





关西国际机场

什么是令人心动的关西？

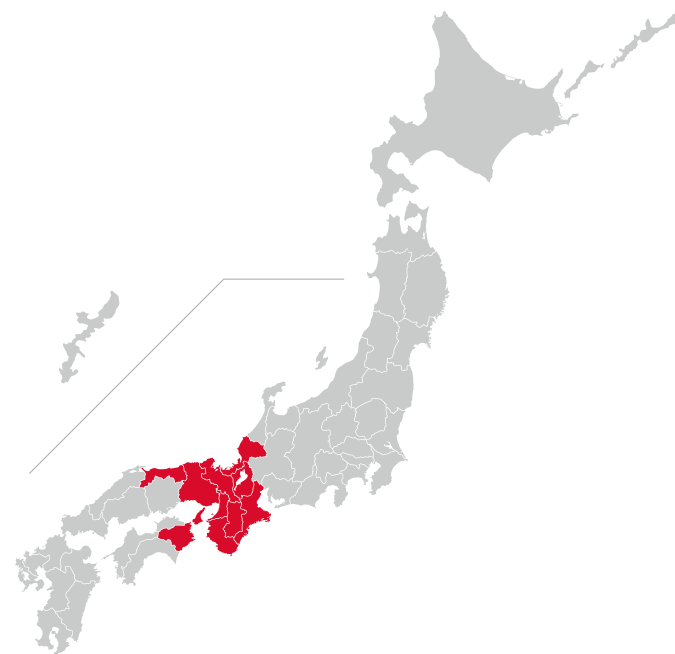
在关西，除了大阪、京都、神户和奈良等中心地区之外，
还有其他众多吸引人的胜地。

在那里，游客可以接触到居住在关西的人们在
漫长的历史中孕育并倍加珍视的传统、神话、文化、饮食等。

让我们试着停留更多的地方，进一步体验关西的魅力吧。

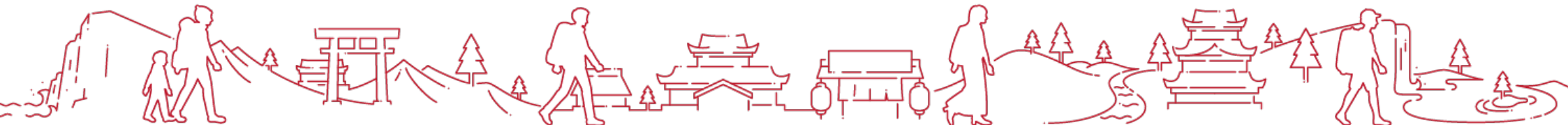
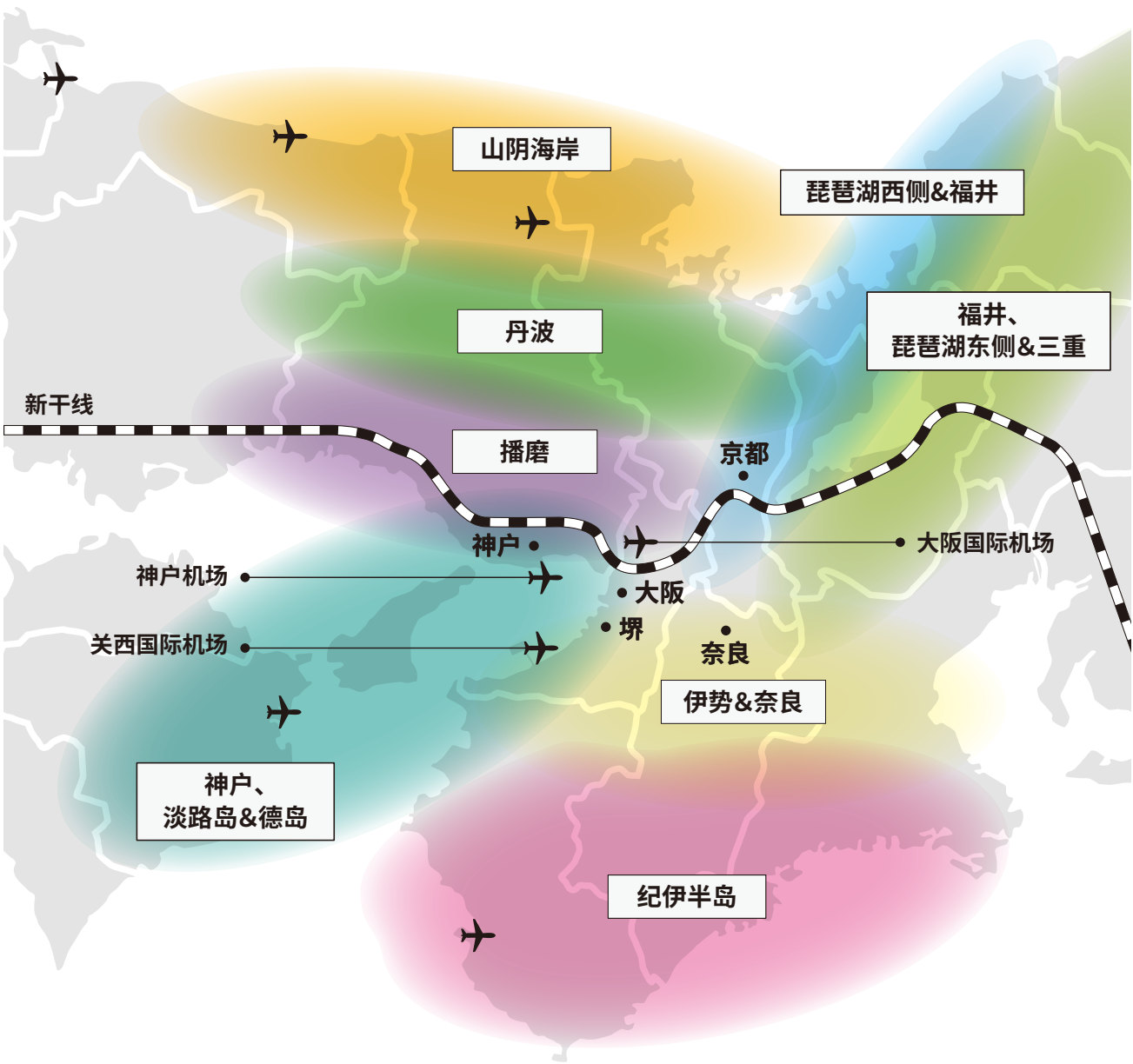
在这里，游客可以通过享受独特的体验和美食，
发现前所未有的事物。

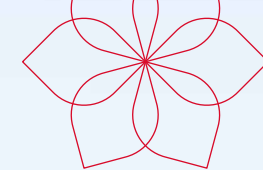
下面为大家介绍令人神往的八个魅力十足的旅游胜地。



目录

- 5 山阴海岸
- 19 琵琶湖西侧&福井
- 25 丹波
- 39 福井、琵琶湖东侧&三重
- 45 播磨
- 51 神户、淡路岛&德岛
- 65 伊势&奈良
- 71 纪伊半岛





山阴海岸

位于日本海沿岸的山阴海岸地区，从京都府北部的丹后半岛延伸到兵库县、鸟取县。该地区已被认定为世界地质公园“山阴海岸地质公园”，其独特的地形、自然环境和生活文化也正在不断发展变化。

多变的天气是这一地区的特点之一，此外，在这个区域有“忘带饭盒也不忘带伞”的谚语。

该地区特有的自然背景，即：日本海地区特有的多降雨量和能够建造开放港口的地形，促进了诸如丝织业和神乐独特文化的发展，并一直延续至今。此外，这里有与大陆进行贸易的港口，也是自古以来王国的繁荣之地。沿着海岸线行走，可以看到悬崖、沙滩、松林、沙丘等各种美丽的自然景观。而且，这里还有许多步行路线，游客可以体验自然与生活的乐趣。

此处拥有从与海岸线平行的山区流下的丰富水源和错综复杂的海岸地形，因此还以其丰富而美味的海鲜而闻名。此外，因该地区温泉众多，所以游客既能体验浸泡温泉的奢华时光，又能体验住宿的质朴魅力。特别是冬季，因为是吃螃蟹的季节，很多游客会为了品尝螃蟹料理和泡温泉而来到此地。



风光明媚的若狭湾从京都府北部一直向东延伸到鲜为人知的福井，从日本海的三个侧面可以眺望到壮观的海岸景色。这个地区拥有着许多深厚的文化。这里有日本和外国游客都鲜为人知的令人心动的神社和寺庙，重要的历史遗迹、迷人的自然风光和魅力十足的贸易路线。这个旅游路线可以为旅客提供一个令人难忘的旅程，您可以按照自己的节奏来发掘这些珍奇的宝藏。该旅游路线除了每天可从西面、南面和东面观赏若狭的美丽景色外，还将提供能够深入了解该地区的“精神、自然、历史、日常生活和维持”五大主要文化的体验。

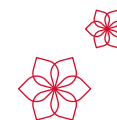


元伊势内宫皇大神社 郊游

被称为元伊势三社的神社之一。相传创建时间可追溯到公元前。神社里供的神是天照皇大神。院内种有一棵树龄超过千年的巨大杉树，周围有一片茂密的森林。在神社附近有一处遥拜的地方，可以眺望日室岳，那据说是神灵降临的地方。在这里，您可以感受到日本信仰之心的原点。

<http://motoise-naiku.com/>

5

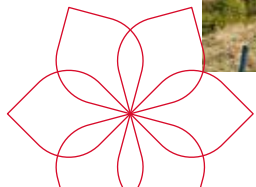




天桥立、成相寺路线

从天桥立北岸乘坐缆车到笠松公园大约需要 4 分钟。从那里再走 20 分钟左右的山路，就能到达成相寺。成相寺是建立于 704 年的古寺。本尊佛是观世音菩萨，作为可以实现众人愿望的“替身观音”而闻名。在离院内不远的地方，有一处全景观景台，能够将天桥立尽收眼底。

<https://www.nariaiji.jp/>



三方五湖自行车旅行 (GOKOICHI)

这条骑行路线可以环游位于琵琶湖北侧、毗邻日本海的三方五湖。三方五湖是横跨美滨町和若狭町的五个湖泊的总称。大约 3 个小时便可以环游一周。湖泊分为淡水湖、海水湖、微咸水湖，每个湖泊的颜色都有着微妙的差异。

www.wakasa-mikatagoko.jp/

一乘谷徒步旅行

这里是曾在室町时代繁华一时、素有“北陆的小京都”之称的城镇遗迹。当时统治这一地区的朝仓氏与织田信长爆发了战争，该城镇也因此在战争中被摧毁，后来被挖掘出来，指定为国家特别史迹。您可以参观朝仓氏宅址遗迹、石造庭园以及武士和城镇居民所生活的街道。在如诗如画的山间美景中环游，仿佛置身于时光之旅一般。

<http://fukuisan.jp/ja/asakura/>

10



小滨自行车 / 徒步旅行

小滨是鲑街道的起点。港口修建有一条道路，用于将以鲑鱼为主的海产品运送到京都和大阪。从小滨站往港口方向走有一个鱼市场，可以买到新鲜的鱼类和贝类。还可以乘坐观光船在湾内巡游。位于小滨站西侧的城镇仍然保留着大约 150 年前的风景，有古寺、古老的料亭以及雅致的咖啡厅等。

<https://www.wakasa-obama.jp/modelroute/cycling/>

6

若狭渔人码头

苏洞门观光游船。游船时长大约 60 分钟，可以欣赏日本海的惊涛骇浪拍打形成的震撼景观。是一趟由长达 6 公里的悬崖美景，以及奇岩洞门交织而成的历史浪漫之旅。让我们徜徉在汹涌的海浪所营造的海洋艺术中，尽情享受游船的乐趣吧。

<https://www.wakasa-fishermans.com/en>

6





在国宝明通寺冥想 并享用早餐

住宿一晚, 包含早餐、冥想体验、8 道素食晚餐套餐。明通寺位于松永村, 是一座被指定为国宝的古寺。您可以在村落内的“松永六感 藤屋”小憩一晚, 清晨在明通寺体验一下阿字观冥想。在冥想中, 净化身体, 端正姿势, 调整呼吸, 缓缓地审视自己的内心。而后, 在冥想结束后, 来一品传统的早粥和素食便当。

www.tenawan.ne.jp/lodgment/rec/007/611/pcpl.asp

7



柄与绘 etoe

在这里, 您可以接触到越前市的传统工艺品。您可以深入了解到越前打刀物的刀柄, 以及越前漆器的装饰技术蒔绘。您可以在画廊和商店购买菜刀和漆饰品。此外, 这里还会定期与龙泉刀具和武生刃物协会合作举办研讨会。(不定期)

<https://etoe2020.com/functions/>

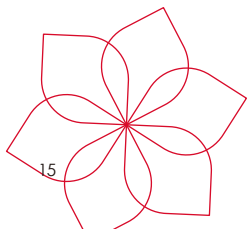
9

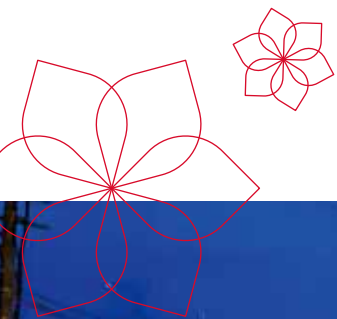


山阴海岸联合国教科文组织世界地质公园

本地质公园西起鸟取市, 东至京丹后市, 东西长约 120 公里。在这里, 我们可以观察到因海面变动和地壳运动而形成的岬湾海岸和沙丘等丰富多彩的海岸地形。这里的各个区域都设有散步路线。此外, 还设有从海上眺望奇形巨石游船和自驾路线。游客可以尽情享受震撼人心的大自然景色。

<https://geopark.sakura.ne.jp/en/>





城崎温泉

这是一个拥有 1300 年历史的温泉胜地。也是日本西部最受欢迎的旅游胜地。因为此地离大海很近，游客可以品尝到新鲜的海产品。此区域内共有 7 处温泉设施，温泉旅馆众多。一天内可以体验数个温泉的“温泉之旅”很受欢迎。温泉小镇有很多餐厅和纪念品商店。游客们还可以把毛巾放进篮子里，穿上浴衣悠闲地去散步或购物。

<https://kinosaki-spa.gr.jp/>

2



奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



鸟取沙丘

鸟取沙丘位于山阴海岸国立公园，是日本最大的沙丘。长年累月的风沙形成了一望无际的美丽景观。其中 146 公顷的优美风景区域已经被指定为天然纪念物。在这里，游客不但可以看到风纹、沙帘、沙柱等沙丘独特的美丽地形，还可以享受骑骆驼体验和户外运动。

<https://www.sakyu-vc.com/en/>

1

©Tottori Pref.

琵琶湖西侧&福井

琵琶湖是日本最大的湖泊。其丰富的水资源形成了城镇，孕育了独特的地域文化和景观。此外，此处的山成为了人们信仰的对象和修行的道场。人们利用这里的水酿造出了清酒，孕育出了发酵食品文化。

在此地域的比睿山上，有一个重要的寺庙群，叫做延历寺。比睿山是天台宗的中心，于8世纪由最澄大师创建。许多著名的僧人都曾在比睿山修行，其中包括开创曹洞宗的“道元禅师”。“道元禅师”所创立的大本山位于福井县山中的永平寺。他推崇只需“坐禅”修行的教义。为了寻求他的教诲，至今仍有许多僧侣在寺庙里修行。

此外，滋贺和福井的山区四季分明，冬季降雪较多，清澈的山泉在河流中汇集，流向日本海和琵琶湖。这样的地形构成了以清澈的河水为核心的地域社会，并孕育出了本地域特有的文化和景观。几个世纪以来，这如诗如画的美丽风景一直是创造日本艺术和重要文学作品的舞台。





©Biwako Visitors Bureau

4 琵琶湖

琵琶湖是约 440 万年前形成的古代湖泊，是日本面积最大的湖泊。琵琶湖拥有丰富的水产资源，发展了独特的捕鱼方法和饮食文化。周边地区建有许多历史悠久的神社和寺庙。这里有自古以来就被人歌咏传唱的美丽风景，至今仍令人神往。

！ 这里有设施完备的海滩和散步道。另外，此处的湖水浴、湖泊运动、垂钓等休闲活动也很盛行。



©Biwako Visitors Bureau

8 琵琶湖游船

观光船备受游客欢迎，大家可以坐在船上，一边悠闲地游览琵琶湖，一边欣赏湖光全景。乘船可以到达浮在湖面上的 3 个岛屿。船从大津、彦根、高岛的港口起航。



©Biwako Visitors Bureau

7 比叡山延历寺

延历寺是 1200 多年前由最澄大师创建的天台宗的总本山。它位于比叡山上，比叡山是日本佛教中屈指可数的胜地之一。山一带分布着历史悠久的寺院，统称为比叡山延历寺。1994 年被联合国教科文组织列为世界遗产。四季的自然风光优美，秋天的红叶将寺院内染得通红，令人叹为观止。此外，您还可以西眺京都，东望琵琶湖。

<https://www.hieizan.gr.jp/en/>

！ 您可以在森林深处的寺院内体验坐禅和抄经。通过在此安静地审视自己，可以获得各种各样的顿悟。（需要事先咨询）

3 针江

针江是家庭中可以涌出比良山的地下河水的罕见地区。泉水用于烹饪和饮用水，融入了当地人的日常生活。以泉水为中心的城镇景观充满了怀旧的气息。

！ 在这里，可以体验由导游带领参观泉水小镇的徒步旅行。一共进行两次悠闲的散步，一次在上午，一次在下午，每次大约需要一个小时。（需要预约）





若狭鯖街道 熊川宿街步行

2

连接临海的若狭和京都的街道被称为鯖街道。自古以来，鲭鱼等海产品就被运往京都。熊川宿是鯖街道的重要驿站。町中有番所和保留了町屋结构的住宿设施、美术馆等。附近有可以了解鯖街道历史的博物馆和可以享受美食和购物的路边驿站。



蓬莱山远足

6

位于比良山地中部的蓬莱山是日本 300 座名山之一。从山顶可以俯瞰琵琶湖。登山道路维护良好，易于攀爬。使用索道下山很方便。



1 永平寺

永平寺是曹洞宗的大本山之一。13 世纪中叶由道元禅师开创。此寺院位于深山幽谷中自然资源丰富之处，被称为“禅之道场”。广阔的寺内回廊环绕，建有大大小小超过 70 座的殿堂。另外，周边树龄超过数百年的参天古树枝繁叶茂，营造出了一种庄严的氛围。
<https://daihonzan-eiheiji.com/en/>

! 除了一天举行 3 次坐禅之外，您还可以参加早间礼拜。
让您在此处静下心来，体验真正的禅道吧。



奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



丹波

里山是日本的原始景观之一。其中，丹波地区至今仍保留着独特的农作物和收割物，是一个引人入胜的地方。丹波被称为“收获之地”，距离京都市中心约有 30 分钟的车程。

在这片群山环绕的土地上，从 1000 年以前，就已经开始向京城输送建筑物上使用的木材，以及京城人们制作饮食的农作物。这里有各种各样纵横交错的街道，作为将收获的农作物等送往京城的重要途径，异常繁荣。

美山曾是将日本海鲜运送至城镇的必经之地，在这里，我们可以欣赏 200 年前建造的茅草屋，体验山村生活。

另外，在丹波筱山，可以窥见 400 年前的日本风貌，包括江户时代残留下来的武家屋敷和城下町、自然环境、陶瓷村落等。该地区著名的陶器“丹波烧”始于 12 世纪。

丹波陶器是日本最古老的陶器之一。

如今，在山脚下的陶艺村，仍有近 60 家窑厂在继续运营。在那里，不但可以参观当地著名陶艺家的工作场所，并且可以获得观看和聆听作品的特殊体验。





您还可以在龟冈骑自行车，偶遇当地人，了解各种收获的农作物。之后，还能参观位于京都北侧的古老村庄美山。在那里，还可以与一直住在山区过着自给自足生活的人交谈，并留宿在传统的茅草屋里。收获农作物之余，第二天还能探访丹波烧的故乡，与手艺人交流，挑选自己喜爱的餐具。除此之外，您还能与当地农民一起体验如何使山区实现可持续发展的行动，最后前往位于半山腰的酒店。在那里，有一家只属于您的餐厅。您可以一边抚摸在旅行中接触到的收获物、餐具、酒等，一边品尝最棒的晚餐。



龟冈市 4



龟冈自行车旅行

龟冈是丹波龟山城迹所在的城下町，从京都站乘坐电车到这里大约需要 30 分钟。也是乘船前往岚山的“保津峡漂流”的起点。自古以来便盛产蔬菜，如今作为著名蔬菜品牌——京野菜产地而闻名。您可以骑着自行车，穿梭在群山环绕的田园风光中，感受农业在生活中真正的模样。

4

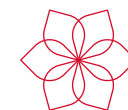


娜娜农家乐

这是一家位于传统里山村落的农家旅馆，内有日式房屋。每天只限一对游客。除了主楼，还有仓库和谷仓，游客在这里可以充分感受到日本传统的生活。从房间里还可以看到日本花园的美丽景色。如果时机合适，还可以体验农家菜园的田间采收，根据季节不同还可以品尝新鲜采摘的京味蔬菜。全年都可以体验制作饭团、窑炉烤蜂蜜披萨饼和炉灶烧饭等。

<https://farmhousenana.wixsite.com/hozu/home>

3





将大锻刀场

即使是在以传统和历史为傲的京都，这也是独一无二的刀匠。为了让人们了解刀的魅力，还开展“制作小刀体验”。一把长约 15cm 的小刀大概 3~4 个小时便可以制成。小刀使用与日本刀相同的原材料“玉钢”制作而成，其刀纹越磨越清晰。希望您也来挑战制作一把属于自己的原创小刀。

<https://morinokyoto.jp/masahiro/>

5

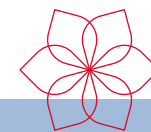


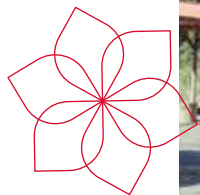
美山茅屋之里

美山茅屋之里是拥有茅草屋顶的民宅林立的村落。这里已经被选定为国家重要传统建筑物群的保存地区。从高台上眺望恬静的后山风景，就如同看到了日本传说中的世界。春有樱花，夏有新绿，秋有红叶，冬有白雪，这里的四季风景秀美。如果您手拿相机在村子里走一圈，就会发现很多值得拍摄的场景。

<https://miyamanavi.com/en/>

2





田歌舍

游客可以在此处住宿、享受餐饮和户外体验。广阔的场地上设有住宿楼和餐厅等，这些都是用当地木材建造的自建建筑。在这里，人们所需的食物、水、柴火等大部份东西都能自给自足。除了狩猎的工作人员捕获的鹿和野猪外，游客还可以品尝到山菜、蘑菇、在园内种植的蔬菜和大米。

<https://www.tautasya.jp/>

1



更换茅草的体验

体验在美山传承下来的日本“茅草屋顶”的传统工艺。因为这是在地上搭建屋顶架构，所以很安全。通过观看视频确认整个工程，通过屋顶架构模型学习房屋结构。换上工匠的制服（这种制服被称为法被），实际体验更换茅草的工艺。因为工匠们会讲课介绍相关工艺，所以即使是初学者也可以放心体验。最后，体验者还可以获得一张纪念照和结业证书。

<https://www.veltra.com/jp/japan/kyoto/a/168460>

2



在丹波筱山、今田逡巡窑户

10

今田是拥有着 800 多年历史的丹波烧之乡。是日本六大古窑之一。这里有大约 60 家窑户，制作着各种新旧丹波烧作品。您可以在闲逛窑户时，找到自己心仪的器皿和盘子。也可以在陶艺美术馆和陶之乡体验陶艺。小镇内自然景观丰富，有着历史悠久的古寺和温泉，在此悠闲地散步，也不失为一种很好的选择。



市野传市窑

主要是以草、花、自然为主题的丹波烧作品。摆满了专门为花盆设计的精美作品。

<http://denichigama.com/>



源右卫门窑

以其具有怀旧、独特风格的水珠花纹器皿而受到众人喜爱。作品以日常使用的器皿居多，为日常生活增色不少。

<https://tanbayaki.net/artists/ichinotaro/>



大雅工坊

多数是种类丰富的丹波烧作品。以蓝色、黄色等流行、多彩、现代设计风格为主流。

<http://taigakobo.com>





山林体验

吉良农园为京阪神的餐厅提供定制蔬菜。园主吉良先生在培育蔬菜时，从不使用化肥和农药。不仅仅是自己的农场，他还致力于周边环境维护以及农业教育。您可以一边聆听吉良先生的话语，一边参观田间，近距离地感受与自然同在的日本农业之心。



漫步福住街

6

福住是连接山阴道和京都的途中驿站小镇。自古便是山阴道的要地，在江户时代被称作为京街道。它现在被国家指定为重要的传统建筑物保存地区。福住的街道上客栈与店铺鳞次栉比，使人联想起当时的情景。还有丸山稻荷和住吉神社等神社。这座氛围淳朴的小镇非常适合散步。



MAGNUM 咖啡

福住的烘焙咖啡厅，可以为您提供特制的有机咖啡。食物也全部都是非转基因食品。

<https://magnumcoffee.thebase.in/>



旅路啤酒厂

福住的精酿啤酒厂。使用当地的材料，酿造具有当地特色的啤酒。

<http://t-brewery.jp/>



丸山村落



丸山村落



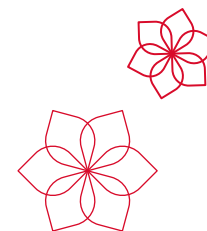
NIPPONIA 后川 天空农园

这间旅馆建在曾有一座茅草屋顶古民居的梯田上。这是一个将传统生活与舒适融为一体的空间。周围被大自然所包围，您可以安静地度过独属于自己的时间。备有当地生产的食材，您可以根据京都料亭厨师的食谱自己做早餐。用砂锅煮梯田上种植的新鲜大米，煮出的米饭美味米饭令人感动。还备有后川本地品种茶叶，在茶叶收获期，您还可以品尝生茶叶。

<http://tenkunouen.tanbasasayama.com/>



7



丸山村落

这是由闲置村落的民居改造而成的旅馆。周边散落着古老的民居。游客可以一边感受平淡的日本生活，一边在自然环绕的村落里散步。也可以租上一辆自行车边骑边看。此外，游客还可以制作木制和竹制玩具、砍柴、收获黑豆，并根据季节观看萤火虫。村里还设有法国餐厅和荞麦面店。

<https://maruyama-v.jp/>

8



 Japan Wonder Travel.com





福井、 琵琶湖东侧&三重

此处至今仍然保留着武士、忍者等许多战国时代遗迹和文化。这是一个自古以来与京城有着频繁交流的地区，许多传统工艺品也被传承下来。该地区的人们利用温泉、瀑布、河流和丰富的水源发展了各种传统工艺。盔甲、陶器、信乐烧、越前和纸、越前刀具、越前漆器、鯖江眼镜等，在有水的武家和传统地区，匠人的智慧得以传承。

琵琶湖周围地区遍布着众多的城堡和城堡遗址。彦根城就是其中之一。忍者、武士、武士道等文化和伦理观念也在这里得以传承。武士崇尚武士道，是侍奉主君的战士，而忍者更像是从事间谍活动的雇佣兵。在甲贺和伊贺的忍者村，您可以通过博物馆、传统民居和表演了解忍者文化。

彦根城



眼镜博物馆



漆之里会馆



富田人偶会馆



越前和纸之乡

眼镜博物馆

这是可以了解日本眼镜历史的博物馆。日本国内生产的九成以上的眼镜是在福井鯖江制造的。在博物馆内，可以看到生产现场风景的展示和约100年间眼镜形状的变迁。另外，这里还有制作眼镜的教室和体验区，以及只卖高品质日本产眼镜的商店。

<https://www.megane.gr.jp/museum/>

！ 这里有深受众人青睐的体验教室，您可以选择框架材质，进行雕刻和锉削等，制作只属于自己的眼镜。

※需要预约



漆之里会馆

越前漆器拥有1500多年的历史，被指定为日本的传统工艺品。特点是漆色沉稳，色泽深沉。作为婚礼和庆祝活动中使用的漆器，自古以来就深受日本人的喜爱。在漆之里会馆，不但有参观漆器的历史和制作工艺的活动，还有超过1000件的漆器出售。

<http://echizen.org/>

！ 在这里，您可以体验用油漆把底图涂成金色的“彩绘”和涂上漆后擦干的“擦漆”等工艺。



富田人偶会馆

在长滨市北富田流传的富田人偶是拥有约180年历史的木偶净琉璃。据说，来演出的阿波（现在的德岛县）的人偶净琉璃剧团，为了换取路费，把道具全部放在这里后就回家了。从那以后，村里一直保留着表演人偶净琉璃的传统。在这里，您可以学习这个传统艺术。此外，您还可以参观木偶和戏剧道具。

<https://www.facebook.com/tonda.ningyo>

！ 除了一年两次的定期演出外，还进行国内外现场演出、进行小学指导、海外留学生指导等。



越前和纸之乡

越前市作为高级手抄和纸的产地，拥有日本第一的市场份额。其中，作为手抄和纸之乡而闻名的五个地区有很多和纸行业。从这里徒步约15分钟就到了越前和纸之乡，除了可以学习越前和纸的历史和特征的“纸文化博物馆”之外，还有可以参观工匠制作和纸的“卯立工艺馆”，以及可以体验和纸制作的“纸莎草馆”。

<https://www.echizenwashi.jp/english/>

！ 原创的和纸制作很受欢迎。用一种叫作“柘”的工具把纸料舀出来，用压花或染料涂上花纹晾干后和纸就制作而成了。



彦根城

彦根城是日本现存的十二座城堡(天守)之一，于1622年竣工。在建城的彦根山山顶上，有一尊乘坐金龟的观音像，因此又名“金龟城”。城内除了国宝天守之外，还有天平櫓和太鼓门櫓等重要文化遗产。樱花、新绿、红叶、雪景等四季景色也不容错过。

<https://visit-omi.com/poi/article/hikone-castle/>

！月光下的彦根城十分美丽，是琵琶湖八景之一。秋季还有赏月活动。



信乐陶苑狸猫村

信乐是日本六古窑之一的陶艺之乡。信乐烧是一种让人感到“侘寂”的陶器。其特征是温暖的火色和耐人寻味的焦黄色。作为祈求幸运的吉祥物，这里制作了很多狸猫的陶像，走在街上可以遇到很多狸猫。在信乐陶苑狸猫村，可以体验传统的狸猫陶像制作。

<https://tanukimura.com/>

！除了手捏和使用电动陶轮的陶艺之外，还可以在素烧器皿上画上图画和图案，体验各种各样的乐趣。



长滨市曳山博物馆

曳山博物馆是介绍长滨曳山祭的博物馆。长滨曳山祭是长滨八幡宫每年4月9日至17日举行的传统祭典。2016年被联合国教科文组织列为非物质文化遗产。曳山是汇集传统工艺的花车。花车用装饰性金属配件、雕塑和绘画进行装饰，被称为移动的博物馆。馆内陈列着真正的曳山。此外，您还可以学习城市的历史和节日活动。

<https://nagahama-hikiyama.or.jp/foreign/eng.html>



伊贺流忍者博物馆

作为忍者的发祥地，从三重县伊贺市到滋贺县甲贺市的山岳地带，自古以来就广为人知。忍者与山岳信仰关系密切，在武士时代，作为潜入敌营的密探，这里生活着众多忍者。在博物馆里，可以参观设有翻转台、隐藏楼梯、机关门等设置的忍者宅邸。

<https://www.iganinja.jp/>

！真正的忍者的忍术表演震撼人心。另外，还可以体验用真正的手里剑瞄准靶子的手里剑射击活动。(付费)



彦根城



长滨市曳山博物馆



信乐陶苑狸猫村



伊贺流忍者博物馆

播磨

自古以来，“濑户内海”就是日本重要的水路。在面向“濑户内海”的“播磨”地区，至今仍能感受到浓郁的中世纪日本文化。

位于“播磨”中心的“姬路城”作为防守要塞，也是通往京都的重要通道。

在其周边地区，至今仍保留着战国的武士文化。在这里，除了探访刀匠，您还可以在内陆地区泡温泉、游览山手城址和古代寺院。

号称日本史上最强的剑客宫本武藏，为了磨练剑术曾在此地进行“武者修行”。

拥有 1000 多年历史的圆教寺山上的寺院群，是传统日本建筑和设计的宝库。

再往东走，就可以看到六甲山和有马温泉。有马温泉是日本最古老的三个温泉之一，过去曾是外出旅行的僧侣、贵族、武士们使用的地方。直到现代，播磨和神户之间的地区，在国内外的交通和贸易中仍然扮演着重要的角色，并在吸收多种文化的同时取得了发展。





姬路城

5

姬路城的城墙涂着白色的灰泥，非常美丽，因此也被称为白鹭城。姬路城与奈良的法隆寺一样，同为日本首批登录联合国教科文组织的世界遗产。现在的天守是日本仅存的 12 座城（天守）之一，建于 15 世纪初。丰臣秀吉、池田辉政等著名武将都曾担任这里的城主。在城堡周围，充满风情的街道将当时的武家文化传承至今。



男山配水池公园

5

这是一个位于姬路城西北方的公园。在这里，您可以同时眺望姬路城的大天守、西小天守、干小天守、东小天守。通过 198 级的台阶可以到达公园。这是一个深受当地人喜爱的神秘的美丽景点。

到了晚上，您可以欣赏灯火通明的姬路城的美丽景色。还可以从楼梯附近俯瞰姬路的路灯。

书写山圆教寺

6

圆教寺位于海拔约 371 米的书写山上，这是一座建于 966 年的天台宗的古寺。与延历寺、大山寺并称天台宗三大名刹之一。从通往寺院的缆车上可以鸟瞰明石海峡和四国。郁郁葱葱的圆教寺内有很多历史上珍贵的寺院，转一圈需要 90 分钟左右。

http://www.shosha.or.jp/_en/

可以体验坐禅、抄经等各种修行。可以选择 1 小时左右的、或者 1 天的修行体验等。



桔梗隼光锻刀场

8

这里有将日本刀制作技艺传承至今的刀工——桔梗隼光氏的工作室。在这里，您可以参观真正的日本刀的制作过程，将加热到 800 度的钢材锻造加工的作业，火花飞溅，扣人心弦。此外，大家还可以体验用大锤敲击钢铁。手握这把打磨精美的日本刀，就会被日本人一直崇尚的精神所感动吧。

这里，还可以体验真正的小刀制作。此外，还可以把制作好的小刀装入皮制的盒子携带回家。



©Myochinonpo

明珍本铺

明珍火筷是明珍家族制作的传统工艺品，曾被姬路藩主等盔甲师使用。火筷运用了代代相传的盔甲制作技艺，被用来制作能弹奏出神秘、优美音色的风铃。

4



神户六甲山脉爬山旅行

靠近大阪市和神户市的六甲山是一个备受欢迎的徒步旅行胜地。此处电车和公共汽车等一应俱全，交通非常便利，可以轻松到达目的地。由于路标修建得较多，很多路线即使是初学者也可以轻松攀登。从六甲山的山顶，可以俯瞰神户和大阪的街道，甚至还能观看濑户内海。

2

除了摩耶山的掬星台、六甲电铁山上站的天览台等瞭望台外，登山途中也设有瞭望台。



有马温泉

1

有马温泉是日本最古老的温泉之一。在记载日本创世纪的《日本书纪》中，有诸神发现温泉的记载。这里有七处温泉水源，街道上总是弥漫着热气。自古以来，此处就作为关西地区的温泉疗养场所深受人们的喜爱，历史悠久的温泉旅馆鳞次栉比。公共温泉设施和免费足浴设施一应俱全。

因为离六甲山很近，所以很多人在徒步旅行或远足之后会来此歇脚。在这里，可以用“金汤”泡脚来缓解疲劳。



滩五乡酒造

3

滩五乡是日本屈指可数的日本酒生产地。自传统日本酿酒盛行的时代开始，这里就被列为日本三大著名酿造地之一。这里是日本酿酒不可或缺的“水”、“米”以及“技术”一应俱全的稀有场所。这五个区域有很多酒窖，酿造了“白鹤”、“菊正宗”、“福寿”等为日本人所熟知的日本酒。

一些酒窖会进行日本酒销售和资料展示等活动。此外，这里还有供参观和试饮的酒窖。
<http://www.nadagogo.ne.jp/>

龙野 & 赤穗城街道漫步

龙野是一个充满怀旧气息的城下町，街道上林立着古老的房屋和与酿酒等相关的土窖。这里已经被选定为国家重要传统建筑物群保存地区。此外，这里也是著名的剑豪——宫本武藏修行的地方。赤穗町内曾经建有城堡，现在可以通过石墙等遗迹窥见一二。

7 9

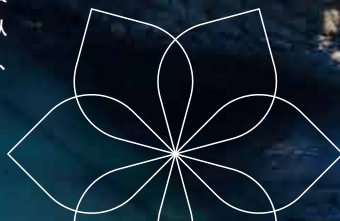


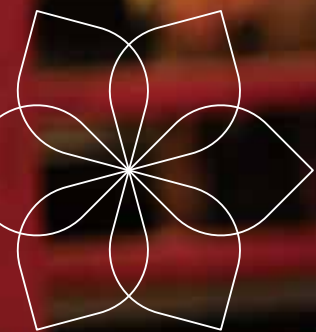
奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



神户、 淡路岛&德岛

与大洋和海滩度假村不同,因为受到内海的岛影和漩涡的潮流等的影响,这个地区的海平静广阔却富有变化。该地区气候与地中海相似,属于温暖的气候,是一个盛产山珍海味的地区。其特征是历史、文化底蕴深厚。淡路岛是日本这个国家的起点,也是“国生神话”中第一个诞生的地域。吉野川流域是日本第二大河流域,在河流泛滥产生的肥沃土壤中发展出了蓼蓝栽培、蓝染产业。通过这些产业当地变得富裕起来,并在此基础上发展了人形净琉璃和阿波舞民众文化。神户作为世界性的贸易港而发展,成为多样文化的窗口。在这里,我们还可以从南到北行走,眺望大海的全景。通过这些,能够加深对这个拥有多元历史文化的地区的民族、历史、饮食、生活文化的理解。





该旅游路线从四国东北部的小镇德岛出发，沿著内海东侧，一直到淡路岛。淡路岛是一个重要岛屿，民间传说这里是日本发祥地的重要地区。在体验了这座乡村岛屿的深厚文化之后，我们将前往摩登繁华的港口城市神户。在这里，我们可以享受美妙的温泉、独特的地方美食（包括世界著名的神户牛肉），以及在邻近的山区远足。

阿波舞



阿波舞会馆

阿波舞会馆是一个保存和传承阿波舞的设施，该舞蹈已有400多年的历史。在这里，游客一年四季都可以欣赏阿波舞的表演。除了观看阿波舞之外，游客还可以上台与舞者共舞。这里不仅有可以学习阿波舞历史的博物馆，也有可以买土特产的地方。此外，这里也有攀登眉山的缆车站。

<https://awaodori-kaikan.jp/en/>

在阿波舞大厅，每天有4场阿波舞表演。在这里，会馆专属的团队和各地区有名的团队将为游客表演真正的阿波舞。

价格：大人1,000日元、中小学生500日元

8



蓝染体验

对于日本人来说，蓝染的蓝色是一种特别的颜色，并且作为“JAPAN BLUE”而闻名世界。以前，为了在全日本普及染成蓝色的“蓝染”，作为优质蓼蓝的产地，制作蓝染料的“（染）”的发源地德岛的蓝师和染师起到了很大的作用，这种传统一直沿用至今。游客可以使用正宗的阿波蓝，体验传统的蓝染技术。

<http://www.indigo-dyeing.sakura.ne.jp/>

<https://www.entwo.com/>



德岛净琉璃游轮

阿波人形净琉璃（木偶戏）据说是由于吉野川肥沃的土壤中生产的优质蓼蓝所产生的巨大财富发展而来的。乘坐小游船穿过德岛市中心美丽的水道，渡过吉野川，可以前往阿波十郎兵卫屋敷。欣赏完人形净琉璃后，游客可以享用使用德岛食材制成的午餐。

<https://www.east-tokushima.jp/feature/detail.php?id=10>

眉山登山旅行

眉山是德岛屈指可数的观光景点。从德岛站步行10分钟即可到达眉山登山口。眉山海拔为290米。这里有400级左右的石阶、陡峭的坡道、以及顺着索道沿途排列的古老石雕佛像，因此，在这里游客可以享受真正有趣的徒步旅行。从山顶的展望台可以欣赏德岛市的街道、吉野川、淡路岛以及远处和歌山的景色。夜景也很美。您也可以乘坐缆车或汽车到达山顶。

<https://www.awanavi.jp/site/midokoro/bizan.html>

8





涡潮观潮船

7

鸣门涡潮是世界上最大的漩涡之一。春秋大潮时直径可达 20 米。游客可以乘坐涡潮观潮船，靠近漩涡发生的地方。漩涡就在眼前旋转，非常有震撼力。这里有两种船可供游客选择：一种是稳定的、不怎么摇晃的大船，另一种是可以通过水中的窗口观察漩涡的小船（需预约）。

<https://www.uzusio.com/en/>



大冢国际美术馆

该美术馆展示了在陶瓷板上进行了全尺寸复制的来自 26 个国家的博物馆收藏的约 1000 件西洋名画。这是一家在日本可以欣赏到世界名画的美术馆。在约 4 公里的观赏路线上，展示着达芬奇、莫奈、梵高等人的作品。其中，米开朗基罗的西斯廷教堂天顶画和壁画以及毕加索的格尔尼卡令人叹为观止。

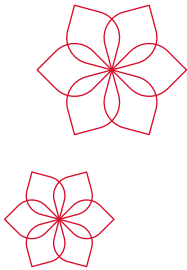
7



洲本市立淡路文化史料馆

这是一家介绍淡路岛从古代到近现代的历史和文化的史料馆。1 楼有介绍淡路历史的“历史展示室”和介绍人形净琉璃等的“大展示室”。2 楼有介绍民具、农具、渔具的“民族展示室”和“美术展示室”。3 楼是南画家直原玉青的纪念美术馆。

5



徒步前往洲本城遗址

洲本城遗址是日本西部最大的遗址之一。东西长约 800 米，加上下面的城堡，南北长约 600 米。具备罕见构造的石垣登山遗迹保存完好。从天守台眺望，城下的街道、大浜的松原、大阪湾等尽收眼底。这个美丽的海景被列为洲本八景之一。

5





马背 3



须磨浦公园・马背・高取神社 周边徒步旅行

从六甲纵走路线起点的须磨浦公园出发，沿着风景秀丽的山路步行约 1 小时，即可抵达马背。马背是一个壮观的景点，因峭壁上的岩石地形看起来像马背而得名。从这里再步行一个小时可以到达高取神社。从高取神社可以眺望神戸的街道，甚至可以远眺明石海峡和淡路岛。

4

从新神戸徒步到 神戸布引香草园

这是一个深受初学者欢迎的徒步旅行路线。从车站步行约 10 分钟即可到达布引瀑布。在这里您可以看到四大瀑布交织的美丽景色。神戸布引香草园是日本最大的香草园之一，拥有约 200 种、75,000 株花卉和香草。坐在庭院里摇摇欲坠的吊床上，可以俯瞰神戸的街景。
<https://www.kobeherb.com/en/>

！ 香草旅游路线的导游，将为游客介绍如何活用新鲜香草。另外，还可以免费参加使用柠檬和香料制作香球的现场演示。

1

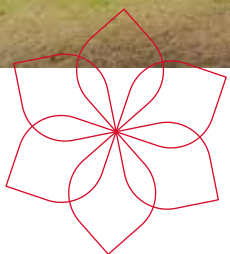




参观竹中木工工具馆 2

日本唯一一家专门展示木工工具的博物馆。展出了大约 1000 种不同的木工工具。在通风的空间里展示着唐招提寺金堂的模型，以及可以看到数寄屋的细腻工艺的茶室构造模型等。这里有通过视频、语音指南和木材香气展示的全方位的展品，可以调动游客的五官感觉。在这里，游客可以切身感受到很多日本传统工艺。
<https://www.dougukan.jp/?lang=en>

在这里，游客可以与专业木匠一起体验使用刨子的木工活。这里还有古代木匠工具、木工凿的免费现场表演。(需要事先咨询)



奥 OKU JAPAN
 Travel off-the-beaten-track





法隆寺 ©Askaen

伊势&奈良

从神话时代起，这里就被视为日本的起源。在此，您能游览日本神道的顶点伊势神宫、相扑、酒、修验道、巨大的古坟等等。您还可以感受当前政治和文化的起源。灵地一直延伸到纪伊半岛，在那里您还可以看到许多灵山。在数百年树龄的杉树茂密的森林中，近两千年来，众神受到众人敬仰。伊势神宫是日本最神圣、最受尊敬的地方之一。对日本人而言，伊势神宫是“日本人心灵的故乡”。

奈良位于关西地区的中心，以日本最古老的佛教寺庙和神社而闻名于世。早在 8 世纪，奈良就成为了日本政治和宗教的中心城市，在那里，现存有许多日本古代的名刹。其中最具代表的国宝当属法隆寺，现已被列入世界遗产。特别是法隆寺的五重塔，作为世界上最古老的木造建筑，其美丽芳容不容错过。



©Askaen

法隆寺

法隆寺作为将飞鸟时代的姿态传至今日的现存世界最古木造建筑物广泛为人所知。法隆寺作为圣德太子创建的寺院，至今仍然炫耀着其长达一四〇〇年的辉煌传统。仅被指定为国宝、重要文化财产的就有约一九〇种，件数达三〇〇〇余件。特别是一九九三年十二月，在日本首次被登录为联合国教育科学文化组织的世界文化遗产，作为世界性的佛教文化宝库受到人们的关注。
<http://www.horyuji.or.jp/en/>



飞鸟寺

飞鸟寺是日本第一座真正的佛教寺院，里面安放着日本最古老的佛像。虽然当初创建的建筑已被烧毁，但大佛在同一地方已经安坐了约 1400 年。大佛的脸上浮现着颇具亚洲大陆风格的平静的表情。



吉野山

金峰山寺是吉野山的象征，是修验道的总本山。修验道由役行者在 7 世纪下半叶创立。后来，修验道逐渐发展成为了一种将日本古时传统的山岳信仰和神道、佛教、道教融为一体的独特宗教。主殿藏王堂是仅次于东大寺大佛殿的日本第二大木造建筑，堂内有许多珍贵的佛像。

！一到春天，作为信仰证明而种植的约 3 万株樱花就会竞相开放。这里的风景美不胜收，您可以欣赏夏天的新绿，秋天的红叶，冬天的雪景。



长谷寺

这是一座始建于 7 世纪后半叶的大寺院。它位于自古以来被视为神圣之地的初瀬山的半山腰上。在这片广阔的土地上，收藏着许多具有历史意义的建筑物和约 1000 件珍贵的文化财产。
<https://www.hasedera.or.jp/>





海女文化

拥有丰富海产品的鸟羽和志摩，是日本全国近半数海女生活的城市。海女捕鱼是指女性通过潜水捕捉鲍鱼、海螺、海藻等的捕鱼方法。这种捕鱼方法历史悠久，已经延续了约 2000 年。自古以来，海女捕捞的各种海产品就被当作“神饌（供奉给神的供品）”供奉在伊势神宫。

！在海女休息的海女小屋，您可以通过炭烤的方式品尝刚捕获的海产品。此外，还可以一边和现役的海女聊天，一边享受美食。

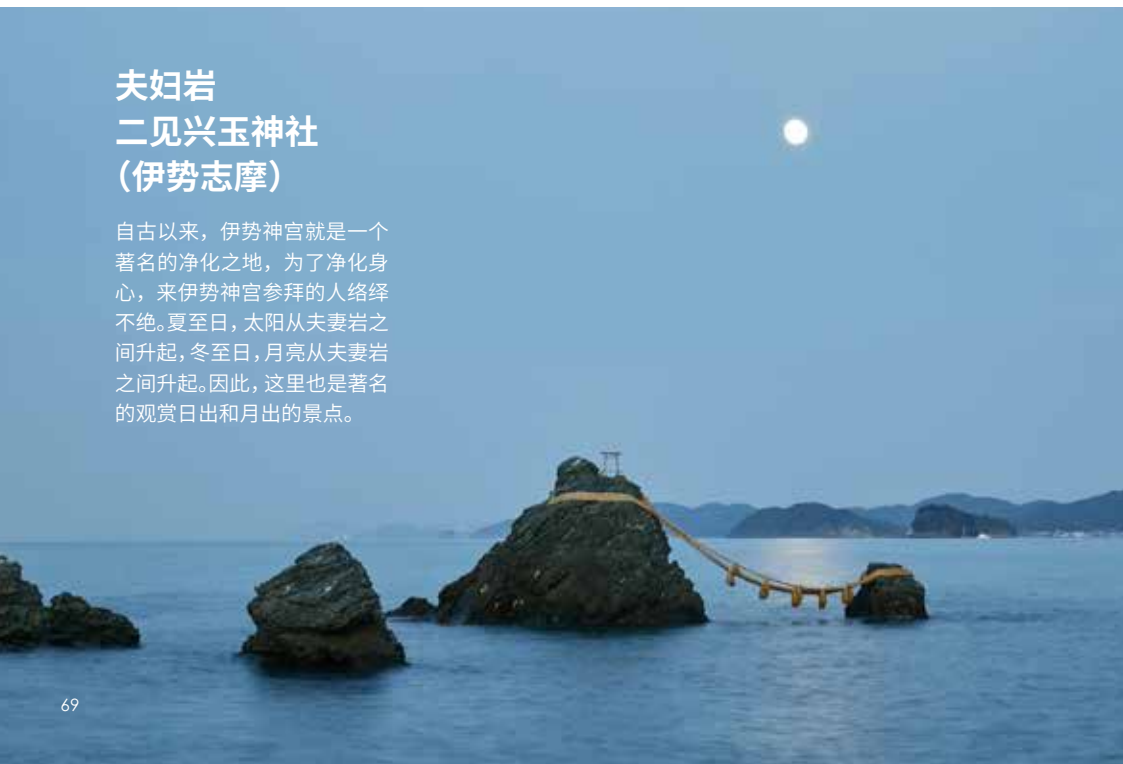
海女小屋相差灶 / ¥3500 ~ / 1 名
<https://osatsu.org/en/>

海女小屋八幡灶 / ¥3850 ~ / 1 名
<https://amakoya.com/>

海女小屋体验设施 里海庵 / ¥3850 ~ / 1 名
<https://satoumian.com/>

夫妇岩 二见兴玉神社 (伊势志摩)

自古以来，伊势神宫就是一个著名的净化之地，为了净化身心，来伊势神宫参拜的人络绎不绝。夏至日，太阳从夫妻岩之间升起，冬至日，月亮从夫妻岩之间升起。因此，这里也是著名的观赏日出和月出的景点。



伊势神宫

约有 2000 年历史的伊势神宫，由五十铃河畔的皇大神宫（内宫）、丰受大神宫（外宫），以及其他大小不一的 125 座神社构成。皇大神宫里供奉着皇室的祖先天照大御神，深受众多日本人的尊敬和崇拜。寺内有一片原始森林，巨树林立的参道充满了神圣的气息。

<https://www.isejingu.or.jp/en/>

！内宫、外宫都是早上 5 点开门。清晨参拜的人很少，院内异常安静，鸟鸣声和踩在碎石子上的声音让人心旷神怡。



©Isejingu



斋王祭

祭典的看点是：游人可以观赏到再现斋王（作为天皇的代表，被选为向伊势神宫、天照大神祈祷的未婚皇女、女王）从京城前往斋宫的情景的“斋王群行”。

时间：每年 6 月的第 1 个星期六和星期日

©Meiwa Town Tourism Association



纪伊半岛

纪伊山地的灵场和参拜道是日本最大的灵修场所，在这里，我们可以充分感受到人类与自然和谐相处的魅力。作为著名的巡礼之路，早在一千多年前，“熊野古道”就已广为人知。“熊野古道”是前往三个圣地进行巡礼的必经之地，在这里，我们可以感受到日本精神的起源。朝圣目的地熊野三山既是日本信仰的起源地，也是神佛习合的发祥地。在这里，我们可以看到石板路穿过数百年树龄的杉树林和竹林，通往“花窟”、“大门坂”等充满神秘气息的地方。在纪伊半岛，我们可以追寻曾经走过熊野古道的朝圣者的足迹。此外，朝圣者还可以通过沐浴温泉消除疲劳。迄今为止，这些源泉一直发挥着美德、净化和神秘的力量。



熊野本宫大社

熊野本宫大社与周围的森林融为一体。这座漂亮的木造神殿未使用一根钉子，而是用木头连接而成。根植于对自然的信仰，这里是一个有着 2000 多年历史的信仰圣地。从神殿步行 5 分钟左右，就到了旧社地大斋原，作为众神降临的地方，这里有一座巨大的鸟居（牌坊）。

<http://www.hongutaisha.jp/english/>

2



熊野那智大社

登上长满青苔的石阶道路“大门坂”，再登上表参道的石阶，就到了熊野那智大社。熊野那智大社位于那智山半山腰，站在此处，可以俯瞰美丽的山川和太平洋。绿树丛中，鸟居和神殿的朱红色交相辉映，引人入胜。那智瀑布从 133 米高的地方倾泻而下，让人感受到大自然的伟大和神圣。

<https://kumanonachitaisha.or.jp/>

4



熊野速玉大社

熊野速玉大社是一座古老的神社，是日本全国所有熊野神社的总神社。为了迎接初次在神仓山蟾蜍岩中安定下来的众神，在这里设立了崭新的神殿，因此这里被称为“新宫”。在此区域内有一棵树龄达 1000 年的神木。自古以来，人们就习惯把竹柏的枝叶作为保佑路途平安和姻缘的护身符。

<https://kumanohayata.jp/>

3



熊野古道

熊野古道位于被森林覆盖的纪伊半岛，这是以日本神话为背景的朝圣之路。熊野古道连接着熊野三山、高野山、吉野山等圣地，一千多年来一直有朝圣者在这个古道上行走。对于朝圣者来说，行走本身就是一种修行，有时甚至会在崎岖的道路上冒着生命危险前行。另外，据说与身份无关，这条路对任何人都开放。2004 年被联合国教科文组织列入世界遗产名录，现在，作为步行路线被众多人所熟知。走在巨木林立的石板路上，可以感受到与自然和谐相处的日本文化的起源。

5



狮子岩

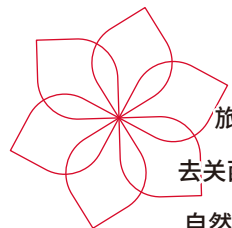
因其形似一头巨狮朝向大海咆哮，故称狮子岩。这是一块高 25 米的奇石，现在已经被指定为世界遗产和天然纪念物。狮子岩作为井户川上游的大马神社的狛犬，也深受大家敬爱。

1



熊野古道 5





旅行的主要目的是发现生命的真谛。
去关西旅行是一个重新审视自己的好机会。
自然、文化以及居住在那里的人们生活。
我们衷心希望,通过体验日本生活的起源,
大家的生活将变得更加丰富多彩。

