

北信州

きじまだいらむら

木島平村

北信州

むら



きじまだいら

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。

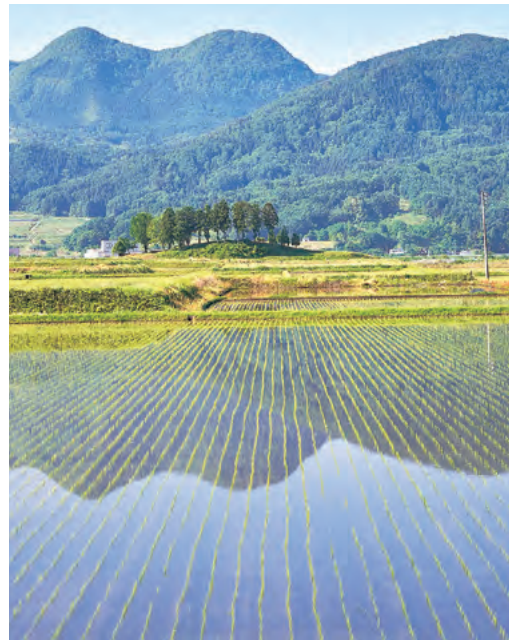


ニッポンの原点が、ここにある。



KIJIMADAIRA VILLAGE





自然と生きる365日

四季のある 暮らし

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。





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を訪れる場所。

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

C O L U M N

地域住民にも愛される
スポットあれこれ

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AAA（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！



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。



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。



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的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。



地酒

「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。

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。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
【売店】㊤ 0269-82-4710 ㊤ 年末年始



道の駅 FARMUS木島平

木島平米や加工品、農産物などが揃う直売所や、手打そばや定食が人気のそば処、カフェが揃う道の駅。観光案内所も併設。

DATA ㊤ 木島平村上木島38-1 ㊤ 0269-62-2201
㊤ 10:00～17:00(冬期は～16:00まで) ㊤ 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
㊤ 4～12月8:30～17:00(11月は17:30まで)、11～3月9:00～16:00 ㊤ 1～3月の水曜、年末年始

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もちろん、緑のダムとして村の豊かな水を守っている。

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い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

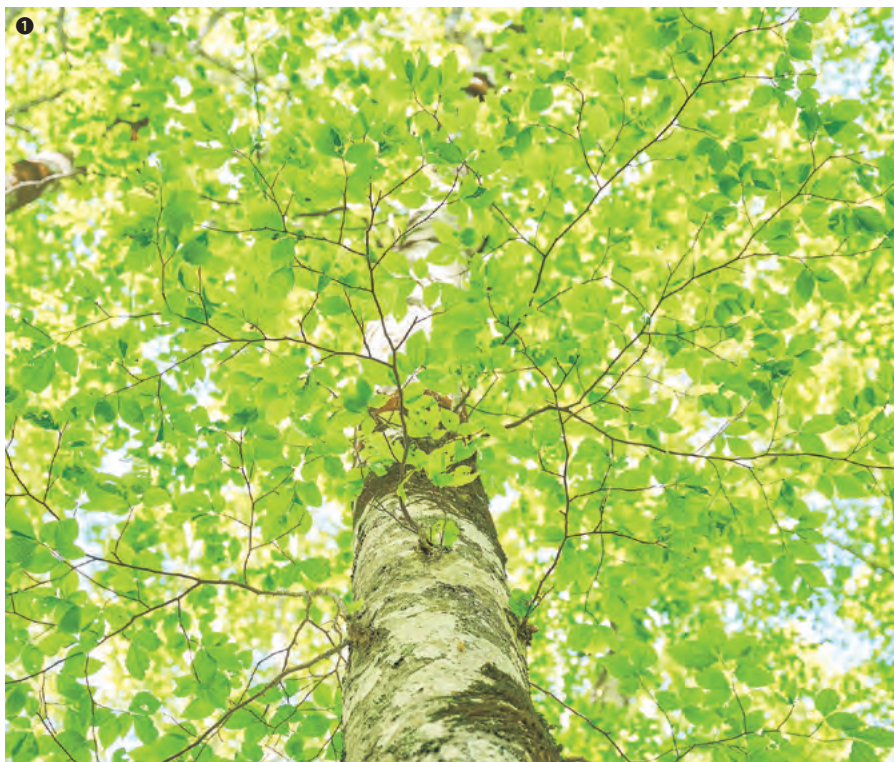
※放流やイベントの開催・内容は、状況に応じて変更となる場合がございます。

自然を楽しむならココ！

HOKUTEN Activity

木島平・中野・飯山地域を起点として信越自然郷エリア他にて、サイクリングをはじめとした、バックカントリー・テレマークスキー、登山・雪山登山など季節によるアクティビティツアーが楽しめる。「1グループ&ソロ プライベートオンリー」を基本プランとしており、自分たちだけの特別な時間を提供してくれる。

DATA ㊤ 木島平村往郷1551
☎ 詳細はFacebookで確認を ㊤ 不定休



- ① 5月下旬から新緑のブナを楽しむ。
- ② 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。
- ③ キャンプ場には常設テントやロッジも完備。
- ④ 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

〔かやのだいらこうげん〕

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
☎ TEL 080-2521-7661
㊤ 総合案内所（6月上旬～10月上旬）9:00～16:00
高原ロッジ（6月上旬～10月下旬）
キャンプ場（6月上旬～10月上旬）



ケヤキの森公園

[けやきのもりこうえん]



木島平 やまびこの丘公園 (山に恋するキャンプ場)

[きじまだいら やまびこのおかこうえん]



五感フル活用が 木島平の遊び方

見て、触って、体験して、感じる



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 ㊤木島平村往郷3182-4 ㊤ 0269-82-4388
㊤4月中旬～11月上旬



大自然の中で家族と愛犬と過ごす

イングリッシュガーデンをテーマに作られた園内は、秋には色とりどりのダリアが咲き、高社山麓の四季折々の自然を満喫できる。公園内にはキャンプ場やドッグランがあり、愛犬と一緒に過ごすことができ、また、広場の大型遊具は子どもはもちろん大人も一日中楽しめる！

DATA ㊤木島平村上木島3278 ㊤ 0269-82-4336
㊤ 4月下旬～10月下旬 ㊤9:00～17:00
㊤ 大人500円・小学生300円・ペット500円



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。

内山手すき和紙 体験の家

[うちやまてすきわしいけんのいえ]



発祥の地で紙すき体験を

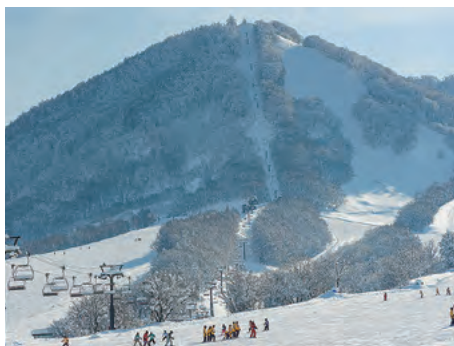
江戸時代から優れた障子紙として知られる「内山紙」発祥の地で、気軽に紙すき体験ができる工房。ハガキ・色紙・名刺・A4判などは各1,000円で体験でき、オリジナルの和紙が完成！和紙工芸品の展示や販売もあるので、おみやげにも最適。

DATA ④ 木島平村穂高1143-3 ⑧ 0269-82-4151
 ⑨ 11:00~17:00 ⑩ 入場料 無料、体験料1,000円~
 ⑪ 水曜・年末年始・月2回 (不定休)



スノーリゾート ロマンスの神様

[すのーりぞーと ろまんすのかみさま]



幅広い層が楽しめるゲレンデ

「美容医療×スノーリゾート」をテーマにおしゃれにリニューアル！高社山の地形を活かした雄大なゲレンデや、日本一を誇る最大斜度46度の急斜面はスリル満点で、ビギナーから上級者まで楽しめるスキー場。ソリ専用コースや子ども広場もあり家族でも満喫できる。

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



レンタサイクル 木島平むらチャリ

[れんたさいくる きじまだいらむらチャリ]



体力差も関係なく楽しめる！

電動アシスト付自転車「E-BIKE」は、カップルや家族でも体力差に関係なく長時間のサイクリングを楽しめる。レンタルは2時間から3日間まで可能なので、旅のスタイルに合わせて利用することができる。自転車に乗って、里山風景の中を駆け抜けよう。

DATA ④ 木島平村上木島38-1 ⑧ 0269-82-2800
 ⑨ 4月~11月末 ⑩ 8:30~17:00





車で行ける非日常

絶景の秘湯

馬曲川上流の山間に位置する「馬曲温泉」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。それが木島平流の贅沢。



馬曲温泉

【まぐせおんせん】

ヒノキが香る内湯に、まるで絶景に浸かっているような開放感抜群の露天風呂で非日常感を味わえると人気の日帰り温泉。木島平村産の木材を使用した屋外テラスやパウダールームなどが新設。

DATA ㊤ 木島平村往郷5567-1 ㊥ 0269-82-4028

㊦ 10:00～19:00(最終入館18:30)

㊧ 水曜 ㊨ 大人1,000円・小人(3歳以上小学生以下)700円



店名	TEL
◎手打ちそば	
健生庵 山愚	0269-82-2773
そば処「村」 (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 (要予約)	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・パン	
ファームス・カフェ (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
パン工房○(まる)	090-9664-4922

店名	TEL
◎ウインターシーズン <ゲレ食>	
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
レストラン スノーリゾートロマンスの神様 (SBCリゾート木島平ホテル内)	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



施設名	TEL
◎ホテル・ペンション・ロッジ	
アウラ	0269-82-4383
赤い扉ロッジ / Red Gate Lodge	0269-82-4567
SBCリゾート木島平ホテル	0269-82-3001
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
びっくりりえたん	0269-82-3423
フォーレスかわしま	0269-82-2333
ブルーアイランドロマンスホテル	0269-67-0288
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)	080-2521-7661

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	090-2253-6115
◎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

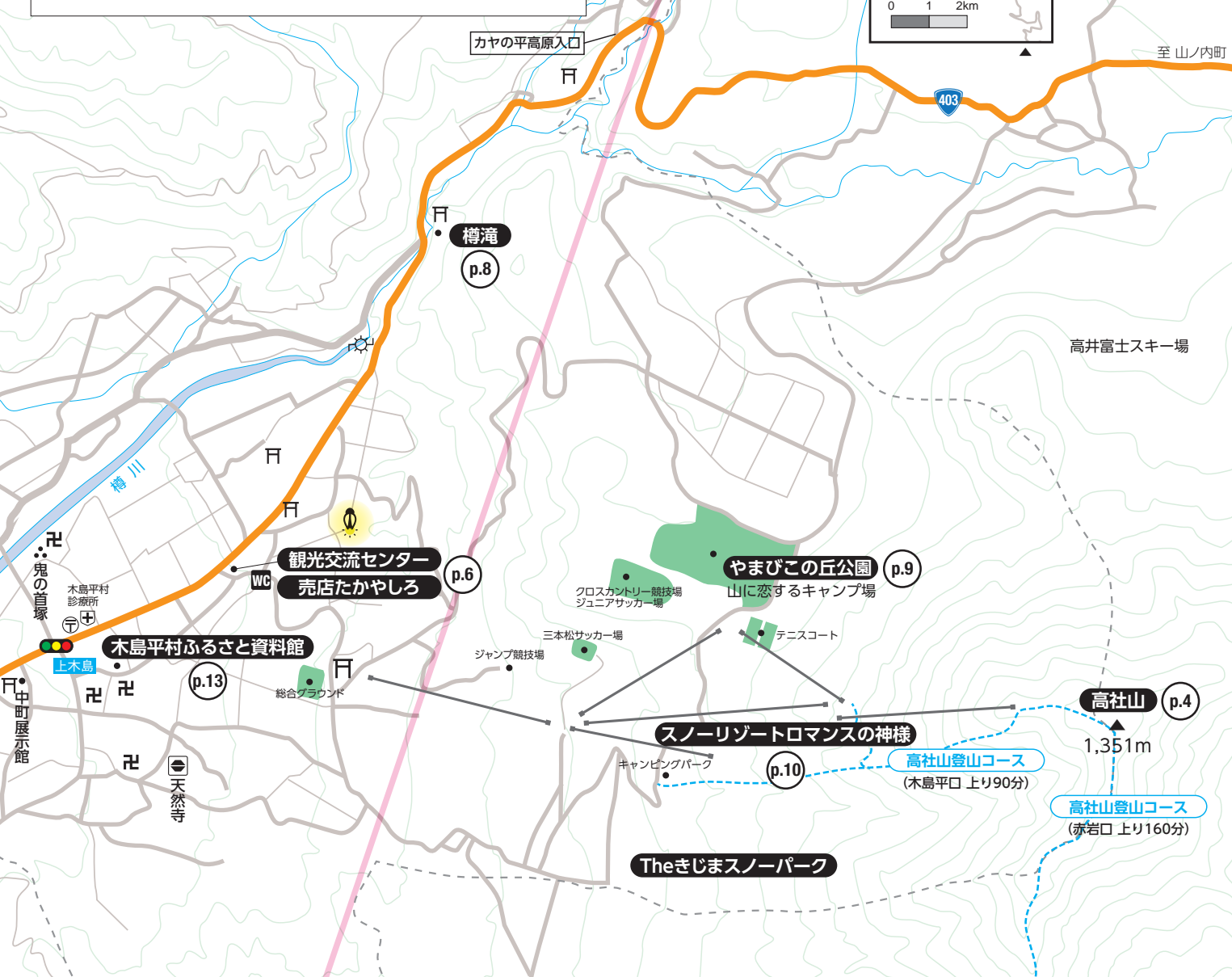
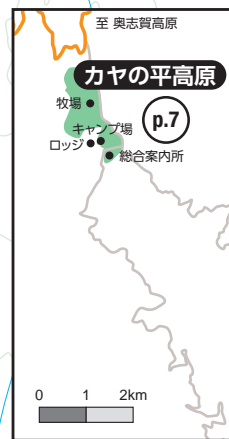
至 カヤの高原 ▲
(右図へ)

「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
できます。
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



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（木島平村農村交流館内）
㊦ 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。



M A P

木島平村マップ

SPOT GUIDE



0 1 2km

城山

至阿弥陀堂

至野沢温泉村

菜の花公園

千曲川

根塚遺跡 [ねつかいせき]



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「渦巻文裝飾付鉄剣」

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
- 🚻 WC トイレ
- 🚲 レンタサイクル
- 🏠 ホタル棲息地

農村文化伝承施設
郷の家

馬曲温泉 (p.11)

平成の名水百選
龍興寺清水 (p.4)

手すき和紙体験の家 (p.10)

稲泉寺(大賀ハス) (p.4)

ケヤキの森公園 (p.9)

マレットゴルフ

中央クラウンド

テニスコート

シタレザクラ

満昌院

水穂神社

百庚申

木島平村

農業振興公社

市之割

大橋

大塚

根塚遺跡 (p.14)

WC

木島平村役場

平塚

WC

ボケットパーク

経川橋

道の駅 FARMUS木島平

レンタサイクル
木島平むらチャリ (p.10)

農産物直売所

食彩市場 たる川 (p.6)

ガソリンスタンド

403

至飯山市

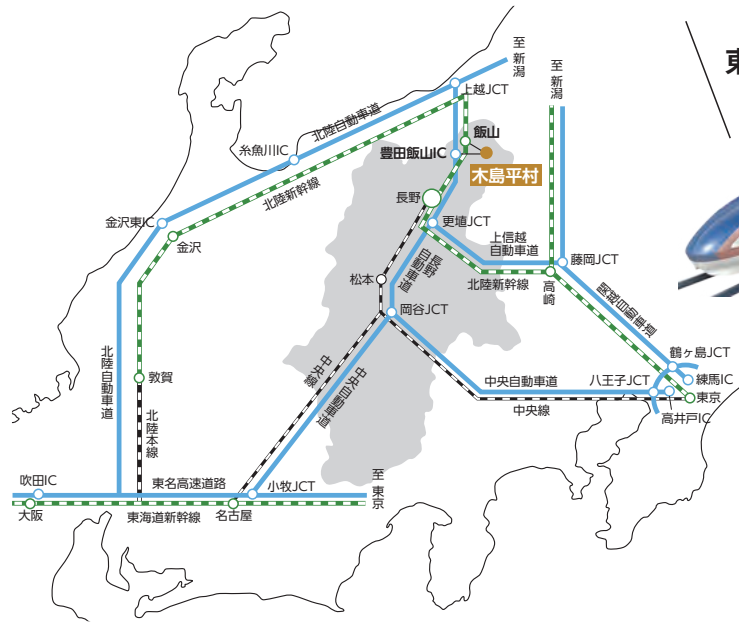
C A L E N D A R



- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 1月 | ●道祖神祭り(村内各地区) | 8月 | ●木島平村夏まつり
●ダリア開花 |
| 2月 | ●スキー場各種大会 | 9月 | ●秋まつり(村内各地区) |
| 3月 | ●原大沢の福寿草開花 | 10月 | ●SEA TO SUMMIT 千曲川・高社山
●木島平産米・新米収穫 |
| 4月 | ●ケヤキの森公園開園・桜開花
●やまびこの丘公園開園 | 11月 | ●北信州ハーフマラソン大会
●新そば |
| 5月 | ●幻の滝「樽滝」放流 | 12月 | ●スノーリゾート ロマンズの神様
スキー場開き
●きじまだらランタンフェス(予定) |
| 6月 | ●カヤの平高原開通(～11月まで)
●奥信濃100トレイルランニングレース | | |
| 7月 | ●稲泉寺 大賀ハス開花
●カヤの平高原 ニッコウキスゲ開花 | | |

※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。

A C C E S S

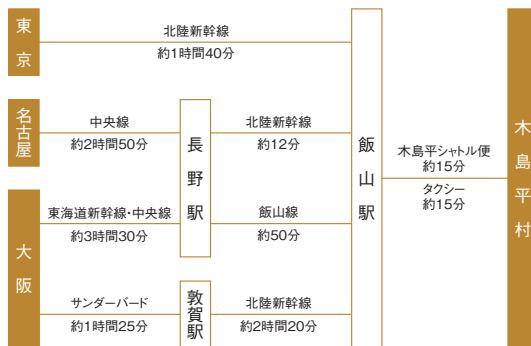


東京～木島平村
最速100分



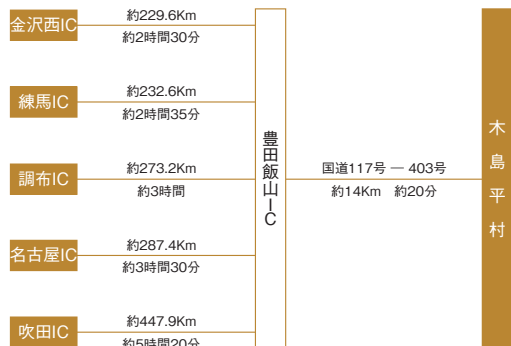
BY TRAIN

電車で 東京～飯山は最速100分!



BY CAR

車で 豊田飯山ICから約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/>