简体字

THE EXCITING KANSAI

The KANSAI contains the real undiscovered Japan.

纪伊半岛 / 播磨 / 西琵琶湖&福井 /
福井、东琵琶湖&三重 / 神户、淡路岛&德岛 /
山阴海岸 / 伊势&奈良 / 丹波

THE KANSAI CONTAINS THE REAL UNDISCOVERD JAPAN.

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 纪伊半岛

27 播磨

37 西琵琶湖&福井

47 福井、东琵琶湖＆三重

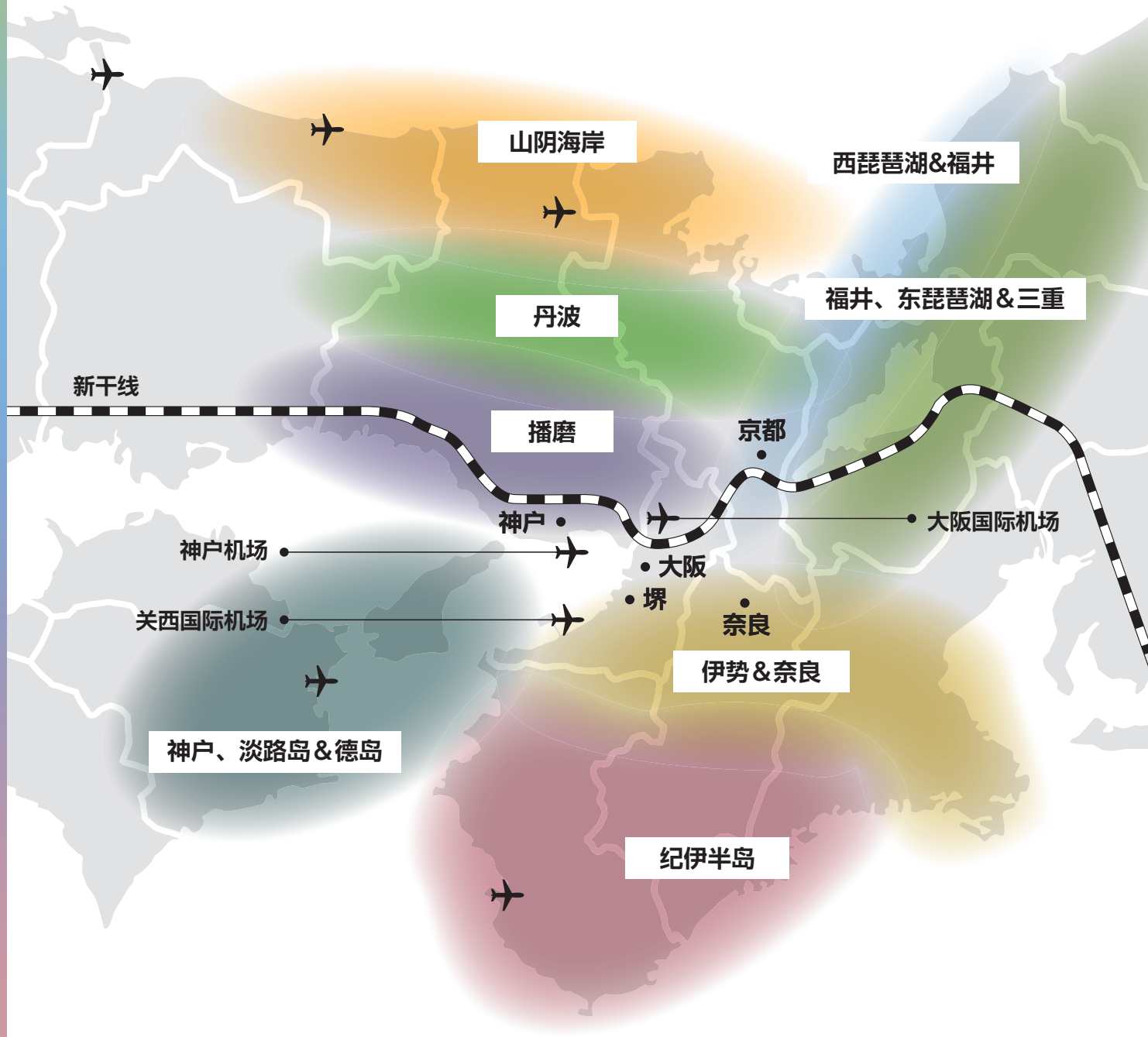
57 神户、淡路岛＆德岛

67 山阴海岸

77 伊势＆奈良

87 丹波

97 令人心动的关西 旅游地图



纪伊半岛

路线1 —— 高野和熊野
路线2 —— 伊势和熊野

这里介绍以伊势（城市名称）为起点的两条旅游路线。一条是高野山熊野巡游路线，沉浸于踏寻历史悠久的日本祈福世界。另一条是游览熊野古道和南纪熊野地质公园的路线，既可以体验祈福的人文之美，同时还能感受大自然的雄伟壮观。每条路线都有丰富多彩的传统工艺和传统美食供游客选择，定会令人心动不已。

熊野本宫大社

高野和熊野

探寻日本的精神原点与强大而神秘的能量源泉

04 熊野那智大社

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。

坛上伽蓝（高野山）

01

坛上伽蓝与奥之院是高野山的两大圣地。相传开山鼻祖是弘法大师，院内有根本大塔、金堂等19个建筑。尤其是外观十分引人注目的根本大塔，能看到十六大菩萨，一定要入内参观。

https://www.koyasan.or.jp/en/zentop/

金刚峰寺（高野山）

01

这是弘法大师开创的日本佛教圣地。整座高野山被称作“金刚峰寺”，因此整座高野山都在金刚峰寺院内。院内总面积48295坪（一坪约等于3.3057平方米），广袤的土地上坐落着117座寺院。其中51座设有住宿设施，可为到访高野山的祭拜者提供住宿服务。

https://www.koyasan.or.jp/en/zentop/

奥之院（高野山）

01

这是高野山的圣地。参道上遍布着织田信长、武田信玄、丰臣秀吉等战国大名的墓石。“御庙桥”以内被视为圣域，禁止拍摄。让我们先整理服装，礼拜之后再进入。继续往前可来到灯笼堂，有2万盏以上的献灯，还有一盏相传已经连续燃烧了千年的“不灭之火”。最里面就是入定之地弘法大师御庙。这里每日两次向弘法大师配膳，已经持续1000年以上，也可参观。

https://www.koyasan.or.jp/en/zentop/

熊野本宫大社

02

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）。

https://www.hongutaisha.jp/english/

熊野速玉大社

03

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://kumanohayatama.jp/

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。

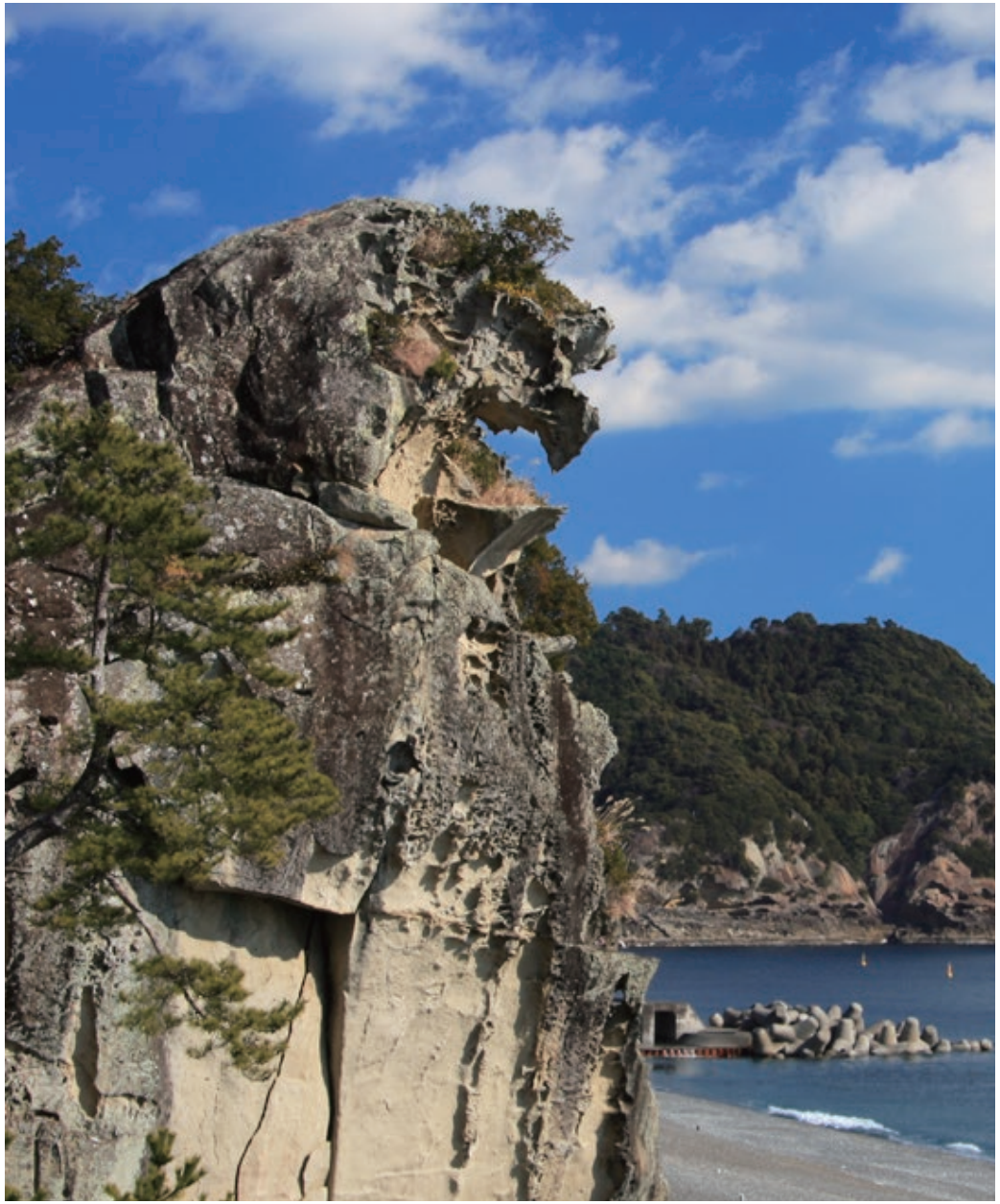
https://kumanonachitaisha.or.jp/

04

熊野古道

05

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。



狮子岩 06

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。

nti
NANKAI TRAVEL INTERNATIONAL CO., INC.

KUMANO TRAVEL

伊势和熊野

踏寻祈福之迹，感受信仰本源的自然之雄伟与传统工艺之魅力

古人云："七拜伊势、三拜熊野"，不难想象，前往伊势神宫进行参拜的"伊势拜"（伊势神宫参拜之旅）以及前往熊野三山（熊野本宫大社、熊野早玉大社和熊野那智大社）进行参拜的"熊野拜"（熊野三山参拜之旅）吸引了大批的参拜者。

这是因为，伊势神宫中供奉着皇祖天照大神，是日本人"一生当中至少想去一次"的地方，而熊野被认为是实现"复活"的神灵圣地，人们相信熊野的温泉能治百病。伊势与熊野由"熊野古道伊势路"相连，许多人都曾走过这条祈福之路。熊野拥有据说是日本最古老的神社，神社里供奉着统治黄全国的伊耶那美女神。

另一方面，在佛教中，人们相信观音菩萨所掌管的净土世界即补陀洛位于南洋，那些一心向南奔赴净土世界的补陀洛渡船，大多是从熊野扬帆起航的。

尽管信仰不同，但熊野被定位为"与异界之间的狭缝"。在这条旅游路线中，游客不仅可以观赏到日本人"祈福"的古老景观，还可以进入尾鹫瓦帕（owase wappa尾鹫食盒）、刀锻冶（刀匠）、熊野音无纸（抄纸）的工坊观摩传统工艺，体验制作过程，此外，还可以在雄伟壮观的南纪地质公园中徜徉，尽情吸吮大自然的灵气。

伴随着板块的俯冲，在这里产生了三种不同类型的陆地，这些土地创造出了独特的自然景观，温暖湿润的气候带来了种类繁多的动植物，熊野信仰就诞生在这片土地上。来吧，让我们享受这自然与人文景观之和谐带给我们的愉悦吧！

伊势神宫

01

此神宫拥有约2000年历史，属于日本全国8万处神社中最大的一处圣域。神宫由一共125座神社构成，其中有内宫（皇大神宫）和外宫（丰右介大神宫）等。在伊势神宫参拜盛行的江户时代（1603-1868），很难出入横跨各处土地的关口，不过允许以参拜寺庙、神社为目的的出入关口的情况较多，对于很多人来讲伊势神宫特别是人们“一生当中至少想去一次”的地方。古树挺立，气氛庄严，此地的天照大神是皇祖神，至今众多日本人的内心深处都非常钟爱此神。此外，大家都深信自己之所以能够出游都是托伊势大神的福，所以参拜伊势神宫还被称为“托福参拜”。

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

© Ise City Tourism Association

驱邪町 & 托福巷

01

这是一个50多家店铺鳞次栉比的小镇。当地人自古以来就接待着参拜伊势神宫游客，这种情怀一直传承至今。大家可以一边在历史风情满满的街道上漫步，一边享受当地乡土料理、敲鼓演奏等地方文化。

https://okageyokocho.com/main/en_okage/

© Ise City Tourism Association

丸山千枚田

02

这是一片优美的梯田，它被选入了“日本梯田百选”。
春天，清澈的田水映照着蓝天。
夏天，青翠的稻秆摇摆在微风中。
秋天，稻穗闪耀着金色的光芒。
冬天，石墙被白雪包裹而显得尤为俊美。
丸山千枚田之美也有四季的属性。

https://www.maruyamasenmaida.jp

体验制作尾鹫 wappa(尾鹫食盒)@Nushi 熊（漆器制售百年老铺）

03

第一代熊市氏于1887年创办了Nushi熊，其传统工艺品“尾鹫wappa”一直传承至今。大家在这里体验制作“尾鹫wappa”。“尾鹫wappa”使用的是木纹美丽的尾鹫柏，原本是被山野劳作者视为宝物的便当盒，现在却只有这里在制作了。这种产品完全使用天然材料制作，其使用的云片柏和漆具有抗菌、杀菌作用，可以使所盛装的食物保持在安全的状态，从而可以放心食用。此外，它很耐用，只要补漆就可以使用100年以上，耐热性也很好。游客制作好的wappa可以涂漆并于日后邮寄到各位手里。

https://kumanokodo-iseji.jp/en/feature/special-products/

刀锻冶（刀匠）@ 千景（工坊名）

04

这是一项难得的体验，您可以听一位刀匠讲解日本刀的魅力，这位刀匠在地处熊野深山峡谷的一个小村里开了一间工坊，是东纪州地区唯一一位拥有刀匠资格的刀剑工人。游客可以参观一种使用火炉融化铁砂制铁的传统炼铁工艺“tatara”(吹踏鞴，也被称作吹炉)，还可以参观日本刀的制造场所。此外，游客还可以亲自上手做淬火，给刀身加工上美丽的“刃纹”。给刀身涂泥土来绘制刃纹形状，用火焰加热刀身，再将刀身浸入水中淬火这一连串的作业，无论是对于将刀剑作为工艺品的刀剑爱好者来说，还是对于从武术的角度喜爱刀剑的人来说，都会是一种不可多得的的宝贵体验。

熊野古道 松本峠

05

熊野古道是一个“道路世界遗产”，这种遗产在全世界都很罕见，其孕育了神道、佛教、修验道等多种信仰形式的文化景观作为“纪伊山地的圣地和参拜道”被列入世界遗产中。松本峠神秘莫测，青苔覆盖的石板路美不胜收，游客可以从众多的观景点眺望远方，环视碧海苍天和熊野的圣地。巡山道而下可以抵达鬼城，它是由岩石经隆起、风化以及海浪侵蚀而形成的大自然的艺术品，面向熊野滩，绵延1公里，被日本指定为国家名胜和天然纪念物。松本峠将带您进入一个充满活力、会给人留下深刻印象的奇岩世界。

https://kumanokodo-iseji.jp/en/kumanokodo-iseji/root12/

狮子岩 & 花之窟

06

伊耶那岐和伊耶那美是传说中创建日本的夫妻神。伊邪那美在生下火神时被烫伤并因此而失去了生命，之后，她成为了统治黄泉国的女神。据说在日本供奉伊邪那美的神社当中最古老的就是“花之窟”。窟神社没有神殿，面向花熊野滩的的一块巨石被视作御神体，这块巨石距离“狮子岩”很近，看似巨大的狮子在面朝大海咆哮。传传说这块巨石有复活和转世的神力，每年举办2次的例行祭祀时都会举行“挂绳祭礼”，即：把一条大绳从岩窟的顶部起一直张挂到神社场地南边角落的一棵松树御神树上。

https://hananoiwaya.com/hananoiwaya/iwaya_index.html

抄纸体验 @ 熊野和纸体验工坊 Otonashi

07

这项体验中将要制作的纸叫做“音无纸”（日语的“音无”是“声无（意思是无声）”的谐音），是在熊野本宫的本宫町生产的传统和纸。这种纸原本用于熊野的著名神符“熊野牛王神符”。音无纸以当地山里自然生长的植物为主原料，且只使用天然材料制作，据说纸张的状态可以保持上千年。音无纸曾经一度因为无人传承工艺而使其传统丧失，后来在2009年得以恢复。体验者还可以在制作过程中添加一些日本花卉，制作一张世界上独一无二的和纸。此外，在熊野本宫还可以在自己制作的和纸上盖上神社的御朱印（红色印章）。

熊野本宫大社

07

这座神社是熊野三山（熊野本宫大社、熊野速玉大社、熊野那智大社三座神社及那智山青岸渡寺的总称）的中心，是分布在日本全国各地4700多座熊野神社的总本宫，主祭神是家津美御子大神（须佐之男命）。熊野的众神最初源于自然信仰，从奈良时代到平安时代人们把神视同佛陀，此地因此成为佛教、密宗教、修验道的圣地，平安时代末期有众多皇族和贵族将其作为“去往净土的入口”前来参拜。前往参拜净土，然后返回家中，意味着死亡与再生，因此至今有很多人信仰这片土地为“复生圣地”。随处可见的三条腿乌鸦是八咫乌，它被奉为当地独有的指引之神。

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

濑峡巡游 08

濑峡是被日本指定为国家特别名胜景区的大峡谷。游客可乘坐和船，一边听船夫的讲解一边游览美丽风景。亲身感受一下这古老的大自然吧，峭壁，巨石，清澈的河水，还有庄严的山脉……

https://kawabune.info

熊野别墅 中之岛 09

这里只能坐专用船只到达，是被大海包围的一片隐秘的度假区。游客可以边听涛声边泡露天温泉，然后，可以享受使用当地时令食材的会席料理（套餐形式的日本料理）。您不妨暂时放下手中的日常琐事，来这里享受一下平日里难得的时光。

https://kb-nakanoshima.jp/en/

Special

补陀洛山寺（密宗 & 绘解） 10

补陀洛山寺是僧侣们前往佛陀和菩萨居住的“补陀洛净土”的出发点。寺院内陈列着一艘复原的“渡船”，据说当年僧侣们就是乘坐这艘船出发的。本尊千手观音被日本指定为国家重要文化财产，通常一年只开放三次，届时只有随团旅游者才可一睹尊容。在寺庙内，有一项参观内容是观看叫作“绘解”的演出，所谓“绘解”，是一种绘画与叙事相结合的表演艺术，寺内上演的“绘解”是关于熊野那智大社及其周边环境的“那智朝拜曼陀罗图”（绘画作品名）的讲解。在这里，游客可以体验到当年比丘尼们为了传播熊野信仰而以那智作为圣地在日本全国各地布教的各种经历。

https://seigantoji.or.jp/fudarakusanji/

大门坂（通往大门的坡道） 11

大门坂有美丽的石板路、长满青苔的石阶以及树龄800多年的古老杉树，她在熊野古道中也称得上是古代风貌保存比较完整的部分。在大门坂茶屋，游客可以租借到平安时代的服装，并请店员帮您着装，这样，游客就可以身着古装漫步其中了。

那智山青岸渡寺 11

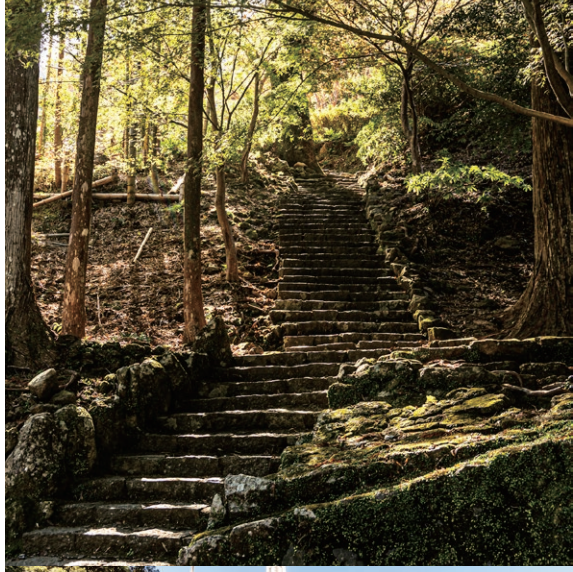
这是一座天台宗寺庙，被认定为日本文化遗产，也是以参拜三十三座观音菩萨像为主题的日本“西国三十三所观音巡礼”的第一站。在仁德天皇（公元313-399年）时期，从印度来到那智的裸形上人在那智瀑布感受到了观音菩萨的法力，于是在现在的场所建造了这座寺庙，据说那智山青岸渡寺就是从那个时候创建的。在明治新政府下令将佛教和神道教严格分开之前，这座寺庙与相邻的熊野那智大社是一个整体。在这里可以看到以那智瀑布为中心的神佛同源的遗迹，该地区也因此作为熊野信仰的中心而受到崇拜。

https://seigantoji.or.jp

熊野那智大社 & 那智瀑布 11

主神熊野牟须美（日语读音：Kumanomusubi）也被认为是日本的创世女神伊耶那美（日语读音：Izanami），被尊为农业、林业、水产业和渔业的守护神。该神社还被称为“结宫”（日语读音：Musubinomiya），它取自主神名字的谐音，意思是“结缘的宫殿”，因促成人与人之间的缘分，实现各种愿望而受到崇拜。熊野那智大社起源于对神圣的那智瀑布的自然崇拜。那智瀑布是日本三大著名瀑布之一，落差133米，瀑布潭深10米。据说，瀑布潭中浸泡着长生不老药，自古以来，那智瀑布的水就被称为延年益寿之水，至今仍有许多参拜者前往寻求神水。

https://kumanonachitaisha.or.jp



南纪熊野地质公园 / 南纪熊野地质公园中心

12

在南纪熊野地质公园里可以看到三个不同的地质体，这些地质体是板块俯冲的产物。在这里，您可以体验到为数众多的自然和文化，比如由这些地质体形成的独特景观、因温暖湿润的气候而种类繁多的动植物、以及由此而产生的熊野信仰等等。此外，在南纪熊野地质公园中心，有将火山爆发等现象的强烈影像投射到纪伊半岛的大型立体模型上的投影地图、再现地球的形成过程的体验装置等设备，游客可以利用这些设备寓学于乐，了解南纪熊野大地的形成过程和大自然的奥妙。

https://nankikumanogeo.jp/eng/

圆月岛

13

她的正规名称叫作“高岛”，不过由于在岛的正中心有一个海蚀洞，形如圆月，所以她也被亲切的称为“圆月岛”。圆月岛的落日景象被选为“和歌山县夕阳百景”，透过圆圆的洞口观看落日缓缓入海，风景独特，美不胜收！

©Wakayama Tourism Federation

千叠敷（千层岩板的高台地形）

14

砂岩长年累月被海浪冲刷侵蚀，结果在距今大约1800万年前至1500万年前形成了这些巨大的岩叠（层板状岩石）。宽大的岩石被托举出蓝色的大海，波涛在这里尽情地拍打岩石，尔后四散开去，傍晚的天际被染成绛色，风景美妙绝伦。

©Wakayama Tourism Federation

三段壁（峭壁）

14

这是一堵耸立在千叠敷南海岸的大约50米高的悬崖，黑潮猛烈拍打撞击岩壁的动态画面令人十分震撼。传说因源平合战而闻名的熊野水军曾将战船隐藏在悬崖下的洞穴中。

©Wakayama Tourism Federation

皮划艇

15

在可以将“桥杭岩”这个被指定为国家自然景观纪念物的景胜尽收眼底的绝佳位置，游客能享受海上皮划艇这一颇具人气的海上活动。海上皮艇的结构不会过多地受海浪、风和水流的影响，因此，只要听了讲解课程，不论大人还是孩子都可以轻松娱乐。如果能够驾驭海上皮划艇，您还可以去浮潜（夏季活动）或在岸边浅滩玩耍。除了海上皮划艇，您还可以体验SUP（单桨冲浪），也就是站在冲浪板上单桨划水在海面上滑行。

nti
NANKAI TRAVEL INTERNATIONAL CO., INC.

穿越时空之旅——收获姬路城之美与本土武士文化

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。

01 姬路城

姬路城 01

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17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 01

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看姬路的路灯。

明珍本铺 02

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。

©MYOCHIN HONPO

书写山圆教寺 03

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2个小时左右。

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2天的修行体验等。

桔梗隼光锻刀场

04

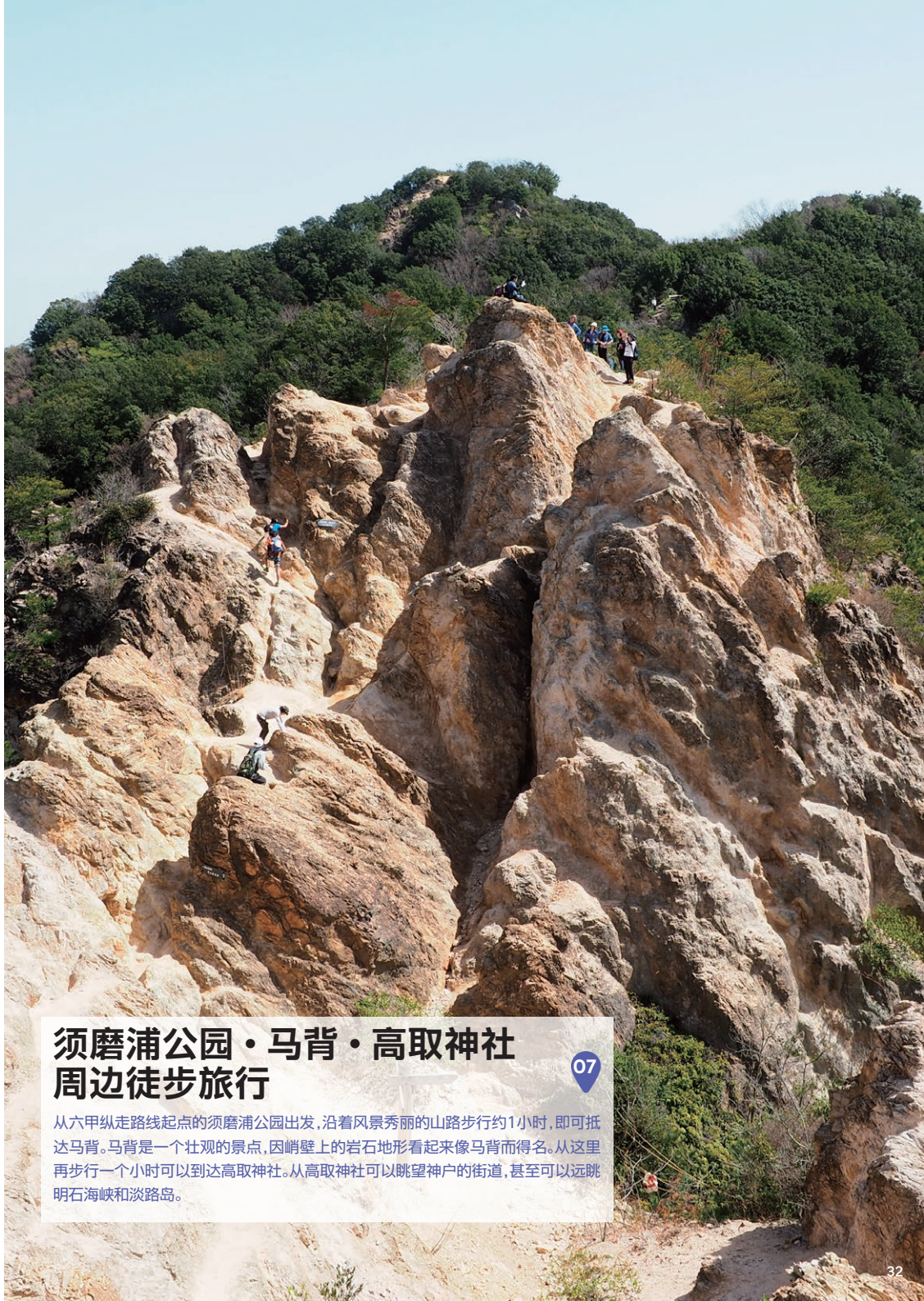
这里有将日本刀制作技艺传承至今的刀工—桔梗隼光氏的工作室。在这里，您可以参观真正的日本刀的制作过程，将加热到800度的钢材锻造加工的作业，火花飞溅，扣人心弦。此外，大家还可以体验用大锤敲击钢铁。手握这把打磨精美的日本刀，就会被日本人一直崇尚的精神所感动吧。

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。

龙野 & 赤穗城下町漫步

05 06

龙野城下町林立着古老的房屋和酱油酿造场等，是一个充满怀旧气息的城下町。这里作为淡味酱油的发祥地而发展至今。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。



须磨浦公园・马背・高取神社周边徒步旅行

07

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户的街道，甚至可以远眺明石海峡和淡路岛。

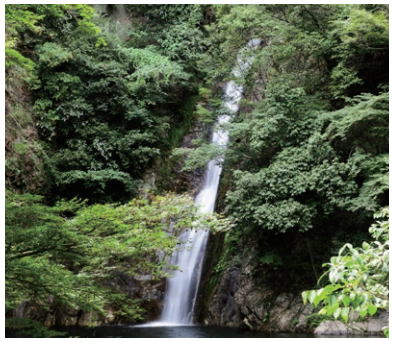
滩五乡酒造

08

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“菊正宗”、“白鹤”、“大关”、“日本盛”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.e.agg.hp.transer.com/



从新神户徒步到神户布引香草园

09

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。神户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。坐在庭院里摇摇摆摆的吊床上，可以俯瞰神户的街景。

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。

竹中木工工具馆

09

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刨木的木工活，还可观看古代刨子、枪刨的现场表演。(需要事先咨询)

神户六甲山脉爬山旅行 10

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，可以轻松地到达目的地。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。

除了摩耶山的掬星台、六甲电缆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 11

有马温泉被誉为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。

西琵琶湖 & 福井

拥有得天独厚山间湖泊的“水之城”孕育出的修验道、日本酒和发酵食品文化

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。这一片孕育了丰沛水源的山区，逐渐成为人们信仰的对象，山岳地带同样也是修行的场所。在这里，比叡山和比良山系一直绵延到福井，可将美丽的琵琶湖景尽收眼底。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。

琵琶湖 01

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、浴钓等休闲活动也很盛行。

琵琶湖游船 02

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。从高岛、长浜、彦根等港口，可前往神灵栖息之岛“竹生岛”。同时，若从大津港出发，还可选乘供应船上美食的游船。

濑田唐桥 02

从日本东部前往京都，如果不横渡琵琶湖，或从北面绕行，就必然要涉河，这条河就是濑田川，由琵琶湖流出的水汇集而成。一直到1889年，濑田唐桥都是架在濑田川上的唯一一座桥梁。因地处交通要地且出于防卫京都的重要性，这是一座从古至今见证了各种各样战乱的桥。

比叡山延历寺

03

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.or.jp/

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)

徒步前往蓬莱山

04

蓬莱山位于琵琶湖西侧的雄伟的比良山地，是“日本三百名山”之一。蓬莱山还被指定为琵琶湖国定公园，从山顶瞭望景色绝佳，是俯瞰琵琶湖不可错过的景点。登山道路维护良好，易于攀爬，下山还可使用索道。山顶一带有“琵琶湖山谷”，作为休闲度假胜地也声名远播。

针江

05

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)

http://harie-syozu.jp/

若狭鲭街道熊川宿街步行 06

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

永平寺 07

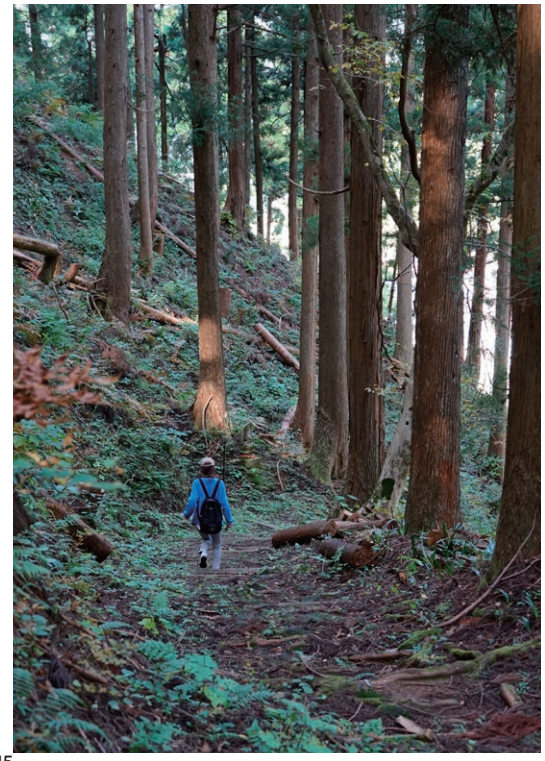
永平寺是曹洞宗的大本山之一。13世纪中叶由道元禅师开创。此寺院位于深山幽谷中自然资源丰富之处，被称为“禅之道场”。广阔的寺院内建有大大小小超过70座木结构古建筑。另外，周边树龄超过数百年的参天古树枝繁叶茂，营造出了一种庄严的氛围。

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。

吉峰寺 07

这是一座群山环绕下神圣庄严的寺院，也是道元禅师从京都前来作为修行道场的寺院。还有一块相传道元禅师曾坐上面打坐的石头，可以一窥当时的情景。



吉峰寺～永平寺漫步 07

连接吉峰寺和永平寺的山道是道元禅师曾往返的路。走在树木葱茏的未铺设的自然山路上，全程约7.5km，步行需4.5小时。在这里，每迈一步都是对当时信仰的追思，于静谧中内心获得滋养。

奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track

福井、东琵琶湖&三重

武士、忍者、武士道。战国时代的遗址文化与工匠传承的传统技艺

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。这是一个自古以来就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、鲭江眼镜等，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。

11 一乘谷朝仓氏遗迹

七里渡口遗迹、蟠龙橹

01

江湖时期,桑名作为日本东西交通重要干线“东海道”的第42个宿场町而繁荣一时。七里渡口是当时东海道的海路。因其距离为七里(27.5km)而得名。当时的橹主要作用是监视船的航行情况,复原的外观和大小都与古时相同。

关宿

02

这是一条古色古香的街道,现存江户时期后期到明治时期建造的町家200栋以上。曾入选国家重要传统建筑群保存地区及日本街道百选,看点多多。作为拍照打卡热门景点也广受欢迎。

伊贺上野城

03

伊贺上野城以日本罕见的30米高的石墙为其特点。白色的城郭与四季风景形成鲜明对照。三层结构的城内展示着武具和盔甲等,可入内参观。

http://igaueno-castle.jp/?page_id=196

伊贺流忍者博物馆

03

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而活跃一时。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/?page_id=837

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)

金胜山徒步

04

这是低海拔登山徒步路线，沿途将经过海拔605m的龙王山山顶。绿意盎然的徒步路线上，除了瀑布和树木等自然景观，还有耳岩、天狗岩等珍奇形状的自然岩石，尤其从天狗岩远眺的景致十分壮观。沿途，还可以看到曾撑起佛教文化一片天空的寺院和自然岩石雕刻而成的石佛。

https://www.ritto-kanko.com/konzeyama/

八幡堀

05

这是战国时期建造的人工水路，它就像大动脉，一路见证了城下町的发展。沿着城壕，白墙的土仓和古老的房屋林立，令人一窥当年繁盛的景象。您也可以乘船巡游。春天樱花季尤其推荐乘船巡游。

彦根城

06

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/

安土城迹

05

这是由织田信长建造的居城遗迹，这名武将不幸在平定天下之前遇难。据称，该城堡汇集了当时日本最高技术和艺术精华建造而成。如今建筑本身已不复存在，但当时的石阶得以保留。从山顶原先天守阁的位置可将琵琶湖的内湖及西侧湖水的景色尽收眼底。

越前和纸之乡 07

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“桁”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。

眼镜博物馆 09

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鲭江制造的。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

柄与绘　etoe 08

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莳绘。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/en/

漆之里会馆 10

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。

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

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。

一乘谷徒步旅行

11

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/en/asakura/index.html

一乘谷朝仓氏遗迹博物馆

11

在博物馆中，您可以通过各种不同方式，观看并感受战国时期的大名—朝仓氏的权利和荣华、走在时代前沿的城市样貌、居住在町中的各类居民、以及战乱与废墟、战国时期越前和一乘谷的实貌。您还可以亲眼见到当年在建造博物馆时出土的碎石路遗迹。
https://asakura-museum.pref.fukui.lg.jp/en/

奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track

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。

畅游神话传说中的日本诞生之地淡路岛，乐享日出日落的海上美景

神户、淡路岛&德岛

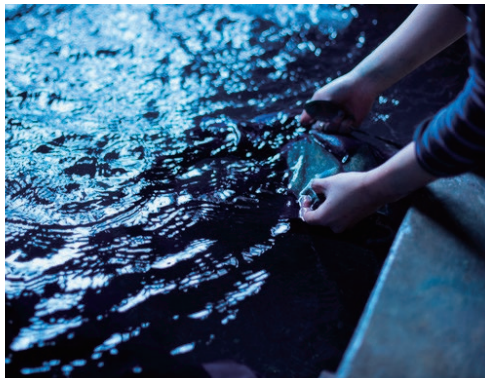
大鸣门桥 01

阿波舞会馆

02

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/



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“(蒽)”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

02

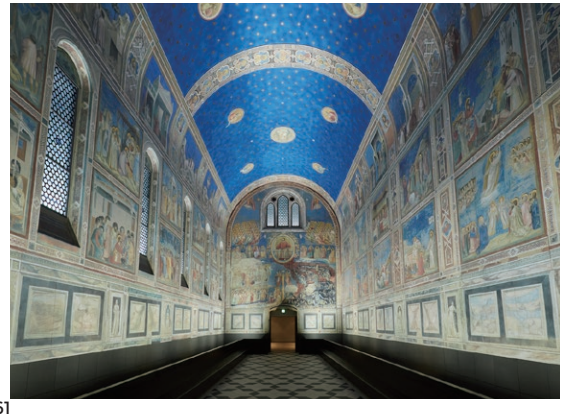
眉山是德岛屈指可数的观光景点。从德岛站步行10分钟即可到达眉山登山口。眉山海拔为290米。这里有400级左右的石阶、陡峭的坡道、以及顺着索道沿途排列的古老石雕佛像，因此，在这里游客可以享受真正有趣的徒步旅行。从山顶的展望台可以欣赏德岛市的街道、吉野川、淡路岛以及远处和歌山的景色。夜景也很美。您也可以乘坐缆车或汽车到达山顶。

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

涡潮观潮船 03

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 03

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。

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

洲本市立淡路文化史料馆 04

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”和介绍恐龙、化石、花车等的“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。

https://awajishimamuseum.com/

徒步前往洲本城遗址

04

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。名为登山石垣的罕见石垣保存完好。从天守台眺望，城下的街道、大浜的松原、大阪湾等尽收眼底。这个美丽的景色被列为洲本八景之一。

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

上胜町零浪费中心

05

上胜町举全町之力人人致力于垃圾减量工作，循环利用率达到80%以上。上胜町零浪费中心是町民各自回收垃圾，并集中进行细致分拣的零浪费中心。这里还有共享办公室、住宿设施，可以接待希望交流和体验零浪费经验的团体和个人。

https://why-kamikatsu.jp/en/

上胜茅草屋学校

05

在这里，以茅草屋为活动基地，体验自己生火做饭和农耕。茅草屋的屋顶是居民通过当地独有的方式更换和翻新的。各种体验都由当地居民手把手进行指导。在与他们交流的过程中，可以亲身体验日本传统生活。

https://kayabukischool.localinfo.jp

山犬岳徒步

05

这是巨石群和水苔绵延的自然圣域。经过落叶原生林，沿山路往上爬一段，就会来到巨大杉树环抱下的大师堂和龙王山东光寺。落叶原生林中的石佛，也是看点之一。往南眺望视线开阔，可将落叶原生林尽收眼底，尤其是秋天的红叶不容错过。

加太町漫步 06

加太町复古怀旧氛围浓郁，可以体会到日本港口小城具有代表性的风韵。从车站到港口步行约20分钟的路程，神社、寺院、商店和住宅全部在这个范围，可以感受到当地生活的气息。旅社也很多，住宿逗留都非常适合。

友岛周边探险巡游 07

友岛是加太町洋面上的一座小岛。古时是交通要塞，留有炮台遗迹。因风景很像动漫中的场景，成为拍照打卡热门景点。您可以坐在高速行驶的刚性充气艇上，来一次巡游体验，与海风、友岛的自然和历史来一次亲密接触。

奥 OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track

nti
NANKAI TRAVEL INTERNATIONAL CO., INC.

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。

沿着独特的海岸线漫步，了解古代的海上交流历史，尽享温泉，遍尝海鲜

山阴海岸

三方五湖自行车旅行 (GOKOICHI)

02

这条骑行路线可以环游位于琵琶湖西北侧、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。

http://www.wakasa-mikatagoko.jp/en/

在国宝明通寺冥想并享用早餐

03

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。

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

参观小滨竞拍

04

小滨是若狭湾具有代表性的港口，为人们带来丰富的海味享受。小滨的港口设有产地市场。清早，出海捕鱼的渔船归来，鱼就摆到市场上竞拍。以越前蟹（雪蟹）和方头鱼为首，应季的海鲜应有尽有。您可以参观专业竞拍鱼类的震撼场面。

小滨自行车

04

小滨是鲭街道的起点。港口修建有一条道路，用于将以鲭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/

若狭渔人码头

04

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

加福漆器店

04

“若狭涂”以重复涂漆和研磨的“抛光”技法为其特点。将上品漆重复涂刷十几次后，用贝壳、卵壳、金箔印出纹样，并用石头和木炭进行抛光，历时数月制作而成，具有独特的厚重感和格调。加福漆器店中各类若狭涂漆器作品齐全，您可买到传统若狭涂作品。

http://kabukusikki.sakura.ne.jp

御食国若狭小滨饮食文化馆（烹饪体验及筷子抛光体验）

04

若狭自古以来都是向朝廷进贡食材的地区，被誉为“御食国”，至今仍是食材宝库。在御食国若狭小滨饮食文化馆中，您将亲身感受当地饮食文化。为您准备了学习日本和食历史和传统文化，烹饪和工艺品制作等各类体验。在筷子抛光体验中，您可以用砂纸研磨多重涂漆的筷子，制作一副独属于自己的独一无二的筷子。

http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/en/

天桥立、成相寺路线 05 06

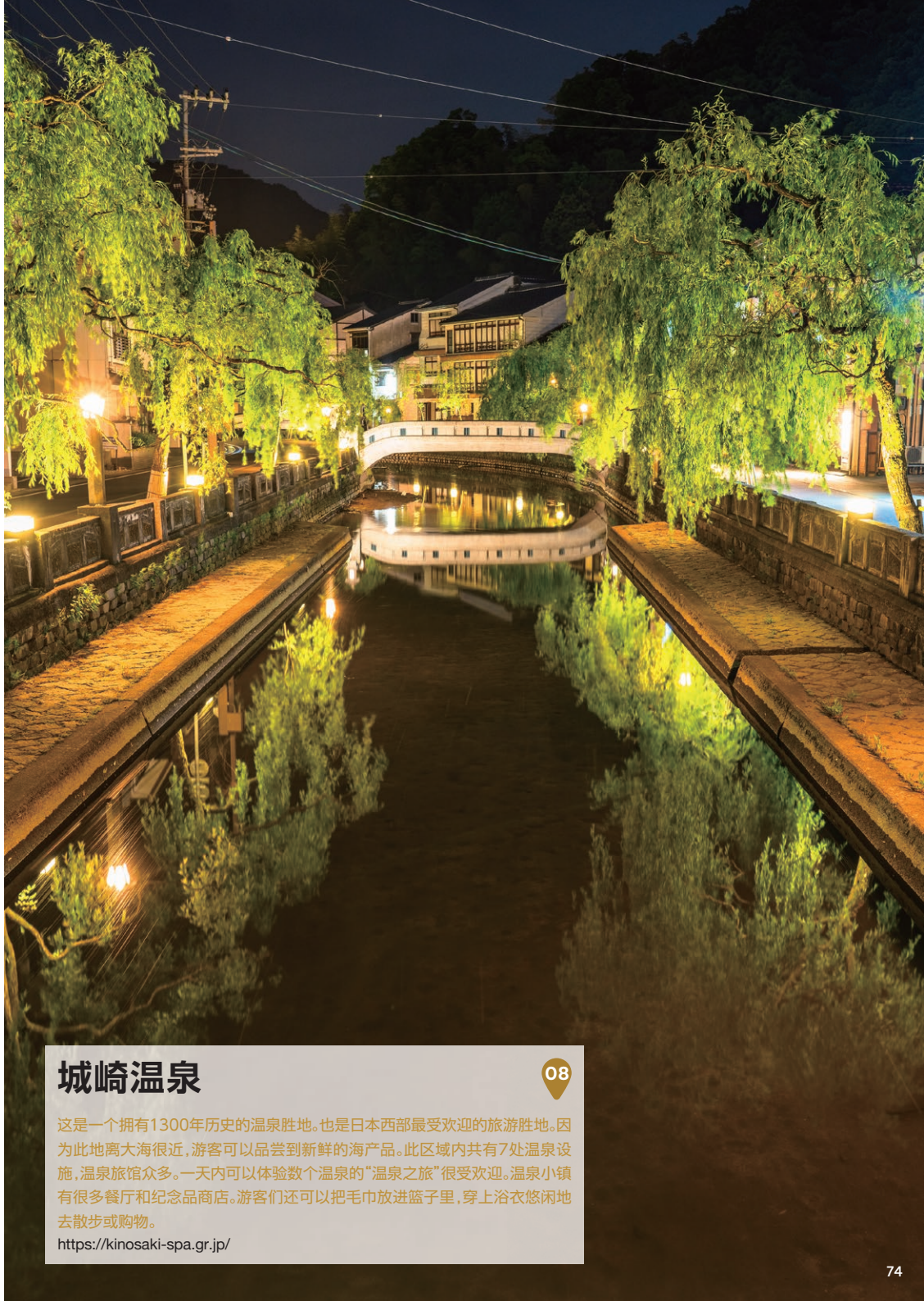
从天桥立北岸乘坐缆车到笠松公园大约需要4分钟。从那里再走20分钟左右的山路，就能到达成相寺。成相寺是建立于704年的古寺。本尊佛是观世音菩萨，作为可以实现众人愿望的“替身观音”而闻名。在离院内不远的地方，有一处全景观景台，能够将天桥立尽收眼底。

https://www.nariaiji.jp/

元伊势内宫皇大神社郊游 07

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/



城崎温泉 08

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/

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的游船和自驾路线。游客可以尽情享受震撼人心的大自然景色。

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

OKU JAPAN
Travel off-the-beaten-track

Global Marketing & Travel

探寻日本文化之根脉，
感受从神话时代起就存在的古代日本

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。

01 法隆寺 ©飞鸟园

法隆寺

01

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1400年的辉煌传统。仅被指定为国宝、重要文化财产的就有约190种，件数达3000余件。特别是1993年12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/

©飞鸟园

吉田寺（御珠印手册制作）

02

御珠印是祭拜神社和寺院时，作为“祭拜证明”而盖的印章印影，也可以称作“与神佛结缘的记录”。在吉田寺，您可以制作一本独属于自己的原创御珠印手册。住持将亲手教您从挑选喜欢的和纸，到贴上封面和封底并制作手册的全部工序。在寺院的本堂，您也可以亲手敲木鱼，祭拜阿弥陀如来。

http://kichidenji.com

信贵山朝护孙子寺

03

这是建于公元587年，深得武士信赖的寺院。寺院位于海拔437米的信贵山中腹，作为福德开运的毘沙门天，至今仍受到广大信众的信封。距今1400多年前，圣德太子为祈求征战胜利而到访此山时，毘沙门天现身并赐予他必胜秘法。相传毘沙门天现身时正值寅年寅日寅刻，故院内有很多老虎纪念品。

https://www.sigisan.or.jp/en/

玉藏院

03

这是信贵山中的祈愿寺，寺内也有住宿设施。每天清晨举行祈祷活动，游客可以参加。寺院根据需要，提供当天来回或含住宿等不同修行体验服务，可作为您的心灵治愈、祈愿、精神修炼之旅。修行包括冥想、读经、抄经等内容，可按时间安排依次参加。

https://gyokuzo.com/en/

吉野山

06

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。

橿原神宫

04

橿原神宫所在的位置正是神武天皇建日本国，并作为第一代天皇即位的地点。院内与自然融为一体，视线开阔，漫步其中，内心获得平静。其中亩傍山是被誉为大和三山的日本名胜。从参道即可走到登山道，约30分钟即可到达海拔199.2米的山顶。

https://kashiharajingu.or.jp

明日香骑行

05

这是环绕古都飞鸟骑行的路线。古墓、遗迹、寺院、神社散落其中，好似要证明飞鸟曾是推动日本文明进程的7世纪中心城市。您将骑自行车环游被称之为“日本人心目中故乡”的飞鸟地区，相信您会感受到风中的日本气息。

金峰山寺

06

这是位于海拔300米山上的修验道本山，也是构成世界遗产的其中一个要素。群山环绕中，凛然伫立的姿态，告诉人们这里是修验修行之地。耳畔传来的祈祷声和不时飘来的燃香味，无时无刻不在提醒人们这里是古代信仰生生不息之地。

https://www.kinpusen.or.jp/english/

吉水神社

06

这里有被誉为日本最古老住宅建筑的书院。这间书院曾为日本历史中留下浓墨重彩的武士和天皇所使用，现已入选世界遗产。书院对外开放，可以看到珍贵的建筑样式和陈设。站在院内可眺望吉野山，山上栽有200种、约3万棵樱树，覆盖着整个山体。樱树在修验道上作为神木得到保护，透过这些树您可以看到植树历史的叠加。

https://www.yoshimizu-shrine.com

伊势神宫 07

约有2000年历史的伊势神宫，由五十铃川畔的皇大神宫（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。

照片提供：神宫司厅

御荫横丁 07

御荫横丁是50多家店林立的一个町。当地人一直以来款待伊势神宫祭拜者的传统流传至今。在一片历史风情建筑中，特产、乡土料理、大鼓演奏等可看、可食、可逛、可乐的乐趣遍布全町。您可以漫步其中，尽情享受古街道风情。

https://okageyokocho.com/main/en_okage/

MIKIMOTO珍珠岛（海女现场表演） 08

志摩的大海是珍珠的一大养殖产地。在MIKIMOTO珍珠岛您可以了解有关珍珠的各类信息，同时还可以购买珍珠单品。更为难得的是可以参观海女只身潜入海底的场景，海女们曾在珍珠养殖业中承担重要作用。您可以亲眼见到身着传统白色海服的海女们从海底捕捞贝类的情景。

https://www.mikimoto-pearl-island.jp/en

HACHIMAN KAMADO 09

在海女小屋中，由海女直接提供烤海鲜服务。海女是不带潜水用具，只身潜入海底捕捞海产品的女性。在这里可以一边看海女用炭火烤日本龙虾、鲍鱼、海螺等新鲜鱼贝类，一边听她们讲述自己的故事。海产品的美味自不待言，与开朗的海女们交谈更是另一种享受，令人无比治愈。（需要预约）

https://amakoya.com/english-page/

横山瞭望台（横山天空咖啡屋） 10

英虞湾中漂浮着60多座岛屿，突出的半岛似要与这些岛屿重叠一一登上瞭望台，您可将半岛美景尽收眼底。从140米高处俯瞰的里亚斯型海岸美丽又独特，是受人欢迎的拍照景点。步行道也十分完善，适合于在此漫步。这里也有咖啡屋，供您一边欣赏美景，一边在此歇息。

鲣鱼天白“鲣鱼熏制小屋” 12

“鲣鱼干”是日本料理中不可缺少的汤汁提鲜调味品。鲣鱼干是将鲣鱼的鱼肉蒸煮后晒干，使之易于保存的食品。在“鲣鱼天白”您可参观鲣鱼干的传统手工制法，也可试吃砂锅蒸饭撒鲣鱼干的美味。

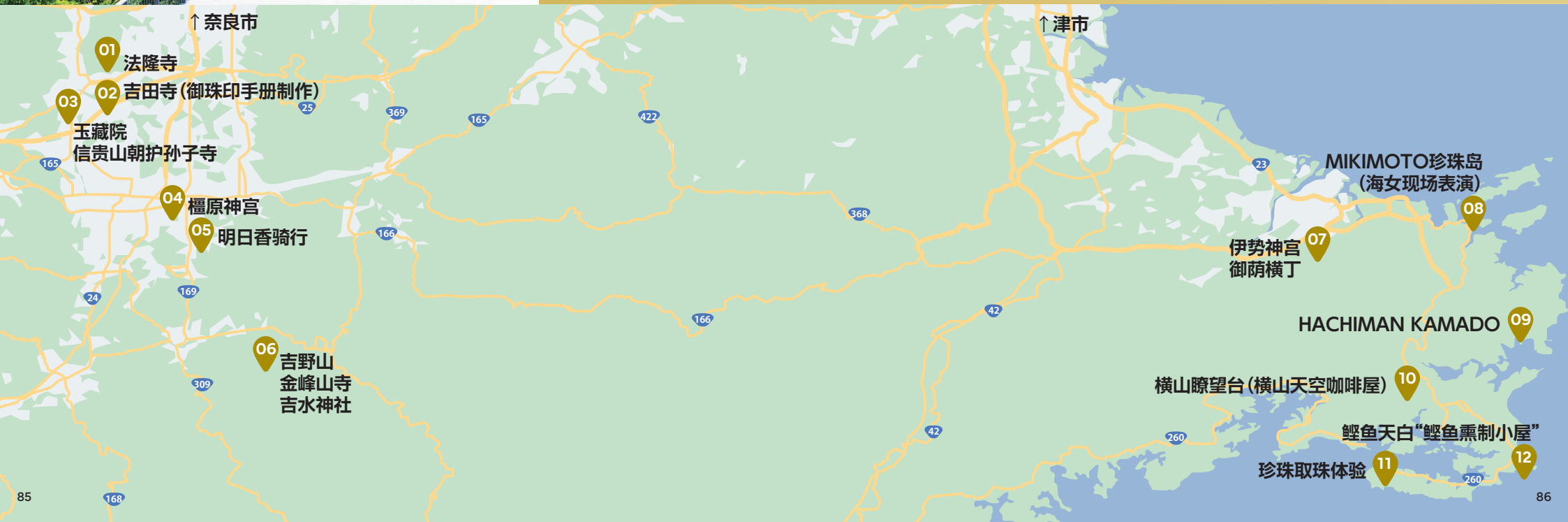
https://katuobushi.com

珍珠取珠体验 11

您可以在此体验自行取出珍珠、制作首饰的乐趣。首先，选择AKOYA贝，里面含有珍珠。而后从AKOYA贝中取出珍珠，磨净，配上喜欢的金属配件，做成首饰。由于是直接从贝中取出的天然材料，取出的珍珠形状各异。能够制作出独属于自己的原创礼物，将是十分令人开心的事情。

http://s-tamachan.net

近畿日本ツーリスト



丹波

透过城下町与陶艺文化了解四百年前这片沃土的风貌，探访日本的古老景致

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。

美山茅屋之里 01

龟冈自行车旅行

02

从京都站乘坐电车到龟冈大约需要30分钟。这里地处盆地，群山环绕，一派田园风光。连接本地与京都的河川带来丰沛的水量，使得龟冈自古以来便盛产蔬菜，而到了秋季，这里常有浓雾弥漫。沿着群山河流，骑车穿梭在田园风光之中，可以感受龟冈的自然与人的联结。

娜娜农家乐

03

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

将大锻刀场制作小刀体验

04

即使是在以传统和历史为傲的京都，这也是为数不多仍在开门营业的刀匠铺。为了让人们了解刀的魅力，刀场还开展“制作小刀体验”。一把长约10cm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，其刀纹可能越磨浮现得越清晰。希望您也来挑战制作一把属于自己的原创小刀。

https://morinokyoto.jp/masahiro/

美山茅屋之里 01

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/

田歌舍 05

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/

更换茅草的体验 01

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

黑谷和纸会馆 06

传承800年传统的“黑谷和纸”被誉为日本最有韧性的和纸。坚持古法制造，几乎所有工序都采用手工，由工匠们一张一张用心制作。黑谷和纸会馆除销售和纸加工品、提供抄纸体验（需预约）外，还可参观工作室和资料室。

https://kurotaniwashi.kyoto/en/

乡村民居SORASHIDO炉灶烹饪体验 07

在百年老民居中，使用先人们在日常生活中用过的古老工具“炉灶”和“火盆”，进行烹饪体验。通过无需翻土的“不翻耕农作法”，尊重自然的力量，以不使用农药的方式栽培出的大米和蔬菜，具有绝佳的风味。您可以在这里体会未经修饰和打磨的真正日本乡村生活。

https://kyoto.i-sorashido.com

在丹波筱山、今田逡巡窑户

08

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://www.gen-emon.co.jp/english/

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

漫步福住街

09

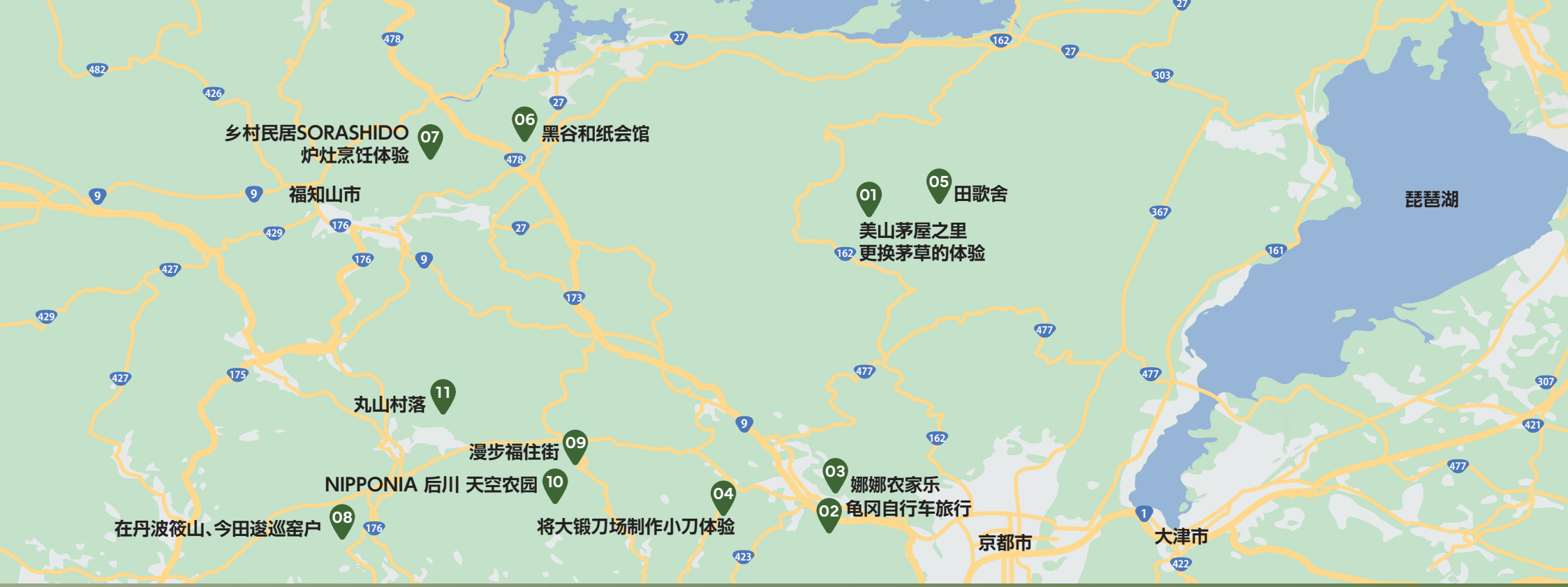
福住是连接筱山城下和京都的途中驿站小镇。自古便是山阴道的要地，在江户时代被称作为京街道。它现在被国家指定为重要的传统建筑物保存地区。福住的街道上客栈与店铺鳞次栉比，使人联想起当时的情景。还有丸山稻荷和住吉神社等神社。这座氛围淳朴的小镇非常适合散步。

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/



NIPPONIA 后川 天空农园

10

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。用砂锅烹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/

丸山村落

11

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/

Japan Wonder Travel.com
Global Marketing & Travel

THE EXCITING KANSAI
令人心动的关西旅游地图

01 纪伊半岛路线
路线1 高野和熊野
路线2 伊势和熊野

02 播磨路线

03 西琵琶湖&福井路线

04 福井、东琵琶湖&三重路线

05 滋贺&三重(东海道)路线

06 神户、淡路岛&德岛路线

07 德岛&和歌山路线

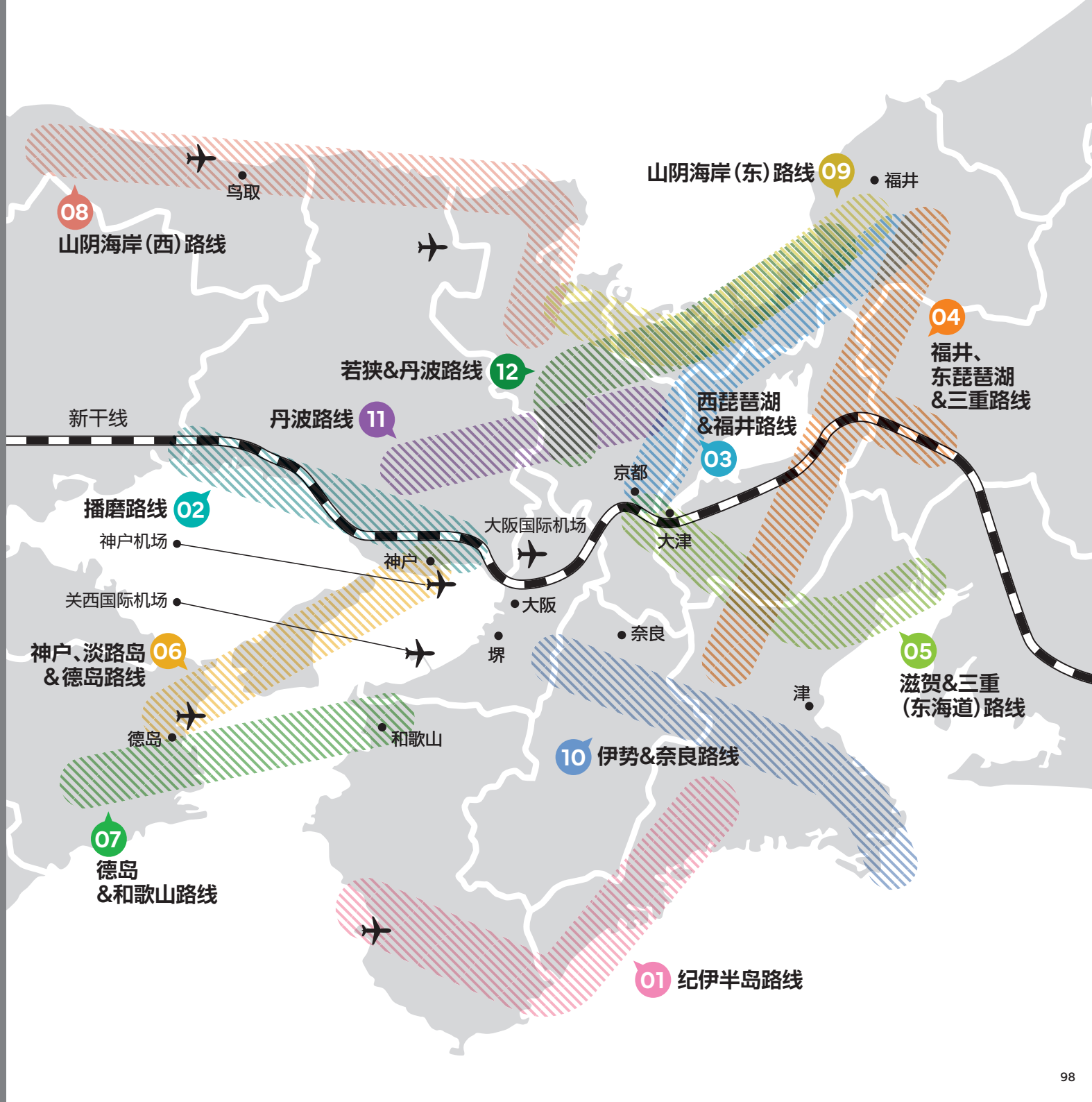
08 山阴海岸(西)路线

09 山阴海岸(东)路线

10 伊势&奈良路线

11 丹波路线

12 若狭&丹波路线



THE EXCITING KANSAI

The KANSAI contains the real undiscovered Japan.

KANSAI Tourism Bureau

The Origin of Japan, KANSAI

©2024 关西观光本部 禁止擅自转载。
本手册中的LOGO、一般结构、文本、图像、插图和其他版权均受版权法保护。版权归关西观光本部所有，未经关西观光本部许可，严禁使用、复制、修改、公开或分发。