

あげまつまち 長野県上松町地域

あげまつまち

森林浴発祥の郷 信州木曽・あげまつまち

健康

観光

▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の南西部、木曽谷のほぼ中心に位置

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

- ・中央本線→塩尻→中央本線→上松駅
- ・新幹線→名古屋→中央本線→上松駅



●自動車

- ・中央自動車道
→塩尻I.C→R19
- ・中央自動車道
→伊那I.C→R361
→R19

▲ 地域の特徴

上松町の西部に位置する赤沢自然休養林は、森林浴発祥の地で、緩やかな地形に広がる平均樹齢300年以上のヒノキ天然林です。

かつて木曽谷で活躍していた森林鉄道の乗車体験ができ、貴重な車両などを保存した記念館や、森の不思議や歴史に触れる資料館もあり、体験と学習、レジャーを1度に楽しむことができます。(冬季閉園)



- 400年にわたり大切に守られてきた木曽ひのきの森で、五感を開放し、心と体を整えるプログラムを体験できます。

※掲載情報は、2025年5月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 提供プログラム例

◆森林浴

遊歩道は全部で7つ。バリアフリーのコースや、外周をつなぐと7km前後の健脚コースもあり、体力や所要時間に合わせて森林浴を楽しめます。



*ガイド付き散策プランも提供しています。

森林散策ガイド

赤沢自然休養林を散策しながら、赤沢の自然や歴史、文化に触れます。
時間:約120分 料金:6名まで6,000円 以降1名ごとに1,000円追加

森林浴ガイド

森林散策と森林セラピー、どちらも体験してみたい方におすすめです。
時間:およそ120分~ 料金:6名まで10,000円

森林セラピーガイド

森林セラピーソサエティ認定セラピストによるフルコースのプログラムです。
時間:およそ4時間 人数:1~7名前後 料金:ガイド1名につき15,000円

◆医師と歩く森林セラピーロード

森林セラピーに興味のある方、医師の診断までは必要ないけれど森林セラピーを体験してみたい方、そんなご要望に応えます。

開園期間中の下記日程で、午前9:45~12:00までの午前中のひととき。

ストレスチェックや健康相談を受け、2時間ほどの散策を楽しみます。平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組む長野県立木曽病院の名誉院長と森林セラピーガイドによる説明を聞きながら散策します。

2025年度の開催

6/15(日)、7/20(日)、8/17(日)、9/21(日)の予定です。
時間:約150分 人数:先着15人 料金:4,000円/人

▲ 利用可能な近隣施設

◆木曽ひのき木製品、香り製品

休養林内の売店では、木曽ひのきの木製品や天然木曽ひのきアロマオイルなどを販売しています。自宅で気軽に森林浴気分が楽しめます。



◆せせらぎの里赤沢

赤沢自然休養林内にある食堂施設。人気の手作り五平餅はテイクアウトもできます。お土産の販売もしています。



◆ねざめホテル

中山道の名勝寝覚の床を望む高台に位置するねざめホテル。付近には中山道の立場茶屋跡が残り、往時をしのばせます。



中山道の名勝寝覚の床

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

(一社)上松町観光協会

☎ 0264-52-1133

✉ hinoki@avis.ne.jp

HP <https://kiso-hinoki.jp/>

◆推進地域の窓口

上松町役場産業観光課商工観光係

☎ 0264-52-4804

✉ shoukan@town.agematsu.nagano.jp

