

北信州

北信州  
木島平村

木島平村



木島平村

KIJIMADAIRA VILLAGE NAGANO JAPAN

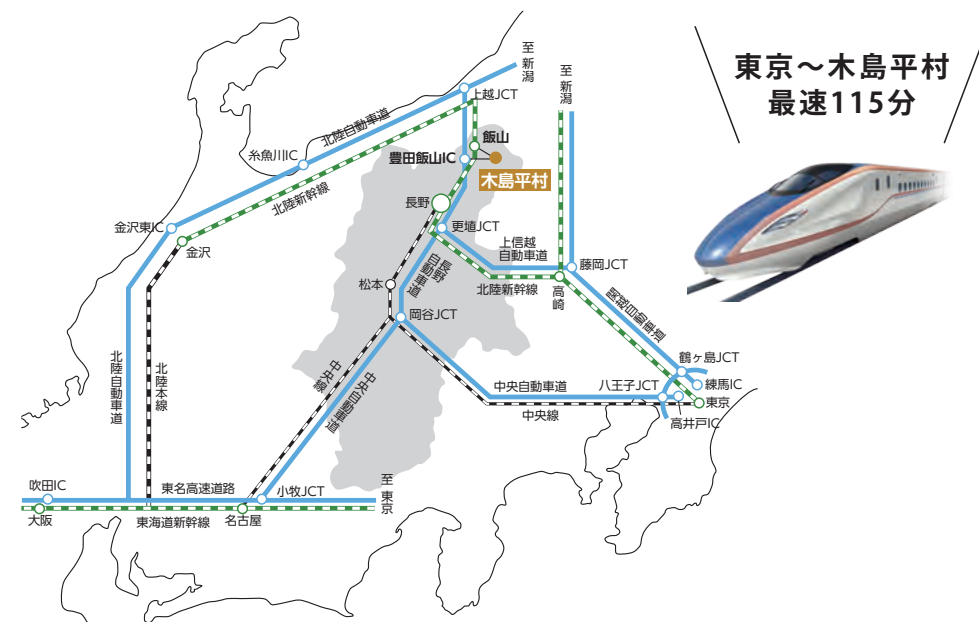
KIJIMADAIRA VILLAGE

EVENING

ACCESS

|    |                                                                     |     |                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| 2月 | ●木島平スキー場感謝祭                                                         | 8月  | ●木島平村夏まつり                            |
| 4月 | ●木島平やまびこの丘公園開園                                                      | 9月  | ●北信州ハーフマラソン<br>●秋まつり(村内各地区)          |
| 5月 | ●名爆 幻の滝 樽滝 樽滝まつり<br>●お田植えまつり<br>●馬曲温泉やまぶきまつり<br>●カヤの平高原通行開始(～11月まで) | 10月 | ●SEA TO SUMMIT 千曲川・高社山<br>●新米まつり・収穫祭 |
| 6月 | ●ホテル観賞会                                                             | 12月 | ●木島平スキー場開き                           |
| 7月 | ●稲泉寺ハス花まつり<br>●昭和レトロ食彩紀行                                            |     |                                      |

※イベントの開催や内容は、変更となる場合がございます。お越しの際は事前にお問い合わせください。



BY TRAIN

電車で 東京～飯山は最速115分!

|     |                       |             |                                  |
|-----|-----------------------|-------------|----------------------------------|
| 東京  | 北陸新幹線<br>約1時間40分      | 飯山駅         | 木島平村                             |
| 名古屋 | 中央線<br>約2時間50分        | 長野駅         | 木島平シャトル便<br>約15分<br>タクシー<br>約15分 |
| 大阪  | 東海道新幹線・中央線<br>約3時間30分 | 飯山線<br>約50分 |                                  |
|     | サンダーバード<br>約2時間40分    | 金沢          | 北陸新幹線<br>約1時間15分                 |

BY CAR

車で 豊田飯山ICから約20分!

|       |                     |        |      |
|-------|---------------------|--------|------|
| 金沢西IC | 約229.6Km<br>約2時間30分 | 豊田飯山IC | 木島平村 |
| 練馬IC  | 約232.6Km<br>約2時間35分 |        |      |
| 調布IC  | 約273.2Km<br>約3時間    |        |      |
| 名古屋IC | 約287.4Km<br>約3時間30分 |        |      |
| 吹田IC  | 約447.9Km<br>約5時間20分 |        |      |

一般社団法人 木島平村観光振興局

TEL : 0269-82-2800  
FAX : 0269-82-2939  
E-mail : info@kijimadaira.org  
<https://kijimadaira.org/>

木島平村産業課

TEL:0269-82-3111  
FAX:0269-82-4121  
E-mail: shokan@vill.kijimadaira.lg.jp  
<http://www.vill.kijimadaira.lg.jp/>



# KIJIMADAIRA VILLAGE

四季を感じて暮らす。

米がうまい。

豊かな森と、豊かな水を大切にする。

自然や文化を感じて遊び、学ぶ。

温泉で疲れを癒す。

思わず、「日本人っていいな～」としみじみするような、

大切に贅沢なひととき。

長野県の北部に位置する木島平村。

ここは、そんなニッポンの原点が詰まった、美しき農村。



ニッポンの原点が、ここにある。





### 龍興寺清水

〔りゅうこうじしみず〕

かつてこの地にあった寺名から名付けられ、地域住民によって大切に守られている木島平の名水。軟水のやわらかい飲み口が特徴で多くの人が訪れる場所。

DATA ④木島平村標高1282



### 稲泉寺

〔とうせんじ〕

お寺を囲む約5,000㎡の蓮田に大賀蓮をはじめ、約10万株が植えられる蓮寺。見頃は、7月中旬から8月下旬にかけてで、一面に桃紅色の花が咲き誇る。

DATA ④木島平村標高858  
④見学・駐車場無料



### 高社山

〔こうしゃさん〕

長い裾野を引く形から「高井富士」と呼ばれる初心者にも比較的登りやすい奥信濃を代表する標高1351mの独立峰。展望テラスやトイレも完備。

木島平村麓からのルート  
距離3.2km・所要時間 登り2時間



地域住民にも愛される  
スポットあれこれ



桜や菜の花、ウグイスたちが春の訪れを教えてくれる。若葉とともに田に水をはり、稲を植える。草木が生長し、花を咲かせ、実をつけ、収穫のよろこびを知る。豪雪地の冬を越す生活の知恵があり、春夏秋冬で変化する自然の美しさを感じて暮らす。ここは、当たり前のように、失いがちな、大切なものが詰まった村。だからどこか懐かしくて、あったかい。そんな心の奥に響く、木島平ならではの感動は、訪れてこそわかるもの。

# 四季のある暮らし

自然と生きる365日



名水と風土がおいしさの秘訣

# 米がうまい。

木島平村を訪れば、ここが米の産地であることは一目瞭然。しかも、実は単なる産地ではない。お米の食味にこだわり抜くことで海外でも高い評価を得ている「米・食味分析鑑定コンクール・国際大会」で9年連続金賞に輝いた、いわば日本を代表する優良産地。木島平米ブランド研究会は、5年連続国際総合部門で金賞を受賞した団体に贈られる「ゴールドプレミアムライスAA A（トリプルA）団体」にも認定されており、まさに世界トップクラスの米を作る村なのだ。



木島平米はモチモチとした食感と深い甘味が特徴。中でも「村長の太鼓判」は独自に設けた厳しい品質基準をクリアした幻の逸品！



## 新鮮野菜

昼夜の寒暖差がある気候と、豊かな土壌が育む野菜は旨みたっぷり。トマトやアスパラガス、ズッキーニをはじめ新鮮野菜は人気の特産品。



## 龍興寺清水

「平成の名水100選」にも選ばれた木島平村が誇る名水。この水を活かした日本酒などもあり、風土が詰まった1本に。

ほかにもいろいろ

## 木島平のうまいもん



## きのこ

木島平村では、きのこの栽培も盛んで、えのき・ぶなしめじ・なめこ・きくらげなど種類もさまざま。栄養豊富で通年、食卓で活躍する一品。



## 特産品を生かした加工品

地場産のトマトジュースや地元の女性たちが作った味噌などの加工品はおみやげにも◎。



## 名水火口そば

ヤマゴボウ「雄山火口（おやまぼくち）」をつなぎに使い、木島平村の名水で手打ちするそば。噛みごたえのある食感とのどごしの良さが特徴。

ココで買える！



## 観光交流センター／売店たかやしろ

カヤの平高原や木島平スキー場へ向かう途中にある複合施設。観光案内所と売店のほか、「名水火口そば」が評判のそば処も隣接。

**DATA** ㊤ 木島平村上木島2548-1  
【案内所】㊤ 0269-82-2800 ㊤ 水曜（不定休）  
【売店】㊤ 0269-82-4710 ㊤ 年末年始



## 道の駅 FARMUS木島平

木島平村米や加工品、農産物などが揃う直売所や、地粉の手打ちそばや、おにぎりが味わえるそば処、カフェなどが揃う道の駅。

**DATA** ㊤ 木島平村上木島38-1 ㊤ 0269-62-2201  
㊤ 10:00～17:00 ㊤ 月曜（月曜が祝日の場合は翌日）



## 直売所 食彩市場 たる川

地場野菜やお米はもちろん、地元産の酒米「金紋錦」を使った日本酒や焼酎、おやきやパンなど、名物が勢揃い。村民も愛用する直売所。

**DATA** ㊤ 木島平村上木島5691-1 ㊤ 0269-63-3620  
㊤ 4～11月8:30～18:00（11月は17:30まで）、12～3月9:30～17:00 ㊤ 1～3月の水曜、年末年始





## 年に1回しか見られない 幻の滝「樽滝」

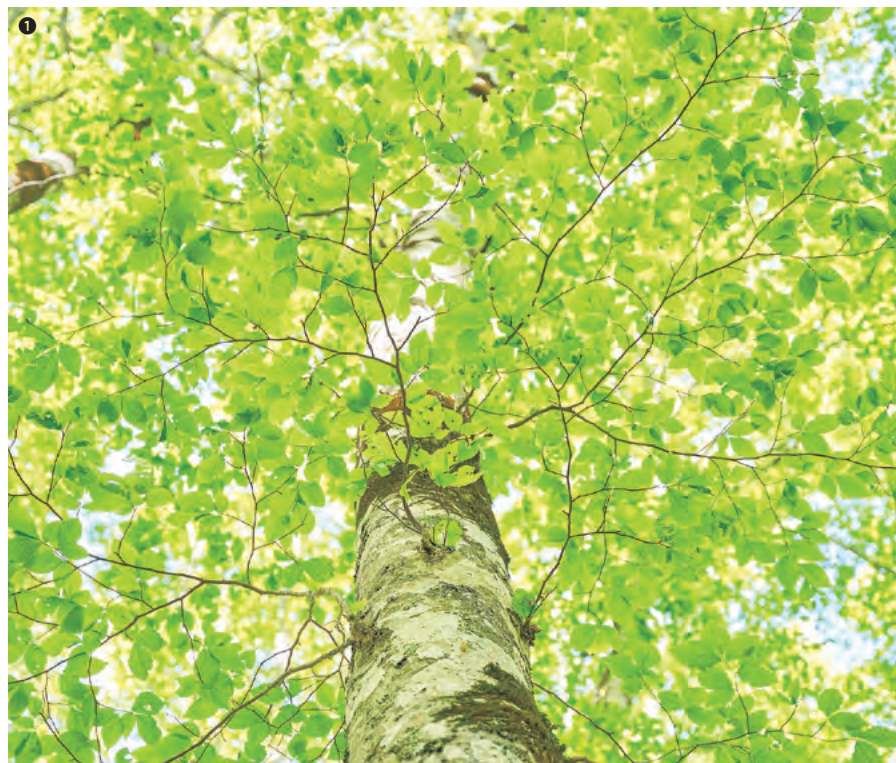
毎年5月8日だけ放流されるという幻の滝が「樽滝」。一旦は付近の導水路の開通によって水が流れなくなり消滅したが、地元住民や写真愛好家の要望で年に1回だけ放流が決定。放流日には、観光客やカメラマンなど多くの人々が訪れ、近年は「この幻の滝を見るとしあわせになれる」というジンクスも聞かれるように。



**春の放流〈5月8日〉** 若葉が茂り、爽やかな新緑の中を流れるのが春の放流。約50mの岩肌に水しぶきを上げながら勢よく流れ落ちる様子は滝マニアにも評判。

**DATA** ㊤ 木島平村国道403号沿い 滝見橋付近  
㊤ TEL 0269-82-2800

※放流やイベントの開催・内容は、状況に応じて変更となる場合がございます。



- ❶ 5月下旬から新緑のブナを楽しめる。
- ❷ 7月上旬～下旬に見頃を迎える北ドブ湿原のニッコウキスゲ。
- ❸ キャンプ場には常設テントやロッジも完備。
- ❹ 牧場は牛が放牧され、のどかな風景が広がる。

## カヤの平高原

〔かやのだいこうげん〕

上信越高原国立公園の一部で、標高約1500mに広がる壮大な高原。トレッキングを楽しめるブナの森や、高山植物が咲き誇る湿原、キャンプ場やロッジもあり、自然に抱かれた休日を過ごせる場所。

**DATA** ㊤ 木島平村上木島木島山国有林内  
㊤ 総合案内所 090-8025-4288  
㊤ 総合案内所〈6月上旬～11月上旬〉8:30～17:00  
高原ロッジ〈6月上旬～10月下旬〉  
キャンプ場〈6月上旬～11月上旬〉

かけがえのない自然

# 村の守神、ブナの森

樹齢200～300年のブナの原生林が広がる「カヤの平」は、木島平村を代表する自然美スポット。灰白色の幹と、濃い緑の葉が織り成すコントラストや、なだらかで歩きやすい遊歩道から「日本一美しいブナの森」とも言われている。樹木の息遣いが聞こえるような春、高山植物の宝庫になる夏、さまざまなきのこが顔を出す秋、生命の強さを知る冬。ここは四季を通して自然の美しさや偉大さを感じられるのもちろん、緑のダムとして村の豊かな水を守っている。



## 内山手すき和紙 体験の家

〔うちやまてすきわし たいけんのいえ〕



### 発祥の地で紙すき体験を

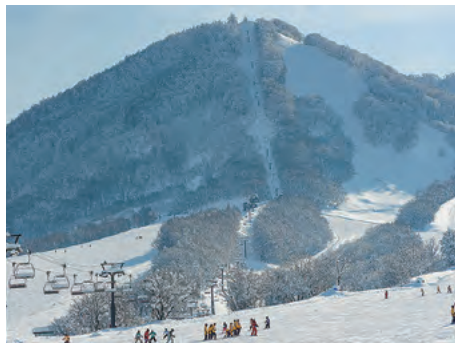
江戸時代から優れた障子紙として知られる「内山紙」発祥の地で、気軽に紙すき体験ができる工房。ハガキ・色紙・名刺・A4判などは各1,000円で体験でき、オリジナルの和紙が完成！和紙工芸品の展示や販売もあるので、おみやげにも最適。

**DATA** ④ 木島平村穂高1143-3 ⑩ 0269-82-4151  
 ⑧ 11:00～17:00 ⑨ 入場料 無料、体験料1,000円～  
 ⑥ 水曜・年末年始・月二回（不定休）



## 木島平スキー場

〔きじまだいらすきーじょう〕



### 家族にピッタリなゲレンデ

高社山の地形を生かしたワイドなゲレンデや最大斜度45度の急斜面など、ビギナーから上級者まで幅広く楽しめるスキー場。そり専用コースやこどもひろばなどキッズ向けの設備も充実し、家族で雪国のパウダースノーを満喫できる。

**DATA** ④ 木島平村上木島3876-2 ⑩ 0269-82-3434  
 ⑧ 12月中旬～3月下旬 ⑨ HPで確認を



## 農村文化伝承施設 郷の家

〔のうそんぶんかでんしょうしせつ さとのいえ〕



### 農民の暮らしを体感する家

馬曲地区にある古民家をリノベーションして、開炉裏や土間などを再現し、かつての農村文化や生活様式を今に伝えるための施設。笹寿司や漬物、おやきなどを作る郷土料理体験や、村の昔話を聞き語り部交流会など、イベントも開催される。

**DATA** ④ 木島平村往郷5676 ⑩ 0269-82-3100  
 ⑧ 金・土・日・祝日（その他は要問合せ）  
 ⑨ 10:00～15:00  
 ※カフェは常時対応可  
 ※ランチは要予約  
 ※体験メニューも応相談



## ケヤキの森公園

〔けやきのもりこうえん〕



### のんびりもアクティブも OK！

マレットゴルフやテニス、屋内運動場などのスポーツ施設や、水遊びができる親水広場や芝生広場、遊具などが揃う広い公園。食事処ではBBQ（要予約）も。緩やかに広がる開放的な空間でアクティブに楽しもう。

**DATA** ④ 木島平村往郷3182-4 ⑩ 0269-82-4388  
 ⑧ 4月中旬～11月上旬



## 木島平 やまびこの丘公園

〔きじまだいら やまびこのおかこうえん〕



### 家族の笑顔が咲く憩いの広場

四季折々の自然を満喫できる自然公園。秋には約260種・3万本のダリアが咲き誇り、多くの人で賑わう。広場の大型遊具は子どもだけでなく大人もたっぷり遊べる。隣接する望郷にこここファームでは農業体験や自然体験も楽しめる。

**DATA** ④ 木島平村上木島3278 ⑩ 0269-82-4664  
 ⑧ 4月下旬～10月下旬 ⑨ 9:00～17:00  
 ⑥ 大人500円・小学生200円・ペット300円



見て、触って、体験して、感じる

# 五感フル活用が 木島平の遊び方



大自然に触れたり、文化を体験したり、五感を開放して全身で楽しめるのが木島平のいいところ。村内には想い出に残る休日が過ごせるスポットがいろいろ。





| 店名                       | TEL          |
|--------------------------|--------------|
| ◎手打ちそば                   |              |
| 鞍掛の茶屋（馬曲温泉内）             | 0269-82-3211 |
| 健生庵 山愚                   | 0269-82-2773 |
| そば処「村」<br>（道の駅ファームス木島平内） | 0269-62-2201 |
| 手打ちそば 樽瀧                 | 0269-82-3955 |
| ◎寿司                      |              |
| 桃寿司                      | 0269-82-2063 |
| ◎定食                      |              |
| いちだや                     | 0269-82-3226 |
| 小池食堂                     | 0269-82-2066 |
| わたなべ食堂                   | 0269-82-3224 |
| ◎会席                      |              |
| 遊夢庵（完全予約制）               | 0269-82-3822 |

| 店名                        | TEL          |
|---------------------------|--------------|
| ◎イタリアン・フレンチ               |              |
| 土曜日はイタリアン                 | 0269-82-4633 |
| びっくりりえたん                  | 0269-82-3423 |
| ◎肉料理                      |              |
| オーベルジュブルービー               | 0269-82-3678 |
| デンバー                      | 0269-82-4032 |
| ◎鉄板焼き                     |              |
| お好み焼き あると                 | 0269-82-4004 |
| ◎カフェ・スイーツ                 |              |
| カフェ・レーヴ<br>（道の駅ファームス木島平内） | 0269-62-2201 |
| パティスリー レーヴ                | 0269-82-4820 |
| ◎グリーンシーズン限定               |              |
| レストランやまびこ<br>（やまびこの丘公園内）  | 0269-82-4336 |

| 店名                         | TEL           |
|----------------------------|---------------|
| ◎ウインターシーズン <グレ食>           |               |
| アジアン食堂 樹林                  | 0269-82-3718  |
| オーベルジュブルービー                | 0269-82-3678  |
| だいちカフェ                     | 070-3243-8174 |
| ビストロ原宿                     | 0269-82-4090  |
| ビタミンレストラン<br>（パノラマランド木島平内） | 0269-82-3001  |
| ファミリーレスト銀嶺                 | 0269-82-3782  |
| MADAN's Curry              | 0269-82-2711  |
| 山の家パーニス                    | 0269-82-4778  |
| レイジャント                     | 0269-82-2828  |
| レストハウスわかまつ                 | 0269-62-5171  |



| 施設名                   | TEL          |
|-----------------------|--------------|
| ◎ホテル・ペンション・ロッジ        |              |
| 愛・カーニ                 | 0269-82-4576 |
| アウラ                   | 0269-82-4383 |
| 赤い扉ロッジ／Red Gate Lodge | 0269-82-4567 |
| オーベルジュブルービー           | 0269-82-3678 |
| 紙ふうせん                 | 0269-82-4582 |
| グローブ                  | 0269-82-4535 |
| ケントス                  | 0269-82-2119 |
| シエスタ                  | 0269-82-1811 |
| シュトラーゼ                | 0269-82-3805 |
| スポーツハイムアルプ            | 0269-82-4141 |
| 大草原の小さな家              | 0269-82-3227 |
| ちきちきばんばん              | 0269-82-2795 |
| 童夢                    | 0269-82-4400 |

| 施設名            | TEL           |
|----------------|---------------|
| ドムハウス          | 0269-82-4083  |
| ビストロ原宿         | 0269-82-4090  |
| ビッグフォレスト       | 0269-82-4580  |
| びっくりりえたん       | 0269-82-3423  |
| フォーレスかわしま      | 0269-82-2333  |
| ホテルパノラマランド木島平  | 0269-82-3001  |
| ホテルレイジャント      | 0269-82-2828  |
| WhiteHill はまゆう | 0269-82-2323  |
| 森のかくれんぼう       | 0269-82-4155  |
| 山の家 陶          | 0269-82-4188  |
| 山の家 Panis      | 0269-82-4778  |
| ロッジ太陽讃歌        | 0269-82-3195  |
| 綿の実            | 0269-82-3996  |
| カヤの平ロッジ（冬期休業）  | 090-8025-4288 |

| 施設名          | TEL           |
|--------------|---------------|
| ◎民宿          |               |
| 石川荘          | 0269-82-2152  |
| 仲山荘          | 0269-82-2212  |
| 窓月まつしまや      | 050-5436-5662 |
| ◎コテージ        |               |
| ナースログ        | 0269-82-4747  |
| フィオーレ        | 0269-82-4335  |
| ぽっかぽか        | 0269-82-4099  |
| ◎ユースホステル     |               |
| みゆきの杜ユースホステル | 0269-82-4551  |
| ◎簡易宿泊施設      |               |
| 梨の木荘         | 0269-82-4028  |
| 喜正           | 090-4223-0735 |



## 馬曲温泉 望郷の湯

〔まぐせおんせん ぼうきょうのゆ〕

絶景の露天風呂と、ヒノキが香る内湯を楽しめる人気の日帰り温泉。広い休憩処や名水火口そばを味わえる食事処「鞍掛の茶屋」、売店もあり、素泊まり専門の簡易宿泊施設「梨の木荘」も隣接。

**DATA** ㊤ 木島平村往郷5567-1 ㊤ 0269-82-4028  
㊤ 8:00～20:00（19:30最終受付）㊤ 大人500円・小学生200円  
㊤ 水曜（祝日・お盆・年末年始は営業）

馬曲川上流の山間に位置する「馬曲温泉 望郷の湯」は、地元でも人気の車で行ける秘湯。晴れた日には露天風呂から北アルプスが見渡せ、まさに絶景。風薫る新緑の湯や、空が美しくグラデーションする夕暮れの湯、星空の下の湯や冬の雪見風呂など、季節や時刻によって景色が変化するのも魅力。慌ただしい日常を離れ、時間がゆっくりと流れるような温泉に浸かってココロもカラダもリラックス。それが木島平流の贅沢。



# 絶景の秘湯

車で行ける非日常



# 木島平村マップ SPOT GUIDE



0 1 2km

- 凡 例
- 寺
  - 神社
  - 学校
  - 郵便局
  - 医療機関
  - 算額
  - 石碑、石仏、旧跡
  - 観光案内所
  - 道の駅
  - トイレ
  - レンタサイクル
  - ホテル棲息地

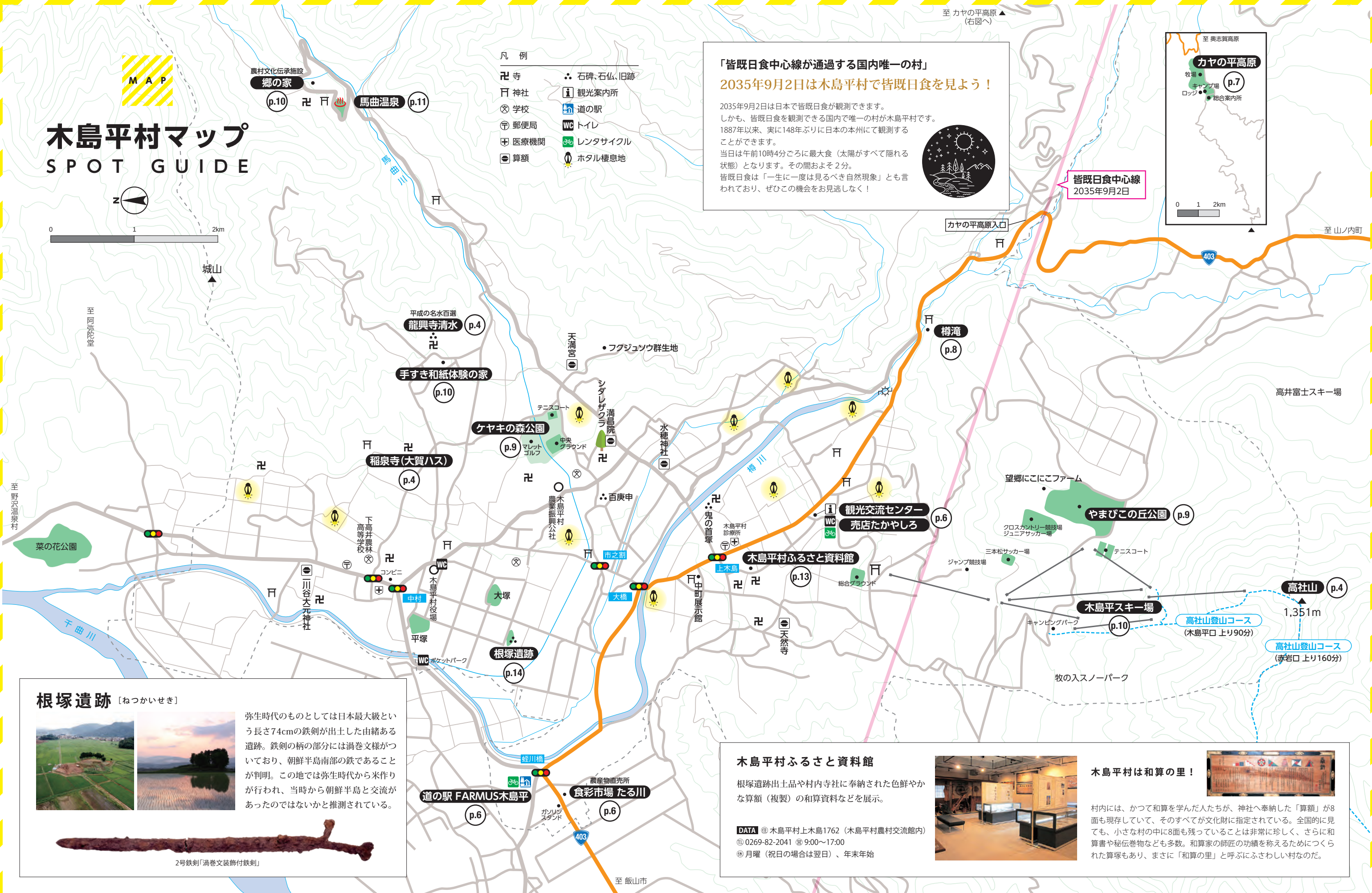
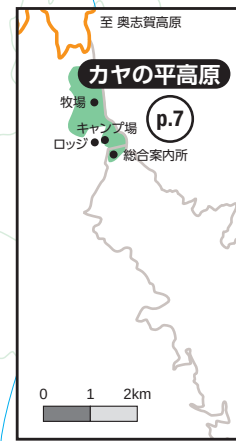
## 「皆既日食中心線が通過する国内唯一の村」 2035年9月2日は木島平村で皆既日食を見よう！

2035年9月2日は日本で皆既日食が観測できます。  
しかも、皆既日食を観測できる国内で唯一の村が木島平村です。  
1887年以来、実に148年ぶりに日本の本州にて観測することができま。

当日は午前10時4分ごろに最大食（太陽がすべて隠れる状態）となります。その間およそ2分。  
皆既日食は「一生に一度は見るべき自然現象」とも言われており、ぜひこの機会をお見逃しなく！



皆既日食中心線  
2035年9月2日



## 根塚遺跡 [ねづかいせき]



弥生時代のものとしては日本最大級という長さ74cmの鉄剣が出土した由緒ある遺跡。鉄剣の柄の部分には渦巻文様がついており、朝鮮半島南部の鉄であることが判明。この地では弥生時代から米作りが行われ、当時から朝鮮半島と交流があったのではないかと推測されている。



2号鉄剣「渦巻文装飾付鉄剣」

## 木島平村ふるさと資料館

根塚遺跡出土品や村内寺社に奉納された色鮮やかな算額（複製）の和算資料などを展示。

**DATA** ㊤ 木島平村上木島1762（木島平農村交流館内）  
㊤ 0269-82-2041 ㊤ 9:00～17:00  
㊤ 月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始



## 木島平村は和算の里！



村内には、かつて和算を学んだ人たちが、神社へ奉納した「算額」が8面も現存していて、そのすべてが文化財に指定されている。全国的に見ても、小さな村の中に8面も残っていることは非常に珍しく、さらに和算書や秘伝巻物なども多数。和算家の師匠の功績を称えるためにつくられた算塚もあり、まさに「和算の里」と呼ぶにふさわしい村なのだ。