

中山道宿場めぐり

中津川宿・落合宿
馬籠宿・長野県南木曾町 妻籠宿

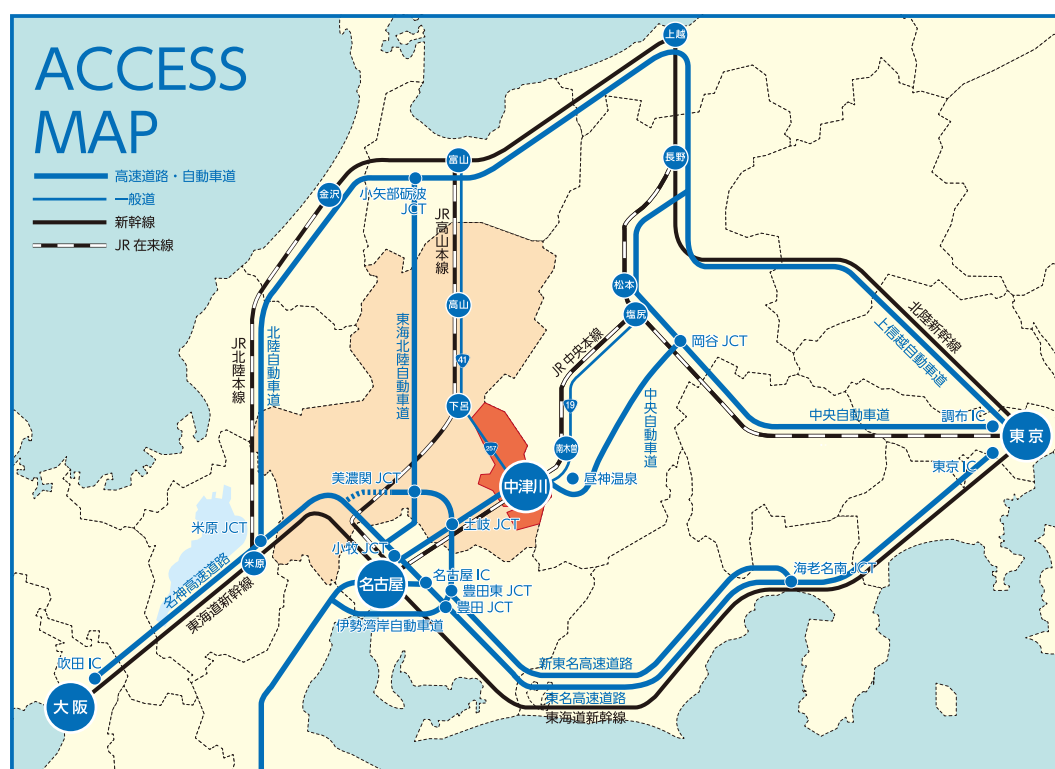


ノスタルジックな街道さんぽ
4つの宿場のみどころ紹介
体験・グルメ・イベントも！

岐阜県 中津川市



昔ながらの風情を漂わせ
ほっこりと心温まる町並みと
ゆっくりと流れる時間。
美濃路から木曾路へ、
4つの宿場を巡る旅。



車でのアクセス

- 【東京から】
調布IC-中津川IC [中央自動車道経由]
280km/約3時間40分
東京IC-中津川IC [新東名高速道路経由]
362km/約3時間35分
- 【大阪から】
吹田IC-中津川IC
230km/約2時間45分
- 【名古屋から】
名古屋IC-中津川IC
70km/約55分
- 【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50分
- 【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 長野県木曾郡南木曾町吾妻 2196-1

●2021年作成。掲載内容が変更になっている場合がありますのでご了承ください。
●感染症対策のため、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いいたします。



中津川市
観光情報サイト



中津川市公式
Instagram



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『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 木曾路』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『一石栃立場茶屋』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、十分にお気をつけてください。
- ※ 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。(保証料1個1,500円、返却時に返金)
- 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。



便利なサービス

手荷物搬送

中津川市観光案内所 ⇄ 馬籠観光案内所

- <受付時間> 中津川市観光案内所 8:30~10:45
馬籠観光案内所 8:30~11:00
- <受取時間> 荷物を預けた日の 13:00~17:00
- <料金> 荷物1つにつき 1,000 円
- <期間> 4/1~11/30(状況により変動あり)

馬籠観光案内所 ⇄ 妻籠観光案内所

- <受付時間> 馬籠観光案内所 8:30~11:30
妻籠観光案内所 8:30~11:30
- <受取時間> 荷物を預けた日の 13:00~17:00
- <料金> 荷物1つにつき 1,000 円
- <期間> 3/20~11/30(状況により変動あり)

荷物一時預かり

- <受付場所> 中津川市観光案内所
- <預かり時間> 9:00~17:00
- <料金> 荷物1つにつき 700 円
(2時間以内) 500 円

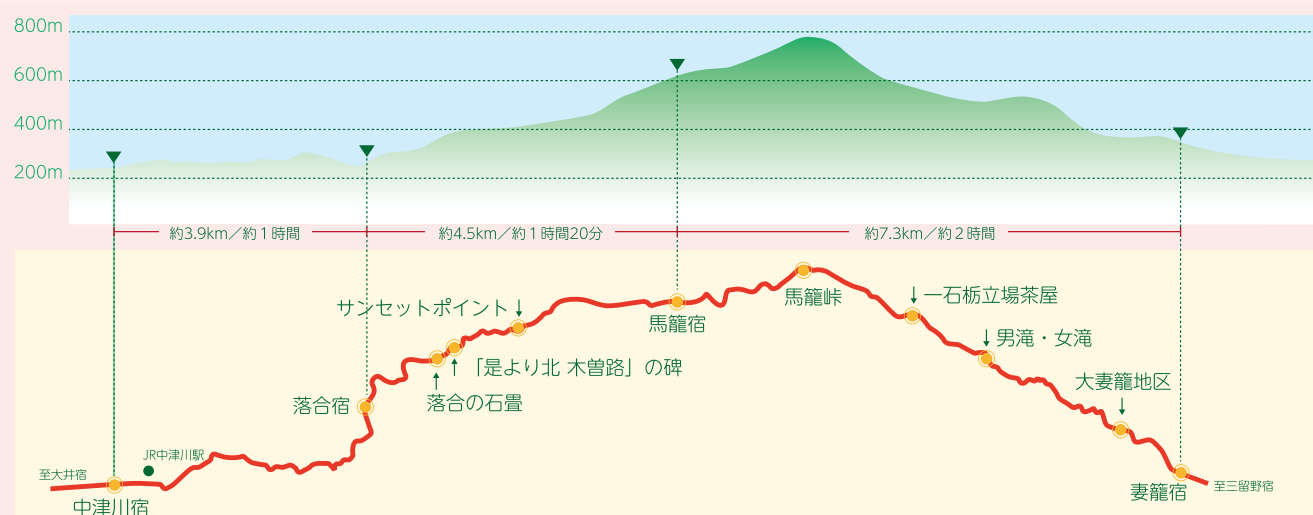


ウォーキングの記念に!



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、木曾路を通ることから木曾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(長野県南木曾町)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)



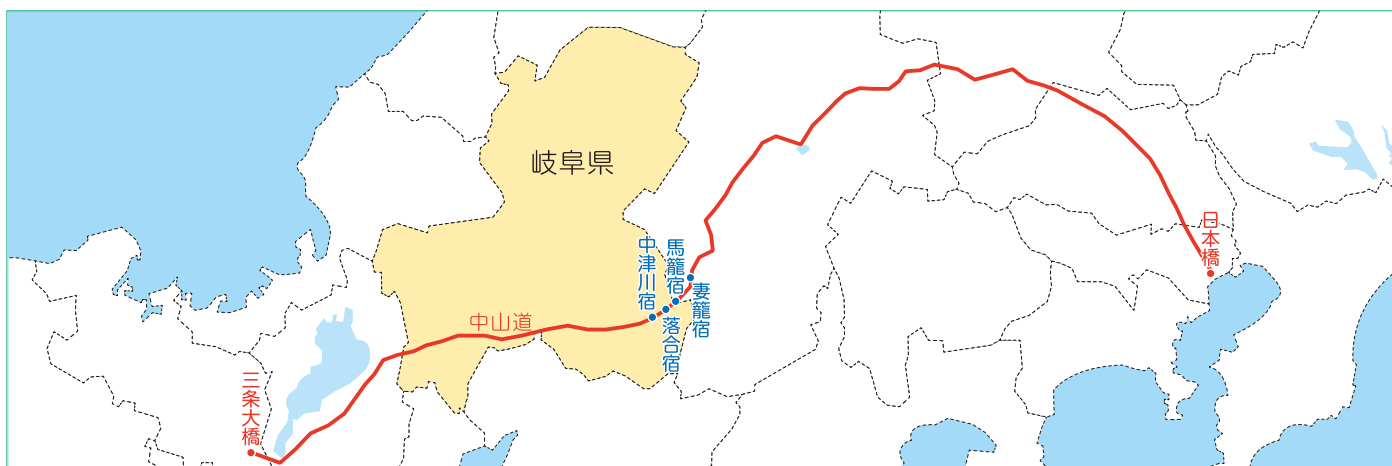
中津川宿 (P3,P4)



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・落合宿
中山道案内ボランティアの会
人数: ガイド1人につき1~20人程度
料金: ガイド1人につき1,000 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1~20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
(公財)妻籠を愛する会
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

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森家は観覧無料で公開しています。
 ④ 中津川市本町2-2-21 ☎ 0573-66-6888
 ⑤ 9:30~17:00 (入館は16:30まで)
 ⑥ 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始
 ⑦ 330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。

桂小五郎の隠れ家「やけ山」跡



文久2(1862)年6月、桂小五郎は料亭「やけ山」に隠れ長州藩主毛利慶親を待ち「中津川会議」を行います。この会議により長州は尊王攘夷へと方針転換し、維新に向かって進んでいったとか。歴史の分岐点となった場所と言われています。

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。

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”の壁画が目印！
 ※詳細は下記の通り

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◎。

GOAL!!



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、ひとつひとつ茶巾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けます。



④ 中津川市本町 2-6-23
 ⑤ 070-4116-1698
 ⑥ 9:00~18:00
 ⑦ 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。



④ 中津川市本町 1-2-9
 ⑤ 0573-65-2625
 ⑥ 9:00~19:30
 ⑦ 日曜・第3月曜日

はざましゅぞう (しゅゆうかん)
 はざま酒造 (酒游館)

江戸中期から酒造りを始め、霊峰「恵那山」の伏流水を仕込み水に銘酒「恵那山」を醸す蔵元。併設のギャラリー「酒游館」には昔の酒造道具などを展示。(見学は要問合せ)



④ 中津川市本町 4-1-51
 ⑤ 0573-65-4106
 ⑥ 10:00~17:00
 ⑦ 年末年始



お土産を買うならココ！
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14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*
 ④ 中津川市栄町1-1にぎわいプラザ1F (JR中津川駅横)
 ⑤ 0573-62-2277
 ⑥ 8:30~18:00 (観光案内は9:00~17:00)
 ⑦ 12/29~1/3、2月第3日曜日
 ⑧ ①中津川の特産品1000点がずらり
 ⑨ ②広い店内ではゆっくりとお買い物を楽しめる
 ⑩ ③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

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曾や飛騨、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。



お寺で心落ち着くリラックス体験

初心者・手慣れた方

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かたは是非いかがでしょうか？

坐禅体験

穏やかに時間が流れる古寺、善昌寺では壁に向かって坐禅を行います。一点を見つめ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)
¥1,500円 (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ってまず最初のお寺が善昌寺。「門冠の松」を持つ曹洞宗のお寺です。天気の良いと、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)
¥1,500円 (人数) 1~15人 (所要時間) 60分

こうふくじ
高福寺

1543年創建の阿彌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むことができます。
(1週間前までに要予約)
¥1,500円 (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葉で有名な医王寺。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



落合宿イベント情報



落合宿まつり (11月上旬)

千人きのこ汁や五平餅、きな粉餅のふるまいなどが行われます。注目は大迫力の「石場搗ぎ」。大人数で歌をうたいながら、綱を引っ張り大きな杵で餅をつきます。



木曾路の玄関口 落合宿

木曾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。
🕒 日曜・祝祭日の9:00~16:00 (10人以上であれば平日でも可、要予約)
※公開日は事前に要確認
📅 12月~2月 🆓 無料 ☎ 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

自分らしく創作体験&カフェでひと息



クリエイト クラフト ショップ ラボラトリー CREATED CRAFT SHOP LABORATORY

彫金や織物、染め物作品や食器など多ジャンルの手仕事品が並ぶ空間で、自分の創造力を発揮できるのがこのお店の特徴。機織り機を使ったり、ドライフラワーのリースづくりなど、体験も可能。(ワークショップ体験は要予約)
📍 中津川市落合831 ☎ 0573-69-3562
🕒 11:00~18:00 📅 水曜日 (不定休あり)



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
🕒 9:00~16:00 📅 月曜・木曜日



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)
 中津川市馬籠5358 ☎ 0573-69-2051
 不定休



だいこくやさぼう
大黒屋茶房

明治時代までは造り酒屋として生計を立てていたお店で、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。
 中津川市馬籠4255-1 ☎ 0573-69-2504
 9:00~16:30 (LO 16:00)
 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などがおすすめ。可愛い民芸品の販売もあります。
 中津川市馬籠4257 ☎ 0573-69-2006
 10:00~16:30 年中無休 (冬季は不定休)



木曾路氷雪の灯祭り

(1月下旬~2月中旬)
 木曾路の宿場町を灯すアイスクランブ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月第2土曜日に開催。



馬籠宿イベント情報



馬籠宿場まつり

(11月上旬)
 幕末に皇女和宮が中山道を通って嫁いだ様子を再現した「皇女和宮降嫁行列」。和宮や女官に扮した行列が宿場を練り歩きます。秋色に染まった宿場町を行灯で照らす「あかり街道」や、宿場の近くにある島田公園で紅葉ライトアップが行われます。

- ① 当時に彷彿とさせる華やかな皇女和宮降嫁行列の再現
- ② 宿場の町並みを淡い灯が照らす
- ③ 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



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てはいかがでしょうか。

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。
 中津川市馬籠4300-1 ☎ 0573-69-2336
 8:30~17:00 ※冬季は9:00~17:00 年末年始



そのまま残る 江戸時代の町並み

妻籠宿は中津川市の隣、長野県南木曾町にあり、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

- 📍 長野県木曾郡南木曾町吾妻 2196-1
- ☎ 0264-57-3123
- 🕒 8:30~17:00 🗳 年末年始



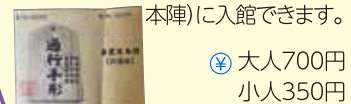
脇本陣 奥谷

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まで光が入り、美しい光芒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 🗳 年末年始
- 🎫 大人600円 小人300円 🗳 南木曾町博物館

南木曾町博物館 全館共通券

この1枚で、南木曾町博物館(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
- 📍 南木曾町吾妻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。

- 🕒 9:00~17:00
- 🗳 年末年始
- 🎫 大人300円 小人150円
- 🗳 南木曾町博物館

長野県南木曾町
妻籠宿
Tsumago-juku

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。



島崎 藤村 (1872~1943)

中津川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市岡段政、豪商間秀矩、そして落合宿の美濃派の俳人嵩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母の隠居所でした。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

妻籠宿イベント情報

妻籠宿の祭り (8月第4土曜日)



「火伏せ(無火災)」を祈念する伝統行事に、木曾の伝統芸能の披露を合わせて開催されるイベント。本陣前で行われる護摩焚きでは、来場者も護摩木に願い事を書いて炎の中へ投げ込むことができます。地元の皆さんによる振る舞い酒も。

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。



清水屋資料館



代々馬籠宿の役人で、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 4284
- ☎ 0573-69-2558
- 🕒 8:00~17:00 (4月~11月) 8:30~16:30 (12月~3月)
- 🎫 大人300円 小・中学生150円
- ※ 団体割引あり 🗳 不定休



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
- 🕒 9:00~17:00 🗳 不定休
- 🎫 大人300円 小・中学生100円