



第56回 信州 木曾・上松

赤沢森林浴

2018年10月7日(日)

日程

(現地集合、現地解散です。)

受付開始 9:00～

赤沢自然休養林 赤沢森林交流センター案内所
※受付終了後、お弁当を配布します。

開会式 9:30～ 赤沢森林交流センター前

森林鉄道乗車 10:00～ (往路のみ)

森林浴 10:10～

ガイドの説明を受けながら森林浴(15:00頃まで)

散策終了後は班ごとに解散。
(赤沢森林交流センター付近)

森林浴コース

(70名限定。要予約。)

学術研究コース 約4.5km 約4時間

普段は、立ち入りが制限されている保護林「学術研究路」に入り、「奥千本」を目指します。樹齢300年以上の木曾ひのきが林立するコースを、赤沢に関する説明を受けながら散策します。

ふれあいコース 約3km 約3時間

ゆっくりとしたペースで休養林内の起伏の少ないコースを散策します。赤沢の歴史をはじめ、ガイドが赤沢の魅力をたっぷりご紹介します。

リラックスコース 約120分

ストレスチェックと森林内でのリフレッシュメニューを織り交ぜて、のんびりと日常の疲れを癒す新しいコースです。
※森林鉄道には乗車しません。

お申込み・お問い合わせ等

● **料 金** 森林浴参加費 **3,500円 / 1人** ※当日、現地受付でお支払いください。

【内訳：共通 / お弁当(飲み物付)、傷害保険料、ガイド料
学術研究コース・ふれあいコース / 森林鉄道乗車料
リラックスコース / ストレスチェック料】

● **申込方法** 申込受付開始は、平成30年9月11日(火)午前9:00～《電話:0264-52-1133》

※お申込みの際は、お名前・住所・電話番号・参加コース等をお伝えください。

定員70名 (3つの森林浴コース参加者合わせて) ※団体でのお申込みは5名様まで。

● **お問い合わせ** 【平日】上松町観光協会

TEL: 0264-52-1133 / FAX: 0264-52-4180 / E-mail: hinoki@avis.ne.jp
<http://www.avis.ne.jp/~hinoki/>

【休日】上松駅前観光案内所

TEL: 0264-52-4820

上松町キャラクター
太郎ちゃん・美林ちゃん



赤沢自然休養林





前回、第54回 赤沢森林浴の参加者の声です!

- 今後も継続して企画していただけると良いですね。もっと宣伝をされたいと思います。(50代女性)
- 森林浴で心も身体も元気になりました。紅葉もステキでした。(60代女性)

※ ご注意・その他

- ※ 森林浴に合わせて宿泊をご希望の方は、観光案内所へご相談下さい。
- ※ 赤沢自然休養林は標高が高く(1080m以上)、急に天候が変わる可能性があります。暑さ・寒さに対応できる服装、装備をご持参下さい。
- ※ 学術研究コースに参加される方は、途中3時間程度トイレがない区間があります。森林鉄道乗車前にトイレを済ませて散策に備えてください。
- ※ 昼食(お茶付)や雨具・敷物等が入るリュックサック、バッグ等をご持参下さい。散策に必要なない手荷物は現地の案内所(受付)にてお預かりします。
- ※ 豪雨・台風などの悪天候を除き、雨天決行です。
- ※ コース内での禁煙にご協力ください。
- ※ ペットを連れてのご参加は出来ません。



アクセス(公共交通機関)

電車

※上松駅では交通系ICカードはご利用になれません。

【行き】

松本駅発(普通) 6:26 → 上松駅着 7:43
 松本駅発(特急) 7:04 → 上松駅着 7:49
 中津川駅発(普通) 7:40 → 上松駅着 8:46
 名古屋駅発(特急) 7:00 → 上松駅着 8:22

【帰り】

上松駅発(普通) 15:25 → 松本駅着 16:41
 上松駅発(普通) 16:25 → 松本駅着 17:41
 上松駅発(普通) 15:56 → 中津川駅着 16:51
 上松駅発(普通) 17:10 → 中津川駅着 18:18
 木曾福島駅発(特急) 16:25 → 松本駅着 17:04
 木曾福島駅発(特急) 15:30 → 名古屋駅着 17:01

タクシー

【行き】上松駅 → 赤沢(片道約5,000円)
 【帰り】赤沢 → 上松駅(片道約5,000円+150円)

上松駅前発専用バス(有料)

【行き】上松駅発 8:50 → 赤沢着 9:20
 【帰り】赤沢発 15:00 → 上松駅着 15:30 → 木曾福島駅着 15:45

赤沢路線バス

【行き】木曾福島駅発 9:10 → 上松駅着 9:25 → 赤沢着 9:55
 【帰り】赤沢発 14:15・16:05 → 上松駅着(+30分) → 木曾福島駅着(+15分)

※往路 木曾福島駅発9:10便をご利用の方は、予めお知らせください。

・上松駅から往復2,000円、木曾福島駅から往復2,800円
 往復きっぷは各駅前の観光案内所で販売しています。

・行きと帰りで乗降場所が異なる場合は、バス降車時に車内で現金精算となります。片道料金:上松 ↔ 赤沢 1,200円
 木曾福島 ↔ 赤沢 1,500円

京王高速バス

【帰り】木曾福島駅発 15:40 → 新宿着 19:55

※平成30年8月9日現在



アクセス(自家用車)

<東京方面より>

■長野道塩尻ICより
 国道19号線を木曾方面へ約60分
 →上松町市街地付近から西へ約30分

■中央道伊那ICより
 国道361・19号線を通って約50分
 →上松町市街地付近から西へ約30分

<名古屋方面より>

■中央道中津川ICより
 国道19号線を塩尻・木曾方面へ約60分
 →上松町市街地付近から西へ約30分

※赤沢駐車場料金が別途必要です。
 料金は普通車 600円(1日)です。

