快適安全な登山道

健脚

二大聖地蘇りの空間

健心

心身再生の天然温泉

健浴

地産地消の旬の食材

健食

世界遺産 熊野参詣道

小辺路（こへち）

徹底ガイド

高野山と熊野本宮大社を結ぶ「小辺路」は、難所が多いため往時の自然景観が残り、閑寂な雰囲気が保たれています。聖地で心を清め、疲れた身体を温泉で癒やしながら、地元の食材で明日の活力をいただく。難路だからこそ、語り部や山岳ガイドの案内で、安心な古道歩きをお楽しみください。

高野山へ〈主な公共交通案内〉

電車

東京・名古屋・大阪方面から

東京━〈新幹線／約1時間40分〉━名古屋━〈新幹線／約50分〉━新大阪┅〈大阪市営御堂筋線／約15分〉┅なんば…難波┅〈南海電鉄高野線特急／1時間20分〉┅極楽橋┅〈南海高野山ケーブル／約5分〉┅高野山

空路

大阪国際空港（伊丹空港）➡高野山【約2時間】

〈空港リムジンバス〉=なんば…難波┅〈南海電鉄高野線特急〉┅極楽橋┅〈南海高野山ケーブル〉┅高野山

関西国際空港➡高野山【約2時間1分】

〈南海空港線特急〉┅天下茶屋┅〈南海高野線特急〉┅極楽橋┅〈南海高野山ケーブル〉┅高野山

熊野本宮大社から〈主な公共交通案内〉

電車

名古屋方面へ

本宮大社前=〈熊野交通バス・奈良交通バス・明光バス／約1時間20分〉=新宮━〈JR紀勢本線特急／約3時間30分〉━名古屋

大阪方面へ

本宮大社前=〈龍神バス・明光バス／約2時間〉=紀伊田辺━〈JR紀勢本線特急／約2時間〉━新大阪

空路

熊野本宮大社➡南紀白浜空港【約2時間29分】

本宮大社前=〈明光バス・龍神バス〉=紀伊田辺━〈JR紀勢本線〉━白浜=〈連絡バス〉=南紀白浜空港

熊野本宮大社➡関西国際空港【約3時間49分】

本宮大社前=〈明光バス・龍神バス〉=紀伊田辺━〈JR紀勢本線〉━和歌山━〈JR阪和線〉━日根野━〈JR関西空港線〉━関西国際空港

熊野本宮大社➡大阪国際空港（伊丹空港）【約4時間45分】

本宮大社前=〈明光バス・龍神バス〉=紀伊田辺━〈JR紀勢本線〉━和歌山━〈JR阪和線〉━新大阪=〈空港リムジンバス〉=大阪国際空港（伊丹空港）

小辺路（高野山・本宮）アクセスマップ

【交通手段】━（JR）┅（地下鉄・私鉄）=（バス）┅（ケーブルカー）…（徒歩）　※所要時間は、目安です。（乗換時間は含みません）

テレフォンガイド

■観光・宿泊情報

十津川村観光振興課	0746-62-0004
十津川村観光協会	0746-63-0200
野迫川村産業課	0747-37-2101
高野山宿坊協会	0736-56-2616
高野町まち未来課	0736-56-3000
熊野本宮観光協会	0735-42-0735
世界遺産熊野本宮館	0735-42-0751

■宿泊ホテル情報（野迫川村・十津川村）

奥高野・野迫川温泉ホテルのせ川	0747-38-0011
十津川温泉ホテル昴	0746-64-1111

■道路情報

五條土木事務所〈十津川〉	0746-68-0336
五條土木事務所	0747-23-1151

■交通機関情報

南海電鉄（高野山駅）	0736-56-2305
高野山タクシー	0736-56-2628
JR西日本お客様センター	0570-00-2486
奈良交通（株）お客様サービスセンター	0742-20-3100
村営バス管理運営事務所〈十津川〉	0746-64-0408
熊野交通（株）〈新宮〉	0735-22-5101
明光バス〈白浜〉	0739-42-3005
龍神バス〈田辺〉	0739-22-2100
三光タクシー〈十津川〉	0746-64-0231
熊野第一交通（株）本宮営業所	0735-42-0051

■航空会社

日本航空	06-6344-2355
全日空	06-7637-8800
日本航空・南紀白浜空港	0570-025-071

■語り部情報

十津川鼓動の会	090-8937-6920
熊野本宮語り部の会	0735-42-0735
高野みらい語り部の会	0736-56-2900

■発行

心身再生の郷づくり実行委員会
事務局：十津川村観光振興課
TEL：0746-62-0004（直通／土・日・祝を除く）
FAX：0746-62-0210
〒637-1333 奈良県吉野郡十津川村小原225-1
URL／http://www.vill.totsukawa.lg.jp
E-mail／kankou@vill.totsukawa.lg.jp

■企画・制作

クラブツーリズム株式会社 地域交流部
TEL：03-5323-6965

奈良県・和歌山県のアンテナショップ

観光コンシェルジュがご案内。新鮮な大和野菜が毎日届きます。

奈良まほろば館

■営業時間／10:30～19:00
（休館日／12月31日～1月3日）
■所在地／
東京都中央区日本橋室町1丁目6番2号
日本橋室町162ビル1F・2F
■TEL／03-3516-3931 ■FAX／03-3516-3932
■ホームページ／
http://www.mahoroba-kan.jp

高野山と熊野本宮大社等の観光資料や和歌山の特産品が勢揃い！

わかやま紀州館

■営業時間／10:00～19:00
（日曜・祝日は～18:00・休館日／年末年始）
■所在地／
東京都千代田区有楽町2丁目10番1号
東京交通会館地下1階
■TEL／03-3216-8000 ■FAX／03-3216-8002
■ホームページ／
http://www.kishukan.com

心身再生の郷づくり実行委員会

農林水産省 平成26年度 都市農村共生・対流総合対策交付金を活用した取り組み

世界遺産 高野山・熊野2つの聖地を翔る
熊野参詣道 小辺路

“天空の郷”と呼ばれる果無集落（日本の里100選）。今なお、自然に寄り添うような昔ながらの暮らしが息づく。

日本屈指の聖地・高野山と熊野 貴重な世界遺産の参詣道（古道）

古来、神々が鎮まる聖なる地として敬われてきた紀伊山地。熊野三千六百峰と言われる広大なエリアには、自然信仰がルーツで、日本の宗教の原点とも言える熊野三山、仏教の一大聖地・高野山、人里離れた険峻な山岳地での修業を基本とする日本古来の修験道の聖地・吉野大峯があります。

２００４年にユネスコの世界遺産に登録された「紀伊山地の霊場と参詣道」は、それらの霊場と、それを結ぶ古道。「道」が世界文化遺産に登録された例としては、スペインの「サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路」がありますが、いずれも往時の面影をよく残した風情ある古道で、歴史的にも文化的にも貴重な遺産である点が評価されたものです。

熊野参詣道には、平安の昔から、都の上皇法皇や貴族たちが足繁く通った「中辺路」、紀伊半島の海沿いを行く風光明媚な「大辺路」、伊勢と熊野を結ぶ「伊勢路」、修験者の行場として開かれた「大峯奥駈道」、そして高野山と熊野本宮大社を結ぶ山岳ルートの「小辺路」があります。

中世に至る頃には、一般庶民もこぞって熊野を目指して旅をし、〝蟻の熊野詣で〟と呼ばれるほどに多くの人々が歩いたのですが、険しい山中を行く小辺路は、ほかのルートとは少し異なる特別な道なのです。

果無峠へ向かう登山口

長大なる熊野参詣道でも最も歩き応えのある難路

弘法大師空海によって開かれた仏教の霊峰・高野山と、浄化と蘇りの聖地・熊野をダイレクトに結ぶ山岳ルートで、俗世間から隔絶された標高千メートル級の峰や峠をいくつも越えていく、非常に険峻な道。

紀伊半島の脊梁をなす深い山中を南北に縦断、どこまで見渡しても山また山の深い山中を通る全長約70㎞にも及ぶロングトレイル。途中、標高１０７０ｍの水ヶ峰、１２４６ｍの伯母子峠、１０８０ｍの三浦峠、１１１４ｍの果無峠など、千メートル越えのひとつの峰と3つの峠があります。

語り部の解説を聞く

1,000m超の峠が3つもある難路ですが、古い石仏や茶店跡等、往時の風景を伝える古道をぜひ歩いてください。
語り部 今西 芳民さん

出発前には安全登山のためのストレッチ

小辺路ルート

① 水ヶ峰越へ〈高野山～大股〉

高野山の中心部、金剛峯寺前が起点。薄峠、大滝の集落を過ぎ、高野龍神スカイライン・林道タイノ原線へ。水ヶ峰屋敷跡や平辻の道標地蔵などに古道の面影が残る。

② 伯母子峠越へ〈大股～三浦口〉

大股からはつづら折れの急坂。萱小屋跡を過ぎ、桧峠を越えると伯母子峠。峠から15分程の伯母子岳山頂は360度の眺望。峠からの下りには広大な敷地の上西家跡などがある。

③ 三浦峠越へ〈三浦口～十津川温泉〉

吊り橋を渡って、石畳や棚田が残る三浦集落へ。吉村家跡のねじ曲がった杉の巨木や丁石等を見ながら三浦峠へ。峠からは古矢倉跡・出店跡・矢倉観音堂を経て西中へ下る。

④ 果無峠越へ〈十津川温泉～八木尾〉

小辺路最後の難所だが、道端に祀られた三十三観音石仏が道中の安全を見守っている。風情ある石畳の道を登ると著名な果無集落。峠を越えて、三十丁石手前で熊野川が見える。

⑤ 八木尾～熊野本宮大社

買い物が楽しめる道の駅を過ぎ、三軒茶屋跡で中辺路と合流。緑豊かな熊野本宮大社裏鳥居手前の祓殿（はらいど）王子に詣でて身を清め、いよいよクライマックスの熊野本宮大社へ。

果無集落を行く

三浦峠の眺望

容易には歩けない小辺路 完全踏破を目指すなら

中辺路や伊勢路の場合は、観光気分で気軽に歩ける散策路も多くあり、世界遺産登録後は人気が高まって、非常に多くの人が訪れるメジャーコースとなっています。

ところが小辺路の場合は、そんなのどかな「古道歩き」のイメージとは全く異なり、実質「登山」のカテゴリー。

アップダウンの激しい峠越えがいくつもあるばかりでなく、距離が非常に長いので、装備や心構えもそれなりに必要で、完全踏破は決して容易ではありません。

また、途中の交通アクセスも決して便利ではないので、分割して少しずつ歩くというプランもあまり現実的ではありません。土地勘のない人が個人で歩くにはかなり難易度の高いコースですが、古道としての趣きがあり、自然も豊か。熊野古道の中でも非常に魅力ある道で、「熊野古道の卒業コース」とも言われ、憧れる人が多い特別な道です。

そんな難路ですが、コースを知悉（ちしつ）し、山慣れた山岳ガイドや語り部と歩けば安心です。ゆったりとした行程を組み、無理のない計画でトライすることができます。

また、コース上には、古い歴史や地域固有の文化を伝える史跡などが点在、歩きながら目にする天水田（てんすいでん）跡や地蔵菩薩などにも歴史が秘められています。地元をよく知る語り部と共に歩けば、折々の自然に関する話題なども含め、ただ歩くだけでは気づかないさまざまな学びが得られます。

峠と峠の間に小さな集落はあるものの、歩き旅でしか辿ることのできない昔のままの姿を留めている小辺路。いにしえの巡礼者同様、一歩一歩自分の足で歩みを進めることでしか出会えない〝何か〟が、きっとあります。

旅の終着地、熊野本宮大社

世界遺産熊野参詣道 小辺路登山マップとスタンプ押印帳

小辺路登山マップ

詳細な小辺路ルートマップは、十津川村観光協会、「奈良まほろば館」、「わかやま紀州館」などで配布しております。またWebからもダウンロードできますので、ご活用ください。
http://totsukawa.info/joho/oyakudachi/

スタンプ押印帳
小辺路6ヶ所にスタンプ押印場所を設置。踏破の思い出にお持ち帰りください。

二大聖地蘇りの空間

健心 ふたつの聖地を往く

熊野参詣道「小辺路」のはじまりと終着地に佇む

平成27年、開創千二百年を迎え弘法大師空海によって開かれた真言密教の総本山、高野山。壇上伽藍と呼ばれる仏教の聖地と、古代から多くの神々が鎮まる神聖な地として人々の憧れだった熊野本宮大社。熊野参詣道のなかでも、非常に険峻な道「小辺路」がふたつの聖地を結びます。

高野山開創1200年

高野山

高野山奥之院
弘法大師御廟を擁する奥之院。一の橋から約2kmの参道は樹齢数百年の杉の巨木が並び、神秘的。

熊野本宮大社

広大なる紀伊半島には、千メートル級の山々が果てしなく連なり、そのほとんどが原生林に近い森でした。神秘的で美しく、そして厳しい自然環境は、心身を鍛え、神仏に近づくための修行にふさわしい地。そのため、日本特有の山岳修行の本場として、古くから注目されてきました。

空海は、都での勉学に飽き足らず、吉野や四国など各地の山々で修行し、遣唐使の留学僧として唐へ渡って本場の密教を学び、帰国後に真言密教の根本道場として選んだのが高野山。多くの堂塔伽藍が建ち並ぶ〝天空の仏教都市〟として知られています。

そして熊野本宮大社は、有史以前から自然信仰に由来する聖地。貴賤も性別も問わず、すべての者を救い、癒しと再生の力を与えてくれる大らかな神として篤く信仰されてきました。

熊野本宮大社の説明をしてくださる、「熊野本宮語り部の会」の関 秀治さん

高野山

根本大塔
真言密教の根本道場として建立された壇上伽藍。根本大塔はそのシンボル。

総本山 金剛峯寺
弘仁7(816)年、弘法大師空海が真言密教の道場として開創。当時は高野山全体を金剛峯寺と称した。

標高約900mの高野山は、周囲を1000mクラスの山に囲まれた盆地。境内には根本大塔、金剛峯寺、金堂、御影堂などの壮麗な大伽藍が建ち並んでいます。弘法大師御廟のある奥之院には、太閤秀吉から太平洋戦争の英霊まで、あらゆる時代・階層の人々の墓が二十万基以上も。

高野山霊宝館には、国宝21件、重要文化財143件など、貴重な仏教美術が収蔵されています。また、仏教の専門学科を持つ高野山大学もあり、117もの塔頭寺院が建ち並ぶ一大宗教都市なのです。一般の人も宿泊できる宿坊寺院が52ヶ寺あり、精進料理や寺での生活を体験することができます。

金剛三昧院多宝塔(国宝)
鎌倉時代の風雅を今に伝える宿坊寺院。

宿坊に泊まる

修行の場である寺院に泊まることができるのが宿坊。由緒ある寺院の建物や庭園などを中からじっくりと見ることができるのも魅力。伝統的な精進料理も味わえる。朝の勤行に参加したり、写経が行える宿坊もある。

宿坊の庭(一例)

精進料理(イメージ)

高野山、朝の勤行

宿坊の魅力のひとつが朝のお勤めに参加できる点。清浄な早朝の空気の中での読経には気分がきりっと引き締まる。早起きしてよかったと実感できる、お寺ならではのひと時。

お大師様が歩かれ、修行道場に最適と開かれた高野山では、安全登山の祈願をいたしております。

天徳院・副住職 伊藤 勝裕さん

熊野本宮大社

中辺路との合流点、三軒茶屋跡
小辺路のラストパートは、中辺路に合流する三軒茶屋跡から。九鬼ヶ口関所跡で解説する語り部の井手 均さん。

熊野本宮大社 熊野三山の中心で、新宮・那智とともに全国に3000社以上ある熊野神社の総本宮。

世界遺産 熊野本宮館
本宮大社前に立地し、熊野古道の歴史や世界遺産のこと、熊野本宮について学べる施設。地元紀州産木材を使って建てられた、木造平屋建てのこころ落ち着く空間です。

熊野那智大社、熊野速玉大社と並ぶ熊野三山のひとつ。古くは『熊野坐神社』と呼ばれて、崇敬されてきました。

三山に共通する「熊野十二所権現」を祀っていますが、熊野本宮大社の主祭神は家都御子神(素盞嗚尊の別名)です。

神仏習合により、家都御子神は本地仏の「阿弥陀如来」であり、熊野本宮大社は極楽浄土の中心地とされました。そのため、救いと再生を望む人々から、身分を超えて深く信仰されてきた歴史があります。

かつては豊かに流れる熊野川の中洲に鎮座していましたが、明治22年の大水害によって現在地に移転しました。

大斎原(おおゆのはら)

熊野本宮大社が明治22年の大水害で流される前の旧社地で、熊野川・音無川・岩田川の合流点にある。高さ33.9m、幅約42mの日本一の巨大鳥居が立ち、緑豊かな森に囲まれた中に、「熊野十二所権現」のうちの中四社・下四社をまつる石造の小祠が鎮座。

果てしなく続くかのような長い山道を踏み越え、熊野本宮大社に詣でる感動は体験した方だけの宝物。

語り部 片岡 武彦さん

観光案内	住所	電話番号	ホームページ
高野町まち未来課	和歌山県伊都郡高野町高野山636	0736-56-3000	http://www.koya.org
熊野本宮観光協会	和歌山県田辺市本宮町本宮100-1	0735-42-0735	http://www.hongu.jp

厳しくも豊かな自然の中を行く

千m超えの4つの難関

1峰3峠

路傍に佇む石仏

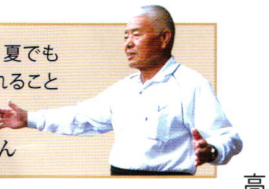
高野山からほぼ一直線に熊野本宮大社を目指す小辺路は、標高1000m超えの峠や峰がいくつもある豊かな自然がそのまま残された参詣道です。

途中に点在する小さな集落は、昔ながらの生活様式を保つのどかな山村。奈良県随一の水素イオン濃度を誇る野迫川温泉、「源泉かけ流し宣言」をした十津川温泉と湯量豊富な温泉ホテルが登山の拠点となっています。古き良き日本の原風景を思わせる眺めはどこか懐かしく、旅人の心を優しく癒してくれます。

真言密教の総本山・高野山と神々の聖地・熊野本宮大社を結ぶ
全長約70kmにも及ぶ険峻な山岳ルート「小辺路」
山深い紀伊半島の脊梁を縦断する長大な道は
いにしえの自然が残る歩き応えのある登山道です

大塔宮縁の地、水ヶ元にたたずむ道標地蔵。

ホテルのせ川
清流のほとりにたたずむ一軒宿。


「葵の井戸」の水は、夏でもとても冷たくて、涸れることがない銘水です。
語り部 中谷 至告さん

水ヶ峰越【高野山～大股】

山岳宗教都市高野山から
標高千m前後の山上を行く

高野山金剛峯寺前をスタートし、ろくろ峠（大滝口女人堂跡）、薄峠を越えて大滝集落へ。江戸期に紀州徳川家へ献上したという銘水「葵の井戸」が今も湧いています。平維盛の縁の護摩壇山を眺望できる高野龍神スカイラインに合流し、水ヶ峰の集落跡から再び林道へ。車道歩きが多いものの、展望がいいので気持ちよく歩けます。平辻からは自然道になり、下ったところがゴールの大股。そうめん作りやあまごの養殖を行う清流の里です。

上：小辺路の最初のパートは舗装道も多いが、標高が高く、眺望のいいスポットが多い。 右：道端の花にも癒される。

伯母子峠越【大股～三浦口】

全行程中最も高い峠越え
山頂からは360度の絶景

静かな山の温泉・ホテルのせ川で疲れを癒し、大股からスタート。伯母子岳までは標高差約600m、登り始めからつづら折りの急坂が続きます。バテないためにはペース配分が重要ですが、歩き慣れた山岳ガイドの案内だと安心。

伯母子岳は眺望のいい山で、周囲の山並みが一望。山頂の北東側が峠で、避難小屋があります。三浦口へは往時の小辺路の生活道としての隆盛が偲ばれる上西家跡や茶屋跡など、風情ある遺構を通って下ります。

伯母子岳山頂は大峰の山並みを一望できる絶景ポイント。峠からは15分程度の距離。

三浦峠越【三浦口〜十津川温泉】

棚田や石畳、屋敷跡に昔の暮らしの面影が残る

三浦口から吊り橋を渡り、民家の間に続く石畳の道へ。棚田や茶屋跡、樹齢数百年の杉の巨木に囲まれた吉村家跡、丁石・石仏などが点在、地元小学生が描いた看板にも心和みます。

三十丁の水場でのどを潤し、三浦峠へ。西中までの下りも史跡が多く、樹林の中の歩きやすい道です。矢倉観音堂を過ぎ西中バス停からは長い車道ですが、途中には昔ながらの鍛冶屋さんがあり、ゴールでは十津川温泉・ホテル昴の名湯が待っています。

登り始める前に長いつり橋の洗礼。揺れる橋の下は澄んだ清流だが、眺める余裕は…？

吉村家跡周辺の樹齢500年前後の大杉の防風林には、かつての暮らしの痕跡が。

果無峠越（はてなし）【十津川温泉〜八木尾】

最後の難所、長大なる”果無峠越え“の道

十津川温泉からいよいよ最後の難所、果無峠越えへ。ホテル昴からスリリングな吊り橋を渡ります。”天空の郷“果無集落は、日本の原風景という風情ののどかな集落。果無峠までは長い登りですが、かつて雨水で米作りをしていた天水田跡や、優しい表情の石仏に出会えます。観音堂で一休みして果無峠には宝篋印塔（ほうきょういんとう）が。六字名号碑や三十丁石、県境の集落・七色への分岐を過ぎ、熊野川沿いの八木尾へと下ります。

コース上には昔ながらの鍛冶屋さんも。

農山村の生活が体験できる民家でホームステイ

神納川（かんのがわ）の農家民宿で田舎暮らしを体感

伯母子峠から下ってきたところにあるのが、神納川地区・五百瀬（いもせ）集落です。周囲を山に囲まれた自然豊かな集落で、その佇まいはどこか懐かしい。

日本の原風景のようなのどかさに心が安らぐ神納川地区にはコンビニも旅館もないのですが、地元の方が営むとても魅力的な「農家民宿」があります。

親戚の家に泊まるようなアットホームなお宿で、四季折々の山菜や、自家栽培の米、もぎたて新鮮な野菜などをふんだんに使って作られる、手作りの料理がいただけます。

上：「政所」は築約300年、県指定有形文化財の建物に泊まれる。風格ある薬王門が目印。　右：「山本」は料理自慢の女将さんが新鮮な材料で手作りする食事が人気。烏骨鶏の卵が出ることも。

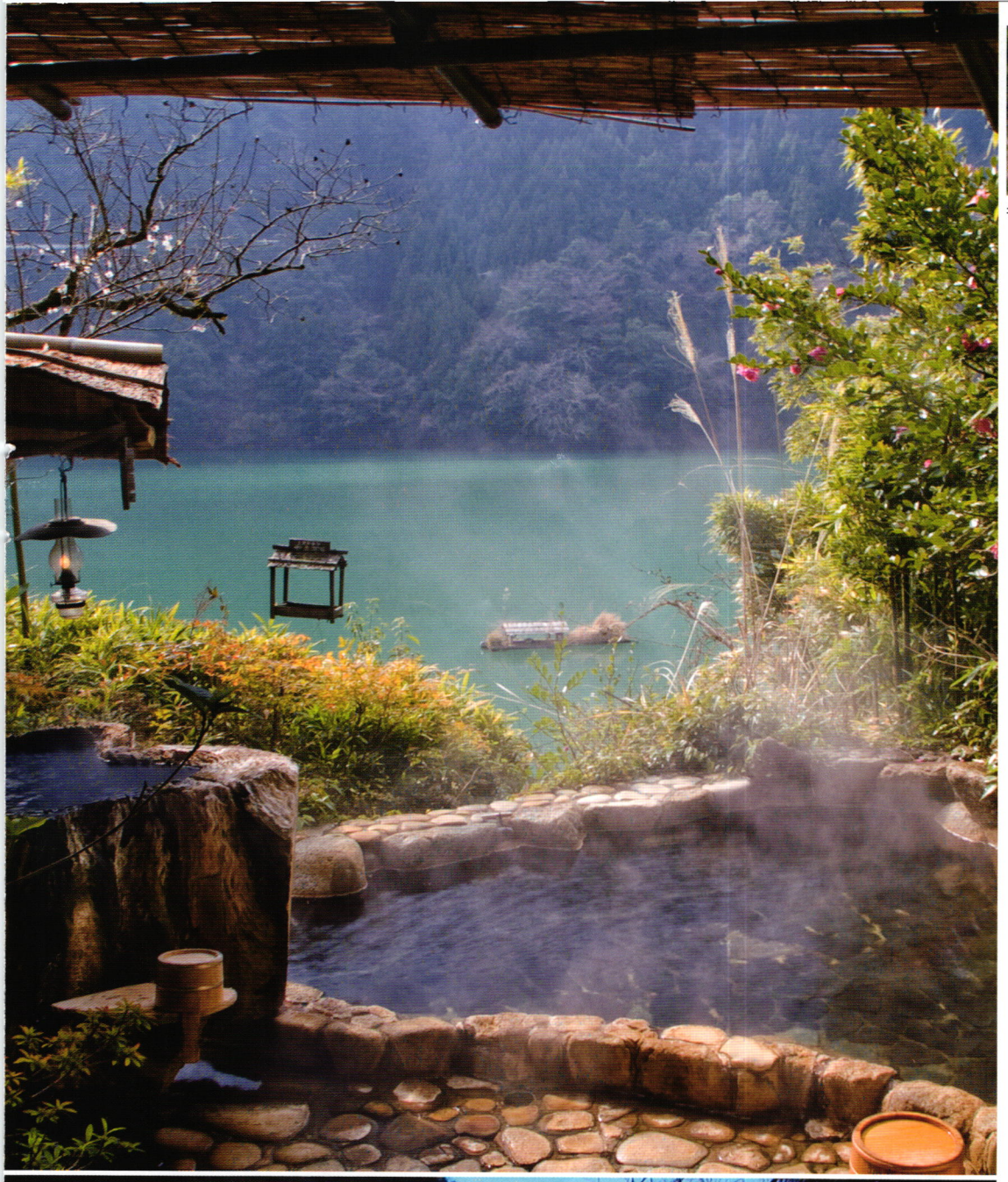
お問い合わせ：かんのがわHBP
http://www.kannogawa.com

料理上手な村のお母さんたち。地産池消の新鮮さと、各家庭に伝わる伝統の味が自慢。左から、辻伊久子さん、中南佐栄子さん。

農村ステイが気軽に楽しめるメゾネットタイプの一棟貸し

「Villaかんのがわ」

廃校となった小学校跡の教員宿舎をリニューアルした体験施設。ミニキッチン付きで、簡単な調理器具やIHコンロ、食器なども完備され、短期〜中期の田舎暮らし体験が可能です。



冬にはオシドリが二津野ダム湖に飛来

心身再生の天然温泉

健浴

心身再生の温泉を愉しむ

緑滴る森を歩き、石仏に励まされて峠を越え、
歩き疲れた身体を温泉で癒す至福のひと時。

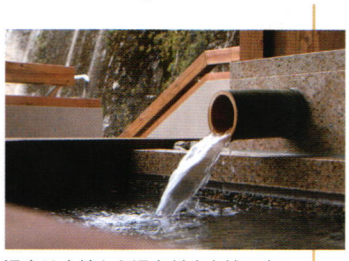
熊野の大自然の中に残る歴史ある古道を辿り、心身を癒してくれる名湯で至福のひと時を過ごす

温泉で野菜や卵を茹でる「湯筒」

小辺路の魅力はいろいろあるが、道中に良質の温泉が多く点在していることが第一に挙げられます。歩いた疲れを、その日のうちに温泉で癒せるというのは、長い歩き旅を志す者にとっては何よりもうれしい要素なのです。

高野山から一泊目は、なめらかな肌触りの野迫川温泉。二泊目からは日本初の「源泉かけ流し宣言」で一躍有名になった名湯十津川温泉郷へ。ゴールの熊野本宮大社には、熊野詣の湯垢離場（ゆごりば）であり、旅人の疲れを癒した歴史の湯、湯の峰温泉があります。

野趣あふれる露天風呂が楽しめる川湯温泉や渡瀬温泉なども近く、熊野の自然の恵みそのものの温泉で、心身共に癒されることでしょう。


温泉は大地から湧きだす自然の恵み

二津野ダム湖と豊かな緑を眺めながら入れる、十津川温泉の露天風呂。

冬の風物詩、川湯温泉「仙人風呂」は川の中の巨大露天風呂。

奥高野の静かな一軒宿
野迫川温泉

小辺路のスタート地点である高野山を出発すると、初日は通常大股あたりまで。ここでぜひ泊まりたいのが野迫川温泉です。

高野山の奥座敷とでも言えるような場所に位置し、深い山の中の清流のほとりにたたずむ、静かで心安らぐ一軒宿。大股から車で約3分と、コース上からは少し離れていますが、予約時に頼んでおけばホテルと大股間の送迎をしてもらえます。

温泉は、非常になめらかな肌触りで、刺激がなく、浸かり心地がとてもいいのが特徴。浸かっているだけで肌がすべすべになるので、特に女性に人気。湯冷めもしにくく、疲れを癒すには最適です。

一軒宿「ホテルのせ川」は川に面した広い浴室で極上の湯に入れる。

宿の向かいには元村社の勝手神社が鎮座。

野迫川温泉
— のせがわおんせん —

奈良県下では随一の
水素イオン濃度を誇る泉質。
無色透明・無味無臭で、俗に「美人の湯」と
呼ばれるタイプの強アルカリ温泉。
なめらかな肌触りが特徴で、
入ると肌がすべすべに。

泉質：単純硫黄泉
源泉温度：19.7℃
効能：リウマチ、糖尿病、婦人病

観光案内	住所	電話番号	ホームページ
野迫川村産業課	奈良県吉野郡野迫川村北股84	0747-37-2101	http://www.vill.nosegawa.nara.jp
温泉施設	**住所**	**電話番号**	**ホームページ**
ホテルのせ川	奈良県吉野郡野迫川村北今西426	0747-38-0011	http://www.hotel-nosegawa.jp

心身再生の天然温泉

健浴

十津川温泉

— とつかわおんせん —

元禄年間に炭焼き職人が発見したと言われる
「下湯」を源泉とする、二津野ダム湖畔の温泉地。
十津川村で最も多くの旅館や商店が
集まっており、にぎやかなエリア。
温泉宿のほか、公衆浴場も3か所ある。
日本の名湯100選の一つに数えられている。

泉質：ナトリウム炭酸水素塩泉
源泉温度：70℃
効能：きりきず・火傷など

※日本の名湯100選はNPO法人 健康と温泉フォーラム選定

上：二津野ダム湖のほとりに旅館や民宿、公衆浴場などが集まる、十津川村で最も賑わうエリア。　左：第3セクターの「ホテル昴」は露天風呂のある温泉「星の湯」が人気。

日本初源泉かけ流し宣言

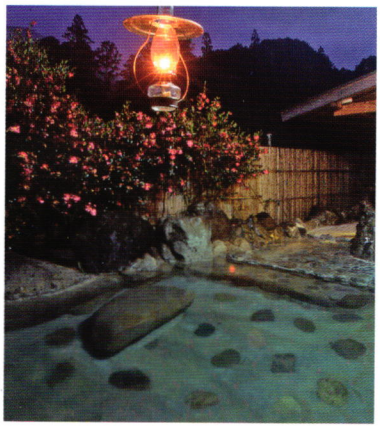
湯泉地温泉

— とうせんじおんせん —

村役場なども近くにある十津川村の中心に位置。
十津川の温泉の中では
最も古い歴史を有している。
1581年に佐久間信盛が訪れたとも伝えられている。

泉質：単純硫黄泉
源泉温度：60℃
効能：慢性婦人病など

「泉湯」「滝の湯」と2軒の公衆浴場がある。ほんのり硫黄が香るお湯はさまざまな効能がある。



宿は「神湯荘」一軒のみ。夜の露天風呂はランプの灯りで入る。美肌の湯。

上湯温泉

— かみゆおんせん —

十津川温泉から西へ約5kmの上湯川上流に湧く。
享保年間に里人が見つけたと言われ
秘湯という表現がふさわしい落ち着いた佇まい。
肌をしっとりさせる重曹泉で
「美人の湯」と呼ばれ、アトピーにも効果がある。

泉質：ナトリウム炭酸水素塩泉
源泉温度：85℃
効能：皮膚病・アトピーなど

日本一大きな村にある温泉

十津川温泉郷

紀伊半島のほぼ中央に位置する十津川村。琵琶湖とほぼ同じ面積で、村としては日本一の広さを有しています。〝関西の秘境〟と呼ばれ、「日本で最も美しい村」連合にも加盟。

村内には、湯泉地（とうせんじ）温泉・十津川温泉・上湯温泉の3つの温泉と25の温泉施設があり、いずれも豊富な湯量があることから、2004年に全国に先駆けて「源泉かけ流し宣言」を発表しました。

しかも、温泉地内のすべての施設が「源泉かけ流し温泉」というのは非常に珍しく、その点でも日本初。泉質もよく、贅沢な温泉三昧が楽しめます。

観光案内	住所	電話番号	ホームページ
十津川村観光振興課	奈良県吉野郡十津川村小原225-1	0746-62-0004	http://www.vill.totsukawa.lg.jp
十津川村観光協会	奈良県吉野郡十津川村小原315-1	0746-63-0200	http://totsukawa.info
温泉施設	**住所**	**電話番号**	**ホームページ**
昴の郷温泉保養館「星の湯」	奈良県吉野郡十津川村平谷909-4	0746-64-1111	
庵の湯	奈良県吉野郡十津川村平谷865	0746-64-1100	
南部老人憩いの家「憩の湯」	奈良県吉野郡十津川村平谷626-6	0746-64-0043	
泉湯	奈良県吉野郡十津川村武蔵28-4	0746-62-0090	
滝の湯	奈良県吉野郡十津川村小原373	0746-62-0400	

気軽に入れて気持ちのいい「足湯」

通りすがりでも入れる足湯が人気。十津川温泉ホテル昴の足湯は清潔で快適。

本宮温泉郷

山と川に囲まれた情緒あふれる温泉地

熊野本宮には、熊野古道中辺路の派生ルート、赤木越・大日越が交差する湯の峰温泉、熊野川支流の大塔川に湧く川湯温泉、四村川沿いの渡瀬温泉の3つの温泉の個性が光っています。

かつて、熊野を目指して長い旅路を歩いて来た旅人たちは、熊野本宮大社に詣でる前に、まずは湯垢離（温泉で身を清める）を行ったのです。

四世紀頃に発見された湯の峰温泉は、開湯千八百年の歴史があり、日本最古の温泉と言われています。そしてその後、歴代上皇の熊野御幸によって広くその名が知られるようになりました。

湯の峰温泉

— ゆのみねおんせん —

日に7回、湯の色が変化すると言われている岩風呂「つぼ湯」は、「紀伊山地の霊場と参詣道」に参詣道の一部として世界遺産登録されている風呂。関西では珍しい硫黄分を含んだ泉質で旅の疲れを癒すには最適の、まさに極上の温泉。

川沿いに温泉宿が建ち並ぶ湯の峰温泉。小さな川の中につぼ湯、野菜や卵を茹でる「湯筒」がある。

泉質：含硫黄-Na-炭酸水素塩泉
源泉温度：92℃
効能：リウマチ性疾患、神経痛
皮膚病、糖尿病など

小栗判官蘇生の湯 つぼ湯

（世界遺産登録の温泉）

病に冒され、瀕死の状態になった小栗判官が、数奇な巡り合わせで再会した照手姫の助けによってこの温泉を訪れ、湯の薬効で蘇ったという説話で有名。

つぼ湯のすぐ近くには、気軽に入れる銭湯式の公衆浴場、無加水のくすり湯もある。

川湯温泉

— かわゆおんせん —

川底から絶えず湧き出している70度以上の源泉に、熊野川の支流大塔川の水が混ざり、ほどよい温泉に。川底を掘れば自分で湯船が作れる。冬の風物詩仙人風呂は例年12月～翌年2月。

川の流れを身近に感じながら温泉に浸かれる露天風呂。宿が常設で用意しているものも。冬期の仙人風呂とはまた変わった風情を楽しめる。

泉質：単純泉
源泉温度：73℃
効能：神経痛、糖尿病

渡瀬温泉

— わたぜおんせん —

広大な露天風呂や、家族風呂もある温泉宿。クアハウスやバンガロー、キャンプ場なども併設、釣りや川遊びなどもできるので、リゾート感覚で訪れる人も多い近代的施設。

泉質：ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉
源泉温度：60℃
効能：リウマチ・神経疾患・創傷

宿泊棟とは独立した温泉施設。西日本最大級の広々とした露天風呂があり、ゆったりと温泉三昧が楽しめる。

観光案内	住所	電話番号	ホームページ
熊野本宮観光協会	和歌山県田辺市本宮町本宮100-1	0735-42-0735	http://www.hongu.jp
聖地熊野を核とした癒しと蘇りの観光圏協議会	和歌山県田辺市新屋敷町1番地	0739-26-9929	http://www.iyashi-kumano.jp
温泉施設	**住所**	**電話番号**	**ホームページ**
川湯温泉仙人風呂（例年12月～翌年2月まで）	和歌山県田辺市本宮町川湯	0735-42-0735（熊野本宮観光協会）	
川湯温泉公衆浴場	和歌山県田辺市本宮町川湯1423	0735-42-1633	
湯の峰温泉つぼ湯／公衆浴場	和歌山県田辺市本宮町湯峰	0735-42-0074	
クアハウス熊野本宮	和歌山県田辺市本宮町渡瀬45-1	0735-42-1777	
渡瀬温泉わたらせ温泉大露天風呂	和歌山県田辺市本宮町渡瀬45-1	0735-42-1185	http://www.watarase-onsen.jp

地産地消の旬の食材

健食

野迫川村

山里の豊かな自然が育んだ ジビエ料理に舌つづみ

野迫川の名物料理「カシキ鍋」。脂がたっぷり乗った鴨、意外とさっぱりとした味わいの猪、旨みが濃い雉、3種のジビエを地元産の野菜やきのこと特製出汁で煮込む。それぞれの旨みが複雑に合わさって、極上の美味に。

写真：湯泉地温泉 十津川荘

中はしっとり、レアに仕上げた鹿肉のロースト。柔らかく、さっぱりとしているのに肉の旨みが感じられる。

新鮮さが一目でわかる鍋の食材。きちんと処理されたジビエは意外とクセがなく、野生の旨みがぎゅっと凝縮。

写真：ホテルのせ川

天空の仏教都市高野山から、原生の自然が息づく熊野へ

絶品の山の幸、豊穣なる海の幸

〝食〟もまた修業の一環として、心を込めて作られる繊細な精進料理と、
深山幽谷と熊野灘がもたらす、熊野の豊穣なる山・川・海の幸を丸ごと味わう。

田んぼがほとんどないような山深い地域ですが、それだけに山の幸を上手に生かしてきた先人の知恵をぜひ味わって。
語り部 番留 京子さん

天然自然の恵みを活かし 先人の知恵が詰まった 伝統ある食文化に触れる

豊かな自然に恵まれた紀伊半島には、清流が育む川魚や、山菜・キノコを始めとする、優れた食材がたくさんあります。また、黒潮が洗う熊野灘からは新鮮な海の幸が。

そして、それら自然の恵みを巧みに生かして作られる、地域固有の伝統的食文化も、注目に値するものです。

高野山の寺院で伝統的に創られてきた精進料理や、山深い村に伝わる料理には、都会の高級料理店に見られるような豪華さとは対極の、本物の〝精緻さ〟があります。

地産地消が基本で、四季折々の自然の恵みに感謝しながら丁寧に手作りされるメニューは、何より新鮮さがご馳走。低カロリーでヘルシーなものが多いのも大きな特徴です。

代々受け継がれてきた料理法や、季節ごとの自然の恵み、そして参詣道を歩む旅人に対するもてなしの心が詰まった手作り料理の数々。心身ともに癒してくれるそれらの美味は、歩き旅の中でもひときわ印象深い思い出のひとつに。

十津川村

山の深い森と清流が育んだ 山里の恵みを満喫

写真：十津川温泉 田花館

写真：十津川温泉 ホテル昴

上：アメノウオ（あまご）のから揚げ。清流で育つアメノウオ（あまご）は上品な味。　右：十津川の郷土料理「むこだまし」。もち米がないため、雑穀を使って餅に似せた料理を作り、婿に食べさせたと伝わる。

写真：十津川温泉 ホテル昴

地元産の食材にこだわった、季節感のある会席料理。

紀伊半島はほとんどが山林で、耕作可能地はごくわずか。かつては交通の便も悪く、独自の文化を築いてきた。山の幸・川の幸を活かした食文化はまさに山村ならでは。素朴で味わい深い料理は、訪れた者だけが味わえる。

本宮町

豊かな自然が育んだ熊野牛と 熊野灘の海の幸を堪能

写真：川湯温泉 亀屋旅館

地元番茶を使ったしゃぶしゃぶ。熊野牛の旨みが際立つ。

熊野牛は、この地方で育てられる黒毛和牛で、出荷頭数が限られた稀少なブランド牛。肉質はきめ細かで柔らかく、非常に美味と定評がある。また、熊野は那智勝浦や田辺の漁港が近く、近海の新鮮な海の幸にも恵まれている。

写真：川湯温泉 亀屋旅館

生マグロの水揚げ日本一、那智勝浦町の勝浦港から届く、とびきり新鮮な魚介類が味わえる

高野町

千年の伝統に磨き上げられた 精進料理に感嘆

写真提供：高野町まち未来課

胡麻を滑らかに擦り、葛粉と練り上げる高野山名物のごま豆腐。手間がかかるがコクがあって美味。

食もまた修行の一環として、厳格な戒律や作法の元、修行僧によって作られる寺の精進料理。殺生が禁じられているため、野菜や豆類、穀類で作られるが、長い歴史の中で洗練され、日本料理の一ジャンルとして花開いた。

写真提供：高野町まち未来課

季節の食材を使って手作りされる精進料理は彩り美しい。

歩き旅を楽しむために
美味しくて重要なお供「弁当」

長距離を歩くためには、栄養補給が重要。朝食をしっかりと食べることはもちろん大事ですが、小辺路の場合、途中にコンビニも商店も食堂も一切ありません。お腹がすいたからといって、補充することはまず不可能。幸いなことに、美味しい地元食材をたっぷりと使った名物弁当があれこれ。昼食が美味しいと、大きな励みになります。

左：笹ずし小倉屋「こうや三山弁当」。コンパクトで携行に便利（TEL.0736-56-2700）
中：ホテルのせ川「山いき弁当」。彩りよく詰められボリュームたっぷり（TEL.0747-38-0011）
右：ホテル昴「山の宝弁当」。山で食べやすいセレクト（TEL.0746-64-1111）

地産地消の旬の食材

健食

きのこ

良質の素材を使用、風通しと水はけ、適度な陽光がある場所で育成。歯ごたえのある食感で美味しいきのこ。

今では珍しくなった原木栽培のしいたけ。寒暖の差が大きいこの地域の気候にもあっていて、しいたけ本来の美味しさです。
語り部 岡 修一さん

厳しい環境と豊かな自然が育んだ

「食」の知恵

山深い紀伊山地は、平地が少なく、ほとんどが山林。
そのため、昔から山や川の恵みをうまく生かした
独自の食文化が作り上げられてきました。

仏教の教えや思想と山の自然環境が融合

弘法大師空海が開いた密教の根本道場であり、1200年に渡って仏教都市として発展してきた高野山。その歴史の中で、高度に洗練された精進料理を中心とする、独自の食文化が育まれてきました。

標高900mの山上にありながらも、古くから京の都やほかの地域との行き来もあり、訪れる人々も多かったため、雅やかな和菓子なども作られています。

わさび

自然栽培のわさびは、水が清く、栽培に適した気候というだけでなく、古来守ってきた稀少な在来種。

笹巻き餡麩

ヨモギ入りの生麩でこしあんを包み、笹の葉で巻いたお菓子。香りがよく、上品な甘さ。(高野町)

あまご

清流にしか棲まないあまごは姿も美しく、淡白で上品な味。清流の女王と称されている。

一方、隣接する野迫川村は、豊かな自然に恵まれた山深い里で、多くの魅力ある食材を産して、小辺路の「食」を賄っています。

伯母子岳から流れ落ちる、清らかな水を利用して栽培されるわさび、地元の原木を使って栽培される肉厚のしいたけ、清流の中で大切に育てられるあまご、独特の歯ごたえと舌ざわりの良いそうめんなど、いずれも冷涼で、昼夜の気温差が大きい野迫川村の、山里ならではの厳しい環境に適応したもの。

「高野豆腐」の名で広く知られる凍り豆腐も、この村の冬の寒さを利用して作られています。

山の恵みや気候を活かした伝統的な熊野の美味

熊野地方は、近畿の屋根と言われるように、ほとんどのエリアが山地で占められています。そして、日本でも屈指の多雨地域で、谷は深く削られ、山から流れ落ちる清流が激しくほとばしっています。

海に近いエリアは冬でも温暖ですが、標高の高いところでは冬は雪が積もるなど、気候差が大きいのも特徴のひとつ。

そのため、生態系が豊かで、山菜や川魚、きのこなど、多彩な山の幸を生みます。そして、それらの自然の恵みを賢く利用し、独特の食文化が育まれてきました。

山には、イノシシやシカ、キジなどの動物類が、川には、清流にしか棲むことができないあまごが生息。中流域以下ではアユなども豊富に獲れます。

耕作適地が少ないため、農業も大量生産には向いていませんが、里の人々が自給のために育ててきた作物は、固有の品種も多く、地域の気候風土に適応しており、美味しいものが多いのです。

元々は自家用のために細々と作られてきたこんにゃくなどは、世間一般に出回る工場生産品とは異なり、昔ながらの方法で手づくりされているため、非常に美味しく、稀少な逸品。柑橘類も名産として知られていますが、山間部でも育てやすい柚子や、柚子をケースに秘伝の技で作られる柚べし（ゆうべし）も注目されています。

季節によっては山菜類も豊富で、フキノトウ、ワラビ、ゼンマイ、ウドなど、野趣あふれる季節の味わいも魅力。きのこ類の美味しさは、まさに特筆ものです。

番茶

寒暖差や湿度などが茶の栽培に適しており、香り高く味わい深い。（十津川村）

そうめん

冬の寒さを活かし、昔ながらの製法で作られている。水がいいため風味がよく、コシの強さも特徴。そうめんと太麺を製造。（野迫川村）

こんにゃく

手づくりで丁寧に作られており、量産品とは全く異なる美味しさ。（十津川村）

ゆうべし

柚子の実をくりぬき、胡桃や胡麻などを混ぜた味噌を詰め、蒸して乾燥させた伝統的保存食。（十津川村）

めはり寿司

高菜漬で握り飯を包んだもので、食べるときに目を見開くほど大きいところから名づけられた熊野の郷土食。

農作業の昼食にも。作り手によって少しずつ味が違うので、いろいろ食べて比べてみても。古道歩きのお供には最適ですよ。
語り部 岩本 泉治さん

熊野牛

雄大な自然の中で育てられる熊野牛は、きめ細かな肉質で柔らかく、旨みがたっぷり。

雑誌、講演、料理コンテストなど幅広く活躍する
料理研究家・江上栄子先生も絶賛

ホテルのせ川の「カシキ鍋」は、名前もステキですがお味も美味しく、お勧めの逸品です。野迫川産のそうめんは、和・洋・中のメニューに応用できコシが自慢。また、十津川村のアメノウオ（あまご）も素晴らしい素材。甘露煮やマリネ等、上質な味でお土産にもお勧めです。巨大キノコも希少価値。山里の魅力あふれる逸品です。

果無集落に住む岩本カツさんと

江上栄子氏（左）
江上料理学院学院長。2002年フランスより「農事功労賞」受賞。マスメディアでの料理研究家としての活動や外食産業、食品会社の顧問としてフードビジネスに関わる。

江上種英氏（右）
江上料理学院主幹。マスメディアでの批評掲載や、大手食品会社レシピ開発、食材コンテスト、食品展示会の運営なども手がける。