

奈良ならではの 歴史 & 文化 & オモシロ 体験型教育旅行



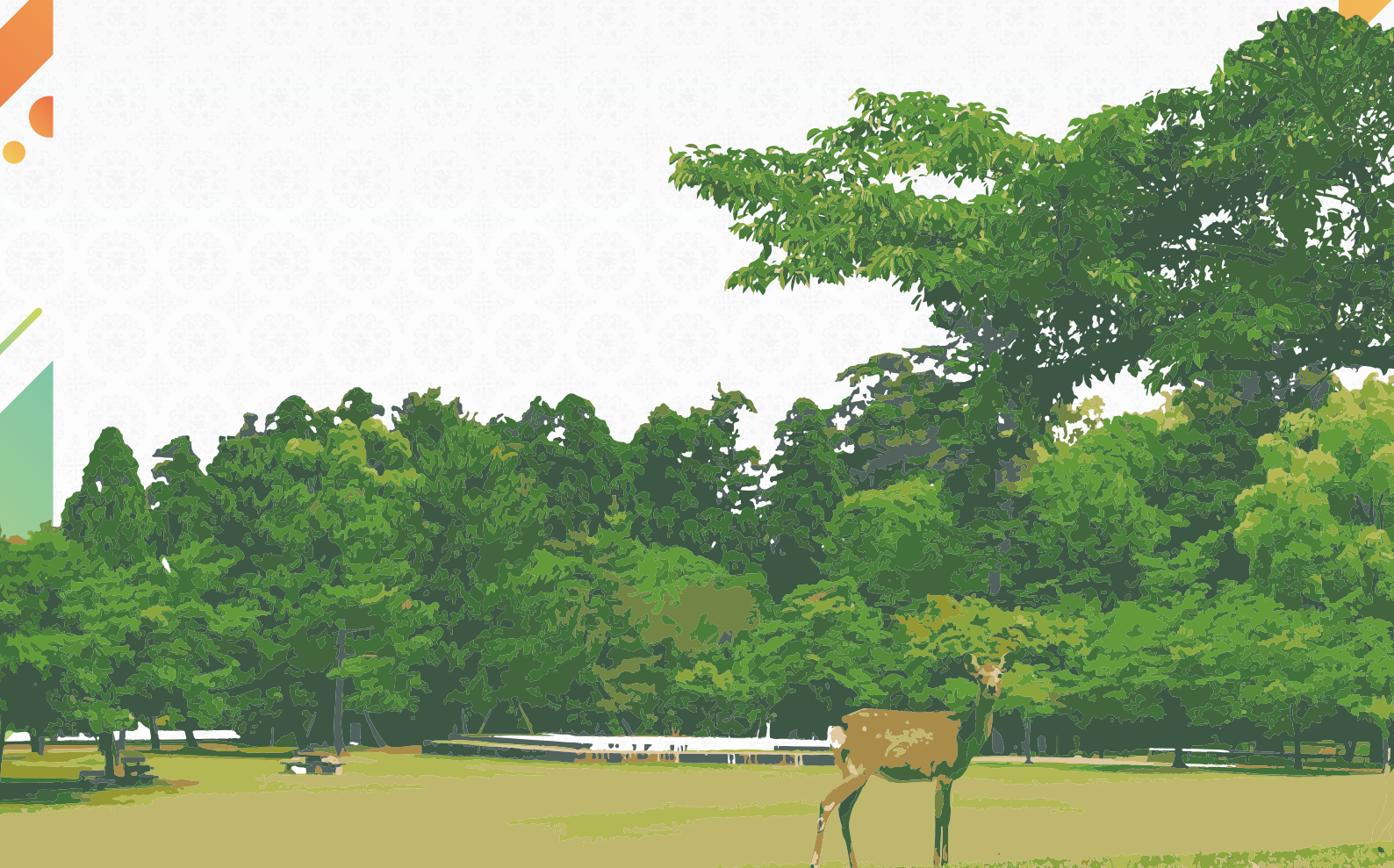
しかまるくん
©奈良市観光協会

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsを通じて、豊かで活力ある未来を創る



公益社団法人 奈良市観光協会は持続可能な開発目標 (SDGs) に向けて取り組んでいます。



奈良市の歴史・文化からSDGs達成に向けた課題と解決策を学ぶ

持続可能な開発目標「SDGs」とは、だれ一人取り残さないよりよい社会の実現を目指し、先進国と途上国が一丸となって達成すべき17の国際目標として2015年に「国連持続可能な開発サミット」で採択されました。

2021年より文部科学省は地球規模の課題を自らの問題として捉え、一人一人が自分で行えることを考え、実践していくことを身につけるとともに、課題解決につながる価値観や行動を生み出し、持続可能な社会を創造していくことを目指す学習や活動に取り組んでいます。

奈良市が誇る1300年の歴史・文化は、これから私たちが目指す「持続可能な社会」を実現するためのヒントを数多く教えてくれます。奈良市観光協会では、将来を担う子どもたちに、教育旅行のプログラムを通してSDGs達成に向けた課題と解決策を学ぶ場を提供します。

持続可能な開発目標 (SDGs) の詳細



目標 1 [貧困]

あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる



目標 2 [飢餓]

飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する



目標 3 [保健]

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



目標 4 [教育]

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する



目標 5 [ジェンダー]

ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメントを行う



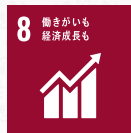
目標 6 [水・衛生]

すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する



目標 7 [エネルギー]

すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



目標 8 [経済成長と雇用]

包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセント・ワーク）を促進する



目標 9 [インフラ、産業化、イノベーション]

強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る



目標 10 [不平等]

国内及び各国間間の不平等を是正する



目標 11 [持続可能な都市]

包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する



目標 12 [持続可能な消費と生産]

持続可能な消費生産形態を確保する



目標 13 [気候変動]

気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる



目標 14 [海洋資源]

持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する



目標 15 [陸上資源]

陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する



目標 16 [平和]

持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する



目標 17 [実施手段]

持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

7 ページ以降の各コンテンツに記載の番号アイコンとSDGs アイコンが連動しています。

参照：外務省SDGs サイト内より引用
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/>
 (2021年2月21日)

SDGsプログラムについて

710 年、奈良では平城京が造られ、唐をはじめとした諸国との交流の中で日本文化の原型が作られました。都が京都に遷った後も、仏教を中心とした伝来文化は継承され発展し、今日の日本らしさへとつながっています。

そして何より 1300 年が経った今も、その多くの文化が奈良市のいたるところに息づいています。これらは、世界共通目標の SDGs(持続可能な開発目標)につながるものです。

奈良市観光協会は古来から今まで奈良市で受け継がれてきた「人」「文化」「景観」を通じて、訪れた子どもたちが日本においての SDGs 課題解決に向けたヒントを得る 10 の教育プログラムを新たに用意しました。

次世代を担う子どもたちが、古都奈良の 1300 年の歴史・文化を学び、SDGs について考え、そして、達成に向けた行動につながるような教育旅行プログラムを提案します。

奈良市

時代に挑戦

奈良市の歴史は、それぞれの時代の貴重な文化を保存、継承し現代にいたります。その中でも過去のものそのまま残す側面もあれば、時代とともに変化する多様な価値観を理解し共存を図ってきた側面もあります。奈良市ではこれらの特徴を生かし、次世代を担う子どもたちが現代の抱えている課題を知り、解決策を考える場を提供します。

日本の文化は、外国からの文化を受け入れ融合させることで今の形へと発展を遂げてきました。奈良時代は遣唐使により、中国から高度な文化が入ってきましたが、それに圧倒されるのではなく、調和することで継承され、多くの人々が歴史ある社寺を見るために足を運ぶ今の街の形を形成しました。

12 つくる責任
つかう責任



17 パートナリプで
目標を達成しよう



奈良市には飛鳥時代から伝わる瓦など、現代まで継承されている文化や技術が数多くあります。これらは決して一人の力で保存されたわけではなく、長い歴史の中で、それぞれの時代に生きる人々の知恵と努力の賜物です。1300 年にも及ぶ歴史・文化・景観を現代につなげ、次世代への継承を行うのは市民一人一人の願いです。

8 働きがいも
経済成長も



4 質の高い教育を
みんなに



1300年続く歴史の中で多様な文化を受け入れ生活してきた人々からは、持続可能な社会を形成するための多くの知恵と歴史について学ぶことができます。

11 住み続けられる
まちづくりを



景観



15 陸の豊かさも
守ろう



奈良市は鹿と歴史的建造物の融合する街です。そこには鹿との共生により自然環境が保たれる仕組みがあり、また街全体で景観保存の取り組みが行われています。

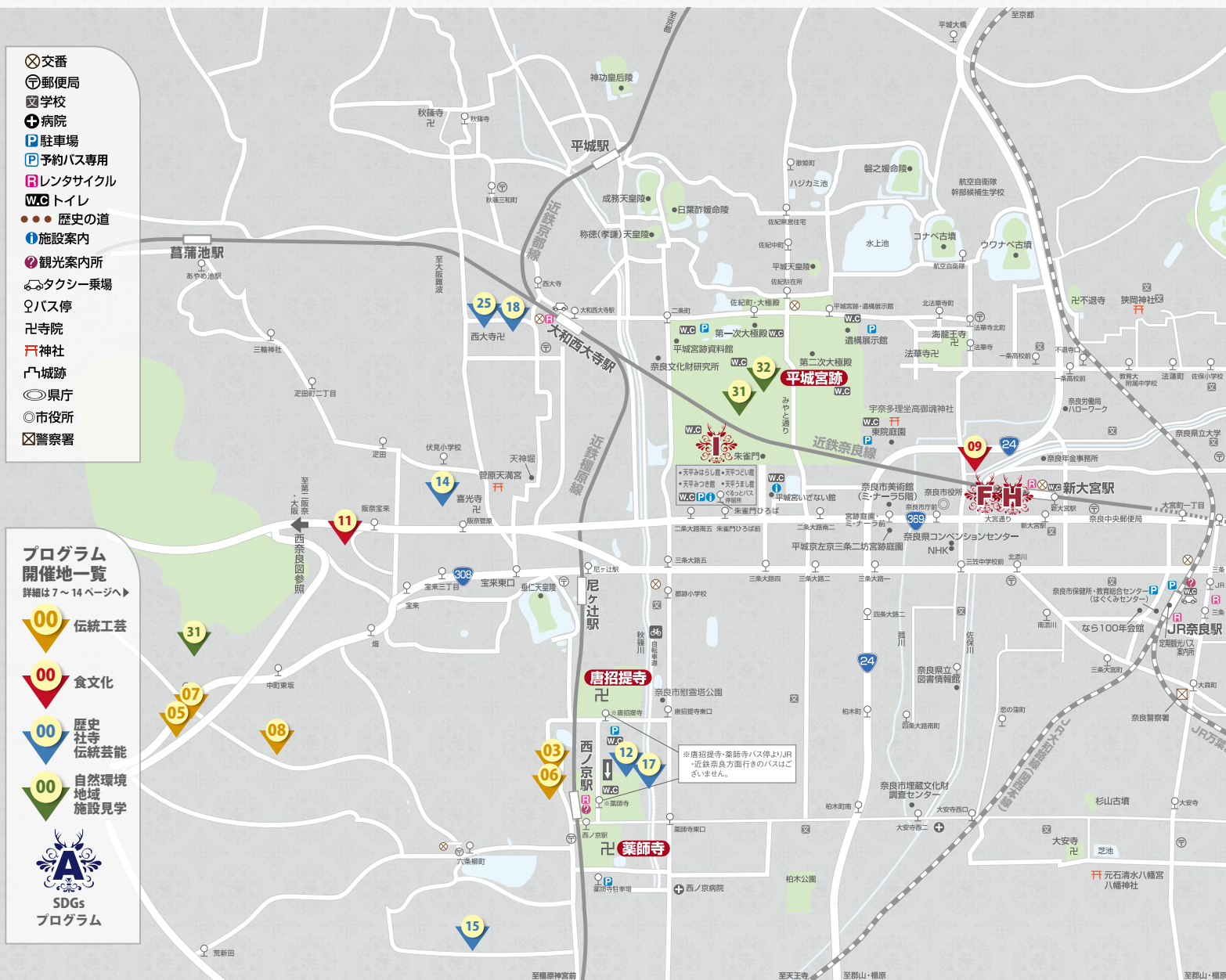
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

“学びながら体感する” 歴史と文化、そして 奈良ならではの「日本の美と伝統」に出会う

奈良市観光協会は子どもたちが「古都・奈良」を学ぶにあたって、奈良市でしか体験できない貴重なプログラムを通じて学ぶ新しい教育旅行

古都 奈良

かつて、平城京を都として日本の中心であった奈良。この時代に唐（今の中国）や東アジア諸国との交流を通して、現代にもつながる日本文化の原型が形成されました。都が平安京（今の京都）に遷った後も、仏教を中心とした諸国から伝来された文化を発展させる宗教都市として繁栄することとなります。その後 1300 年という長い歳月をかけて育まれた奈良市の「まち」や「くらし」のありかたは、まさに「日本」の心のありようといえるでしょう。



東大寺 どうだいじ

東大寺は、仏の加護により国家を鎮護しようとした聖武天皇の発願で建立されました。751年に金堂（大仏殿）が完成したとされ、翌年には盛大な大仏開眼供養会が行われ、伽藍全体がほぼ完成したのは奈良時代末期でした。その造営は国の総力を挙げた大事業であり、空前絶後の巨大な建造物群となりました。



興福寺 こうふくじ

興福寺は、前身の寺院が669年に創建されたのを起源とします。平城遷都に伴って現在の場所に移され、興福寺となりました。藤原氏の氏寺ですが、主要堂塔の建立の発願は天皇や皇后によるものが多数を占めます。これは藤原氏と朝廷との密接な関係を示すもので、官寺となり造営工事も朝廷の直営で行われました。また、2018年に中金堂が再建されました。



春日大社 かすがたいしゃ

春日大社の創建は、社伝では768年と伝えられますが、実際には奈良時代初めにさかのぼると考えられています。古くから神の降臨する山として神聖視されていた春日山（みかさやま）の西麓に、平城京の守護神としてまつたもので、藤原氏や朝廷の崇敬を受けて繁栄しました。



春日山原始林 かすがやまげんしんりん

春日山原始林は841年に狩猟と伐採が禁止されて以来、春日大社の神域として守られてきました。明治になって国有地となり、奈良公園に編入された後、1924年に天然記念物に、1955年には特別天然記念物に指定されました。

世界遺産 新しい旅の感動体験も！

PROGRAM MAP

のスタイルをご提案させていただきます。どうか、教科書だけでは学べない“奥深い奈良市の魅力”を体感してください。

奈良市内に 8つの 世界遺産

1998年12月、奈良市内の東大寺、興福寺、春日大社、春日山原始林、元興寺、薬師寺、唐招提寺、そして平城宮跡の8件が「古都奈良の文化財」として、ユネスコ世界遺産（文化遺産）に登録されました。それぞれの価値もとても素晴らしいのですが、シルクロードの終着点として大陸文化が渡来した奈良時代だけでなく、鎌倉時代以降の建築、美術といったさまざまな文化が、長い歴史を経て現在もお受け継がれていることから、「古都奈良」として「街」全体の価値を認められたのです。



奈良もゆっくり見ならこのコース



- 1日目** 各地 ▶ **奈良** **奈良市内、奈良公園** ▶ **宿泊 奈良市内**
例：東大寺、興福寺、春日大社など
- 2日目** **宿泊 奈良市内** ▶ **市内班別タクシー** ▶ **クラス別バス行動** ▶ **宿泊 奈良市内**
クラス別体験学習 平城宮跡、薬師寺など
- 3日目** **宿泊 奈良市内** ▶ **大阪や京都などへ見学** ▶ 各地

おすすめポイント

★1日目から奈良市へ宿泊+2日目も奈良市泊がおすすめ
午前中の奈良市はとて静かで、落ち着いた古都とも見学できます。

奈良市なら どこでもアクセス 便利



元興寺 がんごうじ

元興寺は、6世紀後半に蘇我馬子が建立した法興寺（飛鳥寺）を前身とします。法興寺が平城京遷都とともに移築し、寺名が法興寺から元興寺と改められました。平安時代以降は衰退の時期を迎えるものの、13世紀前半には僧房の一部を現在の本堂（極楽堂）に改築し、それ以降は念仏道場として信仰を集め、智光曼荼羅を中心に発展していきます。



薬師寺 やくしじ

薬師寺は680年に天武天皇が皇后（後の持統天皇）の病氣平癒を願ひ発願した寺で、718年に藤原京から平城京に移されました。その後、多くの災害や兵火にあい、1528年には東塔を除くほとんどの堂塔を焼失しましたが、1968年から始まったお写経勧進により金堂をはじめ次々と伽藍を復興。唯一創建時から残る東塔は2020年12月には約110年ぶりの解体修理が完了しました。



唐招提寺 とうしょうだいじ

唐招提寺は、戒律を学ぶための寺として唐僧・鑑真が759年に創建しました。教義上、立派な伽藍よりも、住むに足るだけの僧坊・食堂（じきどう）と、仏法を講じる講堂が何を置いても必要であったことから、これらの建物が最初に建てられました。鑑真の没後、奈良時代末に金堂（こんどう）が完成しました。



平城宮跡 へいじょうきゅうせき

平城宮は平城京の中央北端に位置する宮跡で、東西1.3km、南北1km、面積120haの広がりを持ちます。内部には国の政治や儀式を執り行う大極殿・朝堂院（ちょうどういん）、天皇の居所である内裏（だいり）、行政機関である各役所などがありました。2018年「朱雀門ひろば」が開園。



プログラム年表 奈良市体験プログラムを時代別に掲載

F 日本の食文化を学ぶ
味噌作り体験と醬の試食
(奈良の食文化研究会)

01 にぎり墨(錦光園)

03 にぎり墨(墨の資料館)

16 座禅(元興寺)

37 元興寺文化財研究所見学
(元興寺文化財研究所)

5
7
4

飛鳥時代

A 観光名所「ならまち」から学ぶ
景観保存と変化の歴史
(元興寺・ならまち)

D 世界遺産・元興寺の
幻想的な夜間拝観(元興寺)

G 職人の洗練された技術と
その継承を学ぶ和菓子作り体験
(寧楽菓子司 中西与三郎)

H 平安時代から現代に蘇る
饂飩うどん作り体験
(奈良の食文化研究会)

I 奈良の宮廷貴族が食べた蘇を
現代に復活「宮廷料理体験」
(tokijiku kitchen 平城京)

7
1
0

奈良時代

04 筆づくり(奈良筆 田中)

11 1300年前の宮廷料理を体験
(奈良パークホテル)

12 法話(業師寺)

13 瞑想・法話(興福寺)

14 お写経と法話体験(喜光寺)

15 法話と坐禅(三松寺)

17 お写経(業師寺)

18 お写経(西大寺)

19 お写経(東大寺)

この頃世界では
こんな事が起こってたかも？

・トイレットペーパーが開発！

・羽根ペン誕生！

・薬局できたよ！

・ガソリンっぽいものが完成！



30 奈良公園の
巨樹めぐり
(奈良公園内)

02 にぎり墨(古梅園)

5 赤膚焼
(赤膚焼窯元 大塩昭山)

6 赤膚焼
(赤膚焼 大塩恵旦)

7 赤膚焼
(赤膚焼窯元 大塩玉泉)

26 鹿ガイド(奈良公園内)

1
5
7
5
安土桃山時代

8 赤膚焼
(赤膚山元窯 古瀬堯三
中の窯治兵衛)

10 出張柿の葉ずし手作り体験
(奈良県内 / 近郊の施設)

1
6
0
3
江戸時代

27 鹿寄せ
(春日大社境内飛火野)

28 鹿学習(鹿苑)

29 鹿角細工(鹿苑)

36 人力車
(観光人力車 やまと屋奈良)

1
8
6
8
明治時代

1
3
3
8
室町時代

・鉛筆開発！

・水洗便所がついに！

・車が完成！

・シャーペンに進化！

・炭酸水やガムができたよ！



20 瞑想とお写経(不空院)

21 写仏(東大寺)

22 夜間参拝と雅楽の体験(春日大社)

23 雅楽演奏と雅楽体験
(宿泊先、公民館、レストラン)

24 朝のお勤め(十輪院)

31 平城京かるた(平城宮跡内)

32 古代瓦拓本づくり(平城京跡内)

33 ミニ鬼瓦作り(瓦道)

7
9
4
平
安
時
代

J 職人が宿泊先まで出張
奈良晒の精麻で
ミサンガ作り体験
(奈良市宿泊先)

25 大茶盛(西大寺)

1
1
8
5
鎌
倉
時
代

・美容室っぽいお店開店! ・万年筆に進化したよ!
・専門の大学が開校された! ・元祖コピー機開発!

・今風の時計ができたよ! ・メールっぽいのできたよ! 鳩だけど。



C 鹿と共生する
環境を維持する
街の努力を知る
(鹿苑)

34 奈良産の木で作る
生活用品
(トント造形教室)

B 街の夜景から
奈良の発展の
歴史を知る若草山
(若草山山頂)

E 奈良公園を
きれいにしながら
環境問題を考える
(奈良公園)

1
9
1
2
大
正
時
代

1 38 志賀直哉旧居
見学
(志賀直哉旧居)
9
2
6
昭
和
時
代

1 9 柿の葉寿司づくり
体験
(梅守本店)
8
8 35 なら燈花会
(奈良公園)
平
成
時
代

2
0
1
9
令
和
時
代

・TVっぽいものができたよ! ・電卓開発! ・でっかいパソコン! ・ケータイ普及!
・インスタントラーメン開発! ・ゲーム機できた!

※歴史には諸説ありますので、この年表はあくまでも参考程度にご覧ください。

歴史と現代が融合する街 奈良市

多様な文化を受け入れ現在の形へと発展してきた奈良市の街並みに触れ、
未来の持続可能な社会がどのような形なのか考えましょう。



観光名所「ならまち」から学ぶ 景観保存と変化の歴史

「ならまち」は世界遺産である元興寺や縁結びで有名な御霊神社などの神社仏閣、そして奈良町にぎわいの家などの町家を利用した観光施設に加え、数多くのカフェ・雑貨屋・飲食店などが並ぶ観光街歩きスポットです。今や奈良を代表する観光地の一つとなった「ならまち」ですが、その大部分がもともとは元興寺の境内地であったことはあまり知られていません。
このプログラムは元興寺の僧侶の講話から元興寺とならまちの歴史を知り、旧境内マップ（奈良時代）を活用したフィールドワークを通して、多様な文化を取り入れたことによる街の変化の歴史と景観保存への思いを学べます。

4 11 17



受入人員	15 ～ 80 人	体験場所	元興寺・ならまち	所要時間	元興寺の僧侶からの講話(50分) +旧境内マップを活用した散策(120分～180分)	体験可能時間	9 時～ 16 時（要相談）
費 用	1,300 円 / 人 元興寺拝観料、講話謝金、旧境内マップ			問い合わせ	元 興 寺	T E L	0 7 4 2 - 2 3 - 1 3 7 7
備 考	ならまち散策時バス駐車場代金は別途（状況により相談可能）						



新日本三大夜景 若草山山頂展望台



街の夜景から奈良の発展の 歴史を知る若草山

新日本三大夜景とは、日本の夜景の美しさをより多くの人に知ってもらおうという目的の下、観光都市で誰でも気軽に見られる夜景を主な選考基準としている夜景認定制度です。若草山山頂から見る夜景はその「新日本三大夜景」の一つに選ばれています。
このプログラムは市街地から遠く生駒山や京都方面を望む夜景を若草山山頂から眺めるバスツアーです。バスガイドによる道中でのお話と実際の夜景から、歴史遺産と自然が融合した観光都市として形成された街の景観保全について学べます。

4 11 17



受入人員	30～120人	体験場所	若草山山頂	所要時間	90分	体験可能時間	18時～21時(要相談)
費用	バス1台60,000円～ 貸切バス代金、有料道路代金、バスガイド費用			問い合わせ	奈良交通 観光事業部	TEL	0742-27-7900
備考	雨天催行						



鹿と共生する環境を維持する 街の努力を知る

1300年以上の間愛され続けている「奈良のシカ」。日本最古の和歌集『万葉集』にも記され平城京鎮護のために鹿島神宮から神様が白い鹿に乗ってやってきたという神話など奈良の文化と密接な関係にある鹿ですが、野生動物と人間が街中で共生しているという例は世界的にも珍しいものです。しかし、この共生関係は自然にそうなったわけではありません。例えば鹿せんべいという観光名物も実は、鹿と人との関係を形作るのに一役買っています。奈良の鹿愛護会による講話と鹿苑(ろくえん)見学から、「人・環境・経済」が循環する仕組みを目指した奈良市の持続可能な街づくりについて学べます。

4 11 15 17



受入人員	15～40人	体験場所	鹿苑	所要時間	奈良の鹿愛護会より講話(30分) +鹿苑見学(30分)(+事前からの取組)	体験可能時間	10時～12時/13時～16時(要相談)
費用	1,000円/人	鹿苑見学科、講話謝金、鹿角ストラップ	問い合わせ	一般財団法人 奈良の鹿愛護会	TEL	0742-22-2388	
備考	鹿のえさであるどんぐりを寄付いただいた学校へ「奈良のシカ」支援ロゴシール送付						

1300年の歴史を今日までつないできた奈良文化の担い手とともに、
今の私たちの文化を次の世代につなげていく意味を考えます。



元興寺 本堂

D 世界遺産・元興寺の 幻想的な夜間拝観

歴史的な街並みを歩きながらカフェや雑貨屋などを巡るオシャレな観光を楽しむ「ならまち」その中心にあるのが世界遺産・元興寺です。現在の「ならまち」は、その大部分がもともとは広大な元興寺の境内地でした。両者は1300年という長い歴史の変遷とともに歩んできたのです。そのような元興寺で一般拝観終了後、特別に夜間拝観を体験できます。僧侶の講話から元興寺が庶民信仰や多様な文化を受け入れてきた歴史を知り、維持継承について学びます。「ならまち」の夜の静寂さの中、元興寺と変わりゆく街並みの歴史を感じられる幻想的な夜間拝観をお楽しみください。

4 11 16

出張可能
詳細については
お問い合わせください。

設備消毒

定期換気

マスク着用

手指消毒

受入人員	40～80人	体験場所	元興寺	所要時間	夜間拝観 + 元興寺の僧侶からの講話(60分)	体験可能時間	17:00 閉門後～20時
費用	1,000円/人	元興寺拝観料、講話謝金	問い合わせ	元興寺	TEL	0742-23-1377	
備考	40名以下の場合費用要相談 夜間拝観時の駐車場利用は不可 座禅体験も可能(費用別途)						



一般財団法人奈良の鹿愛護会

E 奈良公園をきれいにしながら 環境問題を考える

「東大寺」「興福寺」「春日大社」といった世界遺産と、「ならまち」周辺に広がる広大な奈良公園一帯は自然豊かな奈良を代表する観光地です。年間を通じて、国内・海外から1700万人以上の人々が訪れますが、人気の観光地であるがゆえの問題もあります。その一つがゴミ問題であり「奈良のシカ」の生態系に大きな影響をあたえています。奈良の鹿愛護会とともに公園のクリーン活動に参加することで、観光地での環境問題の実態を知り、次世代に今の環境を引き継いでいく取り組みと、未来の観光のあるべき姿について学びます。

4 11 15 17

設備消毒

定期換気

人数制限

マスク着用

手指消毒

受入人員	15～80人	体験場所	奈良公園	所要時間	奈良の鹿愛護会(鹿苑)よりレクチャー(20分) + クリーン活動(60分)	体験可能時間	9時～12時/13時～16時(要相談)
費用	1,000円/人	鹿苑見学科、講話謝金、修了証、ゴミ袋、ゴミばさみ貸出費用	問い合わせ	一般財団法人 奈良の鹿愛護会	TEL	0742-22-2388	
備考	雨天催行						

1300年絶やすことなく 守り続けてきた人々の思い

国の天然記念物である「奈良のシカ」、日本最古の本格的仏教寺院である法興寺(飛鳥寺)を前身とする「元興寺」。その歴史は古く1300年前にさかのぼります。以来、現在にいたるまで絶えることなく守られてきました。しかし、常に順風満帆だったわけではありません。鹿は明治初年には餌不足などが原因でその数は38頭まで減少しましたが、現在の「奈良の鹿愛護会」の前身となる「春日神鹿保護会」の設立と活動によって絶滅の危機を乗り越え、今日まで奈良市に暮らす人間と鹿との共生が続いています。元興寺も、都が平城京から平安京に遷ることで朝廷の庇護を失い、室町時代には宝徳の土一揆によって主要建物のほとんどが焼失するなど、衰退の一途をたどりました。しかし、かつての境内に進出してきた町家と共存しながら現在の街の姿へと発展を遂げ、1998年には世界文化遺産に登録されるまでの存在となりました。さまざまな困難を退けながら、1300年という歳月を通して今に残る「奈良のシカ」と「元興寺」は奈良市の歴史の奥深さを体現する存在といえます。



※掲載内容は2022年3月現在のものとなります。変更となる場合がありますので詳細は各プログラム先へお問い合わせください。

奈良時代から学ぶ日本の食文化のルーツ



遣唐使が中国から持ち込んださまざまな食文化が世界に誇る和食の原点です。異文化を受け入れ発展してきた歴史から、未来の社会の形を考えましょう。



F 日本の食文化を学ぶ 味噌作り体験と^{ひしお}醬の試食

和食調味料の「さしすせそ」に数えられる醤油（せうゆ）と味噌（そ）は共通のルーツを持っており、その発祥は奈良にあるといわれています。それが遣唐使により伝わった発酵調味料・醬（ひしお）です。本来は肉・魚・草（野菜）・穀物からそれぞれ作る醬ですが、穀類を用いる穀醬が味噌・醤油の原点となりました。奈良時代の仏教文化・精進（肉・魚を避ける）の考え方と醬が融合した時、現代まで通ずる和食文化が始まったのです。このプログラムは味噌作り体験と、醬の試食体験を通して、日本の食文化がどのように今にいたったのか、その始まりを学べます。

4 12 16



受入人員	15～40人	体験場所	奈良の食文化研究会	所要時間	60～90分	体験可能時間	9時～18時
費用	1,000円/人 味噌作り体験（クラスで1つ）、インストラクター費用、醬試食	問い合わせ	奈良の食文化研究会	E-mail FAX	office@nara-shokubunka.jp 0742-36-5567		
備考	味噌は配送（配送料別途：1週間前後で発送）						



G 職人の洗練された技術と その継承を学ぶ和菓子作り体験

遣唐使が唐菓子（からくだもの）という菓子を奈良に伝えました。砂糖・蜂蜜も鑑真によって伝えられたといわれ、奈良は和菓子発祥の地です。室町時代には村田珠光が茶道の原型である侘茶（わびちゃ）を奈良で創始し、中国人の林浄因が、日本で初めて饅頭の製造を始めたのも奈良でした。そのような歴史から、奈良市には多くの和菓子店舗があります。このプログラムは、「ならまち」の「寧楽菓子司 中西与三郎」にて、職人の並々ならぬ努力により継承・発展してきた和菓子作りの技術を体験できます。珠光ゆかりの称名寺、林浄因ゆかりの林神社（漢國神社）も、奈良市中心部にあります。ぜひ訪ねてみてください。

4 12 16



受入人員	15～40人	体験場所	寧楽菓子司 中西与三郎	所要時間	60～90分	体験可能時間	9時～18時
費用	2,000円/人 和菓子作り体験（1つ）、大和抹茶、インストラクター費用	問い合わせ	寧楽菓子司 中西与三郎	TEL	0742-24-3048		
備考	和菓子は持ち帰り不可						

遣唐使により食文化が 大きく変化した奈良時代

奈良時代は遣唐使による中国との交流によってさまざまな文化が日本に輸入された時代でした。そして奈良を起点に日本中へと広がった外来文化は、日本で独自の発展を遂げました。食文化ももちろん例外ではありませんでした。それ以前の調理法としては「焼く」「煮る」という簡単な加熱が主でしたが、唐菓子の伝来により「揚げる」という調理法が伝えられたほか、醬（ひしお）や以前から伝わっていた発酵食の文化が日本に広がり、お酢などを用いた調理が普及しました。また、お膳・食膳という文化もこの時代に興り、貴族には宮廷料理が振る舞われるようにもなりました。食事に箸が使われるようになったのも遣唐使が持ち帰った文化です。その後、肉や魚を忌避する仏教の普及により、日本では独自の和食文化が発展していくこととなります。





平安時代から現代に蘇る はくたく 饅飩うどん作り体験

現在広く日本人に親しまれているうどんですが、そのルーツは奈良時代に中国より伝来した饅飩（はくたく）にあると考えられており、平安時代には一条天皇が春日大社を訪れた際に天皇や人々に饅飩が振る舞われたという記録も残されています。文献でしか知られることのなかった饅飩ですが、「奈良の食文化研究会」によって再現され、今では奈良市内の飲食店でも「饅飩うどん」として食べられるようになりました。このプログラムはそのような歴史のある饅飩うどん作りを体験し、食文化の歴史と継承の大切さを学べます。

4 8 9 17



受入人員	15～40人	体験場所	奈良の食文化研究会	所要時間	120分	体験可能時間	10時～15時
費用	1,800円/人 饅飩うどん作り体験、饅飩うどんの昼食、インストラクター費用	問い合わせ	奈良の食文化研究会	E-mail FAX	office@nara-shokubunka.jp 0742-36-5567		
備考	追加でお食事の注文も可能（費用別途）でき上がった饅飩うどんの麺は持ち帰り						



奈良の宮廷貴族が食べた蘇を 現代に復活「宮廷料理体験」

今では当たり前になっている牛乳ですが、実は奈良時代に中国から初めて伝来した文化です。同じ頃、宮廷で振る舞われる高級料理として貴族に親しまれていた食材が牛乳を煮詰めて作られる蘇（そ）でした。このプログラムは再現された蘇を含む宮廷料理を平城宮跡内で食べながら、遣唐使の歴史や遣唐使が日本にもたらした文化と当時の宮廷料理について学べます。また復元された遣唐使船や奈良時代の平城京を映し出すVRシアターの見学も可能です。

4 8 17



受入人員	20～40人	体験場所	tokijiku kitchen 平城京	所要時間	食事(60分) +スタッフより解説(30分)	体験可能時間	11時～20時
費用	2,000円/人 食事代金、解説費用	問い合わせ	平城宮跡歴史公園	TEL	0742-93-9015		
備考	お買い物(30分以上)で駐車代金無料 響の提供も可能（費用別途）海龍王寺住職による講話は要問合せ（費用別途）						

失われた文化も現代に復元し 未来に残す試み

奈良時代にはさまざまな文化が中国から伝わりましたが、中には歴史の流れの中で途絶えてしまった文化もありました。例えば古代の乳製品だったとされる蘇（そ）も、平安時代には高級食材として貴族の間で親しまれたものの、その後仏教が盛んになると肉食文化の衰退により敬遠されるようになりました。饅飩（はくたく）もまた、うどんという形で残りましたが、饅飩は一条天皇が春日大社を訪れた際に振る舞われたという記録でしか残されていない食べ物となりました。

しかし、歴史資料の中にしか残っていない蘇や饅飩のような食べ物についても、様々な文献や資料をヒントに、製造法やレシピについて仮説検証を繰り返し、現在に蘇らせる試みが奈良で行われています。伝統文化の継承だけでなく、継承が途絶えた文化の復元に取り組んでいることも1300年の長い歴史を持つ奈良ならではの試みです。



※掲載内容は2022年3月現在のものとなります。変更となる場合がありますので詳細は各プログラム先へお問い合わせください。

麻織物が盛んだったかつての奈良



現在に残る奈良のさまざまな文化の中でも「奈良晒」の持つ歴史は、持続可能性というテーマの難しさを改めて考えさせられます。



職人が宿泊先まで出張 奈良晒の精麻で ミサンガ作り体験

江戸時代、奈良では麻織物「奈良晒」(ならざらし)が隆盛を極め、最盛期には奈良の住民の9割が「奈良晒」に携わって生計を立てていたともいわれています。しかし、その後は幕末に向けて産業としての「奈良晒」は衰退の一途をたどっていくこととなります。このプログラムは「奈良晒」の伝統的技法を現代に受け継ぐ職人が宿泊先のホテルや旅館へ出張します。麻布になる前段階の精麻(せいま)を活用したミサンガ製作体験を通して、伝統産業継承の重要性とその課題について学べます。

4

8

9



受入人員	15～40人	体験場所	奈良市宿泊先	所要時間	製作体験 +レクチャー(90分)	体験可能時間	18時～20時
費用	1,800円/人	体験費用(ミサンガ1人1つ)		問い合わせ	麻矢 asa-ya	E-mail	asaya.2015.seima@gmail.com
備考	出張交通費別途						

一大産業「奈良晒」 の衰退に見る 継承の難しさ



奈良の麻織物産業「奈良晒」は鎌倉時代まで起源をさかのぼりますが、「長い歴史の中での研鑽」と「綿々と受け継がれた技術の継承」を経て、江戸幕府の成立とともに大きく花開くこととなります。徳川幕府御用達の高級品として認定された「奈良晒」は、武士の袴や僧侶の法衣、または茶巾(ちゃきん)などとして広く使われるようになり、奈良の一大産業となりました。ところが、江戸後期になると他産地の麻布の評価が高まることで「奈良晒」は勢いを落としていき、明治時代の到来で最大の顧客である武士がいなくなり、衰退の一途をたどることとなります。多くの業者が麻布産業を離れ、今では奈良で麻の栽培は行われていません。そのような中でも「奈良晒」の文化を次代に継承するべくさまざまな試みが行われています。「奈良晒」衰退の理由についてはいくつか理由があるものの、産業そのものの衰退が伝統文化の継承を困難にしまったこの事例からは多くの学びがあります。



奈良市体験プログラム一覧

伝統工芸



01 にぎり墨

室町時代より続く国内 90% のシェアを誇る伝統工芸・奈良墨をご自身の手で作ります。

受入人員 1～300人/回
体験場所 錦光園工場内
所要時間 1時間（奈良墨の解説を含む）
費用 2,200円/人
高校生以下 1,650円/人
体験可能時間 9:00～18:00

問い合わせ TEL 錦光園(きんこうえん) 0742-22-3319
出張可能 (35名以上) お問い合わせください。



02 にぎり墨

1577年創業の古梅園では、今も昔とかわらない製法で墨作りをしています。にぎり墨をしながら、江戸時代の歴史を体験できます。

受入人員 1～25人/回
体験場所 古梅園
所要時間 30～40分程度(製造工程説明を含む)
費用 4,400円～
体験可能時間 11月～4月末頃まで

問い合わせ TEL 古梅園 0742-23-2965



03 にぎり墨

実際の職人の型入れ作業を見ることができ、展示の見学やにぎり墨も体験できます。

受入人員 1～100人/回
体験場所 墨の資料館
所要時間 1時間
費用 持ち帰りのみ 1,100円/人
体験可能時間 10月中旬～4月末まで

問い合わせ TEL 墨の資料館 0742-41-1155



04 筆づくり

奈良時代より続く日本最古の筆文化・奈良筆の歴史に触れながら、筆作りの最終工程・穂首仕上げを体験できます。

受入人員 15人まで/回(それ以上は出張)
体験場所 工房内
所要時間 30分～1時間
費用 1,600円/人
2,200円/人
体験可能時間 9:00～16:00

問い合わせ TEL 奈良筆 田中 090-8483-4018



05 赤膚焼

ビデオ上映と工房見学で伝統の技を学びます。絵付け・手びねりなど体験できます。

受入人員 50人まで/回
体験場所 窯元
所要時間 約2時間
費用 2,200円/人
体験可能時間 9:30～17:30

問い合わせ TEL 赤膚焼窯元 大塩昭山 0742-45-0408



06 赤膚焼

匠の指導の下で染付体験。実際の匠の作業風景も作業場の大きな窓から見学できます。

受入人員 3～10人
体験場所 窯元
所要時間 15～45分(月曜休み)
費用 2,000円/人
体験可能時間 火、金、日の 10:00～16:30

問い合わせ TEL 赤膚焼 大塩恵旦 0742-41-0657



07 赤膚焼

落ち着いた雰囲気の中でゆったりとした時間を味わいながら手びねり体験を楽しめます。

受入人員 2～10人(小学生以上)
体験場所 窯元
所要時間 60～90分
費用 小学生 2,200円/人
中学生以上 3,850円/人
体験可能時間 火～日の 9:00～15:00

問い合わせ TEL 赤膚焼窯元 大塩玉泉 0742-45-1806



08 赤膚焼

小皿、湯呑、マグカップ、お茶碗などさまざまな商品の中から好みものを選び、絵付け体験ができます。国の登録有形文化財に登録されている陳列場及び旧作業場、登り窯なども見学できます。

受入人員 1～60人
体験場所 窯元
所要時間 40～60分
費用 1,100円～/人 ※送料別途
※商品により体験費用が異なる
体験可能時間 10:00～16:00

問い合わせ TEL 赤膚山元窯 古瀬典三 中の窯治兵衛 0742-45-4517

4 8 9 12



09 柿の葉寿司づくり体験

本格手握り、奈良名物柿の葉寿司、飾り巻き寿司などお好みに合わせて色々なお寿司を作る職人体験ができます。

受入人員 7～130人
体験場所 梅守本店
所要時間 60～90分(要相談)
費用 子供会・学校 2,800円/人
障がい者団体 2,500円/人
体験可能時間 9:00～17:00

問い合わせ TEL 梅守本店 0742-34-5789



10 出張柿の葉ずし手作り体験

奈良名物・柿の葉ずし手作り体験を出張でお届け。宿泊施設などで手軽に楽しめます。

受入人員 30人以上
体験場所 奈良県内/近郊の施設
所要時間 60～90分
費用 9:00～17:00 2,750円/人
17:00以降 3,000円/人
体験可能時間 随時

問い合わせ TEL 柿の葉ずし平宗 0743-64-2238



11 1300年前の宮廷料理を体験

平城京時代の宮廷料理を器とともに再現。現代の嗜好を踏まえた味が楽しめます。

受入人員 ～200名(以上・要相談)
体験場所 各宴会場
所要時間 1時間
費用 2,200円
体験可能時間 11:00～13:00(開始時間)

問い合わせ TEL 奈良パークホテル 0742-44-5255

4 12



しかまろくん
©奈良市観光協会

※掲載内容は 2022 年 3 月現在のものとなります。変更となる場合がありますので詳細は各プログラム先へお問い合わせください。

上記各プログラムに記載の番号アイコンに沿った SDGs 項目が学べます。奈良市の体験プログラムを通して、SDGs を考えるきっかけを作ります。

施設内取組





12 法話

法相宗・薬師寺の僧侶による、わかりやすく心に響くお話を拝聴できます。

受入人員 10～300人/回
体験場所 薬師寺
所要時間 30分～
費用 無料
体験可能時間 8:30～15:30

出張可能
詳細については
お問い合わせください。

問い合わせ TEL 0742-33-6001



14 お写経と法話体験

青春いろはは写経・ぬり絵いろはは写経は、中学生、高校生も気軽に写経体験ができます。

受入人員 写経:30人まで ※10人以上
体験場所 喜光寺
所要時間 青春いろはは写経:40～60分
ぬり絵いろはは写経:60～90分
費用 青春いろはは写経:1,000円/人
ぬり絵いろはは写経:1,000円/人
体験可能時間 9:00～15:00

出張可能
詳細については
お問い合わせください。

問い合わせ TEL 0742-45-4630



16 座禅

世界遺産元興寺・福楽堂を特別拝観した後、通常非公開の国宝禅室にて座禅体験を楽しめます。

受入人員 30～80人
体験場所 元興寺
所要時間 1時間
費用 小学生 600円/人
中学生 800円/人
体験可能時間 9:00～16:30

問い合わせ TEL 0742-23-1377



18 お写経

般若心経を写経したうへ願い事とともに本堂に奉納できます。

受入人員 1人～
体験場所 西大寺 本堂内
所要時間 約1時間
費用 1,000円/人
(持観料別途必要:小学生 400円/人
中学生 600円/人 大人 800円/人)
※30人以上:団体料金適用
体験可能時間 9:00～15:30

問い合わせ TEL 0742-45-4700



20 瞑想とお写経

真言律宗・不空院にて、阿字観瞑想や光明真言写経など密教の修行体験を楽しめます。

受入人員 要相談
体験場所 不空院
所要時間 阿字観:1時間 写経:1時間
費用 阿字観:1,500円/人
写経:1,500円/人
体験可能時間 要相談

問い合わせ ホームページより
学校名・連絡先を記入の上申込



22 夜間参拝と雅楽の体験

春日大社の神職や御巫等の案内による夜間参拝と、雅楽の歴史紹介と実演を拝聴できます。

受入人員 40～150名
体験場所 春日大社
所要時間 約1時間
費用 1,500円～/人
体験可能時間 17:00～19:00

問い合わせ TEL 0742-22-7788



24 朝のお勤め

国宝・十輪院本堂にて朝のお勤めに参加できます。お掃除という形で国宝に直に触れられる貴重な経験を楽しめます。

受入人員 1回に20人程度までであれば可能(お茶の体験は6人まで)
体験場所 十輪院
所要時間 掃除:30分 勤行:30分 法話:15分
費用 無料(茶室体験は別途中学生 700円/人)
体験可能時間 8:00～清掃 8:30～勤行

問い合わせ TEL 0742-26-6635



13 瞑想・法話

法相宗・興福寺の僧侶による、わかりやすく心に響くお話を拝聴できます。

受入人員 制限なし
体験場所 宿泊先
所要時間 1時間
費用 300円/人
体験可能時間 要相談

出張可能
詳細については
お問い合わせください。

問い合わせ TEL 0742-22-7755



15 法話と坐禅

曹洞宗・三松寺の僧侶による、わかりやすい禅の心のお話やSDGsに対応した法話を拝聴できます。

受入人員 3～80人
体験場所 三松寺
所要時間 90分
費用 小学生 500円/人 中学生 700円/人
高校生 800円/人
体験可能時間 9:00～16:00

問い合わせ TEL 0742-44-3333



17 お写経

般若心経、薬師経、唯識三十頌のいずれかからお選びいただきお写経を体験できます。

受入人員 1～150人
体験場所 薬師寺
所要時間 1時間～
費用 2,000円～/人
体験可能時間 8:30～16:00

問い合わせ TEL 0742-33-6001



19 お写経

華嚴唯心偈、般若心経のいずれかからお選びいただき写経を体験できます。

受入人員 1～12人
体験場所 東大寺 指図堂
所要時間 1時間
費用 1,500円/人
体験可能時間 9:00～15:00にお入りください。
※15:00までに受付をお済ませ下さい。

問い合わせ TEL 0742-22-5511



21 写仏

3種の仏様のお手本のなかから好きなものを選び写仏を体験できます。

受入人員 1～12人
体験場所 東大寺 指図堂
所要時間 2時間
費用 3,000円/人
体験可能時間 9:00～14:00にお入りください。
※14:00までに受付をお済ませ下さい。

問い合わせ TEL 0742-22-5511



23 雅楽演奏と雅楽体験

雅楽の演奏を聴き歴史についても概説するほか、唱歌や演奏を体験し雅楽の世界に触れます。

受入人員 1～150人(150人以上は要相談)
体験場所 宿泊先、公民館、レストラン
所要時間 1時間
費用 60,000円/回
体験可能時間 要相談

出張可能
詳細については
お問い合わせください。

問い合わせ TEL 0742-51-4752



25 大茶盛

直径40cmの大きなお茶碗で点てたお茶を助け合いながら廻し吞みする。800年の歴史を持つ奈良の伝統行事を楽しめます。(2022年4月時点で1名1碗で実施)

受入人員 10～20人
体験場所 西大寺 光明殿
所要時間 約1～2時間(拝観含む)
費用 高校生以下 1,500円/人 大人 2,000円/人
(拝観料も含む)
体験可能時間 9:00～16:00(実施可能日は事前相談)

問い合わせ TEL 0742-45-4700

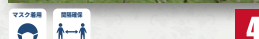


26 鹿ガイド

奈良の顔でもある鹿の生態や奈良との歴史を学びながら奈良公園内を探索できます。

受入人員 要相談（小学生以上）
体験場所 奈良公園内
所要時間 60分
費用 無料
体験可能時間 9:00～15:00

問い合わせ 鹿サポーターズクラブ
TEL 0742-93-8100



27 鹿寄せ

ナチュラルホルンの音色に駆け寄ってくる鹿たちの様子を楽しむ奈良の風物詩です。（年末年始、10月上旬～中旬を除く）

受入人員 特になし
体験場所 春日大社境内飛火野（奈良公園）
所要時間 20分程度
費用 21,000円/回（期日、時間による）
体験可能時間 8:00～11:00（夏季は8:00～10:00）要相談
6月8:00のみ（1日1回）

問い合わせ 奈良の鹿愛護会
TEL 0742-22-2388



28 鹿学習

奈良のシカの保護施設「鹿苑」で実際に保護されている鹿や展示コーナーを見学できます。（年末年始、10月上旬～中旬を除く）

受入人員 要相談（小学生以上）
体験場所 鹿苑
所要時間 30～60分
費用 500円/人
体験可能時間 10:00～12:00 / 13:00～16:00（要相談）

問い合わせ 奈良の鹿愛護会
TEL 0742-22-2388



29 鹿角細工

奈良のシカの保護施設「鹿苑」で実際に保護されている鹿や展示コーナーを見学するほか、本物の鹿の角を加工したストラップ作りなどが体験できます。（年末年始、10月上旬～中旬を除く）

受入人員 30人程度/回（それ以上は分けて数回実施）
体験場所 鹿苑
所要時間 約30分（鹿角細工）約1時間（鹿角細工と講義）
費用 500円/人（鹿角細工）
800円/人（鹿角細工と鹿学習）
体験可能時間 10:00～12:00、13:00～16:00（要相談）

問い合わせ 奈良の鹿愛護会
TEL 0742-22-2388



15

30 奈良公園の巨樹めぐり

奈良の長い歴史と共に生きてきた奈良公園内の巨樹・巨木をめぐり、その時の流れを体感できます。

受入人員 10～150人
体験場所 奈良公園内
所要時間 2～4時間
費用 100～300円/人
体験可能時間 火、水、金

問い合わせ グリーンあすな（奈良巨樹・巨木の会）
TEL 090-1446-7699



31 平城京かるた

奈良の歴史や文化をモチーフにした平城京かるたで、遊びを通じて1300年の歴史をもつ奈良を学べます。

受入人員 要相談
体験場所 平城宮跡内（出張可能）
所要時間 60分
費用 2000円/1エリア
体験可能時間 要相談

問い合わせ NPO法人平城宮跡サポートネットワーク
TEL 0742-34-7713



32 古代瓦拓本づくり

奈良で発掘された古代瓦の模様を写し取る拓本作りを体験できます。

受入人員 要相談
体験場所 平城宮跡内
所要時間 30分
費用 300円/人
体験可能時間 要相談

問い合わせ NPO法人平城宮跡サポートネットワーク
TEL 0742-34-7713



33 ミニ鬼瓦作り

1400年の歴史を持つ鬼瓦作りを体験できます。裏面には願い事や名前、日付を書けます。

受入人員 150人まで/回（それ以上は分けて数回実施）
体験場所 瓦道
所要時間 約1時間
費用 2,500円/人
体験可能時間 9:00～17:00（要相談）

問い合わせ 瓦道（がどう）
TEL 0742-22-2391

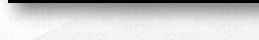


34 奈良産の木で作る生活用品

大人から子どもまでお手軽に奈良産の木を利用したクラフト体験を楽しめます。

受入人員 1回で15人程度まで
体験場所 トント造形教室
所要時間 2時間
費用 1,000円/人
体験可能時間 要相談

問い合わせ トント造形教室
TEL 0742-81-0707



35 なら燈花会

古都奈良の夜を彩る夏の風物詩「なら燈花会」の点灯作業を体験できます。

受入人員 40人～
体験場所 奈良公園
所要時間 90～120分
費用 スタンダードコース 1,540円/人
プレミアムコース 2,090円/人
夕食後

問い合わせ なら燈花会の会
TEL 0742-21-7515



36 人力車

奈良公園周辺を走る俵夫（しゃふ）のお話を聞けるほか、人力車を実際に引いてみる体験も楽しめます。

受入人員 要相談
体験場所 観光人力車 やまと屋奈良
所要時間 要相談
費用 要相談
体験可能時間 要相談

問い合わせ 観光人力車 やまと屋奈良
TEL 0742-22-9123



37 元興寺文化財研究所見学

元興寺旧境内の発掘により出土した遺物の保存研究や、全国からの遺物修復作業の見学ができます。また、希望者には拓本の体験も可能です。

受入人員 1班10人で、2班20人まで可
体験場所 元興寺文化財研究所
所要時間 2時間
費用 拓本：1000円/人
施設見学：500円/人
体験可能時間 要相談

問い合わせ 元興寺文化財研究所
TEL 0742-23-1376



38 志賀直哉旧居見学

小説の神様と称せられる文豪・志賀直哉が自ら設計し暮らした邸宅を見学できます。

受入人員 小学生以上
体験場所 志賀直哉旧居
所要時間 30～40分
入館料 小学生 100円/人 中学生 200円/人
高校生以上 350円/人 ※30人以上・団体料金適用
体験可能時間 9:30～17:30（3～11月） 9:30～16:30（12～2月）

問い合わせ 奈良学園セミナーハウス志賀直哉旧居
TEL 0742-26-6490



※掲載内容は2022年3月現在のものとなります。変更となる場合がありますので詳細は各プログラム先へお問い合わせください。

上記各プログラムに記載の番号アイコンに沿ったSDGs項目が学べます。
奈良市の体験プログラムを通して、SDGsを考えるきっかけを作ります。

施設内取組



奈良市の世界遺産と
SDGsプログラム紹介
ムービー



<http://next1300nara.jp/experience>

お問い合わせ

各プログラム内容のご確認、ご相談は
誌面に掲載のお問い合わせ先へ
ご連絡ください。

奈良市観光協会

tel : 0742-30-0230

奈良市総合観光案内所

tel : 0742-27-2223



<https://narashikanko.or.jp>

公益社団法人 奈良市観光協会は、地方創生 SDGs 官民連携プラットフォームの会員です。

発行

公益社団法人 奈良市観光協会

Nara City Tourism Association

2022.3 : 5000