

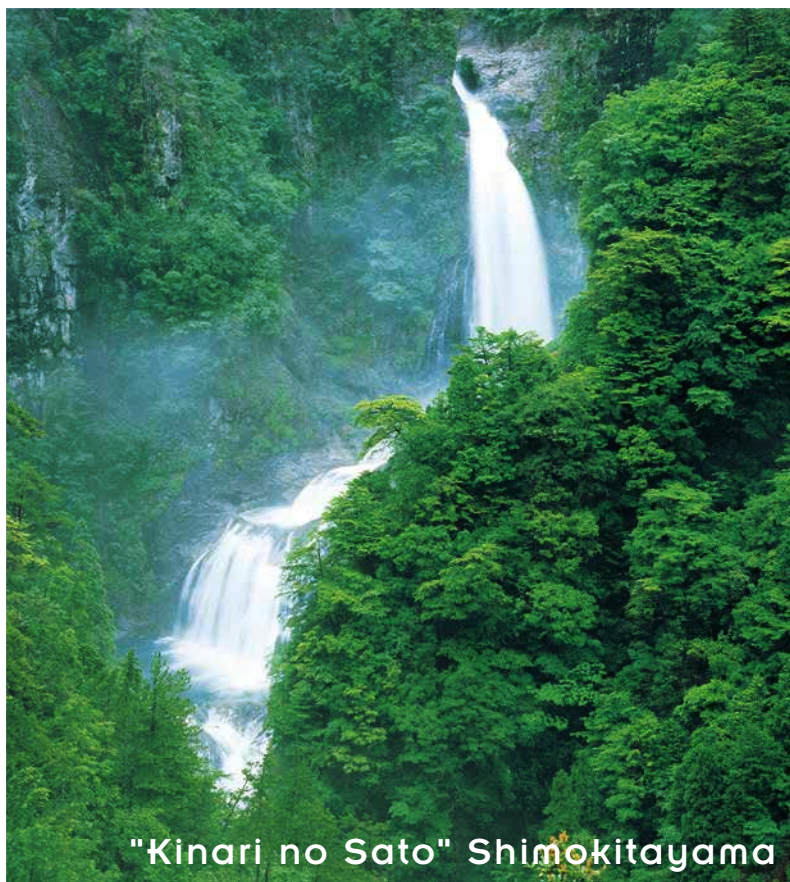


奈良県

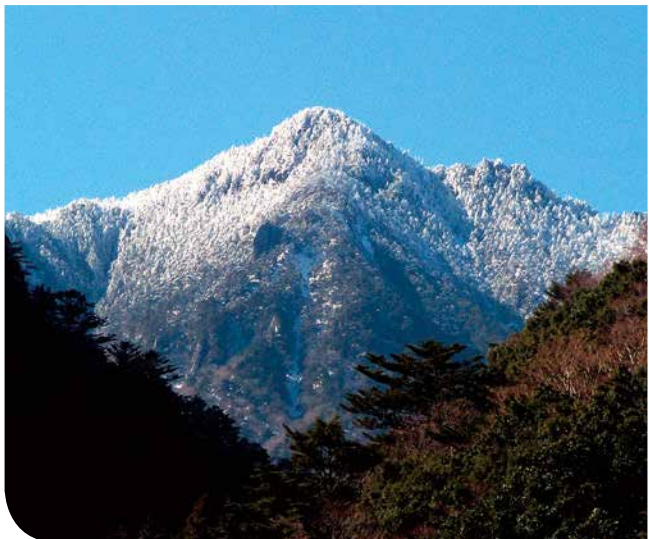
下北



しなやかな時を紡ぐ
「きなりの郷」



"Kinari no Sato" Shimokitayama



明神池さんぽ

下北山村を貫いて流れる北山川から170mも高いところに、周囲1kmの明神池があります。畔に立つ池神社のご神体ともいわれる池は、静寂のなかにひっそりと佇み、時折、鳥の声、梢の葉音がその静寂を破っているのです。今日のお楽しみは明神池周辺の散歩。大峯奥駈道を開いたとされる役行者(→P.8参照)が聖地として祀ったといわれるだけに、ありがたい気が満ちていて、心身がリフレッシュします。湖畔コース(1km)と稜線コース(2.6km)があって、展望所からは大台ヶ原の山々も望むことができます。夜は池面に星が映りこむといわれていますが、歩くのは危ないので、ドライブ途中で楽しみましょう。

- 魅力1** 自然の中に神を見た 先人たちの息吹にふれる
- 魅力2** マイナスイオンいっぱいの 森林浴
- 魅力3** ゆるやかな時の流れに、 素の自分を発見!



伝説に彩られた明神池ウォーキング



明神池の七不思議

1. 入る谷無し 出る川無しなのに決して涸れず、水位がひとりでに上昇することがある。
2. 神社の前の道も聖域である。
3. 池に石を投げると雷雨になる。
4. 鯉や亀を殺めると死ぬ。
5. 御神木を伐ると祟りがある。
6. 吉兆の「浮木様」が現れる。
7. 池の水神「白龍」が立ち登る ※いろいろな不思議がありますので、明神池での釣りや伐採は決して行わないでください。

癒心

iyasi



奈良県内ではもともと大きな天然池が明神池。その由来は白鳳年間、天武天皇の御代まで遡ります。池の中から響くゴウゴウという音が鳴り止まず、村人が水神さまの祟りと恐れおののいているときに役行者が通りかかり、三日三晩祈禱し、ようやく静まったのです。そして池神社に水神を祀るようになるといわれました。以来、村人のほとんどが氏子となり、この池と神社を大切に祀っています。また役行者がこの池のほとりで瞑想したときに、妙なる音が聞こえたので琵琶池と呼ばれていたというロマンチックな話も伝わっています。神様の息吹を感じてみましょう。



周遊道を歩いてみました



下北山村イラストマップ Shimokitayama Village Map

大峯山麓の隠れ里 下北山村を旅しませんか?

大自然に包まれてのびのびと過ごす旅がしたい。そんな時には下北山村を訪ねてみませんか。奈良県南部、大台ヶ原を源流に流れ下る北山川のほとりにある村は、ナチュラルな風合いを感じる場所として「きなり」の郷と呼ばれています。広々とした空間でのスポーツ、静けさの中に憩う温泉、そして、村の歴史と文化に深くかかわった世界遺産の大峯奥駈道。山あいのゆるやかな時の流れに浸りながら、心の底からリフレッシュできる旅を楽しみましょう。

14 歳時記	11 食	05 憩	02 癒
15 アクセス	01 イラストマップ	13 土産	07 歩
			03 遊

目次



遊

asobu

アウトドア大好き!

池原貯水池に巨大なアーチを描く池原ダム。このダムの上から見下ろすと、旧河川敷を利用した広大な敷地の中に、多目的グラウンド、人工芝グラウンド、フットサルコート、テニスコート、バタールランド、わんぱくランドなどが点在しています。ここはアウトドアスポーツのパラダイスなのです。

- 魅力1 大自然の中で、テニスや釣りやスポーツ三昧!
- 魅力2 村人が手塩にかけて作った、チャレンジなゴルフコース
- 魅力3 テニスやサッカー、大人数でも大丈夫!

ある日の下北山村の旅

ゴルフと釣りで遊びます

紀伊半島の秘境ともいえる下北山村の、今回は2泊3日のアウトドア満喫の旅です。下北山村のランドマークは池原ダムですが、この建設が始まったのが昭和30年代。ダム建設とともに村内には手作りのゴルフコースが造られました。そして、村営のパブリックゴルフ場へと移行したそうです。9ホールですが、最長コースは380ヤードもある本格的なもの。ショートコースもバラエティに富んだ楽しいコースです。ゴルフを堪能した翌日は池原ダム湖でのバス釣りに挑戦します。初めてですが、フィッシングガイドにお願いしているので釣果が期待できそう。

DATA 下北山スポーツ公園
 〈営業時間〉年中無休 〈住所〉〒639-3805 奈良県吉野郡下北山村上池原1026
 〈TEL〉07468-5-2711(スポーツ公園) / 07468-5-2177(キャンプ場)

宿舎「やすらぎ」	収容人員50人	スポーツ公園	TEL 07468-5-2711 -2712
ロッジ「くすのき」	収容人員70人		
多目的グラウンド	陸上400m、サッカー1面(少年2面)、野球場2面		
第2グラウンド(人工芝)	90x120m、サッカー ラグビー場		
若者センター	ロビー、研修室、総合管理事務所		
テニスコート	ハードコート6面、クレーコート4面		
フットサルコート	天然芝1面		
ふるさと文化伝習館	木造平家建(舞台付)		
わんぱくランド	広場、バターゴルフ、他		
キャンプ場	コテージ、バンガロー、テント、収容350人		
平成の森	バンガロー、コテージ		
野外ステージ	屋根付 収容1,000人		



下北山村は釣り天国

バス釣り

北アメリカ原産の外来種、ブラックバスは小魚を食べる肉食魚。小魚を模したルアーで釣り上げるバスとの戦いが人気です。池原ダム湖、七色ダム湖は広大で、水温や水質、水深もさまざま。いろいろな条件下でぴったりのルアーを探し出し、釣り上げる喜びはひとしお。体長60cmを超す大物も棲息するとあって、全国からバスフィッシャーが訪れます。男子のスポーツと思われがちですが、最近は女子のバス釣りファンも増えています。



鮎・あまご釣り

大峯山脈や大台ヶ原を源流とする下北山村の溪流は抜群の透明度を誇り、鮎やあまご釣りのポイントがたくさんあります。周囲に広がる景色とキラキラ光る美しい水の流れを楽しみながらの釣りは贅沢な時間。シーズンになると多くの釣り客で賑わいを見せます。



人工芝グラウンド

平成26年に完成した人工芝グラウンド。緑に囲まれた環境でサッカー三昧が楽しめます。



コテージとオートロッジ

雨の日でもバーベキューが楽しめる屋根付きのバーベキュー台を備えたコテージやオートロッジがあり、アウトドアライフを満喫できます。



池の平ゴルフ場

山々の稜線をみながらのプレーは最高! 用具のレンタルもあるので、気軽に楽しめるのが魅力です。

DATA
 9ホール / PAR30
 〈総ヤード数〉1756ヤード
 〈定休日〉火曜
 〈TEL〉07468-5-2451



下北山スポーツ公園を遊びつくす!

山々に囲まれた19万㎡という広大な敷地の中に、各種スポーツ施設が作られている下北山スポーツ公園。宿泊施設や温泉も完備しているのので、ゆっくり滞在して楽しみたいでしょう。ちびっ子やファミリーは、わんぱくランド、バタールゴルフなどがおすすめです。サッカーやラグビー、野球などができる多目的グラウンドが、人工芝グラウンド・池郷川グラウンド・池の平グラウンドと4面もあるの、合宿にも最適。テニスコートはハードコート6面、クレーコート4面と充実の内容です。ここから2kmはなれた標高400mの池の平ゴルフ場は、全国でも珍しい国立公園内のパブリックコース。山の空気の中でナイシヨットが楽しめます。

アウトドアスポーツ

開放感あふれる広々とした空間には、テニスコートやフットサルコート、わんぱくランドなどが点在。わんぱくランドには9ホールのバタールゴルフのコース、アスレチック広場などの施設があります。雨でも遊べるジャングルハウス(立体迷路)は子供たちに大人気の遊具。もちろん小さい子供用の遊具も充実しています。ラケットやシューズの用具レンタルもあります。



広大な池原ダム湖



ツクバ
ス釣り
ポイント
としても
知られて
います。

北山川と池原ダム湖
下北山村を縦断する北山川は、大台ヶ原を源流に流れ下り、熊野川に合流、やがて太平洋へと注ぎます。その北山川に10年の歳月をかけて建設されたのが池原ダムです。高さ100mのアーチ式コンクリートダムは、アーチ式ダムとしては国内最大の総貯水容量を誇り、環境整備の良から、ダム水源地環境整備センターのダム湖百選にも選ばれています。吉野熊野国立公園に含まれ、日本有数のフラ

COUCES

DATA

〈チェックイン〉15:00
〈チェックアウト〉10:00
〈定休日〉年中無休(12月29日～1月2日は素泊まりのみ受付)
〈住所〉下北山村上池原1026
下北山スポーツ公園内
〈TEL〉07468-5-2711



スポーツ公園のグラウンドに隣接

下北山スポーツ公園には、キャンプ場のほか宿舎「やすらぎ」とロッジ「くすのき」もあります。楽しみは地元の山の幸と近隣の三重や和歌山の黒湖の幸が並ぶ夕食。風呂は宿舎内の大浴場のほか、「きなりの湯」を宿泊当日は1回無料で利用できます。

**宿舎
やすらぎ・くすのき**

**平成の森
池原ダム湖を見下ろす**



下北山スポーツ公園の最奥、池原ダム湖を見下ろす絶好の場所にあります。少人数用のバンガローから多数で利用できるコテージまで多彩な宿泊施設がそろっています。また、お得な「ライダー(自転車・バイク)ハウス」や「早起きプラン」が利用できるバンガローもありますので問い合わせてください。



上/16人が泊まれる2階建ての平成の森コテージ
左/平成の森は池原ダム湖に突き出す岬にあります

DATA

〈チェックイン〉12:00～17:00
(バンガローは15:00～)
〈チェックアウト〉10:00
〈住所〉下北山村上池原1026
下北山スポーツ公園内
〈TEL〉07468-5-2177

その他の宿泊施設

★下北山スポーツ公園キャンプ場

〈住所〉下北山村上池原1026下北山スポーツ公園内 〈TEL〉07468-5-2177

★民宿「もりなか」 〈住所〉下北山村上池原77 〈TEL〉07468-5-2123

★ペンション「ながい」 〈住所〉下北山村下池原73-1 〈TEL〉07468-5-2261

★カーブの店(簡易宿泊所) 〈住所〉下北山村上池原114 〈TEL〉07468-5-2626

★つりの宿 〈住所〉下北山村下池原821 〈TEL〉07468-5-2345



木の香りに癒されるサウナ



奥吉野に伝わる民家をイメージしたきなりの湯外観



枿を模したタイルが印象的な「枿の湯」



下北山産の嶺の木をふんだんに使った「嶺の湯」



DATA

〈泉質〉ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉
〈効能〉神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、関節のごぼわりといった症状のリウマチ性疾患、婦人病、慢性消化器病、疲労回復、うちみ、くじき、健康増進
〈特徴〉ぬるりとした美肌の湯
〈施設〉サウナ、露天風呂、休憩所、レストラン、売店
〈定休日〉第2・4火曜
〈営業時間〉11:00～21:30(受付は～21:00、季節により時間に変動あり)
〈住所〉下北山村上池原282
〈TEL〉07468-5-2001

心身を癒す大地からの贈り物といえぬ温泉。下北山村のアウトドアレジャーの拠点、下北山スポーツ公園には、天然温泉の日帰り入浴施設「きなりの湯」があります。さまざまな効能のある温泉ですが、特に入浴後に肌がしっとりなめらかになる美人の湯として評判です。大浴場は天然木造りの「嶺の湯」と自然石造りの「枿の湯」の2種類があり、広々とした露天風呂やサウナ等が併設されています。爽やかな緑の風を感じ、夜には満天の星空を仰いで、山里の温泉をゆったり楽しみましょう。

**下北山温泉
きなりの湯**

重なり合う峰々と清流北山川に包まれた下北山村は、澄んだ空気がおいしい自然郷。アウトドアスポーツ、歴史と信仰の道大峯奥駈道ウォークにチャレンジしたあとは、静かな郷の夜に癒されるひと時を過ごしましょう。美人湯で名高い温泉、おしゃやかなコテージ、里人の温もりにふれる民宿などもそろっています。

下北山スポーツ公園をさんぽ

村を包む峰々とともに、山あいの下北山村を特徴付けるのは水辺の魅力です。神秘の明神池(P.2参照)や大峰山脈に懸る滝(P.10参照)、村を縦断する北山川やブラックバス釣りのメッカ、池原ダム湖。きなりの郷のアウトドアと憩の拠点である下北山スポーツ公園は池原ダム湖とその周辺の山々に囲まれるように広がっています。きなりの湯で疲れを癒し、村営宿舎などで泊したら、早朝に起きて公園内を散歩してみましょう。澄んだ空気に彩りを添える木々や野の花、池原ダム湖に突き出た半島にある平成の森へ足を延ばせば湖も一望できます。

魅力1 肌にやさしい美人の湯を堪能

魅力2 豊かな水と緑に囲まれた別天地で過ごす

魅力3 夜の静けさは最高!

憩
ikou

おいしい空気と温泉で
リフレッシュ!





桜の名所としても知られる修験道の聖地吉野山 熊野三山の一つ熊野本宮大社



左上/釈迦ヶ岳山頂に立つ釈迦如来像 上/大峰山脈随一の秀峰と謳われる釈迦ヶ岳 中/涅槃岳(標高1376m)へと続く奥駈道 下/行仙岳(標高1227m)から望む釈迦ヶ岳



18番の扉、笠捨山山頂



転法輪岳(標高1281m)から望む大峰山脈

下北山村の大峰奥駈道



歩

aruku

世界遺産
「大峰奥駈道」へ



釈迦ヶ岳から南に連なる大峰山脈を望む

- 魅力1 信仰の道、世界遺産「大峰奥駈道」に出会う
- 魅力2 滝や奇岩に刻まれた修験道の歴史はふれる
- 魅力3 大自然の中で深呼吸——身も心もすっきりと!

ある日の下北山村の旅

下北山村の大峰奥駈道

下北山村の西部には大峰山脈の峰々が聳え立っています。この峰々を縦走するのが大峰奥駈道です。奥駈道には、修験者たちの聖地とされる75の扉がありますが、そのうち南は18番の笠捨山から北は42番の孔雀岳まで、25か所の扉が下北山村には残されています。奥駈道は険しい修行の道ではありませんが、大峰山脈随一の秀峰とされる40番の釈迦ヶ岳(標高1800m)の美しさ、行場だった滝や太古のままの原生林など、手つかずの自然の魅力がいっぱいです。距離が短くても気軽な道のりではありませんが、下北山村の前鬼口から出発して奥駈道を迎える旅は、ほかでは味わえない充実した時を与えてくれます(P.9-10参照)。

紀伊半島の南部には、奈良・和歌山・三重に跨る広大な紀伊山地が広がっています。深い森と山々を源に流れ下る川が形づくる自然豊かな地は、太古から神々の鎮まる地とされてきました。仏教が伝来すると、この地は現世の浄土として、また山岳修行の地として多くの人が訪れ、神々と仏が融合する日本独特の信仰の原点となってきました。2004年に世界文化遺産に登録された「紀伊山地の霊場と参詣道」は、紀伊山地に点在する吉野・大峰、高野山、熊野三山の3つの霊場とそれぞれを結ぶ参詣道(熊野古道、大峰奥駈道、高野山町石道)を含み、さま

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」

山岳修行の道、大峰奥駈道

さまざまな思いを抱いて霊場をめざした人々の魂が今に息づく貴重な場所です。

世界遺産の大峰奥駈道は修験道の根本道場・金峯山寺がある吉野から熊野三山へと至る約80kmにわたる修行の道で、7世紀後半に役行者によって開かれたと伝えられています。標高1914.9mの八経ヶ岳を最高峰に、10000〜19000mの峰々が連なる大峰山脈を縦走する険しいルートで、頂上付近に修験道の根本道場である大峰山寺がある山上ヶ岳全体は、今も女人禁制となっています。「奥駈道」とは修験道で最も重要な行とされるもので、大峰山寺からさらに奥の「扉」(P.9参照)を進む道をいいます。熊野本宮大社の証誠殿を1番に吉野川右岸の柳の宿まで、75か所の扉(霊場)が残されています。また、熊野から吉野へ至る大峰入りを「順峰」、吉野から熊野へ至る大峰入りを「逆峰」とも呼ばれています。

用語説明

【修験道】しげんどう。日本古来の山岳信仰と仏教が混在した日本独特の宗教。山に籠って厳しい修行を重ねることにより、超自然の能力を得て人々を救済するというもので、山岳修行者を修験者または山伏ともいう。
【大峰山脈】おみねさんみやく。奈良県南部の山脈で、近畿最高峰の八経ヶ岳をはじめ高峰が集まり「近畿の屋根」と称される。北端が吉野山で南部の一部は和歌山県に達する。山脈全体を「大峰山」と呼ぶこともある。

column

奥駈道の創始者 役行者とは?

役行者は本名を役小角(えんのおづの)といひ、修行を始めてからは役優婆塞(えんゆうばさう)と呼ばれました。実在の人物で、「続日本紀」と「日本霊異記」に記録が残っています。舒明天皇(634)年、大和の葛城山麓にて加茂氏の一族として誕生。17歳の時に元興寺で孔雀明王の呪法を学び、その後葛城山や熊野や大峰の山々で大峰山脈を縦走し、熊野本宮大社で金剛蔵王大権現を感じし修験道の基礎を築きました。あまりの神通力により、伊豆大島に流されましたが、夜な夜な富士山にて修行した、など数々の華やかな伝説に彩られています。諸国を巡って多くの山を開山した修験道のスーパースターです。大宝元(701)年に嫌疑が晴れ、大和に帰還。釈迦ヶ岳で最後の行を行い、6月7日に箕面にて五色の雲に乗って母とともに昇天したと伝わります。



歩

修験道の聖地、大峯奥駈道の尾根を歩く



大峯奥駈道は、森、大岩、滝などに設けられた「扉」を巡拝するもの。扉は役行者になびくもの、という意味で、修験者たちはここで行をします。下北山村には「扉」がもともと多く存在し、昔から修験道の拠点となっていました。いくつかのコースを紹介しましょう。



左/日本二百名山釈迦ヶ岳からの眺め(手前に釈迦ヶ岳と孔雀岳、左遠くに八経ヶ岳と弥山) 右/釈迦ヶ岳と孔雀岳の中腹に屹立する極楽の都津門



38番目の扉、深仙の宿と釈迦ヶ岳



笹原の中に明るく開けた太古の辻



大日岳を見上げながら太古の辻へ向かう

前鬼のトチノキ巨樹群(奈良県指定天然記念物)



前鬼山小仲坊の宿坊。裏にはほかの4つの宿坊跡と石積みが残る

標高差1000m、大峯随一の秀峰、釈迦ヶ岳を目指します

コース1 前鬼口～釈迦ヶ岳

釈迦ヶ岳へのコースタイム

●ゲートから釈迦ヶ岳まで 登り5時間(大日岳経由)+下り3時間30分

国道169号線「前鬼口」	(車)25分(徒歩登り2時間30分)	林道終点 車止めゲート
(登り)40分、(下り)30分	前鬼の宿坊「小仲坊」	(登り)1時間20分、(下り)1時間
(登り)1時間、(下り)40分	北奥駈と南奥駈の分岐「太古の辻」	38「二つ岩」(別名・二つ石)
(登り)1時間、(下り)40分	大日岳経由・聖天の森(登り下り)1時間	
	聖天の森のみ(縦い登り下り)40分	
38「深仙の宿」	(登り)1時間、(下り)40分	200名山「釈迦ヶ岳」

出発点は前鬼の宿坊「小仲坊」。小仲坊までは林道終点の車止めゲートから徒歩40分かかりますので、時間に余裕を持って出かけましょう。小仲坊からは柵の木が点在する原生林をひたすら登ります。いくつもの洩れ沢を越えて33番目の扉「二つ岩」に。この岩の舞台の間からは、釈迦ヶ岳とその山腹に広がる五百羅漢の岩塔群が望めます。さらに行くくと太古の辻。南奥駈道と北奥駈道の分岐点であり、ここから釈迦ヶ岳までは神仙の住む世界とされています。正面にそびえる大日岳から聖天の森を透って「深仙の宿」へ。役行者が瞑想をした神の庭。祈願によって数百の仙人や神々が現れたと伝わる聖所です。ここからしばらく登ると山腹に五百羅漢が屹立しています。笹原をさらに登ると十津川方面からの道と合流し、釈迦如来像の立つ釈迦ヶ岳頂上に到着です。

前鬼とは？

今から1300年前に役行者によって始められた大峯奥駈修行。75の扉の、吉野から数えて29番目の扉が前鬼で、現在では、前鬼山小仲坊一軒が修行者を受け入れています(一般登山者もOK)。

前鬼の名の由来はというと、昔大和から河内に抜ける暗峠で、男鬼と女鬼の2匹の鬼が子供をさらって食べていたところ、役行者が鬼たちの子供を隠して改心させ、人間の姿に変え従者としたというものです。

常に役行者の前を歩いたのが赤鬼の「前鬼」、後ろを歩いたのが妻の青鬼の「後鬼」でした。夫婦には5人の子供(五鬼助、五鬼継、五鬼上、五鬼童、五鬼熊)が生まれ前鬼の里に住んだのです。「この地で修験者の世話をせよ」との役行者の命を受け、5つの宿坊を営み、1300年にわたって修験者の世話をしてきました。今は前鬼の5つの宿坊のうち、前鬼山小仲坊のみが残っています。

宿泊情報
ぜんまきんおなかげろう 前鬼山小仲坊
(TEL) 07468-5-2210
(現地) 072-834-1074
(平日/五鬼助義之さん)

・パワーあふれる下北山村の癒しスポット・

コース4 池郷～石ヤ塔展望地

原生林の中に奇岩・奇石がそびえたつ大自然の彫刻、石ヤ塔見学コース。石ヤ塔看板を頼りにY字路を左にとって林道を走ります。とがった落石が多く運転は慎重に。展望所から望む100m近くある無数の岩塔群がダイナミックです。とくに岩と背後の絶壁に霧が回りこむと仙境の雰囲気です。

石ヤ塔展望地へのコースタイム

●国道169号「上池原」交差点から約6km ●車で約25分

国道169号線「上池原」交差点	国道425号線に入り「南都銀行」手前を右折
(車)25分(全行程片道約6km)	ビューポイント(車止めゲート)
(車)25分(全行程片道約6km)	



谷底から見上げた石ヤ塔。梅雨の霧の時期、秋の紅葉の時期はとくに美しい

コース3 前鬼口～不動七重の滝

総落差160m、日本の滝百選の不動七重の滝コース。前鬼橋のたもと前鬼口から林道に入ります。車で15分走ると森林浴遊歩道入り口。さらに進むと滝を真正面から望める展望所です。滝に直接向かうには、森林浴遊歩道入り口から谷底まで下り、吊り橋をわたり滝見台まで昇ります。

不動七重の滝へのコースタイム

●森林浴遊歩道入り口から展望台まで片道約1.3km ●行き50分+帰り50分

国道169号線「前鬼口」	(車)15分(徒歩下り1時間30分)	E 森林浴遊歩道入り口	(下り)15分
(車)15分(徒歩下り1時間30分)		歩道入口	(登り)25分
吊り橋	(ほぼ水平)15分	G 河原終点	(登り)20分
(ほぼ水平)15分		階段入り口	(下り)10分
		滝見台	



展望所から見える滝。右上が三段目、左上が六段目。七段すべて見られる場所はない

コース2 前鬼・小仲坊～三重の滝

前鬼川上流の渓谷に広がる禊場と岩場のコース。三重の滝は千手、不動、馬頭の3つの滝ですがハイカーは千手の滝まで。そこから不動の滝の落ち口が見えます。小仲坊から関伽坂峠まで登り急坂を下って巨大な石を越えると垢離取場。対岸に渡ると千手の滝と胎蔵界窟があります。

三重の滝へのコースタイム

●前鬼「小仲坊」から「千手の滝」まで片道約2km ●行き1時間30分+帰り1時間40分

前鬼の宿坊「小仲坊」	(登り)30分	A 関伽坂峠	(下り)30分
(登り)30分		階段入り口	(登り)50分
B 垢離取場	(登り下り)30分	C 三重の滝(千手の滝)	
(登り下り)30分			



千手の滝。断崖を登ると馬頭の滝だがハイカーは不可

身についた罪や穢れを取る垢離取場

大峯奥駈道ウォークの注意点

- 登山届けを出しましょう！ 万がの遭難に備えて登山届けを忘れずに出しましょう。
- 歩きかたにもルールあり！ 一人分の登山道で対向者が来たときは斜面を登る側を優先。また安全にすれ違える場所が近い方が譲るなど、ルールを守って快適に歩きましょう。
- 初心者一人登山はやめましょう。
- 山で一人が起こす最大のトラブルといえば、火事。火の取り扱いにはくれぐれも注意しましょう。
- ゴミは必ず持ち帰ります。自分の出したゴミは、すべて自分で持ち帰るのが登山の常識です。

山ビル対策について

梅雨期は特に要注意です。最近では「ヒルソック」「マヒルファイター」などのヒル忌避剤が販売されるようになりましたので持ち物に加えるのがオススメです。



食

taberu

東は大台ヶ原、西は大峯山脈が連なる標高200〜370mの下北山村。朝晩の寒暖差が大きく真冬の朝は氷点下になるほどです。ここで採れる野菜「下北春まな」は、村ならではの名物。ここを訪れたらぜひ食したい逸品です。山と川の恵みはもちろん豊富。大地が育んだ御馳走をいただきます。



山の御馳走いただきます！

下北山村で、味の逸品さがし

大峯奥駈の里、下北山村は紀伊半島の大自然に抱かれた別天地です。この秘境の地で採れる「下北春まな」という野菜は下北山村でしかお目にかかれない幻の逸品。栄養価が高く、ベータカロチンはほうれん草の倍近く、食物繊維はほうれん草の6倍にもなるというスーパーベジタブルなのです。茎は糖度が高く甘い味が楽しめます。ちよびりほろ苦い葉とともに食すると深い味わいが楽しめます。きなり館には和洋の下北春まな料理や各種特産品が揃っています。また美しい清流に棲む「溪流の女王」と称されるアマゴも村ならではの味。サケ科の淡水魚で姿、形が美しく、滋味豊かな味は格別です。



- 魅力1 幻の野菜「下北春まな」に会う
- 魅力2 珍しい下北春まなのスイーツ
- 魅力3 アマゴに猪、山川の恵みに舌鼓



ある日の下北山村の旅



サンマずしとめはりずし

山仕事のお弁当として大活躍した下北春まなの「めはりずし」と、熊野灘で水揚げされるサンマを使った「サンマずし」は下北山村の郷土料理の代表選手。



茶がゆ定食

(冬季限定)

お茶を煮出してからその湯で生米を炊く茶がゆ。下北山村の風土が生んだ旨みと甘みのあるお茶が決めています。名物のアマゴの甘露煮とともにどうぞ。

下北春まなスイーツ&フード

滋養豊かな下北春まな100gからおよそ10gの粉末ができます。この粉末を使って、さまざまなスイーツが誕生しています。粉末にしても栄養価は高く、ビタミンCやカルシウム、食物繊維が豊富で、美容・健康食としても注目されています。



春まなロール

春まな粉を混ぜたしっとり生地に、なめらかなクリームをたっぷりはさんだ、やさしい味のロールケーキです。お土産にもぴったり。



ぼたん鍋



猪肉を使ったぼたん鍋には下北春まな巻きをたっぷり入れます。肉や魚の臭みをとる下北春まなが大活躍！

地元で獲れた天然の鹿と、熊野産岩清水豚の合挽肉を使ったハンバーグ。下北山ならではのジューシーな絶品メニューです。



ジビエハンバーグ



ルーとご飯を池原ダムに見立てました。色鮮やかな野菜がたくさん、栄養満点で見た目も楽しい一品。

池原ダムカレー



春まなレアチーズ

春まな粉を練り込んだ、さわやかなグリーンのレアチーズケーキ。下北山でのティータイムのおともにぜひ！



まなソフト

大人気のまなソフト。鮮やかな緑色のソフトクリームです。下北山村に来たら一度は味わってみたいですね。

ここで名物を食べましょう！

きなり館



きなり館のレストランでは、下北春まなをはじめ、下北山の名物が味わえます。鮮やかな緑色が美しい「まなうどん定食」は、うどんとめはりずしがセットになったイチオシの定食です。

DATA

〈営業時間〉
11:30~21:00(L.Oは~20:30)
〈休日〉第2・4火曜
〈住所〉下北山村上池原282
〈TEL〉07468-5-2001



めはりずし

下北春まな漬の代表的な食べ方「めはりずし」の作り方ををご紹介します！ 目を見張るほどおいしい！



1. 春まなを準備

下北春まな漬の漬物を洗ってから茎を細かく刻み、酢醤油に漬しておく。葉を広げ、手のひらにおく。



2. おにぎり

俵型のふんわりとしたおにぎりを作る。慣れると葉の上に直接ご飯を盛ってつくれるようになる。



3. くるむ

手のひらに乗せた春まなの葉の上に、おにぎりを乗せて風呂敷で包むようにくるむ。



4. できあがり

かたちを整えて、できあがり。ごはんと春まな漬は相性ぴったり。いつでも食べられそう！





4

里人が脈々と受け継ぐ
四季の祭り・行事

saiki **歳時記**

桜に華やぐ春、清らかな水辺に映える新緑や紅葉、そして静寂に包まれる床しい冬。四季折々の装いを際立たせる行事や祭りは、里人の心と暮らしにふれる貴重な一時です。



6-7

5

8

11

12

1

10



はるまな漬け

伝統野菜の「下北春まな」(P.11参照)のお漬物です。「めはりずし」を作ったり、お茶漬けやピラフの具としても重宝します。



しもきたやまうめぼし
下北山梅干し

下北山村の梅を使った梅干しは昔ながらの手作りの味。シソの香りと懐かしいすばさがご飯にもぴったりです。



しもきたはるまな
下北春まな手延べそうめん

春まなの粉末を練り込み、丁寧に手延べで仕上げたそうめん。春らしい色と香りを楽しみながらどうぞ。



はるまなうどん

春まなの粉末を練り込んだ、鮮やかな緑のうどん。下北山村の春の香りが家に帰ってからも気軽に味わえます。



はるまなチョコレート

春まなの粉末とチョコレートがベストマッチ！一口サイズなので下北山村散策のおやつにも最適です。



なましほ
生搾り

「邪を祓う」が語源とされるジャバラは、花粉症に効果があると近年人気急上昇の柑橘類です。下北山村では、ポン酢などさまざまな加工品が製造・販売されています。



なんちよう
南朝みそ

国産の大豆と塩、麴のみで作られた風味豊かな味噌は、南朝の遺臣が下北山村に伝えたといわれます。



しもきたやまむらさち
下北山村茶

標高が高く、朝夕の寒暖差の激しい下北山村では良質なお茶が生まれます。健康茶の弘法茶入り番茶もあります。



ブルーベリージャム

豊かな自然の中で無農薬栽培されたブルーベリージャムです。キャップのカバーは商品にできなかったブルーベリーを利用して染めています。



はるまなプリン

下北春まなと厳選した牛乳とたまごをプリンにしました。プリンとした食感をお楽しみください。



よしのすぎばし
吉野杉箸

高級建材として知られる吉野杉。箸は吉野杉の外側の白い部分だけを使って作られた高級なものです。



ひっかみつ
百花蜜はちみつ

下北山の山深くに仕掛けた蜂の巣箱から採れた、さまざまな花の蜜をひと瓶に。体にやさしい天然はちみつです。

miyage

土産

山里の自然をたっぷり楽しんで、その豊かさをお土産に持って帰りたい。素朴な中に長い歴史の香りを秘めた「さなりの郷」の品々は、旅の思い出を飾ってくれます。

森と川の恵みをおみやげに

人類の宝、世界遺産を守りましょう

下北山村を縦断する大峯奥駈道は「紀伊山地の霊場と参詣道」として、ユネスコの世界文化遺産に登録されています。神社、仏閣だけでなく、参詣道周辺を包む木々や岩、石、せせらぎも世界遺産を形づくる大事な要素です。P.10の登山のルールにも列記しましたが、良識を心に刻み、訪れる一人、一人が注意しながら、貴重な遺産を守ってゆきましょう。



神社や仏閣はもちろん、参詣道沿いに佇むお地藏さまなど、長い年月にわたり人々が守ってきた心の拠り所を傷つけたりしないようにしましょう

木々を傷つけない木に落書きしたり、刻んだり、枝を折ったりはやめましょう

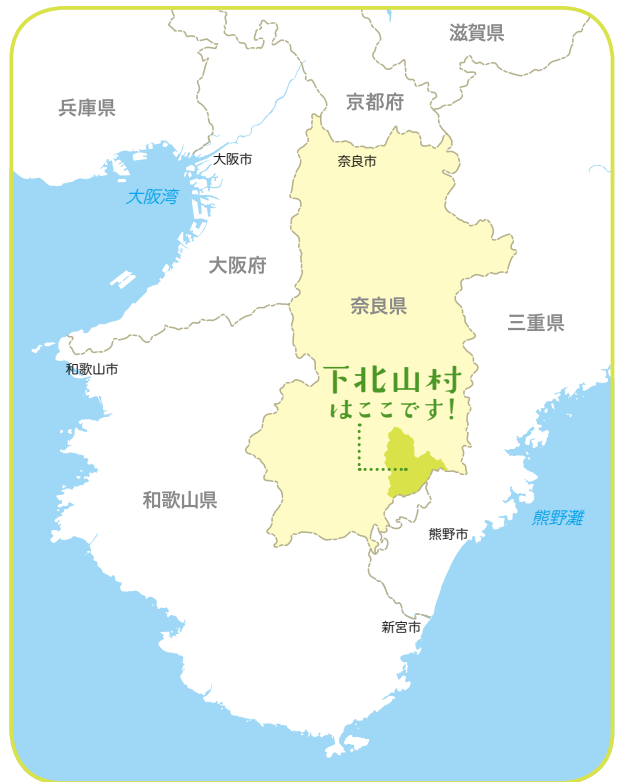


自分で出したゴミは、自分で持ち帰りましょう



石や岩を傷つけない巨岩や奇岩は太古から信仰の対象ともなったものです。今ある姿を大切にしましょう

火の取り扱いには十二分に注意しましょう



Access

アクセス所要時間

公共交通機関

大阪あべの橋から約3時間半(あべの橋近鉄→大和上市バス→湯盛温泉杉の湯経由→池原)
 京都から約4時間(京都近鉄→橿原神宮前乗換え→大和上市バス→湯盛温泉杉の湯経由→池原)
 名古屋から約5時間(名古屋近鉄→八木乗換え→橿原神宮前乗換え→大和上市バス→湯盛温泉杉の湯経由→池原)
 約4時間半(名古屋近鉄→JR紀勢線経由→熊野バス→七色乗換え→池原)

自動車

西名阪自動車道・郡山I.Cから約2時間半(R24→R169)
 名阪国道・針I.Cから約2時間半(R370→R169)
 熊野から約45分(R42→R309→R169)
 橿原から約2時間(R169)
 関西国際空港から約3時間半(阪和自動車道→南阪奈道路→R165→R24→橿原市R169)



Contact

お問い合わせ

〒639-3803 奈良県吉野郡下北山村寺垣内983
 下北山村役場 観光係
 TEL 07468-6-0001(代表) FAX 07468-6-0377
<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp>