

今行きたい奈良旅

春/夏

2024.04
|
2024.09

ならり

vol. 36

特集
奈良から始まる
スパイスとハーブ



Spices & Herbs

[夏のおでかけ]文化人が愛した 高畑レトロさんぽ

[保存版] NARA EVENT CALENDAR

[コラム]お坊さまの一日「般若寺」/日帰りツアー「奈良満喫体験」

始まる とハーブ Herbs

復に取り入れたいくなるスパイスやハーブ。
渡って奈良の地にもたらされました。
中に続々とオープンし、にぎわいを見せています。
スパイス・ハーブの旅へ出かけてみませんか？



※写真はイメージです

スパイス&ハーブ

正倉院に収蔵された胡椒や桂皮、大黄や人参など貴重な60種の薬からも分かります。

※イラストは一例です



ダイオウ
大黄

タデ科の多年草。
根茎の断面は黄色



ニンジン
人参

朝鮮人参の根を乾燥させたもの。
健康食品としても有名



カンゾウ
甘草

マメ科の多年草。
文字通り甘い味

What's Herbs?

ハーブは薬草を意味する「ヘルバ」というラテン語が語源。健康に有用な効果のある成分を含む植物と認識されています。ヨーロッパでは民間療法で使われており、香りに鎮静・興奮などの作用がある植物として料理だけでなく、薬や香料として利用されています。日本では薬とは認められていませんが、その香りや成分により健康や美容などへのさまざまな効果が期待されています。

しょうそう いんしょうそう 正倉院正倉

MAP P2122 E1

東大寺大仏殿の北西に建つ宝庫。もとは東大寺の正倉※で、奈良時代以来の宝物を収蔵。かつてはいくつもの正倉が集まっていましたが、そのうち一棟だけが往時のまま残り、現在は宮内庁が所管しています。正倉院宝物の起源は、奈良時代、聖武天皇の后・光明皇后が聖武天皇の冥福を祈念し、遺愛品など600点以上と60種の薬を東大寺の本尊・盧舎那仏(奈良の大仏さま)に奉獻。正倉に長く保存されたことが始まりです。薬は「種々薬帳(しゅじゅやくちょう)※」に記載されており、約40種が正倉院に現存。約1250年前の薬として、例をみない貴重な資料とされています。

- 奈良市雑司町129
- ☎ 0742-26-2811
(宮内庁正倉院事務所)
- 正倉外構の公開は
平日10:00~15:00
(土日祝および年末年始は
非公開)内部は常時非公開

※正倉=古代律令制において、官庁や寺院などの公的施設に併設された穀物や財物を保管する倉庫。
※種々薬帳=光明皇后が献納した薬の目録。約60種類の薬草名や使用法などが詳しく記載されている。

Spices

奈良から スパイス

暖かくなるにつれ、食欲増進や疲労回復
それらの多くは約1250年前、海を
そして現在、歴史を紡ぐように人気のお店が街
この春夏は、ゆかりの場所やお店を訪ねて、



あの正倉院にも
4又蔵!?

奈良にゆかりのある

奈良時代に唐や新羅、東南アジアなどからも伝わったと言われるスパイスやハーブ。その歴史は、

What's Spices?

スパイスは一般的に香辛料と呼ばれ、乾燥させた植物の実・種子や根などを細かく砕いたり粉末にしたりしたもので、主に料理の味付けや風味付けに用いられます。食欲増進のほか防腐効果もあります。スパイスの種類は350~500種と言われ、日本国内では約100種類が使用されているとか。代表的なものに、胡椒やナツメグ、シナモン、クローブなどがあります。



コショウ
胡椒

さわやかな芳香と強い辛味



チョウジ
クローブ(丁子)

バニラに似た香りと
刺激的な香味



ケイヒ
シナモン(桂皮)

スパイシーな香りと
甘みの中にわずかな辛味

Check!!

正倉院に保存された
渡来した薬から分かる
世界との交流の証



(右から)北倉・中倉・南倉。こちらの正倉のほかに西宝庫・東宝庫があり、宝物は東西宝庫に保存されています。

← スパイス&ハーブの歴史をたどってみましょう

スパイスとハーブの始まり

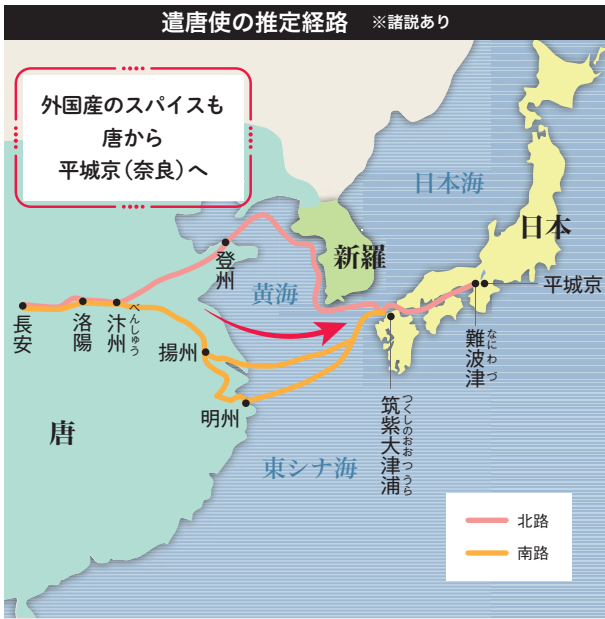
始まりは「薬」だった

私たちの食事や生活に彩りを添えるスパイスやハーブ。ルーツをたどると、古代では主に、薬用・薬味として重宝されていたようです。奈良時代の歴史書『日本書紀』には「菟田野に薬獵す」という記述があり、推古天皇が現在の奈良・宇陀地方で薬狩りをされたとあります。朝廷と薬の関わりは深く、藤原京（694〜710年）跡からは薬のことを記した木簡も出土。奈良文化財研究所の史料研究室長で、発掘調査に関わる馬場さんも「当時の最先端の医療チームが平城京にいた。薬の名前が書かれた土器も出土している」と言います。

奈良と唐のつながり

「日本に伝わったスパイスや薬は（世界から）唐が集めたもの（馬場さん）」で、奈良時代、遣唐使船などにより唐の医療制度の導入や薬の輸入が行われました。その頃、いくつかの寺院では秘伝の処方による薬が作られ、施薬が行われました。光明皇后の発願による施薬院もそのひとつです（P4インタビュー参照）。光明皇后ゆかりのお寺である「法華寺」の浴室や、聖武天皇が創建した「霊山寺」の薬師湯殿などの取り組みには、仏教の慈悲の思想に基づく民衆への救済と慈愛の心が表れています。また、施薬には、古くから国内に自生していた薬草も使われており、万葉集にも詠まれた植物などを展示する「春日大社」の萬葉植物園には、クズやノビルなどの薬草が当時の面影を伝えています。

※唐=7世紀から10世紀初頭まで中国を統一していた王朝。



※遣唐使派遣の中期には、南西諸島を経て東シナ海を渡る「南島路」が利用されたと推定される。

スパイス&ハーブの歴史

古代	紀元前1300年頃 エジプトのツタンカーメン王墓からガーリックが発見される ギリシアでハーブを用いた治療が行われる
	611年 推古天皇が宇陀地方で薬狩り【日本書紀に記載】
	630~894年 唐に遣唐使を派遣
	712年 ハジカミ(生姜、山椒)やニンニクが登場【古事記に記載】
	730年 光明皇后の発願で施薬院が創設。民衆への施薬が広まる
	756年 正倉院の御物に胡椒・丁子・桂皮などが収められる
中世	927年 薬草の栽培や輸入が行われる【延喜式に記載】 シルクロードが発達。東西交易が盛んに
	1400年頃 ポルトガルとスペインにより大航海時代が到来
	1497年 ヴァスコ・ダ・ガマが喜望峯(きぼうほう) 航路を発見
	1500年代末頃 ヨーロッパ各国によりスパイス戦争が起こる
近世・近代	1542年 ポルトガル船の漂着により唐辛子が伝来 鎖国時代に洋風スパイスと料理が伝来
	1720年~ 八代将軍・徳川吉宗が各地に採薬師を派遣 漢方医学が発展。大和売薬は民間の力で広範囲に展開
	1872年 明治初期の料理書でカレーの作り方が紹介 スパイスやハーブが普及。奈良の大和当帰も注目を集める

※世界の動き=青字 日本の動き=黒字

奈良時代のスパイスやハーブとの“つながり”に思いを馳せながら、その歴史を受け継いでいる薬草の名所を訪ねてみませんか。

光明皇后が設けた薬草を使う蒸し風呂

法華寺 浴室



現在の建物は江戸時代(1766年)に再建されたもの。現在は外観の見学のみが可能です。

◎奈良市法華寺町882 ☎0742-33-2261 ●9:00~16:30

MAP P21.22 B1

奈良時代、聖武天皇の皇后である光明皇后の発願により建立された法華寺。総国分尼寺として、女人成仏(よにんじょうぶつ)の根本道場の役割を担ってきました。光明皇后は聖武天皇とともに仏教への信仰が篤く、貧者や病人などの弱者救済に積極的に取り組み、「我自ら千人の垢(あか)を去らん」という発願によって浴室(からふる)をつくりました。薬草を用いた蒸し風呂形式の浴室は、庶民に開かれた福祉施設の原点と言われています。浴室で光明皇后自らが千人の垢を流す中、親身にお世話した重病の老人が実は阿闍(あしゆく)如来であったという伝説も残っています。

法華寺くすり湯

うれしいお茶割り

正倉院の種々薬帳に記載されていた薬草の成分を研究して開発された「法華寺くすり湯」(880円)。シャクヤク・トウキ・オウバク・センキュウ・チンピなど、8種の薬草が使用されています。



万葉集に詠まれた植物を伝える植物園

春日大社 萬葉植物園

MAP P21.22 E2

昭和7(1932)年、万葉集にゆかりの深い春日大社境内に開園。約3ヘクタールの園内に、万葉集に詠まれた植物、クズやノビルなどの薬草を含む約300種が植栽され、万葉歌や万葉植物の解説と共に鑑賞することができます。万葉植物は、食用、薬用、衣料、染料などに使われてきました。そんな私たちの生活に寄り添ってきた貴重な植物に出会えます。園内には、萬葉園、五穀の里、藤園などがあり、中央にある池の中ノ島には「臥龍(がりゅう)のイチイガシ」と呼ばれる老巨樹が根をはっています。



春日大社の社紋である藤の花(20品種、約200本)は、例年4月中旬から下旬が見頃。

◎奈良市春日野町160 ☎080-1502-9998(春日大社 萬葉植物園 直通)

●9:00~16:30(入園は16:00まで)3月~11月は無休、12月~2月は月曜休(祝日の場合は翌日休)

大和名物膳

おいしい立ち寄り

春日大社表参道に佇む春日荷茶屋(かすがにないぢや)の名物は、万葉集にちなんだ旬の野菜などが添えられた万葉粥。「大和名物膳」(1,700円)は月替りの万葉粥に柿の葉寿司、季節の葛餅付き。



受け継がれるスパイスとハーブ

古代人の豊かな食生活

奈良時代の都である平城京での食生活は、どのようなものだったのでしょうか。『万葉集』の一首、長忌寸意吉麻呂の作※に、ヒントがあります。「この歌に登場する鯛のように、魚料理に薬味を入れるなどして食べたはず」と馬場さん。「古代人は、スパイスの薬効を知って使用していたと考えられ、肉や魚をよく食べていた。肉に関する木簡も見つかっている(馬場さん)」とのこと。身近な薬草で工夫された奈良時代の食事の様子が思い浮かびます。

そして現在、その歴史を紡ぐように、スパイスやハーブのお店が街中に続々と誕生し、にぎわっています。2024年の春夏は、奈良でゆかりの場所や人気のお店を訪ねながら、更に進化したスパイス&ハーブの旅をお楽しみください。

※長忌寸意吉麻呂の一首 = 「醬酢(ひしほす)に 蒜(ひる) 搗(つ) き合(か) てて 鯛(う) りなれ ぬ見(み) えそ 水葱(なご) の羹(あつもの)」 / 「醬酢」は醤油の原型と言われるもろみのようなもの。「蒜」はニンニクのような香りの強い野草。「水葱の羹」はミズアオイという野草のスープのこと。

INTERVIEW

奈良文化財研究所 都城発掘調査部 平城地区 史料研究室長 馬場 基 さんに聞きました
遺物が伝える奈良時代の暮らし

奈良時代の都「平城宮・京」からは、さまざまな食材に関する木簡や薬の名前が書かれた土器が出土しています。万葉集には薬草を使うことが詠まれた歌があったり、肉に関する木簡が見つかったりと、都の人々の食生活は、私たちが考える以上に豊かだったということが分かっています。「平城宮跡資料館」では、薬草が薬味として使われた内裏の食卓の復原や当時の暮らしに関する遺物も展示しているので、ゆっくりとご覧ください。薬の「くす」は「奇す」、つまり奇跡であるという説があります。皇后の早い時期に悲田院や施薬院※を置いた光明皇后は、現在で言う「薬マニア」。光明皇后関連の薬に関する木簡も見つかっています。奈良時代に薬として活用されたスパイスやハーブが更に多様化し、現代人の生活にも引き継がれていることは、時を超えた奇跡なのかも知れません。



※悲田院や施薬院 = 「悲田院」は貧窮者や孤児などの救済施設。「施薬院」は貧しい病人に薬を与え治療をした施設のこと。723年、光明皇后が興福寺に最初の悲田院と施薬院を創設したと伝わるのが最古の記録。



Profile

馬場 基 (まば はじめ)
1972年、東京都生まれ。東京大学文学部卒業。京都大学大学院人間・環境学研究科客員准教授。専門は日本古代史、木簡学。発掘調査に深く携わる。

Column

奈良のスーパーフード

「大和当帰(やまととうぎ)」に注目!

日本原産の薬草として知られる「大和当帰」は、17世紀の中頃から大和地方に野生していた深山当帰(みやまとうぎ)の栽培が始まりと考えられています。その根は、足腰の冷えや婦人薬として使用されますが、セロリのような香りの葉(トウキ葉)もハーブとして料理のアクセントや香り付けに活用。美容や健康に役立つ栄養成分が多く含まれ、免疫力の向上を促すスーパーフードとして注目を集めています。人気のお土産や話題のカフェメニュー(P3~7)もあるので、ぜひチェックを。



参考文献:日本香辛料研究会編「スパイスなんでも小事典〜おいしくて体によい使い方」/奈良県「奈良のくすりの紹介」(<https://www.pref.nara.jp/21276.htm>)

薬草をめぐる奈良旅へ

うれしい持ち帰りやおいしい立ち寄りも

薬草が使われた内裏の食卓も復原展示

平城宮跡資料館

MAP P2122 A1



平城宮・京について分かりやすく解説する施設として、2010年にリニューアルオープン。

文化財研究所の研究員による最新の研究成果も公開されています。企画展や特別展も年に数回開催され、ワークショップなどのイベントも随時行われています。

●奈良市佐紀町 ☎0742-30-6753 ●9:00~16:30(入場は~16:00)月曜休(祝日の場合は翌平日)・年末年始休 ●あり

奈文研
ロゴトートバッグ

うれしい持ち帰り

奈良文化財研究所のロゴマーク「隼人(はやと)の盾」を、バッグの側面に大胆に配置した「奈文研ロゴトートバッグ」(1,200円)。使い勝手が良いマチ付きで、A4サイズのファイルや書類が入る大きさです。



人々を救った鼻高仙人の薬草風呂を再現

霊山寺 薬師湯殿

MAP P2122 E4



敷地内にある湯殿は、冷え性や肩こり、疲労回復などに効果があると伝えられています。

聖武天皇の勅願で736年に創建された霊山寺。薬師湯の由来となった鼻高仙人(びこうせん)と称せられた小野富人(おののとびと)は、遣隋使・小野妹子の息子。壬申の乱(672年)に関わって閉居した登美山で薬草を栽培し、薬師如来をまつて薬草風呂を施湯、人々の病を治療しました。聖武天皇や光明皇后も入湯されたと伝えられています。昔から人々に親しまれてきた薬師湯は、1982年に現在の湯殿に改築。トウキやセンキュウ、オウバクなど8種の薬草の天然成分のみを使用し、薬草の良い香りに包まれて入浴を楽しめます。日帰り入浴も可。お寺で宿泊もできます。

●奈良市中町3879 ☎0742-45-0081 ●10:30~19:00(営業終了)水曜休

薬師湯の素

うれしい持ち帰り

薬師湯と同じトウキ、センキュウ、オウバク、ソウジュツ、サンシン、チンピ、ジュウヤク、パンショウをブレンド。よくもみ出すと良い香りが立ちのぼる。「薬師湯の素」(770円)。



「気まぐれ」は創作系のカレーが登場！



柔らかな骨付きチキンレッグ入りの「薬膳チキンスープカレー」1,250円。



日本人好みの味付けで地元野菜もたっぷり

ぼさつカレー 菩薩咖喱

MAP P21-22 ならまち周辺図

2022年にきたまちからならまちへ移転オープン。話題のネパールカレー・ダルパート専門店。全国各地のスパイスカレーを食べ歩いた店主が、日本人に喜ばれるようメニューの構成や味、見た目をアレンジ。定番の菩薩チキンと気まぐれカレーはどちらもスパイスの刺激は控えめ。豆のスープ「ダル」とともに旬の野菜を15種類以上使った副菜を混ぜて味わって。



- ◎奈良市薬師堂町21 ㊟なし
- ◎11:00~15:00、18:00~21:00 ※ディナーは予約制
- ◎月曜・火曜 ㊟なし

カレー2種(菩薩チキン/気まぐれ)、豆スープ、野菜のおかず、ライス付きの「ダルパート」1,600円。

アツアツのスープカレーで元気に！

薬膳コーディネーターがつくるスープカレー

ハチノス 8nosu スパイスカレーと蜂蜜の店

MAP P21-22 ならまち周辺図

甘くてエキゾチックな香りが特長の五香粉(ごこうふん)をベースに、20種類のスパイスをブレンドするスープカレーのお店。鶏ガラと豚ガラ、野菜の旨みを凝縮した出汁に、玉ねぎと蜂蜜、果物の甘みを加えて深みのあるスープに。辛さはもちろん、オリジナル、ココナッツやエビなどからスープを選べます。薬膳コーディネーターの店主が選ぶ季節の野菜入りの「薬膳スープカレー」がおすすめ。



- ◎奈良市南市町8-1 ㊟0742-93-3199
- ◎11:30~15:00(L.O.14:30)、18:00~21:00(L.O.20:15) ※売り切れ次第終了
- ◎木曜・金曜(祝日は営業) ㊟なし

元気もいただく！
スパイスグルメ

スパイス&スパイス料理の流行は、トレンドから定着へ。それは、古よりスパイス文化とつながってきた奈良もしかりなのです。食欲や免疫力を高めてくれるご当地グルメを、いただきます！

日本酒にぴったりのスパイスあてが名物

さかな 酒と肴 なかむら

MAP P21-22 ならまち周辺図

古民家を改装した居酒屋で、ひと手間加えた一品料理や日本酒が充実。家庭のカレーが好きでスパイス遣いを追求するようになった店主が、お酒に合うスパイス料理を提案しています。スパイス串焼きなど種類豊富で、マサラおでんは昆布と鰹の出汁にココナッツミルクやホールのスパイス、自家栽培のカレーリーフなどを入れて煮込んでいます。後からくるスパイシーさは魅惑的。



- ◎奈良市南市町16-2 ㊟0742-81-3932
- ◎水曜・木曜・土曜11:30~14:00、水曜~土曜17:00~22:00、日曜・祝日11:00~20:00
- ◎月曜・火曜/金曜のランチ ㊟なし

大根、ちくわ、卵など7種の「マサラおでん」1個230円は辛さ控えめ。



南インド風の独特な風味がお酒に合う！

クミンやシナモンなど正倉院ゆかりのスパイスや、大和当帰の葉を使った風味と薬効が特長のカレー。ビーフ1,188円、チキン972円、ベジ&こんにやく1,080円(各1人前)。

松林堂 正倉院咖喱



これ一冊で本格的なカレーを作れる！
ミジンコブコンコカレー文庫

きたまちエリアの人気店が作る見た目も楽しいスパイスセット。2種類のカレーレシピやチャイスパイスも付いています。1,534円。



販売店 A / ミジンコブコンコ(店舗)での販売なし

Souvenir
Made in NARA

こだわりの手土産



URL https://shorindo.jp/category/ショップ/42/

販売店 奈良市内侍原町49(店舗) / A

MAP P21-22 ならまち周辺図

となる場合があります。 ※店舗情報は変更となる場合があります。最新情報は各店舗のウェブサイトやSNSをご確認ください。 ※掲載している価格はすべて税込み価格(イートイン、またはテイクアウト時)です。



古民家カフェの 個性派スパイスドリンク

ROKKAN ROOM

MAP P21-22 ならまち周辺図

店主が住んでいた築140年以上の置屋だった建物を生かしたカフェ。防空壕や蔵、土間とアートが融合した空間が人気です。メニューは「おいしくて美容と健康にいいもの」をテーマに、一口サイズのお餅が入った「チャイティーお汁粉」などを提供。シナモンやコリアンダーなど約10種のスパイスを使い、爽やかなスパイスの効いたチャイとまろやかなこしあんがマッチしています。



- 📍 奈良市元林院町8
- ☎ 050-1112-7867
- 🕒 火曜～土曜11:00～18:00、日曜11:00～17:00
- 🕒 月曜 📞 なし

チャイとあんこは相性抜群！



アメリカのアンティークカップが個性的な「チャイティーお汁粉」780円。

玉ねぎの旨みと巧みなスパイス違いが融合

つるカレー

MAP P21-22 D1

以前あやめ池にあった名店「プラーナ」で修業した店主が、その技術を引き継ぎオープン。築100年以上の古民家で味わえるのは、丁寧に炒めた玉ねぎの旨みを生かしたカレー。キャラウェイなど約10種類のスパイスを使っていますが、控えめで優しい味わいに仕上げられています。チキンカレー(1,300円)のほかにエビカレー(1,400円)、なくなり次第終了の気まぐれカレー(1,400円)もあり、あいかけ(+300円)も可能。

- 📍 奈良市西笹鉾町13 📞 なし
- 🕒 11:00～15:00(L.O.14:00)
- 🕒 日曜・月曜、不定休あり
- 📞 なし



愛される上品な味を目指しています



選んだカレーが値段そのまままでミニドリンク付きになる「ミニカレー」がおすすめ！

薬膳のように独特な風味をぜひ！



老舗漢方薬局とコラボしたスパイスケーキ

パティスリー KARAKU

MAP P21-22 D2

パリなどで修業したシェフが地産地消にこだわり、素材を生かしたスイーツを送り出すパティスリー。シェフは薬膳コーディネーターの資格も取得し、奈良で老舗の菊岡漢方薬局とコラボしてパウンドケーキを開発。ドイツの伝統菓子パン・デピスからインスピレーションを得たケーキは、シナモンやクローブなどオリジナルブレンドの五香粉が使われ、オリエンタルな風味が楽しめます。

- 📍 奈良市杉ヶ町73 ☎ 0742-22-0050
- 🕒 10:00～19:30
- 🕒 不定休 📞 あり



五香粉を練り込み、杏子のジャムでコーティングした「菊岡漢方スパイスケーキ」1,180円。



奈良の農作物を使い、本来の味と色合いを生かした餡がずらり。小しょうが648円、キハダレモン756円、大和橘756円(各40g)。

口どけ優しい奈良素材の餡
なら Bonbon
大和餡



URL <https://www.narabonbon.com>
販売店 奈良市橋本町3-1 BONCHI 1階(店舗)
MAP P21-22 ならまち周辺図

【販売店】A 奈良萬屋書店 ☎ 0742-35-0600 ※商品の取り扱いが変更

植物由来の材料を使っています



ローズマリー&キャラウェイの「ヴィーガンマフィン」410円。

スパイス&ハーブで個性を引き出した焼き菓子

ラッコラ **laccola**

MAP P21-22 A1

グルテンフリーで卵、乳製品、白砂糖も不使用の焼き菓子が評判のお店。スパイスやハーブを「香りや色、栄養もあってお菓子の幅を広げてくれる素材」として巧みに使い、個性的な焼き菓子をオリジナルで提供。ヴィーガンマフィンなど焼き菓子のほか、スパイスやハーブを組み合わせた甘酒、オリジナルカレー粉なども秀逸です。

- 奈良市西大寺東町2-1-4
- なし
- 11:00~17:30
- 日曜・月曜・火曜
- なし



カウンセリング付きの「オリジナルハーブブレンド(HOT)」1杯 1,100円。



ハーブティーはその場でブレンドも



癒やしと調和がテーマのフードセラピーカフェ

クルル **KURURU**

MAP P21-22 ならまち周辺図

自然農法の田畑で育つ食材を使ったフードセラピー(食事療法)に基づくメニューが人気。食品添加物や動物性食材を使わず、奈良県産の素材にこだわり創作された料理ばかりで、大和当帰の生の葉とトマトを煮込んだスープ、玄米麺を組み合わせた「大和当帰とトマト味のオリジナル玄米麺スープパスタ」(1,958円)は優しい味わい。

- 奈良市東向町5-1 井上ビル2F
- 0742-24-7156
- 10:00~21:00(L.O.20:30) 予約優先
- 不定休
- なし

奈良の味わい ハーブ料理 & おやつ

和洋問わず、ハーブを使ったメニューやスイーツはバラエティ豊か。そこからは、店主ならではの工夫と優しい心遣いが感じられます。

シンプルなおいしさの吉野葛の甘味

よしのくず さくら **吉野葛 佐久良**

MAP P21-22 ならまち周辺図

築160年の町家で明治8年創業の呉服店が運営する甘味処。吉野山の老舗「葛の元祖 八十吉」の吉野本葛を100%使用して作る葛きりや葛もちちは、品のある美しさ。注文を受けてから手作りする。滑らかなどごとと歯ごたえがおいしいの秘訣。葛きりを黒蜜で味わった後は、氷を入れて黒蜜水として楽しむのがおすすめです。

- 奈良市高御門町2
- 0742-26-3888
- 10:00~17:00(L.O.16:30)
- 水曜・木曜
- (祝日の場合は営業)
- なし



作りたての透明感とつるりとした食感が楽しい「葛きり」900円。



葛もちもモチモチで人気です



五感を癒やしてくれる寺院建築の美と食

ぜぜ **茶寮 世世**

MAP P21-22 ならまち周辺図

2023年8月に開業した話題のホテル「翠翠 ラグジュアリーコレクションホテル 奈良」の敷地内にある茶寮。江戸時代末期に建立された旧興福寺寺院「世尊院(せそんいん)」を改修したお店で、大きな窓からは自然豊かな庭が眺められます。本葛を使ったデザートや大和当帰を使用したお茶、スパイスを効かせたカレーやラテなども人気。

- 奈良市登大路町63
- 0742-93-6558
- 11:00~17:00
- 無休
- なし

奈良の素材を生かした「小さなアフタヌーンティーセット(ドリンクフリーフロー付け)」4,428円。



心落ち着く和の空間でおもてなし

シナモンの甘い香りと生姜のピリリとした辛さがマッチ。エスニックな味わいで滑らかな吉野本葛使用の葛湯。3袋入り389円。

生姜とシナモンがアクセント
天極堂(てんごくどう)
シナモン生姜葛湯



2023年大和西大寺駅前に移転オープン。メディカルハーブセラピストが茶感覚で飲みやすくブレンドしたハーブティー。1,500円。

人気カフェ&ダイニングの自信作
Cafe・Dining H&B
ハーブティール



大和当帰の風味香るハーブコーヒー
松田商店 YAMATO HERB COFFEE



大和当帰葉とオーガニックコーヒー豆をブレンドし、すっきりした後味。カフェインレスもあり。6個セット1,800円。

URL <https://www.kudzu.jp>

販売店 天極堂各店(奈良本店、JR奈良駅店、近鉄奈良駅店、近鉄百貨店奈良店)

販売店 奈良市西大寺南町5-5

Coconimo SAIDAIJI内(店舗)

MAP P21-22 A1

URL <https://matsudanara.theshop.jp>

販売店 A B C D

【販売店】A 奈良蔦屋書店 0742-35-0600 / B 奈良のうまいものプラザ 0742-26-0088 / C HEX HIVE 0742-27-8120 / D 絵図屋 0742-23-3131
※商品の取り扱いが変更となる場合があります。 ※店舗情報は変更となる場合があります。最新情報は各店舗のウェブサイトやSNSをご確認ください。



スパイスの香りを満喫 特別な体験やってみた!

スパイスの香りを自分で調合できる特別な体験スポットへ。スパイスや香木をアレンジした作品はお持ち帰りができます。「奈良の楽しいおでかけ」の思い出作りにぜひ。

勉強になる! スパイシーで健康的な体験を

まく おか かん ぼう やっ きょく

菊岡漢方薬局「カレー粉手作り体験」 MAP P21-22 ならまち周辺回

創業830年の老舗の漢方薬局で、菊岡家は藤原氏の流れをくむ家系。現在の当主・菊岡泰政さんは24代目で、約20年前に生薬を利用したカレー粉作りを始めました。「カレー粉に使われるスパイスは、ほぼすべて漢方薬の生薬と共通しています」と菊岡さん。カレー粉作り体験は、スパイスと漢方薬を知り尽くした菊岡さんが作った50gのベースに、約25種類のスパイスを自分で加えていくスタイル。アドバイスを受けながら、好みの味のカレー粉を作ることができます。



蔵を改装した工房に案内されたら、約25種類のスパイスについて説明を受けます。香りと味を確認して好みを見つけましょう。



辛い唐辛子系は入っていないので、まず辛さを決めて。加えたいスパイスを少量ずつさじで取り分けていきます。



ブレンドするスパイスが決まったら、用意されているベースに投入してよく混ぜます。好みを伝えればアドバイスももらえます。



できあがったカレーは、一人ひとりのフルネームを記載したオリジナルパッケージに入れて持って帰ることができます。

世界に一つだけの「におい袋」を思い出に

ゆう ゆう こう ぼう ずー

遊悠工房zoo&かざろひ「におい袋体験」 MAP P21-22 ならまち周辺回

情緒ある古民家で、奈良のお土産にぴったりな手作り体験ができる工房。奈良特産の蚊帳生地で作るべんがら染めや組紐、香りが選べるお香作りなど多彩なプランがあります。におい袋作りは、約15年前に店主がお香の産地・淡路島でお香の老舗へ訪れたことがきっかけでスタート。桂皮、ダイウイキョウ、山奈(さんな)、カッコウ、甘松(かんしょう)、梅(つが)、龍腦(りゅうのう)など7種類の香木を自分でブレンド。神様の使いとされる奈良の白い鹿の刺繍を施した絹の袋に詰めて作ります。



小皿に用意された香木の説明を受けながら一つひとつの香りを確認。それぞれ特徴的な香りなので好みで選びましょう。



好みの香りをメインに香木を少しずつ取り分けて調合していきます。少し臭く感じる甘松やカッコウを入れるのがポイント。



軽く折った折り紙の上でよく混ぜて、香りを最終確認したら内袋に詰めて、選んでおいた絹のにおい袋に入れます。



袋に合う色の紐を選び、口を結んだら自分だけのにおい袋が完成。時間が経つほどにおいが馴染み良い香りになっていきます。



● 奈良市中新屋町3
☎ 0742-22-6611
🕒 9:00~18:00
🗓 月曜
📍 なし
体験=約60分/3,300円
※なるべく事前予約を



● 奈良市毘沙門町29 ☎ 0742-26-4387
🕒 11:00~17:00(要予約)
🗓 火曜・水曜 📍 なし
体験=約30分/1,800円 ※要事前予約



番外編

旅の途中で癒やされて... 足湯の時間

散策途中にお立ち寄り。足湯カフェでリラックス!

ポカポカが心地よく広がる生姜の足湯
生姜足湯休憩所

MAP P21-22 ならまち周辺回



町家を改装した「宿一灯」併設のカフェ。吉野杉の樽を使う足湯には皮ごとすりおろした無農薬生姜の袋が浸され、袋を足で踏むことで生姜のエキスが広がります。生姜のひとくちシロップ付き。足湯に入りながら注文できるスイーツなどは体に優しいヴィーガンメニュー。「生姜足湯」1,100円。

● 奈良市福智院町1-3
☎ 080-3771-5354 🕒 13:00~17:00
🗓 月曜~木曜(祝日の場合は営業)
📍 なし

栄養たっぷりのランチを味わいながら足湯
茶の湯

MAP P21-22 ならまち周辺回



玄米ご飯のランチやカフェタイムのメニューに足湯が付いて、疲れをケア。足湯は和束(わづか)産の茶葉を使った香り高い足湯とオーガニックの米ぬかの足湯からセレクト。吉野杉の桶には小石が入っていて足湯効果も。平日ランチの「お茶坊足湯セット」2,200円、「米ぬか足湯セット」2,500円。

● 奈良市元興寺町20-3
☎ 080-1356-8268 🕒 11:00~18:00
🗓 木曜、不定休
📍 なし

奈良市内のさまざまなエリアをぐりと巡る夏のキャンペーン「奈良 Go Round」。2024年夏は、文化人が愛した奈良・高畑を特集します。奈良公園エリア、春日大社から少し足を延ばして、ゆるりとレトロさんぽへ出かけてみませんか。

高畑エリアは、ならまちの東側・春日山麓に位置し、古くは新薬師寺旧境内地、春日大社の神官らが住まう社家町であったため、今も住宅を囲む古い築地塀が所々に残ります。かつて文豪も暮らしていた町には、素敵なカフェやレストランもあちこちに。

協力：奈良市、近畿日本鉄道株式会社、西日本旅客鉄道株式会社、奈良交通株式会社、阪神電気鉄道株式会社、歴史街道推進協議会、山陽電気鉄道株式会社

たかばたけ茶論



※詳しくはP.21-22のマップをご覧ください。



大和路を写した写真家の作品を堪能

MAP P21・22 E3

いりえたいきちねんならしやしんびじゅつかん

入江泰吉記念奈良市写真美術館

奈良の風物を撮り続けた写真家・入江泰吉の作品約8万点を収蔵。入江作品をはじめ、多様な写真家の展覧会を楽しめます。アン・ジュン写真展、入江泰吉「堂塔のある風景」展(仮)を開催(4/6~6/30)。

●奈良市高畑町600-1 ☎0742-22-9811

●9:30~17:00(入館は~16:30)

●一般 500円(学生・団体割引等あり)

●月曜(祝日の場合は最も近い平日)、祝日の翌日(祝日が平日の場合)、年末年始、展示替え期間 ●39台(1時間以内無料)



2階には小説『暗夜行路』を完成させた書斎も

しがおやきゆうきよ

志賀直哉旧居

MAP P21・22 E3

「小説の神様」とも呼ばれた文豪・志賀直哉が自ら設計し、昭和4(1929)年からの9年間を家族と共に過ごした旧居を完全復元。志賀を慕って多くの文化人が集い、文化・芸術を語り合った場所です。

●奈良市高畑町1237-2 ☎0742-26-6490

●9:30~17:30(12~2月は~16:30) 入館は閉館30分前まで

●一般 350円(学生・団体割引あり)

●年末年始(12/28~1/5) ●なし

おすすめの レトロスポット

2024年夏のキャンペーン「奈良 Go Round」では、高畑エリアでの様々な旅の楽しみ方を提案します。詳細は奈良市観光協会ウェブサイトへ(7月中旬頃に情報公開予定)。

詳しくはこちらで
チェック! →



<https://narashikanko.or.jp/>

関連ツアー開催!
詳しくはP19~20へ



本尊は高さ約3mもの大きな地藏菩薩坐像

ふくちいん
福智院

MAP P21・22 D3



奈良時代の僧・玄昉(げんぼう)が建立した清水寺(しみずでら)が前身。本尊・地藏菩薩坐像(重文)は、光背に560体の小さな地藏菩薩の化仏が見られ、台座も含めると総高6.6mに及びます。

- 奈良市福智院町46 ☎ 0742-22-1358
- 9:00~16:00
- Ⓜ 不定休 Ⓞ 大人 500円(特別開帳期間は 600円)
- 🅐 1~2台

高畑から少し足を延ばして

びやくこうじ
白毫寺

MAP P21・22 E3



天智天皇の子・志貴皇子(しきのみこ)の山荘跡と伝われます。宝蔵には本尊・阿彌陀如来坐像や閻魔王坐像(いずれも重文)などを安置。春は五色椿、秋には萩の花が境内を見事に彩ります。

- 奈良市白毫寺町392 ☎ 0742-26-3392
- 9:00~17:00 Ⓜ 無休
- Ⓞ 大人 500円(学生・団体割引あり) 🅐 なし

国宝・十二神将が円陣を組み本尊を守護

しんやくしじ
新薬師寺

MAP P21・22 E3



本堂イメージ 写真提供:新薬師寺

奈良時代、聖武天皇の病氣平癒を願い光明皇后により創建。創建当初の建造物として本堂(国宝)が今に残り、本尊・薬師如来坐像(木造・国宝)と、それを囲む十二神将立像(塑像・国宝)が安置されています。

- 奈良市高畑町1352 ☎ 0742-22-3736
- 9:00~17:00
- Ⓜ 無休 Ⓞ 600円(学生・団体割引あり)
- 🅐 10台(無料)

鑑真和上が住まわれた地と伝わる古刹

ふくういん
不空院

MAP P21・22 E3



鑑真和上や空海との所縁が伝わり、近年は縁切り・縁結びの寺としても知られています。本尊・不空羅索観音(鎌倉時代)と秘仏・宇賀弁財天女(室町時代)の拝観は、春・秋の特別拝観期間のみ。

- 奈良市高畑町1365 ☎ 0742-26-2910
- 9:00~17:00
- Ⓜ 境内参拝無休(本堂拝観についてはウェブサイトを確認を)
- Ⓞ 無料(春・秋の本堂特別拝観は有料) 🅐 なし



週末にゆったり過ごせるガーデンカフェ

さろん
たかばたけ茶論

MAP P21・22 E2

志賀直哉旧居の隣、大正時代の洋館の庭にあるカフェ。43年前、洋画家が「高畑サロン」の復活を願い自宅の一部を開放したのが始まりです。緑に包まれ、こだわりのコーヒー(600円)やチーズケーキ(700円。セット割引あり)を楽しんで。

- 奈良市高畑町1247 ☎ 0742-22-2922
- 14:00~18:00(L.O.17:30)
- Ⓜ 月~木曜。祝日の場合は翌日休、お盆、年末年始
- Ⓞ なし



江戸末期の町屋をリノベートしたカフェ

カフェズック
cafe zuccu

MAP P21・22 E3

築160年以上の古民家にアンティーク家具や本が並ぶレトロな空間で、パスタやサンドイッチのランチ(1,350円)を。朝8:00からのモーニングセット(850円)も人気です。週末は満席になることも多いので予約がおすすめ。

- 奈良市高畑町728 ☎ 0742-87-2334
- 8:00~18:00(L.O.17:00。フードは~16:00)
- 水曜は 8:00~17:00(L.O.16:00。フードは~15:00)
- Ⓜ 木曜 🅐 2台

もつと

夏の奈良を楽しむトピックス

奈良・西ノ京ロータスロード
~蓮と歴史を楽しむ旅~(→P.13)



西大寺の蓮

なつ鹿寄せ(→P.15)



グルメフェア
「ちゃちゃちゃ大和茶」(→P.14)



早朝の蓮寺巡りや、涼やかな大和茶グルメなど、夏の奈良旅を楽しもう!



桜 さくら
 ≪ 奈良市内の桜の名所 めいじよ

- 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

こうふくじ 興福寺
 ぶっしょうえ 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(月) 10:00～
 ☎ 0742-22-7755
 🌐 <https://www.kohfukuji.com/>

さいだいじ 西大寺
 はる おお ちや もり しき 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。

MAP P21-22 A1
 曲 4月13日(土)・14日(日)
 9:00～15:00
 1人4,000円 ☎ 0742-45-4700
 🌐 <http://saidaiji.or.jp/>

かいりゅうおうじ 海龍王寺
 し かい あん のん き かん ほう よう 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(木) 15:00～
 ☎ 0742-33-5765
 🌐 <https://kairyuouji.jp/>

りんじんじや かんごうじんじやない 林神社(漢國神社内)
 まんじゅうまつり 饅頭祭

日本に初めて饅頭を伝えたとされる林浄因(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 D2
 曲 4月19日(金) 11:00～
 ☎ 0742-22-0612
 🌐 <https://kangou-jinja.jp/>

ほっけじ 法華寺 ひな会式 → 特集 P.3

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(月)～7日(日)
 9:00～16:30/法要14:00～※日により異なる
 ☎ 0742-33-2261
 🌐 <https://hokkejimonzeki.or.jp/>

しんやくしじ 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(月)
 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
 🌐 <http://www.shinyakushiji.or.jp/>

こうにんじ 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恵の仏様・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(土) 9:00～16:00
 ☎ 0742-62-9303
 🌐 <http://www.kouninji.org/>

おびとけでら 帯解寺 おののこまちき 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21日(日) 14:00～
 ☎ 0742-61-3861
 🌐 <https://obitokedera.or.jp/>

法隆寺 中宮寺 法輪寺 法起寺

聖徳太子 ゆかりの 4寺周遊

をめぐる

4寺参拝料

大人 ¥2,400

(通常 2,900円)

拝観券
購入特典あり

有効期限

2日間

※但し、期間中、各寺の拝観は1回のみとなります

4寺周遊拝観券
販売場所

法隆寺 i センター、
奈良斑鳩ツーリズム Waikaru、
王寺町観光協会、信貴山観光 i センター、
大和郡山市観光協会

ゴールデンウィーク
3日間(2024.5/3～5/5)
限定!

聖徳太子ゆかりの 4寺ぐるっと無料バス 運行予定!

法隆寺 (提供: 斑鳩町観光協会)

[お問い合わせ] 一般社団法人斑鳩町観光協会 ☎0745-74-6800 🌐<https://horyuji-ikaruga-nara.or.jp/>

4寺周遊
詳細は
こちら

5月

とうだいじ
東大寺
しやうむ 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

曲 5月2日(木)

● 法要8:00~天皇殿、13:00~大仏殿

☎ 0742-22-5511

🌐 <https://www.todaiji.or.jp/>

やくしじ
薬師寺
げんじょうさん ぞう え たい さい
玄奘三蔵会大祭

玄奘三蔵の遺徳をしのび、玄奘三蔵が翻訳した大般若経の転読や、奈良時代に盛んに演じられた「伎楽(ぎがく)」が奉納される。

MAP P21-22 A3

曲 5月5日(日・祝) ● 17:30~

※18:00~20:00 万燈供養会

[5/4(土・祝)も開催、拝観無料]

☎ 0742-33-6001

🌐 <https://yakushiji.or.jp/>

がんごうじ
元興寺
はな
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

曲 5月8日(水) ● 法要11:00~

☎ 0742-23-1377

🌐 <https://gangoji-tera.or.jp/>

しょうみょうじ
称名寺
しゅ ころ き
珠光忌

侘茶(わびちや)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(拝観料1人1,500円)。

MAP P21-22 D2

曲 5月15日(水)

● 10:00~15:00(法要は13:00~)

☎ 0742-23-4438

🌐 <https://www.eonet.ne.jp/~syomyoji/>

ふたいじ
不退寺
なり ひら き
業平忌

不退寺を創建したと伝えられ、六歌仙のひとつでもある在原業平(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

曲 5月28日(火)

● 9:00~/法要11:00~12:00

☎ 080-8943-1201

🌐 <http://www3.kcn.ne.jp/~futaiji/>



見頃:4月中旬~5月上旬 MAP P21-22 E2

藤
春
春日大社



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(こんばる)・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。

曲 5月17日(金)・18日(土)

MAP P21-22 D2-E2

● 17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~
18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[新御能保存会(奈良市観光協会内)]

新御能講座

新御能について能楽師から直接お話を聞ける「新御能講座」を実施予定。

開催予定(P.20参照)

詳細はNARAタイム(<https://narashikanko.or.jp/naratime/ja>)。



提供:平城京天平祭事務局

へいじょうきやうてんびやうさい はる
平城京天平祭・春

天平衣装をまとった「天平行列」や鷹狩り、天平散楽など見どころ遊びどころ満載。「衛士隊」の再現も。

MAP P21-22 B2

曲 5月3日(金・祝)~5日(日・祝)(予定)

● 平城宮跡 朱雀門ひろば

☎ 0742-25-0707(平城京天平祭実行委員会)

🌐 <https://tenpyosai.jp/>



提供:唐招提寺

とうしやうだいじ
唐招提寺
ちゅうこう き ほん もう え
中興忌梵網会・うちわまさ

中興の祖・覚盛(かくじやう)上人をしのぶ法要の後、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

曲 5月19日(日) ● 法要13:00~

☎ 0742-33-7900 🌐 <https://toshodaiji.jp/>



提供:春日大社

こ 子どもの日 ほんまのう が がく かい
子どもの日萬葉雅楽会

→特集 P.3

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

曲 5月5日(日・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

→特集 P.4

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(えとめんじや)などの行列が、バラ園や境内を練り歩く。

MAP P21-22 E4

曲 5月19日(日) ● 13:00~ ☎ 0742-45-0081

🌐 <https://www.ryosenji.jp/>

6月



喜光寺の蓮

奈良・西ノ京ロード

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)」をお求めいただけます。加えて、四ヶ寺共通拝観券の購入でロード特別御朱印を各寺の朱印所にてお求めいただけます(別途納経料)。

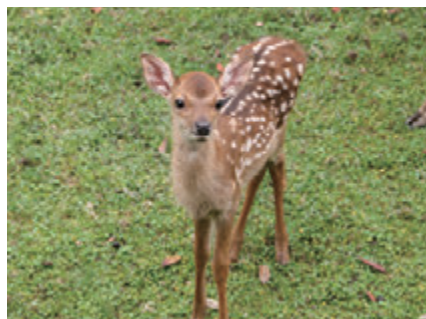
MAP P21-22 A1~3

曲 6月14日(金)~8月12日(月・祝)

● 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

● 0742-30-0230(奈良市観光協会)



子鹿公開

鹿苑では、トラブルを防ぐため妊娠した鹿を苑内で保護しており、生まれた子鹿を特別公開する。

MAP P21-22 E2

曲 6月1日(土)~30日(日)(予定)

● 11:00~14:00(入場は~13:30)※月曜休※少雨

決行・荒天中止※施設改修工事により中止もあり

※要問い合わせ

● 大人300円、高校生以下無料

● 0742-22-2388(一般財団法人 奈良の鹿愛護会)

● <https://naradeer.com/>



提供: 不退寺

見頃: 5月上旬~下旬

MAP P21-22 C1

黄菖蒲
≪ 不退寺



提供: 大神神社

率川神社 三枝祭(ゆりまつり)

黒酒、白酒の御神酒を「罇(そん)」「缶(ほとぎ)」の酒罇に入れ、ササユリで飾って神前に供える。4人の巫女による神楽の奉納もある。

MAP P21-22 D2

曲 6月17日(月) ● 10:30~

● 0742-22-0832

● <https://isagawa-jinja.jp/>



提供: 奈良市東部出張所

見頃: 6月1日(土)~6月30日(日)

MAP P21-22 F4

花菖蒲
≪ 柳生花しょうぶ園



見頃: 6月

MAP P21-22 D1

紫陽花
≪ 般若寺

唐招提寺

開山忌舍利会

鑑真和上の命日に行われる法要。5・6・7日は鑑真和上坐像【国宝】が特別開扉される(→P17)。

MAP P21-22 A3

曲 6月5日(水)・6日(木) ● 0742-33-7900

● <https://toshodaiji.jp/>

弘仁寺

黄金ちまき会

13日は虚空蔵菩薩の縁日にあたり、かし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。

MAP P21-22 E5

曲 6月13日(木) ● 9:00~15:00

● 0742-62-9303

● <http://www.kouninji.org/>

大安寺

竹供養

早朝からがん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。

※内容一部変更の可能性あり

MAP P21-22 C3

曲 6月23日(日)

● がん封じ祈禱8:00~16:00/

竹供養の儀14:00

● 0742-61-6312

● <https://www.daijani.or.jp/>

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が真に変わるといわれる。

MAP P21-22 A2

曲 6月25日(火)

● 誕生祭10:00/鶯替え神事11:00

● 0742-45-3576

● <http://www.sugawaratenmangu.com/>

都祁水分神社

大祓い式

日常生活の中で身についた半年間の罪や穢(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

曲 6月30日(日) ● 9:30~

● 0743-82-0097

● <http://www.tsugemikumari.or.jp/>

7月

興福寺 弁才天供

鎌倉時代再建の三重塔【国宝】を特別開扉(→P17)し、須弥壇(しゆみだん)にまつられている弁才天像を供養する法要。

MAP P21-22 D2

曲 7月7日(日) 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(茅の輪ぐり)

悪疫解除を祈願し、本堂前で茅の輪ぐりを行う。燈明・灯籠が飾られた境内は幻想的な雰囲気。19時~法要。

MAP P21-22 B1

曲 7月17日(水)

☎ 17:00~20:00(17:00以降拝観無料)/
法要19:00~

☎ 0742-33-2261

🌐 <https://hokkejimonzeki.or.jp/>

東大寺 解除会

盧舎那仏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(日) ☎ 8:00~

☎ 0742-22-5511

🌐 <https://www.todaiji.or.jp/>



提供:伝香寺

伝香寺 地蔵菩薩衣更法要(着せ替え法要)

「裸のお地蔵さん」の名で親しまれる地蔵菩薩立像【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(火)

☎ 16:00~

☎ 0742-22-1120

🌐 <http://www.isagawa.ed.jp/denkoji/>

夏のグルメフェア

ちやちやちや大和茶

期間中、奈良の特産「大和茶」を使用したメニューや、大和茶とセットで楽しむメニューが、奈良の街に登場!

曲 7月下旬~8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:帯解寺

帯解寺 帯解子安地蔵会式大法要

おびとけ やすし ぞう えしき だいほうよう

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(火)・24日(水)

☎ 岩田帯練供養23日19:00~ ☎ 0742-61-3861

🌐 <https://obitokedera.or.jp/>



ライトアッププロムナード・なら2024

荘厳で優美な夏の夜の世界遺産が見られる。

MAP P21-22 A3-B1-B2-D2-E1-E2

曲 7月中旬~9月下旬(予定) ☎ 19:00~22:00

※9月は18:00~22:00 ☎ ライトアップ建造物:春日大社(一之鳥居)、東大寺(大仏殿・中門回廊・南大門)、奈良国立博物館(なら仏像館・仏教美術資料研究センター)、猿沢池、浮見堂、平城宮跡(第一次大極殿・朱雀門)、薬師寺(東塔・西塔)※興福寺(五重塔)は修復工事のため、ライトアップは中止されます。ご了承ください。

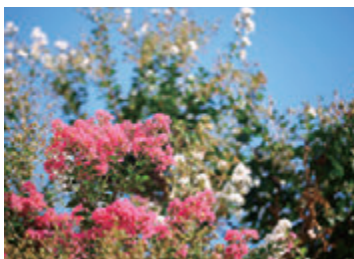
☎ 無料 ☎ 0742-27-8677 [ライトアッププロムナード・なら実行委員会事務局(奈良県奈良公園室内)]



見頃:7月上旬~8月上旬 MAP P21-22 D2

桔梗

元興寺



見頃:7月中旬~8月下旬 MAP P21-22 D2-E2

百日紅

奈良公園

日々のちょっとした、
至福。

MASUO SYSTEM 伝統 BRAND

安政元年創業160年以上続くならまの砂糖商
砂糖傳 増尾商店

〒630-9332 奈良市元興寺町 10 番地

奈良の夜時のひとやすみに...

そばどうなぎのお店 **紅屋**

奈良市押上町9-1(駐車場有)
TEL 0742-55-2296
営業時間 / 11:00 ~ 16:00
※完売終了 ※夜は予約制 休日/月曜日(祭日は営業)

紅屋 奈良 検索

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

猿沢池の畔に 佇むホテル

奈良公園・ならまち散策にとっても便利な立地です。

ホテル 天平 ならまち
Hotel & Gallery TENPYO naramachi

TEL:0742(20)1477 近鉄奈良駅から徒歩 5 分

こころに響く 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

吉野奈良の宿 **飛鳥荘**

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
<http://www.asukasou.com>

大神神社

家内安全・商売繁昌・開運・厄除・縁結・健康万端・交通安全

日本最古の神社 **三輪明神**



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、現在は災害などで亡くなった方々も含め慰霊するとともに、世界平和を祈る。高円山に灯る「大」の字は、宇宙を意味し、煩惱性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、市内各所から見ることができる。

MAP P21・22 E2・F3

8月15日(木)

- 慰霊祭 18:50～(予定) / 点火 20:00
- 春日大社境内 飛火野、高円山
- 0742-30-0230 [奈良大文字保存会 (奈良市観光協会内)]

「大文字うちわ」

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! 「奈良大文字送り火」を未来に継承していくため、ご協賛ください。



※写真はイメージとなります。
※詳しくは奈良大文字保存会までお問い合わせください。



提供: NPOなら燈花会の会事務局

なら燈花会 2024

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(月)～14日(水)

- 19:00～21:30(予定)、散策自由 ● 奈良公園一帯
- 0742-21-7515 (NPOなら燈花会の会事務局)
- <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、鹿が集まってくる夏の風物詩・鹿寄せ。飛火野(とびひらの)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

8月3日(土)～25日(日)期間中の毎週土・日曜

- 9:30～(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>



かすがたいしや 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(水)・15日(木)

- 19:00～21:30
- 0742-22-7788
- <https://www.kasugataisha.or.jp/>

ぐれーとさまあーふえすた☆

ならまち遊歩

元興寺の旧境内地であり、江戸時代の面影を残す「ならまち」を提灯の灯りで彩る。ならまちをお得に、楽しく巡ることができるイベント。

MAP P21・22 D1～3

8月中旬～下旬

- 開催エリア: ならまち(元興寺旧境内エリア)、もちいどのセンター街、下御門商店街、橋本商親会、猿沢池周辺
- 0742-93-5250(ならまち遊歩実行委員会)
- <https://naramachi-yuho.com/>



提供: 東大寺

とうだいじ だいぶつでん
東大寺大仏殿

だいぶつ 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・埃を掃う行事。

MAP P21・22 E1・E2

8月7日(水)

- 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

まんとうきょうえ 万灯供養會

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(灯籠設置未定)。

MAP P21・22 E1・E2

8月15日(木) ● 19:00～22:00(予定)

- 0742-22-5511
- <https://www.todaiji.or.jp/>

がんとし
元興寺

じぞうえ 地藏會

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(金)・24日(土)

- 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

じぞうぼん 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(金)・24日(土) ● 9:00～16:00

- 0742-33-7900
- <https://toshodaiji.jp/>

まさつ バサラ祭り

奈良の夏を盛り上げる、今年で26回目の市民参加型のダンスイベント。市内各所で熱いパフォーマンスを繰り広げる。

MAP P21・22 C2・D2・E1・E2

8月24日(土)・25日(日)(予定)

- 12:00～(予定)
- 奈良公園周辺、東大寺、春日大社、JR奈良駅前、三条通り
- 090-9046-1999(NPO法人バサラ衆事務局)
- <http://www.basaramatsuri.com/>

9月



提供：霊山寺

りょうせんじ
霊山寺
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(日)

🕒 13:00～ 📞 0742-45-0081

🌐 <https://www.ryosenji.jp/>

ひやくごうじ
白毫寺

しきしんのうぎょき
志貴親王御忌

萩の名所で知られる白毫寺は、天智天皇の子・志貴皇子の山荘跡とも。志貴皇子をしのぶ万葉歌の歌碑建立を機に行われている法要。

MAP P21-22 E3

曲 9月16日(月・祝)

🕒 10:30～

📞 0742-26-3392

とうだいじ じゅうしち や ほんおど
東大寺 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(火)

🕒 18:30頃～21:00頃 法要18:00～

📍 東大寺二月堂

📞 0742-22-5511

🌐 <https://www.todaiji.or.jp/>



うねめまつり
采女祭

『大和物語』に登場する悲運の采女の霊をまつる采女神社の例祭。花扇奉納行列では、秋の七草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から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めぐる。

MAP P21-22 D2

曲 例祭 9月17日(火)

🕒 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16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ヶ月はそれぞれ初秋、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、2024年の中秋は9月17日。



提供：飛鳥園

とうしょうだいじ
唐招提寺

MAP P21-22 A3

曲 9月17日(火)

🕒 18:00～21:00(予定)

📞 0742-33-7900

🌐 <https://toshodaiji.jp/>



提供：名勝大乘院庭園文化館

めいしょう きやうだいじやういん ていえん
名勝 旧大乘院庭園

MAP P21-22 ならまち周辺図

曲 9月17日(火) 🕒 17:30～20:30

📞 0742-24-0808(名勝大乘院庭園文化館)

🌐 https://www.narahotel.co.jp/daijyo_in_toha.html



提供：元興寺

見頃:9月中旬～下旬

MAP P21-22 D2

ひがなほな
彼岸花

がんとくじ
元興寺



見頃:9月中旬～下旬

MAP P21-22 E3

はぎ
萩

びやくしやうじ
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

はんになやじ
般若寺

秘宝・秘仏 公開スケジュール

2024/4 - 2024/9

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(在原業平画像、伊勢物語など)	■		3月1日(金)~5月31日(金)			
	多宝塔【重文】特別開扉(業平忌)		■ 5月28日(火)				
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(水・祝)~4月7日(日)		■ 6月5日(水)~10日(月)			
	国史跡 名勝庭園公開	■		4月1日(月)~6月10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(土)~4月7日(日)		■ 5月1日(水)~9日(木)		
正暦寺 (F5/0742-62-9569)	本尊・薬師如来倚像【重文】、春季特別公開(瑠璃殿)	■		4月18日(木)~5月8日(水)			
西大寺 (A1/0742-45-4700)	聚宝館特別公開	■		4月20日(土)~5月10日(金)			
興福寺 (D2/0742-22-7755)	北円堂【国宝】特別開扉	■		4月20日(土)~5月6日(月・祝)			
	三重塔【国宝】特別開扉(弁才天供)				■ 7月7日(日)		
不空院 (E3/0742-26-2910)	本尊・不空羂索観音坐像【重文】 秘仏・宇迦辨財天女坐像(鎮守堂)		■ 4月26日(金)~5月6日(月・祝)				
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(水)~31日(金)		
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(水)				
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(日)				
	鑑真和上坐像【国宝】特別開扉			■ 6月5日(水)~7日(金)			
	地藏菩薩立像【重文】特別公開(地藏盆)				8月23日(金)・24日(土) ■		
靈山寺 (E4/0742-45-0081)	本尊・薬師如来像【重文】、日光菩薩像【重文】 月光菩薩像【重文】、春日厨子【重文】屏絵		■ 5月19日(日)				
秋篠寺 (E4/0742-45-4600)	大元帥明王【重文】特別開扉			■ 6月6日(木)			
喜光寺 (A2/0742-45-4630)	弁天堂御神影 宇賀神像(秘仏)特別開扉	6月14日(金)~8月12日(月・祝)		■			
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(金)※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(火)		
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(木)~11日(日・祝)	
興善寺 (G2/0742-23-7007)	観経曼陀羅特別拝観					9月19日(木)~25日(水) ■	

※【重文】=重要文化財
※掲載内容は2024年2月現在のものです

そのほか奈良市内の社寺の基本情報や行事に関する情報は、奈良市観光協会ウェブサイトをご覧ください
<https://narashikanko.or.jp/>



教えて!

お坊さまの一日

ほんにやじ 般若寺 副住職 工藤 顕任さん

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

初夏・秋のコスモスやアジサイなど「花のお寺」として多くの方々に拝観いただいています。シーズン前には大半の時間を花の手入れや庭の整備に費やしますが、元々、物作りやイラストを描くことが好きなので、公私の区別なく時間を忘れて没頭しています(笑)。毎年6月頃には20種類・約1000本のアジサイと8種類・約5万本のコスモスが境内を鮮やかに彩りますのでお楽しみに。

お花の展示もひと工夫

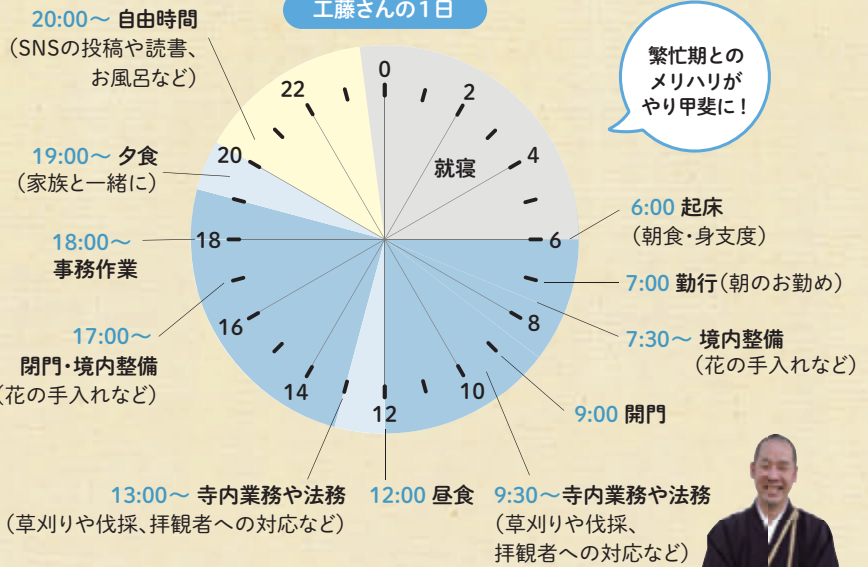


お花は本堂横や小道に沿ってガラスボールを並べるなど工夫が。フォトスポットには行列ができることも!

好きが高じて仕事に...



境内整備の作業服。整備で使うチェーンソーやドライバーなどの電動工具が好きで、通販チェックが欠かせません! ※写真は工藤さんより提供



般若寺

MAP P21-22 D1

「コスモス寺」の愛称で親しまれ、四季折々の花が咲くお寺として有名。鎌倉時代に創建された「十三重石宝塔」や「堂塔婆」(ともに重要文化財)も見所。

- 奈良市般若寺町221 ☎ 0742-22-6287
- 9:00~17:00(最終受付16:30) ※1~4月・7月・8月・12月は~16:00(最終受付15:30)
- ※花期特別拝観期間はペット同伴不可

Profile

1986年奈良市生まれ。元プロボクサーの肩書を持ちながらも、「花のお寺」としての演出を手掛ける繊細な感性も併せ持つ。副住職としてお寺の情報発信を担当する。



読者アンケートに答えてプレゼントを当てよう!!

応募期間 2024年3月1日~2024年9月30日まで

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!

アンケート回答者の中から、抽選で50名様に「Amazonギフトカード」500円分をプレゼント

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。

心のふるさと古都の宿
おかし聖
KOTONUYADO 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/

■交通のご案内
近鉄奈良駅下車、タクシー6分
JR奈良駅下車、タクシー10分
バスの場合、
春日大社本願寺下車、徒歩5分
■駐車場/乗用車6台

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

〒630-0213 奈良市登大路町40番地(近鉄奈良駅へ2分)
TEL 0742-22-4031
http://www.kasuga-hotel.co.jp

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 ■JR奈良駅西口直結
近鉄奈良駅より徒歩12分

TEL.0742(35)8831 www.nikkonara.jp

奈良公園
大仏館
政府登録 国際観光旅館

〒630-8301 奈良市高畑町250五重塔前
TEL 0742-23-5111~2 FAX 0742-23-5125
https://www.daibutu.com E-mail info@daibutu.com

コンドミニウム高畑
閑静な住宅地、高畑町の志賀直哉旧居の隣に佇む長期滞在型の宿泊施設

チョイ住み in 奈良

〒630-8301 奈良市高畑町 1237-3 HP: https://cm-takabatake.com/
Contact : 090-8891-3467 masukonanakochoan@docomo.ne.jp

菊一文珠四郎包永
プロからご家庭用
まで多種多様な
刃物が揃う老舗刃物店

店内では春日鹿まんじゅうのこや山のカフェも併設

奈良市雑司町488 若草山麓 0742-26-2211

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5日(火)
11時より予約開始
※一部のプランを
のぞきます。

ご予約は
奈良市観光体験予約サイト
NARAタイムから!
<https://narashikanko.or.jp/naratime/ja>



奈良満喫体験について

※掲載情報は2024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。
※添乗員もしくは係員・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、この冊子からは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。
※旅行代金等のお支払いは一部のプランをのぞき、銀行振込となります。 ※写真はすべてイメージです。

プランナンバー A0153

興福寺から笠置、南山城へ 中世文化と解脱上人貞慶の足跡を辿る

興福寺国宝館学芸員の多川文彦先生と一緒に、絵画や仏像などを通して中世文化を学びながら鎌倉時代の僧侶、解脱上人貞慶の足跡を辿ります。

8月31日(土)

行程 8:30 JR木津駅集合・受付=近鉄奈良駅=興福寺=笠置寺=海住山寺=現光寺=近鉄奈良駅 16:15頃現地解散 ※約1キロ歩きます
旅行代金 12,500円(バス代、昼食、講師・ガイド料、拝観料含む)
募集人員 20名(最少催行人員15名)



磨崖仏を本尊とする山寺、笠置寺

プランナンバー A0115

奈良から南山城へ 和様のみほとけ見仏ツアー

6月30日(日)

行程 10:00 奈良市観光センター集合・受付 事前講座=南庄町公民館=円成寺=岩船寺=浄瑠璃寺=近鉄奈良駅 16:30頃 現地解散
旅行代金 12,000円
(バス代、拝観料、講師・ガイド料、昼食含む)
募集人員 22名(最少催行人員13名)



浄瑠璃寺「九体阿彌陀如来坐像」
写真提供:浄瑠璃寺

プランナンバー A0128

快慶仏で巡る旅~奈良・山添・伊賀~

9月1日(日)

行程 9:15 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=JR奈良駅 17:10頃 現地解散
旅行代金 11,000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15名)



来迎寺「善導大師坐像」
写真提供:来迎寺

プランナンバー A0142

南都仏師と行く! ならまち阿弥陀仏巡り

6月1日(土)、9月14日(土)

行程 13:00 奈良市観光センター集合・受付 事前解説会...阿弥陀寺...聖光寺...法徳寺...真言律宗元興寺 16:30頃 現地解散 ※約2キロ歩きます
旅行代金 5,000円(ガイド料、拝観料含む)
募集人員 18名(最少催行人員8名)



仏師独自の視点でご案内いただく
折上穂史さん

プランナンバー A0097

高畑エリア関連プラン

非公開「隔夜寺」特別拝観と 奈良市高畑、時間軸巡り

7月7日(日)、7月13日(土)、7月28日(日)、
8月3日(土)

行程 16:00 春日大社二之鳥居前集合・受付...春日大社...下の欄宜道...隔夜寺...藤間家住宅...新薬師寺 19:00頃 現地解散
旅行代金 4,200円(ガイド料、拝観料、初穂料含む)
募集人員 15名(最少催行人員5名)



現存する唯一の社家建築、藤間家住宅
写真提供:高畑トラスト

プランナンバー A0147

山添村観光協会コラボツアー! ホトケ女史と空海巡り

6月22日(土)

行程 9:30 JR奈良駅集合・受付=近鉄奈良駅=鍋倉溪駐車場...神野山・神野寺...鍋倉溪駐車場=やまぞえ不動院=西光院=JR奈良駅=近鉄奈良駅 16:05頃 解散 ※約4.5キロ歩きます
旅行代金 12,000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)



神野山の絶景「鍋倉溪」

プランナンバー A0148

ホトケ女史的仏像ツアー 奈良の山間部を運慶・快慶仏で巡ろう!

7月14日(日)

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 11,000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13名)



薬音寺「持国天」

プランナンバー プラン①/A0144 プラン②/A0145

※4月下旬頃予約開始予定

四ヶ寺を巡るルートスロード ①西大寺出発編/②薬師寺出発編

プラン①/6月29日(土)、プラン②/7月15日(月・祝)

行程 プラン①/7:30 西大寺東門集合・受付...西大寺...喜光寺...唐招提寺(昼食)...薬師寺 15:00頃 現地解散 プラン②/7:30 近鉄西ノ京駅東口集合・受付...薬師寺...唐招提寺...喜光寺(昼食)...西大寺 15:00頃 現地解散 ※各寺では僧侶による案内があります ※約6キロ歩きます
旅行代金 各プラン8,000円
(四ヶ寺共通拝観券、昼食含む)
募集人員 各プラン20名(最少催行人員10名)



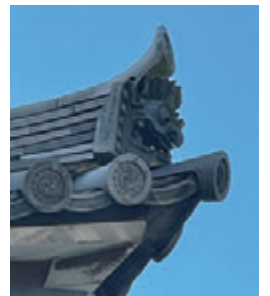
ツアー風景

プランナンバー A0086

瓦博士、清水昭博先生と行くこう! 東大寺境内「鬼瓦」巡り

9月8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...東大寺大仏殿(僧侶の案内による拝観) 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)



東大寺四月堂の鬼瓦

プランナンバー プラン①/A0149 プラン②/A0150 プラン③/A0076 プラン④/A0075 プラン⑤/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桜編/②新緑と桜編/③若草山編/④子鹿編/⑤番外! 原始林ハイキング編

プラン①/4月3日(水) プラン②/4月6日(土) プラン③/6月23日(日)
プラン④/7月27日(土) プラン⑤/5月19日(日)

行程 プラン①/13:00 奈良市観光センター集合・受付 撮影講座…各自移動…浮雲園地(撮影会) 17:00頃現地解散 プラン②/8:00 浮雲園地集合・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③/14:00 奈良市観光センター集合・受付 撮影講座…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 18:30頃現地解散 プラン④/10:00 飛火野集合・受付…撮影会…各自移動…昼食…奈良市観光センター(講評会) 15:00頃現地解散 プラン⑤/8:30 南部遊歩道出入口付近集合・受付…首切り地藏…地獄谷園地…南部遊歩道出入口 13:00頃解散



撮影イメージ 撮影:佐藤和斗

旅行代金 各プラン6,000円(講師料、入山料(※若草山編のみ)含む)

募集人員 各プラン20名(最少催行人員12名)

プランナンバー A0143

フン虫王子 中村圭一さんと行く フン虫聖地巡礼

5月26日(日)

行程 9:00 奈良市観光センター集合・受付 事前解説会…奈良公園(フン虫観察会) 12:00頃現地解散 ※約2キロ歩きます

旅行代金 3,100円(ガイド料含む)

募集人員 20名(最少催行人員4名)



奈良公園に生息するオオセンチコガネ

プランナンバー A0134

帝塚山大学付属博物館長と歩く「東大寺山堺四至図」

5月12日(日)

行程 13:30 春日大社表参道バス停集合・受付…荒地…南大門…東塔跡…千手堂跡…正倉院前…空海寺…転害門 16:30頃現地解散 ※約4.5キロ歩きます

旅行代金 2,500円(講師・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/A0122 プラン②/A0146 プラン③/A0080

神山をきく 奈良 世界遺産 春日山原始林さんぽ

①初夏の森編/②石仏巡り編/③夜編

プラン①/6月15日(土) プラン②/9月15日(日)
プラン③/5月11日(土)、8月24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…首切り地藏…南部遊歩道…遊歩道出入口付近 16:30頃現地解散 ※約7キロ歩きます プラン②/10:00 春日大社本殿バス停集合・受付…春日大社…滝坂の道…地獄谷石窟仏…春日山石窟仏…南部遊歩道…遊歩道出入口付近 16:30頃現地解散 ※約7キロ歩きます プラン③/16:30(16:00) 飛火野集合・受付…南部遊歩道…南部遊歩道出入口付近 21:00頃(20:30頃)現地解散 ※()内は8月の回の時間 ※約5キロ歩きます



ツアー風景

旅行代金 プラン①/7,400円(ガイド料、お弁当含む) プラン②/7,000円(ガイド料、お弁当含む) プラン③/4,300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)

プランナンバー A0151

高畑エリア関連プラン

高畑お寺巡り

6月8日(土)、9月14日(土)

行程 14:00 大乘院庭園前集合・受付…福智院…吉備塚…閻伽井庵…不空院…新薬師寺 18:20頃現地解散 ※約2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6名)



通常非公開の新薬師寺「おたま地藏」
写真提供:新薬師寺

プランナンバー A0152

辰年記念! 奈良から宇陀へ龍神を巡る

9月16日(月・祝)

行程 9:00 春日大社本殿バス停集合・受付…春日大社=室生ダム…龍鎮神社…室生ダム=龍穴神社…吉祥龍穴=室生寺=近鉄奈良駅 17:00頃現地解散 ※約5キロ歩きます

旅行代金 11,000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)



龍鎮神社

プランナンバー プラン①/A0137 プラン②/A0138 プラン③/A0139

スマホで再生古地図ウォーク

①興福寺旧境内コース/②元興寺旧境内ならまち古代編コース/③奈良市きたまちコース

プラン①/5月11日(土)、9月28日(土) プラン②/5月25日(土)、9月15日(日)
プラン③/9月7日(土)

行程 プラン①/12:30 奈良市観光センター集合・受付 事前解説会…興福寺伽藍…興福寺旧境内…近鉄奈良駅 16:20頃現地解散 ※約5キロ歩きます プラン②/13:00 奈良市観光センター集合・受付 事前解説会…奈良市史料保存館…小塔院…鹿の舟…真言律宗元興寺 16:30頃現地解散 ※約3キロ歩きます プラン③/13:00 近鉄奈良駅集合・受付…漢國神社…聖武天皇・光明皇后陵…多聞城跡…五劫院…転害門 16:20頃現地解散 ※約4.5キロ歩きます



スマホを使って街歩きをしよう!

旅行代金 各プラン3,000円(ガイド料、拝観料含む)

募集人員 各プラン15名(最少催行人員4名)

プランナンバー A0154

高畑エリア関連プラン

特別企画! 山伏芸人エナジー西手さんと行く

隔夜行体験ウォーク&バス

10月6日(日)~7日(月)

明治時代まで続けられていたという、奈良市の隔夜寺と桜井市の長谷寺を交互にお籠りしながら千日間通う隔夜行をちょこっと体験してみませんか?山伏としても修行されている芸人のエナジー西手さんにご案内いただきます!



山伏芸人
エナジー西手さん



隔夜行体験の出発点となる隔夜寺
写真提供:隔夜寺

5月頃詳細発表 & 予約開始予定!

体験プラン

プランナンバー B0083

「薪御能」講座 お能を楽しむ、奈良で楽しむ

5月17日(金)、5月18日(土)
14:00~15:30

会場 興福寺会館

料金 2,000円

定員 50名(15名以上で実施)

※3月下旬頃予約開始予定

プランナンバー B0084

元興寺 国宝禅室「夜の座禅体験」

7月6日(土)、8月10日(土)

行程 19:00 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 B0116

奈良一刀彫 鹿作り体験

7月28日(日)、8月18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 15:30頃解散

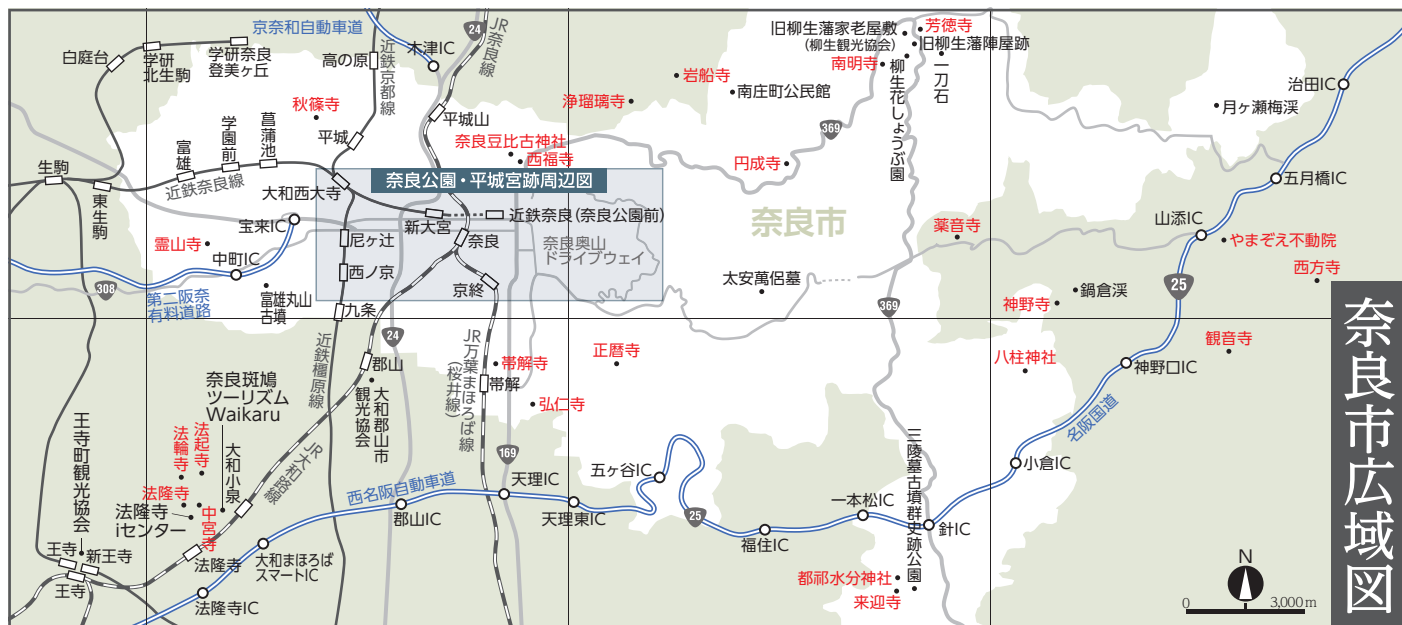
料金 3,800円
(体験料、材料費含む)

定員 12名(4名以上で実施)



制作する鹿の一刀彫

※取消料について【B0083】無料 【B0084】【B0116】4日前まで:無料、3日前~当日開始前:料金の70%、開始後:料金の100%



- 観光に関するお問い合わせ**
- 奈良市総合観光案内所 ☎0742-27-2223
 - 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
 - 奈良県ビジターズビューロー ☎0742-23-8288
 - 奈良県観光プロモーション課 ☎0742-27-8482
 - 奈良まほろば館(東京) ☎03-5568-7081
- 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



奈良旅にはぐるっとバスが便利!

土日祝を中心に運行(15分間隔)
 大宮通りルートは平日も運行(30分間隔)
 ※大宮通りルートは、春・秋の観光シーズンの
 土日祝に大仏殿前駐車場で折り返し運行
 詳しくは「奈良公園・平城宮跡アクセスナビ」
 ※ご乗車の際は右記二次元コードなど
 でご確認ください。



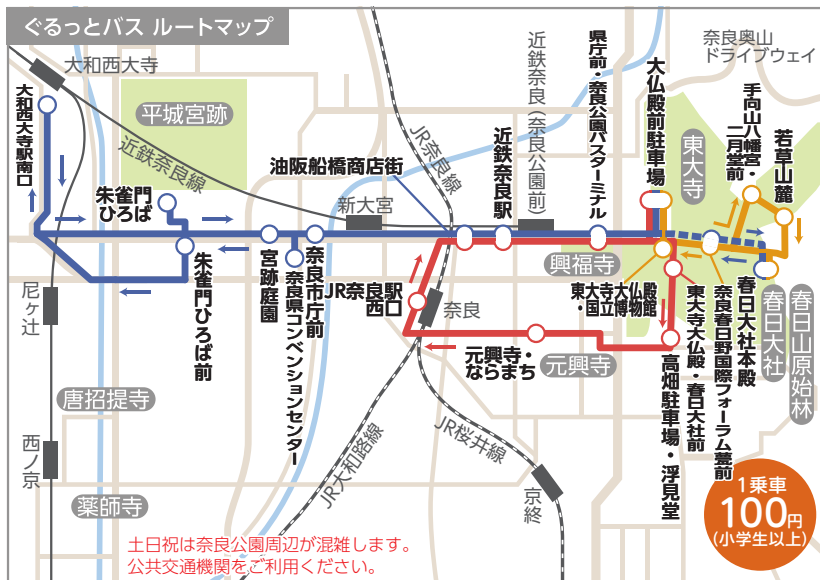
- 大宮通りルート**
9:00 ~ 17:00
- 奈良公園ルート**
9:00 ~ 17:00
- 若草山麓ルート**
10:20 ~ 17:00

お問い合わせ・奈良中心市街地公共交通活性化協議会(奈良県道路建設課内) ☎0742-27-8667
 ・奈良交通お客様サービスセンター ☎0742-20-3100
 ※上記は、2024年2月時点の内容です。

バイクシェアが今流行っています!

話題のシェアサイクルは、旅行者が好きなポートでレンタル、返却が可能です。ご利用方法は右記二次元コードからご確認ください。

奈良バイクシェア
 (株)ドコモバイクシェア
 QRコードより
 アプリをダウンロード



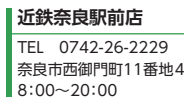
土日祝は奈良公園周辺が混雑します。公共交通機関をご利用ください。

1乗車
100円
(小学生以上)

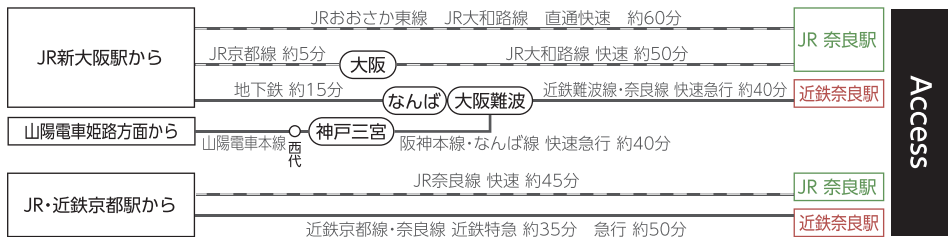
トヨタレンタリース奈良



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



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・若草山を上空からご覧いただき、興福寺では境内や普段は非公
開の五重塔初層内陣を拝観いただけます。

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・特別御膳) —
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 西塔 ※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 9:00~19:00 / 年中無休)

Webからも24時間お申込み受付中

奈良交通 定期観光バス

検索



(2024年1月1日現在の情報です。社会情勢・感染状況により、やむを得ず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



移動生活ナビアプリ

WESTER

📍 経路検索から列車予約 **調べたらすぐに予約！**

📄 クーポン配信 **おトクなクーポンGET！**

🎫 スタンプラリー **おでかけして賞品GET！**



WESTERで西日本を
マスターしよう！



●近鉄のおトクな情報

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、2024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。