

訪日グローバルキャンペーンに対応したコンテンツ造成事業  
「四国遍路」滞在型コンテンツ開発事業

**ライト層向けコンテンツ（日本語版）**

令和2年3月24日

国土交通省 四国運輸局

# 日本最古の遍路道ハイクと 絶景の太龍寺ロープウェイ

Simple  
Natural  
Beautiful

- Tokushima -

山々のひとつ、巨木がなみ立つ大龍山の山頂に太龍寺がある。厳しい山道を登り切り、山門をくぐって石段を上ると、鮮やかな黄衣をまとった僧侶たちが目に映る。それははるか昔から変わらぬ光景である。手付かずの自然に囲まれたハイキングもよいが、太龍寺ロープウェイも素晴らしい。ゴンドラからは、山頂にそびえ立つ大龍寺や眼下に広がる山々の景色と田園の風景を楽しめる。空海もこの山中で悟りを開いたといわれており、空海伝説のうえでも重要な場所である。空海が修行したとされる「舎心ヶ嶽」まで歩き、巨大な空海像のそばに立ち、一面に広がる素晴らしい風景を眺めよう。

ハイキングの後は、周辺の野山で獲れたジビエや、地元の新鮮な野菜を使った料理を楽しもう。

(英語版を日本語訳して要約)

## 日帰りプラン 1DAY

DAY 1

よってね市

10:00

徒歩約2時間

20番札所 鶴林寺

12:00

車  
約15分

12:15

阿波地美獲あおきでランチ！  
ジビエ料理は必食♪

車  
約30分

13:45

道の駅 鶴の里より  
太龍寺ロープウェイに乗り♪

ロープウェイ  
約10分

14:10

21番札所 太龍寺  
捨身ヶ嶽

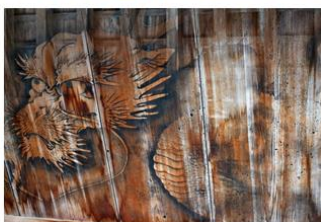
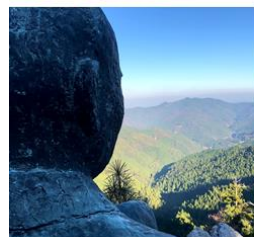
ロープウェイ  
約10分

16:30

道駅 鶴の里 到着  
お疲れ様でした♪



Let's Go



## 那賀町、勝浦町に関して

観光スポット  
(ビューポイント、  
観光施設など)

立江寺～鶴林寺 古道、鶴林寺～太龍寺 古道、  
よってね市、太龍寺ロープウェイ、舎心ヶ嶽、  
勝浦町人形文化交流館(2月下旬～4月上旬)

周辺のお寺スポット

20番札所 鶴林寺、21番札所 太龍寺  
22番札所 平等寺

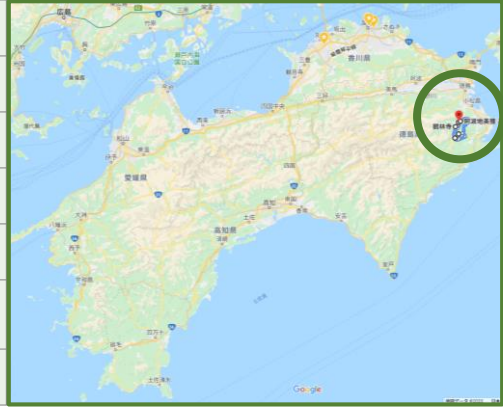
周辺のグルメ情報

Garden time このむ(Café、洋食)  
阿波地美獲あおき(ジビエ、郷土料理)



# 【Day Trip】 【日本最古の遍路道ハイクと絶景の太龍寺ロープウェイ】

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 10:00～ | よってネ市にて集合                    |
| 10:50～ | 20番札所鶴林寺                     |
| 11:40～ | 阿波地美獲 あおきでランチ！               |
| 13:10～ | 太龍寺道（遍路道ハイク）～21番札所太龍寺        |
| 15:20～ | 舎心ヶ嶽                         |
| 16:00～ | 太龍寺ロープウェイ<br>（那賀川と山々が織りなす絶景） |
| ～17:00 | 道の駅 鷺の里で解散                   |



## よってネ市 (Cuisine, Tradition)

地元住民が利用するマルシェ。  
地元でとれる季節の野菜や果物が並ぶ。



## 20番札所 鶴林寺 (Tradition)

四国霊場第20番札所。標高470mの鷺が尾山頂に位置する。  
寺院の各所に鶴の像や彫刻があることから、地元住民は親しみを込めて「おつるさん」ともよぶ。

<http://www.88shikokuhenro.jp/20kakurinji/>

## 太龍寺道 (Tradition)

全長6.7km、標高差470mの遍路道。  
鶴林寺から太龍寺までの距離を示す「舟形丁石\*」とよばれる石標がところどころに残っており歩き遍路体験を楽しめる。  
\*丁石…1丁 = 109mごとに設置された距離を示すために建てられた標識。



## 21番札所 太龍寺 (Tradition)

四国霊場第21番札所。海拔600mの太龍寺山頂近くに位置する。  
「西の高野」とも呼ばれる、格式の高い寺院。  
792年、弘法大師により創建されたと伝えられている。

<http://www.88shikokuhenro.jp/21tairyuji/>



## 阿波地美獲 あおき (Cuisine)

夏期の鮎料理、冬期の猪ぼたん鍋の他、鹿肉、鴨肉など  
野山の味覚を楽しめる。

<http://awagibier-aoki.com/>

## 太龍寺 奥の院 舎心ヶ嶽 (Tradition)

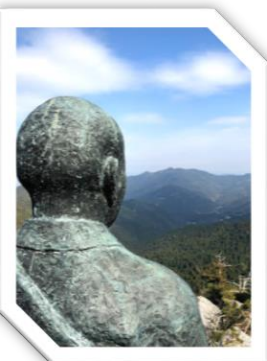
空海が修行したとされる断崖絶壁。太龍寺から約600mの  
坂道を歩き、くさり場をよじ登ると空海像が鎮座している。



## 太龍寺ロープウェイ (Nature)

全長2,775mにわたる西日本最長のロープウェイ。ゴンドラ  
内からは田園、那賀川、剣山の景色を楽しめる。また、1200  
年間苦勞して登ってきた山寺への登頂を容易にしてくれる。

<http://www.shikoku-cable.co.jp/tairyuji/>





## Quiet Coasts And Peaceful Towns - Tokushima -

日和佐町は伝統的な建築、美しい自然、ニュービジネスが融合した海辺の町。ブティック、レストラン、カフェと、築100年以上の建物や民家が軒を連ねている。リノベーションが進む古民家など、モダンとアンティークの融合は、現代的な雰囲気と懐かしさを同時に感じさせる。海に面した町に薬王寺がそびえる。巡礼者、観光客、温泉客は薬王寺の赤い塔を目印に訪れる。本堂で建築と彫像、2体の本尊を鑑賞し、階段を降りて塔の地下に進む。そこは死後の世界とされている。仏像や工芸品、美術品など、数々の秘宝も鑑賞しよう。塔の最上階に上がってゆくとそこからは周囲の町並みや山、太平洋を一望できる。

In Between Bluesは、太平洋に面したカフェ。モダンな店内で流行りのドリンクを楽しみながら、藍染を体験できる。きさくなスタッフから教わる伝統的な藍染技法で、自分だけのお土産をつくってみたい。

(英語版を日本語訳して要約)

### 宿泊プラン 2DAYS

#### DAY 1

「みなみ食堂」にてランチ♪

徒歩  
約2分

23番札所 薬王寺

11:30

12:30

13:30

Let's have a  
Special Lunch♪

日和佐の街並みを散策  
町並み、田井ノ浜、恵比須洞など  
夕食は日和佐のローカル  
居酒屋「つくし」で満喫♪

DAY 2

徒歩  
約45分

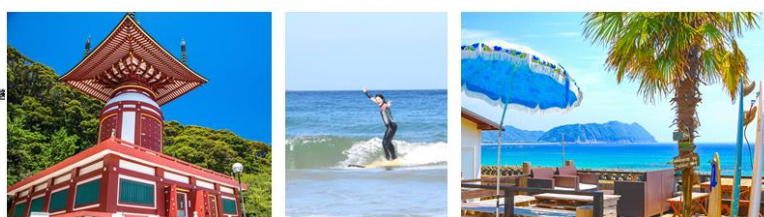
10:00

徒歩  
約10分

13:15

In between blues 藍染め体験

世界的に有名なサーフスポット  
「海部ポイント」にて  
マリンスポーツを堪能♪



### 日和佐エリアに関して

観光スポット  
(ビューポイント、  
観光施設など)

薬王寺温泉、日和佐うみがめ博物館カレッタ、大浜海岸、恵比須洞、日和佐の街並み、海洋自然博物館マリンジヤム、海中観光船ブルーマリン、In between blues (藍染体験)

周辺のお寺  
スポット

23番札所 薬王寺、別格霊場 第4番 鯖大師本坊

周辺のグルメ  
情報

みなみ食堂 (和食)、居酒屋つくし (居酒屋)

周辺の宿泊  
情報

お宿 日和佐  
(大正時代に建てられた築約100年の家屋をリフォームした宿)

### 観光ボランティアガイド日和佐

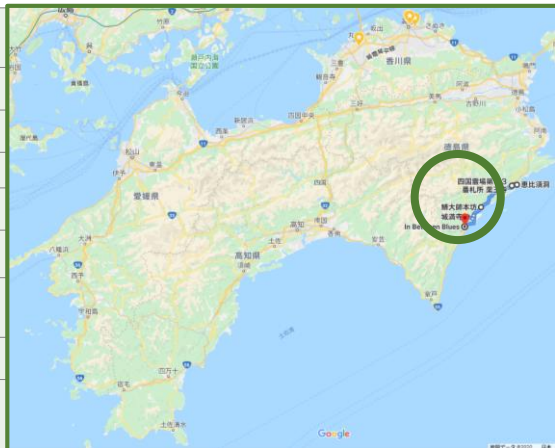
地元の人たちが外国人観光客のボランティアガイドをしてくれています。日和佐の街を案内しながら、日和佐の魅力を体験してみませんか？  
あなたも日和佐の街を案内しながら、日和佐の魅力を体験してみませんか？  
ご予約は [hiwasa123@ma.pikara.ne.jp](mailto:hiwasa123@ma.pikara.ne.jp) までご連絡ください。





# 【2 days 1 night Trip】 【日和佐：古き良き伝統と新しいスタイル】

|               |   |
|---------------|---|
| Day1<br>10:00 | JR日和佐駅で集合   |
| 11:30         | みなみ食堂<br>23番札所 薬王寺<br>日和佐の街並みを散策&恵比寿洞                                       |
| 18:00         | 居酒屋「つくし」<br>お宿 日和佐に宿泊   |
| Day2<br>10:00 | 別格霊場 第4番 鯖大師本坊<br>四国最古の禅寺・城満寺にて座禅体験<br>in Between Blues、<br>サーフスポット「海部ポイント」 |



## みなみ食堂 (Cuisine)

豊かな自然や地元住民との交流が気に入り、東京からここに移住してきた夫婦が店を切り盛りする。  
旬の魚・野菜を使った和食を中心に、昼は月替わりの御膳料理や定食を、夜は一品料理やコース料理を提供している。

## 23番札所 薬王寺 (Tradition)

薬王寺は四国霊場第37番札所の寺で、\*厄除けとして日本全国に知られた寺院であり、年間100万人以上が厄除けのために訪れている。本堂へ向かう石段では、厄年の参拝者が「一段ごとに一円玉を置くことで厄を落とす」という独特の光景が見られる。厄年ではない参拝者もお賽銭として自分の年の数だけ一円玉を置いて行く。体験イベントとして、阿字観、写経、精進料理を楽しむことができる。

<https://yakuouji.net/>

厄除け…厄年と呼ばれる災難に遭いやすい時期に悪運を遠ざけるため、厄払いを行う。

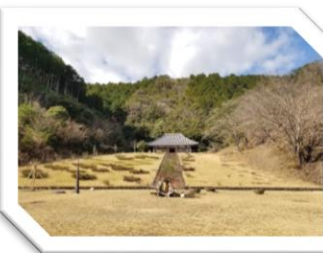


## 別格霊場 第4番 鯖大師本坊 (Tradition)

鯖大師本坊では、\*護摩祈願が毎日行われている。  
本堂隣にある全長88mの大洞窟では、四国八十八ヶ所、四国別格二十霊場などのお砂踏みなど、神秘的な修行を体験できる。  
<http://www.sabadaishihonbou.jp/>  
護摩…火を用いる儀式で、僧侶が護摩木を火の中に入れ、護摩木に書かれた願いを祈る。

## 城満寺 (Tradition)

四国最古の禅寺。1575年に戦火に見舞われ350年間廃寺となっていたが、2011年、現住職（田村航也氏）によって再建が果たされた。住職は英語、韓国語、フランス語に堪能で、来る者を拒まない。



## お宿 日和佐 (Tradition)

築約100年の素泊まり宿。タイムスリップしたかのような空間で、ゆっくり寛げる。

<http://oyadohiwasa.com/>



## in Between Blues (Tradition)

藍染体験教室を行っている。  
藍染は、徳島県の伝統工芸。  
<https://inbetweenblues.jp/>

## 居酒屋つくし (Cuisine)

店主自身が漁港に通い、店主の目利きで仕入れた魚でつくる珍しい地元魚料理を楽しめる。







## Muroto Cape Where the Ocean Meets The Sky

- Kochi -

### サイクリング 通訳ガイド付並走車付 日帰りプラン 1 DAY

DAY 1



徳島から高知に至る南西部、室戸岬の海岸線には、ドラマチックな自然と壮大な景色が広がっている。起伏があり曲がりくねった道をゆくと、タービタイトの広大な海岸と海を間近に見える。

轟音響く太平洋の海岸線や、道沿いの町々をぜひサイクリングで巡ってほしい。

空海が悟りを開いたといわれる神秘の寺院「最御崎寺」に立ち寄った後は、空海が修行した洞窟へ向かう。そこから広がる空と海は、悟りを開いた空海も見た光景に違いない。

周辺海域は深海と浅瀬が交わる豊かな漁場であり、地元のレストランではいつでもとれたての海鮮料理を楽しめる。

(英語版を日本語訳して要約)

### 室戸に関して

観光スポット(ビューポイント、観光施設など)

室戸岬御厨人窟、乱礁遊歩道、青年大師道、むろと廃校水族館、室戸世界ジオパークセンター

周辺のお寺スポット

24番札所 最御崎寺、25番札所 津照寺、26番札所 金剛頂寺

周辺のグルメ情報

料亭花月(割烹・小料理-金目鯛丼)

**サイクル四国** レンタサイクルに関して  
高松市内のガイド付きツアーや、四国の独立したツアーのために、専門的に整備された自転車をレンタルしています。地元での知識や長年のサイクリング経験で、あなたの四国ツアーのお手伝いをしてくれます。八十八ヶ寺を参る方も、自分の道を行く方も、四国を楽しむためのお手伝いをしてくれます。お気軽にお問い合わせください。お問い合わせは [Inbound@anabukitravel.jp](mailto:Inbound@anabukitravel.jp) までご連絡ください。





# 【Day Trip】 【サイクリング・通訳ガイド&並走車付 室戸岬・最御崎寺周辺の自然の驚異】

|       |  |
|-------|--|
| 10:00 | 室戸世界ジオパークセンター集合<br>レンタサイクルby Cycle Shikoku |
| 10:30 | 御厨人窟<br>乱礁遊歩道&タービタイト                       |
| 11:15 | 24番札所 最御崎寺                                 |
| 12:30 | 料亭花月(割烹)・キンメ丼の昼食                           |
|       | 25番札所 津照寺                                  |
| オプション | 26番札所 金剛頂寺                                 |
| 14:45 | 室戸世界ジオパークセンターで解散                           |



## 室戸世界ジオパークセンター (Tradition)

室戸ユネスコ世界ジオパークは太平洋に突き出している。岩に刻まれた地球の歴史を読むことができる場所でもある。かつては深海にあった場所を波の音や鳥のさえずり、風が森を抜ける音をBGMに、灯台へと続く森の小道～灯台～最御崎寺の境内を、ガイドと一緒にのんびり散策できる。

<https://www.muroto-geo.jp/>



## 御厨人窟(みくろど) (Tradition)

1200年前、弘法大師・空海が修行したといわれる洞窟。空海が修行中に洞窟から見たものは空と海だけだったことから「空海」と名乗ったと伝えられている。



## 24番札所 最御崎寺 (Tradition)

最御崎寺には、平安時代の後期に大理石で作られた珍しい石像がある。室戸岬の先端にあるこの寺には、太平洋の雄大な景色を眺めながらサイクリングを楽しめる。

<http://www.88shikokuhenro.jp/24hotsumisakiji/>

ランチは、室戸沖でとれる金目鯛の料理がおすすめ。



## 25番札所 津照寺 (Tradition)

津照寺は、急な石段を上りつめた小高い広陵の上に鎮座する。地元住民からは津寺と呼ばれている。寺院から眺める太平洋の展望は素晴らしい。

土佐藩主・山内一豊公の乗った船が急な嵐で遭難しかかったところ、一人の僧が現れ、舵を取って船を無事帰還させた。翌日、津照寺を訪ねると本尊の\*地藏菩薩が海水で濡れていたという伝説があり、本尊は「舵取り地藏」とよばれている。

<http://www.88shikokuhenro.jp/25shinshoji/>

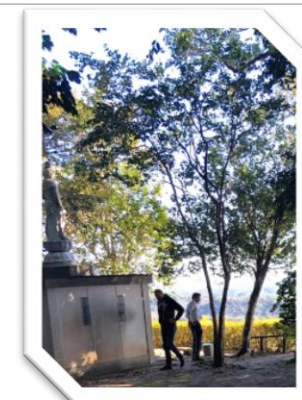
\*地藏…日本人に愛されている神様で、主な役割は子供たちを見守ること。亡くなった子供や生まれてこれなかった胎児の魂も見守る。



## 26番札所 金剛頂寺 (Tradition)

金剛頂寺は、807年に空海によって最初の勅願寺として創建された。標高165mあたりの山の中腹に位置しており大太平洋の展望が広がる。古くは女人禁制で、その当時、女性は不動堂から寺に向かい祈っていたといわれている。

<http://www.88shikokuhenro.jp/26kongochoji/>







Simple  
Wholesome  
Charming

- Kochi -

## 宿泊プラン 2DAYS

## DAY 1

※要予約 井上糰店  
味噌作り体験

味合正之性遠

約15分

古民家半平カブエ  
襦を使ったスムーズを満喫♪

木のホテルで宿泊

DAY 2

●



9:00



13:13

**木のホテル** 技術の見どころもあれば、外観デザインや館内も素っ気なく、展示物の害物も煌びやかで目を惹きます。

37番札所 岩本寺  
青龍寺にてヨガ体験 ※要予約  
窪川の街並み散策  
ホーパートレイン乗車  
窪川駅 → 宇和島駅



## 窪川エリアに関して

観光スポット  
(ビューポイント、  
観光施設など)

道の駅めぐり窪川、民宿かわせみ(川遊び、鮎釣り、狩猟体験など)、井上糰店(味噌作り体験&見学など)、ホビートレイン

## 周辺のお寺スポット

37番札所 岩本寺

## 周辺のグルメ情報

古民家カフェ半平(Cafe)

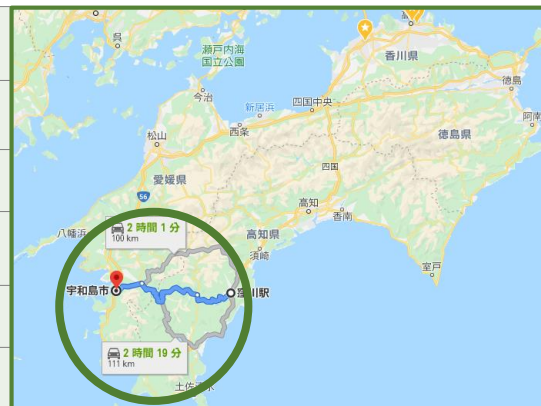
## 周辺の宿泊情報

美馬旅館はなれ 木のホテル  
(四万十ヒノキを使った和のテイスト溢れるスタイリッシュなホテル)



# 【2 days 1 night Trip】 【健康な身体と健全な精神】

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Day1<br>14:00 | 井上麴店 （味噌作り体験&見学）   |
| 15:30         | 古民家カフェ半平           |
| 16:30         | 美馬旅館はなれ 木のホテル      |
| Day2<br>9:00  | 37番札所 岩本寺（ヨガ体験）    |
|               | 窪川の町並み散策           |
|               | ホビートレイン乗車 窪川駅⇒宇和島駅 |



## 井上麴店 味噌作り体験（Cuisine）

米味噌、麦味噌、合わせ味噌から選んでつくる味噌作りを体験できる。味噌作りとあわせて甘酒も楽しめる。

<https://inoue-kouji.com/>

## 古民家カフェ半平・別邸旧都築邸（Cuisine）

築110年以上の歴史と趣のある和風建築のカフェ。地元有名和菓子店。松鶴堂から仕入れた季節の和菓子と抹茶のセットや、糍をつかった苺のスムージーがおすすめ。レンタサイクルもあり。

<https://www.facebook.com/tuduki5075/>



## 美馬旅館はなれ 木のホテル（Cuisine）

「木のホテル」は、明治24年創業の遍路宿・美馬旅館の離れとして併設。地元の銘木「四万十ヒノキ」と「土佐和紙」がふんだんに使われており、和の佇まいのなかで宿泊できる。館主は呉服店も営んでおり、名だたる伝統芸能人の着物を見立てている。

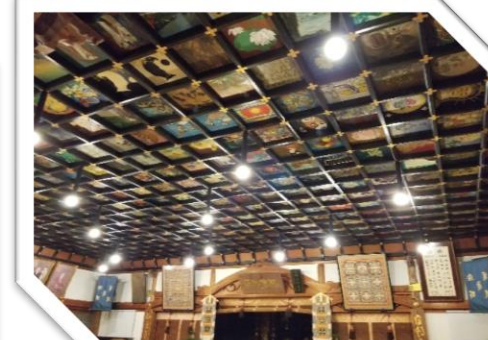
<https://www.mimaryokan.jp/>



## 37番札所 岩本寺（Tradition）

四国霊場第37番札所。標高300mの地に位置する。本堂の天井には、画家や市民が多種多様に描かれた575枚の絵がはめ込まれている。毎朝行われる勤行では、住職が太鼓のリズムでダイナミックに読経する。宿坊に泊まるとだれでも参加できるので、ぜひ体験してほしい。

<http://www.88shikokuhenro.jp/37iwamotoji/>



## ホビートレインで行くローカル線の旅

地元ローカル線（JR予土線）では、四万十川に棲むといわれる妖怪「河童」をテーマとしたホビートレインが走っている。車窓からは日本最後の清流、四万十川などの風景を楽しめる。ボランティアガイドによる沿線案内や、地元特産品の車内販売も面白い。

河童…日本で伝承される水陸両用の小鬼。一般的に緑色の人間のような存在として描かれている。

[http://www.jr-shikoku.co.jp/01\\_trainbus/event\\_train/tetsudohobby.html](http://www.jr-shikoku.co.jp/01_trainbus/event_train/tetsudohobby.html)

## 窪川の町並み（Tradition）

古民家カフェ半平のレンタサイクルで、何気ない窪川の町並みを散策できる。町中には四万十川が流れており、地元住民が清掃しているので川辺で遊べる。地元ガイドは、地元の人しか知らない穴場スポットを案内してくれる。





# 喝破道場と根香寺道ハイキング

五色台の禅寺、喝破道場で住職の指導のもと他の僧侶と一緒に「坐禅」を体験してみよう。座禅は少しきゅうくつかもしれないが、自らを省みる大切な時間となるだろう。座禅の後は僧侶と一緒に食事を体験する。本格的なお寺の食事の作法を学んでみよう。

白峯寺から、曲がりくねった山道を歩き、山頂の斜面や森を通り抜けて根香寺へ向かう。ひんやりとした森を一步一步進みながら、ここの歴史を感じてみよう。根香寺へ向かう道の途中には喝破道場の僧侶が設けた小さな小屋がある。それは旅行者のための休憩所であり、外国人旅行者もよく利用しているようだ。

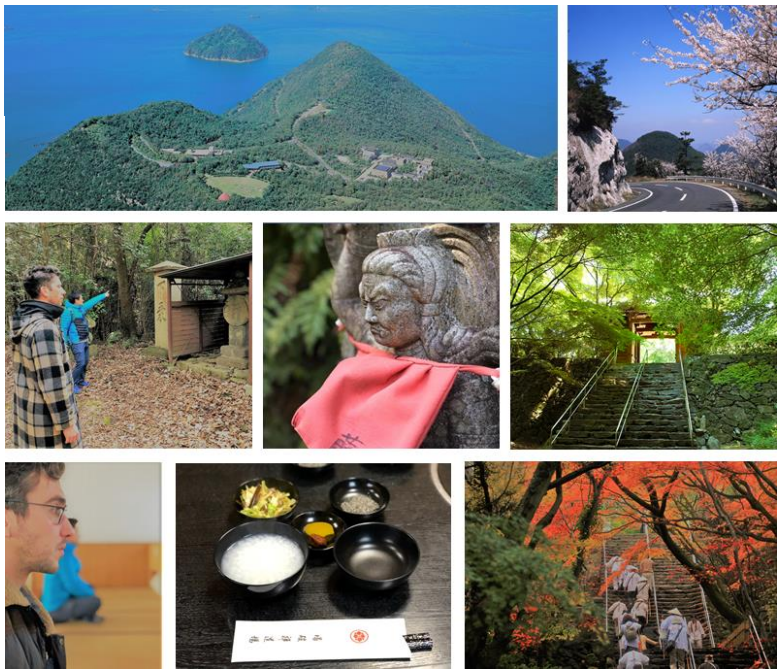
(英語版を日本語訳して要約)



## Colorful Mountains Ancient Trails

- Kagawa -

### 通訳ガイド付並走車付 日帰りプラン 1 DAY



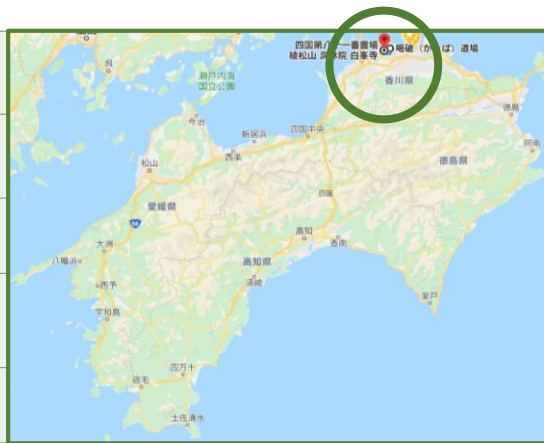
### 五色台エリアに関して

|                        |   |
|------------------------|---|
| 観光スポット(ビューポイント、観光施設など) | 喝破道場、根香寺道、五色台展望台、瀬戸内海歴史民俗資料館、崇徳天皇白峯陵、青梅神社・西行の道、盆栽農家群、開耶香房 |
| 周辺のお寺スポット              | 79番札所 天皇寺、80番札所 国分寺<br>81番札所 白峯寺、82番札所 根香寺                |
| 周辺のグルメ情報               | 八十場ところてん(甘味処)   |



# 【Day Trip】【喝破道場と根香寺道ハイキング】

|       |  |
|-------|--|
| 8:00  | 喝破道場（座禅や禅作法の食事を体験）                     |
| 9:15  | 81番札所 白峯寺                              |
| 9:45  | 崇徳天皇白峯陵                                |
|       | 根香寺道（遍路道ハイク）下乗石、<br>関伽井、足尾大明神など（5.0km） |
| 12:00 | 82番札所 根香寺                              |



## 喝破道場（Tradition）

81番札所白峯寺と82番札所根香寺の中間に位置しており、遍路宿としても宿泊可能。翌朝は座禅体験もできる。

（座禅体験）

禅僧の指導のもと過去、未来、他人に心を惑わされることなくいまここに集中してただ座するという修行体験。

その後、禅作法に従い、禅僧と共に寺院での食事を取る。

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



## 81番札所 白峯寺（Tradition）

四国霊場81番札所。五色台の白峯中腹の標高280m付近に位置する。年間を通して様々な花が楽しめる。特に春は桜、夏は紫陽花、秋は紅葉が有名で、多くの参拝者が訪れる。四国で唯一の御陵、崇徳天皇の白峯陵が隣接している。

<http://www.88shikokuhenro.jp/81shiromineji/>



## 根香寺道（遍路道ハイク）（Tradition）

白峯寺から根香寺へ向かう約5kmの遍路道で歩き遍路を体験。

道沿いには歴史的景観が残されており、江戸時代当時の雰囲気味わえる。

まず目に入る「下乗」の巨石は結界を示す。ここから先は聖地となり身分の高い人でも乗物から降り自らの足で歩かなければならない。

「関伽井」とは、仏前に供えるための水を汲む特別な井戸である。

道沿いには道標、丁石も数多く残されている。古くは約109m間隔で50基設置されていたようだが、現存するのは41基である。



下乗

## 82番札所 根香寺（Tradition）

四国霊場第82番札所。五色台の青峰中腹の365m付近に位置する。美しい新緑、紅葉、山門前の牛鬼像で知られた寺院。特に秋の紅葉が格別。

<http://www.88shikokuhenro.jp/82negoroji/>



## 高松：美しいアートの町で精神を浄化する

モダンでもなく、伝統的でもない。香川県は、古き良きものと新しいものが絶妙に融合した地である。古寺や美術館、昭和時代の面影のあるまちかどで、あなたは伝統的、現代的、精神性、美を体験してある時は驚き、ある時は喜んだりするだろう。

香川県東部では、昭和時代の町並みや田園の景色を満喫できるが、ジョージ・ナカシマ記念館も見逃せない。そこでは日系アメリカ人建築家ジョージ・ナカシマの家具作品が数多く展示されている。家具でありながら、その技術と美しさは芸術作品である。

高松市には彫刻家イサム・ノグチの野外美術館もあり、そこでは彼の作品をじっくりと鑑賞することができる。

(英語版を日本語訳して要約)

Classic  
And  
Modern  
- Kagawa -

### 日帰りプラン 1DAY

DAY 1

※要予約

イサムノグチ庭園美術館

10:00

車  
約10分

ジョージナカシマ記念館

11:30

車  
約10分



ランチは本場讃岐うどんを満喫♪

13:00

うどん本陣山田家本店でランチ！  
香川県で讃岐うどんは必食♪

車  
約30分

八栗寺ケーブルに乗り♪

ケーブル  
約3分

85番札所 八栗寺

車  
約20分

84番札所 屋島寺

屋島展望台で高松市内を一望♪



Let's Go



### 八栗エリアに関して

観光スポット  
(ビューポイント、  
観光施設など)

イサム・ノグチ庭園美術館, ジョージナカシマ記念館、  
NAGARE STUDIO、八栗ケーブル、四国村、  
竹居観音岬、あじ竜王山公園

周辺のお寺  
スポット

84番札所 屋島寺、85番札所 八栗寺、86番札所 志度寺

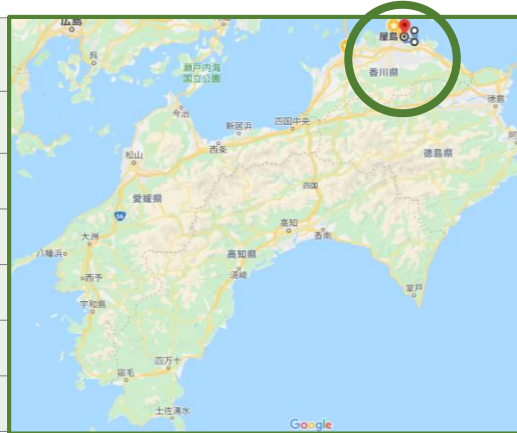
周辺のグルメ  
情報

うどん本陣山田家本店(うどん)、精進カフェ宙(精進料理)  
Remza(Cafe)、RANA COFFEE(Cafe)



# 【Day Trip】 【高松：美しいアートの町で精神を浄化する】

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 10:00 | イサム・ノグチ庭園美術館<br>(火、木、土曜日の週3回開館) |
| 11:30 | ジョージナカシマ記念館                     |
| 13:00 | うどん本陣山田屋本店                      |
| 14:15 | 八栗ケーブル                          |
|       | 85番札所 八栗寺                       |
| オプション | あじ竜王山公園                         |
|       | 84番札所 屋島寺&屋島の城                  |



## ジョージナカシマ記念館

日系アメリカ人家具デザイナー・ジョージナカシマが製作した約60点の作品が収蔵されている。  
アメリカ国外でナカシマの作品を鑑賞できる、唯一の場所。  
[https://www.sakurashop.co.jp/memorial\\_hall/](https://www.sakurashop.co.jp/memorial_hall/)



## イサムノグチ庭園美術館

イサム・ノグチ庭園美術館は、庵治石の産地である牟礼町にあり150点ほどの彫刻作品が展示されている。  
彼は1969年から20年ほどこの地に住み、彫刻作品を制作した。  
奥にある小高い丘からは瀬戸内海の雄大な景色が一望できる。  
<http://www.isamunoguchi.or.jp/>



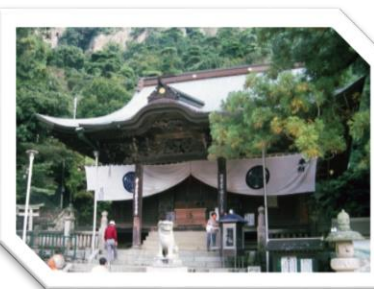
## うどん本陣山田屋本店

広大な敷地に建てられた武家屋敷のなかで、香川の名物さぬきうどんを賞味する。  
天気良ければ庭園席も利用できる。  
<https://yamada-ya.com/>



## あじ竜王山公園

あじ竜王山公園は庵治町竜王山上にある自然に囲まれた公園。広場には庵治石を使った様々なアート・彫刻作品が並べられている。  
展望台から眺める瀬戸内海の島々は絶景。  
<https://mure-aji-park.com/>高松市立-あじ竜王山公園/



## 85番札所 八栗寺

四国霊場第85番札所。五剣山の中腹（標高366m）に位置する。  
参拝者の多くはレトロチックなケーブルカーを利用して境内へ向かう。所要時間は約4分。  
<http://yakuriji.jp/>

## 84番札所 屋島寺

四国霊場第84番札所。屋島山上に位置する。タヌキの霊に守られた寺院であり、周辺には野生のタヌキが現れる。  
屋島は標高293mの屋根のような形をした半島。登山道や周遊路が整備されており、山上からは瀬戸内海の島々や日の入り、夜景を楽しめる。  
<http://www.88shikokuhenro.jp/84yashimaji/>



## 屋島城（やしまのき）

約1300年前、外敵から日本を守るために屋島に築かれた山城。  
城門遺構の見学路が整備され、コンピューターグラフィックスで復元された城門などをスマートフォンやタブレット端末で見ることができる。





# Shikoku's Timeless Towns

- Ehime -



## 内子：江戸時代にタイムスリップしたレトロな町並み

内子は、颯爽と走る子供や笑顔で歩くお年寄りとともに、時折お遍路さんの杖が響く町。江戸時代の建物が今なお美しく残っている。古くは特殊な蠟燭を製造し販売する商人の町として栄えた町である。今でも伝統的な蠟燭や和紙、豊富な生鮮品など地元産商品が店先に並び、当時の風格が色濃く残っている。内子の宿は、外見は昔のままながらなに入ると和紙の提灯や畳、伝統的な風呂や庭園など、昔の宿の雰囲気そのままに今時の設備も整って見事に溶け込んでいる。四国の京都ともいわれる古都ではあるが、路地裏や大通りに人混みも垣根もなく、笑顔で話しかけてくる人もいて、とても開放感がある。日々のストレスや焦りを忘れて昔に戻ったような懐かしさを感じてみよう。（英語版を日本語訳して要約）

## 宿泊プラン 2DAYS

DAY 1

ACCESS SPOT

「地鶏焼ふかせ」にてランチ♪

車  
約17分



Let's have a  
Special Lunch♪

徒歩  
約5分

「内子座」

Uchikoの街並みを散策  
木質資料館上芳我邸、大森和紙問屋  
陶いと暮らし博物館など

DAY 2

車  
約5分

天神産紙工場(紙漉き体験)

車  
約20分

伊予の小京都・大洲  
「臥龍山荘」



## 内子エリアに関して

|                        |   |
|------------------------|---|
| 観光スポット(ビューポイント、観光施設など) | 臥龍山荘、大洲城、内子座、木質資料館上芳我邸、天神産紙工場、八日市・護国地区の町並み、泉谷の棚田              |
| 周辺のお寺スポット              | 41番札所 龍光寺、42番札所 佛木寺   |
| 周辺のグルメ情報               | 地鶏焼ふかせ(焼鳥)  |
| 周辺の宿泊情報                | HOTEL ころ.くら(大正時代に建てられた登録有形文化財)<br>内子の宿 織・久(大正時代後期の建物をリノベーション) |



Uchiko Town Foreign Language Guide Associationについて

外国人観光客のガイドをしている地元の人たち。内子の美しい町を案内してもらいながら、内子の魅力を体験してみたくありませんか？ガイド料はたったの500円のみです。是非、あなたも内子の魅力に触れてみてください。御予約は uchiko-k@lagoon.ocn.ne.jp までご連絡ください。



# 【2 days 1 night Trip】 【内子：江戸時代にタイムスリップしたレトロな町並み】

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Day1<br>11:30 | 地鶏焼ふかせ                               |
| 13:00         | 内子座                                  |
| 13:30         | 内子の街並み散策（木蠟資料館上芳我邸、大森和蠟燭屋、商いと暮らし博物館） |
|               | Hotel ころ. くら にチェックイン                 |
| Day2<br>9:00  | 天神産紙工場（紙漉き体験）                        |
| 10:45         | 伊予の小京都・大洲 「臥龍山荘」                     |



## Hotel ころ. くら

明治時代の\*蔵をホテルにリニューアル。プライベートガーデンを眺めながら檜風呂につかり、日頃の疲れを静かに癒せる。

<https://www.we-love-uchiko.jp/stay/520/>

蔵…日本の伝統的な倉庫で、貴重品を保管するために使われている。材木、石、粘土で一般的に作られており、耐久性のある建物である。



## 内子座（内子・大洲・西予のレトロな町並み）

内子座は1916年に建てられた見事な歌舞伎座で、町の中心地に位置する。

\*歌舞伎、\*文楽など様々なイベントが催されている。

現地のガイドは、国の重要文化財が並ぶ保存地区を案内する。

連絡先：Uchiiko Town Foreign Language Guide Association

<https://www.facebook.com/uchiko.locals>

[uchiko-k@lagoon.ocn.ne.jp](mailto:uchiko-k@lagoon.ocn.ne.jp)

歌舞伎…日本の古典舞踊

文楽…人形浄瑠璃とも言われる、日本の伝統的な人形劇のこと。

## 内子の街並み散策（木蠟資料館上芳我邸、商いと暮らし博物館、内子座）

主要3施設に入館できる割引チケットあり

（チケットに関するサイト、[https://www.we-love-uchiko.jp/spot\\_center/spot\\_c2/](https://www.we-love-uchiko.jp/spot_center/spot_c2/)）



## 天神産紙工場（紙漉き体験）

天神産紙工場では、和紙をつくる紙漉き体験ができる。（500円、事前予約要）この工房で一枚一枚丁寧に製造された手漉き和紙は、\*障子、書道、工芸用として用いられる。

<http://www.ikazaki.ne.jp/crafts/t-san2.htm>

障子…伝統的な日本建築で使われている扉、窓、部屋の間仕切りで、格子状の枠に半透明のシートが貼られている。



## 伊予の小京都・大洲 「臥龍山荘」

臥龍山荘は国の重要文化財。この地域で一番大きな山荘で、ゆっくりした時間と自然との調和を堪能できる。

山荘内の茶室「不老庵」では、肱川を借景にお茶の先生が点てたお茶を楽しめる。<http://www.garyusanso.jp/>





## 剥き出しの自然と隠れた山岳霊場

愛媛県の山間部で、四国の真の自然を体感してみよう。山間部の農家に泊まり、都会の照明のない薄明かりの星空を眺めよう。晝や木の香りや感触、険しい野山でとれたジビエ、山菜や畑で採れた野菜、地元のおばあちゃんたちがつくるこんにゃくなど、素朴な田舎を楽しもう。なだらかな丘陵地に岩屋寺と面河溪がある。岩屋寺の苔むした階段を登るとそこには神秘的な雰囲気を感じられる。面河溪の力強い清流からは、大自然の素晴らしさを間近に感じられる。ここにいると都会のストレス、慌ただしさ、照明のない自然の中で田舎の生活を体験できる。

(英語版を日本語訳して要約)



### Deep Forests High Peaks

- Ehime -

### 宿泊プラン 2DAYS

DAY 1

ACCESS SPOT

面河山岳博物館 13:30

徒歩 約2時間

面河溪ルートを通る 15:30

徒歩 約1時間

美しい棚田が太陽の下で四季折々の色に輝き、夜には満天の星空を塗り占め♪

DAY 2

徒歩 約60分

45番札所 岩屋寺

徒歩 約60分

奥の院 遥観禅定



### 久万高原エリアに関して

観光スポット  
(ビューポイント、観光施設など)

面河溪、岩屋寺せり割禅定、  
久万高原天体観測館、上黒岩岩陰遺跡

周辺のお寺  
スポット

44番札所 大宝寺、45番札所 岩屋寺

周辺のグルメ  
情報

道の駅 天空の郷さんさん  
(農産物をふんだんに使用した健康的な料理をバイキングで)

周辺の宿泊  
情報

近藤家  
(綺麗に改築された古民家。夕食はジビエ料理を堪能できる。)



# 【2 days 1 night Trip】【剥き出しの自然と隠れた山岳霊場】

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Day1<br>13:30 | 面河山岳博物館             |
| 15:30         | 面河溪ウォーキング           |
| 16:30         | 自然散策                |
| 17:30         | 瀧乃元近藤家にチェックイン       |
| Day2<br>9:00  | 45番札所 岩屋寺           |
| 10:30         | 奥の院 逼割禅定（せりわりぜんじょう） |
| 11:30         | 44番札所 大寶寺（だいほうじ）    |



## 45番札所 岩屋寺

四国霊場第45番札所。地上700mにあり、背後の岩山そのものを本尊とする典型的な山岳霊場である。本堂は岩山にめりこむように建っている。  
岩山に見える洞窟ではかつて修行僧がこもり修行したといわれる。周辺に霧が立ち込めると、さらにスピリチュアルな雰囲気となる。  
<https://shikoku88-iwayaji.com/>



## 面河溪、面河山岳博物館

面河溪では自然を満喫できる。川の透明度が高く遊歩道からでも川底がのぞき込める。  
面河山岳博物館では、石鎚山系に生息する動植物や岩石、化石標本のほか、石鎚山岳信仰などについて紹介されている。  
<https://kuma-kanko.com/spot/spot26/>

## 奥の院 逼割禅定（せりわりぜんじょう）

「迫割禅定」への行程は山岳信仰の修行そのものである。岩屋寺本堂から坂道を歩き、巨岩の狭い裂け目を抜け、切り立った崖を鎖と梯子でよじ登って到達する。頂上からは絶景が広がる。  
<https://shikoku88-iwayaji.com/visit.php>

## 瀧乃元近藤家

近藤家は、築後130年の古民家をリフォームした宿泊施設。地元住民になりきって農村生活を体験し、畑でとれた野菜など地元産の食材を使った心づくしの夕食を楽しむ。満天の夜空を眺めると、故郷に戻った気分。

<https://kondoke.yours-llc.net/index.html>



## 44番札所 大寶寺（だいほうじ）

四国霊場第44番札所。標高500mあまりの高原に位置する。うっそうと茂る森林や溪流に囲まれた山道をのぼり山門をくぐる。境内には樹齢800年を超える古木、巨木が林立しており、秘境の雰囲気漂う。

<http://www.88shikokuhenro.jp/44daihoji/>





## 石鎚修験道体験 山伏（先達） & 通訳付

山伏、修験者たちは、石鎚山に登ることは、生まれ変わる事だという。石鎚山信仰は、密教と修験道（日本古来の伝統的修行）を独自にブレンドしたもので、山伏にとっては石鎚山自体が聖地そのものである。石鎚山のごつごつとした山肌と鬱蒼とした森の中で、自然と精神の融合を存分に味わってみよう。

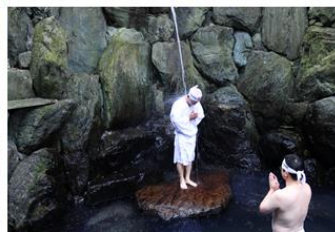
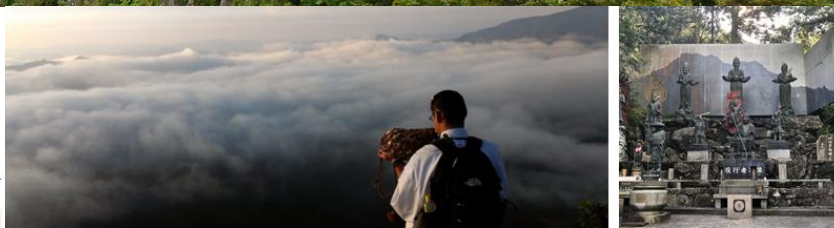
愛媛県を中心部にある極楽寺の伽藍は山林の奥深くにあり、眼下には渓谷や川が広がる。

石鎚山を本尊とする密教の珍しい一派、山岳信仰を目の当たりに、住職の儀式にも参加して、ここだけのスピリチュアルな体験をしてみよう。

（英語版を日本語訳して要約）

### Mountain Paths and Secret Gods - Ishizuchi -

#### 山伏(先達)付 通訳ガイド付 日帰りプラン 1 DAY



### 石鎚エリアに関して

観光スポット  
(ビューポイント  
観光施設など)

石鎚神社本社、石鎚山ロープウェイ、石鎚山、天狗岳、横峯山奥之院 星ヶ森

周辺のお寺  
スポット

60番札所 横峰寺、石鎚山真言宗総本山 極楽寺



# 【Day Trip】 【石鎚修験道体験 山伏（先達） & 通訳付 】

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 8:00  | 下谷駅で集合                        |
| 8:15  | 山頂成就駅（石鎚登山ロープウェイにて）           |
| 9:00  | 石鎚神社中宮成就社で、入山のためのお祓いを受ける。     |
| 11:20 | 前社ヶ森小屋                        |
| 13:00 | 石鎚神社 頂上社殿へ参拝し、修験道の「お祓い」を体験する。 |
| 16:00 | 下山後、解散                        |



## 石鎚神社 中宮成就社

成就社は石鎚山中腹（1450m）に位置しており、古くから登頂を目指す修行者にとって重要拠点とされてきた。その昔、役小角という山伏がこの地で開山を祈願し、後にその願いがかなったことから、所願成就の宮とされた。  
<http://ishizuchisan.jp/>



## 石鎚山について

石鎚山は、「四国の屋根」と呼ばれ、四国山地西部に位置する西日本最高峰の山で、高さは1982mである。日本百名山および日本霊山のひとつに数えられ、国定公園にも指定されている。古くから山岳信仰の山として崇められ、密教の修験場として繁栄した。今では、ロッククライミングフィールドとしても有名である。

## 石鎚神社 頂上社殿にて

石鎚神社頂上社を参拝する際には、ぜひ「お祓い」を受けて、山岳信仰の修行を体験してほしい。お祓いの最中、山伏が吹くほら貝の音色が響きわたる。（羊飼いが角笛を吹くように、山伏はほら貝を吹いて遠くの仲間にさまざま合図を送る）



## 石鎚登山ロープウェイ

石鎚山を登るには、ロープウェイが便利。下谷駅から成就駅までの乗車時間は約〇〇分。駅から頂上の石鎚神社成就社までハイキングコースを歩く。大自然のパノラマが広がり四季折々の花々や鳥のさえずりを楽しめる。

<http://www.ishizuchi.com/>

