



Nature & Sports KIHOKU

きほくスポーツキャンプ・合宿ガイド



大自然にかこまれて
スポーツを楽しもう!!

三重県

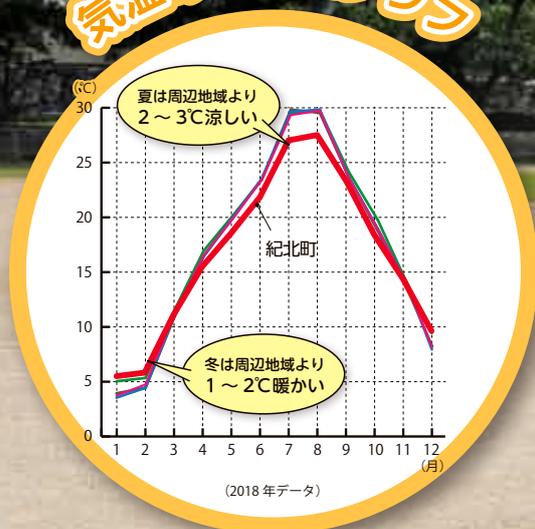
 紀北町



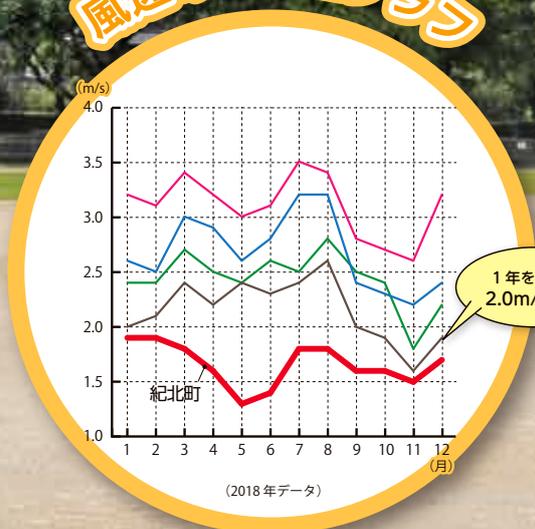
紀北町でスポーツ

紀北町は三重県南部にあり、東に熊野灘、西を大台山系に囲まれた、自然豊かで温暖な地域。毎年、多くの高校、大学などのクラブが合宿に訪れているように、紀北町はスポーツキャンプ・合宿も名古屋、岐阜、京都などから、わずか2時間で別世界のロケーション。普段味わうことのできない雄大な自然にかこまれたスポーツ施設で、存分に合宿を楽しみ心身ともにリフレッシュしてください。

気温の平均値グラフ



風速の平均値グラフ



紀北町で
スポーツしよう

夏 すすしく、冬あたたかい まさにスポーツの聖地

紀北町は海に面しているため年間を通じて適度な風が通り、温暖な黒潮の影響で真冬でも雪が積もらずあたたかく過ごせます。恵まれた気象条件によって、スポーツ選手にとって大切な体調管理やケガのリスクをできるだけ減らし、安心して練習に打ち込むことができます。

また、周辺には海岸やランニングコースなど自然の風景や地形を活かした練習スポットがたくさんあります。基礎体力のアップや筋力強化などスポーツパフォーマンスの向上につながるトレーニングが可能です。

合宿特典 スポーツ施設利用料を0円に!!

利用料 0円
免除

紀北町内で合宿や大会などを開催する際に下記の要件のどちらかを満たせば、町内スポーツ施設の利用料が無料になります!!

特典を利用して紀北町でお得にスポーツを楽しんでください。

- 要件① 町内での宿泊を伴う合宿でスポーツ施設を利用する場合
- 要件② 大会、練習試合等の開催で、5チーム以上かつ選手が50人以上の参加が伴う場合

しよう!!

宿地として最適の場所です。



ご希望にあわせ、充実した合宿をコーディネート

下記の窓口にご連絡いただければ、最適な合宿のプランづくりをお手伝い。
 あちこち電話して問い合わせるなど、今までのわずらわしさは一切ありません。
 お客様のご希望に合わせてサポートいたしますので、指導者の方々は合宿に専念していただけます。
 お気軽にお問い合わせください。

- **スポーツ施設の予約**
※雨天時の体育館等も確保します
- **宿泊施設・お弁当の調整**
※大人数のときは分宿もできます
- **遊びや自然体験のインストラクター紹介** など

**電話1本で
まとめて相談!**

紀北町で
スポーツしよう



宿実施までの流れ

1. お電話にて合宿日程、スポーツ施設、宿泊施設等の希望をお知らせください
2. ご希望に沿ったプラン、予算をご提案してお打ち合わせをお願いします
3. 施設等の予約や調整を行います
4. 紀北町での合宿をお楽しみください

合宿サポート
お問い合わせ

紀北町生涯学習課 スポーツ振興係
 TEL / 0597-46-3125 FAX / 0597-47-5910
 〒 519-3292 三重県北牟婁郡紀北町東長島 769-1
 受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土、日、祝除く)

紀北町 スポーツ

きほく案内図



凡例

- | | |
|--|--|
|  医療機関 |  国道 |
|  スーパー |  主要道路 |
|  コンビニ |  高速道路 |
|  コインランドリー |  JR |
|  道の駅 |  世界遺産
熊野古道 P26 |



紀北町

海山地区

海山グラウンド P14
・グラウンド
・テニスコート

13 ロッジ山水 P22

15 キャンプinn海山 P24

尾鷲市

魚飛溪 P27
象の背(便石山) P27



赤羽公園 P9
 ・野球場
 ・多目的グラウンド
 ・テニスコート

志子体育館 P10

紀伊長島IC

道の駅
紀伊長島マンボウ P28

2 MAC孫太郎オートキャンプ P16

城ノ浜 P8
 ・フィットネスホール
 ・テニスコート
 ●城ノ浜遊歩道 P27

1 ホテル季の座 P16

紀伊長島地区

10 民宿おたに P21

3 民宿紀東丸 P17

11 民宿あづま P21

始神さくら広場 P10

大白公園 P12~13
 ・グラウンド
 ・テニスコート

紀伊長島地区 拡大図



古里地区 拡大図



尾鷲市

天満洞 P27

島勝大敷小屋 P27

島勝診療所

14 島勝浦体験型イベント交流施設 けいちゅう P11,P23

きほく案内図

1

2

3

4

5

D

E



スポーツ施設



ひがし なが しま
東長島スポーツ公園

利用料 0円
免除



〒 519-3204 三重県北牟婁郡紀北町東長島 769-1
 紀伊長島 IC → 紀伊長島駅方面へ 3分、1.1km



体育館

施設 / 1,152㎡ (36m×32m)
 競技種目 (コート数) / バスケット (大 2、ミニ 2)、バレー (2)、ソフトバレー (6)、
 バドミントン (6)、卓球 (10)
 利用料 (1 時間単位) / 110 円



武道館



施設 / 床 (12m×13m)、畳 (84 畳)
 競技種目 / 剣道、柔道、合気道、空手
 利用料 (1 時間単位) / 110 円



マンボウの丘

紀北町東長島(国道42号荷坂峠)
紀伊長島ICから5.7km

紀北町に入ってすぐに熊野灘が一望できる人気スポット。国道42号線沿いにありながら、熊野古道「ツツラト峠」と同じ眺望が楽しめます。



地元の語り部さんと歩く魚まちツアー

紀北町長島
所要時間:1時間30分 料金:500円/人 5人~

紀伊長島地区に残る伝統的な漁師町「魚まち」。語り部さんと一緒に歩かないとわからない、古くから生き続ける漁村の歴史や文化にふれてみませんか。

競技種目等アイコン凡例

- | | | |
|----------|--------|-----|
| サッカー | バスケット | 卓球 |
| 野球 | ミニバス | 剣道 |
| ソフトボール | 3 on 3 | 柔道 |
| 陸上 | バレー | 合気道 |
| グラウンドゴルフ | ソフトバレー | 空手 |
| テニス | バドミントン | |

照明設備

利用料 0円 免除
合宿特典
施設利用料免除 0円

スポーツ施設

グラウンド

施設 / 14,175㎡ (135m×105m)

競技種目(コート数) /
サッカー(大1、小2)、野球(1)、
ソフトボール(大1、小2)、
陸上(300m、250mトラック)、
グラウンドゴルフ(3)

照明施設 / 有り

利用料(1時間単位) / 220円
夜間照明 1,100円

テニスコート

施設 / クレイコート

競技種目(コート数) / テニス(2)

照明施設 / 無し

利用料(1時間単位) / 高校生以下 110円/面
その他 220円/面





野球場

施設/両翼 91 m、センター 102 m
 競技種目(コート数) /
 野球(1)、ソフトボール(1)、
 グラウンドゴルフ(1)
 照明施設/有り
 利用料(1時間単位) / 高校生以下 110円
 その他 220円
 夜間照明 1,100円

スポーツ施設

あかばこうえん 赤羽公園

利用料 0円
 免除



〒 519-3203 三重県北牟婁郡紀北町島原 1402-55
 紀伊長島 IC → 赤羽方面へ 10分、4.5km



多目的グラウンド

施設 / 9,570㎡
 競技種目(コート数) /
 野球(1)、ソフトボール(大1、小2)、
 サッカー(大1、小1)、陸上(200mトラック)、
 グラウンドゴルフ(2)
 照明施設/有り
 利用料(1時間単位) / 220円
 夜間照明 無料



テニスコート

施設/クレイコート
 競技種目(コート数) / テニス(4)
 照明施設/有り
 利用料(1時間単位) /
 高校生以下 110円/面
 その他 220円/面
 夜間照明 440円



赤羽川ランニングコース

紀北町島原 1.5km

コース内には赤羽公園があり、練習中のアップ、クールダウンにも適した赤羽川沿いを周遊するランニングコース。



志子体育館

利用料 0円
免除



〒519-3203 三重県北牟婁郡紀北町島原 958

紀伊長島 IC → 国道422号を西へ 1km

体育館

施設 / 460㎡ (23m × 20m)

競技種目 (コート数) / バレー(1)、バドミントン(1)、ソフトバレー(1)

利用料 (1時間単位) / 110円



スポーツ施設



久保農園 (いちご狩り)

紀北町島原703 0597-47-2768 (3月~5月※要問合せ)

季節限定! みんなが大好きないちご狩りを楽しめます。スポーツを頑張った後においしくビタミンCを補給しませんか?



志子体育館周辺 詳細図

【案内図 D-1 付近】

始神さくら広場周辺 詳細図

【案内図 C-3 付近】



始神さくら広場



〒519-3208 三重県北牟婁郡紀北町三浦 763-1

紀伊長島 IC → 国道42号を南へ 15分、8.2km



多目的グラウンド

施設 / 8,000㎡

競技種目 / ソフトボール、陸上、グラウンドゴルフ

照明施設 / 無し

利用料 / 無料



熊野古道 始神峠

紀北町三浦 紀伊長島ICから9.3km

古くは頂上から富士山が見えると記された絶景をもつ始神峠。ふもとの始神さくら広場は、春には桜並木が彩られます。



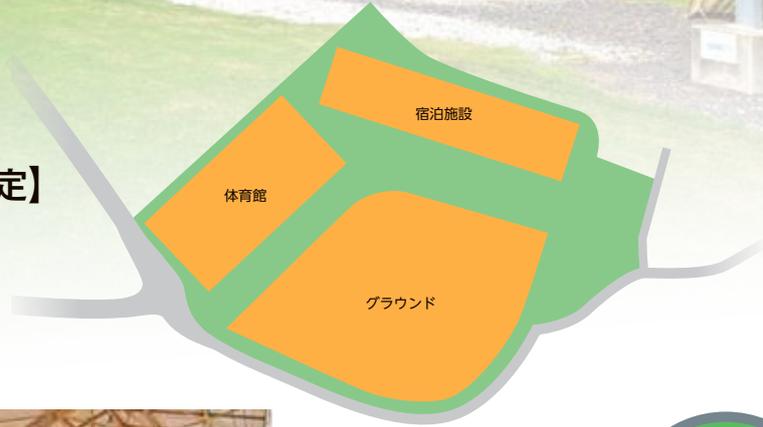


島勝浦体験型イベント交流施設

けいちゅう 【宿泊者限定】



〒519-3412 三重県北牟婁郡紀北町島勝浦 321
 紀伊長島IC → 国道42号を南へ 25分、20.2km



グラウンド

施設／天然芝
 競技種目／グラウンドゴルフ
 照明施設／無し
 利用料(1時間単位)／無料



体育館

施設／420㎡ (30 m × 14 m)
 競技種目(コート数)／
 バスケット(大1)、バレー(1)、ソフトバレー(1)、
 バドミントン(1)、卓球(1)
 利用料／2,200円/日

スポーツ施設



和具の浜海水浴場 (砂浜)

紀北町島勝浦

東に光り輝く熊野灘、西に大台山系を望む絶好のロケーションの海水浴場として大人気。

2019 リニューアル

よりスポーツに適したグラウンドになりました!



グラウンド

施設 / 11,633㎡ (120 m × 100 m)

競技種目(コート数) /

サッカー(大1、小2)、野球(1)、
ソフトボール(大1、小2)、陸上(250mトラック)、
グラウンドゴルフ(2)

照明施設 / 無し

利用料(1時間単位) / 220円



大白公園周辺 詳細図

[案内図C-4付近]



元大白海岸(砂利浜)

紀北町矢口浦

大白公園に隣接した砂利浜の海岸。ランニングコースの一部として足腰の鍛錬に最適。打ち寄せる波の音を聞きながら海沿いを走れば、脚力も精神力も確実にパワーアップ!!



みやま 海山グラウンド

利用料 0円
免除



〒 519-3406 三重県北牟婁郡紀北町相賀 954-4

海山IC → 国道42号を南へ 3分、1.8km



スポーツ施設



グラウンド

施設 / 14,000㎡ (約140 m × 約100 m)
 競技種目(コート数) / 野球(1)、ソフトボール(大1、小2)、
 サッカー(大1、小1)、陸上(200mトラック)、
 グラウンドゴルフ(2)

照明施設 / 有り

利用料(1時間単位) / 220円
 夜間照明 1,100円



テニスコート

施設 / クレイコート
 競技種目(コート数) / テニス(2)
 照明施設 / 有り

利用料(1時間単位) / 高校生以下 110円 / 面
 その他 220円 / 面
 夜間照明 440円



熊野古道 馬越峠

紀北町相賀
 海山ICから3.1km



紀北町の熊野古道 5峠のひとつ。馬越峠は見事に残された石畳とひのきの美林が美しい人気No.1の峠。語り部と歩けば古の旅人気分が味わえます。



銚子川

紀北町
 海山ICから3.3km

奇跡の川と称される清流銚子川。その透明度は河口で海水との境目「ゆらゆら帯」が見えるほど澄んでいます。



み やま たい いく かん 海山体育館

利用料 0円
免除



〒519-3406 三重県北牟婁郡紀北町相賀 495-8

海山IC → 国道42号を南へ3分、2.1km

体育館

施設 / 714㎡ (34m × 21m)

競技種目(コート数) / バスケット(大1、ミニ1)、
バレー(1)、ソフトバレー(4)、
バドミントン(4)

利用料(1時間単位) / 110円



スポーツ施設



白石湖ランニングコース

紀北町相賀 5km

渡利牡蠣が有名な汽水湖「白石湖」を一周するランニングコース。地元の方も愛用するほど、車の往来が少なく眺望の開けた走りやすいコースです。

きほくの宿 東長島

癒しの宿
1



ホテル

ホテル ときざ 季の座

目の前は砂浜で景観にも恵まれ、広々とした敷地内には、テニスコート4面、大型体育館、野外コンサート会場、その他広場など備え、宿泊についてもホテル棟・コテージ棟、温泉大浴場と、多目的にご利用いただける施設です。



〒519-3204 紀北町東長島 3043-4
TEL 0597-46-2111 FAX 0597-46-2222
URL <http://www.1000kodo.com>
☎94人 ☒マイクロバス1台

区分	1泊朝食 (定員利用)	1泊2食 (定員利用)
中学~大人	6,600円~	13,200円~
小学生	要相談	要相談

※参考価格です。休前日、季節により料金の変動がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

癒しの宿
2



コテージ・キャンプ

MAC 孫太郎オートキャンプ

ここは壮大な海と山に囲まれた癒しの空間！シーカヤックや釣りで海を満喫！夕陽の美しさや様々な動物達との出会いに感動してのんびりキャンプ。



〒519-3204 紀北町東長島浅間
TEL 0597-47-5371 FAX 0597-47-5370
URL <http://magotarou.com/>
☎50人 ☒コテージ 4台 150円・200円
☒6台 100円/40分

区分	1泊2食
小学~大人	7,150円~

※オンシーズン (3月中旬~11月中旬) は要相談。

キャンプの宿



P8

・正徳丸釣り堀体験



城ノ浜海水浴場 (砂浜)

紀北町東長島

ホテル季の座の目の前に広がる城ノ浜海水浴場は砂浜が続くランニング&ダッシュのポイント。不安定な砂浜で体幹力のアップに最適。



海野

3
きぼうの宿



民宿 紀東丸



海辺の小さな民宿です。
アットホームな雰囲気、
おもてなし。



〒519-3206 紀北町海野 200
TEL 0597-47-2164 FAX 0597-47-2164
URL <http://www.zc.ztv.ne.jp/kitoumaru/>
□小学生 20人、中学生以上 15人
Ⓜ1台 無料 Ⓜ1台 無料

区 分	1泊3食	1泊2食
大学～大人	要相談	7,000円～
中学～高校	要相談	
小学生	要相談	



黒浜海水浴場

紀北町海野
紀伊長島ICから5.0km

熊野灘の島々が見える砂利浜の海水浴場。プライベートビーチのようなたたずまいと無料の温水シャワーが人気です。

お宿の周辺



城ノ浜遊歩道

紀北町東長島 2.2km

階段を上り、熊野灘を望みながら尾根沿いを進む遊歩道。自然の形状そのままにアップダウンを繰り返すハードコースからは疲れも忘れる美しい日の出を望むことができます。



きほくの宿 古里①

きほくの宿
4



古里

民宿

四季活魚の宿 紀伊の松島

真心込めたおもてなしと、クラブに応じた栄養バランスにも気を配り、充実した食事と宿泊が出来る宿。



〒 519-3209 紀北町古里 1057
TEL 0597-49-3048 FAX 0597-49-3719
URL <https://kiinomatsushima.com>
☎ 55人 ☑ハイエース1台
☎1台 200円 2台無料 ☎1台 100円/15分

区分	1泊2食	2泊以上
大学～大人	8,800円	8,250円
中学～高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は（1泊あたり）1,000円up
※昼は要相談（1食600円～）
※10名様以下はお問い合わせください。

きほくの宿
5



古里

民宿

荒磯処 民宿 はま風

マイクロバスで送迎可。
田舎料理！！おふくろの味！！
低価格でボリューム満点！！



〒 519-3209 紀北町古里 1077-1
TEL 0597-49-3436 FAX 0597-49-3883
URL <http://hamakaze.net/>
☎ 68人 ☑マイクロバス1台
☎5台無料 ☎2台 100円/30分

区分	1泊2食	2泊以上
大学～大人	8,800円	8,250円
中学～高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は（1泊あたり）1,000円up
※昼は要相談（1食600円～）
※10名様以下はお問い合わせください。

きほくの宿

古里周辺詳細図

【案内図 D-2・3 付近】





6



古里

民宿 ももたろう 酒蔵と地魚の宿 桃太郎

古里海岸や古里温泉に近く、風呂や酒、地魚にこだわった和風温泉宿。



〒519-3209 紀北町古里 1065
TEL 0597-49-3217 FAX 0597-49-3912
URL <http://www.owase.com/momotaro/>
□ 10～34人 ㊦ マイクロバス1台
㊧ 1台無料 ㊨ 1台 100円/1時間

区 分	1泊2食	2泊以上
大学～大人	8,800円	8,250円
中学～高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は(1泊あたり)1,000円up
※昼は要相談(1食600円～)
※10名様以下はお問い合わせください。

7



古里

民宿 さざなみ

古里海岸に近い宿です。ボリュームたっぷりの食事で田舎の家へ来たような心が和む民宿です。



〒519-3209 紀北町古里 1123-1
TEL 0597-49-3202 FAX 0597-49-3203
URL <http://www.sazanami.burari.biz>
□ 20人 ㊦ 3台無料 ㊨ 2台無料

区 分	1泊2食	2泊以上
大学～大人	8,800円	8,250円
中学～高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は(1泊あたり)1,000円up
※昼は要相談(1食600円～)
※10名様以下はお問い合わせください。



古里海水浴場(砂利浜)

紀北町古里

民宿街からほど近い砂利浜の海岸。夏には海水浴場としてにぎわいますが、足腰の鍛錬には絶好のフィールド。朝練スポットとしても人気です。



古里遊歩道

紀北町古里 1.7km

みかん畑の中を通り、展望台、古里海岸と古里地区を一周する遊歩道。景色や草花を楽しむ道中には坂道や階段もあり、しっかりと身体を鍛えることができます。

ねんろう Field

きほくの宿 古里②

お宿の宿
8



古里

民宿
うまし宿漁亭 **美乃島**

新鮮な地元の食材を使用して、栄養を考慮した
バランスのとれた食事を提供。平成28年に新館
もオープン。



〒519-3209 紀北町古里 1125
TEL 0597-49-3630 FAX 0597-49-3660
URL <https://www.minosima.com/>
☎65人 囲3台 無料 囲3台 100円/20分
☎ハイエース1台

区 分	1泊2食	2泊以上
大学~大人	8,800円	8,250円
中学~高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は(1泊あたり)1,000円up
※昼は要相談(1食600円~)
※10名様以下はお問い合わせください。

お宿の宿
9



古里

民宿
料理 民宿 **美浜**

新鮮な魚をメインにお出しします。
おいしい魚とおいしいお米。お腹いっぱい
食べてスポーツ合宿がんばって下さい。



〒519-3209 紀北町古里 1138-2
TEL 0597-49-3310 FAX 0597-49-3310
☎25人 囲2台 無料

区 分	1泊2食	2泊以上
大学~大人	8,800円	8,250円
中学~高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は(1泊あたり)1,000円up
※昼は要相談(1食600円~)
※10名様以下はお問い合わせください。



きいながしま古里温泉

紀北町古里816 TEL 0597-49-3080
料金:大人520円 小人310円 65歳以上420円
障がい者420円 ※小学生未満無料

ぬるっとしたお湯が大人気の美肌の湯。ただい
まと帰りたくなる日帰り温泉です。旅の疲れを
落としてゆっくりくつろいでください。



比幾海岸海水浴場(砂利浜)

紀北町古里

民宿街から古里遊歩道を越えたところにある穴場の
海水浴場。透きとおった海で泳ぐもよし、広い砂利
浜で鍛えるもよし。

道瀬



おぼろの宿
10



民宿

民宿 おおたに

季節に応じた旬の食材を使い、美味しいお食事とおもてなしの心でお待ちいたしております。



〒519-3207 紀北町道瀬 147-2
TEL 0597-49-3433 FAX 0597-49-3054
URL <http://www.za.ztv.ne.jp/ootani/>
□22人 ㊦2台 無料
㊧ワゴン車 2台

区 分	1泊2食	2泊以上
大学～大人	8,800円	8,250円
中学～高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は(1泊あたり)1,000円up
※昼は要相談(1食600円～)
※10名様以下はお問い合わせください。

おぼろの宿
11



民宿

民宿 あづま

ちょっと懐かしいおばあちゃんちに
来たみたいな昭和な宿へようこそ。



〒519-3207 紀北町道瀬 83-2
TEL 0597-49-3122 FAX 0597-49-3122
URL <https://www.facebook.com/azumamin/>
□6人 ㊦1台 無料

区 分	1泊2食	2泊以上
大学～大人	8,800円	8,250円
中学～高校	8,250円	7,700円
小学生	7,700円	7,150円

※GW・お盆・正月の利用は(1泊あたり)1,000円up
※昼は要相談(1食600円～)

おぼろの宿



豊浦ランニングコース

紀北町道瀬 6km

海沿いの広い道路を通る起伏に富んだ遊歩道。折り返しの高塚公園展望台からは、紀伊の松島と呼ばれる海と島の絶景が見えるお楽しみ。

道瀬周辺詳細図

【案内図 D-3 付近】



きほくの宿 相賀

きほくの宿
12



民宿

相賀

割烹 民宿 ささき

白石湖畔に臨み景色最高で料理自慢の宿です。
“ささきへ泊まって良かった”と思って頂ける様に
いつも心掛けております。



〒519-3406 紀北町相賀 115-1
TEL 0597-32-1681 FAX 0597-32-1681
☎16人 ☑2台 無料(洗剤持参)

区 分	1泊3食	1泊2食
大学~大人	なし	7,500円~
小学~高校	なし	7,000円~

きほくの宿
13



旅館

相賀

ロッジ 山水

世界遺産、紀伊山地の自然の恵みの汽水湖で
育った渡利ガキ、チヌ釣り、四季折々楽しめる
白石湖のほとりにたたずむ静かな宿です。



〒519-3406 紀北町相賀 89
TEL 0597-32-0573 FAX 0597-32-3404
URL <http://www.lodge-sansui.com/>
☎35人 ☑ワゴン車1台
☑2台 無料

区 分	1泊3食	1泊2食
大学~大人	なし	7,700円~
中学~高校	なし	7,150円~
小学生	なし	6,600円~



白石湖ランニングコース

紀北町相賀 5km

渡利牡蠣が有名な汽水湖「白石湖」
を一周するランニングコース。地元
の方も愛用するほど、車の往来が少
なく眺望の開けた走りやすいコース
です。



白石湖周辺詳細図

【案内図 B-5 付近】



きほくの宿
14

島勝浦



簡易宿泊

島勝浦体験型イベント交流施設 けいちゅう

使われなくなった中学校を、宿泊施設にしました。合宿だけでなく、周囲の自然を生かした体験や環境学習などで利用いただけます。



〒 519-3412 紀北町島勝浦 321
TEL 0597-39-1080
☑ 50人 ☑ 2台 無料 ☑ 簡易な乾燥室

※詳しくはお問い合わせください。



和具の浜海水浴場(砂浜)

紀北町島勝浦

東に光り輝く熊野灘、西に大台山系を望む絶好のロケーションの海水浴場として大人気。

島勝浦周辺詳細図 【案内図 D-5 付近】



きほくの宿 便ノ山



きほくの宿
15



便ノ山

コテージ・キャンプ

キャンプ inn 海山

清流銚子川沿いの町営施設、貸し別荘タイプのコテージ
でリフレッシュ！
プラスαの体験で実りある合宿のサポートをいたします。



〒519-3408 紀北町便ノ山 271
TEL 0597-33-0077 FAX 0597-32-3800
URL <https://camp-inn-miyama.com/>
□ 86人 ㊦ コテージ
㊧ 4台 400円 ㊨ 4台 100円/40分

区分	1泊3食	1泊2食
中学～大人	7,700円～	7,000円～
小学生	7,450円～	6,750円～



銚子川ランニングコース

紀北町便ノ山

透明度抜群の清流銚子川沿いをランニング。銚子川
の涼しい風を受け、マイナスイオンたっぷりの森林
浴を楽しみながら走るリラクゼーションコースです。

キャンプの宿



清流でカナディアンカヌー体験

紀北町便ノ山
カナディアンカヌー1艇:3,000円/時間
使用料:大人500円 小人250円
駐車場代:500円/台

銚子川沿いのキャンプ inn 海山でカナディアンカ
ヌー体験。透き通る水の上を音もなく進むカヌー
に乗ると、まるで空に浮いているよう♪



便ノ山周辺詳細図

【案内図 A-5 付近】

自然がいっぱい

紀北町で 体験しよう!



ヒノキの思い出づくり 尾鷲ひのきのペンダント作り体験

日本農業遺産「尾鷲ヒノキ林業」を紹介しながら、木を使った加工品が身近なものになることを願って、クラフト体験に挑戦してもらいます。紙やすりをつかって黙々と削り、なめらかに仕上げしていきます。自分用の記念品、お土産にも。

人数 10人～30人 時間 1時間

費用 小・中学生 1,300円/人

時期 年中 場所 キャンプ inn 海山

貞丸水産の 漁業体験

・海の環境問題学習 ・えさやり体験
・魚締め美演 ・ロープワーク



養殖で育てられる魚の説明とえさやり体験。アウトドアや防災で活かせるロープワーク。海の環境問題にも着目します。

人数 10人～30人

時間 2時間

費用 4,400円～5,500円/人

時期 年中 場所 引本港

全国を旅したプロが指導！ シーカヤック教室

シーカヤックに乗って沖へ出てみよう。そこからは美しいリアス海岸や大台山系の山々など海からしか見れない景色を楽しめる。波を切り分け海上を探検してみよう！

人数 10人～40人 時間 1時間30分

費用 4,000円/人

時期 年中 場所 銚子川(河口付近)



地元の語り部さんと歩く 魚まちツアー

昭和の町並みが色濃く残る紀北町の漁師町「魚まち」。語り部さんと一緒に歩かないとわからない古くから生き続ける漁村の歴史や文化にふれてみませんか。

人数 5人～ 時間 1時間30分

費用 500円/人

時期 年中 場所 魚まち



里山でのんびり そば打ち体験！

なつかしい里山の風景を見ながら築120年の旧旅籠屋でそば打ち体験に挑戦！地元のおかあさんたちが丁寧に教えてくれ、自分で打ちたてのそばを食べればあなたもすぐに下河内ファン。

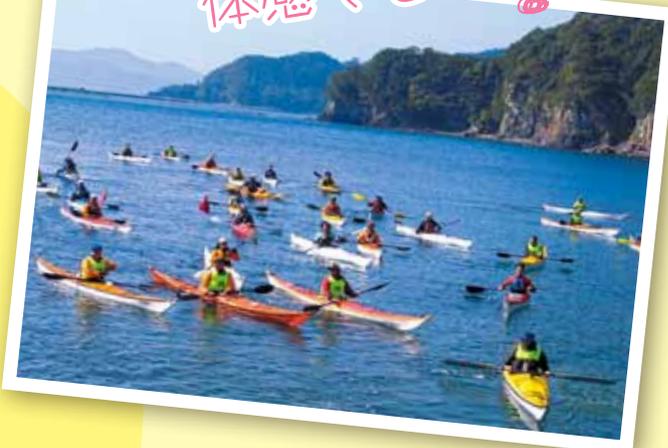
人数 5人～ 時間 1時間

費用 3,000円/人

※一鉢を数人で体験する場合 2人で4,200円 3人で5,400円

時期 年中 場所 下河内・そば蔵旭屋

♪ 自然を体感できる。♪



お申込み
お問い合わせ

(一社) 紀北町観光協会 (紀北町観光サービスセンター内)

TEL/0597-46-3555 〒519-3204 三重県北牟婁郡紀北町東長島 2410-73

FAX/0597-46-3556 きほくのたび

検索



世界遺産

熊野古道



熊野古道伊勢路

熊野古道

ツツラト峠

- 標高 357 m
- 全長 大紀町側登り口～紀北町側登り口 2.9 km
- 所要時間 90分

かつては伊勢の国と紀伊の国の国境となっていた峠で、伊勢から熊野へ向かう旅人は、この峠ではじめて熊野の海を目にすることができた。

峠の名ツツラトは九十九折のことで道が折れ曲っていることからこの名がつけられたという。道を下って行くと木立の中に250m続く石畳が見えてくる。



荷坂峠

- 標高 241 m
- 全長 荷坂峠～紀北町側登り口 2.1 km
- 所要時間 45分

紀州の玄関口は長らくツツラト峠であったが、江戸初期に紀州徳川家藩祖、頼宣が入国して以来ツツラト峠に替り主な街道となった。

道は比較的歩きやすく、ゴールデンウィークの頃になると、オンツツジやモチツツジの花が一斉に咲き、歩く人の目を楽しませてくれる。



三浦峠

- 標高 113 m
- 全長 道瀬登り口～三浦登り口 1.9 km
- 所要時間 50分

熊野灘が一望できる道瀬海岸から三浦地区へ抜ける比較的歩きやすいコース。ゆるやかな坂道の両側にそびえるひのきの美林と木漏れ日の中を歩けば、古の旅人気分が味わえる。



始神峠

- 標高 147 m
- 全長 三浦峠側登り口～大舟橋 4.8 km
- 所要時間 150分

三浦側の太地海岸から登る江戸道と国道側から山腹を迂回する明治道があり、峠で交わる周回コースをとることもできる。峠から熊野灘を望む景色はまさに絶景である。古くには富士山が見えると文献には記されている。峠から明治道を南に下り、途中宮谷池の横を通りながら馬瀬の集落へと入って行く。



馬越峠

- 標高 325 m
- 全長 紀北町側登り口～馬越公園 2.2 km
- 所要時間 150分

紀北町と尾鷲市の境となる峠で、約2kmの石畳が一面のシダとひのきの美林の中に続いており、熊野古道の中でも一番人気のある峠である。

途中にある「夜泣き地蔵」「峠の句碑」「馬越公園」「尾鷲神社の大楠」など、見るに事欠かない。

峠道から別コースを行くと、尾鷲湾を一望できる天狗倉山（峠から片道30分）、巨石の下に多くの石地蔵がまつられている岩屋堂などを楽しむことができる。



語り部さんといっしょに歩こう

熊野古道に詳しいガイドさんといっしょに、歴史や文化、昔の旅人の思いを感じながら歩いてみませんか。普段はなかなか知ることができない熊野古道の魅力に触れることができます。(要予約)

料金 語り部1人につき5,000円(20人まで対応可)

お問い合わせ 一般社団法人東紀州地域振興公社(熊野古道語り部友の会事務局) TEL 0597-89-6172



とっておきの

紀北町の 絶景スポット

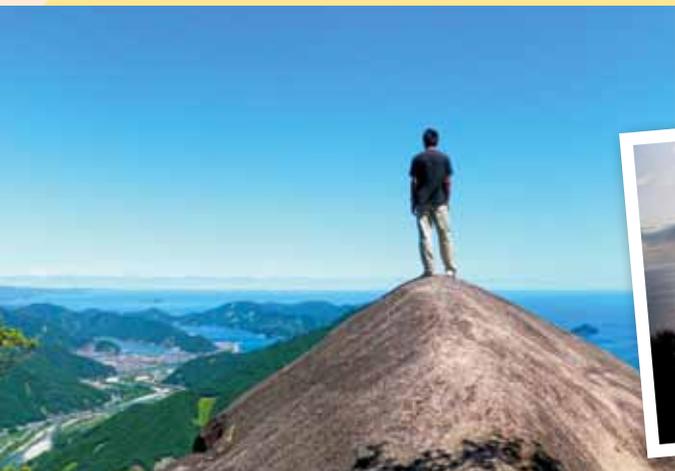


魚飛溪 案内図 A-5

清流銚子川の上流に位置する魚飛溪。巨大な花崗岩や浸食され変形した岩が点在する神秘的な景観が広がり、大自然の雄大さを感じることができる。

所要時間 道の駅海山から車で15分

こんなん見たことないわぁ



象の背 (便石山) 案内図 A-5

便石山の上にまさに象の背のような大きな岩がせり出していて、その上に立てば今までの疲れも忘れてしまうほどの270度大パノラマが見渡せる。

所要時間 馬越峠から徒歩で2時間



島勝大敷小屋 案内図 D-5

かつて紀州三大鯛(ぶり)漁場とよばれた島勝浦には、定置網を監視する大敷小屋があった。岬の先端に立つその小屋からは、船が行きかう光景や熊野灘が一望できる。

所要時間 けいちゅうから徒歩で1時間30分



城ノ浜遊歩道 案内図 E-2

城ノ浜の尾根道に沿って歩く遊歩道。小高い丘の上にある展望台からはリアス海岸の岬や島々、大台山系が重なり合う壮大な景色を楽しむことができる。

所要時間 城ノ浜から徒歩で1時間

絶景スポット



海食洞門 天満洞 案内図 D-4

熊野灘の荒波によって浸食されてできた直径約20m、奥行約30mの洞門で、県指定文化財となっている。春分の日、秋分の日前後数日だけ天満洞の中から昇る朝日を見ることができる。

所要時間 けいちゅうから車で5分

きほくは
景色がきれい。



マンボウの丘 案内図 E-1

国道42号で紀北町へ入って最初に海が見える休憩所は、記念写真スポットとして人気。山あいから望む熊野灘はまさに紀北町を象徴する絶景スポット。

所要時間 道の駅紀伊長島マンボウから5分

お申込み
お問い合わせ

(一社) 紀北町観光協会 (紀北町観光サービスセンター内)

TEL/0597-46-3555

〒519-3204 三重県北牟婁郡紀北町東長島 2410-73

FAX/0597-46-3556

きほくのたび

検索

よしみちSpot

道の駅海山 案内図 B-5

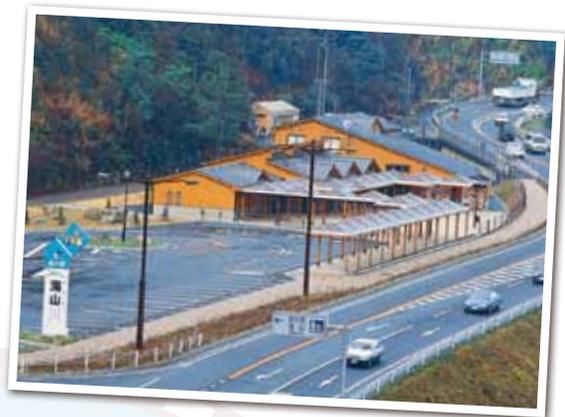
熊野古道「馬越峠」の登り口まで徒歩10分。古道散策にもってこいのさんま寿しや、干物など特産品販売のほか、食堂では地元の新鮮な食材を使ったオリジナル丼が人気。古道歩きあとのソフトクリームがいち押し!

場所 紀北町相賀1439-3

営業時間 ~平日~ 【物販】9:00~17:00 【食堂】11:30~14:00 【テイクアウト】9:30~17:00

~土日祝~ 【物販】9:00~17:00 【食堂】11:00~15:00 【テイクアウト】9:30~17:00

電話番号 0597-32-3553



始神テラス 案内図 C-3

干物、鮮魚、野菜類、郷土寿司など特産品を販売するアンテナショップ「キホクニヤ」と地元食材を使用した食事が楽しめる「種まき権兵衛家カフェレスト」が大人気。また、地域の情報発信の拠点として土日祝日は観光案内人によるガイドも行っている。

場所 紀北町三浦600

営業時間 年中無休 キホクニヤ/8:00~18:00

種まき権兵衛家カフェレスト/9:30~17:30 (LO17:00)

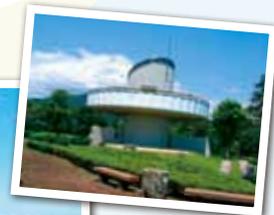
テイクアウトコーナー/9:30~17:00

電話番号 0597-46-1011

高塚山展望台 案内図 D-3

標高74mの展望台からは雄大な熊野灘と美しいリアス海岸が一望でき、「紀伊の松島」と呼ばれるほど美しい藍と碧のコントラストが目の前に広がっています。

場所 紀北町三浦



種まき権兵衛の里 案内図 B-5

"種まき権兵衛"の武勇をたたえ、「花と緑と水」をテーマにつくられた庭園。敷地内には四季折々の姿を見せる「日本庭園」や権兵衛ゆかりの品々が展示されている「権兵衛屋敷」がある。

場所 紀北町便ノ山768

営業時間 開園時間/9:00~17:00 休園/月曜日

電話番号 0597-32-3288

道の駅紀伊長島マンボウ 案内図 E-1

お土産といえばここ! 手作り干物や海藻、加工品などここでしか買えない特産品がたくさん。朝水揚げされた新鮮な魚介類が並び、その魚が隣の食堂ですぐに味わえる。土日祝限定で販売される「マンボウの串焼き」は行列ができるほど大人気。

場所 紀北町東長島2410-73

営業時間 年中無休 物販/平日8:15~18:00 (土日祝8:00~18:00)

食堂/9:00~15:00

ソフトクリーム・コーヒー/9:00~16:00

電話番号 0597-47-5444



サポート施設

医療機関

休日診療の問い合わせ / 救急医療情報センターコールセンター 059-229-1199

番号	名称	診療科目	所在地	電話番号 (0597)	P4 位置図
1	長島回生病院	内科	東長島 2 番地	47-1651	E-2
2	おつじ医院	内科	東長島 321 番地 1	47-0722	E-2
3	かとう小児科	小児科	東長島 592 番地	47-3341	E-2
4	平岡クリニック	内科、外科	長島 1030 番地 2	47-1055	E-2
5	木ノ内医院	内科	島原 2972 番地 3	47-4346	D-2
6	三浦診療所	内科	三浦 205 番地 1	49-3303	C-3
7	第一病院	内科、外科、整形外科、 リハビリテーション科	上里 225 番地 8	36-1111	B-4
8	上里診療所	内科、呼吸器科、循環器科、 外科	上里 350 番地 1	33-1100	B-4
9	加藤内科	内科、胃腸科	相賀 480 番地 136	32-1666	B-5
10	海山レディースクリニック	産婦人科	相賀 489 番地 5	33-0888	B-5
11	世古口クリニック	内科、循環器内科、 リハビリテーション科	相賀 1941 番地 4	32-1188	B-5
12	野口内科胃腸科医院	内科、胃腸科、アレルギー科、 小児科、リハビリテーション科	引本浦 883 番地 4	32-2266	C-5
13	島勝診療所	内科	島勝浦 315 番地 2	39-0009	D-5
14	尾鷲総合病院	総合	尾鷲市上野町 5 番 25 号	22-3111	海山ICから10分
15	紀伊長島クリニック	消化器内科、外科	東長島 200 番地 21	47-4800	E-2

スーパー

番号	名称	所在地	電話番号 (0597)	P4 位置図
1	主婦の店長島店	東長島 981 番地 2	46-0155	E-2
2	オークワ紀伊長島店	東長島 3459 番地	47-4440	E-2
3	長島ショッピング中州店	東長島 33 番地 150	47-1622	E-2
4	主婦の店相賀店	相賀 825 番地 5	32-1530	B-5
5	プライスカット海山店	相賀 480 番地 35	32-2845	B-5

コンビニ

番号	名称	所在地	電話番号 (0597)	P4 位置図
1	ファミリーマート紀伊長島インター店	東長島 711 番地 4	46-0088	E-2
2	ファミリーマート紀北西長島店	長島 1711 番地 1	46-2871	D-2
3	ファミリーマートみやま相賀店	相賀 834 番地 11	32-4141	B-5

コインランドリー

番号	名称	所在地	電話番号 (0597)	P4 位置図
1	しゃぼん紀伊長島店	東長島 722 番地 2	-	E-2
2	プチランド西長島店	長島 770 番地 4	-	E-2
3	洗いの達人	船津 1158 番地 3	-	B-4
4	しゃぼん海山店	相賀 454 番地 2	-	B-5
5	エール	相賀 523 番地 1	-	B-5

スポーツ施設



施設概要				主な競技種目 (コート数)	利用料 (1時間単位)		掲載 ページ	P4 位置図
名称	施設	面積	照明					
東長島スポーツ公園	グラウンド	14,175㎡ (135m×105m)	○	・サッカー(大1、小2) ・野球(1) ・ソフトボール(大1、小2) ・陸上(300m、250mトラック) ・グラウンドゴルフ(3)	利用料 220円 夜間照明 1,100円	6 ・ 7	E-2	
	テニスコート	クレイコート 2面	×	・テニス(2)	利用料 高校生以下 110円/面 その他 220円/面			
	体育館	1,152㎡ (36m×32m)	○	・バスケット(大2、ミニ2) ・バレー(2) ・ソフトバレー(6) ・バドミントン(6) ・卓球(10)	利用料 110円			
	武道館	312㎡ 床(12m×13m) 畳(84畳)	○	・剣道 ・柔道 ・合気道 ・空手	利用料 110円			
城ノ浜	フィットネスホール (1Fアリーナ)	1,221㎡ (33m×37m)	○	・バスケット(大2、ミニ2) ・バレー(2) ・ソフトバレー(6) ・バドミントン(6) ・卓球(3)	利用料 1,000円	8	E-2	
	フィットネスホール (2F武道場)	462㎡ (33m×14m)	○	・剣道 ・柔道 ・合気道 ・空手	利用料 500円			
	テニスコート	オムニ 4面 オールウェザー 4面	△ (4面のみ)	・テニス(8)	利用料 高校生以下 300円/面 その他 500円/面 夜間照明 1,000円/面			
赤羽公園	野球場	両翼 91m センター 102m	○	・野球(1) ・ソフトボール(1) ・グラウンドゴルフ(1)	利用料 高校生以下 110円 その他 220円 夜間照明 1,100円	9	D-2	
	多目的グラウンド	9,570㎡	○	・野球(1) ・ソフトボール(大1、小2) ・サッカー(大1、小1) ・陸上(200mトラック) ・グラウンドゴルフ(2)	利用料 220円 夜間照明 無料			
	テニスコート	クレイコート 4面	○	・テニス(4)	利用料 高校生以下 110円/面 その他 220円/面 夜間照明 440円			
志子体育館	体育館	460㎡ (23m×20m)	○	・バレー(1) ・ソフトバレー(1) ・バドミントン(1)	利用料 110円	10	D-1	
始神さくら広場	多目的グラウンド	8,000㎡	×	・ソフトボール ・陸上 ・グラウンドゴルフ	利用料 無料	10	C-3	
けいちゅう	グラウンド	天然芝	×	・グラウンドゴルフ	宿泊者限定 利用料 無料	11	D-5	
	体育館	420㎡ (30m×14m)	○	・バスケット(大1) ・バレー(1) ・ソフトバレー(1) ・バドミントン(1) ・卓球(1)	宿泊者限定 利用料 2,200円/日			
大白公園	グラウンド	11,633㎡ (120m×100m)	×	・サッカー(大1、小2) ・野球(1) ・ソフトボール(大1、小2) ・陸上(250mトラック) ・グラウンドゴルフ(2)	利用料 220円	12 ・ 13	C-4	
	サブグラウンド	2,920㎡ (約80m×約40m)	×	—	利用料 無料			
	テニスコート	オムニコート 6面	△ (4面のみ)	・テニス(6)	利用料 高校生以下 300円/面 その他 500円/面 夜間使用 1,000円/面			



施設概要				主な競技種目 (コート数)	利用料 (1時間単位)	掲載 ページ	P4 位置図
名称	施設	面積	照明				
海山グラウンド	グラウンド	14,000㎡ (約140m×約100m)	○	・野球 (1) ・ソフトボール (大1、小2) ・サッカー (大1、小1) ・陸上 (200mトラック) ・グラウンドゴルフ (2)	利用料 220円 夜間照明 1,100円	14	B-5
	テニスコート	クレイコート 2面	○	・テニス (2)	利用料 高校生以下 110円/面 その他 220円/面 夜間照明 440円		
海山体育館	体育館	714㎡ (34m×21m)	○	・バスケット (大1、ミニ1) ・バレー (1) ・ソフトバレー (4) ・バドミントン (4)	利用料 110円	15	B-5

きほくの宿

【市外局番 0597】

地域	番号	名称 (屋号)	種別	宿泊可能 人数/人	送迎用車両/台	郵便番号	住所	TEL	FAX	掲載 ページ	P4 位置図
東長島	1	ホテル季の座	ホテル	94	マイクロバス 1	519-3204	紀北町東長島3043-4	46-2111	46-2222	16	E-2
	2	MAC孫太郎オートキャンプ	コテージ	50	—	519-3204	紀北町東長島浅間	47-5371	47-5370	16	E-2
海野	3	民宿紀東丸	民宿	20	—	519-3206	紀北町海野200	47-2164	47-2164	17	D-2
古里	4	四季活魚の宿 紀伊の松島	民宿	55	ハイエース 1	519-3209	紀北町古里1057	49-3048	49-3719	18	D-3
	5	荒磯処 民宿はま風	民宿	68	マイクロバス 1	519-3209	紀北町古里1077-1	49-3436	49-3883	18	D-3
	6	酒蔵と地魚の宿 桃太郎	民宿	34	マイクロバス 1	519-3209	紀北町古里1065	49-3217	49-3912	19	D-3
	7	民宿さざなみ	民宿	20	—	519-3209	紀北町古里1123-1	49-3202	49-3203	19	D-3
	8	うまし宿漁亭 美乃島	民宿	65	ハイエース 1	519-3209	紀北町古里1125	49-3630	49-3660	20	D-3
	9	料理民宿 美浜	民宿	25	—	519-3209	紀北町古里1138-2	49-3310	49-3310	20	D-3
道瀬	10	民宿おおたに	民宿	22	ワゴン 2	519-3207	紀北町道瀬147-2	49-3433	49-3054	21	D-3
	11	民宿あづま	民宿	6	—	519-3207	紀北町道瀬83-2	49-3122	49-3122	21	D-3
相賀	12	割烹民宿 ささき	民宿	16	—	519-3406	紀北町相賀115-1	32-1681	32-1681	22	B-5
	13	ロッジ山水	旅館	35	ワゴン 1	519-3406	紀北町相賀89	32-0573	32-3404	22	C-5
島勝浦	14	島勝浦体験型イベント交流施設 けいちゅう	簡易宿泊 (自炊)	50	—	519-3412	紀北町島勝浦321	39-1080	—	23	D-5
便ノ山	15	キャンプinn海山	コテージ	86	—	519-3408	紀北町便ノ山271	33-0077	32-3800	24	A-5

きほく満喫 合宿モデルプラン

合宿特典

スポーツ施設
利用料を0円に!!

利用料 0円
免除

2泊3日 夏Ver

1日目

10:00	練習	着いたらすぐ練習!
12:00	昼食	おいしい弁当もご紹介します
13:00	川遊び&体験	夏はやっぱり銚子川
17:00	宿泊施設	紀北町の食材たっぷりの満腹メニューで夕食

2日目

6:00	早朝練習	早起きして海岸でランニング
8:00	朝食	しっかり食べて一日がんばろう
9:00	練習	集中してワンランクアップ
12:00	昼食	宿に戻ってゆっくり休憩
13:30	練習試合	地元チームと腕試し
17:00	古里温泉入浴	天然温泉でリラックス
18:00	宿泊施設	またもや食べ過ぎに注意

ご希望にあわせ、
充実した合宿を
コーディネート。

3日目

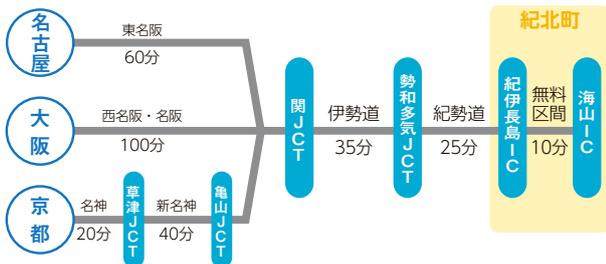
6:00	早朝練習	朝から階段ダッシュ!
8:00	朝食	ちょっとさみしい最後の朝食
9:00	練習	締めめの練習で成長を確認
12:00	昼食	女将さんの笑顔とおもてなしは忘れない
13:00	シーカヤック体験	楽しい思い出づくりでリフレッシュ
15:00	帰路	気をつけてお帰りください

電話1本で
まとめて相談!

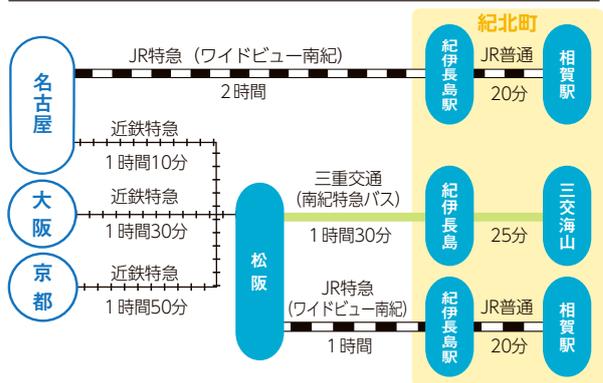
モデルプラン
アクセス
お問合せ先

アクセス

■お車で ●名古屋・京都より約2時間 ●大阪より約2時間40分



■列車で ●名古屋よりJR(ワイドビュー南紀)ご利用で紀伊長島まで約2時間。 ●京都・大阪より近鉄・JRの乗り継ぎ利用になります。



合宿サポート・お問い合わせ

紀北町生涯学習課 スポーツ振興係

電話 0597-46-3125

FAX 0597-47-5910

住所 〒519-3292 三重県北牟婁郡紀北町東長島 769-1

受付時間 8:30 ~ 17:15 (土、日、祝除く)

紀北町 スポーツ

検索

