

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（おおののはら）」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



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

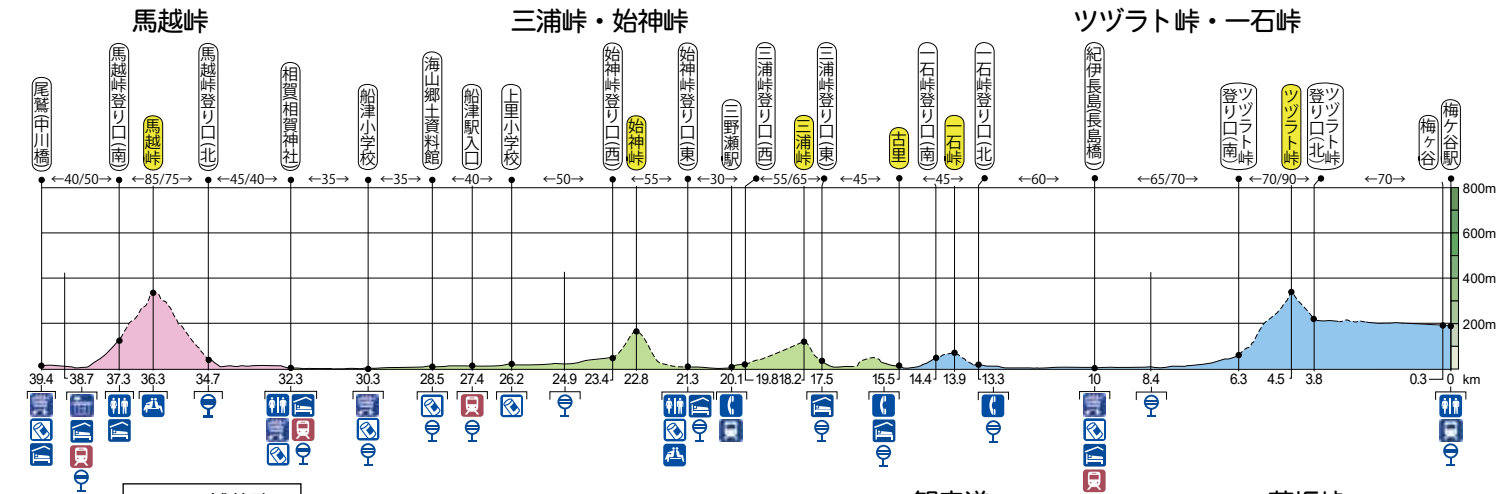


熊野市観光公社
電話：0597-89-2229

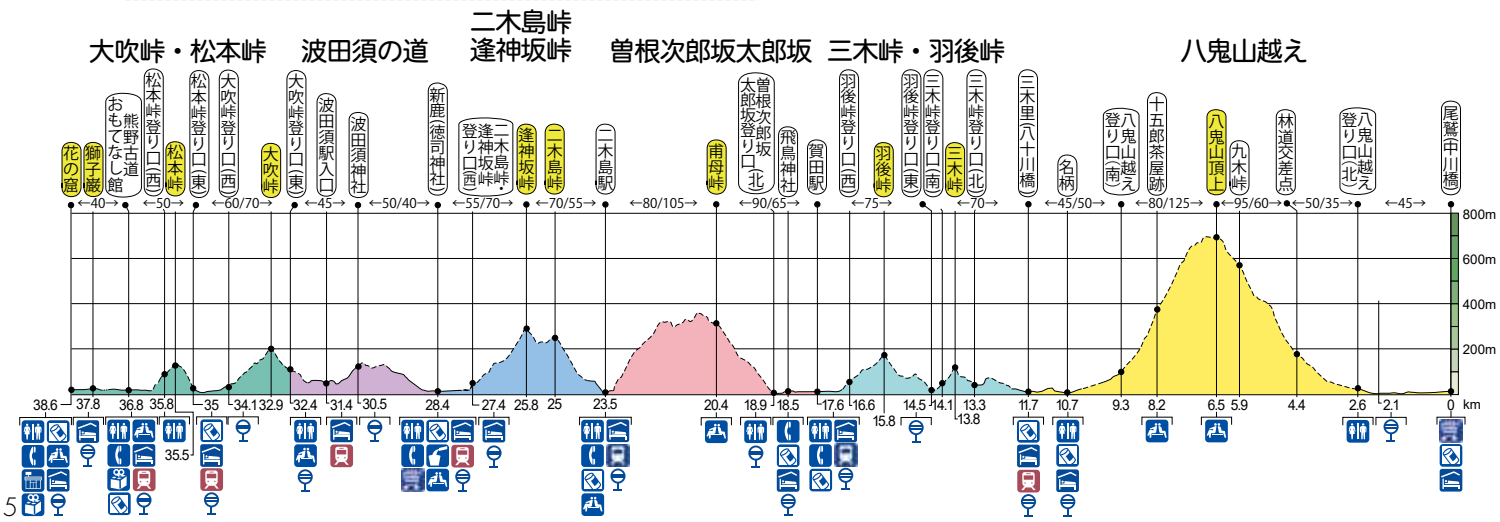


大紀町観光協会
電話：0598-74-2277





		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	ツツラト峠・一石峠(梅ヶ谷駅〜古里)	15.5	5.5~6.5	300	510
P.8~10	三浦峠・始神峠(古里〜相賀)	16.8	6~7.5	345	355
P.10~11	馬越峠(相賀〜尾鷲)	7.1	3~4	365	350
P.14~15	八鬼山越え(尾鷲〜三木里)	11.7	5.5~7	705	715
P.16~17	三木峠・羽後峠(三木里〜賀田駅)	5.9	2.5~3	310	305
P.16~17	曾根次郎坂太郎坂(賀田駅〜二木島駅)	5.9	3~3.5	410	405
P.16~17	二木島峠・逢神坂峠(二木島駅〜新鹿)	4.9	2~2.5	320	320
P.18	波田須の道(新鹿〜大吹峠登り口(東))	4.0	1.5~2	235	140
P.18~19	大吹峠・松本峠(大吹峠登り口(東)〜花の窟)	6.2	2.5~3.5	245	335
P.6~7	荷坂峠(梅ヶ谷駅〜紀伊長島)	8.5	3~3.5	65	265
P.18~19	観音道(波田須駅入口〜松本峠登り口(東))	4.7	2~2.5	290	325



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。甫母峠で休憩し、たてみがおか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

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

熊野古道伊勢路は折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。いっくとうげ一石峠を越えたら、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)がここにあたります。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、相賀神社に到着です。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のどちらかを選択し、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

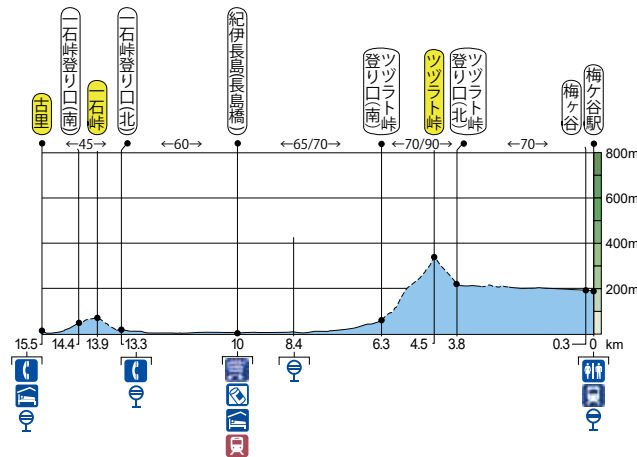
梅ヶ谷のアクセス

最寄り駅は梅ヶ谷駅、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、柘原、道の駅奥伊勢おおい、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。

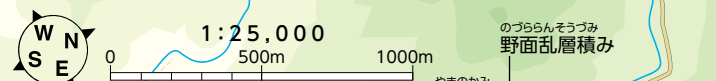
古里のアクセス

最寄り駅は古里バス停。
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 ツヅラト峠・一石峠



凡 例			
トイレ	見晴らしポイント	キャンプ場	神社
公衆電話	休憩所 (東屋)	温泉	寺院
コンビニエンスストア	道の駅	駅	熊野古道 (未舗装区間)
スーパーマーケット	100m道標	バス停	熊野古道 (舗装区間)
土産店	4km道標	駐車スペース	別ルート (未舗装区間)
自動販売機	I=伊勢からの距離 S=新宮からの距離	郵便局	別ルート (舗装区間)
水汲み場	スタンプ押印所	警察機関	
観光案内所	宿泊施設	消防機関	
フリーWi-Fi		学校	

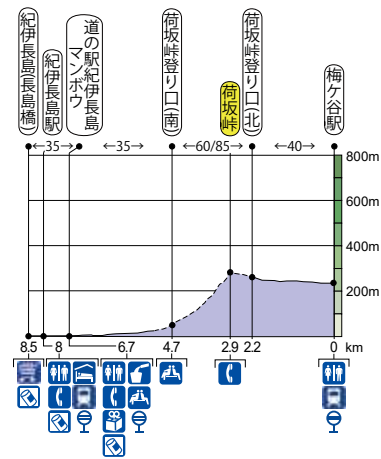


距離 : 8.5km
歩行時間 : 3～3.5時間
積算上昇高度 : 65m
積算下降高度 : 265m



ツヅラト峠

にさかとうげ 荷坂峠



A detailed map of the area around Kaminakura Station. The map shows a red line representing a route starting from the station (indicated by a blue circle) and heading north towards Oiwake Onsen. Key locations along the route include Jizōji Temple, Kamimazobasui Upper Bus Stop, and Daiichi Hospital. A yellow line branches off to the east, passing through Kaminakura Elementary School and crossing the Ryūkyōgōshi Bridge over the Ōkouchigawa River. Further east, the route continues past Chikado Tunnel and Kaminakura Tsurugiki, eventually leading towards Furusato Gori. A scale bar at the bottom indicates distances up to 200 meters, and a compass rose shows North is oriented towards the top-left.

りょうりみんしゅくはま
料理民宿美浜

ふるさと(ふるさとあみきり)
古里(古里踏切)

ふるさとばすい
古里バス停

ふるさとばすい
古里バス停

うましやどりようていみのしま
うまし宿漁亭美鳩島

しきかつぎのやどきしのまつしま
四季活舟の宿 紀伊の松島

あらいうどころみんしゅくはまかぜ
荒磯処 民宿はま風

きいながしまふるさとおんせん
きいながしま古里温泉

しほそうとじざかなのやどももたるう
酒蔵と地魚の宿 桃太郎

はまべのやどさなみ
浜辺の宿 さなみ

ふるさとかいがんきんぷじょう
古里海岸キャンプ場

北行
経路情報

南行
経路情報

1:76
5:90

いっこくとうげのぼりぐち(みなみ)
一石峠登り口(南)

1:5,000

0 100 200m

W
N
E
S



----- 未舗装路
—— 舗装路

最寄り は 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、鷺毛、尾鷲駅口、尾鷲駅 [51]。

最寄りが発電所前バス停。
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、
鷺毛、尾鷲駅口、尾鷲駅 [51]。

[illegible]

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

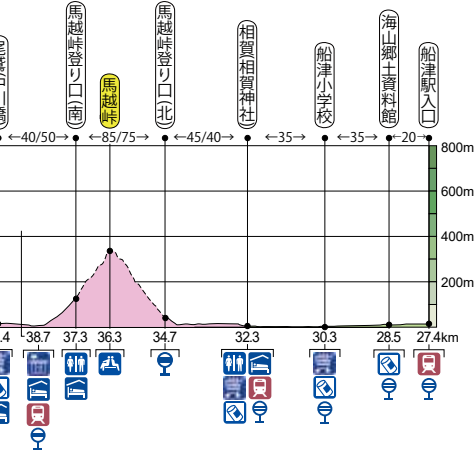
相賀のアクセス

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]。

ふなつ
船津～相賀～尾鷲
まごせとうげ
馬越峠



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		道の駅
	スーパーマーケット		100m道標
	土産店		4km道標
	自動販売機		1:000 S:000
	水汲み場		I=伊勢からの距離 S=新宮からの距離
	観光案内所		スタンプ押印所
	フリーWi-Fi		宿泊施設
	キャンプ場		神社
	温泉		寺院
	バス停		熊野古道(未舗装区間)
	駐車スペース		熊野古道(舗装区間)
	郵便局		別ルート(未舗装区間)
	警察機関		別ルート(舗装区間)
	消防機関		
	学校		



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



夢古道おわせ (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



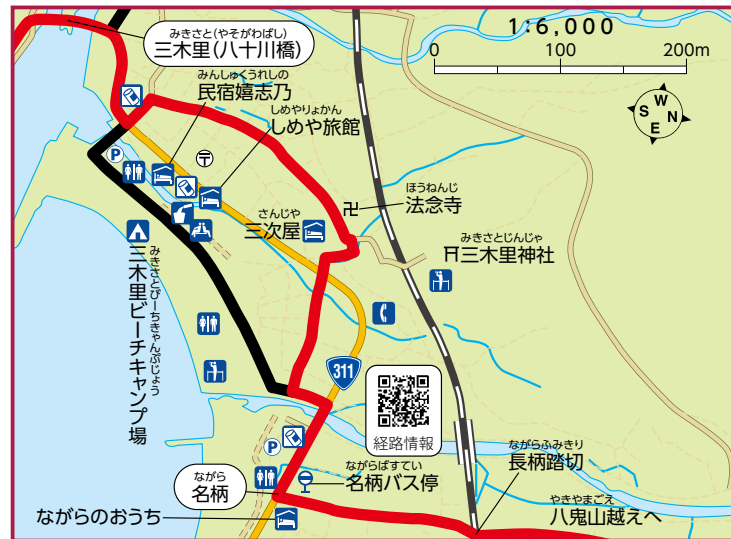
尾鷲観光物産協会

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



やのはま 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⇄紀伊松本）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。

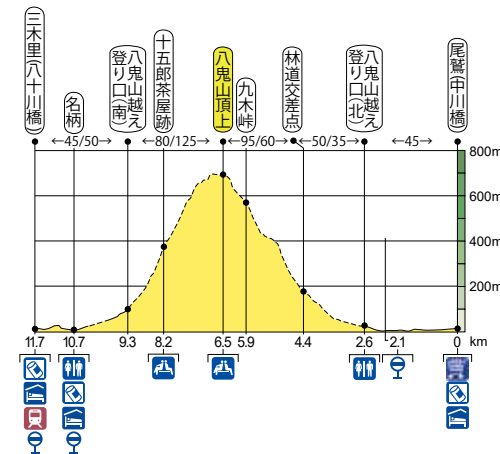
八鬼山越え登り口（南）のアクセス

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

最寄りは三木里駅、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 やぎやまごえ 八鬼山越え



にぎしま 二木島



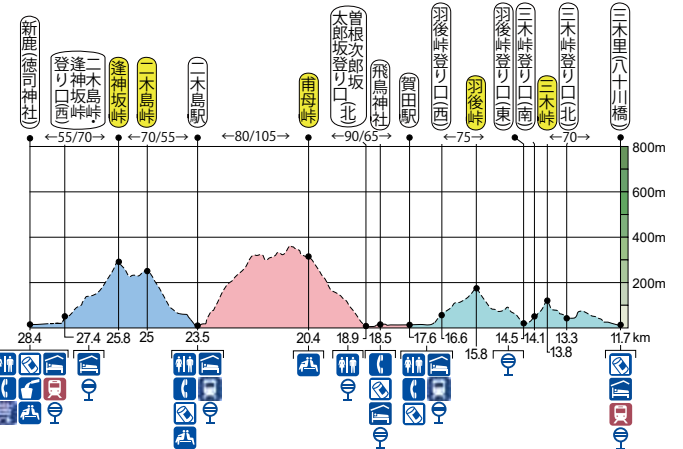
かた 賀田



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 三木里～賀田～二木島～新鹿 あたしか

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。



1:5,000

0 100 200m

W N S E

おたけちややおと おたけ茶屋跡

もしいわ 文字岩

じゅんれいくようび 巡礼供養碑

てんによぶ 天女座

311

じょくちやまばすてい 徐福茶屋前バス停

はだすじんじや 波田須神社

はだすきいりぐち 波田須駅入口

はだすき 波田須駅

じょふくのみや 徐福の宮戸

1:136 5:30

おおぶきとうげのぼりぐち(ひがし) 大吹峠登り口(東)

おおぶきとうげぐち(はだす)ばすてい 大吹峠口(波田須)バス停

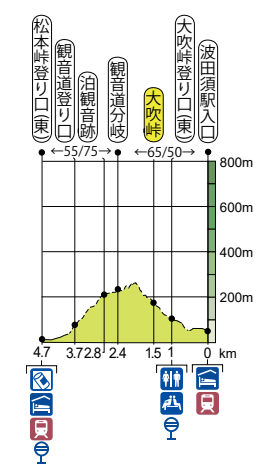
南行 経路情報

北行 経路情報

南行 経路情報

北行 経路情報

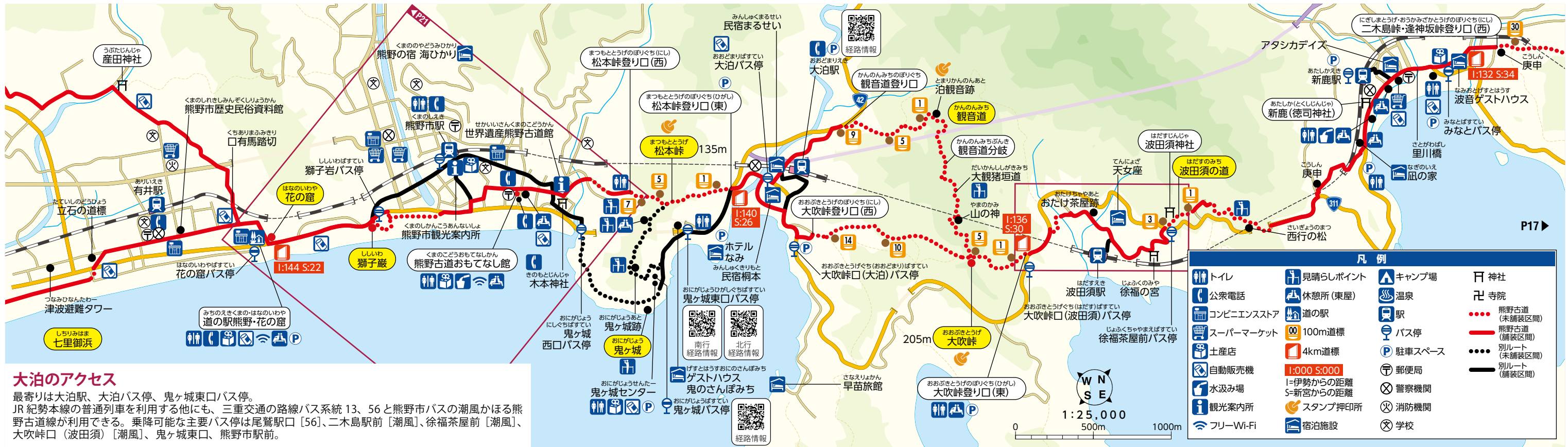
距離 : 4.7km
 歩行時間 : 2~2.5時間
 積算上昇高度 : 290m
 積算下降高度 : 325m



新鹿～花の窟
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
----- 未舗装路
——— 舗装路

最寄り是新鹿駅、新鹿駅前バス停。
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二木島駅前、徐福茶屋前、大吹峠口（波田須）、大泊、鬼ヶ城東口、熊野市駅前。

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





くまのしがいち 熊野市街地

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〕、横垣峠登り口〔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）

熊野灘に向かって伏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



 てんぐらさん 天狗倉山	
---	--

標高522m、馬越峠から急坂の尾根道を歩きます。修験者の行場であり、巨岩天狗岩からは尾鷲の街並みが一望できます。馬越峠から片道約30分です。

ルートガイド

伊勢へ七度、熊野へ三度

熊野古道伊勢路は、伊勢神宮と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。一般的には地形の変化から北部エリア、中部エリア、南部エリアで構成されています。踏破するには宿泊施設に泊まりながら約1〜2週間かかりますが、峠の登り口は駅やバス停の近くにあることが多いことから、日帰りトレッキングとして楽しむこともできます。

中部エリア | 石畳の峠と小さな漁村

梅ヶ谷から始まり、花の窟まで約80kmの中部エリアは、ユネスコ世界文化遺産の中核エリアであり、最も人気のある区間です。小さな漁村を結ぶ連続した峠道を越え、ところどころで石畳の道や石碑と出会い、古の風情が残る歴史ある道が続きます。山が多く、岩が多い海岸線にはドラマチックな入江があり、時には長い指のような湾に風光明媚なビーチが並んでいます。大内山川の源流域となるツツラト峠、もしくは荷坂峠から本格的な峠道となり、旧伊勢国から旧紀伊国に入域し、伊勢神宮内宮を出てから、初めて海の風景と出会います。撮影スポットの多い人気の馬越峠、松本峠、鬼ヶ城、そして伊勢路最大の難所である八鬼山越え（標高647m）など見どころが豊富です。

つづらとうげ

ツツラト峠

標高357m、かつては「伊勢国」と「紀伊国」の国境だった峠で、伊勢から熊野三山を目指す巡礼者が、初めて熊野の海を目にした峠です。江戸時代以降は荷坂峠が正式な紀伊国の玄関口となってからも、昭和初期まで生活道として使われました。峠の南側には谷に面して野面積みの石垣や石畳がよく残っています。なお、「ツツラト」とは、九十九折のことです。

100めーとらどうひょう

100m道標

世界遺産に登録された道などに、100mごとに設置されている道標です。歩行の目印となるほか、道標に書かれた峠名と番号を伝えることによって、救助活動迅速に行うことができます。

はしかとうげ

荷坂峠

標高241m、並走するツツラト峠と比べると高低差の少ない峠です。江戸時代初期に開かれた峠には旅籠を兼ねた茶屋があり、大正時代から昭和時代にかけては、人力車の中継地として常時4〜5台止まっていましたが、1930年の鉄道開通とともに茶屋は閉じられました。緩やかな明治道と急坂の江戸道が並走して残っています。

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

治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行しましょう。

●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。



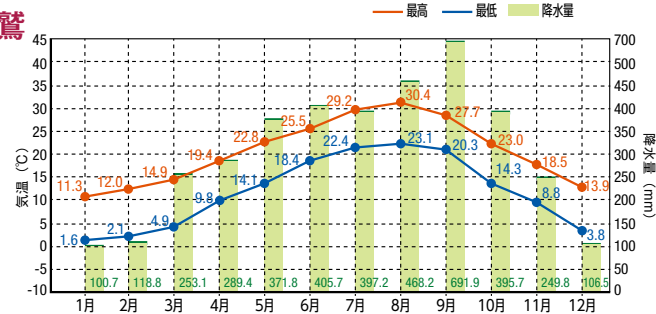
基本情報

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

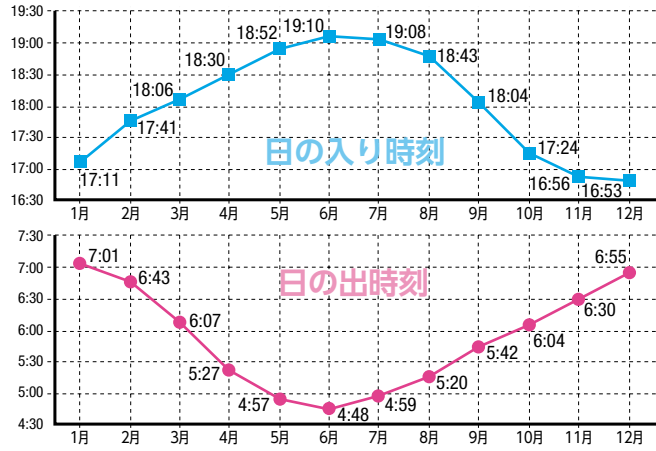
伊勢路は通年通行可能であり、冬は氷点下になることもありますが、積雪はほとんどありません。夏は蒸し暑く、湿気や降水量も多いため、水分の確保に加えて、雨天時の装備が必要となります。

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。

出逢う熊野古道物語

ARで甦る東紀州八英傑

熊野古道を行き交う旅人の安全を祈り新たな出逢いを求めて、東紀州に関わる伝説の8キャラクターがARで甦りました。

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。



曾根次郎坂太郎坂

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楠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籠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。

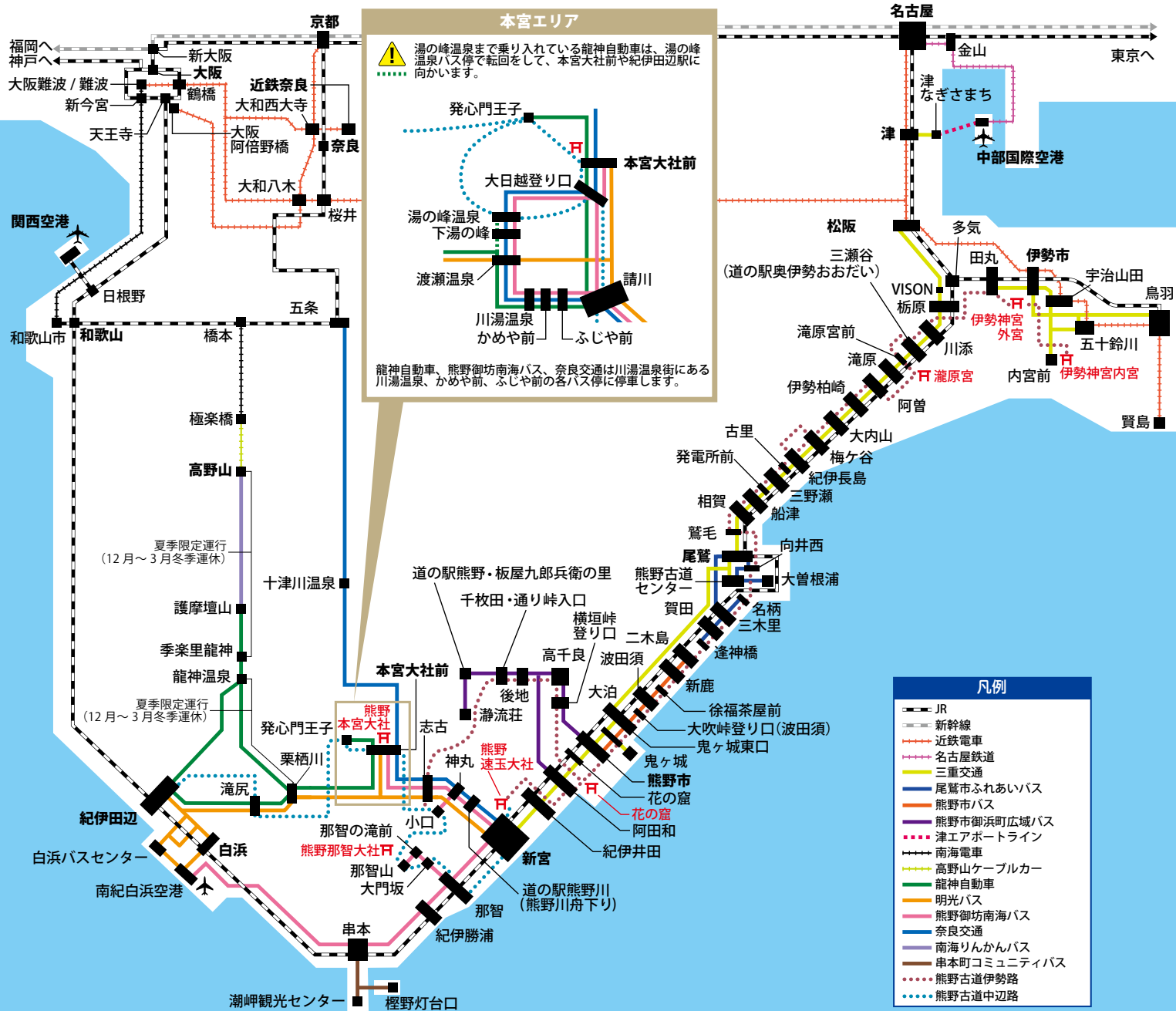
大吹峠

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。

アクセスマップ



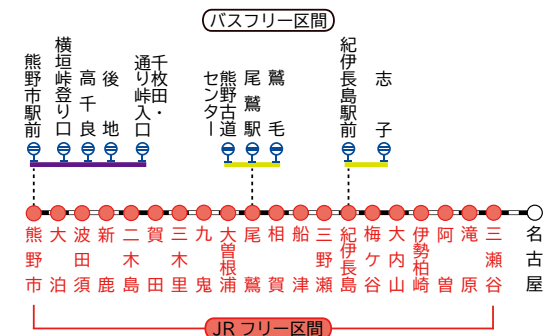
おとくなきっぷ

南紀・熊野古道フリーきっぷ

名古屋駅や岐阜駅、津駅、伊勢市駅などJR東海の主要な駅を出発し、指定されたフリー区間までの往復乗車券に加えて、特急南紀の普通車指定席往復特急券が利用できるきっぷです。伊勢路コースと中辺路コースの2コースが購入可能です。各コースの有効期間は3日間。利用期間は通年（一部繁忙期などは利用不可）です。

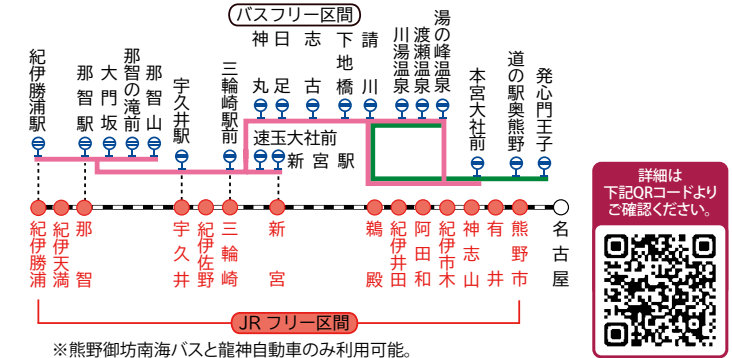
・伊勢路コース

JRフリー区間（三瀬谷駅～熊野市駅）
バスフリー区間（志子～紀伊長島駅前、尾鷲駅～鷲毛、尾鷲駅～瀬木山～熊野古道センター、熊野市駅前～千枚田・通り峠入口）が乗り降り自由です。



・中辺路コース

JRフリー区間（熊野市駅～紀伊勝浦駅）
バスフリー区間（紀伊勝浦駅～那智山、新宮駅～紀伊勝浦駅、新宮駅～本宮大社前、神丸～小口、湯の峰温泉～発心門王子など）が乗り降り自由です。



受付場所	アクセス	貸出時間	シティサイクル	電動アシスト	問い合わせ番号
ふれあい広場マンドロ	紀伊長島駅から徒歩1分	8:30～17:00	○	×	0597-47-1081
紀北町観光協会	マンボウバス停から徒歩3分	9:00～17:00	○	×	0597-46-3555
尾鷲観光物産協会	尾鷲駅から徒歩10分	8:30～17:00	○	○	0597-23-8261
熊野市観光公社	熊野市駅から徒歩1分	9:00～18:00	○	○	0597-89-2229

アクセス情報

鉄道

熊野古道伊勢路北部エリアの玄関口は伊勢市駅が中心となります。名古屋駅から快速みえに乗車可能なJRと近鉄名古屋駅、大阪難波駅、京都駅からの直通特急がある近鉄電車が乗り入れています。

北部エリアから南部エリアにかけては、峠とJRが並走しており、駅の利用が可能です。特にJRの特急南紀が名古屋駅から紀伊勝浦駅まで運行しており、熊野古道歩きで利用頻度の高い松阪駅（近鉄電車に連絡）、多気駅（伊勢市駅に連絡）、三瀬谷駅、紀伊長島駅、尾鷲駅、熊野市駅、新宮駅に停車するため、計画が立てやすいでしょう。

南部エリアに関してはJR特急くろしおが京都駅または新大阪駅から運行しており、熊野古道伊勢路の西側の出入口として、紀伊田辺駅、紀伊勝浦駅、新宮駅に停車します。

バス

三重交通の高速バスが名古屋から新宮まで1日5往復運行しています。北部エリアから南部エリアまで停車するため、利便性が高いです。停車バス停はVISON、滝原宮前、紀勢大内山インター前、紀北町紀伊長島、海山バスセンター、鷲毛、尾鷲市病院前、鬼ヶ城東口、熊野市駅前、花の窟、三交南紀、阿田和駅前、紀宝町、三交新宮駅前です。

また、三重交通の松阪熊野線、熊野新宮線は路線バスですが、JRと並走しているため、時間帯によってはJRよりも早く移動ができます。三重県内では三重交通以外で各市町が運行しているコミュニティバスがあり、峠の登り口までの移動に便利です。

また、深夜に走行する高速バスが横浜・東京・さいたまから運行していますので、効率的に夜間の移動が可能です。

レンタサイクル

多くの市町にはレンタサイクルがあり、公共交通機関の時間を気にせずに自らの足で観光スポットを訪れることができます。さらに、電動アシスト機能付きの自転車があり、少ない力で坂道を登ることが可能です。一部の施設では乗り捨てができるため、問い合わせしてみてください。

