



**THE EXCITING
KANSAI**

The KANSAI contains
the real undiscovered
Japan.





関西国際空港

THE EXCITING KANSAI とは

関西には、大阪、京都、神戸、奈良という中心エリアはもちろん、
他にもまだまだ魅力的なエリアがあります。

ここでは、関西に住む人たちが長い歴史の中で育み、
大切にしてきた伝統や神話、文化、食などに触れることができます。

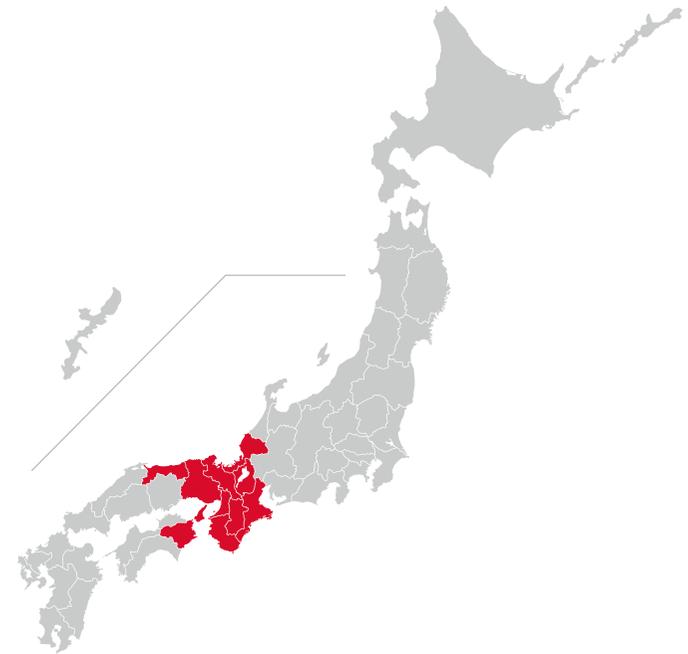
一歩足を延ばして滞在してみましょう。

他には見られないような体験やグルメを満喫することで、

今までにない新しい発見ができます。

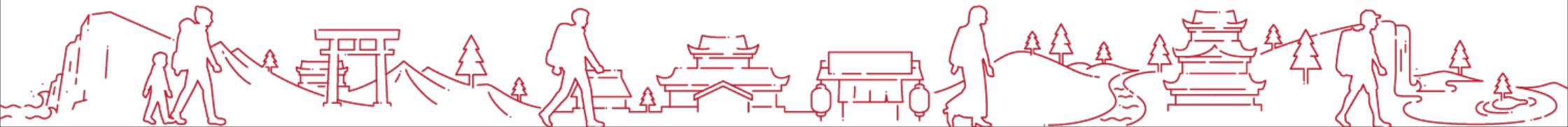
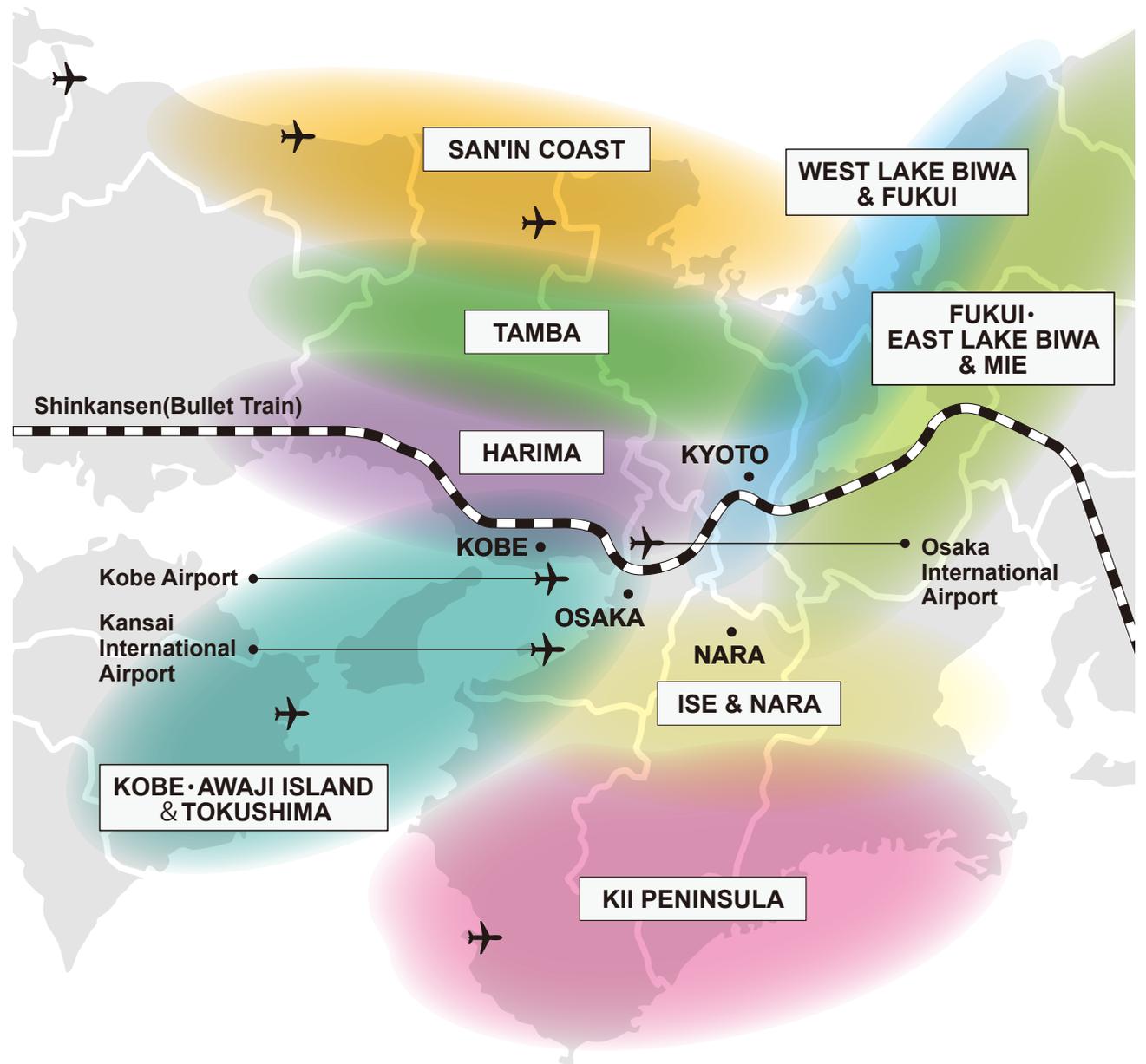
そんな足を延ばして巡ってみたいなる、

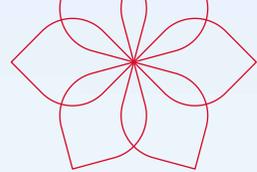
魅力的な8つのエリアを紹介します。



Contents

- 00 SAN'IN COAST
- 00 WEST LAKE BIWA & FUKUI
- 00 TAMBA
- 00 FUKUI·EAST LAKE BIWA & MIE
- 00 HARIMA
- 00 KOBE·AWAJI ISLAND & TOKUSHIMA
- 00 ISE & NARA
- 00 KII PENINSULA





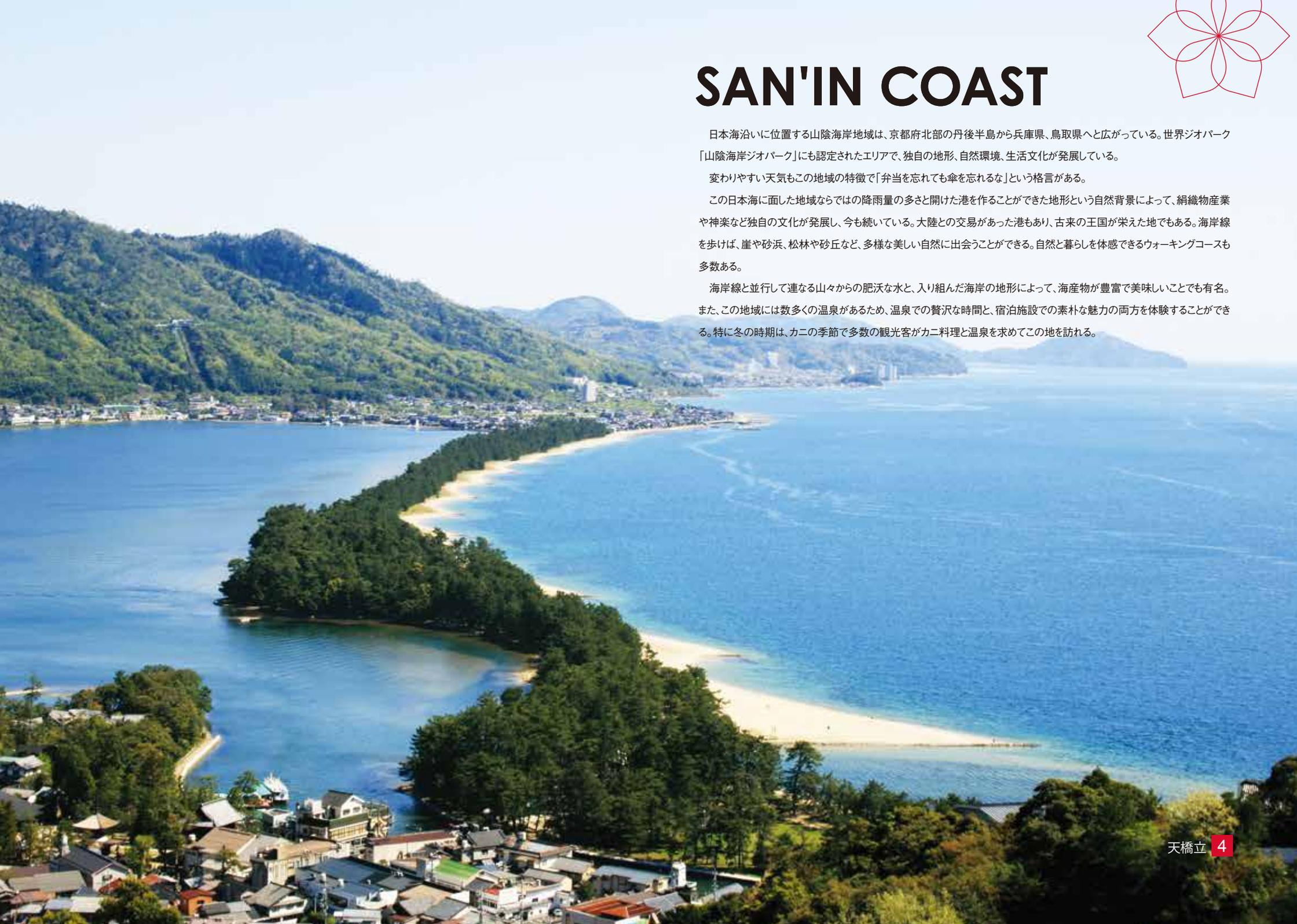
SAN'IN COAST

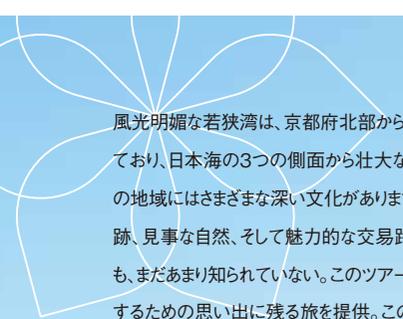
日本海沿いに位置する山陰海岸地域は、京都府北部の丹後半島から兵庫県、鳥取県へと広がっている。世界ジオパーク「山陰海岸ジオパーク」にも認定されたエリアで、独自の地形、自然環境、生活文化が発展している。

変わりやすい天気もこの地域の特徴で「弁当を忘れても傘を忘れるな」という格言がある。

この日本海に面した地域ならではの降雨量の多さと開けた港を作ることができた地形という自然背景によって、絹織物産業や神楽など独自の文化が発展し、今も続いている。大陸との交易があった港もあり、古来の王国が栄えた地でもある。海岸線を歩けば、崖や砂浜、松林や砂丘など、多様な美しい自然に出会うことができる。自然と暮らしを体感できるウォーキングコースも多数ある。

海岸線と並行して連なる山々からの肥沃な水と、入り組んだ海岸の地形によって、海産物が豊富で美味しいことでも有名。また、この地域には数多くの温泉があるため、温泉での贅沢な時間と、宿泊施設での素朴な魅力の両方を体験することができる。特に冬の時期は、カニの季節で多数の観光客がカニ料理と温泉を求めてこの地を訪れる。





風光明媚な若狭湾は、京都府北部からあまり知られていない福井まで東に伸びており、日本海の3つの側面から壮大な海岸の景色を眺めることができます。この地域にはさまざまな深い文化があります。感動的な神社や寺院から、重要な史跡、見事な自然、そして魅力的な交易路まで、日本人にも海外からの訪問者にも、まだあまり知られていない。このツアーは、自分のペースでこれらの宝物を発見するための思い出に残る旅を提供。このツアーでは、西、南、東から毎日の若狭の美しい景色に加えて、この地域の鍵となる「精神性、自然、歴史、日常生活と維持」の5つの文化についての深い理解と体験を提供します。



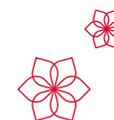


元伊勢内宮皇大神社 ハイキング

元伊勢三社と呼ばれる神社の一つ。創建は紀元前に遡ると伝わっている。祭神は天照皇大神(あまてらすすめおおかみ)。境内には樹齢千年を超える巨大な杉があり、周辺には深い森が広がる。近くには神が降り立ったと言われる日室ヶ岳(ひむろがたけ)を望む遙拝所がある。ここでは、日本の信仰心の原点を感じることができるだろう。

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

5



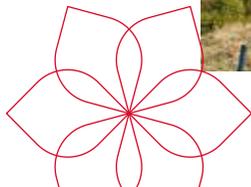


3

天橋立・成相寺コース

天橋立北岸からケーブルカーで笠松公園まで約4分。そこからさらに20分ほど山道を歩けば成相寺(なりあいじ)に到着する。ここは平安時代に創建された古寺だ。本尊は観世音菩薩で、願いを叶えてくれる「身代わり観音」として知られている。境内から少し歩いた場所にパノラマ展望所があり、天橋立を一望することができる。

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



三方五湖サイクリング (GOKOICHI)

琵琶湖北西の日本海に隣接している三方五湖(みかたごこ)を一周するサイクリングコース。三方五湖は、美浜町と若狭町にまたがって位置する5つの湖の総称だ。1周約3時間で巡ることができる。湖はそれぞれ淡水湖・海水湖・汽水湖と異なっていて、湖ごとに微妙に色が異なる。

www.wakasa-mikatagoko.jp/

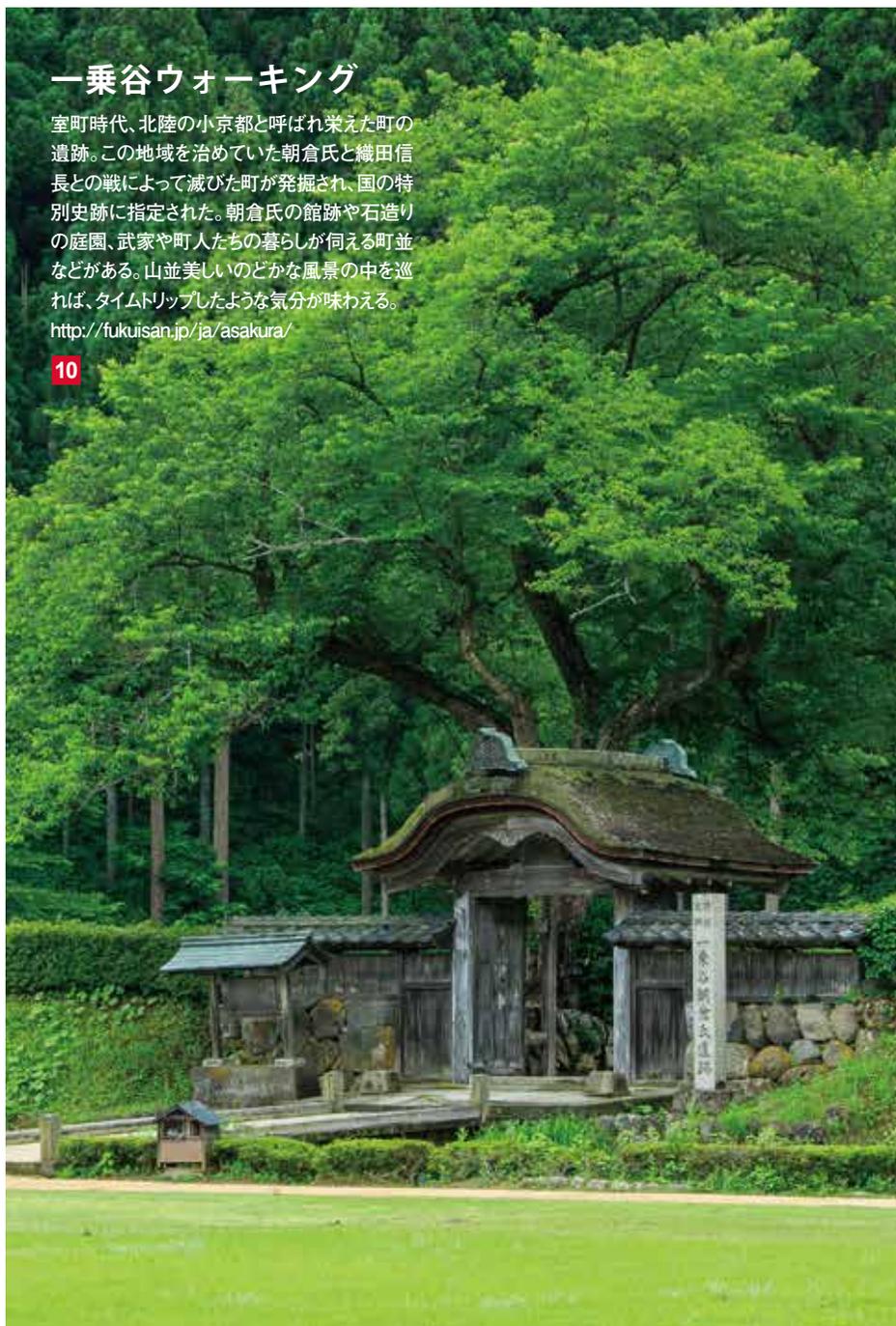
8

一乗谷ウォーキング

室町時代、北陸の小京都と呼ばれ栄えた町の遺跡。この地域を治めていた朝倉氏と織田信長との戦によって滅びた町が発掘され、国の特別史跡に指定された。朝倉氏の館跡や石造りの庭園、武家や町人たちの暮らしが伺える町並などがある。山並美しいのどかな風景の中を巡れば、タイムトリップしたような気分が味わえる。

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

10



小浜サイクリング

小浜は鯖街道の起点の町だ。港には鯖を始めとした海産物が揚がり、それを京都や大阪へ運ぶ道が整備されている。小浜駅から港方面へ向かえば新鮮な魚介が買える魚市場がある。また湾内を巡る遊覧船も楽しめる。小浜駅の西側にある町には約150年前の風景が残っていて、古寺や古い料亭、趣のあるカフェなどがある。

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

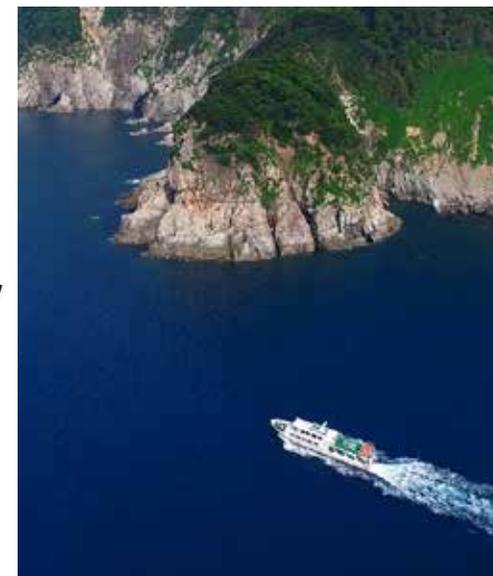
6

若狭フィッシャーマンズワープ

蘇洞門めぐり遊覧船。日本海の荒波がつくりあげたダイナミックな景観を楽しむ約60分のクルージング。長さ6キロの断崖美と奇岩・洞門が織りなす歴史ロマンを満喫する旅。押し寄せる波がつくりあげた海の芸術とともに、クルージングの醍醐味をたっぷりとお楽しみいただけます。

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

6



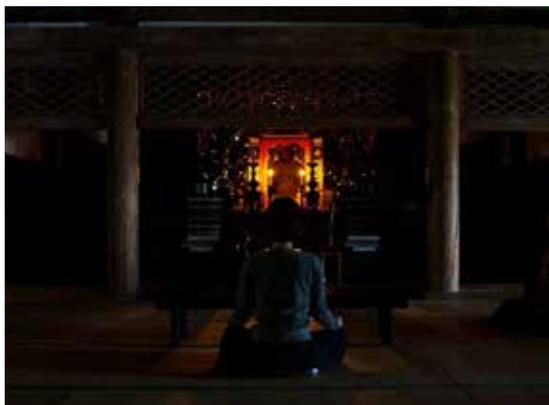


国宝明通寺で 瞑想と朝食

瞑想体験付き・精進8品ディナーコース&1泊朝食付。松永集落にある明通寺(みょうつうじ)は国宝に指定されている古寺だ。集落内の「松永六感 藤屋(まつながろっかん ふじや)」で宿泊後、早朝の明通寺で阿字観(あじかん)瞑想を体験しよう。身を清め、姿勢を正し、呼吸を整え、ゆっくり自分自身と向き合う時間だ。瞑想後は伝統的な朝粥と精進弁当を味わって。

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

7



柄と繪 etoe

越前市の伝統工芸品に触れられる施設。越前打刃物の柄と、越前漆器の装飾技術である蒔絵(まきえ)について深く知ることができる。ギャラリー&ショップでは、包丁や漆のアクセサリを購入できる。定期的に龍泉刃物やタケフナイフビレッジとのコラボワークショップも行っている。(不定期)

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

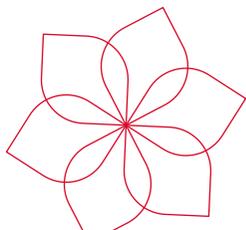
9

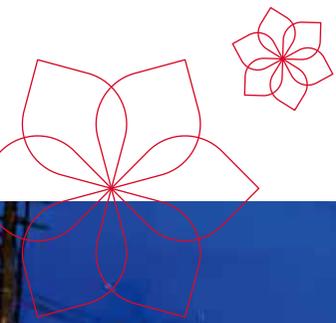


山陰海岸ユネスコ世界ジオパーク

京丹後市の東端から鳥取市の西端まで東西約120kmに及ぶ地域。海面変動や地殻変動によって形成されたリアス海岸や砂丘などの多彩な海岸地形が観察できる。各エリアには、散策コースが設けられている。海上から奇岩や巨石を望む遊覧船やドライブコースもある。迫力ある大自然の景色を楽しもう。

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





城崎温泉

1300年の歴史を持つ温泉地。西日本でも有数の人気を誇っている。海が近く新鮮な海産物が味わえる。エリア内に7つの温泉施設があり、温泉旅館も数多い。1日で何か所もの温泉を巡る「湯めぐり」が人気。温泉街には多数のレストランやお土産店がある。浴衣を着て、タオルを籠に入れて、散策やショッピングへ出かけよう。

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

2



奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



鳥取砂丘

日本で一番大きい砂丘。山陰海岸国立公園にある。長い年月をかけて風で運ばれた砂が作った美しい景観が広がっている。中でも良好な景観の131haは特別保護地区に指定されている。風紋・砂簾・砂柱など砂丘独特の美しい地形がみられる。ラクダに乗っての散策や、アウトドアスポーツを楽しむこともできる。

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

1

©Tottori Pref.

WEST LAKE BIWA & FUKUI

日本最大の湖である琵琶湖。豊富な水資源は町を形成し、独特の地域文化や景観を生み出した。また、山は信仰の対象となり、修験道の拠点となった。その水を利用して酒を造り、発酵食品の文化を育んできた。

この地域にある比叡山には延暦寺という重要な寺院群があります。比叡山は、8世紀に最澄が開山した天台宗の中心地である。比叡山には、曹洞宗を開いた「道元禪師」をはじめ、多くの著名な僧侶が修行した。「道元禪師」は、越前国（現在の福井県）の山中にある永平寺を本山としました。彼の大切にしていた教えはひたすら「坐禅」修行を行うこと。今でも彼の教えを求めて多数の僧侶が寺で修行をしている。

また、滋賀と福井の山間部は四季がはっきりしており、冬には大量の雪が降り、川からは清らかな湧き水が集まり、日本海や琵琶湖に流れ出ている。このような地形により、清らかな水を中心とした地域社会が形成され、この地域特有の文化や景観が生まれました。この豊かな水を育んだ山は、いつしか信仰の対象となった。山岳地帯は、修行の場でもありました。

そこには比叡山や比良山系が福井まで続いており、美しい琵琶湖を望むことができます。この絵のように美しい風景は、何世紀にもわたって日本の芸術や文学の重要な作品の舞台となってきました。





©Biwako Visitors Bureau

4 琵琶湖

琵琶湖は約440万年前に形成された古代湖で、日本最大の面積を誇る。近畿の水がめとも呼ばれ、京都や大阪へ豊富な水を運んでいる。豊かな水産資源があり、独自の漁法や食文化が発展。周辺には歴史的な神社や寺院が数多く建てられている。古来より歌に詠まれた美しい景色は、今も人々を魅了し続けている。

！ビーチや遊歩道が整備されています。また湖水浴や、レイクスポーツ、バスフィッシングなどのレジャーも盛んです。



©Biwako Visitors Bureau

8 琵琶湖クルーズ

琵琶湖をゆったり周遊しながら、パノラミックな景色が楽しめる遊覧船が人気です。湖の上に浮かぶ3つの島へは船で渡ることができます。船は大津・彦根・高島の港から出航しています。



©Biwako Visitors Bureau

7 比叡山延暦寺

延暦寺は1200年以上前に最澄が創建した天台宗の総本山です。日本仏教の中でも指折りの聖地である比叡山にあります。山一帯には歴史ある寺院が点在しています。1994年にユネスコの世界遺産に登録されました。四季の自然は美しく、境内を真っ赤に染める秋の紅葉は息を飲むほどです。また西に京都、東に琵琶湖を一望できます。

<https://www.hieizan.or.jp/>

！深い森の中の寺院で座禅や写経の体験ができます。自分自身を静かに見つめることで、さまざまな気づきを得られるでしょう。(要お問合わせ)

3 針江

針江は、比良山からの伏流水が家庭に湧く珍しい地区です。湧き水は炊事や飲み水として利用され、日常の中に溶け込んでいます。湧き水を中心とした町の景観はノスタルジックな雰囲気です。

！湧き水の町をガイドが案内するウォークツアーです。午前と午後の2回、1時間程度でゆったり町を散策します。<http://harie-syoju.jp/>





若狭鯖街道 熊川宿まち歩き

2

海に面した若狭と京都を結ぶ街道は鯖街道と呼ばれている。古来より鯖をはじめとした海産物が京都まで運ばれていた。熊川宿は鯖街道の重要な宿場町。町の中には奉行所や番所などの歴史ある建物が残っている。周辺には、鯖街道の歴史を学べる資料館や、食事や買い物が楽しめる道の駅などもある。



蓬莱山ハイキング

6

比良山地中部にある蓬莱山は日本三百名山の一つ。山頂からは琵琶湖を一望することができる。登山道は整備されていて気軽に登ることができる。下りはロープウェイを利用すると便利。



1 永平寺

永平寺は曹洞宗の大本山の一つ。13世紀半ばに道元禪師が創建。町から離れた自然豊かな場所にあり「禅の道場」と呼ばれています。広大な境内には回廊がはりめぐらされ、大小70を超える仏教建築が建てられています。また周辺には樹齢数百年を超える木々が立ち並び、厳かな雰囲気醸し出しています。

<https://daihonzan-eiheiji.com/>

1日3回行われている座禅のほか、写経、朝のおつとめに参加できます。心を鎮めて本格的な禅を体験しましょう。



興 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



TAMBA

里山は日本の原風景のひとつ。中でも丹波地方は、ユニークな作物や収穫物が今も生き続けている注目の場所。「収穫の地」として知られる丹波は、京都の街中から電車で約30分の場所に位置している。

山々に囲まれたこの地では、1000年以上昔から、京の都に建造物のための木材を、都の人々の食を支える農作物を届けてきた。さまざまな街道が走っており、収穫物などを都に届ける重要なルートで、非常に栄えていた。

日本海から海の幸を届けた街道の経由地であった美山には、今も約200年前に建てられた茅葺き屋根の家々を見ることができ、山里の暮らしを体験することができる。

また、丹波篠山では、江戸時代の武家屋敷や城が残る城下町や自然、焼き物の里など、400年前の日本の姿を垣間見ることができる。この地の有名な焼き物「丹波焼」は12世紀に始まりました。

丹波の焼き物は、日本で最も古いものの一つ。

現在も山の麓の陶芸村では、60近い窯元が活動を続けている。そこで活躍する陶芸家の仕事場を訪ね、作品を見て話が聞ける特別な体験をすることができる。





亀岡でのサイクリングで地元の人と会い、様々な収穫物に触れる。その後京都の北側にある、古い村、美山を訪ねる。そこで山の中で自給自足の暮らしを続ける人と話し、伝統的な茅葺き屋根の家に宿泊。収穫物だけではなく、翌日は丹波焼の故郷を訪ね、職人とふれあい、お気に入りの食器を選ぶ。

地域の農家と、山を持続可能にしていく取り組みを体験し、最後に山の中腹にあるホテルに向かう。

そこは、あなただけのレストラン。旅で触れてきた収穫物や食器、お酒などに触れながら最高のディナーを味わう。



亀岡市 4



亀岡サイクリング

京都駅から電車で30分ほどの場所にある亀岡は、丹波亀山城跡がある城下町。嵐山へ船で行く「保津峡下り」の起点でも。古くから野菜の生産が盛んで、現在はブランド野菜である京野菜の産地としても知られている。山に囲まれた田園風景のなかをサイクリングで巡れば、暮らしの中にある農業を感じることができる。

4

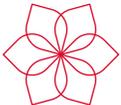


ファームハウスナナ

美しい田園風景の中にたたずむ日本家屋の農家民宿。1日1組限定。母屋のほかに蔵や納屋があり、昔ながらの日本の暮らしが感じられる。部屋から見える日本庭園も美しい。自家菜園の畑での収穫体験や、採れたて京野菜の試食もできる。かまど炊きの米で作ったおにぎりづくり、窯焼きのはちみつピザづくり体験ができる。

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

3





将大鍛刀場

伝統と歴史を誇る京都でも、唯一無二とも言われる刀匠。刀の魅力を知ってもらうため、「小刀づくり体験」も実施。刃渡り15cm程の小刀を3~4時間で作ることができる。日本刀と同じ原料「玉鋼」で作る小刀は研げば研ぐほどに刃紋が浮き上がってくる。自分だけのオリジナル小刀づくりにチャレンジして欲しい。

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

5

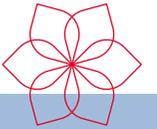


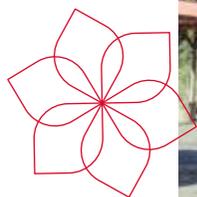
美山かやぶきの里

茅葺き屋根の民家が立ち並ぶ集落。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている。高台から眺めるのどかな里山風景は、まるで日本の昔話の世界のよう。春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪、四季ごとに美しい風景が見られる。カメラを片手に集落を歩けば、フォトジェニックなシーンがいくつも見つかるだろう。

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

2





田歌舎

宿泊、食事、アウトドア体験が楽しめる。広大な敷地には宿泊棟やレストランなどがあり、それらは地元の木材で建てたセルフビルドの建物だ。食料、水、薪など、必要なもののほとんどを自給自足で賄っている。猟師でもあるスタッフが獲った鹿や猪のほか、山菜やキノコ、敷地内で育てた野菜や米を味わうことができる。

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

1



藁葺き体験

里に伝わる伝統技術「茅葺き」を行う体験。地上に組んだ屋根組を使うので安全だ。映像を見て全体の工程を確認し、屋根組の模型で構造を学ぶ。職人のユニフォームである法被(はっぴ)に着がえ、実際の葺き替えを体験する。職人がレクチャーしてくれるので初心者でも安心だ。最後に記念写真と修了証がもらえる。

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

2



丹波篠山・今田で窯元めぐり

11

今田は800年以上の歴史を持つ丹波焼の里だ。日本六古窯の一つでもある。約60軒の窯元では、新旧さまざまな丹波焼の作品が作られている。窯元を巡ってお気に入りの器や皿を見つけよう。陶芸美術館や陶の郷では陶芸体験もできる。自然豊かな町には歴史ある古寺や温泉もあり、のんびり散歩するのもオススメだ。



市野伝市窯

草や花、自然をモチーフにした作品がメイン。植木鉢専門の美しい作品が並ぶ。

<http://denichigama.com/>



源右衛門窯

懐かしくてユニークな作風の水玉模様の器が人気の窯。日常生活を彩ってくれる普段使いの器が多数。

<https://tanbayaki.net/artists/ic hinotaro/>



大雅工房

バラエティに富んだ丹波焼の作品が多数。青や黄色など、ポップでカラフルモダンなデザインが主流だ。

<http://taigakobo.com>





ミチのムコウ 里山体験・収穫体験

10

京阪神のレストランにオーダーメイドの野菜を提供している吉良農園。園主の吉良さんは、化学肥料や農薬を使わずに野菜を育てている。自分の農場だけではなく周辺の自然環境の維持や農業教育にも取り組んでいる。吉良さんの話を聞きながら、畑の見学や野菜の収穫を体験して、自然と共にある日本の農業の心に触れよう。



6

福住街歩き

福住は、篠山城下から京都へ向かう途中にある宿場町だ。古代から山陰道の要所で、江戸時代には京街道と呼ばれていた。現在は国の重要伝統的建造物保存地区に指定されている。旅籠や商家が軒を連ねる町並は、当時の姿をイメージさせる。丸山稲荷や住吉神社などの神社もある。素朴な雰囲気の町は散策にぴったりだ。



マグナムコーヒー

オーガニックのスペシャルティコーヒーを提供してくれる福住のロースターカフェ。フードもすべてnon-GMOだ。
<https://magnumcoffee.thebase.in/>



旅路のブルワリー

福住のクラフトビールのブルワリー。地元の素材を使い、地元で根差したビール造りを行っている。
<http://t-brewery.jp/>



集落丸山



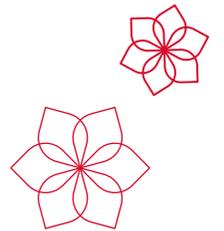
集落丸山



NIPPONIA 後川 天空農園

かつて茅葺きの古民家があった棚田の上に建つ宿。昔ながらの暮らしと快適さが融合した空間だ。周辺は自然に囲まれ、静かでプライベートな時間が過ごせる。地元産の朝食食材が用意され、京都の料亭のシェフのレシピで自炊する。棚田の新米を土鍋で炊くご飯は感動的な美味しさだ。後川在来種のお茶もあり、収穫期は生茶葉を味わう体験にトライしてみよう。
<http://tenkunouen.tanbasasayama.com/>

7



集落丸山を自由散策

空き家になっていた集落の古民家を改装した宿。周辺には昔ながらの民家が点在している。何気ない日本の暮らしを感じながら、自然に囲まれた集落を散歩しよう。レンタサイクルを利用するのもいい。木や竹のおもちゃ作りや薪割、時期によっては黒豆の収穫体験やホテル観察もできる。集落にはフレンチレストランと蕎麦屋がある。

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

8



FUKUI・ EAST LAKE BIWA & MIE

侍や忍者など、戦国時代の遺跡や文化が多く残る地域。古くから都との交流があった地域で、多くの伝統工芸品が受け継がれている。この地域には温泉が湧き、滝が流れ、川が流れ、豊富な水を使い、様々な伝統工芸が発展してきた。鐘兜、陶器、信楽焼、越前和紙、越前刃物、越前漆器、鯖江の眼鏡など、水のある武家と伝統の地では、職人の知恵が伝承されている。

琵琶湖周辺には、城や城跡が点在する。彦根城もその一つ。忍者、サムライ、武士道などの文化や倫理観はここでも受け継がれている。サムライが武士道を重んじ、主君に仕える戦士であるのに対し、忍者はスパイ活動に従事する傭兵のような存在であった。甲賀や伊賀の忍者の里では、博物館や伝統的な家屋、パフォーマンスを通して、忍者文化を知ることができる



めがねミュージアム



うるしの里会館

めがねミュージアム

日本のめがねの歴史を学ぶ博物館です。日本国内で生産される9割以上のめがねが福井の鯖江で作られている。館内では、生産現場風景の展示や約100年間のめがねの形の変遷を知ることができます。また、めがね作りを楽しめる教室や体験コーナー、品質の高いハンドメイドのめがねが買えるショップもある。

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

！ フレームの素材を選び、削り出し、ヤスリ仕上げなどを行って、自分だけのめがねを作る本格的な体験教室が人気。



うるしの里会館

1500年以上の歴史がある越前漆器は、日本の伝統的工芸品の指定を受けています。落ち着いた漆の光沢や深い色合いが特徴。婚礼やお祝い事に使用する漆器として古くから日本人に親しまれている。うるしの里会館では、漆器の歴史や製造工程などが見学でき、1000点を超える漆器が販売されています。

<https://www.echizen.or.jp/>

！ 下絵を写し塗料で金色に色付けをする「絵付け」や、漆を塗って拭き取る「拭き漆」などが体験できます。



富田人形会館



越前和紙の里

富田人形会館

長浜市北富田に伝わる富田人形は約180年の歴史がある人形浄瑠璃。興行に来た阿波(現在の徳島県)の人形浄瑠璃の一座が、路銀代わりに道具全てをここに置いて帰ったのが始まり。それ以来、村で演じられ続けてきた人形浄瑠璃の伝統を、ここで学ぶことができる。人形や芝居道具の見学もできる。

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

！ 年に2回の定期公演のほか、国内外での出前公演や小学校での指導、海外からの留学生への指導も行われます。



越前和紙の里

越前市は高級手すき和紙の産地として日本一のシェアを持つ。なかでも、越前和紙の里として知られる五箇地区には多くの和紙業者が軒を連ねている。ここには、越前和紙の歴史や特徴を学べる「紙の文化博物館」のほか、職人の和紙作りを見学できる「卯立の工芸館」、和紙作り体験の「ノビルス館」がある。

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

！ オリジナルの和紙作りが人気です。紙料を、桁という道具ですくい、押し花や染料で模様をつけて乾かせば完成です。



彦根城

彦根城は1622年に完成した、日本に現存する12の城(天守)の一つ。城が建てられた彦根山の山頂に、金色の亀に乗った観音像が置かれていたことから別名を「金亀城」と言います。城内には国宝の天守のほか、天秤櫓や太鼓門櫓などの重要文化財がある。桜、新緑、紅葉、雪景色など四季の景色も必見。

<https://hikonecastle.com/>

! 月明かりに浮かぶ彦根城は美しく、琵琶湖八景の1つに数えられる。秋には観月のイベントも実施される。
[tps://hikonecastle.com/](https://hikonecastle.com/)



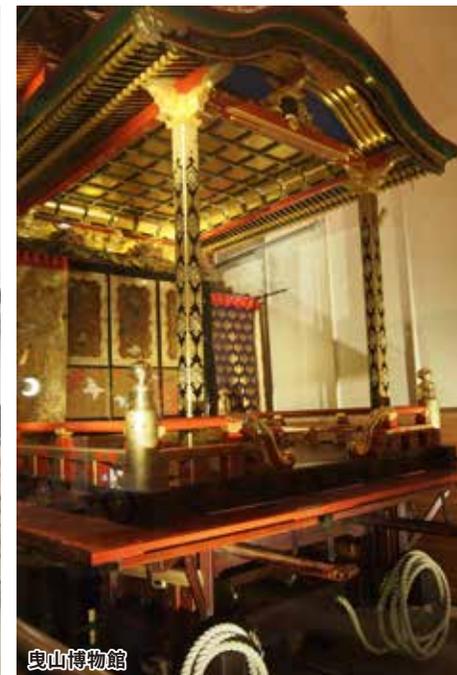
曳山博物館

曳山博物館は長浜曳山祭を紹介する博物館。長浜曳山祭は長浜八幡宮の祭礼として毎年4月9日から17日に開催される伝統的な祭り。曳山は、伝統工芸を結集した山車。装飾金具や彫刻、絵画で彩られ、動く美術館と呼ばれる。館内には本物の曳山が展示されている。また、町の歴史や祭りについても学べる。

<https://nagahama-hikiyama.or.jp/>



彦根城



曳山博物館

信楽陶園たぬき村

信楽は日本六古窯のひとつに数えられる陶芸の里。信楽焼きは「わびさび」が感じられる陶器。温かみのある火色や味わい深い焦げ色が特徴。幸運を呼ぶ縁起物としてたぬきの陶像が数多く作られ、町ではたくさんのだぬきに出会える。信楽陶園たぬき村では、伝統的なたぬきの陶像づくりが体験できる。

<https://tanukimura.com/>

! 手ひねりや電動ろくろを使った陶芸のほか、素焼きの器に絵や模様を描く絵付けなど様々な体験が楽しめる。

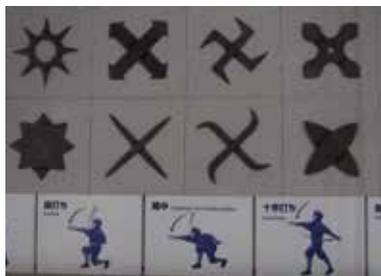


伊賀流忍者博物館

三重県伊賀市から滋賀県甲賀市にかけての山岳地帯は、古くから忍者発祥の地として知られている。忍者は山岳信仰とも関りが深く、武士の時代には敵に潜行する密偵として活躍。博物館では、どんでん返しや隠し階段、仕掛け戸などの仕掛けからくりを備えた忍者屋敷を、ガイド付きで見学することができる。

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

! 本物の忍者による忍術ショーは大迫力。また、本物の手裏剣での的を狙う手裏剣打ちの体験もできる。(有料)



信楽陶園たぬき村



伊賀流忍者博物館

HARIMA

古来から日本において重要な水路である「瀬戸内海」。この内海に面したエリアは、人や物の往来が盛んで、中世の日本を支えた文化を今でも色濃く感じることができる。

京の都への道が通り、その中心に守りの要として位置する「姫路城」。

その周辺地域には戦国・侍文化が残っている。日本の伝統的な刀鍛冶を訪ね、さらに内陸部には日本の歴史上重要な出来事の舞台となった温泉、山の手の城跡、古代寺院を訪ねることができる。

昔、兵庫県の南西部は姫路を首都とする播磨国と呼ばれていた。16世紀後半、日本は混沌とした内戦状態にあり、権力を持った武士の大名が国の覇権を争っていた。この時代は放浪の侍の時代でもあり、日本最強の剣士と言われる宮本武蔵は、剣の腕を磨くために長期にわたる「武者修行」で播磨の地を彷徨った。

さらに東には、1000年以上の歴史を持つ円教寺の山上の寺院群があり、伝統的な日本の建築とデザインの宝庫である。

さらに東へ進むと、姫路と神戸の間には、六甲山と有馬温泉がある。日本三大温泉街のひとつである有馬温泉は、かつては旅の僧侶や貴族、武士たちが利用していた。この時代から現代に至るまで、播磨と神戸の間は、国内外の交通や貿易において重要な役割を果たし、多様な文化を取り込みながら発展してきた。





姫路城

5

UNESCOが登録する世界文化遺産である姫路城は白漆喰で塗られた城壁の美しさから白鷺城と呼ばれている。日本に残る12の城(天守)のうちの一つで、現在の天守は15世紀初頭に建てられた。豊臣秀吉や池田輝政など著名な武将が城主を務めた。城の周辺には武家屋敷などが残され、風情溢れる街並みが当時の武家文化を今に伝えています。



男山配水池公園

5

姫路城の北西にある公園です。姫路城の大天守、西小天守、乾小天守、東小天守のすべてが同時に望めます。公園までは198段の階段を登ります。訪れる観光客は少なく、秘密の絶景スポットです。

！ 夜にはライトアップされた姫路城の美しい姿を見ることができます。階段付近からは姫路の街灯りも見下ろせます。

書寫山圓教寺

6

標高約371mの書写山上にある圓教寺は、966年に創建された天台宗の古寺です。延暦寺や大山寺と並ぶ天台宗三大名刹の一つに数えられています。寺院へ向かう際に利用するロープウェイからは、明石海峡や四国まで見渡せます。木々があふれる境内には歴史的に貴重な伽藍が多数あり、一周するのに30分程かかります。

<http://www.shosha.or.jp/>

！ 座禅や読経などさまざまな修行体験ができます。1時間程度のものや、2日にわたる本格的なものから選べます。



桔梗隼光鍛刀場

8

日本刀作りの技を今に伝える刀工・桔梗隼光氏の工房です。本格的な日本刀作りの工程を見学することができます。800度に熱した鋼を叩いて伸ばす作業は、火花が飛んで迫力満点です。希望者は大槌で鋼を叩くこともできます。美しく研ぎ澄まされた日本刀を手に入れば、日本人が長い間大切にしてきた心に触れられるでしょう。

！ 本格的な小刀づくりを体験できる。完成した小刀は革製のケースに入れて手荷物として持ち帰ることができる。



©明珍本舗

明珍本舗

明珍火箸は、甲冑師として姫路藩主などに使えた明珍家を作る伝統工芸品です。代々受け継がれてきた甲冑づくりの技が活かされた火箸は、神秘的で美しい音色を奏でる風鈴に使われています。

4



神戸六甲ハイキング

大阪と神戸の市街地から近い六甲山は人気のハイキングスポットです。電車やバスなど交通の便がとてよいため、気軽にリーチすることができます。道標が多く整備されているので、初心者でも登りやすいコースが多数あります。六甲山の頂上からは、神戸や大阪の街並や、瀬戸内海までを見渡すことができます。

2

！ 摩耶山の掬星台、六甲ケーブル山上駅の天覧台などの展望スポットのほか、登山道の途中にも展望台があります。



有馬温泉

1

有馬温泉は日本最古の温泉です。日本の創世記を記した日本書紀に、神々が温泉を発見したという記述が残っています。性質の異なる7つの泉源があり、街にはいつも湯気が漂っています。昔から関西地方の湯治場として人々に愛され、歴史ある温泉旅館が並んでいます。公共の温泉施設や無料の足湯が充実しています。

！ 六甲山から近いので、トレッキングやハイキングの後に立ち寄る人が多いです。足湯で疲れを癒してください。



灘五郷酒造

3

灘五郷は日本有数の日本酒の生産地です。伝統的な日本酒造りが盛んだった時代から、日本三大酒処の一つに数えられています。日本酒造りに欠かせない「水」と「米」、そして「技術」が揃った希少な場所です。5つのエリアに多数の酒蔵があり「白鶴」「大関」「日本盛」など、日本人になじみ深い銘柄の日本酒が醸されています。

！ いくつかの酒蔵では、日本酒の販売や資料の展示などが行われています。蔵内の見学や試飲ができる酒蔵もあります。
<http://www.nadagogo.ne.jp/>

龍野 & 赤穂城まち歩き

龍野は、古い武家屋敷や寺院が並ぶノスタルジックな城下町です。剣豪・宮本武蔵が修行した地としても有名です。赤穂はかつて城があった町で、現在は石垣などにその跡を見ることができます。

7 9

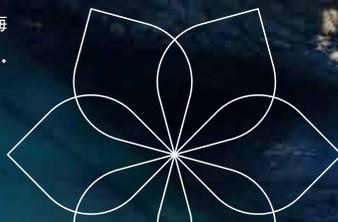


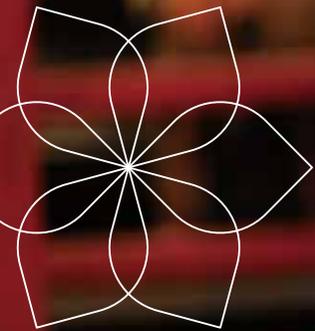
奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



KOBE・ AWAJI ISLAND & TOKUSHIMA

このエリアの海は大洋やビーチリゾートとは違う、内海ゆえの島影や渦巻く潮流など穏やかで広大だが変化に富んだ海。気候は地中海に似た温暖な気候で、海の幸にも山の幸にも恵まれたエリア。歴史、文化も深いものがあるのが特徴。古くは日本という国の起点となる「国産みの神話」の始まりの島である淡路島。日本で2番目の川幅の広さの吉野川流域では、川の氾濫で生まれた肥沃な土壌を生かした藍栽培、藍染めの産業が発展。その産業によって裕福になることで発展した人形浄瑠璃や阿波踊りの民衆文化。世界的貿易港として発展し、多様な文化の窓口となった神戸。パノラミックな海を眺めながら、南から北へと歩みを進めることで、こうした多種多様なストーリーのもと、民族・歴史・食・生活の文化について理解を深めることができる。





このツアーは、四国の北東にある徳島の小さな町から、日本の発祥の地の重要な地域であると民話で伝えられている重要な島である淡路島まで、内海の東側をたどります。この田舎の島の深い文化を体験した後、私たちはモダンで賑やかな港町である神戸に向かいます。素晴らしい温泉、ユニークな郷土料理（世界的に有名な神戸牛を含む）、そして隣接する山脈での素晴らしいハイキングが楽しめる。



阿波おどり会館

400年以上の歴史がある阿波踊りを保存・伝承するための施設。阿波踊りが一年中楽しめる。阿波踊りの観賞のほか、舞台にあがって踊り手と一緒に踊ることができる。阿波踊りの歴史を学べるミュージアムや、お土産が買える場所がある。眉山(びざん)に登るためのロープウェイの駅にもなっている。

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

! 阿波踊りホールでは1日4回の阿波踊りの公演が行われる。会館専属の連(れん)や各地域の有名な連が出演し、本格的な阿波踊りを披露する。
料金:大人1,000円、小・中学生500円

8



藍染体験

「JAPAN BLUE」として世界に知られ、日本人にとって特別な色である藍染の青。昔、日本中を青く染めた「藍染」の普及には、良質な藍の産地であり、藍染料「染(すくも)」づくりの本場・徳島の藍師や染師が大きな役割を果たし、その伝統は今も引き継がれている。本場の阿波藍を使い、伝統の技法による藍染体験ができる。

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

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

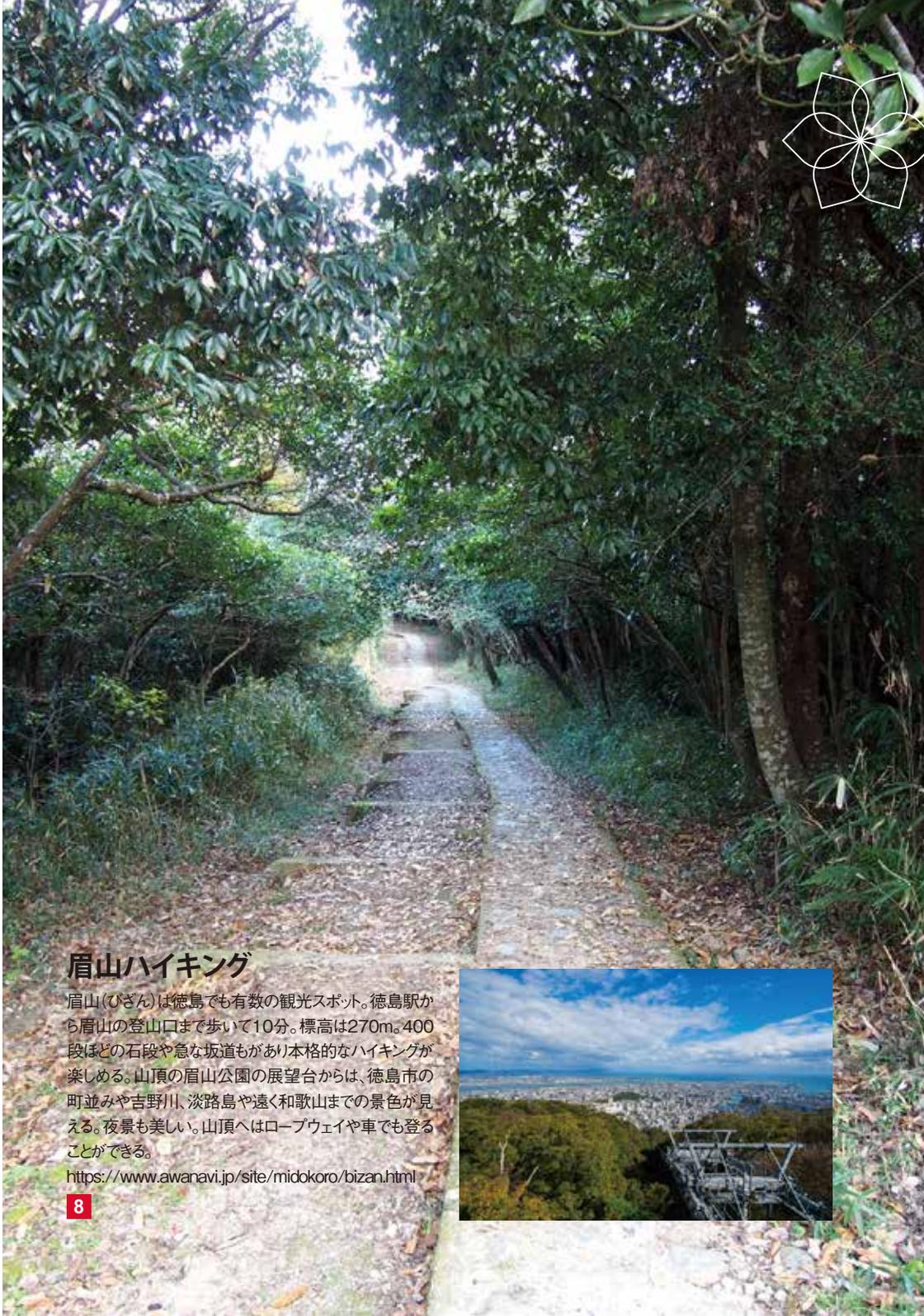


徳島じょうりクルーズ

「阿波人形浄瑠璃」は、吉野川が運んだ肥沃な土壌で生産された良質な藍が、莫大な富を生み出したことで発展したと言われる。小さな遊覧船で徳島市中心部の美しい水路を抜けて吉野川を渡航し阿波十郎兵衛屋敷へ。人形浄瑠璃を鑑賞した後は、徳島の食材を使った昼食を楽しむ。

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

?id=10



眉山ハイキング

眉山(びざん)は徳島でも有数の観光スポット。徳島駅から眉山の登山口まで歩いて10分。標高は270m。400段ほどの石段や急な坂道もあり本格的なハイキングが楽しめる。山頂の眉山公園の展望台からは、徳島市の町並みや吉野川、淡路島や遠く和歌山までの景色が見える。夜景も美しい。山頂へはロープウェイや車でも登ることができる。

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

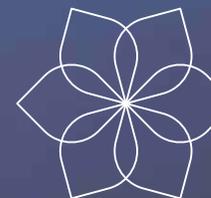
8



うずしお観潮船

7

鳴門のうずしおは世界最大級のサイズ。春と秋の大潮時には直径20mになる。うずしお観潮船では、うずしおが発生する場所の間近を船で通る。目の前で渦巻くうずしおは大迫力。安定感があり揺れが少ない大型船と水中の窓からうずしおを観察できる小型船から選べる(予約制)。
<https://www.uzusio.com/en/>



大塚国際美術館

世界26ヶ国の美術館に所蔵されている西洋名画約1000点を、陶板で原寸大に再現し展示。日本にいながらにして世界の名画を堪能できる美術館。約4kmの鑑賞ルートにはレオナルド・ダ・ヴィンチやモネ、ゴッホなどの作品が展示されている。中でもミケランジェロのシステリーナ礼拝堂の天井画および壁画やピカソのゲルニカは圧巻。

<https://o-museum.or.jp/en/publics/index/>

7

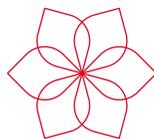


洲本市立淡路文化史料館

古代から近現代までの淡路島の歴史や文化を紹介する史料館。1階は淡路の歴史について紹介した「歴史展示室」や、人形浄瑠璃などを紹介した「大展示室」がある。2階は民具・農具・漁具を紹介した「民族展示室」と「美術展示室」がある。3階は南画家、直原玉青の記念美術館になっている。

<https://awajishimamuseum.com/>

5



洲本城跡までのハイキング

西日本最大級の規模を誇る洲本城跡(すもとじょうし)。東西約800m、下の城まで入れると南北約600mの大きさだ。登り石垣という珍しい遺構が良好な状態で保存されている。天守台や模擬天守からは、城下の街並みや大浜の原、大阪湾などが一望できる。この美しい海景色は洲本八景(すもとはっけい)の一つとして数えられている。

<https://www.city.sumoto.lg.jp/site/360panorama/7841.html>

5





馬の背 3



須磨浦公園・馬の背・高取神社周辺ハイキング

六甲縦走コースの始点である須磨浦(すまうら)公園から、眺めのいい山道を約1時間歩くと馬の背(うまのせ)に到着。馬の背は、切り立った岩場が馬の背中に見えることから名づけられた絶景スポットだ。ここからさらに1時間ほど歩いて高取神社(たかとりじんじゃ)へ。高取神社からは神戸の街並みや、遠く明石海峡や淡路島までを見渡せる。

4

新神戸から布引ハーブ園までのハイキング

初心者でも歩けるハイキングコースとして人気がある。駅から10分ほど歩くと、布引(ぬのびき)の滝に到着。4つの滝が織りなす美しい景色が見られる。神戸布引ハーブ園は約200種75,000株の花やハーブがある日本最大級のハーブ園だ。庭園にあるハンモックに揺られながら、神戸の街並みを見下ろすことができる。
<https://www.kobeherb.com/en/>

1 ハーブガイドツアーでは、フレッシュハーブを使ったハーブの活用法を紹介。またレモンとスパイスでつくる香り玉制作の無料の実演もある。

1



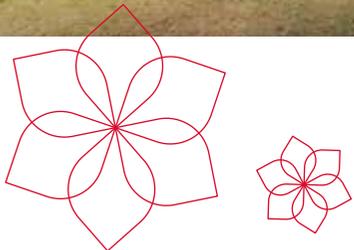


竹中大工道具館 2

日本で唯一の大工道具専門の博物館。約1000点のな大工道具を展示。吹き抜けの空間にある唐招提寺金堂の模型や、数寄屋の繊細な細工が見られる茶室の構造模型などの展示がある。映像、音声ガイド、木の香りなど五感に響く展示が充実。日本伝統の職人技の数々を肌で感じることができる。

<https://www.dougukan.jp/?lang=en>

! プロの大工と一緒に、カンナを使って木を削る大工仕事の体験。古代の大工道具・ヤリガンナの無料の実演も。(要お問合わせ)



奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track





ISE and NARA

神話の時代から日本の原点となる場所。日本の神道の頂点である伊勢神宮、相撲、酒、修験道、巨大な古墳などなど。現在の政治や文化の原点を感じることができる地域。

霊地は紀伊半島にまで及び、そこには多くの霊山が存在する。そこでは、樹齢数百年の杉の深い森の中で、二千年近くにわたって神々が崇められてきた。伊勢神宮は、日本で最も神聖で尊敬されている場所のひとつ。日本人にとって伊勢神宮は "日本人の心のふるさと"。

関西の中心に位置する奈良は、日本最古の仏教寺院や神社で世界的に有名。8世紀に日本の政治と宗教の中心の都となった奈良には、日本古代の名刹が多数現存している。その代表である法隆寺は国宝であり世界遺産にも登録されている。特に法隆寺の五重塔は、世界最古の木造建築物でありその美しさは必見。



©飛鳥園

法隆寺

紀伊山地の霊場と参詣道は、日本最大級の自然との調和を感じられるスピリチュアルな場所として知られている。千年以上も前から、「熊野古道」は有名な巡礼路として知られている。「熊野古道」は3つの聖地を巡礼し、日本の精神的な原点を感じることができる。目的地である熊野三山は、日本人の信仰の原点や神仏習合のルーツである。石畳の道は、樹齢数百年の杉林の中を通り、竹林を抜け、「花の窟」や「大門坂」などの神秘的な雰囲気にもまれた場所へと続く。紀伊半島は、かつて熊野古道を歩いた巡礼者の足跡をたどることができる。巡礼者は温泉で疲れを癒すことができる。これらの源泉は、徳の浄化と神秘的な力を発揮し続けている。

<http://www.horyuji.or.jp/en/>



飛鳥寺

日本最古の大仏が安置されている仏教寺院です。創建当時の建物は焼失しましたが、大仏は約1400年もの間同じ場所に鎮座しています。大仏の顔には、アジア大陸から影響を受けた穏やかな表情が浮かんでいます。



吉野山

吉野山のシンボルとして聳える金峯山寺は修験道の総本山。7世紀後半に役行者が創設した修験道は、日本古来の山岳信仰と神道、仏教、道教を融合させた独自の宗教として発展。本堂である蔵王堂は東大寺大仏殿に次ぐ日本で2番目に大きい木造建築で、堂内には多数の貴重な仏像が収められている。

! 春になると信仰の証として植えられた約3万本の桜が咲く。夏の新緑や秋の紅葉、冬の雪景色も美しい。



長谷寺

7世紀後半に創建された大寺院です。古代から聖なる場所とされてきた初瀬山の中腹にあります。広大な敷地の中には数々の歴史的な建造物と約1000点にもおよぶ貴重な文化財が収蔵されています。

<https://www.hasedera.or.jp/>





海女の文化

豊かな海産物に恵まれた鳥羽や志摩は、日本全国にいる海女の半数近くが活躍する町。海女漁は、女性が素潜りでアワビやサザエや海藻などを獲る漁法。歴史が古く2000年ほど続いている。海女が獲るさまざまな海産物は、古来より伊勢神宮に「神饌(神にささげる供物)」として奉納され続けている。

- ! 海女が休憩する海女小屋で、獲れたての海産物を炭焼きで味わう体験。現役の海女と話しながら食事が楽しめる。
海女小屋相差かまど / 3500~ / 1名
<https://osatsu.org/>
- 海女小屋はちまんかまど / 3850~ / 1名
<https://amakoya.com/>
- 海女小屋体験施設 さとうみ庵 / 3850~ / 1名
<https://satoumian.com/>

夫婦岩 二見興玉神社 (伊勢志摩)

古くから禊の地として、伊勢神宮に参拝する人々が心と体を清めるために訪れる。夏至の日は日が夫婦岩の間から昇り、冬至の日は月が夫婦岩の間から昇る。日の出・月の出スポットとしても有名。



伊勢神宮

約2000年の歴史がある伊勢神宮は、五十鈴川のほとりにある皇大神宮(内宮)と、豊受大神宮(外宮)、そのほか大小さまざまな125社から構成されている。皇大神宮には皇室の祖先である天照大神が祀られていて、多くの日本人が尊敬と崇拝の心を寄せている。境内は手つかずの森の中にあり、巨木が並ぶ参道は神聖な空気に満ちている。
<https://www.isejingu.or.jp/>

- ! 内宮、外宮とも朝の5時に開門します。参拝者の少ない早朝の境内は静かで、鳥のさえずりや玉砂利を踏む音に癒されます。



写真提供:神宮司庁



斎王まつり

伊勢神宮の斎王(天皇が即位する際に、天照大神の御代として斎宮に派遣された未婚の皇女・女王)が、都から伊勢へ群行した様子を再現した「斎王群行」が祭りの見所。
期間 毎年6月の第一土曜日と日曜日

提供:明和町観光協会

KII PENINSULA

紀伊山地の霊場と参詣道は、日本最大級の自然との調和を感じられるスピリチュアルな場所として知られている。千年以上も前から、「熊野古道」は有名な巡礼路として知られている。「熊野古道」は3つの聖地を巡礼し、日本の精神的な原点を感じることができる。目的地である熊野三山は、日本人の信仰の原点や神仏習合のルーツである。石畳の道は、樹齢数百年の杉林の中を通り、竹林を抜け、「花の窟」や「大門坂」などの神秘的な雰囲気にもまれた場所へと続く。紀伊半島は、かつて熊野古道を歩いた巡礼者の足跡をたどることができる。巡礼者は温泉で疲れを癒すことができる。これらの源泉は、徳の浄化と神秘的な力を発揮し続けている。



熊野本宮大社

熊野本宮大社は周囲の森に溶け込むように建っています。美しい木造の社殿は、釘を使わず木をつなぎ合わせて建てられています。自然信仰に根差したこの場所は2000年以上の歴史があり、仏教、密教、修験道の聖地です。社殿から歩いて5分ほどの場所にある大齋原は神々が降り立った場所で、巨大な鳥居が鎮座しています。

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

2

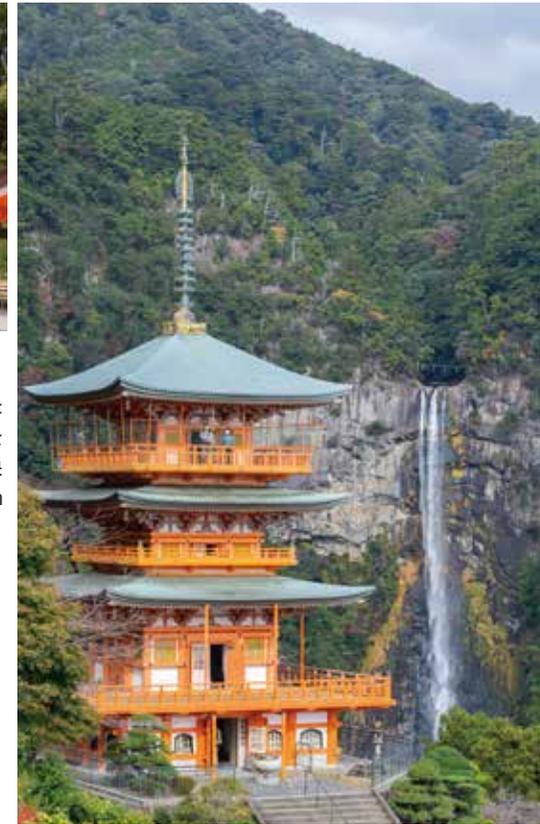


熊野那智大社

熊野那智大社は、大門坂と呼ばれる473段の石段を登り切った先にあります。那智山の中腹にあり、美しい山並みや太平洋海を見渡すことができます。緑の木々の中に鳥居や社殿の朱色が映え、とてもフォトジェニック。神社から見える那智の滝は、高さ133mから流れ落ちる滝で、自然の偉大さや神聖さを感じられます。

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

4



熊野速玉大社

熊野速玉大社は夫婦神を祀る神社です。熊野川のそばにあり、境内には樹齢1000年を超えるナギの巨木がそびえています。また熊野信仰の原点である神倉神社が近くにあり、500段以上の険しい石段を上ると巨大なゴトビキ岩と社が現れます。ここは熊野の神々が降り立った場所です、多くの人から信仰を集めています。

<https://kumanohayatama.jp/>

3





熊野古道 5

熊野古道

森に覆われた紀伊半島にある熊野古道は、日本の神話に基づく巡礼の道です。熊野三山や高野山、吉野山などの霊場を結び、千年以上前から巡礼者たちが歩いてきました。巡礼者にとっては歩くこと自体が修行で、時には険しい道を命がけで進むこともありました。また、身分に関係なく誰にでも開かれた道としても知られていました。2004年にユネスコの世界遺産に登録され、現在はハイキングコースとして多くの人々に親しまれています。巨木が立ち並ぶ石畳の道を歩けば、自然と調和した日本文化の原点を感じることができるでしょう。

5



獅子岩

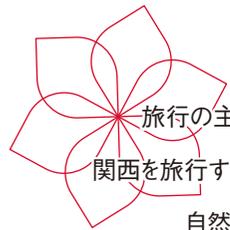
巨大な獅子が海に向かって吠えるように見えることから獅子岩と呼ばれています。高さ25mの奇岩で世界遺産や天然記念物に指定されています。井戸川上流にある大馬神社の狛犬としても敬愛されています。

1

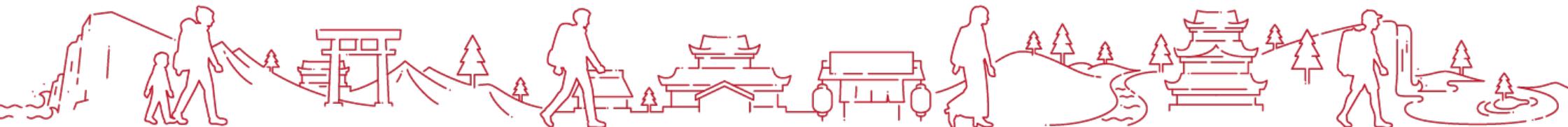


KUMANO TRAVEL





旅行の主な目標は、人生の真の意味を発見すること。
関西を旅行することは、自分自身を見つめなおす良い機会です。
自然、文化、そしてそこに住む人たちの生活。
私たちはあなたの人生が日本の生活の原点を体験することで
豊かになることを願っています。



**THE EXCITING
KANSAI** The KANSAI contains
the real undiscovered
Japan.

