



Visit Nara



Instagram



Facebook



〒630-8501
日本 奈良縣奈良市登路町 30
奈良縣
Tel + 81-742-8553
<https://visitnara.jp>

2024.1

VISIT NARA

Travel Guide

奈良旅行導覽



主要地區

Major Areas



地區

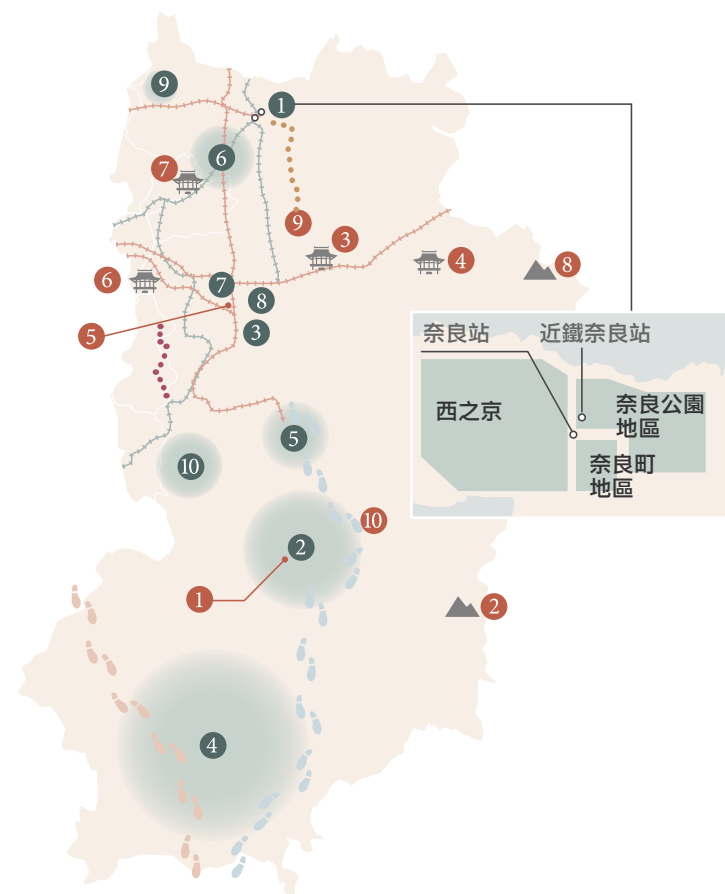
- | | |
|--------|--------|
| ① 奈良 | ⑤ 吉野 |
| ・奈良公園 | ⑥ 大和郡山 |
| ・奈良町 | ⑦ 今井町 |
| ・西之京 | ⑧ 櫻井 |
| ② 洞川溫泉 | ⑨ 生駒 |
| ③ 飛鳥 | ⑩ 五條 |
| ④ 十津川 | |

地域

- | | |
|---------|---------|
| ① 御手洗溪谷 | ⑥ 當麻寺 |
| ② 大台原 | ⑦ 法隆寺 |
| ③ 長谷寺 | ⑧ 曾爾高原 |
| ④ 室生寺 | ⑨ 山邊之道 |
| ⑤ 橿原神宮 | ⑩ 大峯奧駈道 |

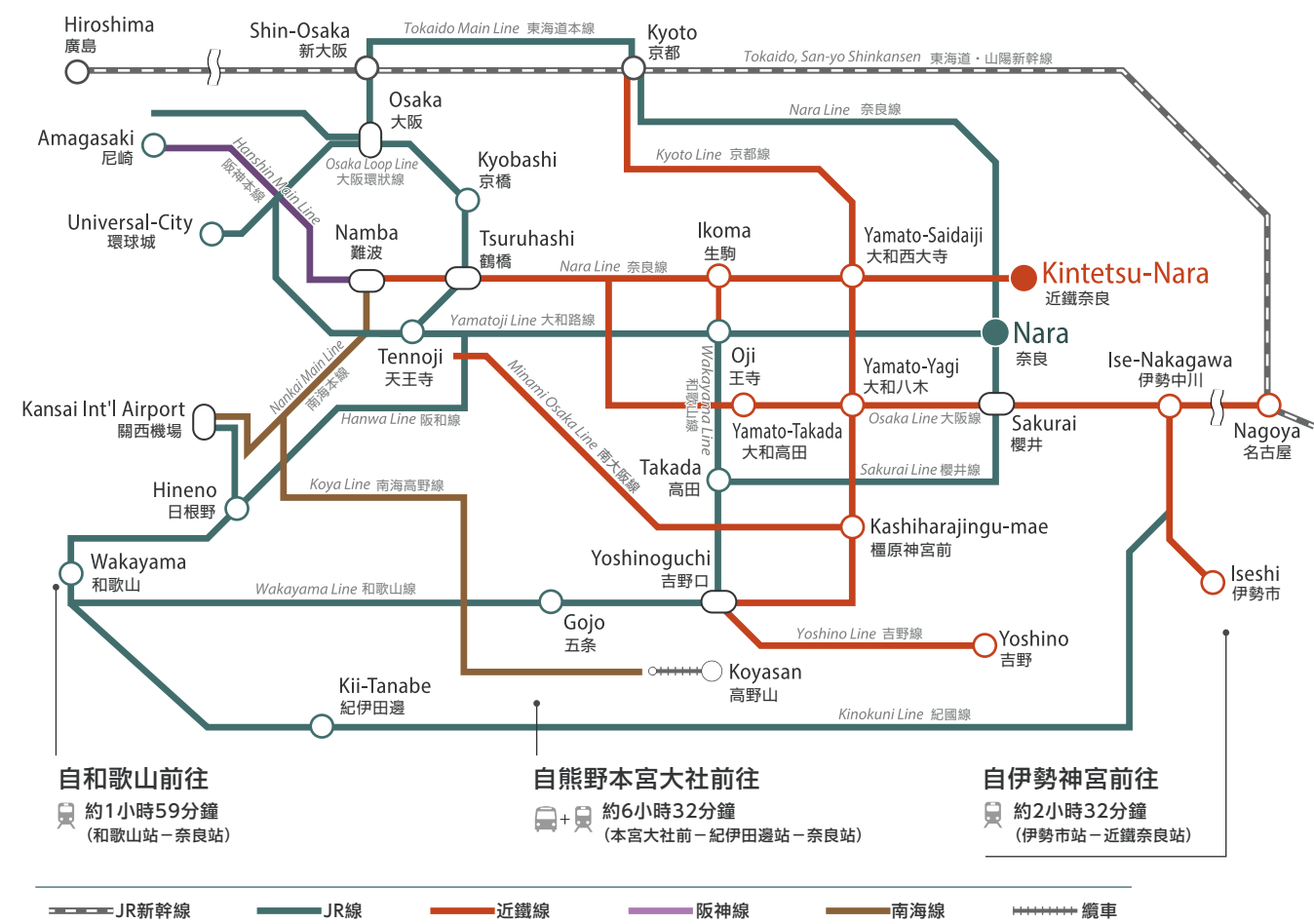
熊野古道小邊路 大峯奧駈道
葛城古道 山邊之道

JR線 近鐵線 寺院 高地



電車

Train



擁有 1,300 年悠久歷史的古都奈良是能夠親身體驗到「日本的開端」之地。

奈良縣有著豐富自然和現代與過去完美融合在一起的街道，

縣內各處也充滿著療癒身心的各種魅力。

縣內有著「法隆寺地區的佛教建築」、「古都奈良的文化財」和

「紀伊山地靈場與參拜道」等三項世界遺產。

這裡的美麗村莊保留著無限田園風光，

同時有著隨著四季更迭而變化的人們生活與日常。

就來奈良感受只有在這才有的、自古流傳下來的景色和風情。

大自然

NATURE

造訪奈良的人，想必能夠在這相遇到未被破壞的原始森林和丘陵等那些由悠久歷史創造出的豐富景觀。
想要欣賞四季之美的話，奈良與其周遭的自然景觀肯定是最佳選擇。



大台原

Odaigahara

因為美麗景色以及在精神層面 & 歷史層面上的重要性，大台原被選為日本百名山之一。



御手洗溪谷

Mitarai Valley

翡翠綠的河川以及染上楓色的紅葉吸引不少人們爭相造訪。



大峯奧駈道

Omine-Okugake Trail

大峯奧駈道為組成世界遺產的山道之一，它穿過十津川並連結了吉野大峰以及和歌山的神聖熊野三山。



春日山原始林

Mt. Kasuga Primeval Forest

在春日大社的後方是一大片千年以來都沒有被破壞的春日山原始林。這裡擁有 175 種以上的樹木、野生動物和珍貴的鳥類及昆蟲，是少見的生態系。



曾爾高原

Soni Highland

11 月可謂是草原最美的季節，夏天時能夠在曾爾川沿岸看到美麗的螢火蟲。



花矢倉展望台

Hanayagura Observatory

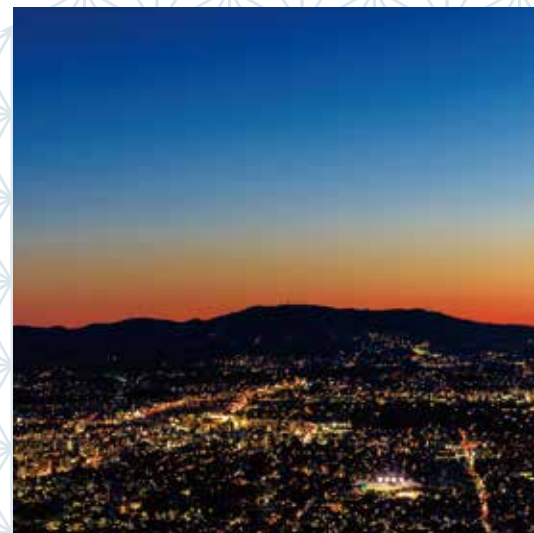
稱得上是吉野第一的展望台，從這裡能夠將吉野町那優美的景色一覽無遺。



若草山

Mt. Wakakusa

能夠從東大寺後方的小徑輕鬆攀登若草山，迎接而來的是一直延伸到平城宮遺跡的美麗景色。



體驗

EXPERIENCE



在奈良，不僅擁有眾多歷經數百年演變而來的高品質傳統工藝，還有許多從過去作為日本首都及文化中心時期流傳下來、保存完好的時代建築。一定要來體驗一下這個被悠久歷史包圍的奈良街道。



慈光院

Jikoin Temple



慈光院是與茶道息息相關的禪院，也是非常特別的場所。

今井町

Imaicho



今井町是小而美，且被完好保存下來的江戶時代（17～19世紀）的商人街町。漫步在狹小的巷道之中，就彷彿走進一座露天歷史博物館般。



奈良燈花會

Nara Tokae



這個燈籠活動將於每年8月5日至14日期間每天晚上都會舉辦。

工藝

CRAFTS



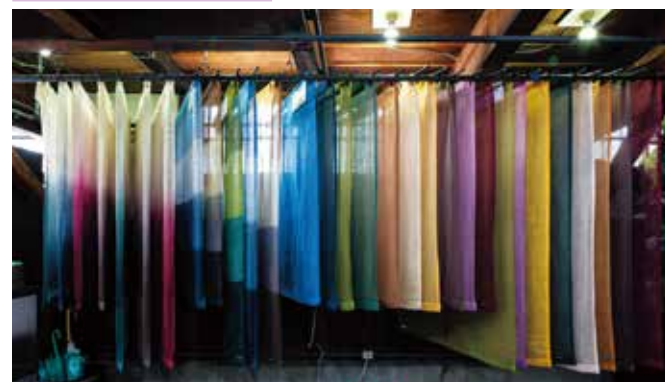
奈良團扇

Nara-uchiwa, round fan



奈良晒

Nara-sarashi, bleached cloth



高山茶筌

Chasen, bamboo tea-whisk



赤膚燒

Akahadayaki pottery



住宿

ACCOMODATION



奈良飯店 Nara Hotel



奈良JW萬豪酒店 JW Marriott Hotel Nara



花屋徳兵衛旅館 Hanaya Tokubei



笹百合庵 Sasayuri Ann

味覺

TASTE



過去曾以「大和國」之名為人所知的奈良是傳統日本料理的發祥地。大和也常被稱為是「真秀呂場（日文：まほろば）」，這個古語的意思是「無憂無慮的地方」。從日本茶、烏龍麵、到日本酒、日式饅頭和豆腐等等都是起源自奈良的日本料理和飲品，所以想要感受到日本飲食文化魅力的話，奈良絕對是最佳場所！

柿葉壽司

Kakinoha-zushi

柿葉壽司誕生於日本江戶時代（17~19 世紀），當時人們會將從熊野灘的醃漬鯖魚和壽司飯一起用柿葉包起來，並用重物壓住並進行發酵，據說柿葉壽司就是起源於這樣能耐久耐放的食物。製作完的隔天，壽司飯會吸附魚的美味，也能夠聞到葉子的香氣。



三輪素麵

Somen

素麵是在日本奈良時代（8 世紀）時從中國傳來的。約 1,200 年前，大神神社神職的兒子在這片土地上栽種小麥，開啟了素麵製作的歷史。在奈良旅行時請一定要來品嚐這個擁有悠久歷史的素麵。



大和野菜

Yamato Yasai

奈良的肥沃土壤、清淨空氣和乾淨的水，相當適合栽種用在精進料理的蔬菜。（精進料理：以蔬菜、大豆、穀類等食材為主的料理）這片土地過去被稱為大和，作為高品質的有機農產物蔬菜，「大和野菜」這個品牌名正式誕生。

奈良酒品

Sake

雖然酒並不是發源自奈良，但酒的精製過程卻是在奈良這所確立。689 年時，設立了生產高品質酒品的皇室御用酒藏。在奈良有數十處小而美的酒藏，也能試喝到許多種類的酒品。



吉野本葛

Yoshino-honkuzu

葛粉是將葛根經水磨而提取出的白色澱粉。寒冷的氣候和優質的水源是支撐吉野本葛製造的重要因素；因為相當稀少所以又被稱為「白色鑽石」。由於常被用在料理之中，也可以說是和食文化的支撐。



大和茶

Yamato-cha tea

據說大和茶的起源為弘法大師的弟子「堅惠」在 9 世紀時在宇陀市榛原的佛隆寺栽種的種子。日夜溫差大且高冷地的條件適合茶葉栽種，也是因為這樣的自然條件讓這裡能夠生產香氣十足的高品質茶葉。



地區

AREA
奈良市
Nara City



來到奈良的話一定不能錯過的是奈良公園、奈良町和西之京等各區域。在街道的中心擁有世界遺產的社寺，也有廣大且擁有綠意的綠洲。

春日大社

Kasugataisha Shrine

奈良最有名的春日大社，其參道上有著數百座的石燈籠是非常有風情的森林小徑。

東大寺

Todaiji Temple

東大寺是日本中極具代表性的優美寺院之一。它超越了時代、在日本歷史上佔有重要的地位。



奈良町

Naramachi

在奈良公園東側有一條狹窄且曲折的街道，街道兩旁是傳統的商家建築。現在這裡則是有許多日式甜點店和現代藝廊林立。

奈良公園

Nara Park

說到「奈良」的話就不能不提到奈良公園。約 8 平方公里的廣大公園內有著東大寺、興福寺、春日大社等主要景點和國立博物館，也住著約 1,200 隻的鹿。



藥師寺

Yakushiji Temple

在 680 年左右依照中國樣式建造的這間寺院，其規模讓人震驚不已。作為日本最有名的寺院之一，其在歷史上和建築史上的重要性讓它被登錄成世界遺產。

平城宮遺跡

Former Site of Heijokyu Imperial Palace

這裡是過去平城宮（也就是平城京）的所在處。目前能在這裡看到的天皇玉座設置處的「第一次大極殿院」、「朱雀門」和「東院庭園」等都是復原再建的。



飛鳥

Asuka

飛鳥這裡非常適合散步並度過悠閒的時光。這裡在過去曾作為日本政治、經濟和文化的中心地而繁榮。也能走過藤原宮遺跡等文化財產，欣賞這自古代延續下來的美好景色。



稻渕梯田

Inabuchi Tanada Terraced Rice Fields



飛鳥的梯田十分有名，在晚春的夕陽時分，倒映在梯田水面上的景色非常美麗。



飛鳥寺

Asukadera Temple



飛鳥寺為日本古老的寺廟之一，在佛教從中國和朝鮮傳來的 588 年左右，由當時的頗具影響力的蘇我氏建造而成。

藤原京遺跡

Former Site of Fujiwarakyo Capital



現在的藤原宮並沒有留下什麼建物，但紅色柱子可以展現出當時的地基，也讓人能夠想像其規模之大。



岡寺(龍蓋寺)

Okadera Temple



岡寺位在能夠俯瞰飛鳥平原的小山丘，其美麗的庭園和有趣的傳說十分有名。



明日香癒裡之里

森羅塾

Shinrajuku



這間美麗的建築物為 1910 年左右建造的農家，近期重新修復完成。



石舞台古墳

Ishibutai Tumulus



這個令人印象深刻的巨石據說是飛鳥時代（6 ~ 8 世紀）聖德太子以及與其有緊密合作關係並在普及佛教上有所貢獻的蘇我馬子的墳墓。



斑鳩

Ikaruga

法隆寺

Horyuji Temple

令人稱讚的世界遺產法隆寺建築群不僅擁有 48 座被列為世界遺產的文化遺產，而且也是一個景色優美、不容錯過的好去處。沿著寬闊的松樹大道朝外門走，走道盡頭就能看到遮擋寺院建築的高牆。精心打理的庭園和寬廣道路，讓人彷彿置身在一座小鎮之中。



櫻井

Sakurai

長谷寺

Hasedera Temple

位於奈良中央位置的初瀬村坐落在一座景色優美的深谷中。每到秋季，群山將被染成一片紅色和金黃色，十分受到遊客歡迎。最大的看點就是在長谷寺的那座階梯。不僅有著令人印象深刻的屋頂，五月時綻放的數千朵牡丹花更是讓人眼睛為之一亮。



談山神社

Tanzan Jinja Shrine

從櫻井車站搭乘公車能夠抵達的談山神社是知名的賞楓名勝。前往神社的參道有著陡峭的階梯，但穿過神社左側的停車場就可以避開。



信貴山 朝護孫子寺

Shigisan Chogosonshi-ji Temple

這間寺院因為許多傳說和擁有老虎擺飾而被稱為「虎寺」並受到小孩們的歡迎。朝著森林中那曲折的道路前進後，就能看到世界最大的老虎造型紙造張子「福寅」。



信貴山玉藏院 (宿坊)

Shigisan Gyokuzo-in Temple (Shukubo)

前往信貴山朝護孫子寺參拜的人能夠入住被稱為「宿坊」的傳統寺院住宿設施。在信貴山，有成福院、千手院和玉藏院三處宿坊。



大神神社

Ohmiwa-jinja Shrine

大神神社被認為是日本古老神社之一，是古代神道聖地的典型範例。與一般的神社不同，這裡不設立正殿，以三輪山為神體，保留了早期神道的傳統。



山邊之道

Yamanobe-no-Michi

山邊之道穿過了奈良中一些歷史十分悠久的地域。它是日本最古老道路的一部分，分布著神社、寺院和古墳；途中也有咖啡廳和休息處，夏季也會設置販售水果的小攤販。



吉野／天川

Yoshino / Tenkawa

金峯山寺

Kinpusen-ji Temple



這個寺院因為有三座在 1,300 年前建造的藍膚金剛藏王大權現的像而為人所知。3 尊精悍的雕像高約 7 公尺，代表佛教中過去、現在、未來三世佛。



吉水神社

Yoshimizu-jinja Shrine



這座神社位於主要道路旁，以其秋季和春季的絕美景色而聞名，還有在能夠欣賞上千株櫻花的展望台。



十津川

Totsukawa

谷瀨吊橋

Tanize Suspension Bridge



日本最長的吊橋之一，前往十津川溫泉的公車會在這裡停靠休息約 20 分鐘。周圍有鐵絲網、橫跨十津川且高 54 公尺的這座橋建於 1954 年。它十分安全但是因為走上去會搖晃，也讓人有點手足無措，而有些人則很喜歡這種感覺。



洞川溫泉

Dorogawa Onsen Townscape



這條溫泉街的標高很高，空氣清新，讓人感覺天空觸手可及。從下市口站搭乘公車到終點站即可到達。走過小小公車站後面的紅橋就到了小鎮的中心。



大峯山龍泉寺

Ryusen-ji Temple



自 645 年左右創立以來，前往大峰山修行的修驗道行者們在出發前都會聚集在這座寺院祈禱和冥想。



果無集落

Hatenashi Village



從十津川到熊野古道的話就能看到果無集落。在這有著優美的景色、特別風情的農家以及清澈的山泉水。但是這裡最有名的就是在路上相遇的笑容滿面的友善年長者住民們。



瀨峽

Dorokyo Gorge



這座美麗溪谷憑藉著其碧綠的河水和陡峭的懸崖成為了河船巡遊的熱門景點，連古老的俳句作品中也曾讚頌過這裡的美景。秋天的紅葉與河水形成鮮明對比，令人稱讚。從瀨飯店觀賞到的景色也堪稱一絕。



旅程

以下為結合了奈良各地景點排出的旅程，歡迎參考並在奈良創造出美好的旅行回憶。

步行 巴士 乘車

奈良一日遊行程

1 day in Nara

利用一天的時間造訪奈良的主要觀光景點吧！



奈良二日遊行程

2 day in Nara

十津川村為日本第一寬廣的村，不論是什麼年齡的人都能在這玩得盡興。
在兩天的旅程中，一家大小都能夠在奈良周邊的美麗田園地帶玩得開心。



資訊

INFORMATION



手冊下載處

有助旅行的資訊

消費相關&購物

奈良的氣候

親子同遊

免費 Wi-Fi

資訊一覽表

旅遊服務中心

Tourist Information Centres

奈良縣外國人觀光客交流館 (奈良縣猿澤INN)

奈良縣外國人觀光客交流館（奈良縣猿澤 INN）是奈良的代表旅遊服務中心。這家綜合設施設有諮詢窗口，也常駐多語言工作人員；還有為旅客提供免費 Wi-Fi 的休息室，並提供自動提款機和貨幣兌換服務，而這裡也設有介紹奈良工藝品的藝廊。



奈良市

奈良縣外國人觀光客交流館（奈良縣猿澤 INN） 0742-81-7461

奈良市觀光中心 NARANICLE 0742-22-3900

近鐵奈良站綜合觀光諮詢處 0742-24-4858

奈良市綜合導遊中心 0742-27-2223

吉野

清明館 觀光問詢處 0746-39-0010

從日本主要都市前來的交通方式

Access from Japan's Major Cities

