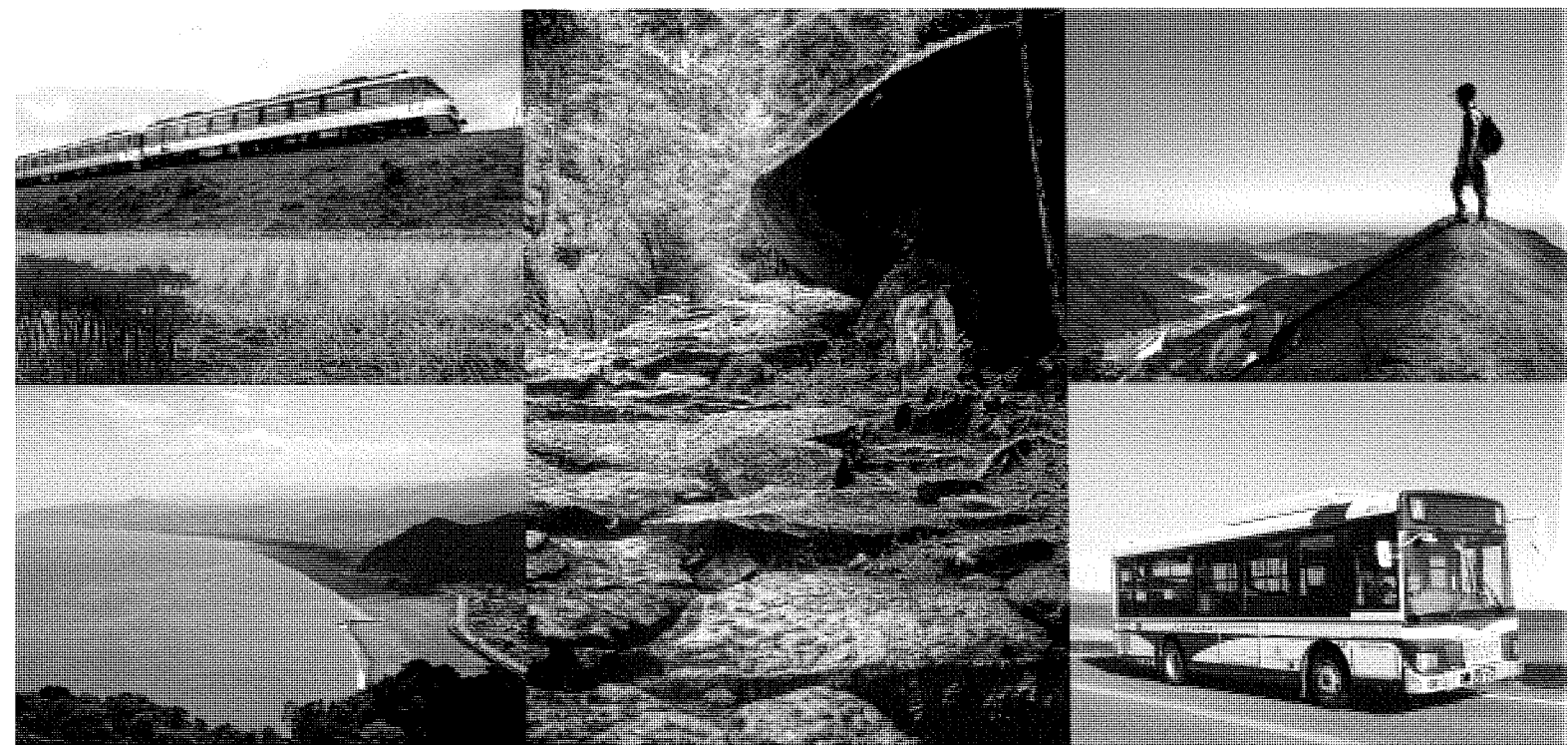
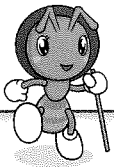


世界遺産紀伊山地の霊場と参詣道

熊野古道伊勢路

アクセスガイドマップ





伊勢路の歩き方

準備

■ 服装・装備

年間を通して長袖・長ズボン+帽子が基本。夏場は暑くなった時に脱げるよう、下に半袖シャツを着ておくと便利です。石畳道はすべりやすいので、靴底のしっかりした歩きやすい靴をはきましょう。

■ 持ち物

- ・飲み物(しっかりと水分補給しましょう)、食料
- ・タオル、着替え
- ・レインウェア
※狭いところを通ることもあるので、傘は控えましょう。
- ・絆創膏や外用薬・内服薬などの医薬品

■ プランニング

- ・自分や一緒に歩く仲間との歩行ペースを考え、無理のない計画を立てましょう。
- ・当日の天気を事前に調べ、天候の悪化が予想される場合は、中止をする勇気を持ちましょう。
- ・熊野古道伊勢路を走る鉄道やバスは本数が少ないため、時刻を必ず確認しましょう。

当日

- ・自分の歩行ペースに合わせて、無理をしないようにしましょう。
- ・天候の悪化や体調によって、柔軟に計画を変更しましょう。
- ・交通機関の待ち時間などに余裕がある場合は、近くの観光スポットを訪ねるのも良いでしょう。
- ・道に迷ったと思ったら、慌てず落ち着いて元の道を引き返しましょう。
- ・日没後の暗くなってからの峠道は危険なため、余裕を持って歩きましょう。
- ・交通機関が遅延する可能性もあります。心配な場合は地元の方に聞いてみましょう。

宿泊しながら歩く場合

伊勢路は伊勢神宮から熊野三山(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社)を結ぶ全長約170キロの参詣道です。宿泊しながら一気に踏破することはできませんが、一部地域では宿泊施設がないこと、季節によっては宿泊できないことがあります。そのため、JRを利用して、宿のある地域を基点に歩く方法が現実的です。

踏破をお考えの方で、宿泊についてお悩みの方は

紀南ツアーデザインセンター

(0597-85-2001) にお問い合わせください。

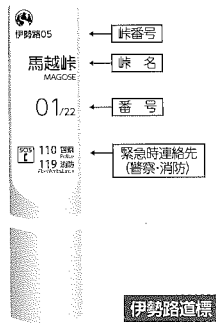


伊勢路の目印

■ 峠の道標について

世界遺産に登録されている各峠道には、約100m間隔で伊勢路道標を設置しています。歩行の目安になるとともに、けがや急病の際には、峠道と道標の番号を伝えることによって、救助活動を迅速に行うことができます。

※峠では携帯電話が繋がりにくい区域がありますのでご注意ください。



世界遺産シンボルマーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の公式シンボルマークです。三重県・和歌山県・奈良県が決めました。現地では道路標識や峠道に設置された「伊勢路道標」など世界遺産に登録された資産を示す場合などに使用されています。また、公式のパンフレットなどにもこのマークが印刷されています。



紀伊山地の霊場と参詣道

■ 津波時の対応

沿岸の海拔が低い地域では、地震時に津波の危険性があります。津波警報等が発令された時は、津波避難場所の看板のある建物等に速やかに避難してください。



津波避難場所



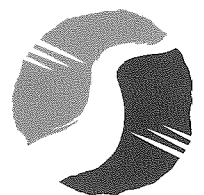
津波避難ビル



上の看板は地震時に津波に注意が必要な場所にあります。下の看板はその地盤の海拔を表しています。

熊野古道伊勢路シンボルマーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の登録資産以外の巡礼道も含まれる、伊勢と熊野を結ぶ「熊野古道伊勢路」のシンボルマークです。三重県が公募により平成20年11月に制定しました。このシンボルマークを使った道標を、伊勢市から新宮市までの道筋約170kmのおよそ4kmごとに、設置しています。



所要時間目安
 魚まち：約30分 ※ガイドを依頼する場合は1時間半～2時間
 ※昔ながらの漁師町“魚まち”をのんびりと歩く場合はたっぷりと時間を取ってみては
 紀伊長島駅～一石峠登り口まで：約1時間30分
 一石峠登り口～《一石・平方峠》《サボ鼻道》《三浦峠》～三浦バス停まで：約3時間10分

POINT 漁師町の風情が残る街中を散策しながら峠入り口へ向かう。

POINT 休憩には見晴らしのよいサボ鼻道展望台がおすすめ。

POINT 道瀬海岸から熊野灘に浮かぶ島々が見えます。

POINT 古里温泉で汗を流して

古里温泉入浴 大人：510円

片道約6分

POINT 日没時間が早まる秋から冬は古里温泉からバス停までの道が暗くなるのでご注意ください。

各交通機関の時刻などの最新情報はこちらで入手！

伊勢路 ルート 検索

QRコード

名古屋駅 (:)
 松阪駅 (近鉄連絡) (:)
 紀伊長島駅 (:)
 尾鷲駅 (:)
 熊野市駅 (:)
 新宮駅 (:)

JR ワイドビュー 南紀 普通列車
 路線バス 市街地周遊バス
 ウォーキングルート

近鉄
 バス運行は12/30～1/4は日祝日ダイヤ
 尾鷲長島線の17時台のバスは土日祝日運休となりますのでご注意ください。

世界遺産 指定部分

所要時間目安
 発電所前バス停～《始神峠》～馬瀬バス停まで：約2時間10分

POINT このプランではさくら広場→江戸道→始神峠→明治道→大舟橋を歩いていきます。

POINT 古里温泉で汗を流して

古里温泉入浴 大人：510円

片道約6分

POINT 日照時間が早まる秋から冬は古里温泉からバス停までの道が暗くなるのでご注意ください。

POINT 魚の干物やさんま寿司など特産品販売や名物マンボウ屋やお食事処もあります。紀北町の観光のことなら隣接する紀北町観光協会へ <http://kihoku-kanko.com/>

各交通機関の時刻などの最新情報はこちらで入手！

伊勢路 ルート 検索

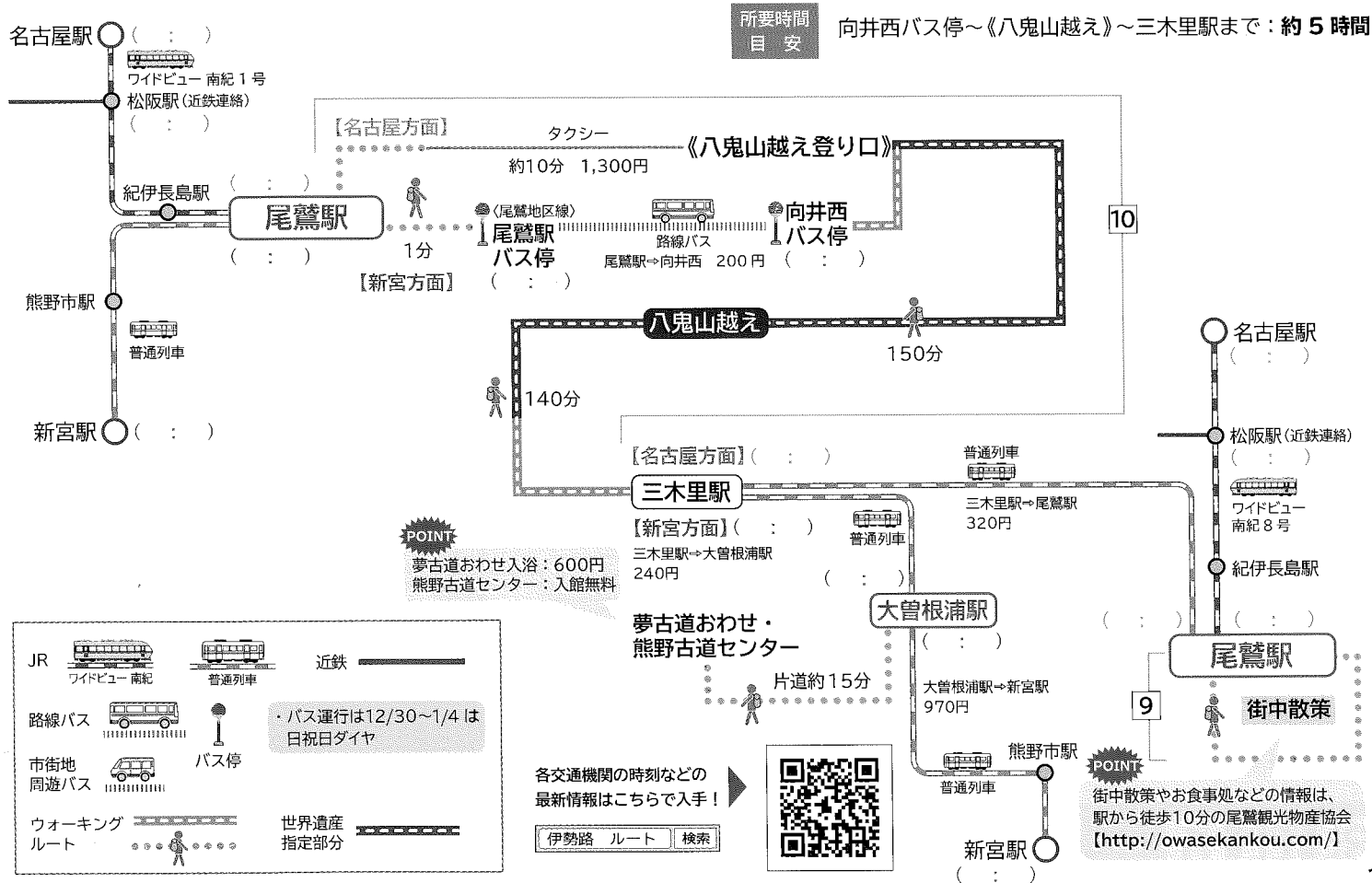
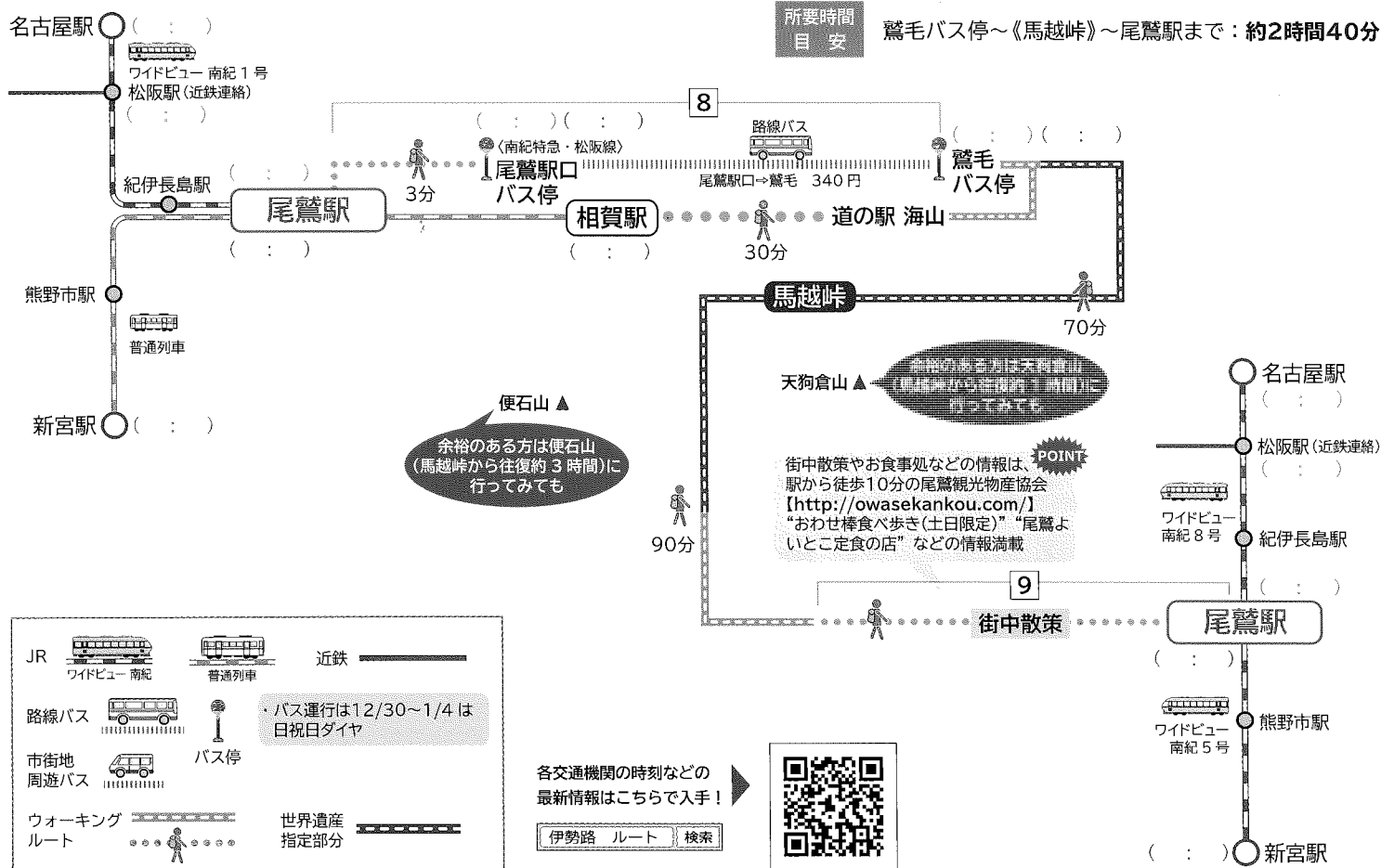
QRコード

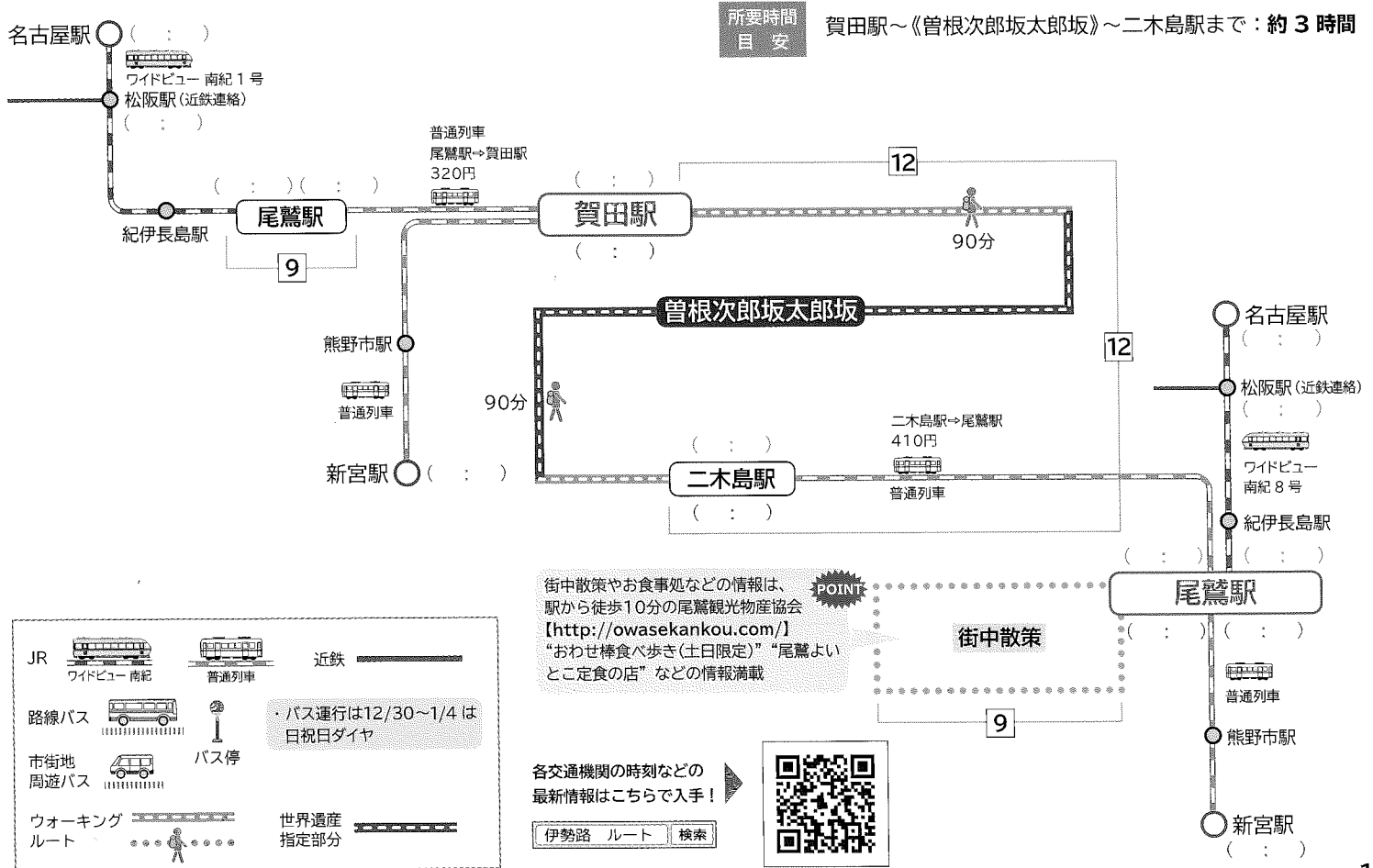
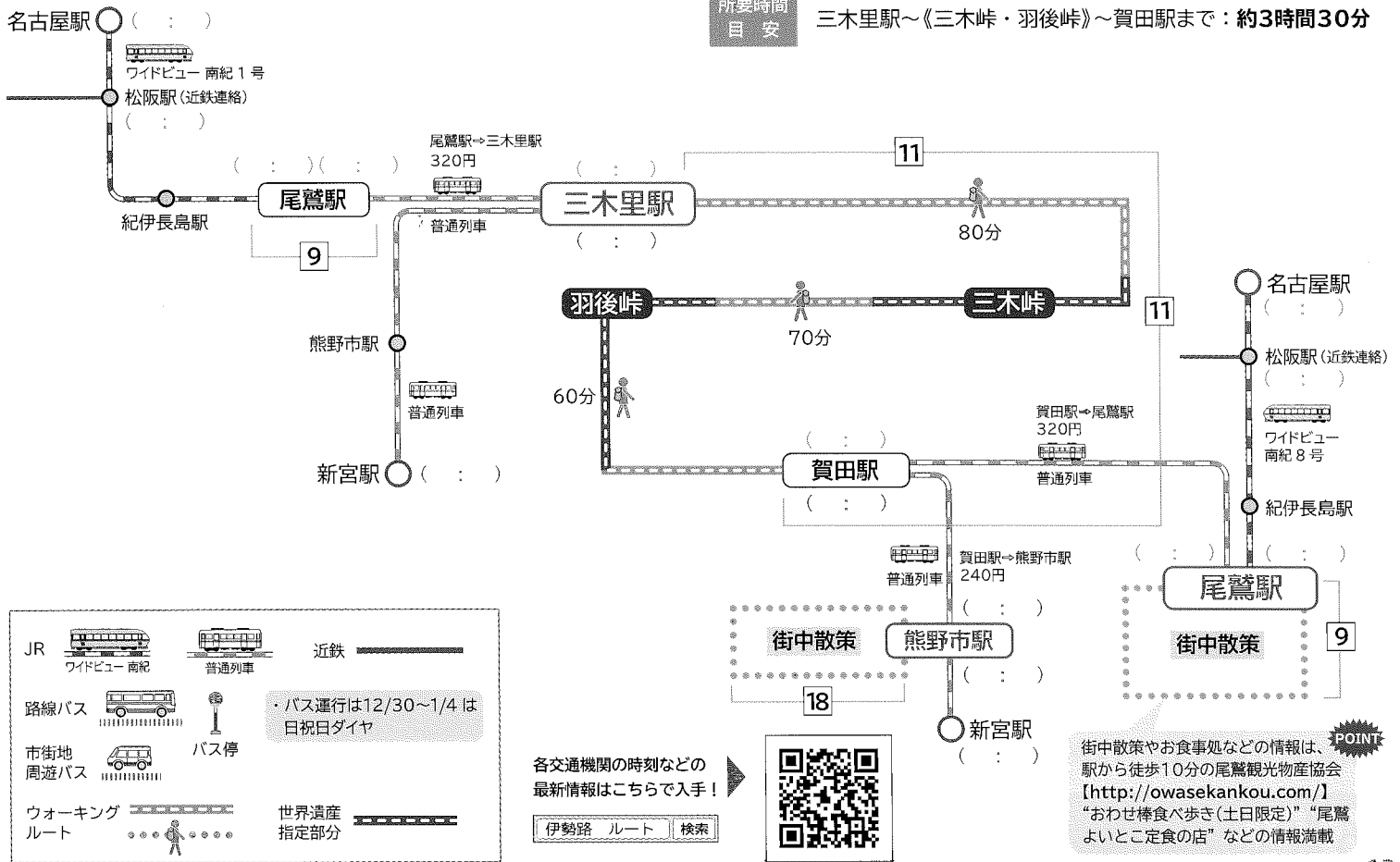
名古屋駅 (:)
 松阪駅 (近鉄連絡) (:)
 紀伊長島駅 (:)
 尾鷲駅 (:)
 熊野市駅 (:)
 新宮駅 (:)

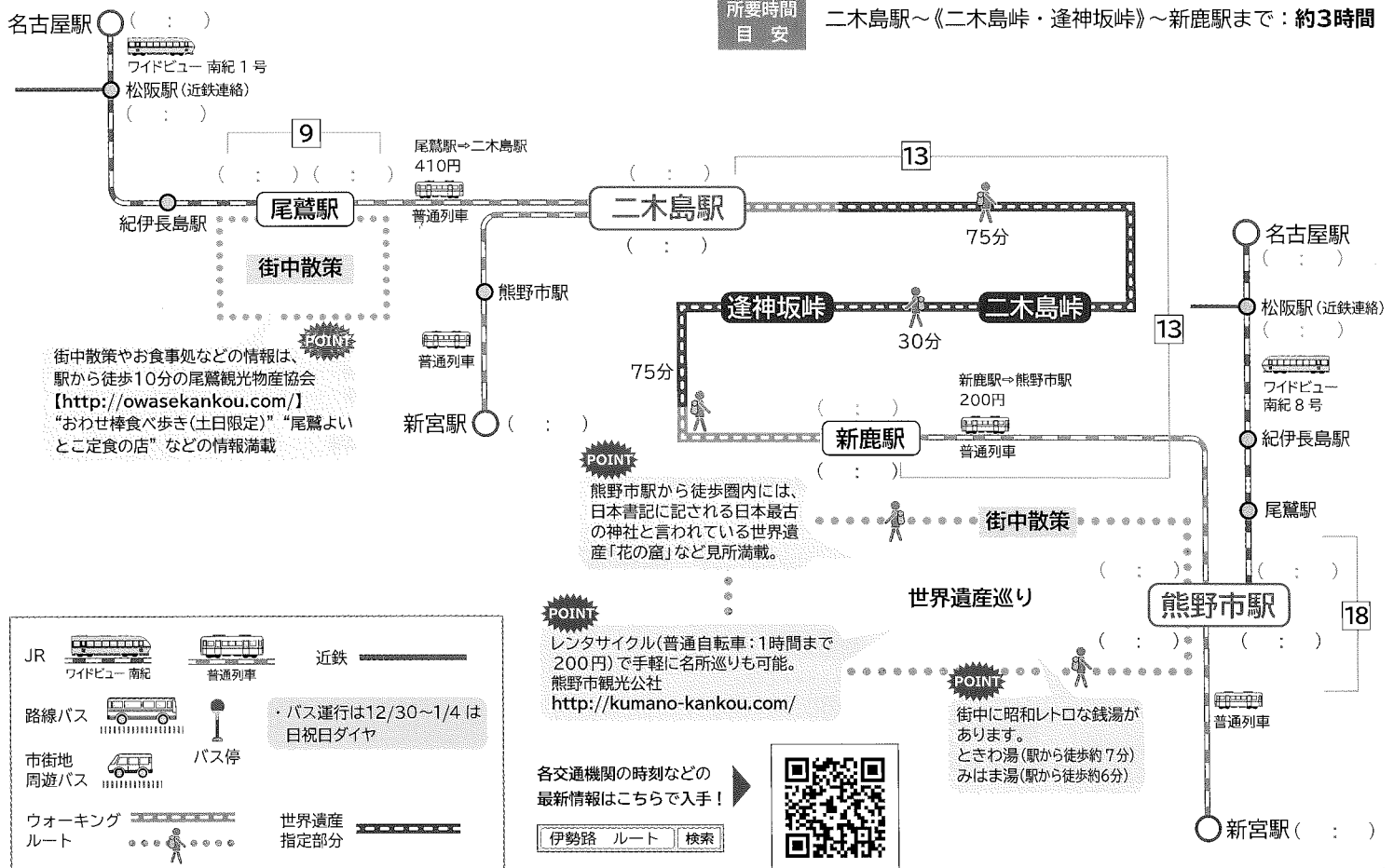
JR ワイドビュー 南紀 普通列車
 路線バス 市街地周遊バス
 ウォーキングルート

近鉄
 バス運行は12/30～1/4は日祝日ダイヤ
 尾鷲長島線の17時台のバスは土日祝日運休となりますのでご注意ください。

世界遺産 指定部分



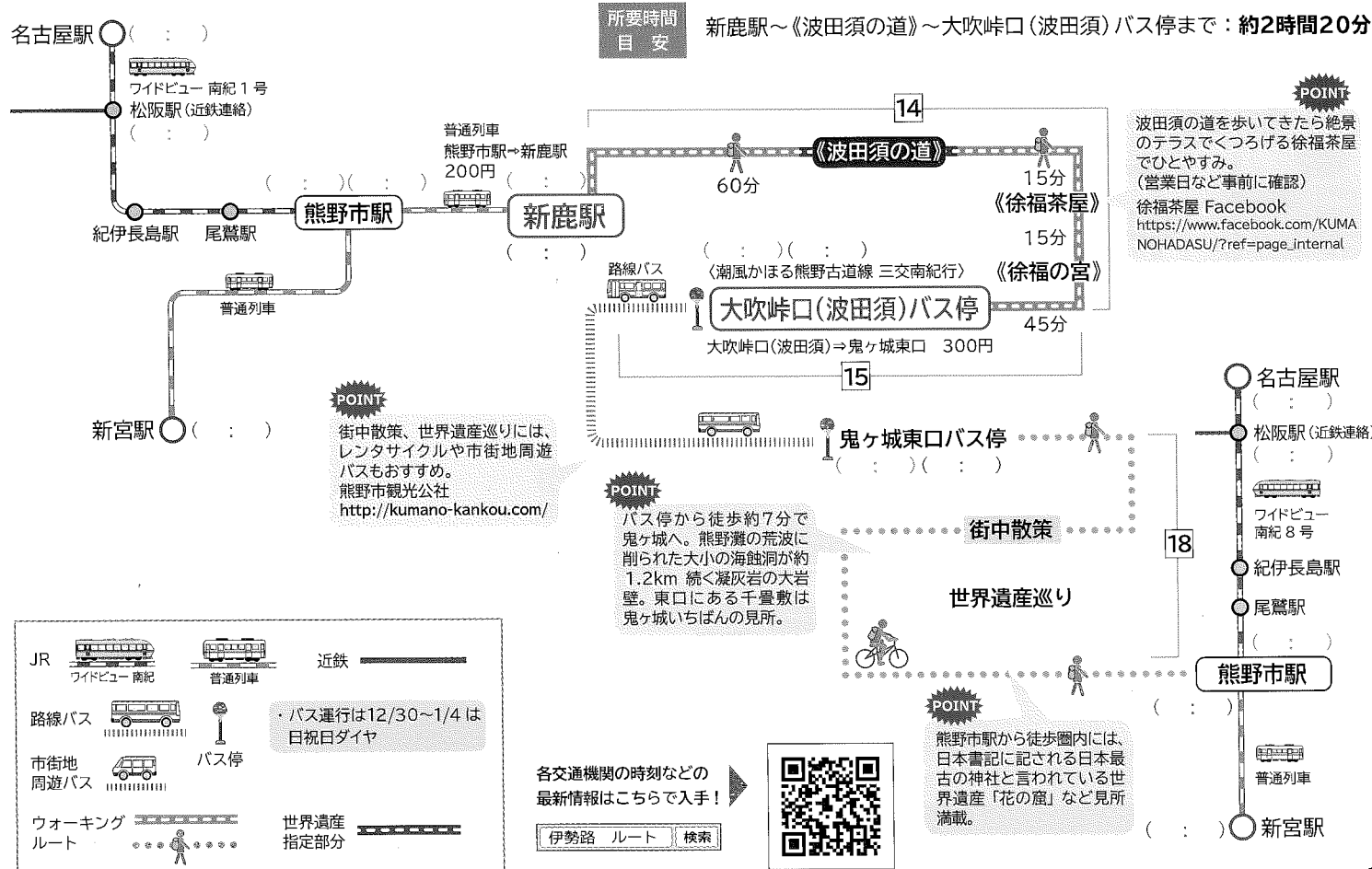




JR 近鉄
ワイドビュー南紀 普通列車

路線バス 市街地周遊バス
バス運行は12/30～1/4は日祝日ダイヤ

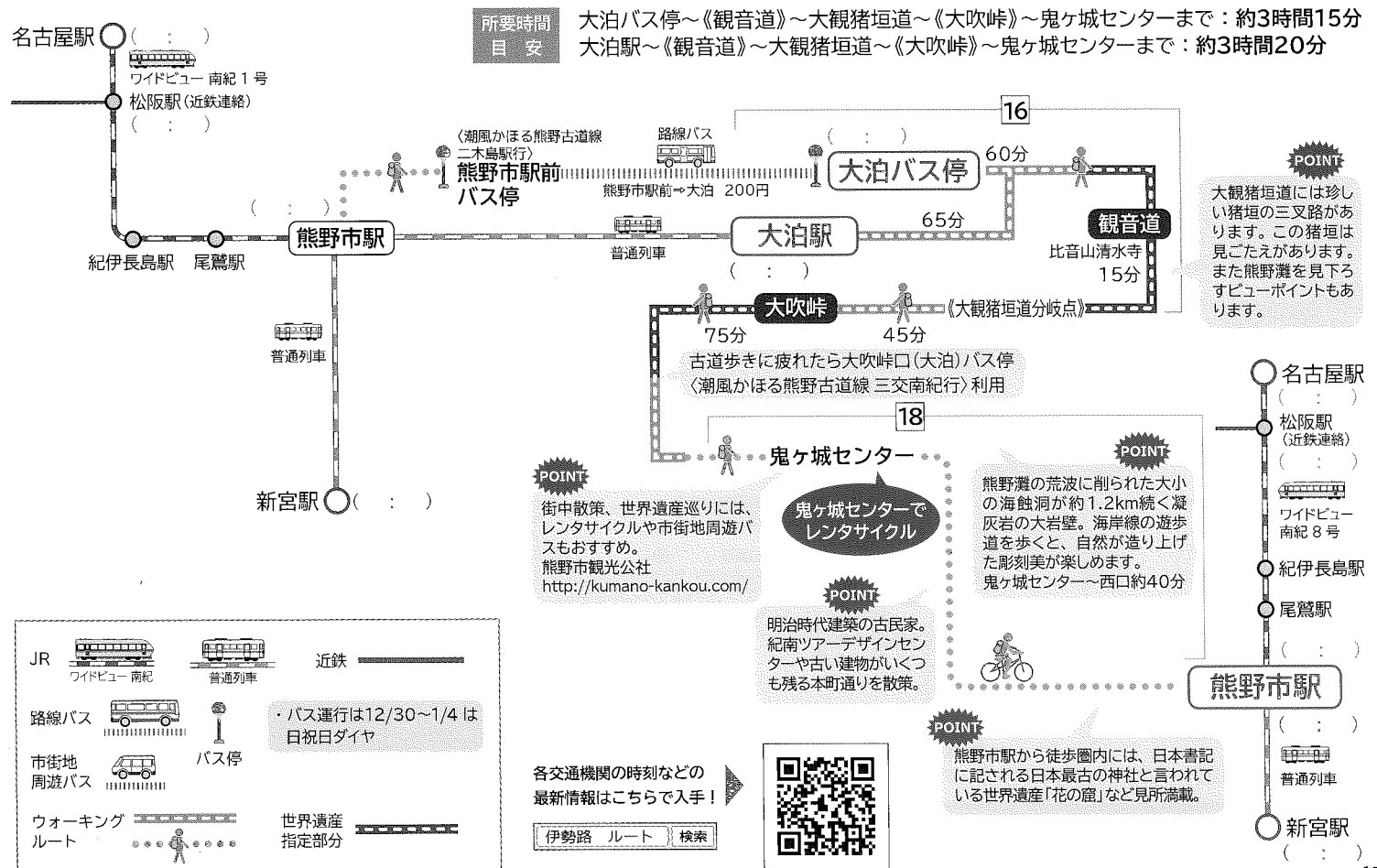
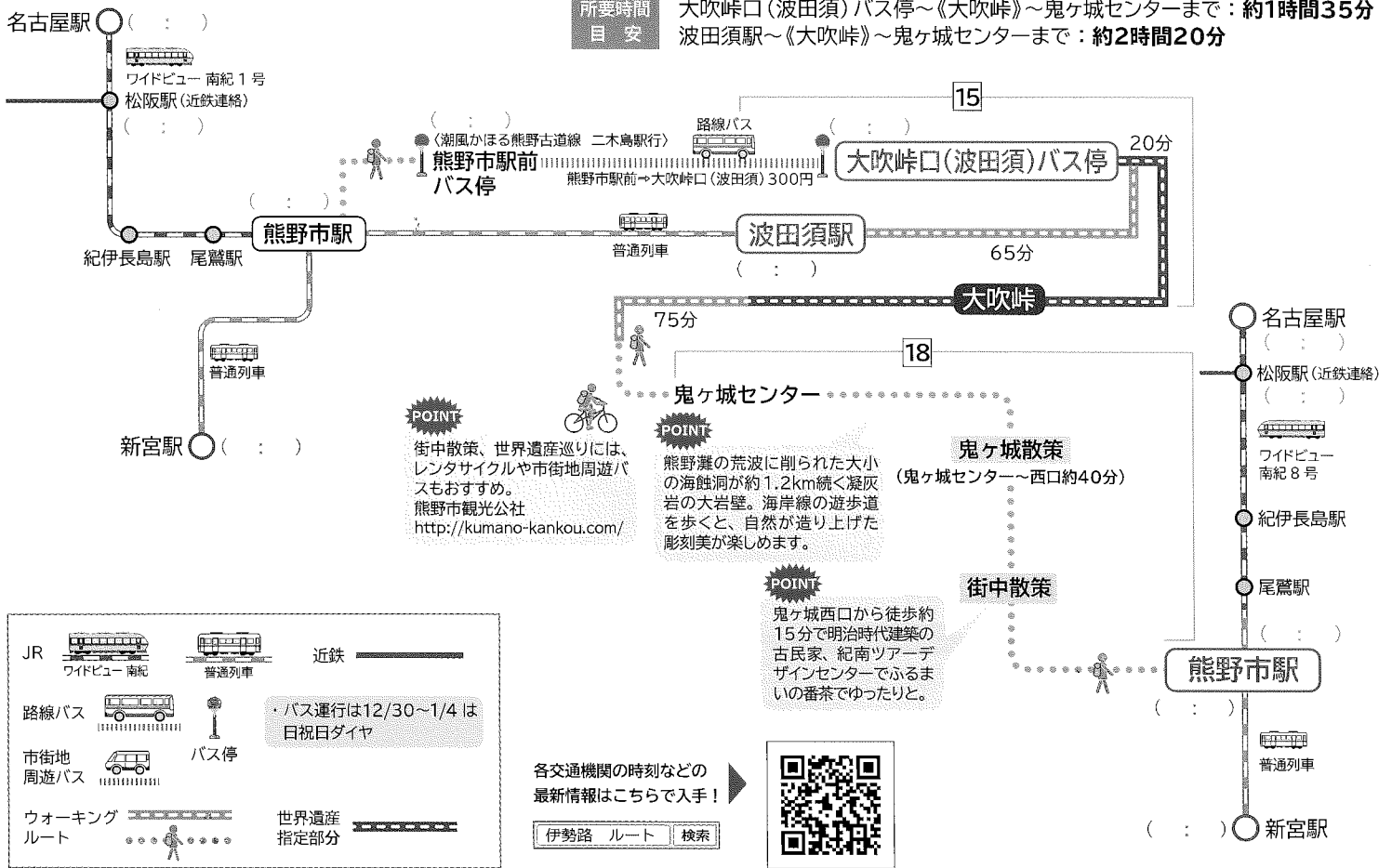
ウォーキングルート 世界遺産指定部分



JR 近鉄
ワイドビュー南紀 普通列車

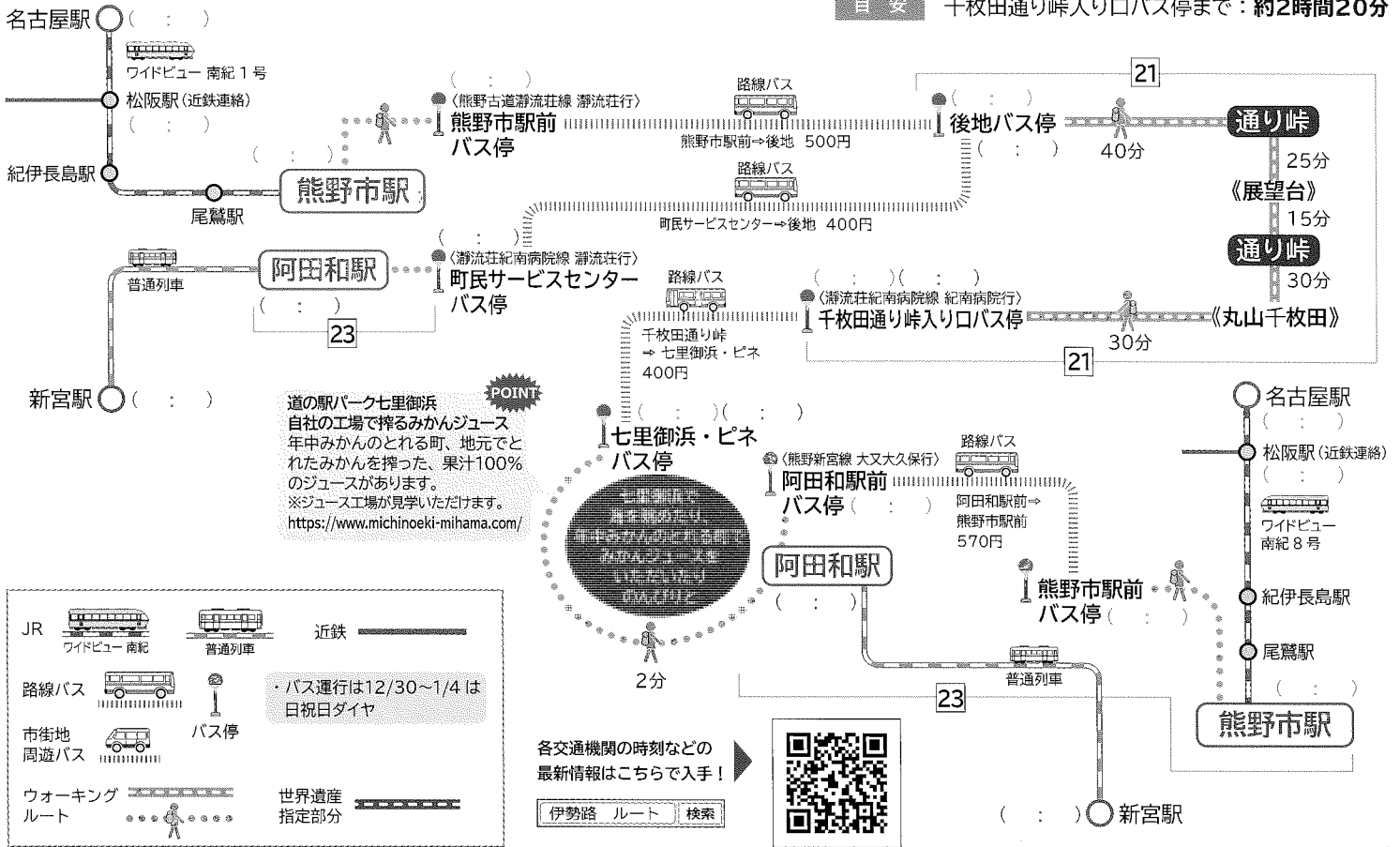
路線バス 市街地周遊バス
バス運行は12/30～1/4は日祝日ダイヤ

ウォーキングルート 世界遺産指定部分



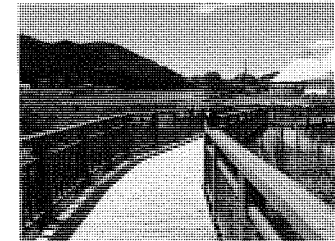
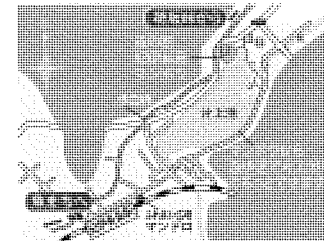
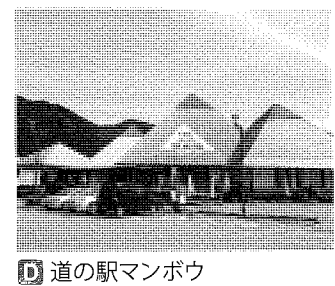
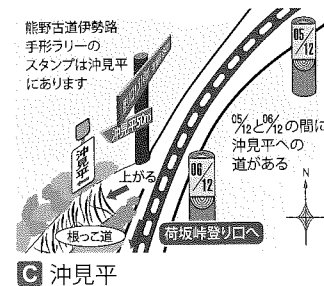
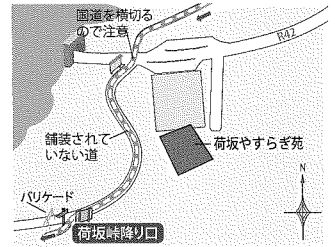
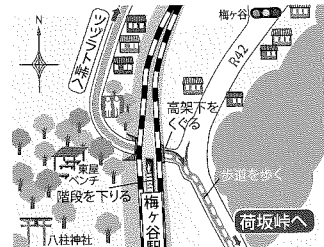
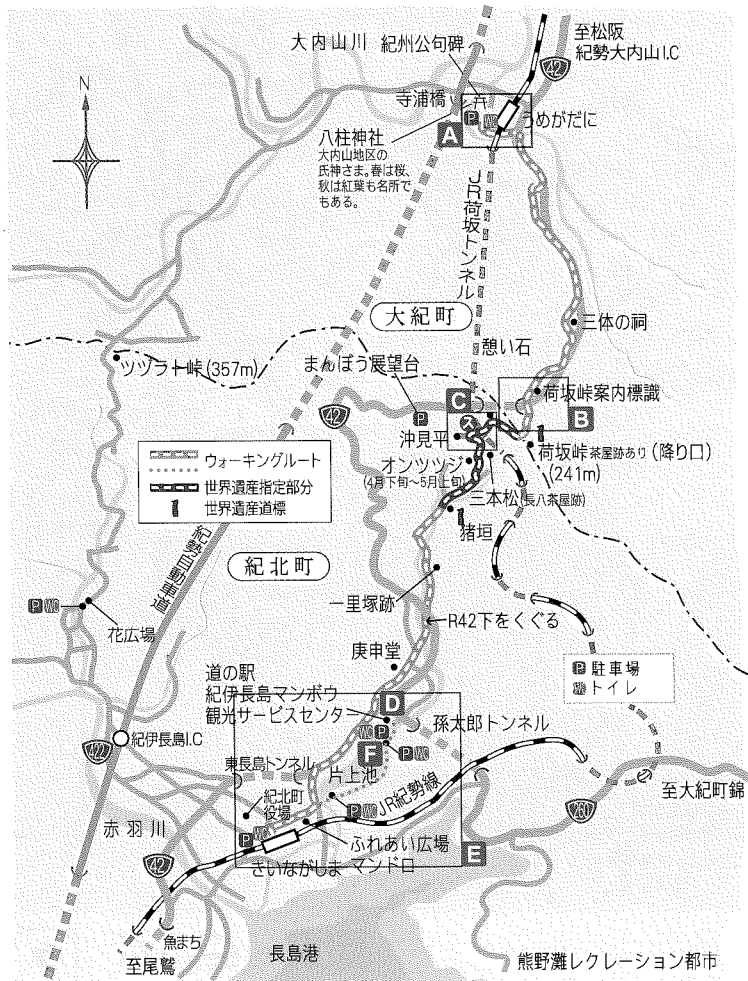
所要時間
目安

後地バス停～(通り峠丸山千枚田)～
千枚田通り峠入り口バス停まで：約2時間20分

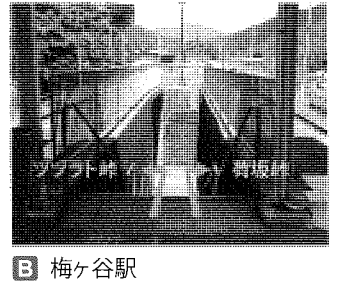
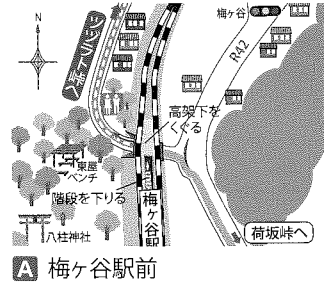
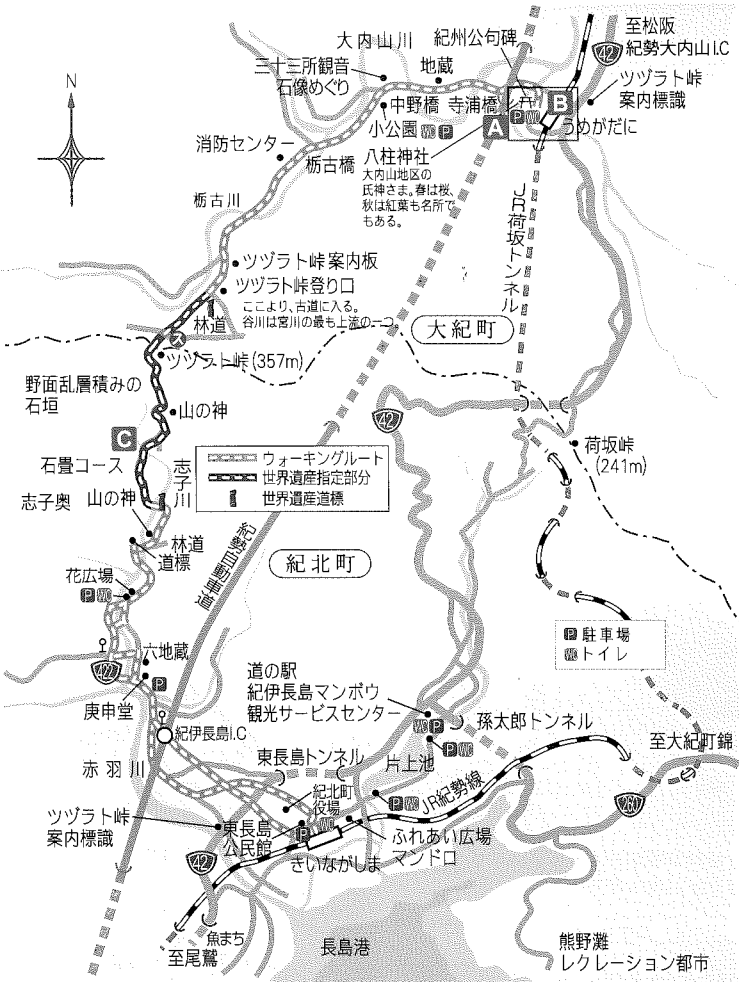


3 **荷坂峠道**

迷いやすいポイント・おすすめスポット



4 ツツラト峠道



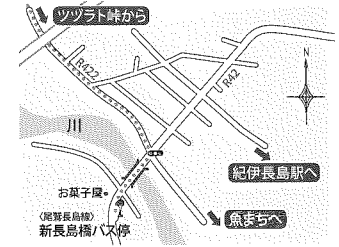
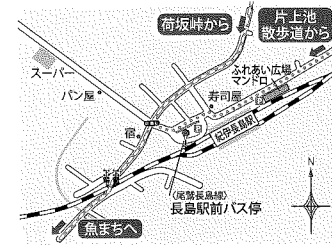
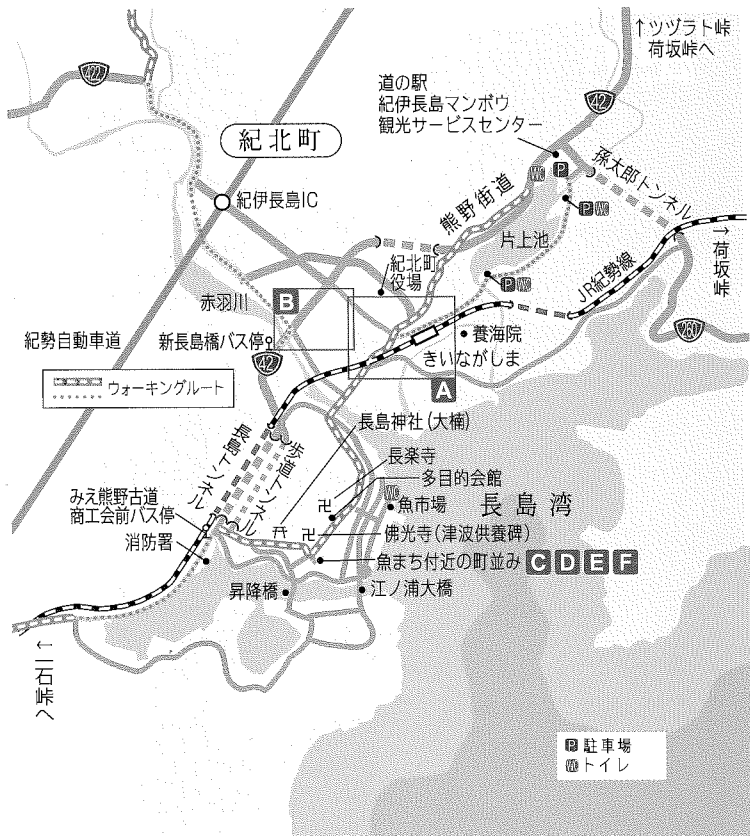
A 梅ヶ谷駅前

B 梅ヶ谷駅



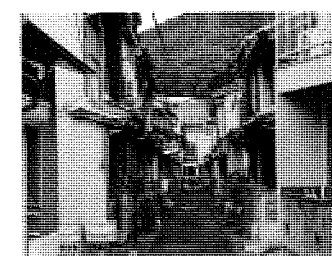
C つづら折り石畳

5 紀伊長島市街・魚まち



A 紀伊長島駅前

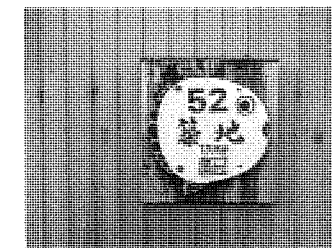
B 新長島橋バス停



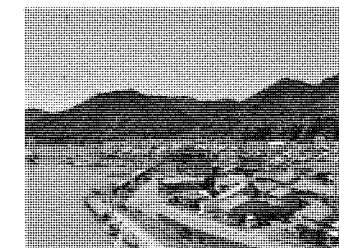
C 魚まち①



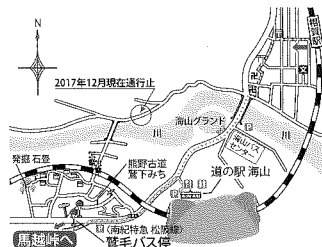
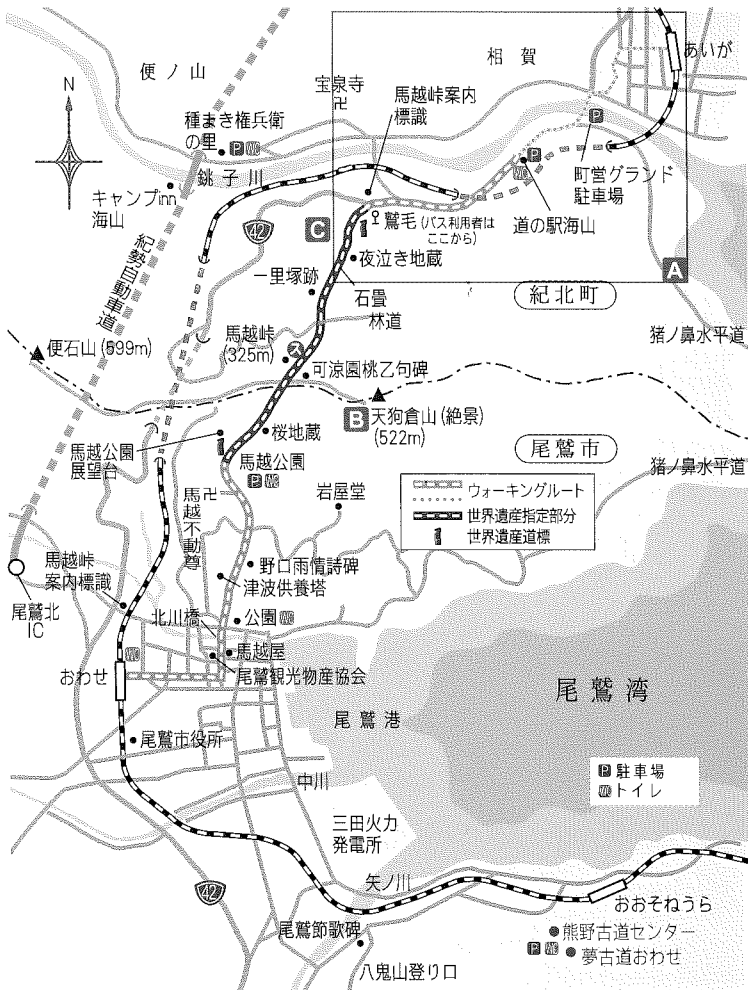
D 魚まち②



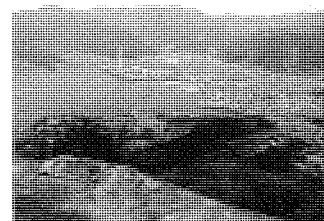
E 魚まち③



F 魚まち④



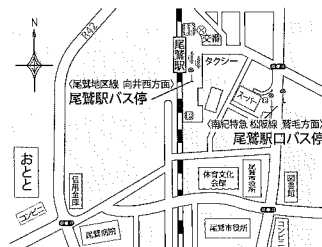
A 馬越峠登り口



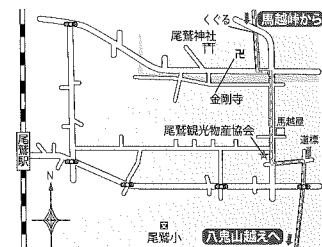
B 天狗倉山からの眺望



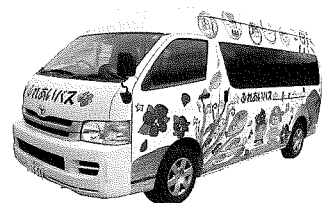
C 石畳



A 尾鷲駅周辺



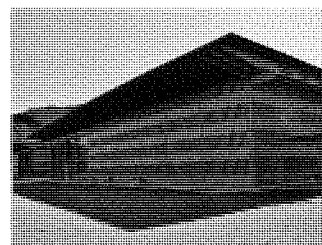
B 尾鷲神社～尾鷲観光物産協会



C ふれあいバス尾鷲地区



D 尾鷲観光物産協会

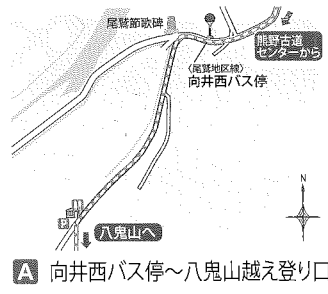
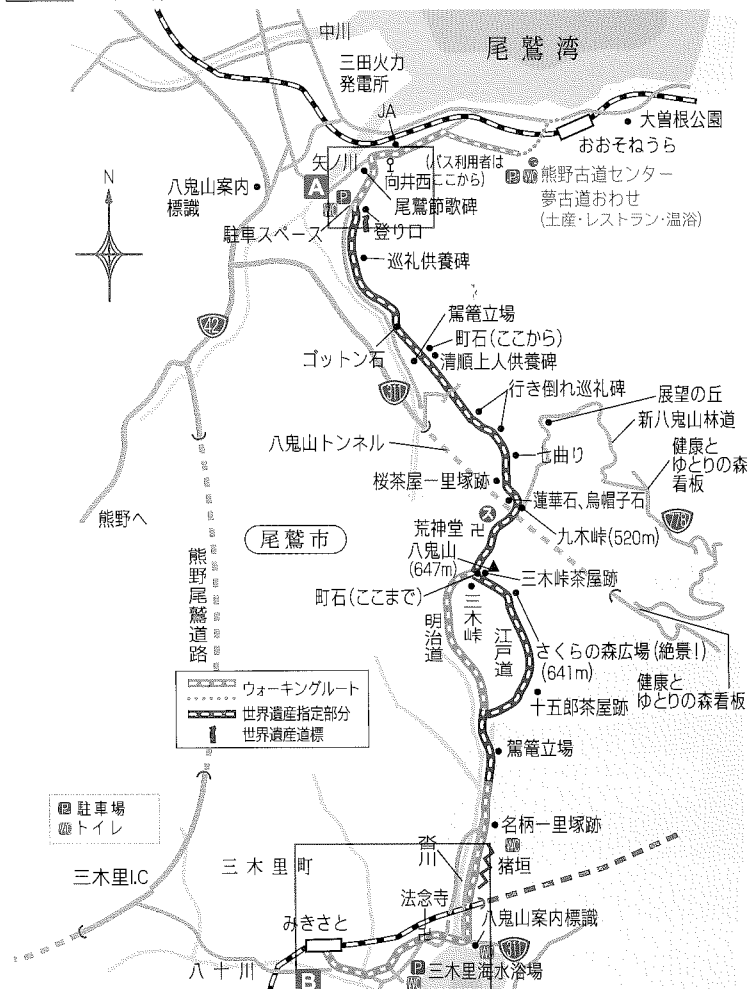


E 熊野古道センター

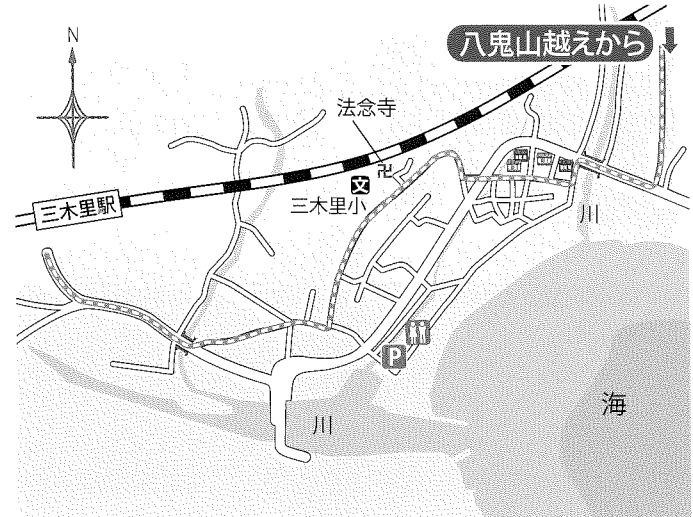


F 夢古道おわせ

やまきやま 八鬼山越え

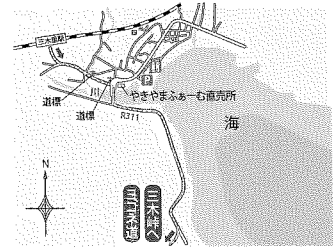
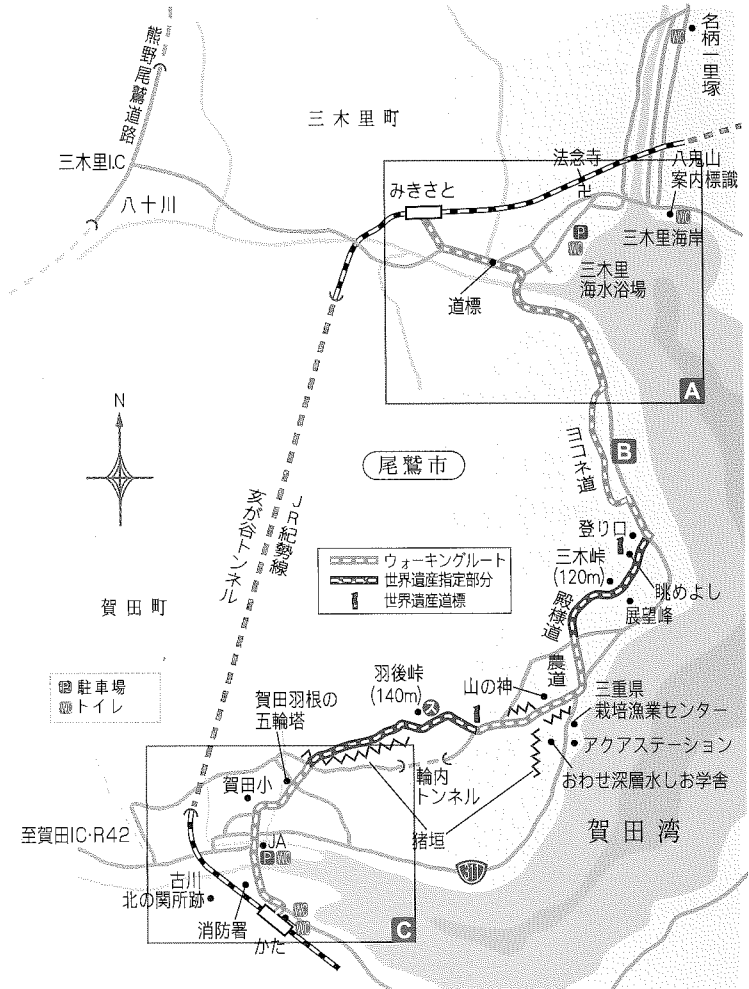


A 向井西バス停～八鬼山越え登り口

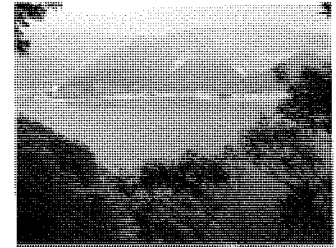


B 八鬼山越え降り口～三木里駅周辺

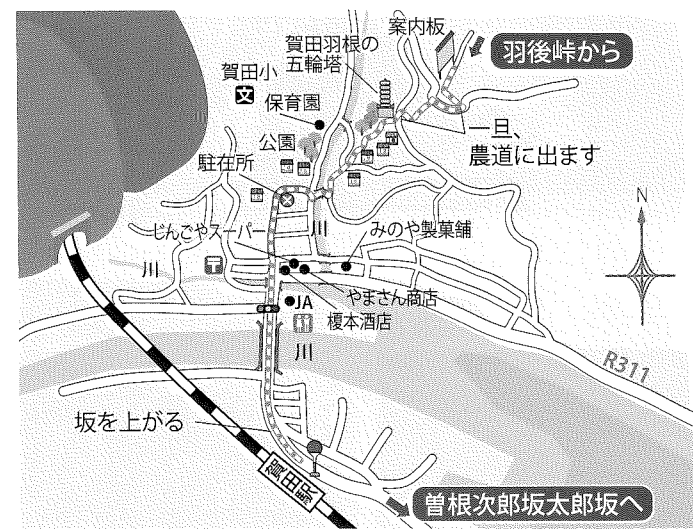
みきはご 三木峠道・羽後峠道



A 三木里駅～ヨコネ道



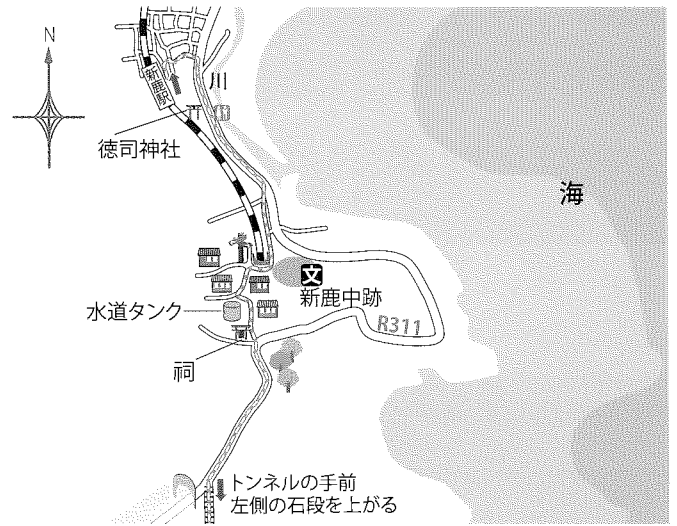
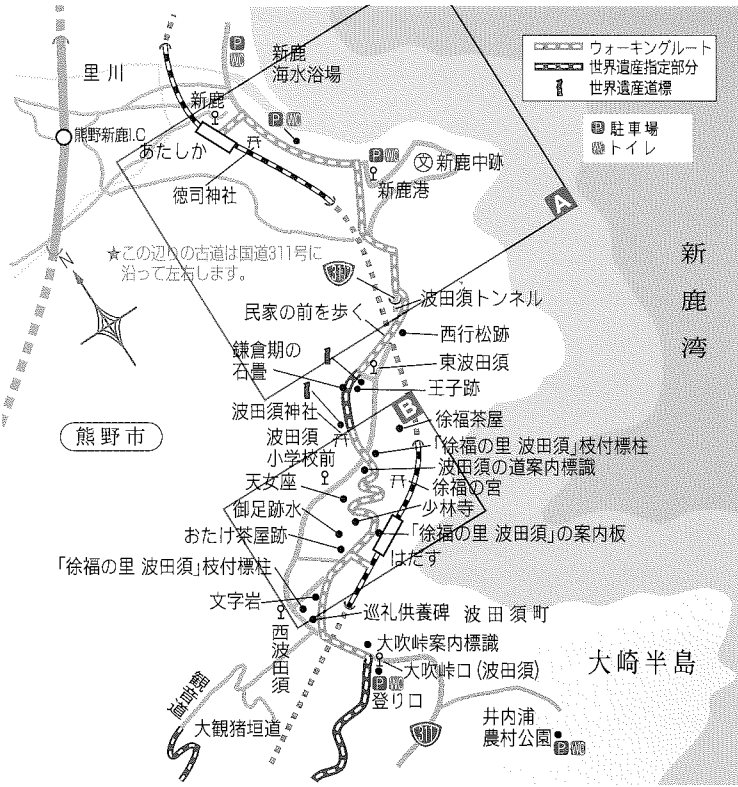
B ヨコネ道



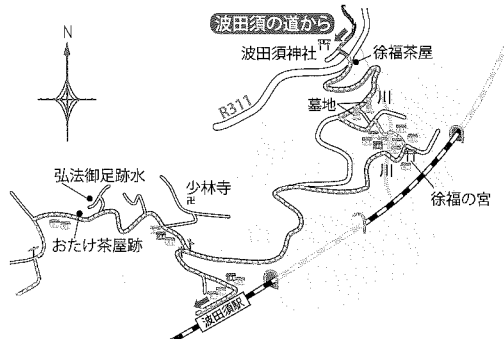
C 羽後峠降り口～賀田駅

14 はだす 波田須の道

迷いやすいポイント・おすすめスポット



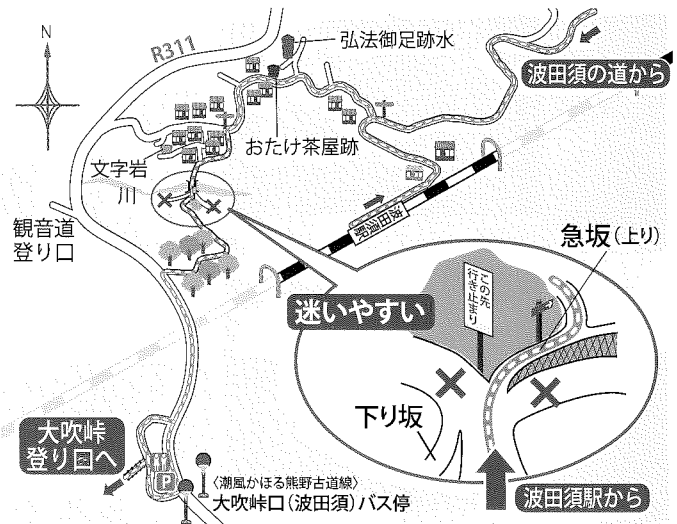
A 新鹿駅～波田須の道登り口



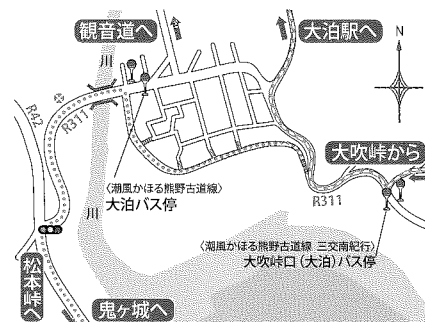
B 波田須神社～波田須駅

15 おお びき 大吹峠道

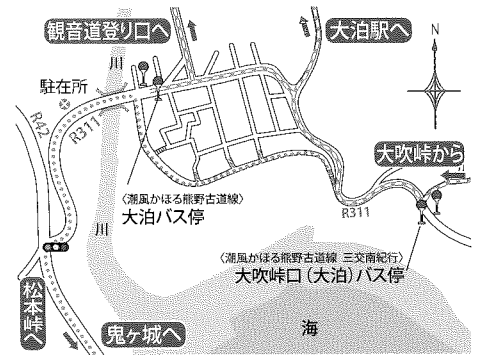
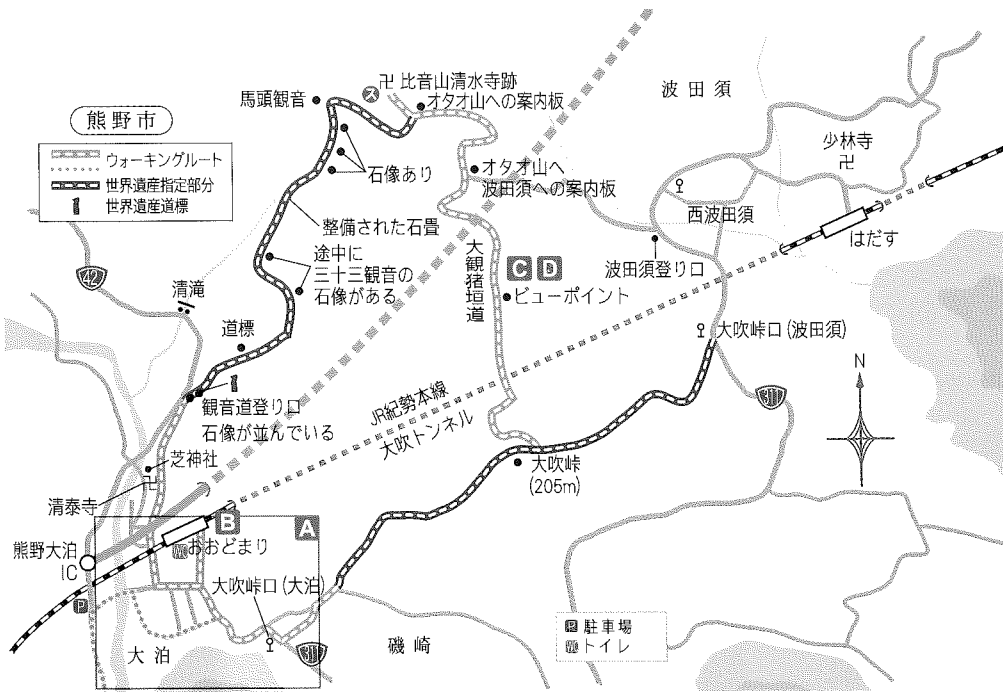
迷いやすいポイント・おすすめスポット



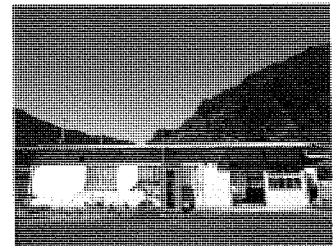
A 波田須駅～大吹峠登り口



B 大吹峠降り口～鬼ヶ城(松本峠登り口)



A 大泊駅前



B 大泊駅



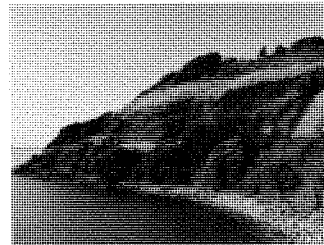
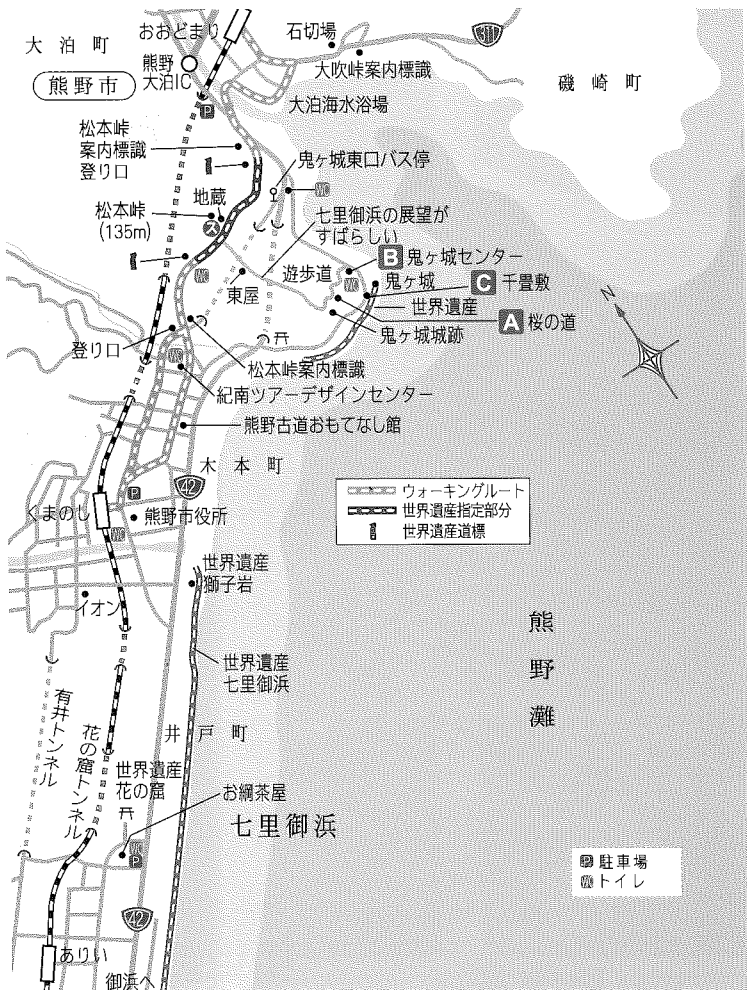
D 大観猪垣道②

MEMO



C 大観猪垣道①

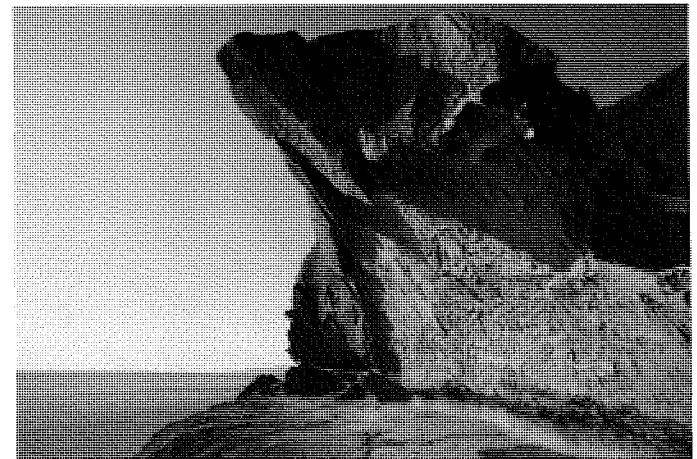
17 松本峠道



A 桜の道



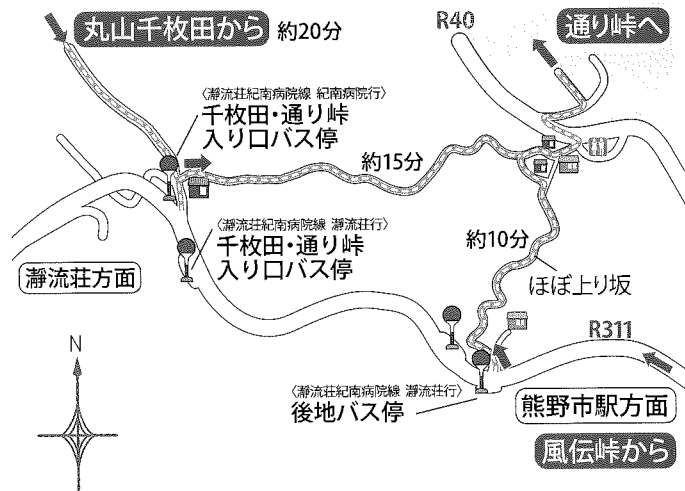
B 鬼ヶ城センター



C 千畳敷

21 とお 通り峠道と丸山千枚田

迷いやすいポイント・おすすめスポット



A 丸山千枚田～千枚田・通り峠入り口バス停



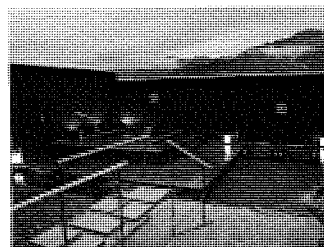
B 丸山千枚田虫おくり



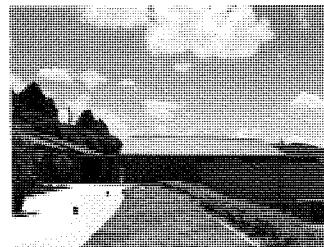
C 丸山千枚田実りの秋

23 はまかいどう 浜街道(北)

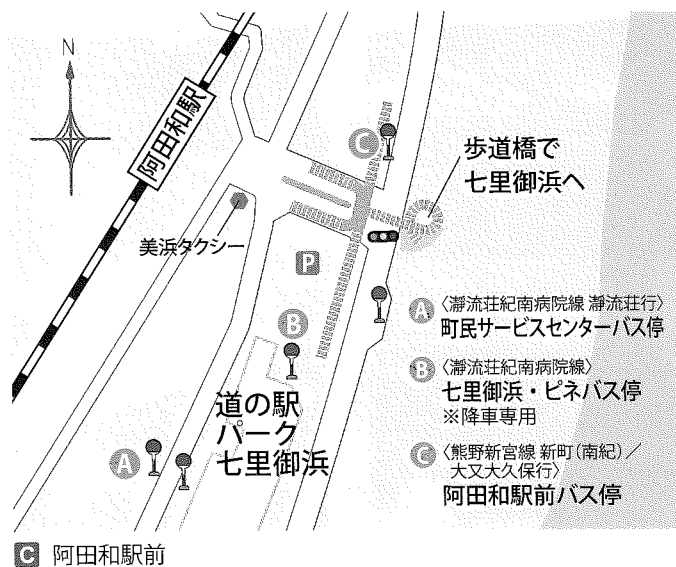
迷いやすいポイント・おすすめスポット



A 熊野倶楽部①



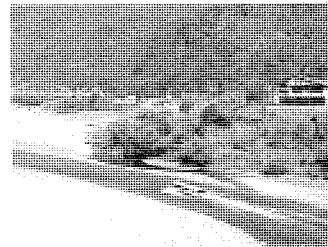
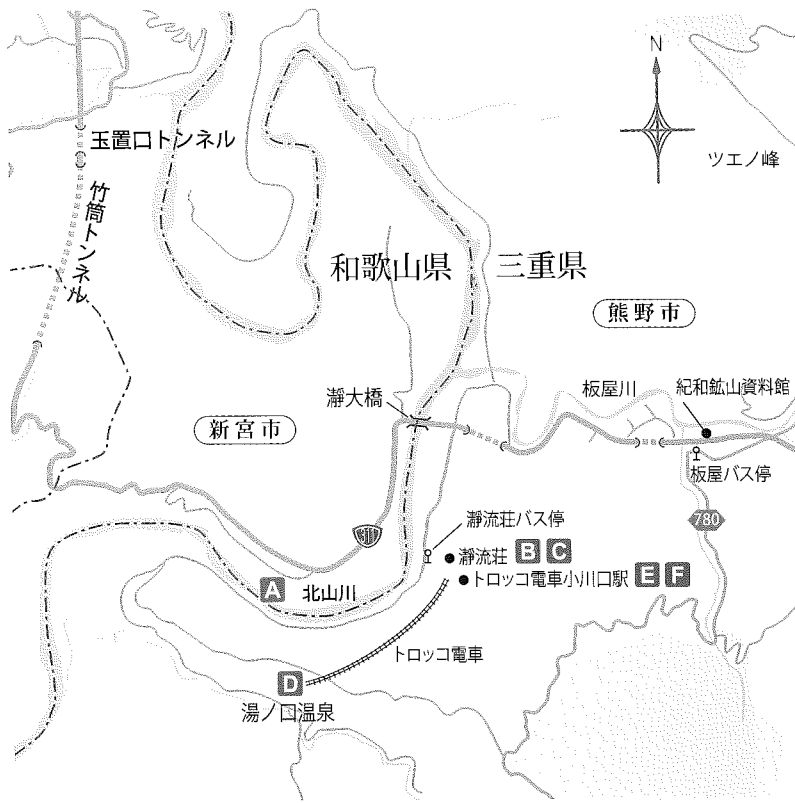
B 熊野倶楽部②



C 阿田和駅前

※平成28年3月現在、御浜町役場から道の駅パーク七里御浜の間は台風被害のため国道42号線歩道を迂回して下さい。

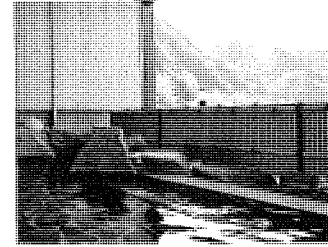
25 浄流荘・湯ノ口温泉



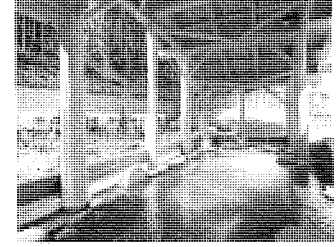
A 北山川



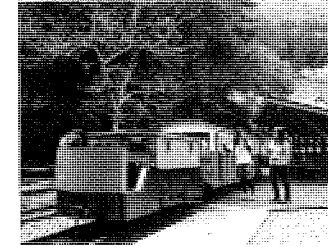
B 浄流荘外観



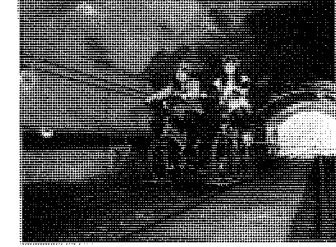
C 入鹿温泉ホテル浄流荘



D 湯ノ口温泉



E トロッコ電車



F レールマウンテンバイク

熊野古道歩きのお供に

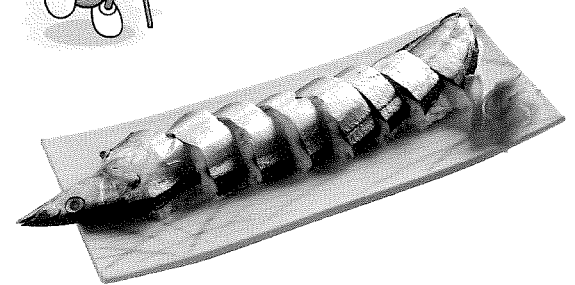


さんま寿司 (紀北)

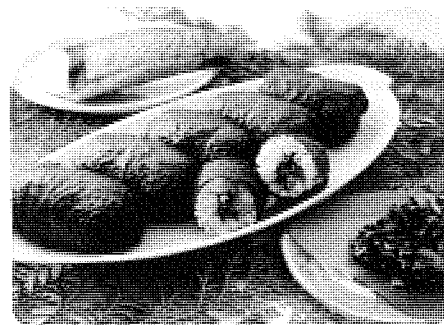
◆さんま寿司

昔から祭りや祝い事など一般家庭で作られてきた寿司で、1500年以上もの歴史があると言われていたさんま寿司。三重東紀州沖では、秋から冬にかけて脂肪が抜けてさっぱりとした味のさんまが捕れる。そのさんまを開き、酢飯を合わせた郷土料理がさんま寿司。

この狭い地域において、調理方法にも特徴があり、尾鷲市以北では「腹開き」、熊野市以南では頭を付けたまま開く「背開き」と違いがある。昼御飯のお供にいかが。

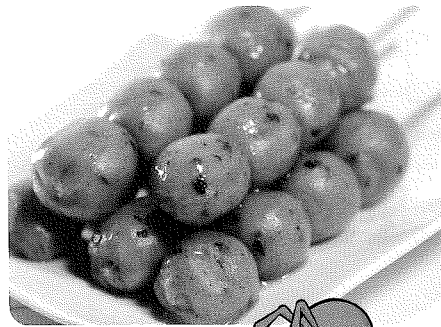


さんま寿司 (起南)



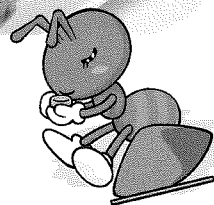
◆めはり寿司

日本郷土料理 100 選に選ばれた郷土料理。高菜の漬物の葉でご飯を包んだ大きなおにぎりで、具を入れることもある。「めはり」とは、その大きさやおいしさに対して「目を見張る (日本語で「目を大きくあける」の意)」ことからきていると言われる。景色の良い場所で食べると、よりいっそうおいしい。



◆みたらし団子

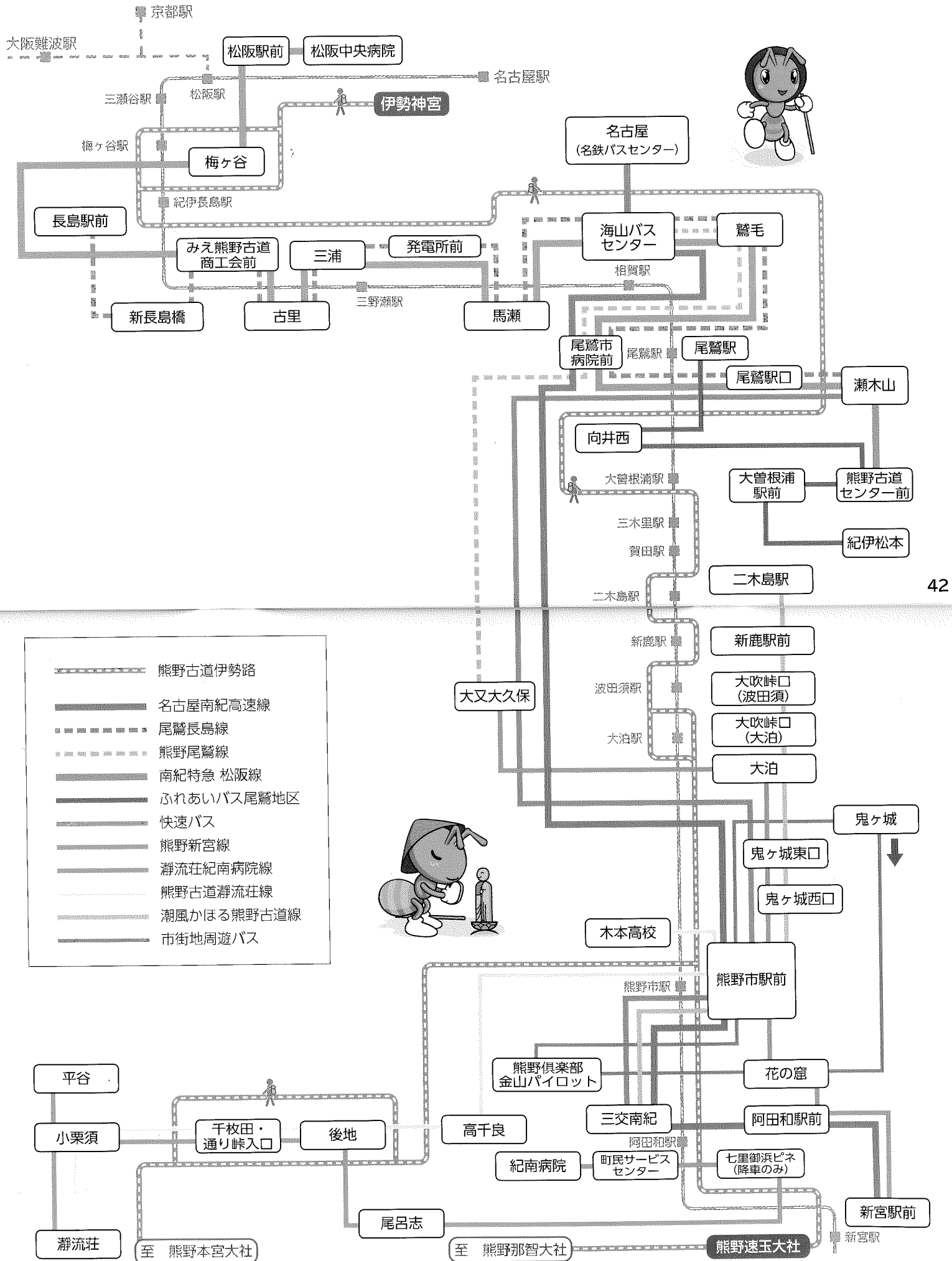
花の窟神社のそばにあるお網茶屋で手に入れることができる。この地域で育てられた古代米(イザナミ)を用い、疲れを癒してくれる人気の和菓子。



◆みかんジュース

冬に収穫される味の濃い「温州みかん」、御浜町特産の春のみかん「セミノール」、世界でも御浜町のみで採れる「サマーフレッシュ」同じく熊野市のみで採れる「新姫」など豊富な種類があり、まさにみかん王国。水分補給のお供にいかが。

東紀州バス路線図



冬の風物詩 風伝おろし



紀伊山地の 参詣道ルール

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」は、万物、生命の根源である自然や宇宙に対する畏敬を、山や森に宿る神仏への祈りという形で受け継いできた、日本の精神文化を象徴する文化遺産です。

私たちは、このかけがえのない資産がもたらす恵みを、世界の人々がいつまでも分かちあえるよう、参詣道を歩くにあたって次のことを約束します。

- 1 「人類の遺産」をみんなで守ります
- 2 いにしえからの祈りの心をたどります
- 3 笑顔であいさつ、心のふれあいを深めます
- 4 動植物をとらず、持ち込まず、大切にします
- 5 計画と装備を万全に、ゆとりをもって歩きます
- 6 道からはずれないようにします
- 7 火の用心をこころがけます
- 8 ゴミを持ち帰り、きれいな道にします

発行

東紀州地域振興公社

(世界遺産・地域産業を活用した観光DMO事業推進協議会)

紀北事務所

〒519-3695 三重県尾鷲市坂場西町 1-1
Tel: 0597-23-3784 Fax: 0597-23-3785

紀南事務所

〒519-4393 三重県熊野市井戸町 371
Tel: 0597-89-6172 Fax: 0597-89-6184