

さがるに歩く！熊野古道

START

熊野本宮大社

大斎原

鼻欠地蔵

湯峯王子

湯の峰温泉

60AL

前半は急な登り坂が続きます

月見ヶ丘神社

GOAL

本宮と湯の峰温泉を結ぶ山越えの道

大日越

だいにちごえ

【所要時間：約2時間】

熊野本宮大社から、熊野参詣の旅人たちを癒やした湯の峰温泉へと抜ける、山越えのルート。大社側にはやや勾配が激しい上りの階段が続くものの、約3.5kmほどの短いコースで、気軽に歩きやすい。月見ヶ丘神社、鼻欠地蔵、湯峯王子など、古道の歴史が感じられる見どころも点在する。

写真右上から時計回りに、鼻欠地蔵、月見ヶ丘神社、湯峯王子。上りは厳しいけど、温泉のご褒美を目指して！

古道を歩いた後は… 湯の峰温泉にSTAR

昔ながらの静かな温泉街の風情を満喫

民宿くらや

☎0735-42-0148

大正時代の建物を生かした民宿。全4室の中でも一番のおすすめは、湯の峰の町並みが一望できる角部屋。湯の花浮かぶ源泉かけ流しのヒノキ風呂に浸かり、温泉卵やめはり寿司など郷土料理や地元の食材を使った素朴な味わいの食事を味わえば、心身共にホッとほぐれる。

📍和歌山県田辺市本宮町湯峯99 📍IN●15:00～ OUT●10:00 🍽️1泊2食付き一人8,500円～(1室2名の場合、入湯税別) 📞不可 HP:www.zc.ztv.ne.jp/kuraya-yunomine/ 🚌JR紀伊田辺駅→龍神バス「湯の峰温泉」バス停から徒歩すぐ



川沿いに源泉が湧き出す湯筒で温泉卵も楽しんで(卵は界隈の土産物店で購入)。



世界遺産の温泉もアツ！

「蘇りの湯」の伝説もある濃厚な源泉を堪能して

湯の峰温泉つぼ湯

☎0735-42-0074

約1,800年前に発見されたという日本最古の温泉。世界遺産に登録された場所で唯一、入浴ができる温泉としても有名。硫黄がフワリと香る湯は、時間や日によって7色に変化すると言われている。

📍和歌山県田辺市本宮町湯峯110 🕒6:00～21:30(当日現地受付のみ、30分交替制) 📞なし 🍽️780円 🚌JR紀伊田辺駅→龍神バス「湯の峰温泉」バス停から徒歩すぐ

熊野詣の最初の目的地

HONGU

-本宮-

平安時代、皇族や貴族など古の人々が熊野の神々を求めて、京都から数百kmの道のりを歩き、最初に辿り着いたのが熊野本宮大社。厳かな聖地の凜とした空気に、ずっと背筋が伸びる。

清らかな空気に癒やされる

古式ゆかしい空気が漂う御社

📍熊野本宮大社 くまのほんぐたいしゃ ☎0735-42-0009

主祭神は樹木と食べ物の守護神、家津美御子大神(けつみみこのおおかみ)。“再生”の御利益があるとされ、心機一転したいときにもぴったり。檜皮葺の荘厳な社殿は、かつて大斎原(写真下)に鎮座していたが、水害により、1891年に現在地に移築・再建されたもの。

📍和歌山県田辺市本宮町本宮1110 🕒8:00～17:00 📞参拝自由 HP:www.hongutaisha.jp 🚌JR紀伊田辺駅→龍神バス「本宮大社前」バス停から徒歩すぐ



伊勢で伊弉諾! 神聖な場所



今も神聖な空気漂う、旧社地は必ず訪れたい

大斎原 おおののはら

熊野川・音無川・岩田川の合流点の中州に位置し、かつて熊野本宮大社の社殿があった場所。当時の境内には五棟十二社の社殿、楼門、神楽殿や能舞台など、現在の数倍の規模を誇ったそう。現在は、2基の石祠のみがまつられ、入口には高さ約34mの日本一大きな鳥居(P90)がそびえている。

📍和歌山県田辺市本宮町本宮1 📞参拝自由 🚌JR紀伊田辺駅→龍神バス「大斎原前」バス停から徒歩すぐ

お参りの後は…山の草ランチ

熊野の魅力に惹かれ、若き店主が開いた食堂

くまのこ食堂

☎0735-30-0878

学生時代から本宮へ通っていた森岡雅勝さんが、「熊野の魅力を料理を通して発信したい」と、卒業後移住し、仲間と共に2018年にオープン。熊野の鹿肉や猪肉などのジビエを使ったハンバーグやパスタが評判で、米や野菜、卵などもすべて地元産。古民家を改装した、ゆったりと落ち着ける店内で味わって。

📍和歌山県田辺市本宮町本宮452-1 🕒11:00～14:30、17:00～20:00共にLO 📞月・火 📞可 📞16 HP:www.kumanocoshokudo.com 🚌JR紀伊田辺駅→龍神バス「大斎原前」バス停から徒歩2分



地元猟師から仕入れる鹿肉を使用したメンチカツ1,400円(スープ、サラダ付き)。大斎原のそばの畑で自ら育てた野菜もたっぷり。



熊野三山&熊野古道って?!

紀伊半島南部にある熊野三山(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社・那智山青岸連寺)が鎮座する聖地。熊野三山に続く参詣道「熊野古道」には複数のルートがあり、その一部は、熊野三山とともに世界遺産に登録されている。

今も昔も人々を魅了する聖地・熊野でリフレッシュ
滝や岩、樹木などに神が宿るとする自然崇拜を起源とし、古くから神々が鎮座する特別な場所とされてきた熊野。平安時代以降には神道と浄土信仰が融合して発展し、多くの人が熊野を参詣したそう。身分や信不信、性別を問わずどんな人でも受け入れたと伝わっていて、そんな懐の深さが今も昔も訪れる人の心を癒やしてくれるのかも。3つの聖地・熊野三山はそれぞれ過去・現在・未来のご利益が得られると言われ、三山を巡りながら緑深い折りの道 熊野古道も歩いてみれば、旅の満足度もひとしお。心身がスリットと浄化される熊野は今こそ行きたい場所なんです。

[熊野三山と、いいとこジノ古道歩き!]

大自然のハーブと ご利益をいただく旅

自然信仰から始まった熊野は、美しい景色と神聖な空気に癒やされる聖地。各地より三山に参詣するために人々が巡った“世界遺産の道”熊野古道も気軽に体験！



共に本宮エリアより、(写真上)田園風景にたえずむ、大斎原(P91)の大鳥居。(写真下)熊野本宮大社から約1時間歩く大日越(P91)は、初心者にもおすすめな熊野古道。



熊野の神々が降臨した聖地から、街を一望！

神倉神社

かみくらじんじや

☎0735-22-2533 (熊野速玉大社)

熊野大神が、最初に降臨されたといわれる地。熊野古道の中でも最古とされる538段の急峻な石段を登りつめた険しい崖の上に、ゴトビキ岩と呼ばれるご神体の巨岩が鎮座する。毎年2月6日には、松明を持った男達が石段を駆け下りる勇壮な「御燈祭り」が行われることでも有名。

📍和歌山県新宮市神倉1-13-8 🅡参拝自由 🅢JR新宮駅から徒歩15分



石段はかなり急になっている所もあるので足もとには十分注意を。ご神体のゴトビキ岩がそびえる社殿からは、新宮の市街地と熊野灘を一望できる。

240日間漬け込んだ高葉が味わい深い、熟成めはり寿司2個400円。



熊野で親しまれる郷土の味を

徐福寿司

じょふくすし

☎0735-23-1313

1950年創業。さんま寿司やめはり寿司、昆布巻きなど熊野の郷土寿司から、熊野牛を使った創作の海苔巻きまで、地元産の素材を使った寿司はテイクアウトもできるので、お土産にも人気。店内でゆっくり味わうなら、こだわりの製法で旨みを引き出した熟成魚の握りもおすすめ。

📍和歌山県新宮市徐福2-1-9 🕒10:00～17:00(イトイン～15:00LO) 🅡木 🅢不可 🅣10 🅤JR新宮駅から徒歩すぐ



熊野灘のサンマを1カ月ほど塩漬けにし、柑橘酢に漬けたさんま寿司750円。まろやかな酸味で、サンマの旨みがギュッ。



(写真左)アイスクャンディー感覚で楽しめるスイカ氷200円 (右)フワフワのかき氷も必食。温州みかん500円

地元の水と果物を使った唯一無二のかき氷

仲衣店

なかこいてん

☎0735-21-5300

57年の歴史を持つ氷専門店。和歌山・古座川の名水を利用し、72時間かけてじっくりと凍らせた良質な純水を使ったかき氷が年中楽しめる。スイカの形にかたどった「スイカ氷」は、古くから地域の子供達に愛されてきた名物。近年は、温州みかんやジャバラなど和歌山産果物を使用した自家製シロップのかき氷も人気に。

📍和歌山県新宮市新宮551-12 🕒8:00頃～18:00頃 🅡不定 🅢不可 🅣15 🅤JR新宮駅から徒歩12分



地名の由来にもなった歴史と文化の中心地

熊野速玉大社

くまのはやたまたいしゃ

☎0735-22-2533

神倉神社 (P93) のゴトビキ岩に降臨した熊野大神をまつるために新しく造営した社殿が起こりと伝っており、はじめてのお社という意味で「新宮」の地名の由来にもなっている。色鮮やかな社殿には、主祭神の熊野速玉大神と熊野夫須美大神の夫婦神をはじめ、十二柱の神々がまつられている。

📍和歌山県新宮市新宮1 🕒授与所8:00～17:00 🅡参拝自由 HP:kumanohayatama.jp 🅢JR新宮駅から徒歩15分



樹齢千年のご神木、ナギの木。左右対称な葉の形から夫婦円満のご利益があるそう。そのナギの実で作ったなぎまもり600円



優雅なお社にうっとり

本宮から船でとり着く、川沿いの聖地

SHINGU - 新宮 -

海・山・川に囲まれた新宮。川沿いには朱塗りの社殿が美しい熊野速玉大社が建ち、また山上には熊野の神が降り立ったとされるゴトビキ岩も鎮座する。



さがるに体験!熊野古道

平安時代を追体験できる、「川の参詣道」

熊野川舟下り

[所要時間: 1時間半]

☎0735-44-0987 (熊野川川舟センター)

かつて皇族たちは熊野本宮大社と熊野速玉大社を巡拝する際に熊野川を舟で下った。その約40kmに及ぶ航路が「川の参詣道」として世界遺産に登録。橋が掛からず、千年前と変わらない雄大な川の実験を堪能して。

📍和歌山県新宮市熊野川町田長

🕒10:00～14:30～(各回30分前までに受付) 3～11月運行(濁水、増水又は舟、川の整備により運休あり) ※前日17:00までに要予約、最少催行人数大人3名 〆4,300円(語り部付き) HP:kawabune.info 🅢JR新宮駅→熊野御坊南海バス「道の駅熊野川」バス停から徒歩すぐ





知人でも
フォトスポットも



愛らしい八咫鳥
のおみくじは、お
土産にも人気。

那智を象徴する
大滝の魅力を間近で感じて



熊野那智大社 くまのなちたいしゃ
／那智御瀧(飛瀧神社) ひろうじんしゃ
☎0735-55-0321

主祭神は熊野夫須美大神。夫須美は「結び」を意味することから、ご縁や願いを結ぶ場所として信仰を集める。別宮である飛瀧神社は、落差133mを誇る名瀑・那智御瀧をご神体とする。巨岩がそびえる滝壺に流れ落ちる姿は圧巻で、滝のしぶきに触れることによって、延命長寿の霊験があるとされている。

☞和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山1
☎7:00～16:30 ☎参拝無料、御瀧拝所
300円 HP:kumanonachitaisha.or.jp
☞JR紀伊勝浦駅→熊野御坊南海バス「那智山」バス停から徒歩11分



ダイナミックな
滝は感動の



(写真右)滝の落差133mに因んだ、133cmの巨大おみくじもぜひ。(写真左・中)樹齢約850年のクスノキを祀る樟雲社。人ひとりが通れる穴があいており、護摩木300円を持って胎内くぐりができる。

ACCESS

(熊野本宮大社まで)

電車／JR天王寺駅→くろしお・JR紀伊田辺駅→龍神バス「本宮大社前」バス停から徒歩すぐ。大阪市内から約4時間、片道6,830円

車／阪神1号環状線・梅田出入口→高津JCT→阪神14号松原線・えびすJCT→阪和自動車道・松原JCT→南阪奈道路・美原JCT→国道24号→京奈和自動車道・五條IC→国道310号→168号を南へ。大阪市内から約3時間、片道高速料金1,680円



一つひとつ手焼きする
素朴な餅はお土産にも

和か屋本店 わかやほんてん
☎0735-55-0720

ホタテやアサリなどの佃煮専門店直営のお茶屋。那智の大滝をイメージしたやさしい甘さのお滝餅230円(2本お茶付き)が楽しめる休憩処も併設し、大門坂を歩いた後のひと息にぴったり。

☞和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山456 ☎8:00～16:00
⑧不定 ⑨可 ⑩50 ⑪JR紀伊勝浦駅→熊野御坊南海バス「那智山」バス停から徒歩すぐ



熊野三山の旅、コンプリート！



「オカラスさん」と呼ばれる熊野牛王神符は、熊野三山に伝わる災難よけの御神符。鳥の絵文字(カラス文字)の柄は各大社によって異なるので、ぜひすべて集めてみて。各800円

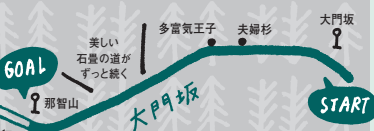
クライマックスにふさわしい、
日本一の滝へ！



NACHI
- 那智 -

昔むした石段に杉木立…
趣ある風景が続く[大門坂]を上り、
落差日本一を誇る名瀑・那智の滝へ。
壮観な滝のパワーを感じて。

さがるに歩く！熊野古道



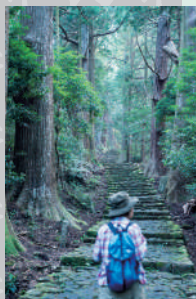
熊野那智大社
那智山青岸渡寺

那智の滝まで続く、石畳の道

大門坂

【所要時間：40分】

かつて坂の到着地点に大きな門があったことから大門坂と呼ばれる旧参道。登り口にそびえる巨木の夫婦杉が参詣者を出迎え、熊野那智大社、那智山青岸渡寺をいただく聖地・那智山へと結ぶ。杉並木の中に約600mの石畳が続き、熊野詣で栄えた当時の面影が色濃く感じられる場所。



平安貴族の
旅装束の体験も



色柄豊かな衣装を選ぶ楽しみも

大門坂茶屋(平安衣装体験)
☎0735-55-0244

樹齢800年といわれる夫婦杉手前にある茶屋では、熊野詣の際に平安貴族が着ていたという「壺装束」体験ができる。本格的なに着付けは5分ほどで、気軽に体験できるのでぜひ。

☞和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山392 ☎9:00～16:00(14:00最終受付) ⑧なし ⑨1時間2,000円、2時間3,000円 ⑩不可 HP:www.nachikan.jp/midokoro/heian-ishou/ ⑪JR紀伊勝浦駅→熊野御坊南海バス「大門坂」バス停から徒歩3分

御滝拝所では延命長寿にご利益があるという「お瀧水」がいただける。初穂料100円で神盃の持ち帰りも可。



問い合わせ:和歌山県観光連盟 ☎073-422-4631 わかやま観光情報 www.wakayama-kanko.or.jp

※掲載の価格は一部を除き、消費税込みの総額表示です。