



塩尻・木祖・木曾・上松・大桑

# 体にやさしい高原ドライブ～木曾山間部をめぐるルート～

東信

南信

中信

北信

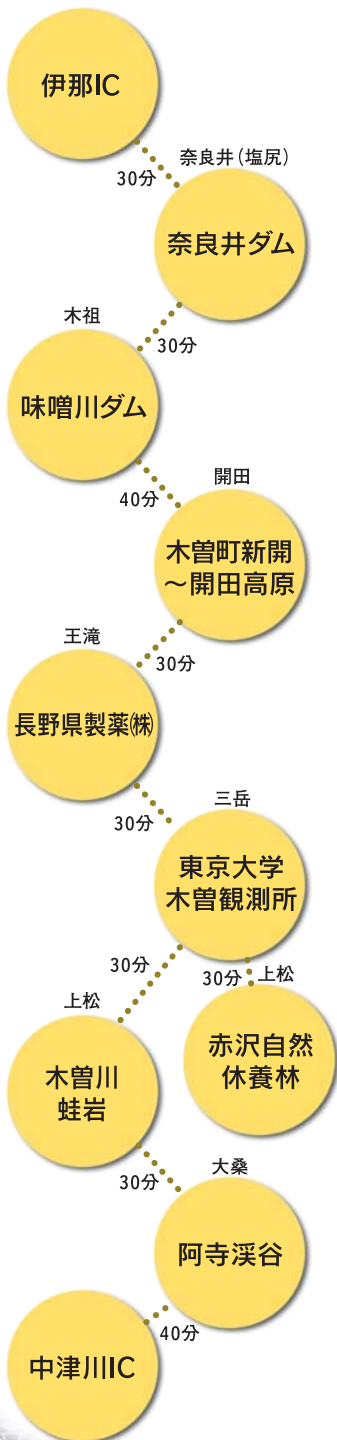
春

夏

秋

冬

塩尻・木祖・木曾・上松・大桑



木曾路はすべて山の中である……。

豊かな自然をめぐる「体にやさしい高原ドライブルート」には、1日かけてドライブするのにふさわしい素敵なスポットがたくさんあります。「見る」もよし、「食べる」もよし、「体験する」もよし。

きっと、あなたは木曾路の雄大な自然に癒されるでしょう……。

## 若衆おすすめスポット



### ■ 奈良井ダム (車窓より)

通年

春には新緑、秋には紅葉が楽しめます。ダム湖に沿った曲がりくねった道なので、運転には十分注意してください。また、猿出没注意!

### ■ 味噌川ダム

3月初旬～12月下旬

標高1,130mの高地にある多目的ダム。河川の水量調節や、愛知県名古屋、岐阜県の生活用水と愛知県の工業用水、発電所等々、多くの機能をもっています。

ダムによって生まれた「奥木曾湖」は、ダム湖100選に選ばれ、遊歩道・展望台・公園があり、四季折々の風景を楽しむことができます。高さ140mから見る風景は絶景。春には新緑を、秋には紅葉を楽しむことができます。1周が9.2kmあり、夏は「やぶはら高原ハーフマラソン大会」のコースにもなっています。

近くには「木曾川源流ふれあい館」が整備され、だれもが水のふるさとに親しめます。

- 源流ふれあい館
- 営業期間 / 3/1～12/28 (期間内無休)
  - 営業時間 / 10:00～16:00
  - 入館料 / 無料
  - 木祖村小木曾1160-5
  - ☎0264-36-2607



### ■ 木曾町新開～開田高原

通年

#### 【ふるさと体験館きそふくしま】

廃校となった小学校のあたたかみのある木造校舎を利用し、そば打ち、農業体験・林業(木工)体験や郷土料理、豆腐づくり、わら細工などの様々な体験ができる施設です。

- 営業時間 / 9:30～16:30 (体験受け付けは15:00まで)
- 休館日 / 水曜日
- 木曾町新開6959
- ☎0264-27-1011
- <http://www.taikankan.jp/>

#### 【木曾馬の里】

御嶽山を眺望しながら、木曾馬の乗馬等でゆっくりと時間を過ごしてください。引き馬による乗馬体験は通年営業。所要時間は5分～、料金は500円～。

- 営業時間 / 10:00～14:00
- 木曾町開田高原末川5596-1
- ☎0264-42-3085
- 同敷地内 お土産・お食事センター
- 営業時間 / 8:00～15:00



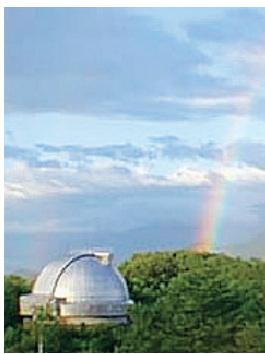
■ 長野県製菓(株) 通年



今話題の胃腸薬「御岳百草丸」の製造工程および展示資料の見学(要予約・無料)ができます。所要時間30~40分。

- 工場稼働時間/9:30~16:00
- 休/4~11月は無休(12~3月は土・日・祝休)、年末年始休業
- ※但し予約をいただいた場合は、見学・ショッピングとも可
- 王滝村此島100-1 ■☎0264-46-3003
- http://hyakuso.co.jp/

■ 東京大学木曽観測所 4~10月



世界的に見ても高性能の望遠鏡が見学無料。昼間は星の観望ができないため、館内で写真をご覧ください。きっと木曽の素晴らしい星空を見たくなくと思います。次回は星の降り注ぐ夜にどうぞ!

- 一般見学については、事前申し込み・連絡不要(団体見学の場合はホームページで確認してください。http://www.ioa.s.u-tokyo.ac.jp/kisohp/)
- 見学時間(ドーム観覧者室・展示室)/夏季(4~10月)12:00~17:00、11月は16:00まで
- 休/ホームページで確認してください。
- 見学料/無料
- 木曽町三岳1076-30 ■☎0264-52-3360

■ 木曽川 蛙岩(カワツイワ) 通年



言われなければ見落としてしまうけれど、木曽川にひとり(1匹?)座る、蛙に似た奇岩。不思議なことに真東を見て座っています。 ※俗称 カエルイワ

■上松町正島 池田木材(株)前

■ 赤沢自然休養林 4月下旬~11月初旬

(ちょっとコースから離れますが、時間があればどうぞ)

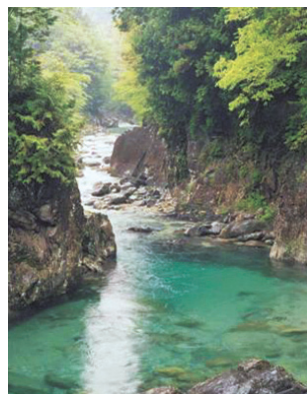
日本三大美林のひとつに数えられる赤沢自然休養林。樹齢300年、雄大な木曽松の世界。緑の風を浴びて気持ちも・気分もリフレッシュ。森林浴発祥の地であり、2006年4月、「森林セラピー基地・セラピーロード」の認定を受けました。



- 上松町大字小川入国有林内
- 営業期間/4月下旬~11月初旬
- 森林鉄道 乗車料金/大人(中学生以上)800円、小人500円(運行日・運行時間および夏季特別料金となりますので、下記まで必ず問い合わせをお願いします)
- お問い合わせ/上松町観光協会 ☎0264-52-2001(上松町役場内)

■ 阿寺渓谷 通年

野尻宿から西へ続く阿寺川の奥、木曽五木が茂る山が両岸に迫り、千畳岩などもあって、四季折々の美しい風景を楽しむことができます。さらに犬帰の淵や、樽ヶ沢の滝、六段の滝と様々な表情を見せる川には、岩魚やヤマメなど、自然の命が誕生し、清流が流れる見事な景観を育んでいます。



女衆いちおしうまいもん

ほおば巻き(木曽郡内)



昔から、ひと月遅れの節句に作られていた祝菓子。餡を中に入れた餅を、朴の葉でくるみ蒸したものです。5~7月の限定販売で、初夏の訪れを感じさせる一品です。

「北原製菓」  
9:00~18:00 木曜休  
木祖村藪原1090 ☎0264-36-2069  
木曽郡内の菓子店で購入できます。

ほおば寿司(上松町)



お土産に期間限定の「ほおば寿司」はいかがですか?  
ほおば寿司とは、木曽地方で春先から夏の時期に作る、朴の葉に包んだチラス寿司のことです。

「栄家」☎0264-52-2252  
「レストハウス木曽路」☎0264-52-2554

おかげに 近隣の名産品



すんぎ(木曽町)

木曽の赤カブの葉と茎を塩を使わずに植物性乳酸菌だけで発酵させた冬限定の漬物。この地方の冬の野菜不足を補うための伝統的な保存食。秋になると漬け床へ「かぶ菜」をつぎ足して作る、独特の風味をお試しください。塩を使っていないので幅広い料理に使うことができ、食物繊維たっぷり体に良い、まさに奇跡の漬物です。また、すんぎは最近健康食品として全国的にも注目されてきています。すんぎを使ったアイデアいっぱいの料理も研究されています。

「ふるさと体験館さきふくしま」☎0264-27-1011  
「開田高原木曾馬牧場 お土産センター」☎0264-42-3225



赤かぶ漬け(木祖村)

細島かぶの甘酢漬。シャキシャキした歯ごたえが好評です。

「しょう漬けの会」☎0264-36-3161、冬季は地元スーパーでも販売。



あかたつ(南木曽町)

あかたつは、南木曽特産の赤茎の里イモの茎を塩漬に加工したもので、食べやすい大きさに切って、しょうがをかけて食べます。お茶やお酒の友に、大変美味しいものです。  
「上の原むらおこし組合」☎0264-57-3703(代表:田口宅) 町内の道の駅、スーパー、土産品店で購入できます。