

近畿自然歩道を歩こう！

東海自然歩道

①宇陀市 室生寺 むろうじ



水を司る龍神信仰の息づく室生山中にあって、真言密教の修行の場としても名高い山岳寺院。女性の参詣を禁じていた高野山に対し、古来女性の参詣を受け入れてきたことから女人高野との別名もあり日本遺産にも認定されています。四季を通じて桜・石楠花・新緑・紅葉・雪景色と彩り豊かな景色を楽しむことができる寺です。

問：室生寺 ☎0745-93-2003
宇陀市観光課 ☎0745-82-2457

宇陀市/
女人高野「室生寺」への旅▶

②曾爾村 曾爾高原 そにこうげん



奈良県の東北端にある曾爾高原は、スキに覆われた草原。秋になるとスキの穂が日差しを浴びて銀色・金色に輝き、多くの観光客で賑わいます。高原中腹には、大蛇の伝説が残るお亀池があり、希少な湿原特有の植物をみることができます。

問：曾爾村観光協会 ☎0745-94-2106



③東吉野村 七滝八壺 ななたきやつぼ

台高山脈伊勢辻山から流れ出た清水は、懸崖を一挙に落下、七滝八壺に注がれており、七転び八起きのことわざになぞられて名づけられた変化に富んだ滝です。周辺にはニホンカモシカ、ヤマセミ等が生息。平成の名水百選、日本遺産にも認定されています。

問：東吉野村地域振興課 ☎0746-42-0441

観光 | 東吉野村▶

④御杖村 三峰山の霧氷 みうねやまのむひょう

日本百名山の三峰山(標高1,235m)には、1~3月にかけて約1万人の登山者が、氷の華「霧氷」が創り出す幻想的な風景を求めて来訪。同時期には、登山口のみつえ青少年旅行村で「霧氷まつり」が行われ賑わいます。

問：御杖村むらづくり振興課 ☎0745-95-2001

観光情報 / 御杖村▶



⑤伊賀市 青山高原三角点 あおやまこうげんさんかくてん



三角点の標高は756mで、見晴台からは遠く伊勢湾や知多半島まで、遮るものない景色が見渡せます。周辺は東海自然歩道やハイキングコースが整備され、春はつつじ、秋はすすきなど四季折々の景色が楽しめるほか、野生のシカやウサギなどに出会えるチャンスも。

問：伊賀市観光戦略課 ☎0595-22-9670
青山観光振興会 ☎0595-52-5202

青山高原
~風わたる南伊賀~▶



⑥津市 三多気 みたけ

日本さくら名所百選の「三多気の桜」並木から、東海・近畿自然歩道を歩くコースは、森林がもつ癒しの効果を実感できる「森林セラピーロード」として認定されている絶好のハイキングルート。新緑の春、紅葉の秋等を堪能でき、1年を通して観光客が訪れています。

問：津市美杉総合支所地域振興課 ☎059-272-8085

津市観光協会▶

⑧松阪市 宮の谷溪谷 みやのたにけいこく

松阪市の西端、奥香肌峡を代表する溪谷。高滝・犬飛び岩・鷲岩・六曲屏風岩などの奇岩・絶壁が、訪れる者へ溪谷の美しさを見せています。

問：松阪市飯高地域振興局地域振興課 ☎0598-46-7121

香肌峡▶



奈良県コースマップ ①②③④ 三重県コースマップ ⑤⑥⑦⑧

見所満載!! おすすめハイキング8コース

※台風等の自然災害により、一部通行止め等がある場合がございます。事前にお問い合わせ下さい。

① 東海自然歩道コース

宇陀市

自然と歴史が探訪できるハイキングコース

歩行距離：約6km 歩行時間：約2時間

交通手段 往：近鉄室生口大野駅下車 復：奈良交通「室生寺」バス停～近鉄室生口大野駅

宿泊施設 宇陀市観光課に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0745-82-2457

② 曾爾高原コース

曾爾村

すがすがしがる幻想の世界

歩行距離：約9km 歩行時間：約3時間

交通手段 往：近鉄名張駅下車～三重交通「葛」バス停下車 復：三重交通「中太郎生」バス停～近鉄名張駅

宿泊施設 曾爾村観光協会に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0745-94-2106

⑤ 青山高原展望コース

伊賀市

癒しと活力の宝箱。五感で体験 大自然パノラマハイキングコース

歩行距離：約14km 歩行時間：約6時間30分

交通手段 近鉄西青山駅下車

宿泊施設 メナード青山リゾート(協会会員) ☎0595-54-1326
その他伊賀上野観光協会に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0595-26-7788

⑥ 三多気大洞石畳コース

津市

森林セラピーロードで「ほっ」としませんか?

歩行距離：約11.2km 歩行時間：約5時間

交通手段 JR名松線伊勢奥津駅～コミュニティバス「杉平」バス停下車(※運行表をご確認ください) 近鉄名張駅～三重交通「敷津」バス停下車「杉平」バス停まで徒歩約3km

宿泊施設 津市観光協会に事前にお問い合わせ下さい。 ☎059-246-9020

③ 高見山コース

東吉野村

関西のmatterホルン

歩行距離：約10km 歩行時間：約4時間

交通手段 2月の一部の土日祝に、往路は近鉄榛原駅から「高見山山頂」まで臨時バスが運行されます。復路は「たかすみ温泉前」から乗車下さい。具体的な運行日についてはお問い合わせ下さい。

宿泊施設 東吉野村地域振興課に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0746-42-0441

④ 三峰山コース

御杖村

冬しか咲かない花がある…

歩行距離：約10km 歩行時間：約4時間

交通手段 1月から2月の一部の土日祝、近鉄榛原駅からみつえ青少年旅行村まで臨時バスが運行されます。具体的な運行日についてはお問い合わせ下さい。

宿泊施設 御杖村観光協会に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0745-95-2070

⑦ 赤目コース

名張市

赤目の大自然のアウトが 愉しめるこのコースは超おすすめ!

歩行距離：約4km 歩行時間：約2時間

交通手段 近鉄赤目駅～三重交通「赤目滝」バス停下車～徒歩3分

宿泊施設 青蓮寺レクホテル(協会会員) ☎0595-63-6211
その他：名張市観光協会に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0595-63-9087

⑧ 宮の谷溪谷コース

松阪市

見つけよう!松阪の秘境で 豪快に流れる滝の姿を…

歩行距離：約2.2km 歩行時間：約1時間20分

交通手段 往：三重交通「松阪駅前」バス停～「スモール」バス停下車～車で15分 復：登山口から車～三重交通「スモール」バス停下車「松阪駅前」バス停 三重交通松阪営業所 ☎0598-51-5240

宿泊施設 松阪市飯高地域振興局地域振興課に事前にお問い合わせ下さい。 ☎0598-46-7121