



中山道と歩く

東信州

塩名田宿 和田宿

岩村田宿 長久保宿

芦田宿

茂田井間の宿

望月宿

追分宿

沓掛宿

八幡宿

軽井沢宿

歩いて、触れて。
Higashi-Shinshu NAKASENDO

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かれとなる追分、姫君に愛された小田井。

岩村田。

千曲川のせせらぎを渡る塙名田、良質な米の産地、五郎兵衛新田に近い八幡。

を味わう 茂田井

峠には松の並木が続く芦田、豎町と横町が直角に交わる長久保。たて

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。

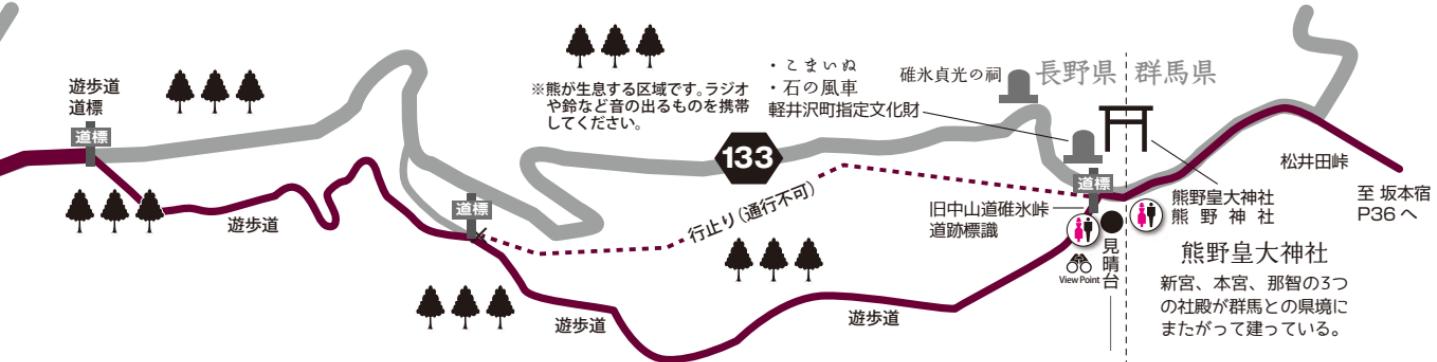
これらさまざまな様相を見せてくれる東信州軽井沢から和田までの十一の宿場を「東信州中山道」として親しみながら旅してもらいたい。



※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います。

目 次

- 1 東信州中山道
- 4 軽井沢宿
- 6 梅掛宿
- 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 茂田井間の宿
- 21 芦取峠
- 24 長久保宿
- 25 和田宿
- 27 下和田宿
- 29 和田峠
- 34 下諏訪宿
- 36 坂本宿
- 39 バス路線図
- 41 茂田井間の宿



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。碓冰峠の頂上
は手前の坂本宿から約 12 km
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。

約 2.2km 碓冰峠～二手橋 約 40 分
二号橋～碓冰峠 約 60 分
遊歩道約 3.1km 碓冰峠～二手橋 約 60 分
二手橋～碓冰峠 約 105 分



熊野皇大神社
※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。

※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。

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



室生犀星
文学碑

ショーハウス
記念館



二手橋

芭蕉句碑

Honjin
本陣

Wakihonjin
脇本陣

・江戸屋
・三度屋
・佐忠
・丁字屋

八田別荘

軽井沢町観光振興センター
(Tourist information center)



宿場情報はこちら

BS
バス停
bus stop

CVS
コンビニ
convenience store

トイレ
toilet

眺めが良い
nice view point

★ 中山道標識
guide sign

"KARUIZAWA-juku"

Karuizawa-juku was on the border for entering the Shinano region for travelers who came from Edo. It was the furthest east of the Nakasendo post stations. Since the Usui Pass was steep, many travelers stayed in the Karuizawa-juku. Now, this place is called "Old Karuizawa Ginza", one of the most famous sightseeing spot in Japan.

雲場池



View Point

133

六本辻

BS

雲場池（紅葉の名所）

至 軽井沢駅

約 1.5km 雲場池～軽井沢観光会館 約 30分

軽井沢観光会館

二手橋・ショーハウス記念館

約 0.5km 軽井沢観光会館～二手橋 約 10分

くつかけ

沓掛宿

No.19 Kutsukake-juku

十九番沓掛宿

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



BS

BS

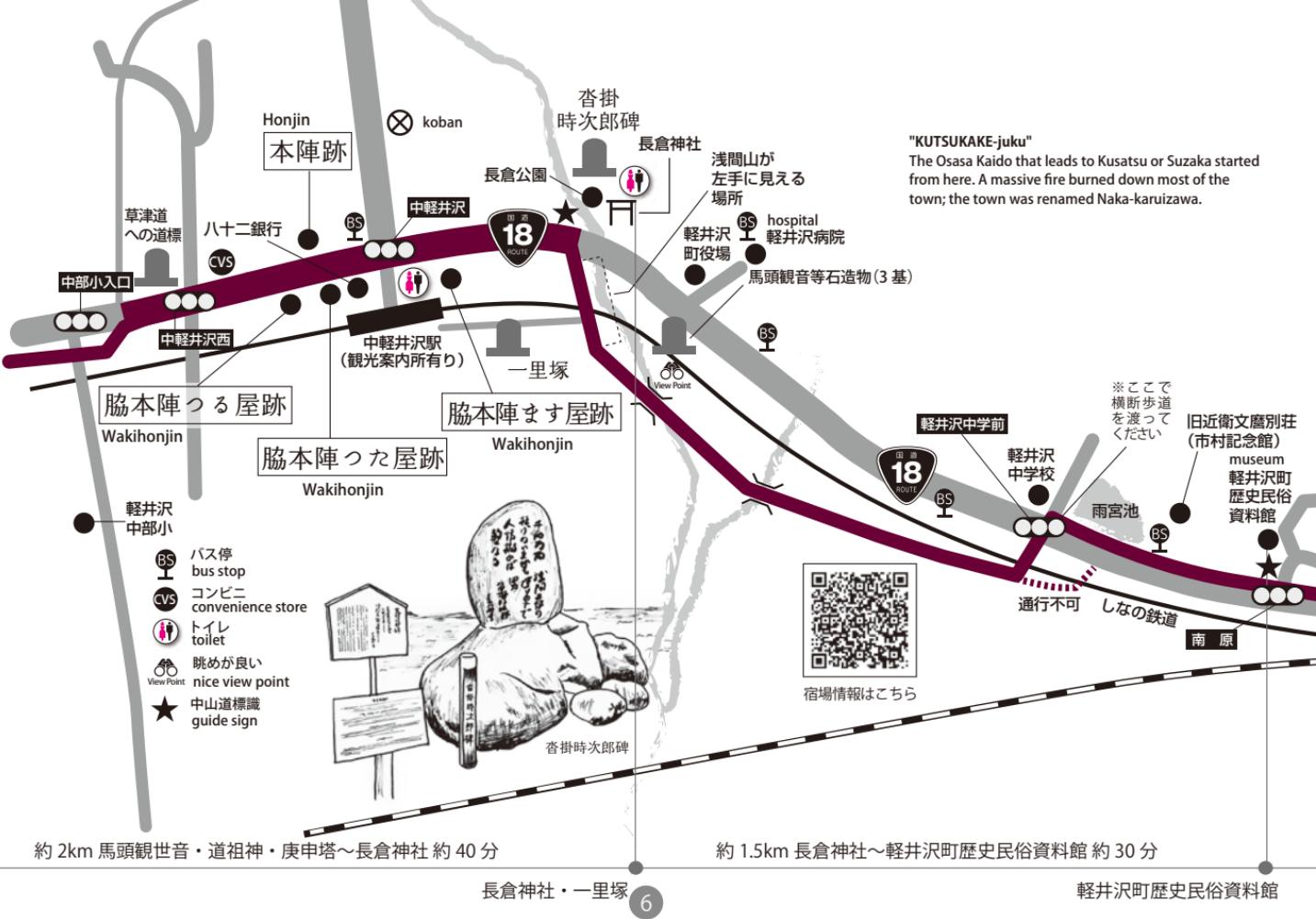
BS

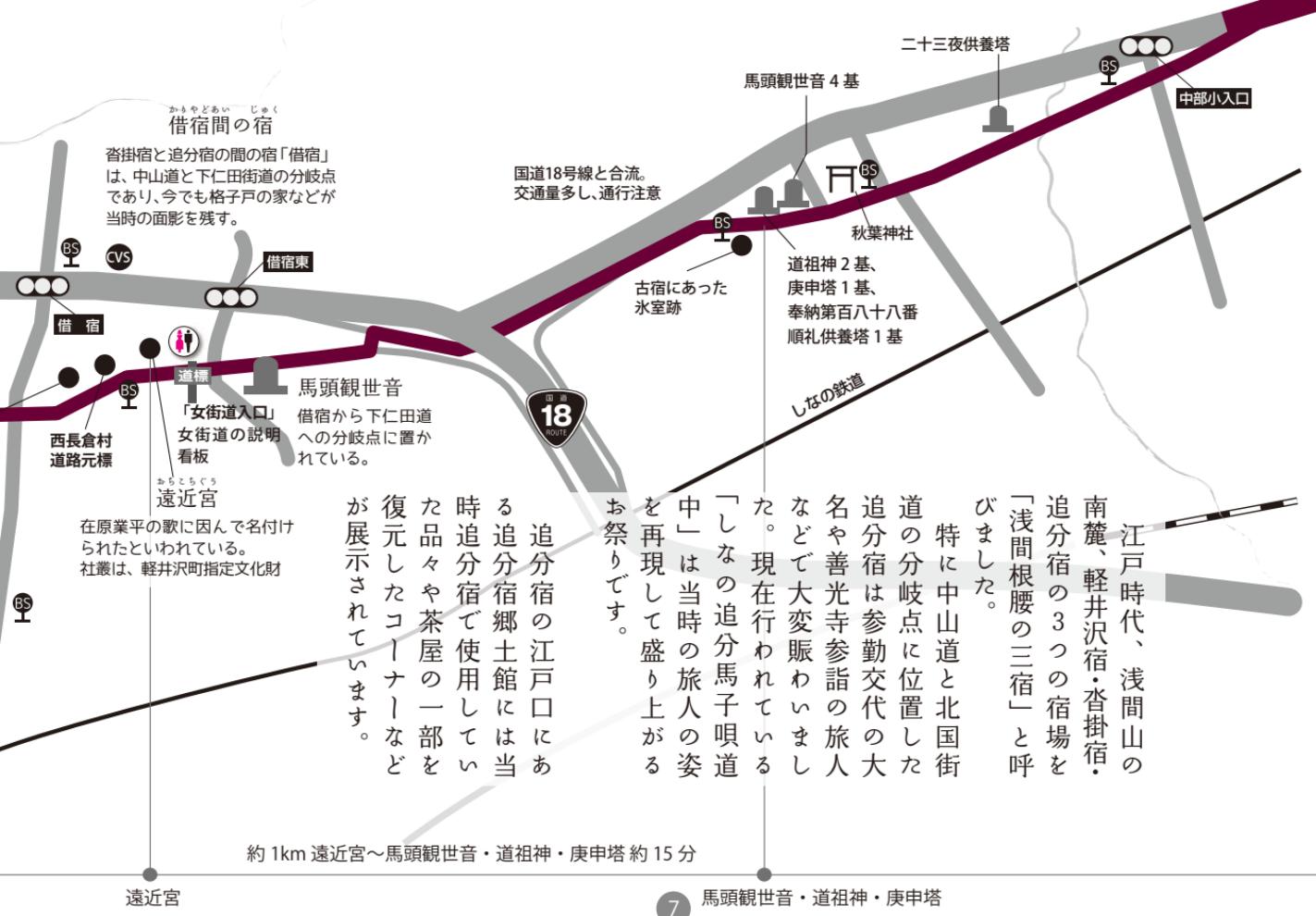
軽井沢
東部小

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、湯川に沿つ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。

約 2.5km 軽井沢町歴史民俗資料館～雲場池 約 45 分





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

浅間神社

江戸時代には石尊山・浅間山に登る入口で、浅間嶽を遙拝する里宮。明治2年(1869)に本殿がおかれて浅間神社とした。本殿は軽井沢町内最古の建築で、軽井沢町文化財に指定。敷地内には、芭蕉句碑・追分節発祥の地碑など石造物が多数残る。

諏訪神社

江戸時代までは上諏訪神社。明治時代に上下諏訪神社と宿内の神社が統合された。

泉洞寺

境内には堀辰雄の愛した如意輪観音や稻垣黄鶴筆塚、カーリング地蔵など石造物が多数

Honjin

本陣跡

Wakihonjin

脇本陣 甲州屋跡

追分宿の北側を流れる上堰は、取水して宿用水として使用された。

御影用水上堰 (旧軽井沢測候所跡)

追分案内マップ

museum 追分宿郷土館

敷地内に軽井沢町最大の馬頭観世音が移設

追分宿 案内看板

道標

駐在所

BS

関札場跡

常夜燈 天皇陛下御製碑

側に石橋がある。

追分宿駐車場

精進場橋

記念館正門に、追分(昇進橋) 宿本陣の裏門が建つ

Wakihonjin

現在は蕎麦処さくら

追分宿高札場跡(レプリカ)・貫目改所跡

当時の高札は追分宿郷土館に保存されている。

浅間神社・追分宿郷土館

追分宿

No.20 Oiwake-juku

二十番 追分宿

※本陣1、脇本陣2、旅籠35

Honjin1, Wakihonjin2, hatago35

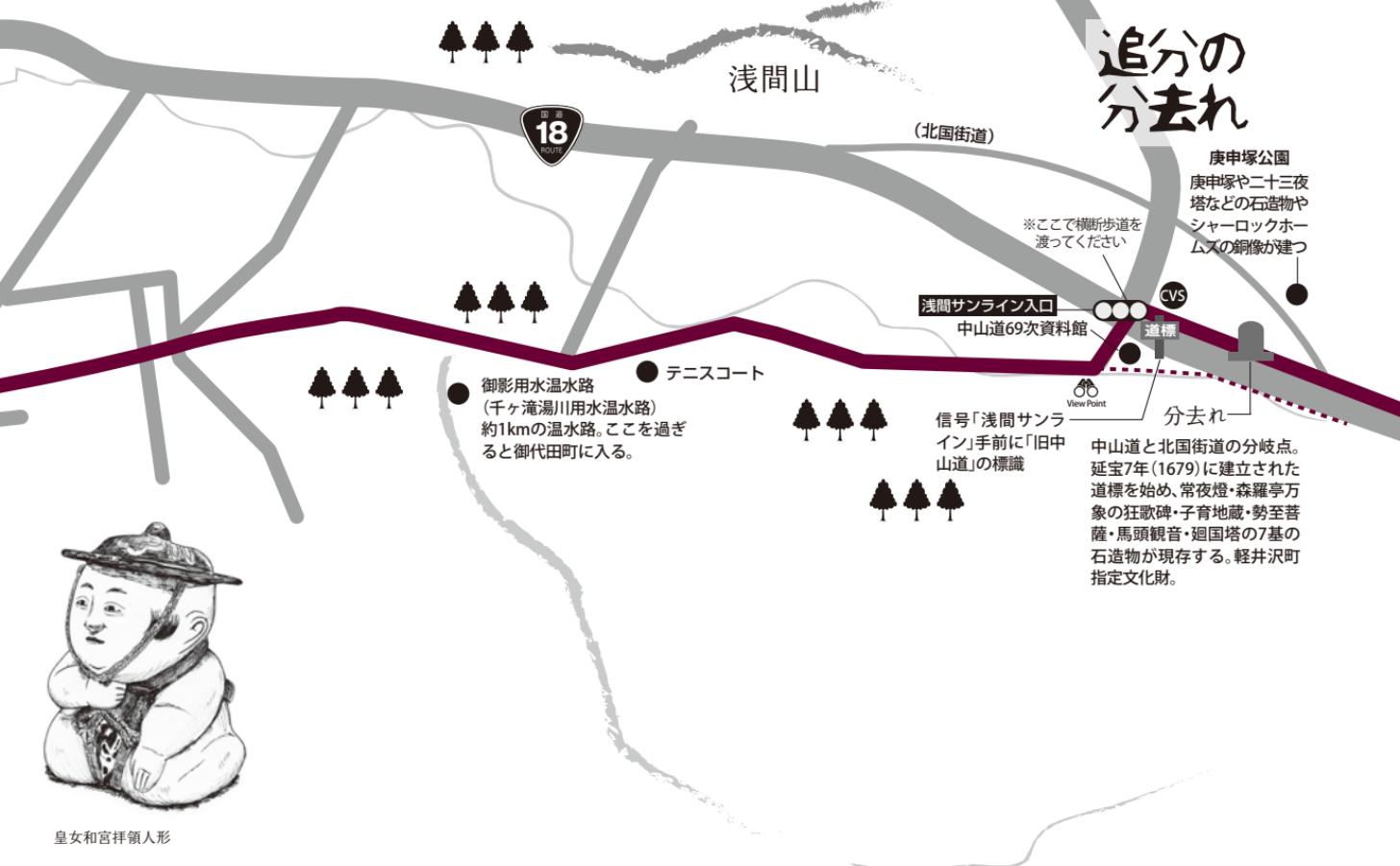
"OIWAKE-juku"

It was a crossroad of the Hokoku Kaido and Nakasendo. Many travelers passed this crossroad called Oiwake. A song called Oiwake-bushi was written here. The packhorse drivers and travelers brought the song back to their home towns and the song became popular.

ROUTE
18
CVS



追分の分去れ



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



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。

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
Honjin
本陣跡

小田井
Honjin
本陣跡

問屋跡

CVS

高札場跡

BS

Honjin
本陣跡

小田井北

cvs

長倉諫訪神社

道標

- 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

佐久 IC

食肉センター入口

佐久インター
ウェーブ

佐久 I.C 東

CVS

BS

BS

コラム

佐久と蹴鞠

佐久市志によれば、江戸時代中期(宝暦～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。

鵜縄沢端一里塚東塚

平尾大社へ

12

鵜縄沢端一里塚

皎月原
岩村田宿の北側にある皎月原という名前の草原は用明天皇元年(586)の頃、平尾へ配流となった官女皎月が白馬に乗って駆け回った場所という言い伝えが残っている。

"OTAI-juku"
It was a quiet shukuba next to the vibrant neighborhoods of Iwamurada- and Oiwake-juku. As women preferred this quiet post station, it was sometimes called Hime-no-juku, which means a post station for princesses.

約2km小田井本陣跡～鵜縄沢端一里塚 約25分

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、その居館のあつた岩村田は民居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)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つて、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。

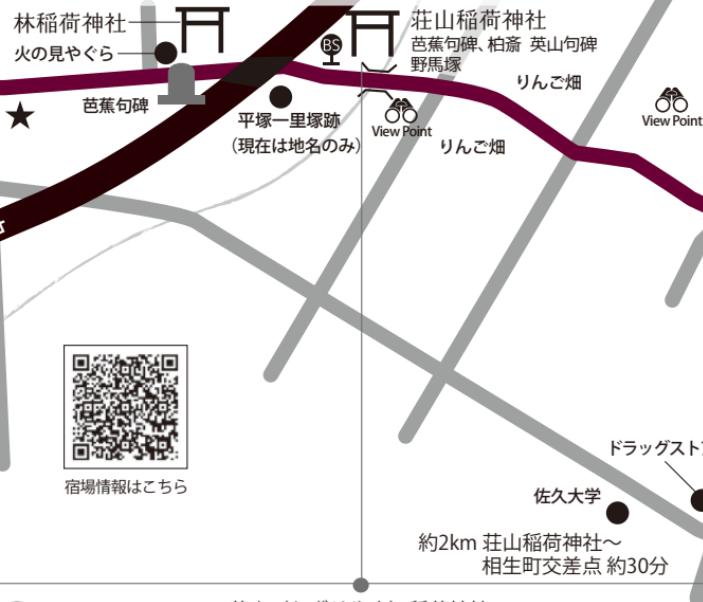
佐久中佐都 IC

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



宿場情報はこちる

約2km 莊山稻荷神社～
相生町交差点 約30分



宿田名塩

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。



[宿場情報はこちら](#)

「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。

現在は通行不可

駒形神社

(国指定重要文化財)

駒形神社の創立については記録がないため詳細は不明だが、本殿は室町期の再建と伝えられている。祭神には騎乗の男女二神像が安置されていることから牧に関連した神社ではないかと推定されている。

クリニック

妙楽寺

BS

B

自然步
標柱

莊山稻荷神社～塩名田本陣跡 約50分



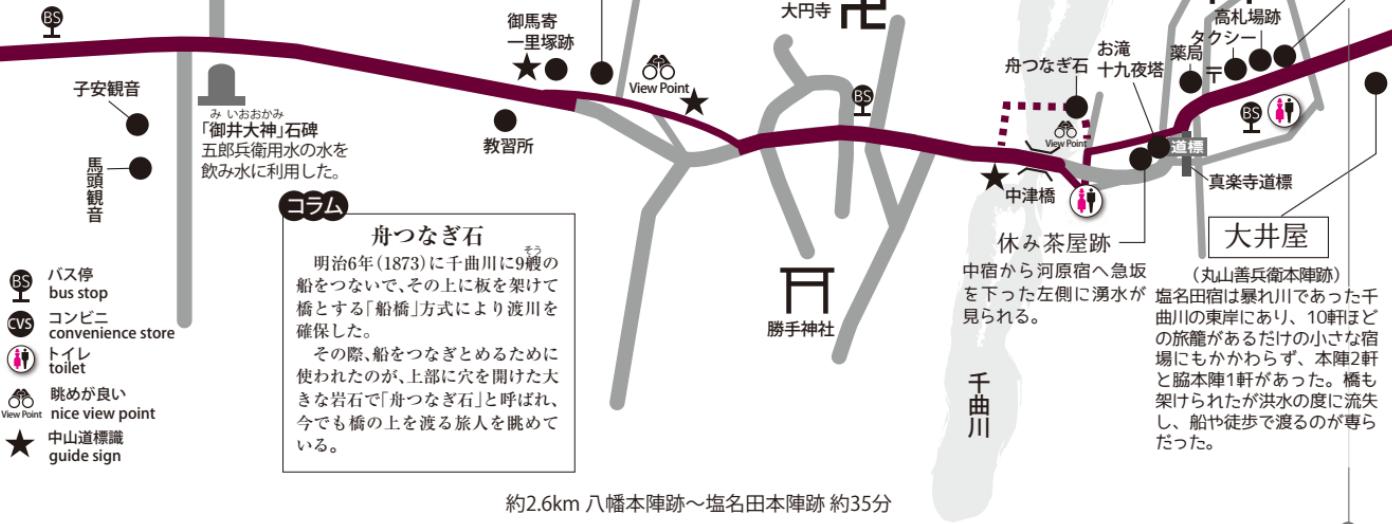
大日如来像

大日塚

中津橋を渡ったさきの上り坂を上りきる手前、街道から少し高くなつた場所に白い頭巾と前掛けをしている石造の大日如来像がある。
横に芭蕉の「涼しさや直（すく）に野松の枝の形（なり）」の句碑があり、大日如来像の後方に雄大な浅間山を望める。

"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

やわた

八幡宿

No.24 Yawata-juku 二十四番 八幡宿

※本陣1、脇本陣4、旅籠3
Honjin1, Wakihonjin1, hatago3



道標



八幡西

はのちに市川五郎兵衛に

す。また、八幡宿の東側が極めて短くなっています。八幡宿からわずか27町の距離に塩名田宿があり、両宿の間を千曲川が流れています。そのため、宿場間の距離は、八幡宿からわざか27町の距離

約1.4km 百沢東信号～八幡本陣跡 約35分

は

の

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

は

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



宿場情報はこちら

コラム

うりゅう 瓜生坂

東の瓜生峠はその先で甲州道が分かれており、北へ行くと北国街道の田中宿があり、上田城下や津津町陣屋へつながっています。

しゅうじゆ 祝言道祖神

宮廷貴族風の衣装をまとった男女が祝言を挙げ、酒を酌み交わす双体道祖神の顔はどちらも細面で優しく美しさに満ちており、民衆の素朴な道祖神というより気品を感じる貴重な道祖神。



瓜生坂一里塚

旅人の目印として設置された一里塚。大木が植えられ、木陰で休息が取れるように配慮されていた。

道標 瓜生坂石仏

道標

瓜生坂碑

望月周辺には、多くの双体道祖神が遺されており、高遠石工の手による秀作を見ることができる。元禄10年(1697)建立の「中仙道道標」も見逃せない。表記が「中仙道」となっているのは、「中山道」に統一された正徳6年(1716)以前に建立されたためである。瓜生坂は古代の東山道にあたり、遺跡が発見されている。

むらおこし道祖神

現在は通行不可

馬頭観音

布施温泉入口

BS



文久元年(1861)、中山道を下つてきた皇女百沢東和宮の一行は、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。

百沢東信号

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壤であります。

国
142
ROUTE

"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.

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

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。

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

さなやまとや
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。

天文元年(1532)望月左衛門尉信永の開基と伝わる。本堂前に樹齢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樅(かや)の木がある。

Wakihonjin
脇本陣・問屋



延喜式佐久三社(英多・長倉・大伴)のうちの一社。柿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。

川西赤十字
病院
hospital

Honjin
本陣大森家

佐久市役所
望月支所

望月高校

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

約3km 望月歴史民俗資料館～百沢東信号 約45分



宿場情報はこちら

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、古くは南宮ともいつた。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「山路來て何やら床しすみれ草」の句碑がある。

石割坂

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。

茂田井の桜並木



"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.

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

茂田井一里塚跡

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了する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。



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。



間の宿看板



バス停 bus stop



コンビニ convenience store



トイレ toilet



眺めが良い nice view point



中山道標識 guide sign



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



宿場情報はこちら



武重本家酒造・若山牧水歌碑

20

神明社

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。



茂田井間の宿

Motai-ainoshuku

元禄2年（1689）名
始ま、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。

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

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曾五郎とともに、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。時代とともに、慶長2年(1597)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、その中で現在に残る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。

- バス停 bus stop
- コンビニ convenience store
- ティレ toilet
- 眺めが良い nice view point
- 中山道標識 guide sign

津金寺
正式名を慧日山修学院津金寺といい、江戸時代は信濃天台5ヶ寺の一つに数えられた名刹。この寺は天台宗に属し、今から約1300年前の大宝2年(702)に僧、行基によって開山されたといわれている。その後、最澄、円仁により学僧育成の寺として天台談義所が設けられて今日に至る。観音堂、阿弥陀堂、妙見堂、仁王門、鐘楼、石造多重塔、五輪塔、宝篋印塔、保科五無斎記念碑、山野草(カタクリ)他

愛宕神社

山城国(現京都府)愛宕権現の分社であり、火除けの神としてあがめている。祭日は4月18日

国道254号

笠取峠 Kasatori-touge



約0.8km 笠取峠マツ並木標柱(長久保宿側)～
笠取峠マツ並木標柱(芦田宿側)約10分
笠取峠マツ並木標柱(芦田宿側)～
笠取峠マツ並木標柱(長久保宿側)約15分

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



Honjin

長久保宿本陣

真田信繁（幸村）の長女が嫁ぎ、江戸時代を通じて、本陣と問屋を務めた。当時の建造物としては御殿と表門が現存し、御殿は中山道では現存する最古の本陣遺構といわれている。

丸木屋

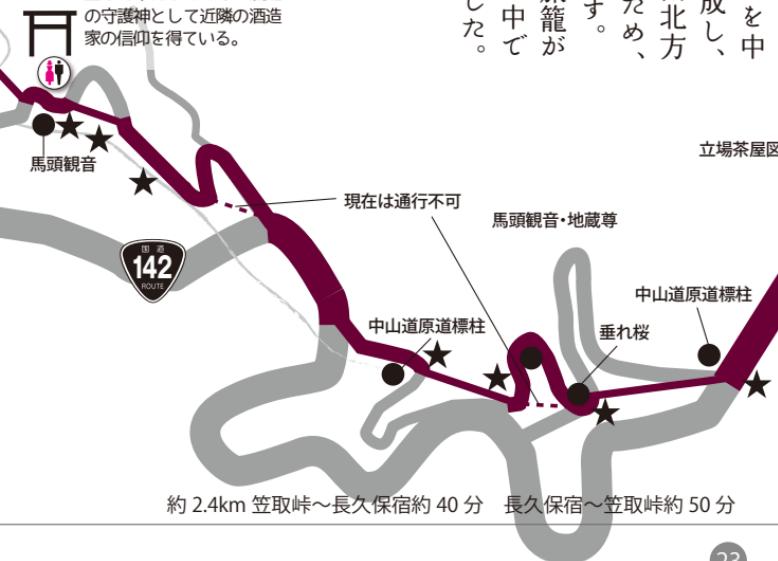
江戸時代末の旅籠を改修し地域交流センターとして開放している

松尾神社

京都「松尾神社」祭神を分霊して奉祀しており、酒造の守護神として近隣の酒造家の信仰を得ている。

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」を形成していくため、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。



笠取峠

23

約 1.5km 笠取峠～笠取峠マツ並木標柱(長久保宿側) 約 20 分
笠取峠マツ並木標柱(長久保宿側)～笠取峠 約 30 分

笠取峠一里塚



峠の石碑

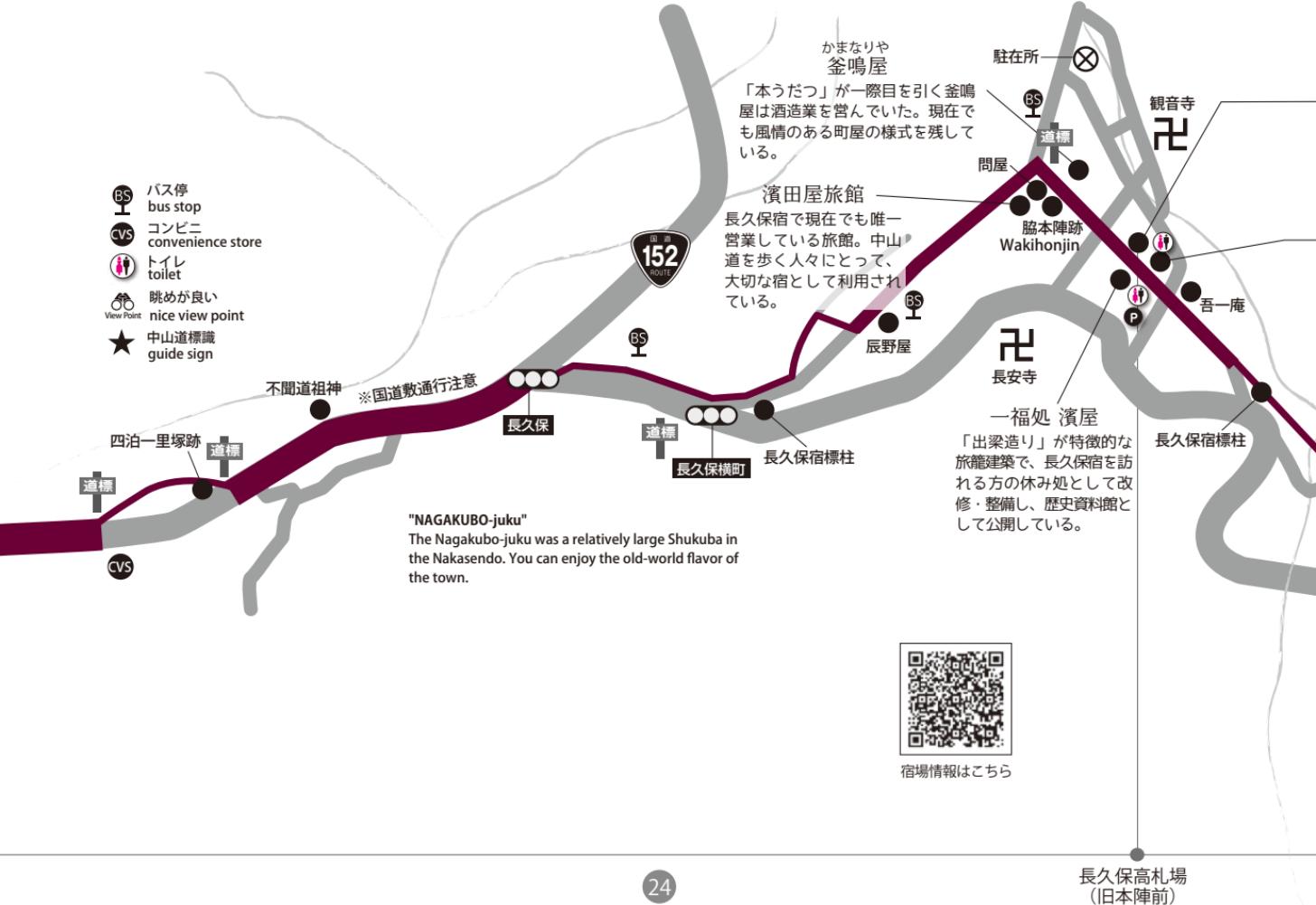
(国道142号線道路改良記念碑)

立場茶屋

小松屋跡

笠取峠

江戸時代には峠の頂上に小松屋という茶屋があり、旅人の疲れを癒した。



「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

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

BS

道標

和田橋

落合橋

152
ROUTE



View Point

下和田
Shimowada

落合橋

約 2.6km 長久保宿～落合橋 約 45 分

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



みみず
蛭ヶ社



土の中に生きるもの代表である「みみず」を「蛭ヶ大権現」として祀っている。

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。

三千僧接待碑



三千僧接待碑

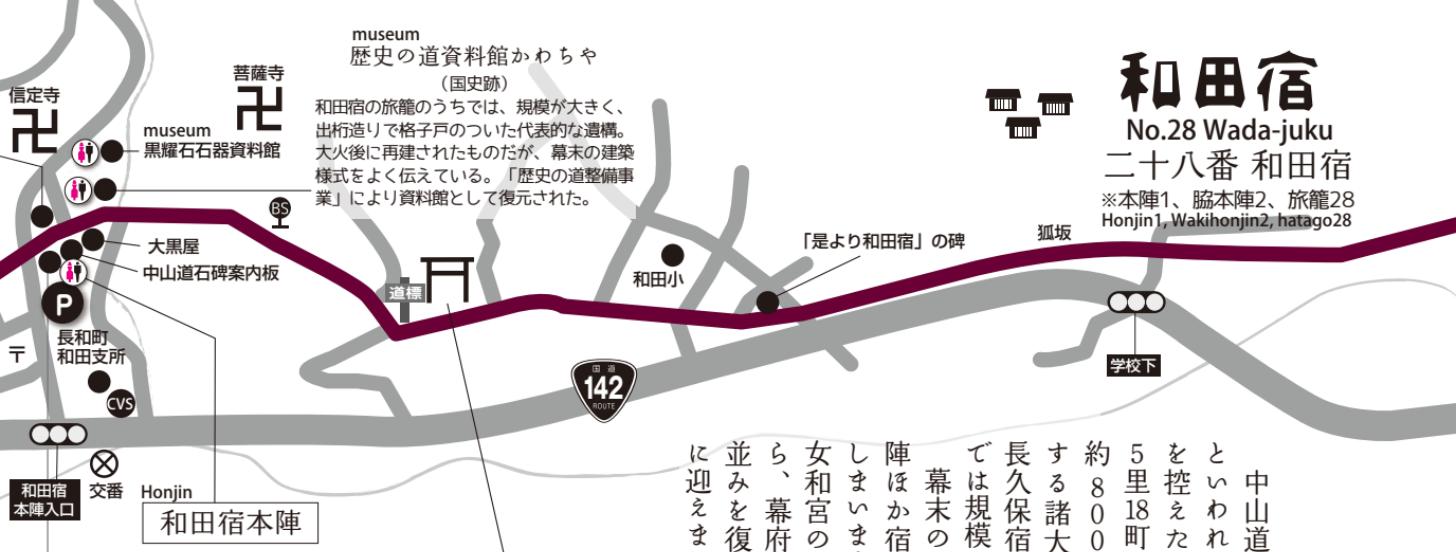
江戸時代中期、諸国遍歴の僧侶に対する供養、接待を発願して信定寺別院の慈眼寺に建立された碑。往還僧にあまねく知らせるために寛政7年（1795）この地に移された。

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月には皇后、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。

和田宿本陣

(国指定史跡)

文久元年(1861)3月、和田宿の大火で焼失したが、同年11月の和宮降嫁を受けて再建された。明治維新後は役場などに使用されていたが、昭和61年から5か年をかけて往時の姿に復元された。出桁造りの間口12間・奥行9間に及ぶ宿場最大の建造物。

"WADA-juku"

The Wada-juku has been located 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.

約2.3km上組一里塚跡～和田宿本陣 約40分 和田宿本陣～上組一里塚跡 約35分

コラム

こくようせき 黒耀石

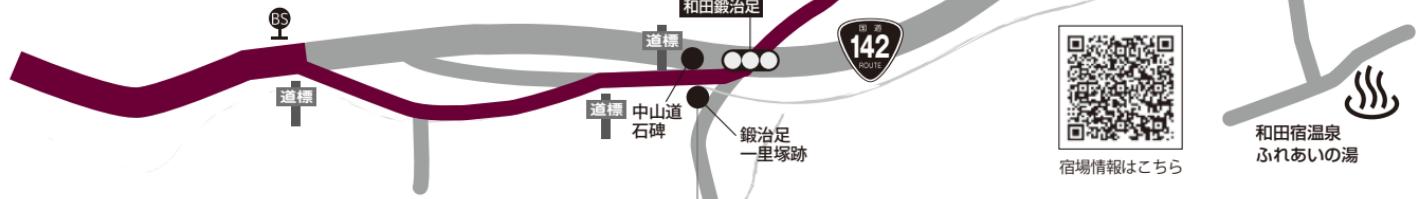
和田岬といえば黒耀石の名前を聞いたことがある人も多いだろう。和田岬の男女倉(おめぐら)の地籍は、黒耀石を原材料とする石器が多く出土することから、早くから旧石器時代の重要な遺跡として注目されてきた。和田宿にある黒耀石石器資料館には、この男女倉遺跡から出土した石器を展示し、旧石器時代の人々が使用した石の道具(石器)から、古人の技術力や当時の人々の生活をうかがい知ることができる。



米屋鐵五郎

馬頭觀音
金山坂

- 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



約1.1km 和田宿本陣～鍛治足一里塚跡 約25分
鍛治足一里塚跡～和田宿本陣 約20分

和田峠 1

Wada-touge1

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)」にある確率が高いこと、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。

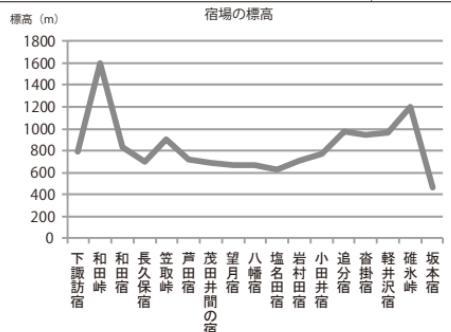


コラム

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2.4km牛宿跡～唐沢一里塚 約45分 唐沢一里塚～牛宿跡 約40分

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

 BS
バス停
bus stop

 CVS
コンビニ
convenience store

 トイレ
toilet

 眺めが良い
nice view point

 中山道標識
guide sign



三十三体観音

念仏坂

國道
ROUTE
142

おめくら
男女倉口

「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

男女倉口

約1.1km男女倉口～唐沢一里 約20分

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。

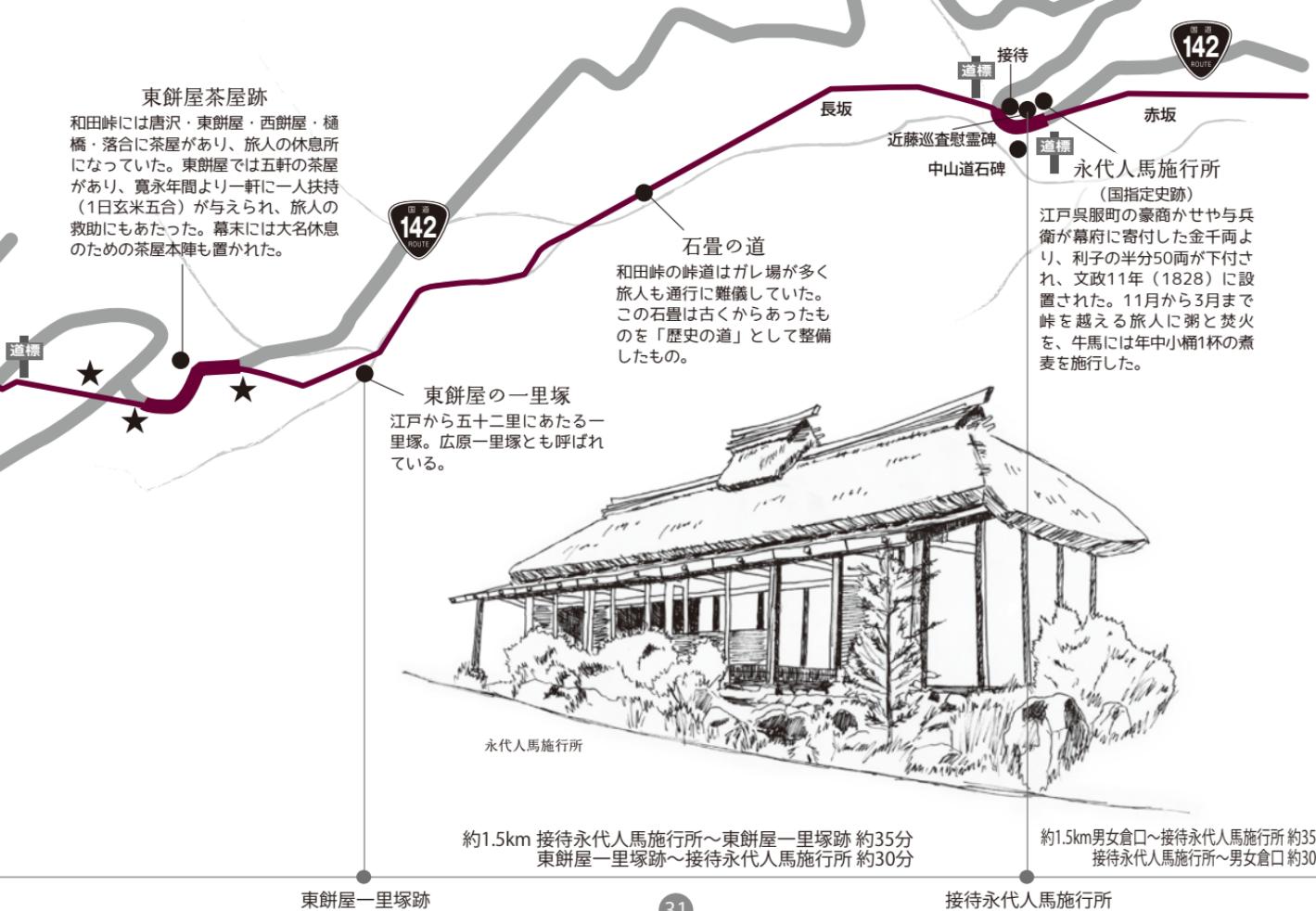
67

BS

古道

道標

唐沢一里塚



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

和田峠 2

Wada-touge2

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、時には駿留番所が置かれた。現在は、道の「曲之手」と茶屋跡が残っている。



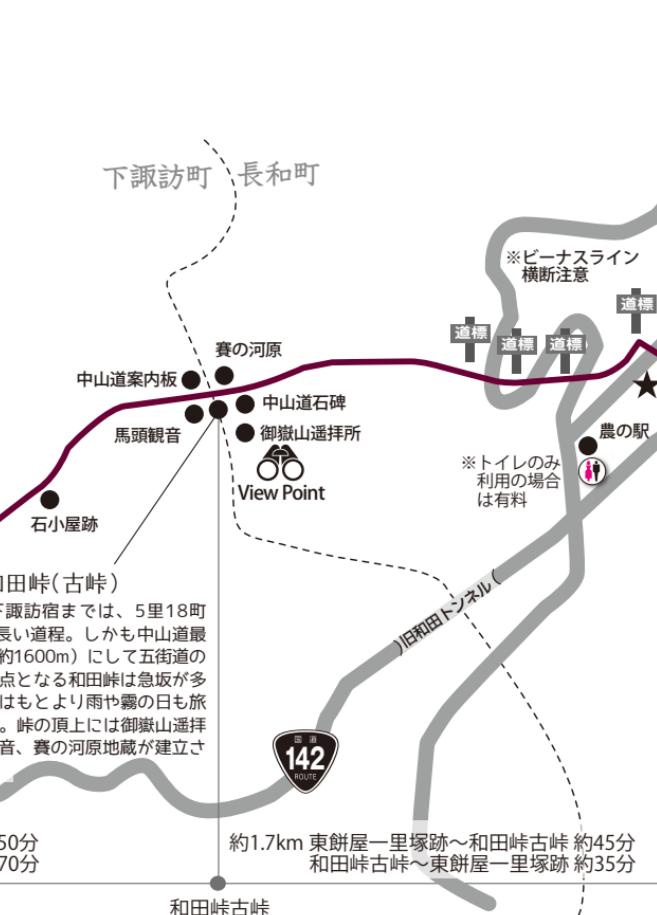
一里塚
(五十三里塚)

下諏訪宿へ約9.5km

西餅屋一里塚跡

新和田
トンネルへ

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



豊川稻荷

番屋跡碑

至 和田宿

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, Wakanjin1, hatago40



万治の石仏

来迎寺
鍛燒地藏尊

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。

現在の長野県諏訪郡
下諏訪町の中心部にあ
たり、難所であつた和
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
軒の旅籠があつた。古
くは鎌倉時代から温泉
を利用する旅人たちが
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
の利用が確認されてお
り、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、歓樂的な雰
囲気はない。

下ノ諏訪。大規模に觀
察される上諏訪温泉
泉と異なり、小規模な
旅館街と入浴施設があ
るだけで、歓樂的な雰
囲気はない。

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



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力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。

諏訪大社
下社秋宮



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「本曽路名所絵図、下ノ諏訪宿」には当時の脈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。



本陣岩波家

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」に不淨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。

下諏訪観光協会

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。

脇本陣跡

Wakihonjin

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。

Honjin 本陣

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。

甲州道中・中山道
合流の地の碑

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



碓冰関所跡



上信越自動車道

水神宮

白髭神社

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。

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くられた宿場町であったといふ。

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これ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ふ。

碓氷峠を登り国道18号線と合流して坂本宿へ向かい、坂本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)とともに

横川から中山道は薬師松井田宿から坂本宿間の



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、身分が高かつた人のための宿泊所。地域の有力者の家がその指定となつた。

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つていた。

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つていた施設。

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 中山道を 応援しています。

We're supporting Higashi Shinshu Nakasendo.
平成27年度 長野県地域元気づくり委員会応用事業

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

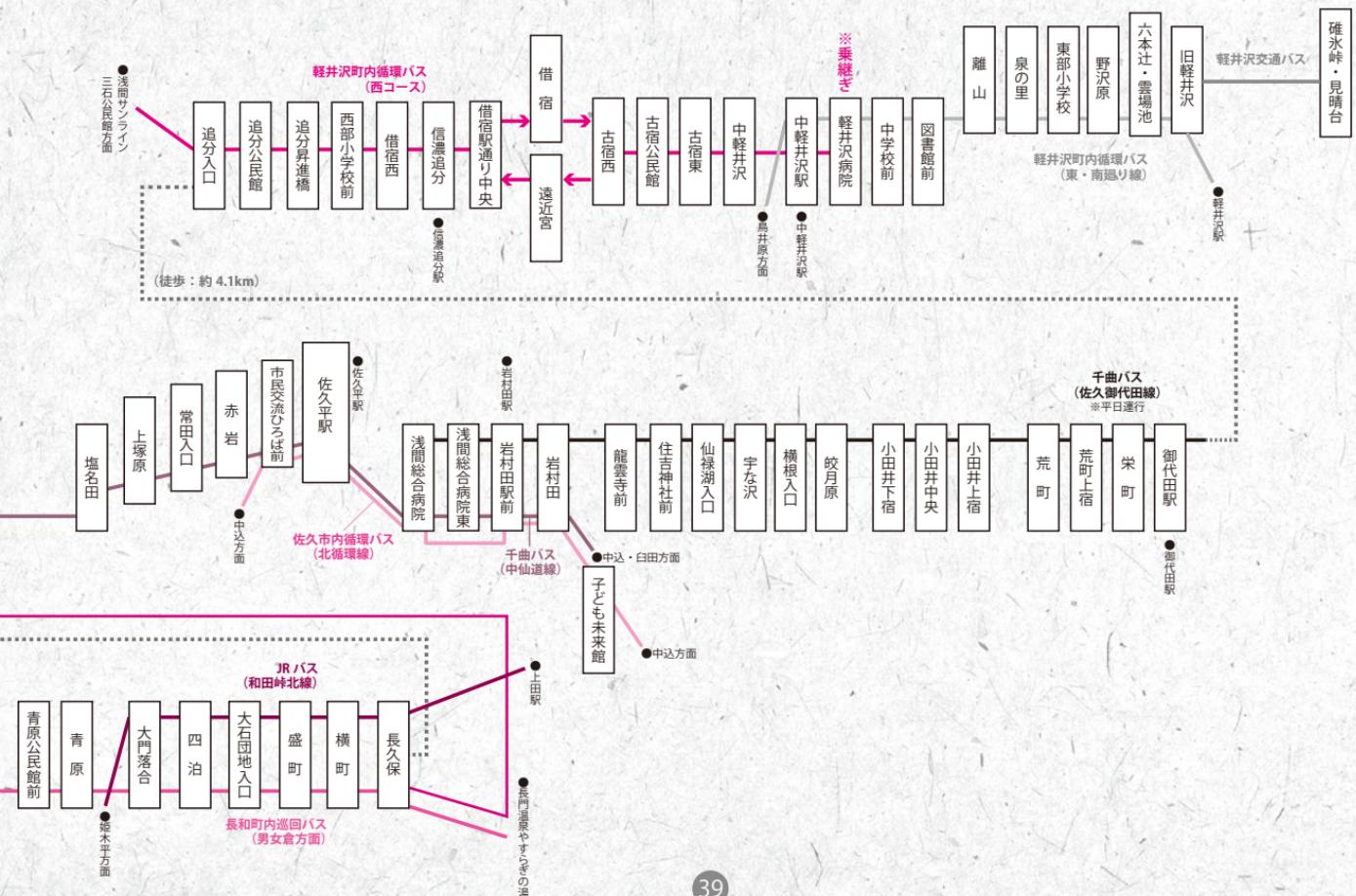
東信州中山道応援ステッカー

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！



バス路線図

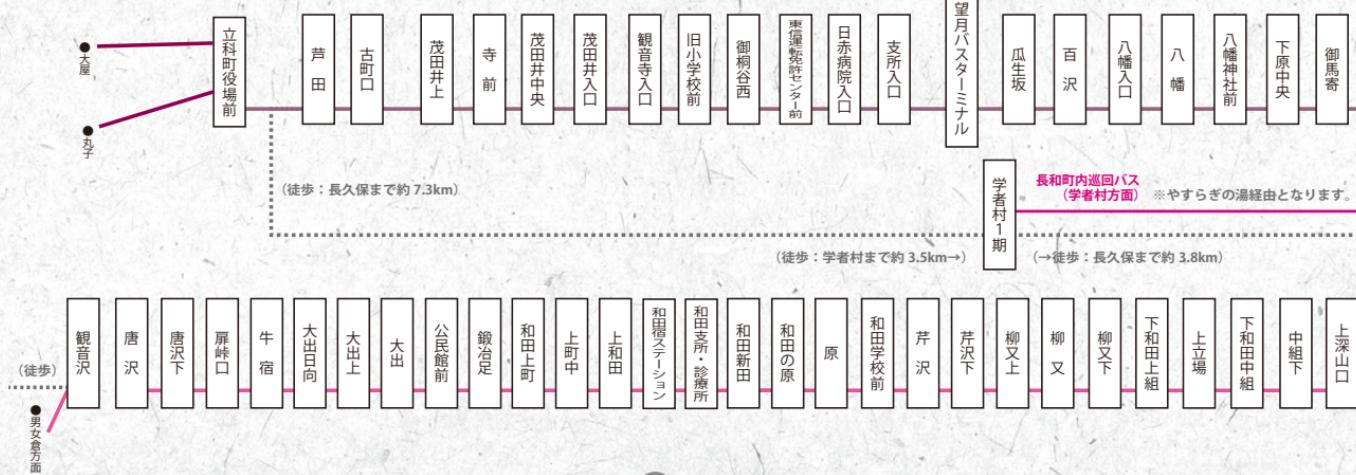


■バス会社連絡先

- ・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	千曲ハイヤー	(東信観光バス)
軽井沢観光タクシー	TEL : 0267-45-5408	松葉タクシー	TEL : 0267-67-4321
第一交通	TEL : 0267-42-2221	新海タクシー	TEL : 0267-62-0009
ますや交通	TEL : 0267-45-5223	ニュー交通	TEL : 0267-65-7070
松葉タクシー	TEL : 0267-42-2181	佐久小諸観光タクシー	TEL : 0267-65-8181
<御代田>		八千穂タクシー	TEL : 0267-63-4050
軽井沢観光タクシー	TEL : 0267-32-2255	浅科観光ハイヤー	TEL : 0267-58-2030
御代田営業所		望月観光タクシー	TEL : 0267-53-3030
松葉タクシー	TEL : 0267-32-3311	望月ハイヤー	TEL : 0267-53-3232
御代田営業所		<立科>	
<佐久>		白樺観光タクシー	TEL : 0267-56-3636
第一交通	TEL : 0267-68-6080	望月ハイヤー	
岩村田観光タクシー	TEL : 0267-67-2525	芦田営業所	TEL : 0267-56-1153
佐久ハイヤー	TEL : 0267-62-1515		



観光のご案内

- ・**軽井沢宿**
- ・**沓掛宿**
- ・**追分宿**

【観光案内はこちゅう】

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・宿泊情報はこちゅう】

<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

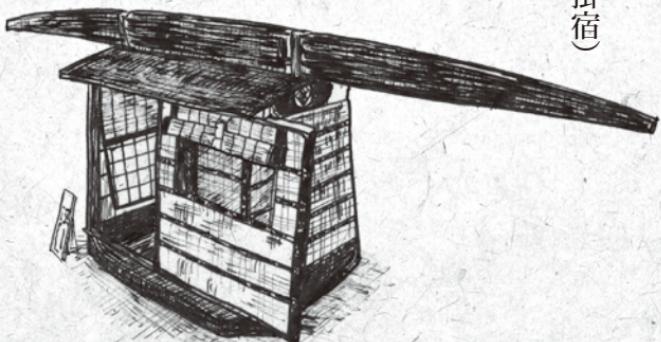
☎ 0267-45-3353

・**小田井宿**

【観光案内はこちゅう】

御代田町観光協会

<http://www.miyoata.gr.jp/>



【歴史を知る】

浅間繩文ミュージアム（エコールみよた内）

☎ 0267-32-3111

<http://w2.avisne.jp/~jomon/> 小田井宿のパンフレットをもひえますよ～

- ・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】

おわやめー佐久のグルメ味処

<http://www.b-break.com/ajidokoro/>

【信州みそ発祥の地佐久 安養寺らーめん】

<http://anyouji-ramen.com/>

【駒月みそかつ丼】

http://komanosato.jp/?page_id=331/

【お泊りせいかん！佐久市の宿泊情報】

<http://www.sakukankou.jp/spa/>

・**芦田宿**

【おやすみ処】

★ふるやど交流館 「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 「一福丸濱屋」

☎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

☎0268-68-0051

<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

【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Cafe KOKUYA」

☎ 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

★ダツタンそば「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.



69 Stations of the Nakasendo

中山道
(京都)

三条大橋
津守川
大和郡山
佐原
高島
番所
柏原
今井
関
垂井
赤羽
美濃
河加
鶴見
渡納
沼田
見獄
久瀬
手
大井
中野
落葉
龍
留
房
野
須
上
福
宮
敷
奈
賛
川
山
馬
月
輪
名
村
田
分
掛
坂
松
安
板
高
倉
新
本
深
谷
熊
鴻
桶
上
太
浦
蕨
板
日
本
庄
尾
宮
和
橋
橋

「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.



中山道.....中山道
(東信州).....(東信州)
下和長芦
茂望八塙
岩小追
斎
坂
松
安
板
高
倉
新
本
深
谷
熊
鴻
桶
上
太
浦
蕨
板
日
本
庄
尾
宮
和
橋
橋
の
宿



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」→「ありがとうございます」 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.

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



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/>