

healing journey

TRAVEL TO TAKATORI



心と体を整える
癒し旅



高取町までのアクセス

電車

●関西空港から

JR関空快速で「天王寺駅」下車
→ 近鉄「大阪阿部野橋駅」から
近鉄南大阪線・吉野線を経て
「壱阪山駅」下車

●大阪から

JR環状線「天王寺駅」下車
→ 近鉄「大阪阿部野橋駅」から
近鉄南大阪線・吉野線を経て
「壱阪山駅」下車

●京都から

近鉄「京都駅」から
近鉄京都線「橿原神宮前駅」終点下車
→ 近鉄吉野線乗り換え「壱阪山駅」下車

こんにちは！ 私たち、ちるっとりです！



奈良女子大学の日本、ベトナム、中国からの学生で構成されたチームです。チーム名の由来は、「ゆっくりする」「リラックスする」という意味の「CHILL OUT」の「CHILL」と、高取町の「とり」をかけあわせたもの。それぞれの視点や経験を活かしながら、私たちが感じた高取町の魅力を最大限に伝えるガイドブックを目指しました。

「みんなで作る、みんなのための一冊」をコンセプトに、心を込めて制作しました。

ちるっとり

CHILL × たかとり



「国際キャンパス奈良への招待A」という授業で私たちは出会いました！

奈良県中南部地域の魅力と地域の抱える問題について現地で学び、その解決策として多言語のPRコンテンツを作成します。留学生と日本人学生のグループワークのなかで課題や解決の糸口を自主的・協同的に発見・検討・提案していく、実践的な授業です。

メンバー



T

日本の大阪府出身
観光は王道より穴場が好き
知らない町はわくわくします



S

中国の河南省出身
二、三人の友達と一緒に、古くから受け継がれた文化や暮らしを感じられる所を歩き回るのが好きです

H



ベトナム人留学生
自然の中にいるのが好きで、一人でぶらぶら歩きます



C

日本の徳島県出身
寺社仏閣巡りと写真撮影が好き
風情ある街並みには心が躍られます



高取町へようこそ

高取町は、時間の流れがゆっくりと感じられる場所。自然のリズムが心を優しく包み込む、癒しのまちです。

この本は、あなたの癒しと発見の旅のお供となる一冊です。

高取町の隠れた魅力や、心を静めるお寺など、旅を通じて自分自身を見つめ直すきっかけとなるヒントや物語、そして思い出を記録できるページもご用意しました。

深く息を吸い込んで、ページをめくってみてください。

さあ、高取町での癒しの旅が始まります。



目次

1

壺阪漢方堂

いつもの不調、放っておいてない？
漢方のすすめ

2

壺阪寺

毎日仕事で目を酷使するあなたへ。目に
ご利益のあるお寺で目をいたわろう！

3

花水土香

ストレス社会を生きる私たちに必要なのは
癒し。食で「ととのう」隠れ家カフェ。

4

茶寮花大和

忙しくて食をおろそかにしてない？薬膳を
気軽に楽しもう！

5

夢創館・くすり資料館

ほっと一休みできる休憩スポット。レト
ロな雰囲気写真映えにも◎

大和トウキの入浴剤

身体が芯まで温まる！見た目もかわいい入
浴剤。お土産にどうぞ



MEMO





漢方薬

壺
阪

漢
方
堂

あなたに合った漢方を

壺阪漢方堂

近鉄壺坂山駅から5分ほど歩くと、「だらにすけ」の看板が見えてきます。「壺阪漢方堂」は、その人の体調や体質に合った漢方薬を処方してくれる薬局です。自分の身体を労わるにはピッタリの場所をご紹介します！



元々は製薬メーカーで勤務していました。体調を崩したことを機に、弟の紹介を通じて漢方の世界に進み、40代でここを開業しました。漢方薬の知識は師事していた先生からの教えと、自分の経験に加え、古典書物を読んで勉強しました。町外から患者さんがよく来られていて、女性の患者さんが多いです。



薬剤師 阪本さん



漢方の歴史は古く、古代中国まで遡りますが、日本では江戸時代に、中国漢方とは別の日本漢方が生まれ、独自の発展を遂げてきました。壺阪漢方堂は、日本漢方医学「古法」に基づく知識を受け継ぎながら、人々の体と心に寄り添う漢方を提供しています。薬と高取のつながりも古く、万葉の昔にさかのぼります。薬となる動植物が多く生息していたこの地域では、飛鳥時代の宮廷行事の一環として推古天皇が薬狩りを行いました。江戸時代には高取城のお殿様が高取の薬を全国に広め、「置き薬」の行商が各地を歩くようになりました。



壺阪漢方堂の良さ



人間の身体は五臓*が互いに影響し合って健康状態を保っています。これを五臓連携といいます。この考え方をもとに、阪本さんが患者さん一人一人と対面し、体がかっちり、痩せている、冷えていそう、声が小さい、顔色などで判断し、その人にピッタリな漢方を教えてくれます。

漢方薬は女性の生理痛、生理不順、冷え症、などに効果的！

普段なんとなく感じている不調を相談してみてもいいかもしれません。



*五臓は「肝」「心」「脾」「肺」「腎」の5つの総称。袋状になっていて、気血水や栄養素など、体に必要なものを生み出し、貯蔵する役割があります。





壺阪漢方堂で扱われている薬草には、たとえば「千回湯に振り出してもなお苦い」と言われるセンブリ、肝臓の働きを助けるウコン、そして冷え性や血行不良、鎮痛に効果があるとされる大和トウキなどがあります。高取町は、まさに薬草文化が今も息づく町です。土佐街道の石畳には、薬草の絵が描かれたタイルが埋め込まれており、町のあちこちでその息吹を感じることができます！

薬草タイルは全部で9種類！高取町の木「カエデ」のタイルもあるよ



壺阪寺

つぼさかてら

自然と大仏さんと私

現実を忘れてひとやすみ



創建は703年!由緒ある眼病封じのお寺

壺阪寺の創建は今から1300年以上も前の703年。

日本史における要所である吉野の近くに位置するこのお寺は、幾度も火災や戦乱に巻き込まれ、繁栄・衰退・復興を経験しました。

なぜ「眼病封じ」?

その答えは“^{さわいち}盲目の沢市と^{さと}その妻お里の物語”にあり!



貧しいながらも仲睦まじく暮らしていた盲目の沢市とその妻・お里夫婦。毎朝早朝に家からそっと出ていくお里に「もしかして他に好きな男がいるのでは・・・」と沢市は怪しみます。ある日、お里の後をついていくと、なんとお里は壺阪寺の観音様に夫の目が良くなるよう、毎日欠かさずお参りをしていたのです!妻を疑ったことを後悔する沢市。自分が盲目ゆえに不遇な暮らしをさせていると自責の念にかられ、お里を自分から解放してあげようと谷に身投げをします。不吉な予感であわてて戻ったお里はそんな現実が受け止められず、自らも身を投げました。



しかし、二人のせつない夫婦愛によって、奇跡が起こります。二人の命は助かり、沢市が開眼するのです。壺阪寺の本尊十一面千手観世音菩薩は、眼病に靈驗あらたかな観音様。二人を助けてくれたのでした。



眼病封じのろうそく

眼病封じと
開運成就の絵馬



ぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか?

前住職の想いが繋いだ! インドとのご縁が深いお寺

壺阪寺を歩いていると、あまり他のお寺では見かけないような建物を見つけることができます。例えば「天竺^{てんじく}渡来 大石堂」。インドの石窟寺院をモデルとして延べ12万人の日本・インドの人々によって彫刻・組み立てられているそう。



中に入ると天井や壁には細かな装飾が施されており、その美しさに目を奪われます。より“インド”を感じるつくりになっていて、まさか日本の奈良にしながら異国情緒のある場所に出会うことができるとは…奈良女子大学生もびっくりです。

なぜインド?

その答えは…前住職がインドでハンセン病患者のために尽力したことと関係がある!

1960年代、世界で最もハンセン病患者が多いと言われていた時代のインドで、先代の住職はその患者たちのために尽力されたそう。ハンセン病患者の治療を行っていた宮崎松記とともに、**先代住職は「大きく説得力のある声」を活かして現地で交渉役として働かれていたのです。**ハンセン病患者はひどい差別を受けていた時代。インド人医師は自身も感染することを恐れて患者を治療していませんでしたが、日本人たちが一生懸命患者を診る姿を見て、彼らも治療をするようになったとか! 「**日本人もインド人も、どうにかハンセン病をやっつけたいという熱い想いを持って取り組んでいた**」「**日本人が海外に行って人助けをしたのは、それが戦後初めてのことだった**」と今の住職・常盤勝範さんがお話を聞かせてくださいました。お寺にある絵画や建造物がインド風なのは、そういった縁が現在も続いている証なのですね。



ちろっとりチームが行った季節は…

初夏の紫陽花

長谷寺、岡寺、壺阪寺、室生寺の4ヶ寺で開催中の「大和観音あぢさい回廊」。

5月末～7月初めまで、美しく飾られた紫陽花を見ることができます。

初夏の蒸し暑い季節でも、風鈴の音が涼しくしてくれます。

歩き疲れたら、ベンチに座ってひとやすみ。綺麗なお花と大仏さんを見ていると、心が自然と穏やかになります。

雨の壺阪寺も趣があって素敵ですよ。



おすすめの過ごし方

礼堂の縁側で目にもお休みを



スマホやPCによる疲れ目なら、ここに座って深呼吸してみましょう。木々の緑、空の青があなたの目を癒してくれますよ。

壺阪寺

📍 奈良県高市郡高取町壺阪3番地

☎ 0744-52-2016

詳しい情報は以下をチェック

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

花水土香

はなみづか

季節感を楽しめるおしゃれな点心カフェ

はなみづか 花水土香

壱阪山駅から徒歩8分。緑に囲まれた隠れ家的カフェ、「花水土香」。ここは、関西でも珍しい点心料理が楽しめるカフェです。見ていて心躍る美しい料理、木をベースにした落ち着いた内装、全てひっくり返るまでに「癒しの空間」。ちょっと歩き疲れたな…という時にピッタリなカフェ、その魅力に迫ります！

食で季節を味わう 季節限定の飲茶ランチセット



季節で変わる工芸点心、中華粥、水餃子、選べる台湾茶がセットになった“季節限定の飲茶ランチセット”。せいろを開けると、そこには色彩豊かな点心が。実はこの点心、季節ごとに形が変わり、4種類もあるんだそうです。春はウサギやお花、梅雨の時期は紫陽花とかたつむり、夏は金魚とクラゲ、秋はウサギとお月様...料理人の成田麻岐さんは「見て楽しんでほしい。せいろを開けてビックリする、みたいな」と話します。

中華粥は、試行錯誤を重ねて辿り着いた優しい味。取材を担当した中国河南省出身のSさんも「実家の朝ごはんと同じ味」と太鼓判を押します。



奈良産の蚊帳



内装は落ち着いたオリエンタルテイスト
ついつい長居したくなっちゃいます





はなみづか
花水土香

なり た たけし
成田 剛 さん

なり た まき
成田 麻岐さん

メタボ診断が導いた 食と農業への道

「花水土香」は、店主・成田ご夫妻の人生の転機から生まれました。東京でサラリーマンをしていた夫・剛さんは、メタボリックシンドロームの診断を機に食生活を見直し、半年で13kgの減量に成功。「食」の力を実感します。ここから「自分で作った食材で飲食店を」という漠然とした夢が芽生え、会社を辞め、千葉、そして奈良で農業の道へ。妻・麻岐さんも農学部出身で、「作ったもので飲食店を」という共通の夢を持っており、奈良の農業生産法人での出会いが二人の人生を繋ぎました。

「花水土香」が 描く未来

花水土香は、「人と一緒に出掛けられるところ」を探している女性のお客さんを主なターゲットにしています。剛さんは接客をする中で、美しいものや可愛いものに対する正直な反応が伝わって嬉しいといいます。最近では高齢の両親を連れてご家族で訪れるお客さんも増えたそう。麻岐さんは「大切な人を連れてきたい場所」として選んでもらえることに喜びを感じているそうです。

高取町や明日香村を含む「飛鳥エリア」が大好きだという剛さん。今日も、この自然豊かな高取町で、成田ご夫妻が温かいおもてなしと共に訪れる人々に癒しと活力を与えています。



奈良県高市郡高取町
下土佐339-1

0744-47-4247

詳しい情報は以下をチェック

HP

<https://hanamizuka.com>

Instagram

cafe_hanamizuka



茶寮花大和

さりよう

はなやまと



茶寮花大和

高取町にお店を構え、薬膳料理をご提供されている「茶寮花大和」さん。お店の中からは高取町の街並みでは見られない池や自然に触れることができます。窓からは優しい光が入り込み、ゆったりとした雰囲気落ち着いて食事を楽しめます！今回はこちらの「茶寮花大和」さんにちるっとりチームの2名が取材にお伺いしました！



紅花(こうか)が入った薬前酒
美肌に良く、血をさらさらにする紅花。
生理不順や生理痛の予防にも



クコの実を使ったデザート

古来から万能薬と呼ばれ、
様々な効能を持つクコの実。
また美肌・痩身・強壮など女性に
嬉しい効能を持つ白きくらげも
使われています。

上品な甘さのデザートで、一緒に提供
される抹茶とも良く合いますよ。

生薬に関する知識が無くても、お
店の方が親切丁寧に説明してくだ
さるので心配しなくてもO

かつて使われていた薬箱の中には

運ばれてきた大きな薬箱には、稚鮎の天ぷらや季節のお料理が。中を開けてみると、そこには煮物やご飯が入っていて好奇心をくすぐられます。煮物は味が染みていて、優しい味付けなのにご飯が進みとても美味しいです。

この写真には写っていませんが、高麗人参の天ぷらも印象的でした。そのまま食べると高麗人参本来の味を感じられます。蜂蜜に付けて食べると優しい甘さを味わうことができます。ぜひとも根まで食べてみてください。



中川さんへのインタビュー

花大和さんの始まりは？

明治37年創業の日本料理店が、約45年前に薬膳の専門店として出店したのが『花大和』でし、富山の漢方薬の権威大学教授のご監修の元、薬膳の提供を始めました。あれから日々進化を遂メニューも季節ごとに変わります。

目にも美しく、身体によく、美味しい薬膳の提供を続けております。

↓漢方薬を練りこんだそうめん



お料理のこだわりは？

季節感を出すことです。5月の時期にはあじさいを模した甘味を提供したり、春には桜やひな祭りをモチーフにした一品をご提供したりという感じです。また、お料理に使う野菜は自分たちの畑で作ったものをお出ししています。夏にはすいかやメロンなんかもできます。店の裏や山の畑で栽培しています。この前は水やりで水の使用量があまりにも多くなって、水道局の方が尋ねに来たぐらいです(笑)。それぐらい大切に愛情をこめて育てています。

どういう層の人に食べてほしい？

今、40代以上のお客様が多いので、もっとより多くの若い方に、い食生活を送っていただき、その重要性を感じていただきたい。

中川さんからメッセージ

私どもは医食同源の考えで営業しております。

これはバランスの取れた食は病気の予防や改善に繋がると言う考え方ですが、若い方にもこの様な意識づけをしていただけたらと思います。

今後は店の一角でお団子カフェをする予定でおります。

是非訪れていただけたらと思います。

インタビューアー二人の感想

ベトナム出身のHさんは「一つの芸術作品を味わっているようで、日本人の食文化（『腹八分目』『バランスよく食べる』など）が大切にされているように感じた。」と語ります。また日本人のCさん目線では、「日本人にあまりなじみのない生薬や漢方についても細かく教えて下さるので、楽しんで食事ができます。」とのこと。たくさん歩いて疲れた人が休めるとってもいい場所です！ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？



奈良県高市郡高取町
清水谷1064



0744-52-2289





くすり資料館



夢創館

..... ❖
まだ知らない高取に出会う



くすり資料館

高取町のくすりの歴史を学べる資料館
古くに中国から伝わった売薬術に
ついての説明や、薬を作る時に用いる
道具、薬などの展示もあり、高取町と
薬のつながりを知ることができます！





高取町観光案内所

夢創館

大正時代、呉服屋を営んでいた町家を改修し、町の観光案内やお土産産物・地場産品の販売を行っています。

📍 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



ちろっとりおすすめのお土産
”大和トウキ”のコーナーです！

Recommend for you!



大和当帰の湯

ご自宅でも体をポッカポカに



暑いくらいに体があたたまるので、寒い季節におすすめ♪
パッケージもレトロかわいいのでお土産にぴったり!!
夢創館で発売中

大和トウキ



大和トウキの葉
生で食べるとセロリ
のような味がします

大和トウキは奈良県の宇陀地域を中心に栽培されている、「当帰(トウキ)」と呼ばれる植物の一種です。根は漢方薬に、葉は食用として利用されている珍しい生薬なのです。

その効用は冷えや肩こりの解消、生理不順、産後不調の緩和など、女性にはうれしいものばかり。精神面にもアプローチできるとされており、精神が不安定な時期に利用されることも。

食用にも...

実は大和トウキの葉には、食生活で不足しがちなビタミンやなどの栄養素が含まれています。その他にも沢山の栄養成分があり、天ぷらやおひたしなどでも栄養を余すことなく接種できる、まさに「食べられる薬草」なのです。

大和トウキの現状とこれから

大和トウキの生産・販売・加工を行うポニーの里ファーム代表の明見さんに取材させていただきました！

ポニーの里ファームとは

「ポニーの里ファーム」は、代表の明見美代子^{あけみ}さんが運営する農業生産法人です。ポニーの乗馬セラピーから始まり、現在は「農福連携」事業を中心に、障がい者とともに野菜、果物、大和当帰などの薬草といった作物の栽培を行っています。薬草を使った加工品開発や地域活性化にも取り組み、農業と福祉、まちづくりを融合させた独自の事業モデルを展開しています。



代表の明見美代子さん

「土地の宝」を活かす

奈良県にゆかりのある「大和トウキ」ですが、その栽培は非常に難しいのだそう。「種を植えた後、苗ができるまでにおよそ1年がかかります。その後畑での定植に移ります。ここでも、様々な工夫が必要なんです。根が枯れないように、水の量を上手に調整しなければいけないんです。」と明見さんは話します。

「定植～収穫の間にも、害虫との戦いや種採り作業があります。根は定植後2年目の冬にやっと収穫できて、葉は根を収穫するまで採取できます。でも、大和トウキはとても繊細な植物なので、全て手作業で収穫します。」担い手不足の現状の中、それでも大和トウキという「土地の宝」を活かすため、大和トウキを求める人たちのために、明見さんは栽培を続けられています。



明見さんの想い

薬の原材料となる大和トウキの根を「薬のまち」として広めたいという思いから始めたという明見さん。「でも育てるのが難しく、葉もハーブとして使えると知り、お茶や料理など【食】の付加価値をつけたいと思ったんです。」その発想から簡単な薬膳料理のイベントを企画されたそう。

「葉は乾燥して保存できるので、原材料として東京に卸し、お茶やホテルの料理、化粧品などに使用されています。体を温めたり血の巡りを良くしたり、健康づくりに役立つので、特に女性におすすめです。セロリに似た風味で料理にも合いますし、実際に苗を買いに来た30代女性もいます。」盛り上がりを見せる大和トウキ。明見さんは、今後の展望も

話してくださいました。「食べ物に漢方を取り入れて、もっと身近なものにしてほしいです。大和トウキは昔から品質が良いことで知られていて、奈良の中でもっと広がってほしいなとも思いました。宇陀市など、地域を超えてコラボも広がっていて、だんだん盛り上がりげだと期待しています。」

取材を終えて

明見さんはとても明るい方で、私たちに優しく丁寧に説明してくださいました。ポニーの里ファームでは農業と福祉の連携にも取り組まれているそうで、明見さんのお人柄とチャレンジ精神に感銘を受けました。

また、ちるっとりが夢創館で取材を行っていた際、1階では高取町のスマホ講習会が行われていました。ベトナム出身のHさんは、

「居酒屋とか飲食店以外で日本人が集まって笑いながら話をするところを初めて見た。」と新鮮に感じたそう。ベトナムでは、皆が集まって大きい声で笑う、楽しそうに話す場が多いらしく、「日本でも人と人を結ぶ地域拠点があるんですね」と話していました。

ポニーの里ファーム

営業時間：AM9：30～PM17：00

定休日：土・日・祝

所在地：〒635-0121 奈良県高市郡高取町丹生谷 883-6

電話番号：0745-67-0104

サイト：<https://www.ponynosatofarm.com/>

謝辞

本パンフレット作製において取材にご協力いただいたみなさま、誠にありがとうございました。

学生が「高取町を知る」ところから始まったこの授業でしたが、たくさんの方に支えられ、「町の人を知る」という非常に貴重な経験をさせていただいたと思っております。

本パンフレットが、高取町を訪れる多くの観光客の「旅のおとも」になれば幸いです。

取材にご協力いただいた皆様（敬称略）

高取町観光協会
たかとり観光ボランティアガイドの会
壺阪漢方堂
壺阪寺
花水土香
花大和
ポニーの里ファーム
夢創館

このコンテンツは、一般社団法人 高取町観光協会と、たかとり観光ボランティアガイドの会のみなさまのご協力のもと、奈良女子大学の2025年度前期授業「国際キャンパス奈良への招待A」の受講生が作成しました。

（2025年度 奈良女子大学「海外向け観光ハイコンテンツ情報の中心拠点形成とリビングラボの設立」プロジェクト）

奈良女子大学は、奈良市にある国立女子大学です。明治41（1908）年に設置された奈良女子高等師範学校をその前身としています。文学部、理学部、生活環境学部、工学部の4学部と大学院（人間文化総合科学研究科博士前期課程／博士後期課程）を有しています。



奈良女子大学とこの授業について詳しい説明はこちらから



学生が作成したこのコンテンツはいかがでしたか？

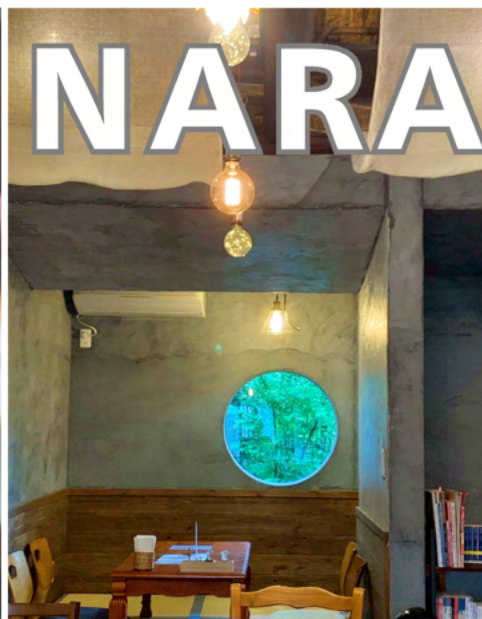




TAKATORI



高取町で
何をする？



NARA

