





關西國際機場

何謂令人心動的關西？

在關西，除了大阪、京都、神戶和奈良等中心地區外，

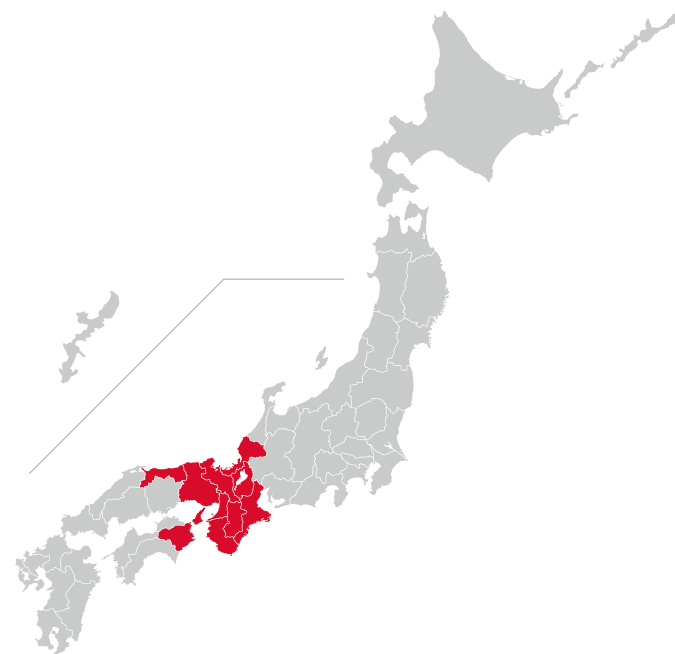
還有其他眾多魅力十足的勝地。

在那裡，遊客可接觸到居住在關西的人們於
漫長歷史中細心培育，並十分重視的傳統、神話、文化、飲食等。

讓我們更跨出一步，體驗關西的魅力吧。

可藉由享受獨特體驗和美食，獲得前所未有的發現。

下面為大家介紹令人神往，8個魅力十足的旅遊勝地。

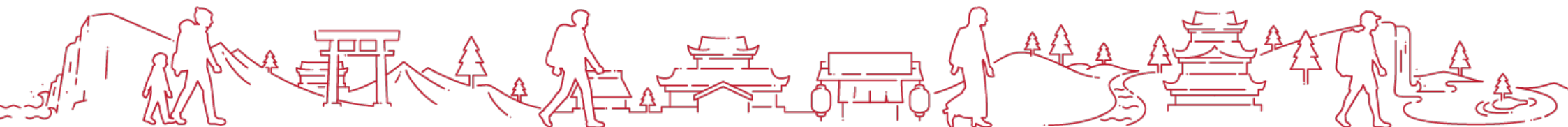
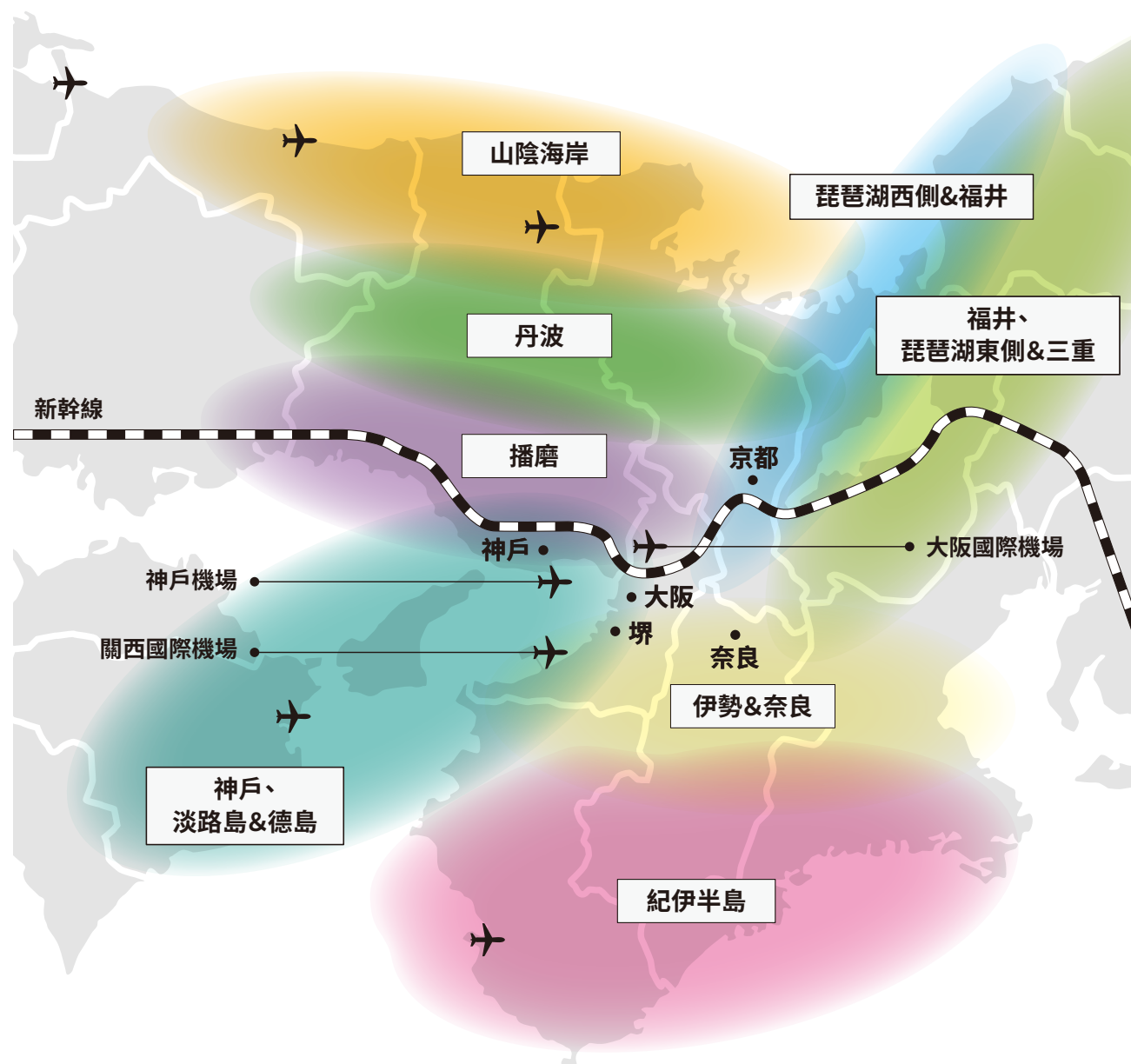


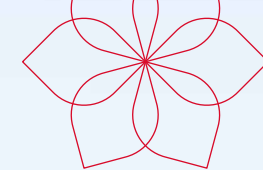
©2022 關西觀光本部 禁止擅自轉載。

本手冊中的商標、一般構成、文字、圖像、插圖和其他著作權均受著作權法保護。著作權屬關西觀光本部所有，未經關西觀光本部許可，嚴禁使用、複製、修改、公開或發布一切內容。

目錄

- 5 山陰海岸
- 19 琵琶湖西側&福井
- 25 丹波
- 39 福井、琵琶湖東側&三重
- 45 播磨
- 51 神戶、淡路島&德島
- 65 伊勢&奈良
- 71 紀伊半島





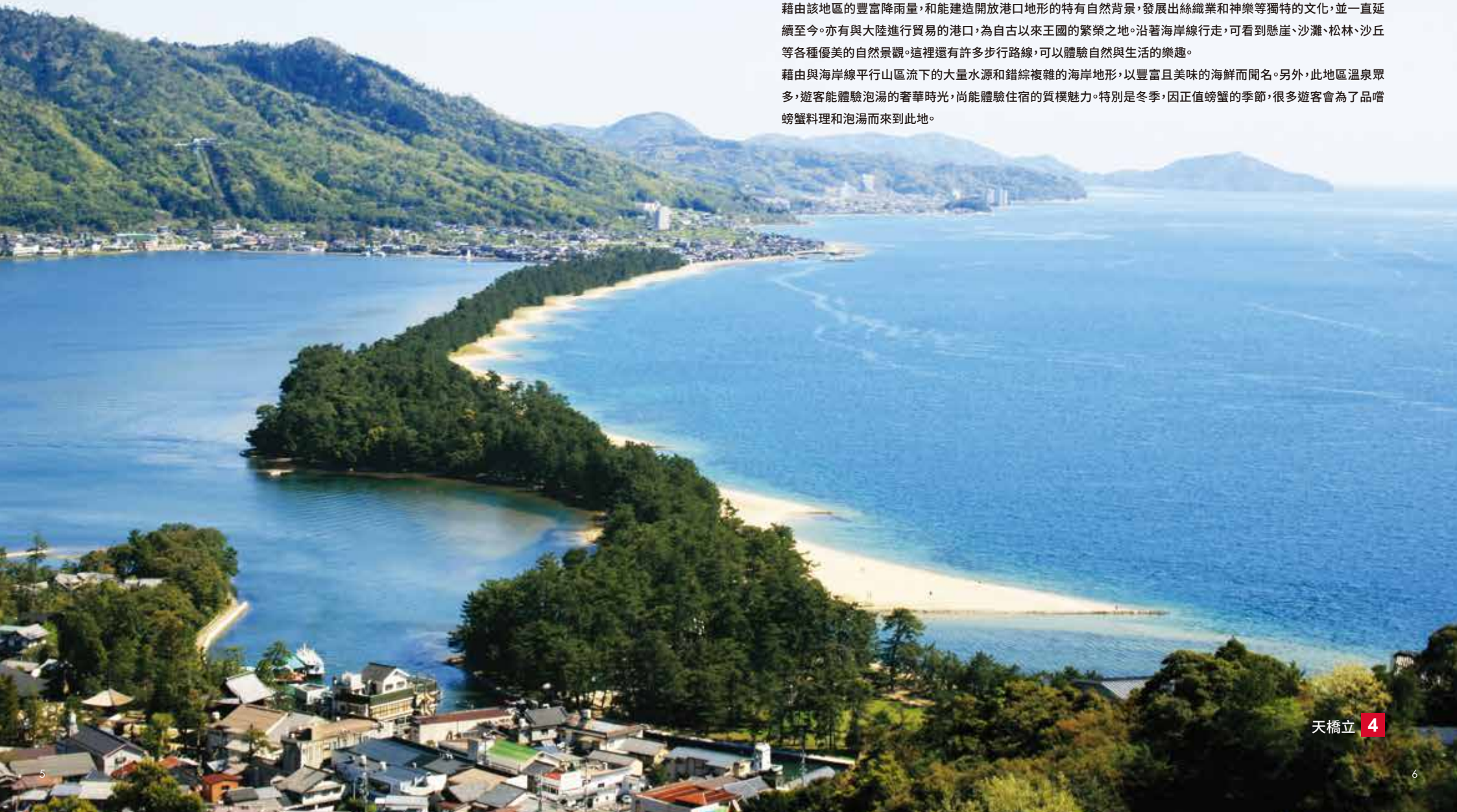
山陰海岸

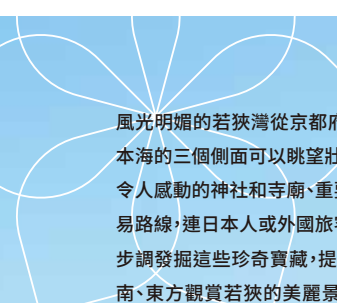
位於日本海沿岸的山陰海岸地區，從京都府北部的丹後半島延伸到兵庫縣、鳥取縣。該地區亦被認定為世界地質公園「山陰海岸地質公園」，其獨特的地形、自然環境和生活文化也正在不斷發展中。

天氣多變是這一地區的特點，流傳著「即使忘記帶便當也不能忘記帶傘」的諺語。

藉由該地區的豐富降雨量，和能建造開放港口地形的特有自然背景，發展出絲織業和神樂等獨特的文化，並一直延續至今。亦有與大陸進行貿易的港口，為自古以來王國的繁榮之地。沿著海岸線行走，可看到懸崖、沙灘、松林、沙丘等各種優美的自然景觀。這裡還有許多步行路線，可以體驗自然與生活的樂趣。

藉由與海岸線平行山區流下的大量水源和錯綜複雜的海岸地形，以豐富且美味的海鮮而聞名。另外，此地區溫泉眾多，遊客能體驗泡湯的奢華時光，尚能體驗住宿的質樸魅力。特別是冬季，因正值螃蟹的季節，很多遊客會為了品嚐螃蟹料理和泡湯而來到此地。





風光明媚的若狹灣從京都府北部一直向東延伸到鮮為人知的福井，從日本海的三個側面可以眺望壯觀的海岸景色。此地區擁有許多深層文化。從令人感動的神社和寺廟、重要歷史遺跡、迷人的自然風光到魅力十足的貿易路線，連日本人或外國旅客都不甚清楚。此旅遊行程能讓旅客依自己的步調發掘這些珍奇寶藏，提供令人難忘的旅程。此行程除了每天能從西、南、東方觀賞若狹的美麗景色外，還提供能深入認識該地區的重要關鍵「精神、自然、歷史、日常生活和維持」五大主要文化的體驗。



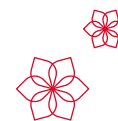


元伊勢內宮皇大神社 健行

被稱為元伊勢三社の神社之一。創建時間相傳可追溯至西元前。神社內供奉的是天照皇大神。境內有樹齡超過千年的巨大杉樹，周圍遍布著茂密森林。神社附近有一處遙拜所，可眺望傳說神明曾降臨過的日室岳，並在此處感受日本信仰之心的原點。

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

5

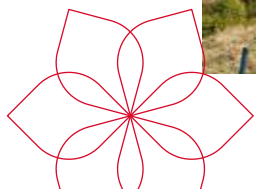




天橋立/成相寺路線

從天橋立北岸搭乘纜車至笠松公園約需4分鐘。從該處再走20分鐘左右的山路，即可抵達成相寺。成相寺是創建於704年的古寺廟。本尊為觀世音菩薩，以作為實現人們願望的「替身觀音」而聞名。在境內附近有全景展望台，可將天橋立盡收眼底。

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



三方五湖單車旅 (GOKOICHI)

此騎行路線可環遊位於琵琶湖西北、毗鄰日本海的三方五湖。三方五湖為橫跨位於美濱町和若狹町五座湖泊的總稱。約3個小時便可周遊一圈。有淡水湖、鹹水湖、半鹹水湖，各湖呈現出些微的顏色差異。

www.wakasa-mikatagoko.jp/

一乘谷健行

曾在室町時代繁華一時，素有「北陸小京都」之稱的城鎮遺跡。因當時統治該地區的朝倉氏與織田信長間的戰爭而遭毀滅，之後被挖掘出被指定為國家特別史跡。可在此參觀朝倉氏宅邸遺跡、石造庭園及一窺過去武士和城鎮居民生活的街景等。巡遊於連綿不絕、優美恬靜的山間，可感受彷彿回到古老時光般的體驗。

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

10



小濱單車旅行/健行

小濱為鯖街道的起點城鎮。將在港口捕獲的鯖魚等海產品，藉由整備完善的道路運至京都和大阪。從小濱站往港口方向前行，有可購買新鮮海產的魚市場。還可搭乘遊覽船在灣內巡遊。位於小濱站西方的小鎮仍保留著約150年前的風景，有古寺、古老的料亭及雅緻的咖啡廳等。

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

6

若狹漁人碼頭

蘇洞門觀光遊覽船。在約60分鐘的行程中，可欣賞日本海的驚濤駭浪拍打形成的震撼景觀。享受由長達6公里的懸崖美景及奇岩洞門交織而成的歷史浪漫之旅。在欣賞洶湧波浪創造出大海藝術的同時，盡情享受乘船樂趣。

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

6





於國寶明通寺 冥想與早膳

可住宿一晚，附早餐、冥想體驗、八道素食晚餐套餐。位於松永集落的明通寺是一座被指定為國寶的古寺。可入住集落內的「松永六感 藤屋」，清晨在明通寺體驗阿字觀冥想。為可淨化身體、端正姿勢、調整呼吸、慢慢審視自己內心的時光。冥想結束後，尚可品嚐傳統早餐粥和素食便當。

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

7



柄與繪etoe

可體驗越前市傳統工藝品的設施。能在此深入認識越前打刃物的刀柄及越前漆器裝飾技術的蒔繪。尚可在畫廊和商店購買菜刀和漆飾品。還會定期與龍泉刃物和Takefu Knife Village 合作舉辦聯合研討會。(不定期)

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

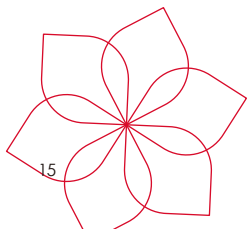
9

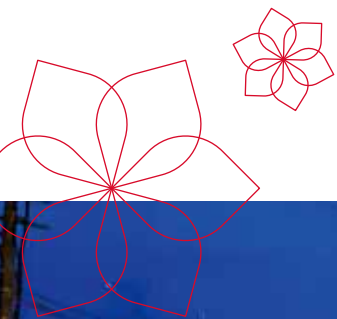


山陰海岸聯合國教科文組織世界地質公園

本地質公園從京丹後市的東端到鳥取市的西端，東西長約120公里。在這裡可以觀察到因海面變動和地殼運動而形成的溺灣海岸，和沙丘等豐富多彩的海岸地形。各個區域內均設有散步路線。還有能從海上眺望奇形巨石的遊船和開車兜風路線。可盡情享受震撼人心的大自然景色。

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





城崎溫泉

這是一處擁有1300年歷史的溫泉勝地。亦是日本西部屈指可數十分受歡迎的旅遊勝地。由於靠海，遊客可品嚐到新鮮海產。此區域內共有7處溫泉設施，也有許多溫泉旅館。一日內可造訪好幾處溫泉的「溫泉巡遊之旅」很受歡迎。溫泉街上有許多餐廳和伴手禮商店。遊客還可穿上浴衣，把浴巾放入手提竹籃內，悠閒散步及購物。

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

2



與 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



鳥取沙丘

鳥取沙丘位於山陰海岸國立公園，是日本高低差最大的沙丘。長年累月的風沙形成了一望無際的美麗景觀。其中146公頃的優美風景區域被指定為天然紀念物。在這裡遊客可欣賞風紋、砂簾、砂柱等沙丘獨特的美麗地形，還可享受騎駱駝體驗等戶外運動。

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

1

©Tottori Pref.

琵琶湖西側&福井

琵琶湖是日本最大湖泊。其豐富的水資源形成了城鎮，發展出獨特的地域文化和景觀。此外，山成為了人們信仰的對象和修行的道場。人們利用這裡的水釀造出了清酒，孕育出了發酵食品文化。

在該地域的比叡山上有名為延曆寺的重要寺院群。比叡山是天台宗的中心，於8世紀由最澄創建。許多著名僧人均曾在比叡山修行，其中包括開創曹洞宗的「道元禪師」。道元禪師所創立的大本山位於福井縣山中的永平寺。他推崇只需「坐禪」修行的教義。為了尋求他的教誨，至今仍有許多僧侶在寺廟內修行。

此外，滋賀和福井的山區四季分明，冬季降雪較多，源自河流的清澈河水在此處匯集，流向日本海和琵琶湖。這樣的地形形成了以清澈河水為核心的地域社會，並孕育出了本地域特有的文化和景觀。幾個世紀以來，這如詩如畫的美麗風景一直都是日本藝術和重要文學作品的舞台。





©Biwako Visitors Bureau

4 琵琶湖

琵琶湖為約440萬年前形成的古代湖泊，是日本面積最大的湖泊。擁有豐富的水產資源，發展了獨特的捕魚方法和飲食文化。周邊地區建有許多歷史悠久的神社和寺院。有著自古以來被寫入和歌吟詠的優美風景，至今仍令人神往。

！這裡有設施完備的海灘和散步道。另外，湖水浴、湖上運動、釣鱸魚等休閒活動也很盛行。



©Biwako Visitors Bureau

8 琵琶湖遊覽船

可悠閒周遊琵琶湖，一邊欣賞湖泊全景的遊覽船十分受到歡迎。浮在湖面上的3座島嶼可乘船抵達。遊覽船會從大津、彥根、高島的港口起航。



©Biwako Visitors Bureau

7 比叡山延曆寺

延曆寺是1200多年前由最澄大師創建的天台宗總本山。位於日本佛教中首屈一指的聖地比叡山上。比叡山一帶分佈著歷史悠久的寺院，統稱為比叡山延曆寺。1994年登錄於聯合國教科文組織世界遺產中。四季自然風光優美，秋天的紅葉將寺院內染得通紅，令人歎為觀止。此外，還可於此西眺京都，東望琵琶湖。

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

！於森林深處寺院內的坐禪和抄經體驗。可以安靜地審視自己，獲得各種各樣的領悟。（需事先洽詢）

3 針江區域

針江為比良山的地下水在住家內湧出的罕見地區。湧出的水使用於料理和飲用，融入了當地人的日常生活中。以泉水為中心的城鎮景觀充滿了一股懷舊氣息。

！在導遊帶領下參觀泉水小鎮的徒步旅程。上午和下午共2次，每次約一小時的悠閒散步路程。（需預約）





若狹鯖街道 熊川宿街道漫步

2

連接臨海的若狹和京都的街道被稱為鯖街道。自古以來，鯖魚等海產品即被運往京都。熊川宿是鯖街道的重要驛站。町內有善用崗哨和傳統住宅結構的住宿設施、美術館等。附近還有可以瞭解鯖街道歷史的資料館和可享受美食及購物樂趣的道路休息站等。



蓬萊山健行

6

位於比良山地中部的蓬萊山是日本三百名山之一。從山頂能俯瞰琵琶湖。登山道路維護良好，可輕鬆攀爬。下山時亦可搭乘纜車很方便。



1 永平寺

永平寺是曹洞宗的大本山之一。13世紀中葉由道元禪師開創。位於深山幽谷的豐富大自然中，被稱為「禪之道場」。廣闊的寺內回廊環繞，建有大大小小超過70座殿堂。四周還有超過數百年樹齡的樹木林立，營造出莊嚴的氛圍。

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



除了一天進行3次坐禪外，還可參加清晨念經。在此處靜下心來體驗正宗的禪道吧。

興 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



丹波

里山是日本的原始景觀之一。其中，丹波地區至今仍保留著獨特的農作物和收穫物，為十分受到矚目之處。以「收穫之地」而廣為人知的丹波，位於距離京都市中心搭電車約30分鐘之處。

在這片群山環繞的土地上，從1000多年以前，就已開始向京城輸送建築用的木材及京城人們飲食用的農作物。這裡有各種各樣縱橫交錯的街道，作為將收成的農作物等送往京城的重要路徑而十分繁榮。

在將日本海的海產送往城鎮的必經之地美山，至今仍可欣賞建造於約200年前，有著茅草屋頂的住家，體驗山村生活。另外，在丹波筱山，可一窺江戶時代殘留下來的武家宅邸和城堡的城下町、自然環境、陶瓷村落等400年前的日本風貌。此地區著名的陶器「丹波燒」始於12世紀。

丹波陶器是日本最古老的陶器之一。

現在在山腳下的陶藝村，仍有近60家窯廠持續營運中。在那裡可以參觀當地著名陶藝家的工作場所，還可以欣賞作品並聆聽介紹的特別體驗。





可在龜岡騎腳踏車，和當地居民交流，實際接觸各種收成的農作物。之後造訪位於京都北側的古老村莊美山。在那裡可和一直住在山區過著自給自足生活的人們交談，住宿於有著傳統茅草屋頂的民家。除了農作物的收成之外，隔天還能探訪丹波燒的故鄉，與手藝工匠交流，挑選自己喜愛的餐具。和當地農民一起體驗如何使山區實現永續發展的活動，最後前往位於半山腰的飯店。在那裡有一家專屬於您的餐廳。可實際接觸到在旅程中體驗的農作收成物、餐具、酒等，同時品嚐最棒的晚餐。



龜岡市 4



龜岡單車旅行

從京都站搭乘電車約30分鐘可抵達的龜岡，為丹波龜山城跡所在的城下町。亦是乘船前往嵐山的「保津峽漂流」起點。自古以來便盛產蔬菜，現在以著名蔬菜品牌，京野菜產地而聞名。可騎單車穿梭在群山環繞的田園景色中，感受農家生活的風情。

4

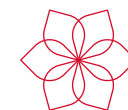


農家民宿NANA

這是一家位於傳統里山村落，日本傳統住宅的農家民宿。每天僅限接待一組旅客。除了主樓還有倉庫和穀倉，可充分感受日本自古以來的傳統生活。從房間內還可欣賞日本庭園的美麗景色。如果正逢季節，還可體驗農家菜園收依季節不同品嚐新鮮摘採的京都蔬菜。全年均可體驗用灶台煮的飯製作飯糰和製作窯烤蜂蜜披薩。

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

3





將大鍛刀場

為在以傳統和歷史為傲的京都市獨一無二的刀匠。為了讓人們認識刀的魅力，尚舉辦「小刀製作體驗」。長約15cm的小刀約3~4個小時便可製作完成。使用與日本刀相同材料「玉鋼」製作的小刀，其刀紋會越磨越清晰可見。歡迎前來挑戰製作屬於自己的原創小刀。

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

5

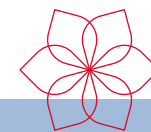


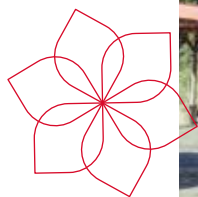
美山茅葺之里

美山茅葺之里為茅草屋頂民宅林立的村落。被選定為國家重要傳統建築物群保存地區。從高台上眺望恬靜的里山風景，彷彿就像是日本古老童話的世界一般。春有櫻花，夏有新綠，秋有紅葉，冬有白雪，四季均可欣賞美麗風景。拿著相機在村落裡走一圈，必會發現許多值得拍攝的場景。

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

2





田歌舍

遊客可於此享受住宿、美食和戶外體驗。廣闊建地上有住宿樓和餐廳等，均為使用當地木材建造的自建建築。幾乎所有所需的食物、水源、柴火等皆可自給自足。除了狩獵師捕獲的鹿和野豬外，還可品嚐山菜、蘑菇、在園內種植的蔬菜及米飯。

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

1



更換茅草體驗

體驗在美山傳承至今的日本「茅草屋頂」傳統工藝。因為是在地面搭建屋頂架構，所以很安全。透過觀看影片確認所有工程，以屋頂架構模型學習房屋結構。換上工匠制服（此種制服被稱為法被），實際體驗更換茅草的工藝。工匠們會進行指導，初學者也可安心體驗。最後還可獲得紀念照和結業證書。

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

2



丹波筱山/今田窯廠巡遊

10

今田為擁有800多年歷史的丹波燒之鄉。亦為日本六大古窯之一。在此約有60家窯廠，製作各式新舊丹波燒作品。可在巡遊窯廠的同時，尋找自己中意的器皿或盤子。並可在陶藝美術館和陶之鄉體驗陶藝。大自然豐富的小鎮中，尚有歷史悠久的古寺和溫泉，十分推薦在此悠閒散步。



市野傳市窯

主要是以草、花、自然為主題的作品。陳列著專門使用花盆製作的精美作品。

<http://denichigama.com/>



源右衛門窯

懷舊獨特風格的水珠花紋器皿十分受歡迎的窯廠。以可增添生活情趣的日常使用器皿居多。

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



大雅工房

有許多種類豐富的丹波燒作品。以藍色、黃色等流行且色彩豐富、具現代感的設計為主流。

<http://taigakobo.com>





里山體驗

吉良農園為京阪神的餐廳提供量身訂做的蔬菜。園主的吉良先生種植蔬菜不使用化肥和農藥。除了自己的農場以外，尚致力於周邊自然環境維護及農業教育。在此可一邊聽吉良先生介紹，一邊參觀田間，近距離感受與自然同在的日本農業之心。



福住街道漫步

6

福住為位於筱山城下和前往京都途中的驛站小鎮。自古以來便是山陰道的要地，在江戶時代被稱作京街道。現在被指定為國家重要傳統建築保存地區。客棧與商店鱗次櫛比的街景讓人可聯想當時的情景。尚有丸山稻荷和住吉神社等神社。氛圍淳樸的小鎮非常適合散步。



MAGNUM 咖啡

位於福住，提供特製有機咖啡的烘焙咖啡廳。食物亦皆為非基因改造食品。

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



旅路啤酒廠

福住的手工啤酒廠。使用當地材料，釀造具有在地特色的啤酒。

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



集落丸山



集落丸山

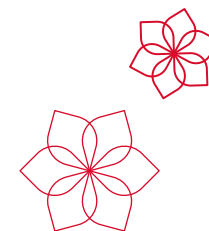


NIPPONIA 後川 天空農園

建造於過去有茅草屋頂古老住宅之梯田上的民宿。為將傳統生活與舒適融為一體的空間。環繞於大自然中，可在此安靜度過獨屬於自己的時光。提供在地生產的早餐食材，可照著京都料亭主廚的食譜自己做早餐。用砂鍋烹煮梯田收成的新鮮白米，煮出的美味米飯令人感動。尚有後川當地品種的茶，能在茶葉收穫期間品嚐體驗生的茶葉。

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

7



集落丸山

由閒置村落的民居改建而成的旅館。周邊散落著古老民居。遊客可一邊感受平淡的日本生活，一邊在環繞於大自然中的村落散步。使用租借腳踏車周遊也很不錯。還可製作木製和竹製玩具、砍柴，依季節體驗收穫黑豆及觀察螢火蟲生態。村落中尚有法國餐廳和蕎麥麵店。

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

8



 Japan Wonder Travel.com





福井、 琵琶湖東側&三重

此區域至今仍保留著武士、忍者等許多戰國時代的遺跡和文化。在這自古以來即與京都有著頻繁交流的地區，許多傳統工藝品被傳承至今。該地區溫泉噴湧不絕，瀑布傾瀉而下，河川奔流不息，人們利用豐富的水源發展了各種傳統工藝。盔甲、陶器、信樂燒、越前和紙、越前刀具、越前漆器、鯖江眼鏡等，在這片水源充沛的武家和傳統地區，匠人智慧得以傳承。

在琵琶湖周邊地區散佈著城堡和城堡遺址。彥根城即為其中之一。忍者、武士、武士道等文化和倫理觀念亦在此處得以傳承。武士崇尚武士道，是侍奉主君的戰士，忍者則是從事間諜活動的僱傭兵。在甲賀和伊賀的忍者村，可參觀博物館和傳統民居、觀看表演，以認識忍者文化。

彥根城



眼鏡博物館



漆之里會館

眼鏡博物館

可於此學習日本眼鏡歷史的博物館。日本國內生產九成以上的眼鏡皆在福井鯖江製造。博物館內有製作現場情景的展示和約100年間的眼鏡形狀變遷介紹。另外，還有製作眼鏡的教室和體驗區，以及僅銷售高品質日本產眼鏡的商店。

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

！可選擇鏡框材質，進行雕刻和鏤削等，製作專屬於自己眼鏡的體驗教室十分受歡迎。

※需預約



漆之里會館

越前漆器擁有1500多年歷史，被指定為日本傳統工藝品。其特點是漆器的光澤穩重，色澤深沉。自古以來使用於婚禮和慶祝活動中，深受日本人的喜愛。在漆之里會館，除了能參觀漆器歷史和製作工程之外，還販賣著有1000多件的漆器。

<http://echizen.org/>

！可於此體驗用塗料把底圖塗成金色的「彩繪」和塗上漆後擦乾的「擦漆」等活動。



富田人偶會館

在長濱市北富田傳承至今的富田人偶是擁有約180年歷史的人偶淨琉璃。過去曾來演出的阿波(現在的德島縣)人偶淨琉璃劇團，為換取路費而將所有道具留於此地後離開一事為其歷史的開端。可在此學習其後村中不斷表演至今的人偶淨琉璃傳統。尚可參觀人偶和戲劇中使用的道具。

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

！除了一年兩次的定期公演之外，還有國內外的現場演出、在小學的指導、對海外留學生的指導等。



越前和紙之鄉

越前市為高級手抄和紙的產地，擁有日本第一的市占率。其中，作為手抄和紙之鄉而聞名的五箇地區有許多和紙業者。在從該地區徒步約15分鐘可抵達的越前和紙之鄉，除了有可認識越前和紙歷史和特徵的「紙文化博物館」之外，還有可參觀工匠製作和紙的「卯立工藝館」以及可體驗和紙製作的「紙莎草館」。

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

！原創的和紙製作很受歡迎。用名為「桁」的工具把紙料舀出來，再將壓花或染料塗上晾乾後即可完成。



富田人偶會館



越前和紙之鄉

彥根城

彥根城是日本現存的12座城堡(天守)之一，於1622年竣工。在建有城堡的彥根山頂上，有一尊乘坐金龜的觀音像，因此又名「金龜城」。城內除了國寶天守之外，還有天秤櫓和太鼓門櫓等重要文化遺產。櫻花、新綠、紅葉、雪景等四季景色也不容錯過。

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

！月光下的彥根城十分美麗，是琵琶湖八景之一。在秋天還有賞月活動。



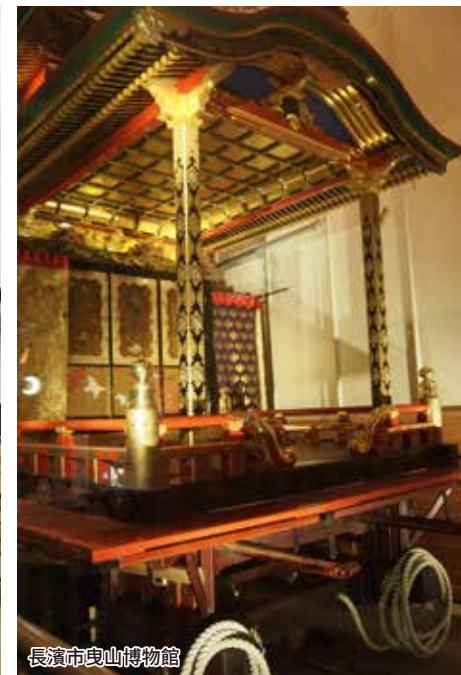
長濱市曳山博物館

曳山博物館是介紹長濱曳山祭的博物館。長濱曳山祭是長濱八幡宮每年4月9日至17日舉行的傳統祭典。2016年登錄於聯合國教科文組織非物質文化遺產中。曳山是匯集傳統工藝的山車。山車用裝飾性金屬配件、雕刻和繪畫進行裝飾，被稱為會移動的美術館。館內陳列著正宗的曳山。還可進而認識該城市的歷史和祭典。

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



彥根城



長濱市曳山博物館

信樂陶苑狸貓村

信樂是日本六大古窯之一的陶藝之鄉。信樂燒是一種讓人感到「侘寂」的陶器。其特徵是溫暖的火色和深沉的焦黃色。作為祈求幸運的吉祥物，這裡製作了很多狸貓陶像，走在街上可以遇到很多狸貓。在信樂陶苑狸貓村，可以體驗傳統的狸貓陶像製作。

<https://tanukimura.com/>

！除了手捏和使用電動陶輪的陶藝外，還可在素燒器皿上描繪圖畫和圖案等，體驗各種各樣的樂趣。



伊賀流忍者博物館

從三重縣伊賀市到滋賀縣甲賀市的山岳地帶，自古以來即為忍者的發祥地而聞名。忍者與山岳信仰關係密切，在武士時代作為潛入敵人內部的密探而大顯身手。博物館內可參觀設有翻轉台、隱藏樓梯、機關門等秘密機關的忍者宅邸。

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

！可欣賞由真正的忍者進行震撼人心的忍術表演。另外，還可體驗用正宗手裏劍瞄準靶子的手裏劍射擊活動。(需付費)



信樂陶苑狸貓村



伊賀流忍者博物館

播磨

自古以來「瀨戶內海」即為日本的重要水路。在面向「瀨戶內海」的「播磨」地區，至今仍能感受到濃郁的中世紀日本文化。

位於「播磨」中心的「姬路城」為防守要塞，亦是通往京都的重要通道。

在其周邊地區至今仍殘留著戰國武士文化。除了探訪刀匠，我們還可在內陸地區泡溫泉、遊覽山手城址和古代寺院。

號稱日本史上最強劍客的宮本武藏，為了磨練劍術曾在此地區進行「武者修行」。

擁有1000多年歷史的圓教寺山上有寺院群，是傳統日本建築和設計的寶庫。

再往東走，即可看到六甲山和有馬溫泉。有馬溫泉是日本最古老的三大溫泉之一，過去常有外出旅行的僧侶、貴族、武士們使用。直至現代，播磨和神戶之間的地區，在日本國內外的交通和貿易中仍扮演著重要角色，並在吸收多種文化的同時不斷發展。





姬路城

5

姬路城的城牆塗著白色灰泥，非常美麗，因此也被稱為白鷺城。和奈良的法隆寺一樣，同為日本首次登錄於聯合國教科文組織的世界遺產。現在的天守建於15世紀初，是日本僅存的12座城(天守)之一。豐臣秀吉、池田輝政等著名武將都曾擔任此城的城主。在城堡周圍，充滿風情的街道將當時的武家文化傳承至今。



男山配水池公園

5

為位於姬路城西北方的公園。在這裡可以同時眺望姬路城的大天守、西小天守、乾小天守、東小天守。抵達公園前需攀登198階的台階。為深受當地人喜愛，鮮為人知的絕景景點。

到了晚上，可以欣賞點燈後的姬路城美景。還可從台階附近俯瞰姬路的街燈夜景。

書寫山圓教寺

6

圓教寺位於標高約371公尺的書寫山上，是一座建於966年的天台宗古寺。與延曆寺、大山寺並稱天台宗三大名刹之一。從前往寺院的纜車上可鳥瞰明石海峽和四國。鬱鬱蔥蔥的境內有很多歷史悠久的珍貴寺院建築，全程走完需90分鐘左右。
http://www.shosha.or.jp/_en/

可體驗坐禪、抄經等各種修行。有需時1小時左右或1日修行體驗等可供選擇。



桔梗隼光鍛刀場

8

為將日本刀製作技藝傳承至今的刀匠・桔梗隼光氏的工房。在這裡可以參觀正宗的日本刀製作過程，將加熱到800度的鋼敲打伸展的工程，火花四濺，震撼人心。若想嘗試還可用大錘敲擊鋼鐵。一手握上磨製精美的日本刀，相信必能被日本人長久以來珍惜的精神所感動。

可體驗正宗的小刀製作。還可把製作好的小刀裝入皮製刀盒內帶回家。



©Myochinonpo

明珍本舖

明珍火箸是由曾擔任姬路藩主等的盔甲師，明珍家製作的傳統工藝品。火箸運用了代代相傳的盔甲製作技藝，用來製作能彈奏出神秘優美音色的風鈴。

4



神戶六甲山系健行

靠近大阪和神戶市區的六甲山是一個備受歡迎的健行勝地。有電車和公車等交通非常便利，能輕鬆到達目的地。路標設置齊全，有許多即使是新手也可輕鬆攀登的路線。從六甲山的山頂，可以俯瞰神戶和大阪的街景，甚至還能將瀨戶內海一覽無遺。

除了摩耶山的掬星台、六甲纜車山上站的天覽台等觀景點外，登山途中也有其他觀景台。

2



有馬溫泉

有馬溫泉是日本最古老的溫泉之一。在記述日本創世紀的日本書紀中，保留著諸神發現溫泉的記載。這裡有7處溫泉水源，街道上總是瀰漫著熱氣。自古以來，作為關西地區的溫泉療癒勝地深受人們喜愛，有許多歷史悠久的溫泉旅館。亦有眾多公共溫泉和免費的足湯設施。

因為離六甲山很近，所以很多人在爬山或健行後會來此歇息。用「金湯」泡腳緩解疲勞。

1



灘五鄉酒造

3

灘五鄉是日本屈指可數的日本酒產地。自傳統日本釀酒盛行的時代開始，這裡就被列為日本三大著名釀造地之一。為日本酒釀造必備的「水」、「米」及「技術」一應俱全的稀有場所。5個區域內有許多酒廠，釀造了「白鶴」、「菊正宗」、「福壽」等日本人熟知的日本酒品牌。

部分酒廠會舉辦日本酒販售及資料展示等活動。亦有可供參觀和試飲的酒廠。
<http://www.nadagogo.ne.jp/>

龍野&赤穂城街道漫步

龍野是一個充滿懷舊氣息的城下町，街道上林立著古老的傳統住宅和與釀造等相關的倉庫。被選定為日本國家重要傳統建築物群保存地區。亦是著名劍豪・宮本武藏修行的地方。在赤穂過去曾有一座城堡，現在仍可看到石牆等遺跡。

7 9

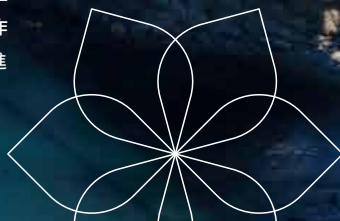


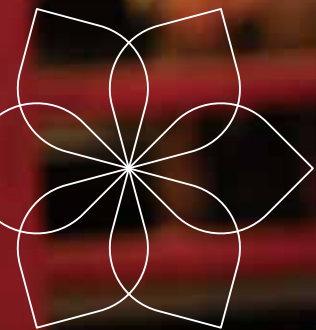
與 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track



神戶、 淡路島&德島

此區域的海洋和大海或海灘度假村不同，因為受到內海的島嶼輪廓和漩渦潮流等影響，海面平穩廣闊且富有變化。氣候與地中海相似，十分溫暖，是一個盛產山珍海味的地區。歷史、文化的底蘊深厚為其特徵。自古以來即是作為日本起點，「國誕生神話」中最早開端的淡路島。在日本第二大河的吉野川流域，善用因河川氾濫而生成的肥沃土壤，發展出了蓼藍栽培、藍染產業。藉由這些產業使當地更加富裕，進而發展出人形淨琉璃和阿波舞等大眾文化。以作為全球貿易港口發展，成為多樣文化集結點的神戶。可一邊眺望廣闊大海，從南向北漫步，進而加深對這個擁有多樣背景地區的民族、歷史、飲食、生活文化的認識。





此旅遊行程從四國東北部的小鎮德島出發，沿著內海東側，一直到淡路島。淡路島是日本發祥地的重要地區，民間流傳這裡是十分重要的島嶼。在體驗了這座鄉村島嶼的深層文化後，將前往摩登繁華的港口城市神戶。可以享受很棒的溫泉、獨特的鄉土料理（包括世界著名的神戶牛肉），以及在鄰近的山區內暢快健行。

阿波舞



阿波舞會館

為保存及傳承已有400多年歷史的阿波舞設施。在這裡，遊客一年四季皆可欣賞阿波舞的表演。除了觀賞阿波舞以外，還可上台與舞者共舞。尚有可學習阿波舞歷史的博物館，及購買伴手禮的地方。還有可登向眉山的纜車站。

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

在阿波舞大廳，每天有4場阿波舞表演。由會館專屬的舞團和各地區有名的舞團為遊客表演正宗的阿波舞。
費用：大人1,000日圓、中小學生500日圓

8



藍染體驗

對日本人來說，藍染的藍色是一種特別的顏色，且以「JAPAN BLUE」而聞名世界。德島是優質蓼藍的產地，且為製作藍染料「SUKUMO」的發源地，過去為了在全日本推行普及染成藍色的「藍染」，德島的藍師和染師扮演了重要的角色，並將該傳統一直傳承至今。遊客可使用正宗的阿波藍，體驗傳統藍染技藝。

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



德島淨琉璃遊覽船

「阿波人形淨琉璃」據說是因吉野川肥沃土壤孕育出優質蓼藍帶來巨大財富而有所發展。搭乘小型遊覽船穿過德島市中心的美麗水道，渡過吉野川，前往阿波十郎兵衛宅邸。在欣賞人形淨琉璃後，可品嚐使用德島食材烹調的午餐。

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

眉山健行

眉山是德島屈指可數的觀光景點。從德島站步行10分鐘即可到達眉山登山口。標高290公尺。約有400級石階和陡峭的坡道，順著纜車山路沿途還有古老的石雕佛像，能享受正宗的健行樂趣。從山頂的觀景台可以欣賞德島市的街道、吉野川、淡路島及遠處和歌山的景色。夜景也很美麗。要抵達山頂亦可搭乘纜車或開車前往。

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

8





漩渦觀潮船

7

鳴門漩渦是世界最大漩渦之一。春秋季大潮時直徑高達20公尺。遊客可以搭乘漩渦觀潮船，靠近出現漩渦的地方。漩渦就在眼前旋轉，震撼力十足。有具安定性不會太搖晃的大型船和可透過水中窗口觀察漩渦的小型船（需預約）可供選擇。

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



大塚國際美術館

此美術館將26國的博物館收藏約1000件的西洋名畫，在陶板上重現其實際尺寸後進行展示。為置身日本便能欣賞世界名畫的美術館。在約4公里的觀賞路線上，展示著達文西、莫內、梵谷等人的作品。其中，米開朗基羅的西斯汀禮拜堂天花板畫和壁畫，以及畢卡索的格爾尼卡令人歎為觀止。

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

7

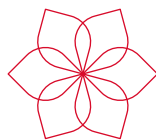


洲本市立淡路文化史料館

介紹淡路島由古代至近現代的歷史和文化的史料館。1樓設有介紹淡路歷史的「歷史展示室」和介紹人形淨琉璃等的「大展示室」。2樓設有介紹民具、農具、漁具的「民族展示室」和「美術展示室」。3樓是南畫家直原玉青的紀念美術館。

<https://awajishimamuseum.com/>

5



健行前往洲本城跡

洲本城跡是日本西部最大規模的遺址。東西長約800公尺，加上下方的城堡，南北長約600公尺。完整保存了名為「登石垣」的罕見遺跡。從天守台眺望城下的街道、大濱的松原、大阪灣等盡收眼底。此美麗海景被列為洲本八景之一。

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

5





馬背 3



須磨浦公園、馬背、高取神社 周邊健行

從六甲縱走路線起點的須磨浦公園出發，沿著風景秀麗的山路步行約1小時，即可抵達馬背。馬背因峭壁上的岩石地形看起來像馬背而得名，為十分壯觀的景點。從此處再步行約一小時即可抵達高取神社。從高取神社可以眺望神戶街道，還可遠眺明石海峽和淡路島。



4

從新神戶健行前往 神戶布引香草園

對初學者來說是很好走的健行路線，而大受歡迎。從車站步行約10分鐘即可到達布引瀑布。在此可欣賞四大瀑布交織的美麗景色。神戶布引香草園有約200種75,000株的花卉和香草，為日本最大規模的香草園之一。可以在庭園的吊床上一邊搖晃，一邊俯瞰神戶的街景。
<https://www.kobeherb.com/en/>

❗ 在香草園行程中，將為遊客介紹如何使用新鮮的香草。還有使用檸檬和香料製作香球的免費現場表演。

1



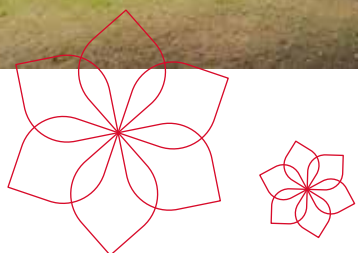


參觀竹中木工工具館 2

為日本唯一專門展示木工工具的博物館。展出約1000種不同的木工工具。在挑高的空間中有唐招提寺金堂的模型，及可見識數寄屋細膩工藝的茶室構造模型等展示。有影片、語音導覽、木材香氣等震撼五感的充實展示內容。遊客能親身感受日本傳統工匠的眾多工藝作品。

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

！ 遊客可和專業木工一起體驗使用刨刀削木頭的木工作業。還有古代木工工具・木工鑿刀的免費現場表演。(需事先洽詢)



與 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track





法隆寺 ©Askaen

伊勢&奈良

自神話時代起，此處即被視為日本的起源。這裡有日本神道頂點的伊勢神宮，還有相撲、酒、修驗道、巨大古墳等等。這片區域可讓人感受當前政治和文化的起源。靈地一直延伸至紀伊半島，在那裡有許多靈山。於數百年樹齡的茂密杉樹林中，眾神在近兩千年來不斷受到人們的敬仰。伊勢神宮是日本最神聖、最受尊敬的地方之一。對日本人而言，伊勢神宮是「日本人心靈的故鄉」。

奈良位於關西地區的中心，以日本最古老的佛教寺院和神社而聞名於世。早在8世紀，奈良就已成爲日本政治和宗教的中心城市，現存有許多日本古代名剎。其中最具代表的當屬國寶法隆寺，並已登錄爲世界遺產。特別是法隆寺的五重塔，爲世界上最古老的木造建築，其美麗姿態不容錯過。



©Askaen

法隆寺

法隆寺作為將飛鳥時代的姿態傳至今日的現存世界最古木造建築物而聞名。法隆寺作為聖德太子創建的寺院，至今仍炫耀著其長達一千四百年的輝煌傳統。僅被指定為國寶、重要文化財的文物就有約一百九十種，件數達三千餘件。特別是1993年12月，在日本首次被登錄為聯合國教科文組織世界文化遺產，作為世界性的佛教文化寶庫備受關注。

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

吉野山

吉野山的象徵金峰山寺，是修驗道的總本山。修驗道由役小角創立於7世紀下半葉，其後逐漸發展成為將日本自古以來的山嶽信仰和神道、佛教、道教融為一體的獨特宗教。主殿藏王堂是僅次於東大寺大佛殿的日本第二大木造建築，堂內有許多珍貴佛像。

！一到春天，作為信仰證明而種植的約3萬株櫻花競相盛放。還有夏天新綠、秋天紅葉、冬天雪景，四季風光美不勝收。



飛鳥寺

飛鳥寺是日本第一座正宗的佛教寺院，寺內放置著日本最古老的大佛像。雖然創建當初的建築已被燒毀，但約1400年間大佛均供奉於在同一地方。大佛臉上浮現著具亞洲大陸風格的平靜表情。



長谷寺

這是一座建於7世紀下半葉的大寺院。位於自古以來被視為神聖之地初瀨山的半山腰上。在這片廣闊土地上，收藏著許多具有歷史意義的建築物和多達約1000件的珍貴文化財產。

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





海女文化

擁有豐富海產品的鳥羽和志摩，是日本全國近半數海女活躍的城市。海女捕魚是女性潛水捕捉鮑魚、海螺、海藻等的捕魚方法。這種方法歷史悠久，已延續了約2000年。自古以來，海女捕獲的各式海產品作為「神饌（供奉給神的供品）」被供奉在伊勢神宮中。

！在海女休息的海女小屋，可炭烤品嚐剛捕獲的海產品。還可和現役的海女一邊聊天，一邊享受美食。

海女小屋相差KAMADO / 3500日圓起/1人
<https://osatsu.org/en/>

海女小屋HACHIMANKAMADO / 3850日圓起/1人
<https://amakoya.com/>

海女小屋體驗設施 SATOUMI庵 / 3850日圓起/1人
<https://satoumian.com/>

夫婦岩 二見興玉神社 (伊勢志摩)

自古以來即為著名的淨化之地，要前往伊勢神宮參拜的人為了淨化身心會先造訪此處。夏至時太陽從夫婦岩間升起，冬至時月亮從夫婦岩間升起。因此這裡也是觀賞日出和月出的著名景點。



伊勢神宮

約有2000年歷史的伊勢神宮，由五十鈴川畔的皇大神宮(內宮)、豐受大神宮(外宮)及其他各種大小的125座神社構成。皇大神宮內供奉著皇室的祖先天照大御神，深受眾多日本人的尊敬和崇拜。境內有一片原始森林，巨樹林立的參道充滿了神聖氣息。
<https://www.isejingu.or.jp/en/>

！內宮、外宮均是早上5點開門。清晨參拜的人較少，境內十分安靜，鳥鳴聲和踩在碎石子上的聲音讓人心曠神怡。



©Isejingu



齋王祭

祭典的精彩之處在於可觀賞「齋王群行」景象，為重現齋王(作為天皇的代表，被選為向伊勢神宮、天照大神祈禱的未婚皇女、女王)從京都前往齋宮的情景。

期間：每年6月的第1個星期六和星期日

©Meiwa Town Tourism Association



紀伊半島

紀伊山地的靈場與參拜道以作為日本最大的靈修場所而聞名，此處可充分感受到人類與自然和諧相處的魅力。早在一千多年前，「熊野古道」就已是著名的巡禮之路而廣為人知。「熊野古道」是前往三大聖地巡禮的必經之地，在這裡可感受到日本精神的起源。朝聖目的地的熊野三山既是日本信仰的起源地，亦是神佛習合的發祥地。石板路穿過數百年樹齡的杉樹林和竹林，通往「花窟」、「大門阪」等充滿神秘氣息的地方。在紀伊半島，可追尋曾經走過熊野古道朝聖者的足跡。朝聖者尚可泡溫泉消除疲勞。這些源泉一直不斷發揮著美德淨化和神秘的力量。



熊野本宮大社

熊野本宮大社與周圍的森林融為一體。美麗の木造社殿未使用釘子，而是用木頭連接而成。根植於對自然的信仰，這裡是一個有著2000多年歷史的信仰聖地。位於從社殿步行5分鐘左右的舊社地大齋原，為眾神降臨之地，有一座巨大的鳥居。

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

2



熊野那智大社

沿著長滿青苔的石階道路「大門坂」，再登上表參道的石階即可到達熊野那智大社。熊野那智大社位於那智山半山腰，可俯瞰美麗的山川和太平洋。綠樹叢中，鳥居和社殿的朱紅色相互輝映，十分上鏡。那智瀑布從133公尺高處傾瀉而下，讓人感受到大自然的偉大和神聖。

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

4



熊野速玉大社

熊野速玉大社是一座古老神社，為日本全國熊野神社的總本宮。為了迎接初次在神倉山蟾蜍岩安定下來的眾神，設立了全新的神殿，因此這裡被稱為「新宮」。境內有一棵樹齡達1000年的神木，自古以來人們就習慣把竹柏的枝葉帶回家，作為保佑路途平安和姻緣的護身符。

<https://kumanohayatama.jp/>

3





熊野古道

熊野古道位於被森林覆蓋的紀伊半島，這是以日本神話為背景的朝聖之路。熊野古道連接著熊野三山、高野山、吉野山等聖地，一千多年來一直有朝聖者在這條古道上行走。對於朝聖者來說，行走本身就是一種修行，有時甚至需在崎嶇道路上冒著生命危險前進。另外，這條路對任何人都開放，無關身份而廣為人知。2004年登錄於聯合國教科文組織世界遺產名錄中，現在作為步行路線亦受到很多人喜愛。走在巨木林立的石板路上，可感受到與自然和諧相處的日本文化起源。

5



獅子岩

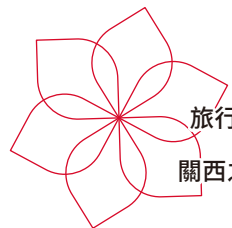
因其形似一頭巨獅朝向大海咆哮，而被稱為獅子岩。這是一塊高25公尺的奇石，被指定為世界遺產和天然紀念物。作為井戶川上游的大馬神社的狛犬，獅子岩亦深受大家敬愛。

1



熊野古道 5





旅行的主要目的是發現人生的真正意義。
關西之旅是一個重新審視自己的大好機會。
自然、文化及當地居民的生活。
我們衷心希望，藉由體驗日本生活的原點，
您的人生將變得更加豐富多彩。

