

冬

2023

木曾路

季刊誌

Quarterly magazine KISOJI

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

木曾谷の冬景色

歳時記（12月～2月のイベントカレンダー）

白銀のパウダースノーエリア

くつろぎの日帰り温泉施設

木曾路の道の駅

冬のアクティビティ

冬の楽しみ、食と伝統

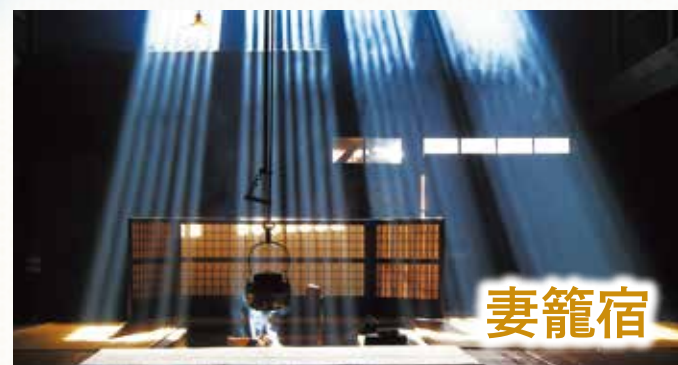
おすすめ情報





開田高原 木曽馬の里からの御嶽山

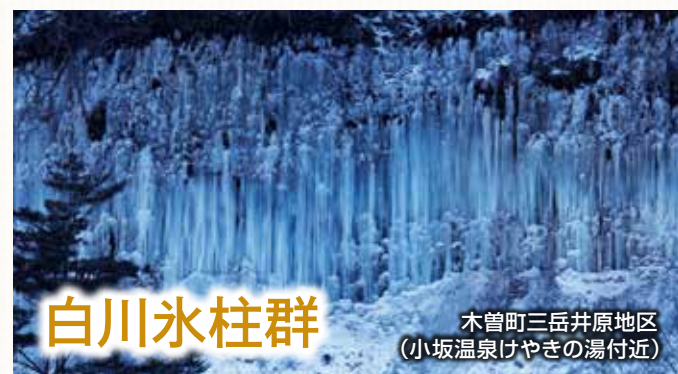
木曽谷の冬景色



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。落ち着いた静かな宿場や脇本陣奥谷（現：南木曽町博物館）の囲炉裏へ差し込む日の明かりなど、冬ならではの景色を見ることができます。
※写真撮影は可能ですが、動画撮影については事前申請が必要です。

☎0264-57-3123 妻籠観光案内所



白川氷柱群

木曽町三岳井原地区
(小坂温泉けやきの湯付近)

真冬の寒さが造り出す美しい氷のカーテン。その大きさは最大で幅250m、高さ50mに達し、雪の白色と氷の青色が織りなす情景は息をのむ美しさです。

1月中旬から2月中旬まで夜間はライトアップされ、昼間と違った神秘的な姿が見られます。
(点灯時間は、17時30分～21時30分)

☎0264-25-6000 木曽おんたけ観光局



木曽谷をつなぐ
新春狼煙あげ

(木曽郡内)

1月4日(木) 南木曽町ほか

平成19年から始まった「狼煙あげ」、木曽地域の連携と住民の繋がりにより、北は塩尻市（奈良井城址）から南は中津川市（馬籠峠）まで実施されます。立ち上る煙に新年の願いを込めながら、遠い昔に思いを馳せてみませんか。
☎0264-57-3513 (公財) 妻籠を愛する会



旭の瀧 (木曽町日義)

国道19号沿いに鎮座する「南宮神社」拝殿裏の絶壁から流れ落ちる落差20mの滝。江戸時代に作られた農業用水「上堰用水」の一部で、折々に様々な表情を見せ、厳冬期は氷瀑となり訪れるものを迎ええます。

年末から2月下旬までの夜間は、ライトアップしています。

☎0264-24-0545 南宮神社社務所



新滝



清滝

新滝・清滝 (王滝村)

滝の高さは約30m、「新滝」は滝をその真裏からも見ることのできるため「裏見滝」とも呼ばれ、「清滝」は古くから御嶽修験道者の滝行が行われる滝として知られています。冬は大きな氷柱になり、神聖な美しさに目が奪われます。

☎0264-48-2257 王滝村観光案内所

2023冬 木曽路 歳時記

(12月～2月のイベントカレンダー)

※イベントの内容は変更になる場合があります。事前にお確かめの上、お出かけください。

12月

義仲館企画展「山村蘇門と木曽義仲」(後期)

11月中旬～12月末【木曽町】

(会場) 義仲館

第9代木曽代官山村蘇門が、木曽義仲と郷土の史跡を描いた漢詩を紹介します。

☎0264-26-2035 (義仲館)

第16回 すんき de 元気フェア 2024

12月9日(土)～2月25日(日)【木曽町・王滝村】

(会場) 木曽町・王滝村の協賛店

☎0264-22-3618 (木曽町商工会)

御嶽スキー場オープン(予定) (4ページ参照)

12月9日(土)予定【王滝村】

☎0264-48-2240 (御嶽スキー場)

開田高原マイアスキー場オープン(予定) (4ページ参照)

12月16日(土)予定【木曽町】

☎0264-44-1111 (開田高原マイアスキー場)

森林鉄道軌道跡調査

12月16日(土)予定【上松町】

(会場) 上松町内

上松町に残る森林鉄道の軌道跡を、当時を知る方々と一緒に歩きます。

☎0264-52-1133 ((一社)上松町観光協会)

木曽福島スキー場オープン(予定) (4ページ参照)

12月20日(水)予定【木曽町】

☎0264-27-6021 (木曽福島スキー場)

野麦峠スキー場オープン(予定) (4ページ参照)

12月22日(金)予定【松本市奈川】

☎0263-79-2246 (野麦峠スキー場)

やぶはら高原スキー場オープン(予定) (4ページ参照)

12月23日(土)予定【木祖村】

☎0264-36-3322 (やぶはら高原スキー場)

旭の瀧のライトアップ (2ページ参照)

年末～2月下旬【木曽町】

(会場) 南宮神社境内 社殿裏 (木曽町日義 1492)

☎0264-24-0545 (南宮神社社務所)

1月

木曽谷をつなぐ新春狼煙あげ (2ページ参照)

1月4日(木)【南木曽町ほか】

☎0264-57-3513 ((公財) 妻籠を愛する会)

御嶽神社太々神楽 初奉奏

1月4日(木)【木曽町】

(会場) 御嶽神社社務所別殿 (木曽町三岳6689)

御嶽神社でその年の豊作を祈願する祭事。地元の神楽保存会が伝統の舞を踊り奉納します。※毎年同日開催

☎0264-46-3076 (御嶽神社社務所)

白川氷柱群ライトアップ (2ページ参照)

1月中旬～2月中旬【木曽町】

(会場) 木曽町三岳 井原地区

☎0264-25-6000 (木曽おんたけ観光局)

木曽路氷雪の灯祭り (8ページ参照)

1月下旬～2月中旬【木曽地域全域】

☎0264-23-1122 (木曽観光連盟)

木曽ペインティングス『蛭田香菜子 個展』

1月28日(日)～3月31日(日)予定【木曽町】

(会場) ギャラリーカフェ SOMA・2F (木曽福島)

蛭田香菜子の新旧作スカルプチャー展示。

1月28日(日)予定／15:00～16:30 アーティストトーク

3月10日(日)予定／11:00～14:00 ワークショップ

☎050-3700-5277 (木曽ペインティングス事務局)

2月

第24回木曽福島雪灯りの散歩路

2月2日(金)～3日(土)予定【木曽町】

(会場) 福島各所 (八沢区・上町区ほか)

木曽町福島地区市街地の各所にアイスクャンドルが飾られ、暖かい光が街を包み込みます。

極寒の静かな街に灯るアイスクャンドルはまさに幻想的です。当日はデザイン性に富んだアイスクャンドルのほか、趣向を凝らした雪像も登場します。

☎0264-22-2766 (実行委員会事務局)

開田高原かまくらまつり

2月3日(土)予定【木曽町】

(会場) 開田高原マイアスキー場

今年も開田高原マイアスキー場にて開催します。かまくらの中に入ってみたり、宝さがしゲームやそりすべり等をお楽しみください。

☎0264-42-3350 (開田高原観光案内所)

令和5年度「Winter Songs in OKUWA ～竹灯りの調べ～」

2月11日(日)～25日(日)【大桑村】

村内に地元中学生がデザインした竹イルミネーションが設置され、竹独特の淡く柔らかな灯りが村を彩ります。

☎0264-55-4566 (大桑村観光協会)



林鉄座談会

2月予定【上松町】

(会場) 上松町公民館

森林鉄道現役当時の関係者をお呼びし、貴重なお話を伺います。

☎0264-52-1133 ((一社)上松町観光協会)

白銀のパウダースノーエリア

① やぶはら高原スキー場 木祖村 菅



木曾郡木祖村菅 2857-16 ☎ 0264-36-3322
<https://www.yabuhara-kogen.jp>

アクセス 中津川 IC から車で約 90 分、伊那 IC から車で約 35 分、塩尻 IC から車で約 45 分。国道 19 号線「数原」・「菅」交差点から車で約 10 分。

営業期間 R5.12.23 ~ R6.3.31 (予定)

アクセス抜群! ゲレンデ大満足! 国道 19 号線から 10 分とアクセスの容易なやぶはら高原スキー場、奥木曾の大自然に囲まれた多彩な 13 コースと標高差 600m の広大なゲレンデで遊び方は自由自在。初心者から上級者まで飽きることなく楽しめます。

② 木曾福島スキー場 木曾町 新開



木曾郡木曾町新開 10034 ☎ 0264-27-6021
<https://kisofukushima-ski.com>

アクセス 中津川 IC から車で約 90 分。伊那 IC から車で約 45 分。国道 19 号線「木曾大橋」信号から車で約 15 分。

営業期間 R5.12.20 ~ R6.3.24 (予定)

ゲレンデの 8 コース、全てスキーヤーオンリー、トップからベースまで 4,600m、初心者コースだけでも 2,500m とファミリーからシニアまでお楽しみ頂けます。御嶽山をはじめ雄大な山々を満喫しながら、きそふく TIME をお過ごしください。JR 木曾福島駅から無料シャトルバス運行! 名古屋から 2 時間でゲレンデに! 詳細はホームページをご確認ください。

③ 開田高原マイアスキー場 木曾町 開田高原



木曾郡木曾町開田高原西野 5346-1 ☎ 0264-44-1111
<https://miaski.jp/>

アクセス 中津川 IC から車で約 110 分。伊那 IC から車で約 70 分。国道 19 号線「木曾大橋」信号から車で約 40 分。

営業期間 R5.12.16 ~ R6.3.31 (予定)

※今シーズンは火・水曜定休日となります。

コース山頂標高 2,120 m。標高差 563 m、最長滑走距離 3,200 m。オープン当初からゲレンデに BGM を流していません。小学生以下は全日リフト券が 1,500 円。キッズパークのチュービングライダーは今年も設置。授乳室完備。レストランメニューも一新し、家族が楽しめるリゾートとして生まれ変わりました。

④ 御嶽スキー場 王滝村



木曾郡王滝村 3162 ☎ 0264-48-2240
<https://ontakeski.jp/>

アクセス 中津川 IC から車で約 120 分。伊那 IC から車で約 100 分。国道 19 号線「元橋」信号から王滝方面へ車で約 60 分。

営業期間 R5.12.9 ~ R6.4.7 (予定)

歴史と文化を大切にし、世界に通用する「THE JAPAN SKI VILLAGE」へ日本が誇る雪峰“御嶽山”を背負う国内屈指の高地スキー場。雪質の良さは勿論、木曾エリア最大級の広々としたゲレンデを楽しめます。今シーズンは、天然雪未圧雪エリア 3 コース追加!! 引き続き昨年 10 月にオープンしたチャンピオンゲレンデも開放します。

⑤ 野麦峠スキー場 松本市 奈川



松本市奈川 1173-13 ☎ 0263-79-2246
<http://gakutoresort.jp/>

アクセス 中津川 IC より車で 120 分。伊那 IC より車で 55 分。松本 IC より車で 50 分。

営業期間 R5.12.22 ~ (予定)

山頂標高 2,130m。標高差 730 m。山頂から山麓までの滑走距離おおよそ 4,000 m のダウンヒルは多くの中上級者を魅了しています。コースの大半が中級コース以上の為、滑り応えは抜群! 平日はシニア (60 歳以上) と学生は 1,500 円!

主要都市からのアクセス

お車ご利用の場合

●東京 (高井戸 I.C) から木曾福島

中央自動車道→塩尻 I.C→R19.....約 4 時間

中央自動車道→伊那 I.C→R361→R19...約 3 時間 30 分

●名古屋から木曾福島

中央自動車道→中津川 I.C→R19.....約 2 時間 10 分

中央自動車道→伊那 I.C→R361→R19...約 2 時間 20 分

●高山から木曾福島

R361.....約 1 時間 45 分



くつろぎの日帰り温泉施設

⑥ きそふくしま温泉 湯元二本木の湯 木曾町 新開



木曾郡木曾町新開 6013-1
☎ 0264-27-6150

営業時間

10:00 ~ 19:00 (受付は 18:30 まで)
木曜日定休 (祝祭日は営業)

天然炭酸泉で、まるでサイダーの湯。体に泡がまとわり付いてくるシュワシュワを体感してください。温まります。名峰木曾駒ヶ岳の雄姿をゆっくり楽しめます。

⑦ 代山温泉 せせらぎの四季 木曾町 新開



木曾郡木曾町新開 3968-2
☎ 0264-24-2626

営業時間

10:00 ~ 21:00 (受付は 20:30 まで)
水曜日定休 (祝祭日は営業・元旦は休館)

のき
檜をふだんに使った、木の香りと癒しの空間。空気に触れると赤褐色に変わる独特の泉質で美肌効果に優れています。川のせせらぎが聞こえる露天風呂も自慢です。

⑧ 木曾川親水公園足湯 木曾町 福島



木曾郡木曾町福島 木曾川親水公園
☎ 0264-22-4285
(木曾町役場観光商工課)

木曾福島の町なかにある足湯。木曾川を臨む親水公園の一角にあり、四季を通じて清流のせせらぎが心地よく感じられます。

⑨ 御嶽明神温泉 やまゆり荘 木曾町 開田高原



木曾郡木曾町開田高原西野 6321-1211
☎ 0264-44-2346

営業時間

10:00 ~ 19:00 (受付 18:30 まで)
火曜日定休 (祝祭日は営業)

※令和 6 年 1 月 1 日 (月・祝) は休館予定。
雄大な御嶽山を間近に臨む、絶好のロケーション。木曾随一の天然かけ流し温泉に浸ければ、身も心も温まります。

⑩ 棧温泉旅館 上松町 上松



木曾郡上松町大字上松 1350-3
☎ 0264-52-2276

営業時間

9:00 ~ 21:00
(不定休)

木曾八景の一つ「木曾の棧」と雄大な木曾川の流れを見ながらの温泉入浴が楽しめます。

⑪ おんたけ高原温泉 こもれびの湯 王滝村 おんたけ高原



木曾郡王滝村 3159-25
☎ 0264-48-2111

営業時間

13:00 ~ 18:00 (受付 17:00 まで)
冬期間は土日・祝祭日と年末年始のみ営業

※露天風呂は冬期間休業します。
高血圧症、慢性消化器病、切り傷に効果があるとされる、御嶽山山腹にある源泉かけ流しの温泉。飲用も可能です。

木曽路の道の駅

道の駅で買える木曽の特産品



◀ すんき

「すんき」とは、木曽の赤かぶの葉を乳酸発酵させた漬物で、独特の酸味と旨味が特徴です。全国的にも珍しい無塩の漬物で健康面からも注目されています。



◀ 木曽菜漬け

木曽地域で古くから栽培されており長野県の「信州の伝統野菜」に認定されている「木曽菜」を漬けて、木曽地域の道の駅のオリジナル商品として販売しています。

道の駅 木曽ならかわ



長野県塩尻市大字木曽平沢2272-7
☎0264-34-3888 <http://www.kiso.or.jp/>

伝統工芸品「木曽漆器」や、ひのきなどの木工製品の他、塩尻ワインなど塩尻・木曽地域の工芸と食の特産が揃っています。食事処、喫茶も併設。予約制で木曽漆器の工芸体験ができます。



おすすめ かしだしっき (木曽漆器のレンタル)

☎あり あり (木曽くらしの工芸館) なし

木曽くらしの工芸館 時 9:00~17:00 休 冬期間 火曜日、臨時休業あり
食事処と志田 時 11:00~15:00 休 火曜日、臨時休業あり
カフェ・ボウ 時 11:00~16:00 休 水曜日、臨時休業あり

道の駅 日義木曽駒高原

長野県木曽郡木曽町日義4730-3 ☎0264-23-3644 <http://www.michinoeki-kisokoma.jp/>

木曽駒ヶ岳の眺望が素晴らしい木曽義仲、巴御前の故郷の駅。併設の農産加工場製造の「すんき」「木曽牛」関連商品やレストランの木曽産「権兵衛そば」メニューがおすすめ。地元農家直結の直売と6次産業化が特徴の駅です。

おすすめ 純自家製「権兵衛すんきそば」

☎あり (売店) あり (売店) なし (売店)

さざりんどう館 時 12月~3月 9:00~17:00 休 12月~4月火曜日

食事処 時 12月~3月 11:00~15:00 休 12月~4月火曜日



2024シーズン 冬のアクティビティ

スノーシューツアー (会場) 木曽町開田高原各地

木曽おんたけ健康ラボでは、開田高原にて、初心者から楽しめる「スノーシューツアー」を開催します。冬の開田高原の魅力をスノーシューで体験してみませんか。

開催日	ツアー名	会場
1月28日(日)	冬の溪流と滝をめぐるスノーシュー	尾の島自然公園
2月10日(土)	雪あかりナイトスノーシュー	尾の島自然公園
2月17日(土)	御嶽直下パノラマ展望スノーシュー	御嶽山フィールド
2月24日(土)	冬の溪流と滝をめぐるスノーシュー	尾の島自然公園

詳細は、ホームページをご確認ください



木曽おんたけ健康ラボ
☎ 0264-24-0870
<https://ontakelabo.jp/>



道の駅 木曽福島



長野県木曽郡木曽町福島4061-1
☎0264-21-1818
<http://www.michinoeki-kisofukushima.jp/>

木曽路の国道19号線沿いからは唯一木曽御嶽山が望めます。ウッドデッキから四季折々の山の姿を感じることが出来ます。

おすすめ 信州サーモン漬け丼



☎あり あり (農産物直売所) なし

木曽市場 (農産物直売所) 時 8:30~17:00 休 冬期水曜日
木曽市場 (お土産販売所) 時 8:30~17:00 休 冬期水曜日
木曽市場 (レストラン) 時 11:00~15:00 (昼食)、朝食は要問合せ 休 冬期水曜日

道の駅 大桑



長野県木曽郡大桑村野尻160-27
☎0264-55-4192 <http://www.michinoeki-ookuwa.jp/>

伊勢神宮をモチーフにした外観が特徴です。木曽の道の駅で最大の売り場面積をほこり、地元農産物を始め木工品、各種お土産を取りそろえています。また併設レストランの木曽牛ステーキもおすすです。ご来店をお待ちしております。

おすすめ 大きなメロンパン



☎あり あり (売店) なし

木楽舎 時 9:00~17:00 休 12/31~1/2
レストラングルメリア 時 11:30~19:00 休 木曜日、年末年始

道の駅 三岳



長野県木曽郡木曽町三岳10491-9
☎0264-46-2011
https://www.freemobile-navi.jp/s/c_michi_mitake/

御嶽山の麓にある小さな道の駅です。併設している「みたけグルメ工房」では、地元の食材を使い、地域の女性たちが真心こめて作るお弁当や惣菜、漬物が大人気。手作りの素朴で温かい「おふくろの味」をお楽しみください。

おすすめ すんきおやき・つきたてお餅



☎あり あり (ほっとひと市 梅の里) なし

ほっとひと市 梅の里 時 8:00~17:00 休 月曜日 (祝日は営業)

道の駅 賤母



岐阜県中津川市山口1-14
☎0573-75-5255 <https://sizumo.jp/>

木曽路の南の玄関口に位置しています。木曽の地酒全蔵元が揃っております。

おすすめ ごへーもち

☎あり あり (特産品販売所) なし

特産品販売所 時 8:30~18:00
レストラン 時 8:30~18:00 休 水曜日 (祝日の場合は翌日)
軽食 時 9:30~18:00 (オーダーストップ17:25)
農産物直売所 時 8:30~17:00 休 冬期 (12月~3月)
※12/30~1/1は全館休館



冬の楽しみ ~食と伝統~

とうじそば

とうじ籠という小さな籠に蕎麦を入れ、キノコや野菜が入った熱々の汁に浸して温めて食べる郷土料理。すんきを入れた「すんきとうじそば」もおすすめです。



田立和紙

美しくやわらかく光を通す田立和紙。その伝統ある技術を保存し広く伝えるため、和紙の家では手漉き体験を行っています。(12月~3月まで。要予約)



お問い合わせ：田立和紙の家 (☎0573-75-4910)

なぎそねこ

南木曽町に昔から伝わる「ねこ」は、軽くて温かく、手作業の邪魔にならない優れた防寒着。取扱店は観光協会HPをご覧ください。

お問い合わせ：
南木曽町観光協会
(☎0264-57-2727)



おすすめ情報



期間中、中山道の宿場町など各地で手作りのアイスクャンドルや竹灯籠に灯りがともされ、幻想的な雰囲気に包まれます。フォトコンテストも開催。
☎ 0264-23-1122 木曽観光連盟事務局 HP <https://kiso-nagano.ne.jp/>

1月27日(土)	木曽町日義宮ノ越宿	未定	宮ノ越宿本陣周辺	木曽町役場日義支所 ☎ 0264-26-2301
2月2日(金) 2月3日(土)	木曽町福島宿	18:00 ~	木曽福島駅前~旧中山道周辺	実行委員会事務局 ☎ 0264-22-2766
2月3日(土)	塩尻市奈良井宿	18:30 ~	奈良井宿全域	奈良井宿観光案内所 ☎ 0264-34-3160
2月10日(土)	中津川市馬籠宿	17:30 ~	馬籠宿場内、藤村記念館周辺	馬籠観光協会 ☎ 0573-69-2336
2月11日(日)	大桑村	17:30 ~	※詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。	大桑村観光協会 ☎ 0264-55-4566
2月11日(日)	上松町	未定	※詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。	上松町観光協会 ☎ 0264-52-1133
2月17日(土)	南木曽町妻籠宿	17:30 ~	妻籠宿内	南木曽町観光協会 ☎ 0264-57-2727

移住・定住情報

木曽町子ども園移住体験ツアー

随時受付中(12/25 ~ 1/25 を除く)

お問い合わせ・お申し込み

TEL 0264-25-6000 (一社) 木曽おんたけ観光局

移住相談随時受付中! お気軽にお問い合わせください

- お問合せ先
- ・木曽広域連合 地域振興課
 - ・木曽移住ポータルサイト
 - ・南木曽町 もっと元気に戦略室
 - ・王滝村 移住サポートセンター

TEL 0264-23-1050 代
<https://kiso-life.jp>
TEL 0264-57-2001 代
TEL 080-2235-3689



木曽の どぶろく

木曽の山々が育んだ甘さと辛さ



木曽のどぶろくは、自家製の米、米麴、木曽の清らかな水に酵母の力を加えてつくられたお酒です。飲む点滴として人気の甘酒と同様に、その魅力が注目されています。

木曽地域には、特別に製造が認められる「どぶろく特区」があり、5軒の民宿でどぶろくを飲むことができます。各民宿で丹精込めてつくられていて、全国大会で入賞経験のある製造者も複数います。すっきりとした辛口から飲みやすい甘口まで各製造者こだわりの味をお楽しみください。

木曽郡で自家製どぶろくの飲める施設(要事前確認)

是非、木曽のどぶろくと地元の料理をお召し上がりください。

施設名	連絡先	どぶろく品名
旅館高原荘	木祖村菅2968 ☎0264-36-2400	木曽やぶはら高原スキー場「ホワイトロマン」
民宿りんどう	木祖村菅3070-1 ☎0264-36-2174	源流の里のどぶろく「恋姫」
自炊型民宿ファームインひまわり	木曽町新開8562-3 ☎0264-27-6330	雑穀をブレンドした「三拍子」
民宿さわぐち	上松町小川5462 ☎0264-52-3422	木曽の名水が育てた「木一」
つたむらや酒造	南木曽町吾妻1479-1 ☎0264-57-3235	有機自家製米を使った「男龍」「女龍」

お問い合わせ

木曽町 観光商工課 397-8588	木曽町福島 2326-6 0264-22-4285	塩尻市観光センター 399-0737	塩尻市大門八番町 13-10 0263-88-8722
上松町 産業観光課 399-5601	上松町大字上松 159-4 0264-52-4804	中津川市 観光課 508-0032	中津川市栄町1番1号 0573-66-1111
南木曽町 産業観光課 399-5301	南木曽町読書 3668-1 0264-57-2001	木曽広域連合地域振興課 399-6101	木曽町日義 4898-37 0264-23-1050
木祖村 産業振興課 399-6201	木祖村大字藪原 1191-1 0264-36-2001	長野県 木曽地域振興局 397-8550	木曽町福島 2757-1 0264-25-2228
王滝村 企画観光推進室 397-0201	王滝村 2758-3 0264-48-2257	木曽町観光課 (木曽合同庁舎内)	
大桑村 産業振興課 399-5503	大桑村大字長野 880-1 0264-55-3080	編集発行: 木曽観光連盟	
		〒399-6101 長野県木曽郡木曽町日義 4898-37 ☎ 0264-23-1122	

【季刊誌木曽路 2023 冬号】2023 年 12 月 1 日発行