

2025年度行事計画書

作成

2025/04/01

行事名称	中山道・有名宿（奈良井宿・馬籠宿・妻籠宿）ハイキング			主催	松寿会関東ブロック ハイキング同好会
	日本最大の旧宿場町を江戸時代にタイムスリップしてハイキング			開催場所	旧・中山道（長野県・岐阜県）
実施日	2025年11月11日（火） ～11月12日（水）		申込 期限		
集合	2025年11月11日特急あずさ13号松本行車内集合				
内容	ランク	形態	主要駅から集合駅までの交通機関情報ルート選択や時間は参考です		
	らくらく:◎ 健脚:○	民宿 宿泊	往路(11/11)	新宿10:00(特急あずさ13号松本行)→立川10:25→八王子10:33→12:27塩尻 塩尻12:41中津川行→13:04奈良井（大人休日≒4,950円）	
歩行距離、標 高差	らくらく:宿場内散策		帰路(11/12)	奈良井8:43中津川行→10:02南木曾（南木曾で途中下車） 南木曾15:55(特急しなの16号)→17:07名古屋17:31ひかり658号→18:53新横浜→19:05 品川→19:12東京・・・（大人休日≒9,700円）	
	健脚:10km上り 170m、下り370m				
概算費用	東京発				
	35,000～40,000		奈良井宿宿泊	民宿しまだ（0264-34-2678）	
行程	【11月11日】 奈良井駅13:04→徒歩5分→民宿しまだへチェックイン荷物を各自の部屋に預ける 14:00～17:00：奈良井宿自由見学 17:00～18:00：入浴 18:00～20:00：夕食（各部屋にて懇談） 【11月12日】 7:00起床 7:20～8:10朝食 8:20民宿発・・・奈良井駅へ 奈良井駅8:43中津川行→10:02南木曾10:10おんたけ交通バス馬籠行→10:45馬籠800円 ※これより先は健脚班とらくらく班に分かれて行動				
	【健脚班・・・R:米田】・・・全長10km 馬籠峠までは上り標高差170m 馬籠峠～妻籠宿までは下り370m 馬籠宿10:45→馬籠宿見学→12:10馬籠峠→一石立場茶屋・昼食→13:20男滝・女滝→14:30妻籠宿見学(14:50)→ (15:30)南木曾駅				
	【らくらく班・・・R:山口】・・・宿場内のハイキングで両宿場とも2～3km/のゆったりハイキングです。 馬籠宿バス停10:45→馬籠宿見学+昼食→馬籠宿バス停13:25→600円→13:51妻籠宿バス停→妻籠宿見学→妻籠宿バス停 (15:26)→(15:35)南木曾駅				
	南木曾15:55(特急しなの16号)→17:07名古屋17:31ひかり658号→18:53新横浜→19:05品川→19:12東京・・・（大人休 日≒9,700円）				
記事					
装備	健脚コース（雨具、ザックカバー、帽子、手袋、タオル、昼食、行動食、水筒、テルモス、健康保険証、救急薬品・常備薬）				
申込み	担当	米田 徳光	TEL・携帯		080-5047-0138
			mail	tyoneda13654@gmail.com	
問合せ	副担当	山口 勇	TEL・携帯		090-1438-0151
			mail	i-yama@t-net.ne.jp	