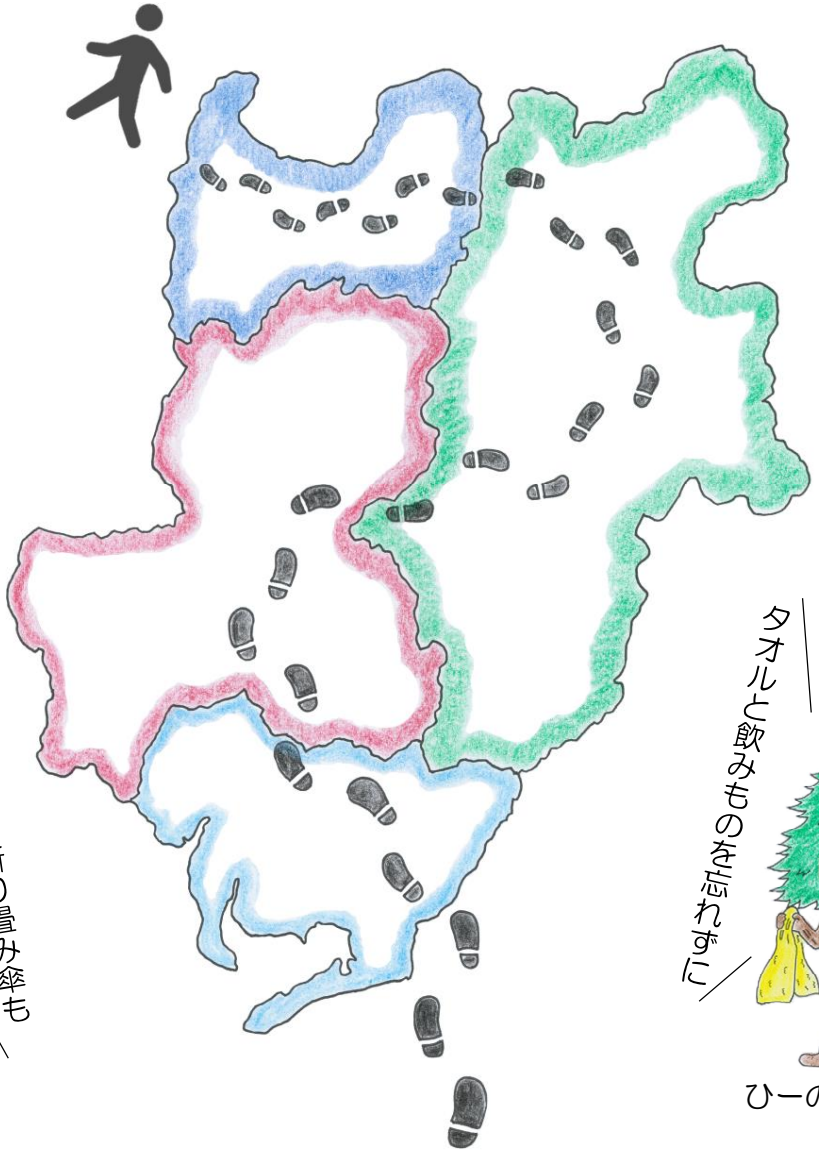
国有林おさんぽMAP

～ Chubu National Forest Footpaths 44 ～

Ver.2-2

いつものスニーカーで、いざ出発！

カラマッキー（唐松）



雨に備えて折り畳み傘も

スーギー（杉）

タオルと飲みものを忘れずに

ひーのん（桧）

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」に向い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（https://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（https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/motion/training.html）

出典：公益財団法人　骨粗鬆症財団　HP「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（https://www.ncgg.go.jp/hospital/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

● 登山未満マチナカ以上

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）

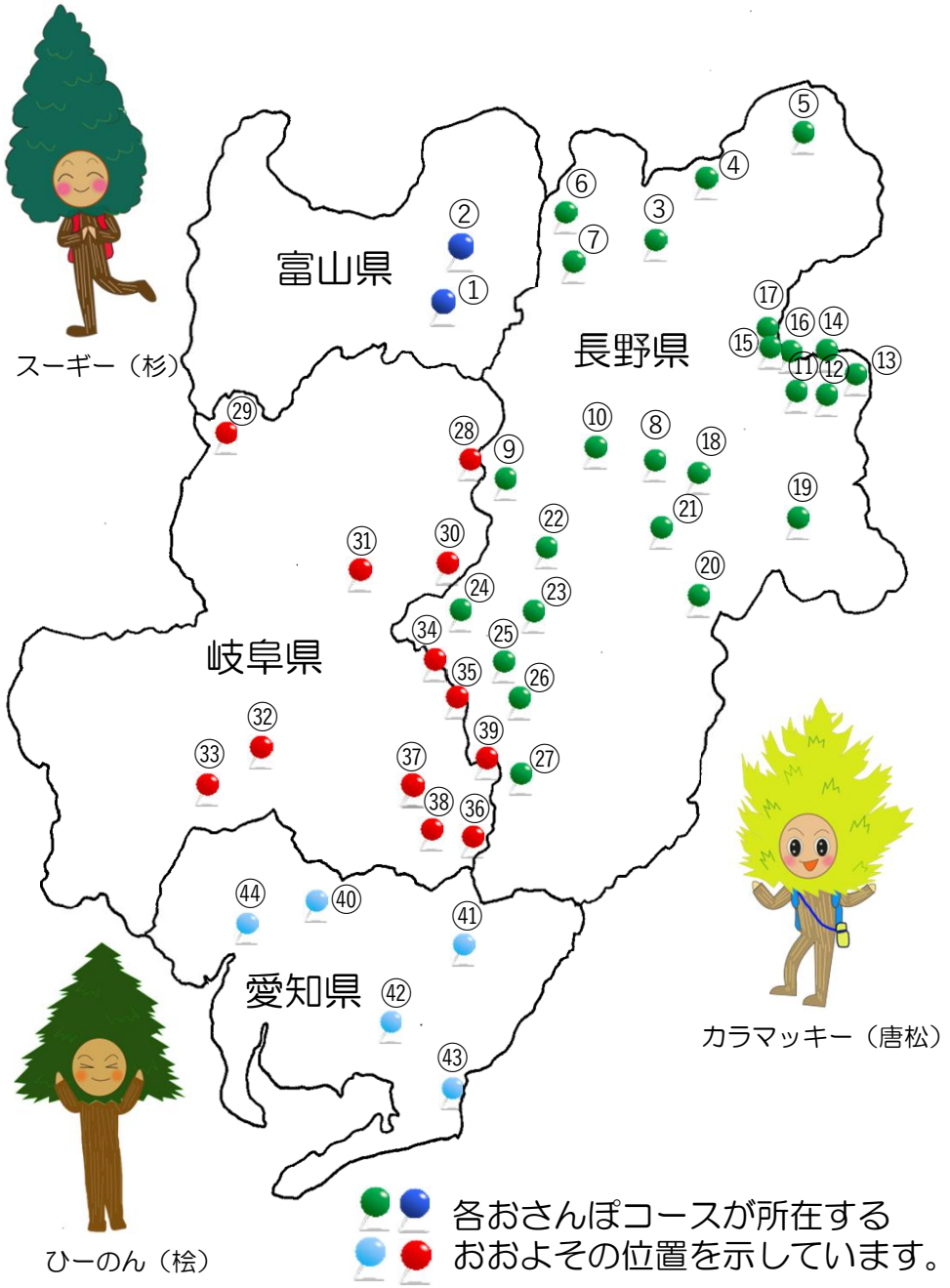
① コースの距離と所要時間などの例を参考に、自分に合ったコースを探してみましょう。

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いただくか、マップ右下のQRコードからご確認下さい。（https://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 （所管森林管理署）	MAPページ
①富山１	富山県 中新川郡立山町	**立山スギ巨木コース** （富山森林管理署）	１
②富山２	富山県 中新川郡上市町	**中山遊歩道五本杉の平コース** （富山森林管理署）	２
③北信１	長野県長野市	**戸隠・大峰自然休養林コース** （北信森林管理署）	３
④北信２	長野県信濃町	**御鹿池自然観察教育林コース** （北信森林管理署）	４
⑤北信３	長野県飯山市	**小菅山風景林周遊コース** （北信森林管理署）	５
⑥中信１	長野県 北安曇郡小谷村	**栂池自然園コース** （中信森林管理署）	６
⑦中信２	長野県 北安曇郡白馬村	**岩岳ねずこの森コース** （中信森林管理署）	７
⑧中信３	長野県松本市	**美ヶ原高原コース** （中信森林管理署）	８
⑨中信４	長野県松本市	**三本滝コース** （中信森林管理署）	９
⑩中信５	長野県松本市	**御殿山コース** （中信森林管理署）	１０
⑪東信１	長野県 北佐久郡軽井沢町	**軽井沢千ヶ滝せせらぎの道コース** （東信森林管理署）	１１
⑫東信２	長野県 北佐久郡軽井沢町	**軽井沢野鳥の森コース** （東信森林管理署）	１２
⑬東信３	長野県 北佐久郡軽井沢町	**軽井沢竜返しの滝コース** （東信森林管理署）	１３
⑭東信４	長野県 北佐久郡軽井沢町	**軽井沢白糸の滝コース** （東信森林管理署）	１４
⑮東信５	長野県東御市	**湯の丸つつじ平コース** （東信森林管理署）	１５
⑯東信６	長野県東御市	**湯の丸池の平湿原コース** （東信森林管理署）	１６

整理番号	所在地	コースの名前 （所管森林管理署）	MAPページ
⑰東信７	長野県上田市	**菅平湿原コース** （東信森林管理署）	１７
⑱東信８	長野県 小県郡長和町	**美ヶ原美しの塔コース** （東信森林管理署）	１８
⑲東信９	長野県南佐久郡 佐久穂町・小海町	**白駒の池　苔の森コース** （東信森林管理署）	１９
⑳南信1-1	長野県伊那市	**入笠山大阿原湿原コース** （南信森林管理署）	２０
⑳南信１-２	長野県 諏訪郡富士見町	入笠山登山コース （南信森林管理署）	２１
㉑南信２	長野県 諏訪郡下諏訪町	霧ヶ峰八島ヶ原湿原コース （南信森林管理署）	２２
㉒木曽１	長野県 木曽郡木祖村	水木沢天然林コース （木曽森林管理署）	２３
㉓木曽２	長野県 木曽郡木曽町	城山史跡の森コース （木曽森林管理署）	２４
㉔木曽３	長野県 木曽郡王滝村	木曽御岳自然休養林コース （木曽森林管理署）	２５
㉕木曽４	長野県 木曽郡上松町	赤沢自然休養林コース （木曽森林管理署）	２６
㉖南木曽１	長野県 木曽郡大桑村	阿寺渓谷自然探勝路コース （木曽森林管理署南木曽支署）	２７
㉗南木曽２	長野県 木曽郡南木曽町	蘭美林自然探勝園コース （木曽森林管理署南木曽支署）	２８
㉘飛騨１	岐阜県高山市	平湯大ネズココース （飛騨森林管理署）	２９
㉙飛騨２	岐阜県 大野郡白川村	三方岩コース （飛騨森林管理署）	３０
㉚岐阜１	岐阜県下呂市	濁河原生林遊歩道コース （岐阜森林管理署）	３１

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

至　立山駅

美女平駅
片道料金：720円
往復料金：1290円

WC

売店

出迎えスギ

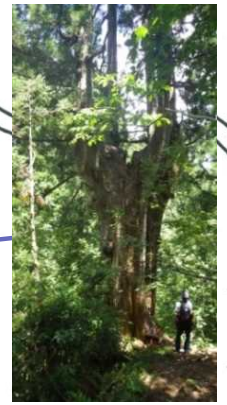
県道 6

美女スギ

バス停
（美女平）

おんばスギ

不老スギ



至立山室堂

天涯スギ

休憩所

火災スギ

入口看板

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

※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　（富山２）
中山遊歩道　五本杉の平コース
～剱岳の眺望が最高～

富山森林管理署

4

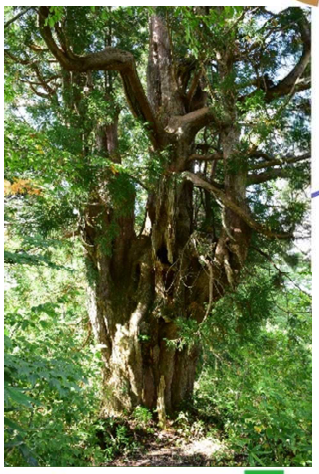
立山川合流点

駐車場

登山口看板

中山山頂から剱岳を望む

五本杉の平



クズバ山への分岐

歩道入口からの往復距離　約６.０ｋｍ
所要時間　約３時間３０分（→の順でおさんぽ）
歩数　約１０００歩
（１７３ｃｍ　２０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

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　（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

至　戸隠神社奥社

標識

標識

鏡池

天命稲荷

至　戸隠キャンプ場

随神門

案内板

カラマツ園地

戸隠神社奥社参道

案内板

食事処
売店

WC

WC

WC

野生生物
観察施設

八十二森の
まなびや

バス停
（森林植物園）

県道
36

バス停
（戸隠奥社入口）

至　戸隠神社中社

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

おさんぽルート

までのアクセス

※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　（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

4

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

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。

北信森林管理署

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～

ブナ巨木
（森の歌姫）

女神の森入り口

看板

標識

小菅神社奥社神殿

弁天島

奥社参道杉並木

駐車場

至　いいやま北竜温泉
ファミリースキー場

標識

北竜湖

カモシカのこみち

標識

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

カフェ

北竜湖資料館

至　野沢温泉村

至　飯山市街地

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１）

栂池自然園コース

～雲上に広がる高山植物と高層湿原～

中信森林管理署

ビジターセンター

自然園駅

ロープウェイ

栂大門駅

栂の森駅

ゴンドラ

栂池高原駅

ワタスゲ湿原

モウセン池

浮島湿原

楠川

ミズバショウ湿原

展望湿原

銀命水

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）
栂池高原駅～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

※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～

中信森林管理署

ネズコの兄弟

カフェレストラン

ゴンドラ
（山頂駅）

遊歩道

休憩所

ゴンドラ
（山麓駅）

うまブナ

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

※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

牧場

美しの塔

至　牛伏山

宿泊

御嶽神社

王ヶ頭電波塔群

王ヶ鼻神社・石仏

王ヶ鼻

長野県美ヶ原
自然保護センター

駐車場

バス停
（美ヶ原自然保護センター）

県道 62

至　松本市街地・上田市

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

※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

※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

御殿山展望台

至　御射神社

天満宮

林内歩道

展望台からの眺望

薬師堂

至　浅間温泉街

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

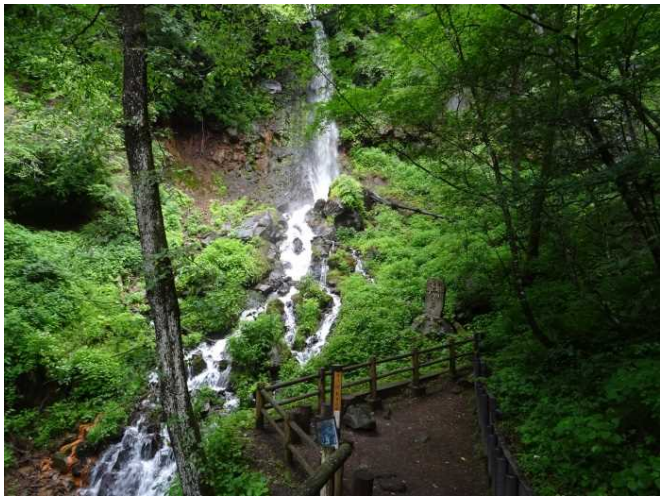
おさんぽルート

★までのアクセス

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　（東信１）
軽井沢 千ヶ滝せせらぎの道コース
～渓谷沿いの清涼な風が心地良い～

東信森林管理署



千ヶ滝

休憩所

休憩所

水遊び場

WC

駐車場

至　群馬県　嬬恋村

国道 146 ROUTE

バス停
（忍ヶ丘）

バス停
（千ヶ滝温泉入口）

至　中軽井沢駅

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

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　（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

標識　休憩所　標識

至　群馬県
嬬恋村

ビジターセンター

散策路

バスロータリー
（星野温泉トンボの湯）

至　中軽井沢駅

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

※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　（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～

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

※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　（東信４）
軽井沢 白糸の滝 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

白糸ハイランドウェイ
料金：400円

至　峰の茶屋・
国道146号

売店、食事処

wc

案内板

バス停
（白糸の滝）

案内板

白糸の滝

駐車場

散策路

至　三笠・旧軽井沢

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

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　（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

４

つつじ平

至　国道144号

標識

休憩所

標識
（つつじ平入口）

リフト
片道料金：500円
往復料金：800円

スタート地点

標識

湯の丸キャンプ場

駐車場

ビジターセンター

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

※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　（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

見晴コマクサ園

忠治の隠岩

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

※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　（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

遊歩道

至　須坂市

湿原

県道 34

バス停
（菅平高原郵便局前）

至　群馬県　嬬恋村

県道 158

国道 406 ROUTE

至　上田市街地

菅平高原自然館

駐車場

至　長野市

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

※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　（東信８）

美ヶ原 美しの塔コース

～遠く富士山を眺め、高原を駆け巡る風を感じる～

東信森林管理署

至　牛伏山

バス停
（山本小屋）

至　上田市

駐車場

トイレ　売店・食事処

料金：100円

軽食

スタート地点
（写真奥へ）

美しの塔

至　王ヶ頭

牧場

散策路から富士山を望む
（写真中央奥）

至　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

※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　（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

売店

バス停
（白駒の池）

標識

白駒の池

苔の森

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

※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　（南信1-①）

入笠山 大阿原湿原コース

～眼下に広がるハヶ岳の絶景パノラマ～

南信森林管理署

大阿原湿原

展望台

首切登山口看板

入笠山山頂

至　伊那市

御所平
駐車場

花畑

至　山頂駅

首切清水

ハヶ岳ビューポイント

至
釜
無
山

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

※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。

南信森林管理署

国有林おさんぽMAP　（南信1-②）
入笠山 登山コース
～眼下に広がるハヶ岳の絶景パノラマ～

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

山頂駅

入笠すずらん公園

入笠湿原

ハヶ岳ビューポイント

至　大阿原湿原

首切清水

花畑

至　入笠牧場

御所平
駐車場

入笠山山頂

至　伊那市

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

※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　（南信２）
霧ヶ峰八島ヶ原湿原コース
～四季折々の彩りを楽しめる最南端の高層湿原～

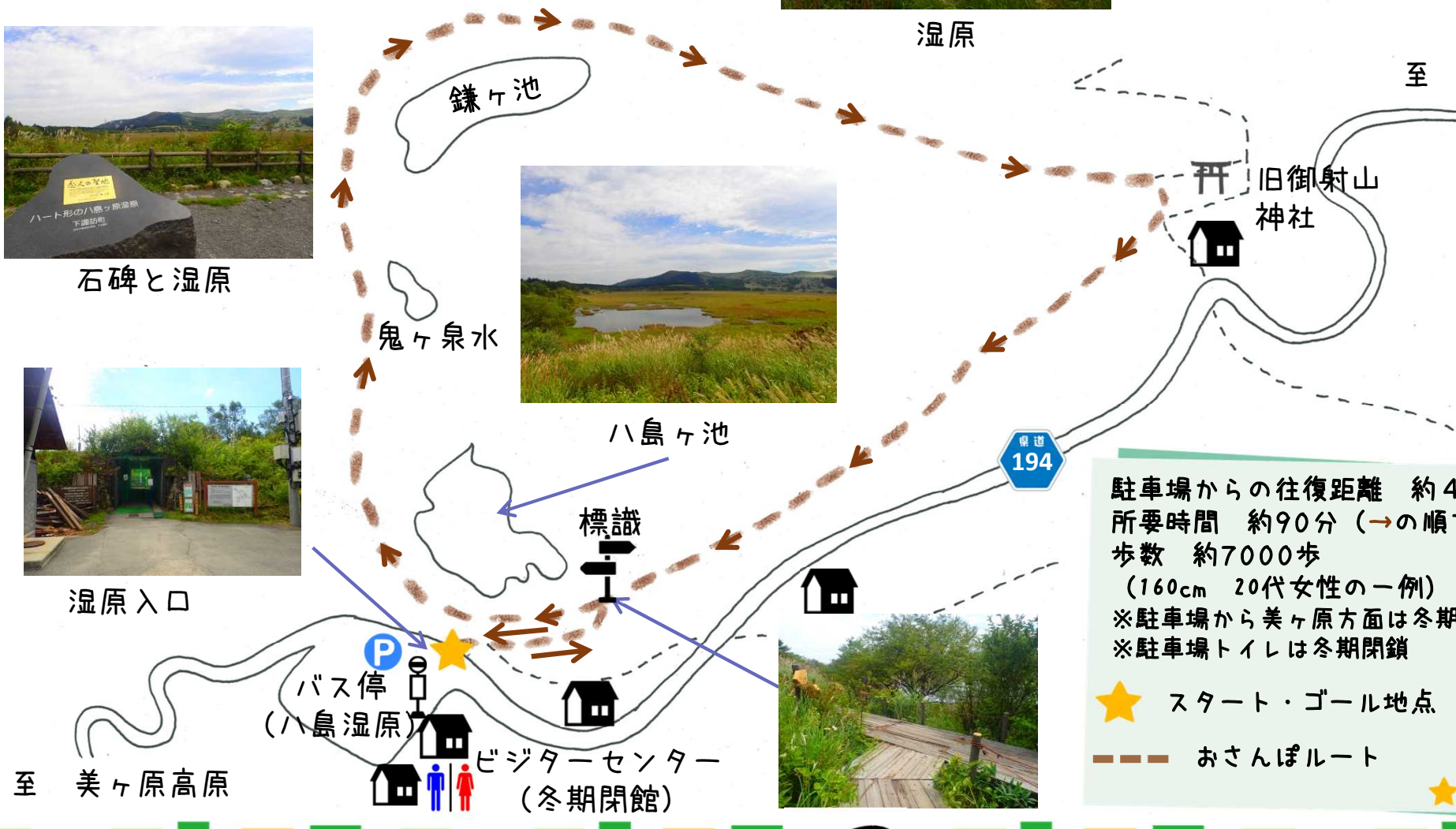
南信森林管理署

湿原

石碑と湿原

八島ヶ池

湿原入口



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

※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　（木曽１）
水木沢天然林コース
～小川のせせらぎと巨木の森～

4

木曽森林管理署

駐車場

至　源流地点

標識

展望台

大サワラ

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

※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　（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

城山城跡

権現滝

屏風岩

林道終点

紅葉ヶ丘トイレ

林道始点

民間駐車場

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

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。

木曽森林管理署

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～

田ノ原展望台

御嶽神社遙拝所

至　御嶽山

通行止

御嶽山登山道

御嶽山ビューポイント

御嶽山登山道

山荘

田ノ原
観光センター

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

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。

木曽森林管理署

国有林おさんぽMAP　（木曽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～

伊勢神宮御神木伐採跡地

駐車場

丸山渡停車場

呑曇淵

床堰

売店

バス停
（赤沢自然休養林）

至　県道473号

冷沢峠

ヒノキ大樹

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

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。