

## @ 「歩き遍路」 参考資料（宿情報など）

（平成29年 8月31日現在）

公認先達・歩き遍路の会

四国八十八ヶ所霊場会 公認先達 山下 正樹

090-5648-1989 [Henro88@kcn.ne.jp](mailto:Henro88@kcn.ne.jp)

<http://arukihenro.shikisokuzekuu.net/>

この遍路情報は、公認先達・山下正樹の独断と偏見による資料です。  
あくまで貴方の歩き遍路の参考資料程度にしてください。

名前が書いてある遍路宿、へんろ小屋、お接待所、お店などでは、  
「奈良の公認先達・山下正樹の知り合いです」とお伝えください。  
「山下正樹」を覚えていらっしゃるかは?????ですが、....  
多分、大丈夫でしょう！

### 山下のひとり言！

#### 歩き遍路を楽しむコツは

「前を向き、顔を上げ」マイペースで、心豊かに・  
ゆっくりとあちこち寄り道しながら歩くことです。

歩き遍路は、早歩き競争ではありません。マイペースが一

### 番！

掲載情報は、あくまで単なる目安の情報です。事情により、相手様の状況が変わっていることもありますので事前に先方にご確認ください。 よろしくお願ひします。

#### 資料の見方

行頭の番号は、へんろみち保存協力会の地図

「四国遍路ひとり歩き同行二人」各ページ上の地図番号です

\*\* 基礎資料 \*\*

へんろみち保存協力会・地図編 2016年4月発行 第11版より

2015・2・27発行の第10版・第5刷などもページ番号は、ほぼ同じです。

歩き遍路資料（平成29年 8月31日現在）

- 10-1：一番札所・霊山寺 歩き遍路・約1、200<sup>キロ</sup>のスタートです。  
本堂横の納経所にある「歩き遍路出発者ノート」に記帳して旅立ちください。  
歩き遍路さんの実数調査のデータとなっていますので必ず記帳してください。  
：霊山寺の近くの阿波椿（旧かどや椿荘）が綺麗で親切です。お薦めの宿！  
：霊山寺門前の遍路用品店「門前一番街」で全ての遍路用品が揃いますので  
遍路用品のことは藤本茂店長にご相談ください。
- 10-2：三番札所・金泉寺から3<sup>キロ</sup>、愛染院の先に、山下の知人が営む  
うどん処「萌月」（ほうつき）」あり。 090-8697-9388  
昼食に最適です。おいしい鳴門のワカメ入りうどんが大評判です。  
：5番・地藏寺門前の民宿・森本屋は親切な宿です おすすめの宿！
- 10-2：六番札所・安楽寺宿坊 夕食後、午後7時から本堂で勤行あり。 お薦めの宿！  
安楽時・山門の2階に無料宿泊所あり。寺務所の許可が必要（先着順）  
：お接待所・越久田さん 七番から約2<sup>キロ</sup>先、高速自動車道沿いに農作業用のビニ  
ールハウスでお遍路さんのお接待をしています。民宿・越久田屋休業中
- 12-1：八番札所・熊谷寺近くに古民家の宿「里山辺」あり（へんろ地図未掲載）  
一番札所・霊山寺から十番札所・切幡寺までの間なら送迎OK。  
料理美味し・お薦めの宿！ 088-618-0036
- 12-1：九番札所・法輪寺門前の「あわじ庵」の草餅と焼き芋は絶品！
- 12-1：十番札所・切幡寺は急坂の上、山門手前の参道にある遍路用品店「浅野絵本店」  
で必要な遍路用品が全て買い揃いできます。0883-36-3032
- 12-1：吉野川の中州を歩いて川島橋（潜水橋 \*徳島では沈下橋とは言わない\*）を渡  
って十一番札所・藤井寺へ。
- 12-2：藤井寺近くの旅館・吉野 お薦めの宿！0883-24-1263  
美味しい料理と親切な女将さんご夫妻と歩き遍路経験者の息子さんがいます。  
：さくら旅館（JR鴨島駅近く）も、お薦めの宿！  
：温泉施設「鴨の湯」横に無料宿泊所あり。鴨の湯に届け出ること（先着順）
- 14-1：藤井寺から十二番札所・焼山寺まで12<sup>キロ</sup>の本格的な遍路道「遍路転がし」

並足6時間、早足5時間です。

余裕があれば奥の院までお参りください（本堂から1・4<sup>キロ</sup>）

途中の長戸庵、柳水庵、浄蓮庵で休憩、心豊かにゆっくりと歩いてください。

左右内（そうち）の集落を通り、左右内川を渡ってから焼山寺への最後の上り道。

厳しい試練は、約1時間です。焼山寺を目指して一步一步上ってください。  
焼山寺からの下り道は、靴の紐を締め直して、ゆっくり慎重に歩いてください。

**\*下り道は、登り道より怖い！ 肝に銘じて歩いてください。\***

**柳水庵では、地元の相原久子さんたちが、お接待をしておられます(不定期です)**

: **なべいわ荘**は綺麗な山荘風の建物です。ただし、冬季は休業することがありますので要注意。

: なべいわバス停前の「すだち館」は親切な善根宿です。料金等問い合わせ。

: 十三番札所・大日寺へは、**玉ヶ峠越えコース**がお薦めです。

玉ヶ峠から見る早朝の雲海は絶句・絶景！

玉ヶ峠から2<sup>km</sup>先に**遍路小屋「神山」**あり。地元の貞政ミツ子さん(88)が、お遍路さんのために休憩所を建ててお接待をしておられます。トイレ有！

: 玉ヶ峠を下って県道20号線沿いにある**植村旅館**はお薦めの宿！

植村旅館手前を右折して橋を渡り、集落を通り、駒坂峠を下ると、きれいな鮎喰川を渡る有名な潜水橋あり。この潜水橋の景色は、四国八十八ヶ所遍路道を代表する風物詩です。

16-1: 十二番札所・焼山寺から17<sup>km</sup>、ペンションやすらぎ、喫茶店もあり休憩処

: 大日寺の手前2<sup>km</sup>にある休憩所**「おやすみなし亭」**は、森千津子さんがお遍路さんのために休憩所を建ててお接待をしています。088-644-1604  
休憩所屋上の風力発電装置が目印。ぜひともお立ち寄りください。

: 十七番札所・井戸寺門前の**民宿「おんやど松本屋」**は親切です。お薦めの宿！

18-1: 十八番札所・恩山寺へは、地蔵院から地蔵越遍路道がお薦めの遍路道です。

NPO 徳島共生一步会(新開善治・理事長)のボランティア清掃活動のおかげで遍路道のごみを撤去され、綺麗になりました。お薦めの遍路道！

18-1 平成20年、地元の城西高校の生徒が中心になって、地蔵峠を下って園瀬川の潜水橋を渡り「あずり峠」を歩く江戸時代からの「あずり越えの遍路道」を復元しました。山下も高校生と一緒にあずり峠の復元作業をしました。

まだ正式な標識が付けられていませんが、地元の方に聞きながら歩いてください。お薦めの遍路道です。目印は徳島銀行グラウンドです。

18-1 \*参考ですが、徳島駅前経由で十八番札所・恩山寺コースは国道沿いを歩きます。

18-1: 徳島市・佐古五番街バス停前**「宿びさん」**お薦めの宿！

家族揃って歩き遍路さんが経営する評判の遍路宿です。

: 阿波踊り会館前の**へんろ小屋12号・眉山**は必見。徳島駅まで徒歩5分

(ご参考) \*\*\*大阪から3泊4日の歩き遍路モデル・コース\*\*\*  
(一番札所・霊山寺～十七番札所・井戸寺 約85km)

=====

\*往路 JR 難波バスセンター 6時55分発 高速バス高松行き～鳴門西下車、  
鳴門西バス停から一番札所・霊山寺まで徒歩20分です。

参拝後、午前10時過ぎには一番札所・霊山寺を出発できます。

### 3泊4日の日程・モデルプラン

(1日目) 約17km

\* JR 難波バスセンターから高松行き高速バス「鳴門西で下車」  
一番札所・霊山寺まで徒歩20分  
霊山寺～六番札所・安楽寺 宿坊か5番・地藏寺門前の民宿・森本屋  
安楽寺宿坊 088-694-2046

(2日目) 約21km

(安楽寺宿坊)～七番札所・十楽寺～十一番札所・藤井寺～旅館吉野(泊)  
旅館吉野 0883-24-1263

(3日目) 約17km

(旅館吉野)～遍路ころがし～十二番札所・焼山寺～住友産業なべいわ荘(泊)  
住友産業なべいわ荘 088-677-0181  
すだち館 088-677-1180

(4日目) 約30km

(なべいわ荘)～十七番札所・井戸寺 17番で打ち留め  
近くのJR府中(こう)駅からJR徳島駅へJRで移動。  
JR徳島駅発(30分毎)大阪行高速バス～JR難波バスセンター

---

17番からも引き続き歩き遍路をする時は、井戸寺門前の民宿「おんやど松本屋」  
に宿泊、地藏峠越遍路道を歩いて十八番札所・恩山寺へ行く

=====  
20-1: 十九番札所・立江寺近くの「**鮎の里**」 お勧めの宿 0885-37-1127

21-1から92-1へ続く地図 **ふれあいの里「さかもと」** お勧めの宿!

0885-44-2110 加々美清美支配人は山下の友人です。

: ふれあいの里「さかもと」は、廃校になった小学校を改装した遍路宿で  
地域のオジちゃん・オバちゃんたちの素朴な田舎料理が大評判。加々美清美支  
配人に電話して予約時、鶴林寺登り口までの送迎を頼んでください。勝浦の鶴  
林寺登り口近くから電話すれば、送迎あり。別格三番・慈眼寺へも便利です。

92-1 別格三番・慈眼寺の「穴禅定」は、修行のためにぜひとも体験してください。

21-1: 二十番札所・鶴林寺の麓には遍路宿・金子やあり。

- 21-1：金子やの手前200メートルに、4年前にできた定員数名の民宿・鶴風亭あり  
遍路地図には未掲載ですが、お勧めの宿です！0885-42-4656
- 21-1：鶴林寺の麓から二十番・鶴林寺、二十一番・太龍寺へと続く昔からの遍路道は  
「1に焼山、2にお鶴、3に大龍」といわれる阿波を代表する厳しい遍路道。
- 21-1：二十番札所・鶴林寺から急坂を「2・5キロ下ったところに大井休憩所あり  
トイレは、近くにある休校中の大井小学校跡でお借りしてください。  
\*ここから二十二番札所・太龍寺までトイレはありません  
：大井町の皆さんは親切です。気軽にお声をかけてください。  
水井橋を渡り、若杉谷川沿いの遍路道を太龍寺まで約4キロ 急坂難所あり。  
太龍寺まで途中でトイレはありませんが、緊急時は「お花摘み」です。

#### 情報(25・4)

H25年4月に復元した太龍寺への南北朝時代(約600年前)のへんろ道  
「かも道」 へんろみち保存協力会の地図に、未掲載のへんろ道。

水井橋を渡り、左折してすぐに右折する若杉谷へんろ道へ入らず、そのまま直進  
して、県道282号線の車道を4キロ東へ。 加茂谷地区・一宿寺から二十二番  
札所・太龍寺への昔からの「かも道」4・4キロを上がるコース 約2時間

「かも道」——祝！ 平成27年6月「かも道」が国の史跡に指定されました。  
空海ゆかりの遍路道として、寛永年間の「阿波国大絵図」に描かれ、また、真  
念が「四国遍路道指南」に書き記した道。さらに、道沿いに残る南北朝時代の  
丁石が存在し、古道であることを裏付ける史跡としての価値もあります。

「加茂谷へんろ道の会」、阿南市役所、公認先達・歩き遍路の会(会長・山下正樹)が協力  
して復元作業を実施し、太龍寺までの道しるべ16基設置しました。加茂谷・一宿寺から二  
十二番札所・太龍寺までゆっくり歩いて2時間30分です。

歴史を感じさせるへんろ道で第20番札所・鶴林寺が見える絶景ポイントもあります。  
現在の若杉谷へんろ道コースより、4キロほど多く歩きますが、南北朝時代の丁石など  
歴史遺産が存在する超一級のへんろ道「かも道」を歩いてください。

#### 最新情報(26・11)

H26年11月14日、 第21番札所・太龍寺～第22番札所・平等寺への  
へんろ道「いわや道・平等寺道」が復元されました。

へんろみち保存協力会の地図には、未掲載のへんろ道です。

復元された遍路道は、太龍寺から約6キロ先の阿瀬比までの約6キロ、ゆっくり歩いて

約2時間30分。山中には江戸時代の道標や丁石が残る貴重な遍路道である。本堂参拝後、ロープウェイ駅から急坂を約15分登り、「求聞持修行大師像」が東向きに坐っている舎心ガ嶽からそのまま山中の遍路道に入る。昭和30年代以前は、太龍寺から約6キロ先の阿瀬比にぬける遍路道は「いわや道」を通り「龍の窟」を経由するルートと「いわや道」から分岐する「平等寺道」を下るルートと2つがあったが、昭和40年代に石灰岩の採掘により「龍の窟」経由の道が途絶えたことにより同時に「平等寺道」ルートも歩く人がなくなった。そのため、太龍寺から第22番札所・平等寺へは車道を歩いて遍路宿・坂口屋経由ルートが一般的になった。

今回、「加茂谷へんろ道の会」、阿南市役所、公認先達・歩き遍路の会（会長・山下正樹）が協力して復元作業を実施し、大龍寺までの遍路道に道標15基設置しました。

\*「かも道」の近くには、囲炉裏のある素敵な「遍路宿・碧（あおい）」あり。（HP）  
鶴林寺・大龍寺の麓まで送迎していただけるお勧めの宿です。0884-25-0267  
ただし、へんろみち保存協力会の遍路地図には、掲載されていません。

「かも道」「いわや道・平等寺道」果樹オーナーの宿（遍路宿）・碧の詳細情報は、  
公認先達・歩き遍路の会のHP参照 <http://arukihenro.shikisokuzekuu.net/>

21-1：大龍寺～二十二番札所・平等寺まで約11キロ。

~~大龍寺から車道を歩いて下りた所の坂口屋は、H28年、廃業になりました。~~  
~~龍山荘は、24・12末でご主人高齢のため、廃業されました。寂しいです。~~

22-1：大龍寺～中山道を下りて持福院経由で第22番札所・平等寺まで約12キロ。

22-1：平等寺への大根峠は遍路道らしい峠道が残っています。

平成27年5月、地元・新野町の方々はじめ公認先達・歩き遍路の会等約60名が参加して、大根峠の竹林等の整備をしましたので歩きやすくなりました。

22-1 \*平成29年4月8日、平等寺に遍路宿「坊主の宿」がオープンしました。

和室3部屋、定員最大7名の小さな宿です。毎朝6:00～本堂で行われる勤行に参加できるお勧めの宿です。 0884-36-3522

：平等寺前の民宿「山茶花」のお女将さんは親切です。 お勧めの宿！

0884-36-3701

近くに善根宿「喜久屋荘」遍路宿あり。要事前予約。

22-2：二十三番札所・薬王寺へは、味気ない国道55号線を歩くより、豊かな自然を実感できる由岐海岸、田井の浜、木岐漁港経由の太平洋沿いの道がお勧めです。

これまで、22番平等寺から12キロ先の由岐の浜までトイレがありませんで

したが、平成29年3月、平等寺から7キロ地点に地元の方々の手で、休校中の福井南小学校のトイレが利用できるお遍路さんの休憩所が作られました。

- 22-2：由岐漁港近くの「橋本屋旅館本店」は、親切なお宿です。
- 24-1：牟岐駅前の**民宿「あずま」**の女将さんはお遍路さんが大好き。お薦めの宿！
- 24-3：番外霊場・鯖大師は有名、国道にある店の「さばせ大福餅」は絶品  
：「八坂八浜」牟岐町中村から海陽町浅川までの海岸線沿いを通る土佐街道の約12<sup>キ</sup>の区間で八つの坂(峠)と八つの浜(海辺)が交互に連続する。
- 24-3：遊遊NASAふれあいの宿はきれいで景観良し。  
：海南駅前の**ヘンロ小屋1号・香峰**(野村カオリさん)にお立ち寄りください
- 24-4：室戸岬の二十四番札所・最御崎寺へは、海沿いの八坂八浜などの遍路道をたんと歩いてください。
- 26-1：「**ロッジおざき**」は、優しい女将さんと看板娘が優しい笑顔でお迎えしてくれる思い出に残る親切な遍路宿です！ お薦めの宿！
- 26-2：二十四番札所・最御崎寺の若い島田住職の法話は楽しいです。  
最御崎寺**宿坊・遍路センター**はお薦めの宿！  
室戸岬の**御蔵洞、観音窟**は必見。ぜひとも室戸岬にも足を運んでください！  
：二十六番札所・**金剛頂寺の宿坊**は大好評。 お薦めの宿！  
坂井智宏住職は、四国八十八ヵ所霊場会・元会長です。
- 28-2：二十七番札所・神峰寺へは麓の民宿に荷物を預けて身軽に参拝するもよし  
麓に3軒の宿あり。「**きんしょう**」は27年12月で廃業になりました。  
新経営者は「**きんしょう**」を改装して平成29年2月から「**とうのはま**」オープン
- 28-2：土佐くろしお鉄道・伊尾木駅近くにユニークな「**寅さん地蔵**」あり。  
地元の川島さんが管理。話のタネに必見！ 0887-34-2726
- 30-1：安芸駅から北へ2キロ先の**野良時計**は寄り道する価値あり。必見。  
三菱財閥の創始者・岩崎弥太郎の実家があります。
- 30-2：「**住吉荘**」は漁港のそばにある魚料理が美味しいお薦めの宿！
- 30-3：二十八番札所・大日寺近くの「**游庵**」は、女将の手料理が美味しいお薦めの宿  
：戸板島橋を渡って田んぼの中を歩く遍路道は昔の遍路の原風景を残しています。  
平成19年12月末に再建した土佐山田町の**松本大師堂ヘンロ小屋**で休憩し  
建築委員長・依光 栄さんに会って来て下さい。  
毎月21日、地元の人が大勢集まって、ヘンロ小屋でお接待をしています。  
松本地区の皆さんの心温まるお接待を、ぜひとも受けてください。
- 32-1：山崎商店の**へんろ石饅頭**は売り切れゴメンの名物です。  
：三十番札所・善楽寺近くの「**レインボー北星**」はお遍路価格で送迎あり！
- 34-1：土佐の名刹、三十一番札所・竹林寺へは土居酒店横から上り、牧野植物園内を通り山門前に出ます。納経所で海老塚 和秀住職様によりしくお伝えください。

- 34-1 : **種崎渡船**は楽しい思い出です。現在、遍路道の渡船はここ種崎にしか残っていません。渡し船は海上が県道なので無料ですからぜひとも乗船してください。  
: 三十三番札所・雪溪寺門前の**民宿高知屋さん**はお薦めの宿！
- 36-1 : 三十六番札所・青龍寺への塚地峠はお勧めの遍路道で、峠を越えれば太平洋に面した宇佐漁港。  
: 宇佐大橋のたもとに喫茶店「じゅんこの店・レベッカ」あり、楽しいお店です。是非とも美味しいコーヒーを！ 088-856-1004  
: 三陽荘は海沿いできれいな宿です。お薦めの宿！  
: **国民宿舎土佐**からの夜景は絶景。 お薦めの宿！  
: 三十七番札所・岩本寺へは豪快な太平洋を眼下に見ながら歩く47号線横浪スカイラインコースがお薦めの道。  
: 宇佐大橋を打戻、海洋高校の先から10<sup>キ</sup>先の浦ノ内まで巡航船あり。
- 36-2 : **「みっちゃん民宿」**は福良漁港の中、魚が美味しい遍路宿らしいお薦めの宿！  
『歩き遍路(海竜社)』著者の元朝日新聞論説委員「辰濃和男さん」の定宿です。
- 36-2 : **柳家旅館** 120年以上の歴史を誇る老舗旅館 別格5番・大善寺門前  
平成18年、NHK土曜ドラマ「ウオーカーズ」のロケ場所に使われました。  
女将さんの親切で心のこもったおもてなしが大好評です。
- 38-1 : **焼坂峠**は自然が残るお勧めの遍路道、ぜひ歩いてください。  
\*焼坂峠は、平成26年夏の台風による大雨で土砂崩れのため、現在通行止めでしたが、平成27年10月6日から、通行可能です。公認先達・歩き遍路の会が地元の方々と共に修復作業いたしました。  
: **民宿あわ**は親切な宿です
- 38-1 : **そえみみず遍路道**は昔の面影がある素晴らしい遍路道です。  
そえみみず遍路道の登り口手前に「お接待を生き甲斐」にして農家の仕事をしている元気な**奥代初子(91)**さんがいます。是非とも会ってきてください。  
088-952-2735  
登り口には「四国八十八カ所ヘンロ小屋プロジェクト」ヘンロ小屋31号 そえみみず・酔芙蓉あり。  
: 国道56号線は、カーブが多くて七子峠まで歩くには大変危険な道です。できるだけ「そえみみず遍路道」を歩いてください。
- 38-2 : 三十七番札所・岩本寺の本堂天井は必見 宿坊がお勧めです。  
: 岩本寺山門下る50<sup>キ</sup> 異色茶房「淳」0880-22-0080 全国珈琲名店会会員。 趣のある店内と美味しい珈琲が旅の疲れを癒してくれます。
- 38-3 : 熊井隧道 レンガ造りの貴重な建築遺産です
- 38-3 : こぶしのさと温泉でひと風呂、すぐそばにヘンロ小屋13号佐賀があります。
- 38-3 : 岩本寺から20<sup>キ</sup> 土佐佐賀湾の海沿いに内田屋(平成27年末廃業)



- 40-1: **入りの松原砂浜海岸**はお勧めコースです。 裸足で砂浜を歩くと足の疲れも取れて気持ちがいいですよ！  
 : 四万十川は①上流の四万十橋を歩く②下田の渡し船を利用する 二つの道があります。②は天候により欠航ありです。渡船利用者は出発希望時間の30分前までに電話で予約してください。 運行責任者・沖 章栄さん  
 090-8698-3809
- 42-1: **真念庵**は、遍路の大先達である江戸時代の僧侶・真念の旧庵です。  
 納経は、真念庵入り口の大塚光弘さん宅に寄ってください。  
 0880-84-0223 大先達・真念の庵に、ぜひともお参りください
- 42-2: 民宿・大岐の浜 お勧めの宿！ 0880-82-8304  
 山下の知人が経営する元自動車学校の宿舎を遍路宿にしたユニークな宿  
 : 大岐海岸は、きれいな砂浜を**裸足**で歩くと最高に気分爽快です！  
 : 以布利港には大阪・海遊館のジンベエザメ飼育センターあり。沖合いの定置網で捕獲されたジンベエザメが、大阪海遊館でデビューするまでの間、人工飼育される場所です。一般公開（土・日・祝） ☎0880-82-8780
- 42-2: 津呂「**くつろぎの里**」へんろ小屋は善根宿です。 金平さん 0880-82-7304  
 : いよいよ 足摺岬！ 三十八番札所・金剛福寺の宿坊は**お勧めの宿**！

足摺岬（金剛福寺）が、歩き遍路1200<sup>km</sup>のほぼ中間地点。

**足摺岬の三十八番札所・金剛福寺から三十九番札所・延光寺への**

**コースは下記の通り、代表的な二つのルートがあります。**

- ① 38番から「下の加江」まで約25<sup>km</sup>打ち戻り、市野瀬の真念庵に参拝して三原村経由で39番へ参拝する（約52<sup>km</sup>）
- ② 足摺岬から太平洋沿いに西回りで、中の浜、土佐清水港、竜串見残し海岸、叶先灯台、大月へんろみち、月山神社経由で39番へ参拝する（約73<sup>km</sup>）

**\*三十八番～三十九番へのお勧めコースは②です！**

足摺岬から西回りで中の浜、土佐清水港へ行き、太平洋沿いに竜串見残し海岸、黒潮迫る叶崎灯台、大月へんろみち、月山神社経由で39番へのコースです。  
へんろ地図はP42-2, 48-1, 49-1, 46-2と続きます

三十九番・延光寺までは、太平洋沿いに雄大な景色を楽しみながら、竜串の空海見

残し海岸、叶崎灯台、空海ゆかりの番外霊場・月山神社、大月へんろ道経由で約73<sup>キロ</sup>。打戻りコースの下の加江・三原村経由（約52<sup>キロ</sup>）より20<sup>キロ</sup>ほど長く歩きますが、豪快な太平洋沿いに歩く西回りコースは魅力満杯です。1200<sup>キロ</sup>もある遍路道、ほんの20<sup>キロ</sup>だけ遠回りする「心のゆとり」が必要です。三原村への打ち戻りの遍路道もいいですが、大月へんろみち回りであちこち寄り道しながら、心豊かにゆっくりと遍路道を楽しみながらお回りください！

## 人生「急がば回れ！」です。

42-2：足摺り岬から太平洋沿いに西回り、松尾地区から足摺岬山中の昔からの「うすばえ遍路道」と「おがむね遍路道」の二つの遍路道を歩いて、ジョン万次郎の故郷、中の浜地区を通過して土佐清水市港へ。左に豪快な太平洋の大海原を眺めながら大月町の月山神社経由で宿毛市の延光寺へお参りするのがお勧めコース。

42-2：各部屋から太平洋に沈む絶景の夕日が売り物の「民宿夕日」は料理も美味しく、美人の女将との楽しい会話が楽しめるお薦めの宿！

特に、春秋は、太平洋に沈む夕日を堪能しながらの食事が大好評！

：清水港の足摺黒潮市場で「清水サバ」やカツオのたたき定食を堪能。

48-1：竜串海岸の「空海の見残し海岸」は必見 38番から25キロ

：貝ノ川の「喫茶アシベ」でコーヒータイム、0880-87-0888

やさしいママさんによろしくお伝えください！

：叶崎(かなえざき)灯台は太平洋が眼前の絶景

岬にある叶崎観音様は「願い事」を聞いてくださいます。

49-1：「民宿・叶崎」「民宿・宮本」は魚料理が美味しいお薦めの宿！（38番から32<sup>キロ</sup>）

：小才角の二神商店 イカの一晩干は絶品！

：大浦漁港にある大月町役場大浦支所の浅井区長さん（大月へんろ道保存会会長）をお尋ねください。

：大浦漁港で海を眺めながらへんろ小屋14号で一休み（38番から38<sup>キロ</sup>）

## H17年に復元した大月へんろ道の概要 約8<sup>キロ</sup>

：平成17年、山下と地元の方々が協力して40年ぶりに復元した大月へんろみちを月山神社へ。山中の遍路道には、地元の月山小学校の子供たちが、お遍路さんの為に道しるべ札を吊るしています。お遍路さんを励ます子供たち手作りの道しるべ札には感動します。

大月へんろみち展望台休憩所からの豪快な太平洋の絶景を眺めて、急な坂道を高低差200<sup>メートル</sup>下の太平洋の荒波が打ち寄せる赤泊海岸

へ下り、ゴロゴロ石の海辺を歩いて、赤泊集落を通り国道321号線へ出ます。

: 赤泊海岸から遍路道を通り、赤泊集落の一番北側の遍路道沿いに旧善根宿・西田家があります。

江戸時代からの貴重な遍路札等、約1万2千枚が煤けた俵の中に残されています。非公開ですが「公認先達・山下正樹の紹介です」と必ず、事前に西田忠雄さんに電話してから訪問してください。

西田忠雄さん 高知県幡多郡大月町赤泊189

電話 0880-74-0625

48-1: ホテル・ベルリーフ大月は、お遍路料金できれいなお薦めの宿!

国道321号線からの送迎あり、事前にフロントにご相談ください。

: 姫の井の喫茶センターは美味しいコーヒーあり廃業

: 道の駅大月ふれあいパークには、バス停も兼ねたヘンロ小屋9号あり。

0880-73-1610

48-1: 大月町役場近くに「はたご」ほか遍路宿があります。

46-2: 宿毛市駅近くの宿に泊まるときは、宿に荷物を預けて身軽にして三十九番札所・延光寺へお参りして、同じ道を打ち戻って松尾峠へ。

宿毛駅前に新築遍路宿「まなべ旅館」あり。0880-63-3408

38番～大月へんろ道～39番まで約73km

42-1: 三十八番・金剛福寺から打ち戻って三原村経由で三十九番・延光寺へは約5.2キロ。下の加江や久百々あたりの民宿に連泊して、荷物を預けて身軽に三十八番・金剛福寺へお参りし、打ち戻ると身体が楽です。

46-2: 宿毛の松尾峠は昔ながらの遍路道、土佐と伊予の国境で通行手形が必要です?

50-1: 民宿磯屋は、親切な女将さんがいるお薦めの宿! 0895-72-0467

遍路宿らしい遍路宿として全国に女将さんのファンがたくさんいます。

50-2: 柏坂登り口の「DE・あい・21」で休憩、

: ここから有名な10kmの柏坂遍路道 ゆっくりとお楽しみください。

: 小説家・獅子文六「てんやわんや」ゆかりの大畑旅館はお薦めの宿!

: 遍路道沿いの津島やすらぎの里「熱田の湯」は休憩に最適です

50-3: 宇和島・松尾トンネル手前500mの喫茶「磯」はお薦めの店。

0895-32-5035 店主・小笠原長史さん(てんやわんや王国大統領)

平成18年10月 地元の地域おこしグループ・てんやわんや王国の小笠原さんたちと山下たちが松尾峠越えの宇和島・松尾峠遍路道を復元、峠には19年

10月にヘンロ小屋26号「わん屋」も建築。是非とも歩いてください。

(松尾トンネルは1700メートルあり、長く、狭く、暗い、恐怖のトンネル)

51-1: 宇和島市内は道が入り組んで分かりにくいですが、宇和島城と別格6番・龍光院を目指して、街の人に道を聞きながら歩いてください。もし、道に迷ったときは、宇和島名物「じゃこ天」を食べながら一服してください。

52-1: **民宿とうべや**は夜、庭に「狸が出る」静かなお宿。  
: 歯長峠は鎖を頼りに登る険しい遍路道ですが絶景です。(9月1日現在崖崩れのため通行止め)「楽をとって車道に行くか、苦をとって遍路道に行くか」迷ってください。

52-2: **民宿「みやこ」**はお遍路さんを大事にするお薦めの宿！  
四十三番札所・明石寺近くの愛媛県歴史文化博物館に遍路資料多数あり  
卯之町市街地は旧町並み保存地区、古い町並みは必見

54-1: 鳥坂峠遍路道入り口に江戸時代の番所屋敷あり  
: 大洲城天守閣からはすばらしい眺めです  
: 大洲の**ときわ旅館**は3代目の若夫婦がお遍路さんをお迎えしてくれます。

**94-3 別格7番・金山出石寺へのお参りに便利です。お薦めの宿！**

: 別格8番・十夜ヶ橋(とよがはし)の永徳寺は是非ともお参りください

54-2: 内子座をのんびり見学 : 「道の駅から」にて休憩

: **民宿来楽苦**はお薦めの宿です

: **大瀬の館**

[http://iyokannet.jp/front/spot/detail/place\\_id/](http://iyokannet.jp/front/spot/detail/place_id/)

1578/大瀬出身でノーベル文学賞作家である大江健三郎氏の生家の斜前にあり、1階の展示室には大江健三郎の全著作が展示されている。

55-1\* **ゑびす屋旅館(第10版から掲載)**

: 落合トンネルから遍路道から約1km先のゑびす屋旅館は、すばらしいおもてなしの宿です。お薦めの宿！落合トンネルまで送迎あり。

電話 089-969-2209

56-1: 四十四番札所・大寶寺、四十五番札所・岩屋寺へは、ひわ田峠越と農祖峠超の二つのルートあり。どちらも趣きあり。

: **ひわ田峠**は、四十四番札所・大寶寺に近く、お薦めの遍路道

: **遍路宿・笛ヶ滝** 平成29年1月廃業

四十四番・大寶寺から住吉神社、ふるさと村前を歩いて、八丁坂を上って四十五番・岩屋寺を打ち、古岩屋荘前から打戻り、33号線を歩いて三坂峠へ

: 癒しの宿「**八丁坂**」きれいなお宿と美味しい料理。 **お薦めの宿！**

56-1: 四十四番・大寶寺から三坂峠に向かって歩く6K先に**民宿・桃李庵**があります。

お薦めの宿！ 0892-21-1075

山下の遍路仲間で、歩き遍路の経験豊かなご夫妻が経営しています。

- 58-1 : 三坂峠を下って桜地区の復元された旧善根宿・坂本屋は必見です。  
お遍路さんの道の駅や網掛け石で休憩  
四十六番札所・浄瑠璃寺門前の「長珍屋」は有名です。  
近くに衛門三郎の里 遍路資料館あり
- 58-2 : 四十八番札所・西林寺近くの杖ノ淵公園の綺麗な湧き水は必見、  
「全国名水百選」杖の湧きは飲みます。ていれぎ茶屋で一休み。  
: 五十一番札所・石手寺山門前に名物・やきもちの元祖・三次本舗あり  
食堂もあり、お遍路さんに大好評。089-977-0500  
: 松山ユースホステルは、若者が多くてお遍路さん価格でお薦めの宿！  
夜はのんびり温泉街を歩き、道後温泉で思い切り疲れを癒す。
- 60-2 : 五十二番札所・太山寺 吉川俊宏住職は、現四国八十八ヶ所霊場会会長
- 62-1 : 番外霊場・鎌大師に 平成25年5月から若い新堂守（熊谷隆津）入堂。  
元堂守は有名な故手東妙絹さん（著書 花へんろ一番札所ほか）  
: 浅海地区から穏やかな瀬戸内海沿いの国道を海辺にそって約15キロ歩く  
: 今治市菊間は、有名な菊間瓦の生産地
- 62-2 : 新来島ドックのクレーンを左手に見ながら五十四番・延命寺へと国道を歩く
- 62-3 : 五十八番札所・仙遊寺宿坊は温泉あり、境内からの景色は絶景。お薦めの宿！  
小山田憲正住職は「四国へんろ道文化」世界遺産化の会の代表者  
朝の勤行に参加してユニークな人柄の住職に、ぜひともお会いください。
- 64-2 : 六十番札所・横峰寺へは湯浪経由で山門から奥の院・星ガ森に参拝して本堂へ  
横峰寺へは、厳しい遍路道をゆっくり歩いて上ってください。
- 66-1 : ビジネス旅館小松は、お肉屋さんが経営していますので肉料理と野菜たっぷりの料理が人気です。安くてお薦めの宿！  
\* 六十一番札所・香園寺から六十番札所・横峰寺への逆打ちルート往復は、並足「上り4時間、下り2時間位」です。
- 66-2 : 同行民宿「鈴」は、公認先達さんが営む綺麗な宿です。  
: 湯之谷温泉旅館は昔ながらの温泉宿。お薦めの宿！
- 68-1 : 新居浜の東田大師堂・喜代吉榮徳住職は、大先達・中務茂兵衛研究の第一人者  
ぜひ、東田大師堂にお立ち寄りください。0897-41-0855
- 68-2 : 国領橋のもとに表装工房・泰峰堂があります。伝統表装の作業は全て糊と刷毛で手打をして乾燥させる手作りです。0897-41-6752
- 68-3 : JR伊予土居駅前の旅館蕨酒家（つたのや）は料理自慢のお薦めの宿！
- 70-1 : JR伊予三島界限に泊まって、六十五番札所・三角寺から六十六番札所・雲辺寺
- 70-2 : 雲辺寺へは②池田町佐野の民宿・岡田前経由か①曼陀峠道を上る

- 7 2 - 1 : **民宿・岡田**は評判のお宿、親父さんとの遍路談義は楽しみ。お薦めの宿！  
 民宿・岡田——雲辺寺——観音寺市の民宿・青空屋までは約5時間位  
 : **民宿・青空屋**は遍路経験者の夫婦が5年前に遍路宿を開業。お薦めの宿！
- 7 2 - 2 : 六十八番札所・神恵院、六十九番札所・観音寺は四国霊場で唯一、一つの境内に二つの札所寺院があります。お遍路さんにとっては、なにやら得をした気分になるありがたい札所です？  
 : 巨大な銭形砂絵「寛永通宝」は必見  
 神恵院の裏山にある琴弾公園の頂上から見下ろせる、銭形砂絵「寛永通宝」は有明浜の砂浜に描かれた東西122m、南北97m、深さ2m、周囲345mの巨大な砂絵です。寛永10年（1633）、藩主を歓迎するために領民が一夜で掘り上げたと伝えられています。「銭形を見た人は長生きし、お金にも不自由しない」といわれています。必見です！
- 7 2 - 2 : 七十番札所・本山寺前の**富士旅館**は静かです。お薦めの宿！
- 7 4 - 2 : 七十一番札所・弥谷寺参道にある俳句茶屋はお休み処。~~休業中!~~  
 \*「夏へんろ 汗と涙と お接待」お粗末でした。
- 7 4 - 2 : 七十三番札所・**出釈迦寺奥の院 捨身ガ嶽禅定**は必見、必ずお参りください。  
 納経所に荷物を預けて、急な坂を身軽に上ってください。雨天注意！
- 7 4 - 2 : 七十五番札所・善通寺は、お大師様の生誕地。半日位、ゆっくりと見学してください。**善通寺宿坊**はきれいで毎朝5時30分からの勤行は厳かです。お薦めの宿！ 金刀比羅宮（金毘羅さん）と満濃池の別格十七番・神野寺は、時間を作ってぜひともお立ち寄りください。
- 7 6 - 1 丸亀城見学もいいですよ！
- 7 6 - 1 : 七十八番札所・郷照寺から300m先 お薦めの善根宿  
 善根宿「うたんぐら」あり！ 入江さん 0877-85-5172
- 7 8 - 1 : 八十番札所・国分寺前の「**おへんろの駅・こくぶ**」で一休み！  
 : 八十一番札所・白峯寺～八十二番札所・根香寺の間の遍路道は、国の史跡に指定された「足の裏が喜ぶ昔ながらのすばらしい遍路道」です。ゆっくりと楽しんで歩いてください。
- 8 0 - 1 : 高松高専前の「**ランチハウス・TOSHI**」で美味しい珈琲をどうぞ  
 087-866-8600  
 : 八十三番札所・一宮寺手前 へんろ小屋24号「高松・一宮」あり。  
 施主の別所紘さんをおたずねください。087-886-1315  
 : 栗林公園の近く3・6\*。善根宿「栗林南」あり お薦めの善根宿！ 林さんご  
 夫妻のおもてなし。087-865-0974
- 8 0 - 1 : 高松市内は迷いやすいので地図をよく見て歩いてください。

: 高松ステーションホテル お勧めの宿！

8 2 - 1 : 屋島山上から、歴史ある源平合戦の古戦場、壇ノ浦を眺めるもよし。

: 屋島寺から車道を横切って下りる急下り道は雨天は滑ります。要注意！

8 2 - 1 : 番外霊場・州崎寺には江戸時代の大先達・真念法師のお墓があります。

ぜひともお参りください

: 八栗ケーブルの先にお接待処・仁庵あり。0 8 7 - 8 4 5 - 5 0 7 3

8 2 - 2 : 八十五番札所・八栗寺門前の岡田屋旅館は親切な宿です。お勧めの宿！

: 八十六番札所・志度寺近く いしや旅館 は美味しい料理が評判です。お勧めの宿！

: 志度寺から少し遠回りですが霊芝寺、願興寺、玉泉寺経由の遍路道がお勧め

: 玉泉寺近くに、山下の先達の師匠「櫻谷和代」さんがお住まいです。

時間があれば、お会いください。

8 4 - 1 : 八十七番札所・長尾寺前の あずま屋旅館 はお勧めの宿！

: 道の駅「ながお」で一休みして 前山おへんろ交流サロン を見学

8 4 - 1 : 前山おへんろ交流サロンの木村照一前館長は遍路研究の第一人者であり

私の遍路学の師匠です。ぜひともお立寄りください。 0 8 7 9 - 5 2 - 0 2 0 8

前山おへんろ交流サロンは、遍路資料館としては、日本でも有数の貴重な資料が  
展示・保管されています。サロンで遍路交流大使の任命を受けてください。

8 4 - 1 : 八十八番札所・大窪寺へは、昔からの花折峠遍路道と修験道である女  
体山超えの遍路道があります。どちらも印象深い遍路道です。

女体山超えの遍路道は厳しい上りを過ぎると、大窪寺本堂へ高低差  
3 0 0 ㍎の遍路道を一気に下りて、境内に入ります。

## 感激の結願！ お疲れ様でした！

: 門前の 民宿「八十窪」 は結願のお遍路さんを赤飯で祝福してくれるお勧めの宿！

「逆打ち」のときは、赤飯で旅立ちを祝ってくれます。

女将さんの孫娘は、北京オリンピックの金メダルに輝いたソフトボール選手。

8 6 - 2 : 一番札所へお礼参りに行くコースは、

①白鳥温泉から総奥の院といわれる興田寺経由で大坂峠超えの遍路道から3番  
経路で霊山寺が、昔からの遍路道です。趣があるお勧めのコース。約40㍎。

8 4 - 2, ②十番札所・切幡寺経由 1番へ 約40㍎。

いよいよ 高野山へ 高野山・奥の院へは

お礼参りの高野山・奥の院へは、大阪難波から高野山行き南海電車・九度山駅下車。世界遺産に登録されている慈尊院から高野山・奥の院への表参道である24<sup>キロ</sup>の町石道（ちょういしみち）を歩いてお参りください。並足約7時間。高野山では宿坊に泊まり、翌日、奥の院へゆっくりお参りください

## 高野山のお薦めの宿坊

**高野山・三宝院** 0736-56-2004 お薦めの宿！

高野山宿泊問い合わせ 高野山観光協会 0736-54-2112

お願い この資料はあくまでも、山下正樹の個人的な資料です！

遍路道、遍路宿、お店情報などは、その後、状況が変わっている場合もあります。

必ず、事前に現地の状況を確認してください。

遍路情報等 HPをご参照ください

公認先達・歩き遍路の会 [arukihenro.shikisokuzekuu.net/](http://arukihenro.shikisokuzekuu.net/)

---

\* \* \* \* \* 山下のお薦め書籍紹介 \* \* \* \* \*

- : 四国遍路 元朝日新聞論説委員・辰濃和雄 (岩波新書)
- : 歩き遍路 元朝日新聞論説委員・辰濃和雄 (海竜社)
- : 平成娘巡礼記 ごぜ三味線演奏者・月岡祐紀子 (文春新書)

### 「一人歩き」の女性お遍路さんは、下記にご注意ください。

① お遍路は、全て自己責任の世界です。

**自分の身は、自分が守ること！**

盗難等々の被害の恐れもあります。

宿では、必ず部屋の施錠確認をしてください。

- ② 女性に親しそうに近寄ってくる男性には、くれぐれも隙を見せないこと
- ③ 「車でのお接待の申し出」があっても知らない人の車には乗らないこと  
「歩き遍路に徹しています」と丁重にお断りください。
- ④ 遍路中は、早出・早宿入りが基本です。宿には、明るいうちに着く計画を立てて、暗くなってからの歩き遍路は絶対にしないこと

(資料作成) 公認先達・歩き遍路の会 会長 山下 正樹

639-1056 奈良県大和郡山市泉原町74-5 Eメール [hennro88@kcn.ne.jp](mailto:hennro88@kcn.ne.jp)

電話 090-5648-1989 [hennro88hennro@docomo.ne.jp](mailto:hennro88hennro@docomo.ne.jp)



公認先達・歩き遍路の会 <http://arukihenro.shikisokuzekuu.net/>