# 自然信仰の原点を見る

世界遺産を構成する熊野地域を中心としたエリアで、大滝や巨岩など自然信仰の文化が色濃く残っています。
幾万年もの中で大地が創り出した神々しい姿を信仰の対象とした遠い昔の人々に思いをはせる旅に出かけてみよう。

世界遺産

■那智の滝（那智勝浦町） MAP P29-K6

熊野那智大社の別宮・飛瀧神社のご神体である那智の滝は、日本三大名瀑の一つで、高さ133mの落差日本一の滝。



マグマが固まってできた火成岩の岩壁じゃ。

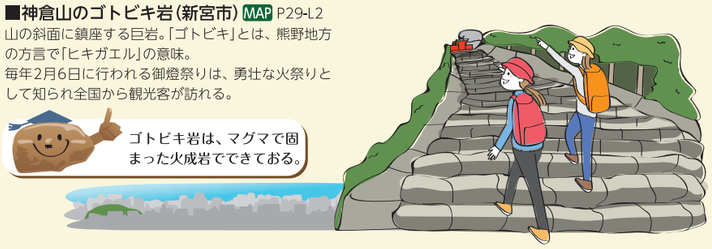
世界遺産

■神倉山のゴトビキ岩（新宮市） MAP P29-L2

山の斜面に鎮座する巨岩。「ゴトビキ」とは、熊野地方の方言で「ヒキガエル」の意味。
毎年2月6日に行われる御燈祭りは、勇壮な火祭りとして知られ全国から観光客が訪れる。



ゴトビキ岩は、マグマで固まった火成岩でできておる。



■ゆかし潟（那智勝浦町） MAP P29-L8

上空から見るとハート形をした湖。ゆかし潟の名は、春は桜、冬にはカモなどの水鳥が幻想的な美しさを与えることから、郷土の詩人・佐藤春夫が名づけた。

■ぶつぶつ川（那智勝浦町） MAP P29-L9

玉の浦海水浴場に注ぐ粉白川（このしろがわ）の支流で、長さ13.5mの日本一短い２級河川。
名前の由来は、川底からふつふつと湧き出る様子から付いたといわれている。

世界遺産

■高野坂（新宮市） MAP P29-N5

王子ヶ浜から三輪崎に抜ける峠道で世界遺産にも登録されている熊野古道。峠付近からは王子ヶ浜の遠景が一望できる。道沿いに南無阿弥陀仏の六字名号を刻んだ板碑や地蔵の石仏が点在している。

■桑ノ木の滝（新宮市） MAP P29-L4

熊野川の支流、高田川のさらに支流の桑ノ木渓谷にかかる落差21mの滝。日本の滝百選にも選ばれた滝で、入口から500mの遊歩道の先にあり、とても優美な姿で迎えてくれる。

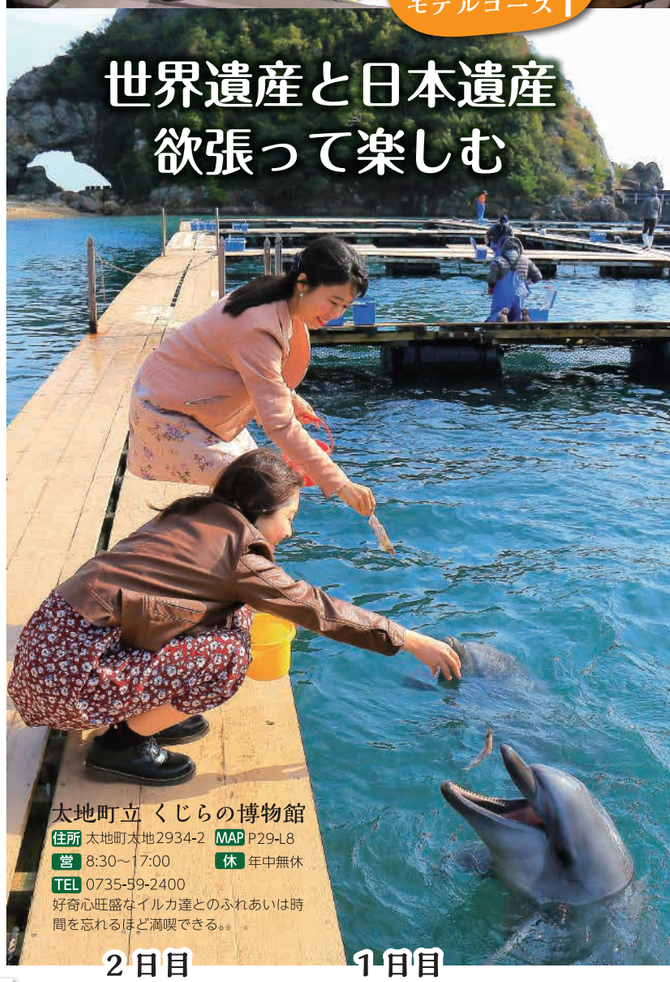
■梶取崎（太地町） MAP P29-M9

絶壁が熊野灘に向かって突き出した岬。沖を通る船が、この岬を目印にして舵を取ったといわれている。
高台の平坦面は「海岸段丘」と呼ばれている。

13万年前にできた平らな地形が地震のたびに持ち上げられて標高60mにもなっておる。

# 太地町 那智勝浦町 新宮市 モデルコース1

# 世界遺産と日本遺産 欲張って楽しむ



## 太地町立 くじらの博物館

住所 太地町太地2934-2　MAP P29-L8
営 8:30～17:00　休 年中無休
TEL 0735-59-2400
好奇心旺盛なイルカ達とのふれあいは時間を忘れるほど満喫できる。

### 2日目

- 宇久井半島の上野展望台
  - 車で約25分
- 神倉神社
  - 車で約5分
- 昼食 総本家めはりや
  - 車で約3分
- 熊野速玉大社
  - 車で約5分
- 新宮城跡

### 1日目

- すさみ南IC
  - 車で約1時間10分
- 太地町立くじらの博物館
  - 車で約20分
- 昼食 bodai
  - 車で約15分
- 大門坂
  - 徒歩で約30分
- 熊野那智大社・那智山青岸渡寺
  - 徒歩で約12分
- 那智の滝
  - バスで約5分
- 大門坂
  - 車で約15分
- 那智勝浦 宿泊

## 1日目

# 歴史ある捕鯨文化と石畳が美しい大門坂へ

まず、最初に訪れたいのが古式捕鯨発祥の地太地町にある太地町立くじらの博物館。イルカやクジラとのふれあい体験が楽しめる。本館には、クジラの骨格標本など捕鯨に関する資料1000点以上が展示されている。館内奥の海洋水族館では、珍しい白いバンドウイルカを見ることができる。

じっくり博物館を堪能した後は、那智の滝に向けて出発。途中、生マグロ水揚げ日本一の那智勝浦町で昼食。おしゃれな外観が目印の「bodai」で新鮮なマグロ料理をいただこう。

聖地「那智山」へと続く全長600m、高低差100mの石畳の大門坂は、熊野詣でにぎわった当時の面影を特に美しく残している。

くじらの博物館では
**イルカとクジラに**
ふれあえる体験がたくさん!

- イルカにタッチ
- イルカトレーナー体験
- 餌あげ体験
- カヤックアドベンチャー
- ふれあいスイム
- ドルフィンダイビング

本場勝浦のモッチリ生まぐろ
## bodai

住所 那智勝浦町築地5-1-3
MAP P29-I8
営 11:00～14:00 17:00～23:00
休 火曜日
TEL 0735-52-0039
新鮮な魚介と、農家から仕入れる地場野菜を使用したこだわりの創作料理店。「まぐろ中とろカツ」は新感覚で絶品。

## 2日目

# 自然のエネルギーを感じるジオサイト

2日目の朝はまず那智勝浦町宇久井半島の上野展望台に行ってみよう。ここ宇久井半島は、陸繋島（りくけいとう）といって、波の力で運ばれた砂が島と陸地をつないでいる。

自然のパワーを感じながら新宮市に入り、山の中腹に鎮座する神倉神社へ向かおう。

昼食はめはり寿司をいただく。ご飯を高菜漬で包んだおにぎりのような郷土料理。昔は目を見張るほどの大きさに作っていたことから「めはり」の名前になったとか。

そして熊野三山のひとつ熊野速玉大社へ。由緒ある社の境内には、樹齢千年のナギの大樹があり、海の安全や縁結びの御神木として信仰されている。大社を後に新宮城跡へ。今も石垣だけが残っている別名「丹鶴城」。旅の締めくくりに趣深い情緒を漂わせている。

宇久井半島の上野展望台　住所 那智勝浦町宇久井　MAP P29-M7
展望台は宇久井半島の中央に位置し、宇久井の町を見渡すことができる眺めの良いオススメスポット。

新宮城跡
住所 新宮市丹鶴3丁目
MAP P29-M1
熊野川に面した新宮藩主水野氏の居城跡で、城の石垣には、火成岩が用いられている。

思いきってほおばろう
### 総本家めはりや
住所 新宮市薬師町5-6　MAP P29-L1
営 11:00～22:00　休 水曜日
TEL 0735-21-1238

伝統的なめはりずしを昭和37（1962）年の創業以来一つひとつていねいに握っている。

## 那智山を巡る

さらに登って熊野那智大社と那智山青岸渡寺に参拝しよう。熊野速玉大社・熊野本宮大社とともに「熊野三山」と呼ばれ、今もたくさんの参詣者が訪れている。那智山青岸渡寺の三重の塔は、那智の滝とのコントラストも美しい見どころだ。

そして現れた那智の滝。もちろんジオサイトでもあり、近くで見ると迫力満点。

天然洞窟の迫力と太平洋の景色を堪能
### ホテル浦島（忘帰洞）
住所 那智勝浦町勝浦1165-2
MAP P29-J8
営 9:00～19:00
休 1/10・11日、6/19・20日
TEL 0735-52-1011
海底が隆起してできた岬に立つホテル浦島の名湯は、洞窟の中に温泉が湧出している。絶景に浸りながら、ここでしか過ごせない時間を楽しもう。

ひと足のばして行ってみよっ

### 孔島（くしま）・鈴島（すずしま）
住所 新宮市三輪崎　MAP P29-M6
三輪崎漁港の先にひときわ目立つ孔島と鈴島。数多くの植物が茂り、厳かな神社が鎮座する孔島は、国際的に希少な野鳥ウチヤマセンニュウの繁殖地でもある。

アクティブ女子には新宮市観光協会のレンタサイクルもおすすめ♪

## 世界遺産

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」を構成する熊野三山と熊野古道は、紀伊山地の雄大な自然の中で生まれ、育まれてきた。

紀伊山地の霊場と参詣道

### 熊野那智大社（くまのなちたいしゃ）
住所 那智勝浦町那智山1　MAP P29-K6
主祭神は熊野夫須美大神（くまのふすみのおおかみ）で、熊野信仰の中心地として繁栄を極めた。6棟からなる鮮やかな朱塗りの社殿が美しく、拝殿横には、ご神木の大楠（樹齢約850年）が聳えている。

### 熊野速玉大社
住所 新宮市新宮1　MAP P29-L1
主祭神は熊野速玉大神と熊野夫須美大神（くまのふすみのおおかみ）。神倉神社を元宮とし、現在地に新しく宮を遷されたことから新宮（にいみや）と呼ばれ新宮市の語源にもなっている。

### 那智山青岸渡寺
住所 那智勝浦町那智山8
MAP P29-K6
西国三十三所の第一番札所として今も多くの人が訪れる。現在の本堂は、天正18年（1590年）に豊臣秀吉が再建したもので、桃山時代の特徴を色濃く残している。

### 神倉神社
住所 新宮市神倉1-13-8
MAP P29-L2
538段の石段の先にある神倉神社からは、新宮市街と熊野灘が一望できる。

## 日本遺産

日本遺産「鯨とともに生きる」は、熊野灘沿岸地域の捕鯨文化に関するストーリー。物語の舞台は、太地町をはじめ串本町、那智勝浦町、新宮市である。

JAPAN HERITAGE 日本遺産

この地域では、江戸時代初期に、網で鯨の動きを止め、銛を打つ組織的な古式捕鯨が始まり、地域を支える一大産業に発展した。いまも捕鯨は続けられ、食・祭り・伝統芸能などが伝承され「鯨とともに生きる」捕鯨文化が息づいている。

### くじら供養碑
住所 太地町太地　MAP P29-M9
梶取崎園地の一角には捕鯨発祥の地として「鯨魂の永く鎮まりますよう」という願いを込めたくじら供養碑がある。

日帰り
那智勝浦町
モデルコース2

# 歴史の色濃く往時の風景が蘇る

世界遺産
## 大門坂（熊野古道）
住所 那智勝浦町那智山 MAP P29-K6
日本三大古道のひとつ。聖地「那智山」へと全長約600m、高低差約100mの石畳が熊野詣で栄えた当時の面影を蘇らせる。

勝浦漁港（魚市場）
↓ 車で約5分
弁天島・熊野カフェ　昼食
↓ 車で約15分
大門坂茶屋
↓ 徒歩で約30分
熊野那智大社・那智山青岸渡寺
↓ 徒歩で約12分
那智の滝
↓ 徒歩で約5分
那智山観光センター
↓ バスで約6分
大門坂
↓ 車で約15分
海乃湯（足湯）

## 美しい石畳に魅了

生鮮マグロの水揚げ量日本一を誇る勝浦漁港では、はえなわ漁で捕れた生マグロがせりにかけられている。せり人が声を張り上げて値段を叫ぶ姿は活気に満ちあふれている。平日と日曜日の朝7時から見学できる。

漁港見学の後は、熊野カフェへ。ここから弁天島、遙か向こうには那智の滝を見ることができる。

世界遺産を訪ねてみよう。大門坂から那智山を上る参詣道は、杉並木と石畳が並ぶ格別の美しさ。大門坂茶屋では、平安衣装体験ができる。

そこから467段ある石段の上に建つ熊野那智大社、那智山青岸渡寺、那智の滝と巡って歩く。熊野三山には熊野の神様のお使いである、三本足の鳥の八咫烏（やたがらす）がいるので見つけてみよう。

歩き疲れたらご当地ソフトの黒飴ソフトクリームで休息を。やさしい甘味に思わず笑顔。

那智山を下山したら、疲れた足を足湯の海乃湯で癒してあげよう。

平安衣裳を着ると
なんだか心が洗われる♪

日帰り
太地町
那智勝浦町
モデルコース3

# 日本遺産の舞台を巡り、クジラ文化にふれる

## 町にはクジラがいっぱい！

JR紀伊勝浦駅から観光桟橋まで歩いて10分。「紀の松島めぐり」は、勝浦港周辺に点在する島々などを巡る。大自然が創造した大小130にもおよぶ奇岩が日本三景の松島に匹敵する美しさからこの名で親しまれている。

大小の島々の中にはラクダ岩、ライオン島や、その昔屋島の戦いに敗れた中将平維盛（たいらのこれもり）が入水したと伝えられる島の一つ山成島（やまなりじま）などがある。

遊覧の後は、太地町立くじらの博物館へ。クジラを堪能する旅にこの博物館は欠かせない。

昼食は、いさなの宿 白鯨でクジラ料理を食べよう。

そこから燈明崎に向かう。ここには、かつて日本で最初の「鯨油を使った行灯式灯台」があった。今は復元された灯台が往時の姿をしのばせる。

梶取崎は、燈明崎とともに古式捕鯨の船団を総指揮した「山見」のひとつ。梶取崎という地名は、熊野灘を航行する船がこの岬を目標にして梶を取ったことから付けられたといわれている。梶取崎灯台のてっぺんには「風見鯨」が。かわいいクジラがいっぱいの町だ。

**梶取崎灯台** 住所 太地町太地1099 MAP P29-M9
梶取崎灯台の付近は広い芝生広場になっていて、そこに立つ天然記念物「夫婦いぶき」は樹齢350年以上。海に突き出した岬の先端に「古式捕鯨梶取崎狼煙場跡」があり、そこからの灯台の姿と熊野灘の雄大な展望も見事。

**燈明崎**（とうみょうざき） 住所 太地町太地 MAP P29-M8
岬の先端からは熊野灘が一望でき、有数の景勝地とも知られている。

濃厚ダレのクジラスタミナ丼
### いさなの宿 白鯨
住所 太地町太地2973-4
MAP P29-M8
営 11:00～14:00
休 不定休
TEL 0735-59-2323
太地ならではのクジラ料理や、恵み豊かな熊野灘の旬の魚が味わえる。クジラスタミナ丼は甘辛いタレを絡めた食欲をそそる一品。

紀の松島めぐり
住所 那智勝浦町勝浦 442-20 MAP P29-I8
営 8:00～17:00 休 水曜日 TEL 0735-52-8188
紺碧の海に浮かぶダイナミックな絶景を間近で観れる。

紀伊勝浦駅
↓ 徒歩で約10分
紀の松島めぐりのりば
↓ 舟で約40分
太地町立くじらの博物館
↓ 徒歩で約10分
いさなの宿 白鯨　昼食
↓ バスで約10分
燈明崎
↓ バスで約10分
梶取崎灯台
↓ バスで約15分
太地駅




那智湾を一望できるくつろぎの空間
### 熊野カフェ

住所 那智勝浦町勝浦1069-1
MAP P29-J7 営 7:00～17:00
休 木曜日 TEL 0735-30-4244
少し高台にあるウッドテラスで弁天島を眺めながらお洒落なランチをいただこう。地元の食材にこだわった週替わりランチはその時々のオススメを提供してくれる。

ご当地!黒飴ソフトクリーム
### 那智山観光センター
住所 那智勝浦町那智山442-2
MAP P29-K6 営 8:00～16:30
休 年中無休 TEL 0735-55-0637

熊野の名産品や特産品などが揃う那智山観光センターで食べられる黒飴ソフトクリームは、地元の美味しい牛乳を使ったソフトクリームの上にコクのある黒飴の蜜がたっぷりとかかっていて、くせになる味わい。

### 弁天島とお蛇浦
住所 那智勝浦町勝浦 MAP P29-J7
干潮時に那智湾に浮かぶ弁天島まで歩いて渡ろう。この島からは、那智の滝を眺めることもできる。また、近くのお蛇浦の海岸で、巨岩や奇岩が作り出す景観を散策してみよう。

### 勝浦漁港（魚市場）
住所 那智勝浦町築地7-8-2 MAP P29-I8
はえなわ漁で捕られたマグロが早朝から並べられ、2階の見学フロアと見学デッキからせりを見ることができる。

### 海乃湯（港の見える足湯）
住所 那智勝浦町築地 MAP P29-I8 利用時間 6:00～22:00
紀州材をふんだんに使用した施設内には3つの浴槽があり、勝浦漁港を眺めながらゆったりと足湯を楽しめる。

### 大門坂茶屋 住所 那智勝浦町那智山392-4 MAP P29-K6
営 9:00～16:00 休 年中無休 TEL 0735-55-0244
10世紀から始まったと伝えられる熊野詣を平安衣装を着て巡礼体験ができる。

日帰り
新宮市
モデルコース4

# ゆったりと川の参詣道を行く

## 熊野川舟下り（熊野川川舟センター）

住所 新宮市熊野川町田長54-8
MAP P30-C7
営 9:00～17:00（完全予約制）
休 無休（12～2月は6名以上の団体利用のみ運行）
TEL 0735-44-0987

船から望む景色を語り部が案内してくれ、歴史や物語も一緒に知ることができる。

昼食

新宮駅
↓ バスで約30分
熊野川川舟センター
↓ 川舟で約1時間30分
熊野速玉大社
↓ 徒歩で約10分
イル・ド・フランス
↓ 徒歩で約20分
神倉神社
↓ 徒歩で約10分
仲氷店
↓ 徒歩で約15分
新宮駅

## 熊野川を下って神倉神社まで

JR新宮駅からバスで熊野川川舟センターへ。乗船前の説明を受け、ライフジャケットをつけたら川舟下りのスタート。ガイドさんの解説を聞きながら雄大な熊野川の見どころが楽しめる。熊野速玉大社近くの権現河原まで約90分間の川下りで、いにしえびとも辿った川の参詣道を体験してみよう。

到着地点から熊野速玉大社までは、直ぐそこだ。

参拝後、お昼は本格フレンチがリーズナブルに食べられるイル・ド・フランスでランチ。

午後は新宮市内を散策。まずは、神倉神社に登ろう。神倉神社は、熊野の神々が一番最初に降臨したとされる聖地。天ノ磐盾（あまのいわたて）という急な岩の上にあり、五百数十段の険しい石段を登りつめた所に御神体のゴトビキ岩がある。

少し体を動かした後は、仲氷店のかき氷でほてった体を鎮めよう。ふわふわの氷は格別の味。

神倉神社 世界遺産
住所 新宮市神倉1-13-8
MAP P29-L2

### 年中楽しめる絶品かき氷
### 仲氷店

住所 新宮市新宮551-12 MAP P29-M2
営 8:00～19:00（季節により変動）
休 年中無休 TEL 0735-21-5300

古座川の名水を使った氷は口溶けもよく、キーンとこないのが特徴で年中食べられる。古座川の柚子や温州みかんの果汁から作るこだわりの自家製シロップの他にも、多数のバリエーションが用意されている。

### 手みやげにも最適♪
### 徐福寿司

住所 新宮市徐福2-1-9
MAP P29-N2
営 10:00～17:00
休 木曜日
TEL 0735-23-1313

昭和25年創業、伝統の技で今に伝える、紀州・熊野名物さんま姿寿司。

### 店主こだわりのジオバーグ!
### イル・ド・フランス

住所 新宮市丹鶴3-1-18 MAP P29-M1
営 11:30～13:30/17:30～20:00
休 月曜日
TEL 0735-22-2365

見た目も美しい熊野牛ハンバーグランチは、神倉神社のお燈祭りをイメージしている。

＼ひと足のばして行ってみよっ／

### 浮島の森

住所 新宮市浮島3-38 MAP P29-M2

泥炭でできた面積5,000㎡の島全体が沼の上に浮かび、寒地性と暖地性の130種類の珍しい植物が入り混じり自生している。国の天然記念物。

## いやしの温泉・宿

休暇村 南紀勝浦

なぎさや

一の滝

かつうら御苑

### 南紀勝浦温泉

多種多様な170以上の源泉と豊富な湧出量を誇り、旅館・ホテルには、太平洋を望む露天風呂など趣向を凝らした自慢の温泉がある。

**南紀勝浦温泉旅館組合**
那智勝浦町築地 6-1-1 ☎0735-52-0048

**てつめん餅（亀八屋）**
驚くほど柔らかく、ふわっと歯切れのよいお餅と十勝産の小豆から作られた滑らかな餡（あん）との絶妙なバランスがやみつきに。

**くじらアイテム（くじらの博物館）**
くじらの博物館でしか手に入らないかわいいオリジナル商品がたくさん。

## たびの思い出

**色川茶**
那智勝浦町の山間部・色川地域で栽培されている色川茶。本州では最も早く摘まれ、暖かな気候風土がはぐくんだまろやかな風味が特徴。緑茶の他に紅茶も人気。

**ゴトビキ岩（御菓子処つくし）**
尾崎酒造の酒粕と地元産のショウガを使ってふわっとした食感に。

**熊野の香り（エムアファブリー）**
世界遺産である熊野の森の杉から抽出した100%天然エッセンシャルオイル（和精油）。

**黒あめ那智黒（那智黒総本舗）**
熊野の名産、那智黒石でつくられた碁石をかたどった黒あめ。上質の黒糖で造る黒あめが那智黒のこだわり。

**鈴焼（香梅堂）**
南紀の代表的な老舗銘菓。家伝の秘法を受け継ぎ作られる上品な味わいと、かわいいカタチは幅広い世代から人気。

**お問い合わせ**
太地町役場 ☎0735-59-2335　太地町観光案内所 ☎0735-59-4111
那智勝浦観光機構 ☎0735-52-5311　新宮市観光協会 ☎0735-22-2840



新宮市
那智勝浦町
太地町
information

## おすすめ体験

### レンタサイクル

観光案内所では新宮巡りにちょうど良い自転車の貸し出しがあるのでサイクリングしてみてはいかが。
**新宮市観光協会** 新宮市徐福2-1-11（熊野御坊南海パス[株]1F）☎0735-22-2840
**新宮市徐福公園** 新宮市徐福1-4-24 ☎0735-21-7672

### ガイドと歴史探訪ツアー

熊野速玉大社や神倉神社など新宮市街地の世界遺産の案内や、高野坂など熊野古道のガイドを行っている。
**新宮市観光協会** 新宮市徐福2-1-11（熊野御坊南海パス[株]1F）☎0735-22-2840

### 森浦湾カヤック体験

シーカヤックで漕ぎ出せば、そこは雄大な熊野灘。太地の勇壮な海岸美を海から眺める体験は、陸地で見るのとは違う感動を与えてくれます。
**太地フィールドカヤック** 太地町森浦685-27
☎0735-59-2200

### 宇久井ビジターセンター

写真、展示模型、生物標本が展示されており、宇久井半島の自然について学ぶことができる。
また、観察会や宇久井半島ウォークなど体験メニューも豊富。
**宇久井ビジターセンター**
那智勝浦町宇久井 830
☎0735-54-2510

### くじらの民芸品絵付体験

鯨デザインの民芸品（オカリナ・貯金箱・表札・かべかけ等）自分だけのオリジナル民芸品を作ろう！
**抱壺庵（ほうこあん）**
太地町大字太地2173-1
☎0735-59-2879