

**【プラン名】 新そばと赤かぶで スッキリ さわやか 胃腸カアツ！
森林に癒される 紅葉の木曽路プラン**

【1日目】

● 長野県内の起点

↓ (移動時間 約1時間15分)

○ 「案内人と歩く 中山道妻籠宿」 昼食

楽しくてわかりやすい！中山道の町並みは新たな発見と感銘を与えてくれます。

【周辺のご案内】

“電力王”福沢桃介の夢の跡 近代化遺産「桃介橋」と桃介記念館(案内人付き)

“森林セラピー基地”赤沢自然休養林でヒノキの癒しを感じよう！

直売所「よろまいか」で特産エゴマ油もお見逃しなく。

中山道を辿って定勝寺と須原宿も。

↓ (移動時間 約1時間10分)

○ 王滝村 宿泊

木曽御嶽山のふもとでスローフードのおもてなしを。

「な～るほど！」妻籠宿案内人



車イスにも配慮された赤沢自然休養林



【2日目】

○ (王滝村のお宿)

↓ (移動時間 約5分)

○ 「赤かぶ漬け込み体験」

約300年の歴史をもつ「王滝かぶ」の塩漬にチャレンジ！

地元の漬物名人が畑での収穫から漬込みまでをお手伝いします。

のんびりとおしゃべりを楽しみながら漬け込んだら、かぶをお持ち帰りできます。

【周辺のご案内】

山麓の湖でカヌー体験

↓ (移動時間 約5分)

○ 「郷土料理 ひだみ」 昼食

「どんぐり揚げ餅」、「きびおこわ」等。食後は「どんぐりコーヒー」を。

↓ (移動時間 約50分)

○ 「御岳ロープウェイ」

【周辺のご案内】

「日本で最も美しい村」開田高原と木曽馬の里(日本在来種 木曽馬の乗馬ができます。)

【雨天の場合のおすすめスポット】

「霧しな」そば工場の見学・試食、豪農の古民家「山下家住宅」(案内人付き)

↓ (移動時間 約40分)

○ 福島宿 宿泊

旅館内で「木曽踊り」の出前講習あり。正式な免状をもらいましょう。

【周辺のご案内】

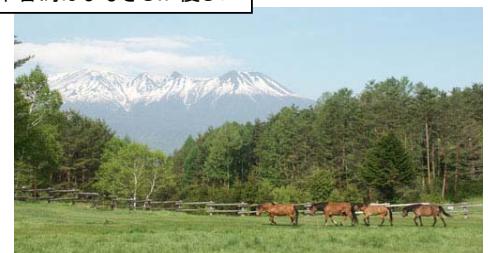
近年整備が進んだ福島宿には、新しい見どころが盛りだくさん。

上の段の町並み、足湯、代官屋敷、関所跡等、散策を楽しめるよう、早めのチェックインをお勧めします。

一緒にやってみませんか？赤かぶ漬け込み



木曽馬はまなざしが優しい



福島宿 上の段の町並み



【3日目】

○ (福島宿発)

↓ (移動時間 約40分)

○ 「水木沢天然林」 散策・昼食

木曾川の流れが生まれる所。遊歩道整備。案内人付き。

樹齢550年を超えるサワラ等の針葉樹と広葉樹が混生する森です。

【雨天の場合のおすすめスポット】

お六櫛づくり体験・職人工房見学

頭の病に悩まされていた「お六」という美しい乙女が、御嶽大権現のお告げを受け、

作った櫛を使ったら、病はすっかり治ってしまった、というのが「お六櫛」です。

↓ (移動時間 約10分)

○ 「百草丸」工場見学・土産

百草丸には、ピロリ菌を除去する効果も確認されています。

↓ (移動時間 約30分)

● 長野県内の終点 伊那IC

木曾川の源 水木沢天然林



お六櫛づくり体験

