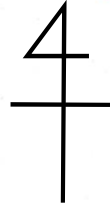
★ までのアクセス



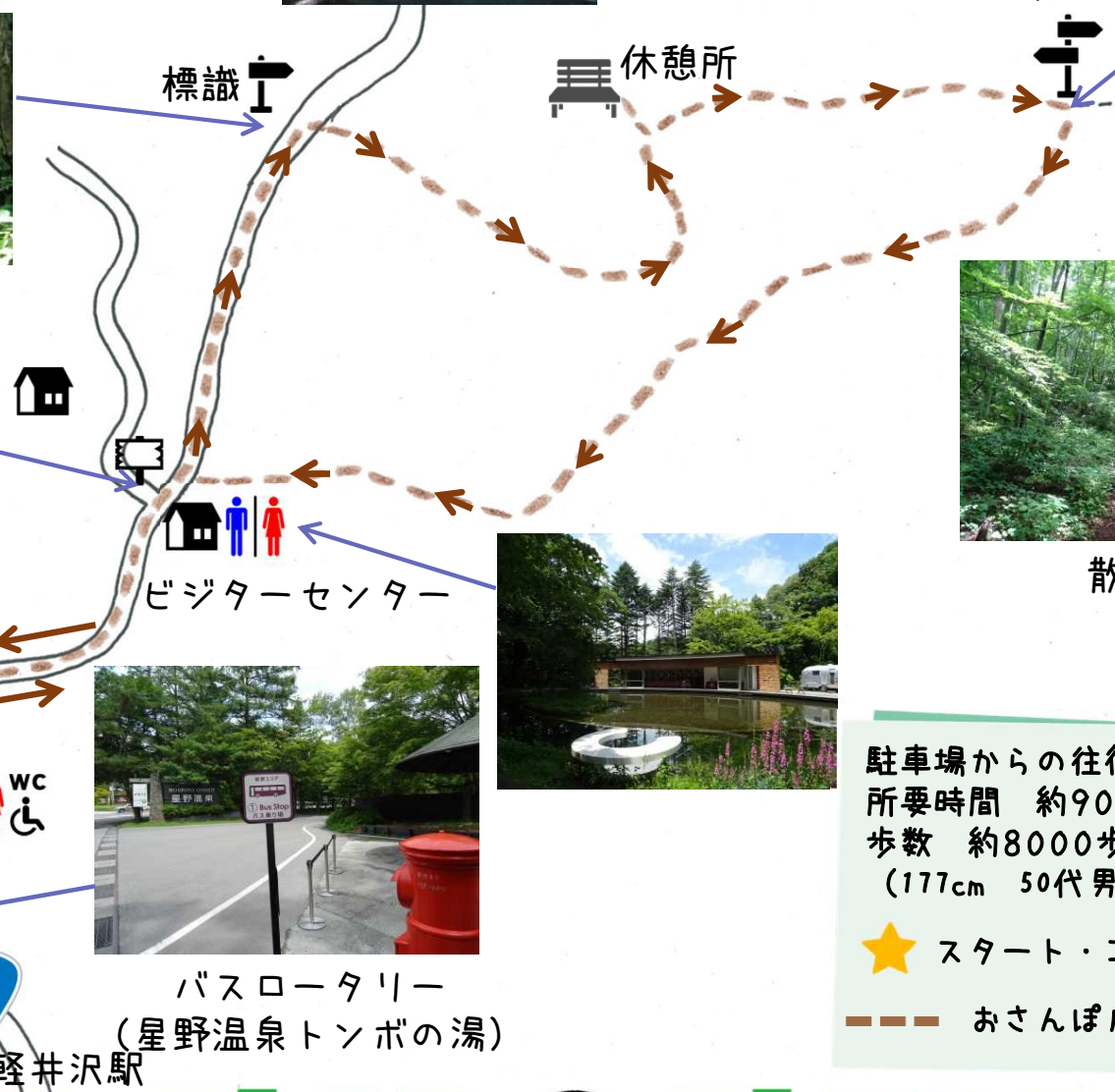
# 国有林おさんぽMAP (東信2)

## 軽井沢野鳥の森コース

～野鳥のさえずりに包まれながら～



東信森林管理署



至 群馬県 嬬恋村

ビジターセンター

休憩所

標識

散策路

駐車場からの往復距離 約5.0km  
所要時間 約90分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約8000歩  
(177cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★までのアクセス



バスロータリー  
(星野温泉トンボの湯)

至 中軽井沢駅

# 国有林おさんぽMAP (東信3)

## 軽井沢 竜返しの滝コース

～木々のトンネルをのんびりと～

至 白系の滝・峰の茶屋 東信森林管理署

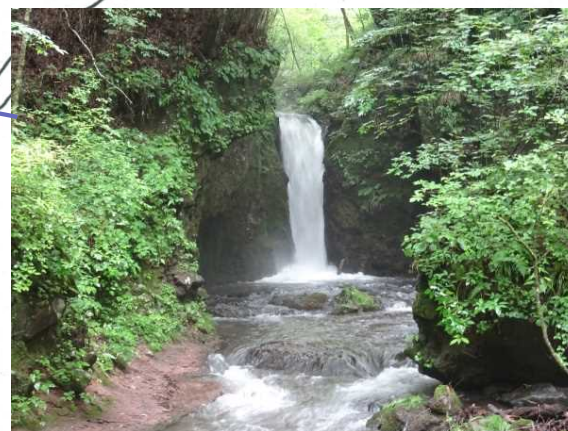


至 白系の滝

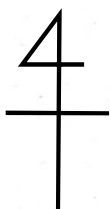
休憩所



竜返しの滝



道標 (右へ)



駐車場

奥にスタート・ゴール地点

白系ハイランドウェイ



白系HW料金所  
料金：400円

駐車場から往復距離 約1.0km  
所要時間 約30分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約1500歩  
(177cm 50代男性の一例)  
※売店・トイレなし

★ スタート・ゴール地点

— おさんぽルート

★までのアクセス



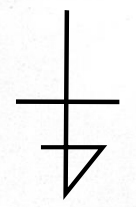
至 三笠・旧軽井沢

# 国有林おさんぽMAP (東信4)

## 軽井沢 白系の滝コース

～湧水のカーテンは「涼」の絶景～

東信森林管理署



駐車場

白系ハイランドウェイ  
料金：400円

至 峰の茶屋・  
国道146号



駐車場



散策路

駐車場から往復距離 約0.5km  
所要時間 約20分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約1000歩  
(177cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点  
--- おさんぽルート  
★までのアクセス

至 三笠・旧軽井沢

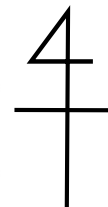
# 国有林おさんぽMAP (東信5)

## 湯の丸つつじ平コース

～一目70万株のツツジは圧巻～

東信森林管理署

至 国道144号



スタート地点



至 東部湯の丸I.C

駐車場から往復距離 約3.0km  
所要時間 約70分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約5000歩  
(170cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点  
--- おさんぽルート ★ までのアクセス



国有林おさんぽMAP (東信6)  
 湯の丸池の平湿原コース  
 ~高山植物の楽園を散歩~



東信森林管理署



見晴岳からの景色

見晴岳



見晴コマクサ園

雲上の丘



雷の丘

鏡池



忠治の隠岩

至 地蔵峠

至 車坂峠



湯の丸高峰林道



駐車場から往復距離 約3.0km  
 所要時間 約110分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約7000歩  
 (170cm 50代男性の一例)  
 ※有料駐車場 普通車料金: 600円

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート



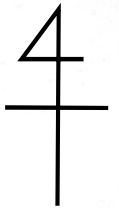
★ までのアクセス

# 国有林おさんぽMAP (東信7)

## 菅平湿原コース

～夏でも涼しい菅平高原の風で深呼吸～

東信森林管理署



至 須坂市



湿原



遊歩道



至 長野市



駐車場

菅平高原自然館

バス停  
(菅平高原郵便局前)

至 群馬県 嬬恋村

至 上田市街地

駐車場から往復距離 約2.5km  
所要時間 約70分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約4500歩  
(170cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★ までのアクセス



# 国有林おさんぽMAP (東信8)

## 美ヶ原美しいの塔コース

～遠く富士山を眺め、高原を駆け巡る風を感じる～

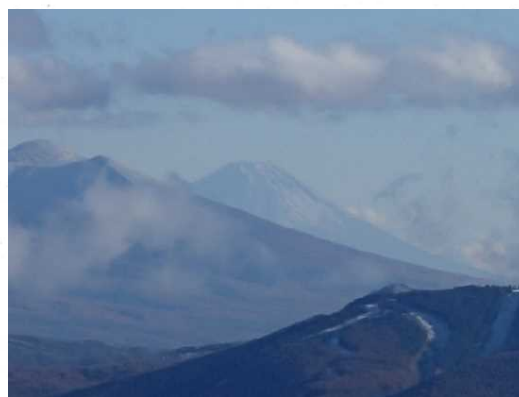


美しいの塔

至 王ヶ頭



牧場



散策路から富士山を望む  
(写真中央奥)

至 牛伏山



バス停  
(山本小屋)

駐車場

至 上田市



スタート地点  
(写真奥へ)

トイレ 売店・食事処  
料金：100円



軽食

至 長和町

駐車場から往復距離 約2.0km  
所要時間 約50分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約3000歩  
(170cm 50代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート



★ までのアクセス

東信森林管理署



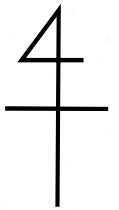
国有林おさんぽMAP (東信9)

白駒の池 苔の森コース

～深緑色の苔が広がる神秘的な森～

東信森林管理署

至 佐久穂町内



至 茅野市



トイレ  
料金：50円



バス停  
(白駒の池)



白駒の池



苔の森

標識

案内板

売店・食事処 トイレ  
料金：100円

休憩所

売店・食事処  
トイレ  
料金：100円

駐車場から往復距離 約3.0km  
所要時間 約90分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約6000歩  
(170cm 50代男性の一例)  
※有料駐車場 普通車：600円

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート



★までのアクセス

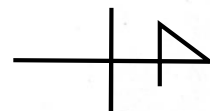


# 国有林おさんぽMAP (南信1-①)

## 入笠山大阿原湿原コース

～眼下に広がるハケ岳の絶景パノラマ～

南信森林管理署



大阿原湿原



展望台



首切登山口看板



首切清水

入笠山山頂

御所平  
駐車場

花畑

至 山頂駅



至 釜無山

ハケ岳ビューポイント

沢入登山口  
駐車場

至 富士見町内

駐車場からの往復距離 約4.5km  
所要時間 約60分(→の順でおさんぽ)  
歩数 約4000歩  
(160cm 20代女性の一例)  
※冬期間は多目的トイレのみ使用可能  
※一部の区間でマイカー規制

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

★ までのアクセス

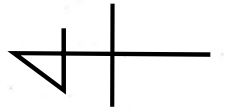


# 国有林おさんぽMAP (南信1-②)

## 入笠山登山コース

～眼下に広がるハケ岳の絶景パノラマ～

南信森林管理署



富士見パノラマ  
リゾートゴンドラ  
片道料金：1100円  
往復料金：1700円



ハケ岳ビューポイント

至 大阿原湿原



花畑



至 入笠牧場

至 伊那市

首切清水



山頂駅からの往復距離 約5.5km  
所要時間 約120分(→の順でおさんぽ)  
歩数 約18000歩  
(160cm 20代女性の一例)  
※一部の区間でマイカー規制  
※冬期間は多目的トイレのみ使用可能  
※未舗装路は冬期通行止

★ スタート・ゴール地点  
--- おさんぽルート ★ までのアクセス



# 国有林おさんぽMAP (南信2)

## 霧ヶ峰ハ島ヶ原湿原コース

～四季折々の彩りを楽しめる最南端の高層湿原～

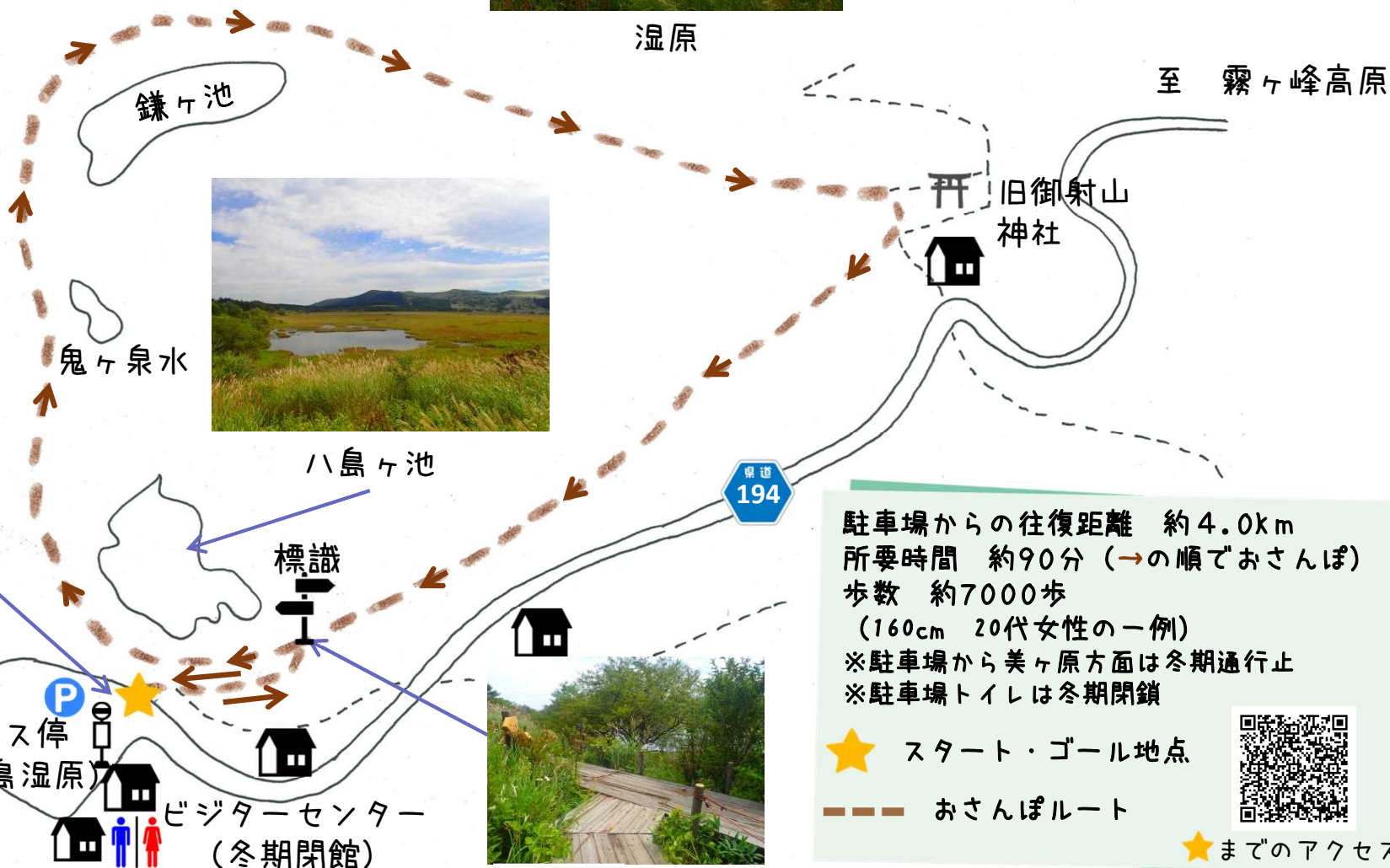


湿原

南信森林管理署



石碑と湿原



湿原入口

至 美ヶ原高原

駐車場からの往復距離 約4.0km  
所要時間 約90分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約7000歩  
(160cm 20代女性の一例)  
※駐車場から美ヶ原方面は冬期通行止  
※駐車場トイレは冬期閉鎖

★ スタート・ゴール地点

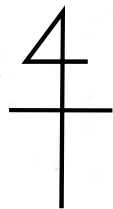
--- おさんぽルート

★までのアクセス

# 国有林おさんぽMAP (木曽1)

## 水木沢天然林コース

～小川のせせらぎと巨木の森～



至 源流地点 標識



展望台



大サワラ

### 木曽森林管理署



駐車場



バス停  
(水木沢)

至 木祖村内

駐車場から往復距離 約2.5km  
所要時間 約70分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約4500歩  
(172cm 30代男性の一例)  
※4月下旬～11月下旬までの休日に藪原駅からバスが運行 (片道料金: 500円)

★ スタート・ゴール地点

--- おさんぽルート

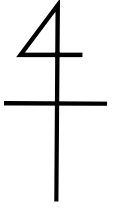


★ までのアクセス

国有林おさんぽMAP (木曽2)  
**城山史跡の森コース**  
 ~木曽福島市街地近くの森でのんびり森林浴~



木曽森林管理署



権現滝



屏風岩



紅葉ヶ丘トイレ

駐車場からの往復距離 約6.5km  
 所要時間 約150分 (→の順でおさんぽ)  
 歩数 約13000歩  
 (155cm 20代女性の一例)

★ スタート・ゴール地点  
 --- おさんぽルート ★ までのアクセス

国有林おさんぽMAP (木曽3)  
木曽御岳自然休養林コース  
～御嶽山の大パノラマと可憐な高山植物～

木曽森林管理署

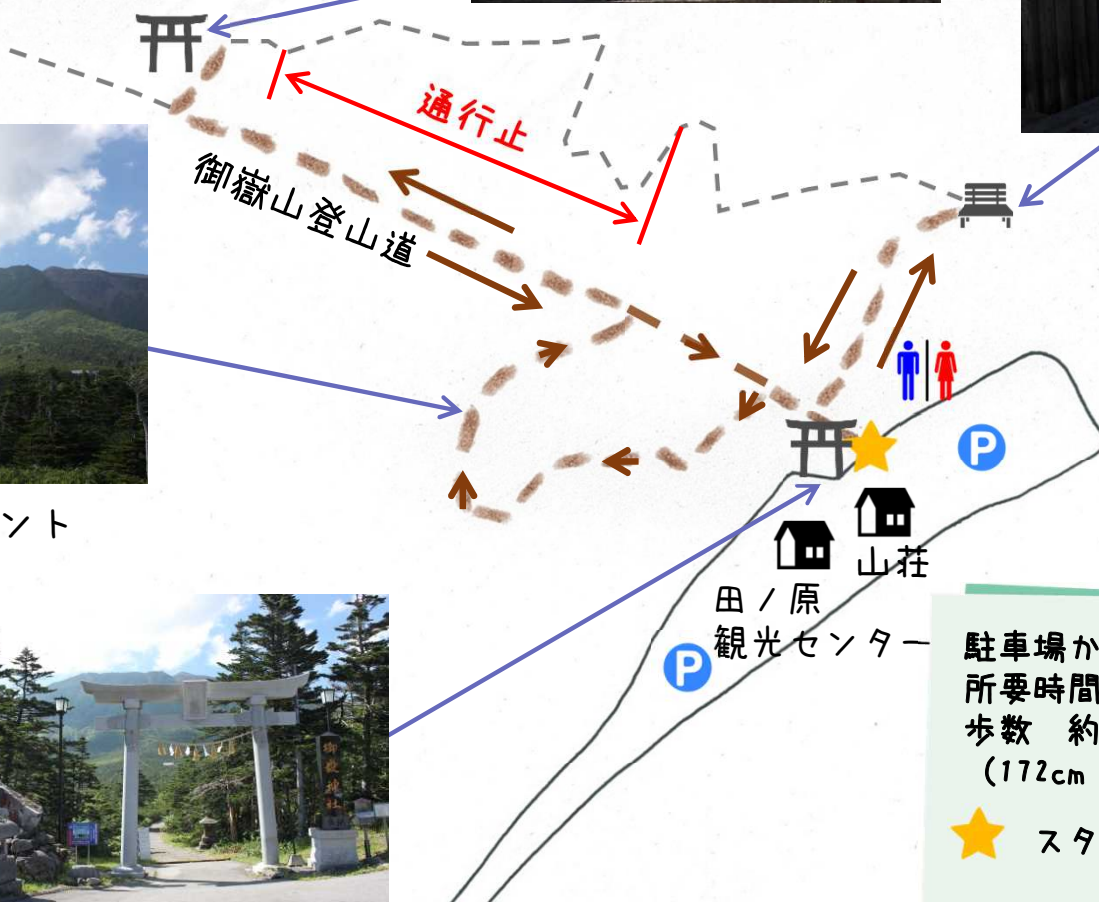


御嶽神社遙拝所

至 御嶽山



御嶽山ビューポイント



田 / 原展望台



御嶽山登山道



御嶽神社社務所

至 王滝村内

駐車場から往復距離 約2.0km  
所要時間 約40分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約3000歩  
(172cm 30代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点



--- おさんぽルート

★ までのアクセス

# 国有林おさんぽMAP (木曾4)

## 赤沢自然休養林コース

～樹齢300年を超える森林浴発祥の地で深呼吸～



丸山渡停車場



冷沢峠



伊勢神宮御神木伐採跡地



呑曇淵



床堰



ヒノキ大樹



木曾森林管理署



駐車場



売店

バス停  
(赤沢自然休養林)

至 県道473号

駐車場からの往復距離 約4.0km  
所要時間 約80分 (→の順でおさんぽ)  
歩数 約5500歩  
(172cm 30代男性の一例)

★ スタート・ゴール地点



--- おさんぽルート

★ までのアクセス