

カトラを持っておでかけしましょ

# よしのさんぽ

## Yoshino Sanpo 回

### お気に入りに出会う ほっこりスローな旅時間。

“おかえり”って聞こえてきそうな町、吉野町。

わたしが見つけたお気に入り“パシャッ”

思い出いっぱい♪ オリジナルスナップ集

### 吉野町 おすすめさんぽ道。

吉野山／上市・吉野／宮滝／津風呂湖／国栖の里

吉野町の人たち100人が選ぶ

### 吉野町の美味いもん1・2・3

吉野町ゆかりの人物が語る

### “あの時代、この時代”

- ブンガクさんぽ
- 「吉野ブランド」製品のご紹介
- お土産でおもてなし
- 知っておきたいお役立ち情報

まじとの出会いに

ほっ。

早くまじと  
出会いたいなあ〜♪



奈良県の吉野山には、ぼくたち蛙にちなんだモノがいっぱい！  
しかも見るだけで“ほっ”と癒されてしまう可愛らしさ♡  
実はぼくたちと吉野山には深〜いつながりがあるので！  
真相は18ページをご覧ください☆





金峯山寺の蔵王堂は国宝。  
さすがに堂々としているよね。



“おかえり”って聞こえてきそうな町、吉野町。

願いが  
叶います  
ように。



参道のお店には柿の葉寿司や  
葛菓子など、吉野町ならではの  
品々が並びます。おやつには葛き  
りをいただきました。つるんとし  
た喉ごしはクセになります。

出会うもの一つひとつが新鮮で  
あり、懐かしきものがあるのが不思議  
で楽しい。

吉野山といえば、桜。もとは修  
験道の開祖・役行者が、桜の木に  
蔵王権現を刻んだことから桜の  
木が御神木となり、競って献木さ  
れたものだとか。地元の小学校に  
は「さくら学習」の時間があるな  
ど、小学生の時から吉野山の桜を  
大切に守り育てています。そんな  
あたたかい気持ちが伝わってくる  
ようです。

近鉄吉野駅に降り立つと、何か  
懐かしい空気に包まれます。山の  
木と川の香り。夏休みにおばあ  
ちゃん家を訪ねたときのような、  
くすぐったいやさしさを感じなが  
ら、吉野山へ向かいます。

吉野山といえは、桜。もとは修  
験道の開祖・役行者が、桜の木に  
蔵王権現を刻んだことから桜の  
木が御神木となり、競って献木さ  
れたものだとか。地元の小学校に  
は「さくら学習」の時間があるな  
ど、小学生の時から吉野山の桜を  
大切に守り育てています。そんな  
あたたかい気持ちが伝わってくる  
ようです。

近鉄吉野駅に降り立つと、何か  
懐かしい空気に包まれます。山の  
木と川の香り。夏休みにおばあ  
ちゃん家を訪ねたときのような、  
くすぐったいやさしさを感じなが  
ら、吉野山へ向かいます。



お気に入りに出会う  
ほっこりスローな旅時間。





## 明日はどんな吉野を見つけよう。

どんな発見が待っているのかな

吉野山から「万葉の道」を下っていくと、そこはすがすがしい自然の香りに満ちていました。象の小川のせせらぎの音が耳に心地よく、身も心も癒されます。かつて持統天皇が愛した宮瀧はエメラルドグリーンの水がとてきれいで、ずっと眺めていても見飽きないほど。お昼には山の幸たっぷりの御膳をいただき、お土産には吉野葛と和紙を選びました。

カメラ片手に自分だけのスロウな時間を楽しむ。歴史に想いを馳せてみたり、町の人々へ愛もない会話をしてみたり…。ほかに国栖の里で紙漉きや陶芸の体験をしたり、津風呂湖ではボートにものれたりできると聞いてワクワク。

さあ、明日はどんな吉野町と出会えるかな。

今日のお宿で、ほっとひと息



荷物をおろして足を伸ばして。一番のお楽しみは温泉とおいしいお料理だね。

吉野和紙の美しさに心ひかれて



国栖の里で漉かれた和紙は、世界の美術品の修復に使われているんだって。日本の誇れる技術だね。

かわいい「カエル」を発見!



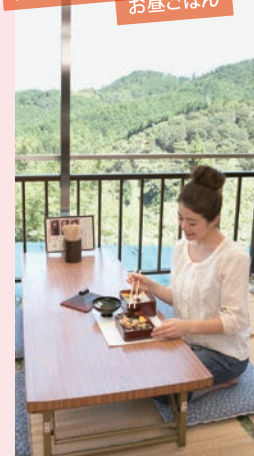
金峯山寺に伝わる「蛙飛び行事」にちなんで、かわいいカエルグッズをゲット!

こんなところにカニ!



水路で見つけた沢ガニの親子。自然に恵まれた吉野町だからこそうれしい出会いでした。

吉野の景色を見ながらお昼ごはん



美しい眺めもごちそう。柿の葉寿司や葛うどんなど、吉野町ならではのお昼ごはんはいかが?

象の小川のほとりで森林浴



万葉集にも詠われた象の小川。木の香りと川のせせらぎが、心とからだにやさしい小道です。

素敵な撮影スポットがいっぱい



ポストカードやアルバムにしたり、ブログにアップしたり。吉野町の旅の思い出を撮りためます!

今日のいろいろ。





吉野町をさんぽ中、たくさんの出会いがありました。  
その時にしか出会えない瞬間をマイカメラに収めてきました♪



ぼくたちも  
撮って撮って!



### 『桜の花びらに願いを込めて。』

如意輪寺の絵馬は桜の花びらのカタチをしていました。  
これなら恋のお願いも叶っちゃうかも♪



### 『笑う狛犬』

如意輪寺に入る時、ふと見上げると瓦の上に小さな狛犬が!しかもニンマリ笑顔。この角度からのショットが絶妙です。



### 『きよろきよろ🐸🐸』

またまた陶器屋さんにて「バシヤツ☆」この無造作に置かれたたくさんの蛙たち。何色を買おうか迷っちゃう!



### 『誰の足!?!』

吉野山ビジターセンターの入口で発見! 金剛蔵王権現の巨大な足のレプリカなんだって。その存在感にびっくり☆



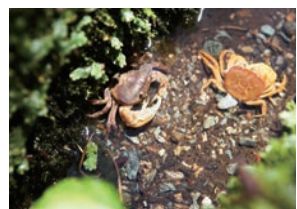
### 『火の用心』

金峯神社へ向かう坂道で出会った看板。このレトロ感あふれるデザインと自然を守るリスくんにひとめ惚れ♡



### 『手は洗ったかい?』

桜木神社の入口で待ち構えているのがこのお方。なんとも言えない凛々しいお姿が素敵です!もちろん手は洗いました!!



### 『自然に恵まれて証だね!』

吉野駅付近の水路で見つけた沢ガニ。水もきれいで気持ち良さそう。親子でお散歩しているのかなあ?



### 『そのおこげ、最高(>▽<)b☆』

三茶屋でおばちゃんたちが焼いていたみたらし団子♪香ばしい香りに誘われて、つつい立ち止まってしまいました。



### 『ぬ、抜けない…(汗)』

水草と金魚鉢の間に挟まって身動きがとれなくなっちゃった金魚さん。顔を外に出して口をパクパク…がんばれ!!!

わたしが見つけなお気に入りの

「バシヤツ」

思い出いっぱい♪

# オリジナルスナップ集

わたしのベストショット  
タイトル「ねえ。おねがい♡」



### 『ねえ。おねがい♡』

大橋を渡って少し歩いた所にある陶器屋さんで発見。愛らしい表情に思わず心を奪われてしまいました。手を合わせている格好が何となくおねだりしているように見えませんか?

可愛く  
撮ってね♡



シャッター  
チャンス☆





イベント情報

### 節分会・鬼火の祭典



毎年2月3日に金峯山寺蔵王堂で行われる節分会は、「福は内、鬼も内」と唱えるちょっと珍しいもの。全国から追われてきた鬼たちをやさしく迎え入れ、調伏式で仏道に入れるというものです。

### 花供会式(花供懺法会)



4月11、12日に、金峯山寺蔵王堂の本尊・蔵王権現に吉野山の桜の開花を報告する法要です。奴行列を先頭に、僧侶や稚児、山伏、信徒らが竹林院から蔵王堂まで練り歩き、法要が終わった後は、「千本づき」でつくられた餅がまかれます。

四季ごとに違う顔をもつ吉野山  
世界遺産をぶらり訪ね歩く。  
春になれば、山裾から桜色に染め上がっていく吉野山。その美しい景観とともに訪ねる者の心をとらえて離さないのは、そこに秘められたさまざまな歴史物語でしょう。世界遺産にも指定されたスポットを一つひとつ、いかに思いを馳せながら歩いてみませんか。

きんぷせんじ ざおうどう  
**金峯山寺 蔵王堂**  
吉野山のシンボルともいえる金峯山寺の本堂。東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築であり、国宝に指定されています。



MAP:P.33 B-3

**吉水神社**  
後醍醐天皇を迎えての行宮となったり、源義経や静御前が隠れたりしたたびたび歴史舞台に登場しています。



MAP:P.33 C-3

**花矢倉**  
吉野一の展望台。眼下に上千本、中千本、そして吉野山のシンボル、蔵王堂を見下ろすことができ、山一面に咲き誇る桜は絶景です。



MAP:P.33 C-4

みくまり  
**吉野水分神社**  
主神は、水の分配をつかさどる天之水分大神。「みくまり」から「みこり(御子守)」となまって子宝の神としても信仰されています。



MAP:P.33 C-4

きんぷ  
**金峯神社**  
吉野山の地主神、金山毘古命をまつ古社。『栄華物語』に藤原道長も祈願したと記されています。



MAP:P.33 D-5

かね  
**銅の鳥居**  
室町時代に再建された銅製の鳥居で、日本三鳥居の一つ。山上ヶ岳までの間にある四つの門の一番目の門です。



MAP:P.33 B-3

によいりんじ  
**如意輪寺**  
創建は延喜年間(西暦901～923)ですが、南北朝時代に後醍醐天皇の勅願寺と定められました。裏山に後醍醐天皇の御陵(塔尾陵)があります。



MAP:P.33 C-3

**高城山展望台**  
標高702mの高城山に整備された休憩所。吉野連山の眺めが楽しめます。



MAP:P.33 D-4

**苔清水**  
西行や芭蕉が和歌や俳句に詠んだ苔清水では、今も澄んだ湧き水が滴っています。やまとの水31選の一つ。



MAP:P.33 D-5

**西行庵**  
西行が3年ほど隠棲したとされる庵。付近は奥千本で、桜のころはもちろん、新緑や紅葉も美しい癒しのスポットです。



MAP:P.33 D-5

### おすすめモデルコース

- 吉野大峯ケーブルバス
- ケーブル吉野山駅
- バス 20分
- 奥千本口バス停
- 徒歩 5分
- 金峯神社
- 徒歩 15分
- 西行庵・苔清水
- 徒歩 30分
- 高城山展望台
- 徒歩 20分
- 吉野水分神社
- 徒歩 5分
- 花矢倉
- 徒歩 35分
- 竹林院
- 徒歩 15分
- 吉水神社
- 徒歩 10分
- 金峯山寺蔵王堂
- 徒歩 5分
- 銅の鳥居
- 徒歩 10分
- ケーブル吉野山駅

### 【ワンポイントアドバイス】

ロープウェイを降りたところからはほとんどが登り道。奥千本の金峯神社までバスで行って、美しい景観を楽しみながら下るコースがおすすめです。かわいい雑貨が並ぶおみやげ屋さんや郷土料理が食べられる飲食店をゆっくり見てまわるのもまち歩きを楽しむ♪

### ちよつと小話

#### 義経と静御前

浄瑠璃や歌舞伎の『義経千本桜』で知られるように、源義経は吉野山にゆかりの深い人物です。兄の頼朝から追われる身となった義経が向かった先が吉野でした。愛する静御前とともに吉野山の吉水院(現吉水神社)で数日間を一緒に過ごしたといわれています。その後、静御前を逃がし、数少ない家臣を連れて義経は追っ手から逃れていきました。一方、静御前はお供の人間に金銀を奪われ吉野山をさまよっていたところを捕らえられ、鎌倉に送られたのでした。

もっと詳しく知りたい人は19・20ページを見てね！



- 吉野山…P.7・P.8
- 上市・吉野…P.9・P.10
- 宮滝…P.11
- 津風呂湖…P.12
- 国栖の里…P.13

※ロープウェイ、ケーブルバスは、時期により運休する場合があります。



# 吉野町おすすめさんぽ道。





## 時代とともに変化する、上市の歴史。

吉野川の中流域、町の中心地である上市は、室町時代から商業地として栄えたまち。上市駅前には観光案内所があり、旅の情報はここでゲットできます。上市の歴史的な街並を巡ったあとは、その対岸の吉野地区へ。ここは製材所などが立ち並ぶエリア。木の香り漂う「木のまち、吉野」を感じることができるはず。



### 大師山寺

昔から吉野郡内の信仰の山として親しまれている良縁の寺。正式には大師山妙法寺。首から上の病にご利益がある“身代大師”さんや新四国八十八ヶ所巡りができます。知る人ぞ知る紅葉スポットです。

MAP:P.33 B-1

### 柳の渡し

昔、吉野川には椿・柳・桜の3つの渡し場がありました。なかでも千年余り前、聖宝理源大師が開いたといわれるこの柳の渡し(現六田の美吉野橋)は、大峯七十五摩(修行場)の最初の行場として知られています。かつて吉野に入る行者たちはここで身を清めました。いまは灯籠と柳の木が残っています。

MAP:P.33 A-1

### 鉄橋

MAP:P.33 B-1

1928年(昭和3年)3月に吉野鉄道が、六田駅(旧吉野駅)から吉野駅までの延伸にともない完成しました。大和上市駅と吉野神宮駅の間にかかる大きな鉄橋を電車が渡る姿を遠望すると空を駆ける鉄道のように見えます。夕暮れ時、刻々と変化する雲の形や空の色、絶え間ない川の流れはいつまで見ても飽きることがありません。



### 吉野林材振興センター展示館

片流れの屋根と集成材で作られたドアが美しい外観を造っており、内部は八畳敷きの数寄屋造りの和室。床の間や天井廻り、柱、建具などには吉野材があますところなく使われており、その風格ある姿がそのまま立体的な展示物となっています。

MAP:P.33 B-1



### 吉野神宮

MAP:P.33 B-2

明治22年、明治天皇は後醍醐天皇の偉業を深く偲び、吉野神宮の創立を命じました。祭神は後醍醐天皇。摂社は日野資朝、児島高德など7人の功臣たちをまつています。社殿は約10年を費やして1932(昭和7)年に改築が完成。古今の神社建築の粋を集めた、総検造りの見事な建物です。



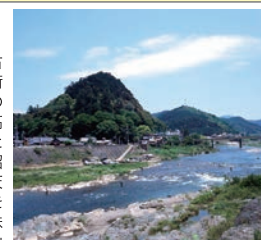
### 上市のまちなみ MAP:P.33 B-1

上市の町は、伊勢街道筋にあり、山上詣・高野詣・伊勢詣の拠点で、今も荒格子・千本格子や蔵など、古い町屋が残っており、その頃の繁栄をうかがえます。今も当時の人々が往来していた古い街並みに出会うことができます。



### 妹山樹叢

妹山は吉野川の右岸に面し、旧伊勢街道と東熊野街道の分岐点にある、標高249mのこんもりとした山で、1928(昭和3)年3月、国の天然記念物の指定を受けました。また、妹山は対岸にある背山とともに、雛鳥と久我之肋の悲恋として名高い浄瑠璃や歌舞伎の『妹背山婦女庭訓』で知られています。



### 大名持神社

吉野町大字河原屋、小字妹山に鎮座されている旧式内郷社です。神社下には、毎年6月30日に海水が湧き出るという古い言い伝えのある潮生淵(しおうぶち)があります。

MAP:P.33 C-1



### 本善寺

蓮如上人が文明8年(1476年)に創建した浄土真宗本願寺派の寺院。境内には桜の木が多く、桜の名所となっています。桜が好きだった蓮如上人を想い、上人の第十二男(後継住職)実孝が植えたもの。

MAP:P.33 C-1



### 井光の井戸 伝承地

古事記に、河内で戦いに敗れた伊波礼毘古命(神武天皇)が八咫鳥の案内で再び大和を目指したときのお話があります。神武天皇は道中で光る井(井戸)から出てきた尾がある人と出会います。名前を尋ねると「吉野の国つ神・井氷鹿(井光)と答えました。その井戸が「井光の井戸」です。井光の伝承は他の地にもありますが、本居宣長は「古事記伝」で吉野の飯員の辺りと記しています。

MAP:P.33 B-1



### 材木神社

祭神は大屋毘古命、大屋津姫命、爪津姫命。木種の神、木材林業の守護神として木材関連業者の信仰が特に厚く、また厄除けの神としても崇められています。

MAP:P.33 B-1

### 吉野町の豆知識

### 吉野杉・桧の原木市

「振り子」と呼ばれる市場の職員さんが、原木を1本ずつセリにかけて行きます。市場と聞いてイメージするのは、東京の築地市場などの魚介類や野菜類のセリを行う場所ですが、原木市場も同じです。杉や桧などがセリにかけられていくわけです。吉野地方には大きな原木市場がいくつもあります。吉野産の杉、桧がブランド化されているのは、年間降水量や平均気温などの気候条件や、生育に適した土壌などが要因しており、耐久性に優れ、色艶が良く、曲がりが少ないなどの品質が優れているからなのです。同じ杉、桧でも山が違えば、驚く程違いが出てきます。魚や野菜が育つ場所や育て方によって味が違ってくるように、材木も質が違ってくるわけです。

### おすすめモデルコース

### 【ワンポイントアドバイス】

昭和の原風景を思わせるノスタルジックなまちなみで人とのふれあいの楽しさを味わった後は、吉野材の集積市場で、吉野の伝統産業にふれてみませんか。深い刈り早瀬とさまを変えながら町を流れる清流、吉野川でのんびりするのにおすすめです。

### ちよつと小話

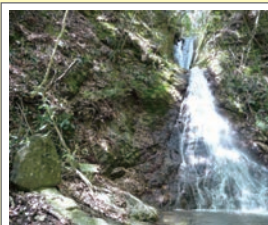
### 上市の歴史

歴史にみると上市という地域は、本善寺の寺内町として栄え、元禄時代には隣に位置する下市と並び、大和有数の町並みを誇る商業地でした。明治時代には奥吉野の玄関口であった上市は活気に溢れ、大峯参りの人々、吉野川で吉野材を輸送する筏師の人々や、郡役所を訪れる人々で溢れ、旅館・料理屋・芝居小屋等が軒を並べ、毎日夜遅くまで賑わっていました。この時代の吉野町は商業地の上市・観光地の吉野山・工業地の材木団地と実にバランスのとれていた時代でした。しかし、昭和42年にそれまで上市の町中を走っていた国道169号線が、新しく川沿いに付け替えられたことにより、上市の様相は変わることになるのです。

10

9





**龍門の滝**  
龍門岳の山腹にある高さ10mほどの滝です。

**芭蕉句碑(龍門)**  
龍門の滝の脇に、江戸時代にここを訪れた芭蕉の句碑があります。「龍門の花や上戸の土産にせん」  
MAP:P.34 A-1



**菅生寺** MAP:P.34 A-2  
古刹龍門寺の別院、龍華台院として建立された寺。ぼけよけ地藏尊、役行者霊蹟札所です。

龍門岳

## マイナスイオンたっぷりの道を歩く。

津風呂湖の湖畔をめぐる道は、たっぷり森林浴が楽しめる癒しのコース。緑色が目にやさしく、木々が発するフィトンチッドを胸いっぱい吸い込めば、身体も心も緊張感がふ〜っとときほぐされていく感じがします。森林セラピーロードにも認定されています。



## 龍門寺跡

奈良時代に建てられたという寺院で、当時は金堂や三重塔、宿坊などの伽藍が建ち並んでいたとか。宇多法皇や藤原道長も参詣したと伝えられています。  
MAP:P.34 A-1



**吉野運動公園**  
生涯スポーツの場、憩いの場として、総合体育館、陸上競技場、野球場、テニスコート、トレーニング室などの施設を集結した総合運動公園。  
MAP:P.34 A-2



**平尾吊り橋**  
津風呂湖に架かる長さ149mの吊橋。真下に湖面が見えます。ここから望む桜や紅葉もきれいです。  
MAP:P.34 A-3



## 遊覧船やボート遊びなど、彼と来ても家族と来ても楽しい！

津風呂川をせき止めて造られたという津風呂湖は、周囲が約32kmもある大きなダム湖です。湖畔をドライブしたりハイキングしたり、または遊覧船やボートに乗って湖上からの風景を眺めるのも楽しいですね。釣り好きな彼と遊びに来るのもいいかな。



イベント情報

## 津風呂湖では楽しいイベントがいっぱい！

津風呂湖では、ボート大会や湖畔ウォーク、津風呂湖紅葉まつりなど、家族でもカップルでも楽しめるイベントがたくさん。ブラックバスやフナ・コイ・ワカサギの魚釣り大会も人気です。



**さかなつかみどり大会**  
放されて元気に泳ぎ回るニジマスのつかみどりです。毎年、子どもたちが大喜び。



**ボート大会**  
8名1チームで、湖上で手こぎ、足こぎボート、ペロン競争などを競う大会です。



## 持統天皇が愛した宮滝。吉野宮跡から万葉のみちへ。

歴史や文学好きにおすすめのエリア。天武天皇と持統天皇にゆかりが深く、柿本人麻呂もここで歌を作っています。桜木神社を越えて吉野山へと続く万葉の道はマイナスイオンたっぷりのハイキングコース。森林セラピーロードにも認定されています。象の小川のせせらぎに癒されながら、あなただけの一首を作ってみるのもいいかも。

## 吉野歴史資料館



宮滝遺跡から出土した縄文・弥生時代のものや吉野宮に関する展示がされています。  
MAP:P.34 B-4



## 宮滝遺跡

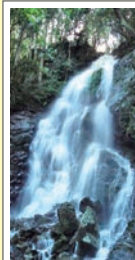


縄文時代以降の遺構や遺物がたくさん出土した遺跡。天武・持統天皇が訪れた吉野宮もこのあたりにあったとされています。  
MAP:P.34 A-4



## 象の小川

吉野山から流れ落ちて、喜佐谷の杉木立のなかを流れる渓流で、やまとの水31選に選ばれています。万葉集の歌人、大伴旅人もその清たしさを歌に詠んでいます。



## 高滝

象の小川沿いにある高滝は、高さ約15メートルほどの滝です。万葉の道から滝の下まで歩道が整備されており、岩肌を分岐して流れ落ちる雄大な姿は必見です。  
MAP:P.34 A-5

象の小川の看板があるよ！

## 吉野山入り口石碑

## 象山

## 大善寺

## 三船山

## 夢のわだ

象の小川の水が吉野川に流れ落ちるところです。その美しさに多くの万葉人が歌を残しています。  
MAP:P.34 B-4



## 桜木神社

天武天皇を祭神として祀っています。象の小川はこの附近から見る眺めがおすすめ。  
MAP:P.34 A-5

## 化粧岩

静御前がここで化粧を整えたと伝えられる岩です。  
MAP:P.34 A-5

## おすすめモデルコース

- 宮滝バス停
- 徒歩 20分
- 桜木神社
- 徒歩 20分
- 吉野山入り口石碑
- 徒歩 20分
- 高滝・象の小川
- 徒歩 40分
- 化粧岩

## 【ワンポイントアドバイス】

象山の山あいを歩く「万葉の道」はマイナスイオンたっぷりの癒されコース。夏でも空気がひんやりしているので、薄手の上着の用意を。足もとは歩きやすいスニーカーがおすすめです。



ちよつと小話

## 持統天皇が愛した宮滝

宮滝のすぐそばにあったとされる吉野宮には、応神天皇をはじめ、歴代の天皇がいっぱいいました。なかでも飛び抜けて回数多かったのが持統天皇です。夫との思い出の地であり、また、この地に宿るパワーにも心引かれていたようで、生涯に31回もこの地を訪れています。

もっと詳しく知りたい人は17ページを見てね！





# 国栖の里のさまざまな工房でできる、ものづくり体験！

旅の記念に、世界でたった一つのオリジナル作品をつくってみませんか？

各工房、必ず予約が必要です！  
詳細・お問い合わせ先は  
29 ページをご覧ください。

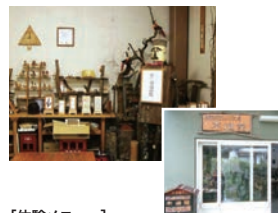
## ① 辰田製作所 MAP:P.34 C-4



【体験メニュー】  
吉野絵の素材を紙ヤスリで仕上げ、電熱ペンで名前またはイラストを焼入れる。

自分の手にあわせて、オリジナルのお客がつくれます。

## ② 木遊館 MAP:P.34 C-4



【体験メニュー】  
①キットを使った遊びの工作  
②マンツーマン方式の創作木工

体験者の創作意欲を大事に対応します。

## ③ エッチング幸房 ソ・レイユ MAP:P.34 C-4



【体験メニュー】  
グラス、ペーパーウェイトなど当工房でチョイスしてください。

直筆の文字やイラストをガラスなどに彫刻してオンリーワンの記念に…。

## ④ 国栖窯 MAP:P.34 C-4



【体験メニュー】  
大人の方には紐づくりで主に器を2点。  
小学生の方には器と動物等の置物を各1点。

粘土に親しみ、自分らしい作品づくりを。  
そして使う楽しさも味わってください。

## ⑤ 植和紙工房 MAP:P.34 C-4



【体験メニュー】  
押し花入りはがき(6枚)、タペストリー、あんどん作りの体験。

一人でも多くの方に和紙を親しんでもらいたいです。

## ⑥ 福西和紙本舗 MAP:P.34 C-4



【体験メニュー】  
「はがき8枚」「色紙2枚」「証書サイズの和紙」各種紅葉入り、草木染色付。

自分だけのオリジナルの和紙を染めてください。

## 森林セラピー基地 悠久の風景 吉野の道

【体験内容】 美林散策・呼吸法・瞑想・ハンモック等の森林セラピープログラム

【募集人員】 各回 15 名（最少催行人数 2 名）

【問い合わせ】 一般社団法人吉野ビジターズビューロー（森林セラピー事務局）

〒639-3111 奈良県吉野郡吉野町上市 2060-1 TEL：0746-32-2036 FAX：0746-39-9178

営業時間 9：00～17：00 HP：http://yoshino-kankou.jp/index.html

## ●吉野の美林で心も体も癒されよう

「森林セラピー」とは、森林のチカラを借りて心や体を癒す取り組みで、全国的に広がりを見えています。単に森林浴を行うだけでなくインストラクターの指導のもと、さまざまな健康プログラムを行い精神的ストレスの軽減や、予防医療としての効果を目指した取り組みです。吉野町森林セラピーでは、森の魅力をよく知る「吉野美林案内人」がゆったりと皆様をご案内いたします。



ハンモック  
体験



旬の素材を使った  
お弁当つき



美林の中で  
ヨガ体験



みっちゃん  
吉野・三茶屋

入野トンネル

津風呂湖

伝承と物語の残る里で、手作りのあたたかさにふれる。

『古事記』や『日本書紀』の中にも登場するほど、国栖の里の歴史は古く、その名残がそこかしこに残っています。例えば、この里で渡かれる吉野手漉和紙も、国栖の人々に親切にもらったお礼に大海人皇子（後の天武天皇）が教えたものだとか。それが今まで生きているなんて、とてもすてきなお話です。

## 国栖の里灯り展

国栖の里で開催される灯りのアートイベントです。和紙や割箸などの吉野の素材を使ってつくられたオリジナルの灯り作品が会場一面に展示されます。



イベント  
情報



びゃっこえん  
白狐園 MAP:P.34 C-4

谷崎潤一郎の小説『吉野葛』の記念碑。旧国栖小学校の登校路にあります。

犬塚



吉野川を見下ろす小高い丘の上にあります。壬申の乱で大海人皇子（後の天武天皇）が、国栖の里に逃げ込んだとき、村人が大海人皇子を隠しました。しかし、追いかけてきた犬が匂いをかぎつけ吠えてたので、村人がその犬を殺したのです。それ以来、この犬塚のある集落では誰も犬を飼わなかったという伝説が残っています。

MAP:P.34 C-4

国栖中央公民館

旧国栖小学校

国栖の里観光協会・吉野製箸工業協同組合

がたるう岩

大蔵神社



衣笠山の南斜面にある古社で、国栖の里の氏神さまとして信仰を集めています。

MAP:P.34 C-5

きよみはら  
浄原神社



天武天皇を祀る神社で、毎年旧正月14日には12人の翁が古式ゆかしく舞を奉納する「国栖舞」が奉納されます。

MAP:P.34 C-4

イベント  
情報

工場見学



吉野製箸工業協同組合  
MAP:P.34 C-4

【見学メニュー】  
割箸の製造工場の見学。  
（詳細は要相談）

吉野割箸は自然の恵みを生かした伝統産業です。

※詳細・お問い合わせ先は29ページをご覧ください。

ちょっと  
小話

元気に泳いだ片身の魚

追われる大海人皇子をかくまった里の人たちは、粟飯にウグイを添えてもてなしました。皇子は壬申の乱の勝敗を占うため、食べたウグイの片身だけを水中に投げると、勝利の前ぶれとして元氣よく泳ぎだしたとか。それから、その地は片腹洲と呼ばれるようになりました。現在の国栖中央公民館の下あたりだそうです。



①～⑥の工房では体験ができるよ！詳しくは14・29ページを見てね。



## レシピ1 “ほっこり”やすらぐあつさり茶がゆ



作ってみよう！  
吉野町で見つけた  
美味しいもん♪

### 【材料(2人分)】

- 洗米…1合
- 粉茶(ほうじ茶)…20〜30g
- 水…1400cc〜1600cc
- 塩…お好みで

- ① 粉茶(ほうじ茶)をお茶パックに入れ、鍋でお茶を沸かす。
- ② 米はあらかじめ洗っておき、沸騰後、米を入れる。
- ③ 鍋のふたを開けたまま強火で米がやわらかくなるまで炊く。
- ④ 少し粘りが出てきたら、お好みで塩を加え火を止める。

## レシピ2 吉野葛deもちもちごま豆腐

吉野葛の  
もちもちした  
触感が  
たまらない！



### 【材料(4人分)】

- 吉野葛粉…50g ●練りごま(缶詰)…大さじ3杯
- 水…400cc ●牛乳…200cc(水を代用してもOK)
- みりん…大さじ1杯 ●塩…少々

※水の代わりに昆布、かつおだし汁を使用する場合は、みりん・塩は控えてもいいです。

- ① 練りごまを除き上記の材料を鍋に入れ、木杓子で葛が溶けるまで、よくかき混ぜる。
- ② 鍋を火にかけ、中火にて焦げ付かないように木杓子で粘りが出るまでよくかき混ぜる。
- ③ 火を止め、練りごまを入れて再び火にかけ、約20分練る。(缶詰は底が固まっている場合があるので、缶ごとお湯で温めるといいですよ。)
- ④ 容器に入れ自然に冷まし、乾燥しないようにラップをかける。
- ⑤ 召し上がる1時間くらい前に冷蔵庫に入れて、わさび醤油、味噌ダレなどで召し上がってください。

## レシピ3 吉野葛deひんやり葛餅



### 【材料(3〜4人分)】

- 吉野葛粉…100g ●砂糖…50g
- 水…500cc ●きな粉…適量
- 黒密シロップ(黒砂糖…100g、水…50cc)

- ① 鍋に葛粉、砂糖水を入れて溶かす。
- ② 中火にかけて、透明になるまでずーっと混ぜる。鍋の周りから固まってきます。
- ③ めらした流し箱に入れる。
- ④ 上にラップをかけて、平らにする。
- ⑤ 水で冷やす。
- ⑥ 食べる1時間位、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 好きな大きさに切り、黒密シロップときな粉をかけていただく。

吉野町の人たち100人が選ぶ

# 吉野町の美味しいもん



吉野町の人たち100人が選ぶ

## 吉野町の昔ながらの家庭料理



### 1 茶がゆ



「茶がゆ」は吉野町の郷土料理。ほうじ茶でお粥を炊いているので風味が良く、色々なおかずとも相性抜群です。家庭でも簡単にできるので、レシピを見てぜひ挑戦してみてくださいね！

### 2 柿の葉寿司



お土産では定番の「柿の葉寿司」は、吉野町では家庭料理として一般的に作られています。

### 3 鮎の塩焼き



吉野川で採れた鮎をシンブルに塩焼きでいただく。白いご飯のおともにもピッタリです！

吉野町の人たち100人が選ぶ

## 吉野町の定番おやつ



### 1 小麦餅



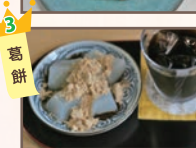
半夏生や夏祭り、お盆の時に作られる夏定番のお餅です。小麦と餅米を一緒に蒸してつき、丸めずにこね鉢に入れたままいただくという、ちょっとめずらしいお餅です。最後にきな粉をまぶしていただきます。

### 2 かき餅



「かきもち」は大寒の頃(1月末〜2月初め)になると作られます。えび、まめ、ごま、さとう味もあります。

### 3 葛餅



なめらかな吉野の本葛を使った「葛餅」は、ぷりぷりとした食感とほんのり付いた甘みがたまりません。

吉野町の人たち100人が選ぶ

## 吉野町のお土産と言えば？



### 1 柿の葉寿司



ここでも「柿の葉寿司」が堂々のランクイン♪  
「柿の葉寿司」は塩サバを薄くすいたものを、にぎった寿司飯の上にのせて柿の葉に包んでいます。サバの他にサケも使われます。

### 2 こぼしのやき餅



手に入れるのは至難の業といわれるくらい大人気の「こぼしのやき餅」。予約必須です！！

### 3 吉野葛

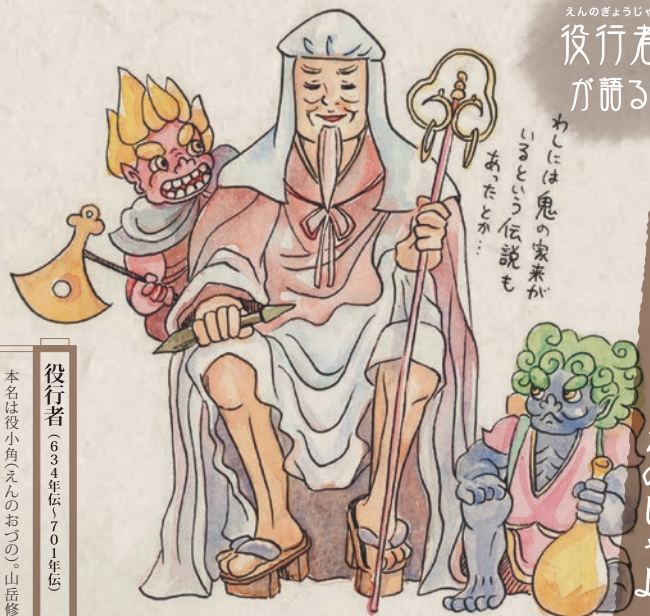


吉野といったら「吉野葛」。高級料理店や和菓子屋さんなど、さまざまな場面で使用されています。





役行者像(撮影/如意輪寺前)



えんのぎょうじゃ  
役行者  
が語る

仙境といわれる吉野の山で、  
わしは悟りを開いたのじゃよ。

わしは鬼の宗家が  
いるという伝説も  
あったとか...

役行者 (634年伝い701年伝)

本名は役小角(えんのおづの)。山岳修行者。葛城山のふもとで生まれ、山岳修行したのち、日本固有の山岳宗教に密教や陰陽道、神仙術を取り入れた独自の修験道を確立。修行の場として、吉野金峯山や大峯山など多くの霊山を開いた生涯は数多くの超人的な伝説に彩られ、その最期もまた、じくになった天井ヶ岳の山上から五色の雲に乗って天に昇ったといわれている。

修験道の修行者は修験者や山伏とよばれ、皆、霊山を修行の場として、深くけわしい山々の中で厳しい修行を行うことで、超自然的な「験力」を修得し、衆生を救おうとしておるのじゃ。  
蔵王権現様はわしが修行をしていた大峯山の中心である山上ヶ岳の頂上にお祀りしていたが、年齢や性別に関わらず誰もが蔵王権現様をお参りできるよう、金峯山を下った吉野山に金峯山寺蔵王堂を建立したのじゃ。  
悩まれる者たちは、ぜひ吉野山の蔵王堂を訪ねてもらいたいものじゃな。

修験者を厳しくも優しく  
向かえ入れる吉野の山々

「修験道」の始まりじゃ。

日本人は太古から、深い山々には神様がおられると考えてきた。吉野もまた、大和盆地の都からみれば、仙人の住むと伝えられた龍門岳を越えたところの秘境にあり、神様があられる霊山として信仰されてきたんじや。  
そつた霊山の厳しい自然の中で修行する僧は、たくさんいたのじゃが、わしは人並みはずれた強い身体と精神力を持っていたのじゃ。わしは葛城や熊野、大峯などの霊山で修行を積むうちに、これまで誰も体験したことのない悟りを開いた。蔵王権現という仏さまがわしの前に現れたのじゃ！感激を受けたわしは、そのお姿をやまざくらの木に刻み、本尊としてお祀りした。それが現在にも伝わる「修験道」の始まりじゃ。

厳しい修行をし  
仏さまに出会えたんじや

吉野町ゆかりの人物が語る

# “あの時代、この時代”

1300年の歴史の中で吉野町にはいろいろな人が訪れ、さまざまな歴史の舞台になりました。  
そんな吉野町と関わりの深い皆さんが当時の思い出を語ってくれました。



持統天皇 (645年-702年)

第41代天皇(在位期間は690-697年)。父は天智天皇、母は遠智娘おちの(らつめ)。13歳の時に、叔父にあたる大海人皇子後の天武天皇の妃となる。686年、夫の天武天皇が亡くなり、689年に息子の草壁皇子も没すると、自ら即位。飛鳥浄御原令の施行や律令国家・藤原京の建設を行い、694年に遷都した。697年に孫の文武天皇に譲位。



じとうてんのう  
持統天皇  
が語る

夫との思い出が残る吉野は、  
私が初心に戻る場所。

初めて訪れたときのあの感動  
忘れられません



宮滝

私が初めて吉野を訪れたのは、671年の秋。私の父(天智天皇)の病気が重くなり、次の天皇をめぐって私の夫(後の天武天皇)と大海人皇子の仲が悪くなりました。でも、争いの嫌いな夫は私を連れて逃げるように吉野に。  
初めて訪れる吉野は、山が深く、吉野宮の前を流れる川はとても美しく、宮滝の瀬で激しく水しぶきをあげているさまは飽きずにずっと眺めていたほどでした。それに、里の人々も、私たち二人をあたたかく迎え入れてくれ、大切に育ててくれたんです。その気持ちに心を打たれた夫は、その感謝の意味を込め、この里の人々がいつまでも潤うようにと養蚕と紙漉きの技術を教えたの。

私たちは翌年の6月まで滞在。夫と水入らずで過ごした吉野の日々は、とても幸せな時間でした。でもその後、結局夫と大海人皇子は「壬申の乱」で戦い、勝利した夫が天武天皇となりました。争いの無い良い国をつくりたいという思いで夫は働いていましたが、志半ばで亡くなってしまい、跡を継ぐはずの息子の草壁皇子も亡くなってしまったんです。そして即位したのが私。それから夫がやり残したことをちゃんと完成させてあげたいという一心で、毎日懸命に働きました。

苦しく辛いとき

吉野に来ると元氣になれた

天皇の職務は私にとってもやりがいのある仕事でしたが、その中でも苦しく辛い事もたくさんありました。そんな時、私はいつも吉野を訪れ、身も心も癒されたのです。気づけば7年間の在位中に31回も通ってしました。吉野にくると言葉では言えない神秘的な力を感じ、元気がわいてくるのです。きつと昔から変わらない自然や吉野の人のあたたかさ、疲れた私を癒してくれたのだと思います。それに、吉野は夫と私の原点。何かに迷った時や疲れた時に、この吉野で時間を過ごしていること、まるで亡き夫と語り合っているような気持ちになって落ち着くのです。  
時代が変わっても吉野の自然や人のあたたかみは変わらないでしょうね。私ももう一度夫とゆつくり訪れたいな。

## ☆吉野山で見かける蛙たち☆



吉野山のお店の軒先をよく見るとかわいい蛙の置物。吉野山と蛙？そう、実は深いつながりがあるのです！  
その昔、不真面目な男が山伏(修行者)を侮辱したので驚の棲みかかに連れていかれてしまいました。さすがの男も反省したようで、それを見た金峯山寺の高僧が男を蛙の姿に姿に救い出し、蔵王権現の宝前でその法力によって人間に立ち返させたそうです。

毎年7月7日に行われる蛙飛び行事は蓮の花を蔵王権現に供える蓮華会の行事の一環として行われるもの。献花の法要が一段落すると、大きな蛙が外陣に現れ受戒導師の前に出てかしまり、法力によって人間に立ち返る法要が始まります。一度、見に来てね♪



蛙飛び行事



# 吉野山での最後の日々を

永遠に忘れません。

しずかごぜん  
静御前が語る



静御前（生没年不詳）

平安時代末期から鎌倉時代の初期に生きた女性。義経記には、静御前について、日照りが続き100人の僧に雨乞いのための説経をさせたが効験がなく、100人に舞わせたが、99人まで効験がなかったところ、静御前が舞うとたちまち黒雲が現れて3日間雨が降り続いたという逸話が記されている。義経はその後、静御前を見初めて愛人にしたとされる。静御前の義経への悲恋を題材とした謡曲「吉野静」「二人静」や浄瑠璃・歌舞伎「義経千本桜」は有名。

## 吉野山 峰の白雪

ふみわけて

入りにし人の、跡ぞ恋しき

いま、私は捕らわれて送られてきた鎌倉で、憎き源頼朝の前で舞を舞っています。なぜ、私がこんな男の前で…私の心は愛する源義経様のそばなのです。あの方と過ごした吉野での最後の数日を思いながら舞っています。

（吉野山のあの峰を、雪を踏み分けて入っていかれた義経様の足跡が恋しいことです。私も、一緒に走った。あそこで別れたことが今も悔やまれます）

兄頼朝に追われて、  
義経と静御前は吉野山へ。

あの吉野山での数日間、私は先の不安を抱えながらも幸せでした。兄の頼朝のために戦い、大勝した義経様。それもひとえに兄のことを思っていたことだったのに、何が頼朝の怒りにふれたのか、義経追討の命令が出されるなんて。

頼朝もいつかはわかってくれると信じ、義経様はひとまず難を逃れるために船で



吉水神社



九州に向け出発しました。もちろん、私も一緒です。ところが風で、船はもとの港へ。追っ手が迫る中、私たちが向かったのは吉野山でした。義経様を慕っていた吉野山の人々は、私たちをあたたかく迎え、吉水院現在の吉水神社にかくまってくれました。朝に夕に義経様と語り合い、いつの日か、兄頼朝の怒りもとけて、おだやかな日が迎えられることを心から願っていたのですが…。その願いは見事に打ち砕かれたのです。都で義経様を追討するというおふれが出て、追っ手が吉野山に向かっていくことを知ったのです。

追っ手から逃れるために、  
二人は離ればなれに。

義経様は山伏修行者の姿になりまして逃げることになりました。大筆は女人禁制だから連れていけない、京都に帰るようにと、形見に手鏡と多くの金銀を与えてくださり、おとも人間もつけてくださいました。私はどこまでも義経様と一緒にしたかったのですが、義経様の足手まといになってはいけません。いつか迎えに行く、という言葉を信じて、私は京都に向かうことにしました。

捕らえられた静御前は、  
勝手神社で祈りをこめた舞を。

ところが、義経様の一行と別れるやいなや、このおともたちは態度を豹変させ、義経様からいただいた金銀を私からすべて奪って逃げていきました。私はどうしていいかわからず、吉野山の山中を迷い歩きました。そのうち、義経様と二人で蔵王権現様にご加護をお祈りしたのが聞き届けられたのでしょうか、私は灯りのともっていた蔵王堂にたどり着いたのです。しかし、そこにはすでに義経様の追っ手がおられ、私は捕らえられてしまいました。

義経を恋慕う唄を  
頼朝の前で歌い舞う静御前。

その後、私は母とともに、この鎌倉の頼朝のもとへ送られました。いま、私がこの吉野山での二人の時間を思い、義経様を慕う歌を歌うことは頼朝の怒りを買ってしまいます。殺されるかもしれない。でも、かまわないうです。憎き頼朝のために舞っているのではないのです。吉野山での短くも幸せだった義経様との数日間のことを思いながら舞っているのです。

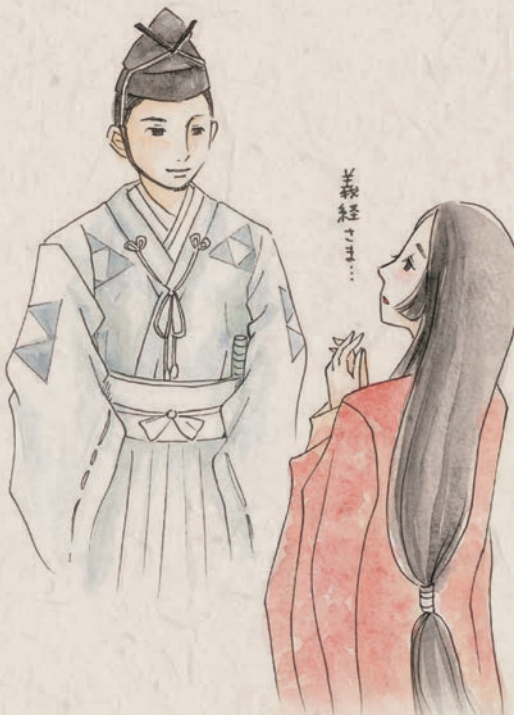
静御前のこの吉野山の歌は、頼朝の逆鱗にふれましたが、頼朝の妻北条政子のとりなしで命は救われました。しかし、その後に静御前が出産した義経の子どもは男の子だったために、静御前が泣き叫ぶながら取り上げられ、由比ヶ浜に沈められたということです。静御前は母とともに京に帰されましたが、その後のことを知る者はいません。



元弘元年、吉野山で  
生んだ義経



源義経の隠塔



義経さま…



後醍醐天皇(1318~1339年)

第96代天皇在位期間は1318~1339年。鎌倉幕府と対立し倒幕を図ろうとするがその計画が露見し隠岐国に配流。その後倒幕に成功し「建武新政」を始めるが貴族中心の政治に反発した足利尊氏らに迫られて吉野へそこに南朝を建て北朝との戦いが続くが金輪手で崩御。如意輪寺裏山の塔屋に眠る。

花にねて よしやよしのの  
吉水の まくらのもとに  
石はしる音

桜のすばらしい吉野の山の、仮の宮とした吉水院で床につく。枕元に聞こえてくる瀬古川の流れの音が胸に迫ってくるのだよ。

(吉野の吉水院にいらっしゃる時に、雲のたなびく向こうに桜が咲いているのを一瞥になって詠まれた歌)



後醍醐天皇が詠う

MAP:P.33 C-4

よき人の

よしとよく見て

よしと言ひし

吉野よく見よ

よきひとよく見つ

昔のよき人は、この吉野をよくよく見て、よし野と名付けました。そのよし野をよく見ておきなさい。今の世のよき人であるあなたたちも。

(天武天皇が吉野宮に行幸された時に詠まれた歌)



天武天皇が詠う

第40代天皇(在位期間は673~686年)。父は舒明天皇、母は皇后の皇極天皇。中大兄皇子のち天智天皇と同じ両親を持つ兄弟。天智天皇が即位すると弟として政治を助けた。天智天皇の亡き後673年に天武天皇となり、飛鳥浄御原宮に即位。



MAP:P.33 B-2

エピソード

壬申の乱で勝利を収めて即位した天武天皇。ふと、自分だって血のつながった甥と争ったということは、母親のちがう6人の皇子たちもいつか争いを起こすのではないかと心配になりました。そこで皇后(後の持統天皇)と6人の皇子たちを連れて吉野宮へ。家族水入らずのところで、自分と皇后への忠誠と一族の結束を約束させたのです。この歌はその時に歌われたもの。それにしても、「よき」「よし」「よく」が7回も使われていて、まるで早口言葉みたいですね。

西行(1118~1190年)

北面の武士として鳥羽院に仕えていたが、23歳で出家。京都周辺で庵を結んだ。その後30年間、高野山を拠点にしたが、全国を行脚。漂泊の歌人ともいわれる。願うことなら花の下で、如月2月頃に死にたいと言った通りに、2月に大阪河内の弘川寺で死去。

吉野山  
こぞのしをりの  
道かへて  
まだ見ぬかたの  
花をたづねむ

吉野山の去年の花見の時に、目印をつけておいた道を変えて、今年はまだ見たことのない方面の桜をたずねて行く。



西行が詠う

MAP:P.34 A-5

かきのもひとまる

柿本人麻呂が詠う



飛鳥時代の歌人で、三十六歌仙の一人。『万葉集』には長歌が19首、短歌が75首掲載されている。枕詞や対句、押韻などの表現技法に優れ、その格調高い歌風から、のちに歌聖と仰がれている。

わが天皇(持統天皇)がお治めになる天下に、国といえはたくさんあるが、なかでも山や川が清く、美しい川沿いの地にお心をお寄せになる吉野の国の、花が散る秋津の野辺に、宮殿の柱を立派にお立てになったので、宮殿にお仕えする人たちは舟を並べて朝の川を渡り、舟を競って夕方の川を渡っている。このような美しい川の流れることなく、吉野の高い山々のように立派にお治めになる、激しく流れる瀧のほとりの御殿はいくら見ても見飽きないことだ。

(吉野離宮に持統天皇が行幸された時に、柿本人麻呂が作った歌)

やすみししわご大君のきこしめす  
天の下に国はしもさはにあれども  
山川の清き河内と御心を吉野の  
国の花散らふ秋津の野辺に宮桂  
太敷きませばももしき城の大宮人は  
船並めて朝川渡り舟競ひ夕川渡る  
この川の絶ゆることなくこの山の  
いや高知らず水たぎつ滝のみやこは  
見れど飽かぬも



MAP:P.34 A-4

エピソード

『万葉集』の代表的な歌人として有名な柿本人麻呂。天武天皇の時代から宮廷に仕えていましたが、持統天皇のたびたびの吉野宮行きにも同行していたようです。そして、持統天皇の大のお気に入りの地、吉野を大絶賛した歌がこの歌。吉野宮のあった場所については、いろんな説がありましたが、今は宮滝付近が定説です。それは柿本人麻呂が吉野宮で歌った歌に「滝の床磐(とこは)」や「水激つ(みずたぎつ)」と詠んでいるからです。今もその美しい岩床や激しい瀬など、吉野川の美しい流れが私たちを迎えてくれます。

松尾芭蕉(1644~1694年)

江戸時代の俳人。若くして伊賀国上野の侍大將家の嫡男・藤堂良忠に仕えるなかで、良忠に感化されて俳諧の道に入る。京都の北村季吟に師事したあと江戸に行き、独自の俳風を打ち立てた。しばしば旅に出文を多く残している。

御廟年経て  
忍は何を志のぶ草  
長い年月を経て、(後醍醐天皇の)御廟が荒れてしのぶ草が生い茂っている。このしのぶ草はいつたい何を偲んでいるのだろうか。



松尾芭蕉が詠う

MAP:P.33 B-2

エピソード

鎌倉幕府の倒幕計画がばれて、隠岐国(現在の島根県隠岐島)に流されたと思えば、息子たちの活躍で状況が逆転、倒幕に成功したり、やっと政権を握ったと思えば、味方だったはずの足利尊氏に追われて吉野に逃けたり、何とも波瀾万丈な人生を送った後醍醐天皇。最後には、京都の朝廷(北朝)に対する吉野の朝廷(南朝)を立て、北朝と戦っているさなかに亡くなってしまいます。どんな時にもあきらめないタフな精神の持ち主でしたが、ふと仮の御所とした吉水院で横になり、その下をサラサラ流れる川の音に耳を傾けていると、胸にこみ上げてくるものがあったのでしょ。そんな気持ちの伝わる一首です。



エピソード

西行は出家前の若い頃、北面の武士として鳥羽院の警護にあたっていました。文武両道のなかなかのイケメンだったそうです。そのような将来が期待されていた若者が23歳で出家したので、世間はみんな驚きました。その西行が吉野山に住んでいたのは3年ほど。25歳頃といわれています。そうすると、この歌に別の思いも感じませんか。エリート武士というこれまでの生き方を変えて、まだ見たことのない新しい生き方を探していこうという決意。吉野の桜に、若き西行法師はこれからの人生を見つめていたのかもしれない。



エピソード

漂泊の人生を送った西行にずっと憧れていた芭蕉は、41歳の時についに決心します。「私も旅に出よう。旅の中にあって、自分の俳諧の道というものを考えてみよう」。そこで、まず目指したのは西行の跡をとどることでした。最初の紀行文『野ざらし紀行』で、西行の面影を求めて吉野山の西行庵を訪ねています。深い山の中で芭蕉は、世俗を遠ざけて歌を詠み続けた西行の尊さに感動しました。そして、その帰りに立ち寄った後醍醐天皇の御廟が、草に埋もれるようにしているのを見て寂しい気持ちになったのでしょ。そこで詠んだのがこの一句でした。





# 木のまち 吉野



また吉野では、建築材として使用した端材を利用した割箸の製造も盛んにおこなわれており、植林から製材、割箸製造まで材を余すことなく利用する、まさに「木のまち吉野」というべき循環が繰り返されています。

近年では、建築材や割箸だけではなく、インテリアや雑貨など日々の暮らしの中で使うことができるアイテムが多く開発されています。何世代にもわたり大切に育てられたホンモノの素材であるからこそ、素朴でありながら温かく使うことでさらに味わいが出るアイテムが出来ます。吉野材を愛する人たちの愛情やこだわりから生まれる逸品です。

## 吉野材の魅力発信拠点施設 吉野杉の家

平成29年2月「吉野杉の家」は、吉野材の魅力発信拠点施設、簡易宿所としてオープンしました。この吉野杉の家は平成28年夏、将来の家をコンセプトに「HOUSE VISION2016」に出展され、吉野に移築されました。

設計を担当した長谷川豪氏は「当初から展覧会後に移築し実際に活用できる建物をプランニングし、旅とコミュニティの両立を目指した」と表現されています。

一階は薄い紅色が特徴の吉野杉で造られ、宿泊者と地域の方々憩いの場所として、二階には白色が強い吉野ヒノキ造りの部屋が二つ、外壁や屋根材も木で作られています。

この吉野杉の家を訪れると、吉野林業の豊かな歴史や伝統の職人技を皮膚感覚で体感していただけます。



## 良質の吉野材を 守り続けてきた吉野町

最高級の建築材として名高い吉野杉や吉野桧は、古くは城郭建築や寺社の普請用材として重宝されました。その後、酒を運ぶための樽の用材（樽丸）の製造が盛んになり、節が少なく年輪が細かく均一で曲りの少ない材を育てるため、密植・多間伐・長伐期という吉野独特の施業が生み出されました。

昭和の初めには、丹治・飯貝・橋屋地区に製材工業団地が整備され、吉野川上流から筏を組んで流されてきた原木を良質な建築材に加工し、鉄道輸送で全国へ出荷されました。この工業団地には、当時3つの水中貯木場が整備されたことから、現在も「吉野貯木」と呼ばれ、今も原木市場や製材所が多く並び木材産業の集まる地となっています。



## 「木のまち 吉野」を発信するグループ

### 吉野スタイル

観光情報から定住情報まで幅広く楽しい情報を発信するとともに、ディープな吉野を紹介するツアーなども開催しています。また、吉野の恵みを活かした新たな製品の開発や販路開拓の支援も行っています。

<http://yoshinostyle.jp/>

### Re:吉野と暮らす会

吉野の文化や風土を愛し、吉野の産業や暮らしをより豊かにするため、吉野貯木をはじめとする「木のまちの暮らし」を発信しています。また、吉野材で地元中学校の学習机を作る「愛学習机」プロジェクトがグッドデザイン賞を受賞しました。

<http://yoshinochoboku.com/re/yoshinotokurasukai/>





# お土産でおもてなし

吉野町で買ったお土産で家族や友達をおもてなししてみませんか？  
旅の思い出話から次の計画まで、きつと素敵な時間が過ごせるでしょう。

今度は一緒に旅行ね！

家族や友達に  
吉野がいったいのおもてなしを

吉野町のお土産はこの土地ならではのものばかり。吉野町に深い歴史があるように、古くから受け継がれているお土産が多くあり、一つひとつに歴史的な背景や自然との関わりなどが感じられます。味や見た目だけではなく、吉野町を感じながら楽しんでもらえるところが魅力です。

吉野町特産の柿の葉寿司を食べながら町歩きで出会ったいろいろなかわいものの話や、特産のしいたけや山菜がいったい入ったお鍋を囲み、地酒を楽しむながら話す吉野町の自然の素晴らしさ、今度はきつと一緒に旅行

吉野町をおすそわけ。  
旅の思い出話と美味しいものでみんな喜んでくれたよ～！



お母さんには柿の葉寿司を。

今夜はお父さんと一杯♪



他にもあるよ！吉野町のお土産♪



## 地酒

吉野町には、歴史ある蔵元が3つあります。吉野川のおいしい水と伝統的な製法で作られるお酒は絶品です。お好みの酒蔵を見つけてください。



## 柿の葉寿司

柿の葉寿司は吉野町が本場です。熊野灘のサバを大和名産の柿の葉で包んだ押し鮓で、柿の葉の香りとサバの風味が絶妙。さっぱりとした郷土の味です。



## 桜もち&草もち

桜の葉の香りが春を感じさせてくれる桜もち、新鮮で早春の香り豊かなよもぎをつき込んだ草もち、どちらも日本一の桜の名所として名高い吉野らしい名物です。



## 吉野葛

葛の根を水にさらして作る吉野葛。料理のとろみ付けとしてつかうと、なめらかに仕上がることができます。その上品な味わいをご家庭でも挑戦してみてください。



## 葛菓子

葛菓子は葛の風味と砂糖の甘さ、バランスのとれた味わいと口どけの良さが特徴のお干菓子です。茶菓子としても重宝されています。



## 葛もち

吉野葛をつかってつくる葛もちは、もっちりぶるぶるの食感がたまりません。上品な甘みの黒糖蜜ときな粉をたっぷりかけて味わって頂きたい逸品です。



## 吉野手漉き和紙

1300年の伝統と最高の品質を誇る吉野和紙は、昔ながらの手作業で一枚一枚丹念に漉きあげられています。素朴な趣があり、ねばり強く乾燥しても反りません。



## 吉野割箸

吉野の森の恵みを生かした逸品。木目の美しさと芳しさを合わせ持つ吉野杉箸と桧箸。建築材の端材から生まれた自然にやさしい使いやすい箸です。



## 吉野雛

室町時代末期に初めて作られたという吉野雛は、土製と桜の木の本造りの二種があります。吉野らしい素朴な作風の夫婦雛です。

どれも、手作りなので温かみを感じられます。  
季節によって毎回違うお土産を選ぶのも楽しみの一つなんですよ。  
次は桜もちの時期に行こうかな～♪





## 【電車・バスについてのお問い合わせ先】

- 吉野大峯ケーブル自動車:0746-39-0010
- 近鉄旅客案内テレホンセンター大阪:06-6771-3105(9:00~19:00)
- 奈良交通 お客様サービスセンター:0742-20-3100(8:00~19:30)
- スマイルバス(吉野町コミュニティバス):0746-32-3081

## 【レンタカー連絡先(福神)】

- 大紀レンタカー福神営業所:0747-53-2929

## 【レンタカー連絡先(橿原神宮前)】

- 大紀レンタカー橿原営業所:0744-28-0854

## 【レンタカー連絡先(大和八木)】

- トヨタレンタリース奈良橿原店:0744-25-1620
- ニッポンレンタカー近鉄八木駅前営業所:0744-22-4352

## 【タクシー連絡先】

- 相互タクシー:0746-32-4001
- 吉野近鉄タクシー:0746-32-2961
- 宮滝タクシー:0746-32-3236

※桜の時期の交通情報は、事前に吉野町役場ホームページ及び各交通機関でご確認ください。



## 世界遺産『吉野』ふるさとづくり寄附 吉野町ふるさと納税ご協力をお願い

吉野町では全国の皆様からの温かい思いの込められた寄附金を、より良い町、より魅力ある町にしたいため、桜の保全・教育・福祉・地域支援などの施策に大切にに使わせていただいております。

10,000円以上の寄附をいただいた吉野町外の方に、寄附金額に応じてお礼の品(謝礼品)をお贈りしています。お礼の品は、吉野町の長い歴史文化と豊かな大自然の中で、古より伝えられてきた伝統と確かな職人の技によって、**一つ、ひとつ、心を込めて作られた「吉野の逸品」**をお贈りしています。(写真は謝礼品の一部です。)



## 「ふるさと納税」は…

「ふるさと」を応援したい、「ふるさと」に貢献したいという納税者が、ご希望の地方公共団体(生まれ故郷でなくても可)に寄附を行った場合、寄附額のうち2,000円を越える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除されます。(一定の上限はあります。)

※住民税・所得税のかからない方は、控除特例の対象外です。



吉野町長  
北岡 篤

## 寄附申込方法

ふるさとチョイス 吉野町

検索

【ふるさとチョイス】

インターネット申込みはこちら

ふるさとチョイス お申込フォームはこちら

お問合せ先

〒639-3192

奈良県吉野郡吉野町大字80番地の1

吉野町役場 産業観光振興課

TEL:0746-32-3081

FAX:0746-32-8855



## ボランティアガイド情報

ボランティアガイドが吉野の歴史や自然をご案内します。

・申込みは準備の都合上、ガイド希望日の2週間前までにお願ひします。

・4月は大変混雑しますので、案内をお断りしております(4月1日~4月20日)。

・ガイド料は無料ですが、ガイド1名につき1,000円の運営協力金と昼食代1,000円(又は現物)のご負担をお願いいたします。

・詳細はホームページをご覧ください。

## ●おすすめ観光コース

#1 … 役の行者ゆかりの修験寺院めぐり

#2 … 後醍醐天皇ゆかりの南朝史跡めぐり

#3 … 山岳信仰と西行を偲ぶ旅

#4 … 天武・持統天皇ゆかりの吉野の宮と万葉の旅

#5 … 国栖の里

【吉野町観光ボランティアガイドの会】

TEL:0746-34-2522 / FAX:0746-39-9238 <http://www.yvtguide.server-shared.com>



## 吉野町歴史文化叢書のご紹介

吉野町役場ではいろんな観光書籍を取り扱っています。ぜひこの機会にいかがですか？



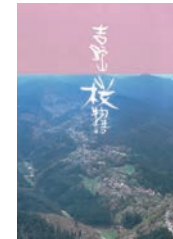
『吉野山と太平記』

700円(税込)



『吉野山・万葉・懐風藻の風土 憧憬古代史の吉野』

2,000円(税込)



『吉野山桜物語』

2,000円(税込)



『吉野路案内記』

1,000円(税込)

## 万葉絵本「よしのよく見よ」のご紹介

吉野町内の地名や風景が詠み込まれた万葉歌をもとに、吉野のことをもっと知ってほしい、もっと見てほしい、そんな願いを込めて制作されました。わかりやすい文章と、楽しい挿絵、また吉野町の子もたち501人の自画像などが満載された吉野の魅力あふれる絵本です。

1冊1,000円(税込)にて角川学芸出版から発売中です。



【吉野町教育委員会事務局】

〒639-3111 奈良県吉野郡吉野町大字133

TEL:0746-32-0190 / FAX:0746-32-5689

<http://www.town.yoshino.nara.jp/shiryoukan/>

## 吉野歴史資料館情報

吉野歴史資料館では、史跡や文化財などを巡る“てくてく資料館”や、吉野歴史資料館の展示物・吉野の歴史や民俗・文化財を学ぶ“ようこそ資料館”といったたくさんのイベントをご用意しております。

吉野町に来られた際に、一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか？事前のご予約が必要ですので、詳細はホームページをご覧ください。

【吉野町教育委員会事務局】

〒639-3111 奈良県吉野郡吉野町大字133

TEL:0746-32-0190 / FAX:0746-32-5689

<http://www.town.yoshino.nara.jp/shiryoukan/>

## 観光のお問い合わせは

【吉野町観光案内所】

〒639-3192 奈良県吉野郡吉野町大字上市2060-1

TEL:0746-39-9237 / FAX:0746-32-9238

E-mail:info@yoshino-kankou.jp <http://www.yoshino-kankou.jp>





## 今夜のお宿を決めておこう!!

旅の疲れを癒してくれる吉野町のお宿。  
あたたかく迎え入れてくれ、おもわず「ただいま」といいたくなっちゃいます。  
次の日は少し早起きをしてすがすがしい朝の吉野町を楽しむのもお泊りの魅力です。



今日はいっぱい歩いたなあ。

| 所在地                                           | 施設名               | TEL<br>(吉野局0746)      |
|-----------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 旅<br>館<br>(順不同)                               | 下千本公園             |                       |
|                                               | ① 旅館歌藤            | 32-3177               |
|                                               | ② さこや             | 32-5155               |
|                                               | ③ 吉野荘湯川屋          | 32-3004               |
|                                               | ④ 東南院             | 32-3005               |
|                                               | ⑤ 吉野温泉元湯          | 32-3061               |
|                                               | ⑥ 湯元宝の家           | 32-5121               |
|                                               | ⑦ 吉野館             | 32-3039               |
|                                               | ⑧ 戒館              | 32-3031               |
|                                               | ⑨ 坂本屋             | 32-3051               |
|                                               | ⑩ 景勝の宿芳雲館         | 32-3001               |
|                                               | ⑪ 喜蔵院             | 32-3014               |
|                                               | ⑫ 桜本坊             | 32-5011               |
|                                               | ⑬ 竹林院群芳園          | 32-8081               |
| 民<br>宿<br>・<br>ペ<br>ン<br>シ<br>ョ<br>ン<br>(順不同) | 上千本公園             |                       |
|                                               | 宮滝                |                       |
|                                               | ⑭ 宮滝温泉まつや         | 32-8015               |
|                                               | 吉野山               |                       |
|                                               | ⑮ 美吉野桜庵           | 32-2111               |
|                                               | ⑯ 桜山荘花屋           | 32-5083               |
|                                               | ⑰ 新富              | 32-4032               |
|                                               | ⑱ 一休庵             | 32-3118               |
|                                               | ⑲ 太鼓判/花夢花夢        | 32-3071               |
|                                               | ⑳ 桜美荘たいら          | 32-3125               |
| 温<br>泉                                        | 津風呂湖              |                       |
|                                               | ㉑ 一龍              | 32-2886               |
|                                               | 櫛井                |                       |
|                                               | ㉒ 中荘温泉            | 32-0501               |
|                                               | ゲストハウス            |                       |
|                                               | 吉野山               |                       |
|                                               | ㉓ KAMINN          | 39-9169               |
|                                               | 飯貝                |                       |
|                                               | ㉔ 吉野杉の家           | https://www.airbnb.jp |
|                                               | 上市                |                       |
|                                               | ㉕ 三奇楼             | 39-9207               |
|                                               | 南国栖               |                       |
|                                               | ㉖ 宿坊B&B SEIKOKUJI | 36-6224               |

※ ㊦マークは、温泉(鉱泉浴場)を持つ施設です。  
※ 日帰り入浴の詳細は、各施設にお問い合わせください。

平成30年3月現在

## 確認MAP 事前に場所を確認しておこう♪



## 体験工房情報

## 吉野町で、ものづくり体験をやってみよう!!

紙漉きや陶芸、木工作など吉野町の自然の素材を使った「ものづくり」の体験ができます。職人さんが丁寧に教えてくれるので、初心者の方でも安心です。体験したい場合は事前に予約をしてくださいね♪



| 工房・店舗名           | TEL<br>(吉野局0746) | 体験メニュー                                         | 体験費用<br>(1人)                     | ホームページ                                                                                                                 |
|------------------|------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 辰田製作所            | 36-6205          | オリジナル箸づくり。吉野松の素材を紙ヤスリで仕上げ、電熱ペンで名前またはイラストを焼入れる。 | 500円                             | <a href="http://www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/i_tatsuta/">www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/i_tatsuta/</a>       |
| 木遊館              | 36-6981          | ①キットを使った遊びの工作<br>②マンツーマン方式の創作木工                | 1,000円<br>~4,000円<br>創作作品の場合は要相談 | <a href="http://www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/f_mokuyuukan/">www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/f_mokuyuukan/</a> |
| エッチング幸房<br>ソ・レイユ | 36-9860          | ガラス、ペーパーウェイトなど当工房でチョイスしてください。                  | 1,500円~<br>(材料費込)                | <a href="http://www.so-leil.com/">www.so-leil.com/</a>                                                                 |
| くずよう<br>国栖窯      | 36-6818          | 大人の方には紐づくりで主に器を2点、小学生の方には器と動物等の置物を各1点。         | 2,500円                           | <a href="http://www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/h_kuzuyoo/">www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/h_kuzuyoo/</a>       |
| 植和紙工房            | 36-6134          | 押し花入りはがき(6枚)                                   | 1,200円                           | <a href="http://www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/c_ue/">www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/c_ue/</a>                 |
|                  |                  | タペストリー                                         | 1,500円                           |                                                                                                                        |
|                  |                  | あんどん作り                                         | 3,000円~                          |                                                                                                                        |
| 福西和紙本舗           | 36-6513          | 「はがき8枚」「色紙2枚」「証書サイズの和紙」各種紅葉入り、草木染色付け。          | 各1,500円                          | <a href="http://www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/b_fukunishi/">www.kuzunosato.jp/pages/shop/shops/b_fukunishi/</a>   |
| 吉野製箸<br>工業協同組合   | 36-6838          | 割箸の製造工場の見学。<br>(詳細は要相談)                        | 要相談                              |                                                                                                                        |

平成30年3月現在

## 各協会お問い合わせ先

[吉野ビジャーズビューロー]  
〒639-3192 奈良県吉野郡吉野町大字市77-1  
TEL: 0746-34-2522 / FAX: 0746-39-9238

[吉野山観光協会]  
〒639-3115 奈良県吉野郡吉野町大字吉野山  
TEL: 0746-32-1007 / FAX: 0746-32-1217  
<http://www.yoshinoyama-sakura.jp>

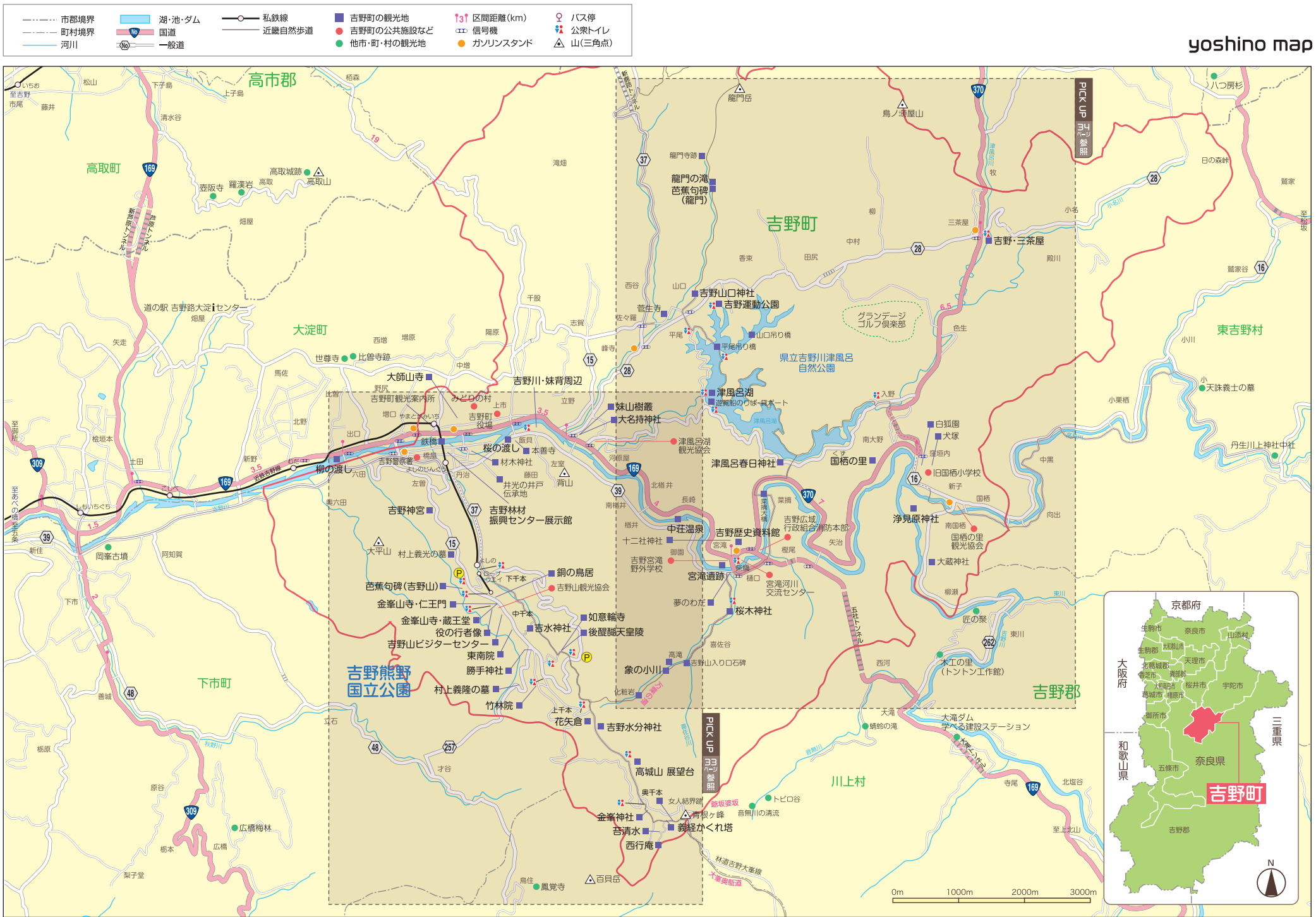
[津風呂湖観光協会]  
〒639-3102 奈良県吉野郡吉野町大字河原屋  
TEL / FAX: 0746-32-2847  
<http://www.tuburoko.jp>

[国栖の里観光協会]  
〒639-3434 奈良県吉野郡吉野町国栖100  
TEL / FAX: 0746-36-6838  
<http://www.kuzunosato.jp>



各工房には  
事前に予約が  
必要だよ!!







宮滝

津風呂湖

国栖の里



吉野山

上市・吉野





