東信州 中山道を歩く

歩いて、触れて。
Higashi-Shinshu NAKASENDO

軽井沢宿　八幡宿
沓掛宿　望月宿
追分宿　茂田井間の宿
小田井宿　芦田宿
岩村田宿　長久保宿
塩名田宿　和田宿

東信州 中山道
歩いて、触れて。
Higashi-Shinshu NAKASENDO

各宿場に関してのお問合せは

［軽井沢宿・沓掛宿・追分宿］
軽井沢町　観光経済課　観光商工係　TEL : 0267-45-8579
軽井沢観光協会　TEL : 0267-41-3850

［小田井宿］
御代田町　産業経済課　商工観光係　TEL : 0267-32-3111

［岩村田宿・塩名田宿・八幡宿・望月宿・茂田井間の宿］
佐久市　観光課　観光振興係　TEL : 0267-62-3285

［芦田宿］
立科町役場　TEL : 0267-56-2311

［長久保宿・和田宿］
長和町　産業振興課　商工観光係　TEL : 0268-68-3111

東信州中山道のウェブサイトは、こちらのQRからアクセスしてご覧ください

http://www.higashi-shinshu-nakasendo.com/

令和2年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

東信州 中山道

～軽井沢宿から和田宿へ～

江戸五街道の一つ「中山道」は六十九の宿場を持ち、道中木曽を通過することから「木曽街道」とも呼ばれ、信濃には二十六の宿場があった。

江戸からのその道中は坂本宿を過ぎ碓氷峠が入口となり、その先雄大な浅間山を望みながら軽井沢、沓掛を進む。

善光寺へと続く北国街道との分去れとなる追分、姫君に愛された小田井。

佐久平の盆地をゆるゆると行けばかつての城下町岩村田。

千曲川のせせらぎを渡る塩名田、良質な米の産地、五郎兵衛新田に近い八幡。

駒の里として歌人に詠まれた望月、造り酒屋の美酒を味わう茂田井。

峠には松の並木が続く芦田、竪町と横町が直角に交わる長久保。

やがて中山道最高地点、標高約一六〇〇ｍの難所が迫る和田。

その和田峠を越えれば、下諏訪宿へと下りが続く。

これらさまざまな様相を見せてくれる東信州軽井沢から和田までの十一の宿場を「東信州中山道」として親しみながら旅してもらいたい。

目次

1 東信州中山道
4 軽井沢宿
6 沓掛宿
8 追分宿
9 追分の分去れ
11 小田井宿
13 岩村田宿
15 塩名田宿
17 八幡宿
19 望月宿～茂田井間の宿
21 芦田宿～笠取峠
24 長久保宿
25 下和田
27 和田宿
29 和田峠1・2
34 下諏訪宿
36 坂本宿
39 バス路線図
41 観光のご案内

茂田井間の宿

中山道（江戸）
日本橋 板橋 蕨 浦和 大宮 上尾 桶川 鴻巣 熊谷 深谷 本庄 新町 倉賀野 高崎 板鼻 安中 松井田 坂本 軽井沢 沓掛 追分 小田井 岩村田 塩名田 八幡 望月 芦田 長久保 和田 下諏訪 塩尻 洗馬 本山 贄川 奈良井 藪原 宮ノ越 福島 上松 須原 野尻 三留野 妻籠 馬籠 落合 中津川 大井 大湫 細久手 御嶽 伏見 太田 鵜沼 加納 河渡 美江寺 赤坂 垂井 関ヶ原 今須 柏原 醒井 番場 鳥居本 高宮 愛知川 武佐 守山 草津 大津 三条大橋

中山道（東信州）……中山道（東信州）

中山道（京都）

※東信州中山道に続く宿場である坂本宿（35ページ）と下諏訪宿（33ページ）を参考情報として掲載してあります。

軽井沢宿

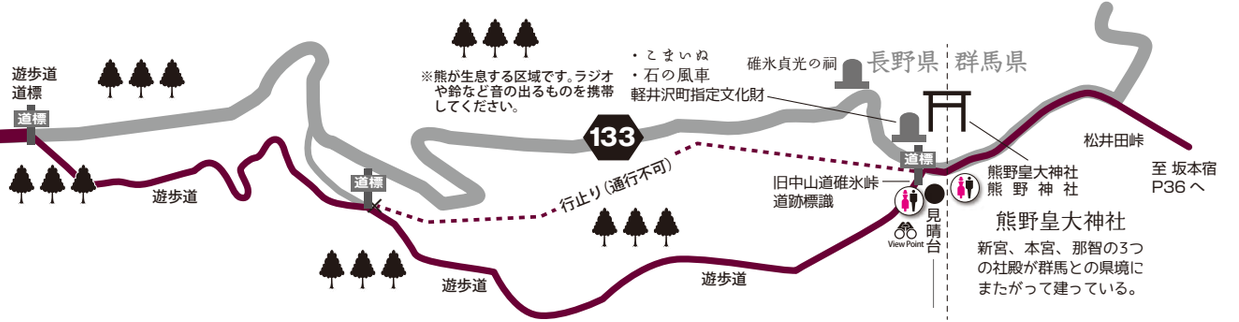
No.18 Karuizawa-juku

十八番 軽井沢宿

※本陣1、脇本陣4、旅籠21
Honjin1, Wakihonjin4, hatago21

※本陣、脇本陣、旅籠数の表記について

天保14年（1843）「中山道宿村大概帳」に載せられた数字をもとに記載。



熊野皇大神社

新宮、本宮、那智の3つの社殿が群馬との県境にまたがって建っている。

江戸から数えて18番目の軽井沢宿は長野県側の入口となります。碓氷峠の頂上は手前の坂本宿から約12kmあり、道中は険しい山道を登る難所でした。

峠の頂上は関東の山々を見渡すことができ、その景色は当時の旅人達も眺めていたことでしょう。

軽井沢宿は現在旧軽井沢銀座とよばれ、当時の宿場の面影は薄くなりつつも、今でも大勢の人々で賑わう観光地となっています。

熊野皇大神社　　熊野神社

※熊野皇大神社、熊野神社は、長野県と群馬県の県境にあり、この二つの名前を持っている。

約 2.2km 碓氷峠〜二手橋 約 40 分　二手橋〜碓氷峠 約 60 分
遊歩道約 3.1km 碓氷峠〜二手橋 約 60 分　二手橋〜碓氷峠 約 105 分

熊野皇大神社・見晴台（碓氷峠）

沓掛宿（くつかけ）

No.19 Kutsukake-juku

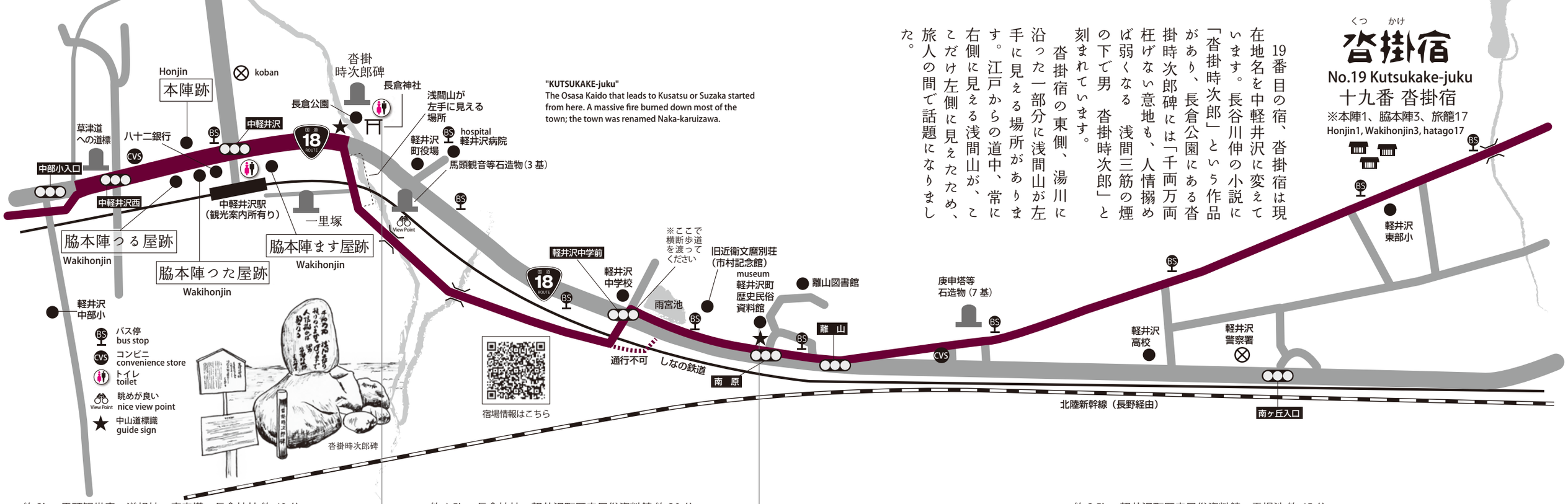
十九番 沓掛宿

※本陣1、脇本陣3、旅籠17
Honjin1, Wakihonjin3, hatago17

19番目の宿、沓掛宿は現在地名を中軽井沢に変えています。長谷川伸の小説に「沓掛時次郎」という作品があり、長倉公園にある沓掛時次郎碑には「千両万両枉げない意地も、人情搦めば弱くなる　浅間三筋の煙の下で男　沓掛時次郎」と刻まれています。

沓掛宿の東側、湯川に沿った一部分に浅間山が左手に見える場所があります。江戸からの道中、常に右側に見える浅間山が、こだけ左側に見えたため、旅人の間で話題になりました。

"KUTSUKAKE-juku"
The Osasa Kaido that leads to Kusatsu or Suzaka started from here. A massive fire burned down most of the town; the town was renamed Naka-karuizawa.



約 2km 馬頭観世音・道祖神・庚申塔～長倉神社 約 40 分

約 1.5km 長倉神社～軽井沢町歴史民俗資料館 約 30 分

約 2.5km 軽井沢町歴史民俗資料館～雲場池 約 45 分

長倉神社・一里塚

軽井沢町歴史民俗資料館

江戸時代、浅間山の南麓、軽井沢宿・沓掛宿・追分宿の3つの宿場を「浅間根腰の三宿」と呼びました。

特に中山道と北国街道の分岐点に位置した追分宿は参勤交代の大名や善光寺参詣の旅人などで大変賑わいました。現在行われている「しなの追分馬子唄道中」は当時の旅人の姿を再現して盛り上がるお祭りです。

追分宿の江戸口にある追分宿郷土館には当時追分宿で使用していた品々や茶屋の一部を復元したコーナーなどが展示されています。

追分の分去れ

浅間山

国道18号

（北国街道）

庚申塚公園
庚申塚や二十三夜塔などの石造物やシャーロックホームズの銅像が建つ

※ここで横断歩道を渡ってください

浅間サンライン入口

中山道69次資料館

CVS

道標

View Point

分去れ

中山道と北国街道の分岐点。延宝7年（1679）に建立された道標を始め、常夜燈・森羅亭万象の狂歌碑・子育地蔵・勢至菩薩・馬頭観音・廻国塔の7基の石造物が現存する。軽井沢町指定文化財。

信号「浅間サンライン」手前に「旧中山道」の標識

テニスコート

御影用水温水路
（千ヶ滝湯川用水温水路）
約1kmの温水路。ここを過ぎると御代田町に入る。

道標

皇女和宮拝領人形

小田井宿まつり

文久元年（1861）皇女和宮が徳川家茂に降嫁する道中、小田井宿本陣にお立ち寄りになり、給仕した少年が童子の人形を拝領したと伝えられています。

毎年8月16日に開催される小田井宿まつりは、その様子を再現し、和宮に扮した少女と、拝領した童子の人形をかごに乗せ、当時を偲ばせる衣装を身に着けた行列が宿場内を練り歩く、地域住民の手作りのまつりとして有名です。

約 6.4km 小田井本陣跡〜浅間神社・追分宿郷土館 約 89 分　浅間神社・追分宿郷土館〜小田井本陣跡 約 73 分

エコール みよた

御代田町役場

旭 町

CVS

役場入口

薬局

薬局

駅入口

御代田駅

交番

BS

御代田の一里塚

八十二銀行

交通記念館

大山神社

現在は通行不可

道標

線路地下道をくぐる

栄 町

BS

龍神公園

御代田中学校入口

しなの鉄道

御代田中学校

CVS

バス停 bus stop

コンビニ convenience store

トイレ toilet

眺めが良い View Point nice view point

中山道標識 guide sign

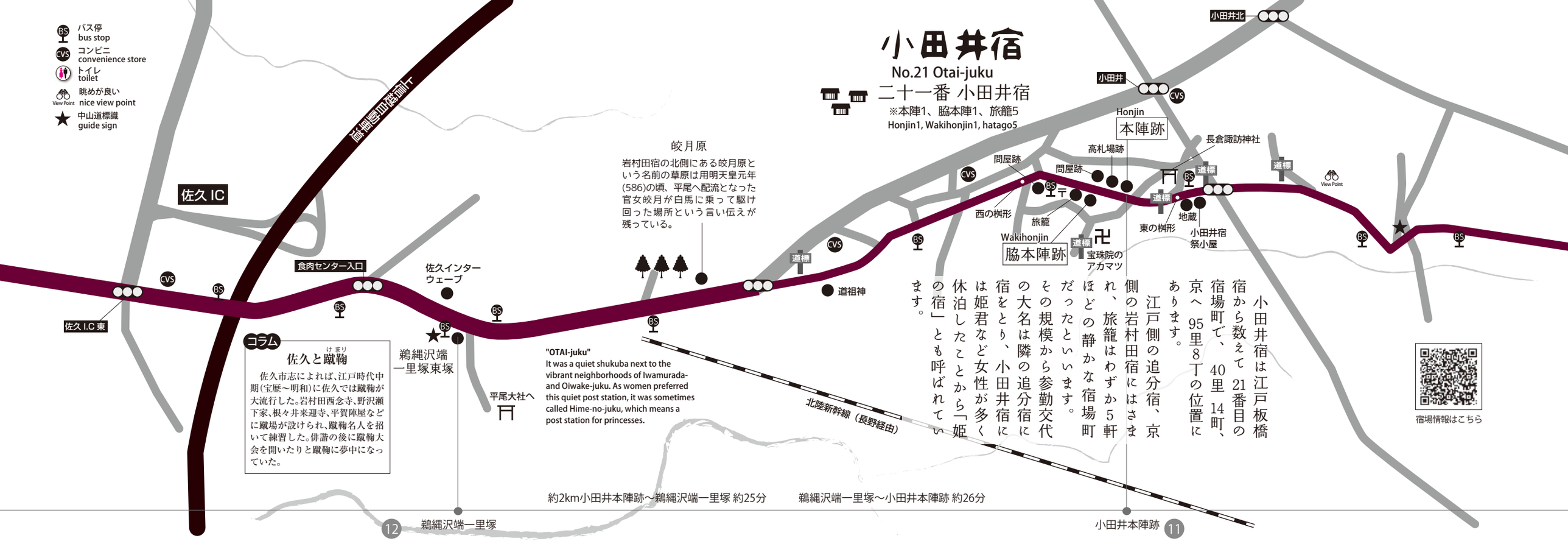
小田井宿

No.21 Otai-juku

二十一番 小田井宿

※本陣1、脇本陣1、旅籠5

Honjin1, Wakihonjin1, hatago5



小田井宿は江戸板橋宿から数えて21番目の宿場町で、40里14町、京へ95里8丁の位置にあります。

江戸側の追分宿、京側の岩村田宿にはさまれ、旅籠はわずか5軒ほどの静かな宿場町だったといいます。その規模から参勤交代の大名は隣の追分宿に宿をとり、小田井宿には姫君など女性が多く休泊したことから「姫の宿」とも呼ばれています。

コラム

佐久と蹴鞠（けまり）

佐久市志によれば、江戸時代中期（宝歴〜明和）に佐久では蹴鞠が大流行した。岩村田西念寺、野沢瀬下家、根々井来迎寺、平賀陣屋などに蹴場が設けられ、蹴鞠名人を招いて練習した。俳諧の後に蹴鞠大会を開いたりと蹴鞠に夢中になっていた。

岩村田宿

No.22 Iwamurada-juku

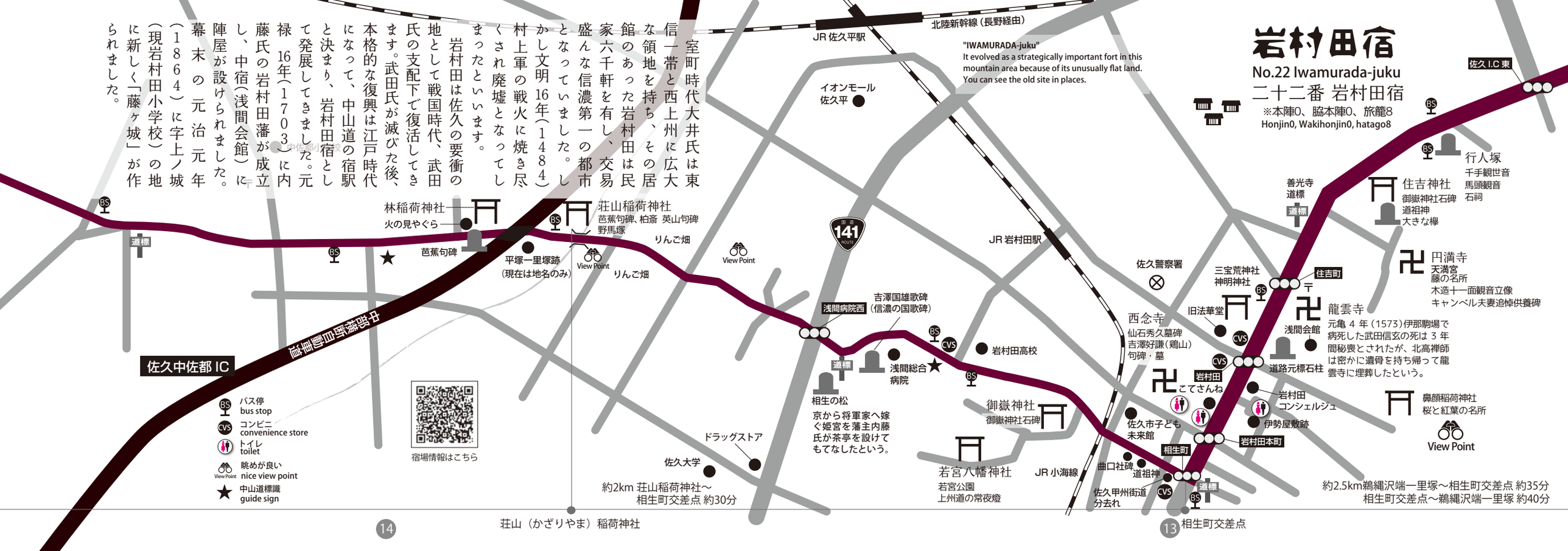
二十二番 岩村田宿

※本陣0、脇本陣0、旅籠8
Honjin0, Wakihonjin0, hatago8

"IWAMURADA-juku"
It evolved as a strategically important fort in this mountain area because of its unusually flat land.
You can see the old site in places.

室町時代大井氏は東信一帯と西上州に広大な領地を持ち、その居館のあった岩村田は民家六千軒を有し、交易盛んな信濃第一の都市となっていました。しかし文明16年(1484)村上軍の戦火に焼き尽くされ廃墟となってしまったといいます。

岩村田は佐久の要衝の地として戦国時代、武田氏の支配下で復活してきます。武田氏が滅びた後、本格的な復興は江戸時代になって、中山道の宿駅と決まり、岩村田宿として発展してきました。元禄 16年(1703)に内藤氏の岩村田藩が成立し、中宿(浅間会館)に陣屋が設けられました。幕末の元治元年(1864)に字上ノ城(現岩村田小学校)の地に新しく「藤ヶ城」が作られました。



塩名田宿

No.23 Shionada-juku

二十三番 塩名田宿

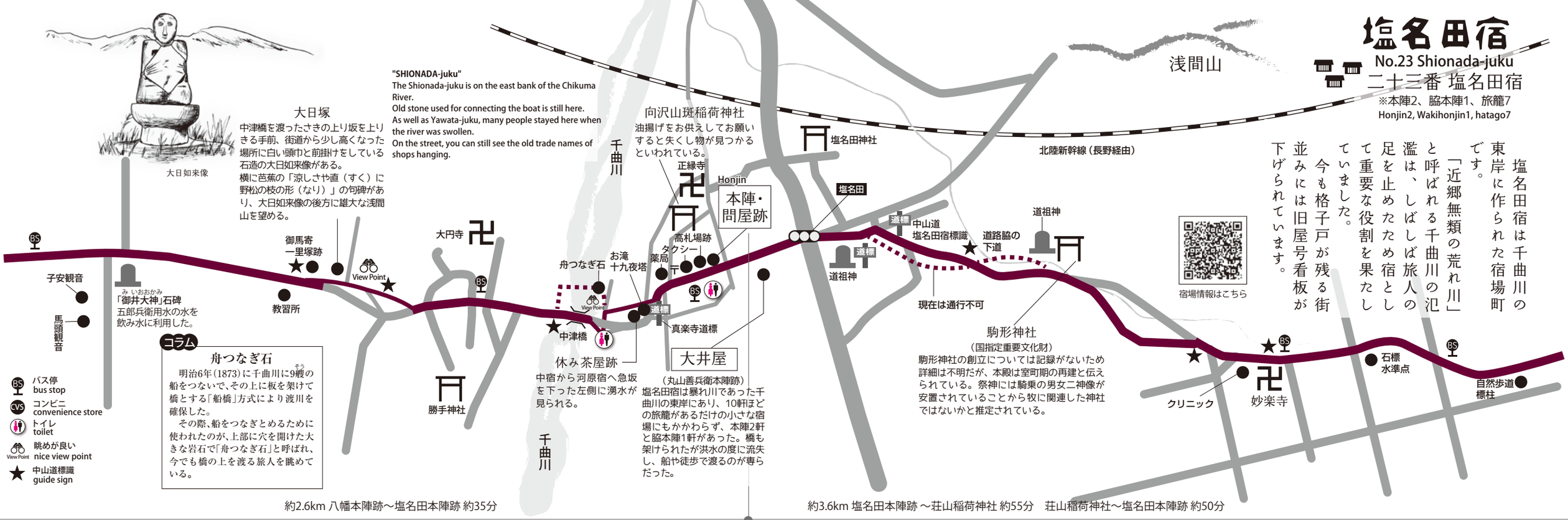
※本陣2、脇本陣1、旅籠7
Honjin2, Wakihonjin1, hatago7

塩名田宿は千曲川の東岸に作られた宿場町です。

「近郷無類の荒れ川」と呼ばれる千曲川の氾濫は、しばしば旅人の足を止めたため宿として重要な役割を果たしていました。

今も格子戸が残る街並みには旧屋号看板が下げられています。

宿場情報はこちら

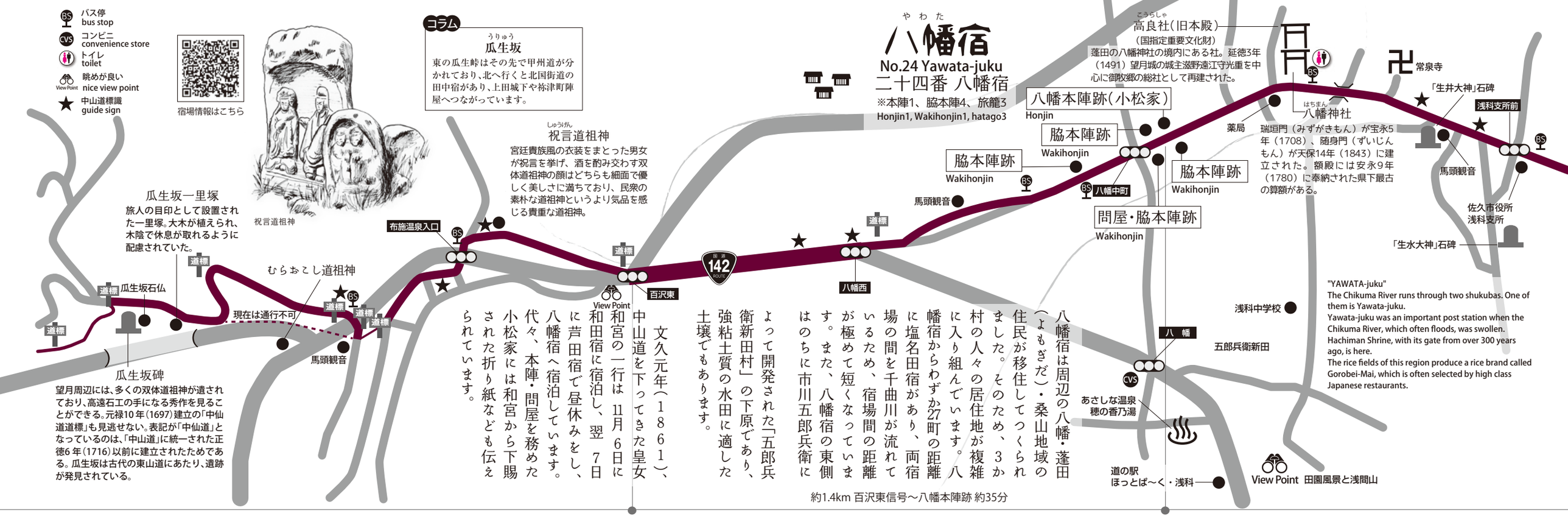


"SHIONADA-juku"
The Shionada-juku is on the east bank of the Chikuma River.
Old stone used for connecting the boat is still here.
As well as Yawata-juku, many people stayed here when the river was swollen.
On the street, you can still see the old trade names of shops hanging.

約2.6km 八幡本陣跡～塩名田本陣跡 約35分

約3.6km 塩名田本陣跡 ～荘山稲荷神社 約55分　荘山稲荷神社～塩名田本陣跡 約50分

塩名田本陣跡



文久元年（1861）、中山道を下ってきた皇女和宮の一行は11月6日に和田宿に宿泊し、翌7日に芦田宿で昼休みをし、八幡宿へ宿泊しています。代々、本陣・問屋を務めた小松家には和宮から下賜された折り紙なども伝えられています。

八幡宿は周辺の八幡・蓬田（よもぎだ）・桑山地域の住民が移住してつくられました。そのため、3か村の人々の居住地が複雑に入り組んでいます。八幡宿からわずか27町の距離に塩名田宿があり、両宿場の間を千曲川が流れているため、宿場間の距離が極めて短くなっています。また、八幡宿の東側はのちに市川五郎兵衛によって開発された「五郎兵衛新田村」の下原であり、強粘土質の水田に適した土壌でもあります。

望月宿

No.25 Mochizuki-juku

二十五番 望月宿

※本陣1、脇本陣1、旅籠9

Honjin1, Wakihonjin1, hatago9

望月は平安時代の頃から駒の里と呼ばれており、朝廷の牧場が置かれ、多くの名馬を献上していました。紀貫之など多くの歌人に詠まれ、古くから親しまれている場所でもあります。本陣跡地に位置している「望月歴史民俗資料館」は解体民家の梁を使うなど趣のある造りとなっています。

"MOCHIZUKI-juku"
The Mochizuki area was well-known for raising excellent horses. The area was under direct control of the Imperial Court. For over hundreds of years, these horses were donated to the emperors and nobles. This explains why the phrase "Mochizuki's horses" often appears in Japanese "waka" poems.

真山家住宅（大和屋）

（国指定重要文化財）

類焼により明和3年（1766）に再建されたもの。2階が1階よりも前方に突き出た出桁（だしげた）造りは再建以来手が加えられていない。

信永院

天文元年（1532）望月左衛門尉信永の開基と伝わる。本堂前に樋鑑五百余年といわれる根元から十数本の幹を生じた珍しい榧（かや）の木がある。

城光院

この地に古くから勢力を張った望月氏と関係が深い寺。望月氏宝篋印塔や境内に佇む青面金剛像の姿に年月を感じる。

大伴神社

延喜式佐久三社（英多・長倉・大伴）のうちの一社。榊祭りは大伴神社の例祭といわれ、今でもその境内で奉納が執り行われる。

蟠龍窟・弁財天

この弁財天は永正年中（1504-1521）信永院開山道厳禅師が、琵琶湖の竹生島より勧請したと伝えられる。

Wakihonjin 脇本陣・問屋

Honjin 本陣大森家

長坂の馬頭観音 道祖神・石仏群

望月バスターミナル

望月歴史民俗資料館 museum

佐久市役所 望月支所

川西赤十字病院 hospital

望月高校

佐久警察署 川西庁舎 koban

御桐谷西

御桐谷

公園

望月宿西入口

望月宿入口

View Point

宿場情報はこちら

約3km 望月歴史民俗資料館～百沢東信号 約45分

19 望月歴史民俗資料館

茂田井村は「間の宿」と呼ばれ、旅籠を持たない休息処でした。これは幕府が本宿保護のために出した禁令によって、本宿以外での宿泊を取り締まったためです。

茂田井間の宿（あい）

Motai-ainoshuku

元禄2年（1689）名主市郎右衛門が酒造りを始め、現在は大澤酒造と武重本家酒造の2軒の造り酒屋があり、武重本家酒造の通りに面した蔵の敷地には若山牧水の歌碑があります。今でも古い街並みがそのまま残る茂田井間の宿は旅人を魅了し続けています。

神明社（しんめい）

宝永6年（1709）大澤茂右衛門が願主となり建立した。祭神は天照大神で、本殿は神明造りである。

濁池

石仏

石祠

古峰神社

若山牧水歌碑

酒好きで有名な牧水。望月には、そこそこに牧水の足跡が残る。

大澤酒造（株）

蓼科山の伏流水、地元の豊富な米と酒造りに適した自然環境にも恵まれた茂田井で元禄2年（1689）より酒造り。
酒造りや街道文化の資料を展示した民俗資料館や名主の館、書道館、美術館がある。

武重本家酒造（株）

江戸後期の住宅や明治初期の酒蔵などが国の登録有形文化財となっている。

諏訪社

祭神は建御名方命、出雲系諏訪族の祖先として、諏訪上下2社に奉斎され、古くは南宮ともいった。諏訪神社を中心とする諏訪信仰は全国的であり、その分社・末社は5076社といわれている。
現在の社殿は文化15年（1818）茂田井の宮大工田中円蔵が建てたもので、上屋の中の本殿は一間社流造りで外周が見事な彫刻で飾られている。
神楽殿は、回り舞台にもなっており、現存する立科町唯一のもの。
正面大鳥居をくぐり、すぐ左側には松尾芭蕉の「山路来て何やら床しすみれ草」の句碑がある。

石割坂（いしわりざか）

勾配がきつく大きな石があり通行に不便だったため、石を割り中山道を開通させたので石割坂と呼ばれる。

間の宿看板

芭蕉の碑

koban 駐在所

茂田井一里塚跡

茂田井の桜並木

無量寺

天台宗比叡山延暦寺の末寺で来迎山無量寺という。長保5年（1003）創建といわれている。本尊は薬師如来座像で高さ2尺8寸4分の檜造り。脇侍に日光・月光両菩薩を持つ室町時代の作である

"MOTAI-ainoshuku"
Motai-ainoshuku was located between Ashita-shuku and Mochizuki-juku. The term "Ainoshuku" refers to a rest station that lies between post stations. Motai-ainoshuku did not have lodging facilities because the Tokugawa government issued a prohibition order to protect Ashita-shuku and Mochizuki-juku. The irrigation canals can still be seen in the old town.

バス停 bus stop
コンビニ convenience store
トイレ toilet
眺めが良い View Point nice view point
中山道標識 guide sign

宿場情報はこちら

約0.8km茂田井一里塚跡～武重本家酒造・若山牧水歌碑 約10分
武重本家酒造・若山牧水歌碑～茂田井一里塚跡 約15分

約2.7km 武重本家酒造・若山牧水歌碑～望月歴史民俗資料館 約45分

茂田井一里塚跡

20 武重本家酒造・若山牧水歌碑

芦田宿

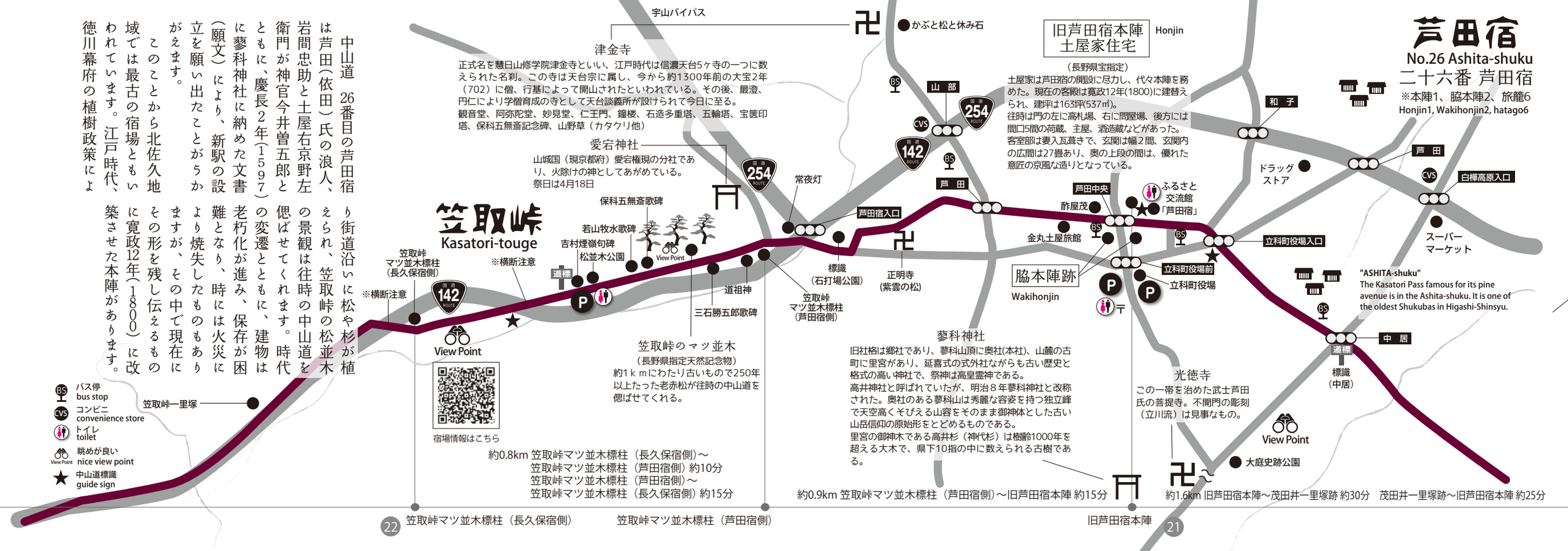
No.26 Ashita-shuku

二十六番 芦田宿

※本陣1、脇本陣2、旅籠6
Honjin1, Wakihonjin2, hatago6

中山道 26番目の芦田宿は芦田（依田）氏の浪人、岩間忠助と土屋右京野左衛門が神官今井曽五郎とともに、慶長2年（1597）に蓼科神社に納めた文書（願文）により、新駅の設立を願い出たことがうかがえます。

このことから北佐久地域では最古の宿場ともいわれています。江戸時代、徳川幕府の植樹政策により街道沿いに松や杉が植えられ、笠取峠の松並木の景観は往時の中山道を偲ばせてくれます。時代の変遷とともに、建物は老朽化が進み、保存が困難となり、時には火災により焼失したものもありますが、その中で現在にその形を残し伝えるものに寛政12年（1800）に改築させた本陣があります。



長久保宿

No.27 Nagakubo-juku

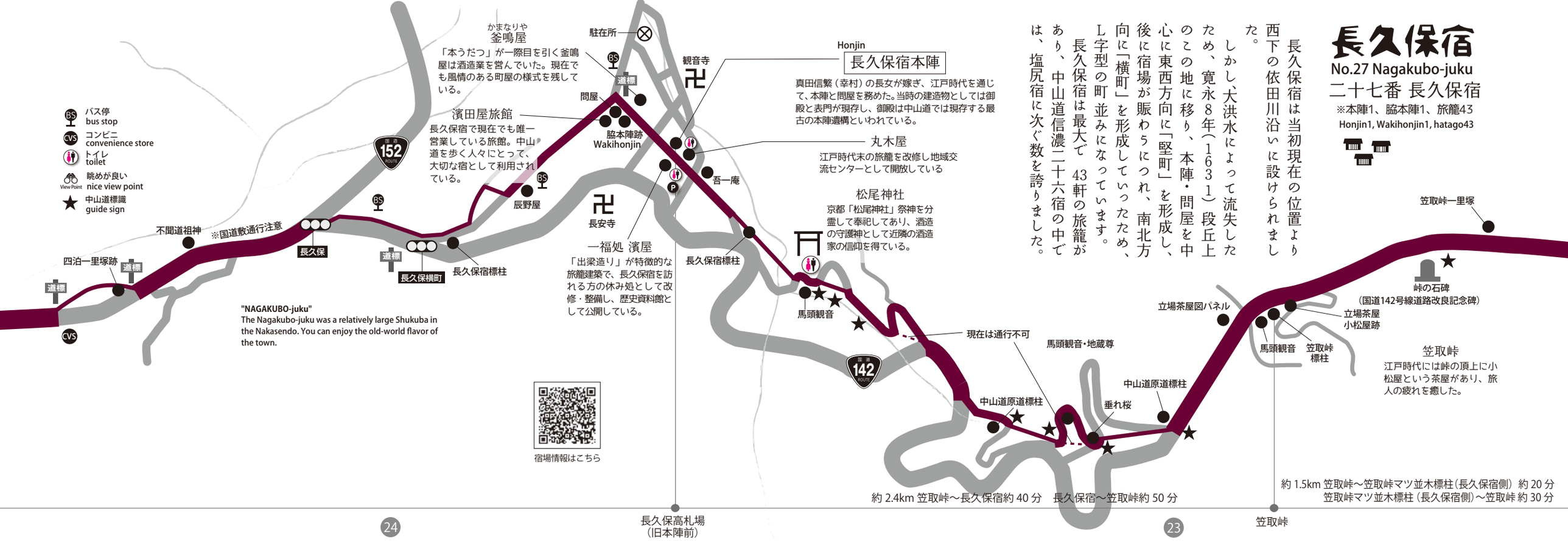
二十七番 長久保宿

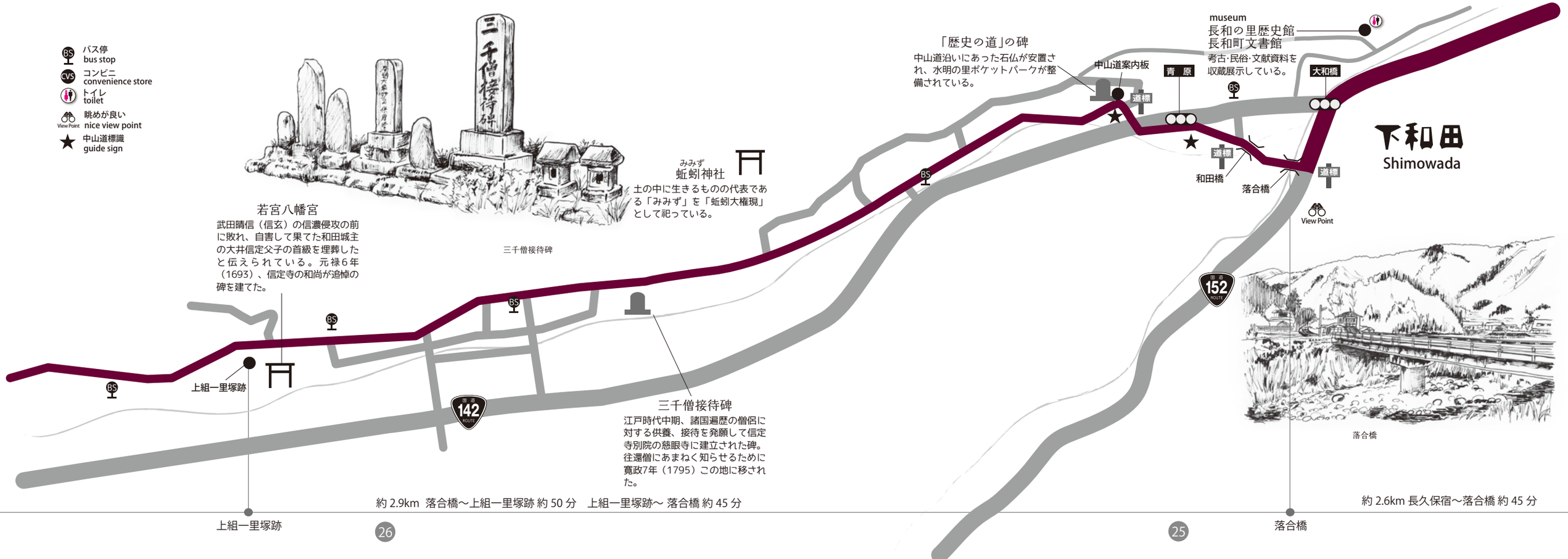
※本陣1、脇本陣1、旅籠43
Honjin1, Wakihonjin1, hatago43

長久保宿は当初現在の位置より西下の依田川沿いに設けられました。

しかし大洪水によって流失したため、寛永8年（1631）段丘上のこの地に移り、本陣・問屋を中心に東西方向に「堅町」を形成し、後に宿場が賑わうにつれ、南北方向に「横町」を形成していったため、L字型の町並みになっています。

長久保宿は最大で43軒の旅籠があり、中山道信濃二十六宿の中では、塩尻宿に次ぐ数を誇りました。




バス停
bus stop
コンビニ
convenience store
トイレ
toilet
眺めが良い
View Point
nice view point
中山道標識
guide sign
三千僧接待碑
若宮八幡宮
武田晴信（信玄）の信濃侵攻の前に敗れ、自害して果てた和田城主の大井信定父子の首級を埋葬したと伝えられている。元禄6年（1693）、信定寺の和尚が追悼の碑を建てた。
蚯蚓神社
みみず
土の中に生きるものの代表である「みみず」を「蚯蚓大権現」として祀っている。
上組一里塚跡
三千僧接待碑
江戸時代中期、諸国遍歴の僧侶に対する供養、接待を発願して信定寺別院の慈眼寺に建立された碑。往還僧にあまねく知らせるために寛政7年（1795）この地に移された。
142
約 2.9km 落合橋〜上組一里塚跡 約 50 分　上組一里塚跡〜 落合橋 約 45 分
上組一里塚跡
26
「歴史の道」の碑
中山道沿いにあった石仏が安置され、水明の里ポケットパークが整備されている。
中山道案内板
道標
青 原
museum
長和の里歴史館
長和町文書館
考古·民俗·文献資料を収蔵展示している。
大和橋
下和田
Shimowada
和田橋
落合橋
View Point
152
落合橋
約 2.6km 長久保宿〜落合橋 約 45 分
25
落合橋

和田宿

No.28 Wada-juku

二十八番 和田宿

※本陣1、脇本陣2、旅籠28
Honjin1, Wakihonjin2, hatago28

中山道最高地点にして最大の難所といわれた和田峠(標高約1600m)を控えた和田宿は隣の下諏訪宿まで5里18町(約22km)、峠との標高差は約800mほどもあったため、逗留する諸大名らの行列や旅人も多く、長久保宿と同様に信濃二十六宿の中では規模の大きい宿場町でした。

幕末の文久元年(1861)3月、本陣ほか宿場の大半が火災で焼失してしまいますが、この年の11月には皇女和宮の御下向が控えていたことから、幕府より二千両ほど拝借し、街並みを復興させ、この大行列を無事に迎えました。

"WADA-juku"
The Wada-juku has been locates just in front of the Wada Pass (at an elevation of approximately 1600m). Since the Edo period
Many travelers stayed there, preparing for going over the challenging pass, or resting after finishing the hardest part of their journey.

コラム

黒耀石(こくようせき)

和田峠といえば黒耀石の名前を聞いたことがある人も多いだろう。和田峠の男女倉(おめぐら)の地籍は、黒耀石を原材料とする石器が多く出土することから、早くから旧石器時代の重要な遺跡として注目されてきた。和田宿にある黒耀石石器資料館には、この男女倉遺跡から出土した石器を展示し、旧石器時代の人々が使用した石の道具(石器)から、古人の技術力や当時の人々の生活をうかがい知ることができる。

BS バス停 bus stop
CVS コンビニ convenience store
トイレ toilet
View Point 眺めが良い nice view point

和田峠1
Wada-touge1

BS バス停 bus stop
CVS コンビニ convenience store
トイレ toilet
View Point 眺めが良い nice view point
★ 中山道標識 guide sign

三十三体観音

コラム
中山道を選んだ理由？
和宮一行は当初東海道から江戸へ下る予定であったが、東海道筋では「川支（かわづかえ）」にあう確率が高いこと、並びに東海道筋の箱根より東には異人が遊行しているので、何かあってはいけないという理由で中山道に変更された。

※国道敷通行注意

国道142 ROUTE

念仏坂

男女倉口（おめくら）
「歴史の道　史跡中山道」に残る未舗装の道が、ここから和田古峠へ続いている。

三十三体観音
かつて熊野権現社前に並んでいた観音菩薩像。旧道の退廃とともに毀損し、放置されていた。昭和48年（1973）の発掘調査により29体が確認され、ここに安置された。

観音坂

中山道石碑
中山道案内板

BS

約1.1km男女倉口～唐沢一里 約20分

男女倉口

30

唐沢一里塚
（国指定史跡）
唐沢一里塚は江戸時代の早い時期に中山道の道筋が変更されたため、道筋から外れた山中に、そのまま残されていた。五街道の中でも珍しい対で現存する一里塚。

67

中山道石碑

古道

道標

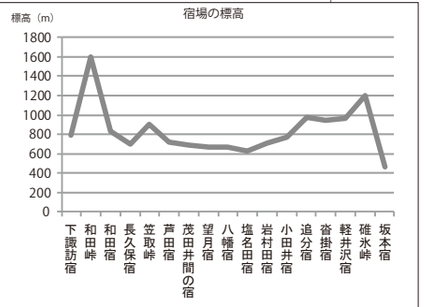
唐沢一里塚

約2.4km牛宿跡～唐沢一里塚 約45分　唐沢一里塚～牛宿跡 約40分

29

杉の屋
（牛宿跡）

コラム
宿場の標高
東信州中山道を通過するには、和田峠、笠取峠、碓氷峠の3つの峠を越えなければならなかった。
和田峠（標高1600m）は中山道最高地点であり、また、宿場で見た場合、最も高いのは追分宿。



宿場情報はこちら

約1.5km　鍛治足一里塚跡～牛宿跡 約25分
牛宿跡～鍛治足一里塚跡 約20分

牛宿跡

和田峠 2
Wada-touge2

- BS バス停 bus stop
- CVS コンビニ convenience store
- トイレ toilet
- View Point 眺めが良い nice view point
- ★ 中山道標識 guide sign

下諏訪町　長和町

西餅屋
西餅屋は中山道下諏訪宿と和田宿の峠路に設けられた「立場」。ここには茶屋本陣の小口家と武居家、犬飼家、小松家の四軒があり、時には穀留番所が置かれた。現在は、道の「曲之手」と茶屋跡が残っている。

一里塚（五十三里塚）

新和田トンネルへ

下諏訪宿へ約9.5km

西餅屋一里塚跡

約2km 和田峠古峠～西餅屋一里塚跡 約50分
西餅屋一里塚跡～和田峠古峠 約70分

石小屋跡

馬頭観音

中山道案内板

賽の河原

中山道石碑

御嶽山遥拝所

View Point

和田峠（古峠）
和田宿から下諏訪宿までは、5里18町（約22km）長い道程。しかも中山道最高地点（標高約1600m）にして五街道の中でも最高地点となる和田峠は急坂が多く、降雪の際はもとより雨や霧の日も旅人は難渋した。峠の頂上には御嶽山遥拝所碑や馬頭観音、賽の河原地蔵が建立されている。

和田峠古峠

約1.7km 東餅屋一里塚跡～和田峠古峠 約45分
和田峠古峠～東餅屋一里塚跡 約35分

旧和田トンネル

※ビーナスライン横断注意

※トイレのみ利用の場合は有料

農の駅

東餅屋茶屋跡
和田峠には唐沢・東餅屋・西餅屋・樋橋・落合に茶屋があり、旅人の休息所になっていた。東餅屋では五軒の茶屋があり、寛永年間より一軒に一人扶持（1日玄米五合）が与えられ、旅人の救助にもあたった。幕末には大名休息のための茶屋本陣も置かれた。

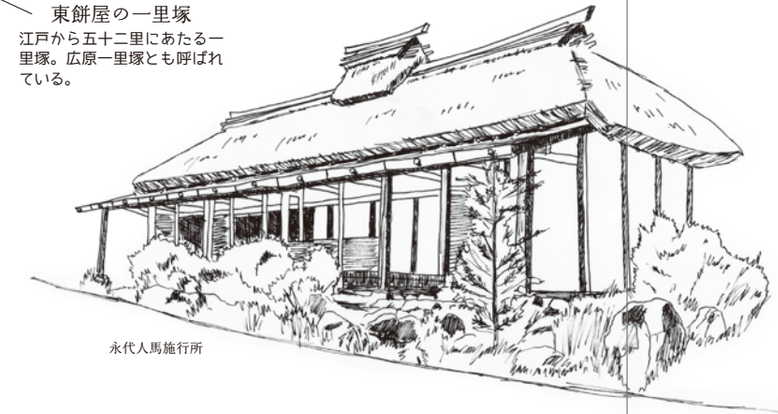
東餅屋の一里塚
江戸から五十二里にあたる一里塚。広原一里塚とも呼ばれている。

東餅屋一里塚跡

石畳の道
和田峠の峠道はガレ場が多く旅人も通行に難儀していた。この石畳は古くからあったものを「歴史の道」として整備したもの。

長坂

約1.5km 接待永代人馬施行所～東餅屋一里塚跡 約35分
東餅屋一里塚跡～接待永代人馬施行所 約30分



近藤巡査慰霊碑

中山道石碑

接待

赤坂

永代人馬施行所
（国指定史跡）
江戸呉服町の豪商かせや与兵衛が幕府に寄付した金千両より、利子の半分50両が下付され、文政11年（1828）に設置された。11月から3月まで峠を越える旅人に粥と焚火を、牛馬には年中小桶1杯の煮麦を施行した。

接待永代人馬施行所

約1.5km男女倉口～接待永代人馬施行所 約35分
接待永代人馬施行所～男女倉口 約30分

下諏訪宿

No.29 Shimosuwa-juku

二十九番 下諏訪宿

※本陣1、脇本陣1、旅籠40

Honjin1, Wakihonjin1, hatago40

現在の長野県諏訪郡下諏訪町の中心部にあたり、難所であった和田峠の西の入口として、諏訪大社下社（しもしゃ）の門前町として栄えた。また、甲州街道の終点でもあり、45軒の旅籠があった。古くは鎌倉時代から温泉の利用が確認されており、中山道唯一の温泉のある宿場であり、当時の絵画などには温泉を利用する旅人たちが描かれている。旧称は下ノ諏訪。大規模に観光開発された上諏訪温泉と異なり、小規模な旅館街と入浴施設があるだけで、歓楽的な雰囲気はない。

天保4年（1843年）の『中山道宿村大概帳』によれば、下諏訪宿の宿内家数は315軒、うち本陣1軒、脇本陣1軒、旅籠40軒で宿内人口は1345人であった。

万治の石仏

綿の湯跡

女神様がお湯を浸した化粧用の綿をここに置いたら温泉が湧いたとの言い伝えがあり、その「神の湯」に不浄な人が入るとお湯が濁るとも。温泉が湧き出るモニュメントが設置されており、直接温泉に触れることができる。下諏訪温泉発祥の地であり中山道唯一の温泉宿場として中山道を歩く人々の疲れを癒していた。

宿場街道資料館

江戸時代の宿場民家を保存し下諏訪宿に関する資料が展示されており当時の様子を知ることができる。

聴泉閣かめや

皇女和宮江戸へ向かう途中、ご宿泊されたのが下諏訪宿本陣上段の間。上段の間が本陣から移設されており、見学することができる。

江戸時代の建物と回遊式庭園は本陣岩波家が代々引き継ぎ、今も江戸時代そのまま残されている。

本陣岩波家

コラム

下諏訪宿

江戸から京へ六十九次の中山道と江戸から甲斐路を抜けて下諏訪に至る甲州道中。その二つが合流するのが下諏訪宿。道中屈指の規模を持つ宿場、神話と伝説の湯、名湯下諏訪温泉として栄えた。

下諏訪温泉発祥の地「綿の湯跡」に建つ「木曽路名所絵図、下ノ諏訪宿」には当時の賑わいが描かれている。島崎藤村、芥川龍之介など文豪にも親しまれた下諏訪宿、下諏訪温泉は各所にその時代の名残りが残る場所となっている。

BS バス停 bus stop

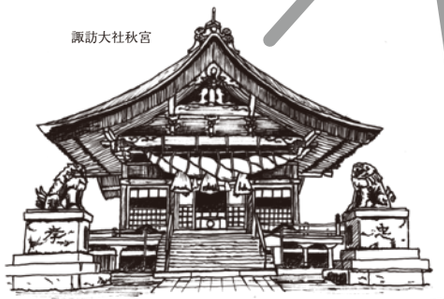
CVS コンビニ convenience store

トイレ toilet

View Point 眺めが良い nice view point

★ 中山道標識 guide sign

諏訪大社秋宮



諏訪大社下社秋宮

上社本宮（諏訪市）、前宮 （茅野市）、下社春宮（下諏訪町）と合わせて４カ所に鎮座している全国の諏訪神社の総本社。諏訪大社には本殿とよばれる建物がなくこの秋宮はイチイの木が御神体。 日本一の青銅製のこまいぬを見ることができる。幣拝殿には江戸時代中期の彫刻が。 幣拝殿、 神楽殿は国の重要文化財となっている。

坂本宿

No.17 Sakamoto-juku

十七番 坂本宿

※本陣2、脇本陣2、旅籠40
Honjin2, Wakihonjin2, hatago40

坂本宿は既存の集落が発展してできた宿場ではなく、寛永2年(1625)、3代将軍家光の時代に、安中・高崎藩の領民を移住させ計画的につくられた宿場町であったという。

碓氷峠を越えてきた旅人や厳しい取調べの碓氷関所を通り抜けてから碓氷峠を越えようとする旅人で大変賑わっていたという。

横川から中山道は薬師坂を登り国道18号線と合流して坂本宿へ向かい、松井田宿から坂本宿間の距離は2里16丁(8・15km)で坂本宿の東(江戸口)、西(京口)ともに木戸が設けられ、中央には水路があり、生活用水として使われていた。

宿間は713mで、人口は732人、本陣2軒、脇本陣2軒、旅籠40軒、宿建の馬、人足は50疋と碓氷峠の玄関口である事から他の宿場より馬とその人足は多くおかれていました。

佐藤本陣跡(上の本陣)・金井本陣(下の本陣)

東に碓氷関所、西に碓氷峠がひかえているため、坂本宿で宿泊が必然となり、2軒の本陣が必要であった。佐藤本陣は上の本陣、金井本陣は下の本陣とも呼ばれた。

佐藤本陣には坂本小学校発祥の碑が立っている。金井本陣には多くの大名が宿泊したほか、皇女和宮が江戸へ向かう際に宿泊したとされている。

コラム

碓氷の関所

中山道には横川の「碓氷の関所」と「木曽福島の関所」の2つがあり、「碓氷の関所」は代々安中藩が管理をしていた。関東入国の関門として箱根と並んで厳しく監視されていたため自由な行き来ができなかった。関所跡はおじぎ石や石垣に面影を残しているほか東門の門扉、門柱は当時のものを残している。昭和30年群馬県指定史跡となった。

旅人必見！

中山道歩き歴史用語

［宿　場］
流通の中継地点として、人夫や馬を駐在させた駅の機能を持つ場所。商業や情報の拠点として、旅人の宿泊施設が集められた。

［本　陣］
武士や公家など当時、身分が高かった人のための宿泊所。地域の有力者の家がその指定となった。

［脇本陣］
本陣だけで収容できない場合などに使用された武士や公家の宿泊所。本陣とは違い、一般の旅人の受入れも行っていた。

［旅　籠］
一般の旅人向けの食事つきの宿泊施設。

［高札場］
幕府からの禁制や通達事項などを標した札「高札」を掲げた場所。

［問　屋］
人や荷物の継立業務を行っていた施設。

［一里塚］
昔の距離の単位である一里（約４ｋｍ）毎に目印として造られた塚のこと。マイルポストなどと同様。

当時の旅人の服装

東海道と並んで江戸と京都をつなぐ主要街道であった中山道はたくさんの旅人が往来した。
旅路を楽しんだ旅人の服装の一部をご紹介します。

●町人の旅支度

道中、お気軽にお声かけください！

東信州中山道応援ステッカー

東信州中山道道中では、東信州中山道応援ステッカーを協力店舗で掲出しています。
道中の困ったときや雑談など、お気軽にお声掛けください！

宿場案内人

宿場の歴史を知って、中山道歩きの楽しみをもっと深めませんか。
「宿場案内人」があなたの知的好奇心にお応えいたします！
※料金、コース、所要時間は各団体によって変わります。

お問合せ先

［軽井沢宿・沓掛宿・追分宿］
軽井沢町観光協会　TEL：0267-41-3850

［小田井宿］御代田町　産業経済課　商工観光係　TEL：0267-32-3111

［岩村田宿・塩名田宿・八幡宿・望月宿・茂田井間の宿］
佐久市　観光課　観光振興係　TEL：0267-62-3285

［芦田宿］立科町役場　TEL：0267-56-2311

［長久保宿・和田宿］長和町　産業振興課　商工観光係　TEL：0268-68-3111

バス路線図

■バス会社連絡先

・軽井沢交通バス（旧軽井沢～碓氷峠・見晴台）
　TEL：0267-42-0353　軽井沢交通バス
・軽井沢町内循環バス（東廻り・南廻り）
　TEL：0267-45-5045　西武高原バス軽井沢営業所
・軽井沢町内循環バス（西コース）
　TEL：0267-22-2100　千曲バス小諸営業所
・千曲バス（佐久御代田線・中仙道線）
　TEL：0267-62-0081　千曲バス本社
・佐久市内循環バス（北循環線）
　TEL：0267-62-3094　佐久市 生活環境課 生活公共交通係
・和田峠北線
　TEL：0268-68-2106　JRバス関東 長久保営業所
・長和町内巡回バス（学者村方面・男女倉方面）
　TEL：0268-75-2047　長和町役場 産業振興課 商工観光係

■タクシー会社

＜軽井沢＞

浅間観光タクシー	TEL：0267-45-5264
軽井沢観光タクシー	TEL：0267-45-5408
第一交通	TEL：0267-42-2221
ますや交通	TEL：0267-45-5223
松葉タクシー	TEL：0267-42-2181

＜御代田＞

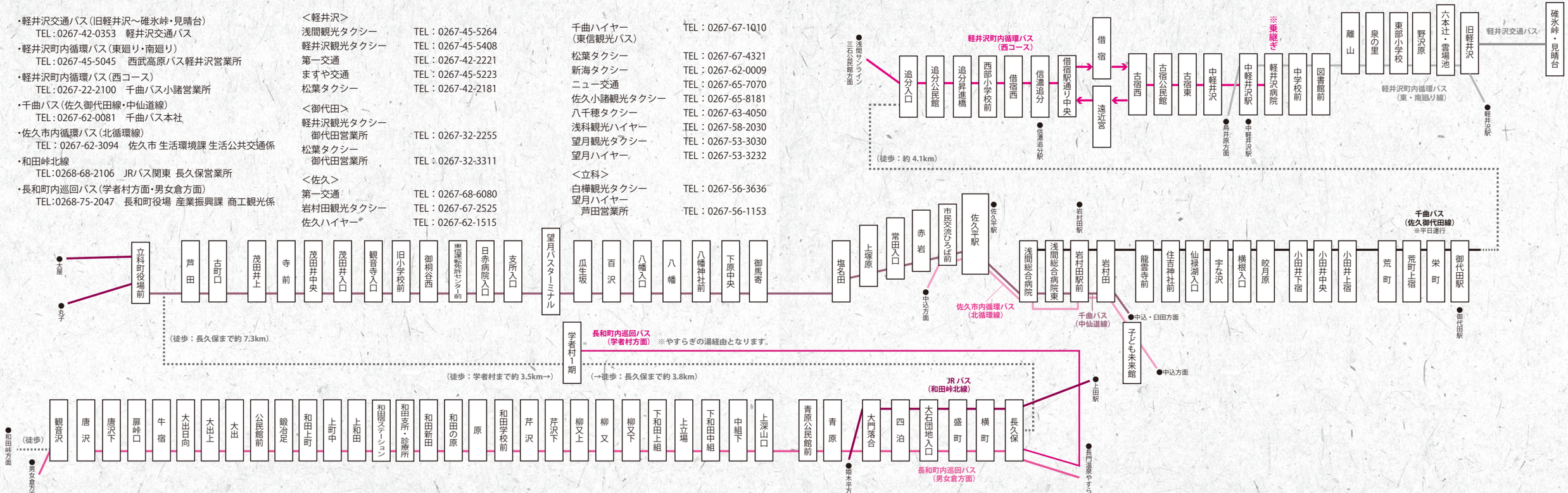
軽井沢観光タクシー 御代田営業所	TEL：0267-32-2255
松葉タクシー 御代田営業所	TEL：0267-32-3311

＜佐久＞

第一交通	TEL：0267-68-6080
岩村田観光タクシー	TEL：0267-67-2525
佐久ハイヤー	TEL：0267-62-1515
千曲ハイヤー（東信観光バス）	TEL：0267-67-1010
松葉タクシー	TEL：0267-67-4321
新海タクシー	TEL：0267-62-0009
ニュー交通	TEL：0267-65-7070
佐久小諸観光タクシー	TEL：0267-65-8181
八千穂タクシー	TEL：0267-63-4050
浅科観光ハイヤー	TEL：0267-58-2030
望月観光タクシー	TEL：0267-53-3030
望月ハイヤー	TEL：0267-53-3232

＜立科＞

白樺観光タクシー	TEL：0267-56-3636
望月ハイヤー 芦田営業所	TEL：0267-56-1153



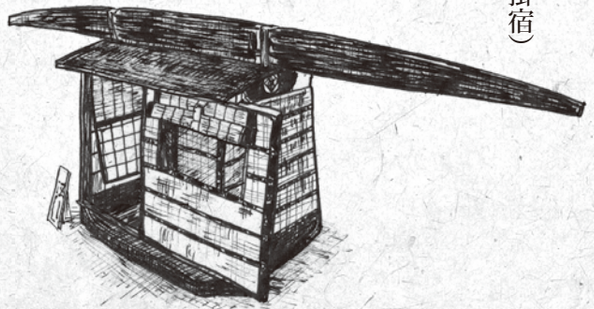
観光のご案内

・軽井沢宿
・沓掛宿
・追分宿

【観光案内はこちら】
軽井沢観光案内所（軽井沢駅内）
☎０２６７－４２－２４９１
軽井沢観光案内所（くつかけテラス内）
☎０２６７－４５－６０５０
軽井沢観光会館（旧軽井沢）
☎０２６７－４２－５５３８
【グルメ情報・宿泊情報はこちら】
http://karuizawa-kankokyokai.jp/
【歴史を知る！】
軽井沢町歴史民俗資料館（軽井沢宿・沓掛宿）
☎０２６７－４２－６３３４
追分宿郷土館（追分宿）
☎０２６７－４５－１４６６
中山道69次資料館
☎０２６７－４５－３３５３

・小田井宿

【観光案内はこちら】
御代田町観光協会
http://www.miyota.gr.jp/
【歴史を知る！】
浅間縄文ミュージアム（エコールみよた内）
☎０２６７－３２－３１１１
http://w2.avis.ne.jp/~jomon/



小田井宿のパンフレットをもらえますよ～

・岩村田宿
・塩名田宿
・八幡宿
・望月宿
・茂田井間の宿

【プラザ佐久　観光あんない処】
☎０２６７－６８－７４３３
http://www.shinkou-saku.or.jp/plazasaku/
【歴史を知る！】
望月歴史民俗資料館
☎０２６７－５４－２１１２
【グルメ情報】
おすすめ！佐久のグルメ味処
http://www.b-break.com/ajidokoro/
【信州みそ発祥の地佐久　安養寺ら～めん】
http://anyouji-ramen.com/
【駒月みそかつ丼】
http://komanosato.jp/?page-id=331/
【お泊りはこちら！佐久市の宿泊情報】
http://www.sakukankou.jp/spa/

・芦田宿

【おやすみ処】

★ふるさと交流館「芦田宿」
開館時間　9時～17時（年末年始を除く）
☎0267－78－5645

【観光案内はこちら】

★（一社）信州たてしな観光協会
☎0267－55－6654
http://www.shirakabakogen.jp/nakasendo/

・長久保宿

【歴史を知る！】

長久保宿歴史資料館「一福処濱屋」
☎0268－88－0030（長和の里歴史館・長和町文書館）

【観光情報・グルメ情報はこちら】

★信州・長和町観光協会
☎0268－68－0006
http://www.nagawa.info/

★長和町商工会
☎0268－68－2651
http://www.nagawa-sci.jp/

・和田宿

【歴史を知る！】

和田宿本陣
☎0268－88－2348

長和の里歴史館・長和町文書館
☎0268－88－0030

【ご宿泊】

ホームページより検索できます！！
http://www.nagawa.info/modules/db/　★無料送迎もあります！

【グルメが盛りだくさん！】

★古民家カフェダイニング「えんの家」
☎0268－71－6487　営業時間　10時30分～17時30分
★石窯を使ったお料理やお菓子「石窯ＣａｆｅＫＯＫＵＹＡ」
☎0268－71－7098　営業時間　11時～16時
★十割り手打ち蕎麦や「徳田」（羽田野）
☎0268－88－2160　営業時間　11時～15時
★そばガレット、カレー、喫茶「米屋鐵五郎本舗」
☎0268－75－5960　営業時間　11時～17時
※12月下旬から3月末までは冬期休業になります。
★和田宿オムライス、和宮やきそば「ふれあい食堂」
☎0268－88－3060　営業時間　11時～21時
★ダッタンそば「そば処黒耀」
☎0268－88－3166　営業時間　11時～15時
★食事処「杉の屋」
☎0268－88－2005　営業時間　9時～20時

【日帰り温泉施設】

◆疲れた身体を休ませる「ふれあいの湯」
和田宿本陣より徒歩で約15分
☎0268－88－0001
営業時間　10時～22時（受付時間21時30分まで）

WELCOME! Higashi-shinshu NAKASENDO

Introduction to Higashi-Shinshu Nakasendo

「The Nakasendo Trail」

About 400 years ago was the Edo Period in Japan. In 1604 (Keicho 9), the Edo-Shogunate designated the five routes starting from Nihonbashi, Edo (now Tokyo). The five routes are Tokaido, Nikko Kaido, Oshu Kaido, Koshu Kaido, and Nakasendo. The Nakasendo was the route from Nihonbashi to Kusatsu, Shiga. Known as a smooth route, it was also called the Hime-Kaido, which means the road for the princesses. Since it passes through the interior of Japan, you can enjoy the beautiful mountains.

「Higashi-Shinshu Nakasendo」

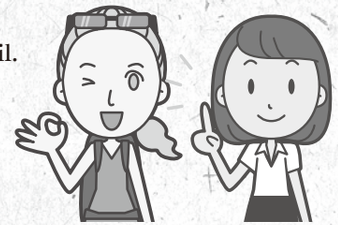
The route from Karuizawa town to Nagawa town is called "the Higashi-Shinshu Nakasendo". Nagano prefecture has many mountains and is blessed with the beautiful nature. You can enjoy the view of the vast rice fields, the Chikuma (Shinano) river which is the longest river running north-south in Japan, and the active volcano Mt. Asama in north.

69 Stations of the Nakasendo

中山道（京都）
三条大橋
大津
草津
守山
武佐
愛知川
高宮
鳥居本
番場
醒井
柏原
今須
関ヶ原
垂井
赤坂
美江寺
河渡
加納
鵜沼
太田
伏見
御嶽
細久手
大湫
大井
中津川
落合
馬籠
妻籠
野尻
三留野
須原
上松
福島
宮ノ越
藪原
奈良井
贄川
本山
洗馬
塩尻
下諏訪
中山道（東信州）
和田
長久保
芦田
望月
芦田の宿
八幡
塩名田
岩村田
小田井
中山道（東信州）
追分
沓掛
軽井沢
坂本
松井田
安中
板鼻
高崎
倉賀野
新町
本庄
深谷
熊谷
鴻巣
桶川
上尾
大宮
浦和
蕨
板橋
中山道（江戸）
日本橋

Useful Japanese phrases

There are some Japanese phrases that might help you communicate with locals when you go through Nakasendo trail.



Communication with locals

「Hello」→「こんにちは」 **KON-NICHIWA**
「Thank you」→「ありがとう」 **ARIGATOH**
「Sorry」→「ごめんなさい」 **GOMEN-NASAI**
「 Could you take a picture?」→「写真を撮ってもらえますか？」 **SHASIN wo totte moraemasuka?**
「 May I take a picture here? 」→「ここで写真をとってもいいですか？」 **Koko de SHASIN wo tottemoiidesuka?**
「 Can you tell me the recommended places nearby? 」
→「近くにお勧めの場所はありますか？」**Tikaku ni osusume no basho wa arimasuka?**
「 I am interested in the history of Japan 」→
→「日本の歴史に興味があります。」 **NIHON no rekishi ni kyoumi ga arimasu.**

Helpful Japanese words

「Excuse me」→「すみません」**SUMIMASEN**
「 I am in trouble 」→「私は困っています」**Watashi wa komatte imasu**
「 I want to go to ○○」→「○○に行きたいのですが」 **○○ ni ikitai no desuga**
「 Where is the nearest restroom(toilet)? 」→「近くのトイレはどこですか？」**Tikaku no TOIRE wa dokodesuka?**
「 Where is the tourist office? 」→「観光案内所はありますか？」**KANKO ANNAIJO wa doko desuka?**

Words

●「Station」→「駅」**EKI** ●「Bus station(stop) 」→「バス停」**BASU TEI** ●「Lunch」→「お昼」**OHIRU**