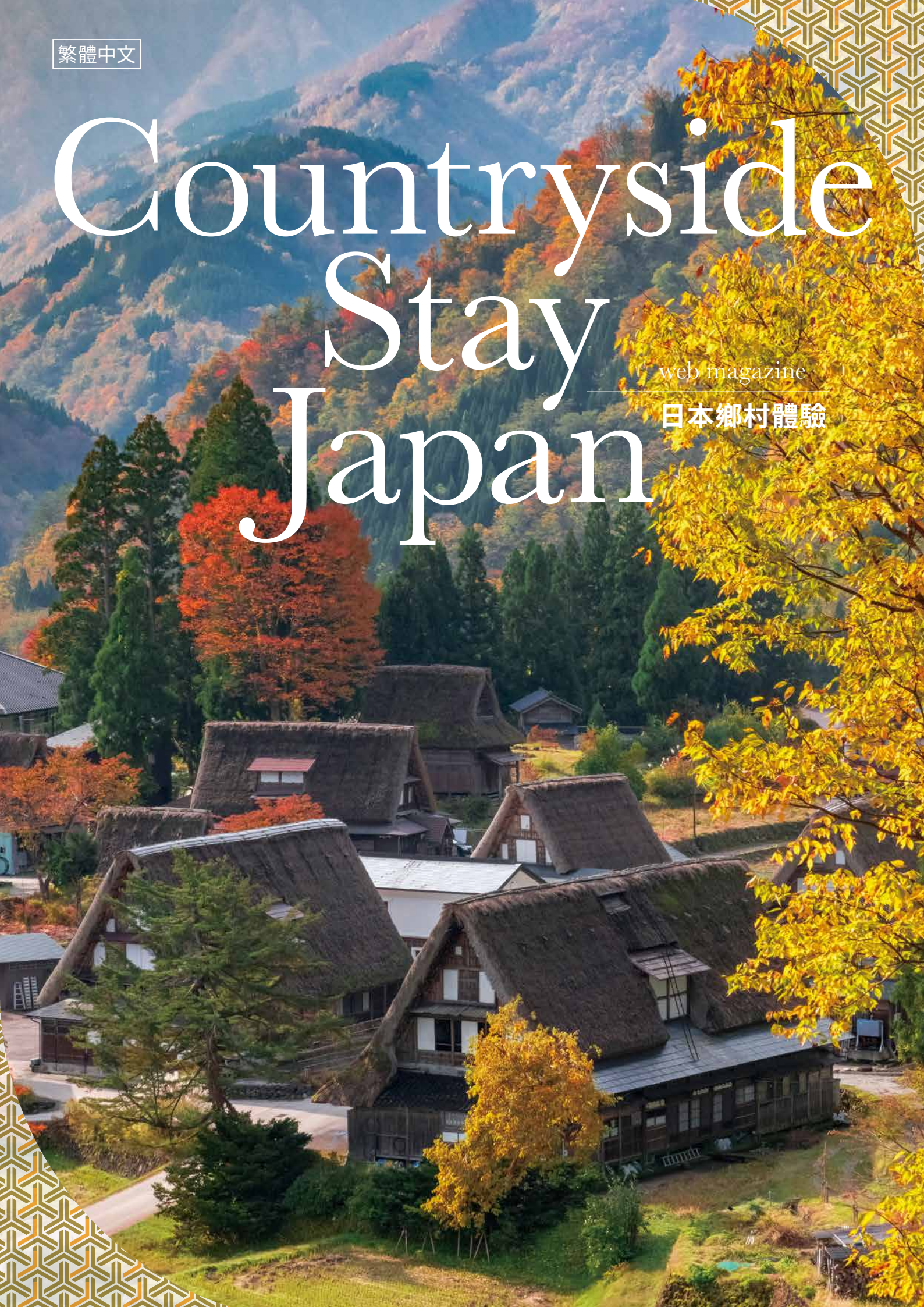


繁體中文

Countryside Stay Japan

web magazine

日本鄉村體驗



歡迎來到日本的美麗鄉村



長野縣茅野市的「冰凍」料理體驗 (P15)

日本四面環海，並有3/4的國土是山地，每個地區都可以擁抱不同的大自然風光，並保留著由當地風土孕育的獨特文化。來到農山漁村度過悠閒的時光，欣賞能讓人感受不同季節的特別景色，並透過傳統生活方式與鄉土料理與當地居民交流，必定能夠帶給您不同於都會的感動。快計畫一趟體驗農山漁村生活的旅行吧！

Countryside Stay Japan

日本鄉村體驗

目次

Hokkaido 北海道 ----- P4

漫步在釧路濕原國立公園

1 北海道鶴居村 ----- P5

享受充滿特色的日本葡萄酒

2 北海道余市町 ----- P6

四季呈現不同美麗樣貌的山丘小鎮

3 北海道美瑛町 ----- P7

Tohoku 東北 ----- P8

在紅花之鄉體驗穿著和服

4 山形縣白鷹町 ----- P9

在十和田八幡平國立公園感受美麗的大自然

5 岩手縣八幡平市 ----- P10

在東北具代表性的海港城市感受大海的力量與獨特魅力

6 宮城縣氣仙沼市 ----- P11

Kanto 關東 ----- P12

感受在農村生活的樂趣

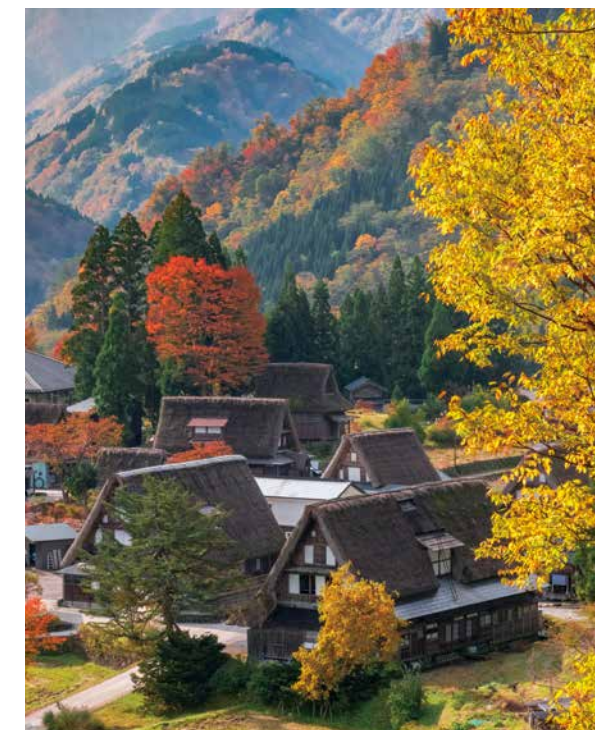
7 栃木縣那珂川町・大田原市 ----- P13

住宿在屋齡200年的農家大宅

8 埼玉縣秩父市 ----- P14

體驗傳統的「冰凍」飲食文化

9 長野縣茅野市 ----- P15



富山縣五箇山合掌造村落 (P19)



在岐阜縣美濃市體驗手工和紙製作 (P20)

Kansai 關西 ----- P24

保留古老風情的京都森林 在淺山村落品味當地食材

16 京都府美山町 ----- P25

草藥文化深植、風光明媚的小鎮

17 奈良縣宇陀市 ----- P26

在古老民宅品嚐美食寶庫丹波的大自然恩惠

18 兵庫縣丹波篠山市 ----- P27

Chugoku/Shikoku 中國、四國 ----- P28

造訪秘境祖谷的聚落

19 德島縣三好市 ----- P29

欣賞溫泉街風情與傳統舞蹈

20 島根縣溫泉津町 ----- P30

出現在日本神話中的山村

21 島根縣奧出雲町 ----- P31

Kyushu/Okinawa 九州、沖繩 ----- P32

接觸久留米餅等手工藝

22 福岡縣八女市 ----- P33

感受蔚藍海洋與島上特有的傳統文化

23 鹿兒島縣奄美市 ----- P34

享受沉浸於世界自然遺產中的戶外人氣體驗

24 沖繩縣東村 ----- P35

Hokuriku 北陸 ----- P16

在港口小鎮享受日本海的美味與風景

10 福井縣小濱市 ----- P17

體驗豪雪地帶的特有飲食

11 新潟縣上越市 ----- P18

有著一棟棟「合掌造」的傳統建築民宅

12 富山縣南礪市 ----- P19

Tokai 東海 ----- P20

在美濃體驗和紙文化與香魚料理

13 岐阜縣美濃市 ----- P21

在秘湯之地品嚐野味

14 愛知縣豐田市稻武 ----- P22

與活躍於線上的海女談天

15 三重縣鳥羽市 ----- P23



參加遊覽Kirakotan岬的行程還可以進入濕原

1 漫步於釧路濕原國立公園 在酪農村莊大啖起司與野味

● 北海道鶴居村

位於北海道東部的鶴居村與佔日本濕地約 6 成的日本最大濕原—釧路濕原國立公園相鄰，寧靜而悠閒。釧路濕原國立公園深處的「Kirakotan 岬」，是一度被認為已絕種的丹頂鶴再現蹤跡之處。這裡被劃定為特別保護區，欲造訪必須先經過文化廳的許可，因此建議參加遊覽行程等，在嚮導陪同之下前往，還可獲得更多有關四周植物及地域的知識。

此外鶴居村在北海道也是數一數二的酪農村莊，並有豐富多元的農宿讓遊客體驗酪農並住宿於農家。使用新鮮鮮乳與起司的料理是來到鶴居村必嘗的美味，同時還可以參加正統的製作起司體驗。以身為「酪農家啦啦隊」自豪的「山丘上的小客棧 Heart' n Tree」最引以為傲的就是以大量當地牛乳入菜的料理。使用以森林與植物、農作物保育等為出發點所捕獲的蝦夷鹿烹調的野味也大獲好評。歡迎來到這裡，漫步於濕原感受大自然之美、享受美食，體驗置身於農村風光、無事一身輕的奢侈。

TAITO NATURE CLUB
◎ 北海道阿寒郡鶴居村鶴居西1
📍 <https://hotel-taito.com/tourism/hiking/>

山丘上的小客棧 Heart' n Tree
◎ 北海道阿寒郡鶴居村雪裡496-4
📍 <https://heartntree.jimdo.com/language/chinese-%E7%B9%81%E9%AB%94%E5%AD%97/>

Hokkaido

北海道

北海道佔日本總面積的20%以上，位於本州北部，即使夏天氣溫也很少超過30°C，並且幾乎沒有25°C以上的熱帶夜。夏季濕度低，舒適宜人，是最適合觀光的季節。冬季則氣候嚴寒，札幌的年平均降雪量超過600公分，但在山區可以體驗到優質的粉雪。北海道的另一大魅力是坐擁6座國立公園，隨處可見保留著原始模樣的大自然風光，並且還有許多只生長在北海道的動植物。此外運用遼闊土地發展的酪農業也非常興盛，這裡的牛奶和起司一直以來都以美味而廣獲好評。



「Heart' n Tree」使用大量當地食材的晚餐



被列為國家特別天然紀念物的丹頂鶴



還有可在葡萄園中央品嘗葡萄酒與蘋果派等的行程

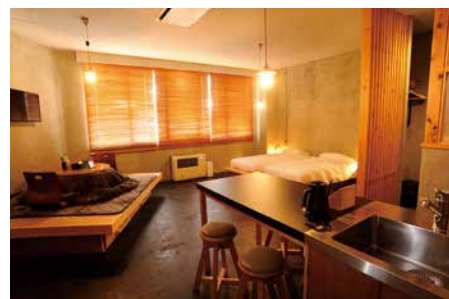
2 在濱臨日本海的北海道港口小鎮 享受充滿特色的日本葡萄酒

● 北海道余市町

余市是位在北海道西部，面向日本海的港口小鎮。從鎮上開車往山區走，很快就能看到葡萄園所在的美麗山丘。這裡在 2011 年獲得「葡萄酒特區」認證，是日本首屈一指的葡萄酒產地，倍受日本國內外矚目。呈現清爽酸味及濃郁果香的白酒，以及被認為很難在日本栽種的黑皮諾葡萄在這裡都非常普遍。此外還舉辦讓遊客置身於酒莊美麗的葡萄園中乾杯的行程。

余市車站前的「Yoichi LOOP」是一家為了讓旅客享受品葡萄酒樂趣而誕生的飯店。1 樓的餐廳使用由港口小鎮余市豐饒海洋捕獲的海產及剛採收的蔬菜等食材，供應以法式、西班牙式和日本料理的技術烹調而成的「余市料理」以及「余市葡萄酒」。2 樓與 3 樓則是以葡萄酒莊等為設計概念的住宿設施，整個館內都能讓人感受到葡萄酒的存在。

鎮上也分布著可以品嘗葡萄酒的餐廳。眺望著葡萄園，同時享受當地食材與美酒，必定全身都能感受到余市的風土。



由老舊建築改造而成，風格時尚的「Yoichi LOOP」。也備有附廚房的客房



當地葡萄酒以及新鮮鮮魚與時令蔬菜交疊而成的法式凍派

參觀葡萄園行程

● 不公開
<https://www.experienceyoichi.com/3931839029.html>

Yoichi LOOP

● 北海道余市郡余市町黑川町4-123
<https://yoichiwine.co.jp>
<https://yoichiwine.co.jp/loop3/en/index.html>

3 在四季呈現不同美麗樣貌的山丘小鎮 遠眺一望無際的壯闊風景

● 北海道美瑛町

美瑛町位於大雪山國立公園十勝岳連峰的廣闊山麓坡地上。曲線平緩的丘陵宛如波浪般連綿，呈現悠閒的田園風光。這裡也被稱為「丘陵小鎮」，由鎮上隨處可見的觀景台在春季到秋季可以欣賞到拼布之丘與花田的美景，冬季則能將整片銀白色雪景盡收眼底。選擇開車走被稱為「拼布之路」的兜風路線，還能一次周遊美瑛的絕美景點。美瑛的遼闊農田造就出這裡的美麗景觀。春季是蘆筍的收成季節，夏季則是小麥與甜玉米、番茄、哈密瓜，秋季是馬鈴薯、洋蔥、南瓜等。參加「美瑛・拼布之丘“漫步在農田裡的鄉間小道”」體驗行程，經過農家特別許可，可以在平時無法進入的山丘上散步。宛如童話世界裡會出現的可愛小木屋「Cottage SPOON VALLEY」也擁有自家農園，可以在此享用使用了滿滿蔬菜、充滿美瑛特色的料理。快來到這片壯麗的景色中，度過悠然自得的時光吧。

美瑛・拼布之丘 “漫步在農田裡的鄉間小道”

● 北海道上川郡美瑛町本町1-2-14四季的情報館
 (集合地點)

📄 <https://mybiei.jp/zh/event/p=457/>

Cottage SPOON VALLEY

● 北海道上川郡美瑛町大村大久保協生

🌐 <https://spoonvalley.com/>



讓人彷彿置身童話世界的「Cottage SPOON VALLEY」



也可以體驗在麥田收割麥子

參加「漫步在農田裡的鄉間小道」體驗行程，在山丘上散步





在由延續11代的老宅正房與庫房等改建而成的旅館體驗穿著和服

4 在紅花之鄉體驗穿著和服 並享受鄉土美食學

●山形縣白鷹町

白鷹町東西兩側為山地所包夾，中央有大河貫穿，是擁有美麗大自然的小鎮。這裡過往是養蠶業與絹織品興盛的地區，綴以精緻圖案的紡織品「白鷹紬」是白鷹町的工藝品，也是被守護而傳承至今的珍品。此外這裡也因為是染料原料「紅花」的產地而聞名，並獲得「日本農業遺產」認證。「NIPPONIA 白鷹 源內邸」是一家傳遞和服魅力與當地風土文化的「和服渡假飯店」。房客可以在此體驗穿著和服的樂趣。由當地居民為您穿上和服後，接下來的時間您可以自由安排。走出飯店，穿著和服在春天的櫻花或秋季楓紅等四季各具特色的田園風光中漫步，必定成為難忘的回憶。白鷹町多姿多彩的飲食文化也充滿魅力。除了這片土地自往昔種植至今的傳統蔬菜之外，還有一整年都可以收成的山菜與水果等各色食材。此外這裡自古以來有著喜慶時吃蕎麥麵的文化，因此鎮上分布著人氣蕎麥麵店，是從料理也能感受到當地風土與歷史的地區。

NIPPONIA 白鷹 源內邸

◎山形縣西置賜郡白鷹町淺立183-1

📄 <https://nipponia-shirataka.com/>

紅花之館

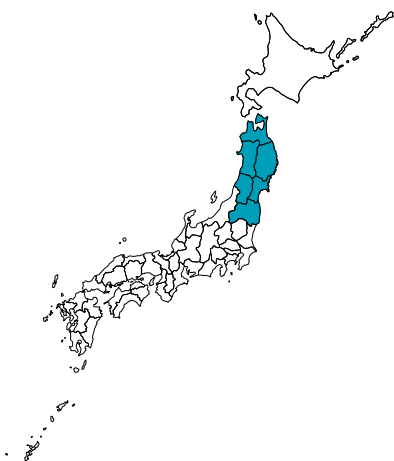
◎山形縣西置賜郡白鷹町十王1707-1

📄 <http://www.sgic.jp/k/>

Tohoku

東北

東北地方包含了本州北端的青森縣、岩手縣、宮城縣、秋田縣、山形縣、福島縣6個縣份，環繞著山與海，是四季變化鮮明的地域。尤其冬季嚴寒，呈現一片冰天雪地，因此擁有獨特的生活型態與文化。東北地方運用豐富自然資源發展的農業與漁業相當發達，隨處可見悠閒的田園風光，呈現純樸的氣息。此外使用當地食材並反映出地方風土的飲食文化、鄉土料理也充滿魅力。



可以品嚐時令蔬菜以及優質肉類也是一大魅力



白鷹町的紅花田。6月下旬至8月上旬開花

5 在十和田八幡平國立公園 以全身感受美麗夢幻的大自然

●岩手縣八幡平市

岩手縣位於東北地方，以美麗的海岸線、明媚的自然風光及充滿綠意的群山聞名。坐落於山間的八幡平市是享受岩手美麗大自然與寧靜的最佳去處。這裡還為熱愛大自然的遊客準備了健行與森林探險等各式戶外活動，可以獨自或與朋友家人參加。

「八幡平山飯店 (Hachimantai Mountain Hotel)」與十和田八幡平國立公園相鄰，曾榮獲日本環境省與日本生態旅遊協會共同舉辦的生態旅遊大獎特別獎等，在喜愛自然環境的旅客間擁有極高評價。飯店裡以溫暖的木鑲板與舒適的歐風沙發等裝飾營造出華麗的山間小屋氣氛，是一家質樸而讓人感到輕鬆自在的飯店。晚餐為自助餐形式，可以享受當地的時令美食。不但有東北地方產的蔬菜及魚類、肉類，還能吃到盛岡冷麵、盛岡炸醬麵、一口蕎麥麵等「盛岡三大麵食」。此外岩手縣巴士提供附嚮導行程，讓旅客安全又有效率的在八幡平地區散步、健行。有關行程資訊可以至飯店櫃檯及巴士官方網站等查詢。其中「八幡平賞花行」是每年春季到夏季期間的人氣行程，會帶旅客遊覽八幡平山頂的鏡沼，並有知識豐富的嚮導帶您一起發現在這段期間綻放的約30種珍稀花卉，尤其是一些很難找到的品種。

八幡平山飯店 (Hachimantai Mountain Hotel)

◎岩手縣八幡平市松尾寄木1-509-1

🌐 <https://hachimantai-mountainhotel.com/>

🌐 <https://hachimantai-mountainhotel.com/en/>

岩手縣巴士

◎岩手縣八幡平市大更 18-88-99

(八幡平營業所)

🌐 <http://www.iwate-kenpokubus.co.jp/>



飯店的三角形屋頂讓人留下深刻印象。還可以享受泉源來自松川溫泉的泡湯樂



經驗豐富的嚮導將帶領您認識八幡平的魅力

每年5月下旬至6月上旬出現在八幡平山頂鏡沼的自然現象「龍眼」



從位於氣仙沼市區北部的安波山瞭望氣仙沼灣的景色

6 在東北具代表性的海港城市 感受大海的力量與獨特魅力

●宮城縣氣仙沼市

氣仙沼位於宮城縣最北端的太平洋沿岸，谷灣式海岸構成的美麗景色充滿了魅力。由於靠近世界三大漁場之一的三陸沖，因此漁業發達，是日本數一數二的港口城市。這裡的漁獲尤以劍旗魚和鰹魚最為知名，氣仙沼港的捕獲量為日本第一。此外也進行牡蠣與帆立貝的養殖。要深入了解氣仙沼的生活、文化，建議前往氣仙沼市魚市場。可以參加早晨充滿活力的魚市場導覽行程，提出需求的話還可以使用英語為您介紹。氣仙沼也是2011年東日本大地震時災情慘重的地區，即使經過了10年以上的歲月，許多角落依然可見震災的痕跡，當地居民也在繼續努力地重建家園。位在海邊的民宿「唐桑御殿 TUNAKAN」是由地震後做為志工根據地的民宅改建而成。來到這裡不但可以享受多采多姿的大自然景觀與海鮮，而且以強勁韌性面對生活的人們和這座城鎮也必定能帶給您滿滿的活力。

來去逛逛！早晨的魚市

◎宮城縣氣仙沼市魚市場前7-13氣仙沼「海之市」

🌐 <https://kesennuma-kanko.jp/request2022-fishmarket/>

唐桑御殿 TUNAKAN

◎宮城縣氣仙沼市唐桑町鮪立81

🌐 <http://moriyasuisan.com/>



在氣仙沼魚市場可以參觀工作情景



呈現當地獨特建築形式的民宿唐桑御殿TUNAKAN



AAAAAAAAA

由那珂川町歷史性建築改裝的飯店「飯塚邸」

7 在有形文化財的歷史悠久宅邸 感受在農村生活的樂趣

● 栃木縣那珂川町・大田原市

栃木縣那珂川町距離東京都心約 2 小時 30 分鐘車程，是人口約 1 萬 7000 人的小鎮。不但有香魚漁獲量為日本最大的清流那珂川，還有八溝山系、喜連川丘陵等圍繞，是山明水秀的地區。周邊栽種稻米、蔬菜、蕎麥等，有各種當地美食。「有形文化財飯店 飯塚邸」就坐落於那珂川町，建築物本身是被列為國家文化財的歷史性建築，廣受海內外遊客的矚目。人氣的秘密在於住客不但可以欣賞日本古老住宅的風情，也能在裝潢時尚並使用最新設備的奢華空間裡度過舒適的時光。另一大魅力是飯店備有由當地餐飲店提供的外燴，以及造訪當地農家用餐的方案。要如何度過在這裡的時間，住客可以依個人喜好安排。此外與那珂川町相鄰的大田原市是日本數一數二農家民泊興盛的地區。這裡分布著許多農家民宿，遊客可以與當地居民交流，體驗溫馨的鄉村生活。

飯塚邸

○ 栃木縣那珂川町馬頭360

☎ <https://iizukatei.ohtawaragt.co.jp/cn/>

大田原 TOURISM

○ 栃木縣大田原市本町1-3-3

大田原市綜合文化會館2樓

🌐 <http://www.ohtawaragt.co.jp/index.html>

Kanto

關東

關東地方除了首都東京都外，還包括神奈川縣、千葉縣、埼玉縣、群馬縣、栃木縣以及茨城縣，是占日本總人口3分之1的日本最大經濟圈。另一方面也擁有日本最大平原「關東平原」，離開都會區便可以看到有著豐富水資源的悠閒農村風光或是沿海的小漁村景象。此外圍繞著平原的廣大山岳、丘陵地帶為山梨縣與長野縣。雖然與都會區有便捷的交通方式連結，但至今仍保留了與群山嚴酷大自然共存的傳統生活與文化。



大田原市分布著農家民宿，可以體驗農活與鄉村生活的樂趣



「飯塚邸」的外燴晚餐。可以品嚐當地口味



在「宮本家」還可以選擇色彩繽紛的浴衣

8 住宿在屋齡200年的農家大宅 品嚐力士的拿手料理與新鮮水果

● 埼玉縣秩父市

秩父市從東京搭乘特急電車只要 80 分鐘即可抵達，交通便捷。春天有將佔地廣闊的園內覆蓋得滿滿的芝櫻，夏天可以參加荒川支流的泛舟等水上活動。秋天有楓葉，冬天則有冰柱可賞，是讓人感受到四季大自然變化的人氣觀光地。此外還分布著全國首屈一指的能量景點，例如三峯神社及秩父神社等靈驗的寺廟神社，也是秩父的一大魅力。每年 12 月舉辦的「秩父夜祭」是日本三大曳山祭[※]之一，並獲列為聯合國教科文組織無形文化遺產。

雖然秩父離東京不遠，但推薦您在這裡過夜。在屋齡 200 年的農家大宅「宮本家」，可以吃到使用大量自家農園栽種以及當地蔬菜的相撲火鍋[※]。宮本家的主人原本是相撲力士，因此提供的是道地相撲火鍋，別忘了搭配當地的日本酒一起享用。住客可以以包場方式享受溫泉，也可以在附近的農園體驗採當季水果與蔬菜。快規畫一下從東京來到這裡，度過悠閒時光吧。

[※] 日本三大曳山祭：曳山是在祭禮時使用，擺設了裝飾的一種山車。京都的祇園祭、岐阜的高山祭、埼玉的秩父夜祭被認為是日本的三大曳山祭。

[※] 相撲火鍋：相撲火鍋是相撲部屋吃的火鍋料理，由力士親手製作。



除了相撲火鍋外，晚餐還會提供以圍爐裏燒烤的魚等料理



可以吃到現摘成熟的當季水果也是採水果的魅力

二百年農家大宅 宮本家

● 埼玉縣秩父郡小鹿野町長留510
<https://www.miyamotoke.jp/>
<https://www.miyamotoke.jp/english/>

小松澤休閒農園

● 埼玉縣秩父郡橫瀨町橫瀨1408
<http://www.komatsuzawa.co.jp/>

9 在以「鄉村度假」為主題的古老民宅 體驗當地特有的「冰凍」飲食文化

● 長野縣茅野市

茅野是位在八岳山麓的高原小鎮。由於聚落地處深山故未經開發，得以保留了廣闊的田園風光，並分布著屋齡超過 100 年的日本民宅。「Yamaura Stay」是坐落於這個世外桃源的獨棟老宅民宿，由東洋文化研究家 Alex Kerr 規劃改裝。住客可以在民宿裡慵懶放鬆地度過，或是在歷史悠久的聚落中散步。群山圍繞下的清新空氣令人心曠神怡，並感受到在這裡的悠閒時光是無比的奢華。

茅野有著利用冬季幾乎讓人凍僵的嚴寒與乾燥氣候發展出的傳統「冰凍」飲食文化，會食用在冬天置於戶外乾燥，以可稱之為「天然冷凍乾燥」法加工的豆腐或蘿蔔等食材。「Yamaura Stay」準備了在當地老奶奶指導下製作「冰凍料理」並一起品嚐的體驗方案，以及參觀、體驗利用豐富水資源與氣候製作特產「寒天」的工房等活動。計畫一趟住宿於世外桃源的古老民宅，品嚐當地特有鄉土料理之旅。您將可以享受不同於遊覽知名觀光地、特別的日本之旅。



與聚落的老奶奶一起製作與品嚐「冰凍」料理



體驗使用將海藻煮過並凝固的寒天製作名為「心太」的料理

Yamaura Stay

● 不公開
<https://yamaurastay.jp>
<https://yamaurastay.jp/en>

在日本最大的產地了解「棒寒天」的堅持

● 長野縣茅野市北山湯川1253
<https://chinotabi.jp/zh-tw/>

「Yamaura Stay」在茅野共有4棟建築，其中「清水」是屋齡150年的老宅民宿





「若狹佳日」日式旅館客房可以欣賞到海岸的無敵海景

10 在鯖魚街道起點的港口小鎮 享受日本海的美味海產與海岸風景

● 福井縣小濱市

福井縣小濱市自古即因是向朝廷進貢食材的「御食國」而繁榮熱鬧。種類繁多的海產及加工食品都經由被稱為「鯖魚街道」的路徑被運送至朝廷，一直以來支撐著京都的飲食文化。

旅館「若狹佳日」的概念是讓住客在小濱度過品嚐美食、愉快住宿的「佳日」。值得注意的是完美結合傳統與現代日式之美、令人驚嘆的室內設計。為光線所包圍的客房主要採用雅致的大地色系，每一間都是獨特的空間。此外旅館內幾乎每個設施都擁有無敵海景，尤其清晨與日落前更是美不勝收。這裡的早餐與晚餐都提供僅使用當地食材烹煮、展現小濱獨有特色的料理。晚餐時可以一面欣賞廣闊的若狹灣海景，一面品嚐香濃味噌湯裡芳醇的芝麻豆腐，以及當地知名的若狹方頭鯛、醬油醃鯖魚乾等各色海產。賞海景並享用海鮮後，就搭乘海上獨木舟徜徉於海洋吧。在阿納 Paddlers Club 可以參加由當地嚮導帶領的人氣海上獨木舟行程。阿納地區地處海灣內，因此海浪平靜，充滿綠意的山坡與澄澈的大海構成令人印象深刻的對比。3 小時行程會在一開始教授海上獨木舟的基本動作，然後帶領學員沿著海岸線划向私人海灘，您可以在這裡浮潛或游泳。途中還會經過鰻魚處，說不定可以看到前來吃餌的銀色鯖魚或河豚魚群。

若狹佳日

◎ 福井縣小濱市阿納10-4
📄 <https://wakasa-kajitsu.com/>

阿納 Paddlers Club

◎ 福井縣小濱市阿納9-4
📄 <https://obama-apc.com>

Hokuriku

北陸

位於本州中央位置，臨日本海的新潟縣、富山縣、石川縣、福井縣被稱為「北陸地方」。在日本海進行的漁業及平原地區的稻作等初級產業發達，發展出多元精彩的飲食文化。新潟縣的山區為日本數一數二的豪雪地帶，可以體驗各種雪國特有的戶外活動。此外還有被列入世界文化遺產的「五箇山合掌造聚落」及世界農業遺產的「能登半島的里山里海」，讓遊客認識日本的傳統生活。



醋醃鯖魚壽司



在嚮導帶領下搭乘海上獨木舟欣賞海岸線美景

11 製作只有在雪國才能體驗的「雪洞」 在日本最棒的稻米產地品嚐白米美味

●新潟縣上越市

日本的都道府縣中，新潟縣是日本主食 -- 稻米產量最多之處。位於新潟縣西南部的上越市也是稻作栽種興盛的地區。上越市面對日本海，加上周邊山巒圍繞的地形，因此有許多的山珍海味。而內陸地區則是日本數一數二的知名豪雪地帶。可以享用由融雪的豐沛水量孕育出的稻米與農作物，加上使用四季不同食材的鄉土料理與當地日本酒，也是這片土地的魅力之一。

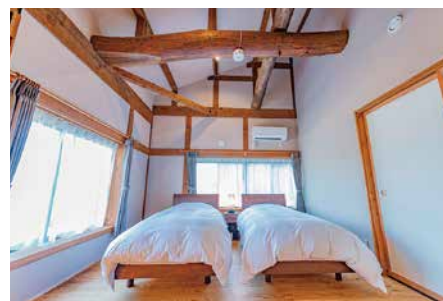
因為希望遊客感受到雪帶給人們的恩惠，因此有了「YUKISATO LODGE」這家由古民宅改裝而成的住宿設施，也可以將整棟包下。周圍有大片的森林與田園，冬季提供用雪製作日式冰屋「雪洞」（將雪堆成半球型，拍緊實後挖掉中間的雪，讓人可以進入）的體驗，也有在廣大雪地上騎雪地摩托車行程等，讓您感受這個冬季呈現白銀世界的地區獨特的樂趣。此外還有農業體驗等認識淺山生活的各種戶外活動。

YUKISATO LODGE

◎新潟縣上越市中鄉區岡澤1073
<https://yuki-sato.jp/lodge/>
※本網站顯示語言可切換日文/英文

製作雪洞體驗

◎新潟縣上越市中鄉區岡澤1073
<https://yuki-sato.jp/lodge/activities-services/kamakura/>
※本網站顯示語言可切換日文/英文



YUKISATO LODGE的臥室。粗大的梁柱令人印象深刻
©YUKISATO



綠意盎然的季節可以享受騎登山車及登山健行的樂趣
©YUKISATO

可以在裡面放鬆享受的「雪洞」。是豪雪地帶的特有體驗



獲得世界遺產認證的五箇山菅沼合掌造聚落

12 在傳統建築「合掌造」民宅裡 體驗傳統的生活方式

●富山縣南礪市

位於富山縣西部山區的南礪市因有聯合國教科文組織世界文化遺產「五箇山合掌造聚落」而聞名。「合掌造」是人們因應冬季豪雪等山岳地帶的嚴寒氣候、風土而加上各種巧思所發展出的日本傳統建築形式，特色是角度傾斜以利積雪滑落的茅草屋頂。這樣的建築在日本已屬少見，尤其五箇山地區至今仍保存了聚落，並有居民在此營生。與世界遺產聚落相鄰的「五箇山合掌之里」是可以住宿在合掌造民宅的少有設施。住在這裡能夠仔細參觀建築物，認識日本人的傳統生活方式。此外還備有品嚐鄉土料理與欣賞民謠等方案供住客選擇。積雪時會舉辦穿上走路不會陷進雪裡的傳統雪鞋「KANJIKI」在周邊散步的健行行程。歡迎來到這裡貼近秘境的大自然，同時體驗自往昔傳承至今的飲食、文化與農業。

五箇山合掌之里

◎富山縣南礪市菅沼855
<https://www.gokayama.jp/>
<https://www.gokayama.jp/en/>

KANJIKI 健行

◎富山縣南礪市菅沼855
https://www.gokayama.jp/experience/experience_204/
<https://www.gokayama.jp/en/> (相關網頁)



五箇山合掌之里的民宅裡仍然保存了圍爐裏



KANJIKI健行行程會帶您在周邊散步約2-3小時



在職人的指導下製作只屬於自己的和紙

13 來到由豐沛水源孕育的美濃 體驗和紙文化與香魚料理

● 岐阜縣美濃市

美濃市位於岐阜縣中央，擁有長良川及板取川兩條清流，自古即以製造和紙而聞名。以傳統技術製造的美濃和紙已經有超過 1300 年的歷史，並於 2014 年獲登錄為聯合國教科文組織無形文化遺產，是日本重要的傳統工藝。這裡有一片名為「卯建流街景」的地區，林立著由商人競相建造的豪華建築，可讓人一窺美濃當時的繁華。

來到這裡推薦您住宿於「美濃商家町 Nipponia 旅館」。旅館建築是由擁有百年歷史的富商宅邸改建而成，運用日本傳統木工鑲嵌組合技術所改裝的旅館內部散發著令人心曠神怡的木頭香氣。

距離美濃市中心約 15 分鐘車程之處，有一家能夠從頭體驗製作美濃和紙的「Warabee Land 工房」。體驗者可以在職人的指導下持製紙專用的抄簾將紙抄起，再以乾燥花或顏料添加色彩，製成只屬於自己的和紙。

長良川是日本數一數二的清流，每到夏天就進入香魚的季節。香魚是這個地區的夏日風情畫，來到川邊的老字號食堂「美濃觀光 YANA」，可以品嚐到以店內水槽裡新鮮香魚烹調的料理。最推薦的是香魚全餐，提供醋醃香魚、香魚生魚片、鹽味烤香魚、炸香魚等各色香魚料理。

NIPPONIA 美濃商家町

◎ 岐阜縣美濃市本住町1912-1

📄 <https://nipponia-mino.jp/>

美濃觀光 YANA

◎ 岐阜縣美濃市前野15-1 (僅於4至10月營業)

📄 <http://minokanko-yana.jp/>

WarabeeLand 工房

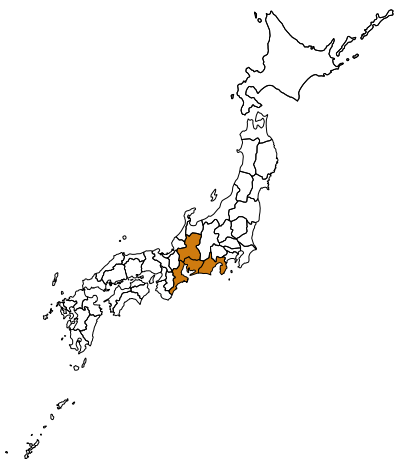
◎ 岐阜縣美濃市蕨生726

📄 <https://warabeeland.com/>

Tokai

東海

位在日本列島幾乎中央位置的愛知縣、岐阜縣、靜岡縣、三重縣被稱為「東海地方」。內陸是廣大平緩的丘陵台地，太平洋沿岸的平原則因氣候溫和而大量種植了橘子、茶葉等。岐阜縣的長良川與愛知縣的木曾川是日本屈指可數的大河，至今仍以古時的傳統漁法進行川漁，遊客可以觀賞、體驗這樣巧妙的技術。東海地方孕育出織田信長（1534—1582，愛知縣出身）等許多知名的戰國武將，各地都保留了古城、古神社寺廟以及古早的商人住宅、住店合一建築，是個能夠認識日本歷史與傳統文化的地區。



品嚐香魚必吃菜色-「美濃觀光YANA」的烤香魚



美濃商家町Nipponia 旅館的壁紙、紙拉門及燈罩均使用和紙，並以特別技術將和紙編織於柔軟的枕頭套裡



在竹製「魚梁」上等待魚游進來時也讓人充滿期待的「梁漁」

14 體驗夏日風情畫「梁漁」捕捉香魚 並在秘湯之地品嚐野味

●愛知縣豐田市稻武

稻武地區位在愛知縣豐田市東北部，東西邊各有廣闊的天龍與三河國定公園與愛知高原國定公園，是擁有美麗大自然風光的地區。其中在山毛櫸與楓樹等巨木林立的「面之木原生林」可欣賞到新綠、楓葉、樹冰等四季不同的絕景，是絕佳健行路線。稻武地區為了推廣這樣的大自然美景，將整個地區視為一個「停留型體驗設施」並做了完善規劃，讓遊客在山裡與河邊遊玩的同時也可以學習古時的技術與智慧。並以「道路驛站橡實之里稻武」的體驗設施「橡實工房」做為根據地。騎著登山車在森林中馳騁的山徑越野行程及品嚐當地料理的飲食體驗都廣受歡迎。此外在矢作川還可以體驗使用當地居民手工製作，名為「魚梁」※的裝置用手捕魚。這個地區還有圍繞著山與河的夏燒溫泉，溫泉旅館「青柳亭」提供山豬肉的「豬鍋」及河魚生魚片、鹽烤香魚等充滿稻武地方野趣的餐點。

※ 魚梁：以竹子或木材架成柵子阻斷河流的捕魚裝置



可以享受與三河湧出的溫泉與山裡河裡美味的旅館—青柳亭的客房



小朋友也可以輕鬆地用手抓魚，必定興奮又開心

夏燒溫泉 青柳亭

◎愛知縣豐田市稻武町小井澤45
🌐 <https://seiryu-tei.com/>

OIDEN・梁漁

◎愛知縣豐田市大野瀨町
🌐 <https://oonose.com/>

15 與活躍於線上的海女談天 享受當地的海鮮料理與溫泉

●三重縣鳥羽市

鳥羽市位在三重縣東南部分隔伊勢灣與太平洋的志摩半島上。整個鳥羽市都被劃為伊勢志摩國立公園，擁有世界首次成功養殖珍珠的傲人美麗海洋。錯綜複雜的谷灣式海岸地形孕育出多樣化的生態系，當地女性也會進行不帶任何裝備潛入海中採鮑魚與蠔螺的「海女漁」。海女漁的歷史被認為有 3000 年或 5000 年之久，是這個地區代代相傳的文化之一。在「海女小屋」可以與仍活躍於線上的海女談天，並享受剛撈捕上岸的海鮮。

除了海女所採的鮑魚與蠔螺外，鳥羽市的海港還有伊勢龍蝦等各種漁獲。這個地區的每一家飯店旅館都提供自豪的海鮮料理。此外也有可以泡美肌溫泉的飯店。除此之外，一直以來當地海女祈求漁獲豐收與安全，被稱為「石神大人」的神明神社也是必訪之處。這裡也是會實現女性一個願望的知名能量景點。



可以品嚐剛撈捕上岸的海鮮也是一大魅力



可以享受對肌膚溫和的「社宮司溫泉」

海女小屋 相差竈

◎三重縣鳥羽市相差町相差漁港
🌐 <https://osatsu.org/ch/>

花之小宿 重兵衛

◎三重縣鳥羽市相差町1395
🌐 <https://www.ju-bei.com/>

可以聽到仍活躍於線上的海女親身經驗談





美山町北部的「茅葺之里」保存了39棟茅草屋頂建築

16 保留了古老而美好農村風情的京都森林 在茅草屋頂連綿的日本淺山村落品味 當地食材

● 京都府美山町

京都府美山町是坐落於京都府中心位置的山間小村落。至今仍保存了古老的茅草屋頂建築，並維持著日本古時的生活方式，因而被指定為國家重要傳統建築群保存地區。在2021年更獲UNWTO（聯合國世界旅遊組織）認證為「最佳旅遊鄉村」，遊客來到這裡可以接觸到傳統的農村飲食文化與生活方式。保留了茅草屋頂的料理旅館「生藥屋旅館（Kigusuriya）」原本是一家販售西藥的藥局。除了寬廣的本館外，還有每天只接待一組住客、屋齡140年的別館。這裡提供在圍爐裏使用炭火吃火鍋的特別體驗。圍爐裏是往昔日本鄉下常見的取暖與料理工具，但現在已非常稀有。圍著圍爐裏用餐必定會成為一次體驗日本歷史的寶貴經驗。火鍋料除了旅館栽種的無農藥蔬菜外，還有油脂少又有嚼勁的「京地雞」。讓您每一口都能吃出當地的美味。此外美山町也提供1小時的導覽行程，帶遊客認識茅草屋頂建築與傳統生活方式。行程內容是早上或下午的1小時裡由嚮導帶領遊客在「茅葺之里」散步。中途會進入美山民俗資料館實際參觀屋頂閣樓、圍爐裏等建築內部構造，深入了解登錄為聯合國教科文組織世界無形文化遺產的茅草技術。

生藥屋旅館 (Kigusuriya)

◎ 京都府南丹市美山町鶴岡今安8-1

📍 <http://www.kigusuriya.com/tw/>

南丹市美山觀光街道建成協會

◎ 京都府南丹市美山町安掛下23

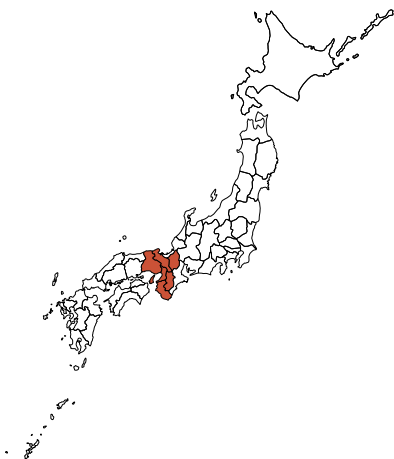
📍 <https://miyamanavi.com/>

📍 <https://miyamanavi.com/en/>

Kansai

關西

關西位於本州的中心位置，由大阪府、京都府、兵庫縣、奈良縣、和歌山縣共2府3縣所構成。日本的第一個首都就設在奈良縣，794年起京都成為首都以及歷史的中心。日本的歷史以及各種傳統、文化就因為這樣的背景，漸漸由關西傳至日本全國。關西的中心地帶匯集了許多擁有悠久歷史的觀光勝地，但只要稍微遠離市區就呈現悠閒的大自然風光，這也是關西的一大魅力。面向日本海的北部與面向太平洋的南部氣候迥異，也因此孕育出充滿特色的飲食文化。



使用當地蔬菜與地雞的「生藥屋旅館 (Kigusuriya)」火鍋



聆聽嚮導的講解，可以詳細了解有關茅草屋頂建築的結構

17 來到草藥文化深植、風光明媚的小鎮 讓您身心都煥然一新

● 奈良縣宇陀市

奈良縣東部的宇陀市是被列為國家重要傳統建築物群保存地區的城下町，並擁有美麗的大自然風光。此外在日本書紀※中有著日本最早的「藥獵」※相關記載，是自古即因使用草藥而繁榮的小鎮。

「宇陀藥湯之宿 八瀧屋」是由屋齡超過 300 年的古老民宅改裝而成的住宿設施，推廣透過旅行持續進行對身體有益活動，讓生活更豐富的「健康旅遊」觀念，旗下並有持相關證照的員工。住宿在這裡可以由旅館人員帶領步行至附近的文化資產參觀，附設的餐廳則提供使用當地蔬菜的料理。此外，客房內浴室的自製入浴劑中還含有具消除疲勞及改善手脚冰冷等功效的草藥大和當歸。

占地約 600 平方公尺的「森野舊藥園」也是必訪景點之一。不但栽種了依季節變化的約 250 種草藥與草本植物，還可看到少見的稀有品種。園內規劃了完善的步道，讓遊客可以放心地步行參觀。快來這裡親近大自然，讓身心都獲得滿足吧。

※ 日本書紀：被認為寫於西元 702 年左右，日本第一部被國家認可的正統史書。
※ 藥獵：西元 611 年 5 月進行的宮中活動，內容為採鹿茸與草藥以製成生藥

宇陀藥湯之宿 八瀧屋

◎ 奈良縣宇陀市榛原八瀧 1835
📍 <https://yatakiya.jp/>

森野舊藥園

◎ 奈良縣宇陀市大宇陀上新 1880
📍 <https://morino-kuzu.com/kyuyaku>



可以近距離欣賞優美的茅草屋頂



午餐使用大量在旅館土地上種植的蔬菜

春天的代表性草藥之一：美麗的豬牙花



「福住宿場町飯店NIPPONIA」的晚餐使用了大量丹波品牌食材

18 品嚐丹波盆地的風土所孕育 山珍海味的美食之旅

● 兵庫縣丹波篠山市

兵庫縣丹波篠山市在過往是繁華的城下町。距離舊城下町地區約 20 分車程的福住地區過去因是通往京都道路的宿場町※而熱鬧繁榮。由於宿場町接連著農村聚落的街景在日本全國也屬少見，因此獲選為國家傳統建築群地區。而由屋齡 100 年以上民宅改裝的「福住宿場町飯店 NIPPONIA」就位於這個地區的中心。保留著老屋原有風情，改裝後又增加舒適性的悠閒空間，以及大量使用舊丹波國山產河魚的創新料理都充滿魅力。

此外，盆地特有的氣候與肥沃土壤孕育出的農作物都是美味佳品，尤以丹波篠山市生產的丹波栗子與黑大豆都是知名農產品，這裡的黑大豆栽培也獲得日本產業遺產的認證。許多遊客都會購買以食材寶庫聞名的丹波大自然恩惠濃縮在瓶子裡的「丹波路布丁」。尤其是將費時熬煮的大顆丹波篠山產黑豆包在一層果凍裡，再加上一層布丁的「黑豆布丁」擁有高人氣。

※ 宿場町：主要是江戶時代（1603 至 1868）以經過修整的道路邊客棧為中心的小鎮

福住宿場町飯店 NIPPONIA

◎ 兵庫縣丹波篠山市福住 378
📍 <https://www.nipponia-fukusumi.com/>

丹波路布丁

◎ 兵庫縣丹波篠山市日置 397
📍 <https://www.tanbaji-purin.com/>



位於宿場町，由古老商人住宅改裝的飯店



丹波路布丁有黑豆、白小豆、卡士達 3 種口味



被劃為重要傳統建築物群保存地區的德島縣祖谷地方落合聚落

19 來到四國的深山秘境祖谷地方 造訪與自然共生共存的聚落

● 德島縣三好市

位於幾乎是四國地方中央位置的三好市是自然環境嚴酷的地區。坐擁西日本第 2 高，海拔 1955 公尺的劍山，並流淌著壯闊的吉野川。

北部的池田町往昔利用吉野川的水運行商，時至今日此地仍有約 200 至 100 年前的傳統商家建築相連。南部則是險峻的山區，吉野川急流刻劃出「大步危小步危」以及以傳統吊橋連結的祖谷溪谷等呈現溪谷之美的許多景點。被險峻山脈阻隔的祖谷地方也被稱為「秘境」，傳說中 12 世紀在政爭中落敗的平家武士一族曾逃難至此。落腳於祖谷地方的人們在陡坡上形成了聚落，並以適合坡地的方法栽培農作物，與大自然共生共存至今。來到「桃源鄉 祖谷之山里」便可以認識這樣獨特的生活方式。預訂這家將山間聚落的傳統民宅加以改裝的獨棟民宿，還可以品嚐到由聚落居民為您烤製的櫻花鉤吻鮭以及味噌烤「源平芋」等鄉土料理。

桃源鄉 祖谷之山里

◎ 德島縣三好市東祖谷落合403

📄 <https://www.tougenkyo-iya.jp/>

祖谷的 KAZURA 橋

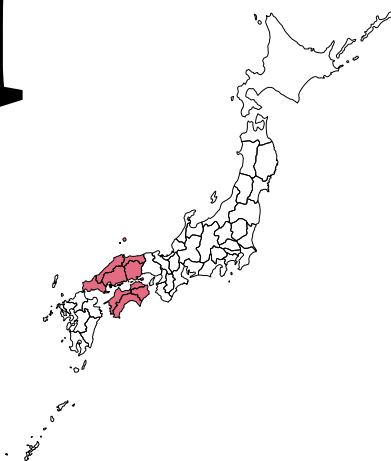
◎ 德島縣三好市西祖谷山村善德162-2

📄 <https://miyoshi-tourism.jp/tw/spot/iyanakazurabashi/>

CS Chugoku/ hikoku

中國／四國

位於本州西部的中國地方及其南邊的四國地方有著連綿的美麗山巒將平靜的瀨戶內海包圍。中國地方是能夠感受到日本歷史的地區，不但有「日本神話」中傳說之地的鳥取縣與島根縣，也有推動日本近代化改革（明治維新）重要人物們的故鄉山口縣。面向瀨戶內海的一側是廣島縣與岡山縣。廣島縣擁有宮島及原爆圓頂兩項世界遺產，岡山縣則有成排傳統白壁建築的倉敷美觀地區。而相隔著瀨戶內海的四國地方則由香川縣、愛媛縣、德島縣、高知縣4縣所構成，有著被稱為「遍路」的獨特巡禮文化，整個四國也分布著供奉各種信奉對象的寺廟。



在當地居民的陪同說明下參觀斜坡上的雜穀田與體驗採茶



「桃源鄉 祖谷之山里」會由當地居民為您製作傳統料理



住宿設施「HİSOM」保留了古老民宅的氣氛，經過整修的室內舒適宜人

20 親身感受欣賞彷彿時光倒流的溫泉街風情與代代相傳的傳統舞蹈

● 島根縣溫泉津町

島根縣溫泉津町是臨日本海的港口小鎮，以溫泉及陶瓷聞名。位在小鎮中心地帶的溫泉津溫泉街也是 2007 年獲得認證的世界遺產「石見銀山」構成資產。想在這裡住宿的話，推薦您選擇包棟民宿「HİSOM」。民宿位於名為「日祖」的小村落，由民宅改建而成。翻修時引進北歐在居家日常使用天然與再生建材的概念，同時極力保留日式住宅特色，並讓室內更加舒適溫暖。兩間臥房都擺設了歐風床鋪與書桌，呈現寬廣宜人的空間。廚房前方的後院設置了炭火烤肉架與折疊桌椅，住客可以在戶外享受私人 BBQ。使用追加的棉被床墊，每個房間最多可以容納 10 人。

溫泉津町的精彩活動是每週六晚間 8 點到 9 點在龍御前神社殿堂舉辦的夜神樂（需預約）。神樂原本是以快節奏音樂、戲劇性舞蹈表現神鬼故事的儀式，現在發展為一種大眾娛樂。這樣的藝術幾乎在日本各地都漸漸失傳，但溫泉津的居民對於這項傳承數百多年的傳統都引以為傲，因此自幼就開始學習。神樂中使用的面具特別令人印象深刻，是由當地藝術家使用和紙與手工漆製作，在神樂中發揮重要功能，為角色注入生命。



「HİSOM」的臥室。保留日式風情的同時加入北歐元素



每週六在龍御前神社的舞台舉辦的夜神樂（圖片提供：溫泉津溫泉旅館組合）

HİSOM

● 島根縣大田市溫泉津町溫泉津 1 588-1

🌐 <https://hisom.jp/>

龍御前神社

● 島根縣大田市溫泉津町溫泉津 1736

🌐 <https://yunotsu-meguri.jp/introdecu/yokagura/>

21 在日本神話中描繪的山巒所圍繞的山村 體驗製鐵、感受美麗梯田等當地風土

● 島根縣奧出雲町

奧出雲町位在島根縣東南端，與鳥取縣、廣島縣隔著中國山地相接。此地歷史悠久，被認為是傳說中素戔鳴尊 ※ 降臨之地，也是日本神話的發源地，保存了許多相關的景點。這裡往昔可以採到優質的鐵砂，以日本古老「TATARA 製鐵法」製鐵的產業發達。為了讓因採鐵砂削山造成的斜坡恢復平坦，後人開始種植蕎麥。風味多層次並稀少的在來種「橫田小蕎麥」只有在奧出雲才吃得到，被稱為夢幻蕎麥。而原本的斜坡及為了採礦所引的水路等變身為映照出美麗風景的梯田，以獨特方法利用土地進行的農業也獲得日本農業產地的認證。在這片梯田種植的「仁多米」並享有西日本第一的高評價。

此外，在代代從事鍛造的師傅指導下體驗製作菜刀，或是向農家學習手打蕎麥麵等，都可以對這個地區有更深入的了解。推薦您住宿於像隱密住宅般的高原小木屋「三井野原 GARDEN」，悠閒地享受自然和與當地居民交流的樂趣。

※ 素戔鳴尊：日本神話中的神明，傳說為了拯救公主而與八岐大蛇奮戰

三井野原 GARDEN

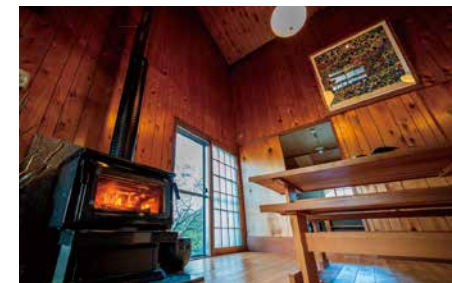
● 島根縣島仁多郡奧出雲町八川 2915-2

🌐 <https://okuizumo.org/jp/guide/detail/2134/>
(相關網頁)

製作菜刀體驗

● 島根縣仁多郡奧出雲町三成 712-7 雲州忠善刃物

🌐 <https://okuizumo.org/jp/plantour/detail/1315/>
(相關網頁)



設有暖爐的客廳。後方還有榻榻米和室



反覆趁熱打鐵，製成菜刀

讓曾被削山的礦山重生的美麗梯田景色





八女福島約有150棟歷史悠久的建築相連

22 在保留了久留米絣等傳統工藝之地 透過參觀工廠與製作和紙接觸手工藝

●福岡縣八女市

福岡縣南部的八女市有著流入有明海的清流矢部川，並且群山環繞，是片自然環境優美的土地。這裡出產稻米、小麥，以及因品質優良而聞名的八女茶、水果類等，農業發達。此外自古也是手漉和紙與提燈※、佛壇、竹編工藝、久留米絣※等傳統工藝品的匯集之地，這些技術一直傳承至今。「Craft Inn 手[té]」是一家聚焦於八女傳統工藝品的旅館。每間客房各以竹編、和紙、藍染為主題，擺設讓人感受到手工藝精彩的家具用品。此外並規劃、銷售各種手工藝體驗方案，遊客可以參觀久留米絣工廠或參加漫步周遊鎮上工房等行程。實際接觸傳統工藝的技術，必定能夠感受到其博大精深之處。

在中心位置的福島地區還有充滿風情的白壁建築，構成了美麗的街景。這裡在1700年代至1950年期間是繁華熱鬧的商家町，於2002年獲選為國家重要傳統建築物群保存地區。莊嚴的土藏造※傳統建築（町屋）一棟接著一棟排列在舊往還道上，保留了往昔的風貌。

※提燈：以細竹條製作骨架後糊上和紙等，在裡面裝上蠟燭的照明工具。現在一般以燈泡代替蠟燭。
 ※久留米絣：約1800年誕生於福岡縣筑後地方的棉織品。ikat的一種。
 ※土藏造：一種日本傳統建築樣式。屋頂使用瓦片，並以土牆包覆住牆壁、屋簷裡側等木材外側，形成耐燃結構。八女福島地區最後會上漆噴塗料（在八女福島稱為居藏造）

Craft Inn 手[té]

◎福岡縣八女市本町120-1

📄 <https://craftinn.jp>

📞 <https://craftinn.jp/en>

下川織物

◎福岡縣八女市津江1111-2

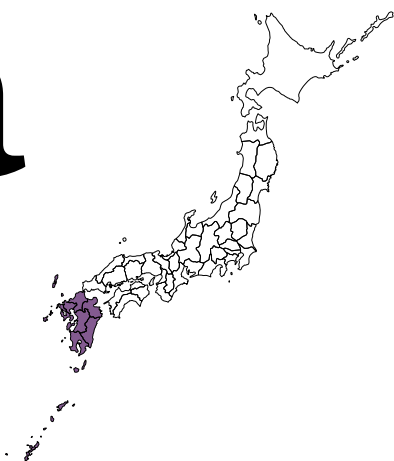
📄 <https://oriyasan.com>

📞 <https://oriyasan.com/en/>

Kyushu/ Okinawa

九州／沖繩

九州位於日本列島的西南方，自古即與亞洲各國貿易往來頻繁。由於氣候溫暖，又擁有豐富的大自然資源，因此廣泛地發展農業、漁業、林業、畜牧業等。被稱為南西諸島的鹿兒島縣種子島至沖繩的各島嶼因溫暖濕潤的亞熱帶氣候，孕育出多樣化的生態系。尤其奄美大島、德之島、沖繩島北部與西表島在2021年被列入世界自然遺產。有著大片珊瑚礁的碧藍色美麗海洋令人畢生難忘。



Craft Inn 手[té]以和紙為主題的客房



參觀下川織物的工廠並體驗製作久留米絣圍巾吧！

23 親近多樣化的生態系與壯闊風景 將島上獨特的傳統文化深深刻在心裡

● 鹿兒島縣奄美市

奄美大島幾乎位在鹿兒島本土與沖繩本島的中央。太古時代的奄美大島是與歐亞大陸及日本本土相連的，其後在形成現今群島的過程中，日本本土已經滅絕的動植物在此倖存下來，奄美大島也成為琉球兔※等珍稀固有種的寶庫。這裡還有以珊瑚點綴的碧藍海洋，以及面積為日本第2大的紅樹林等原始自然風光，並於2021年被列為世界自然遺產。此外這裡融合了中國的大陸文化、鹿兒島的大和文化和沖繩的琉球文化，形成了可經由大島紬※、島歌、黑糖燒酎等一窺面貌的奄美獨特文化。

奄美大島北部的住宿設施「傳泊」以高級VILLA、古老民宅、飯店3種形式，提供「宛如生活在島上」般的住宿型態。除了可以為房客安排海上活動，也準備了「八月舞※」、「NANKO遊戲※」等體驗當地傳統文化的行程。透過與當地居民的交流，能夠更深入地認識奄美的大自然與文化。

※琉球兔：僅棲息於奄美大島與德之島的日本遺存固有種，也是瀕危物種的兔子。

※大島紬：以島上自生自長的植物「厚葉石斑木」煮出的汁與泥土染色，再以手工織成的奄美特有絹織品。與法國戈布蘭掛毯、伊朗的波斯地毯並列為世界三大紡織物。

※八月舞：為祈求五穀豐收而於舊曆8月舉辦的民俗舞活動。

※NANKO遊戲：奄美地方自古流傳至今的酒席遊戲



「NANKO遊戲」要互猜對方握在手中名為「NANKO玉」的棒子數量



划獨木舟與當地嚮導一同造訪紅樹林

傳泊 The Beachfront MIJORA

◎ 鹿兒島縣奄美市笠利町外金久龜崎986-1

🌐 <https://den-paku.com/the-beachfront-mijora/>

Slow Guide Amami

◎ 鹿兒島縣奄美市住用町

摺勝555-13 WADATSUMI館

🌐 <https://www.amami-guide.com/>

📱 <https://www.amami-guide.com/en/>

「傳泊The Beachfront MIJORA」前方呈現「奄美藍」的遼闊海景



在世界自然遺產的大自然中體驗人氣的溯溪活動

24 在擁有世界自然遺產的東村 感受磅礴的大自然

● 沖繩縣東村

東村位在沖繩本島北部，有 72% 的面積都是森林，並有 14 條河川流淌，是充滿大自然之美的地區。有著整片山巒與原野的「沖繩本島北部・山原之森」棲息著各種以獨特方式進化的動植物。由於是極具價值的地區，因此被列為聯合國教科文組織的世界自然遺產。此外可以看到國家指定天然紀念物「紅樹林」的「慶佐次灣紅樹林」，以及生長於海邊附近濕地等的美麗紅樹林都相當知名。推薦的戶外活動是在紅樹林的森林裡划獨木舟體驗，以及天然溪谷溯溪活動。首先乘獨木舟溯溪，再行走於叢林般的林中，途中可以在天然泳池中戲水或跳進河裡，一邊朝河川的源頭前進，是在世界自然遺產的大自然中享受戶外活動的人氣行程。盡享磅礴的大自然樂趣後，便在令人放鬆的民宿度過專注於自己內心的幽靜時光吧。

溯溪行程

◎ 沖繩縣東村川田334
(集合地點：福地川海濱公園)

🌐 <https://higashi-kanko.jp/hikyo/index.html>

山原之宿 YUI

◎ 沖繩縣國頭郡東村慶佐次111

🌐 <https://yaaninjuuyi35.wixsite.com/family/yanbaru-stay>



清澈的水令人感到舒暢，身心都會煥然一新



工作人員親手將古老民宅改裝而成的溫馨客房



發行・編輯 JTB Publishing, Inc.

※ 本誌刊載內容為截至 2023 年 1 月 1 日資訊。

※ 本誌中的內容、文字、圖片等未經許可嚴禁轉載、使用。