

悠然

ゆうぜん

”悠然と生きる、土地と人々がここにある。”

1300年前から続く、サステナブルライフ

奈良・奥大和



ソトコト編集長

指出 一正

Sashide Kazumasa

故郷以外で初めて出会った「ローカル」。
時代やライフスタイルが変わっても、
変わらない大切なものがここにはある。
大切なものを失わないために変わり続けている。
だから、何度でも訪れたい。
僕にとっても奥大和は、そんな場所です。



奥大和とは若い頃からの
ご縁でつながっています。

もう30年以上も前になりますが、編集者時代によく仲間たちと下北山村をキャンプで訪れていました。早朝、車から眺めた朝日が山を照らす景色がとても印象に残っています。僕は釣りが好きで、今でも暇を見つけては釣りに出かけています。30代半ばぐらいまでは、釣りに行って一人ですべて完結していたのですが、地域活性や移住をテーマに扱う「ソトコト」に移った頃から、訪れた先の人とコミュニケーションをすることが増えました。そんな中、奥大和とのご縁がつながり、様々なイベントや講座でお話する機会を得ました。ローカルや移住、環境保全などをテーマにした今の活動は、奥大和で出会った人や目にしたものとつながっていると感じています。

「SDGsの生きた見本」
子どもたちに伝えたい。

奥大和は、ローカルに関わる楽しさを増幅してくれる場所。奈良県全体にも言えますが、人と接する際の距離感や出会う人から感じるものがちょうどいいのです。会話とか、温度感が柔らかくてまるやかです。これだけ大きな山塊があり、そのすぐそばに人の暮らしが存在している場所はそうありません。そんな場所に、ちょうどいい人たちが暮らしている。もし、僕が小学生に「SDGsって何？」を教えたいとしたら、奥大和へ連れてくると思います。美しい山があり、水が循環して、地域に田畑があり、地産地消が暮らしの中に息づいている。本当の豊かさがずっと続いている場所。サステナビリティが目に見える、それが奥大和の魅力だと思います。

指出 一正 

指出 一正 Sashide Kazumasa

1969年群馬県生まれ。上智大学法学部国際関係学科卒業。雑誌「Outdoor」編集部、「Rod and Reel」編集長を経て、未来をつくるSDGsマガジン「ソトコト」編集長に就任、現職。「奥大和アカデミー」「奈良・下北山むらコトアカデミー」、「奈良県奥大和サステナブルデザインスクール」メイン講師、奈良県「奥大和で会いましょう。」企画監修、「MIND TRAIL 奥大和 心のなかの美術館」エリア横断キュレーターをはじめ、奥大和の地域活性プロジェクトに数多く携わる。趣味はフライフィッシング。



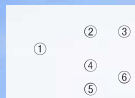
山河に 巡りて

深き森の中に神々を見出した。いにしえ
人の心ばいかばかりか。巡る四季、繰り
返す昼夜。天から降る雨は地を潤し草
木を育み、湧き出す清水はやがて川と
なり海へと帰る。この国のはじまりの地
で、続く大いなる循環は、今日も生きとし
まわるものの豊穡をもたらし、ここ奥天
和で生きる人々の暮らしを紡いでいく。



Living in
the mountains
and rivers

Okuyamato



- ①十津川村 游峡
- ②川上村 おおたき龍神湖
- ③川上村 蜻蛉の滝
- ④⑤十津川村 山天集落
- ⑥東吉野村 高見川



山と暮らす。



地域の9割以上を森林が占めているという奥大和。
かつて林業で栄えたこの地には、
数百年以上も続く森林がそこかしこに。
細い山道の先にも人々の暮らしが息づき、
長い歴史の中で培われた人と森の関係性が垣間見える。

Living in
the mountains
and rivers

Okuyamato

十津川村 山天集落



森庄銘木産業株式会社

獣害対策やジビエ事業、森林整備のための境界明確化事業など、地域の人々と共に様々な森林環境維持の取り組みを行っている森本さん。「国産材の使用比率をあげて、林業の持続可能性を高めていきたいですね」と語ってくれた。

[所] 宇陀市葛田野古市場 511-2



「森と暮らしを繋ぐ」をコンセプトに、木の個性を生かし磨き丸太の技術で仕上げた家具の製造や販売も。今後は工場見学などエンドユーザーとの接点を増やすぞう。
yamanaramorisho.com

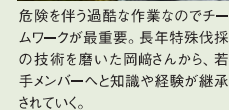
創り、育て、そして護る 森と暮らしをつなぐ林業家

伝統木材・磨き丸太を製造販売する「森庄銘木産業」は、山守（森づくり）を通じて生活に木のある暮らしを提案する企業だ。木材の加工販売のみならず、森林の維持管理から建築、インテリアの提案などを一貫して行うことで、課題山積の林業を変革する新たなサイクルづくりに取り組んでいる。



樹上を自在に行き交う 特殊伐採のスペシャリスト

住宅街や神社の境内など周囲に配慮が必要な場所で行う特殊伐採。その危険な作業を行うのは「黒滝村森林組合スカイチーム」の面々だ。ロープを自在に操り高所の枝を落とし、スペースを作っては巨木を切り倒していく。テンポよく進められる作業は迫力満点だ。安定した地域の森林環境を、熟練の技が支えている。



黒滝村森林組合スカイチーム
岡崎さんをはじめチームメイトはみな他エリアからの移住者。ゼロから生み出した新しい仕事で当初は周囲の理解を得るのが大変だったそう。現在は商品開発や木登りイベントの開催など多様な事業を展開している。
[所] 吉野郡黒滝村寺戸 154

山と遊ぶ。



吉野から熊野へ向けた巡礼の旅「熊野詣」は、日本の観光の起源とも言われている。吉野山、大台ヶ原、釈迦ヶ岳、曾爾高原…名山連なる奥人和は登山道やハイキングコースも数多く、あまたの登山者たちを、その美しい景色で魅了している。

Living in the mountains and rivers

Okuyamato

十津川村 空中の村



空中の村
「大人がもっと森の中で遊ぶようになって欲しい」とジョランさん。母国では森林でのレクリエーションが盛んで、それが森の管理や生態系の維持に繋がっているのだそう。大好きな森の職場で充実した時間を過ごす毎日だ。
[所] 吉野郡十津川村小川 112

森と人の関係を再構築するレクリエーション

木々の間に張られたネットの上で空中散歩が楽しめる「空中の村」。フランス出身のジョランさんが、自国で学んだ森の活用法を広めたいと設計段階から携わり2020年にオープンした。大自然の中で癒しの時間が過ごせると評判だ。



ネットの高さは4~12m。展望スペースからは十津川の山絶景が楽しめる。途中には休憩スペースや無料のドリンク、スナックの販売も。時間無制限なので1日中遊べるのも嬉しい。



大台ヶ原の夕景や星空、早朝など、普段なかなか見ることができない時間帯のガイドも。利用者のニーズやレベルに合わせた登山コースをオススメしてくれる。



山へ散歩こう
「何かに導かれるように登山ガイドになりました」と小谷さん。全国の山々を歩きまわり、どんどん山にのめりこんでいったそう。上北山村に移住してからは奈良県南部の山にハマリ、現在は家の裏山がお気に入りスポットだ。
[所] 吉野郡上北山村小椋 126



ただ登るだけじゃない魅力を伝える登山ガイド

テント泊のレクチャーや山でのランチを企画する「山へ散歩こう」は、主に奈良の山で活動するプライベートガイド。案内するのは登山ガイドの資格を持つ小谷さんだ。昔の人々の暮らしを感じる古道など、登頂するだけではない山歩きの魅力を伝えている。

川と暮らす。



日本有数の多雨地帯として知られる奥大和。高い峰々に降った雨や雪は上に染み入り磨かれ、清い奔流となって人々の生活を潤していく。人々の水への信仰も篤く、奥大和の各地には水の神さまを祀る神社が点在している。

Living in the mountains and rivers

Okuyamato

十津川村 笹の滝



採卵してから出荷できるまで約2年を要する。成長したアマゴは県内の川に放流されるほか、料理店へ出荷されたり、村内で加工して提供されたりするそう。



清流が支える村の暮らし アマゴ養殖で地域おこし

かつて林業が盛んだった野迫川村。村の林業従事者の高齢化に伴い、引退後にもできる仕事として村で始められたのがアマゴの養殖だ。伯母子岳から流れる清流が育むアマゴは大きく水中でキラキラと輝く姿は美しい。河川の生態系を守り、村の暮らしを支える大切な仕事だ。

大股漁業生産組合
お話を伺った増谷さんは、村役場の定年後にこの仕事に従事したそう。大切に育てたアマゴたちを見守る目はどこまでも優しい。「地域おこし協力隊員の募集もしているの、興味のある若い人はぜひ」とのことだ。
【所】吉野郡野迫川村北今西 104



宇太水分神社

宇陀郡の総鎮守で水の配分を司る神を祀る古社。創建は崇神天皇の時代で、鎌倉時代に建てられた本殿は国宝に指定されている。また社殿の後ろには「薬の井」があり、その水で薬を飲むと良い、という言い伝えが残っている。
【所】宇陀市菟田野古市場 245



室生龍穴神社

水の神、竜神を祀る神社で、本殿は県の指定重要文化財。平安時代には朝廷から雨乞いの使者が遣わされたといわれる。山中の溪流近くには竜神がすむと伝えられる穴があり、県内屈指のパワースポットとして知られている。
【所】宇陀市室生 1297



丹生川上神社下社

日本最古の水神を祀る社。降雨を祈る際には黒馬を、晴れを祈る際には白馬を献ずることが絵馬の起源となっている。現在も境内では黒馬と白馬が参拝者を迎えてくれる。山頂の本殿まで続く木製の階（きざし）は迫力満点。
【所】吉野郡下市町長谷 1-1

「水」とともにある、おくやまとの神社

川と遊ぶ。

毎年多くの釣り客が釣果を求めて訪れる奥大和の清流。夏は川辺でキャンプやバーベキューを楽しむ人も多く、カヌーや SUP などのアクティビティも盛んだ。近年は釣り離れや川の環境保全の問題もあり、持続可能な川との関わり方に関心が集まっている。



ラビッシュ・ラビットプロジェクト
「日本の河川の価値や現状に気づいて欲しい」と岡本さん。今後はキャラクターによるブランディングで全国に活動を広げていく。
[所] 吉野郡東吉野村 rubbish-rabbit.jp



共通のロゴ入りTシャツを購入してもらい一体感を造成。清掃の時間以外に川遊びタイムもあり、終了後のパーティも楽しい。イベントは例年夏ごろ開催。詳細はHPやSNSでご確認ください。



楽しみながら川を救うアートプロジェクト

奥大和を流れる高見川や吉野川を清掃しながら歩き、川の美しさを取り戻す「ラビッシュ・ラビット・プロジェクト」は現代アーティストの岡本さんが立ち上げたアートプロジェクトだ。人が嫌がる作業をアートの力で楽しいイベントに変えた取り組みは、有料ボランティアにも関わらず多くの賛同者が集まった。



村で開催されたアマゴ釣り教室では多くの親子連れが参加し、清流での釣りや川遊びを楽しんだ。イベントの情報はHPやSNSでご確認ください。



深き山の川を渡り、魚を狙う釣りの達人

前鬼川などの清流が流れる下北山村は県内屈指の釣りスポット。「下北山村漁業協同組合」の組合長を務める中村さんはこの道 50 年以上の釣り達人。訪れた釣り客に声をかけ、情報提供をしたり釣りイベントを開催したりして、一人でも多くの釣りファンを獲得するべく日々活動を続けている。

下北山村漁業協同組合
「毎週のように釣りに行く」と目を輝かす中村さん。奈良の渓流釣りの魅力を聞くと「美しい景色と上流に棲む天然の魚」とのこと。
[所] 吉野郡下北山村大字寺垣内 993

Living in the mountains and rivers
Okuyamato

川上村 おおたき龍神湖

tasty & relax time in okuyamato.

心ほどける 美味しい おくやまと。

山と川に囲まれた豊かな自然が育む
さまざまな食材が奥大和の食文化を彩っている。

地産地消、地域に根差したレシピ、
移住者たちが生み出す新たな魅力。
奥大和の「今」を感じる食を体験して。



こだわり野菜のほっこりランチ

有機農法や減農薬にこだわった野菜を生産している農業
法人「農悠舎王隠堂」が営むレストラン。地元で伝わるレ
シピをもとに近隣のお母さんたちが手づくりする料理は、素
材の良さが伝わる素朴でほっとする味わいだ。

旬の野菜レストラン 農悠舎王隠堂
[所] 五條市西吉野町湯塩 154



純喫茶 meets 本格エスプレッソ

東京から大淀町へ移住した猫好きの母娘が営むカフェ。
昔ながらの純喫茶の佇まいながら、本格的なエスプレッ
ソが楽しめる。手づくりのケーキや焼き菓子は国産米粉と
び砂糖を使用。自然な甘さがエスプレッソの苦みにあう。

エスプレッソとケーキのお店 Stray Cat
[所] 吉野郡大淀町下淵 1635-150



パノラマ絶景の農家レストラン

葛城山麓農園直営の農家レストラン。旬の新鮮野菜に加
え、西洋野菜やハーブをたっぷり使用した創作料理が堪能
できる。葛城古道沿いにあり、目の前には大和三山や
奈良盆地の長閑で美しい景色が広がっている。

大和四季旬菜 白雲庵
[所] 御所市櫛羅 2440-7



地元食材満載の洋食&スイーツ

不動窟鍾乳洞の入口にあるレストラン。吉野鹿のデミグラ
スソースがたっぷりかかったオムライスなど、地元産の食材
にこだわった洋食やスイーツが味わえる。帽子好きの店主
が店内に飾っている世界の帽子も必見だ。

喫茶 ホラ! あな
[所] 吉野郡川上村柏木



旧保育園を活用した憩いの場

定年退職した地元の仲間が中心になって運営している、
地域内外の交流スペース。改装した教室は図書館や竹灯
籠の展示スペースに。毎週水曜には、川魚や山菜など地
元食材たっぷりのワンコインランチを提供している。

ブックカフェひろせ
[所] 山辺郡山添村広瀬 255-1



古民家オーベルジュのヘルシーランチ

築300年以上の古民家を改装したオーベルジュ。周囲は
豊かな自然に囲まれ、ゆったりとした時間が流れている。
地元農家の新鮮な野菜や自家農園で栽培したハーブなど、
素材にこだわったランチを堪能して。

うた薬湯の宿 やたきや
[所] 宇陀市榛原八滝 1835



田園風景に佇むバイクカフェ

2022年7月オープン。地元産や国産の素材で手づくりし
たパンや焼き菓子が並ぶ。定番のメロンパンや惣菜パン、
かわいいうまやウサギのパンも。パン販売の日とカフェ営
業の日があるので事前に問合せて。

ロドリイ
[所] 宇陀郡御杖村桃俣 379