

伊勢から熊野へ

全ての人々を受け入れるよみがえりの聖地、熊野。
千年以上前、紀伊半島の険しい山々と
豊かな自然の数々に神や仏の存在を感じながら
巡礼道を歩き、「生まれ変わって現世へ戻る」
という信仰が生まれました。

かつて皇族や貴族などは憧れを抱いて
熊野三山に詣でましたが、
江戸時代には人々にとって心のふるさとである
伊勢神宮から熊野三山を目指す
巡礼が広がりました。
誰もが訪れたいと願うその祈りの道が
熊野古道伊勢路です。
そして多くの巡礼者は名もなき庶民。
時には古道沿いの地元の人々に助けられ、
海の青さに癒されながら
いくつもの石畳の峠を越えて
熊野三山を目指しました。

熊野古道伊勢路は厳しくもあり、
人の優しさに満ちた古の道。
今に生きる私たちも歩き続けるうちに
心が満たされて新しい自分に出会えるかもしれません。

熊野古道

伊勢神宮と本宮・速玉・那智の熊野三山を結ぶ紀伊半島東海岸にある約170kmの巡礼道です。古代から中世にかけ、熊野三山の信仰が高まり、上皇・女院や庶民にいたるまで、旅人の切れ目がなく行列ができた様子から「蟻の熊野詣」と例えられるほど多くの人々が熊野に参詣しました。熊野古道は伊勢路の他にも、京都から大阪・和歌山を経て田辺に至る「紀伊路」、田辺から山中に分け入り本宮を経て速玉・那智へ向かう「中辺路（なかへち）」、田辺から海岸線沿いに那智へ向かう「大辺路（おおへち）」、高野山から熊野へ向かう「小辺路（こへち）」、吉野・大峯と本宮をつなぐ山伏たちが通った厳しい修行の道「大峯奥駈道（おおみねおくがけみち）」などがあります。

ユネスコ世界文化遺産

平成16(2004)年7月、熊野三山、高野山、吉野・大峯とそれらにつながる巡礼道がユネスコの世界文化遺産に「紀伊山地の霊場と参詣道」として登録されました。

伊勢神宮

正式名称は「神宮」であり、日本で最も格式高い神社。主祭神は皇室の祖先とされる天照大御神(あまてらすおおみかみ)。日本の総氏神としてあがめられています。



熊野三山

「熊野本宮大社(くまのほんぐうたいしゃ)」、「熊野速玉大社(くまのはやたまたいしゃ)」、「熊野那智大社(くまのなちたいしゃ)」の三社を「熊野三山」と呼び、全国の熊野神社の総本山となっています。三社は個別の自然崇拜に起源を持ちますが、三社の主祭神を相互に勧請し「熊野三所権現」として信仰されるようになりました。

熊野本宮大社

伊勢から長い道のりを歩く熊野詣。厳しい伊勢路、本宮道を経て、最初にたどり着く聖地が熊野本宮大社です。かつては、熊野川・音無川・岩田川の合流点にある「大斎原(おおゆのはら)」と呼ばれる中洲にありましたが、明治22(1889)年の洪水で多くが流出し、現社地に流出を免れた社が遷座されました。



熊野本宮大社

熊野速玉大社

伊勢路の浜街道を南下すると、最初にたどり着く御社が熊野速玉大社です。熊野本宮大社から熊野川を約40km下った河口付近に位置し、鮮やかな朱色社殿が特徴です。近くには「ゴトビキ岩」をご神体として祀る神倉神社があります。



熊野速玉大社

熊野那智大社・那智山青岸渡寺

熊野那智大社は那智山の中腹に鎮座し、落差日本一の那智の滝への自然崇拜が起源とされています。隣には西国三十三所巡礼第一番札所の那智山青岸渡寺(なちさんせいがんとし)があり、伊勢路巡礼のあと、多くの人々が引き続き西国巡礼の旅に出かけました。明治時代の神仏分離令を免れたため、人々が神も仏も信仰していた神仏習合を感じられる貴重な場所です。



熊野那智大社

熊野古道 伊勢路 中部



収録スポット

- ツツラト峠
- 荷坂峠
- 三浦峠
- 始神峠
- 馬越峠
- 八鬼山越え
- 三木峠
- 羽後峠
- 曾根次郎坂太郎坂
- 二木島峠
- 逢神坂峠
- 波田須の道
- 大吹峠
- 観音道
- 松本峠
- 鬼ヶ城
- 七里御浜
- 獅子巖
- 花の窟



目次

熊野古道とは	1~2	ルートガイド	22~24
モデルコース	3	基本情報	25
ルート概要・高低図	4~5	アクセス	26~27
ルートマップ	6~21		

熊野古道語り部のご案内

熊野古道伊勢路を語り部と一緒に歩きませんか?!

熊野古道伊勢路の情報が満載のウェブサイト「東紀州観光手帖」から語り部の予約ができます。



熊野古道伊勢路の語り部おすすめポイント

- ◆熊野古道の歴史、文化、自然等について詳しく解説します!
- ◆興味ある峠や道を自由に選んで頂けます!
- ◆英語対応の語り部もいます!

熊野古道伊勢路・旅のお問い合わせ

(一社)東紀州地域振興公社
電話:0597-89-6172



紀北町観光協会
電話:0597-46-3555



三重県立熊野古道センター
電話:0597-25-2666



尾鷲観光物産協会
電話:0597-23-8261



三重県東紀州振興課(熊野古道伊勢路)
電話:059-224-2193



熊野市観光公社
電話:0597-89-2229



大紀町観光協会
電話:0598-74-2277



中部エリア踏破コース

梅ヶ谷駅～花の窟 P6-P19

1日目

梅ヶ谷駅→古里 P6～P7
 歩行距離：15.5km 歩行時間：5.5～6.5時間
 積算上昇高度：300m 積算下降高度：510m 難易度 ★★☆☆☆ (2.5)
 ＊ツツラト峠を越え、古里の温泉に宿泊できます。

2日目

古里→相賀 P8～P10
 歩行距離：16.8km 歩行時間：6～7.5時間
 積算上昇高度：345 積算下降高度355m 難易度 ★★☆☆☆ (2.5)
 ＊三浦峠、始神峠を越える長いコースです。

3日目

相賀→尾鷲 P10～P11
 歩行距離：7.1km 歩行時間：3～4時間
 積算上昇高度：365m 積算下降高度：350m 難易度 ★★☆☆☆ (2.5)
 ＊馬越峠だけですが、4日目はハードなため、ここで体力を回復しましょう。

4日目

尾鷲→飛鳥神社 P14～P16
 歩行距離：18.5km 歩行時間：8～10時間
 積算上昇高度：1020m 積算下降高度：1025m 難易度 ★★★★★ (5.0)
 ＊疲れを考慮して、飛鳥神社の約7km手前の三木里で泊まることも可能です。

5日目

飛鳥神社→新鹿 P16～P17
 歩行距離：9.9km 歩行時間：4～5.5時間
 積算上昇高度：720m 積算下降高度：720m 難易度 ★★☆☆☆ (3.0)
 ＊3つの峠を越えると、美しい新鹿のビーチが広がります。

6日目

新鹿→花の窟 P18～P19
 歩行距離：10.2km 歩行時間：4～5時間
 積算上昇高度：475m 積算下降高度：470m 難易度 ★★☆☆☆ (2.0)
 ＊峠の高さは低くなり、海岸美を楽しむことができる、見どころが多いコースです。

伊勢路踏破コース

0日目

出発前日に伊勢市内に宿泊します。伊勢神宮内宮、外宮、おはらい町などをめぐってみるのも良いでしょう。

1日目

伊勢神宮内宮→栃原 (28.6km) 北部P8～P12

2日目

栃原→滝原駅入口 (21.4km) 北部P12～P15

3日目

滝原駅入口→大内山駅 (16.6km) 北部P15～P17

4日目

大内山駅→古里 (17.7km) 北部P17、中部P6～7

5日目

古里→尾鷲 (23.9km) 中部P8～P11

6日目

尾鷲→賀田駅 (17.6km) 中部P14～P16

7日目

賀田駅→獅子巖 (20.2km) 中部P16～P19

8日目

獅子巖→熊野速玉大社 (22.4km) 南部P8～P11

9日目

次の目的地へ移動

おすすめモデルコース

ハイライトコース

① 馬越峠 P10-P11

歩行距離：4.8km 歩行時間：2～3時間
 積算上昇高度：320m 積算下降高度：345m
 難易度 ★★☆☆☆ (2.5)
 スタート：鷲毛バス停
 ゴール：尾鷲駅 (尾鷲駅バス停、尾鷲駅口バス停)
 ◆石畳が美しく、古の峠道を堪能できるコースです。
 ◆尾鷲市街地より南部にある熊野古道センター (P14) を訪れても良いでしょう。

② 松本峠 P18-P19

歩行距離：2.9km 歩行時間：1～1.5時間
 積算上昇高度：150m 積算下降高度：150m
 難易度 ★★☆☆☆ (2.0)
 スタート：大泊駅 (鬼ヶ城東口バス停)
 ゴール：熊野市駅 (熊野市駅前バス停)
 ◆峠から南にある東屋からは七里御浜の絶景を楽しむことができます。
 ◆熊野古道を気軽に体験できる人気の峠で初心者向きのコースです。

③ 松本峠・鬼ヶ城・獅子巖・花の窟 P19

歩行距離：5.8km 歩行時間：2～2.5時間
 積算上昇高度：235m 積算下降高度：255m
 難易度 ★★☆☆☆ (2.0)
 スタート：鬼ヶ城東口バス停
 ゴール：花の窟 (花の窟バス停)
 ◆見どころが多く、満足度の高いコースです。
 ◆松本峠から鬼ヶ城まで下りて、木本神社で熊野古道に合流します。

デイウォークコース

八鬼山越え P14-P15

歩行距離：10.2km 歩行時間：5～7時間
 積算上昇高度：700m 積算下降高度：695m
 難易度 ★★★★★☆ (4.0)
 スタート：向井西バス停
 ゴール：三木里駅 (三木里駅バス停)
 ◆伊勢路最大の難所を越えるルートです。
 ◆尾鷲市ふれあいバスを利用すると登り口近くのバス停まで移動できます。

概略図



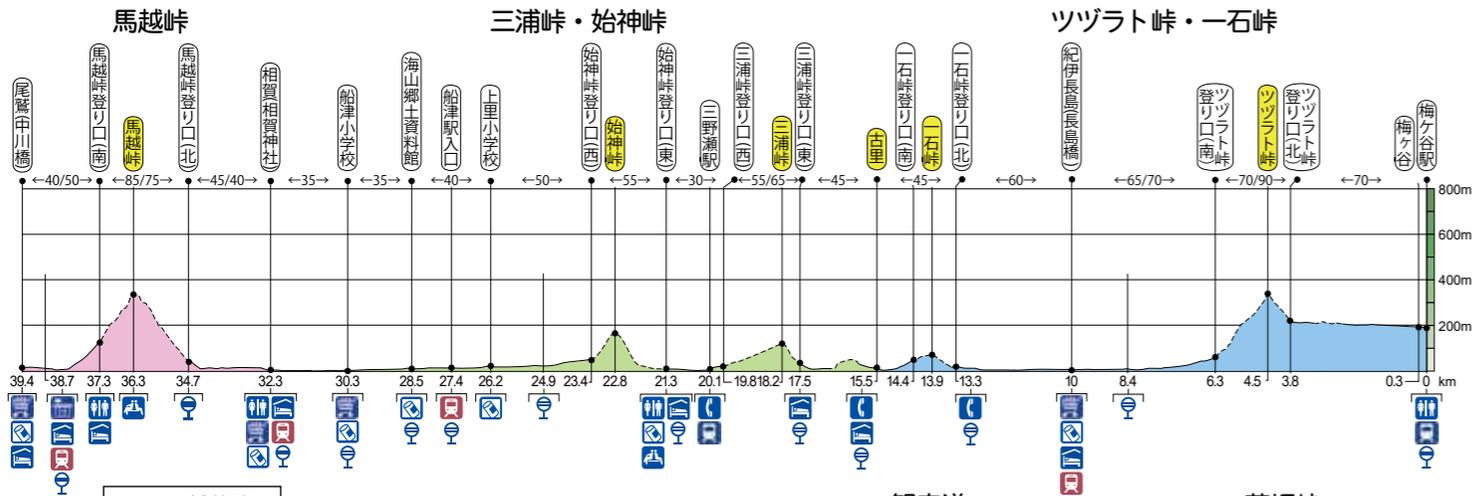
ルートの難易度ランクについて

難易度ランクは1.0から5.0までの0.5刻みの10段階で表しています。そして、次の6つの基準を組み合わせて算出しています。

- ①歩行距離、②歩行時間、③積算標高差、④路面状況 (登山道か舗装路)、⑤交通アクセス (公共交通機関の有無、頻度)、⑥隔絶性 (近隣に人家や集落、施設の有無)
- 難易度ランク1のルートは、①近距離、②短時間、③積算標高差が少ない、④舗装路またはよく整備された登山道、⑤アクセス至便、⑥近隣に人家や集落・施設が多いことが評価されます。

一方、難易度ランク5のルートは、装備の充実や体調の良い経験豊富な人向けであり、①長距離、②長時間、③積算標高差が多い、急激な勾配差、④悪路 (根っことや凹凸のある斜面、路面障害物多数)、⑤アクセス困難、⑥辺鄙な地 (人家や集落がほとんどない) であることが評価されます。ランク5は全てのルートにアクセスがないという意味ではなく、他の基準の比重により評価されることがあります。

さらにルートの難易度は天候、時刻、時期、ルートの向き (例：登りルートか下りルートか)、荷物量、体調、経験値で変わり、豪雨の中で重い荷物を所持してランク3のルートを歩いていたとしても、疲労の蓄積が通常よりも多くなり、ランク5の難易度になることがあります。

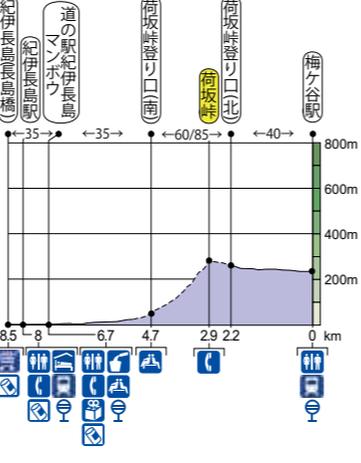


	距離 (km)	歩行時間 (時間)	積算上昇高度 (m)	積算下降高度 (m)
P.6-7	15.5	5.5~6.5	300	510
P.8-10	16.8	6~7.5	345	355
P.10-11	7.1	3~4	365	350
P.14-15	11.7	5.5~7	705	715
P.16-17	5.9	2.5~3	310	305
P.16-17	5.9	3~3.5	410	405
P.16-17	4.9	2~2.5	320	320
P.18	4.0	1.5~2	235	140
P.18-19	6.2	2.5~3.5	245	335
P.6-7	8.5	3~3.5	65	265
P.18-19	4.7	2~2.5	290	325

観音道



荷坂峠



尾鷲~三木里 八鬼山越え

難易度 ★★★★★ (4.0)

11.7km P14-P15

見どころ 熊野古道センター、八鬼山越え、さくらの森広場、三木里

尾鷲駅または中川橋から八鬼山越え登り口を目指します。熊野古道センターに立ち寄るのも良いでしょう。伊勢路の中で最も距離が長く、かつ高低差も大きい峠越えですが、さくらの森広場では絶景が待っています。三木里まで下りてくると、美しいビーチに出会えます。三木里には宿が4軒あります。体力に自信のある方は約6.5km先まで歩き、賀田駅周辺の宿(2軒)も候補に入ってくるでしょう。

三木里~二木島駅 三木峠・羽後峠・曾根次郎坂太郎坂

難易度 ★★★☆☆ (3.0)

11.8km P16-P17

見どころ 三木里、ヨコネ道、三木峠、羽後峠、飛鳥神社、曾根次郎坂太郎坂

三木里駅または八十川橋からヨコネ道を目指します。三木峠では展望台の眺望を楽しみ、羽後峠を越えて賀田集落に入ります。飛鳥神社で参詣した後、曾根次郎坂太郎坂を登ります。急坂が続きますが、鯨石など見どころがあります。浦母峠で休憩し、橋見ヶ丘で熊野灘を一望して、二木島駅へ向かいます。二木島には宿が2軒あります。もう少し歩けるという方は約5km先の新鹿駅周辺の宿(3軒)も選択肢に入ります。

二木島駅~花の窟 二木島峠・逢神坂峠・波田須の道・大吹峠・松本峠

難易度 ★★★☆☆ (3.0)

15.1km P17-P19

見どころ 二木島峠、逢神坂峠、新鹿湾、波田須の道、大吹峠、松本峠、獅子巖、花の窟

二木島駅から二木島峠に登り、谷を挟んだ逢神坂峠を越えると新鹿湾が見えてきます。美しい浜を左手に見ながら、重厚な石畳の波田須の道を進み、風光明媚な波田須集落を経て、大吹峠を越えます。大泊のビーチを見ながら、松本峠を越え、熊野市街地を進み、獅子巖、花の窟へと歩きます。熊野市駅から1km圏内に宿は10軒以上あり、大泊にも4軒あります。

波田須駅~花の窟 大吹峠・観音道・鬼ヶ城

難易度 ★★★☆☆ (2.5)

8.0km P18-P19

見どころ 大吹峠、観音道、鬼ヶ城、獅子巖、花の窟

波田須駅または徐福茶屋前バス停をスタートします。大吹峠まで来たら右折し、大観猪垣道へ。展望台で七里御浜を一望し、観音道に合流します。泊観音跡を通り過ぎ、大泊集落まで下り、松本峠登り口を右に見ながら鬼ヶ城に向かいます。鬼ヶ城東口から海岸沿いの崖を伝い、西口に抜けます。木本神社を通り、獅子巖、花の窟へ進みましょう。

- 凡例
- トイレ
 - 水汲み場
 - 公衆電話
 - 休憩所(東屋)
 - コンビニエンスストア
 - 宿泊施設
 - スーパーマーケット
 - 駅
 - 土産店
 - 最寄り駅
 - 自動販売機
 - バス停

※ルートの難易度についてはP2に掲載しています。

世界遺産「熊野古道伊勢路」めぐり

熊野古道伊勢路は祈りの聖地である伊勢神宮と熊野三山を結ぶ巡礼の道で、熊野速玉大社までは約170km、熊野本宮大社までは約195kmと長くて険しい道のりです。古の人々は厳しい旅の先にあった新しい自分への生まれ変わりを願い、命がけで峠を越えていました。現在では、道路や鉄道、路線バスが整備されたことで、日帰りでのセクションハイイクが可能となりました。伊勢神宮から熊野三山まで歩き通す巡礼者は、宿泊施設がない集落では公共交通機関で最寄りの宿に移動し、次の日に戻って、再び歩き出します。宿では紀伊半島の豊かな海の幸、山の幸を堪能でき、地元の人々との交流もできることから、1泊や2泊の短い歩き旅もおすすめします。

梅ヶ谷駅~古里 ツツラト峠・一石峠

難易度 ★★★☆☆ (2.5)

15.5km P6-P7

見どころ ツツラト峠、魚まち、一石峠、古里

梅ヶ谷駅または梅ヶ谷バス停を出発して、新古橋を左折、ツツラト峠の登り口から600mほど進むとツツラト峠です。下りは九十九折りの石畳の道が続きます。その後、赤羽川沿いに進んで、長島橋を渡り、魚まちの中を歩き、国道42号沿いを南下します。一石峠を越えたら、古里です。古里には6軒の宿があります。

梅ヶ谷駅~紀伊長島駅 荷坂峠

難易度 ★★★☆☆ (2.0)

8.0km P6-P7

見どころ 荷坂峠、道の駅紀伊長島マンボウ、片上池

梅ヶ谷駅または梅ヶ谷バス停を出発して、約2km南下すると荷坂峠登り口(北)に至り、国道42号を横断してから、まもなく荷坂峠に着きます。下りはジグザグな急な坂が連続します。道の駅紀伊長島マンボウで休憩をとって、片上池のほたりを歩き、紀伊長島駅へと足を運びます。ツツラト峠よりも荷坂峠は勾配が緩やかです。

古里~相賀 三浦峠・始神峠

難易度 ★★★☆☆ (2.5)

16.8km P8-P10

見どころ サボ鼻道、三浦峠、始神峠、海山郷土資料館、相賀神社

古里バス停を出発して、すぐにサボ鼻道に入ります。紀伊の松島を眺めながら、道瀬海岸を歩き、三浦峠を登ります。その後、三野瀬駅を通過しますが、伊勢神宮外宮と熊野速玉大社の中間点(83km)がここに当たります。始神峠を登りきり、世界遺産の江戸道か緩やかな明治道を選んで下り、大船橋、海山郷土資料館、船津集落を通り、相賀神社に着きます。相賀駅から1km圏内には4軒の宿があります。

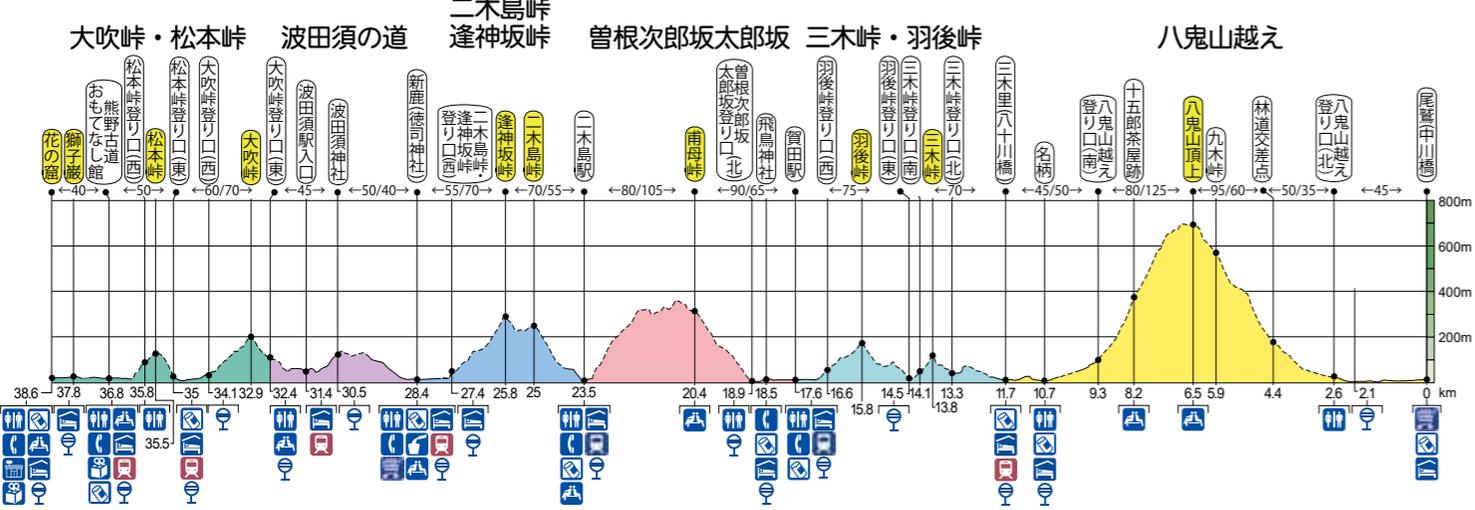
相賀~尾鷲 馬越峠

難易度 ★★★☆☆ (2.5)

7.1km P10-P11

見どころ 相賀神社、銚子川、馬越峠、尾鷲神社

相賀駅または相賀新町バス停を出て、銚子川左岸ルートか道の駅海山の国道ルートどちらかを選択し、馬越峠登り口に向かいます。登り口から勾配のある石畳が続きますが、約70分ほどで峠に到着です。下りも急な坂道ですが、尾鷲神社そばの北川橋を過ぎると平坦な尾鷲市街地です。宿は市街地に10軒以上あります。なお、尾鷲駅は路線バスの南北移動の拠点にもなっています。





梅ヶ谷駅～古里
 距離 : 15.5km
 歩行時間 : 5.5~6.5時間
 積算上昇高度 : 300m
 積算下降高度 : 510m

----- 未舗装路
 _____ 舗装路

梅ヶ谷のアクセス

最寄り梅ヶ谷駅、梅ヶ谷バス停。
 JR 紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は松阪駅前、VISION、栃原、道の駅奥伊勢おだいの滝原宮前、阿曾、紀北町役場前、古里、発電所前、相賀新町、鷺毛、尾鷲駅口。

古里のアクセス

最寄り古里バス停。
 三重交通の路線バス系統 51、56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は梅ヶ谷 [56]、紀伊長島駅前バス停 [51]、紀北町役場前、発電所前、相賀新町、尾鷲駅口、尾鷲駅 [51]。

うめがだにえき 梅ヶ谷駅～紀伊長島～古里

つづらととうげ いっこくとうげ
 ツツラト峠・一石峠

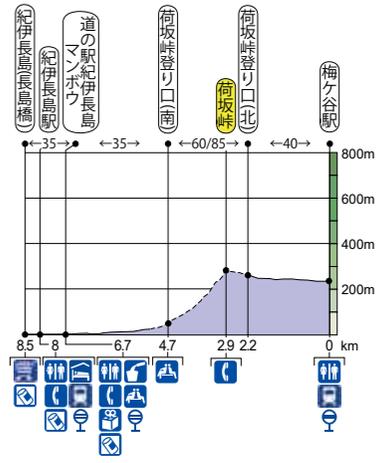


凡例			

距離 : 8.5km
 歩行時間 : 3~3.5時間
 積算上昇高度 : 65m
 積算下降高度 : 265m



にさかとうげ 荷坂峠



かみさと
上里



ふるさと
古里



古里～相賀
距離 : 16.8km
歩行時間 : 6~7.5時間
積算上昇高度 : 345m
積算下降高度 : 355m
--- 未舗装路
— 舗装路

三浦峠登り口(東)のアクセス

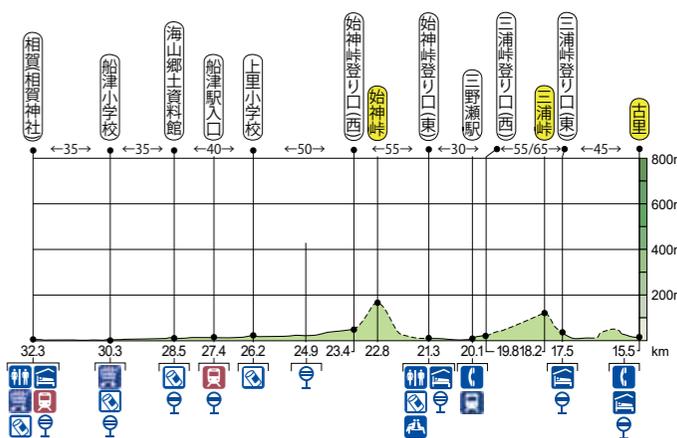
最寄り地蔵前バス停。
三重交通の路線バス系統 51、56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は梅ヶ谷 [56]、紀伊長島駅前 [51]、紀北町役場前、古里、発電所前、相賀新町、鷲毛、尾鷲駅口、尾鷲駅 [51]。

始神峠登り口(東)のアクセス

最寄りは発電所前バス停。
三重交通の路線バス系統 51、56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は梅ヶ谷 [56]、紀伊長島駅前 [51]、紀北町役場前、古里、三浦、相賀新町、鷲毛、尾鷲駅口、尾鷲駅 [51]。

ふるさと ふなつ
古里～船津

みうらとうげ はじかみとうげ
三浦峠・始神峠



凡例			

まごせとうげのぼりぐち (きた)
馬越峠登り口(北)

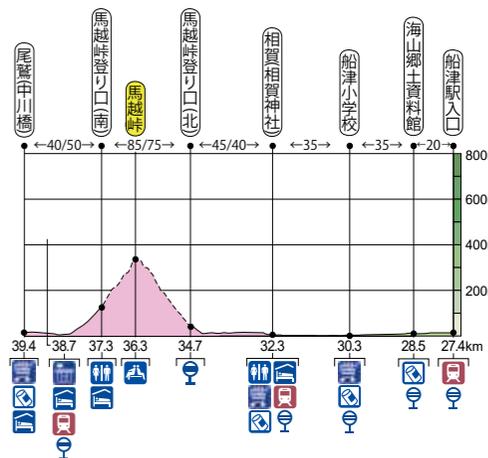


あいが
相賀



相賀～尾鷲
距離 : 7.1km
歩行時間 : 3~4時間
積算上昇高度 : 365m
積算下降高度 : 350m
--- 未舗装路
— 舗装路

ふなつ あいが おわせ
船津～相賀～尾鷲
まごせとうげ
馬越峠



相賀のアクセス

最寄り相賀駅、相賀新町バス停。
JR 紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 51、54、56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は梅ヶ谷 [56]、紀伊長島駅前 [51]、紀北町役場前 [51/56]、古里 [51/56]、発電所前 [51/56]、鷲毛、尾鷲駅、尾鷲駅 [51/54]。

馬越峠登り口(北)のアクセス

最寄り鷲毛バス停。
三重交通の路線バス系統 51、54、56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は梅ヶ谷 [56]、紀伊長島駅前 [51]、紀北町役場前 [51/56]、古里 [51/56]、発電所前 [51/56]、相賀新町、尾鷲駅、尾鷲駅 [51/54]。



凡例			
	トイレ		見晴らしポイント
	公衆電話		休憩所(東屋)
	コンビニエンスストア		キャンプ場
	スーパーマーケット		温泉
	土産店		駅
	自動販売機		バス停
	水汲み場		駐車スペース
	観光案内所		郵便局
	フリーWi-Fi		警察機関
			スタンプ押印所
			宿泊施設
			神社
			寺院
			熊野古道(未舗装区間)
			熊野古道(舗装区間)
			別ルート(未舗装区間)
			別ルート(舗装区間)
			I=伊勢からの距離 S=新宮からの距離
			スタンプ押印所
			消防機関
			学校



おवेशがいち 尾鷲市街地

尾鷲市の 食材

エビ

ウチワエビ、オニエビ、ガスエビ、クモエビなど珍しいエビが水揚げされます。しかし、そのほとんどは傷みやすいなどの理由から尾鷲市内で消費され、希少なエビです。



カツオ

沿岸で漁獲されたカツオは尾鷲港で水揚げされ、刺身をはじめ、カツオ生節などの加工品としても食されます。特に、漁獲当日昼に水揚げされたカツオは日帰りカツオと呼ばれ、モチモチとした食感は美味です。

春ブリ

北の海から産卵のために栄養を蓄えた状態で回遊してくるため、脂が乗っています。

マハタ

非常に美味とされる高級魚マハタは尾鷲が漁獲量日本一です。

【尾鷲市街地の飲食店情報】

地元の食材を生かした料理店が数多くあり、Google Mapsにて紹介しています。右記のQRコードから気になるお店を探してみてください。



～熊野古道歩き向け～

尾鷲駅のアクセス

最寄り尾鷲駅、尾鷲駅バス停、尾鷲駅口バス停。JR紀勢本線の特急、普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統51、54、56と尾鷲市ふれあいバスの尾鷲駅⇄紀伊松本、北輪内線、南輪内線が利用できる。乗降可能な主要バス停は梅ヶ谷 [56]、紀伊長島駅前 [51]、紀北町役場前 [51/56]、古里 [51/56]、発電所前 [51/56]、相賀新町、尾鷲駅口、尾鷲駅 [51/54]、向井西 [尾鷲駅⇄紀伊松本]、熊野古道センター (前) [56/尾鷲駅⇄紀伊松本]、三木里駅 (北輪内線)、賀田駅 (南輪内線)。

熊野古道センターのアクセス

最寄り大曾根浦駅、熊野古道センターバス停、熊野古道センター前バス停。JR紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統56と尾鷲市ふれあいバス (尾鷲駅⇄紀伊松本) が利用できる。乗降可能な主要バス停は尾鷲駅 [尾鷲駅⇄紀伊松本]、尾鷲駅口 [56]、大曾根浦駅前 [尾鷲駅⇄紀伊松本]。

尾鷲市 伊勢路の中間地点

港町である尾鷲は、江戸時代には尾鷲ヒノキの生産や船の風待ち港として、また熊野古道の巡礼者の宿泊地として栄えました。地元の飲食店で提供される新鮮な海産物が人気です。尾鷲駅までのアクセスは鉄道では名古屋駅からJR特急南紀で約2時間40分、新宮駅からJR特急南紀で約45分、毎日運行しています。また、三重交通の高速バスでは名古屋 (名鉄バスセンター) から尾鷲市病院前まで約3時間半、横浜・東京・さいたまの夜行バスも毎日運行しています。

尾鷲神社

馬越峠の南麓に位置し、尾鷲の総氏神として鎮座、創祀は8世紀と伝えられ、1707年と1854年の津波で流失しました。樹齢約千年と推定されるクスノキの大木があります。また、2月にはヤーヤ祭りと呼ばれる奇祭が行われ、男衆が激しくぶつかり合います。



熊野古道センター (P14)

尾鷲市街地より南部にある世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」のビジターセンターです。熊野古道のほか、東紀州地域の歴史や自然についての常設展示と企画展示があり、建物は6,549本の尾鷲ヒノキの原木を使用しているのが特徴です。

営業時間: 9:00 ~ 17:00 (年末年始休業)
入場料: 無料 電話: 0597-25-2666



夢古道おवेश (P14)

熊野古道センターの隣、尾鷲沖から汲み上げた海洋深層水を使用した露天風呂とレストランを備えた施設です。

入浴時間: 10:00 ~ 21:30
料金: 大人 700円 (休日繁忙期 750円)、子ども 350円
レストラン営業時間: 11:00 ~ 14:00
電話: 0597-22-1124



尾鷲観光物産協会

尾鷲駅から徒歩約10分の位置にあり、レンタサイクルがあります。尾鷲市内の観光スポットや宿泊、飲食店を紹介しています。

営業時間: 8:30 ~ 17:15 (年末年始休み)
電話: 0597-23-8261



みきさと
三木里



やはま
矢浜



尾鷲～三木里
距離 : 11.7km
歩行時間 : 5.5~7時間
積算上昇高度 : 705m
積算下降高度 : 715m
----- 未舗装路
———— 舗装路

八鬼山越え登り口(北)のアクセス

最寄り向井西バス停。
尾鷲市ふれあいバス(尾鷲駅⇄伊紀松本)が利用できる。乗降可能な主要バス停は尾鷲駅、熊野古道センター前、大曾根浦駅前。

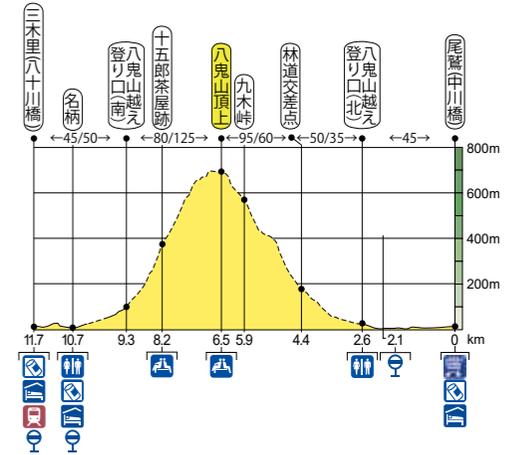
八鬼山越え登り口(南)のアクセス

最寄りは名柄バス停。
尾鷲市ふれあいバス(北輪内線)が利用できる。乗降可能な主要バス停は尾鷲駅、三木里駅。

三木里のアクセス

最寄り三木里駅、三木里駅バス停。
JR紀勢本線の普通列車を利用する他にも、尾鷲市ふれあいバスの北輪内線が利用できる。乗降可能な主要バス停は尾鷲駅、名柄。

おわせ
尾鷲～三木里
やきやまごえ
八鬼山越え



さくらの森広場

にぎしま
二木島



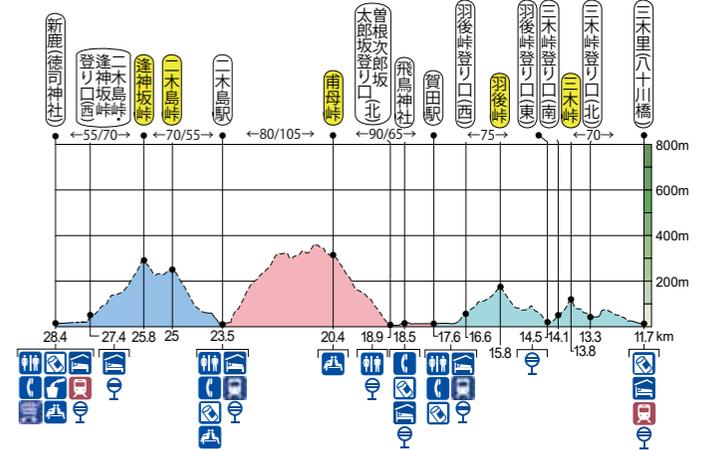
かた
賀田



三木里～新鹿
距離 : 16.7km
歩行時間 : 7.5~9時間
積算上昇高度 : 1030m
積算下降高度 : 1030m
--- 未舗装路
— 舗装路

みきさと かた にぎしま あたしか
三木里～賀田～二木島～新鹿

みきとうげ はごとうげ そねじろうざかたろうざか にぎしまとうげ おうかみざかとうげ
三木峠・羽後峠・曾根次郎坂太郎坂・二木島峠・逢神坂峠



賀田のアクセス

最寄り賀田駅、賀田駅バス停。
JR紀勢本線の普通列車を利用する他にも、尾鷲市ふれあいバスの南輪内線が利用できる。乗降可能な主要バス停は尾鷲駅、新開地、曾根、逢神橋。

二木島のアクセス

最寄りは二木島駅、二木島駅バス停。
JR紀勢本線の普通列車を利用する他にも、熊野市バスの潮風かほる熊野古道線が利用できる。乗降可能な主要バス停は新鹿駅前、徐福茶屋前、大吹峠口(波田須)、大泊、鬼ヶ城東口、熊野市駅前。





熊野市の食材

熊野地鶏

熊野市のみで飼養されている地鶏です。熊野地域で生産された米やミネラルを含んだ熊野古道沿いの谷水、地元柑橘「新姫」の果皮を使った餌を使うことで、肉質が良く、歯ごたえのある鶏肉となります。伊勢志摩サミットの食材としても使用されました。



美熊野牛

熊野市の山あいのみで育てられている年間出荷頭数わずか100頭と稀少な牛です。餌のこだわりや太平洋を一望するストレスの少ない環境が柔らかな肉質と濃厚な味わいを生み出します。

新姫

熊野市新鹿町で偶然発見された新しい柑橘で、直径3cm前後、重さ25～30gと小ぶりの果実です。すだちのように酸味が強く、爽やかな香りが特徴です。

【熊野市街地の飲食店情報】

地元の食材を生かした料理店が数多くあり、Google Mapsにて紹介しています。右記のQRコードから気になるお店を探してみてください。



～熊野古道歩き向け～

熊野市駅のアクセス

最寄り駅は熊野市駅、熊野市駅前バス停。JR紀勢本線の特急、普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統13、56もしくは熊野市バスの潮風かほる熊野古道線、熊野市御浜町広域バスの熊野古道湍流荘線が利用できる。乗降可能な主要バス停は二木島駅前 [潮風]、徐福茶屋前 [潮風]、大吹峠口 [波田須] [潮風]、大泊 [13/56/潮風]、鬼ヶ城東口 [13/56/潮風]、鬼ヶ城 [13]、花の窟 [13]、阿田和駅前 [13]、速玉大社前 [13]、新宮駅前 [13]、横垣峠登山口 [湍流荘]、千枚田・通り峠入口 [湍流荘]、湍流荘 [湍流荘]。

花の窟のアクセス

最寄り駅は花の窟バス停。三重交通の路線バス系統13が利用できる。乗降可能な主要バス停は鬼ヶ城、鬼ヶ城東口、熊野市駅前、阿田和駅前、速玉大社前、新宮駅前。

熊野市 伊勢路の分岐点

熊野市は七里御浜の北部に位置し、風光明媚な鬼ヶ城をはじめ、獅子巖、花の窟、丸山千枚田など観光資源の豊かな町です。また、農業、漁業が盛んなことから地元食材を使った料理は観光客に好評です。熊野市駅までのアクセスは鉄道では名古屋駅からJR特急南紀で約3時間10分、新宮駅からJR特急南紀で約20分、毎日運行しています。また、三重交通の高速バスでは名古屋（名鉄バスセンター）から熊野市駅前まで約4時間、横浜・東京・さいたまの夜行バスも毎日運行しています。

鬼ヶ城 (世界遺産)

熊野灘の荒波によって削られた海食洞が約1.2キロ続く独特の地形です。遊歩道が大岩壁と海の上に設けられ、迫力ある景観を楽しめます。



獅子巖 (世界遺産)

熊野灘に向かって吠える巨大な獅子の姿をした岩で高さは25mあります。井戸川上流にある大馬神社の狛犬と伝えられています。



花の窟 (世界遺産)

日本最古の神社と伝えられ、日本神話の女神伊弉諾ミコトの御陵です。境内にある約45mの巨岩そのものが御神体として祀られ、170mの長さを持つ大綱がかけられています。熊野における自然信仰の姿を今日に伝えている神社です。



熊野市観光案内所

熊野市駅の正面に位置し、手荷物預かりやレンタサイクルなどが利用できます。また、熊野大花火大会や熊野市内の観光スポットの展示があります。

営業時間：9:00～18:00
(年末年始休み)
電話：0597-89-2229



服装及び履物

長距離のトレッキングを計画する場合、適切な服装と履物が不可欠であり、雨や汗に備えて、綿は避け、乾きやすい服を重ね着することをおすすめします。丈夫で履き心地の良いウォーキングシューズを準備しましょう。

装備リスト

必要な装備の種類は、歩く期間と距離によって異なります。以下は、推奨アイテムの一般的なリスト。

- リュックもしくはザック
- 雨具
- 帽子、サングラス、日焼け止め
- 折りたたみ可能なウォーキングポール
- ウォーターボトル
- カメラ
- バンドエイドなどを備えた小さな救急用品
- 小さな懐中電灯
- マップ
- など



水

沿道には水飲み場が少ないため、トレッキング中は水を持参することが重要で、集落や街などで飲み物を購入できるお店や自動販売機で入手しましょう。特に暑い季節には、水分を十分に補給することが重要です。

注意すべき生き物

●ツキノワグマ

生息数は少ないですが、歩くときは周囲に耳を傾け、熊鈴など音の鳴る物を携帯しましょう。

●マムシ

この地域に生息する有毒な蛇であり、誤って踏まないように足元に注意しましょう。噛まれた場合は、患部をできるだけ動かさないようにしながら、直ちに医師の診察を受けてください。



●ムカデ

ムカデに噛まれると痛みを伴うことがあります。履物に隠れることを好むので、足を入れる前にチェックしましょう。



●スズメバチ

スズメバチは刺されると痛みを伴うことがあります。刺されたら、傷口を流水でよく洗い流し、ハチの針が残っている場合は、そっと抜き、傷口から毒をしぼり出してください。口で吸った場合、毒は必ず吐き出しましょう。ショック症状による体調の急変もあるため、直ちに医師の診察を受けてください。



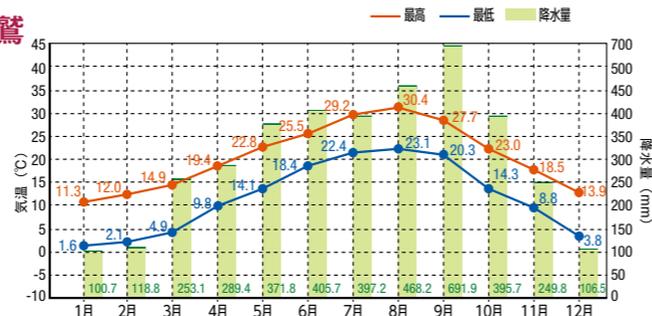
基本情報

伊勢路は国道42号をはじめとした舗装路もあれば、木々に囲まれた石畳の未舗装の峠を歩くルートもあります。北部エリアでは標高256mの三瀬坂峠が最高地点ですが、中部エリアになると急な上り坂と下り坂があり、特に八鬼山越えは伊勢路最高地点の647mとなります。南部になると浜街道をはじめとして平地が増えて歩きやすくなりますが、本宮道は標高300mを超える峠が続きます。計画にあたっては、季節、自分自身の体力、歩く距離を考慮した上で、適切な準備を行いましょう。特に中部から南部にかけては日本屈指の降水地帯であり、宿泊施設も多くないため、十分な情報入手と準備が必要となります。

天気

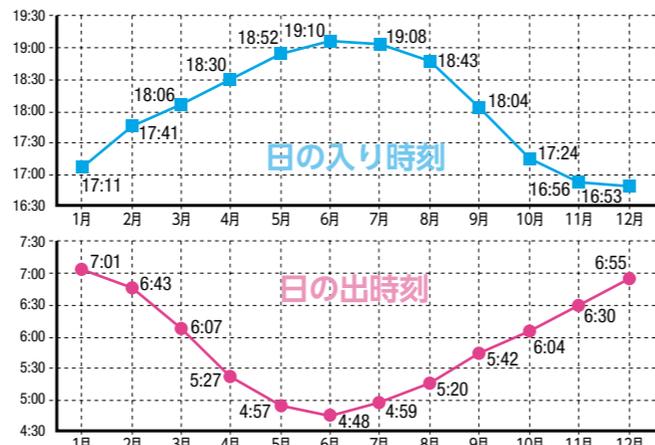
伊勢路は通年通行可能であり、冬は氷点下になることもありますが、積雪はほとんどありません。夏は蒸し暑く、湿気や降水量も多いため、水分の確保に加えて、雨天時の装備が必要となります。

尾鷲



日照時間

日照時間は、12月の冬至が最も短く、6月の夏至が最も長くなります。長距離を歩く場合は、早めに出発して、早めに到着することを心掛け、日没時間の前には歩き終えるようにしましょう。



台風と大雨

紀伊半島は日本有数の多雨地帯であり、台風が接近しやすい地域です。大雨や暴風は、土砂崩れ、鉄砲水、飛散物による被害を引き起こす可能性があり、夏から秋にかけて歩く際は、天気予報を常にチェックし、注意報や警報が出るような気象条件のときは歩くことを避けてください。

観音道

波田須から大泊に向かう道で、清水寺泊観音が名前の由来とされます。1964年に清水寺は廃寺となり、本尊が麓の清泰寺に移されました。麓から登る参道には33体の観音像が並んでいます。江戸時代には大吹峠とともに利用された道です。

松本峠

標高135mの登りやすさに加えて、美しい石畳が残り、展望台から七里御浜が一望できることから伊勢路の中でも人気の高い峠です。峠には高さ1.8mの大きな地蔵が立っており、獵師が妖怪と間違えて、鉄砲で撃ったという話が伝わります。江戸時代には「木本峠」と呼ばれていました。



熊野市

伊勢路の中部エリアと南部エリアの境にあり、熊野本宮大社に向かう本宮道と熊野速玉大社に向かう浜街道の分岐点にあります。七里御浜、風光明媚な鬼ヶ城をはじめ、獅子巖、花の窟、丸山千枚田など観光資源が豊かです。農業、漁業が盛んなことから地元食材を使った料理を是非味わってください。



step1 ARスポットに行ってみよう
マップを参考にARスポットを探してください。

step2 QRコードを読み込もう
ARスポットにある掲示物のQRコードをスマホのカメラで読み取りましょう。

step3 ARコンテンツを楽しもう
QRコードを読み取ると、キャラクターがあなたに語りかけたり、キャラクターと一緒に写真を撮ったりすることが出来ます。
※季節でデザインが変わるキャラクターも!



詳しくはこちら

飛鳥神社

境内は樹齢千年以上とされる大きなクスノキや学術上貴重な植物が育つ鎮守の森です。江戸時代には船着場があり、巡礼者が三木里との往復に利用したとされます。



曾根次郎坂太郎

標高305mの甬母峠を越える険しい道で、かつてはこの峠を境にして、「志摩国」と「紀伊国」の領地が分かれていました。名前の由来は、自分の領地は「自領」、他人の領地は「他領」と呼び、それが「次郎」、「太郎」になまったと伝えられています。道中には江戸城の建設に使われた石材の石切場跡や、クジラに見えるという鯨石、美しい熊野灘を望む楯見ヶ丘など見どころの多い道です。また、峠にはほうじ茶屋跡が残り、その名前は領地の境を示す「傍示」に由来するといわれています。

二木島峠

標高240mの峠で、小さな漁村の二木島集落からゆっくりと苔むした石畳の道を登っていきます。集落の上部にある一里塚跡の周りにはキリシタン灯笼や巡礼供養碑が立ち並びます。

逢神坂峠

谷を挟んだ二木島峠の向かいにあり、標高は290mです。名前の由来は伊勢の神と熊野の神が出逢う場所という説や、かつてオオカミが出没したために名付けられたという説があります。

新鹿

青く透き通った海と白い砂浜が印象的なビーチが広がり、駅や食料品店、宿泊施設もある大きな集落です。ここから花の窟までは約10kmです。



波田須の道

鎌倉時代に敷かれたと伝わる石畳が残り、一つ一つが厚重で大きいのが特徴です。波田須集落には、徐福の宮と呼ばれる大きなクスノキが茂る社があります。古来、不老不死の薬を求めて中国から渡ってきた徐福が上陸し、陶芸などの技術を伝えたといわれています。

大吹峠

標高205mの峠付近には江戸時代に築かれた猪垣が残り、1950年頃まで大吹茶屋が営業していました。熊野古道では珍しく竹林が広がります。

大観猪垣道

大吹峠から北側にある観音道を結ぶ尾根道で、松本峠や七里御浜を望む展望台や大きな猪垣があります。

