



長距離自然歩道を歩こう!

近畿

近畿自然歩道版



近畿自然歩道
シンボルマーク

「近畿」の「キ」と「自然」の「シ」を
組み合わせ図案化し、トンボの飛ぶ
近畿自然歩道を表現したものです。

長距離自然歩道とは？

四季を通じて手軽に、楽しく、安全に自らの足で歩くことを通じて、豊かな自然や歴史・文化とふれあい、心身ともにリフレッシュし、自然保護に対する理解を深めることを目的としています。環境省が計画し、各都道府県が整備を進めています。

昭和45年(1970年)の東海自然歩道の整備に始まり、九州・中国・四国・首都圏・東北・中部北陸・近畿と8つの自然歩道が整備され、9つ目となる北海道自然歩道は、平成15年に計画が策定され、整備がはじまりました。計画路線の延長距離は4,585 kmで、整備が完了すれば全国の総延長は約26,000 kmとなります。

2時間程度で歩ける家族向けのコースから本格的な健脚コースまで、各地の見どころを楽しく歩けるようになっています。

東北自然歩道 (新奥の細道)

4,374km

青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県

中部北陸自然歩道

4,029km

新潟県、群馬県、富山県、石川県、福井県、長野県、岐阜県、滋賀県

中国自然歩道

2,072km

鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県

九州自然歩道 (やまびこさん)

2,587km

福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島

首都圏自然歩道 (関東ふれあいの道)

1,665km

東京都、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、茨城県

東海自然歩道

1,697km

東京都、神奈川県、山梨県、静岡県、岐阜県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、奈良県、大阪府

近畿自然歩道

3,258km

福井県、滋賀県、三重県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県

四国自然歩道(四国のみち)

1,637km

徳島県、香川県、愛媛県、高知県





目次

長距離自然歩道とは? — 1

近畿自然歩道について — 3

各府県コース

福井県
(12コース)

5

滋賀県
(2コース)

9

鳥取県
(1コース)

10

京都府
(38コース)

11

三重県
(38コース)

21

奈良県
(31コース)

31

和歌山県
(53コース)

39

大阪府
(31コース)

53

兵庫県
(65コース)

61

近畿自然歩道について

近畿自然歩道は、近畿を中心とした2府7県(福井、滋賀、三重、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、鳥取)をとおり、太平洋及び瀬戸内海と日本海とを結ぶ路線延長3,258kmにわたる、全国で8つ目の長距離自然歩道です。



四季を通じて手軽に楽しく快適に歩くことが出来るように、テーマを決めて1日コースを設定し、この歩道を歩くことにより、多様な自然にふれあい、自然の中で培われた地域の歴史・文化などを認識することを目的としています。



歩行のマナー

- 自然は私たちの貴重な財産です。樹木・草花・動物・岩石等の採取はせず、後世に残せるよう自然を大切にしましょう。
- 歩行中は禁煙にご協力ください。タバコは必ず喫煙所で吸いましょう。
- 沿線の住人をはじめ他人の迷惑になるような行動は慎みましょう。
- ゴミ・空き缶・ビン・ペットボトル類は必ず自分で持ち帰りましょう。
- 指導標や施設はみんなのものであります。大切に、歩道はいつもきれいにしましょう。
- 山で行き交う時は、上りの人を優先にしましょう。

歩行時の注意等

- 山岳地のコースなどでは特に、台風・大雨等の後は、落石・倒木・土砂崩れ等の恐れがあるため、十分注意してご利用ください。
- 車道との兼用道もありますので、車等に注意してください。
- 交通の不便なところや足下の悪いところもあります。あらかじめ調べておきましょう。

各コースの項目の見方

- 所要時間：平地 1 km約 15分、山地 1 km約 20～30分を目安にした歩行時間です。
- コースの難易度：家族向け(▲)、一般向け(▲▲)、健脚向け(▲▲▲)に区分しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成等によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

福 井 県

ふくいけん

若狭湾ルートは、リアス式海岸の変化にとんだ海岸線と数々の景勝地を訪ねながら雄大な景観を楽しめます。内陸ルートは、かつて若狭の新鮮な魚介類を京都に運んだルートで、国宝、重文、旧宿場町等の人文歴史資源が楽しめます。自然の造形美と若狭の歴史を満喫できる「みち」は、12コース、総延長128.4kmです。



②三方五湖



④烏辺島



若狭湾ルート

①馬背峠と水晶浜を尋ねるみち(敦賀市松島町～美浜町竹波)

近畿自然歩道の起点である日本三大松原の一つ「気比の松原」を発し、敦賀半島を横断して水晶浜へと向かうみち。

距離 10.6km 所要時間 2時間40分 難易度

区間 気比の松原～弁天崎～名子崎～西浦児童館前バス停～馬背峠～水晶浜～ダイヤ浜バス停

見どころ 気比の松原、西福寺、敦賀半島の海岸線、常宮神社、馬背峠、水晶浜、美浜海岸

②三方五湖をめぐるみち(美浜町郷市～若狭町海山)

若狭湾から入り組んだ陸地によって囲まれた三方五湖の湖畔をめぐるみち。三方五湖はラムサール条約湿地に登録されています。

距離 14.2km 所要時間 3時間35分 難易度

区間 美浜駅前バス停～久々子海岸～飯切山～早瀬橋～三方五湖レークセンター～久々子湖～浦見川～水月湖～海山バス停

見どころ 久々子海岸、三方五湖、浦見川、西田梅林

3 三方海中公園探勝のみち(若狭町海山～若狭町世久見)

風光明媚な漁村の風景を見ながら、三方海中公園を楽しむみち。

距離 7.4 km 所要時間 2時間00分 難易度

区間 海山バス停～若狭町塩坂越～三方海中公園～若狭町世久見～福井県海浜自然センター～食見海岸

見どころ 三方海中公園、福井県海浜自然センター

4 若狭湾展望と烏辺島を望むみち(若狭町世久見～小浜市田烏)

黒崎半島と烏辺島を望みながら、雄大な若狭湾のリアス式海岸特有の美しさを眺望するみち。

距離 14.2 km 所要時間 3時間40分 難易度

区間 若狭三方マリンパーク～黒崎半島～国立若狭湾青少年自然の家～小浜市須浦～小浜市谷及～小浜市釣姫～小浜市田烏

見どころ 食見集団施設地区、烏辺島、黒崎、大浜海岸

5 久須夜ヶ岳展望のみち(小浜市田烏～小浜市犬熊)

活漁のいかだと切り立った男性美豊かな久須夜ヶ岳の展望を楽しむみち。

距離 8.0 km 所要時間 2時間10分 難易度

区間 小浜市田烏～矢代バス停～小浜市志積～小浜市犬熊

見どころ 久須夜ヶ岳の展望、志積海岸

6 阿納古道と歴史を探るみち(小浜市犬熊～小浜市青井)

阿納古道から小浜城跡を経て小浜湾沿いの古い街並みを訪ねるみち。

距離 11.6 km 所要時間 2時間55分 難易度

区間 小浜市犬熊～小浜市阿納尻～小浜市甲ヶ崎～小浜市福谷～小浜城跡～小浜公園

見どころ 小浜城跡、小浜湾、八百比丘尼の伝説

7 塩の遺跡を探るみち(小浜市青井～おおい町本郷)

小浜湾を一望し、青井崎、波懸鼻、神崎などの景勝地と暖地性植物群落の蒼島を見て、岡津の製塩遺跡を訪ねるみち。

距離 13.8 km 所要時間 3時間30分 難易度

区間 国民宿舎小浜ロッジ～青井園地～勢浜海水浴場～小浜市加斗～岡津製塩遺跡～若狭鯉川シーサイドパーク～長井浜海水浴場～おおい町本郷

見どころ 青井園地、岡津製塩遺跡、蒼島暖地性植物群落、福井県こども家族館

8 青戸の入江探勝のみち(おおい町本郷～高浜町事代)

青戸の大橋から入江沿いを進みながら、真っ青な青戸の入江の眺めを楽しむみち。

距離 8.7 km 所要時間 2時間15分 難易度

区間 おおい町本郷～青戸の大橋～おおい町犬見～青戸の入江～安土山公園～高浜町和田～城山公園

見どころ 青戸の入江、赤礁崎オートキャンプ場、安土山公園、和田海岸、高浜海水浴場、葉積島、明鏡洞、城山公園



9⑩青葉山



12熊川宿



9 青葉山の展望を楽しむみち (高浜町事代～高浜町日置)

「若狭富士」青葉山を正面に見て、日本海の波風に耳を傾けながら海岸沿いを歩くみち。

距離 5.2 km 所要時間 1時間20分 難易度

区間 城山公園～国民宿舎城山荘～高浜町漁村文化伝承館～高浜町東三松～はまなすパーク～日置バス停

見どころ 城山遊歩道、城山公園、鷹島、東三松海岸、青葉山の展望

10 青葉山は松尾寺につづくみち (高浜町日置～高浜町今寺～(京都府))

「若狭富士」青葉山を登りつつ、眼下に広がる美しい若狭湾の景色を楽しみながら、県境を越えて松尾寺へと続いていくみち。

距離 11.5 km (福井県内) 所要時間 4時間05分 (福井県内) 難易度

区間 日置バス停～高浜町小和田～中山寺～青葉山～高浜町今寺～京都府区間

見どころ 青葉山青少年旅行村、青葉山、中山寺、松尾寺

内陸ルート

11 国宝めぐりのみち(小浜市犬熊～小浜市下根来)

小浜市内の中世以来の歴史遺産をめぐる文化的景観あふれるみち。

距離 16.4km 所要時間 4時間10分 難易度 🏔️

区間 小浜市犬熊～小浜市熊野～羽賀寺～小浜市次吉～若狭の里公園～福井県立若狭歴史民俗資料館～小浜市遠敷～神宮寺～鶴の瀬

見どころ 羽賀寺、福井県立若狭歴史民俗資料館、神宮寺、鶴の瀬、明通寺

12 熊川宿を散策するみち(若狭町井ノ口～若狭町熊川(滋賀県境))

若狭街道の宿場町として栄えた熊川宿の当時の面影が漂う情緒あふれるみち。滋賀県へと続く。

距離 6.8km 所要時間 1時間45分 難易度 🏔️

区間 上中バス停～バレア若狭～西山稲荷神社～熊川宿資料館「宿場館」～旧逸見勘兵衛家～道の駅「若狭熊川宿」～天増川口バス停(滋賀県境)

見どころ 瓜割の滝、熊川宿

MEMO

滋賀県

しがけん

かつて小浜と京都を結ぶ人馬で賑わった街道は、日本海で水揚げした鯖に一塩して京都まで運ぶとちょうどよい味になったことからいつしか“鯖街道”と呼ばれるようになりました。往時の風情を残す町並みと自然豊かな風景が楽しめる2コースは、付近にキャンプ場や温泉、スキー等を楽しむことができ、総延長16.8kmです。



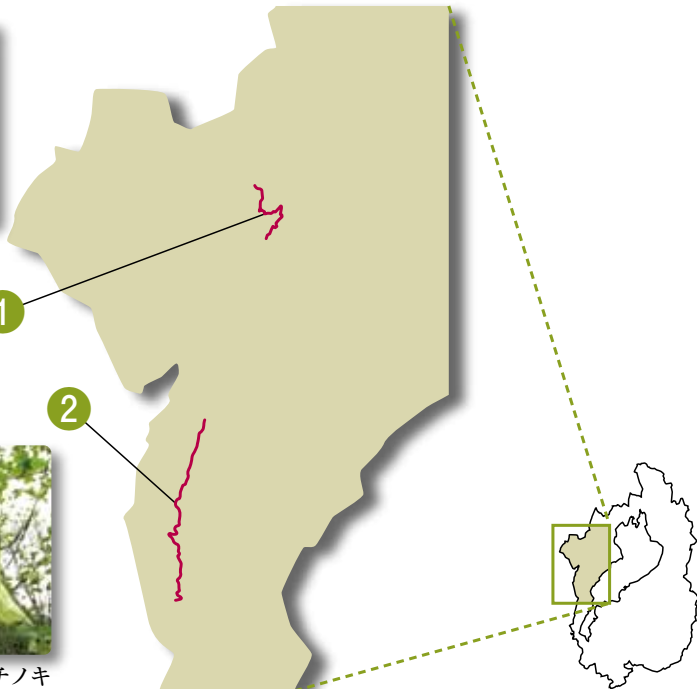
①くつきの森セラピーロード

1



①くつきの森ハンカチノキ

2



①くつきの森を訪ねるみち(高島市朽木麻生～高島市朽木岩瀬)

近江源氏の流れをくむ一族・朽木氏がかつて治めたことが由来の地。くつきの森は、森林セラピーロードや様々な森林体験プログラムを楽しむ。

距離 5.3km 所要時間 3時間00分 難易度 🏔️🏔️

区間 くつきの森～明護坂～朽木新本陣～興聖寺

見どころ くつきの森、朽木氏、新本陣、興聖寺、旧秀隣院庭園(国指定名勝)

②鯖街道・花折峠のみち(大津市葛川梅ノ木町～大津市伊香立途中町)

安曇川の清流沿いの国道両側は急峻な山地で鯖街道の面影を残す山村が点在。平安時代創建の明王院参詣の際に都から通っていたのが花折峠。

距離 11.5km 所要時間 5時間00分 難易度 🏔️🏔️🏔️

区間 梅ノ木バス停～明王院～葛川橋～花折峠～花折峠口バス停

見どころ 明王院、地主神社、花折峠

鳥取県

とっとりけん

鳥取県内の近畿自然歩道は、県の東端である陸上岬を起点とし、駟馳山を終点とする1ルート、延長16.5kmのコースです。このコースでは、日本海の荒波と風雪によって侵食された断崖絶壁・洞門・奇岩等の雄大な景観が、澄みきった海水や岬に囲まれた砂浜との見事なコントラストをみせてくれます。



①城原海岸 菜種島



①鴨ヶ磯



滋賀県

鳥取県

① 浦富海岸のみち (岩美町陸上～岩美町大谷)

「山陰の松島」と賞される浦富海岸を満喫するコースで、山陰海岸国立公園のなかでも最も優れた景勝地の一つです。

距離 16.5 km 所要時間 4時間00分 難易度 ■■■

区間 陸上岬～羽尾岬～浦富海水浴場～城原海岸～鴨ヶ磯～駟馳山

見どころ 羽尾岬(竜神洞、熊井浜)、城原海岸、鴨ヶ磯、網代展望台

MEMO

京 都 府

きょうとふ

京都府域では、日本海の変化に富んだ海岸線の魅力を満喫できる「日本海沿岸ルート」と、丹後、丹波の峠や渓谷、社寺や城跡をめぐり、京都の自然と歴史、文化に触れる「丹後・大阪ルート」の2つのルートからなっており、38コース、総延長約350kmです。



②赤れんが倉庫群



⑧天橋立

日本海沿岸ルート

① 青葉山は松尾寺につづくみち ((福井県)～舞鶴市松尾～舞鶴市吉坂)

京都府と福井県の府県境にそびえる青葉山(693m)を越えるコース。

距離 4.4km(京都府内) 所要時間 1時間50分(京都府内) 難易度 ■■■■

区間 福井県区間～松尾寺～岩室稲荷神社～JR松尾寺駅

見どころ 青葉山、松尾寺、金剛院

② 青葉山麓・舞鶴湾をめぐるみち (舞鶴市吉坂～舞鶴市余部下)

青葉山の山麓から赤れんが倉庫が建ち並ぶ舞鶴湾をめぐるコース。


距離 11.7km 所要時間 3時間00分 難易度 ■■

区間 JR松尾寺駅～青葉山ろく公園～海上自衛隊舞鶴教育隊～商工観光センター～赤れんが博物館～舞鶴市役所～赤れんが倉庫群～海軍記念館～中舞鶴バス停

見どころ 赤れんが博物館、赤れんが倉庫群、大波の桜

3 舞鶴湾をのぞむ五老ヶ岳のみち (舞鶴市余部下～舞鶴市余部上)

山頂の展望台から素晴らしい景色が眺望できる五老ヶ岳を越えるコース。

距離 6.8km 所要時間 2時間20分 難易度 

区間 中舞鶴バス停～共楽公園～旧海軍墓地～中舞鶴小学校～五老スカイタワー～五老ヶ岳公園～五老岳公園口バス停

見どころ 五老ヶ岳公園、共楽公園、スカイタワー

4 安寿と厨子王伝説を訪ねる由良川のみち (舞鶴市大君～舞鶴市和江)

森鷗外の小説「山椒大夫」で有名な安寿姫塚を訪ねるコース。


距離 6.5km 所要時間 1時間40分 難易度 

区間 大君港～安寿姫塚～八雲橋～和江バス停

見どころ 安寿姫塚、由良川

5 由良ヶ岳のふもとをめぐるみち (宮津市石浦～宮津市上司)

由良ヶ岳の山裾から栗田湾へと日本海沿いに進むコース。


距離 8.6km 所要時間 2時間50分 難易度 

区間 下石浦バス停～丹後由良駅～如意寺～由良神社～由良の戸碑～由良公園前バス停～脇バス停～休耕寺～豊守神社～宝寿院～栗田駅

見どころ 如意寺、由良神社、汐汲浜と森鷗外文学碑、奈良海岸

6 栗田半島と宮津湾をめぐるみち (宮津市上司～宮津市鶴賀)

宮津湾をめぐるコースで、雪舟の描いた「天橋立図」と同じ構図の天橋立が見ることができる。

距離 8.9km 所要時間 3時間00分 難易度 

区間 栗田駅～住吉神社～永久院～獅子姫神社～雪舟観展望所～獅子崎稻荷神社～宮津駅

見どころ 雪舟観展望所、住吉神社

7 金引の滝と旧宮津街道を訪ねるみち (宮津市鶴賀～宮津市須津)

高さ40m幅20mの金引の滝や石畳が所々に残る古道(旧宮津街道)を通るコース。

距離 12.3km 所要時間 4時間10分 難易度 

区間 宮津駅～金引の滝～地蔵峠～如願寺～日吉神社～西宮津公園～ロードパーク～岩滝口駅

見どころ 金引の滝、日吉神社、旧街道石畳

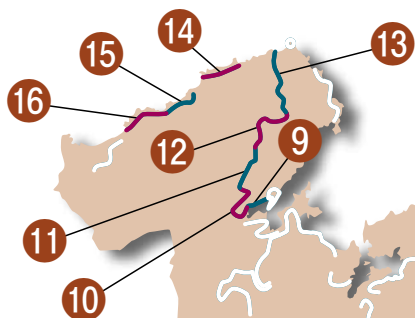
8 天橋立をゆくみち (宮津市文殊～宮津市大垣)

日本三景のひとつとして知られる天橋立を通るコース。

距離 6.5km 所要時間 1時間40分 難易度 

区間 天橋立駅～天橋立～汽船乗り場～元伊勢籠神社～大谷寺～大乘寺～ケーブル下バス停

見どころ 天橋立、智恩寺、元伊勢籠神社、傘松公園



12 須川溪流



14 丹後松島

9 丹後国分寺址を訪ねるみち (宮津市大垣～与謝野町岩滝)

府立丹後郷土資料館や丹後国分寺址など歴史・文化にふれながら歩くコース。

距離 5.5 km 所要時間 1時間20分 難易度

区間 ケーブル下バス停～大乘寺～妙立寺～満尻児童公園～丹後郷土資料館、丹後国分寺址～与謝の海養護学校～板列八幡神社～クアハウス岩滝～板列稻荷神社～城山公園～弓木バス停～与謝野町役場

見どころ 丹後郷土資料館、丹後国分寺址、クアハウス岩滝、板列稻荷神社

10 大内峠・天橋立を望むみち (与謝野町岩滝～京丹後市大宮町延利)

天橋立を横一文字に眺望することのできる大内峠を目指すコース。

距離 10.4 km 所要時間 3時間30分 難易度

区間 与謝野町役場～いづく名水～一字観公園～大内峠～板列展望台～高森神社、長福寺～五十河小学校跡～延利バス停

見どころ 一字観公園、大内峠、板列展望台

11 内山ブナ林と味土野を訪ねるみち (京丹後市大宮町延利～京丹後市弥栄町須川)

大規模なブナ林を通り、細川ガラシャゆかりの地をめぐるコース。

距離 8.0km 所要時間 2時間40分 難易度 ▲▲

区間 延利バス停～小町公園～内山天象観察台～長者屋敷跡～細川ガラシャ夫人隠棲地～ガラシャ荘

見どころ 細川ガラシャ夫人隠棲地、内山ブナ林、小町公園

12 須川溪流と太鼓山をめぐるみち (京丹後市弥栄町須川～京丹後市弥栄町野中)

須川の清流を楽しみながら太鼓山中腹にある森林公園スイス村を目指すコース。

距離 11.0km 所要時間 3時間40分 難易度 ▲▲

区間 ガラシャ荘～味土野大滝～霞橋～洞養寺～須川隧道～須川渓谷～森林公園スイス村

見どころ 味土野大滝、森林公園スイス村、太鼓山

13 碓高原をめぐるみち (京丹後市弥栄町野中～京丹後市丹後町久僧)

のどかな風景の碓高原総合牧場を横切り日本海を目指すコース。

距離 10.2km 所要時間 3時間20分 難易度 ▲▲

区間 森林公園スイス村～碓高原総合牧場～上山寺～久僧バス停

見どころ 碓高原総合牧場、上山寺

14 丹後松島と後ヶ浜を訪ねるみち (京丹後市丹後町此代～京丹後市丹後町間人)

京都百景にも選ばれた丹後松島や立岩、屏風岩などの奇岩が見られるコース。

距離 8.5km 所要時間 2時間50分 難易度 ▲▲

区間 此代バス停～熊野神社～安楽寺～竹野小学校～大成古墳群～てんきてんき橋～間人皇后像～間人漁港～間人港大橋～間人バス停

見どころ 丹後松島、屏風岩、立岩、間人皇后・聖徳太子母子像、城嶋

15 鳴き砂の浜を訪ねるみち (京丹後市網野町三津～京丹後市網野町浅茂川)

歩くと「キュッキュッ」と音の鳴る「鳴き砂」で有名な琴引浜をめぐるコース。

距離 8.5km 所要時間 2時間50分 難易度 ▲▲

区間 三津バス停～八幡神社～遊漁港～白瀧神社～与謝野晶子生誕百年記念碑～琴引浜～万畳の岩～八幡橋～八丁浜～島児神社～日吉橋バス停

見どころ 琴引浜、万畳の岩、千石の帆掛け岩、八丁浜、島児神社

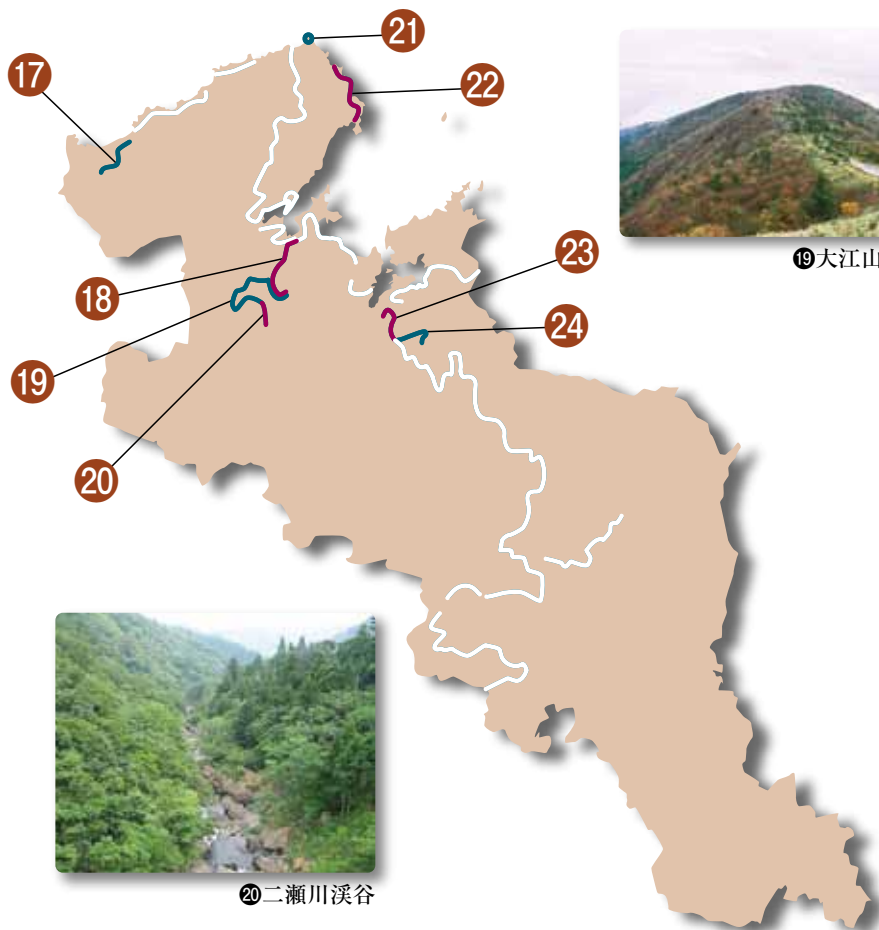
16 五色浜と夕日ヶ浦をめぐるみち (京丹後市網野町浅茂川～京丹後市網野町浜詰)

夕日ヶ浦はその名の通り夕日が美しく、茜色の水平線に沈む風情は見応えがある。

距離 19.8km 所要時間 6時間40分 難易度 ▲▲

区間 日吉橋バス停～浅茂川温泉～最北子午線塔～静神社～入艘の浜と沖の飛び岩～七瀧峠～五色浜～塩江泊地～夕日泊地～志布比神社～夕日ヶ浦海岸～浜詰バス停

見どころ 五色浜、夕日ヶ浦、静神社、最北子午線塔



20 二瀬川溪谷



19 大江山連峰

17 箱石浜と兜山を訪ねるみち (京丹後市久美浜町湊宮～京丹後市久美浜町油池)

長さ約3kmの砂嘴で日本海と隔たる久美浜湾を眺めながら進むコース。

- 距離 10.0km 所要時間 3時間20分 難易度 ▲▲
- 区間 箱石バス停～函石浜遺跡～かぶと山公園～甲山駅
- 見どころ かぶと山公園、小天橋、久美浜湾、函石浜遺跡

18 大江山伝説のみち 普甲峠コース (宮津市鶴賀～宮津市小田)

宮津市の街中と大江山を結ぶコースで、所々に石畳の残る宮津街道石畳道を通る。

- 距離 13.1km 所要時間 4時間20分 難易度 ▲▲
- 区間 宮津駅～宮村駅～生野神社、盛林寺～岩戸バス停～石畳道～大江山スキー場～弁財天～辛皮駅
- 見どころ 盛林寺、宮津街道石畳道

19 大江山伝説のみち 鬼の山コース(宮津市小田～福知山市大江町佛性寺)

大江山連峰の山々を尾根沿いに縦走するコース。

距離 14.4 km 所要時間 6時間00分 難易度

区間 辛皮駅～大江山スキー場～普甲峠～航空管制塔～鬼の岩屋～鍋塚～鳩ヶ峰～大江山(千丈ヶ嶽)～鬼嶽稻荷神社～酒呑童子の里～二瀬川バス停

見どころ 千丈ヶ嶽、鬼嶽稻荷神社、酒呑童子の里

20 大江山伝説のみち 元伊勢コース(福知山市大江町佛性寺～福知山市大江町内宮)

二瀬川の溪流、現在の伊勢神宮の旧地と伝えられている元伊勢内宮皇大神社をめぐるコース。

距離 4.9 km 所要時間 1時間40分 難易度

区間 二瀬川バス停～頼光の腰掛岩～鬼の足跡～新童子橋～二瀬川溪流～鬼の里学童農園～天岩戸山神社～元伊勢内宮皇大神社～大江山口内宮駅

見どころ 天岩戸山神社、二瀬川溪流、元伊勢内宮皇大神社

21 丹後半島最北端経ヶ岬灯台のみち(京丹後市丹後町袖志～京丹後市丹後町袖志)

丹後半島の最北端にある経ヶ岬を周回するコース。

距離 2.7 km 所要時間 0時間50分 難易度

区間 経ヶ岬バス停～レストハウス～経ヶ岬灯台～スイセン広場～経ヶ岬バス停

見どころ 経ヶ岬灯台

22 浦嶋伝説・徐福伝説 伊根の舟屋をめぐるみち(伊根町本庄宇治～伊根町平田)

浦島太郎伝説で知られる浦嶋神社や舟屋で有名な伊根湾を訪れるコース。

距離 11.0 km 所要時間 3時間40分 難易度

区間 浦嶋神社前バス停～浦嶋神社～延明寺～本庄浜の集落～野室の集落～津母トンネル～津母の集落～泊の集落～のろせ海岸～新井の集落～新井の千枚田～道の駅舟屋の里公園～伊根の舟屋～伊根役場前バス停

見どころ 伊根の舟屋、布引の滝、浦嶋神社、新井崎神社

丹後・大阪ルート

23 伊佐津川水辺のみち(舞鶴市伊佐津～舞鶴市堀)

伊佐津川、池内川の川沿いを、清流を眺めながら進むコース。

距離 6.4 km 所要時間 1時間40分 難易度

区間 JR西舞鶴駅～田辺城跡(舞鶴公園)～倭文神社の一本杉～堀バス停

見どころ 田辺城跡、伊佐津川

24 池内川源流を訪ねるみち(舞鶴市堀～舞鶴市岸谷)

池内川の溪流を眺めながら、その源流へと向かうコース。

距離 8.4 km 所要時間 2時間50分 難易度

区間 堀バス停～池内農協前バス停～上根公民館～白滝バス停～岸谷バス停

見どころ 池内川源流



27 七色の木



30 日吉ダム

25 弥仙山を訪ねるみち (舞鶴市布敷～綾部市八津合町)

奈良時代から修験道の行場として信仰を集めている弥仙山(664m)を越えるコース。

距離 13.8km 所要時間 5時間50分 難易度

区間 池内農協前バス停～弥仙山～金峯神社～改心の道～元権現跡展望所～炭焼き窯跡～寺町上バス停

見どころ 弥仙山、改心の道

26 君尾山の大きな大杉を訪ねるみち (綾部市八津合町～綾部市睦寄町)

君尾山(581m)を越えるコースで、山頂には「幻の大トチ」と異名を持つ府内最大の杉がある。

距離 10.6km 所要時間 4時間30分 難易度

区間 寺町上バス停～上林山荘～君尾山～光明寺～二王門～あやべ温泉～あやべ青少年山の家～山の家バス停

見どころ 君尾山、光明寺

27 長老ヶ岳を訪ねるみち (綾部市睦寄町～南丹市美山町島)

丹波高原のほぼ中央に位置する長老ヶ岳(917m)を訪ねるコース。

距離 22.3 km 所要時間 9時間20分 難易度 

区間 山の家バス停～金剛寺～七色の木～キャンプ場～仏主峠～長谷運動公園～佐本橋バス停

見どころ 長老ヶ岳、七色の木

28 海老坂峠越えのみち (南丹市美山町島～南丹市日吉町四ツ谷)

かつて京都と福井県(小浜)を結んだ「若狭街道」の海老坂峠を越えるルート。

距離 11.1 km 所要時間 3時間40分 難易度 

区間 佐本橋バス停～美山かやぶき美術館～美山やすらぎホーム～道祖神社～海老坂峠～玉岩地藏～威音寺～岡安神社～四ツ谷バス停

見どころ 海老坂峠、岡安神社、玉岩地藏堂、威音寺

29 五箇荘の里をめぐるみち (南丹市日吉町四ツ谷～南丹市日吉町殿田)

木住川を左右に見ながら川沿いに進むコース。

距離 11.5 km 所要時間 3時間50分 難易度 

区間 四ツ谷バス停～溪川筏乗～柏木トンネル～首なし地藏～湯浅五郎兵衛屋敷跡～木住親水公園～笛吹神社～JR日吉駅

見どころ 五箇荘、笛吹神社、多治神社、首なし地藏、湯浅五郎兵衛屋敷跡

30 日吉ダムと紅葉峠をめぐるみち (南丹市日吉町殿田～南丹市八木町氷所)

日吉ダムの湖畔を通り、古くからの山越え道である紅葉峠を越えるルート。

距離 18.1 km 所要時間 6時間00分 難易度 

区間 JR日吉駅～天稚神社～成就院～スプリングスひよし～日吉ダム～世木ダム～紅葉峠～展望台～東所バス停

見どころ 日吉ダム、スプリングスひよし、成就院、梅若屋敷跡、紅葉峠

31 八木の社寺をめぐるみち (南丹市八木町氷所～南丹市八木町玉ノ井)

田園風景の中を、社寺をめぐるながら進むコース。

距離 7.3 km 所要時間 1時間50分 難易度 

区間 東所バス停～氷所の集落～日置の集落～諸畑の集落～清源寺～船井神社～新庄橋～荒井神社～JR吉富駅

見どころ 船井神社、清源寺

32 園部の史跡をめぐるみち (南丹市園部町小山東町～南丹市園部町竹井)

日本最古の天満宮といわれる生身天満宮や園部城跡をめぐるコース。

距離 9.2 km 所要時間 2時間20分 難易度 

区間 JR園部駅西口～生身天満宮～園部城跡～豊穰の里記念碑～九品寺～蛭子神社～篠田橋～摩気神社前バス停

見どころ 九品寺、生身天満宮、園部城跡、摩気神社



③夏のるり溪



③秋のるり溪

③るり溪を訪ねるみち (南丹市園部町天引～南丹市園部町大河内)

国の名称、府立自然公園に指定されている、るり溪を通るコース。

距離 10.0km 所要時間 4時間10分 難易度 ▲▲▲

区間 天引バス停～八幡宮～法京の集落～大山祇神社～るり溪鳴瀑～通天湖～るり溪少年自然の家～こぶし荘、フラワーガーデン～奥るり溪バス停

見どころ るり溪、るり溪鳴瀑、大山祇神社、フラワーガーデン

④半国山を訪ねるみち (南丹市園部町大河内～亀岡市宮前町宮川)

春にはツツジが美しい半国山を訪ねるルート。

距離 14.5km 所要時間 6時間00分 難易度 ▲▲▲

区間 奥るり溪バス停～榎バス停～別荘地～半国山～金輪寺～宮川神社～宮前バス停

見どころ 半国山、金輪寺、宮川神社

35 穴太寺を訪ねるみち (亀岡市宮前町宮川～亀岡市曾我部町穴太)

田園風景を進み、湯ノ花温泉街を通るコース。

距離 10.8km 所要時間 3時間40分 難易度 

区間 宮前バス停～谷性寺～湯ノ花温泉～神蔵寺～穂田野神社～小幡神社～金剛寺～穴太寺

見どころ 穴太寺、谷性寺、金剛寺

36 犬飼川の流域を訪ねるみち (亀岡市曾我部町穴太～亀岡市曾我部町犬飼～(大阪府))

鮎が泳ぎ、ホタルが飛び交う犬飼川沿いに歩くコース。

距離 7.2km (京都府内) 所要時間 2時間30分 (京都府内) 難易度 

区間 穴太寺～東光寺～(財)関西盲導犬協会総合訓練センター～大阪府区間

見どころ 犬飼川

37 桂川源流へのみち 宇津峡コース (南丹市日吉町天若～京都市右京区京北周山町)

世木ダムから桂川の川沿いに上流を目指すコース。


距離 15.6km 所要時間 5時間10分 難易度 

区間 小茅橋～貞任峠～宇津峡公園～中地ロードパーク～河川敷公園～魚ヶ淵吊り橋～JRバス周山駅

見どころ 魚ヶ淵吊り橋、宇津峡公園

38 桂川源流へのみち 九重桜コース (京都市右京区京北周山町～京都市右京区京北井戸町)

桂川の清流を眺めながらさらに源流を目指すコース。

距離 8.8km 所要時間 3時間00分 難易度 

区間 JRバス周山駅～宝光寺～稲荷大明神～山国神社～山国護国神社～町立運動公園～山国御陵前バス停

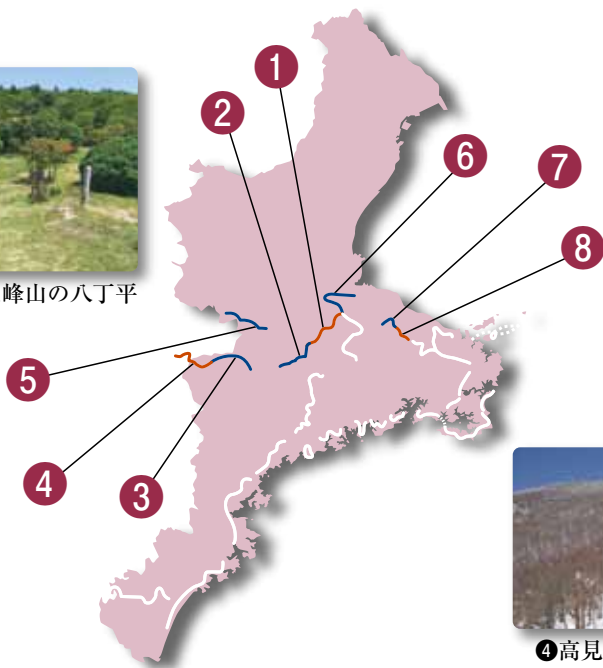
見どころ 常照皇寺の九重桜、山国神社

MEMO

三重県内の近畿自然歩道は、熊野古道や和歌山街道などの歴史を偲ぶことのできるエリアや、日本でも有数のリアス式海岸などの自然美が楽しめるエリアなどの38ルート、延長606.3kmのコースです。



③三峰山の八丁平



④高見峠から高見山へ

ノスタルジックな歴史ロマンを感じる松阪地域 —和歌山街道コース—

①旧和歌山街道鳥羽見峠越えのみち (松阪市丹生寺町～松阪市飯南町深野)

南北朝時代の北畠氏の拠点・大河内城址や大石不動院など、文化と史跡巡りのコース。

距離 14.9km 所要時間 往路3時間40分、復路3時間30分 難易度 ▲▲

区間 松尾小学校前バス停～大河内城址～鳥羽見峠跡～中山薬草薬樹公園～深野バス停

見どころ みえこどもの城、大河内城址、大石不動院、中山薬草薬樹公園、櫛田川渓谷

②旧和歌山街道の医王寺、春谷寺をたずねるみち (松阪市飯南町深野～松阪市飯高町宮前)

香肌峡渓谷を眺めながら、エドヒガン桜やサザンカ、芝桜、コスモス、チューリップ畑など、四季折々の花が見られるコース。


距離 15.0km 所要時間 往路4時間00分、復路4時間00分 難易度 ▲

区間 深野バス停～深野大橋～千歳橋～茶倉駅～茶倉橋～リバーサイド茶倉入口～医王寺～JA松阪粥見育苗センター～宮前車庫バス停

見どころ リバーサイド茶倉、粥見神社、大溝新田の茶畑、医王寺、春谷寺、サザンカの大木


3 三峰山、中央構造線を歩くみち (松阪市飯高町富永～松阪市飯高町月出)

標高1,235.4mの三峰山に登山するコース。山頂では、春にはシロヤシオの花、冬には樹氷を見ることができる。終点付近には中央構造線の露頭がある。

距離 16.3km 所要時間 往路6時間20分、復路6時間30分 難易度 
 区間 富永バス停～三峰山～新道峠～中央構造線観察地～月出
 見どころ 三峰山、新道峠、月出の中央構造線、月出の里


4 高見山を越えるみち (松阪市飯高町月出～松阪市飯高町舟戸～(奈良県))

子授けの寺・泰運寺や波瀬ユリの群生地、波瀬本陣跡などがあり、伊勢神宮への参拝客が往来した高見峠を越えるコース。高見山山頂では、樹氷が見られる。

距離 14.7km(三重県内) 所要時間 往路3時間30分、復路3時間10分(三重県内) 難易度 
 区間 月出の里～泰運寺～舟戸橋～高見峠～奈良県区間
 見どころ 泰運寺、波瀬植物園、陶芸の森「虹の泉」、波瀬本陣跡、波瀬ユリ群生地

5 旧伊勢本街道飼坂峠を越えるみち (津市美杉町太郎生～津市美杉町上多気)


蔵王堂や真福院、常夜燈のある古い町並みなど歴史を感じることができるコース。道中の「三多気の桜」は桜の名所。

距離 13.6km 所要時間 往路2時間40分、復路2時間50分 難易度 
 区間 中太郎生バス停～蔵王堂～真福院～三多気のさくら～飼坂峠～上多気バス停
 見どころ 蔵王堂、真福院、三多気のさくら、飼坂峠、北畠神社、常夜燈

リ阿斯式海岸の絶景を楽しむ伊勢志摩地域 ー美し国探訪コースー


6 城下町松阪の文化にふれるみち (松阪市丹生寺町～松阪市京町)

松阪商人の館や本居宣長記念館、松阪城跡、瑞巖寺など歴史と文化の香りのするコース。

距離 21.6km 所要時間 往路6時間05分、復路7時間15分 難易度 
 区間 松尾小学校前バス停～森林公園～横滝寺～瑞巖寺～大足町～松阪城跡～JR松阪駅
 見どころ 森林公園、横滝寺、瑞巖寺、農業公園ベルファーム、松阪城跡、本居宣長記念館、松阪商人の館


7 斎王の歴史とロマンをしのぶみち (明和町斎宮～明和町明星)

斎王の森や斎王ゆかりの和歌の記念碑が建ち並ぶ「歴史の道」を散策できるコース。道中の斎宮歴史博物館やいつきのみや歴史体験館などでは、体験・学習ができる。

距離 7.7km 所要時間 往路2時間20分、復路2時間20分 難易度 
 区間 近鉄斎宮駅～斎宮跡～斎宮歴史博物館～花菖蒲群落～水池土器製作遺跡～近鉄明星駅
 見どころ いつきのみや歴史体験館、斎王の森、斎宮跡1/10史跡全体模型、斎宮歴史博物館、ふるさと会館、天然記念物野花菖蒲群落、水池土器製作遺跡

8 参宮への最後の宿場町をたずねるみち (明和町明星～伊勢市小俣町元町)

妻入り家屋の幾何学風景が往年の宿場町の風景を今も残している。

距離 7.0km 所要時間 往路1時間55分、復路2時間35分 難易度 
 区間 近鉄明星駅～相合橋～惣之橋～JR宮川駅～宮古橋バス停
 見どころ そうめん坂、転輪寺、弘法大師堂、旧参宮街道街並み、離宮院跡、宮川の親水公園、宮川の桜並木



12 金剛證寺の池



14 横山展望台から

9 お伊勢さんを感じるみち (伊勢市吹上～伊勢市朝熊町)

外宮から内宮へと続くコース。道中には古い街並みを再現した「おはらい町」がある。

距離 10.1 km 所要時間 往路2時間33分、復路2時間38分 難易度 🟡

区間 伊勢市駅～伊勢神宮(外宮)～小田の橋～神宮徴古館～猿田彦神社～おはらい町～おかげ横丁～神宮神田～近鉄朝熊駅

見どころ 伊勢神宮(外宮)、神宮徴古館、桜木地蔵、猿田彦神社、おはらい町、おかげ横丁、伊勢神宮(内宮)

10 御塩づくりにふれるみち (伊勢市朝熊町～伊勢市二見町松下)

伊勢神宮へ奉納する御塩を作る御塩浜や海水浴場発祥の地・二見海水浴場などを通るコース。

距離 10.9 km 所要時間 往路2時間51分、復路2時間47分 難易度 🟡🟡


区間 近鉄朝熊駅～御塩浜～西バス停～御塩殿神社～太江寺～松下社～松下バス停

見どころ 御塩殿神社、夫婦岩、二見興玉神社、二見シーパラダイス、太江寺、しょうぶ園、民話の駅「蘇民」

菅島と「潮騒」の舞台・神島をたずねるみち①

11-A 菅島灯台としろんごの浜を訪ねるみち(鳥羽市菅島町～鳥羽市菅島町)

市営定期船で菅島へ。国内最古の洋式煉瓦造り「菅島灯台」や海女も祭のとき以外漁をしない神聖な浜「しろんご浜」などを訪ねるコース。

距離 2.9km 所要時間 往路1時間10分、復路1時間10分 難易度 


区間 市営定期船乗り場～菅島灯台～しろんご浜～市営定期船乗り場

見どころ しろんご浜、白髭神社、菅島灯台

菅島と「潮騒」の舞台・神島をたずねるみち②

11-B 「潮騒」の舞台・「鷹と蝶」の渡る神島を訪ねるみち(鳥羽市神島町～鳥羽市神島町)

船旅で神島へ。三島由紀夫の小説「潮騒」の舞台となった監的哨、神島灯台では、秋に鷹「サシバ」や蝶「アサギマダラ」が観察できる。


距離 2.5km 所要時間 往路1時間25分、復路1時間35分 難易度 

区間 市営定期船乗り場～八代神社～神島灯台～神島小・中学校～市営定期船乗り場

見どころ アサギマダラ、神島灯台、監的哨、カルスト地形

12 朝熊岳金剛證寺へのみち(伊勢市朝熊町～鳥羽市岩倉町)

伊勢神宮の奥之院ともいわれる朝熊岳の金剛證寺へ登山するルート。山頂展望台からは、日本アルプスや富士山が見えることもある。


距離 12.8km 所要時間 往路4時間40分、復路5時間10分 難易度 

区間 近鉄朝熊駅～金剛證寺～丸山庫蔵寺～近鉄加茂駅

見どころ 朝熊山経塚郡、朝熊山展望台、金剛證寺、丸山庫蔵寺

13 舟神様「青峯山」をたずねるみち(鳥羽市松尾町～志摩市磯部町上之郷)

青峯山正福寺は、海上安全を祈願する人々が訪れる舟神様。道中の尾根沿いには険しい山道もあるが、平坦地では木々のグリーンシャワーを楽しむことができる。


距離 10.2km 所要時間 往路2時間40分、復路2時間45分 難易度 

区間 近鉄松尾駅～しょうぶ園～青峯山正福寺～近鉄上之郷駅

見どころ 加茂神社、青峯山正福寺、伊雑宮、磯部図書館・磯部郷土資料館

14 英虞湾一望の横山をたずねるみち(志摩市阿児町鵜方～志摩市浜島町迫子)

4ヵ所の英虞湾展望台からはそれぞれ違った景色が楽しめ、山麓の横山ビジターセンターでは伊勢志摩国立公園の様々なことを紹介している。


距離 5.9km 所要時間 往路2時間10分、復路2時間08分 難易度 

区間 近鉄志摩横山駅～横山ビジターセンター～横山園地あご湾展望台～横山山頂～浅間山展望台～迫子バス停

見どころ 横山ビジターセンター、あじさいの道、花菖蒲園、横山石神社、横山展望台

15 安乗埼灯台と文楽のみち(志摩市阿児町安乗～志摩市阿児町鵜方)

珍しい四角い安乗埼灯台やサーファーで賑わう国府白浜などがあり、道中には、独特の槇垣が続くところや漁村特有の細い道があり、風情を楽しむことができる。

距離 11.2km 所要時間 往路3時間05分、復路3時間05分 難易度 

区間 安乗バス停～安乗岬園地～志摩国分寺～阿児の松原バス停～志島バス停

見どころ 安乗埼灯台、安乗埼灯台資料館、安乗の神社・安乗人形芝居、志摩国分寺、国府白浜、柿本人麻呂の歌碑、志島古墳群



⑳親子大橋



㉑あけぼの展望台から



16 大王埼灯台をたずねるみち (志摩市阿児町立神～志摩市大王町船越)

絵かきに愛されている白垂の大王埼灯台と家並みを縫うように敷かれた石畳の道の風景が広がる。

距離 11.1 km 所要時間 往路2時間25分、復路2時間20分 難易度 ㊦

区間 島茶屋バス停～大野浜～崎山公園～大王埼灯台～米子浜～船越浜バス停

見どころ 鷺ヶ巣古墳、崎山公園、大王埼灯台、汗かき地蔵、思案地蔵、米子浜

17 麦埼・磯笛のみち (志摩市大王町船越～志摩市志摩町和具)

深谷水道や片田稲荷、麦埼灯台などの歴史と造形、また、大野浜や広の浜では、自然が作り出した美しい海岸線を楽しめる。


距離 8.4 km 所要時間 往路2時間20分、復路2時間20分 難易度 ㊦

区間 船越浜バス停～船越大池～深谷大橋～片田稲荷～麦埼灯台～志摩総合スポーツ公園～和具漁港

見どころ 深谷水道、片田稲荷、大野浜、麦埼灯台、和具漁港

18 御座・金比羅山から富士山をのぞむみち (志摩市志摩町和具～志摩市浜島町浜島)

漁港から漁港を巡るコース。道中の金比羅山ハイキングコースを登れば、頂上は展望が開け、富士山が見えることもある。


距離 13.7km 所要時間 往路2時間05分、復路2時間05分 難易度 

区間 和具漁港～城山休憩所～あづり浜～金比羅山～御座漁港～浜島港

見どころ 和具大島、あづり浜、金比羅山、爪切不動尊、御座岬灯台、石仏(潮仏)

19 磯笛岬と五ヶ所湾探訪のみち (志摩市浜島町浜島～南伊勢町磯浦)

リアス式海岸特有の複雑な海岸線を持つ五ヶ所湾、湾内には島々が点在し、独特の景観を創りだしている。


距離 42.7km 所要時間 往路5時間32分、復路5時間32分 難易度 

区間 浜島港～磯笛岬展望台～南張海浜公園～宿浦バス停～相賀バス停～ニワ浜キャンプ場～磯浦バス停

見どころ 矢取島、夢街道チップアート、磯笛岬展望台(ツバスの鐘)、五ヶ所湾、相賀浦、南海展望台

20 南伊勢町(旧・南島町)・親子大橋をめぐるみち (南伊勢町大江～南伊勢町槌柄浦)

阿曾浦大橋(103m)と南島大橋(155m)、この親子大橋からは、真珠筏が見える。

距離 8.6km 所要時間 往路2時間15分、復路2時間15分 難易度 

区間 大江～澄江寺～阿曾浦漁港～中ノ磯展望台～南中前バス停

見どころ 阿曾浦、親子大橋(南島大橋・阿曾浦大橋)、弁天島、風呂屋川古戦場、道方の浮島、野見坂の地層褶曲

21 鶺倉半島展望のみち (南伊勢町東宮～南伊勢町東宮)

あけぼの展望台や見江島展望台、かさざぎ展望台、橘展望台では、リアス式海岸や熊野灘の広大なパノラマが楽しめる。


距離 9.1km 所要時間 往路2時間22分、復路2時間23分 難易度 

区間 南島病院前バス停～あけぼの展望台～近畿自然歩道案内板～かさざぎ池～奈屋バス停

見どころ あけぼの展望台、見江島、かさざぎ池、かさざぎ展望台、河村瑞賢生誕地、八柱神社

22 竈方集落をめぐるみち (南伊勢町村山～南伊勢町棚橋竈)

平家の落人たちが製塩業を営んでいた小方竈、栃木竈、棚橋竈、新桑竈の4つの集落を巡るコース。

距離 12.3km 所要時間 往路3時間30分、復路3時間30分 難易度 


区間 村山口バス停～与崎の鼻～小方口バス停～栃木竈集落～古和浦漁協～ニラハマ展望台～南島棚橋バス停

見どころ 薬師山城跡、与崎の鼻、古和一族の軍忠碑、ニラハマ展望台、竈方伝説塩焼竈跡

豊かな緑と清流を慈しむ奥伊勢地域 — 自然満喫コース —

23 山あいの古寺と両郡橋をたずねるみち (松阪市丹生寺町～多気町丹生)

妙楽寺や真生寺、法泉寺、普賢寺など山あいの古寺を訪ねるコース。道中の両郡橋付近には、江戸時代に活躍した射和商人の里があり、古い邸宅が残っている。

距離 19.3km 所要時間 往路5時間25分、復路5時間20分 難易度 

区間 松尾小学校前バス停～中部台運動公園～妙楽寺～真生寺～両郡橋～法泉寺～普賢寺～丹生大師前バス停

見どころ 妙楽寺、松阪ちとせの森、射和の豪商邸宅と寺院、櫛田川の桜、法泉寺、普賢寺、五柱池ふるさと村



28 笠木不動尊の滝



27 錦漁港

24 丹生の歴史をめぐるみち (多気町丹生～大台町柝原)

奈良時代から栄えていた水銀の産地、丹生。丹生には、歴史を感じさせる水銀の抗跡や弘法大師ゆかりの寺「丹生大師」などがある。

距離 9.8km 所要時間 往路2時間55分、復路2時間55分 難易度 🗡️

区間 丹生大師前バス停～立梅用水～勢和台公園入口～JR柝原駅

見どころ 丹生大師、大師湯、丹生水銀抗跡、櫛田川渓谷、五箇篠山城址

25 北畠家の遺跡をたずねるみち (大台町下三瀬～大紀町滝原)

日本有数の清流・宮川が望め、道中には、三瀬砦跡や北畠具教館跡、胴塚などの史跡がある。

距離 12.5km 所要時間 往路3時間30分、復路3時間20分 難易度 🗡️

区間 下三瀬バス停～大台中学校～JR三瀬谷駅～三瀬谷ダム～JR滝原駅～木つつ木館

見どころ 茶白山展望台、三瀬砦跡、胴塚、北畠具教館跡、船木橋、三瀬谷ダム

26 滝原・昆虫館をたずねるみち (大紀町滝原～大紀町阿曾)

珍しい昆虫の標本を集めた昆虫館の近くには、伊勢神宮の別宮「滝原宮」があり、境内はスギやヒノキの巨木が林立し、神秘的な雰囲気包まれている。

距離	7.3km	所要時間	往路2時間35分、復路2時間02分	難易度	▲
区間	木つつ木館～サイクリングターミナル～青少年旅行村～JR阿曾駅				
見どころ	昆虫館、カリヨンフラワーパーク、滝原宮、ふれあいの里、あじさいロード、風穴				

27 絶壁からながめる海と錦漁港をたずねるみち (大紀町錦～大紀町錦)

水揚げされた魚で賑わう錦漁港。錦漁港から展望台に向かうと、沖の島々、養殖イカダ、沖を行く漁船と、絶景を楽しめる。尾根道には、ウバメガシが群生している。

距離	7.6km	所要時間	往路2時間30分、復路2時間00分	難易度	▲▲
区間	日の出公園～登山口～黒島展望台～塩浜山村広場～錦漁港～日の出公園				
見どころ	錦不動滝、ウバメガシ、目戸の鼻、塩浜展望台、向井ヶ浜遊パーク、錦漁港				

28 大内山川沿いに巨木をたずねるみち (大紀町阿曾～大紀町大内山)

大内山川沿いには、笠木不動尊の滝がある笠木溪谷や1万株以上のツツジが自生している大平山、日本で唯一「あたまの宮」と名のつく頭之宮四方神社の古木等がある。

距離	14.0km	所要時間	往路3時間55分、復路3時間55分	難易度	▲
区間	JR阿曾駅～津島神社～大皇神社～国昌寺～頭之宮四方神社～JR大内山駅				
見どころ	津島神社、笠木不動尊の滝、大平山のツツジ、松原親水公園パターゴルフ場、頭之宮四方神社の古木、車瀬親水公園、グリーンパーク大内山、南亦山森林公園				

熊野詣の旅人気分を味わう東紀州地域 一千年の歴史・熊野古道コース

29 旧熊野街道ツツラト峠をたどるみち (大紀町大内山～紀北町紀伊長島区長島)

かつて伊勢の国と紀伊の国の分かれ目であったツツラト峠。九十九折れの峠道は、往時を偲ばせる。

距離	11.9km	所要時間	往路3時間50分、復路4時間00分	難易度	▲▲
区間	JR梅ヶ谷駅～定坂公園～ツツラト峠登山口～ツツラト峠頂上～志子奥の集落～赤羽口バス停				
見どころ	八柱神社、ふれあい牧場、ツツラト峠、有久寺温泉				

30 紀伊の松島をのぞむみち (紀北町紀伊長島区長島～紀北町紀伊長島区三浦)

旧熊野街道を下りていくと、県の天然記念物に指定されている鈴島や島の周辺海域にトゲトサカの群生地がある丸山島などの美しい風景を見ることができる。

距離	7.7km	所要時間	往路3時間00分、復路3時間00分	難易度	▲▲
区間	赤羽口バス停～熊野古道入口～古里集落～JR三野瀬駅				
見どころ	きいながしま古里温泉、古里海岸、丸山島、鈴島、豊浦神社、高塚公園展望台				

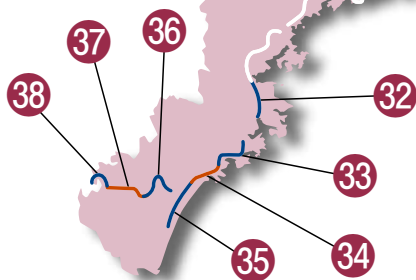
31 熊野古道馬越峠を歩くみち (紀北町海山区上里～尾鷲市中村町)

江戸時代に造られたといわれる石畳のみち、熊野古道馬越峠越えを歩くと、一里塚や茶屋跡、桜地蔵、江戸末期の俳人桃乙の句碑など、多くの遺産に会うことができる。

距離	11.5km	所要時間	往路3時間20分、復路3時間20分	難易度	▲▲
区間	JR船津駅～JR相賀駅前～鷲毛バス停～馬越峠～馬越公園～JR尾鷲駅				
見どころ	紀北町海山郷土資料館、夜泣き地蔵、一里塚、桃乙の句碑、石畳の古道、魚飛溪				



③④大吹峠の竹林



③③横垣峠の石畳

③②熊野古道八鬼山の町石をたどるみち(尾鷲市中村町～尾鷲市三木里町)

熊野古道最大の難所といわれた八鬼山越え。美しい尾鷲ヒノキの茂る石畳の続く山道は、七曲りと呼ばれる急坂や平坦な道を繰り返しながら頂上へと続く。

距離 10.8 km 所要時間 往路3時間50分、復路3時間50分 難易度 ■■■

区間 JR尾鷲駅～尾鷲節歌碑～荒神堂～名柄バス停

見どころ 尾鷲節歌碑、町石、茶屋跡、荒神堂、三木里松林、三木崎灯台

③③曾根次郎坂・太郎坂を越えるみち(尾鷲市曾根町～熊野市新鹿町)

曾根次郎坂・太郎坂の登り口には「南の関所」跡があり、石畳道を登っていくと農作物を守るために作られた猪垣が続いている。


距離 9.9 km 所要時間 往路4時間45分、復路4時間50分 難易度 ■■■

区間 逢神橋バス停～茶屋跡～JR二木島駅～逢神坂峠～JR新鹿駅

見どころ 曾根弾正五輪塔、鯨供養塔、キリシタン灯籠、巡礼墓、石畳道

34 徐福伝説の波田須を探索するみち (熊野市新鹿町～熊野市井戸町)

徐福伝説がある波田須には鎌倉期の巨石の石畳が残っている。風情ある竹林の中を抜けていく大吹峠越え、さらに進むと、松本峠付近では、七里御浜海岸を一望できる。


距離 8.7 km 所要時間 往路4時間05分、復路3時間40分 難易度 

区間 JR新鹿駅～徐福の宮～JR波田須駅～大吹峠(入口)～JR大泊駅～松本峠(入口)～JR熊野市駅

見どころ 波田須歴史の道、徐福の宮、弘法大師の御足跡水、文字岩、大吹峠(竹林)、松本峠(地藏)、鬼ヶ城、獅子岩

35 七里御浜を歩くみち (熊野市井戸町～御浜町阿田和)

全長20数kmの七里御浜を見ながら歩くコース。道中には、日本書紀にも登場する日本最古の神社「花の窟神社」がある。


距離 14.8 km 所要時間 往路3時間42分、復路3時間42分 難易度 

区間 JR熊野市駅～獅子岩～花の窟神社～JR神志山駅～下市木のイブキ～紀南病院前バス停

見どころ 獅子岩、花の窟神社、七里御浜、壺の池、下市木のイブキ

36 熊野古道と紀州犬のふる里をたずねるみち (御浜町神木～御浜町栗須)

1町おきに町石が建てられている妙見山への20町20間の道のり。熊野本宮大社へ向かう本宮道「横垣峠」には、石畳道が残っている。

距離 14.5 km 所要時間 往路4時間10分、復路4時間25分 難易度 

区間 杉山バス停～原地神社～横垣峠～尾呂志バス停

見どころ 御浜窯工場、なかよしステーション神木、横垣峠の石畳、さぎりの里

37 風伝峠と丸山千枚田をたずねるみち (御浜町栗須～熊野市紀和町小川口)

風伝峠を抜けて、通り峠に入ると古道には、シダの中に石畳が残っている。通り峠展望台からは、約1,300枚をこえる棚田「丸山千枚田」の絶景が広がる。


距離 13.8 km 所要時間 往路4時間50分、復路4時間50分 難易度 

区間 尾呂志バス停～風伝峠～丸山千枚田～鉱山資料館～小川口橋

見どころ 風伝峠、丸山千枚田、赤城城址

38 瀨峡をめぐるみち (熊野市紀和町小川口～熊野市紀和町木呂呂～(奈良県・和歌山県))

北山川を眺めながら歩き、瀨峡ハイキングコースへ。山道を抜ければ、三重、奈良、和歌山の三県にまたがる紀伊半島随一の渓谷美を誇る瀨八丁が姿を現す。

距離 6.3 km (三重県内) 所要時間 往路2時間10分、復路1時間50分 (三重県内) 難易度 

区間 小川口橋～瀨峡ハイキングコース入口～瀨八丁～吊り橋～奈良県区間～和歌山県区間

見どころ トロッコ電車(坑内)、北山川、ジェット船、瀨八丁

MEMO

奈良県

奈良県の近畿自然歩道は、生駒山から金剛山の金剛生駒紀泉国定公園、葛城山古道から高野龍神国定公園や、吉野川沿いに伊勢南街道へ分岐し、吉野熊野国立公園と県立吉野川津風呂自然公園を連絡しながら、長い歴史に生まれ、彩り豊かな四季折々の自然を満喫できる計31ルート、延長約252kmのコースが設定されています。



④ 吉野川(宮滝)



④ 吉野山

紀泉伊勢南街道南ルート

① 高見山をこえるみち((三重県)～東吉野村杉谷～東吉野村杉谷)

台高山脈の北の代表、ピラミッド形の秀麗な山容をもつ高見山に登るコース

距離 4.0km(奈良県内) 所要時間 2時間00分(奈良県内) 難易度 ▲▲

区間 三重県区間～高見峠～高見山～笛吹岩～ゆるぎ岩～小峠～古市跡～正福寺～高見山登山口バス停

見どころ 高角神社、高見山

② 丹生川上神社と巨木をめぐるみち(東吉野村杉谷～東吉野村小)

高見川筋から地藏峠をこえて丹生川上神社を訪ねるコース

距離 12.2km 所要時間 6時間00分 難易度 ▲▲▲

区間 高見山登山口バス停～宝蔵寺～鶯家～子安地藏～萩原～円覚寺～丹生川上神社～蟻通バス停

見どころ 丹生川上神社、宝蔵寺のシダレザクラ、鶯家、円覚寺のキンモクセイ

3 高見川清流と文学をたずねるみち (東吉野村小～吉野町新子)

高見川沿いに、丹生川上神社中社から新子まで、数々の集落をつなぐ平坦なコース

距離 10.0 km 所要時間 3時間20分 難易度

区間 蟻通バス停～石鼎庵～天誅義士の墓～宝泉寺～福寿院～興禅寺～中黒～新子局前バス停

見どころ ニホンオオカミの像、天誅義士の墓

4 吉野山・宮滝の史跡をめぐるみち (吉野町入野～吉野町吉野山)

県立吉野川津風呂自然公園沿いコースの中では、1日のうちに次々と風景が変化するバラエティーに富んだコース

距離 11.2 km 所要時間 5時間40分 難易度

区間 入野峠～津風呂湖～矢治峠～喜佐谷～上千本～後醍醐天皇陵、如意輪寺～中千本～蔵王堂～下千本～近鉄吉野線「吉野」駅

見どころ 如意輪寺、矢治峠、喜佐谷、吉野山

5 下市花の里を楽しむみち (吉野町丹治～大淀町下淵)

ゆったりと流れる吉野川左岸の田園地帯をたどるコース

距離 7.0 km 所要時間 2時間20分 難易度

区間 近鉄吉野線「吉野神宮」駅～瀬ノ上上湧水～龍洞院～お花畑～吉野川湧水～千石橋～近鉄吉野線「下市口」駅

見どころ 阿弥陀如来坐像(龍洞院)、岡峯古墳

6 大淀フルーツの里をたずねるみち (大淀町下淵～五條市西阿田町)

二十世紀梨の生産で有名な大阿太の台地を縦断するコース

距離 8.2 km 所要時間 2時間40分 難易度

区間 近鉄吉野線「下市口」駅～墓地公園～配水場～観光梨園～阿田明神社～西阿田バス停

見どころ 二十世紀梨、香梨台配水場

7 栄山寺と花の古寺をたずねるみち (五條市西阿田町～五條市須恵)

吉野川右岸にのぞむ天平の香り高い栄山寺を中心に、ボタンの寺として有名な金剛寺、天誅組の本陣となった桜井寺を経てJR五條駅に至るコース

距離 10.5 km 所要時間 3時間30分 難易度

区間 西阿田バス停～芝崎の奇岩～水辺の広場～栄山寺～金剛寺～栗山家住宅～桜井寺～JR和歌山線「五條」駅

見どころ 栄山寺(史跡指定)、栗山家住宅、桜井寺

8 金剛山ろく文化をめぐるみち (五條市須恵～御所市東佐味)

金剛山南麓の山裾をたどり、数々の神社仏閣をめぐりながら、次の葛城古道につながるコース

距離 9.9 km 所要時間 5時間00分 難易度

区間 JR和歌山線「五條」駅～五條文化博物館～草谷寺～地福寺～御霊神社～鳳凰寺～大川杉～東佐味バス停

見どころ 市立五條文化博物館、草谷寺



⑩葛城山登山道



⑮⑯生駒山

9 葛城古道をあるくみち (御所市東佐味～御所市櫛羅)

奈良盆地の南西の隅、葛城川に沿った山すそののどかな農村風景の中をたどるコース

距離 11.2km 所要時間 3時間40分 難易度 🏔️

区間 東佐味バス停～高鴨神社～歴史文化館～高天彦神社～橋本院極楽寺鎮塔門～重文・中村邸～一言主神社～九品寺～六地藏石仏～猿目橋バス停

見どころ 歴史文化館、高鴨神社、高天彦神社、一言主神社

10 葛城山ろく古代人の祈りが聞こえるみち (御所市櫛羅～葛城市兵家)

葛城山から岩橋山までの山裾をたどり、神社仏閣や古墳をめぐるコース

距離 9.2km 所要時間 3時間00分 難易度 🏔️

区間 猿目橋バス停～笛吹神社～極楽寺～葛城山麓公園～置恩寺～二塚古墳～弥宮の丘公園～兵家バス停

見どころ 極楽寺、笛吹神社、葛城山麓公園

11 當麻の里、白鳳ロマンのみち(葛城市兵家～香芝市畑)

数々の国宝や重文を有する當麻寺を中心に、二上山の東側山裾をたどるコース

距離 5.4km 所要時間 1時間50分 難易度

区間 兵家バス停～竹内～當麻寺～石光寺～ふるさと公園～近鉄南大阪線「二上山」駅

見どころ 當麻寺

12 吉野古道修験のみち(吉野町吉野山～天川村洞川)

吉野山から山上ヶ岳へ向かう修験の道(吉野古道)をたどるコース

距離 16.8km 所要時間 17時間00分 難易度

区間 如意輪寺～水分神社～金峯神社～青根ヶ峰～四寸岩山～百丁茶屋～五番関～母公堂～洞川温泉バス停

見どころ 水分神社、新茶屋跡、五番関、洞川温泉

13 みたらい渓谷をめぐるみち(天川村洞川～天川村川合)

大峯山系の北西部を流れる山上川や天ノ川の渓谷をめぐるコース

距離 6.9km 所要時間 3時間30分 難易度

区間 洞川温泉バス停～洞川温泉～みたらい渓谷～天川河合バス停

見どころ 洞川温泉、みたらい渓谷

金剛生駒ルート

14 くろんど池を訪ねるみち((大阪府)～生駒市高山町～生駒市高山町)

大阪府の藤阪からくろんど池を経て生駒市高山の里をたずねるコース

距離 2.8km(奈良県内) 所要時間 1時間00分(奈良県内) 難易度

区間 大阪府区間～くろんど池～高山城址～高山の里～竹林園～上大北バス停

見どころ くろんど池、高山城址

15 生駒山眺望のみち((大阪府)～生駒市南田原町～生駒市俵口町～(大阪府))

生駒市南田原の田園地帯から静かな雑木林の中を登り、県境の稜線をこえて大阪府側の近鉄石切駅へ下山するコース

距離 4.0km(奈良県内) 所要時間 2時間00分(奈良県内) 難易度

区間 大阪府区間～出店バス停～喜里池～生駒山麓公園～大阪府区間

見どころ 生駒山麓公園ふれあいセンター

16 生駒山・鳴川峠、十三峠をめぐるみち((大阪府)～生駒市西畑町～(大阪府)～平群町久安寺～(大阪府))

生駒山から高安山までの稜線を縦走するコース

距離 2.6km(奈良県内) 所要時間 1時間20分(奈良県内) 難易度

区間 大阪府区間～生駒山～暗峠～展望台～大阪府区間～立石越～大阪府区間

見どころ 夜景、十三峠



② 葛城山のカタクリ



① 屯鶴峯

① ⑦ 高安山・信貴山をめぐるみち ((大阪府)～平群町久安寺～三郷町立野)

高安山から信貴山の中心部を通り、龍田神社を経てJR三郷駅に下るコース

距離 8.0km (奈良県内) 所要時間 2時間40分 (奈良県内) 難易度

区間 大阪府区間～久安寺～信貴山～朝護孫子寺～大門池～千本桜～龍田神社～JR大和路線「三郷」駅

見どころ 龍田神社、高安山、信貴山

⑧ ⑧ 平野川のせせらぎと旗尾池を楽しむみち (王寺町畠田～香芝市関屋)

JR畠田駅から平野川をさかのぼり、旗尾池を経て近鉄関屋駅に至るコース

距離 6.9km 所要時間 3時間30分 難易度

区間 JR和歌山線「畠田」駅～乳かけ地蔵～白山姫神社～杵葉神社～祇園荘～旗尾池～八幡神社～近鉄南大阪線「関屋」駅

見どころ 白山姫神社、乳かけ地蔵、車塚古墳、旗尾池

19 屯鶴峯を訪ねるみち (香芝市関屋～(大阪府)～香芝市畑)

金剛生駒紀泉国定公園の目玉のひとつ、屯鶴峯の奇景を楽しむコース

- 距離 10.4km (奈良県内) 所要時間 3時間30分 (奈良県内) 難易度
- 区間 近鉄南大阪線「関屋」駅～香芝総合公園～屯鶴峯～穴虫峠～大阪府区間～二上山雌岳～近鉄南大阪線「二上山」駅
- 見どころ 屯鶴峯

20 二上山をこえるみち (香芝市畑～葛城市竹内～(大阪府))

近鉄二上山駅から二上山に登り、竹内峠・平石峠と縦走して大阪府側平石に下るコース

- 距離 10.0km (奈良県内) 所要時間 5時間00分 (奈良県内) 難易度
- 区間 近鉄南大阪線「二上山」駅～米山池～傘堂～大竜寺～祐泉寺～二上山雌岳～岩屋峠～龍谷寺跡～竹内峠～平石峠～大阪府区間
- 見どころ 二上山雌岳山頂、竹内峠、平石峠

21 葛城山カタクリの花をめぐるみち ((大阪府)～御所市櫛羅～御所市櫛羅)

金剛山地を平石峠から葛城山頂まで縦走するコース。奈良県内は山頂部のみ。

- 距離 0.4km (奈良県内) 所要時間 0時間10分 (奈良県内) 難易度
- 区間 大阪府区間～葛城山頂～葛城山上駅
- 見どころ 葛城山頂、カタクリ群落

22 葛城山ツツジを楽しむみち (御所市櫛羅～御所市高天～(大阪府))

金剛山地の最高部にある葛城山と金剛山を結ぶ縦走コース

- 距離 6.6km (奈良県内) 所要時間 6時間40分 (奈良県内) 難易度
- 区間 葛城山上駅～ツツジ原～水越峠～金剛山～葛木神社～大阪府区間
- 見どころ 葛木神社、水越峠、金剛山

23 矢田丘陵をこえるみち (三郷町信貴山東～奈良市中町)

信貴山から竜田川・矢田丘陵を横断して奈良市の靈山寺に至るコース

- 距離 16.1km 所要時間 8時間00分 難易度
- 区間 信貴山バス停～信貴畑～御櫛神社～宮山塚古墳～白石畑～松尾寺～金剛山寺(矢田寺)～東明寺～子どもの森～靈山寺前バス停
- 見どころ 矢田寺、御櫛神社、宮山塚古墳、県立自然公園子どもの森

高野龍神ルート

24 五條、維新をたずねるみち (五條市須恵～五條市相谷町～(和歌山県))

江戸時代の町並み景観を残す五條新町から、吉野川右岸をたどり、和歌山県橋本市につなげるコース

- 距離 6.3km (奈良県内) 所要時間 2時間30分 (奈良県内) 難易度
- 区間 JR和歌山線「五條」駅～新町通り～大和二見駅～犬飼寺～上野公園～和歌山県区間
- 見どころ 新町通り、桜井寺、長屋門、犬飼寺



25 玉置神社本殿



29 玉置神社・神代杉



大宇陀ルート

25 津風呂湖畔をめぐるみち (吉野町入野～吉野町平尾)

津風呂湖の北岸をほぼ湖岸線沿いにたどり、四季の変化と水辺の魅力を楽しむコース

距離 7.8km 所要時間 2時間40分 難易度 1

区間 入野峠バス停～木の子広場～津風呂湖北口バス停

見どころ 木の子広場、津風呂湖

26 竜門岳、かぎろひの丘をたずねるみち (吉野町平尾～宇陀市大宇陀区拾生)

平尾の集落から竜門岳に登り、宇陀川上流部の宮奥谷を下って宇陀市(大宇陀区)に至るコース

距離 12.0km 所要時間 6時間00分 難易度 2

区間 津風呂湖北口バス停～吉野山口神社～竜門滝～竜門寺跡～竜門岳～三津峠～宮奥～本郷溜池～阿紀神社～かぎろひの丘万葉公園～大宇陀バス停

見どころ 本郷の瀧桜、竜門岳、宮奥ダム、かぎろひの丘万葉公園

27 阿騎野、三輪山万葉のみち (宇陀市大宇陀区拾生～桜井市三輪)

万葉のふるさと・阿騎野(大宇陀)から、粟原・忍坂を経て、三輪山山麓の東海自然歩道に連絡するコース

距離 11.0km 所要時間 5時間30分 難易度 ▲▲

区間 大宇陀バス停～森野旧薬園～黒門～徳源寺～半坂～粟原寺跡～忍坂～大神神社～JR桜井線「三輪」駅

見どころ 大神神社、森野旧薬園、徳源寺、石位寺

紀伊熊野路ルート

28 瀬峡をめぐるみち ((三重県)～十津川村神下～十津川村神下～(和歌山県))

瀬八丁(下瀬)を左岸から右岸にわたり、三重・奈良・和歌山の3県をまたいで鑑賞するコース

距離 0.4km(奈良県内) 所要時間 0時間10分(奈良県内) 難易度 ▲▲

区間 三重県区間～田戸～葛川～和歌山県区間

見どころ 田戸から葛川を渡る吊橋、瀬八丁

29 玉置山神代杉をめぐるみち ((和歌山県)～十津川村神下～十津川村折立)

紀伊半島の名山のひとつ、玉置山の登山を楽しむコース

距離 9.6km(奈良県内) 所要時間 9時間40分(奈良県内) 難易度 ▲▲▲

区間 和歌山県区間～北又～玉置神社～スギ巨木群～玉置山～折立バス停

見どころ 玉置神社本殿、玉置山(シャクナゲ林)

30 十津川郷土と温泉の里をめぐるみち (十津川村折立～十津川村平谷)

十津川の二津野ダム湖に沿って、左岸(南岸)を折立から猿飼まで歩き、吊橋を渡って右岸平谷(十津川温泉)に至るコース

距離 7.0km 所要時間 3時間30分 難易度 ▲▲

区間 折立バス停～奥山手谷～山手谷～上猿飼～下猿飼～平谷口バス停

見どころ 昴の郷、山手谷

31 北山峡筏師のみち (十津川村神下～十津川村神下～(和歌山県))

瀬峡の田戸から、北山峡沿いに右岸をさかのぼり、和歌山県飛地の北山村の下尾井に至るコース

距離 4.4km(奈良県内) 所要時間 2時間10分(奈良県内) 難易度 ▲▲

区間 田戸バス停～大森山～北山峡～和歌山県区間

見どころ 観光筏下り、北山峡

MEMO