



エリア  
MAP付き

# 「みえのイマココ旅」

## 体験・アクティビティガイドブック



### 熊野尾鷲道(紀北町～紀宝町)周辺 編



紀北(海山)、尾鷲、熊野、御浜、紀宝



知ってみたい!

### 三重の歴史



美しい森の中を苔むした石畳の道が続く、伊勢神宮から熊野三山を詣でる世界遺産登録の「熊野古道伊勢路」。古えより続く祈りの道は、歴史と自然の魅力に溢れるハイキングが楽しめる。

### 三重の自然



雄大な太平洋・熊野灘をシーカヤックで海上散歩できるツアーや、熊野川で高さ10メートル以上もある岸壁の真下に近づくバックラフトツアーなど、大自然と向き合える体験が多いのがこのエリアの特徴。

### 三重の食



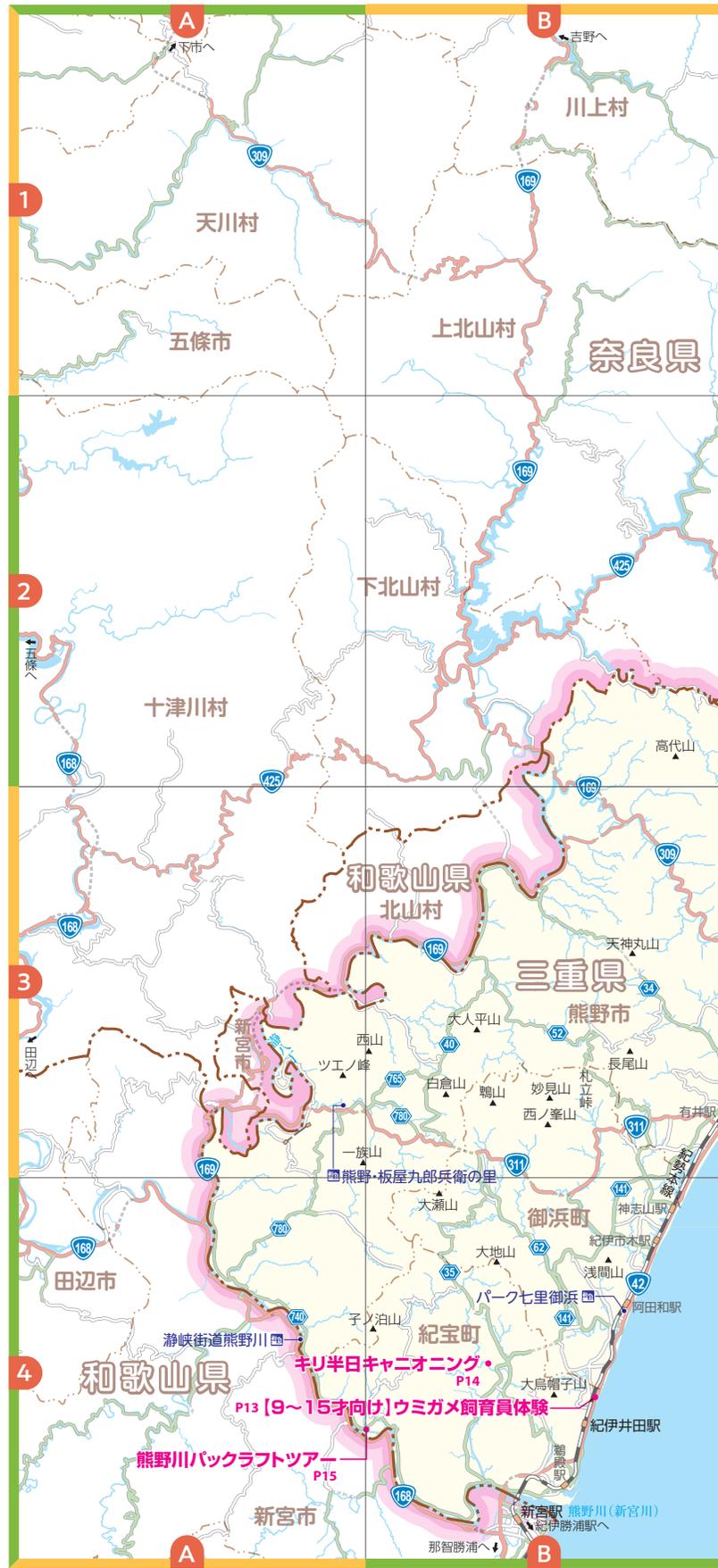
高菜の葉でおにぎりを包んだ「めはり寿司」は、はるか昔から山で働く人々の弁当として受け継がれてきたこの地域の伝統食だ。自然の恵みをたっぷり受けた野菜や魚介類も存分に楽しめる。

### 尾鷲市 おわせし

市の9割が山林で、熊野灘からの湿った空気によって降水量が多い。江戸時代から林業が盛んで、日本三大人工美林にも数えられる尾鷲ヒノキは強度があり品質が高い素材として有名。一方、漁業も栄えていて近海から遠洋までさまざまな漁が行われる。みえ尾鷲海洋深層水も名産の一つ。

### 御浜町 みはまちょう

「年中みかんのとれる町」を掲げ、町全体がミカン押し!夏はサマーフレッシュや温室ミカン、秋は超極早生の温州ミカン、冬から春にかけては伊予柑や甘夏が。オレンジとかけ合わせたマイヤーレモンは、紀宝町と合わせて国内生産量の9割を占める。ミカン農家への就農や移住も町が支援。



### エリアガイド

## 熊野尾鷲道周辺 編 (紀北町～紀宝町)

#### アクセス

- 車**
  - 大阪方面 → 新名神高速道路、または西名阪自動車道、名阪国道から伊勢自動車道・勢和多気IC経由で紀勢自動車道・熊野尾鷲道路へ
  - 名古屋方面 → 東名阪自動車道から伊勢自動車道・勢和多気IC経由で紀勢自動車道・熊野尾鷲道路へ
- 交通機関**
  - 大阪方面 → JR大和路線から関西本線・亀山駅経由で紀勢本線へ
  - 名古屋方面 → JR関西本線亀山駅経由で紀勢本線へ

### 熊野市 くまのし

県の最西端にあり、和歌山・奈良の両県に隣接。七里御浜の獅子岩や鬼ヶ城は、自然が生んだ造形美に誰もが驚き、定番の撮影スポットにも。漁業や林業が盛んで、さんま寿司やめはりずしが名産。8月には300年以上の歴史がある熊野大花火大会が開催され、大勢の見物客が集まる。



七里御浜



鬼ヶ城

### 紀宝町 きほうちょう

県の最南端にあり、和歌山県新宮市に隣接。道の駅紀宝町ウミガメ公園では、名前通りウミガメを飼育しており、プールで泳ぐカワイイ姿が。滝が間近にある飛雪の滝キャンプ場も人気。10月には熊野速玉大社の祭事・御船祭で、みこしを載せた神幸船による早船の競漕が行われる。



道の駅紀宝町ウミガメ公園

# 超歴史体験！世界遺産で“江戸時代の旅人”体験 江戸時代へGO！熊野古道新体験～馬越峠



心癒される  
神秘の光景

サステイナブル  
POINT

世界遺産・  
熊野古道伊勢路の  
保全・継承

頭上を覆うヒノキ林と  
石畳の巡礼道を、江戸  
時代の旅人の衣装で  
歩めば、一気にタイム  
スリップしたかのよう

## 体験のジャンル

- 自然
- サステイナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 13歳～ 料金 6,000円～  
所要時間 約2時間～

### ◎アクセスデータ

集合場所 道の駅海山 1階  
北牟婁郡紀北町相賀1439-3  
車 紀勢自動車道「海山IC」から  
約5分  
交通機関 JR紀勢本線「相賀駅」から  
徒歩20分  
駐車場 あり / 無料 / 予約不要

主催 (一社)紀北町  
観光協会  
☎0597-46-3555

データ詳細はコチラから



当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 | 運動靴、飲み物

### ( 集合・受付 )

- 江戸時代から来たガイドがお出迎え。好きな衣装を選んで、スタッフと一緒に着付に挑戦し旅装に着替え
- ガイドの案内で道の駅出発
- 世界遺産熊野古道「馬越峠」登り口に到着(約7分)
- 石畳の道はどこを切り取っても撮影スポットに。お気に入りの場所を探そう
- 夜泣き地蔵到着(出発から約30分)。道中の安全を祈願
- ガイドからプレゼント(花餅)
- 道の駅海山へ帰着

### ( 解散 )

昔のままの峠道を、熊野古道の歴史を聞きながらガイドとともに歩き、古えの巡礼の旅を追体験



元は旅人の無事を祈る石地蔵があったとされる「夜泣き地蔵」。今は小さな祠に自然石が祀られている

まるでタイムトリップ！江戸時代の姿で熊野散歩  
江戸時代の衣装をつけて、世界遺産である熊野古道の馬越(まごせ)峠を歩く歴史ガイドツアー。集合場所の道の駅でお好みの衣装を選び、手荷物を預けたら巡礼体験ツアーがスタート。江戸時代の衣装を着たガイドさんが語るこの地の歴史の話に耳を傾けながら、在りし日の旅に思いを馳せてみよう。コースでは峠越えの古道を通るが、歩きやすいので初心者でも安心。尾鷲ヒノキやシダが茂る美林、熊野古道のなかでも特に美しい石畳、多数残る史跡などを楽しみながら、記念撮影した写真は、まるでタイムトリップしたような雰囲気。ツアー終わりには、道の駅内のカフェで人気の自家製ほおずきジャムを使ったドリンクでひと休みもおすすめ。

# 「みえのイマココ旅」 体験・アクティビティガイドブック

熊野尾鷲道(紀北町～紀宝町)周辺 編



# CONTENTS

P5 紀北町 超歴史体験！世界遺産で“江戸時代の旅人”体験  
江戸時代へGO！熊野古道新体験～馬越峠

P6 紀北町 釣った魚はその日のうちに！鮮度抜群の夕食付  
プライベート釣り堀体験

P7 尾鷲市 巨大な岩の上で、プライベートヨガ体験  
おわせプライベート岩ヨガ体験

P8 尾鷲市 海の熊野古道をシーカヤックで漕いでいく巡礼ツアー  
海の熊野古道巡礼シーカヤックツアー

P9 尾鷲市 星空の下、夜の海で、とっておきの非日常を体験！  
シーカヤック夜光虫ナイトツアー

P10 尾鷲市・紀北町 ヒノキの森に囲まれた、美しい石畳でたどる“祈りの道”  
熊野古道伊勢路・馬越峠エコツアー

P11 熊野市 熊野の神話と郷土料理に触れる  
旨い！熊野の郷土料理と世界遺産「花の窟」

P12 熊野市 世界遺産・熊野で感じる“本物のリラクゼーション”  
熊野リラクゼーション体験と熊野会席

P13 紀宝町 可愛いウミガメたちの甲羅磨きができる！  
【9～15才向け】ウミガメ飼育員体験

P14 紀宝町 ダイナミックな自然を堪能！  
キリ半日キャニオニング

P15 紀宝町 絶景体験・世界遺産の川を下る  
熊野川パックラフトツアー

●本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。また、体験料などは、特記のないものは大人1名の料金です。ただし、各種料金は変更されることがありますので、ご利用の際はご注意ください。

# 巨大な岩の上で、プライベートヨガ体験 おわせプライベート岩ヨガ体験



サステナブル POINT  
地域の歴史文化の  
保全・継承

心も身体も  
スッキリ!

木々と澄んだ空気に包まれる八畳岩で心も身体も開放。ヨガインストラクターは木許祐美代先生が担当

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

## ◎体験データ

対象年齢 6歳～ 料金 6,800円～  
所要時間 約3時間～

## ◎アクセスデータ

- 集合場所 JR紀勢本線 尾鷲駅 尾鷲市中村町7-60
- 車 熊野尾鷲道路「尾鷲北IC」から約5分
- 交通機関 JR紀勢本線「尾鷲駅」下車
- 駐車場 8台 / 無料 / 要予約
- 主催 尾鷲観光物産協会 ☎0597-23-8261

データ詳細はコチラから



# 釣った魚はその日のうちに! 鮮度抜群の夕食付 プライベート釣り堀体験



釣りの経験があまりない人でも釣りを楽しめる。プライベートの釣り堀だから、大きな声ではしゃいでも大丈夫

大きいのが釣れた!

サステナブル POINT  
地域の一次産業の  
保全・継承

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

## ◎体験データ

対象年齢 6歳～ 料金 20,000円～  
所要時間 約5時間～

## ◎アクセスデータ

- 集合場所 有限会社貞丸水産 北牟婁郡紀北町引本浦616-49
- 車 紀勢自動車道「海山IC」から約5分
- 交通機関 JR紀勢本線「相賀駅」から車で約5分
- 駐車場 あり / 無料 / 予約不要
- 主催 三重紀北町海・山こだわり市 ☎090-4861-6737

データ詳細はコチラから



当日の流れ!

## 体験ダイジェスト

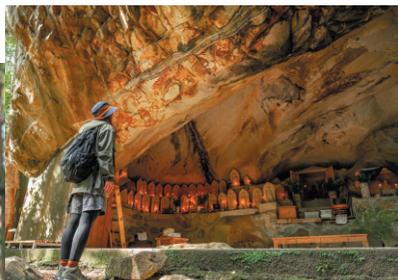
準備する物 ヨガができる動きやすい服装、歩きやすい靴、両手が空くバッグ、バスタオル

### ( 集合・受付 )

- 1 尾鷲駅出発→八畳岩へのプチトレッキング(徒歩約40分)
- 2 岩ヨガ体験(約30分)
- 3 岩屋堂お参り(徒歩約10分、参拝約20分)
- 4 尾鷲神社見学(徒歩約40分、見学約10分)
- 5 尾鷲駅へ(徒歩約10分)

### ( 解散 )

八畳岩までは徒歩で約40分。自然の音や鳥の囀りに耳を傾けながら自分のペースでゆっくりと歩を進めよう



天狗倉山の霊場「岩屋堂」。巨岩に守られるように、御本尊と三十三体の観音様が祀られているパワースポット

大自然に身を委ね 心身共にリフレッシュ  
尾鷲のシンボル、天狗倉山の麓の巨大岩「八畳岩」の上で、自然と一体となるプライベート岩ヨガプラン。こちらのプランには、尾鷲駅から霊場・岩屋堂、尾鷲神社までのウォーキング&プチトレッキングも含まれており、ヨガ以外のアクティビティも楽しむことができる。メインとなる岩ヨガではリラックスすることを目的とした簡単なポーズが中心となるので、ヨガ初心者の方も安心して参加できる。インストラクターの丁寧な指導の下、約30分の岩ヨガを体験した後は、『西国三十三所名所図会』にも登場する岩屋堂や尾鷲神社などの見学へ。光や風を体で感じながらヨガを楽しみ、パワースポットを巡れば、心身共にリフレッシュできること間違いなし。

当日の流れ!

## 体験ダイジェスト

準備する物 動きやすい服装、運動靴、帽子

### ( 集合・受付 )

- 1 14:30 貞丸水産事務所にて着替え
- 2 15:00 出航
- 3 15:10 海上釣り堀到着、説明
- 4 15:15 釣り堀体験開始
- 5 16:40 事務所到着、事務所にて着替え
- 6 17:00 食事場所の始神茶屋桝屋に出发(各自車で移動)
- 7 17:30 釣った魚や菌床椎茸など新鮮食材を使った夕食。夕食会場には宿泊施設もあり、希望者は宿泊予約も可能



### ( 解散 )

釣った魚を見てニッコリ。ぜひ写真に取めよう。これがどんな夕食になるのか想像するのも楽しい



紀北町は菌床椎茸や「デアルケ」トマト、養殖あおさなど美味しい食材の宝庫。それらを存分に味わえる夕食

海上の釣り堀をひとり占め 高級魚がGETできるかも!?  
熊野灘に浮かぶいけすに船を着け、釣り堀で気軽に釣りを楽しめるアクティビティ。海釣りと同じ臨場感を味わいつつも、釣果も期待できる。参加者は港から船で海上の釣り堀へ。釣り竿などの道具は用意されており、手ぶらでの参加でもOKだ。貸し切りのため、自分のペースで釣りができるのも魅力。初心者でもまわりの目を気にすることなく楽しめ、本職の漁師から釣り方のアドバイスも受けられる。釣り堀には鯛やマハタなどが泳いでいることもあり、思わず高級魚が釣れることも。魚を釣り上げた時の達成感や興奮は、日常生活で体験できない思い出になる。釣った魚は夕食で、地元生産者によるこだわりの食材とともに新鮮な魚を味わいたい。

# 星空の下、夜の海で、とっておきの非日常を体験！ シーカヤック夜光虫ナイトツアー



幻想的な光景に感動！

幻想的な景色と共に静かな波の音も楽しみたい。夜風に吹かれながら浮かんでいるだけで心地いいと評判

## 体験のジャンル

- 自然
- サスティナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 4歳～(体重100kg以下)  
 料金 14,000円～  
 所要時間 約2時間45分～

### ◎アクセスデータ

集合場所 ゲストハウス「ながらのおうち」  
尾鷲市名柄町484-1  
 車 熊野尾鷲道路「三木里IC」から約5分  
 交通機関 JR紀勢本線「三木里駅」から徒歩約20分  
 駐車場 6台 / 無料 / 予約不要  
 主催 みきさといーぐみ ☎090-4196-5062  
 データ詳細はコチラから



# 海の熊野古道をシーカヤックで漕いでいく巡礼ツアー 海の熊野古道巡礼シーカヤックツアー



小学生高学年くらいから参加は可能。ただし、一人乗りシーカヤックのポートコントロールとある程度の体力が必要

海の透明度も必見！

## 体験のジャンル

- 自然
- サスティナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 10歳～(体重100kg以下)  
 料金 18,000円～  
 所要時間 約6時間30分～

### ◎アクセスデータ

集合場所 賀田町の公衆トイレ駐車場  
尾鷲市賀田町542-2  
 車 熊野尾鷲道路「賀田IC」から約5分  
 交通機関 JR紀勢本線「賀田駅」から徒歩約5分  
 駐車場 6台 / 無料 / 予約不要  
 主催 みきさといーぐみ ☎090-4196-5062  
 データ詳細はコチラから



当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 水着、濡れても良い化繊の服、濡れてもかまわない堅くない運動靴、飲み物、タオル

※開始時間は時期により異なります。申し込み時に要確認

### ( 集合・受付 )

1 17:45 着替えを済ませた後、徒歩でビーチへ移動



2 18:15 陸上と海上で二人乗りのカヤックのポートコントロールの基本を練習。薄暗くなってきたら、ヘッドライトをオン！



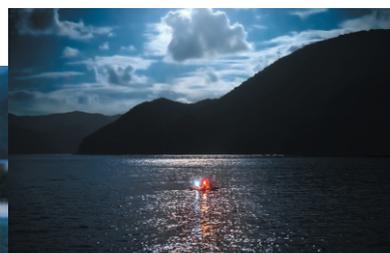
3 19:00 夜の海でキラキラ光る夜光虫を堪能。晴れていれば、満天の星も見られる

4 20:00 ビーチへ戻る。可能な範囲で片付けの手伝い

5 20:30 徒歩でゲストハウスへ移動、シャワー、着替え

### ( 解散 )

出発前に陸上と岸辺でカヤックのポートコントロールの基本を練習。練習が終わればヘッドライトを装着し出発



都会の喧騒を忘れ大自然を感じたい人にはうってつけ。圧倒的な自然体験を心ゆくまで満喫しよう！

夜のシーカヤックツアーで  
 夜光虫や星空を観察

真つ暗な海で青白く光る夜光虫や満天の星空が楽しめるシーカヤックを利用したナイトツアー。夜光虫とはプランクトンの一種で、外部から刺激を受けると弱い光を放ち、人家の明かりが届かない沖合では、バドルを動かす刺激で、海面に夜光虫の放つ光が浮かび上がる。また、晴れた日には、空を見上げると360度の星空が見渡せるので幻想的な世界を楽しむことができる。ナイトツアーで使用するカヤックは、シートオンタイプの二人乗り艇のうえ、ベテランガイドが指導&案内をしてくれるので初心者でも体験が可能。さらに小学生以下(4歳以上)の小さな子どもも保護者と同乗であれば参加できるとあって、世代を問わず楽しめるのもうれしいところ。

当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 水着、濡れても良い化繊の服、濡れてもかまわない堅くない運動靴、飲み物、タオル

### ( 集合・受付 )

1 08:30 上陸場所(ゴール地点)に車を移動、回送



2 09:30 シーカヤックで三木里ビーチを出発(海の熊野古道)

3 11:30 筏(海上レストラン)到着。着替え、温水シャワー

4 12:00 海上レストランで海鮮BBQランチ、休憩



5 14:00 飛鳥神社参拝

6 15:00 筏(海上レストラン)に戻る

### ( 解散 )

昼食もお楽しみのひとつ。海鮮BBQの具材は、日本有数の魚種で名高い尾鷲の旬の魚介類がずらり



曾根地区の守り神として古くから信仰を集める飛鳥神社。県内第3位の大きさを誇るクスノキは必見

神秘的な海の熊野古道を  
 シーカヤックで漕いで巡る

本体験のシーカヤックツアー出発地点である三木里ビーチは、江戸時代の道中日記によると渡し舟の発着場で、ここを利用して多くの巡礼者たちが海路で曾根へと渡り熊野三山を目指したといわれる場所。こちらのツアーもかつての巡礼者たち同様、三木里から曾根までの海路をシーカヤックで巡礼する。ただし、このツアーは一人乗りシーカヤックのポートコントロールができ、6km(約2時間)漕げる人が対象なので注意が必要だ。ゴール地点では、海に浮かぶ筏ハウスの海上レストランでBBQランチを味わい、シャワーを浴び着替えた後は、知る人ぞ知るパワースポット・飛鳥神社へも足を延ばす。ここでしか体験できない特別な巡礼の旅へ、いざ！

熊野の神話と郷土料理に触れる

# 旨い!熊野の郷土料理と世界遺産「花の窟」



サステナブル POINT  
地域文化の  
保全・継承

できた!  
美味しそう

中身のバリエーションも  
豊富で見た目にもカラフル  
なめはり寿司。世界にひ  
とつだけのオリジナルめ  
はり寿司を作ってみよう

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 10歳～ 料金 6,980円～  
所要時間 約3時間～

### ◎アクセスデータ

- 集合場所 熊野古道おもてなし館  
熊野市木本町204
- 車 熊野尾鷲道路「熊野大泊IC」  
から約5分
- 交通機関 JR紀勢本線「熊野市駅」から  
徒歩約10分
- 駐車場 3台 / 無料 / 予約不要
- 主催 熊野市観光公社  
☎0597-89-2229

データ詳細はコチラから



# ヒノキの森に囲まれた、美しい石畳でたどる“祈りの道” 熊野古道伊勢路・馬越峠エコツアー



豊かな自然の中で、都  
会の喧騒を忘れてリフ  
レッシュ。5kmの行程  
のため、動きやすい靴  
で参加しよう

サステナブル POINT  
世界遺産・  
熊野古道伊勢路の  
保全・継承

巡礼の旅を  
追体験できる!

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 8歳～ 料金 5,500円～  
所要時間 約5時間

### ◎アクセスデータ

- 集合場所 道の駅海山  
北牟婁郡紀北町相賀1439-3  
またはJR尾鷲駅
- 車 紀勢自動車道「海山IC」から  
約5分(道の駅海山)
- 交通機関 JR紀勢本線「尾鷲駅」
- 駐車場 24台 / 無料 / 予約不要(道の駅海山)
- 主催 くまの体験企画  
☎090-7865-0771

データ詳細はコチラから



当日の流れ!

## 体験ダイジェスト

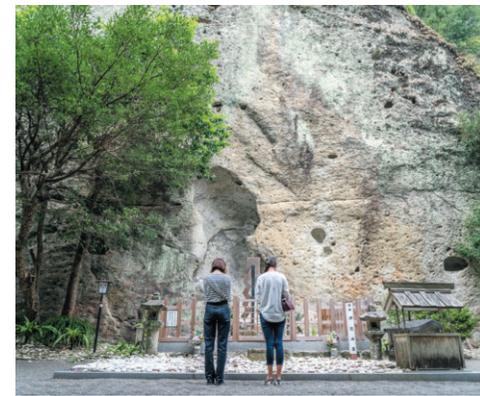
準備する物 | 自転車に乗れる服装

### ( 集合・受付 )

- 熊野古道おもてなし館に集合
- めはり寿司作り体験 (30分)
- 試食&昼食(30分)
- 電動アシスト自転車にて花の窟へ移動 (20分)
- 花の窟見学(60分)
- 電動アシスト自転車にて熊野古道おもてなし館へ(20分)。電動アシスト自転車返却
- 館内の特産品ショッピング(20分)

### ( 解散 )

日本書紀にも記されている「花の窟」は、太古の昔から続く信仰の聖地。世界遺産にも登録され多くの参拝者が訪れる



体験に来る人の多くは、めはり寿司を作るのは初めて。係の人が丁寧に指導してくれるので安心してチャレンジできる

めはり寿司を手作り体験  
自転車ですぽっと巡りも  
アツアツごはんを高菜の葉で包んで握る郷土料理「めはり寿司」の手作り体験と、サイクリングが楽しめる。めはり寿司は、ごはんの量や葉の包み方といったコツをスタッフがレクチャー。自分で作って食べれば、味もボリュームも大満足だ。その後は、電動アシスト自転車に乗って、サイクリングへ! 海岸沿いを走れば、浜風が心地よく身体を吹き抜けて気分も爽快。しばらくペダルを漕げば、イザナミノミコトが祀られ、日本最古の神社といわれる「花の窟」へ到着だ。日本書紀に記されていることや、お綱掛け神事について地域ガイドがわかりやすく説明してくれる。お参りを済ませたら、熊野古道おもてなし館へ。旅の思い出におみやげをチョイスしよう。

当日の流れ!

## 体験ダイジェスト

準備する物 | リュックサック(デバッグ程度)、弁当、飲み物、雨具、帽子、常備薬、虫除け

### ( 集合・受付 )

- 車の場合は道の駅海山、JR利用の場合は尾鷲駅
- 車利用、徒歩利用それぞれの集合場所から夜泣き地蔵、馬越一里塚を経由して馬越峠へ
  - 標高325メートルの馬越峠で昼食
  - 昼食後は、桜地蔵、展望東屋、馬越不動滝を経由して尾鷲神社へ。その後集合場所へ戻る

### ( 解散 )

熊野古道薬草弁当(要予約)には、東紀州の郷土料理をはじめ、薬草を取り入れた、身体に優しい料理が並ぶ



高くそびえる杉の巨木から差し込む木漏れ日が、神秘的な雰囲気演出。その大きさに思わず圧倒される

昔も今も人が行き交う  
神聖な道をハイキング  
尾鷲ヒノキの美しい森林に囲まれ、苔むした石畳みの道がのびる世界遺産「熊野古道・馬越峠」。古くから伊勢神宮に参拝した後に、もう一つの聖地である熊野三山を目指して歩いた「祈りの道」として知られている。今回は、2022年に環境省の第17回エコツーリズム大賞を受賞したツアーに参加。ガイドは、長年熊野古道に関わる地域の方々。守り伝えるための保全活動や歴史のエピソードに耳を傾けながら、ハイキングスタート。道端のお地藏様や展望スポット、不動滝、神社をめぐるつつ、自然の生きものも観察しながら歩くことができる。予約をすれば2種から選べる弁当も用意。豊かな自然に包まれ、古人に思いを馳せながらハイキングを楽しもう。

可愛いウミガメたちの甲羅磨きができる！

# 【9~15才向け】ウミガメ飼育員体験



サステナブル  
POINT  
海洋生態系の  
保全

ドキドキ  
飼育体験！

初めての体験にちょっとドキドキ。飼育員のお兄さんやお姉さんから、ウミガメのことをたくさん学ぼう

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 9歳~15歳 料金 8,000円~  
所要時間 約2時間~

### ◎アクセスデータ

- 集合場所 道の駅国内「ウミガメ水族館」売店レジ 南牟婁郡紀宝町井田568-7
- 車 熊野尾鷲道路「熊野大泊IC」から約30分
- 交通機関 JR紀勢本線「紀伊井田駅」から徒歩約20分
- 駐車場 44台 / 無料 / 予約不要
- 主催 道の駅 紀宝町 ウミガメ公園 ☎0735-32-3686

データ詳細はコチラから



世界遺産・熊野で感じる“本物のリラクゼーション”

# 熊野リラクゼーション体験と熊野会席



サステナブル  
POINT  
地域文化の  
保全・継承

旬の素材を  
絶品料理で

野菜のジュレやローストポーク、雑穀米など熊野自慢の海山の幸を使用した、身体に優しい健康ランチ

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 18歳~ 料金 11,275円~  
所要時間 約5時間30分~

### ◎アクセスデータ

- 集合場所 熊野の宿海ひかり 熊野市井戸町1020-7
- 車 熊野尾鷲道路「熊野大泊IC」から約10分
- 交通機関 JR紀勢本線「熊野市駅」からタクシーで約5分
- 駐車場 30台 / 無料 / 予約不要
- 主催 熊野の宿海ひかり ☎0597-89-7000

データ詳細はコチラから



当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 タオル、着替え、長靴、動きやすい服装

### （ 集合・受付 ）

1 飼育員の挨拶、ウミガメの説明、保護に関する説明を受ける



2 淡水亀、陸ガメ、ウミガメの飼育員体験



3 飼育員への質問受付、感想など

### （ 解散 ）

ウミガメの甲羅磨きにはマッサージの効果も。うっとり気持ちよさそうな表情にも注目してみよう



ウミガメのご飯を作って食べさせよう。泳ぐ姿を上からも横からも観察できる巨大プールは迫力満点

## ウミガメに触れ学が一日飼育員体験プログラム

海に浮かぶゴミや船との接触で傷ついていたウミガメを保護する「道の駅紀宝町ウミガメ公園」が行う、子ども向けの飼育員体験プログラム。ウミガメを間近に見られるだけでなく、水族館のバックヤード見学ができたり、エサやりやプールの掃除、甲羅をブラシでやさしくマッサージする「ウミガメの甲羅磨き」といった飼育員と同じ仕事が体験できる。甲羅磨きは、ウミガメの気持ちよさそうな表情がSNSでも話題に。体験している自分が、つい笑顔になってしまふ。ほかに土・日・祝に行われるウミガメとタッチできる「カメタッチ」も人気のプログラム。ウミガメや飼育員と触れ合いを、海洋動物の保護の大切さを学ばせよう。

当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 運動靴、動きやすい服装、タオル・バスタオル、着替え

### （ 集合・受付 ）

1 09:45 健康チェック（問診票、血圧、脈拍、ストレスチェック、筋力、柔軟性、平衡性、握力、自立神経測定）



2 10:30 筋トレ・脳トレ（ホテル敷地内）

3 11:00 リラクゼーションプログラム

4 12:00 昼食



5 13:00 温泉

### （ 解散 ）

問診や血圧だけでなく、ストレスチェックや筋力・柔軟性・平衡性・握力など運動能力の測定も



全身のこりがほぐせるマッサージ機などリラクゼーション設備も充実。抗ウイルスコーティングもして安心！

健康チェック・温泉浴と健康ランチでリラククス。世界遺産を有し、自然に囲まれた熊野で心身共にリラックスできるこちらのアクティビティ。ヘルスツーリズムの第一人者でありウエルネスツーリズム研究所代表の木下藤寿氏監修のプランに従って、まずは現在の健康状態をしっかりとチェックし、近年医学的にも注目される筋トレ・脳トレにチャレンジ。楽しみながら心地よく疲れの頃合いに、ヘルシーランチがお待ちかね。発酵食や野菜のジュレをはじめ、低温調理した岩清水豚や塩をいっさい使用していないスープなど、健康を気遣った料理が並ぶ。熊野自慢の海山の幸を存分に堪能した後は、温泉でのんびりとした時間を過ごし、疲れを癒そう。ここの学びは、体験後も自宅で実践できるというメリットも。

# 絶景体験・世界遺産の川を下る 熊野川パックラフトツアー



エメラルドグリーンの水が美しい熊野川を漕いで、大自然を満喫。子どもから大人まで年齢問わず楽しめる

きれいな川をパドリング

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 6歳～80歳(130cm以上)  
料金 3,000円～ 所要時間 約3時間

### ◎アクセスデータ

- 集合場所 飛雪の滝キャンプ場 南牟婁郡紀宝町浅里1409-1
- 車 熊野尾鷲道路「熊野大泊IC」から約50分
- 交通機関 JR紀勢本線「新宮駅」から車で約25分
- 駐車場 30台/ 無料 / 予約不要
- 主催 くまの川遊び部 ☎090-1077-1725

データ詳細はコチラから



# ダイナミックな自然を堪能！ キリ半日キャニオニング



自然あふれる渓谷はまるで天然の秘密基地。童心にかえったかのように思いっきり水遊びをできるのは貴重な体験だ

半日じゃ足りない！

## 体験のジャンル

- 自然
- サステナブル
- 食
- 歴史・文化
- ナイト&モーニング

### ◎体験データ

対象年齢 13歳～ 料金 11,500円～  
所要時間 約3時間30分～

### ◎アクセスデータ

- 集合場所 キヤニオンズ紀宝 南牟婁郡紀宝町大里1742-1 「大里親水公園自然プール管理棟」から約30分
- 車 熊野尾鷲道路「熊野大泊IC」から約30分
- 交通機関 JR紀勢本線「新宮駅」から車で約20分
- 駐車場 あり / 無料 / 予約不要
- 主催 キヤニオンズ紀宝 ☎050-4560-3800

データ詳細はコチラから



当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 | 水着

### ( 集合・受付 )

① 注意事項や1日の流れのレクチャー



② バックラフトに乗って川下り



③ 体験終了後、写真データをもらう

### ( 解散 )

高さ10m以上もある岩壁など、自然がつくり出した絶景が随所に。ぜひ近づいて間近で眺めてみよう



川中に佇む屋嶋と呼ばれる大きな岩島には、ハシゴがかかっているの、誰でも登ることができる

圧巻の大自然の中を  
ゆったりと川下り

吉野熊野国立公園の南側に流れる熊野川で、バックラフトを使って、ゆったりと川遊び。自由自在にアウトドアを楽しむために開発されたバックラフトは、空気を抜いて折りたためば、バックパックに入れて持ち運びできるくらい軽量。それでいて、大きな荷物を載せられる抜群の安定性も併せ持っている優れたもの。今回は穏やかな川をパドリングしながら下るので、安心して体験に参加できる。川下りの途中に現れる大きな岩島に登れば、川の上からはまた違った絶景が目の前に広がり、まさに圧巻。バックラフトの上で寝転んだり、雄大な自然を眺めたり、川を泳ぐ魚を探したり、約3時間の半日コースを自分のペースで過ごすことができるツアーだ。

当日の流れ！

## 体験ダイジェスト

準備する物 | 水着、袋、保険証、タオル

### ( 集合・受付 )

① QRコードを読み取って受付を済ませた後、担当ガイドと健康状況の最終確認、コース内容と着替えの説明



② ギアを装備してスタート



③ スタートポイントまで移動、渓谷に入る前に安全説明

④ 渓谷内でも滑り方、歩き方等その都度アドバイスを受けながら体験

### ( 解散 )

ロープにしっかりつかまってドキドキしながら沢下り。不安や恐怖心があっても、ガイドさんがついているから安心



高いところからロープで沢を下ると天然のプールがある。ここで水に浮いたり泳いだりすると楽しそう

岩場遊びや沢下りに没頭指導つきで初心者も安心  
川での新しいアクティビティとして注目されるキャニオニングが楽しめる体験プログラム。群馬県みなかみ町を拠点に、奥多摩・湯沢・野沢温泉・台湾で活動する「キャニオンズ」の西日本初の拠点がプログラムを提供。川の上流部にある峡谷の地形を利用し、岩場をウオータースライダーのように滑り降りたり、飛び込みや遊泳を楽しんだり。また、ロープとハーネスを使いながら沢下りにも挑戦。これらはガイドから丁寧に指導を受けられるので、初心者でもトライできる。さらに上級者も満足できるコースも用意。キャニオニングで着用する基本装備はレンタル可能。一般的な川遊びとひと味違った、本格的なアクティビティに没頭してみよう。



## 「みえのイマココ旅」とは

『三重の「イマしかない」』

『「ココしかない」』

体験を楽しみに三重を訪れよう』を

コンセプトに長期滞在を促す

新しい旅のカタチを提案する

「みえのイマココ旅」。

歴史・文化、自然、食、ナイト&amp;モーニング、

サステイナブルをテーマに

これまでにない体験をご提供します。



歴史・文化



自然



食



サステイナブル



ナイト&amp;モーニング

「みえのイマココ旅」体験・アクティビティガイドブック は5つのエリア版を発行しています。他のエリア版も合わせてご覧ください。

新名神/名阪道/東名阪道周辺編

伊勢道(関~伊勢)周辺編

鳥羽、志摩、南伊勢編

紀勢道(多気~紀北町)周辺編

熊野尾鷲道(紀北町~紀宝町)周辺編

◎発行/みえ観光の産業化推進委員会(三重県観光局観光資源課内)

◎企画・編集・制作/株式会社JTBパブリッシング

©2023みえ観光の産業化推進委員会(三重県観光局観光資源課内)/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

●本誌掲載のデータは2022年12月末のもので、発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、各種データを含めた掲載内容の正確性には万全を期しておりますが、おでかけの際には電話等で事前に確認・予約されることをおすすめいたします。なお、本誌に掲載された内容による損害等は補償しかねますので、あらかじめご了承くださいませよう願いたします。

●本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。また、体験料などは、特記のないものは大人1名の料金です。ただし、各種料金は変更されることがありますので、ご利用の際はご注意ください。●交通表記における所要時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。●定休日は、原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。料金は取材時点での消費税率をもとに、諸税、サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気をつけください。本誌に掲載している地図は、国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)および数値地図(国土基本情報20万)を編集・加工して作成しました。

●QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。