

26	藤村の『夜明け前』と「森林」	島崎藤村晩年の代表作『夜明け前』。主人公は、馬籠宿本陣第17代当主の青山半蔵。藤村の父、島崎正樹がモデルである。	馬籠	第7集
27	木曾川の電力開発と桃介橋	木曾川の電力は福沢桃介(福澤諭吉の婿養子)によって開発された。発電所建設のための橋には、桃介以外にも人名がついている。	三留野	第7集
28	「木一本に首一つ」の木曾の森林資源	木曾は95%が山林で、その全てを尾張藩が管理し、住民には伐採を厳しく禁じた。討伐が見つかり「木一本首一つ」の打ち首。	木曾路	第7集
29	木曾駒ヶ岳の上松登山道	日本百名山の一つでもある木曾駒ヶ岳には多くの登山道があるが、上松からの登山道は、ハンセン病患者の心明行者が開いた。	上松	第8集
30	木曾義仲を世に出した中原兼遠	中原兼遠は、木曾義仲育ての親。自分の子同様に育て、一家ぐるみで元服まで義仲を支えた。兼遠の娘の一人が巴御前だ。	宮ノ越	第8集
31	上松の大火と上町の風情	上松の町は灰色の木造モルタル造りの家が多い。「上松は焼け松」と呼ばれるほど火事が多く、木造モルタルは耐火建築だった。	上松	第8集
32	福島関所と山村代官家	福島には中山道の関所がある。守ったのは代官山村家。幕府の旗本と同時に尾張藩に仕え、明治時代まで木曾を支配した。	福島	第8集
33	木曾義仲・旗挙げ後の「死出の山入り」	宮ノ越は義仲旗挙げの地(旗挙八幡宮)。だが、平家との戦いに勝ち、兄頼朝に敗れた。西行も芭蕉も、そんな義仲に思いを寄せた。	宮ノ越	第9集
34	木祖村と木曾蕎麦	木祖とは、木曾川の源流(祖)。昼夜の寒暖差が大きい寒冷地で、木曾蕎麦の産地だ。白い花が一面に咲く壮大な蕎麦畑は圧巻。	木祖村／ 藪原	第9集
35	藪原のお六櫛と平沢の漆器	木曾路は木工品の製作が盛ん。藪原のミネバリで作った櫛は土産物で大人気。平沢は、奈良井とともに、全国有数の漆器産地だ。	藪原	第9集
36	「木曾路」の写真家・沢田正春	郷土史家から沢田正春を取り上げてと連絡があった。「木曾路」の言葉を世に出したのは、ダム作業員から写真家になった沢田だ。	木曾路	第9集
37	交通のへそ・塩尻	塩尻は日本海と太平洋に流れる中央分水嶺がある。そして「塩の尻」、塩の道の終点。重要な旧街道が7つも通っている交通要衝。	塩尻	第10集
38	中央線塩嶺トンネルと「大八廻り」	中央線開通時はトンネルが掘れず、塩尻ー岡谷間は、塩嶺尾根をぐるりとU字カーブする「辰野周り」が初期ルートだった。	塩尻	第10集
39	諏訪大社の御柱祭	諏訪大社は諏訪湖周辺に4つの社を持つ。「木落し」が有名な御柱祭は、寅年と申年の7年に1度行われ、1200年以上の歴史がある。	下諏訪	第10集
40	人類の歴史と和田峠の黒曜石	鋭利な石器として利用された黒曜石。和田峠は日本最大の原産地で、その分布から古くから日本各地で交易されたのがわかる。	和田	第10集
41	和田宿本陣の焼失と復元	和田宿本陣は文久の大火で焼失したが、その年の皇女和宮降嫁に再建が間に合った。維新後、解体されるも復元され国史跡となる。	和田	第11集
42A	小野が二つで、両小野が残る (初期中山道・小野)	長野県上伊那郡辰野町小野は、古代東山道が通り、伊那街道と初期中山道の交点である小野宿として栄えた。	小野	第11集
42B	蚕と岡谷と地図記号 (初期中山道・岡谷)	蚕は、「カイコガ」という野生動物としては存在しない、家畜化された昆虫である。岡谷は、近代日本の蚕糸王国だった。	岡谷	第11集
43	書の里・望月ー比田井天来生誕の地	望月は「書の里」。現代書道の父、比田井天来の生誕地だからだ。子供時代、紙が黒くなるまで練習し、畳が腐ったとの逸話もある。	望月	第11集
45	五郎兵衛新田とアフガンの用水路	江戸時代、浅間山噴火、千曲川の洪水で荒地となっていた佐久地方に私財を投じて用水を開削し、新田を開いた市川五郎兵衛。	八幡	第12集
46	岩村田宿・長野県最古のホテル	室町時代正長元(1428)年、望月河内守が現在地で宿泊・料理を提供したのが始まり。先祖が長篠の戦いで使用した槍や弓も残る。	岩村田	第12集
47	浅間根腰三宿、浅間山を見ながらの旅	浅間山は長野・群馬に跨がる活火山。天明3年の大爆発ははじめ大きな被害を近隣にもたらしながらも、その恵みは現在に続く。	追分・沓掛・ 軽井沢	第12集
48	軽井沢は江戸時代と宿を捨てた	明治に宿場が廃止さ、軽井沢は過疎の村に。明治19(1886)年、一人の宣教師が別荘を建てたことで、日本有数の避暑地になる。	軽井沢	第12集
49	碓氷関所と通行手形	中山道では福島と並ぶ碓氷関所。西門を幕府、東門は安中藩が管理。横川の河原に関所破りをした人を祀る処刑者供養碑がある。	横川	第13集
50	日本近代史跡 碓氷峠を越えた鉄道	碓氷峠は中山道の難所。現在、新幹線はトンネルで15分で通過する。旧国道、明治時代にできた鉄道の、苦勞と歴史の道が残る。	横川・碓氷 峠・軽井沢	第13集