

あげまつまち 長野県上松町地域

森林浴発祥の郷 信州木曾・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、木曾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。

かつて木曾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曾ひのきの森で、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、2023年9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。車椅子やベビーカーで散策できるコースや、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。

所要時間:約40分～

*動植物や赤沢の歴史について学べるガイド付き散策プランも提供しています。

*森林セラピーガイドまたはセラピストが同行し、ひのきの森で五感をフルに使った体験を行い、心と体のバランスを整えます。



料金:6人まで6,000円
所要時間:約90分～約120分

料金:15,000円～
人数:1～5人
所要時間:約150分
※団体は要相談

◆医師と歩く森林セラピーロード

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曾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。第3日曜日に開催。

料金:4,000円/人
人数:先着15人
所要時間:約150分

◆テントサウナ

木曾ひのきの蒸留水を使用したプレミアムなテントサウナ体験。

料金:20,000円/基
人数:1基5人(最大で3基のレンタルが可能)
所要時間:約120分

月2回程度イベントもやっていますので、詳しくはAGEMATSU SAUNA CLUBのHPまたはインスタグラムをご確認ください。



▲ 利用可能な近隣施設

◆木曾ひのき木製品、香り製品

休養林内の売店では、木曾ひのきの木製品や天然木曾ひのきアロマオイルなどを販売しています。自宅でも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(トロン温泉)

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。天然の薬石を原料としたトロン温泉で、体の疲れをリフレッシュして、癒しのひとときをお過ごしいただけます。



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

