

# 悠然

ゆうぜん

”ゆうぜん“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



トラベルガイド

NARA / OKUYAMATO

映画監督

## 河瀬直美

Q. あなたにとっての奈良・奥大和とは？

「豊かさ」の本当の意味に  
立ち戻れる場所

「助け合うわだ」  
身近な人を想う、  
「おもてなし」の  
原点がある。

十津川村・山天集落のおばあちゃんの言葉は色褪せません。地域の「助け合うわだ」精神は、戦後日本が進めてきた経済成長の反対側にある真実。自分だけでは幸せにならない、隣り合う人を想い合う気持ちこそ、オリンピック誘致をけん引した日本の「おもてなし」文化そのもので、世界に誇るべき精神性。奥大和にはその原点があります。

地球という同じ船にのる、  
人類・生き物・自然環境の  
すべてがバランスよく  
やっている地域。

フクシマの原発事故、そして新型コロナウイルスによるパンデミック…地球にとって危機的なことが頻発しているのは、人類への警告にも思えます。貨幣価値がすべての社会の脆さや限界を示しているような。本当の宝は奥大和にあるような精神性。大切にすべきは人と人、生き物、自然環境を想い合う心で、関係が上手く成り立っている地域だと感じます。

100年先の  
未来のために  
地球規模で通用する  
本質性がある。

笑顔で農作業するおばあちゃん、その背中を見て一生懸命働く息子さんがいる。家族が暮らす姿に心打たれて、地域を訪れる人が増えて…というように、小さな心の積み重ねってすごく大事。奥大和は「私が私であってもいい」と思わせてもらえる場所。私なりの立場で出来ることを積み重ねることが、100年先の未来に続く力になると信じています。



画像提供：SKEN 画像提供：KUMIE

河瀬直美



河瀬直美 Kawase Naomi

生まれ育った奈良を拠点に映画を創り続ける。一貫した「リアリティ」の追求はドキュメンタリー、フィクションの域を越えて、カンヌ映画祭をはじめ、世界各国の映画祭での受賞多数。代表作は『萌の朱雀』『殢の森』『2つ目の窓』『あん』『光』など。最新作『朝が来る』は、Cannes 2020 オフィシャルセレクション、第93回米アカデミー賞国際長編映画賞候補日本代表として選出、第45回報知映画賞監督賞、第75回毎日映画コンクール監督賞、第44回日本アカデミー賞優秀監督賞受賞。故郷奈良で開催している「なら国際映画祭」において後進の育成にも力を入れる。東京2020オリンピック競技大会公式映画監督、2025年大阪・関西万博のプロデューサー兼シニアアドバイザーを務める他、CM演出、エッセイ執筆などジャンルにこだわらず活動を続け、プライベートでは野菜やお米を作る一児の母。  
公式 HP [www.kawasenaomi.com](http://www.kawasenaomi.com)  
公式 Instagram @naomi.kawase  
美しき日本 奈良 <https://u-nara.jp/>

心のふるさと  
山の暮らし



とつかわ  
十津川村  
やまてん  
**山天集落**

山の斜面に棚田と民家が点在し、ほぼ自給自足という日本の暮らしの原風景が残る。熊野古道もすぐ近くに。

はてなし  
**果無集落**

折りの道であり、生活道路でもあった熊野古道・小辺路が通る集落。果無山脈を望む絶景から天空の郷と呼ばれる。



ありのまま生きる、  
だから、錆びない。

日本一大きな村、  
十津川村は奥大和の最南にある。  
秘境とも呼ばれる村には、  
古き良き日本の暮らしが残っている。



自然と共に生きる、  
素朴な村人たちの暮らし。

Special Feature

# Okuyamato Mind Travel

奥大和の精神を  
旅する

## 深山が 続く、 雄大な 自然

鏡のように川面が映す  
秘境の谷。

### 瀨峡

奈良・和歌山・三重にまたがる大峡谷。  
ダイナミックな巨岩・奇岩が続く谷を、  
川舟でクルーズすることができる。

奥へ奥へ。  
心をいざなう美しき山脈。

### 山脈の風景

幾重にも重なる山脈は、山深い奥大  
和を象徴する風景。名もなき場所に突  
如現れる山々の姿を心に刻みつけて。

山地に覆われた  
紀伊半島中心にある奥大和。  
緑深く広がる山々が、  
訪れる者を優しく迎え入れてくれる。

自然と人が創りし、  
清々しい空間。

### 杉やヒノキの森

降水量の多い紀伊半島は日本有数の  
林業地帯。数百年に渡り森を整えてき  
た先人たちの軌跡が感じられる。

桃源郷のような  
ハイキングスポット。

### 普爾高原

俱留尊山の裾野に広がる高原。一帯  
が黄金色に包まれる晩秋のススキの風  
景を自当てに、多くの人々が訪れる。

7つの青き滝壺から  
流れる清流。

### 前鬼・不動七重の滝

連続する7段の滝が狂巻の景勝を創り  
出す。流れは“前鬼ブルー”と呼ばれ  
るエメラルドグリーンエメラルドグリーンの清流となる。

# 心を鎮める 祈りの 聖地



弘法大師も修行した  
高野山の奥社。



清々しい気が満ちる  
いにしへの古社。

かまど  
龍神としての信仰が古くから  
伝わる。鳥居が170基以上  
連なる参道や、高台から見渡  
す大峯山の絶景も美しい。

こうじんしゃ  
**荒神社**  
野迫川村池津川荒神岳 347

世界遺産に登録の  
「紀伊山地の霊場と参詣道」を  
はじめとし、  
自然の中に神を見る  
自然崇拜が息づく癒しの地。

起源は弥生時代に遡り日本  
最古の社に数えられる。京都  
の上賀茂・下鴨神社ほか、  
全国の鴨神社の総社とされる。

たかかみじんしゃ  
**高鴨神社**  
御所市鴨神 1110



大自然を神仏と観る、  
修験道の総本山。

山岳修行の聖地・吉野山の  
シンボル。大自然を彷彿させ  
る蔵王堂や秘仏・蔵王権現  
像など堂々たる建造物も見事。

きんねんじ  
**金峯山寺**  
吉野町吉野山 2498



生命の源、  
最古の水神を祀る。

吉野郡に三社ある丹生川上  
神社のひとつ。本殿へ続く  
75段の木製階段が荘厳さを  
放ち、絵馬発祥の社と言われる。

にうかわかみじんしゃしむしゃ  
**丹生川上神社下社**  
下市町長谷 1-1

Stay with Nature,  
Stay in a Mountain Inn

# 山の宿、 滞在スタイル

山の空気を胸いっぱい。  
大自然の気配を感じながら滞在する奥大和の宿は、  
何度も訪れたい多彩なラインアップ。



旅人も移住者も  
頼れる村の入口。

曾爾村を真っさらに感じるための  
デザインの工夫がされている  
ゲストハウス。ワーケーション  
先としても利用 OK。

ソニゲート 山粕宿  
**SONI GATE 山粕宿**  
曾爾村山粕 1145-2

しゅげんしゃ  
修験者を癒した  
温泉街の老舗。

縁側の囲炉裏や、看板に歴史を  
感じる創業 330 年の宿。  
修験団体向けの広い客室や、  
おみじし  
大峯猪のぼたん鍋が名物。

どるがわ 角甚  
**洞川温泉 角甚**  
天川村洞川 240



大自然と  
融合する  
絶景の秘湯。

源泉 100% かけ流し宣言の  
十津川村の温泉宿。溪流沿  
いにある大迫力の露天温泉  
や川魚・ジビエ等山の味を  
楽しめる。

かみゆそう  
**神湯荘**  
十津川村字出谷 220



農家民宿で  
徒然なる  
時間を過ごす。

小高い丘に立ち、視界を遮る  
ものがない絶景が広がる。自  
家製ピザと露天の五右衛門風  
呂が自慢の 1 日 1 組限定の宿。

うだ  
**らびゅた宇陀**  
ピザ工房 & 農家民宿  
宇陀市榛原八滝 433



Okuyamato Cuisine

# 奥大和的 美食。

豊かな自然環境が生み出す食文化は  
バリエーション豊か。

そして、暮らす人の笑顔が  
美味しさを後押ししてくれる。

名水で作るローカル御用達の逸品。

吉野山×うなぎの新たな提案。

五條の朝とれ野菜を芸術的に料理。

塩味がまろやかな2日目を食べごろ。

野山を駆ける猪の滋味を味わう。



### 名水豆腐 山口屋

天川村洞川 258

創業100年余り。3代前から変わらぬ  
シンプルな製法を貫く老舗店。近隣の  
旅館はもちろん、遠方から求める人も。  
[店主・山口成基さん]



### うなぎ屋 太鼓判

吉野町吉野山 1278

予約制が評判を呼び定番となった、国  
産の肉厚うなぎを提供する。丁寧に調  
理され、柔らかであっさりした味わい。  
[店主・東広明さん]



### 五條源兵衛

五條市本町 2-5-17

料理長自らが朝畑に出て吟味してか  
ら献立する、こだわりの和食レストラン。  
大和高原野菜ら年間数百種を扱う。  
[料理長・中谷曉人さん]



### 柿の葉すし ひょうたろう

吉野町吉野山 429

海が遠い山上地区で魚を食べる知恵  
から生まれた料理。塩だけでめた鯖の  
旨味と、ふっくらすし飯の妙味が光る。  
[3代目・水本幸太郎さんとご家族]



### おみおしし 大峯猪

吉野大峯山系で獲った猪肉で、猟時  
のストレスを軽減する犬猟にこだわる。  
洞川温泉の各旅館などで提供される。  
[阪口商店 獣美恵堂] 猟師・阪口正さん

Find a new Lifestyle!

## 新たな風を吹き込む、 奥大和ムーブメント

山深いこの地が面白い！と近年注目する人が増えている。  
新しい感性が生まれ出す、カルチャーから目が離せない。

1

### 泊まれる山の アート発信地。

作品展示やワークショップなどあらゆる芸術活動の拠点に。国内外のアーティストがレジデンスとして滞在するし、もちろん一般利用もOKだ。



ノード  
noad  
十津川村竹筒 232

2

### 奥大和に新風を 巻き起こした。

2015年誕生のシェアオフィス。奥大和に移住やクリエイションの動きを生んだ草分け的存在。コーヒースタンドに立ち寄って地域の風を感じてみよう。



オフィスキャンプ東吉野  
東吉野村小川 610-2

3

### 旧宿場町の 夜と珠玉の カクテル。

季節のフルーツを使ったカクテルが好評のダイニングバー。奈良の地酒やリキュールを使った絶品の味を、酒蔵を改装した隠れ家的空間で堪能できる。



ジロッコ  
GIROCCO  
五條市本町 2-2-2

4

### 身体に やさしい 薬草ランチを。

大和高原産の「大和ウキ」から薬草や有機野菜を使ったヘルシーなランチ&スイーツがいただける。里山に包まれた古民家で時を忘れて滞在しよう。



ヒルトコ カフェ  
宇陀市大宇陀中庄 129

5

### 古い町に 溶け込む 一棟貸しの宿。

五條新町の町家と土蔵の2棟をリノベ。古い建築とモダンなデザインが融合した各1日1組限定の宿。重厚な雰囲気との空間で、暮らすように滞在できる。



旅宿 やなせ屋  
五條市本町 2-7-3

6

### 家具工房にある 小さなカフェ。

家具職人とパティシエの夫婦が営む。丁寧に作られた菓子をセンスあふれる家具が置かれた空間でいただける。清流沿いのロケーションにも癒される。



Little oven  
東吉野村小栗須 77

7

### 自然と暮らす エコロジカルな宿。

世界を旅した夫婦が目指す「人と自然に心地よい暮らし」を実現。ビオトープの庭に立つ一棟貸しの宿。BBQ用品貸出のほか、季節の野菜セットの用意も。



山の家 晴々-haru∞baru-  
下北山村寺垣内 351

8

### 天河に詳しい オーナーとの 会話も楽しい。

里山の暮らしを感じられる空間を目指して、築200年の古民家をリノベート。宿前に広がる山の景色が素晴らしい、全3室のちいさなゲストハウス。



まかやほんじろう  
坂屋半治郎  
天川村南日裏 413-1

9

### 自由な生き方を 見習いたい。

旧郵便局舎をセルフリノベ。全4つの客室はすべて個室、カフェ&バーもあり気ままに滞在できる。オーナーは移住して猟師となった異色の経歴を持つ。



ポストイン  
ゲストハウス POST INN  
天川村川合 273-2

10

### 新鮮野菜と 高原の景色が ごちそう。

地元農家やすぐ横の畑から届く豊かな食材を使った里山フレンチを、贅沢なロケーションで。料理と農業に精通する夫婦が一日一組だけをおもてなし。



森のオーベルジュ星咲〜きらら〜  
曾爾村小長尾 658-1