

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

獅子岩



世界遺産

世界遺産



馬越峠



七里御浜

世界遺産



# 熊野古道伊勢路に行こう！

## 「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して「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。

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



鬼ヶ城  
Onigajo



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。

## 全19コース

- 1 女鬼峠
- 2 三瀬坂峠
- 3 荷坂峠
- 4 ツツラト峠
- 5 一石峠・平方峠・熊ヶ谷道
- 6 始神峠
- 7 馬越峠 ▶P6へ
- 8 八鬼山越え
- 9 三木峠・羽後峠
- 10 曾根次郎坂・太郎坂
- 11 二木島峠・逢神坂峠
- 12 波田須の道・大吹峠
- 13 観音道
- 14 松本峠 ▶P8へ
- 15 浜街道
- 16 横垣峠
- 17 風伝峠
- 18 通り峠(丸山千枚田)
- 19 熊野川(中辺路)



花の窟  
Hana-no-kiwaya





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の際は、峠名と道標の番号を伝えましょう。



伊勢路05

馬越峠  
MAGOSE

01 / 22

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。

**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

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。



旅の計画に  
便利なツールを活用！

熊野古道伊勢路は標高1000m～6000m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。

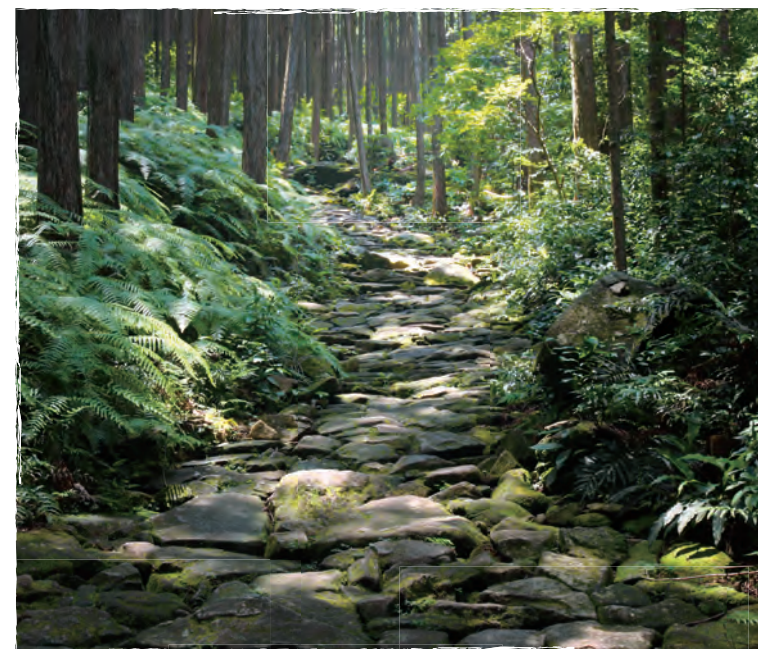
基本は動きやすい服装で。  
準備もしっかりしておこう！

石畳美を堪能したい初心者にも最適！

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

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。



出

クルマはこの駐車場に  
止めて、いざ出発！！

約10分



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!



## 道ノ駅海山

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!



## 馬越峠・登山口



## 古道ウォークPLUS ⊕NE!

**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

 (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。

隣接する夢古道おわせでは、古道ラーメン・軽食・カフェや土・日・祝限定で地魚の刺身を提供する「ほんじつのさかな」などフードコートOMOTENASIが人気！ キッズコーナーもあります。





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!



**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。イザナミノミコがまつられており、御神体はなんと、高さ約45mの巨岩!

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

パワー  
スポット



約15分

ゴール

JR有井駅

**お網茶屋** 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。

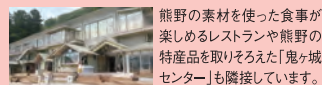


熊野市有馬町137  
☎0597-88-1011

🚶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

**鬼ヶ城** 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「鬼ヶ城」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



古道ウォークPLUS ⊕NE!



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!

とっておきの  
撮影ポイントです!

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。



はじめての「熊野古道」オススメコース② **松本峠／花の窟コース**

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

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・鬼ヶ城、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!

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。基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。

## わたり 渡利かき

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



## 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)



## 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!

## 古道ウォークPLUS +NE!

・熊野古道伊勢路・

スマホでスタンプラリー

てくてく熊野古道の楽しみ方

- 1 QR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 QRコードを読み取りスタンプGET!
- 4 受取場所 熊野古道センター 全てのスタンプ(32個)を集めたら賞品をGET!

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。



奥熊野の大自然を満喫!

## E 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。



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

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熊野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  
(津・松坂方面から)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  
※ハーブICのため乗り降りにご注意ください。

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。

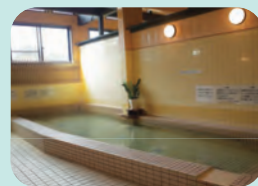


きほく千年温泉 ホテル季の座  
紀北町東長島3043-4  
☎0597-46-2111  
JR紀伊長島駅から車で約15分  
(無料送迎あり)  
紀勢自動車道  
紀伊長島ICから約10分

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

秘境の温泉がリニューアルオープン!

## F 湯ノ口温泉

熊野の山中に湧き出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。パンガローヤコテージなどの湯泊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熊野駅から瀬流荘方面  
行き熊野市バスにて約45分  
(終着は瀬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

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

旅の計画を立てよう!



熊野古道ウォークの計画を立てるなら「熊野古道伊勢路巡礼ガイド」WEBサイトがおすすめ。伊勢路のモデルコースや宿泊施設、見どころスポットをまとめてチェックできます。

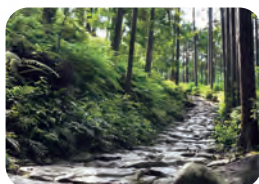
熊野古道伊勢路  
巡礼ガイド



<https://iseji-trailguide.com/>

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

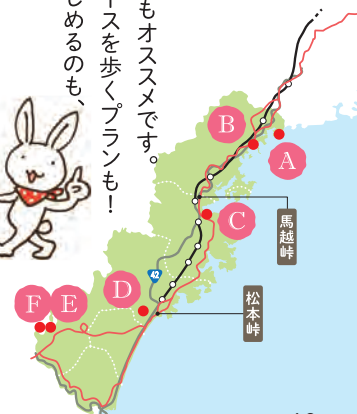
料金

熊野古道語り部友の会事務局まで  
お問い合わせください。



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。



うぶ た じん じゃ  
**K 産田神社**

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

**J 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有料イベン  
トも開催されています。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!

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

観光



かた かみ いけ

**G 片上池**

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!

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。

観光



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。

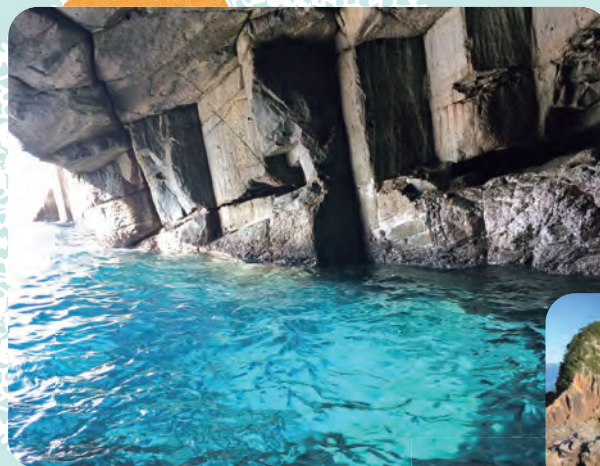
**L 丸山千枚田**

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

観光



熊野の「青の洞窟」と  
いわれる美しい洞窟「ガマの口」

**H 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見しさは一生  
の思い出に!

**☎0597-89-2229**  
(熊野市観光公社)  
出発時間/10時・12時(定員15名)  
料金/3,000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。

観光



**I 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

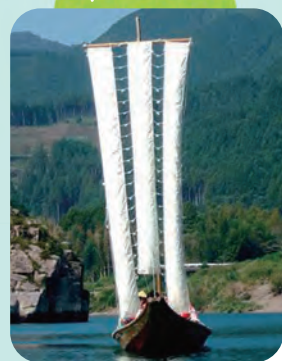
さん だん ぼ  
**M 三反帆**

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/大人5,000円/人、子ども4,000円/人

アクティビティ



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

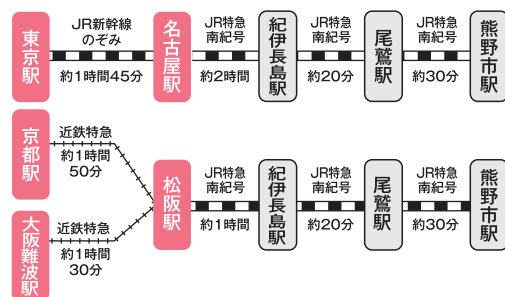


古い歴史と豊かな自然が自慢の  
東紀州エリアは、古道歩きとセットで  
楽しめるスポットがいっぱい!  
ぜひ、旅のプランに加えてみて!

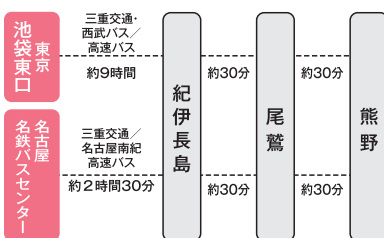


# 熊野古道伊勢路(東紀州)への交通アクセス

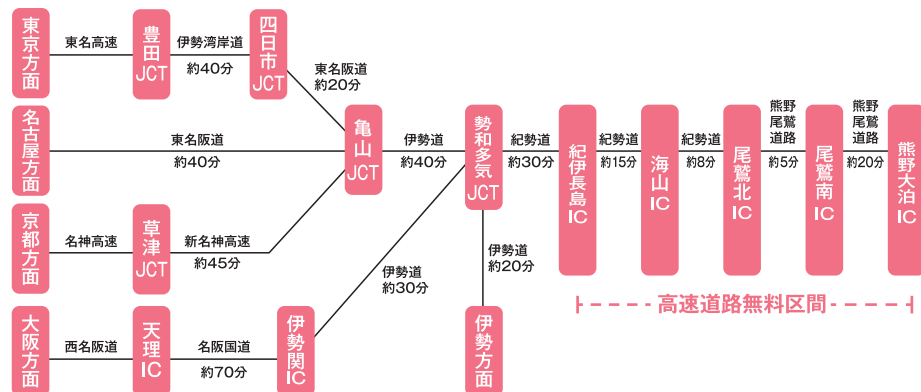
## 鉄道で



## バスで



## 車で



## 熊野古道 KUMANOKODO SUPPORTERS CLUB 伊勢路 サポーターズクラブ

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(清掃ワークや啓発活動等)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2025年6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。