ビギナーはこの一冊から！

熊野古道

伊勢路

はじめてガイド

世界遺産 熊野古道伊勢路に行こう！

いくつもの峠道が連なる熊野古道伊勢路は、美しい石畳や竹林、峠から望む熊野灘の絶景など、歩きながら美しい景色が味わえるいくつものコースが整備されています。伊勢から熊野までの約170kmにもおよぶ変化に富んだコースを、行程を区切って、計画的に順次踏破するのがお勧めです。

天狗倉山
Mt. Tengurasan

世界遺産 鬼ケ城
Onigajo

「熊野古道」って？

平安中期以降、紀伊半島南部にある熊野三山（熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社）への信仰が広がり、その参詣道として多くの人が通ったのが「熊野古道」です。世界でも珍しい〝道の世界遺産〟として、「紀伊山地の霊場と参詣道」という名称で登録されています。

ルートは伊勢から紀伊半島を東回りする「伊勢路」と、京都や大阪から西回りする「紀伊路」に分かれ、紀伊路は熊野本宮大社に向かう「中辺路」と、海岸沿いに熊野那智大社へ向かう「大辺路」につながっています。高野山から熊野本宮大社へ向かう「小辺路」、吉野から熊野本宮大社へ向かう「大峯奥駈道」などのいくつかのルートがあります。

紀伊路は上皇など身分の高い人が利用したルートですが、三重県を通る「伊勢路」は、江戸時代に伊勢参りを終え、熊野三山へ向かう庶民の参詣道として利用されました。信心深いことをたとえて「伊勢へ七度、熊野へ三度」と言われるほど、多くの庶民に伊勢参りと熊野詣は浸透したのです。

世界遺産 花の窟
Hana-no-iwaya

熊野古道伊勢路
Kumano Kodo Iseji

紀伊山地の霊場と参詣道

熊野古道伊勢路シンボルマーク

世界遺産シンボルマーク

（注）参詣道の全ての区間が世界遺産に登録されているわけではありません。

基本は動きやすい服装で。準備もしっかりしておこう！

熊野古道伊勢路は標高100m～600m程度の低山で、気温は平野部とあまり変わりません。季節に合わせて動きやすく歩きやすい服装が基本となります。事前に近辺の天気予報のチェックも怠らないようにしましょう。

肌を露出しない服装で、虫対策！

基本は長そで、長ズボン。肌の保護や虫除けにもなります。

靴

トレッキングシューズやスニーカーなどの歩きやすい靴で。ヒールはNG!

帽子は日焼け対策の基本

自販機はないので、水分補給のための飲み物も忘れずに!

リュック

持ち物

タオル、雨具、ドリンク、つえ、常備薬など。

旅の計画に便利なツールを活用！

熊野古道伊勢路周辺の観光情報や、交通機関の情報、地図、ルート検索などができるスマートフォン向けサイト「熊野古道伊勢路ナビ」や、ウェブサイトなどで事前に見どころをチェックしておきましょう。

熊野古道伊勢路ナビ

https://www.kodo.pref.mie.lg.jp/navi/

熊野古道伊勢路ウェブサイト

https://www.kodo.pref.mie.lg.jp

熊野古道伊勢路図絵

伊勢路のウォークルートをイラストでわかりやすく紹介。熊野古道伊勢路ウェブサイトからダウンロードできます。

伊勢路道標をチェック！

伊勢路の主な峠道には、約100m間隔で「伊勢路道標」が設置されています。けがや急病で救助を求める際は、峠名と道標の番号を伝えましょう。

要予約

「語り部」と一緒に歩こう！

熊野古道に関する歴史や自然について案内してくれる「語り部」をご利用ください！ ▶P13へ

はじめての「熊野古道」オススメコース①

石畳美を堪能したい初心者に最適！

馬越峠コース

紀北町と尾鷲市の境界にある「馬越峠」は、伊勢路の中でもっとも美しいと定評のある石畳が尾鷲ヒノキの美林の中に続く、情緒あふれるコースです。景色や石畳に魅せられ、初心者もハイキング気分で歩くことができます。

馬越峠コース
（道の駅海山～JR尾鷲駅）
コース距離：約5.2km
所要時間　：約2時間45分

1 道の駅海山

馬越峠へのアクセスに便利。カフェでは、紀北町産のフルーツホオズキを使ったフィサリスミルクがおすすめ！

出発

クルマはここの駐車場に止めて、いざ出発！！

約10分

2 馬越峠・登山口

約10分

わずか3分で美しい石畳！

登り口すぐに江戸時代に作られたとされる馬越峠の石畳道が始まります。整備されたヒノキ林の中を約2kmにわたって続く石畳を歩こう！

3 夜泣き地蔵

もともとは、旅人の無事を祈って建立されたものですが、いつのころからか子どもの夜泣きを封じる「夜泣き地蔵」と信じられるようになったそうです。

約50分

4 馬越峠頂上

昔は、茶屋と地蔵堂があり、旅人たちの疲れを癒す場所でした。

急な上り坂が続くので休憩をとりながら歩こう！

約30分

5 天狗倉山（てんぐらさん）

峠から天狗倉山へは人気のハイキングコース。山頂からは尾鷲市街・尾鷲湾が一望!!

約20分

約40分

6 馬越公園／展望台

世界遺産登録されている石畳道はここまで。公園は花見の名所です。公園内の展望台からは尾鷲市街が見渡せます。

約20分

7 尾鷲神社

樹齢1000年を越える巨大なクスノキが有名な尾鷲神社。

ゴール

JR尾鷲駅

約25分

古道ウォークPLUS ONE!

三重県立熊野古道センター　多彩な展示で「熊野古道」を学ぼう！

熊野古道と古道周辺地域の自然・歴史・文化について学べる展示や、東紀州の文化に触れる「体験学習」ができます。

尾鷲市向井12-4
☎0597-25-2666
🚌JR尾鷲駅からふれあいバス（紀伊松本行）にて約20分熊野古道センター前下車すぐ、またはバス停尾鷲駅口から三重交通バス（熊野古道ライン）にて約10分熊野古道センター下車すぐ
🚗（津・松阪方面から）熊野尾鷲道路尾鷲北ICから約10分（新宮・熊野方面から）熊野尾鷲道路尾鷲南ICから約10分
※ハーフICのため乗り降りにご注意ください。

ジオラマ展示では、模型と映像投射による演出により、熊野古道についてわかりやすく学ぶことができます。

とにかく新鮮！ 地元水産会社直営の海鮮丼、海鮮ステーキが楽しめる海鮮レストラン・イサバヤや夢古道の湯がある「夢古道おわせ」も隣接！

はじめての「熊野古道」オススメコース②

古道歩きと七里御浜の絶景をエンジョイ！

松本峠～花の窟コース

道のほとんどに石畳が残り、峠の東屋からは七里御浜の絶景が楽しめます。世界遺産の一部である名勝・鬼ケ城、獅子岩、花の窟など見所も満載。疲れたらタクシーやバスを利用して効率的に名所を巡るのもアリです！

松本峠～花の窟コース
（JR大泊駅～JR有井駅）
コース距離：約5.6km
所要時間　：約2時間30分

出発　JR大泊駅

約15分

松本峠登り口

約25分

登り口からすぐ、やや急な石畳の道が始まり、コースの多くに石畳が残っています

1 松本峠／お地蔵様

竹林に囲まれた峠には、妖怪に間違えられて鉄砲で撃たれたと伝わる大きなお地蔵様がお出迎え！

約10分

2 松本峠／東屋

西国三十三所名所図会のさし絵にも描かれた、七里御浜を見るのに最高の場所で、約22kmほど続く海岸線が眼下に広がります。

約25分

約45分

登り口（木本）

獅子岩から花の窟神社までは浜辺を歩くと気持ちイイ！！

3 獅子岩

その名のとおり巨大な獅子が海に向かって吠えているような高さ25mの奇岩。大馬神社の狛犬なんだって！

約15分

ご神体から約170mの大綱をめぐらすお綱掛け神事は県の無形文化財に指定されています。

パワースポット

4 花の窟神社

国生みの舞台として日本書紀にも登場する日本最古と言われる神社。イザナミノミコトがまつられており、御神体はなんと、高さ約45mの巨岩！

約15分

ゴール　JR有井駅

古道ウォークPLUS ONE!

お綱茶屋　花の窟神社のお参りの前後に！

古代米（イザナミ米）を使用した、みたらし団子やうどん、おにぎりをはじめ地域特産のさんま寿司やめはり寿司が食べられるお店や、熊野の特産品を集めたお土産店があります。

熊野市有馬町137
☎0597-88-1011
🚌JR有井駅から徒歩約15分
🚗熊野尾鷲道路熊野大泊ICから約10分

鬼ケ城　自然の芸術が鑑賞できる世界遺産！

隆起と風化と波の浸食によってできた自然の芸術「鬼ケ城」は、国の名勝・天然記念物であり世界遺産。山頂には戦国時代の城跡があり、熊野古道・松本峠につながるハイキングコースも整備されています。

熊野の素材を使った食事が楽しめるレストランや熊野の特産品を取りそろえた「鬼ケ城センター」も隣接しています。

熊野市木本町1835-7
☎0597-89-1502
🚌JR熊野市駅から三重交通バスにて約10分鬼ヶ城東口下車徒歩約5分
🚗熊野尾鷲道路熊野大泊ICからすぐ

東紀州の

これだけを目当てに行きたくなる特産品

おいしいもん 珍しいもん大集合！

豊かな自然に恵まれた東紀州エリアは、四季を通じて海の幸、山の幸が味わえるだけでなく、伝統に支えられた特産品も豊富。古道歩きとセットで、東紀州ならではのおいしいもん、珍しいもんの出会いを楽しんじゃおう！

めはり寿司・さんま寿司

熊野の山の幸「高菜」と、海の幸「さんま」を使った郷土料理。
お店で独自の味わいがあり、食べ比べてみるのも楽しいかも！

那智黒石

熊野市の神川町でしか産出されない
特殊な鉱石。碁石や硯に使われていると
聞けば誰もがわかるはず。
（三重県指定伝統工芸品）

みかん

東紀州全域で栽培されている
みかん。年間を通して様々な種類の
味を楽しむことができます。

市木木綿

御浜町で始まった木綿布で、
手織りに近い風合いが残り、
丈夫で通気性が良いのが
特長です。
（三重県指定伝統工芸品）

海鮮丼

黒潮の豊かな漁場のある
東紀州地域では漁業が盛ん！
種類豊富な魚が水揚げされます。
新鮮な魚を贅沢に使った
海鮮丼がおすすめです。

尾鷲わっぱ

全国に知られた高品質な尾鷲ヒノキを材料に、
手作業で作られた曲げわっぱはお弁当箱に最適！
（三重県指定伝統工芸品）

渡利（わたり）かき

汽水湖である紀北町の
白石湖という周囲約5kmの
小さな湖で養殖され、
生産量も限られていることから
「幻のカキ」と呼ばれています。
一度は食べてみたい！

マイヤーレモン・新姫

丸くてかわいい見た目がマイヤーレモンの目印！
新姫は熊野で発見された新種の柑橘！
果汁を使ったケーキ、キャンディ、ドリンクなど
商品も多彩。ぜひご賞味あれ！

熊野地鶏

「伊勢赤どり」と「八木戸」に
「名古屋コーチン」を掛け合わせた鶏で、
歯ごたえのある肉質と旨味が楽しめます。

古道ウォークPLUS ONE!

熊野古道伊勢路

スマホdeスタンプラリー

てくてく熊野古道の楽しみ方

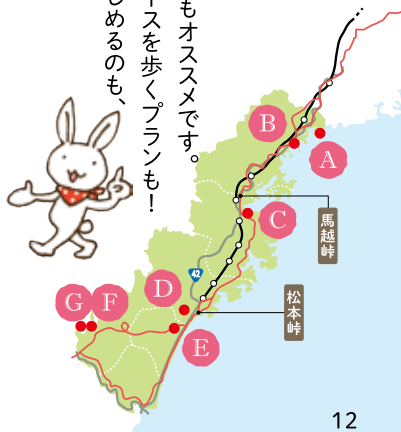
1 二次元コードの読み取りアプリの準備 ▶ 2 スタンプスポットに行く ▶ 3 二次元コードを読み取りスタンプGET! ▶ 4 全てのスタンプ(32個)を集めたら賞品をGET!（受取場所 熊野古道センター）

スマートフォン/タブレットで本Webサイトへアクセス!!

https://www.kodo.pref.mie.lg.jp/stamp/ てくてく熊野古道 検索

熊野古道ウォークのあとは温泉とお泊まりでカラダにご褒美！

一日たっぷり歩いたら、
温泉でリフレッシュ！
四季折々に心尽くしの海の幸、
山の幸が味わえるお泊まりコースもオススメです。
体力に自信があれば、翌日別のコースを歩くプランも！
コースによっていろんな表情が楽しめるのも、
熊野古道ウォークの醍醐味です。



熊野古道から近くて快適！

A きほく千年温泉

紀伊長島港で水揚げされる魚介を楽しめる温泉宿。効能豊かなナトリウム塩化物泉は旅の疲れを癒します。地域最大級の露天風呂は耳を澄ませば波の音も。
日帰り入浴も利用できます。

きほく千年温泉 ホテル季の座
紀北町東長島3043-4
☎0597-46-2111
JR紀伊長島駅から車で約15分
（無料送迎あり）
紀勢自動車道
紀伊長島ICから約10分

美肌の湯として女性に人気！

B きいながしま古里温泉

肌がツルツルするお湯が特長の天然日帰り温泉。泉質の良さは折り紙つきです。海水浴場と観光みかん農園がすぐ近くにあるので、グループでも楽しめます。

紀北町古里816
☎0597-49-3080
JR紀伊長島駅から三重交通
瀬木山行きバスにて約10分
古里下車徒歩5分
紀勢自動車道紀伊長島ICから
国道42号経由で約10分

名物・海洋深層水のお風呂を体験！

C 夢古道の湯

紀伊半島で唯一、全国的にも珍しい海洋深層水を使った日帰りのお風呂。世界遺産熊野古道馬越峠と尾鷲湾を一望できる露天風呂の壺湯は、美肌効果が期待できるとか！物産館、食事処を併設。

夢古道おわせ
尾鷲市向井12-4
☎0597-22-1124
JR尾鷲駅からふれあいバス（紀伊松本行）
にて約10分熊野古道センター前下車すぐ
またはバス停尾鷲駅口から三重交通バス
（熊野古道ライン）にて約10分熊野古道
センター下車すぐ
（津・松阪方面から）熊野尾鷲道路尾鷲北
ICから約10分（新宮・熊野方面から）熊野
尾鷲道路尾鷲南ICから約10分
※ハーフICのため乗り降りにご注意ください。

奥熊野の大自然を満喫！

F 入鹿温泉

露天風呂から雄大な北山川が一望できます。大自然に身をゆだね、新緑の香りと四季の情報を肌で感じながら日常のざわめきを忘れゆったりとおくつろぎください。

入鹿温泉ホテル瀞流荘
熊野市紀和町小川口158
☎0597-97-1180
JR熊野市駅から瀞流荘方面
行き熊野市バスにて約45分
瀞流荘下車
熊野尾鷲道路熊野大泊ICから
国道311経由で約40分

熊野灘を望む天然温泉大浴場！

D 熊野温泉

当館敷地内湧出の自家温泉。熊野の食材を活かした豪華な食事やヘルシーなメニューで健康ツアーを!! 熊野古道散策の最適宿!!

熊野の宿　海ひかり
熊野市井戸町1020-7
☎0597-89-7000
熊野市駅まで送迎有
熊野尾鷲道路熊野大泊ICから
約10分

秘境の温泉がリニューアルオープン！

G 湯ノ口温泉

熊野の山中に湧きでる知る人ぞ知る源泉かけ流しの秘湯。熊野材をふんだんに使用した癒しの温泉。バンガローやコテージなどの湯治宿泊施設もあります。

湯元山荘湯ノ口温泉
熊野市紀和町湯ノ口10
☎0597-97-1126
JR熊野市駅から瀞流荘方面
行き熊野市バスにて約45分
（終着は瀞流荘までとなります。）
熊野尾鷲道路熊野大泊ICから
国道311経由で約50分

充実した体験ツアーもアリ！
温泉と宿泊で熊野を満喫しよう！

E 湯浴みぼっこ

温泉、食事、宿泊まるごと楽しめるリゾート施設。温泉は新湯ノ口温泉の湯を使用。熊野灘や夕陽の大パノラマが堪能できる立地もウレシイ！
コンシェルジュが多彩な体験プログラムで熊野を感じる旅を提案してくれるので、初心者にもオススメです。

里創人（りぞうと） 熊野倶楽部
熊野市久生屋町1430
☎0597-88-2045
JR熊野市駅からタクシーにて
約15分
熊野尾鷲道路熊野大泊 ICから
約15分
※熊野市駅まで送迎有（条件有）

語り部さんと熊野古道を歩こう！

美しい石畳、歴史を刻む石碑、峠から見晴らす絶景。熊野古道伊勢路には見どころがいっぱいです。
語り部さんと一緒に歩いて、熊野古道の歴史・文化と自然に触れ、心に残る旅を体験してみませんか？

お申込み
熊野古道語り部友の会事務局
（（一社）東紀州地域振興公社）
☎0597-89-6172

料金
語り部1名につき1日1峠5,000円
（八鬼山越えコースは10,000円）

観光もアクティビティもパワースポットも！古道歩きとセットで楽しむスポット

古い歴史と豊かな自然が自慢の東紀州エリアは、古道歩きとセットで楽しめるスポットがいっぱい！ぜひ、旅のプランに加えてみて！

Ⓛ 産田神社（うぶたじんじゃ）

国産みの神さまの伝説が残る子授け神社で祈願しよう！

イザナミノミコトが、火の神のカグツチノミコトを産んだとされる神社。子授け・安産のご利益があり、イザナミノミコトのお墓とされる花の窟神社と併せて参拝するとご利益アップとか。妊婦さんが本殿に敷き詰められた白い石を後ろ向きに座ってとり、つかんだ石が細長かったら男の子、丸かったら女の子が授かるんだって。試してみよう！

パワースポット

熊野市有馬町1814
☎0597-89-0100
（熊野市観光協会）
🚃JR有井駅から徒歩約10分
🚗熊野尾鷲道路熊野大泊ICから約10分

Ⓚ 道の駅紀宝町ウミガメ公園

ウミガメとふれあって、熊野灘の景 色と味覚を満喫！

ウミガメが産卵にくる七里御浜。「道の駅紀宝町ウミガメ公園」では、大プールでウミガメを飼育。タッチやエサやりなどウミガメとふれあえるイベントも定期的に開催されています。絶景の熊野灘を眺めながら、地元食材を使ったグルメでお腹も満足！

観光

紀宝町井田568番地7
☎0735-33-0300
（紀宝町ウミガメ公園物産館）
🚃JR熊野市駅から新宮駅行きバスにて30分舞子下車すぐ
🚗熊野尾鷲道路熊野大泊ICから約30分

Ⓗ 片上池（かたかみいけ）

道の駅紀伊長島マンボウに隣接するウォーキングコース！

観光

大紀町から紀北町へ荷坂峠を越えると周囲約2kmの片上池があります。熊野灘臨海公園として整備され、3月下旬～4月上旬には約120本植えられた桜**の花が咲きます。また、10月～4月にはヒドリガモなどの渡り鳥が飛来します。**

紀北町東長島2410-73
☎0597-46-3555
（紀北町観光サービスセンター）
🚃JR紀伊長島駅から道の駅まで徒歩約20分
🚗紀勢自動車道紀伊長島ICから約5分

観光

毎年6月上旬に行われる「虫おくり」では、棚田に1340本の火が灯り、幻想的な風景が広がります。

観光

熊野の「青の洞窟」といわれる美しい洞窟「ガマの口」

Ⓘ 楯ヶ崎観光遊覧

遊覧船で間近に見る巨岩・奇岩は圧巻！

リアス式海岸特有の奇岩・巨岩を間近に見ながら、約1時間たっぷり遊覧。名所・楯ヶ崎を海から眺められます。大きな洞窟の穴が開いている「ガマの口」は、通称、熊野の「青の洞窟」。目に飛び込んでくる真っ青な空と海の美しさは一生の思い出に！

☎0597-89-2229
（熊野市観光公社）
出発時間／10時・12時・14時（定員15名）
料金／3000円（5名以上の場合の1名料金）
※乗船人数により1人分の料金が異なります。
※小学生未満の幼児は乗船できません。

Ⓜ 丸山千枚田

文字通り千枚以上の日本が誇る棚田景観

高低差160mの斜面一面に1340枚もの小さな田が広がり、朝夕、季節ごとに表情が変わる景観は、日本の棚田百選にも選ばれている「丸山千枚田」。熊野古道の「通り峠」にある展望台は絶好のビューポイントです。熊野古道歩きとセットで旅プランを立ててみよう。

熊野市紀和町丸山
☎0597-97-1113
（熊野市地域振興課）
🚃JR熊野市駅からタクシーで約40分
🚗熊野尾鷲道路熊野大泊ICから約50分

アクティビティ

Ⓝ 三反帆（さんだんぽ）

熊野古道、「川の世界遺産」の旅を体感！

三重県と和歌山県の県境を流れる熊野川は、熊野本宮大社と熊野速玉大社を結ぶ「川の参詣道」として、世界遺産に登録。そのルートを伝統の川舟「三反帆」に乗って体験しよう。

☎0735-21-0314
（熊野川体感塾）
運航日／通年（予約制）
料金／3500円～（コースによって変動）

観光

Ⓙ 七里御浜

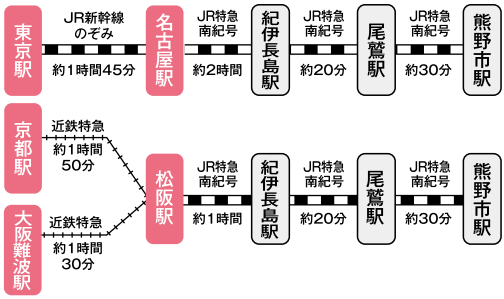
熊野灘に面した、白砂青松の景勝地。

熊野市から紀宝町に至る約22km続く日本一長い砂礫海岸で熊野古道浜街道でもあります。「21世紀に残したい日本の自然百選」、「日本の名松百選」、「日本の白砂青松百選」、「日本の渚百選」に選ばれた絶景は、一見の価値アリ！

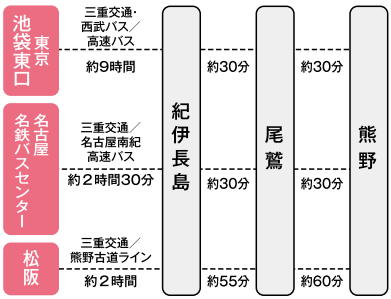
熊野市～紀宝町
☎0597-89-0100
（熊野市観光協会）
🚃JR熊野市駅から徒歩5分
🚗熊野尾鷲道路熊野大泊ICから約5分

熊野古道伊勢路（東紀州）への交通アクセス

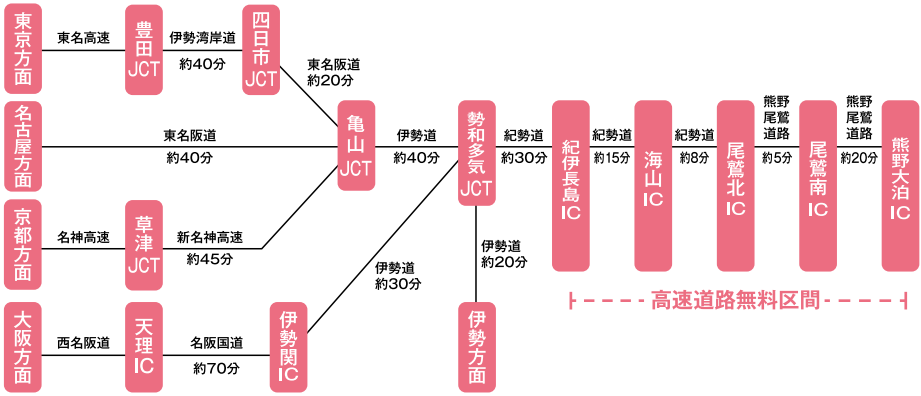
鉄道で



バスで



車で



熊野古道 伊勢路 サポーターズクラブ

KUMANOKODO SUPPORTERS CLUB

会員募集!!
入会金・年会費無料

熊野古道伊勢路に関心のある方を募集しています。

メルマガなどを通じて、熊野古道伊勢路や地域の旬な情報をお届けします。また、地元ボランティアをサポートする活動（清掃ウォークや啓発活動等）にもご参加いただけます。

入会方法

■パソコンまたはスマートフォンの方

「熊野古道サポーターズクラブ」で検索してページにアクセスしていただき、入会フォームより登録してください。

熊野古道サポーターズクラブ 検索 https://www.kodo.pref.mie.lg.jp/supportersclub/

■二次元コードを利用される方

右記二次元コードを読み込み、表示されたURLへアクセスしていただき、入会フォームより登録してください。

古道歩きに役立つウェブサイトのご案内

熊野古道伊勢路ウェブサイト
https://www.kodo.pref.mie.lg.jp

熊野古道伊勢路ナビ
https://www.kodo.pref.mie.lg.jp/navi/

本冊子は2024年5月現在の情報をもとに掲載していますが、掲載内容が変更される場合がありますので、お出かけの際は、事前に各問合せ先にご確認されることをおすすめいたします。

お問い合わせ先 三重県地域連携・交通部 南部地域振興局 東紀州振興課 TEL:059-224-2193

2024年11月発行