

春/夏

2026.04
|
2026.09

vol.
40

発行：
公益社団法人
奈良市観光協会

今行きたい奈良旅

ならり

EVENT INFORMATION
奈良市内イベント
特別公開情報掲載

特集 奈良を味わう

大和伝統野菜

[奈良Go Round] 京終・帯解さんぽ
[保存版] NARA EVENT CALENDAR
[コラム] お坊さまの一日「東大寺」
日帰りツアー「奈良満喫体験」

特集

奈良の地で、人々の暮らしとともに
長く育まれ続けてきた大和伝統野菜。
そこにあったのは、“食べる人の笑顔”でした。
野菜に込められた想いをたどりながら、
奈良の食文化を味わってみませんか。

奈良を味わう
YAMATO TRADITIONAL VEGETABLES

大和伝統野菜



(手前左から)味間いも、大和いも、片平あかね、歌姫だいごん、今市かぶなど、瑞々しく味が濃い大和伝統野菜が勢揃い。
農家レストラン「清澄の里 粟」にて

教えて!

大和伝統野菜のこと

三浦雅之さん・陽子さん
夫妻に聞きました



Profile

三浦 雅之 (みうら まさゆき) さん

奈良市の中山間地・高樺(たかひ)町で、奈良県の在来作物の調査研究や栽培保存に取り組む。「清澄の里 粟」を運営。

Q 魅力について教えてください

A 大和伝統野菜を作り続ける理由を農家の方に尋ねると、多くの方が「おいしいから」「家族が喜んでくれるから」と答えます。つまり大和伝統野菜は、売るためだけでなく、食べる人の好みや暮らしを大切に育てられてきた野菜だということです。家族や身内が口にする場面を思い浮かべながら、愛情や思いやりとともに育てられてきた。そのような背景から、私たちは大和伝統野菜を「家族野菜」と呼んでいます。それこそが、大和伝統野菜の大きな魅力です。

Q おすすめの楽しみ方は?

A 地域に適應してきた大和伝統野菜は、風味や形、色合いがとても個性的です。緑や紫、白など多様な色彩をもち、ビタミンやミネラルといった栄養素も多く含んでいます。細長い姿や、輪切りにしたときの丸い断面が「家庭円満」を連想させることから、正月の雑煮に使われてきた祝(いわい)だいこんなど、形そのものが食文化に生かされてきた野菜もあります。このように、見た目や成り立ちに目を向けながら味わう、という楽しみ方ができます。また、近年では、片平あかねが焼き野菜として食べられたり、千筋みずながイタリアンのサラダに使われたりと、和食だけでなくさまざまな用途も広がっています。その野菜がもつ魅力を、それぞれの料理で味わってもらえたらうれしいですね。



(上) 今市かぶや歌姫だいこんなど、希少な大和伝統野菜を慈しみながら育てる三浦さん。無農薬の畑で元気な野菜と会話を交わすのが日課
(下) 農家レストラン「清澄の里 粟」の外観



色彩豊かで、姿形が個性的な大和伝統野菜の中でも、鮮やかな赤色で目を引く片平あかね。山添村片平地区伝統の蕪で、独特の風味と程よい歯ごたえが特徴



5月から9月に最盛期を迎える大和丸なす。丸々とした見た目と艶がとてもきれいで、「黒紫の宝石」と呼ばれることもある(写真提供: 清澄の里 粟)

奈良の風土が育む伝統野菜

日本各地に見られる、その土地の風土や人々の営みの中で育まれてきた伝統野菜。盆地特有の寒暖差と山々に囲まれた自然をもつ奈良にも、古くから栽培されてきた「大和伝統野菜」が存在します。もとは外来種だった野菜の種が地域の農家により大切にしながら、長い年月をかけて奈良ならではの野菜(在来品種)として受け継がれてきたのです。同じ種類の野菜でも、産地が変われば、名前や形、その風味も少しずつ異なります。大和伝統野菜は、そうした違いがよく分かる野菜です。

かつては自家消費を中心に親しまれてきた大和伝統野菜も、近年では飲食店や直売所で味わえる機会が増えてきました。食材を通して地域の歴史や文化に触れる旅「ガストロノミーツーリズム」が注目される中、大和伝統野菜もまた、奈良の食文化をひもとく存在として位置づけられています。そんな大和伝統野菜の魅力について、その普及に25年以上携わってきた三浦さんに話を伺いました。



高樺町で暮らしています

「清澄の里 粟」のマスコット、ヤギのベーターとクララ

奈良市南東部の山間に、「清澄の里」と呼ばれる自然豊かなエリアが広がる。そこで、農家レストラン「清澄の里 粟」を運営する三浦さんの畑では、大和伝統野菜をはじめ、年間を通して国内外の野菜約150種類が栽培されている

MAP P21-22 F5

ご存じですか? 奈良県が認定する“ブランド野菜”

奈良県では、県の特産品としてアピールできる野菜を「大和野菜」の名でブランド認定しています。地域の歴史や文化を受け継いだ野菜で、現在25品目が登録されており、戦前から奈良県内で生産され、味や香りなどに特徴をもつ「大和の伝統野菜」20品目と、栽培や収穫出荷に手間をかけて栄養やおいしさを増した野菜やオリジナル野菜などの「大和のこだわり野菜」5品目で構成されています。

- [伝統野菜] 大和まな / 千筋みずな / 宇陀金ごぼう / ひもとうがらし / 軟白ずいき / 大和いも / 祝だいこん / 結崎ネパカ / 小しようが / 花みょうが / 大和きくな / 紫とうがらし / 黄金まなくわ / 片平あかね / 大和三尺きゅうり / 大和丸なす / 下北春まな / 筒井れんこん / 味間いも / 黒滝白きゅうり
- [こだわり野菜] 大和ふとねぎ / 香りごぼう / 半白きゅうり / 大和寒熱ほうれん草 / 朝採り野菜

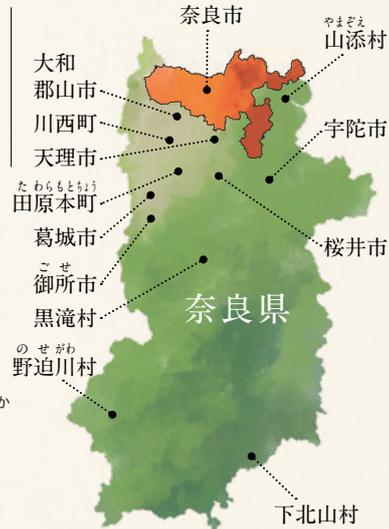
伝統野菜」図鑑

この図鑑で紹介している伝統野菜の主な産地

奈良の風土と歴史に根ざした伝統野菜。
その形や色、味わいはさまざまです。
奈良の食卓に四季折々の彩りを添える
大和伝統野菜の顔ぶれを眺めてみましょう。

イラスト：西原 楓

奈良市内では、大和まなや大和きくな、大和丸なすなどを生産。宇陀市では宇陀金ごぼう、川西町では結崎ネブカ、御所市や天理市では大和いもが栽培されています。



ツヤのある紫黒色で
美しい丸型が目印

[旬] 春 夏 [産地] 奈良市 大和郡山市 ほか

肉質が締まっていて煮崩れしにくい
ため、煮物や天ぷらといった調理法
がおすすめです。「かく」がピンとし
ていて、張りや光沢のあるものが新
鮮な目印。2025年10月に行われた
日米首脳会談後の昼食会で「大和
丸なす」を使った料理がふるまわれ
たことも話題となりました。

大和丸なす



春



軟白ずいき

煮びたしに最適な
希少食材

[旬] 夏 [産地] 奈良市

アクの少ないさいとももの芋茎(ずいき)
を、草丈の低いうちから新聞紙など
で包み、光に当てないように白く柔
らかく栽培。生産量が極めて少なく、
料亭などで高級食材として人気。上
品で淡白な味わいです。

黄金まくわ



「マッカ」と呼ばれる
奈良のまくわうり

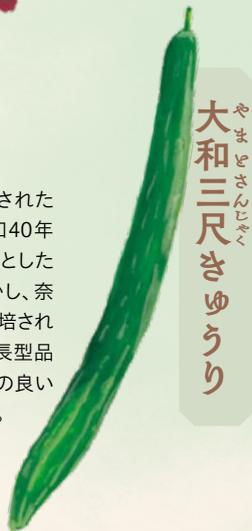
[旬] 夏 [産地] 県内全域

奈良時代から庶民の間でも食べら
れていたことが知られる「まくわうり」
の一種。美しい黄金色の果皮が特
徴。シャキッとした口当たりとほの
かな甘み、素朴でさわやかな風味が
人気で、メロンのように切って生で
食べるのが一般的。お盆のお供え物
として使われます。

奈良漬専用の
貴重な長型品種

[旬] 夏 [産地] 県内全域

明治後期に県内で交配育種された
品種で、大和高原一帯で昭和40年
代まで栽培。現在は、しっかりとした
表皮と優れた歯ごたえを生かし、奈
良漬用(P7参照)として契約栽培され
ています。長さ40~50cmの長型品
種で、果色は淡緑色、歯切れの良い
食感と柔らかい皮が特徴です。



大和三尺きゅうり

皮が柔らかい
甘味種のとうがらし

[旬] 夏 [産地] 県内全域

ひものように細くて長い形状と、辛
味が少なくしっかりとした食感が特
徴。熱を通すと甘味が増します。し
しとうと比べて、ビタミンCや食物纖
維、βカロテンが豊富で、天ぷらやつ
くだ煮などの和食以外に、近年では
イタリアンやフレンチなどでも幅広
く使われる人気の食材です。



ひもとうがらし

※掲載している野菜は、大和伝統野菜の一部を抜粋したものです
※イラストは一例です ※旬の表記は目安です。産地や品種により異なります

個性あふれる「大和」

生産地の名前がついた 伝統野菜をチェック!

戦前から、地域の農家の手で種が守られ、育て続けられてきた大和伝統野菜。中には生産地の名前が付いた野菜もあり、その土地との結びつきがうかがえます。

- 味噌いも** (田原本町味噌地区)
- 黒滝白きゅうり** (黒滝村)
- 今市かぶ** (奈良市今市町)
- 下北春まな** (下北山村)
- 宇陀金ごぼう** (宇陀市)
- 筒井れんこん** (大和郡山市筒井地区)
- 歌姫だいこん** (奈良市歌姫町)
- 野川きゅうり** (野迫川村野川地区)
- 片平あかね** (山添村片平地区)
- 結崎ネブカ** (川西町結崎地区)

※ 50 音順

宇陀金ごぼう



香り高く
金のような輝き

[旬] 秋 冬 [産地] 宇陀市

明治初期から「大和ごぼう」や「宇陀ごぼう」として関西の市場で人気に。肉質が柔らかく、ごぼう特有の香り高さが特徴。鉱物を多く含む土壌で育つため、付着した雲母(うんも)がキラキラと光り、金粉をまぶしたように輝く。縁起物として正月のおせちに珍重されます。

大和いも



強い粘りは
とろろ汁にも

[旬] 秋 冬 [産地] 御所市 天理市 ほか

江戸時代後期には県内で栽培されていたと伝わります。戦前には関西の市場で名声を得ていました。球形で表皮が黒く、肉質がきめ細かく引き締まっており、ねばりが強いのが特徴。薯蕷(じょうよ)饅頭などの和菓子の原料や練り製品のつなぎにも使われています。

結崎ネブカ



濃厚な甘みの
伝説の葉ねぎ

[旬] 冬 [産地] 川西町(旧・結崎村)

観世流能の発祥地・川西町結崎地区では、室町時代に翁の能面と一緒に天から降ってきたねぎを植え、それが結崎ネブカになったという伝説が残ります。葉が柔らかく折れやすいため、流通が少なく「幻のねぎ」と呼ばれることも。煮炊きすると粘りのあるトロツとした甘みが広がります。

大和さくな



クセが少なく
生食も可能

[旬] 秋 冬 [産地] 県内全域

一般的な菊菜(きくな)と比較して柔らかい食感を持ちます。菊に似た独特の香りが特徴で、寒さとともに風味が増すため、鍋や焼きものに重宝。アクが少なく、生で食べられるので、サラダに混ぜるとアクセントになります。菊菜は関東では春菊(しゅんぎく)と呼ばれます。

縁起物とされる 雑煮の具材

[旬] 冬 [産地] 奈良市 葛城市 宇陀市 ほか

古くから奈良をはじめ関西で親しまれている、直径3cmほどの太さの雑煮用の大根。関西では雑煮の食材は「角が立たず円満に過ごせるように」という縁起をかつぎ、輪切りで使われるため、雑煮専用で細い大根が作られたと言われています。年末には欠かせない食材です。

祝だいこん



大根の葉に似た 濃緑色が特徴

[旬] 冬 [産地] 県内全域

アブラナ科のツケナ(漬け菜)の一種で、奈良を代表する伝統野菜のひとつ。油と相性が良く、炒め物や漬物、おひたし、煮物など、多彩な調理方法で楽しめます。周年栽培されるようになり、時季ごとに辛味や苦味、旨味、甘味などの違いが楽しめるのも、大きな特徴です。

大和まな



奈良旅を彩る

火田のごちそう

季節の気配を感じながら、
滋味深いランチやディナーを。
大和伝統野菜が彩りを添える一皿は、
心地よい旅のひとつを演出します。

畑を持つ店ならではの豊富な野菜料理

粟 ならまち店

MAP P21-22 ならまち周辺図

大和伝統野菜の魅力を伝える「清澄の里 粟 (P2)」の姉妹店。ランチでは、一つのコースに約30種類もの新鮮な野菜を使用。大和いもや片平あかね、今市かぶ、ひもとうがらしなど、多彩な野菜が味わえる理由は、自社農園の存在。野菜の個性を知り尽くした料理人の技が結集した料理の数々は、豊かな風味も美しい見た目も間違いのないご馳走です。

- 📍 奈良市勝南院町1
- ☎ 0742-24-5699
- 🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)、
17:30~21:00 (L.O.20:30)
- ※完全予約制
- 🚗 火曜 📞 なし

彩り豊かな
野菜の小鉢が
美しい

(右) 大和伝統野菜をふんだんに使った料理に、大和牛3種盛りや月替わりのカヌレなどが付いたお昼の粟「収穫祭」御膳3,800円 (下) 夜の粟「大和と世界の野菜」4,800円は、奈良と世界の伝統的な野菜が味わえるフルコース



(左) 岩魚やヤマトポークなどサイドメニューを選べる、大和の野菜会席4,950円~。ランチの場合は要予約 (下) 旬の大和野菜を多彩にアレンジ。野菜びより2,750円



素材を知り尽くす匠のこだわりが魅力

旬彩 ひより

MAP P21-22 ならまち周辺図

有名ホテルで長年修業を重ねた店主が営む創作料理店。地元食材にこだわり、白和え、煮びたし、天ぷら、グラタンなど、工夫を凝らした野菜尽くしのメニューが味わえます。使用する野菜は、大和まなや朝採り野菜をはじめ、その時季や仕入れによってアレンジ。岩魚の塩焼きや大和牛のステーキが付くセットも人気です。

モダンで落ち着いた雰囲気!
カウンター席もあり

- 📍 奈良市中新屋町26
鶯屋(うづらや)倶楽部1F
- ☎ 0742-24-1470
- 🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)、
17:30~21:30 (L.O.20:30)
- 🚗 月・火曜 📞 なし

高さ30cm程の山盛り野菜を堪能

とよのあかり ずずの音

MAP P21-22 ならまち周辺図

築100年の古民家ほ
ゆったりと過ごせる

名物は、奈良の伝統野菜をたっぷり味わえる“草鍋”。大和まなをはじめ、約10種の薬物を中心に、伝統野菜と奈良県産の野菜が楽しめます。「鮮度の良さを楽しんでもらいたい」と、野菜は直前にハサミでカットして鍋に入れるスタイル。旨みが凝縮された濃厚な鶏がらスープと合わせ、野菜本来のおいしさが際立ちます。

(右) 古民家を改装した趣のある居酒屋 (下) 鶏がらを長時間煮込んだスープで味わう、大和野菜 草鍋 鶏スープセット2,530円。大山どりや自家製つくね、えびせん、うすあげなどがセットに



特別感のあるお席で至福のランチを

てきすい
日本料理 滴翠

MAP P21-22 ならまち周辺図

奈良公園の眺めも楽しめる

2020年、奈良公園の一角に開業したラグジュアリーホテル「ふふ 奈良」内にある日本料理店。和漢の素材や和ハーブを取り入れた、奈良ならではの味わい深いランチが人気です。大和まななどの伝統野菜や旬の朝採り野菜を中心に、ホテルが厳選した新鮮な食材を使用。体に優しくバランスの取れた日本料理を、様々な調理法で味わえます。

- 📍 奈良市高畑町1184-1 📞 0742-81-8236
- 🕒 11:30～16:00(L.O.15:30) ※ランチは～15:00(L.O.14:00) 📅 無休(年末年始休)
- 📍 10台



(上)木の温かみを感じる個室
(下)牛フィレ肉と大和野菜の柿の葉陶板焼き4,000円。香草と和漢漂うサラダや吸いどろろ、なめらかな飛鳥ぶりんなどがセットになったランチ



(写真手前)アラカルトのメニュー。絶妙な火入れの肉に濃厚なチーズがたっぷりな、ヤマトボークのピッツァ職人風2,800円 (写真奥)見た目美しい大和野菜 パーニャカウダソース2,000円

契約農家の新鮮野菜を多彩に調理

トラットリア・ポンテ 奈良

MAP P21-22 B2

2024年9月、佐保川沿いに開業した4つ星ホテル「ノボテル奈良」1Fのメインダイニング。仕入れにこだわった旬の大和野菜やブランド豚のヤマトボークを中心に、奈良の恵みとイタリア料理を合わせた料理が盛りだくさん。人気のブッフェ(ランチ3,520円)からコース料理まで、特別な時間が過ごせます。



ゆったり過ごせるソファ席も人気

- 📍 奈良市大宮町7-1-45 📞 0742-32-3020
- 🕒 11:30～14:00(L.O.13:30)、17:00～21:30(L.O.21:00)
- 📅 無休 📍 有料



奈良産の食材をカジュアルにアレンジ

カフェ エトランジェ ナラッド

MAP P21-22 ならまち周辺図

スタイリッシュでにぎやか!
食事もカフェもOK

奈良市観光センター「NARANICLE」内のカフェ&レストラン。イタリアンをベースに、大和伝統野菜や大和茶など奈良らしい素材を取り入れたメニューを多く用意しています。看板メニューは、外はカリッとして中は柔らかな生地の本格ナポリピッツァ。大和まななど奈良県産の野菜がサラダ感覚で味わえる自慢の一品です。

- 📍 奈良市上三条町23-4 奈良市観光センター「NARANICLE」内 📞 0742-20-5620
- 🕒 11:00～22:00(L.O.21:30) ※ランチは～15:00、ディナーは17:00～、金・土曜&祝日は～23:00(L.O.22:00) 📅 無休 📍 なし



(上)自然光が差し込む開放的な空間
(下)旬の大和伝統野菜も盛り込む、ピッツァナラッド1,800円。各種チーズのココが野菜と絶妙にマッチ



(上)低温で火入れした大和牛、春日早生と紫とうがらしのチンジャオロース2,500円、マッシュした新じゃがにひもとうがらしと生ハム、チーズなどを入れた、春巻き1,000円 (右)自家製ソースで味わう、パーニャカウダ1,300円、魚介と合わせる季節の野菜のスープ700円～

自家生産の野菜は
つやつやで
味も濃い!



夫婦が育てた愛情野菜が輝く珠玉の一皿

イタリア料理&四川料理 ナチュラ

MAP P21-22 E1

自らが愛情を込めて育てた野菜を、鮮度そのままにイタリア料理と四川料理で提供する野村夫妻。奈良市内の畑で育てるのは、ひもとうがらしや紫とうがらし、春日早生(かすがわせ)などの大和伝統野菜を含む約150種。シェフの武司さんは、「野菜の生命力」を感じる一皿で、新たな伝統野菜の楽しみ方を提案しています。

- 📍 奈良市学園北1-14-5 モンテクール学園前1F 📞 0742-48-1183
- 🕒 11:30～15:00(L.O.14:00)、18:00～21:00(L.O.20:00)
- 📅 日曜・祝日(火曜ディナーは休) 📍 3台



大和伝統野菜を お土産に

奈良観光の思い出と一緒に。
伝統野菜をお家で手軽に楽しんで。



奈良漬の老舗が
伝統野菜を復活させて
受け継いだ味

森奈良漬店 MAP P21+22 E2

奈良漬 大和三尺胡瓜袋詰

伝統的な製法で作られる定番土産の奈良漬。熟練の職人たちが約1~2年の年月をかけて手作業で漬け込む大和三尺きゅうりの奈良漬は、しっかりとした芳醇な香りと、菌切れのよい食感が楽しめる逸品です。



- 1本入り897円、
2本入り1,477円
 - ☎ <https://www.naraduke.co.jp>
 - 📍 奈良市春日野町23
(東大寺南大門前)
 - ☎ 0742-26-2063
- 大和三尺きゅうり → P3

天極堂 MAP P21 ならまち周辺図

葛のトロみポタージュ [宇陀金ごぼう]

宇陀金ごぼうと吉野本葛を使った粉末状のポタージュスープ。濃厚な味わいと心地よい香りを手軽に楽しめます。トロみによって体が芯から温まる、ホッとする味わいです。

- 96g (32g×3袋) 680円
- ☎ <https://www.kudzu.jp>
- 📍 奈良市押上町1-6
- ☎ 0742-27-5011



宇陀金ごぼう → P4



熱湯を注ぎ電子レンジで
約30秒加熱したら完成!

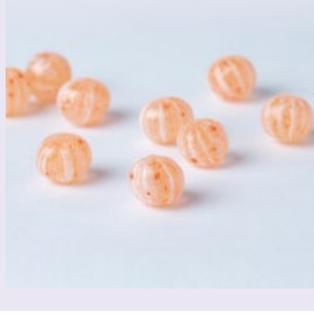
なら Bonbon MAP P21 ならまち周辺図

飴 [片平あかね]

看板商品のひとつ片平あかねは、山添村片平地区で大切に育てられた大和伝統野菜の赤い蕪(かぶ)で、淡い赤が特徴。素朴な甘みの中に、天然由来の優しい素材の風味が感じられます。

- 40g 648円
- ☎ <https://www.narabonbon.com>
- 📍 奈良市橋本町3-1 BONCHI 1F
- ☎ 0742-43-5446

片平あかね → P2



コロッと丸くて
やさしく上品な味わい

素材本来の滋味を生かした
体にうれしい無添加のピクルス



中国菜館「桂花」

大和の野菜ピクルス 和漢10種

種類が豊富な「桂花」のピクルスの中で、宇陀金ごぼうやヒモトウガラシなど、季節により変わる大和伝統野菜を加えた食養ピクルス「和漢10種」。漬け汁もドレッシングや煮物などにアレンジして使えます。

- 215g 1,728円
- ☎ 奈良のうまいものプラザ(→P8)などで販売
- ☎ <https://nara-keika.stores.jp>
- 📍 奈良県生駒市真弓南1-10-7
- ☎ 0743-79-0031

麻布おかい 奈良店 MAP P21 ならまち周辺図

ふきん [やまとの野菜]

奈良の特産品である蚊帳生地(かやきじ)と、ガーゼ生地を重ねた5層構造のふきん。カラフルにあしらわれているのは大和伝統野菜。吸水性がよく乾きも速い綿素材で、使い込むほど柔らかさが増します。

- 495円
- ☎ <https://www.mafu-okai.com>
- 📍 奈良市橋本町7-1
- ☎ 0742-26-7010

大和まなや花みようがなど
個性的な色と形がかわいい



まほろばキッチン JR 奈良駅前店
所長 西田さん

保存のひと工夫

大和まなは、湿らせた新聞紙に包み、冷蔵庫で保存するのがおすすめ。冷凍保存する場合は、食べやすい大きさに切り、90度のお湯でサッとゆでてから冷水にさらし、水気を絞って冷凍庫へ。約3か月はおいしく味わえます。



大和情熱野菜
近鉄百貨店奈良店 B 1
店長 久保さん

素材を活かす調理法

野菜本来の味を活かすにはシンプルな蒸し料理がおすすめです。ゆでるよりも水っぽくならず、栄養素が流れ出てしまうことも防げます。野菜の味が力強いので、塩を振るだけでも十分おいしくいただけますよ。



旬の駅クロスウェイなかもち店
店長 宇野さん

新鮮な野菜の見分け方

大和丸なすは瑞々しく、ハリ・艶があるものがいいですね。同じ大きさであれば重いほうが中身が詰まっています、収穫したてだということが分かります。他にも、葉物は青々としていて色が鮮やかなことが新鮮さの目印です。



直売所(→P8)のスタッフが教えてくれたアドバイスをご紹介します!



生まれも育ちも奈良市。料理好きな奈良市観光協会職員の新子(あたらし)さんが、手軽でおいしいレシピを紹介します。



- 材料** (2人前)
- 大和まな 1袋 (200～250g)
 - ちりめんじゃこ 大さじ3
 - スパゲッティ (1.4mm 推奨) 200g
 - にんにく (スライス) 2かけ
 - 輪切り唐辛子 2本分
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 水 500ml

- 作り方**
- ①大和まなは3cm幅に切る。
 - ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火で香りが立つまで炒める。
 - ③水・スパゲッティ・残りの食材を入れ、時々混ぜながら中火で水分がなくなるまで火にかける。
- ※目安はパッケージの表示時間+2～3分
- ④塩で味をととのえる。



- 材料** (2人前)
- 大和丸なす 1個
 - 豚バラ肉 (薄切り) 16枚
 - ★酒 大さじ2
 - ★醤油 大さじ2
 - ★砂糖 大さじ1
 - ★みりん 大さじ1

- 作り方**
- ①なすはヘタを取り、縦8等分に切る。片栗粉(大さじ1)を全体にまぶす。
 - ②豚バラ肉を2枚広げて並べ、塩、こしょうで下味をして、なすにしっかりと巻きつける。
 - ③フライパンに並べて全面に焼き色がついたら、蓋をして弱火で7分蒸し焼きにする。
 - ④蓋をとり、余分な油をキッチンペーパーでふきとる。
 - ⑤★を合わせて入れ、照りが出るまで調味料を煮絡める。お好みで細ねぎと白ごまをちらす。

大和伝統野菜を食卓でも味わうなら 直売所に行こう

開駅1周年を迎えた旬の駅へ

旬の駅 クロスウェイなかまち店



道の駅「クロスウェイなかまち」内の直売所。「奈良らしさ」をコンセプトに、野菜やフルーツ、卵、パンなど、さまざまなデイリーフーズやお土産が並びます。約3,500軒の地元農家の方から届く朝採り野菜は、到着後、スタッフの元気なマイクパフォーマンスで紹介され、連日注目を集めています。

旬の駅のほかにレストランや芝生の広場、ドッグランなどもあり、買い物だけでなく休憩もできる

- 奈良市中町4694-1
- 道の駅「クロスウェイなかまち」内
- ☎ 0742-93-5440
- 🕒 9:00～20:00
- 🚗 無休
- 💰 257台



駅から歩いて約3分の好立地

まほろばキッチン JR奈良駅前店



店内の在庫状況を一元管理しているため、売り切れ前に生産者が商品を購入。品揃えが安定している

- 奈良市三条本町1098
- ☎ 0742-33-8318
- 🕒 9:00～18:00(12月31日は～15:00)
- 🚗 無休
- 💰 54台

JAならけん直営の農産物直売所「まほろばキッチン」の2号店。農家の方から届く朝採り野菜、大和の伝統野菜、旬のフルーツ、大和肉鶏、米、地酒など奈良の特産品が揃います。大和伝統野菜を練り込んだカラフルな三輪素麺や、ブランドいちごを使ったお菓子など、奈良のお土産も人気。

百貨店内で楽しむ奈良の直売所

大和情熱野菜 近鉄百貨店奈良店B1



こだわりを持って生産する奈良の農家や料理人が協力して生まれたブランド「大和情熱野菜」。栽培出荷基準をクリアした農家の野菜には、大和伝統野菜や地元でしか手に入らない希少品種も多く揃います。店舗の前にはその日のおすすめ野菜が並び、何度訪れても新しい発見が楽しめます。

大和いも、ひもとうがらしなど、種類が豊富。他の地域では入手しにくい伝統野菜も豊富に揃う

- 奈良市西大寺東町2-4-1 (ならファミリー近鉄百貨店B1)
- ☎ 0742-35-1831
- 🕒 10:00～20:00
- 🚗 無休
- 💰 約2,000台



- 「ここでも買える!」奈良市内の直売店
- **奈良のうまいものプラザ** (MAP P21-22 C2)
 - 奈良市三条本町1-1 (JR奈良駅構内1F)
 - ☎ 0742-26-0088
 - 🕒 7:00～21:00(レストランは7:00～15:00、17:00～21:00 ※L.O.は各30分前)
 - 🚗 無休
 - 💰 なし
 - **東大寺門前市場** (MAP P21 ならまち周辺図)
 - 奈良市春日野町16 東大寺門前 夢風ひろば内
 - ☎ 0742-20-2071
 - 🕒 平日10:00～17:00 土・日曜10:00～18:00
 - 🚗 無休
 - 💰 39台
 - **月ヶ瀬温泉ふれあい市場** (MAP P21-22 G4)
 - 奈良市月ヶ瀬尾山2681
 - ☎ 0743-92-0801
 - 🕒 9:00～17:00 火曜(梅まつり期間中は無休)
 - 💰 市場前と温泉あわせて150台
 - **産直市場よって 秋篠店** (MAP P21-22 E4)
 - 奈良市秋篠町1354
 - ☎ 0742-51-4147
 - 🕒 9:00～19:00
 - 🚗 無休(年始休)
 - 💰 100台
 - **旬の駅 ならやま本店** (MAP P21-22 E4)
 - 奈良市奈良阪町2626-2
 - ☎ 0742-22-2930
 - 🕒 9:00～18:00
 - 🚗 無休
 - 💰 100台
 - **田原やま里市場** (MAP P21-22 F5)
 - 奈良市茗荷町774-1
 - ☎ 090-7553-3251
 - 🕒 土・日曜8:30～16:00 水曜8:30～12:00
 - 🚗 1～4月は水曜
 - 💰 30台
 - **道の駅 針テラス(とれしやき市場)** (MAP P21-22 F5)
 - 奈良市針町345
 - ☎ 0743-82-5533
 - 🕒 9:00～18:00 ※土日祝は～19:00
 - 🚗 無休
 - 💰 500台

きょうばて

おびとけ

どこか懐かしい

京終・帯解さんぽ



平城京の南端に位置したことから「京の果て」と名付けられた京終エリアと、奈良と天理・桜井方面を結んだかつての上街道(かみかいどう)に面した帯解エリア。実は電車でひと駅しか離れていないこの2つの地区。歴史と文化が息づく京終～帯解を、ゆるり散策してみませんか。

皇室からも信仰される安産祈願所

おびとけでる 帯解寺 A1

皇室や徳川家からの信仰があつく、現在も全国から多くの方が安産・求子(子授け)の祈願に訪れる古刹。本尊は、重要文化財に指定されている地藏菩薩半跏像(じぞうぼさつはんかぞう)です。腹前に裳の上端の布や結び紐が表されているところから「腹帯地藏」とも呼ばれています。(関連行事→P14)



提供:帯解寺

MAP P2122 E5

- 奈良市今市町734
- ☎ 0742-61-3861
- 🕒 9:00～16:00
- 🚗 無休 🚗 20台



提供:帯解寺



提供:帯解寺

(上)春と秋には、春日赤童子画像や不動明王立像などの寺宝が特別公開されます (左)受付で購入できる授与品は、安産御守や求子御守、犬のぬいぐるみ「お守りワンちゃん」、犬のお守り「戌土鈴(いぬどれい)」など種類も豊富。赤ちゃんを守る守護神の犬をモチーフにした一刀彫の安産祈願絵馬もよく知られています

登録有形文化財の木造駅舎

おびとけえきしゃ 帯解駅舎 A2

1898(明治31)年に建設。1926(大正15)年に鉄道省によって改修されていて、その当時の地方駅舎の姿をとどめています。登録有形文化財に登録されるなど鉄道発展の歴史を今に伝えるレトロな雰囲気駅舎(登録名:帯解駅本屋)です。

MAP P2122 E5

- 奈良市今市町
- ☎ 0742-34-5609(奈良市観光戦略課 奈良町にぎわい室)
- 🚗 なし



漆喰塗りの真壁造りと木造平屋建が特徴。地域住民の生活拠点として親しまれています。また、2026年に改修100年を迎えるため、復原整備が進められています



あさんぽ
広域
MAP

A 帯解さんぽMAP



近隣にはいちご農家がある
12月～5月には
農園近くの
直売所で購入も!

聖徳太子が造った
との説もあるため池

広大寺池周辺に広がる
のどかな田園風景



桜
奈良市内の桜の名所

- 奈良公園 **MAP P21-22 D2-E2**
 - 月ヶ瀬湖畔 **MAP P21-22 G4**
 - 平城宮跡 **MAP P21-22 B1-B2**
 - 旧柳生藩陣屋跡 **MAP P21-22 F4**
 - 佐保川 **MAP P21-22 C2-B3**
 - ほか、奈良市各所
- 見頃: 3月下旬～5月初旬

興福寺 仏生会

4月8日はお釈迦様の誕生日。花御堂の前で法要を営み、法要後には花御堂にまつられた誕生仏に竹杓で甘茶をそそぐ。甘茶の振る舞いもある。

MAP P21-22 D2
曲 4月8日(水) 10:00～
 ☎ 0742-22-7755
 🌐 <https://www.kohfukuji.com/>

西大寺 春の大茶盛式

一抱えもある大茶碗を「一味和合」の精神で、抹茶をまわし飲みする伝統行事。当日券もあるが、事前予約がおすすめ。

MAP P21-22 A1
曲 4月11日(土)・12日(日)
 9:00～15:00(受付は～14:00)
 ☎ 志納料1人4,000円 ☎ 0742-45-4700
 🌐 <https://saidaiji.or.jp/>

海龍王寺 四海安穩祈願法要

奈良時代から営まれている、海の安全と人々の幸せを祈る法要。全国各地から送り届けられた海水を壇上に安置し、旅行・留学の安全祈願を行う。

MAP P21-22 B1
曲 4月18日(土) 15:00～
 ☎ 0742-33-5765
 🌐 <https://kairyuouji.jp/>

林神社(漢國神社内) 饅頭祭

日本に初めて饅頭を伝えたと言われる林淨因(りんじょういん)の功績を讃え、菓子業界の繁栄を祈願する祭り。全国の銘菓が献上される。

MAP P21-22 ならまち周辺図
曲 4月19日(日) 11:00～
 ☎ 0742-22-0612
 🌐 <https://kangou-jinja.jp/>

法華寺 ひな会式

本尊・十一面観音菩薩立像【国宝】を特別開扉(→P17)し、その前に約30cmの善財童子(ぜんざいどうじ)像50数体を並べてまつる法要。

MAP P21-22 B1
曲 4月1日(水)～7日(火)
 9:00～16:30/法要14:00～※日により異なる
 ☎ 0742-33-2261
 🌐 <https://hokkejimonzeki.or.jp/>

新薬師寺 おたいまつ(修二会)

本尊・薬師如来に天下泰平、五穀豊穡を祈る行事。約7mの大たいまつ11本が本堂の周りを回る。

MAP P21-22 E3
曲 4月8日(水)
 薬師悔過(けか)17:00～/たいまつ11本と後夜法要(導師の祈り、神名帳)19:00～
 ☎ 0742-22-3736
 🌐 <https://www.shinyakushiji.or.jp/>

弘仁寺 十三詣り

数え年で13歳の厄を払い、知恵を受けていただけるように福德と智慧の仏様・虚空蔵菩薩(こくうざうぼさつ)にお参りをする行事。

MAP P21-22 E5
曲 4月13日(月) 9:00～16:00
 ☎ 0742-62-9303
 🌐 <http://www.kouninji.org/>

帯解寺 小野小町忌

平安時代の歌人で絶世の美女とうたわれた「小野小町」をしのび、参拝する人々が心うるわしい「心の美人」となって幸せに生きられるよう営む法要。法要後に坂本流の七小町の舞踊が披露される。

MAP P21-22 E5
曲 4月24日(金) 14:00～
 ☎ 0742-61-3861
 🌐 <https://obitokedera.or.jp/>

ここに響くおもてなしを

猿沢池のすぐ近く。奈良の風情をゆったりご堪能いただける宿

奈良市高畑町1113の3
 (近鉄奈良駅より徒歩約8分)
 TEL 0742-26-2538
<https://www.asukasou.com>

奈良公園の玄関口
庭園露天風呂と季節の会席料理

春日ホテル

〒630-8213 奈良市登大路町40番地(近鉄奈良駅東へ2分)
 TEL 0742-22-4031
<http://www.kasuga-hotel.co.jp>

心のふるさと古都の宿
むしし野
KOTONOYADO MUSASHINO

文豪も愛したおもてなしを

〒630-8212 奈良市春日野町90
 TEL(0742)22-2739 FAX(0742)27-4929
<http://www.nara-musashino.com/>

JW MARRIOTT
NARA

PIAZZA HOTEL

◆JR奈良駅西口直結
◆近鉄奈良駅より徒歩12分。

悠久の歴史の古都を一望する新たなランドマーク
 ピアッツァホテル奈良 ●ホテル専用ダイヤル
 〒630-8122 奈良市三条本町11番20号 TEL 0742-30-2200

JR奈良駅西口直結
奈良公園や東大寺、春日大社など、世界遺産まで徒歩圏内。

ホテル日航奈良
 〒630-8122 奈良市三条本町11番20号
 TEL.0742(35)8831 www.nikkonara.jp

5月

とうだいじ
東大寺
しょうむ てん のう さい
聖武天皇祭

聖武天皇の忌日に営む法要。午後からは華やかな練り行列・舞楽・能が奉納される。

MAP P21-22 E1-E2

● 5月2日(土)
● 法要8:00~天皇殿、13:00~大仏殿
● 0742-22-5511
● <https://www.todaiji.or.jp/>

しょうみやうじ しゅこうき
称名寺 珠光忌

侘茶(わびちゃ)の祖とされる茶人・村田珠光(むらたしゅこう)をしのぶ法要。当日は抹茶の接待が受けられる。(→P17)

MAP P21-22 D2

● 5月15日(金)
● 10:00~15:00(法要13:00~)
● 1人1,500円 ● 0742-23-4438
● <https://www.eonet.ne.jp/~syomyoji/>

たきぎ おのう
「薪御能」講座

薪御能について能楽師から直接お話が聞ける「薪御能講座」が開催される(予定)。申し込み・詳細は、奈良市観光体験予約サイト「NARA タイム」へ(3月下旬頃予約開始予定)。

MAP P21-22 D2

● 5月15日(金)・16日(土) ● 14:00~15:30
● 興福寺会館
● <https://reserve.narashikanko.or.jp/naratime/ja>

ふたいじ なりひらき
不退寺 業平忌

平安時代の貴族で不退寺を創建したと伝えられ、六歌仙のひとりでもある在原業平(ありわらのなりひら)の遺徳をしのぶ法要。多宝塔(たほうとう)【重文】も特別開扉(→P17)。

MAP P21-22 C1

● 5月28日(木)
● 9:00~/法要11:00~12:00
● 080-8943-1201
● <http://www3.kcn.ne.jp/~futaiji/>

Nara for Culture

~ムジークフェストなら 2026~

クラシックやジャズ、ポップスなど様々なジャンルの音楽イベントが、奈良のまちを盛り上げる。※各公演情報やチケット購入方法などの詳細・最新情報は公式ウェブサイトを参照

● 5月1日(金)~12月31日(木)
● 奈良県内各所(文化施設、社寺、まちなか店舗等)
● 0742-27-8488(ムジークフェストなら実行委員会)
● <https://www.naraken.com/musik/>



見頃:4月中旬~5月上旬 MAP P21-22 E2

藤
春
日
大
社



たきぎ おのう
薪御能

869年に始まった興福寺の修二会を祝う行事。新猿楽(たきぎさるがく)が舞われたのが始まりと伝えられ、全国の薪能の源流とされる。2日間で観世(かんぜ)・金春(こんぼる)・宝生(ほうしょう)・金剛(こんごう)の能楽四座による能と大藏流による狂言が演じられる。

● 5月15日(金)・16日(土)

MAP P21-22 D2-E2

● 15日:春日大社舞殿「咒師走りの儀」11:00~
興福寺南大門跡「南大門の儀」17:30~
16日:春日大社若宮「御社上りの儀」11:00~
興福寺南大門跡「南大門の儀」17:30~
※雨天の場合、両日の「南大門の儀」のみ、なら100年会館へ会場変更
● 興福寺・春日大社
● 観覧席協賛券の受付について(1日協賛券)
事前受付:6,000円、当日受付6,500円 ※全席自由席
● 0742-30-0230[薪御能保存会(奈良市観光協会内)]



提供:春日大社

かすがたいしや こ ひまんよう が がくかい
春日大社 子どもの日萬葉雅楽会

萬葉植物園の浮舞台で、奈良時代より伝承されてきた「管絃(かんげん)」と「舞楽(ぶがく)」が奉納される。

MAP P21-22 E2

● 5月5日(火・祝) ● 13:00~
● 春日大社 萬葉植物園
● 0742-22-7788(春日大社)
● <https://www.kasugataisha.or.jp/>



提供:靈山寺

りやうせんじ ばら えしき まつ
靈山寺 薔薇会式・えと祭り

バラ園の花々が咲きそろそろ頃に行われる健康と幸福を祈念する法会。バラ神輿や、十二支のお面をつけた干支面者(えとめんじゃ)などの行列が、バラ園や境内を練り歩く。(→P17)

MAP P21-22 E4

● 5月17日(日) ● 13:00~ ● 0742-45-0081
● <https://www.ryosenji.jp/>



提供:元興寺

がんとろじ はな
元興寺 花まつり

極楽堂【国宝】正面に花御堂を飾り、お釈迦様の誕生日をお祝いする。甘茶の振る舞いもある。

MAP P21-22 D2

● 5月8日(金) ● 法要11:00~
● 0742-23-1377
● <https://gangoji-tera.or.jp/>



提供:唐招提寺

とうしやうだいじ ちゆうこうき ぼん もう え
唐招提寺 中興忌梵網会・うちわまき

中興の祖・覺盛(かくじょう)上人(→P17)をしのぶ法要の後、魔除けのご利益があるといううちわが撒かれる。

MAP P21-22 A3

● 5月19日(火) ● 法要13:00~
● 0742-33-7900
● <https://toshodaiji.jp/>

6月



唐招提寺の蓮

奈良・西ノ京ロータスロード

初夏から夏にかけて見頃を迎える蓮の花。蓮寺で知られる西大寺、喜光寺、唐招提寺、薬師寺では期間限定で「四ヶ寺共通拝観券(※四ヶ寺拝観料・オリジナルグッズ含む)」を購入できる。加えて、四ヶ寺共通拝観券の購入でロータスロード特別御朱印を各寺の朱印所にて受けられる(別途納経料)。

MAP P21-22 A1~3

- 6月18日(木)~8月2日(日) ※ただし、共通拝観券有効期間は8月16日(日)まで
- 西大寺、喜光寺、唐招提寺、薬師寺
- 四ヶ寺共通拝観券4,000円※四ヶ寺拝観料・オリジナルグッズ含む
(奈良市総合観光案内所、近鉄奈良駅総合観光案内所、各寺拝観受付で販売予定)
- 0742-30-0230(奈良市観光協会)



提供: 大神神社

いさがわじんじや
率川神社

三枝祭(ゆりまつり)

本社・大神神社の鎮花祭と共に疫病退散を祈る由緒あるお祭り。三輪山の笹百合(ささゆり)でまわりを飾った御神酒を神職が供え、4人の巫女が笹百合を手に神楽を舞う。また午後からは、色鮮やかな装束の行列が市内を巡幸する。

MAP P21-22 D2

- 6月17日(水) ● 10:30~ ● 0742-22-0832
- <https://isagawa-jinja.jp/>



見頃: 6月

MAP P21-22 D1

あじさい
紫陽花
▽
はんじゃ
般若寺



提供: 大安寺

だいあんじ
大安寺

竹供養 癩封じ笹酒夏祭り

本尊・十一面観音立像【重文】の前に青竹を供え、竹供養の法要を行なう。早朝から癩封じの祈禱が行われ、笹娘(ささむすめ)による笹酒が振る舞われる。

MAP P21-22 C3

- 6月23日(火)
- 癩封じ祈禱 8:00~16:00/竹供養の儀 14:00
- 0742-61-6312
- <https://www.daiansi.or.jp/>



見頃: 6月1日(月)~6月30日(火)

MAP P21-22 F4

はなしょうぶ
花菖蒲
▽
やぎゅうはな
柳生花しょうぶ園



提供: 不退寺

見頃: 5月上旬~中旬

MAP P21-22 C1

きしょうぶ
黄菖蒲
▽
ふたいじ
不退寺

とうしょうだいじ
唐招提寺

開山忌舎利会

唐招提寺を開いた鑑真大和上の命日(6月6日)にちなんで、和上が請来した舎利をたてまつり、徳を偲ぶ法要が行われる。5・6・7日は鑑真和上坐像【国宝】が御影堂で特別開扉される(→P17)。

MAP P21-22 A3

- 6月5日(金)・6日(土)
- 0742-33-7900
- <https://toshodaiji.jp/>

こうにんじ
弘仁寺

黄金ちまき会

13日は虚空蔵菩薩の縁日にあたり、柏の葉で包んだ厄除けのちまきを本尊・虚空蔵菩薩に供え、自然の恵みと健康を祈る。家内安全・無病息災の功德があるとされる。

MAP P21-22 F5

- 6月13日(土) ● 9:00~15:00
- 0742-62-9303
- <http://www.kouninji.org/>

すがわらてんまんぐう
菅原天満宮

誕生祭と鶯替え神事

鳥の鶯の形のお守りを参拝者同士で交換。多く交換するほど鶯(嘘)が真に変わるといわれる。参拝者はお守りを持ち帰り、家庭の幸運が守られるよう祈る。

MAP P21-22 A2

- 6月25日(木)
- 誕生祭 10:00~/鶯替え神事 11:00~
- 0742-45-3576
- <http://www.sugawaratenmangu.com/>

つげみくじんじや
都祁水分神社

大祓い式(夏越の祓)

日常生活の中で身についた半年の間に付いた罪や穢(けが)れを祓い清める神事。茅(ち)の輪をくぐり無病息災を祈る。

MAP P21-22 F5

- 6月30日(火) ● 9:30~
- 0743-82-0097
- <http://www.tsugemikumari.or.jp/>

7月

興福寺 弁才天供

境内西端にある鎌倉時代再建の三重塔【国宝】を特別開扉(→P17)し、須弥壇(しゅみだん)にまつられている弁才天像を供養する法要が営まれる。法要終了後に初層内陣を参拝できる。

MAP P21-22 D2

曲 7月7日(火)

● 法要10:00~/特別開扉法要終了後~16:00

☎ 0742-22-7755

🌐 <https://www.kohfukuji.com/>

法華寺

蓮華会式(茅の輪くぐり)

悪疫解除を祈願し、本堂前で茅の輪くぐりを行う。茅の輪くぐりは、光明皇后が「かや」を供え疫病除けを祈願されたことになむ。燈明・灯籠が飾られた境内は幻想的な雰囲気。

MAP P21-22 B1

曲 7月17日(金)

● 16:30~20:00頃(16:30以降拝観無料)/

茅の輪くぐり18:30~/法要19:00~

☎ 0742-33-2261

🌐 <https://hokkejimonzeki.or.jp/>

十輪院

地蔵盆法要

本堂【国宝】の軒下に多数の提灯を吊り境内を照らし、幻想的な雰囲気の中で子どもの加護や交通安全を祈る法要を行う。

MAP P21-22 D3

曲 7月23日(木)

● 法要・法話18:00~19:00

本堂無料拝観19:00~20:00

👉 参加費志納

☎ 0742-26-6635

🌐 <https://jurin-in.com/>



提供: 帯解寺

帯解寺

大法要 帯解子安地藏会式

紅白の岩田帯を持った行列が境内を練り歩き、本堂入堂後、その帯をお供えして安産や子宝を祈願する大法要が行われる。法要は24日もあり、本堂の外から見る事ができる(岩田帯練供養は23日のみ)。

MAP P21-22 E5

曲 7月23日(木)・24日(金)

● 岩田帯練供養23日19:00~

☎ 0742-61-3861

🌐 <https://obitokedera.or.jp/>

福智院

地蔵盆

読経の法要後、大人と子ども一緒に無病息災を祈願して数珠練りを行う。子どもたちによる童歌の奉納も。10:00~19:30自由参拝(拝観無料)。

MAP P21-22 D3

曲 7月23日(木)

● 17:30~18:40(法要、わらべ歌奉納)

☎ 0742-22-1358

夏のグルメフェア

ちゃちゃちゃ大和茶2026

奈良の特産品「大和茶」を使った期間限定メニューが登場。奈良市内の飲食店が考案したスイーツやドリンクがずらり勢揃い。この夏は、おいしい「大和茶めぐり」に出かけよう!

曲 7月上旬~9月下旬(予定)

● 店舗により異なる

🌐 <https://narashikanko.or.jp/>

詳細は後日、奈良市観光協会ウェブサイトにて



提供: 伝香寺

伝香寺

地蔵菩薩衣更法要(着せ替え法要)

「裸のお地藏さん」の名で親しまれる地藏菩薩立像【重文】の法衣を、年に一度着せ替え、本堂で特別開扉される(→P17)。

MAP P21-22 D2

曲 7月23日(木)

● 16:00~

☎ 0742-22-1120

🌐 <https://www.isagawa.ed.jp/denkoji/>

東大寺

解除会

盧舎那仏(大仏さま)に健康で過ごせるよう祈願する夏の法要。法要後は、大仏殿内に設置された直径約2mの茅の輪をくぐって参拝できる。

MAP P21-22 E1-E2

曲 7月28日(火) ● 8:00~

☎ 0742-22-5511

🌐 <https://www.todaiji.or.jp/>



桔梗

元興寺

見頃: 7月上旬~8月上旬

MAP P21-22 D2

大和国一宮 大神神社
東内安全・商売繁昌・開運・厄除・縁結・建築方除・交通安全
日本最古の神社 三輪明神

伝統的工芸品【奈良筆】 書道用品 筆ペン 化粧筆

筆あかしや
創業300年の技と心で暮らしを彩る筆づくり
伝統工芸士による実演筆づくり体験

化粧筆も多数扱っております
奈良市南新町 78-1 TEL.0742-33-6181
www.akashiya-fude.co.jp

通販
地図

砂糖傳 増尾商店 安政元年創業 ならまちの砂糖商

トヨタレンタリース奈良

本社・JR奈良駅前店
TEL 0742-22-0100
奈良市杉ヶ町31番地
8:00~20:00

近鉄奈良駅前店
TEL 0742-26-2229
奈良市西御門町11番地4
8:00~20:00

料亭 百楽荘
訪れる度に色を変える料亭百楽荘で贅沢なひとときを

〒631-0024 奈良県奈良市百楽園 3-1-3
TEL.0742-45-0281
2日前までの要予約

SHIKA no ASHIATO 奈良市公式アプリ
奈良で遊ぶ・学ぶ・楽しむ体験

ダウンロード FREE



平城宮跡から望む大文字

ならだいもんじおくび 奈良大文字送り火

昭和35年に戦没者慰霊を目的として始まり、今では亡くなられたすべての人々の慰霊と世界平和を祈る。高円山に灯る「大」の字は、宇宙を意味し、煩惱の焼却や諸霊を供養する清浄心を表す。古都の夏の夜空を彩る風物詩としても親しまれ、奈良公園や平城宮跡など、市内各所から見る事ができる。

MAP P21-22 E2・F3

- 8月15日(土)
- 慰霊祭19:00～(予定) / 点火 20:00
- 春日大社境内 飛火野(慰霊祭) 高円山(点火)
- 0742-30-0230[奈良大文字保存会(奈良市観光協会内)]



提供：NPOなら燈花会の会事務局

なら燈花会 2026

約2万個のろうそくの灯りで奈良公園一帯を照らすイベント。願いを込めて、自らろうそくを灯すことができる「一客一燈(いっきゃくいっとう)(有料)」も行われている。

MAP P21-22 D2・E2

- 8月5日(水)～14日(金)
- 19:00～21:30(予定)、散策自由
- 奈良公園一帯
- https://www.toukae.jp/

なつの鹿寄せ

ナチュラルホルンの音色に誘われて、鹿が集まってくる奈良の朝の風物詩・鹿寄せ。飛火野(とびひの)の青々とした芝生に集まってきた鹿に、ご褒美のドングリが振る舞われる。

MAP P21-22 E2

- 7月19日(日)～9月27日(日)期間中の毎週日曜 ※9/6を除く(予定)
- 9:00開始(15分程度)
- ※見学無料、雨天決行、荒天中止
- 春日大社境内 飛火野
- 0742-22-2388(一般財団法人 奈良の鹿愛護会)
- https://naradeer.com/event/shikayose.html

「大文字うちわ」ご協賛

東大寺長老・大安寺貫主・西大寺長老の揮毫(きごう)による「大文字うちわ(3種)」を、旅の思い出に。



※写真はイメージです。詳しくは奈良大文字保存会に問い合わせを



提供：東大寺

とうだいじ だいぶつ だいおつ 東大寺大仏殿 大仏さま お身拭い

白装束に藁草履(わらぞうり)姿の僧侶らが、大仏さまに積もった1年間の塵・埃をはらう行事。

MAP P21-22 E1・E2

- 8月7日(金)
- 7:00～9:30頃 一般参拝7:30～
- 0742-22-5511
- https://www.todaiji.or.jp/

とうだいじ 東大寺 まんとうくようえ 万灯供養会

お盆に燈火をお供えし、ご先祖の諸霊を供養。大仏殿(国宝)周りの石畳に並ぶ灯籠約2,500基の灯りは壮観。

MAP P21-22 E1・E2

- 8月15日(土) 19:00～21:30
- 0742-22-5511
- https://www.todaiji.or.jp/

がんごうじ 元興寺 じぞうえ 地藏会

古くから地藏信仰が盛んな元興寺。極楽堂【国宝】で地藏菩薩に家内繁栄と子どもたちの成長を祈願する。

MAP P21-22 D2

- 8月23日(日)・24日(月)
- 9:00～21:00(開門)
- 0742-23-1377
- https://gangoji-tera.or.jp/

とうしやうだいじ 唐招提寺 じぞうばん 地藏盆

子どもの健やかな成長を祈願する行事。弘法大師の作と伝わる秘仏・地藏菩薩立像【重文】を特別公開(→P17)。

MAP P21-22 A3

- 8月23日(日)・24日(月) 9:00～16:00
- 0742-33-7900
- https://toshodaiji.jp/



提供：春日大社

かすがだいしや 春日大社 ちゅうげん まん とう ろう 中元万燈籠

平安時代末頃より今に至るまで寄進された約3,000基の燈籠に灯りがともる夏の風物詩。石燈籠の並ぶ二之鳥居から本社付近、そして釣燈籠が灯る朱塗の回廊など、幻想的な雰囲気にも包まれる。

MAP P21-22 E2

- 8月14日(金)・15日(土)
- 19:00～21:30
- 0742-22-7788
- https://www.kasugataisha.or.jp/

なら わかくさやま 奈良若草山トワイライト・ や けい かん しやう 夜景観賞バス

若草山山頂の夕景から夜景を楽しむバスを下記の日程で運行(予定)。バスガイドが同乗し、移動時間中も楽しめる。※路線バスのため先着順・予約不要※運賃・時間・のりばなどの詳細は後日、奈良市観光協会ウェブサイトにて

MAP P21-22 E2

- 8月上旬～下旬(運行予定)
- 0742-20-3100(奈良交通お客様サービスセンター)
- https://narashikanko.or.jp/feature/twilightbus/



見頃：7月中旬～8月下旬 MAP P21-22 D2・E2

百日紅
奈良公園

9月



提供：靈山寺

りょうせんじ
靈山寺

さいとうごまほうえ 柴燈護摩法会

柴燈護摩とは法具の代わりに山中の柴薪(さいしん)を焚いて法要を行ったのが起源。古式のままだに護摩木を焚いて、人々が豊かに暮らせるよう祈る行事。

MAP P21-22 E4

曲 9月15日(火)

🕒 13:00～ 📞 0742-45-0081

🌐 <https://www.ryosenji.jp/>

とうだいじ

東大寺

じゅうしちやぼんおど

十七夜盆踊り

十七夜とは旧暦の8月17日のこと。17日は観音菩薩の縁日で、二月堂【国宝】でも堂内の万灯明と参道の石燈籠に火を灯し、広場で盆踊りを催している。

MAP P21-22 E1-E2

曲 9月17日(木)

🕒 18:30頃～21:00頃 法要18:00～

📍 東大寺二月堂

📞 0742-22-5511

🌐 <https://www.todaiji.or.jp/>



うねまつり 采女祭

『大和物語』に登場する悲運の采女の霊を慰めるために創建された采女神社の例祭。花扇奉納行列では、秋の草花で美しく飾られた花扇(はなおうぎ)や十二単姿の花扇使をはじめ、天平衣装をまとった人々がJR奈良駅から市内を練り歩く。采女神社での神事後、雅楽の調べにのせて、2隻の管絃船が猿沢池を巡る。

MAP P21-22 D2

曲 例祭 9月25日(金)

🕒 花扇奉納行列 17:00～

例祭(花扇奉納神事) 18:00～

管絃船の儀 19:00～

※9月24日は17:00より采女神社にて宵宮祭が行われる

📍 春日大社末社 采女神社、猿沢池

📞 0742-30-0230【采女祭保存会(奈良市観光協会内)】

かんげつえ

観月会

「お月見」として知られる、中秋の名月を愛でる行事。「中秋」とは秋の真ん中の日のことで、7～9月が秋となる旧暦では8月15日を指す。このため、「十五夜」とも呼ばれる。また秋の3か月はそれぞれ初秋、仲秋、晩秋とも呼ばれ、8月は仲秋にあたるので、8月の満月の意味から「仲秋の名月」と表記されることもある。現在の暦では中秋の日は毎年変わり、2026年の中秋は9月25日。



提供：飛鳥園

とうしょうだいじ

唐招提寺

かんげつさんぶつえ

観月讚仏会

MAP P21-22 A3

曲 9月25日(金)

🕒 18:00～20:00(予定)

📞 0742-33-7900

🌐 <https://toshodaiji.jp/>



見頃:9月中旬～下旬

MAP P21-22 D2

ひがんばな
彼岸花

≪
がんこうじ
元興寺



見頃:9月下旬～10月初旬

MAP P21-22 E3

はぎ
萩

≪
はくかうじ
白毫寺



見頃:10月～11月
(初夏コスモスは6月)

MAP P21-22 D1

こすもす
秋桜

≪
はんにかじ
般若寺

もっと知りたい、楽しみたい。

特設サイト公開中

奈良 Go Round

第1弾「高畑」 第2弾「佐保路」

企画：公益社団法人 奈良市観光協会

秘宝・秘仏 公開スケジュール 2026/4 - 2026/9

寺院名 (MAP P21-22/TEL)	主な特別公開内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月
不退寺 (C1/080-8943-1201)	春期特別寺宝展(在原平画像、伊勢物語など)			3月1日(日)～5月31日(日)			
	多宝塔【重文】特別開扉(業平忌)			5月28日(木)			
法華寺 (B1/0742-33-2261)	本尊・十一面観音菩薩立像【国宝】特別開帳	3月20日(金・祝)～4月7日(火)		6月5日(金)～14日(日)			
	国指定 名勝庭園公開			3月1日(日)～8月31日(月)			
海龍王寺 (B1/0742-33-5765)	本尊・十一面観音菩薩立像【重文】特別開帳、寺宝展など		3月23日(月)～4月7日(火)・5月1日(金)～9日(土)				
浄瑠璃寺 (F4/0774-76-2390)	三重塔【国宝】初層開扉・薬師如来坐像【重文】			毎月8日 ※好天の日に限る			
	吉祥天女立像【重文】厨子特別開扉		3月21日(土)～5月20日(水)				
岩船寺 (F4/0774-76-3390)	秘仏特別公開 (如意輪観音菩薩像、弁財天像、羅刹天像)			4月1日(水)～5月31日(日)			
	三重塔【重文】初層特別開扉		4月25日(土)～5月6日(水・休) ※雨天・荒天時は中止の場合あり				
正暦寺 (F5/0742-62-9569)	秘仏・薬師如来倚像【重文】、春季特別公開(瑠璃殿)		4月18日(土)～5月8日(金)				
西大寺 (A1/0742-45-4700)	聚宝館特別公開		4月20日(月)～5月10日(日)				
不空院 (E3/0742-26-2910)	本尊・不空羂索観音菩薩坐像【重文】(本堂) 秘仏・宇賀弁財天女坐像(鎮守堂)		4月25日(土)～5月10日(日)				
興福寺 (D2/0742-22-7755)	北円堂【国宝】特別開扉		4月26日(日)～5月10日(日)				
	三重塔【国宝】特別開扉(弁才天供)				7月7日(火)		
璉城寺 (D3/0742-22-4887)	阿弥陀如来立像、観音・勢至菩薩立像【重文】		5月1日(金)～31日(日)				
称名寺 (D2/0742-23-4438)	獨廬庵、本尊阿弥陀如来坐像【重文】 釈迦如来坐像【重文】		5月15日(金)				
靈山寺 (E4/0742-45-0081)	本尊・薬師如来坐像【重文】、日光・月光菩薩立像【重文】、春日厨子【重文】屏絵		5月17日(日)				
唐招提寺 (A3/0742-33-7900)	覚盛上人坐像【重文】開扉(中興忌梵網会)		5月19日(火)				
	鑑真和上坐像【国宝】特別開扉(開山忌舎利会)			6月5日(金)～7日(日)			
	地藏菩薩立像【重文】特別公開(地藏盆)				8月23日(日)・24日(月)		
興福院 (D1/https://www.konbu-in.com)	本尊・阿弥陀三尊像【重文】・客殿【重文】特別公開 と遠州流茶席	6月5日(金)～7日(日)		6月19日(金)～21日(日)			
秋篠寺 (E4/0742-45-4600)	大元帥明王【重文】特別開扉			6月6日(土)			
喜光寺 (A2/0742-45-4630)	弁天堂御神影 秘仏・宇賀神像特別開扉	6月18日(木)～8月16日(日)					
東大寺 (E1-E2/0742-22-5511)	重源上人坐像【国宝】など特別開扉 (俊乗忌/俊乗堂)				7月5日(日) ※法要終了後に特別開扉		
伝香寺 (D2/0742-22-1120)	地藏菩薩立像【重文】特別開扉 (地藏菩薩衣更法要)				7月23日(木) ※16:00～法要開始		
五劫院 (E1/0742-22-7694)	五劫思惟阿弥陀仏坐像【重文】特別開帳			右記期間以外でも拝観可能(要予約)		8月1日(土)～10日(月)	
興善寺 (G2/0742-23-7007)	観経曼陀羅特別拝観(※要連絡)					9月20日(日)～26日(土)	
東鳴川観音講(応現寺) (F4/0742-34-5369 (奈良市教育委員会文化財課))	東鳴川町「木造不空羂索観音坐像【重文】」の公開			毎月第1日曜日			

※【重文】=重要文化財 ※掲載内容は2026年2月現在のものです

一般人からは想像し難い僧侶の方々の生活。今回は東大寺のお坊さまに、ある一日の過ごし方をお聞きました。

奈良時代に国分寺として建立され、「華嚴經」を重んじる華嚴宗^{※2}の大本山・東大寺。私はその塔頭^{※3}の一つである寶嚴院で育ちました。父からは特にお寺を継げと言われたことはありませんでしたが、中学2年生の頃に父が病気になる、得度して僧侶になることを決意しました。東大寺で最も重視されている行事の一つが、東大寺二月堂で1270年以上途絶えることなく続けられてきた修二会です。「お水取り」とも呼ばれますが、正式名称は「十一面悔過法要」といい、2026年には1275回を数えます。練行衆と呼ばれる11名の僧侶が精進潔斎^{しんじんけっさい}のうえ、二月堂本尊の十一面観音菩薩にあらゆる罪を懺悔し、国家の安泰や世界平和、人々の幸せなど祈ります。私自身25歳の頃から

練行衆に選んでいただき、年を重ねるごとに全体の流れも分かるようになりました。各人に役割があるため、毎回新しい学びがあります。歴史ある行法に参加し、先人の想いを背負ってお勤めすることはプレッシャーがありますが、大きなやりがいも感じております。修二会ではお松明の様子が有名ですが、その後に練行衆が二月堂に入って勤める行が始まりますので、機会があればご参拝ください。

- ※1 上院=大仏殿の東側、丘陵地に位置する地区。二月堂や法華堂(三月堂)などが建ち並ぶ
- ※2 華嚴宗=明治以降、華嚴宗に。それ以前は八宗兼学の学問寺であった
- ※3 塔頭=大寺院の敷地内にある小寺院、子院のこと

二月堂で行う大切なお勤め



二月堂ご本尊へのお勤めの様子。特別な法要や行事に限らず、僧侶の修行としても日々行われている。追善廻向や護摩祈祷なども行う

修行の一環として登山へ



東大寺が山伏や修験道と縁深いこともあり、機会を見つけては大峯山や金剛山、若草山などを登るように。2025年8月には富士山へも登拝した

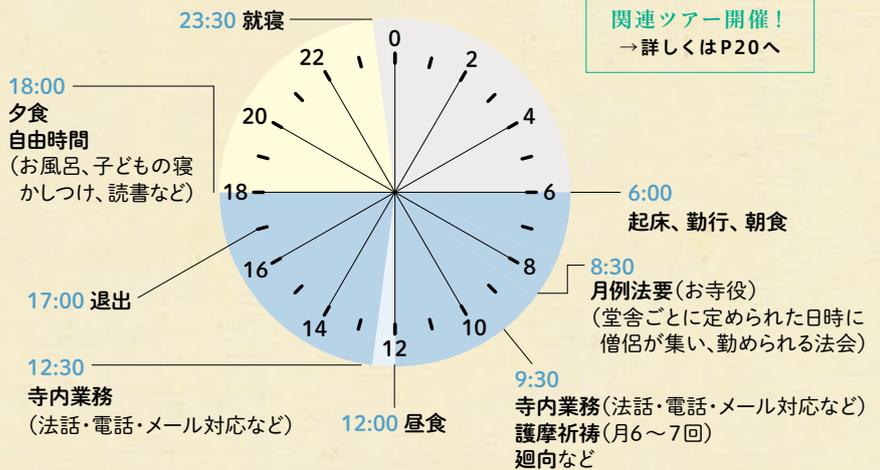
大人になって再開した能



幼い頃に始めた能は、高校生の頃に一旦離れたものの、大人になって再開。月1回、金剛流の師の下で稽古に励んでいる。写真は社中の会で「舞囃子」を舞ったときのもの(撮影:上杉遥)

※写真は清水さんより提供

清水さんの1日



清水副院主と歩く
関連ツアー開催!
→詳しくはP20へ

東大寺

- 奈良市雑司町406-1
- [大仏殿]7:30~17:30
- ※11月~3月/8:00~17:00
- [法華堂・戒壇院戒壇堂] 8:30~16:00
- [東大寺ミュージアム] 9:30~17:30(最終入館17:00)
- ※11月~3月/9:30~17:00(最終入館16:30)
- [二月堂]拝観自由
- 0742-22-5511
- アクセス:JR奈良駅・近鉄奈良駅から、市内循環バス「東大寺大仏殿・春日大社前」下車、徒歩約5分



提供:東大寺

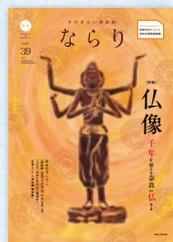
Profile

1991年生まれ。2005年に得度。2016年に龍谷大学大学院を修了。2019年に東大寺寶嚴院住職となる。「四諦」にも通じる「諦めは前進」が座右の銘。



奈良の観光情報誌『ならり』デジタル版

Back number



vol.39
仏像 千年を超える
奈良の仏さま



vol.38
奈良の和菓子



vol.37
紡がれてゆく
奈良の近代建築



vol.36
奈良から始まる
スパイスとハーブ



vol.35
あらためまして、
奈良の世界遺産



vol.34
はじめての大和茶



vol.33
ならまち×奈良のお酒



vol.32
知ってる?
こんな若草山の遊び方

こちらから
読めます!



vol.27から最新号まで、奈良市観光協会公式ウェブサイトでダウンロードができます。

発行:公益社団法人 奈良市観光協会

奈良

日帰りツアーで
あなたの知りたい・知らなかった
奈良旅をお届け!

満喫体験

3月10日(火)
11時より予約開始

※一部のプランでは予約を開始しているものもあります

ご予約は
奈良市観光体験予約サイト
NARAタイムから!

<https://reserve.narashikanko.or.jp/naratime/ja>



奈良満喫体験について

※掲載情報は2026年2月現在のものです。各企画の詳細は変更となる場合があります
必ず上記ウェブサイトでご確認の上、お申し込みください
※係員・ガイドが同行します ※行程の表示について【…】徒歩【=】バス・タクシー
※特に記載のない限り、旅行代金、料金は大人、子ども同額となります ※旅行代金、料金は税込です
※募集型企画旅行については、この冊子からお申込みできません。資料請求いただくか上記ウェブサイトからご予約ください
※写真はすべてイメージです ※旅行代金等のお支払いは一部プランをのぞき銀行振込となります

プランナンバー A0172

興福院特別拝観と佐保路三観音巡り

4月4日(土)

行程 13:00 佐保小学校バス停
集合・受付…興福院…不退
寺…法華寺…海龍王寺
17:00頃 現地解散
※約3キロ歩きます

旅行代金 5,500円
(ガイド料、拝観料含む)
募集人員 20名(最少催行人員10名)



不退寺「聖観音菩薩立像」

プランナンバー A0167

奈良まほろばソムリエ友松さんに行く 今お参りしたい、紹介したい! 仏様巡り

4月26日(日)

行程 9:30 近鉄奈良駅=観音寺=飯降
薬師周辺…飯降薬師…穴薬師=西
峠会所=大野寺=近鉄奈良駅
16:30頃 解散
※約1.5キロ歩きます

旅行代金 13,000円(バス代、昼食、ガイド料、
拝観料含む)
募集人員 22名(最少催行人員14名)



西峠会所「薬師如来坐像」

プランナンバー A0128

快慶仏で巡る旅 ～奈良・山添・伊賀～

5月9日(土)、9月12日(土)

行程 9:00 近鉄西ノ京駅集合・受付…西
方院=来迎寺=西方寺=新大佛寺
=近鉄奈良駅 16:45頃 現地解散
※約1キロ歩きます

旅行代金 15,000円(拝観料、ガイド料、昼食、
バス代含む)
募集人員 22名(最少催行人員14名)



来迎寺「善導大師坐像」 写真提供:来迎寺

プランナンバー A0086

瓦博士と行こう! 東大寺境内「鬼瓦」巡り

5月24日(日)

行程 13:00 奈良市観光センター
集合・受付 鬼瓦講座…きた
まち…東大寺境内鬼瓦巡り
…鬼瓦巡り出発…東大寺大
仏殿 16:20頃 現地解散
※約4.5キロ歩きます

旅行代金 3,700円(講師・ガイド料、拝
観料含む)
募集人員 20名(最少催行人員6名)



東大寺大湯屋の鬼瓦

プランナンバー A0134

帝塚山大学附属博物館長と歩く「東大寺山堺四至図」

9月20日(日)

行程 13:30 春日大社表参道バス
停集合・受付…荒池…南大
門…東塔跡…千手堂跡…正
倉院前…空海寺…転舎門
16:30頃 現地解散
※約4.5キロ歩きます

旅行代金 2,500円(ガイド料含む)
募集人員 20名(最少催行人員8名)



ご案内いただく清水昭博先生

プランナンバー プラン①/A0171 プラン②/A0080

神山をきく 奈良 世界遺産 春日山原始林さんぽ

①したり編/②夜編

プラン①/6月7日(日) プラン②/5月2日(土)、9月12日(土)

行程 プラン①/10:00 春日大社本殿バス停
集合・受付…春日大社…滝坂の道…首
切り地蔵…南部遊歩道…遊歩道出口付
近 16:30頃 現地解散 ※約7キロ歩
きます

プラン②/ 16:00(15:30) 飛火野集
合・受付…春日山遊歩道…遊歩道出口
付近 20:30頃(20:00頃) 現地解散
※()内は9月の回の日時間
※約5キロ歩きます

旅行代金 プラン①/8,000円(ガイド料、お弁当含む)
プラン②/7,000円(ガイド料、軽食含む)

募集人員 各プラン15名(最少催行人員6名)



ツアーイメージ

プランナンバー プラン①/A0076 プラン②/A0120 プラン③/A0121

奈良の鹿 写真教室～自然写真家 佐藤和斗先生と一緒に鹿の国へ～

①若草山編/②子鹿編/③番外! 原始林編

プラン①/6月27日(土) プラン②/7月26日(日) プラン③/5月23日(土)

行程 プラン①/14:30 奈良市観光センター
集合・受付 写真講座…各自移動…若
草山南ゲート…若草山(撮影会)…若草
山出口ゲート 19:00頃 現地解散
プラン②/9:00 飛火野集合・受付…撮
影会…各自移動…奈良市観光センター
(講評会) 12:30頃 現地解散
プラン③/14:30 若草山南ゲート集合・
受付…北遊歩道…若草山…若草山出口
ゲート 17:30頃 現地解散
※約4.5キロ歩きます

旅行代金 6,000円
(講師料、入山料(※プラン①③)含む)
募集人員 各プラン20名(最少催行人員7名)



撮影イメージ 撮影:佐藤和斗

プランナンバー A0134

興福寺国宝館学芸員と行く 不空羅索観音巡り

10月17日(土)

行程 12:30 奈良市観光センター集合・受付 事前講座=応現
寺=不空院=興福寺(南円堂) 16:30頃 現地解散
※約1キロ歩きます

旅行代金 9,500円
(ガイド・講師料、バス代、拝観料含む)

募集人員 22名(最少催行人員14名)



不空院「不空羅索観音菩薩坐像」
写真提供:不空院

プランナンバー A0173

興福寺国宝館学芸員と行く **大和かくれ仏探訪**

6月6日(土)

行程 10:00 奈良市観光センター集合・受付 事前講座＝中墓寺＝南明寺＝極楽寺＝近鉄奈良駅 16:00頃 現地解散 ※約1キロ歩きます

旅行代金 13,500円(ガイド・講師料、バス代、昼食、拝観料含む)

募集人員 22名(最少催行人員15名)



中墓寺「薬師如来坐像」

プランナンバー A0148

奈良の山間部を運慶・快慶仏で巡ろう! **ホトケ女史的仏像ツアー**

7月11日(土)

行程 10:30 JR奈良駅集合・受付＝近鉄奈良駅＝円成寺＝薬音寺＝観音寺＝西方寺＝近鉄奈良駅＝JR奈良駅 16:10頃 解散

旅行代金 14,000円(バス代、ガイド料、昼食、拝観料含む)

募集人員 22名(最少催行人員14名)



薬音寺「持国天」

プランナンバー A0169

フン虫王子 中村圭一さんと行く **初夏のフン虫聖地巡礼**

6月28日(日)

行程 9:00 奈良市観光センター集合・受付 講座…登大路園地…浅茅ヶ原園地…飛火野 12:00頃 現地解散 ※約2キロ歩きます

旅行代金 3,200円(講師・ガイド料含む)

募集人員 20名(最少催行人員5名)



“聖地”奈良公園で楽しむフン虫観察

プランナンバー A0097

非公開「隔夜寺」特別拝観と奈良市高畑、時間軸巡り

7月12日(日)、9月26日(土)

行程 15:30 春日大社二之鳥居前集合・受付…春日大社…下の欄直道…隔夜寺…藤間家住宅…新薬師寺 19:00頃 現地解散 ※約4.5キロ歩きます

旅行代金 4,200円(ガイド料、拝観料含む)

募集人員 15名(最少催行人員5名)



通常非公開の隔夜寺

プランナンバー A0168

“仏師の視点”で仏像を見る!

奈良仏師 折上稔史さんと巡る「一木造と寄木造」の仏さま

4月19日(日)、6月21日(日)

行程 13:00 奈良市観光センター集合・受付 仏像に関する講義・質疑応答…真言律宗元興寺…華嚴宗元興寺…法徳寺 16:20頃 現地解散 ※約2キロ歩きます

旅行代金 5,400円(講師・ガイド料、拝観料含む)

募集人員 18名(最少催行人員8名)



ご案内いただく折上稔史さん

プランナンバー A0170

奈文研 林研究室長と行く! **佐紀盾列古墳群巡り**

9月27日(日)

行程 10:00 近鉄平城駅集合・受付…佐紀盾列古墳群…北法華寺町バス停 12:30頃 現地解散 ※約5キロ歩きます

旅行代金 3,200円(ガイド料含む)

募集人員 25名(最少催行人員8名)



上空から見た佐紀盾列古墳群 写真提供:奈良文化財研究所

体験プラン

プランナンバー B0135

上院 清水副院長と歩く **東大寺 裏参道巡り**

6月13日(土)

行程 9:30 東大寺 中御門跡(焼門)前集合・受付…二月堂…法華堂(三月堂)…大仏殿 12:00頃 解散 ※約1.5キロ歩きます

料金 2,000円(ガイド料、拝観料含む)

定員 20名(6名以上で実施)



東大寺裏参道

プランナンバー B0116

奈良一刀彫 鹿作り体験

7月19日(日)、8月30日(日)

行程 13:00 なら工芸館集合・受付 一刀彫解説・一刀彫体験 16:00頃 解散

料金 3,800円(講師料、体験料、材料費含む)

定員 12名(4名以上で実施)



制作する鹿の一刀彫

プランナンバー B0084

元興寺 国宝禅室「夜の座禅体験」

7月4日(土)、8月1日(土)

行程 19:00 真言律宗元興寺受付前集合・受付…極楽堂…法輪館…国宝「禅室」座禅体験 21:00頃 解散

料金 3,500円(座禅体験、拝観料含む)

定員 25名(8名以上で実施)



夜の元興寺極楽堂

プランナンバー B0136

奈良のお茶“大和茶”を味わう **竹西農園(遊茶庵)でお茶作り体験**

9月19日(土)

行程 9:00 近鉄奈良駅集合・受付＝路線バス＝田原大野バス停…遊茶庵(茶摘み・昼食・お茶作り体験)…田原大野(路線バス)＝近鉄奈良駅 16:00頃 解散 ※約2キロ歩きます。路線バスの往復運賃が別途必要

料金 4,500円(講師・体験料、昼食代を含む)

定員 15名(5名以上で実施)



お茶作りを行う遊茶庵

※取消料について【B0084】【B0116】【B0136】イベント実施の4日前まで:無料/3日前～当日開始前まで:料金の70%/開始後・無連絡不参加:料金の100% 【B0135】前日まで:無料/当日:料金の100%

観光情報誌『なりり』の感想をお聞かせください

読者アンケート募集中です。回答者の中から

抽選で**50名様に「Amazonギフトカード」500円分をプレゼント!**

受付期間 **2026年3月2日(月)～9月15日(火)まで**

[アンケートに関するお問い合わせ] 奈良市観光協会 0742-30-0230(平日9:00～17:00)

Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではなく、奈良市観光協会までお願いいたします。

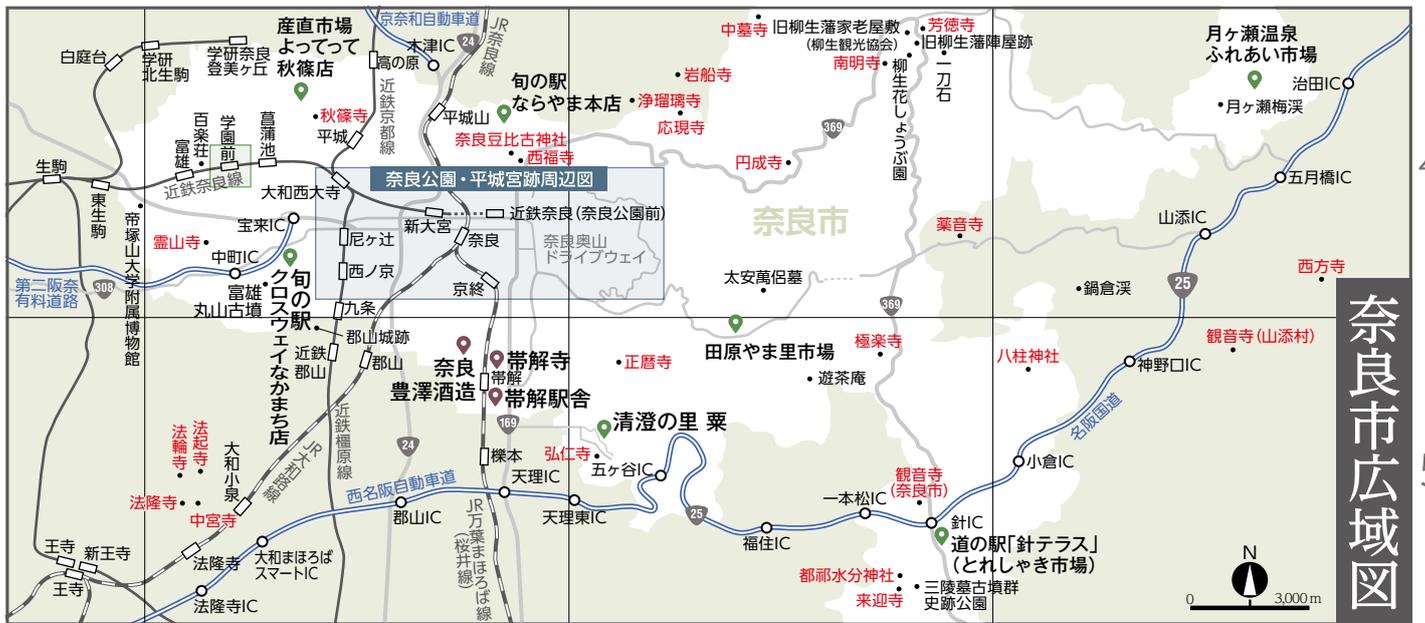
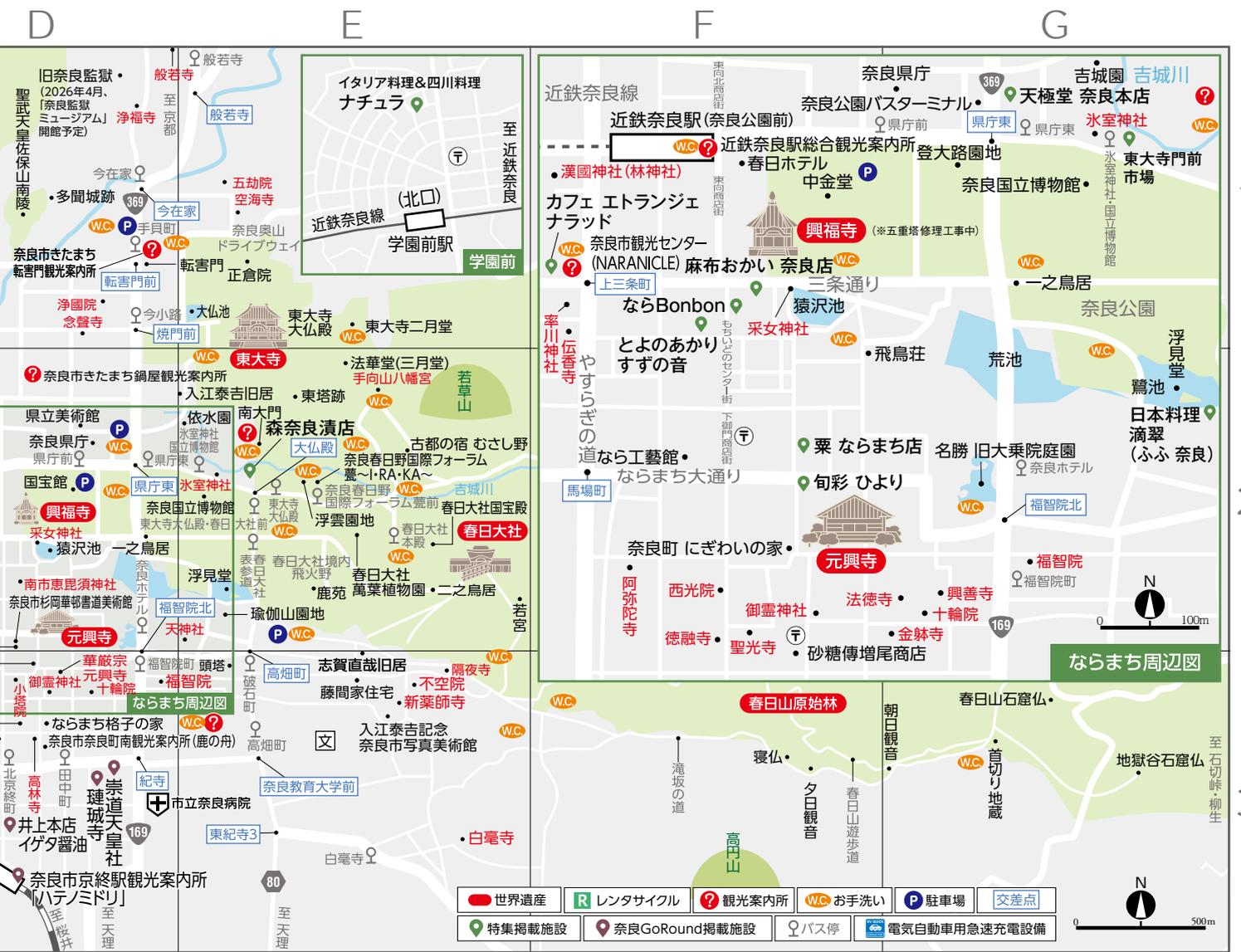
※イメージ

アンケートは
こちらから



デザインは
しまろくん
オリジナル!





観光に関するお問い合わせ

奈良市観光協会 0742-30-0230
 奈良市観光戦略課 0742-34-4739
 柳生観光協会 0742-94-0002
 月ヶ瀬観光協会 0743-92-0300

交通に関するお問い合わせ

J R 西日本お客様センター 0570-00-2486
 近鉄電車テレフォンセンター 050-3536-3957

奈良県ビジターズビューロー 0742-23-8288
 奈良県観光力創造課 0742-27-8482
 奈良まほろば館(東京) 03-5568-7081

奈良交通お客様サービスセンター 0742-20-3100

宿泊に関する情報

奈良県旅館・ホテル生活衛生同業組合
 <https://yado-nara.gr.jp/>

ガイドに関するお問い合わせ

奈良ガイド協会 0742-23-2189
 奈良観光ガイド(奈良史蹟歴史研究普及会)
 0742-22-0455
 なら・観光ボランティアガイドの会(朱雀)
 0742-27-9889

Information



奈良公園周辺へは **路線バス** が便利!

市内中心部を巡るには、JR奈良駅または近鉄奈良駅を起点に、奈良公園・ならまち周辺を一周している市内循環の路線バスが便利です(毎日、約15分間隔で運行)。600円で購入できる1日乗車券なら、市内循環を含む路線バスのフリー区間が1日乗り放題に。スマホアプリでも購入できます。

お問い合わせ: 奈良交通お客様サービスセンター
 ☎0742-20-3100
 ※上記は、2026年2月時点の内容です [奈良バスナビweb](#)

土日は **奈良公園ぐるっとバス** も運行!

土・日・祝日は、近鉄奈良駅を起点に奈良公園や若草山麓、ならまちを一周する「奈良公園ぐるっとバス」が運行されています(※一部平日も土日祝ダイヤで運行)。R1近鉄奈良駅→R2奈良公園/スターミナル・県庁前→R3大仏殿前駐車場→R4東大寺大仏殿→R5二月堂・手向山八幡宮前→R6若草山麓→R7春日大社本殿→R8東大寺大仏殿・春日大社前→R9浮見堂・高畑駐車場→R10ならまち・元興寺→R11本子守町→R1近鉄奈良駅 ※R●はバス停留所

お問い合わせ: 奈良中心市街地公共交通活性化協議会
 (奈良県奈良公園室内) ☎0742-27-8036
 詳しくは「奈良公園・平城宮跡アクセナビ」
<https://www.nara-access-navi.com/>
 ※上記は2026年2月時点の内容です



運賃: 大人(中学生以上) 250円
 小児(小学生) 130円

※土日祝は奈良公園周辺が混雑します。公共交通機関をご利用ください
 ※上記エリアには他の系統のバスも運行しています

奈良市の観光情報は

奈良市観光協会の
 公式ウェブサイトへ
 奈良市観光協会
 Nara City Tourism Association



大阪	新大阪	大阪~JR奈良【特急】 約59分(土休日運転)	法隆寺
JR新大阪駅から		JRおおさか東線 直通快速 約60分	JR奈良駅
	大阪	JR大和路線 快速 約50分	
JR京都線 約5分	地下鉄 約15分	近鉄難波線・奈良線 快速急行 約40分	近鉄奈良駅
山陽電車姫路方面から	神戸三宮	阪神本線・なんば線 快速急行 約40分	
	西代	JR奈良線 快速 約45分	JR奈良駅
JR・近鉄京都駅から		近鉄京都線・奈良線 近鉄特急 約35分 急行 約50分	近鉄奈良駅

Access



バスガイドが
奈良の名所を
ご案内いたします！

奈良 定期観光バス

バス運賃と拝観料がセットでお得！

1名様から出発保証！

JR・近鉄奈良駅より出発



VR
コース

VRイメージ

VR(バーチャルリアリティ)コースで特別な体験！

普段見ることのできない風景をお楽しみいただけます。VRならではの
新感覚をぜひ体験してください！

A ▶ 東大寺・春日大社・興福寺・若草山コース VRコース

ご案内場所 東大寺(大仏殿) — 春日大社(国宝殿) — 興福寺(国宝館) — 若草山山頂

Point VRを通して奈良公園や若草山、普段は非公開の五重塔(興福寺)も映像にてご覧いただけます。

E ▶ 大神神社と飛鳥めぐり VRコース

ご案内場所 大神神社 — 石舞台古墳 — 柿の葉ずしヤマトあすか店「夢宗庵」(昼食) — キトラ古墳壁画体験館「四神の館」 — 橘寺 — 飛鳥寺

Point VRを通して石舞台古墳の造成風景や古代飛鳥寺の映像をご覧いただけます。



東大寺 盧舎那仏坐像
写真：一般財団法人奈良興ビジターズビューロー 撮影：三好和義

世界遺産が点在する斑鳩・西ノ京を満喫！

C ▶ 法隆寺・薬師寺・唐招提寺

ご案内場所 法隆寺・中宮寺 — 法隆寺門前「弁慶」(昼食・釜飯御膳) — 慈光院(抹茶のご賞味) — 薬師寺 — 唐招提寺 — 平城宮跡・朱雀門(車窓)

～運行日・料金など詳しくは奈良交通ホームページをご覧ください～



薬師寺

※写真はイメージです。

お問合せ
お申込み

奈良交通 総合予約センター

☎0742-22-5110 (受付時間 9:00～18:00 / 年中無休)

Webから24時間お申込み受付中

奈良交通 定期観光バス

検索



(2026年2月1日現在の情報です。運休や内容を変更する場合がございますので、ホームページ等で事前にご確認ください。)

●JR西日本

奈良へは
特急「まほろば」。

安寧 ANNEI 悠久 YUKYU

MAHORоба LIMITED EXPRESS

特急「まほろば」の
詳しい情報はこちらから

※土日祝運転 ※画像等はすべてイメージです。

●近畿日本鉄道

さあ、万葉の時へ。

近鉄

大阪・奈良・京都を結ぶ、
観光特急「あをによし」

※掲載内容は、2026年2月現在のものです。変更となる場合がありますので、お出かけの際は、事前にご確認ください ※行楽シーズンは奈良公園周辺道路の混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください
※料金は特筆がない限り税込料金です