

熊野姫旅手帳

Thank you for coming to Kumano



HAPPY EVER AFTER

- 本誌に掲載した内容は 2020 年 1 月の取材・調査によるものです。
- また、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。
- 本誌発行後に、内容や料金ほか各種データが変更になる場合、季節による変動や臨時休業などご利用にできない場合があります。ご利用の際は事前にご確認ください。
- 本誌で掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、補償いたしかねますのであらかじめご了承ください。
- 許可無く転載、複製することを禁じます。



めぐめ
三山
運味方に
私の願
狙いうち

WORLD HERITAGE 熊野三山 KUMANO SANZAN

熊野三山は本宮・速玉・那智の三つの神社と一寺の総称。
太古から自然崇拜が行われた霊場。
祈りと癒しと蘇生の地。



熊野本宮エリア 熊野本宮観光協会



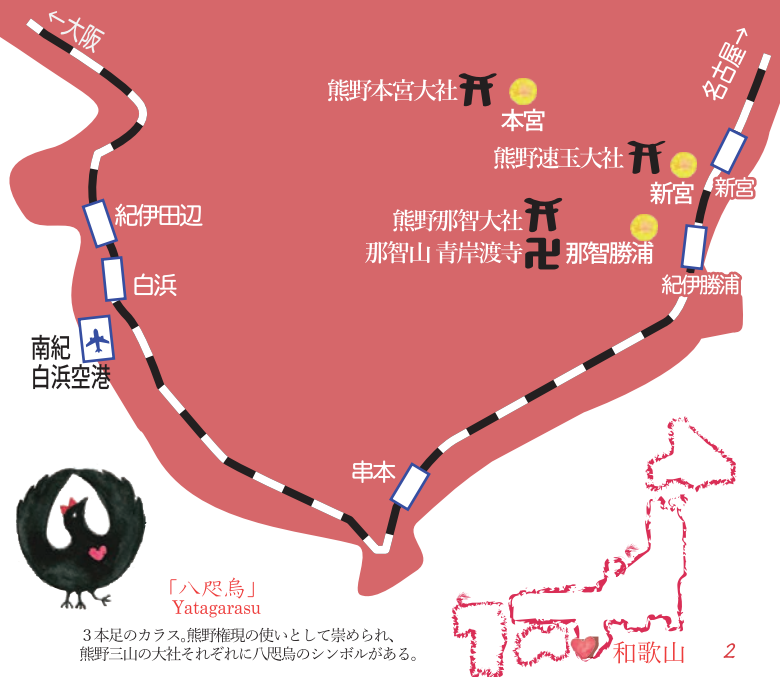
新宮エリア 新宮市観光協会



那智勝浦エリア 那智勝浦町観光協会

Welcome to Kumano ようこそ熊野へ

熊野はいにしえより、女性にも開かれた霊場として「日本第一大霊驗所」と称えられた癒しの聖地、パワースポットの「家元」です。
熊野本宮は湯による清まりと再生が大切なコンセプトになっています。
熊野新宮(速玉)は男女の和合と生命力の輝きが重視されました。
熊野那智は大滝の水の生命力をたたえ、女性らしい観音信仰の日本第一の札所です。
熊野三山は女性の蘇りの霊験スポット、時空を超えた「竜宮城」。
魂を揺さぶる出会いを求めて、ここ熊野で旅が始まります。





熊野本宮

世界遺産 熊野本宮大社

蘇り まっさらな気持ちで ご利益を

熊野の懐の深さを知る 和泉式部の供養塔

世界遺産

※伏拝王子跡が世界遺産に登録

平安時代の女流歌人・和泉式部は、長い熊野詣の道中、やっと熊野本宮大社（現在の大斎原）を拝むことができた伏拝王子で月のさわりに。当時、出産や血は神社参拝には不浄なものと考えられ、謹慎を求められたそう…。式部は参拝を諦め、「晴れやらぬ 身の浮き雲のたなびきて 月のさわりと なるぞかなしき」と詠んだところ、その晩、熊野権現が夢に現れ「もろともに 塵にまじはる神なれば 月のさわりも 何か苦しき」とお告げがあり、無事参拝することができたとか。どのような人をも受け入れる、熊野の神の懐の深さが伺えるエピソードです。



▲和泉式部の供養塔

伏拝王子からの展望も
あわせてお楽しみ下さい！



田 伏拝口バス停から徒歩 20 分

一途な想いが報われた おくりはんかん 小栗判官物語

約 1800 年の歴史を誇る日本最古の温泉、湯の峰温泉に伝わるお話。その昔、小栗判官と照手姫（てるてひめ）という夫婦がおりましたが、姫の父親に反対され離れ離れにされてしまいます。



▲蘇生後、小栗が力を試した力石

つぼ湯

世界遺産

ロマンチックなこのお話に出てくる温泉がこちらのつぼ湯。小栗が蘇り、照手姫と元の姿で再会を果たした場所ですが、参詣者が湯垢離場（ゆごりば）として身を清めたことから熊野古道の一部として世界遺産にも登録されています。

地元では「子宝の湯」とも。新しいものを生み出す不思議なパワーを感じられるかも。



もっと
ご利益

つぼ湯のすぐ近くの湯筒では温泉たまごや、茹で野菜を作ること！
ほんのり温泉の香りがするたまごを食べて、ほっこり温まってご利益を授かりましょう。



▲小栗が乗せられた車が眠る車塚

小栗は見た目も様変わりし生死をさまようほど。照手姫もひどい仕打ちを受けつらい生活を送っていました。小栗は蘇生を求め、多くの人に車を引いてもらい湯の峰を目指します。ある日、照手姫が引手を引き受けることになり二人は偶然再会します。長い道のりを経てついに湯の峰にたどり着き、小栗をつぼ湯で湯治させたとこ蘇り、その後二人は幸せに結ばれたのです…♡



田 田辺市本宮町湯峯 110
🕒 6:00 ~ 21:30
🛎 不定休
👤 大人 780 円 小人 470 円



田 湯の峰温泉バス停すぐ

子を想う母の愛
ちこらいし ちこたいし
乳古良石 (乳子大師)

乳の出が少ない女性が願えば自然に出るようになるという言い伝えがあり、地元では乳さまと呼ばれ、現在も「安産の神」「子育ての神」として親しまれています。なんとこの岩は自然にできたもので、丸い形がふたつ並ぶのは地質学的にも珍しいそう…!! 分かりづらい場所にあるので詳しい場所は熊野本宮観光協会までお問い合わせください。



熊野本宮大社から徒歩 30 分

秘かに見守る
やおよろぎ 八百万の神の母 産田社 うぶたしや

熊野本宮大社の第一殿にはイザナミノミコトの和御霊（にぎみたま・穏やかな魂）が祀られています。ここ産田社には荒御魂（あらみたま・荒々しい魂）が祀られています。イザナミノミコトは日本という国を生み、ありとあらゆる神々を生み出した母神様。熊野本宮大社から大斎原へ向かう途中にある産田社は、あまり知られていない隠れパワースポットです。



熊野本宮大社から徒歩 10 分

熊野本宮大社でいただける
「産守り（うぶまもり）」



初穂料：
1,000 円

イザナミノミコトの荒御魂のお力を受け、安産・子孫繁栄のみならず新たに産み出す力を授かるお守り。新しいことにチャレンジする方にぜひ!

熊野の神が舞い降りた地
おおゆのほら
大斎原 世界遺産

明治 22 年の大水害で流されるまで熊野本宮大社があったのが大斎原（本宮大社旧社地）。大鳥居が目をはきますがその奥へ進むと未だ神気に満ちた空間が広がっています。

平安衣装・
衣装束で参拝



熊野本宮大社から徒歩 12 分

現在は二つの石祠が残るのみですが往時には五棟十二社の社殿、楼門、神楽殿や能舞台もあり、現在の約 8 倍もの規模を誇っていたとのこと!

祝

大鳥居
ご建立 20 周年

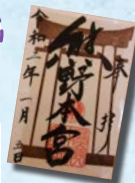


遮るものがない広い田んぼの中にどんとそびえたつその姿は圧巻です。なんと日本一の高さ! 四季や時間帯によって風景になじみ、写真映えも!

大鳥居が描かれた
特別記念御朱印も

建立 20 周年を盛り立てます。

期間: 2020 年 1 月 1 日 ~ 5 月 11 日
初穂料: 500 円



熊野本宮大社境内には、
かっこいい八咫鳥ポストが。
期間限定で 20 周年を祝う
三ツ大鳥居が加わりました!



新宮

世界遺産 神倉神社と霊石・ゴトビキ岩

神々が降臨した地で、神聖なパワーを授かろう

神々が降臨した地 神倉神社

新宮No.1といえるパワースポット神倉神社があるのは、高さ100m近い山の中腹。ご神体のゴトビキ岩は、538段の石段を上り詰めたところに鎮座しています。そこは、熊野三山の神々が初めて降り立った地。そこからは、市内と海が一望でき、すばらしい景色がみられます。



JR 新宮駅から徒歩 20 分

もっと
ご利益

神倉神社は、和歌山県朝日夕陽百選に選ばれています。
市街地と熊野灘を金色に染める朝日は、神々しいくらいに雄大。



縁を結ぶ なぎの大樹 (天然記念物)

熊野速玉大社の境内にある、樹齢千年を超えるなぎの大樹。なぎの木は、熊野のシンボル。平和の象徴として昔から祈りを捧げられてきました。葉は丈夫で葉脈が切れにくく、夫婦円満・縁結び・家内安全などにご利益があるとのこと。なぎの大樹からパワーをいただき、素敵なご縁を結びましょう♡



なぎの葉を
グットして
ご利益 UP!

熊野速玉大社では、なぎの葉のお守りを受けられます♡
昔より熊野を訪れた人は道中の安全を祈念して
なぎの葉を持ち帰るのが習わしでした。



日本書紀編纂 1300 年記念特別御朱印

令和2年は、日本書紀編纂1300年の節目の年。そこには、初代天皇である神武天皇が、新宮に到り神倉山に登拝されたことが記載されています。このことを記念した御朱印が令和2年限定で受けられます。

期間：2020年1月1日～12月31日 初穂料：各500円
◎日の出～日没（授与所は8～17時） JR 新宮駅から徒歩 15 分



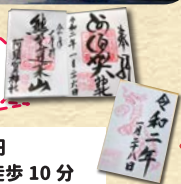
穢れを清める神様 阿須賀神社

熊野川河口の神秘的な山容の蓬萊山に抱かれる神社。熊野の神々は、神倉山の次に阿須賀の森に降臨したとも言われています。古くから熊野第一荒祭宮（あらまつりのみや）として親しまれてきました。祭神の事解男命（ことさかのおのみこと）は、穢れを祓い清める神様。熊野三山巡りにプラスして、清らかな心を手に入れましょう。



運氣上昇の龍朱印など、
常時、6種類ほどの
御朱印が受けられます。

初穂料：各500円
JR 新宮駅から徒歩 10 分



知る人ぞ知るご利益スポット 徐福公園

約 2200 年前、徐福は秦の始皇帝の命で不老不死の霊薬を求め 3000 人を超える童男童女を連れ熊野に渡来し、この地に自生する天台烏薬（てんだいやく）を発見したといわれています。一行はこの地を気に入り永住し、農耕・漁法・捕鯨などの技術を伝えました。このロマンあふれる伝説を記念した徐福公園にはご利益スポットがたくさん！



☎ 0735-21-7672 ☎ 新宮市徐福1-4-24
🕒 8:30 ~ 17:30 (売店 17:00 まで)
(5 ~ 8 月延長あり)
🚫 無休



授かりたい
徳の石柱を
撫でてみよう！



天台烏薬を使用したお茶
やせつけん、入浴剤などが
購入できます。アンチエイ
ジングのご利益が期待できる
かも！

不老池には、徐福に仕えた 7 人の家来が持つ
徳目を刻んだ 7 本の石柱が立っています。

マイナスイオンを感じる 桑ノ木の滝 (日本の滝100選)

遊歩道が整備され、四季折々の素晴らしい自然、
苔むした風景の中をハイキングできます。
ゴールには、落差 21m の迫力ある滝が待って
います。滝の前にたたずめば、マイナスイオン
の癒し効果で、身も心もリフレッシュ！熊野の
山や川、大自然のパワーを感じられるスポット
です。



レンタサイクル情報



街中散策に便利！
☎ 徐福公園・新宮市観光協会
🕒 1 日 500 円

☎ 新宮市相賀

☎ JR 新宮駅から熊野御坊南海バス高田行きで 22 分、
相賀バス停下車、遊歩道入り口から滝まで徒歩約 20 分
☎ JR 新宮駅からレンタサイクルで遊歩道入り口まで約 40 分

熊野の香りで蘇る 熊野の香り エムアファブリー

熊野の恵みを香りで届けてくれるお店。
特におすすめは、熊野の森から抽出した
エッセンシャルオイルを使ったリラクゼー
ションケア！熊野の自然を全身で感じられ
ます。特許取得成分を使用した香りもあり、
香りによって効能が異なります。
旅の思い出に香りを。気さくな女性スタッ
フが迎えてくれますよ♡



🕒 カメメニュー 10 分 990 円～

街中散策に疲れたら、
熊野でしか受けられない
特別なリラクゼーションケア
はいかが？



店内には、シャンプーやバ
ムなど熊野の香りを楽しめる
商品がたくさん！リピーター
も多いそう。



☎ 0735-22-0662
☎ 新宮市緑ヶ丘 3-1-29
🕒 10:00 ~ 19:00 🚫 火曜

食べてびっくり！
とってもおいしい！

今、話題の食材 熊野なまず



テレビ番組で特集されたり、有名ホテルや高級料理店で提供されたり、今
大注目の食材、熊野なまず。熊野新宮の清流で育ち、新鮮清潔で臭みが全
くなく、低カロリー、高タンパク、コラーゲン豊富で、女性に嬉しい
ヘルシーフード♡ 取扱店は、新宮市観光協会まで。



熊野なまずのソテー
マリナラソース

カイハミカルネ

☎ 0735-23-0038
☎ 新宮市伊佐田町 2 丁目 19
🕒 11:30 ~ 13:30
18:00 ~ 21:00
🕒 日・月曜



熊野琥珀なまず寿司

徐福寿司

☎ 0735-23-1313
☎ 新宮市徐福 2-1-9
🕒 10:00 ~ 17:00
🚫 木曜

名物さんま寿司で有名な寿司屋。
昆布でめめ、あっさりしつつもコク
深い味わい。

那智勝浦



世界遺産 那智の滝と三重の塔

瀧の神が結ぶ、良縁を授かろう

強い絆を感じる 大門坂夫婦杉

世界遺産

世界遺産熊野古道大門坂の入り口にそびえ、樹齢 800 年を超える夫婦杉（めおとすぎ）。夫婦杉と呼ばれる所以は、その 2 本の杉が地面の下で繋がっているからなんです。そっと寄り添いあう大木は、古（いにしえ）より参詣者を優しくお出迎えしていたことでしょう。

もっと
ご利益



太い幹に抱きついて、
パワーとご縁をいただく。

夫婦杉近くの大門坂茶屋で、平安衣装体験ができます。詳細は P16 をご参照ください。



熊野那智大社で 願いを結ぼう

世界遺産



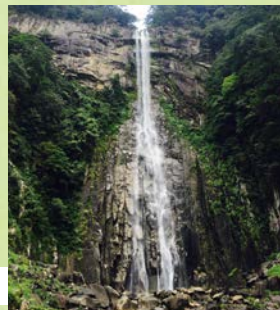
人の縁だけでなく、いろいろな願いを結ぶ「結びの宮」として親しまれてきた熊野那智大社。2017 年に御創建 1700 年を迎え、記念事業として境内施設整備が行われてきました。2019 年にすべての施設整備が完了し、朱色が鮮やかな社殿をご覧ください。境内には招福・縁起が良いとされるハートマークがあちこちに。いっぱい見つけるといいことがありそう♡

やっと会えた感動 那智の滝でパワーチャージ

世界遺産

落差 133m。日本一の那智の滝で、マイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュ!! お滝拝所入り口では、延命長寿の水と伝えられているお瀧水をいただくことができます。身も心もよみがえり、女子力もアップの予感。

お滝拝所舞台参入料 ¥ 大人 300 円 小中学生 200 円



特別御朱印

熊野那智大社では皇紀 2680 年、日本書紀編纂 1300 年、東京五輪那智の滝・大門坂聖火リレーを記念した特別御朱印を、令和 2 年限定でいただくことができます。
期間：2020 年 1 月 1 日～12 月 31 日 初穂料：500 円



日本一大きなおみくじ どうか大吉が出ますように!!

熊野那智大社と別宮飛瀧神社には、那智の滝の落差 133m にちなんだ日本一大きなおみくじがあるんです!! 「瀧の神」が見守るなか、両手でしっかり抱えてここは絶対「大吉」を出したい。



¥ おみくじ 100 円

あなたの想いを届けます
幸せの黄色いポスト

JR 那智駅前に設置されている「幸せの黄色いポスト」は、那智山周辺で秋に咲き誇る「キイジョウロウホトギス」の色をイメージしています。縁結びのご利益があると古くから言い伝えられている熊野那智大社にあやかって、想いを込めたお手紙を投函しましょう。黄色いポストが繋ぐご縁があなたに訪れるはず。



キイジョウロウホトギス



那智勝浦町イメージキャラクター「なっちゃん」

波の音を聞きながら 日の出を見よう



JR那智駅隣接

向かいの「弁天島」が、ビーチ側から見るとなんと「ゴジラ岩」に変身!!

ブルービーチ那智は、日の出が見える絶好のスポット。空がピンク色に染まる中、打ち寄せる波音を聞きながら水平線から昇る日の出を眺めましょう。太陽の光と温かさに全身が包まれると、目標に突き進むパワーが湧いてきます。これは早起きの価値あり!!



旅のラッキーアイテム
ミニわらぞうり作り体験

昔から熊野詣の足元を支え、厄除けにもなった「わらぞうり」。那智の滝の水系で採れたわらを使ってミニわらぞうりを作りましょう!! 丁寧に編んだかわいらしいミニわらぞうりは、世界に一つだけのお守りに。



- ☎ 0735-52-5311
- 📍 那智勝浦町観光協会 (JR 紀伊勝浦駅構内)
- 🕒 8:30 ~ 18:00 (年中無休)
- 💰 1回 1,000円 (要予約) 所要時間 60分



生まぐろの町を味わい尽くそう!!
勝浦漁港にぎわい市場



魚市場の横、2018年にリニューアルオープンした勝浦漁港にぎわい市場。1日2回開催される解体ショーでは、メートル級のまぐろが職人の華麗な包丁さばきによってアツという間に刺身に!! オープンテラスのデッキで海を眺めながら、モチモチの生まぐろを食べると幸せが口いっぱい広がります。

解体ショーは
1日2回開催!



- ☎ 0735-29-3500
- 📍 那智勝浦町築地7丁目12番地
- 🕒 8:00 ~ 16:00 (ラストオーダー 15:30)
- 🔥 火曜

時代衣装で装う やさしい味に和む

熊野本宮

世界遺産の地・熊野で平安衣装を身にまとい、ゆったり歩いてみませんか？大斎原を歩けば、熊野に溢れる悠久の歴史を感じられることでしょう。結婚式やお子様用の衣装もあるので、特別な日にもおすすめ。

時代衣裳熊代屋

☎ 090-3285-9046
 📍 田辺市本宮町本宮(本宮郵便局隣)
 🕒 金曜 10:30 ~ 15:00
 土・日曜 10:30 ~ 16:00
 ¥ 3,000 円～



釜でやわらかく炊き、半搦(つ)きで食感が残るよう仕上げる熊野伝承製法で作るおもちと、すっきり甘い自家製あんこが美味しい釜餅。もち米の一部は大鳥居近くの田んぼで作られているなんと縁起の良いおもち！香りのよいよもぎ、どこか懐かしい古代米、熊野の釜炒り茶でもち米を炊いた香ばしいくるみの3種。購入はインターネットでも。是非食べ比べてみて！

有限会社 熊野鼓動 (くまのこどう)

☎ 0735-42-8310 📍 田辺市本宮町本宮 1301-2
 🕒 9:00 ~ 17:00 📅 日曜・祝日 土曜は不定休



▲3種 6個入り
1,166 円

新宮



あなたが選んだお気に入りの着物で町中を歩けば、まるでタイムスリップしたみたい！新宮の歴史文化を肌で感じる事ができます。ヘアメイク付きのお得なプランもあります。

きもの体験処 熊代屋新宮駅前店

☎ 090-3493-9046
 📍 新宮市徐福2-19
 🕒 金・土・日曜 10:30 ~ 16:00
 ※平日予約のみ対応
 ¥ 2,500 円～

着物を着て街を歩けば、いつもと違う自分に出会えるはず。
 ご当地スイーツを堪能して贅沢な私時間を楽しんで。



熊野古道大門坂のふもとにある大門坂茶屋では、平安衣装を着て、写真撮影や周辺を散策できます。色鮮やかな衣装は大人から子供用まで約100着そろえており、衣装を選ぶところから体験のワクワクが始まります。世界遺産での写真撮影はインスタ映え間違いなし！

大門坂茶屋

☎ 0735-55-0244
 📍 那智勝浦町那智山 392-4
 🕒 9:00 ~ 16:00 ¥ 2,000 円～

ふわっふわのスポンジと、優しい甘さの生クリームがあとをひくロールケーキ。季節ごとに替わる宝石のような各種ケーキはもちろん、和菓子も人気のお店で、お気に入りを見つけよう！！

an 寿 an (あんじゅあん)

☎ 0735-29-7352 📍 那智勝浦町築地 2-3-2
 🕒 10:00 ~ 18:00
 📅 水曜 (定休日以外で臨時休業あり)



▲ロールケーキ 1本 1,300 円、
1カット 330 円



▲なまどら 162 円

果物を使った菓子や、和洋折衷スイーツが人気。名物のなまどらは、和三盆を使用し上品であっさりとした味わい。生クリームと小豆の相性が抜群です♡ 季節限定のイチゴ味は、手作りの苺ジャムを使用。お店にはいつも、丁寧に作られた季節ごとのお菓子が並びます。新宮駅から徒歩3分！お土産におすすめです♪

柏堂 切畑屋

☎ 0735-23-0357
 📍 新宮市蓬萊 2-1-39
 🕒 9:30 ~ 19:30
 📅 不定休

Instagram「#熊野姫旅」 ハッシュタグキャンペーン 2019 入賞作品発表!



#熊野姫旅

👑 那智勝浦町観光協会賞

「蟻の熊野詣」と呼ばれた行列を再現し、熊野古道(「大門坂」から「表参道」「熊野那智大社」「那智山青岸渡寺」「那智の滝」まで)を辿る、『あげいん熊野詣』というとても素敵な行事に参加させていただきました。(📖 P11-12)



あげいん熊野詣:
@tomoko1122さん

👑 新宮市観光協会賞

神様を感じる熊野古道。神倉神社、熊野速玉大社を巡る。(📖 P7-8)



神倉神社の鳥居と石段: @miyabix154さん

👑 熊野本宮観光協会賞

Oyunohara/ 大斎原
鳥居がでっかい、33.9m
熊野本宮大社の旧社地
熊野古道中辺路ルートの、スタート地点でもあり、ゴール地点
とっても風情があって素敵な雰囲気だった(📖 P6)



@e.erikssonさん

大斎原の大鳥居: @kazz1109さん

これからも#熊野姫旅をつけて、熊野の旅の思い出をInstagramにアップしてね!

カインポット
外国人が訪れるべき
日本の観光地
第1位

日本最大級の外国人向け情報サイト カインポット (Gaijin Pot)
「2020 年外国人が訪れるべき日本の観光地ランキング」で、「和歌山県 熊野地方」が1位に選ばれました。



熊野川舟下り



湯の峰温泉



那智の扇祭り

17 古来より参詣者を分け隔てなく迎え入れた熊野。
旅人を迎えるおもてなしの心が今も受け継がれていることが評価されました。

お問い合わせ先



熊野本宮観光協会

〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮 100-1
(世界遺産熊野本宮館内)
TEL: 0735-42-0735



新宮市観光協会

〒647-0020 和歌山県新宮市徐福 2-1-11
(JR 新宮駅前 熊野御坊南海バス株式会社 1 階)
TEL: 0735-22-2840



那智勝浦町観光協会

〒649-5335 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町築地 6-1-1
(JR 紀伊勝浦駅構内)
TEL: 0735-52-5311



(公社)和歌山県観光連盟

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通 1-1
TEL: 073-422-4631

わかやま紀州館

〒100-0006 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館地下 1 階
TEL: 03-3216-8000

和歌山県名古屋観光センター

〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 4-16-36 久屋中日ビル 4F
TEL: 052-263-7273



ご好評につき再入荷! /

熊野姫旅
オリジナルマスキングテープ発売中!

熊野の魅力を詰め込んだ、
かわいいマスキングテープ。
熊野のお土産に大人気です。

定価: 300円
各観光協会等で発売中!

