

中山道宿場めぐり

中津川宿・落合宿
馬籠宿・長野県妻籠宿

ノスタルジックな街道さんぽ
4つの宿場のみどころ紹介
体験・グルメ・イベントも！

岐阜県 中津川市

中津川駅から落合、馬籠をつなぐ 馬籠線フリー切符

中津川駅から馬籠間を終日運行する乗降フリーのバス乗車券を使って、
散策しながら宿場めぐりを楽しみませんか。

▶フリー切符はアプリからご購入ください。

※バス車内や窓口での販売はありません。

RYDE PASSは
こちら▶



CentXは
こちら▶



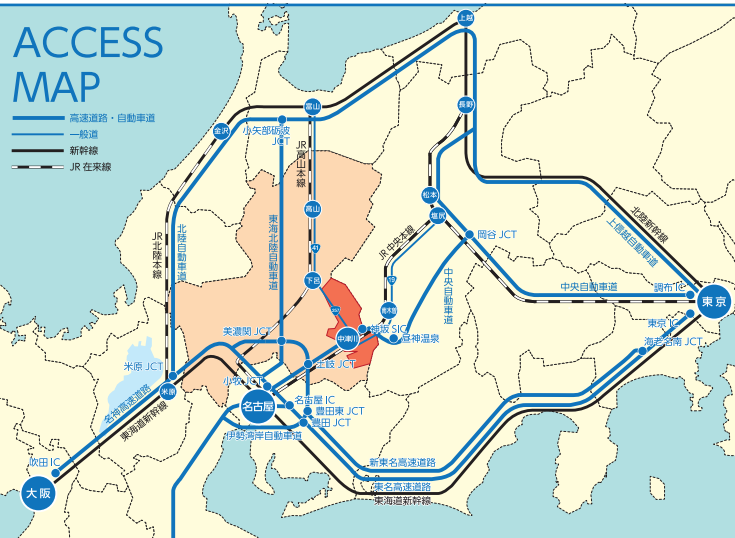
▶時刻表や運賃については北恵那交通のホームページでご確認ください。



問合せ／0573-66-1555(北恵那交通株式会社)



ACCESS MAP



車でのアクセス

【東京から】
調布IC－神坂SIC－中津川IC(中央自動車道経由)
280km/約3時間40分(中津川ICまで約10分)
東京IC－中津川IC－神坂SIC(新東名高速道路経由)
362km/約3時間50分
【大阪から】
吹田IC－中津川IC－神坂SIC
230km/約2時間50分
【名古屋から】
名古屋IC－中津川IC－神坂SIC
70km/約1時間
【周辺観光地から】
下呂温泉－中津川市街地
50km/約1時間
屋神温泉－中津川市街地
33km/約40分
※直行バスもあり(要予約)

公共交通機関でのアクセス

【東京から】
東京駅－名古屋駅
東海道新幹線:約1時間40分
【大阪から】
新大阪駅－名古屋駅
東海道新幹線:約1時間
【名古屋から】
名古屋駅－中津川駅(JR中央本線)
特急:約50分、快速:約1時間20分

●お問い合わせ●

中津川市観光案内所 TEL.0573-62-2277 岐阜県中津川市栄町 1-1にぎわいプラザ 1階

【馬籠宿】馬籠観光案内所 TEL.0573-69-2336 岐阜県中津川市馬籠 4300-1

【妻籠宿】妻籠観光案内所 TEL.0264-57-3123 長野県木曽郡南木曽町吾妻 2196-1

●2025年作成。掲載内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

中津川市
観光情報サイト▶





静寂な自然につつまれる 中山道ウォーキング

中山道には、江戸時代の趣がそのまま残る美しい町並みに、小川の流れる音、小鳥のさえずり、木々の隙間から降り注ぐ木漏れ日など、非日常的な世界が広がっています。ゆっくりと歩みを進めながら四季折々の自然の美しさを堪能してみてください。

- ① 森に囲まれた国指定史跡となっている全長約 840m の『落合の石畳』は、空気が澄み渡り、当時の情景が色濃く残る
- ② 文豪・島崎藤村の筆による『是より北 木曽路』の碑
- ③ サンセットポイント 100 選に選ばれる展望台からの夕景
- ④ 馬籠峠を越えた先にある『一石板立場茶屋』は、旅人が集う憩いの場所

ウォーキングの POINT

- 中津川市内の中山道では、右の写真のような特殊舗装が施されている区間があるため中山道の判別の参考に。ただし、全てがこのような舗装をされているわけではないのでマップを手に散策を。
- 道中に水場はなく、自動販売機も少ないため、予め十分な飲料水を用意しておくとう安心。
- コース以外の山や畑、私有地には無断で立ち入らないように。
- 一部の区間は林を通り抜けるため、熊との遭遇の可能性がないわけではありません。熊よけの鈴やラジオを携帯するなど、十分にお気をつけください。
- ※ 馬籠宿及び妻籠宿の観光案内所では熊よけの鈴の貸し出しもあり。（レンタル料:2,100円、返却時に2,000円を返金）
- 中山道の沿線では、多くの住民が生活を営んでいます。住民のプライバシーを考え、マナーを守って散策をお楽しみください。

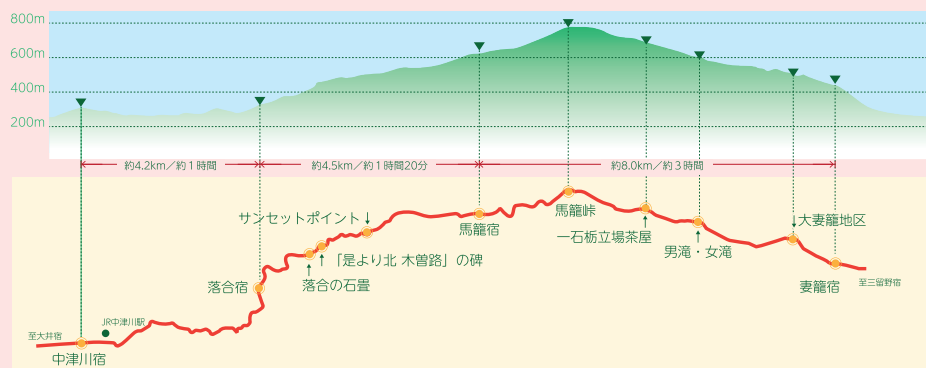


ウォーキングの記念に！



馬籠宿・妻籠宿間を歩いた証となる、ヒノキで作られた『完歩証明書』は旅の思い出にもぴったり。馬籠宿または妻籠宿の観光案内所で購入でき、各案内所でスタンプを押してもらうことができます。1部 300円(中山道整備協力金として)

ウォーキング行程



いにしへの街道 中山道

江戸時代の幹線道路である五街道のひとつ、中山道。江戸と京を繋いだ街道は、木曽路を通ることから木曽街道とも呼ばれました。69の宿場のうち中津川市内には、中津川宿、落合宿、馬籠宿の3つの宿場があります。馬籠宿の隣には、馬籠と並ぶ人気の宿場町、妻籠宿（長野県南木曽町）も。往時の面影が残る宿場町は見所も様々で、魅力たっぷりです。



落合宿 (P5,P6)



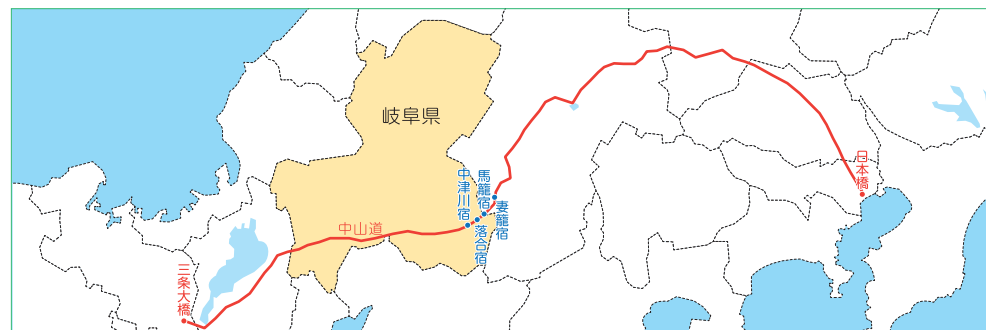
中津川宿 (P3,P4)



妻籠宿 (P10)



馬籠宿 (P7,P8,P9)



ガイドのご案内 ガイドさんと一緒に、歴史ある宿場町を巡りませんか？

中津川宿 中山道案内ボランティアの会

人数：ガイド1人につき1～15人程度
料金：ガイド1人につき2,000円
時間：60分（応相談）
問合せ：0573-62-2277
（中津川市観光案内所）

馬籠宿 馬籠宿案内人の会

人数：ガイド1人につき1～15人程度
料金：ガイド1人につき2,000円
時間：60分（応相談）
問合せ：0573-69-2336
（馬籠観光案内所）

妻籠宿 妻籠宿案内人の会

人数：ガイド1人につき1～15人程度
料金：ガイド1人につき2,000円
（コースによって別途施設入館料が必要）
時間：30分～90分
問合せ：0264-57-3513（妻籠を愛する会）

中山道

Nakasendo

江戸時代の面影に思いを馳せる、ぶらり歴史さんぽ

江戸時代の地図と比べても通りの形や広さはほとんど変わっていない中津川宿。
ゆったりとした気持ちで通りの景色を眺めながら歩くと、往時から変わらずそこにあるものを見つけることができます。

中山道歴史資料館



中津川に関する古文書、公文書が展示されています。皇女和宮ゆかりの品々や薩長同盟の密談の書など貴重な資料がたくさんあります。隣接する中津川宿脇本陣上段の間と蔵を観覧無料で公開しています。
📍 中津川市本町2-2-21 ☎ 0573-66-6888
🕒 9:30～17:00 (入館は16:30まで)
🎫 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始
👉 330円 (各種割引あり)

曾我家宅 (旧肥田邸)



この地域の庄屋で旅籠を営んだ肥田九郎兵衛の家で、中津川宿で一番古い建物です。岩倉具視や登山家ウォルター・ウェストンなど著名人が宿泊しました。明治中期に曾我家所有となりました。

間家大正の蔵



江戸時代初期に中津川村へ移り住んだ豪商間家が大正6年に建立した倉庫です。明治以降の近代の工法と従来の土蔵造りが混在した様相を残した建物であり、現在は「間家大正の蔵」として間家、中津川宿に関連した資料を展示しています。
🕒 10:00～16:00 (入館は15:30まで)
🎫 火、水、木曜日 年末年始(祝日等)により変更あり
👉 無料

御退道の石橋



御退道とは、本陣に泊まったお殿様が避難する道のこと。途中にあるこの橋は、このあたりで一番古い石橋だと言われています。歴史好きにはたまらない隠れた人気スポット。

中津川の栗菓子



中津川の栗菓子の歴史は長く、江戸時代から続きます。中津川宿周辺には老舗の和菓子店はもちろん、新しいお店もありにぎわいをみせています。お店を巡って食べ歩きを楽しむのも◎。

START!



JR中津川駅

中津川の観光情報はコチラで！
JR中津川駅横にある**中津川市観光案内所**では中津川宿をはじめ市内の観光情報をご案内します。“地歌舞伎”の壁画が自印！
※詳細は下記の通り

GOAL!!



お土産をうならココ！
中津川自慢の特産品が1000点も！
栗菓子をはじめ地酒や木工品、新鮮野菜など、中津川ならではの商品が勢揃い。特に、秋限定の『中津川栗きんとんめぐり』は、市内店舗の栗きんとんが1つずつセットになっていて食べ比べにぴったり。中津川のお土産に最適です。



中津川市観光案内所・にぎわい特産館*
📍 中津川市栄町1-1にぎわいプラザ1F (JR中津川駅横)
☎ 0573-62-2277
🕒 8:30～18:00 (観光案内は9:00～17:00)
🗓 12/29～1/3、2月第3日曜日
①秋限定の『中津川栗きんとんめぐり』はにぎわい特産館のみで販売
②広い店内ではゆっくりとお買い物を楽しめる
③近隣農家さんなどの新鮮野菜・果物も人気

中津川宿イベント情報

六斎市 〈毎月第1日曜日 (1月を除く)〉

江戸時代、交通の要衝として栄えた中津川宿は、東濃地方はもちろんのこと木曽や飛騨、三河地方など各地の物産が集まり定期的に市が開催されていました。その定期市「六斎市」を復活。
地元の特産品や産直野菜など、中津川ならではの商品やイベントで賑わいます。



中津川宿

Nakatsugawa-juku



今と昔が溶け合う宿場

中山道と飛騨街道が交差し、交通の要衝だった中津川宿。日本中の人々が行き交い、この地方随一の商業の町として栄えました。その面影は屋根の上にあがる「うだつ」からもうかがえます。江戸時代からの老舗店が残りつつ、古民家を利用した新しいお店も登場し、にぎわいをみせています。

中津川は「栗きんとん発祥の地」

山の幸が豊富な中津川では、昔から秋になると山栗を収穫して食べていました。やがて栗の実を細かく刻み砂糖を混ぜ、丸めて食べるように、これが「栗きんとん」の始まりと言われています。『中津川栗きんとん』は、厳選した栗と少量の砂糖だけを使い、ひとつひとつ手作業で絞ったこだわりの逸品。素材がシンプルだけに職人の技が光る、素朴ながらも香り豊かな味わいが魅力です。



街道情緒を感じながら思い思いのひとときを

ホリデーパーク ローストワークス holidaypark ROASTWORKS

築140年の古民家を、2年の歳月をかけモダンにアレンジしたカフェ。ハンドドリップで淹れる自家焙煎のコーヒーや焼き菓子をいただきます。



📍 中津川市本町 2-6-23
☎ 070-4116-1698
🕒 9:00～18:00
🔥 火曜・水曜日

なかせんどう おおが 中山道 大鋸

昭和6年創業、中津川の地酒をはじめ全国のお酒を取り扱うお店。
「中津川五銘酒」は、中津川の蔵元自慢のお酒をセットで販売。中津川の味を楽しめます。



📍 中津川市本町 1-2-9
☎ 0573-65-2625
🕒 9:00～19:00
🗓 日曜・第3月曜日

はざましゅどう (しゅゆうかん) はざま酒造 (酒游館)

世界的品評会IWC(インターナショナルワインチャレンジ)にて、純米酒部門第1位のトロフィーを獲得。サケ・ブリュワー・オブ・ザ・イヤーの最終候補にもノミネートされました。



📍 中津川市本町 4-1-51
☎ 0573-65-4106
🕒 10:00～17:00
🗓 年末年始

お寺で心落ち着くリラックス体験

落合宿には由緒ある歴史をもった3つのお寺があり、各お寺では体験プログラムが楽しめます。日本文化を気軽に体験してみたいいかがでしょうか？

坐禅体験

穏やかに時間が流れる古寺「善昌寺」。坐禅を基とする曹洞宗の寺院です。坐禅をして心を静かにすることで、終わったときにはどこかすっきりとした感覚に。(1週間前までに要予約)

④ 5,000円 (インバウンド向) 3,000円 (国内旅行者向)
[人数] 5~6人 [所要時間] 40分~60分

ぜんしょうじ 善昌寺

中津川方面から落合宿に入ります。はじめに目にするのが「善昌寺の門冠の松」。天気が良いと、松と恵那山が入った写真をきれいに撮ることができます。

📍 中津川市落合864-1 📞 0573-69-3649



写経・写仏体験

一文字一文字を丁寧に書き写すことを心がけることで、字だけではなく心も整えることができます。終わった後には季節に合わせたお茶菓子で一服。写仏は写経よりお手軽に楽しめます。(1週間前までに要予約)

④ 5,000円 (インバウンド向) 3,000円 (国内旅行者向)
[人数] 1~15人 [所要時間] 60分

こうふくじ 高福寺

1543年創建の阿弥陀如来を本尊にまつお寺。春には樹齢200年余の江戸彼岸桜が見事に咲きます。境内の庭園に様々な草花が美しく咲き誇っています。

📍 中津川市落合1129 📞 0573-69-4746



茶道体験

日本を代表する伝統文化のひとつですが、作法が難しいイメージがあります。しかし医王寺では、基本的な作法を学びながら、あくまで体験として初めての方でも気軽に茶の湯の世界を楽しめます。(1週間前までに要予約)

④ 5,500円 (インバウンド向) 3,500円 (国内旅行者向)
[人数] 2~5人 [所要時間] 60分

いおうじ 医王寺

十返舎一九の『木曾街道膝栗毛』にも登場するキツネ膏業で有名な医王寺。医王寺の桜は十曲峠を登った途中にあり、あでやかな枝ぶりで疲れた旅人を癒しました。

📍 中津川市落合1423-2 📞 0573-69-3651



落合宿

Ochiai-yado

木曽路の玄関口 落合宿

木曽路の険しい難所の手前に位置する宿場町。ひっそりとたたずむ町並みは日頃の疲れをリフレッシュするのにぴったりです。近年ではウォーキングスポットとしても人気があります。

落合宿本陣 (国指定史跡)

岐阜17宿のうち唯一当時の姿を留めているのが落合宿本陣。本陣は公家や大名など要人を泊める宿であり、宿場において重要な役割を果たしました。門は加賀藩前田家から贈られたといわれています。

📍 中津川市落合840-1 📞 0573-62-2277 (中津川市観光案内所)

日曜・祝祭日限定で本陣内部を公開

「落合宿本陣ガイドボランティアの会」によるガイドも受けられます。

④ 日曜・祝祭日の9:00~16:00 (10人以上であれば平日でも可、2週間前までに要予約) ※公開日は事前に要確認

④ 12月~2月 ⑤ 無料 ⑥ 090-8731-4172 (水野)



ガイドが詳しくご案内



歴史を感じられる本陣内部

カフェでひと息

カフェ えちぜんや Cafe 越前屋

築200余年といわれる趣ある家屋を利用したカフェ。江戸時代、落合にあった白木番所の隣で大繁盛していた立場茶屋「越前屋」を現代に復活させました。名物の「三文餅」は文献を手掛かりに復刻。庭には、音を聞くことができる趣ある水琴窟も。

📍 中津川市落合1070 📞 080-1572-7593

④ 9:00~16:00 ⑤ 月曜・木曜・土曜日



落合宿高札場

令和4年に地域の団体が復元しました。

藤村ゆかりの地で腹ごしらえ

えいしょうじ 永昌寺

1665年創建の永昌寺では精進料理を楽しむことができます。永昌寺は島崎家の菩提寺であり、『夜明け前』では万福寺の名で登場。島崎家の墓石は藤村がデザインしたといわれています。宿泊も可能。（事前予約が必要）
 ④ 中津川市馬籠5358 ② 0573-69-2051
 ⑤ 不定休



だいくやさぼろ 大黒屋茶房

明治時代までは造り酒屋を生業としていた旧家で、藤村の初恋の人、おゆふさんの生家でもあります。10代目が書いた『大黒屋日記』は、藤村が『夜明け前』を執筆する際に参考にしました。郷土食の栗おこわが食べられる人気の食事処。
 ④ 中津川市馬籠4255-1 ② 0573-64-8250
 ⑤ 9:00～16:30 (LO 16:00)
 ⑤ 不定休 ※冬季（12月～3月）休業



よもぎや 四方木屋

四方を木に囲まれた馬籠の地から、島崎藤村が命名しました。大正14年に長男の楠雄さんのために移築された古民家のお店で、こだわりのぜんざいや、抹茶を使ったメニューなどがおすすめ。可愛らしい民芸品の販売もあります。
 ④ 中津川市馬籠4257 ② 0573-69-2006
 ⑤ 11:00～16:30 (LO 16:00) ⑤ 不定休（冬季は要問合せ）



馬籠宿イベント情報



④馬籠宿の様子



③妻籠宿の様子

木曾路冰雪の灯祭り (1月下旬～2月中旬)

木曾路の宿場町を灯すアイスキャンドルのイルミネーション。溶けてしまえば終わりの、儚くも幻想的な光景は必見です。馬籠宿、妻籠宿は2月に開催。



馬籠宿あかり街道（8月上旬） 約600mの石畳の街道に行灯の灯が灯ります。



- ① 宿場の町並みを淡い灯が照らす
- ② 島田公園の川面に反射するもみじが美しい



- ① 全長約600mの石畳が敷かれた坂に沿う宿場町
- ② 風情を感じさせる水車小屋
- ③ 秋は紅葉が宿場町を染める
- ④ 雪化粧に包まれ、真っ白な世界が広がる馬籠宿



馬籠を観光するならここへ！



馬籠観光案内所

馬籠宿の中腹にある観光案内所。馬籠宿周辺から木曾路の情報までご案内します。
 ④ 中津川市馬籠4300-1 ② 0573-69-2336
 ⑤ 8:30～17:00 ※冬季は9:00～16:30 ⑤ 年末年始

馬籠宿

Magome-juku

坂の宿場町 馬籠宿

馬籠宿では、坂道の両側に軒を連ねるカフェやお土産屋さんを楽しみながら歩くことができます。せんべいやおやき、中津川の郷土食でもある五平餅など、食べ歩きもおすすめ。宿場を抜けた先の馬籠見晴台からは恵那山をはじめとする大自然の絶景を見渡すことができます。また、日本近代の文豪・島崎藤村の出身地である馬籠宿には、藤村ゆかりのスポットがたくさんあります。幕末・明治の馬籠を舞台とした藤村の長編歴史小説『夜明け前』の世界にひたってみたいいかがでしょうか。



そのまま残る 江戸時代の町並み

妻籠宿は中津川市の隣、長野県南木曽町にあり、全国で初めて古い町並みを保存した宿場町です。木曾の宿場の中でも最も保存が良く家並みが残されており、昭和51年には国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。約800mの通りには、食事処や土産店などもあり、長い歴史を感じながらの散策が楽しめます。

妻籠観光案内所

- 📍 長野県南木曽町南木曽吾妻 2196-1
- ☎ 0264-57-3123
- 🕒 8:30~17:00 🗓 年末年始

中津川駅前～
妻籠・南木曽までの
路線バスが開通し、
アクセスが
よくなりました!!

長野県南木曽町

妻籠宿

Tsumago-juku



脇本陣 奥谷

代々脇本陣、庄屋、問屋を務めた家で、旧家の堂々たる造りを見ることができます。秋から春先にかけては囲炉裏の奥で光が入り、美しい光景を求め多くのカメラマンも。歴史資料館が隣接されており、妻籠宿の歴史や町並み保存についての資料を見学できます。

- 🕒 9:00~17:00 🗓 毎月第2・第4木曜日(祝日を除く)、年末年始
- 👤 大人600円 小人300円 🗓 南木曽町博物館

南木曽町博物館 全館共通券

この1枚で、南木曽町博物館(脇本陣奥谷/歴史資料館、妻籠宿本陣)に入館できます。

- 👤 大人700円 小人350円

南木曽町博物館

- 📍 南木曽町吾妻2190
- ☎ 0264-57-3322



妻籠宿本陣

妻籠宿本陣は、大名などの宿泊所として幕府に指定されていた建物で、島崎藤村の母の生家でもあります。明治20年代に最後の当主が退いたのち取り壊されましたが、平成7年に江戸時代後期の間取りをもとに忠実に復元されました。

日本遺産「島崎藤村宅(馬籠宿本陣)跡」

平成28年に日本遺産に認定された「木曾路はすべて山の中 ～山を守り山に生きる～」は、森林資源が地域経済を支えていた木曾谷の人々と山との関係がテーマとなり、宿場町や、木材を利用した伝統工芸品などが構成文化財の一部となっています。令和2年6月には「島崎藤村宅(馬籠宿本陣)跡」が構成文化財に追加され、日本遺産に認定されました。



しまぎき とうそん

島崎 藤村 (1872~1943)

中山道馬籠宿日本陣に四男として生まれた島崎藤村(本名島崎春樹)は、明治30年に『若菜集』を刊行し詩人としてデビューしたのち、明治39年に『破戒』を自費出版。日本の自然主義文学を代表する作家となりました。中津川宿、落合宿とのつながりも深く、『夜明け前』には中津川宿の本陣当主岡田政、豪商岡秀矩、そして落合宿の美濃派の俳人端左坊等をモデルとしたキャラクターが登場。『夜明け前』は木曾谷だけではなく、中津川宿、落合宿の人々との交流が描かれた作品でもあります。



藤村記念館

本陣島崎家の跡地に建つ記念館。『夜明け前』などの作品原稿や遺愛品が展示されているほか、終焉の地神奈川県大磯町の書斎も復元されています。明治28年の大火で本陣はほとんど消失してしまいましたが、唯一残ったのが祖父の隠居所でした。藤村は少年時代にこの2階の部屋で勉強をしていました。

- 📍 中津川市馬籠 4256-1 ☎ 0573-69-2047
- 🕒 9:00~17:00 (4月~11月) 9:00~16:00 (12月~3月)
- 🗓 12月~2月の毎週水曜日
- 👤 大人500円 学生400円 小・中学生100円 ※団体割引あり

馬籠宿についてもっと知りたいなら



清水屋資料館

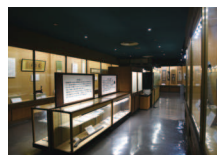


代々馬籠宿の役人、島崎家と親交が深かった清水屋原家。藤村は、馬籠で帰農する長男楠雄さんを、清水屋に託しました。そのため、藤村直筆の書簡や資料が保管展示されています。

- 📍 中津川市馬籠 4282 ☎ 0573-69-2558
- 🕒 8:00~17:00 (4月~11月) 8:30~16:30 (12月~3月)
- 🗓 不定休
- 👤 大人300円 小・中学生100円 ※団体割引あり



馬籠脇本陣史料館



馬籠宿の脇本陣蜂谷家の跡に建つ史料館。蜂谷家は、『夜明け前』に登場する樹田屋のモデルとなりました。史料館には、蜂谷家に伝わる遺品や古文書などが展示されているほか、大名が利用した上段の間を忠実に復元しています。

- 📍 中津川市馬籠 4253-1 ☎ 0573-69-2108
- 🕒 10:00~16:00 (土・祝のみ開館)
- 🗓 不定休(冬期休館 12月下旬~3月上旬)
- 👤 大人300円 小・中学生100円

妻籠宿イベント等情報

和智塾神社夏季例大祭 (7月23日~24日)



妻籠宿の鎮守様の祭り。大神輿が「げーにもさな」「さよな、さよな」の掛け声で威勢よく宿場内を練り歩きます。

文化文政風俗絵巻之行列 (11月23日)



昭和43年に妻籠宿の保存事業が始まったことを記念して行われるようになりました。地元住民130人程が、武士・浪人・飛脚などに扮して、文化文政時代の宿場の風俗を再現します。江戸時代さながらの情景をぜひお楽しみください。