千国(ちくに)街道 塩の道

糸魚川から松本城下まで約三十里（百二十km）を結び、信州側で「糸魚川街道」、越後側で「松本街道」と呼ばれた千国街道は又の名を“塩の道”といわれています。

戦国時代、上杉謙信がこの道を経て、仇敵武田信玄に塩を送ったという「義塩」の有名な故事によるものです。

また、松本藩では他からの塩の移入を禁止し“北塩”といって糸魚川から千国街道経由のみ許可したため、日本海からは塩をはじめ海産物、信州からは麻やたばこを積んだ牛馬やボッカと呼ばれる人たちが盛んに行き来しました。この道がまさに「塩の道」と呼ばれるゆえんです。それは華やかな大名行列などの往来もない生活物資運搬のための経済路線、いわば汗のにじんだ庶民の道として明治の時代まで続きました。

現在、小谷には旧街道をたどる八つの整備された散策コースがあります。かつて五m余の豪雪や急坂に難渋を極めた地蔵峠や大網峠、昔の街道の面影が色濃くただよう千国番所跡・牛方宿・親坂のコース、そして暴れ川の異名をとった姫川を避け、山腹を細々とつづく天神道や大峯峠など、それぞれ魅力あふれたコースです。

昔の風情をたっぷり偲ばせてくれる石仏たちの姿や民俗にふれ、自然が豊かな「塩の道」を楽しく旅してください。

歩荷(ボッカ)と牛方(ウシカタ)

ボッカとは荷物を背負って運ぶ人たちのことである。一人で塩一俵（約47kg）の荷物を背負い、十数人が一団となって、雪の山坂を越えたのである。

牛を使って荷を運ぶ人を牛方といい、牛方は一頭の牛に二俵（一駄）づつ付け、一人前の牛方になると六頭を追い、これを「牛ヒトメエ」と呼んだ。

牛による輸送は八十八夜（五月二日）から小雪（十一月二十三日）まで。それから雪のため牛が通れない半年がボッカの出番で、どちらも沿道の農民だった。

糸魚川からは「上り荷」として塩や鰤(ぶり)などの海産物が、信州からは「下り荷」として麻やタバコ、大豆、生薬類、綿などが運ばれた。

―塩の道散策の前に―

春は雪どけ4月から、冬は降雪の11月までが期間です。各コースで散策期間が異なりますので中面でご確認ください。なお、災害等で通行制限が発生する場合がありますので、事前にホームページ等でご確認の上おでかけください。

それぞれに歴史をもつ“塩の道”なのですが、多くは山間(やまあい)の道なので山道を歩きやすいシューズ、雨具、鈴、飲料水、軽食などのご用意が必要です。

―塩の道ツアー―

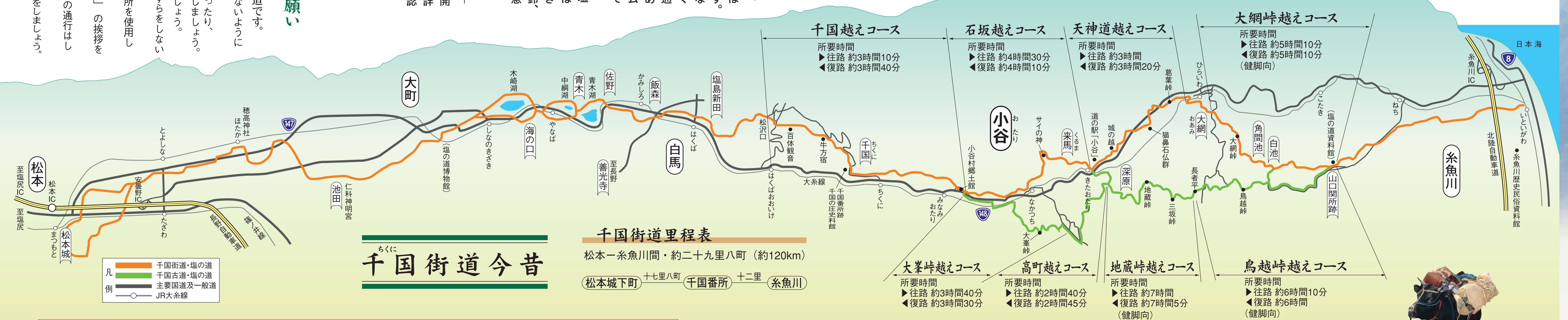
塩の道を歩くツアーなど開催しています。ツアーの詳細はホームページでご確認ください。

塩の道散策へのお願い

塩の道は現在も使用されている生活の道です。

一、道中の耕地に踏み込まないようにしましょう。
一、道端の山菜や草花をとったり、折ったりしないようにしましょう。
一、ゴミは必ず持ち帰りましょう。
一、石仏や、標識にいたずらをしないようにしましょう。
一、トイレは決められた場所を使用しましょう。
一、道中では「こんにちは」の挨拶をしましょう。
一、車の乗入れ、自転車での通行はしないようにしましょう。

以上の事を守り楽しい散策をしましょう。



千国(ちくに)街道今昔

千国街道里程表

松本ー糸魚川間・約二十九里八町（約120km）

松本城下町 ―十七里八町― 千国番所 ―十二里― 糸魚川

牛方宿(うしかたやど)

牛は土間、牛方は牛の姿が見える二階にと、一つ屋根の下に寝泊まりして旅の疲れをいやした。千国街道に現存する唯一の牛方宿で、県宝に指定されている。

■開館時間…9時～16時30分
■開館期間…4月下旬～11月下旬
■休館日……毎週火曜 ※休館日の変更もあります。
■入館料………一般300円・小中学生無料
（15名以上団体一般240円・小中学生無料）
■お問合わせ……☎0261（71）5610

千国の庄史料館・千国番所

この地にあった民家を移築した史料館にはいろりや居間が保存されている。その隣りに復元された千国番所は、運上塩（通行税）の徴収、塩などの荷物や人改めの監視場所であった。松本藩の口留番所として、明治の初めまで機能を果たしてきた様子が再現されている。

■開館時間…9時～16時30分
■開館期間…4月下旬～11月下旬
■休館日……毎週火曜 ※休館日の変更もあります。
■入館料………一般300円・小中学生無料
（15名以上団体一般240円・小中学生無料）
■お問合わせ……☎0261（82）2536

小谷村郷土館

カヤぶき入母屋造りの郷土館は小谷の歴史と民俗を紹介。とりわけ千国街道にまつわる資料が多く、塩のはかり、背負子、珍しい牛のワラジやツメ切りなどを展示。また平成6年、小谷村土沢の岩盤から発見された恐竜足跡化石も見られる。

■開館時間…9時～16時30分
■開館期間…4月下旬～11月下旬
■休館日……毎週火曜 ※休館日の変更もあります。
■入館料………一般300円・小中学生無料
（15名以上団体一般240円・小中学生無料）
■お問合わせ……☎0261（82）3663

塩の道ミニミニ九話

一、牛が活躍したワケ

平たんな道には馬がいいが、険しい山坂の塩の道には、爪が二つに割れていて踏んばり強い牛の方が適していた。山中で狼に襲われても牛は闘争本能が強く、荷縄を切って六・七頭の牛を周りに置けば狼も近づけなかった。

二、荷杖棒(ニズンボー)

ボッカは「ショイコ」に荷を負い、荷杖棒をついて歩いた。疲れると荷を背負ったままショイコの下にこのニズンボーをあてて休んだ。先端には5cm位の鉄の氷斧をつけ、氷った雪面を削りながら足場を確保して歩いた。

三、輸送の日数は？

糸魚川から大町まで、塩は5日から6日かけて運び、生魚・塩魚は早く、一日売り、二日売り、三日売りなどがあった。一日売りは糸魚川を午後4時に出て、翌夕方には大町、松本へは翌々朝に着く超特急便である。

四、敵に塩を送る故事「義塩」ものがたり

武田信玄と敵対した今川・北条氏は武田への塩の輸出を禁止した。塩どめである。これを聞いた謙信は憤り、信玄と争うのは武力であって塩ではないと、自領から従来どおり信州への塩を輸送する許可を出したのである。そしてこの道をふたたび塩の荷が通った。

五、「枠ころばし」の由来

牛が暴れていう事をきかないため、枠の中に足を入れて脅かしたという。地蔵峠の長く険しい坂道は牛にとって最大の難所。牛方の汗と涙が胸にしみる地名である。

六、塩の道の道幅は？

背中に二俵の荷をつけた牛同士が安全にすれ違える道巾が基準で、それが九尺（約2.7m）だった。道はつねに整備され、牛と牛方、ボッカ達が行き交う街道だったのである。

七、馬頭観音と大日如来

小谷には馬を供養した馬頭観音と、牛を供養した大日如来（又は牛頭観音）が圧倒的に多い。吹雪の中で倒れたり、険しい山坂で命を落とした牛馬への感謝と愛情がしのばれる。

八、くらしと“塩”

昔から塩は人々の暮らしにとって貴重なものだった。味噌、醤油づくりは勿論、魚貝類の長期保存に至るまで、一日たりとも欠かせない時代が続いたのである。

九、平倉城落城悲話

武田方の山県昌景に攻められた平倉城の城中には水がなくなった。これを敵にさとられまいと数頭の馬を並べて白米をかけ流し、水で馬を洗っているように見せかけた。しかし城の犬が麓の川に下りて水を飲んだため、城に水のないことが分り、遂に攻め込まれて落城した。

信州 小谷(おたり)村

千国(ちくに)街道 塩の道を歩く

大峯峠越え
高町越え
鳥越峠越え
地蔵峠越え
千国越え
石坂越え
天神道越え
大網峠越え

切り絵 柳沢京子

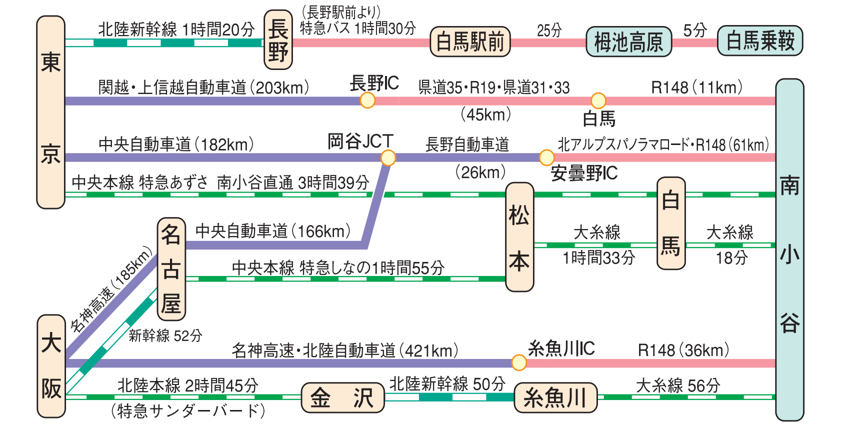
塩の道祭り

毎年5/3開催

糸魚川から松本までの塩の道の中でも、とりわけ昔のようすがを残しているのが小谷村。塩の道を塩や海産物を運んだボッカや牛方などに扮した村人たちと歩いてみませんか。郷土料理などのふるまいもあります。思い思いに昔を語りながら歩きましょう。

お問い合せ

【列　車】	▶JR南小谷駅	☎0261−82−2034
【バ　ス】	▶アルピコ交通白馬(営)	☎0261−72−3155
【タクシー】	▶小谷観光タクシー	☎0261−82−2045
	▶アルピコタクシー白馬(営)	☎0261−72−2236
	▶糸魚川タクシー	☎025−552−0818
【特産品】	▶道の駅「小谷」	☎0261−71−6000
	▶おたり名産館	☎0261−82−2526
【警　察】	▶大町警察署	☎0261−22−0110
	▶小谷警察官派出所	☎0261−82−2110
【消　防】	▶北部消防署	☎0261−72−0119
【医療施設】	▶小谷村診療所	☎0261−82−2044
	▶市立大町総合病院	☎0261−22−0415
【糸魚川市観光案内所】		☎025−553−1785
【資料館】	▶塩の道資料館(糸魚川)	☎025−558−2202



お問い合わせ

（一社）小谷村観光連盟 〒399-9494 長野県北安曇郡小谷村大字中小谷丙131 ☎0261−82−2233 FAX.0261−82−2242

ホームページアドレス https://www.vill.otari.nagano.jp/

※許可なく複製および転載することは禁じます。

2022. 11

千国街道 塩の道

千国街道と千国古道の特色

千国街道…戦国時代の頃を境に、信州安曇野の暮らしを支えた塩の移入が北塩に限られたため千国街道が盛んに利用されました。八十八夜から雪の降れる冬至までの半年は牛馬が通り、文字通り牛の行列が続いたものだとございます。行き来する荷物が二万駄にも及んだというから驚きです。街道を歩く牛方や牛馬を世話をした小谷三宿(千国・来馬・大網)は千国街道沿いにあります。

千国古道…千国古道は幽玄寺代から連綿と受け継がれてきた道です。ヒスイや実蟻石が行き来し、蘇芝縫が運ばれた歴史浪漫の道でもあります。いくたびとこう往時の面影を残すロマン溢れる道行きです。三峰峠(1,215m)や観音菩薩など難所がきたの故道さまれらすが、通行不能になった千国街道に変わって旅民の暮しを支えてきた大切な道でした。

凡例
- 塩の道(千国街道)
- 塩の道(千国古道)
- 車道としても利用される塩の道
- 石柱(道標)
- 駐車場
- トイレ
- バス停
- 信号機
- 信号名
- 集落名
- ガソリンスタンド
- 温泉入浴施設
- 史跡、石仏群、神社仏閣 天然記念物他
- 役場
- 診療所
- 駐在所
- 通行注意

赤表示

下里峠

グリーン表示

千国越えコース

●難易度…ファミリー向き
●散策期間…5月～降雪まで

5月の塩の道祭りで歩く人気コース。道沿いには百体観音、塩倉、牛方宿、親坂、牛つなぎ石、千国番所跡など、往時の面影を偲ばせてくれる。北アルプスの絶景も楽晴らしい。

▶松沢口からのスタートがおすすめ。ずっとゆるい下り坂。逆ルートはとより坂でやや健脚コースとなる。

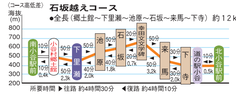
千国越えコース ●全長(松沢口～善光寺～千国塩～大別当～郷土館) 約7 km

石坂越えコース

●難易度…中級
●散策期間…5月～降雪まで

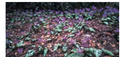
姫川の右岸、左岸に佇む農村景観に浸りながら、下里瀬宿、車坂、フスベ、塞の神、幸田文碑など民俗の縮図をゆく。対岸に聳える百名山雨飾山を眺めながらの道行きです。

石坂越えコース ●全長(荒土屋～下里瀬～池原～石坂～来馬～下寺) 約12 km



天神道越えコース

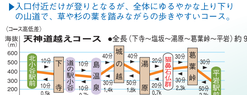
●難易度…中級
●散策期間…5月～降雪まで



島の湯から湯原、猫魚石仏群から葛葉峠への塩の道は、往時の面影を色濃く残す素晴らしい道行です。城の麓、葛葉峠から百名山雨飾山の明星山、姫川谷の絶景を辿ります。

▶入口付近だけが登りとなるが、全体にのるやかな上り下りの山道。草や枝を踏みながらの歩きやすいコース。

天神道越えコース ●全長(下寺～塩坂～湯原～葛葉峠～平岩) 約9 km



大網峠越えコース

●難易度…健脚向き
●散策期間…6月～降雪まで

信州側の荷継ぎ場として賑わった大網宿から、街道一の難所や大網峠を越えて、越後の山口関所跡を結ぶコース。ブナ林、大網峠、頸城連山の絶景など民俗、歴史を彷徴ときさま、タイムカプセルの世界を少々感を深くします。

▶このコースは起伏のきついコースのため慎重な事前準備と、ゆとりのある計画が望ましです。

マイカーでお越しの方
平岩駅方面はいで湯の広場(姫川沿い)に駐車が便利です。山口方面は、フォッサマグナパーク(JR根知駅近く)に駐車が便利です。弥魚山市役所 ☎025-552-1511

列車でお越しの方 下記参照。

大網峠越えコース ●全長(大網峠登山口～横川の馬場～大網峠～白倉～山口) 約10 km

(コース高低差)
海抜(m)
900
800
700
600
500
400
300
200
100
所要時間
往路 約3時間10分
復路 約3時間10分
いで湯の広場 JR平岩駅 JR根知駅
タクシー約10分(※ご手配の際に料金は一緒です。)
(0261-62-2045小谷観光タクシー)
大網峠越え出発地点
大網峠越え出発地点(復路)
大網峠越え出発地点(往路)
地蔵峠越え出発地点(往路)
地蔵峠越え出発地点(復路)
高町越え出発地点(往路)
高町越え出発地点(復路)
鳥越峠越え出発地点(往路)
鳥越峠越え出発地点(復路)
大網宿
大網峠
白倉
山口
山口関所跡
横川の馬場
横川
大網峠登山口
いで湯の広場(400m)
櫻桂の道(400m)
大網峠登山口
大網峠～塩の道～大網峠～塩の道～大網峠
塩の道～大網峠～塩の道～大網峠
塩の道～大網峠～塩の道～大網峠