

# 旅たび

## 季節の ウォーキング

### 出かけよう 「きっかけウォーキング」

ウォーキングには、生活習慣病予防をはじめ、様々な効果があります。心肺機能が高まり、血圧が下がる、血糖値が正常になる、免疫力アップにいい、体脂肪が減りダイエットに効果的、などメリットがいっぱい。しかも、年齢に関係なくできる手軽な有酸素運動です。

厚生労働省がすすめている「健康日本21(第二次)」での1日の目標歩数は、成人男性で9000歩以上、女性で8500歩以上。でも、「平日は仕事が忙しくて歩く時間がない」という人も多いはず。そこでお勧めしたいのが、休日の軽いウォーキングです。健康づくりをかなえて家族みんなで楽しめます。「歩くきっかけ」を作り、よさを知ることからスタートしましょう。

# 中山道の風情を今に偲ぶ 長野・木曽福島

かつて江戸時代の旅人たちが歩いた中山道。馬籠宿から贊川宿まで続く十一宿の道のりが木曽路です。福島宿は天下の四大関所に数えられた福島関所を擁する、江戸時代の風情あふれる宿場町です。

### 木曽福島の駅から 旧中山道の町並みへ

木曽福島ウォーキングの発着点は中央本線木曽福島駅。中山道の風情と数々の史跡めぐりができる3・6kmのコースがおすすめです。

旧中山道の家並みまでは15分ほど歩きますが、その手前の八沢地区は木曽漆器発祥の地。木曽ひのきを使った艶のある優美な漆器はお土産に最適です。中八沢橋を渡ると、いよいよ「上の段」といわれる古い町並みに入ります。

### 江戸時代の風情と現代 が同居する「上の段」

旧宿場町に残る古い家の千本格子、土蔵のなまこ壁。江戸時代にタイムスリップしたような、ここでは懐かしい家並み

▼高札場近くの水場。こんこんと冷たい水がわき出ている。



▲一步小路に入ったところ。  
水路の中には小さな水車がごとごと回っている。

▲上の段には4つの水場と古い井戸が1つある。  
江戸時代、街道を往来する旅人たちがのどをうるおし、宿場の人々の生活水として利用されてきた(写真は古い井戸)。



▲福島関所資料館。番所建物などを復元。



高札場近くの水場。こんこんと冷たい水がわき出している。



## Information 立ち寄り温泉



### きそふくしま温泉 木曽川親水公園足湯

木曽川親水公園の一角にある足湯。きそふくしま温泉の湯元「二本木の湯」から運んでくる温泉。だれでも入れる無料の足湯。健康歩道(足の裏を刺激する石ころがうめこまれている)を歩くのも楽しい。木曽福島駅から徒歩約6分。

営業時間: 24時間

休館日: なし ※木曽川増水時は危険ですのでご注意ください。

入浴料: 無料

泉質: 二酸化炭素・カルシウム・炭酸水素塩を含む、冷鉱泉

問い合わせ: 木曽町観光協会 TEL: 0264-22-4000



**初恋の小径から島崎藤村  
ゆかりの高瀬家へ**

福島関所の駐車場から「初恋の小径」を抜けると、島崎藤村ゆかりの「高瀬家藤村資料館」へ行くことができます。これは藤村の姉が嫁ぎ、小説「家のモデル」となった旧家。写真や手紙などの藤村ゆかりの資料を見ることがあります。

観光文化会館をすぎたところに、休憩所があります。冷たい水がわき出る水場で手を洗い、江戸時代の高札場（おふれを掲げる場所）を左に見ながら、坂を下つて福島関所に向かいます。

そこまで木曽川沿いに7～8分歩くと、木曽川のテラスといわれる散策コースに入ります。最後の木曽川親水公園内にある「足湯」。ここで木曽川の流れを眺めながら、ゆっくり足の疲れを癒したら、さあ、がんばって木曽福島の駅まで戻りましょう。

館です。女手形、鉄砲手形、取り締まりのための武具など、厳しい関所を偲ばせる資料が展示されています。ここからは、関所橋を渡つて対岸の山村代官屋敷をめざします。

### 最後は木曽川親水公園 の足湯でひと休み

途中、木曽三大名刹といわれる興禅寺に立ち寄つてみるのもおすすめです。東洋といわれる枯山水の庭は一見の価値あります。春はしだれ桜も見事です。ここから約10分ほど歩くと山村代官屋敷です。尾張藩の木曽代官、福島関所の関守を務めた山村氏の家宝が展示されています。

そのまま木曽川沿いに7～8

アクセス: 【電車】東京方面からは、新宿からJR中央本線塩尻経由で木曽福島で下車。所要時間約3時間20分。名古屋からはJR中央本線で約1時間18分。

【車】東京(高井戸IC)からは中央自動車道伊那ICから国道361号線、国道19号線経由で約3時間30分。名古屋からは中央自動車道中津川ICから国道19号線経由で約2時間30分。

【高速バス】東京方面からは新宿→木曽福島直通の高速バスで4時間10分(京王高速バス予約センター 03-5376-2222)。

コース: 木曽福島駅→(15分)→旧中山道の家並み→(8分)→高瀬家藤村資料館→(3分)→福島関所資料館→(6分)→興禅寺→(10分)→山村代官屋敷→(10分)→木曽川親水公園足湯→(6分)→木曽福島駅

距離: 約3.6km

所要時間: 2時間(歩行時間約1時間)

歩数の目安: 6,000歩

※観光のお問い合わせ

■木曽町観光協会

<http://www.kankou-kiso.com>

TEL: 0264-22-4000

■木曽町観光協会 駅前観光案内所

TEL: 0264-22-4025



ワンポイント  
アドバイス

案内板も多く、きれいで歩きやすい一帯です。古い町並みを歩くコースですが、意外とアップダウンがあるので、歩きやすい靴がおすすめです。見どころが多いので、時間に余裕をもたせるとよいでしょう。