

healing journey

TRAVEL TO TAKATORI



调身・养心
共赴治愈之旅



高取町交通指南

电车路线

●从关西机场出发

乘坐JR关空快速，在「天王寺站」换乘
→ 近铁南大阪线・吉野线「大阪阿倍野桥站」上车
→ 在「壶阪山站」下车。

●从大阪出发

乘坐JR环状线，在「天王寺站」换乘
→ 近铁南大阪线・吉野线「大阪阿倍野桥站」上车
→ 在「壶阪山站」下车

●从京都出发

在「京都站」上车乘坐近铁京都线，
→ 在终点站「橿原神宫前站」换乘
→ 近铁吉野线，在「壶阪山站」下车

大家好！ 我们是“悠游高取”小队！



我们来自奈良女子大学！是一支汇聚了日本、越南与中国学生的多元文化团队。我们的团队名称是“ちるっとり（CHILL × とり）”——来自英文“CHILL OUT”（悠闲放松）和“高取町（とり）”的地名。我们希望这本指南能通过团队里每位成员独一无二的视角，全方位展现我们领略到的高取町的魅力！

秉持着“人人参与制作，成果大家共享”的理念，我们精心雕琢呈上这本导览手册～

悠游 × 高取

ちるっとり

CHILL

×

たかとり

“放松” 悠闲 “之意”

高取的日文假名写法



高取町吉祥物

我们相遇在2025年第一学期课程《国际校园奈良导论（A）》的课堂上
这是一门实践类课程。学生将实地访问奈良县中南部地区，深入了解当地的独特魅力和现实发展的困境，并在此基础上制作多语言的宣传册来解决问题。课程采用分组合作模式，由留学生和日本学生共同组成小组。小组成员自主协作，积极探讨解决办法，提出有效方案。

成员介绍

T



来自日本大阪府
相比主流景点，更喜欢探索冷门的小众地方。
对未知的城镇总是充满好奇。

S



来自中国河南省
喜欢和两三好友一起，走访那些能感受到传统文化与古老生活方式的地方。

H



越南留学生
喜欢待在大自然里，常常一个人四处散步。

C



来自日本德岛县
兴趣是参拜神社佛阁，摄影。
每次置身于富有风情的街道，心情都会格外雀跃。



欢迎来到高取町

高取町是个能让人感受到时间缓缓流淌的地方。

以其自然的脉动温柔包裹旅人的心灵。

这本册子将陪伴您一起踏上疗愈与探索之旅！

这里记录了这个小镇背后的故事，希望您在这场旅途中可以重新发现自我，发掘高取町不为人知的魅力角落、探访抚慰心灵的古寺、享受身心舒缓的温泉时刻。该册还设有专属页面记录美好回忆！深吸一口气，翻开这一页。您在高取町的深度疗愈之旅，此刻，启程！



目次

1

壶阪汉方堂

时不时的小毛病，切勿轻视！
不妨试试中药？

2

壶阪寺

致每日工作用眼疲劳的你
赴古寺，净眸纳福运~

3

花水土香

当压力浸透日常，在这间小众咖啡馆，用美食疗愈灵魂。

4

茶寮花大和

太忙没时间好好吃饭？轻松享用药膳！

5

梦创馆・药草资料馆

浸入复古时空的褶皱里小憩，
每一帧光影，都是可带走的时光标本。

大和当归浴盐

彻底温暖身心，包装可爱，赠礼首选。

MEMO





漢方薬

壺阪

漢方堂

为您量身定制的中药

壶阪汉方堂

从近铁壶阪山站步行约10分钟，一块写着“だらにすけ”（陀罗尼助丸，该药房出售的一种健胃药）的招牌便映入眼帘。这里就是「壶阪汉方堂」——一家能够根据个人体质和身体状况，量身定制中药药方的专业药房。今天，我们来为大家介绍这个用心呵护健康的理想之地！



店主曾在制药公司工作，后因自身健康问题，在弟弟的引荐下结缘中医，并在四十多岁时开设了此店。他的中医知识不仅结合了实际经验，还通过研读古籍不断精进。如今，药房吸引了许多远道而来的外地顾客，深受女性顾客的青睐。



药剂师 阪本医生



日本的汉方历史悠久，可追溯到古代中国。江户时代，逐渐发展出有别于中国中医的体系，形成了“日本汉方”。壶阪汉方堂秉承的正是这种以“古法”为根基的日本汉方医学智慧，致力于为人们提供贴近身心需求的中医疗法。

高取地区与“药草”也同样有深厚渊源，可追溯至公元6世纪的奈良时代以前。由于当地具备丰富的动植物资源，据传早在飞鸟时代（592年 - 710年），推古天皇便将采摘药材的“采药”纳入宫廷活动。江户时代（1603年 - 1868年）以后，靠行脚卖药为生的药商足迹遍布北海道至九州各地。高取的药品被推广至全国。



壶阪汉方堂的优点



人体的健康，源于五脏*之间精妙的“联动”与平衡（即五脏调和）。秉持这一理念，阪本医生会亲自与每位患者面对面深入交流。细致观察患者身体的虚弱、寒热、声音大小、面部气色等特征，调配出最契合每个人体质的专属药方。

中药对女性的痛经、月经不调、怕冷等症状非常有效！

不妨来这里和医生聊一聊那些平时说不清道不明的小毛病，也许会找到改善身体的新方法！



*“五脏”在中医中是指「肝」「心」「脾」「肺」「肾」这五个器官。



壶阪汉方堂・药草之乡・高取町



壶阪汉方堂所使用的药草中，有被称为“即使煎煮千遍仍苦涩无比”的日本当药（龙胆科獐牙菜属），有护肝利胆的姜黄，还有温经散寒、活血止痛的“太和当归”等等。

漫步高取町，药草文化的生命力依然蓬勃盎然！在古老的土佐街道，药草被画于石板之上。穿行于街巷，处处都能感受到这份传承千年的药草文化气息！

药草图案的石板一共有9种！还有画着高取町象征树--「枫树」图案的石板哦～



壱 阪 寺

自然・大佛・我

尘嚣暂隐，
栖光小憩

建于703年！历史悠久、以祈愿眼疾康复而闻名的古寺

壶阪寺肇建于飞鸟时代（703年），坐落于历史名地吉野之畔。
穿越1300年沧桑，几度兴衰，这座古寺始终巍然，见证岁月流转。

为何会有祈愿
眼疾康复之
说？

答案，就藏在“盲人泽市与其妻小里”那感人至深的故事里！



盲人泽市与妻子小里虽生活清贫，却恩爱和睦，相依为命。然而，泽市察觉妻子每日清晨必悄然离家，不由心生疑窦：“莫非她另有所爱……”某日，他悄悄尾随妻子，眼前所见令他震撼不已——小里竟是日日前往壶阪寺，虔诚祈求观音菩萨，保佑丈夫重见光明，从未间断。得知真相的泽市陷入了无尽自责，痛感是自己失明拖累了妻子，决意“还她自由”，竟纵身跃下山崖。心感不祥匆忙归家的小里，目睹丈夫坠崖的惨状，万念俱灰，随即追随丈夫跳下悬崖……



这对夫妇至深至哀的爱恋，感召了神迹。两人幸得搭救，泽市紧闭多年的双眼，竟重见光明！这一切，皆因壶阪寺的本尊——十一面千手观世音菩萨。这尊对眼疾广显灵应的观音菩萨拯救了这对深情的夫妇。



不妨亲自前往一探究竟！

一段由前任住持结下的缘分——与印度渊源深厚的寺庙

漫步在壶阪寺里，你可能会发现一些在其他寺庙中难得一见的建筑物。比如“天竺渡来大石堂”就是其中之一。据说这座大殿以印度的石窟寺庙为原型，由日本与印度的12万名志愿者共同雕刻、建造完成。



走进堂内，抬头便能看见天花板与墙面上精致的装饰，美轮美奂，令人目不暇接。整体建筑风格浓浓的“印度味”，让人简直不敢相信——竟然能在日本奈良邂逅这样充满异国风情的地方，去参观的奈良女子大学的学生们也大为惊讶！



为何是印度？

答案是……这与前任住持在印度为麻风病患者所做的努力有关～

在1960年代，印度是世界上麻风病患者最多的国家之一。前任住持正是在那个年代，投身于帮助麻风病患者的行动中。他与当时负责治疗麻风病的医生宫崎松记一同前往印度，并充分利用自己“宏亮而富有说服力的声音”负责现场的沟通与协调。

当时麻风病患者饱受歧视，许多印度医生因害怕感染而拒绝为患者治疗。但当他们看到日本人毫不畏惧、认真为患者诊治的样子，渐渐也开始投入治疗工作。据现任住持回忆：“当时无论是日本人还是印度人，都怀着强烈的信念，希望能共同战胜麻风病。”他还说：“日本人在战后首次走出国门去帮助他人，就是在那个时候。”寺内的印度风绘画与建筑物，正是这段历史渊源延续至今的象征。



“悠游高取”小队参观时的季节是……

初夏的紫阳花

长谷寺、冈寺、壶坂寺和室生寺四座寺庙联合举办
“大和观音紫阳花回廊”。

五月底到七月初，均可欣赏到美丽的紫阳花。

即便在闷热的初夏，风铃叮咚，也能送来一丝清凉。

走累了，不妨坐在长椅上歇歇脚。望着美丽的花朵和庄严的大佛，心也开始平静。

雨中的壶阪寺，也别有一番风情，甚是迷人。



疗愈时光推荐案

在礼堂旁长椅上稍坐，让双眼小憩片刻。



久看手机电脑双目疲劳时，移座绿荫间，一呼一吸，让绿意与碧空涤净双眸。

壶阪寺

📍 奈良県高市郡高取町壺阪
3番地

☎ 0744-52-2016

详细信息请查看以下网站

<https://www.tsubosaka1300.or.jp/>

花水土香



花水土香

从壶坂山站步行八分钟，邂逅绿荫环抱的小众咖啡馆「花水土香」。这里有在关西地区鲜见的精致茶点、赏心悦目的料理，与木质调的沉稳室内装饰交织成独有的治愈系空间。当旅途倦意袭来，这家咖啡馆正是最适合歇脚的地方，让我们一探其魅力之处！

用味蕾体验季节 时令点心饮茶午饭套餐



这款季节限定的午饭套餐包括：时令点心、中式粥、水饺和自选台湾茶饮。打开蒸笼的瞬间，映入眼帘的是色彩缤纷的点心。这些点心随季节变化，一年中共有四种样式。春日为玉兔与花朵，梅雨季化身为绣球花与蜗牛，盛夏为金鱼和水母，深秋则是玉兔与皎月。厨师成田麻岐女士表示：“我希望客人用餐时能得到视觉享受。就像打开蒸笼瞬间的惊喜一样。”

套餐中口感柔和的中式粥，是经过反复尝试才做出的。负责采访的来自中国河南省的S也对此赞不绝口：“吃出了家乡的味道。”



奈良产蚊帐



静雅氛围，
引人不觉沉溺时光





确诊代谢综合征，走上饮食农业之路

“花水土香”诞生于店主成田夫妇的人生转折点。丈夫刚先生之前在东京的公司上班，被诊断出代谢症候群后，反思并改变日常的饮食习惯，半年减重13公斤，深刻体会到“饮食”的力量。由此萌生了“用自家种的食材开餐厅”的梦想，于是毅然辞职前往千叶、奈良投身农业。

妻子麻岐女士在大学的时候是农学专业，怀有同样的梦想。两人在奈良的农业生产法人相识相知。

“开什么样的店？”反复思量后，麻岐女士选择了“点心”——这一领域当地竞争少，且便于发挥造型创意。在积累经验后，他们最终在高取町创立了“花水土香”

“花水土香”的未来愿景

店铺主要面向的顾客群体是“寻找适合与他人共度时光场景”的女性。刚先生表示，在接待顾客的过程中，时常被顾客面对美好事物时的真挚反应打动，从中收获很多快乐。

近来，和年迈父母一起光顾的客人也日益增多。麻岐女士表示，看到这里成为“人们想带重要之人同来的地方”，她深感欣慰。

刚先生表示深爱高取町及明日香村在内的飞鸟地地方。如今，在自然丰饶的高取町，成田夫妇继续以温暖的待客之道迎客，为到访的人们带来疗愈与活力。



奈良県高市郡高取町
下土佐339-1

0744-47-4247

详情请查看以下网站

HP
<https://hanamizuka.com>

Instagram
cafe_hanamizuka



茶寮花大和



茶寮花大和



位于高取町的「茶寮花大和」，是一家提供药膳料理的精致小店。店内可眺望到池塘与自然景致，是高取町街道上难得一见的风景。柔和的阳光透过窗户洒入室内，营造出宁静悠闲的氛围，让人可以在放松中享受美味的料理。

这一次，我们“悠游高取”小队的两位成员前往茶寮花大和进行了采访。

含有红花的药膳酒

红花有助美肌、活血、促进循环。
适合缓解或预防经期不调与痛经。



枸杞甜品

自古以来被称为“万能药”的枸杞，具有多种药效。

这款甜品还加入了在美白肌肤、瘦身、增强体力等方面有益的银耳。甜度适中，与配搭的抹茶相得益彰。



无需中药知识，店员会亲切细致地说明。

盛在旧药箱中的料理

曾用于贮药的大药箱，如今被赋予新的用途——盛放稚鲑天妇罗与应季料理。打开药箱一看，里面装着炖菜，米饭等，令人十分好奇。炖菜很是入味，咸淡适中，与米饭非常搭配，美味可口。

很遗憾未能拍下照片，但人参天妇罗也令人印象深刻。直接食用可品尝到人参原本的风味，蘸上蜂蜜后则能感受到柔和的甜味，推荐大家连根一起享用。



采访：「茶寮花大和」的中川先生



店是如何开起来的？

本店创立于明治37年（1904年），当时是日本料理。约45年前，转型为专门的药膳。
在富山一位中药权威大学教授的指导下，我们开始提供药膳料理。自那之后也并不断推陈出新，随季节更换菜单。

本店一直致力于提供赏心悦目、有益健康且美味可口的药膳料理～

↓ 融入中药材制成的素面



料理的讲究之处

注重季节感。比如五月会推出紫阳花造型的甜点，春天则推出以樱花或女儿节为主题的料理。此外，店内所用的蔬菜均是在自家菜地栽种的。店铺后方以及山坡上的田地上，还能种西瓜密瓜之类的水果，夏季便可收获。有次因为浇水用水量太大，甚至惊动了水道局工作人员上门询问（笑）。”我们就是这般精心地培育食材。

目标客户群体是？

目前40多岁的顾客占多数。我们也希望有更多年轻人能养成更健康的饮食习惯，并意识到其重要性。

中川先生寄语

“我们秉持“药食同源”的理念经营本店。均衡的饮食和药品一样有助于预防和改善疾病，我们也希望年轻人能够意识到这点。另外，我们还计划之后在店内一角开设团子咖啡区，诚挚期待大家的光临。”



↑ 店内静谧典雅

采访成员感想

来自越南的H同学表示：“感觉在享受一件‘艺术作品’，体会到了日本文化中所重视的‘八分饱（腹八分目）’和‘均衡饮食’理念。”日本本地的C同学则表示：“店家会详细介绍日本人不太熟悉的中药及中医，可以在品尝美味的同时收获新的知识。”这里也是一个非常适合走累之后休息的好地方！大家不妨亲自来体验一下吧！



奈良県高市郡高取町
清水谷1064



0744-52-2289



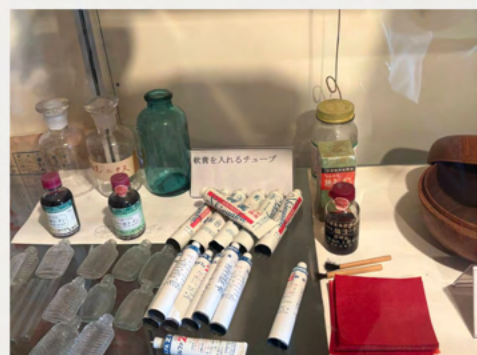


药草资料馆



梦创馆

..... ❖
邂逅不一样的高取町



药草资料馆

在该资料馆内，能够了解高取町药草文化，感受从古代中国传入的中医技术，同时列着传统制药的器具与在售药品，让您更加深入感知高取町与中医的渊源～





高取町観光案内所

梦 创 馆

该游客中心由大正时代的和服店町家（传统日式商家住宅）改建而成。馆内备有高取町旅游资讯，并出售特色伴手礼及当地特产。

📍 高取町上土佐20-2

☎ 0744-52-1150

時：9時30分~16時30分

休：年末年始

アクセス：近鉄壱阪山駅から徒歩約15分



我们悠游高取小队推荐的伴手礼——
“大和当归浴盐”，就藏在这个小角落～！

Recommend for you!



大和当归浴盐

居于家中，亦可令身体充满融融暖意



非常暖身，寒天里暖到冒热气儿♪
包装复古可爱，伴手礼超棒！！
梦创馆有售哟~

大和当归



生吃大和当归的
叶子时，其味道
有点像芹菜。

大和当归是一种名为“当归”的植物，主要栽培于奈良县的宇陀地区。它的根部可作为中药使用，叶子则可作为食材食用，是一种非常稀有的“可食用药草”。

它的功效包括：改善寒症、缓解肩颈酸痛、调理月经不调、缓解产后虚弱等，对女性尤为有益。据说它对心理层面也有调节作用，能帮助舒缓情绪不安或压力状态。

还可食用...

其实，大和当归的叶子富含在日常饮食中易缺乏的维生素及其他多种营养成分。无论是做成天妇罗还是凉拌菜，都能充分摄取其中的营养，是真正意义上的“可食用药草”。

大和当归的现状和未来

我们团队还采访了负责大和当归生产、销售与加工——“PONY之里农场”的代表——明见美代子女士！

关于PONY之里农场

“Pony之乡农场”是一家由代表明见美代子女士运营的农业生产法人。

该农场最初以马驹的马术疗法业务起步，如今以“农福联携”事业为核心，与残障人士一起种植蔬菜、水果、大和当归等药草类作物。同时还致力于利用药草开发加工产品，以及推动地方振兴，开展将农业、福祉与社区建设融合在一起的独特事业模式。



明见美代子女士

活用“土地之宝”

与奈良县有渊源的“大和当归”，其实栽培起来非常困难。

明见女士表示：“它从播种到育苗大约需要一年时间，之后才会被移栽到田里。在这个过程中还需要各种各样的巧思。为了防止根部枯死，必须巧妙地调节水分的多少。”

“从移植后至收获期间，还需持续防治害虫并完成采种作业。其根部需待移植后第二个冬季方可采收，叶片则可在在此之前分批采摘。然而，大和当归极为娇嫩，从头至尾的采收工作皆需人工完成。”在劳动力不足的现状下，明见女士依然坚持栽培。她说，这是为了活用这份名为“大和当归”的“土地之宝”，也是为了满足那些真正需要大和当归的人们。



明见女士的心声

明见女士表示，最初她是怀着“将作为药材原料的大和当归的根，推广成为‘药草之乡’标志性元素”这样的想法，开启了相关事业。

“但是栽培很难，我又了解到叶子可以当作香草来使用，于是就想给它增加【食用】的附加价值，比如做成茶或者料理。”从这个发想出发，她还策划了简易药膳料理的活动。

“叶子可以干燥保存，便将其作为原料销往东京，用于茶、酒店料理、化妆品等的生产。它有助于暖和身体、促进血液循环、增进健康，特别推荐给女性。因为带有类似芹菜的风味，也很适合入菜。实际上也有30多岁的女性专程来买苗。”如今，大和当归正逐渐受到关注与欢迎。

Pony之里农场

营业时间：AM9：30～PM17：00

定休日：土・日・祝

地址：〒635-0121 奈良県高市郡高取町丹生谷883-6

联系电话：0745-67-0104

サイト：<https://www.ponynosatofarm.com/>

关于今后的展望，明见女士接着说道：“我希望能把中药融入饮食之中，让它变得更加贴近日常生活。大和当归自古以来就以品质优良而闻名，我也希望它能在奈良县内得到更广泛的推广。同时，像宇陀市这样的跨地区合作也在逐渐展开，期待这样的态势能逐渐发展得更加火热。

 宇陀市位于奈良县北东部，是一个山林 富有的城镇。

采访结束后成员感想

明见女士是个非常开朗的人，她亲切而细致地为我们做了讲解。据说在Pony之乡农场里，她也在积极推动农业与当地福祉的结合。她的人格魅力和不断挑战的精神，让我们深受感动。

另外，我们团队在梦创馆进行采访时，1楼正好在举办高取町的智能手机讲习会。来自越南的H同学说：“这是我第一次看到日本人在居酒屋或餐饮店以外的地方聚在一起，一边笑一边聊天。”对此感到非常新鲜。她提到，在越南，大家聚在一起开怀大笑、热闹聊天的场合很多，“原来在日本也有这种把人与人联系起来的社区据点啊”，她这样说道。

致谢

衷心感谢所有在本手册制作过程中提供采访与协助的各位。
这门课程从引导学生“了解高取町”开始，在众多热心人士的支持下，我们得以获得“了解镇上局面”的宝贵经验。
希望本手册能成为访问高取町的众多游客的“旅行凉拌”，带给大家愉快的旅程。

感谢以下各位在采访与资料收集过程中给予的协助（敬称略）

高取町观光协会
高取町光志愿者导游协会
壶阪汉方堂
壶阪寺
花水土香
花大和
Pony之乡农场
梦创馆

本内容由奈良女子大学2025年第一学期课程《国际校园奈良导论（A）》的学生，在高取町观光协会（一般社团法人）及高取观光志愿者导游协会的协助下制作而成。

（2025年度奈良女子大学《面向海外游客的高价值信息核心基地构建与生活实验室项目》）

奈良女子大学是位于奈良市的国立女子大学。其前身为明治41年（1908年）创立的奈良女子高等师范学校。现设有文学部、理学部、生活环境学部、工学部四个本科专业，和研究生院（人类文化综合科学研究科硕士课程/博士课程）。



关于奈良女子大学
相关课程的更多信
息请扫描左侧二维
码



告诉我们您对
奈良女子大学
学生制作的该
内容的想法。





TAKATORI



高取町
等你来！

