# 東紀州（熊野古道）

三重県南端。「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録された「熊野古道」をはじめ、「七里御浜」や、「鬼ヶ城」「獅子岩」などの奇岩、日本の棚田100選にも選ばれた「丸山千枚田」など、壮大なスケールの自然を満喫してください！

バリアフリーな“みえ旅”のご相談は、伊勢志摩バリアフリーツアーセンターへ！
TEL 0599-21-0550　FAX 0599-21-0585
E-MAIL　iseshima@barifuri.com

# 01【熊野古道（くまのこどう）　松本峠（まつもととうげ）】

## 古来の人々の歴史道を踏みしめ 神々が鎮まる世界遺産へタイムトリップ

三重、奈良、和歌山の三県にまたがる世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」のひとつ「熊野古道」。三重県内には、伊勢神宮と熊野三山とを結ぶ「伊勢路」が通る。現在は、ハイキング感覚で楽しめる道から本格的な山登り級まで、実際に歩けるコースがたくさん整備されている。

その中でも「松本峠」は、熊野市大泊から峠を越えて花の窟神社まで約 5km。所要時間約 2 時間、うち半分は熊野の街並みと、初心者にもおすすめのコース。二人並んで歩ける道幅があるため、健脚な視覚障がい者なら、手引きの方とともに一歩一歩進めば、危険も少ない。

**ピカレンジャー**
**（盲導犬使用者／遊び好きで冒険好き）**

**「普段歩く平らな道と違うので、最初は戸惑ったけど、盲導犬と一体化して一緒に歩いているという実感を持てた。これなら自分のペースで行けば歩けます。風や匂い、自然を体感できて楽しかった。」**

**●バリフリポイント！**
**世界遺産区間の証である石碑は浮き文字になっている。歩みを止めて、江戸時代の人たちが積み上げた石垣に触れてみれば、長い歴史を手のひらから感じられる。**

江戸時代の苔むした石畳、人の背丈よりも大きなお地蔵様が出迎えてくれる頂上付近、木立の間を抜けた先に広がる七里御浜の絶景など、疲れを癒してくれるポイントも多い。地元のガイドによる案内を受けながら歩けば、さらに古道の歴史を深く知ることができる。また、途中で鬼ヶ城展望台へ行く遊歩道へそれることもできるなど、リタイアしやすい脇道があるのも安心要素。鳥のさえずり、苔と土の匂い、心地よい風など、季節ごとに違う自然を全身で感じながら歩こう！

**●バリフリポイント！**
**松本峠の木本町側登り口付近には、同行者と一緒なら、車いすの方でもこんな景色が見られる場所がある。**

問／東紀州地域振興公社
紀南事務所
熊野市井戸町 371
TEL 0597-89-6172
FAX 0597-89-6184
●駐車場 P（登り口）

【熊野古道ガイド】
■熊野古道語り部友の会
問／東紀州地域振興公社 紀南事務所

■くまの体験企画
TEL 090-7865-0771
FAX 050-3153-1665
※熊野古道の案内であって、視覚障がい者の手引きができるわけではありません。

| アクセス・バリフリ情報 |
| --- |
| 交通／ JR 熊野市駅から車で約 10 分 |
| 車いす対応トイレ／無<br>（近隣トイレ…大泊ポケットパークトイレ→P.64） |

旅メモ

### 観光タクシーで巡る、熊野市観光の旅

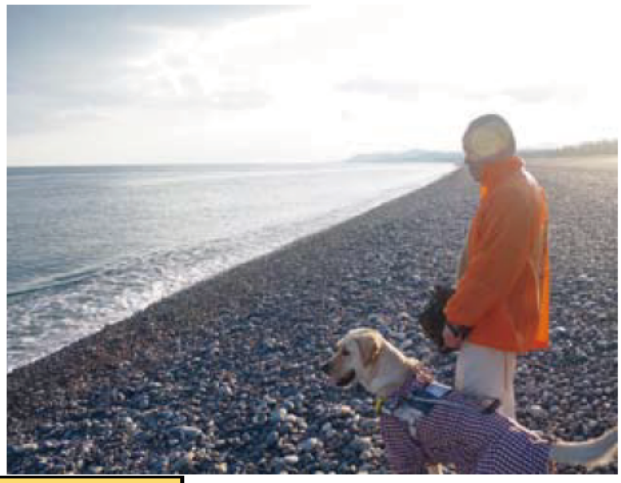
自由度が高いタクシーは、観光にとても便利。熊野には、検定試験に合格した乗務員がガイド役をつとめてくる観光タクシープランがあるので、賢く利用したい。世界遺産を中心に、1 ～ 3 時間で回れる 12 コースが設定されている。料金は 1 台あたり 5,000 円～15,000 円。中型車 1 台につき 4 ～ 5 人で乗車できるので、グループでの利用だとかなりリーズナブルなのも嬉しい。希望に合わせてコース変更も可能。予約制なので、まずは電話で相談してみよう。

【問い合わせ先】
熊野市観光協会　TEL 0597-89-0100
熊野市観光公社　TEL 0597-89-2229

## 02【七里御浜（しちりみはま）】荒波に磨かれた美しい海岸

熊野市から紀宝町まで続く、全長約 22km の日本で最も長いといわれる砂礫（されき）海岸。「浜街道」とも呼ばれ、世界遺産の一部でもある。浜は丸い小石で埋め尽くされていて、波打ち際まで行くと、波が石を運ぶ「チリチリ」という音が聞こえる。車いすで浜を進むのは困難だが、堤防沿いから見る景色も朝夕問わず美しい。

七里御浜・獅子岩
問／熊野市観光スポーツ交流課
TEL 0597-89-4111
FAX 0597-89-3742
●駐車場　無



アクセス・バリフリ情報
交通／ JR 熊野市駅から徒歩約 5 分
スロープへは JR 熊野市駅から車で約 5 分
車いす対応トイレ／無（近隣トイレ…花の窟パーク→ P.64）

●バリフリポイント！
羽市木（はいちぎ）バス停のそばには浜へ下りるつづら折りのスロープがあり、車いすの方でも海岸へ下りていける。

## 03【獅子岩（ししいわ）】獅子の咆哮 さながらの奇岩

熊野市の代表的な名勝。世界遺産でもある。高さ約 25m の獅子が熊野灘に向かって吠える姿は、まるで生きているかのよう。

アクセス・バリフリ情報
交通／ JR 熊野市駅から車で約 5 分
車いす対応トイレ／無（近隣トイレ…花の窟パーク→ P.64）

熊野市井戸町
●駐車場　無

問／熊野市観光協会
TEL 0597-89-0100
●駐車場 P

## 04【花の窟神社（はなのいわや）】

### 雄大な巨石の日本最古の神社

日本書紀にも記されており、日本最古の神社ともいわれている。神々の母であるイザナミノミコトと火神・カグツチノミコトが祀られていて、ご神体は、地上 45m もの高さの一枚岩。120m ほどの参道は平らで、車いすの方でも参拝しやすい。ぜひ、ご神体を間近で見上げて、その荘厳さを感じてみて。

アクセス・バリフリ情報
交通／ JR 熊野市駅から徒歩約 20 分
車いす対応トイレ／有（→ P.64）

●バリフリポイント！
車いす使用者用駐車場は、すぐ隣のお網茶屋にある。

## 06 みえ旅【鬼ケ城センター（おにがじょう）】

### 気軽に寄れる熊野の玄関口

世界遺産の一部として熊野灘のダイナミックさを象徴する名勝「鬼ヶ城」に隣接。2013 年に新しく生まれ変わった施設内には、特産品の販売や観光情報コーナーがある。緩やかなスロープで 2 階へ進み、海の見えるレストランで熊野の味覚をじっくり味わうのもおすすめ。

熊野市木本町 1835-7
TEL 0597-89-1502
FAX 0597-89-1208
●営業時間
9:00 ～ 17:00
（レストランは
11:00 ～ 16:00）
●定休日　無休
●駐車場

アクセス・バリフリ情報
交通／JR熊野市駅から車で約 5 分
貸出車いす／有
車いす対応トイレ／有（→ P.64）

●バリフリポイント！
「鬼ヶ城」は熊野灘に侵食されてできた岩場で、崖沿いに階段で下りていくため、足の不自由な方の散策は難しい。

## 05 みえ旅【お網茶屋（つなちゃや）】花の窟前、木の香漂う茶屋

古代米使用のうどんや団子などの軽食の他、熊野の特産品を販売。居心地の良い空間でゆったり滞在できる。

熊野市有馬町 137
TEL 0597-88-1011
FAX 0597-88-1022
●営業時間　10:00 ～ 17：00
（季節変動あり）
●定休日　無休
●駐車場 P

アクセス・バリフリ情報
交通／JR熊野市駅から車で約 5 分
貸出車いす／有
車いす対応トイレ／有（→ P.64）

## 07【飛雪の滝】目の前で滝が見られる

熊野川沿いの県道 740 号をドライブしていると、突然あらわれる大滝。高さ 30m の滝から舞う水しぶきが、その名のとおり雪のように美しい。
滝壺まではゆるやかなスロープの歩道が続いていて、車いすの方でも滝のすぐ近くまで楽に行くことができる、嬉しいスポット。ぜひ、細かな水滴を顔に受けたり、岩にこだまする水音を間近で感じたりしてみて！

南牟婁郡紀宝町浅里 1409-1
●駐車場 P

問／紀宝町役場
TEL 0735-33-0334
FAX 0735-32-1102

| アクセス・バリフリ情報 |
|---|
| 交通／JR 熊野市駅から車で約 60 分 |
| 車いす対応トイレ／有（→P.65） |

●バリフリポイント！
滝周辺は町営キャンプ場として整備されている。オープンは夏季のみだが、駐車場やトイレ棟は年中利用できるので便利。

旅ごはん

## みかん

「南紀みかん」として三重ブランドに認定

黒潮がもたらす温暖な気候により、一年中みかんがとれる地域、東紀州。陽がよく当たる山の斜面に切り開いた畑は、土が早く乾くため、糖度の高いおいしいみかんができるそうだ。一般的な温州みかんをはじめ、デコポンやセミノール、マイヤーレモンやオレンジなど、実に豊富な種類が栽培されている。日本一早く９月から収穫できる「みえの一番星」や、小さな青い実をつける熊野市特産の「新姫（にいひめ）」など、このあたりでしかとれない品種もある。
シーズンには、道沿いの無人直売所にみかんが積み上げられ、買い求める人々が次々と立ち寄るのも、東紀州ならではの風物詩。ジュースやジャム、お菓子などの加工品もお土産として人気だ。

よって行こ！道の駅

## 08 道の駅 紀宝町ウミガメ公園

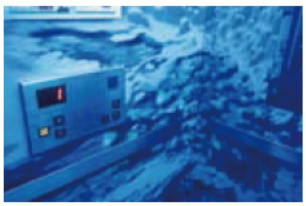
みえ旅

### ウミガメに会える観光情報拠点

元気に泳ぐウミガメに会えるのが魅力の道の駅。ウミガメグッズ販売はもちろん、建物自体がウミガメをイメージしているという徹底ぶりが面白い。

飼育棟では海の生き物の展示、ウミガメのエサやり体験などもできる。地場産品の購入や地元の海産物を使った食事ができ、周辺の観光情報も揃う、立ち寄っておきたいスポットだ。

南牟婁郡紀宝町井田 568-7
【物産館】
TEL 0735-33-0300
●営業時間
8:30 ～ 19:00
（季節変動あり）
【飼育棟】
TEL 0735-32-3686
●営業時間
9:00 ～ 17:00
●定休日　無休
●駐車場 P



●ワンポイント！
物産館のエレベーターは、海中をイメージした青い照明とペイントで演出されている。

| アクセス・バリフリ情報 |
|---|
| 交通／JR熊野市駅から車で約 30 分 |
| 貸出車いす／有 |
| 車いす対応トイレ／有（→P.65） |

## 09 道の駅 パーク七里御浜

みえ旅

### 年中多種のみかんが買えるまち

２階が物産品売り場。正面は階段だが、裏手の立体駐車場内にエレベーターがある。

南牟婁郡御浜町大字阿田和 4926-5
TEL 05979-2-3600
FAX 05979-2-3636
●営業時間
観光センター 9:00 ～ 18:00、
ショッピングセンター 9:00 ～ 22:00
●定休日　無休
●駐車場 P

| アクセス・バリフリ情報 |
|---|
| 交通／JR熊野市駅から車で約 10 分 |
| 貸出車いす／有 |
| 車いす対応トイレ／有（→P.65） |

## 10 道の駅 熊野きのくに

みえ旅

### 森林浴気分で癒される山間の休憩ポイント

熊野街道沿い、大又川の素朴な景観に抱かれた道の駅。尾鷲ひのきの木工品やユニークな工芸品なども楽しい。

熊野市飛鳥町大又 109-21
TEL 0597-84-1192
FAX 0597-84-1193
●営業時間　9:00 ～ 17:00
●定休日　無休
●駐車場 P

| アクセス・バリフリ情報 |
|---|
| 交通／ JR 熊野市駅から車で約 20 分 |
| 車いす対応トイレ／有（→P.65） |

## 11【丸山千枚田（まるやませんまいだ）】

### 日本一の棚田景観との声も

1,340 枚の規模を誇る、日本最大級の棚田。現在も地元の方たちによって米作りが行われている。その全景は、県道沿いに作られた展望スペースや、棚田近くの見晴らし台から一望できる。棚田と、その中を縫って走る道路が描く曲線が美しい。車数台が停められる駐車場や東屋などが随所に整備されていて、ゆっくり景色を楽しめる。

熊野市紀和町丸山
●駐車場 P

問／熊野市役所
地域振興課
TEL 0597-97-1113
FAX 0597-97-1003

| アクセス・バリフリ情報 |
| --- |
| 交通／ JR 熊野市駅から車で約 30 分 |
| 車いす対応トイレ／無<br>（近隣トイレ…さぎりの里→ P.65） |

●ワンポイント！
棚田は四季ごとにさまざまな表情を見せるが、特に、田植え直前、水の張られた田の水面に光がきらめく光景はとてもきれいだ。

## 12 みえ旅【さぎりの里（さぎりのさと）】古道「風伝峠」入口の直売所

地場産の新鮮な野菜類が大人気。隣には食堂「さぎり茶屋」がある。併設の無料休憩所内には畳の小上がりあり。

南牟婁郡御浜町大字上野 616-2
TEL・FAX 05979-4-1414
●営業時間　8:00 ～ 16：30
（季節変動あり）
●定休日　第 2・第 4 月曜
（祝日の場合は営業）、年末年始
●駐車場 P

| アクセス・バリフリ情報 |
| --- |
| 交通／ JR 熊野市駅から車で約 20 分 |
| 車いす対応トイレ／有（→ P.65） |

## 13【熊野古道センター（くまのこどうセンター）】

### ヒノキと歴史の香り漂う空間

熊野古道や東紀州地域の情報の収集・発信・交流の場の提供を目的としたセンター。木造の建物には、6,549 本もの尾鷲ヒノキの角材が使われ、館内の木の香りは、まるで森林浴でもしているかのようだ。映像ホールで随時上映されている、熊野古道の歴史や四季折々の景観のハイビジョン映像は必見。聴覚障がいの方への情報保障として字幕入りの映像も用意されているのが嬉しい。熊野の旅のはじめに、まずは立ち寄りたい。

尾鷲市向井 12-4
TEL 0597-25-2666
FAX 0597-25-2667
●営業時間　9:00 ～ 17:00
●定休日　12/31・1/1
●駐車場 P

| アクセス・バリフリ情報 |
| --- |
| 交通／ JR 尾鷲駅から車で約 15 分 |
| 貸出車いす／有 |
| 車いす対応トイレ／有（→ P.65） |

●バリフリポイント！
一般駐車場は低い位置にあり階段があるが、車いす使用者用駐車場とおもいやり駐車場は、建物に隣接した場所に設置されているので安心。

## 14【尾鷲神社（おわせじんじゃ）】

### 樹齢 1000 年以上の夫婦楠が目印

尾鷲の町を見守るかのようにそびえる 2 本の大木「夫婦楠」。尾鷲の総氏神として、また熊野古道を通る旅人が安全を祈願する場所として昔から親しまれている。主祭神は武神として祀られている武速須佐之男命（たけはやすさのおのみこと）。境内は玉砂利敷きだが、本殿への参道部分はフラットな石タイル敷きになっていて、車いすの方でも参拝しやすい。毎年 2 月には、尾鷲神社例大祭として「ヤーヤ祭」という“喧嘩の裸祭り”と呼ばれる勇壮な祭りが行われ、男衆の荒々しい掛け声が町中に響き渡る。

●ワンポイント！
ここ尾鷲神社は「まちの駅」への登録もされており、宮司が駅長も兼ねているユニークな神社。昔も今もまちの憩いの場所として旅人へのおもてなしの心は変わっていない。

尾鷲市北浦町 12-5
TEL 0597-22-1486
FAX 0597-22-8838
●駐車場 P

| アクセス・バリフリ情報 |
| --- |
| 交通／ JR 尾鷲駅から車で約 3 分 |
| 車いす対応トイレ／無<br>（近隣トイレ…JR 尾鷲駅→ P.65） |

## 15【銚子川・魚飛渓（ちょうしがわ うおとびけい）】

### 全国指折りの清流を楽しもう

大台ヶ原を源流として熊野灘にそそぐ、全長 17km の川。全国有数の透明度を誇り、その水の色は「銚子川ブルー」ともいわれる。景観を楽しむには、上流の魚飛渓谷にかかる幅員 1.5m の魚飛（うおとび）吊橋がおすすめ。橋の上から、奇岩が並ぶ渓谷美と、エメラルドグリーンの川底を見下ろすことができる。アクティブな川遊びスポットとしても有名で、紀北町観光協会などで様々な川遊びを提案しているので、自分に合ったアウトドアを探してみよう。

北牟婁郡紀北町
海山区相賀(魚飛吊橋周辺)
●駐車場　無

問／紀北町観光協会
TEL 0597-46-3555
FAX 0597-46-3556

**アクセス・バリフリ情報**
交通／ JR 尾鷲駅から車で約 20 分
車いす対応トイレ／無（近隣トイレ…種まき権兵衛の里→ P.65）

●バリフリポイント！
魚飛吊橋入口には車止めがあり、通路幅が狭いため通過できる車いすは限られる。

## 16【種まき権兵衛の里（たねまきごんべえのさと）】

### 最大級の日本庭園は圧巻

「権兵衛が種まきゃ、カラスがほじくる」の民謡で知られる、地元の英雄、上村権兵衛。彼の偉業を伝える「権兵衛屋敷」や、約 90 種類の植物が植えられ四季折々の景観を誇る日本庭園が楽しめる。入園は無料。特に秋の紅葉の時期は絶景だ。路面は土なので多少の凹凸はあるが、突き固められていて歩きやすい。

北牟婁郡紀北町海山区便ノ山 768
TEL 0597-32-3288
営業時間　9:00 ～ 17:00
●定休日　月曜・祝日（季節変動あり）・12/29 ～ 1/3
●駐車場 P

**アクセス・バリフリ情報**
交通／ JR 尾鷲駅から車で約 15 分
車いす対応トイレ／有（→ P.65）

●バリフリポイント！
庭園途中の橋の前後には、15cm 程の段差があるので注意。権兵衛屋敷の入口へは 18 段の階段になっている。

## 17【大白公園（おおじろこうえん）】

### ファミリーで楽しめる海と山

熊野灘臨海公園の中の一施設。テニスコートを通り過ぎ海側へ進むと、右手に大白池、奥に遊具のある芝生広場が見えてくる。池の周囲には、アップダウンの少ない快適な遊歩道が整備されていて、池のふちまで下りていけるスロープもある。芝生広場の奥、低い堤防の向こうはもう、黒潮が打ち寄せる海岸だ。

北牟婁郡紀北町海山区矢口浦
●駐車場 P

問／熊野灘臨海公園管理事務所
TEL0597-47-5663
FAX0597-47-5664

**アクセス・バリフリ情報**
交通／ JR 尾鷲駅から車で約 30 分
車いす対応トイレ／有（→ P.65）

●バリフリポイント！
堤防へは、芝生の中を通り抜ける舗装された通路があるので、車いすやベビーカーでも楽々。

## よって行こ！道の駅 18 みえ旅 道の駅 海山（みやま）

### 海と山の中間で一休み

紀北町の特産物販売のほか、食事席も。こだわりの干物店の干物定食にはファンも多い。無料休憩所内には畳の小上がりがある。

北牟婁郡紀北町海山区相賀 1439-3
TEL 0597-32-1661
●営業時間　9:00 ～ 18:00（季節変動あり）
●定休日　1/1
●駐車場 P

**アクセス・バリフリ情報**
交通／ JR 尾鷲駅から車で約 10 分
車いす対応トイレ／有（→ P.65）

## 19 みえ旅 道の駅 紀伊長島マンボウ（きいながしま）

### 片上池湖畔で休憩&腹ごしらえ

名物マンボウの串焼き（土日祝限定販売）をはじめ、特産のさんま寿司や干物などが多数揃う。裏手の片上池の周囲は、1 周 2.2km の散策路になっている。

北牟婁郡紀北町
紀伊長島区東長島 2410-73
TEL・FAX 0597-47-5444
●営業時間　8:15 ～ 19：00
●定休日　無休
●駐車場 P

**アクセス・バリフリ情報**
交通／ JR 紀伊長島駅から車で約 5 分
車いす対応トイレ／有（→ P.65）