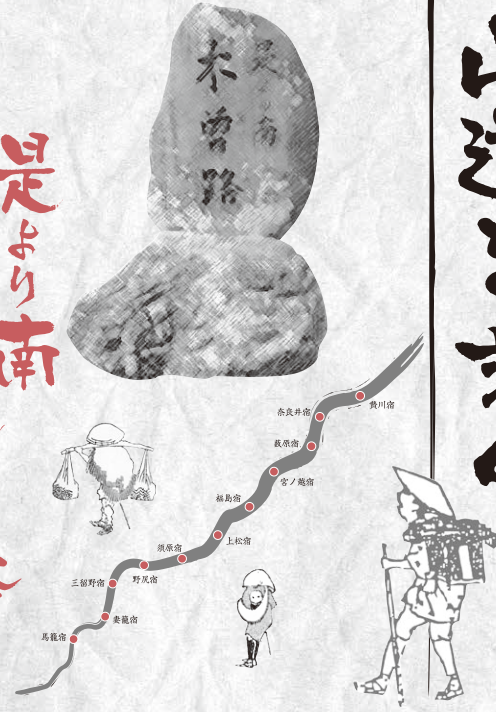


是より南  
木曾路



# 中山道を歩く

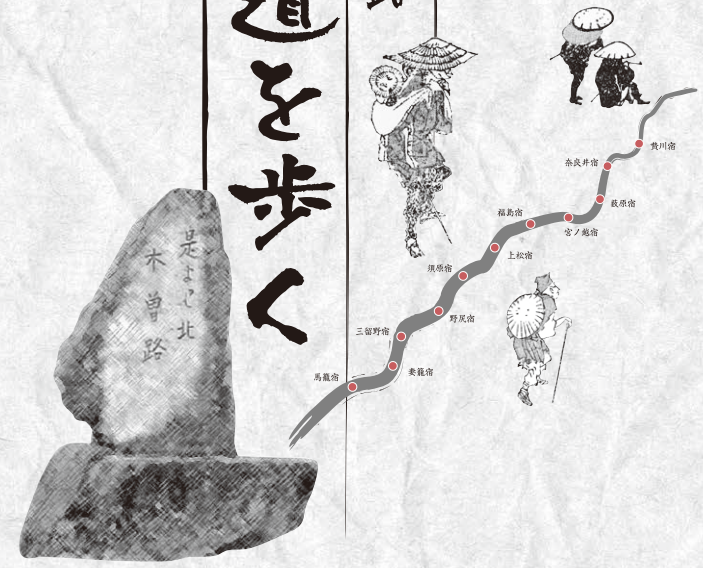
信州木曾路

木曾観光連盟



# 中山道を歩く

信州木曾路



是より北  
木曾路

木曾観光連盟





費川宿からいよいよ険しい道が始まる、  
 上洛の木曾路。  
 急坂な峠道を越え、深い谷を歩き、  
 谷の底を縫う道だけに、  
 それぞれの宿場町にたどり着いた時の安堵、  
 旅籠で身体を休める有り難さは、  
 さぞかし深かったことでしょう。  
 華やかさはありませんが、  
 ひしひしと旅人の思いが伝ってくる、  
 人間味のある道がいまも延々と伸びています。  
 遙か彼方の京を思い、  
 木曾路に身を引き締めた  
 旅人と思う。



費川宿



萩原宿



宮ノ越宿



福島宿



是より南 木曾路  
 桜沢 中畑  
 賢川 平沢  
 奈良井 鳥居峠  
 萩原 山吹  
 宮ノ越 原野  
 原野 関町(木曾町)  
 福島 関所 元橋  
 神戸 上松  
 上松 立町  
 倉本 大桑  
 大桑 須原  
 大桑 野尻  
 野尻 十二兼  
 南寝覚 三留野  
 三留野 かつと観音  
 渡島 妻籠  
 寺下 大妻籠  
 男滝 神居木  
 二石 水車塚  
 馬籠 諏訪神社  
 木曾路の高低差  
 是より北 木曾路

45 43 41 39 37 35 33 31 29 27 25 23 21 19 17 15 13 11 9 7 5 3 1

凡例	道しるべ	WC トイレ	ビューポイント
	石碑	P 駐車場	カメラ フォトスポット
	東屋	バス停	木曾八景
	桜・紅葉名所	横断歩道	重要文化財
	水場	観光案内所	日本遺産
	トンネル跡	クマ除けの鐘	

木曾路の北のはずれです。  
(江戸へ)  
中山道はやがて広々とした平地に出て塩尻峠へと続く。奈良井川はアルプスの水を集めて日本海へ注ぎます。



『これより南 木曾路』の碑  
(京へ)  
いよいよ木曾路です。深い谷がせまります。

この部分の街道(旧国道)は村の人が自力で岩を削って道を作り通行料を取っていたとか信州で最初の有料道路では？  
村の古老のお話です！！

谷が狭く良い景色です。木曾路一番の立場茶屋があった。「立場本陣」とも言われ上段の間を備えた古い立派な家が残る。

明治天皇の行在所の碑

何百年も木曾路北端の要所であった桜沢集落も、令和3年の国道桜沢トンネルの開通により今はひっそりしている。

土木学会推薦土木遺産(廃)片平橋昭和10年建設  
通行できません。

至日出塩・本山

桜の丘公園 WC

トイレ間距離

区間距離

桜沢トンネル R19

初期中山道  
至牛首峠  
小野宿 伊那・諏訪

かつて尾張と信濃の境でした。

境川

(京へ)  
碑の前の道路を横断し細い急な土手を斜めにする。案内板あり

柵で囲んだ畑、草が深い時もある。

中山道が高巻で残っています。はるか下に川が流れ素晴らしい景色です。

(江戸へ)  
行在所過ぎて右手の土道へ入る。

やさしくも  
あやめ咲きけり  
木曾の山  
(正岡子規)

JR日出塩駅

トイレ間距離

桜沢橋(境橋)

馬頭観音

八重桜の並木

茶屋本陣跡

取水口

白山神社

片平橋

WC

WC

奈良井川

八重桜

若神子の一里塚

中畑

下遠

古中山道

中部北陸自然遊歩道の道しるべ

中部北陸自然遊歩道の道しるべ

若神子の一里塚

若神子

中畑

下遠

古中山道

大きな木の下に石碑が並んでいる(未舗装の道)

道下に3~4軒の家

心地よい草道

すぐ下に国道を望むパイプの手すりに沿った心地よい草道です。対岸の山々の眺めがステキです。谷が深く川は見えませんが

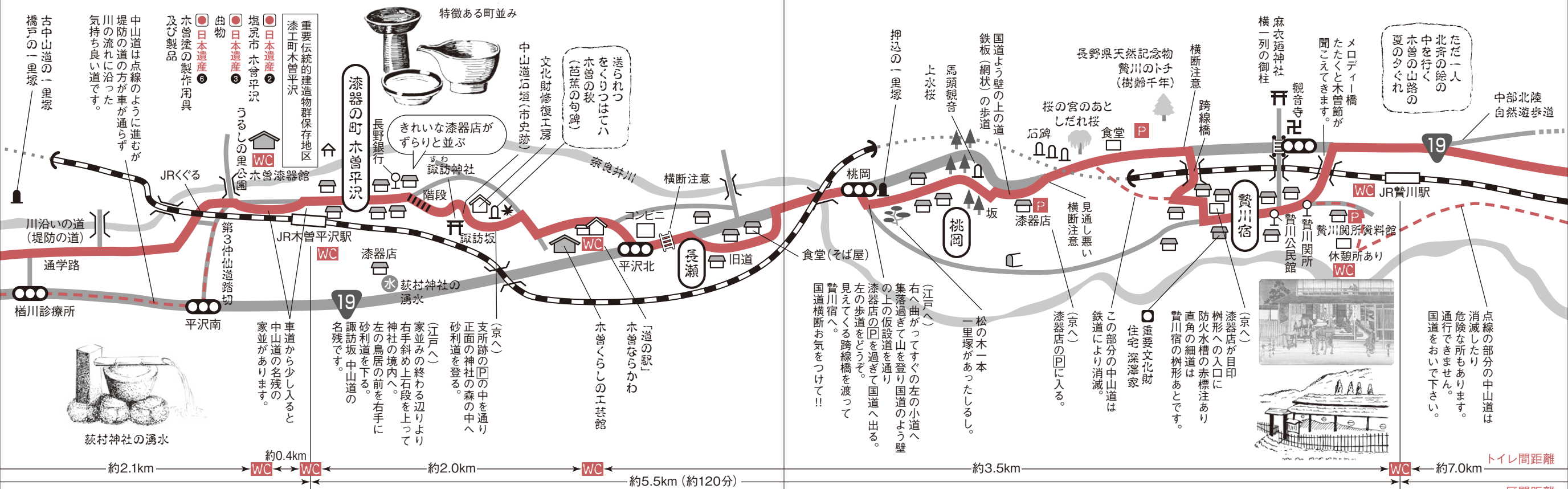
(江戸へ)  
国道から左上へ坂道を上る。

約7.0km

約3.5km (約60~75分)

約3.0km (約60分)







木曾街道の中で一番谷が狭い所の山の姿川の流れ美しい。この旧道沿いを「山吹横手」と呼び春、山吹の花が一面に咲く。ここに咲く山吹は実を結びと伝えられこの枝で作った箸を使うと子宝に恵まれるとか。

道路横断注意

このあたり木曾川の流れは自然で美しい。



権兵衛トンネルへ

山吹トンネル 歩道有り 長さ334m

川沿いの道へ 車が通らず安全

神谷入口

下吉田 一里塚

吉田橋

吉田(良い田んぼがあった)

吉田洞門

菅

松原林道

鷺鳥橋

壁面

吉田原の大曲がり

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

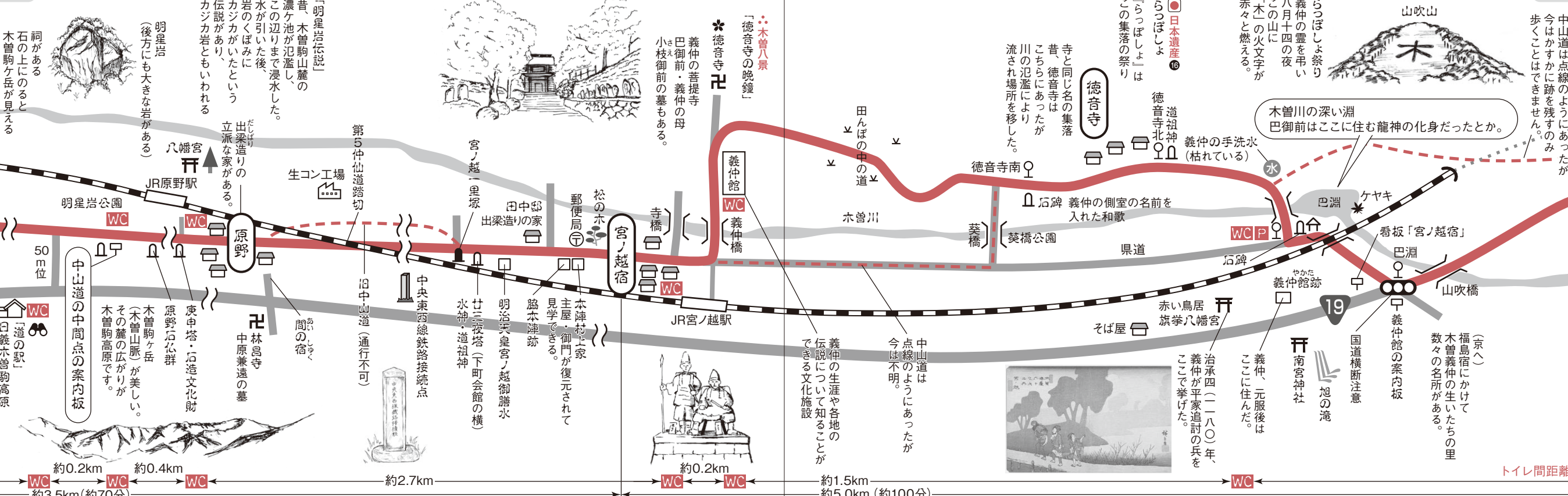
木曾川

木曾川

木曾川

木曾川

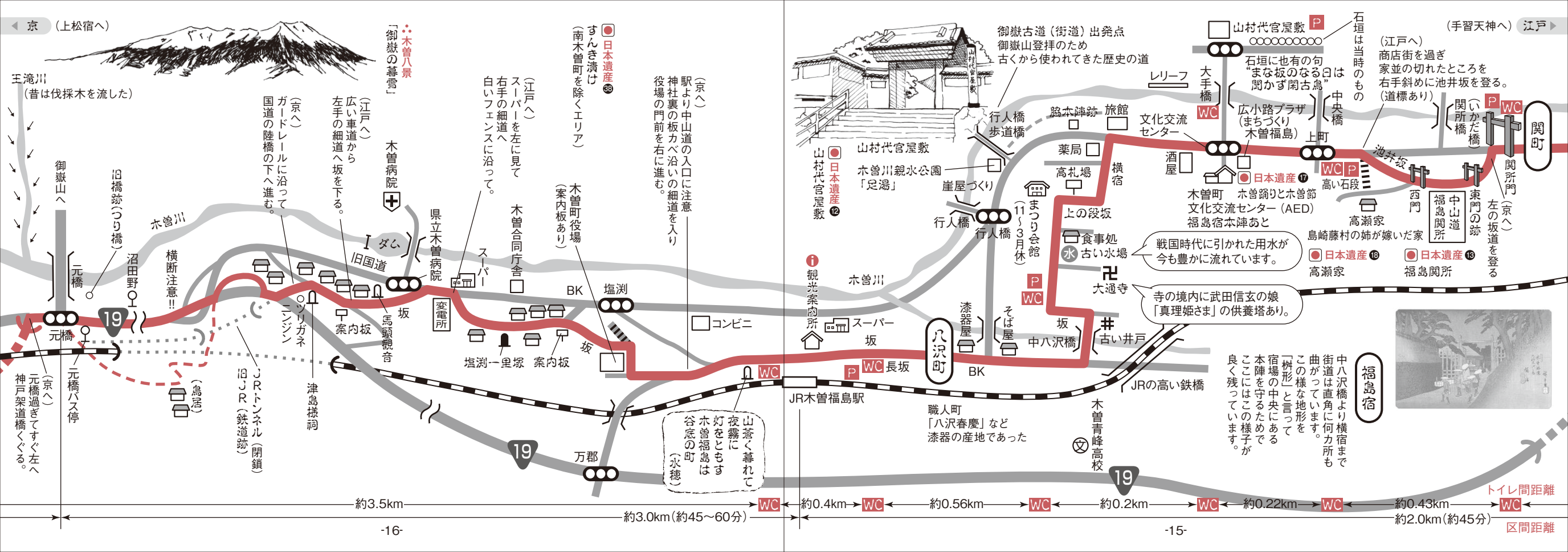
木曾川











王滝川 (昔は伐採木を流した)

御嶽山へ  
元橋  
沼田野O.I.  
旧橋跡(つり橋)  
横断注意!!  
津島様祠  
JRトンネル(閉鎖)  
旧JR(鉄道跡)  
鳥居

木曾川  
木曾川親水公園  
木曾合同庁舎  
木曾町役場  
塩淵  
塩淵一里塚  
案内板  
塩淵

木曾病院  
木曾合同庁舎  
木曾町役場  
塩淵  
塩淵一里塚  
案内板  
塩淵

約3.5km  
約3.0km(約45~60分)

「御嶽の暮雲」  
木曾八景  
「江戸へ」  
広い車道から  
左手の細道へ坂を下る。  
スーパーを左に見て  
右手の細道へ  
白いフェンスに沿って。

木曾病院  
木曾合同庁舎  
木曾町役場  
塩淵  
塩淵一里塚  
案内板  
塩淵

木曾川  
木曾川親水公園  
木曾合同庁舎  
木曾町役場  
塩淵  
塩淵一里塚  
案内板  
塩淵

木曾川  
木曾川親水公園  
木曾合同庁舎  
木曾町役場  
塩淵  
塩淵一里塚  
案内板  
塩淵

約0.4km  
約0.56km  
約0.2km

御嶽古道(街道)出発点  
御嶽山登拝のため  
古くから使われてきた歴史の道  
山形代官屋敷  
木曾川親水公園  
「足湯」  
崖屋づくり  
行人橋  
行人橋  
まったり会館(11~3月休)

山形代官屋敷  
木曾川親水公園  
「足湯」  
崖屋づくり  
行人橋  
行人橋  
まったり会館(11~3月休)

山形代官屋敷  
木曾川親水公園  
「足湯」  
崖屋づくり  
行人橋  
行人橋  
まったり会館(11~3月休)

山形代官屋敷  
木曾川親水公園  
「足湯」  
崖屋づくり  
行人橋  
行人橋  
まったり会館(11~3月休)

約0.43km  
約0.22km  
約0.43km  
約2.0km(約45分)

石垣は当時のもの  
「江戸へ」  
商店街を過ぎ  
家並の切れたところを  
右手斜めに池井坂を登る。  
(道標あり)  
関所橋  
関所門  
東門の跡  
福島関所  
福島の宿

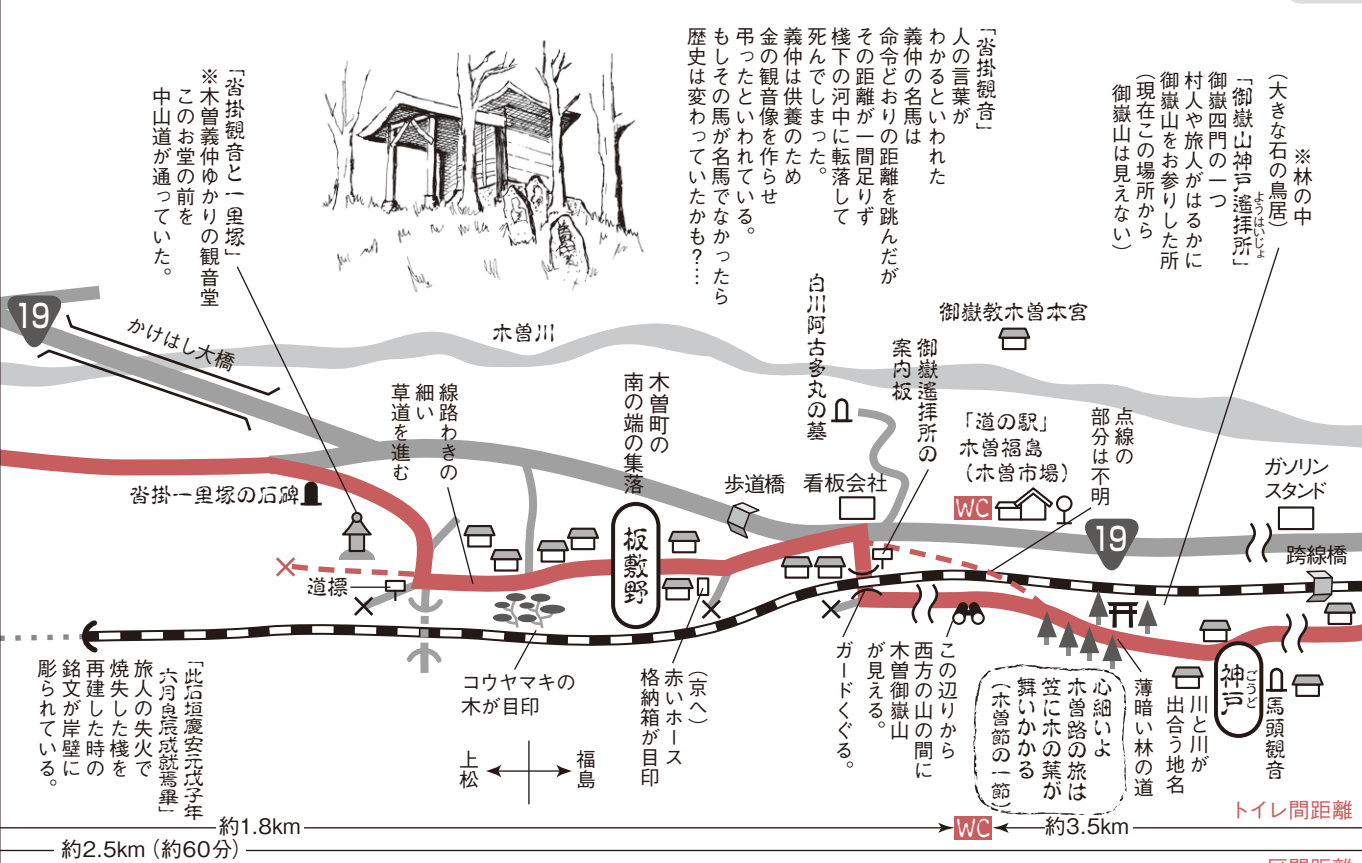
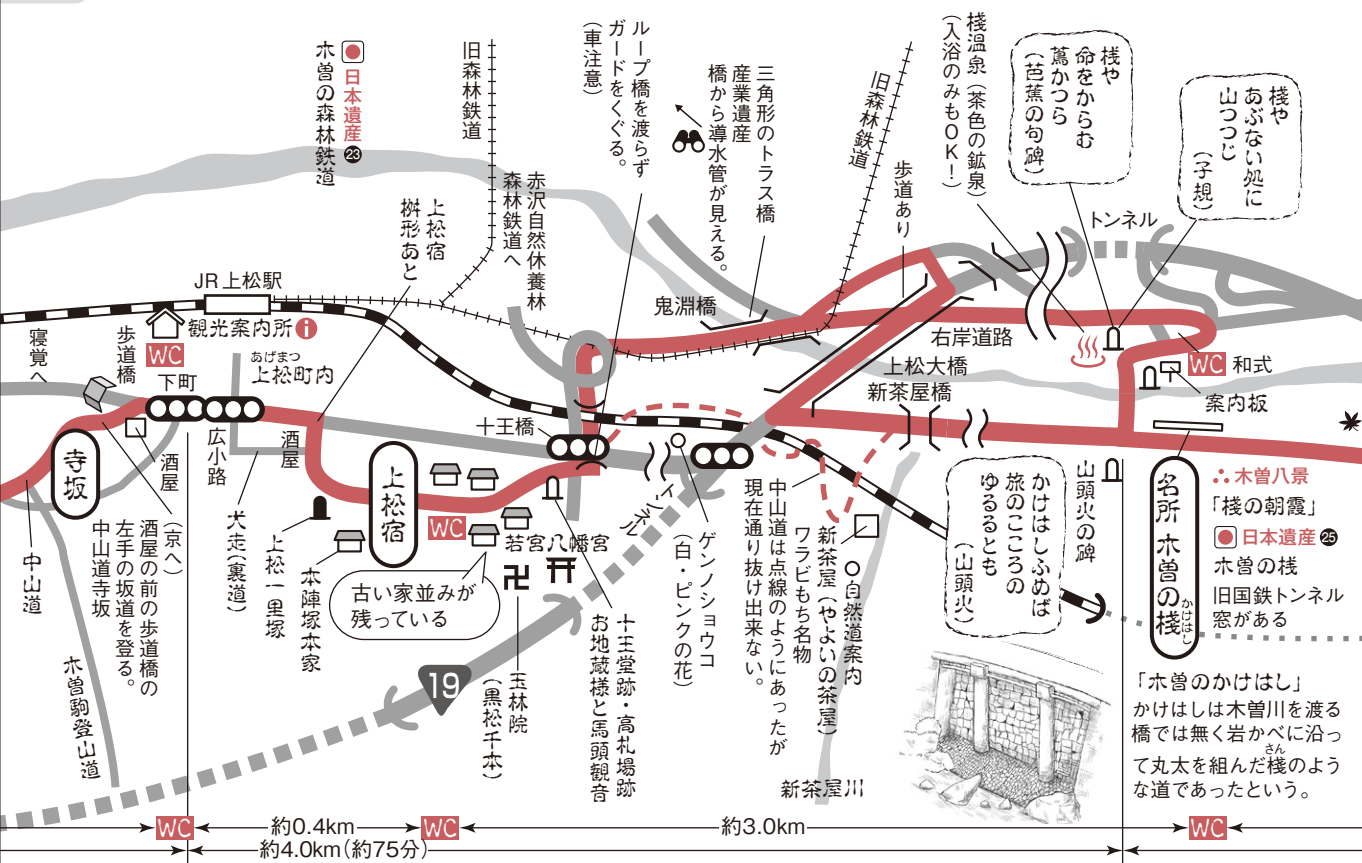
石垣は当時のもの  
「江戸へ」  
商店街を過ぎ  
家並の切れたところを  
右手斜めに池井坂を登る。  
(道標あり)  
関所橋  
関所門  
東門の跡  
福島関所  
福島の宿

石垣は当時のもの  
「江戸へ」  
商店街を過ぎ  
家並の切れたところを  
右手斜めに池井坂を登る。  
(道標あり)  
関所橋  
関所門  
東門の跡  
福島関所  
福島の宿

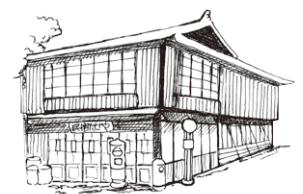
石垣は当時のもの  
「江戸へ」  
商店街を過ぎ  
家並の切れたところを  
右手斜めに池井坂を登る。  
(道標あり)  
関所橋  
関所門  
東門の跡  
福島関所  
福島の宿

約0.43km  
約0.22km  
約0.43km  
約2.0km(約45分)









浦島太郎の伝説がありますよ。

名所 寝覚の床

- 木曾八景 「寝覚の夜雨」
- 日本遺産 寝覚の床



昼顔に寝寝 せふもの床の山 (芭蕉句讀)

木曾路美術館 ※開館は不定期 前を左へ。

木曾八景のうち 5か所が上松にあります。



名所 小野の滝

木曾で二番目に大きい 小野ヶ谷の吊橋

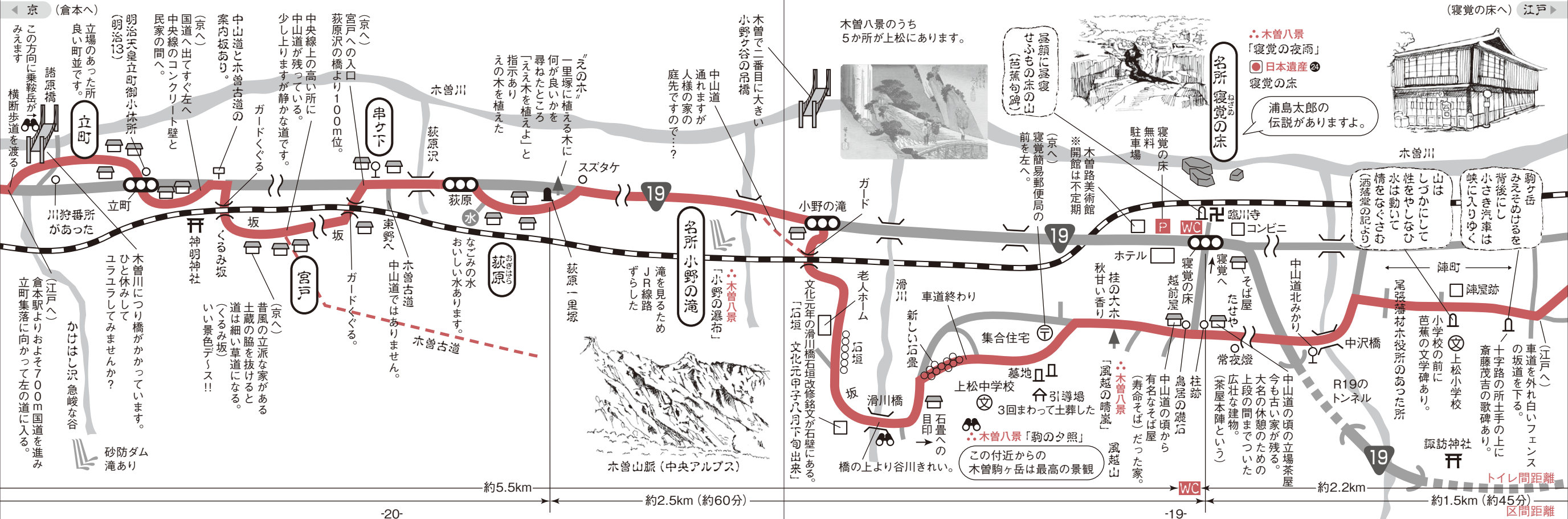


木曾山脈 (中央アルプス)

約2.2km

約2.5km (約60分)

約5.5km



駒ヶ岳 みえさめけるを 背後にし 小さき汽車は 峽に入りゆく (酒落堂の記より)

山は しづかにして 性をやしなひ 水を動いて 情をなぐさむ (酒落堂の記より)

中山道の頃の立場茶屋 今も古い家が残る 大名の休憩のための 上段の間までついた 広大な建物。 (茶屋本陣という)

「風越の晴嵐」 風越山 鳥居の礎石 中山道の頃から 有名なそば屋 (寿命そば) だった家。

「木曾八景」 風越山 橋の上より谷川きれい。 この付近からの 木曾駒ヶ岳は最高の景観

文化元年の滑川橋石垣改修銘文が石壁にある。 「石垣 文化元甲子八月下旬出来」

滝を見るため JR線路 ずらした 「小野の瀑布」 ●木曾八景

萩原一里塚 萩原 美しい水があります。 (おきほ)

木曾古道 中山道ではありません。 ガードくぐる。 昔風の立派な家がある 土蔵の脇を抜けると 道は細い草道になる。 (くるみ坂) いい景色テラス!!

立町 立場のあった所 良い町並です。 諸原橋 川狩番所があった (江戸へ) 倉本駅よりおよそ700m国道を進み 立町集落に向かって左の道に入る。

中央線上の高い所に 中山道が残っている。 少し上りますが静かな道です。 ガードくぐる 中山道と木曾古道の 案内板あり。 (京へ)

国道へ出ですぐ左へ 中央線のコンクリート壁と 民家の間へ。 (京へ) 明治天皇立町御小休所 (明治13)

この方向に乗鞍岳が 見えます 横断歩道を渡る

# 倉本拡大図



オオヤマレンゲ  
(6月中旬開花)

中山道です。  
草道が線路に向かっているのびていますが  
線路を渡ることができません。

木曾殿越登山道  
中山道から東へ続く細い道  
義仲が伊那に攻めた時  
利用したといわれている。

ガードをくぐる。

(江戸へ)  
大沢橋を渡り空木岳登山の案内板を見て  
ガードをくぐる。

うつき  
空木岳の案内板

大沢橋

ガード

心地よい草道  
当時の数少ない中山道が  
ここにそのまま残っています。

古い民家が  
残っている。

中山道は点線のようにあったが  
今は川を渡る丸木橋もなく通行不可。

(京へ)  
一里塚の印を過ぎ  
信号の手前から右手へ下る。

この辺り柿の木が多い

●日本遺産①  
手打ちそば  
(木曾全域)

(江戸へ)  
旧食堂と国道の間を  
池の尻集落に向かつて下る。



桃山発電所  
(日本最初の東・西サイクル発祥の地)

木曾川

川の流れ美しい

池の尻

うどん屋

倉本一里塚

万場

未舗装の  
部分あり

養殖地

坂

桃山の滝

京 (須原宿へ)

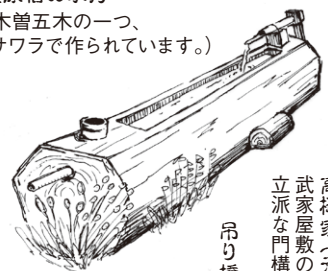
至須原

トイレ間距離  
約5.5km  
約3.0km(約60分)  
区間距離



須原宿の水舟

(木曾五木の一つ、サワラで作られています。)



鍵屋の坂(須原宿の樹形)古い家の間を水が流れ両側に道がある。江戸時代の宿場の原風景。ここではあまり見られない。

須原宿は現在より川寄りであったものが木曾川の度重なる氾濫で現在の場所へ移り、中山道では最も新しく整備された宿場。

須原宿の屋根勾配はゆるやか 雪は降っても30cmくらい



(京へ) 駅入口より50m程下る石垣とガードレールの間の細い道が中山道です。今は面影を知ることができません。

(京へ) 黄色の車止めのある左の細い道へ中山道に近い位置で車も通らずゆっくり歩けます。

(江戸へ) 歩道案内を見て右の細道へ国道には歩道が無い。

高樋家(元旅館) 武家屋敷のような立派な門構えの家

はんぎょう坂 高札場跡

脇本陣

ゆったりと穏やかな宿場水舟が旅情を誘う。

小学校の門(二本の石柱) 保育園

須原宿

階段

竹林

スーパー

カーブミラ 2ヶ

蔵

材木店

第9の仲仙道踏切

長坂

案内石牌

白い蔵と2本のカーブミラー目印

左へ入る。

水

水場

定勝寺

国的重要文化財 本堂・庫裡・山門

日本遺産 28

定勝寺本堂・庫裡・山門

木曾三大寺のひとつ(興禅寺・長福寺) 美しいお寺です お立ち寄り下さい。

日本遺産 6 そば切り発祥の里

約2.0km

山城跡

鍵屋土蔵

「かしわや」

「かしの神様」

秋葉大権現

常夜燈

本陣 木村家

体育館・資料館の案内板

(江戸へ向かう目印)

JR須原駅

須原一里塚

文学碑

幸田露伴の

中山道不明

大杉

行 鹿島神社

案内板

糸瀬山登山口

神明神社

大杉2本必見

トンネル

空家

しだれ桜

約4.0km(約60~75分)

約5.3km

約2.0km

約5.3km

トイレ間距離

区間距離

色とりどりの鯉が泳いでいますよ。

池

池

池

土蔵

一軒家

馬宿だった家(街道を行き来する馬の世話をした)

「エドヒガンザウ」

春には見事な花を咲かせる。桜の木までは行けます。糸瀬山登山口から入って下さい。

村の天然記念物

「エドヒガンザウ」

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池

池





**飯盛山**

温泉旅館 (日帰り入浴OK)

木曾古道

国道に出たら 歩道に沿って橋を渡ってから ガードレールの切れ目から 横断して下さい。 充分注意して下さい!!

中山道は点線のようにあったが 今は通ることができません。

第13 仲仙道踏切

第14 仲仙道踏切

読書ダム

八人岩

町境の沢

小滝沢

新茶屋橋

天王洞国有林

野尻トンネル

新茶屋

砂防ダム

南木曾

大桑

中山道は点線のようにあったが 今は通ることができません。

約4.4km

約4.0km (約90分)

**日本遺産 29** 阿寺溪谷

阿寺溪谷

美しい

大きな家の縁側の前を通る感じ。

カーブミラー

案内石碑

馬頭観音

石仏

案内石碑

木曾川のダム・形の良い橋 深い谷は阿寺溪谷です。

木曾川に架かる阿寺橋、阿寺川に架かる阿寺川橋が見える

「妻神社」塞の神 村人が集落の入り口に祀って 外からの悪い病気を 遮るために祀った神

「妻神社」塞の神

村人が集落の入り口に祀って 外からの悪い病気を 遮るために祀った神

鉄砲水が出やすい

花崗岩の沢

蛇抜沢

ガード

坂

案内石碑

白いガードレールの 小さな橋

良い景色です

下郷

一里塚

下在郷

常夜燈

三分団の小屋

下在郷橋

案内石碑

カーブミラー

案内石碑

二反田橋

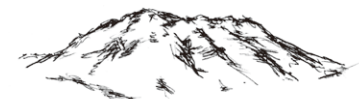
**日本遺産 40** 木曾の朴葉巻 (木曾全域)

約4.1km

トイレ間距離

区間距離

野尻宿下在郷拡大図

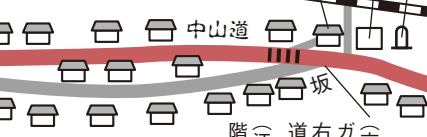


伊勢山 (1,373m)  
大正12年まで  
伊勢神宮式年遷宮の  
御用材を伐採、搬出。  
その名を残す。



明治天皇行在所記念碑  
三留野宿の本陣(鮎沢家)あと  
見事なしだれ梅の古木がある。

ゲストハウス(宿)



古い家が  
残っている

東山神社

坂(京へ)  
ガードレールの前から  
右手へ階段を下る  
道標あり。

脇本陣跡

三留野宿

木工所  
(卓球ラケット製作)

西尾金六君碑  
(白備の碑)

東山神社

ガード

分三道

峠越えをする  
与川道が  
できました。

三留野から  
野尻へと  
通行不能となり  
その迂回路として  
歴史の道与川~野尻へ  
(4時間30分)  
外国人に人気

馬頭観音

花巻沢橋りょう

牧ヶ沢川  
(沢がある)

葉子店

WC

中山道

砂利道

大きな松が  
目印

金知屋  
一里塚

木曾川沿いの  
中山道は  
水害たびたび  
通行不能となり  
その迂回路として

横断歩道なし  
横断注意!!

甲 中山道

与川

与川側道橋

木曾川

江戸時代の木曾路名所図会に  
「野尻より三留野まで  
およそ二里半  
道は深き木曾川に沿い  
せまき所は木を切り渡し  
つた・かつらにてからめて  
その巾をおぎない  
馬にも乗りがたき  
はなはだ危うきところあり  
お氣をつけめされい」と  
書き添えてあったとか。

「木曾路は  
すべて石の中」

江戸の方向に見える景色

金知屋

木曾川よりに  
数軒の家がある。  
(羅天の棧道  
修復のため  
鍛冶屋さんが  
住んでいた)

島崎藤村  
夜明け前の冒頭  
「木曾路はすべて山の中である。  
あるところは岨づたいに  
行く崖の道であり...」  
と書かれている場所。」

柿其入口から与川入口まで  
木曾路屈指の難所と言われた  
「羅天の棧道」あとです。

「金毘羅神社  
桂河脇神社」石碑  
(水の神様氾濫防止の  
祈願をする神社)

対岸の花崗岩が  
美しいところ

清水

竹林

中川原沢

柿其入口

立場茶屋  
あと

中川原

渡しがあった

竹林

坂の上

この奥に  
月の名所「与川の里」がある。  
「木曾の与川の里に  
樽のようなでっかい月が出た」  
=江戸時代の旅日記より=  
約4.4km  
約4.0km(約75分)

木曾八景  
「与川の秋月」  
この奥に  
月の名所「与川の里」がある。  
「木曾の与川の里に  
樽のようなでっかい月が出た」  
=江戸時代の旅日記より=  
約4.4km  
約4.0km(約75分)

このようにあったが  
旧国鉄及び  
国道開発により  
形状が失われた。  
御嶽霊神碑

沓掛は羅天の  
難所越えに際して  
一休みした  
場所であったと  
伝えられています。

木曾川の景色が良い  
南寝覚とも呼ばれている

柿其水路橋

柿其川

八剣神社

中川原峡

坂

竹林

立場茶屋

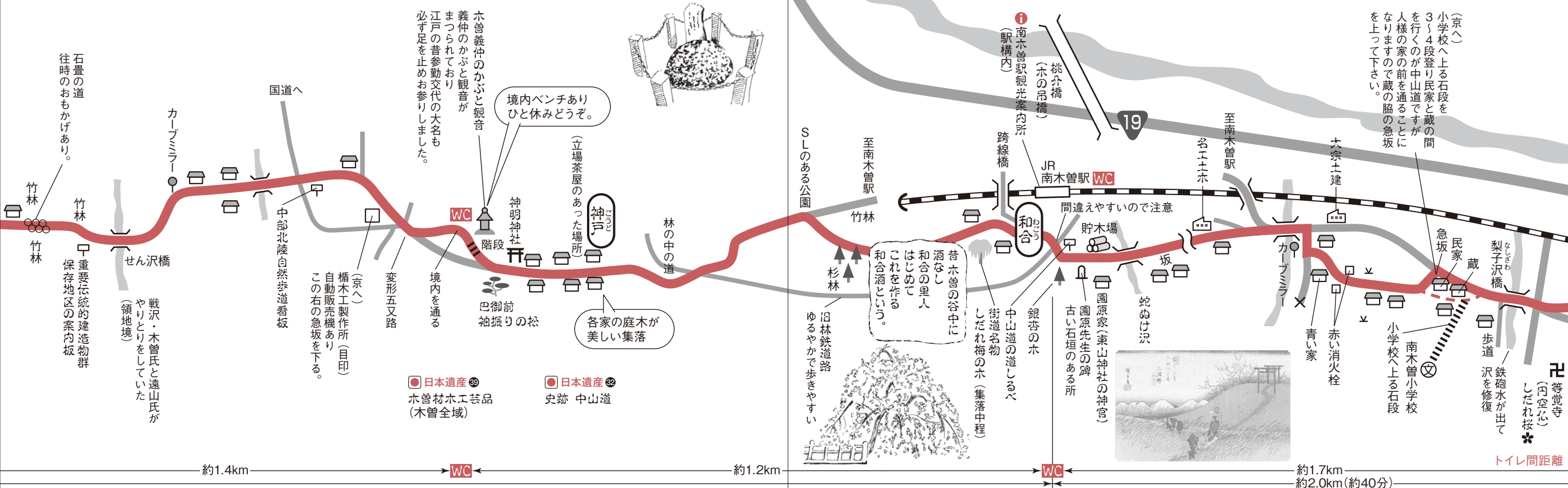
中川原

渡しがあった

トイレ間距離

区間距離







中央 P

黒又屋(上丁字屋) やじさんきたさんのお話の残る。

林家住宅

日本で最初に江戸時代末期の宿場町の復元と保存を行った。 脇本陣林家「奥谷郷土館」 ぜひお立ち寄りを。

日本遺産 31

妻籠宿 日本遺産 30 妻籠宿保存地区

重要伝統的建造物群保存地区 宿場町妻籠宿

バス TAXI WC 妻籠第二駐車場 (バスのみ)

高札場

地蔵沢橋

コンクリートの防火水槽

江戸の昔にタイムスリップしてみたい ほんとする家並です。

妻籠宿寺下

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

宿

汗かき地蔵

日光徳寺

妻籠宿の樹形

妻籠を愛する会

荷物預り

本陣

無料休憩所

無料休憩所

無料休憩所

水車

口留番所跡

妻籠の名所の「二ツ鯉岩」

「水曾路名所図会」

明治24年の大地震で頭の部分が落ちてしまった

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

坂

約0.5km WC

約0.34km WC

-34-

WC

約0.96km

約4.0km(約60~75分)

WC

-33-

約1.4km

トイレ間距離

区間距離

妻籠宿を上から、 反対側から駒ヶ岳をのぞむビュースポット

木曾の南の守りの城として 県の史跡になっている。

日本遺産 35 妻籠城跡

山道を 20分 妻籠城跡へ

お城の碑と案内板

コンクリ舗装の かなりの急坂です。

馬頭観音

WC

竹林

坂

中山道の石の道しるべ

蛇石

丘に登って見ると 蛇の頭に見える?

茶屋のあった所

渡島

木の橋

渡島蛇坂沢

広い道

竹林

坂

竹林

坂

この暮れの もの悲しきに若草の 妻呼びたてて 小牡鹿鳴くも (良寛さまの歌碑)



よみかき 読書発電所

一里塚が一對 しっかりと残っている うわくほ 上久保一里塚 江戸より八十番目



森林鉄道跡







杉林の中 (5分足らずで白木改番所へ)

神居木 (天狗の腰かけ)

説明板

合休木

ヒノキとサワラの

樹齢300年くらいのサワラの木

県道

石畳の林の中の坂道

峠入口

石の道標

横断歩道なし

川の瀬音を聞きながら心地よい林の中の道です。

大きな朴の木

木の葉は朴葉巻き・朴葉寿司に使う

WC

小さな道標

木の橋を渡る。

男垂国有林の説明板

おたるがわ男垂川

滝上橋

急坂(階段)

女滝

車道へ出る (江戸へ)

滝の案内板を見て急坂を下る。

現在通行止

滝の説明板  
吉川英治作「宮本武蔵」の舞台の一つです。

男滝

ひと休み どうぞ

WC

滝見橋

男滝が見える。

古中山道を通って男滝・女滝をご覧下さい。

竹林

小さな広場

ベンチあり

道標

倉科社

家の前に倉科さまの案内板あり。

WC

下り谷

急坂

中山道石碑

中部北陸自然歩道

小さな木の橋

馬頭観音

竹林

段々の田んぼ

車1台通行可の急坂

約0.75km

WC

約0.34km

WC

約0.52km

WC

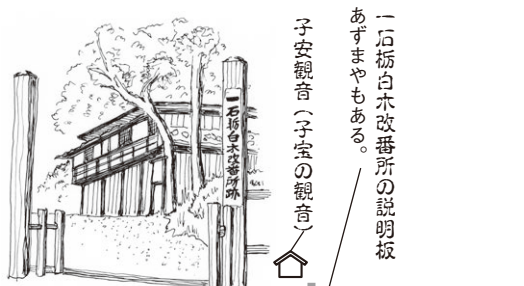
約1.04km

約3.0km(約60分)

トイレ間距離

区間距離

しだれ桜名所  
(4月下旬・4月25日前後に開花)



一石橋白木改番所の説明板  
あずまやもある。

一石橋立場茶屋あと  
ひと休みどうぞ。  
(15時頃まで)

一石橋立場茶屋  
往時は7軒ほどの  
家があったが  
現在は牧野家1軒のみ。  
江戸時代後期の建物で、  
当初は間口が10間半  
あったが現在は8間  
なっています。

この峠道を和宮様や  
「夜明け前」の青山半蔵も  
鳥崎藤村も歩いたのです。

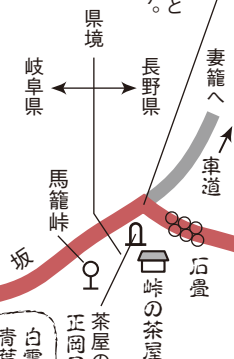
林の中の道を通る。

少々きついところも  
ありますが  
どうぞゆっくり  
歩いて下さい。

馬籠峠・立場間約700m



「峠の頂上」海拔790m  
北は高い木曾の山々  
南の方は「平な野原の多い」と  
藤村が書いた美濃の平野です。



茶屋のすぐ脇に  
正岡子規の句碑  
白雲や  
青葉若葉の  
二十里(正岡子規)

約1.26km

道標 中部北陸自然歩道  
熊野神社  
明治天皇御膳水

峠の集落

名前の通り峠の上にある  
建物も江戸時代末期の物が  
残っている。

急坂

「峠の御頭」の碑「があります。  
集落外れの石垣の上に  
「峠の御頭の碑」があります。  
安政三年(峠集落の)  
牛方(牛を使って荷物を運ぶ人)が  
中津川の間屋(荷物の取次をする所)  
との間で運賃の配分の争いがあり  
牛方が勝った。  
牛行事(頭)の今井仁兵衛を讃えた碑  
「夜明け前」にも登場するお話です。

カーブミラー

WC

約1.5km

冬期閉鎖

屋根つき休憩所

西の山

モミジの名所です  
春の緑・秋の紅を  
お楽しみ下さい。

渋皮の  
むけし女は  
見えねども  
栗のこはめし  
こ乃名物(十返舎一九)

水が沢山出るので  
「清水」という  
地名がついた

中部北陸自然歩道

約1.5km

食事処 栗こわ飯が有名

竹林

「水車塚」  
明治三十七年  
山津波で亡くなった  
蜂谷一家の供養の塚  
文字は鳥崎藤村の筆

水車小屋

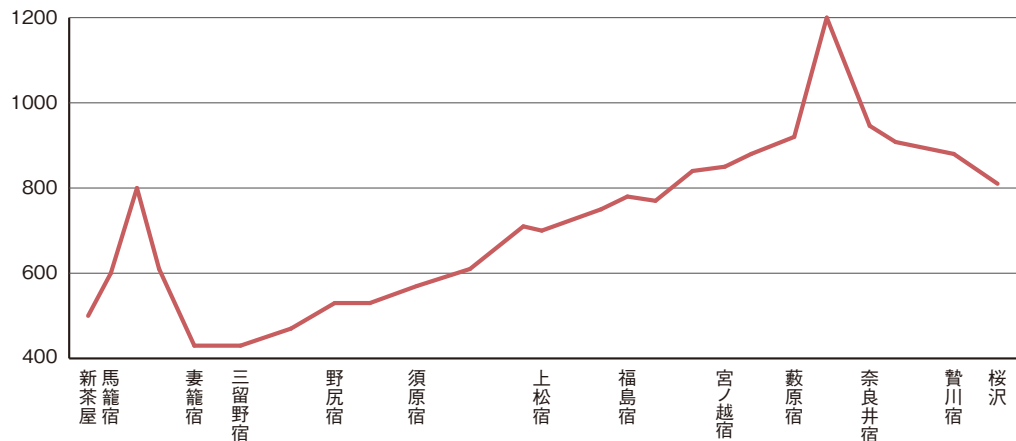
岩田橋

馬籠へ





# 中山道 木曾路の高低差



場所	標高 (m)	距離 (km)	場所	標高 (m)	距離 (km)
新茶屋	500	2.2	元橋	750	2.5
馬籠宿	600	2.5	福島宿	780	2.6
峠の茶屋	790	2.1	木曾大橋	770	3.5
男滝・女滝	610	3.3	原野	840	3.0
妻籠宿	430	4.3	宮ノ越宿	850	2.5
三留野宿	430	4.7	神谷入口	880	4.1
十二兼駅	470	4.2	藪原宿	920	3.0
野尻宿	530	3.2	丸山公園	1200	4.0
大桑駅	530	4.5	奈良井宿	946	2.4
須原宿	570	5.0	木曾平沢	908	5.5
倉本駅	610	5.0	贄川宿	880	4.1
寝覚の床	710	1.6	桜沢	810	0
上松宿	700	5.6			



## 中山道ウォーキングマップを ご利用するにあたり

- 1 このマップは、二〇二三年十一月の情報をもとに作成してあります。目印の建物の移転、取り壊し、木の伐採等で情報が変わる場合があります。予めご了承ください。
- 2 江戸時代の中山道中心に記載していますが、すでに道が残されていないところや、私有地になっている所、経路について諸説存在するところなどもあり当時の中山道を完全に再現するものではありません。
- 3 中山道を辿ることを優先して作成されたマップのため、車の往来が激しく、横断歩道の無い危険な箇所、私有地が存在します。歩かれる際は十分注意してください。特に危険な箇所には迂回路を記載してあります。必ず迂回路を通行してください。なお、このマップをご利用して負傷した場合、一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- 4 鳥居峠、馬籠峠付近など熊の出没する区間があります。鈴等、音の出るものをご準備下さい。
- 5 飲食する場合等に出るゴミは必ずお持ち帰り下さい。
- 6 記載してあります歩行時間は、1km当たり約20分前後の計算で表示してあります。登り坂につきましては、それ以上に時間を要します。あくまでも参考時間です。史跡の見学時間、休憩時間は含みません。
- 7 マップ中の浮世絵は、木曾路美術館所蔵の浮世絵を転載しています。

このマップを作成するに当たり、木曾町の蓑島さんの手書きマップを基本に作成させていただきました。木曾町観光協会の木村さんの他、ボランティアの皆様と実際にこのコースを歩いていただき検証していただきました。

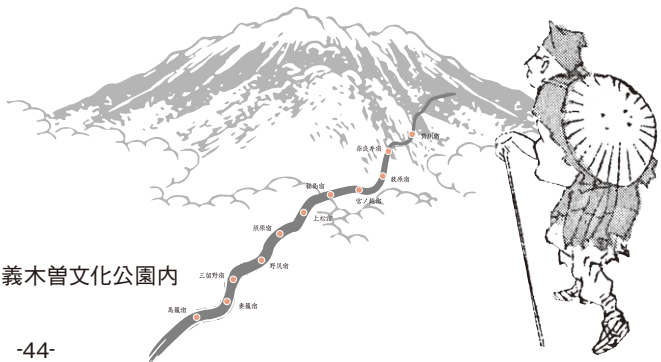
ご協力いただきました皆様にご心より感謝お礼申し上げます。

\*無断複製禁止

木曾観光連盟 二〇〇九年初版  
二〇一三年第七版

## 木曾観光連盟

木曾観光連盟事務局 〒399-6101 長野県木曾郡木曾町日義木曾文化公園内  
電話 (0264) 23-1122 <https://kiso-nagano.ne.jp/>



# 江戸時代の趣が そのまま残る往来、 美しき木曾路を行く。

美濃から木曾路へ、石畳の十曲峠を歩き、  
しばし続く長閑な道。  
馬籠宿、妻籠宿では、  
軒を連ねる美しい町並みに親しみ、  
さらに北へ歩めば、幾多の句碑、  
由緒ある神社仏閣、美しい渓谷、  
伝説の地などの見どころが待ち受けます。  
裏道、小路、廻り道…。  
あらためて、一步一步、風景を楽しみ  
ウォーキングの魅力が実感できます。



馬籠宿



三留野宿



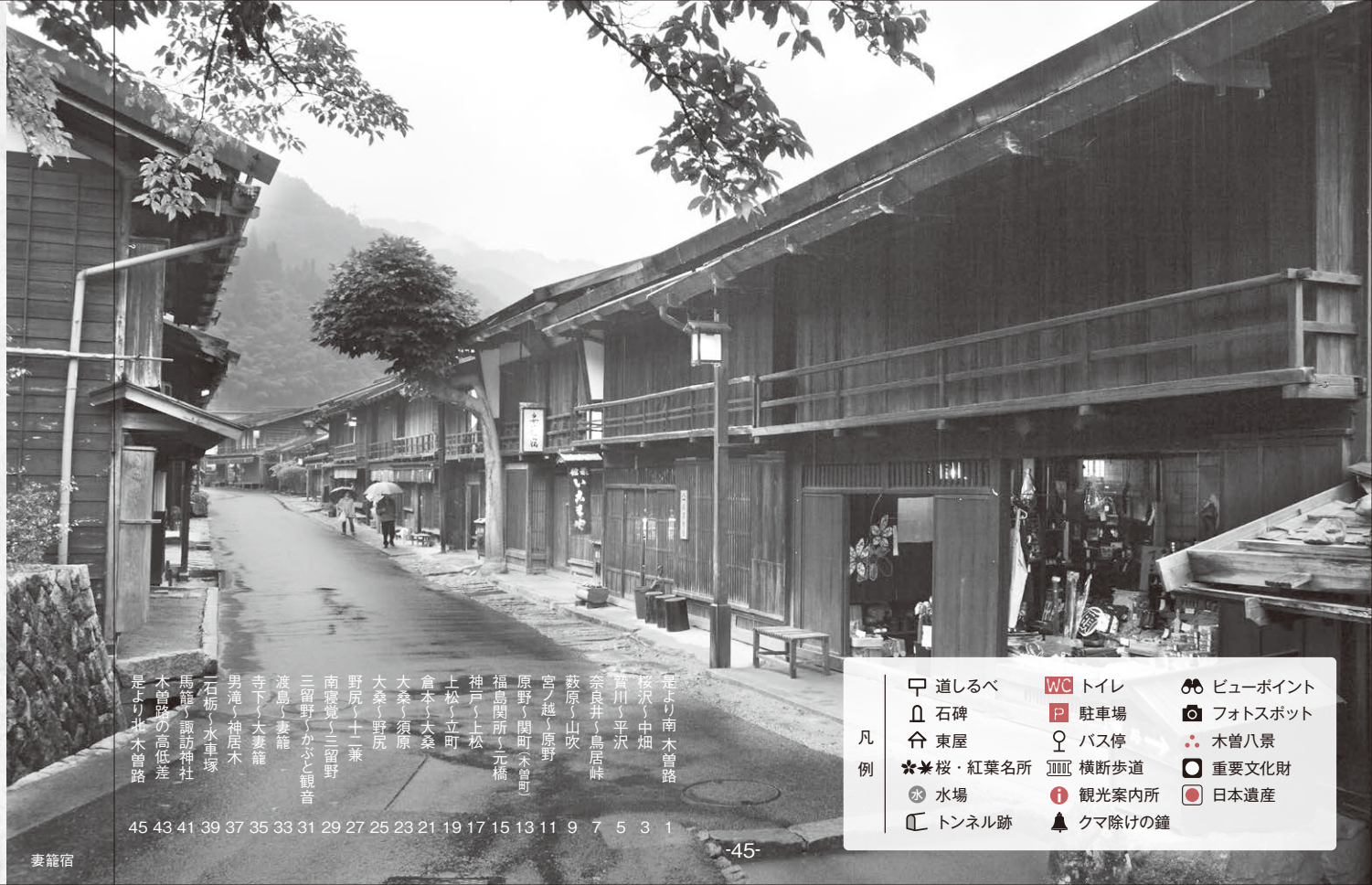
野尻宿



須原宿



上松宿



是より北木曾路  
45 43 41 39 37 35 33 31 29 27 25 23 21 19 17 15 13 11 9 7 5 3 1  
倉本〜大桑  
大桑〜須原  
大桑〜野尻  
野尻〜十二兼  
南郷覚〜三留野  
三留野〜かぶと観音  
波島〜妻籠  
寺下〜大妻籠  
男滝〜神居木  
一石橋〜水車塚  
馬籠〜諏訪神社  
木曾路の高低差  
是より北木曾路

- |           |          |            |
|-----------|----------|------------|
| ☐ 道しるべ    | WC トイレ   | 👁️ ビューポイント |
| 🗿 石碑      | P 駐車場    | 📷 フォトスポット  |
| 🏠 東屋      | ♀ バス停    | 🌳 木曾八景     |
| ❁❁ 桜・紅葉名所 | 🚶 横断歩道   | 🏛️ 重要文化財   |
| 💧 水場      | 📍 観光案内所  | 🇯🇵 日本遺産    |
| 🚶 トンネル跡   | 🔔 クマ除けの鐘 |            |