

GREEN PAPER

大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパークの物事を通して、健やかな未来を考える。
Think of a healthy future through all things of the Mount Odaigahara, Mount Omine, and Osugidani Biosphere Reserve.



目次 Table of contents	
ユネスコエコパークって何？	8-10
What is Biosphere Reserve?	
林業の未来をイメージするインタビュー	11
The future of forestry (interviews)	
エコパークマップ	12-13
BR MAP	
おすすめルート	14-19
Route recommendation	
地域の関係者に聞いたおすすめスポット	20-21
Recommendation by local people	
ハイキングの基本	22
Basics of hiking	
町でもできるグリーンアクション	23
Let's try! Green action in your town	
アクセス	24
Access	

奈良県と三重県にまたがる大台ヶ原・大峯山・大杉谷。大自然のただ中であるこのエリアは、人が自然と共生しながら“持続可能な暮らし”を目指すモデル地域であるとして「ユネスコエコパーク」に認定されています。

Mount Odaigahara, Mount Omine, and Osugidani, which are blessed with abundant nature, extend through Nara Prefecture and Mie Prefecture. This area is accredited as a "Biosphere Reserve", a model area which aims to realize "sustainable life" through the coexistence of humans and nature.



核心地域 Core Area

「核心地域」は、見事なまでに多様で美しい生態系が保たれている、原生の自然が息づく地域です。“水”を生み出す水源の地であり、地球上の全ての生命にとって、かけがえのない“命が始まる場所”。思わず息を吞んでしまう、神秘的な営みで溢れています。



A "Core Area" is an area where diverse and beautiful ecosystems are maintained and virgin nature is alive. There are sources of streams, which produce water indispensable for all life on earth. They are places where life starts. They are so full of mystic atmosphere, we can't help holding our breath.



緩衝地域 Buffer Zone

「緩衝地域」は「核心地域」を取り囲むように設定された地域。
 自然公園法などの法律によって、外部環境の変化が
 「核心地域」に及ぶのを防ぐ“緩衝”の役割を果たします。
 エコツーリズムや森林レクリエーションなどを通じて、
 人が自然の営みを知り、感じ、“考えるきっかけ”を
 つくる教育活動が行われています。



川上村三之公の「水源地の森」
 "Forest of riverheads" in San-no-ko, Kawakami Village



大杉谷自然学校で行われたミツロウづくり体験
 Beeswax-making activity conducted at Osugidani Nature School

A "Buffer Zone" is designated area surrounding a "Core Area".
 It serves as buffer to protect the Core Area
 from being affected by it's external environment
 based on laws and regulations including the Natural Parks Law.
 Educational activities are conducted to
 create "opportunities for thinking" by learning and
 feeling the workings of nature through
 ecotourism and recreation in the forest.



移行地域 Transition Area

「移行地域」は、人々が自然の恵みを受けながら、
さまざまな社会活動を営む地域です。

室町時代から続く林業、
木材から生み出される暮らしの道具、
古くから地域に伝わる保存食、
今なお信仰に支えられる旅館街、

命を育てていただく知恵と、野生の命をいただく技。



下北山村ではアマゴの養殖が行われている Red-spotted masu trout are raised in Shimokitayama Village.

それらを守り、時に改めながら逞しく暮らす人々の姿は、
私たちに“本当の豊かさ”を問いかけているようです。



杉箸は一膳一膳手作業でつくられる Each pair of Sugi chopsticks is manufactured by hand.



A “Transition Area” is an area where people conduct various social activities with the blessings of nature. Visitors can observe forestry that has continued since the Muromachi period (14-16 A.D.), tools for living created from the gifts of the woods, traditional local preserved food inherited from old times, Japanese-style inns supported by continued religious faith, wisdom for growing lives and skills for harvesting wild foods.



How strongly people live protecting such things and revising them from time to time leads us to question what “the real richness” is.



伝統食の「トチ餅」は地域の特産品 The traditional food, Tochimochi is a specialty of the area.

What is Biosphere Reserve?

ユネスコエコパークって何？

まずはユネスコエコパークの目的や意義、範囲など、みなさんに知ってほしい基本的な物事を紐解きます。

We'd like to introduce the basic things about Biosphere Reserve such as its purpose, meaning and scope.

ユネスコエコパークとは

What is Biosphere Reserve?

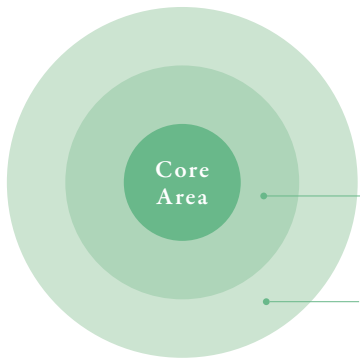
「ユネスコエコパーク」は、豊かな生態系や生物多様性を守りながら文化的・経済的・社会的に持続可能な発展を目指している地域として、国際連合教育科学文化機関「ユネスコ」が認定している「生物圏保存地域 (Biosphere Reserve)」の日本での通称です。「世界自然遺産」が原生の自然環境保護を目的とするのに対し、「ユネスコエコパーク」の目的は、生態系の保全と持続可能な利活用の調和。すなわち自然と人間社会の共生を目指す取り組みなのです。

A "Biosphere Reserve" is an area aimed at culturally, economically and socially sustainable development that protects rich ecosystems and biodiversity designated by UNESCO. While the purpose of "the World Natural Heritage" is to protect virgin natural environment, it also seeks to balance protection of ecosystems and sustainable utilization, i.e., coexistence between nature and human society.

2015年8月現在、世界では120か国、651地域がユネスコエコパークに登録。日本では7つの地域が登録されています。
120 countries and 651 areas have been registered as Biosphere Reserves in the world as of August 2015.

3つの機能と3つのゾーン

Three functions, three zones



Buffer Zone

Transition Area

核心地域

生物多様性を保全する

Core Area for protecting biodiversity

多様な生態系が保たれている、生物多様性の保全上、最重要とされる地域。法律などによって厳格に保護し、長期的に保存しています。

A "Core Area" holds diversified ecosystems, and is considered the most important for protecting biodiversity. Strictly protected by laws for a long period.

緩衝地域

学術的研究支援を行う

Buffer Zone for supporting scholarly research

「核心地域」のバッファーとなる地域。持続可能な発展のための調査や研究、エコツーリズムや環境教育の場を提供しています。

A "Buffer Zone" is a buffer for a Core Area. Used for surveys and research for sustainable development, ecotourism, and environmental education.

移行地域

経済と社会を発展させる

Transition Area for developing economy and society

自然と共に発展する暮らしのモデルとなりうる地域。居住区であり、持続可能性を伴う地域社会の発展や経済活動が図られています。

A "Transition Area" can be a model for living with nature. In this area, they try to develop local communities and conduct economic activities in a sustainable way.

「ユネスコエコパーク」には、「生物多様性を保全する」「学術的研究支援を行う」「経済と社会を発展させる」という3つの機能があり、その機能を果たすために「核心地域」「緩衝地域」「移行地域」の3つのゾーンを設定しています。

"Biosphere Reserve" has 3 functions: "protecting biodiversity", "supporting scholarly research", and "developing economy and society". To realize such functions, the three zones, "Core Area", "Buffer Zone", and "Transition Area" are set.

ユネスコエコパークの可能性

Potential of Biosphere Reserve

核となる生態系を取り巻く町や村がつながり合って「自然の恵みを活かした持続可能な社会を目指そう」という意思表示を行うことが、新しい「ユネスコエコパーク」の出発点。その地域の「暮らし」や「社会経済活動」はユネスコの扉を通して外に向け発信されます。この晴れやかな仕掛けは、環境に配慮した取り組みを後押しするだけでなく、受け継がれてきた豊かな自然と自然利用の知恵や文化を見直すきっかけとなり、地域の人たちに誇りと元気を運んでくれます。種々の地域ブランドが生まれる契機にもなるでしょう。

「核心地域」の自然は第一級の折り紙付き。知名度アップによるツーリズムの活性化が期待されます。一方、自然を守る「研究教育活動」は都市から若い人を呼び込む新たな原動力に。生態系の仕組みや直面する問題を学ぶエコツアー、さらにモニタリング調査や自然再生活動に参加するボランティア型のツーリズム、CSR活動などの自治体をまたいだ展開が可能です。生態系管理や修復の課題に関しても、従来以上に広域での、よりよい対応の方向が見いだせるに違いありません。これからも関係地域が一丸となった取り組みを期待しています。

Biosphere Reserve express the will to work for "realization of sustainable society utilizing natural blessings" through collaboration among towns and villages around the core ecosystem. Information on their local living and social activities are issued through UNESCO. This system not only supports the environmentally-conscious activities, but also provides the opportunity for reviewing the wisdom and culture of utilizing nature's inherited gifts. It is also a chance for creating local brands. Promoting and accrediting the natural beauty of Core Area's will help revitalize tourism in these areas through increased name recognition. Research and educational activities for protecting nature will be a new motive for attracting young people from urban areas. Ecotours for learning the mechanism of ecosystems and the problems they face, tourism for volunteers participating in monitoring surveys and nature restoring activities, CSR activities and so forth are provided across adjacent municipal districts. Challenges in management and restoration of ecosystems should be dealt with better by collaborating across this larger area, unifying efforts to a common cause.



松井 淳 Matsui Kiyoshi
奈良教育大学 教授
Professor of Nara University of Education

Column

大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパークの概要

Overview of Mount Odaigahara, Mount Omine, and Osugidani Biosphere Reserve

当ユネスコエコパークは、紀伊半島の中央部、三重県の大台町と奈良県の上北山村・川上村・五條市・下北山村・天川村・十津川村をまたぐ、1市1町5村で構成されています。

The Park exists across 1 city, 1 town and 5 villages in the Kii Peninsula: Odai Town in Mie Prefecture, Kamikitayama, Kawakami, Shimokitayama, Tenkawa, and Totsukawa Villages, and Gojo City in Nara Prefecture.

Data

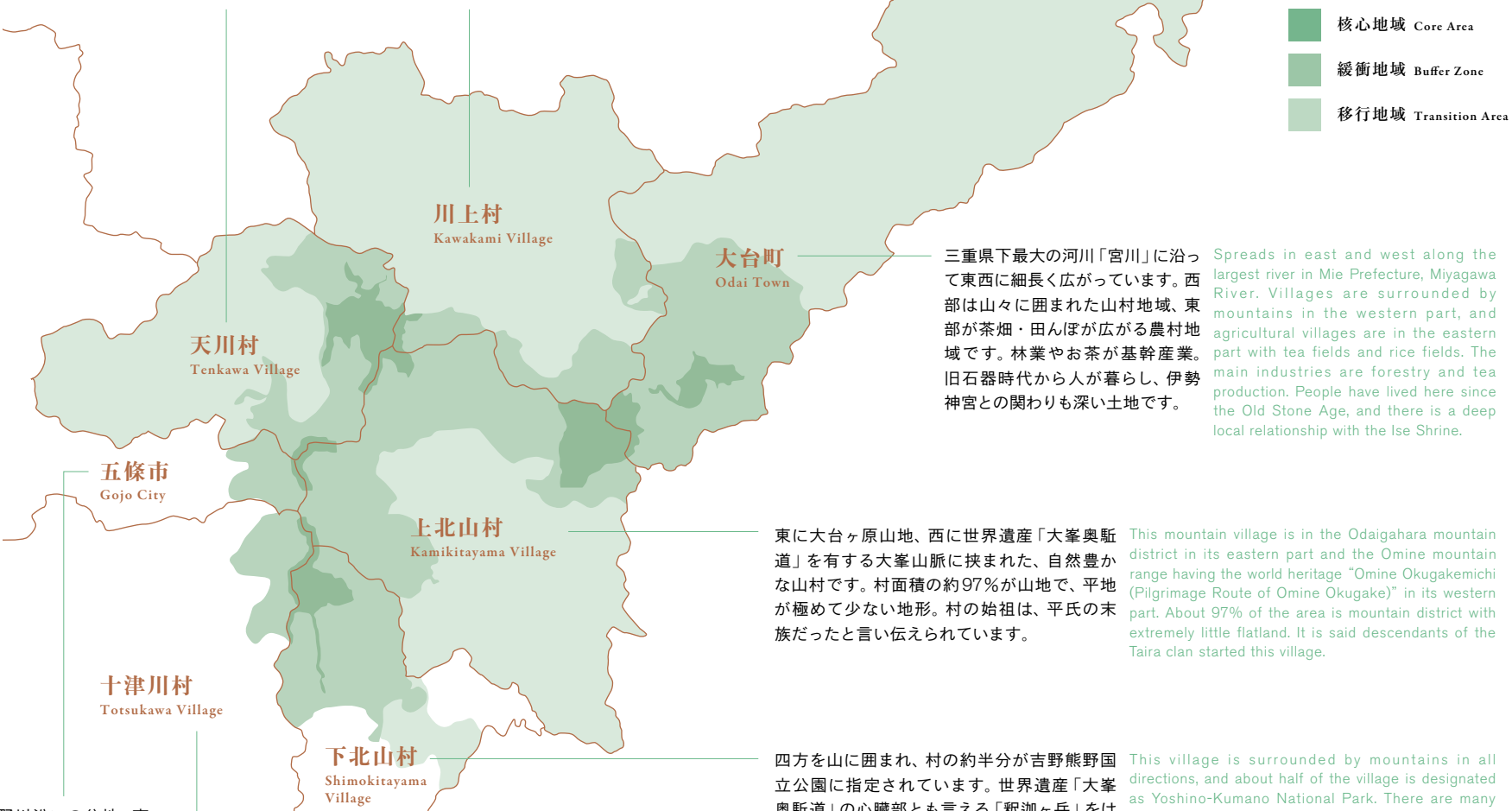
総面積 Gross area	118,366.7ha
核心地域面積 Core Area	3,482.5ha
緩衝地域面積 Buffer Zone	34,124.4ha
移行地域面積 Transition Area	80,759.8ha
標高差 Altitude difference	1,890m
平均年間総雨量 The mean annual rainfall (1981-2004)	3,846.4mm
平均気温 Average temperature (1981-2010)	最寒月 -2.7℃ / 最暖月 24.2℃ -2.7℃ at coldest month / 24.2℃ at warmest month

山岳・清流・渓谷など、美しい大自然に恵まれ、その1/4が吉野熊野国立公園に指定。修験道の根本道場である大峯山「山上ヶ岳」や近畿最高峰「八経ヶ岳」にある「大峯奥駈道」は世界遺産に認定されています。

Blessed with beautiful nature such as mountains, streams and gorges, 1/4 of the area was designated as Yoshino-Kumano National Park. The Omine Okugakemichi route passing through Mount Sanjo, the main seminary of mountaineering asceticism in Mount Omine, and Mount Hakkyou, the highest mountain in the Kinki Region, is certified as the world heritage.

天竜杉・尾鷲檜と並んで日本三大人工美林として知られる吉野林業の中心地。約500年前から植林が進められ、総面積の95%が森林。そのほとんどがスギとヒノキの人工林です。縄文時代から人が暮らしていたことがわかっています。

The village is the center of Yoshino forestry, known as one of the three most beautiful artificial forests with Tenryu sugi (Japanese cedars) and Owase hinoki (Japanese cypress). Tree planting started about 500 years ago, and 95% of the gross area is forest. Most of it is artificial forest of sugi and hinoki. People have lived here since the Jomon period (131 BCE to 4 BCE).



核心地域 Core Area
緩衝地域 Buffer Zone
移行地域 Transition Area

三重県最大の河川「宮川」に沿って東西に細長く広がっています。西部は山々に囲まれた山村地域、東部が茶畑・田んぼが広がる農村地域です。林業やお茶が基幹産業。旧石器時代から人が暮らし、伊勢神宮との関わりも深い土地です。

Spreads in east and west along the largest river in Mie Prefecture, Miyagawa River. Villages are surrounded by mountains in the western part, and agricultural villages are in the eastern part with tea fields and rice fields. The main industries are forestry and tea production. People have lived here since the Old Stone Age, and there is a deep local relationship with the Ise Shrine.

東に大台ヶ原山地、西に世界遺産「大峯奥駈道」を有する大峯山脈に挟まれた、自然豊かな山村です。村面積の約97%が山地で、平地が極めて少ない地形。村の始祖は、平氏の末族だったと言い伝えられています。

This mountain village is in the Odaigahara mountain district in its eastern part and the Omine mountain range having the world heritage "Omine Okugakemichi (Pilgrimage Route of Omine Okugake)" in its western part. About 97% of the area is mountain district with extremely little flatland. It is said descendants of the Taira clan started this village.

四方を山に囲まれ、村の約半分が吉野熊野国立公園に指定されています。世界遺産「大峯奥駈道」の心臓部とも言える「釈迦ヶ岳」をはじめ、数多くの霊峰・霊跡があり、多くの修行者や登山者から愛されています。

This village is surrounded by mountains in all directions, and about half of the village is designated as Yoshino-Kumano National Park. There are many sacred mountains and sacred places including "Mount Shaka", which may be the heart of the world heritage "Omine Okugakemichi". This area is loved by many practitioners of austerities and climbers.

北西部は吉野川沿いの盆地、南部は熊野川水系の山地です。南東部が吉野熊野国立公園に指定され、オオヤマレンゲが自生。大塔地域にはカモシカが生息し、民俗芸能や木の杓子づくりの技も伝わります。北中部は全国有数の柿の産地です。

The northeastern part is a basin along Yoshino River, and the southern part is a mountainous region of the Kumano river system. The southeastern part was designated as Yoshino-Kumano National Park, where wild Magnolia sieboldii (trees of the magnolia family) grow. Japanese serows live in the Oto area, where folk art and technique for creating wooden lades have been handed down. Northern central part is one of the biggest producing centers of persimmons in Japan.

奈良県最南端に位置し、奈良県の1/5を占め、村として日本一の大きさを誇ります。急峻な地形によって周辺から隔絶され、独特の吊り橋や、源泉かけ流して人気の「十津川温泉郷」などがあります。

This village exists at the southernmost part of Nara Prefecture. The area is 1/5 of Nara Prefecture, and it is the largest village in Japan. It is separated from the surrounding areas by a steep landscape, forming a unique culture and set of natural features. Attractions include the longest suspension bridge in Japan, and Totsukawa Onseno (Totsukawa hot springs village) popular for using only fresh hot spring water.

用語解説 Glossary

生物多様性とは？ What is biodiversity?

地球上の生き物は三千万種とも言われ、これまで多様な進化を遂げてきました。この多様な生き物たちは、それぞれが単体で生きているのではなく、直接的または間接的に依存し合っています。ある種の絶滅によってこの多様性が失われると、関係する生き物にも影響し、私たちが想像もしないような負の連鎖が拡大していきます。この「生物多様性」が近年、人間活動によって驚異的な速度で失われつつあるのです。

It is said there are 30 million species of living things on the earth. Such diversified living things do not live individually, but depend on each other directly or indirectly. If such diversity is damaged by the extinction of one species, it affects related living things, and an unimaginable negative chain reaction may occur. This "biodiversity" is being lost at an astonishing rate by human activities.

What is Biosphere Reserve?

関わる人々の取り組みと営み Efforts and activities of people

1 自然の保全・再生への取り組み
Efforts for protection and restoration of nature



保護区・利用調整区域の設定 Setting protection areas and Use Coordination Districts

「核心地域」は国指定の鳥獣保護区および吉野熊野国立公園に指定され、狩猟・開発・伐採・植物採取等が規制されています。また、大台ヶ原の西大台地区は利用調整地区に指定。入山人数の調整や、事前レクチャーが実施されています。

A "Core Area" is designated in the national wildlife protection areas and Yoshino-Kumano National Park. Hunting, development, logging, collection of plants, etc. are restricted. Nishi-Odai area of Odaigahara is specified as a Use Coordination District. The number of people who can enter the mountain is adjusted, and prior lectures are conducted.



自然再生事業 Nature restoration project

大台ヶ原では、環境省が策定した「大台ヶ原自然再生推進計画2014」に基づくさまざまな事業が100年単位の視点で進められ、大峯山系でもオオヤマレンゲをはじめとする植生復元事業が行われています。

Various projects are conducted considering their impact 100 years later in Odaigahara based on the Odaigahara Nature Restoration Promotion Plan 2014 planned by the Ministry of the Environment. A project for restoring vegetation including Magnolia sieboldii is also conducted in the Omine mountain system.



鹿の食害対策 Measures against damage by deer

大台ヶ原や大杉谷国有林では、増え過ぎたニホンジカによる樹木の樹皮剥ぎや、実生の採食を防ぐための柵やネットの設置、捕獲による個体数の調整を実施。今後もモニタリングし、状況の改善に向けて活動が行われています。

Fences and nets are set, and the population is adjusted by catching to prevent stripping of tree bark and feeding on seedlings by Japanese deer whose population has increased too much. Deer are continuously monitored, and actions will be taken for improvement of the situation.

The future of forestry (interviews)

林業の未来をイメージするインタビュー

地域も立場も違う二人の林業家に見えている「健やかな林業の未来」とは？

What is the future of healthy forestry for two foresters from different areas and positions?

町から林業の再構築を目指す。
Aiming to restructure forestry from the town

谷林業は、江戸時代の中期から山林経営に関わり、現在、奈良県南部の吉野郡内にスギ・ヒノキの人工林を約1500ha、奈良北部の北葛城郡周辺に約30haの雑木林を所有・管理しています。そもそも江戸時代の頃、吉野で林業が発展した背景には、時代と共に変化するマーケットを確保しつつ、流通・施業体系を整え、自然と調和しながら森をつくってきた超優良なビジネスモデルがありました。しかし、そのビジネスモデルが行き詰まりつつあります。さまざまな需要がなくなり、インフラは未整備。施業体系も各地に伝わり、材としての独自性も弱まって材価も低迷。技術者も減り、事業として機能しなくなってきました。

ただ、これは読み替えば、新たにマーケットを確保し、流通・施業体制を整えることで、これまでの吉野林業のような時空間を有効利用した優良な、300年単位のビジネスができる可能性があるということです。そのために谷林業では、現場のインフラ整備、人づくり・森づくりなど、林業家として当たり前のことにも取り組みながら、“町で木を使う人が増えるしくみづくり”が必要だと考え、都市での活動を始めています。

その一つが、北葛城郡の「陽菜の森」で行っている「チャイムの鳴る森」というイベントです。「ナナツモリ」というカフェを営むご夫婦と共催で、飲食やクラフトの店、ミュージシャンの演奏や、アーティストの作品展示を実施。その空間で、ツリーデッキを拵えたり、チェーンソーアートや林業デモンストレーションを行ったり、アーボリストや樹木医の方にも参加していただいたりして、林業に縁のない多くの方との交流が生まれました。今はこのイベントの常設化を図りつつ、行政はもちろん福祉・医療、不動産・飲料メーカーなどの企業や、デザイナーといった方々と連携した“マーケットと連動した山づくり”を可能にする構想を、対話しながら練り上げているところです。

みんなが少しずつでも日常的に森と関わり、“森を持つこと”がステータスになるような社会にしていきたい。それができれば、世の中のあらゆる課題を解決していける。そんな可能性すら感じて、とてもワクワクしています。



谷 茂則
Tani Shigenori
谷林業株式会社
Tani Forestry Co.
チャイムの鳴る森 Forest where the bell chimes
http://chai-mori.com

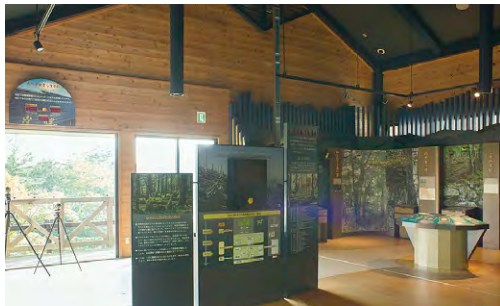
2 自然と対話する人を増やす
Educational activities to commune with nature



環境イベント・エコツーリズム Environmental events/ ecotourism

大台町の「大杉谷自然学校」、川上村の「達っちゃんクラブ」、「環境省アクティブレジャー」などにより、地元の小中学生や地域外の学校・企業に対し、大自然や山村の暮らしを体験できるイベントやツアーが行われています。

Osugidani Nature School of Odai Town, Tatchan Club of Kawakami Village, the Ministry of the Environment's active rangers etc. provide events and tours to experience nature and traditional living in mountain villages for students of local elementary schools and junior-high schools and corporations from outside the area.



環境教育施設の整備 Construction of facilities for environmental education

天川村の「洞川エコミュージアムセンター」や、川上村の「森と水の源流館」、上北山村の「大台ヶ原ビジターセンター」など、各地域でそれぞれの自然環境や生き物の営みを、楽しく学べる施設が整備されています。

Dorogawa EcoMuseum Center of Tenkawa Village, Mori to Mizu no Genryukan of Kawakami Village, Odaigahara Visitor Center of Kamikitayama Village and others are constructed in each area as facilities to study the workings of the natural environment and its living things.



伝統文化の共有・継承 Sharing and inheritance of traditional culture

川上村の「森と水の源流館」や大台町の「大杉谷自然学校」などにより、柿の葉寿司などの保存食や郷土料理、ミツロウづくりなど、山村で受け継がれてきた暮らしを次世代に伝えていく取り組みが行われています。

Mori to Mizu no Genryukan of Kawakami Village, Osugidani Nature School of Odai Town, etc. are working to hand down the traditional culture of mountain villages. Here, the next generation learns of preserved food including Kakinoha-zushi (sushi wrapped in persimmon leaves), local cuisine, production of bees wax, etc.

広葉樹林業という新たな選択肢を。 A new option of broad-leaved tree forestry



広葉樹植樹による50年後の森の実施想定例
Example of expected future of broad-leaved forest in 50 years

人工林と自然林の違いをご存知でしょうか。人工林とは、主に建材にする目的で、同一規格で一律なスギ・ヒノキなどの針葉樹を大量に生産する林のこと。大台町の山の多くも人工林ですが、需要減と価格の下落などで、伐採するたびに赤字を生む山林が増えています。逆に自然林とは、多様な樹木が複雑に配置されている森のこと。環境に応じて樹木の棲み分けが自ずとなされ、植生と生物の多様性が存在し、自然の連鎖を垣間見ることができま。さらに、根系の多様性などから表層崩壊を抑制する機能が注目されつつあります。

この状況を踏まえ、宮川森林組合では2007年から「自然配植」という技術を使った広葉樹林業の確立を目指して活動しています。「自然配植」とは簡潔に言うと、自然林ができあがるために必要な「森林立地(場)評価」「適地適木理論」「樹木の生育理論」の3つで構成される森林再生理論です。立地・社会情勢からその場所で将来、林冠を形成する主木を決定。さらに成長の早い先駆種を適切に配置することで、主木に最適な環境を整え、遷移の短縮を図ります。また、立地環境に適した亜高木・低木類を適切に配置し、階層構造の発達した多様性の高い森へと誘導します。

難しいのが「適地適木」の見極め。森には多様な立地環境があり、500種類以上の自生種から適木を選び、組み合わせで植えなければなりません。また、多様な樹木の苗木は市場に出回っていません。組合では現在、大杉谷を含む森林から採取した約100種類の種から苗木を育てています。

そしてもう一つ、弊害となるのがニホンジカの食害で、その被害は大きく3つ。植林した苗木に対する食害、天然更新された稚樹に対する食害、天然林・自然林の成木の剥皮被害で、経済的・環境的に大きな影響を与えています。組合では樹木を守るために、約100mに閉ったネットをランダムに張り巡らす「パッチディフェンス」を採用。約9年間、良好な成果を得られています。

立地環境に応じて棲み分けられる樹木の種類と呼応するかのよう、森林資源の市場ニーズは多様です。これからは、人工林と棲み分けができるマーケットを、それぞれの地域の人たちが考え、ビジネスとして成り立たせていく必要があります。広葉樹林業で儲かるモデルを生み出せば、地域産業の新たな選択肢が生まれる。その実現に向けて、大きな可能性を感じています。



岡本 宏之
Okamoto Hiroyuki
宮川森林組合
Miyagawa forestry association
http://www.miyagawa-shinrin.jp

Tani Forestry has managed forest land since the mid-Edo period, and now it owns and maintains about 1500ha of sugi and hinoki in Yoshino County in the southern part of Nara Prefecture and about 30ha of brush around Kita-Katsuragi County in the northern part of Nara Prefecture.

The reason forestry developed the Yoshino area in the Edo Period is the super-excellent business model which created the forest in harmony with nature while securing the market that changed with the times and maintaining the distribution and operation systems. However, such a business model is coming to a deadlock. Thin demand, unprepared infrastructure, an operation system that spread to other areas, weakened originality of the material, weak prices, and a reduced number of technical experts have undermined operation of the business.

However, it can be rephrased that if we can secure new markets and prepare distribution and operation systems, there is the possibility that an excellent business can be created using time and space efficiently like the 300 year old Yoshino Forestry.

Therefore, Tani Forestry considers it necessary to create a cycle in which wood is used by more townspeople and started activities in urban areas while working on usual efforts such as improvement of worksite infrastructure, education of people, and growing forest.

One of these events is named "Forest where the bell chimes" held at Yoraku no Mori Forest in Kita-Katsuragi County in Nara Prefecture. It is co-hosted with a couple running the cafe Nanatsumori, and features shops of food and drink and handicrafts, performances by musicians, and exhibition of artists' works. In such an environment, we set up tree decks, hold chain saw art and forestry demonstrations, and ask arborists and tree doctors to participate in exchanges with a lot of people who are not involved in forestry. Now we are trying to make this event permanent, and working to form a concept for realizing "creation of mountains linked with the market" in collaboration with the government, welfare and medical care, corporations such as a real estate company and a beverage manufacturer, designers and so forth.

We'd like to create a society where people are connected to the forest at any point in their daily life, and to make having part of the forest becomes a status symbol. If this is realized, it becomes possible to solve all problems in the world. We are very excited for such a possibility.

3 健やかな発展を目指す
Economic activities for healthy development



農業 Agriculture

日本一の清流宮川の水と竹林整備した竹の粉末肥料などで育てる「孟宗竹米」や、完全無農薬・有機栽培の「大台茶」など、環境負荷を減らす、または環境負荷を与えない栽培方法で農業を行い、製品を販売しています。

Agriculture is conducted by reducing or eliminating environmental load. Examples of such products are: Moso bamboo rice, grown with water from Japan's number one limpid stream, the Miyagawa River, and from bamboo powder fertilizer produced after maintaining a bamboo forest, and Odai tea, grown organically without any agricultural chemicals, etc.



林業 Forestry

大台町では循環型林業の確立に向け、地域性苗木を活用した多樹木混合造林を行っています。また、川上村を中心に、建築材や樽丸に使われるスギ・ヒノキの伝統的な林業を行っています。

To establishment recycling-oriented forestry, Odai Town conducts multi-species, mixed forestation utilizing local wood. In addition, traditional forestry of sugi and hinoki is conducted for construction materials and material for sake casks, centered around Kawakami Village.



その他の産業 Other industries

吉野杉の建築端材を割り箸に加工し、過程で出た木屑まで製品乾燥のための燃料に活用する「吉野杉箸」や、宮川の水を汲み上げてボトリングした「森の番人」など、自然の恵みを産業に、大切に活用しています。

Blessings of nature are utilized with care for products such as Yoshino sugi chopsticks, disposable chopsticks made of the lumber remnants of construction material of Yoshino sugi which utilizes the wood waste produced during the process as fuel for drying the products, and Mori no Bannin, bottled water of Miyagawa River.



Route recommendation

おすすめルート

森や生き物、多様な自然の美しさ、その中で暮らす人々の営みが体感できるルートを、「森目線」と合わせてご紹介。「ユネスコエコパーク」を歩いて、触れて、感じて、楽しみながら自らの中にある「自然」とも対話してみてください。

Routes where you can feel the beauty of the forest, living things, diversified nature, and activities of people living there are introduced here with explanation by forest guides. Walk, touch, feel and enjoy Biosphere Reserve, and also talk to the "nature" inside of you.

アドバイザー | 森の案内人 三浦豊
Advisor Forest guide Mura Yutaka



1977年、京都生まれ。2002年、日本大学芸術学部卒業後、聴覚障害者研究所入社。翌年退社し、2004年より日本中の森を巡り始める。2010年、森の案内を開始。
http://www.niwatamori.com
Born in 1977 in Kyoto. After graduating from Nihon University College of Art in 2002, joined Chofukan Gardening Lab. Leaving the lab next year, started traveling many forests all over Japan from 2004. Started the forest guide from 2010.

洞川自然研究路

Dorogawa Nature Research Route

難易度 Difficulty	初級 Beginner
全長 Overall length	6.6km
高低差 Difference of altitude	90m
所要時間 Time required	ゆっくり歩いて5時間 5 hours by walking slowly

スギ・ヒノキが植えられた林から、トチやブナなどの広葉樹が生える森を抜け、人々が暮らす洞川温泉旅館街を通って戻るルートです。高低差が少なく、途中で舗装道路に引き返せるポイントもあるので安心。登山や森歩きに慣れていないという方におすすめです。お弁当は事前に用意しておきましょう。

This route starts from the forest where sugi and hinoki are planted, then goes through the forest of broad-leaved trees including Japanese horse chestnut and Siebold's beech, and passes Dorogawa Hot Springs Village. There is little difference in altitude, and there are points to return to paved streets in middle of the route. It is recommended for people who are not used to climbing mountains or walking in the woods. Prepare a lunch box beforehand.

9:20

10:38

START & GOAL



17:09

15:58

11 登山者から愛され続ける村営温泉

Village-run Spa loved by climbers



洞川温泉センター

Dorogawa Spa Center

ヒノキを使った内湯と露天風呂が楽しめる公営温泉です。ぜひゆっくりと、一日の疲れを癒してください。

Public hot spring where you can enjoy bathing in a hinoki bath tub and an open-air bath. Please come to relax and recover from the fatigue of your day.

15:10

35min

奈良県吉野郡天川村洞川 13-1, Dorogawa, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0747-64-0800 11:00-20:00 定休日 Closed | 水 Wed. ¥600

10 どこか懐かしい風情が漂う旅館街

A nostalgic street of inns

洞川温泉旅館街

Dorogawa Hot Springs Village

縁側のある旅館が軒を連ね、土産物店や射的のお店も。夜になると店先に吊るされた行灯が灯され、どこか懐かしい風情が漂います。

Japanese style inns with traditional verandas stand side by side. There are also souvenir shops and a target shooting game shop. Paper-covered lamps are lit in the night, and there is somewhat nostalgic atmosphere.



14:40

15min

8 役行者の母親が祀られたお堂

A shrine commemorating the mother of En-no-gyoja 14:00 10min

母公堂

Hahako-do shrine

心配して会いにきた母の身を案じて役行者が建てた庵。その母「白専女(しらとらめ)」が祀られ、多くの方が安産祈願に訪れています。

It was a shelter En-no-gyoja built for his mother Shiratoume when she came to see him in the mountains worrying about him. This shrine commemorates Shiratoume, and many people visit here to pray for safe birth.



奈良県吉野郡天川村洞川 686-139, Dorogawa, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0747-64-0930 不定休 Irregular holidays

9 名水百選に選ばれた湧き水

A spring water selected as one of 100 famed mineral waters 14:20



ごろごろ水

Goro-goro-mizu spring water

環境省名水百選「洞川湧水群」の一つ。近くの「ごろごろ茶屋」で飲むことができ、施設利用料の一部は山への広葉樹植栽に活用されています。

Dorogawa spring waters were selected as 100 famed mineral waters by the Ministry of the Environment. You can fill your bottles at "Goro-goro Chaya" café nearby. A part of the fee is used for planting broad-leaved trees in the mountains.

奈良県吉野郡天川村洞川 686-139, Dorogawa, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0747-64-0188 9:00-18:00 定休日 Closed | 悪天候の場合 In bad weather conditions ¥500 ~ (駐車料金含む including the parking fee)

解説 役行者とは

Information Who is En-no-gyoja?

役行者は、奈良時代に大峯山に入り、1,000日ものあいだ修行行って「修験道」という宗教を確立したと言われている人物。鬼を従えるほどの法力をもっていたとも、「修験道」は古代の山岳信仰を礎に、仏教・道教・陰陽道などの外来の宗教が混ざり合った、日本独自の宗教。今なお、その信仰は人々の心を掴み、多くの行者が天川村を訪れています。

En-no-gyoja is a person who is said to have established the religion Shugendo (mountaineering asceticism) by practicing ascetic exercises for as long as 1,000 days in Omine Mountains in the Nara Period. He is said to have had the power of the Buddhistharma to bring ogres as servants with him. Shugendo is an original religion of Japan formed based on ancient mountain religion mixed with other religions from foreign countries such as Buddhism, Taoism, and the Way of Yin and Yang. The faith still attracts people, and many ascetics visit Tenkawa Village.



3 地下宮殿さながらの自然の洞窟

Natural cave like an underground palace 11:10 20min

面不動鍾乳洞

Menfudo limestone cave

県の特別天然記念物に指定された長さ280mの鍾乳洞で、洞内の平均気温は8℃。何万年もの歳月をかけてつくられた自然の芸術です。

This is a 280m-long limestone cave designated as a special natural monument by the prefecture. The average temperature inside it is 8°C. An art of nature created through tens of thousands of years.



奈良県吉野郡天川村洞川 673-89, 673-89, Dorogawa, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0747-64-0352 ¥400 9:00-17:00(夏期は変動) Varies during summer) 不定休 Irregular holidays

2 樹齢400年を越す巨木は必見

The 400-year-old huge tree is a must-see 10:50 5min



洞川八幡宮

Dorogawa Hachimangu

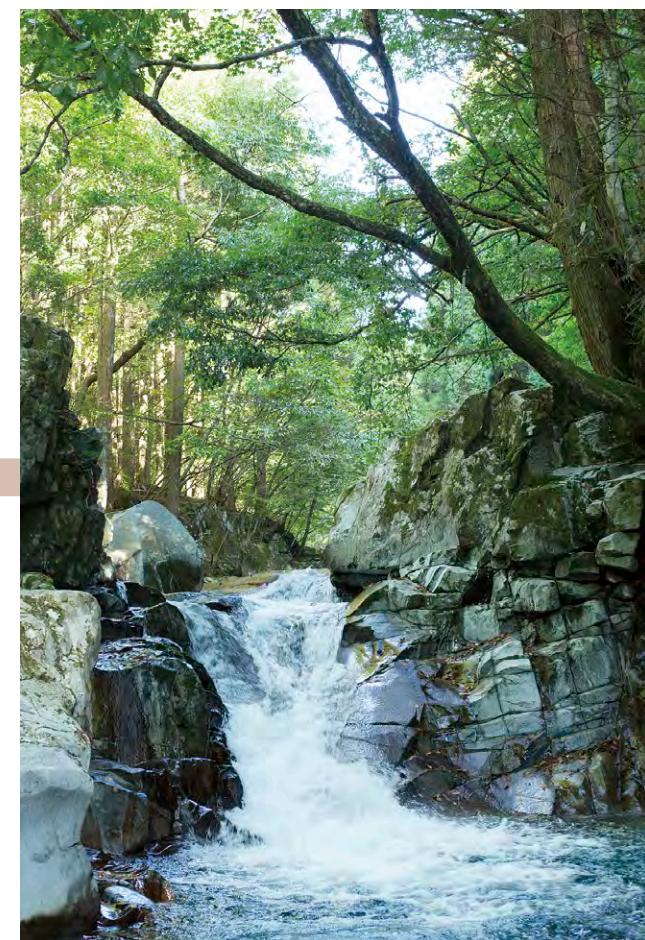
洞川地区の氏神さま。毎年10月には盛大に秋祭りが行われます。ご挨拶をして、今日の安全を祈願してみてください。

A guardian deity of Dorogawa Area. A large autumn festival is held every October. How about paying respect and pray for safe passage today?

奈良県吉野郡天川村洞川 700-1, 700-1, Dorogawa, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0747-64-0333 ¥無料 Free

7 清流に棲むカエルの名前がつけられた美しい滝

A beautiful waterfall named after frogs living in the limpid stream



カジカの滝

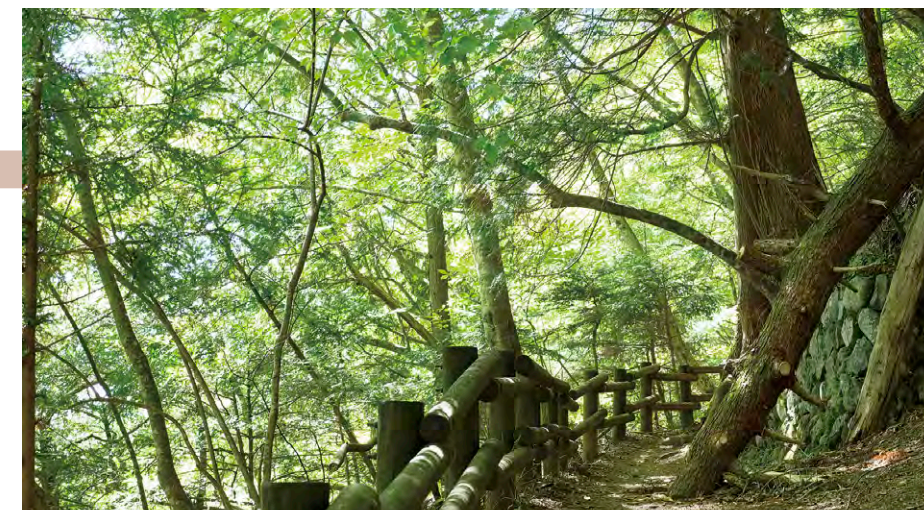
Kajika-no-taki Falls 13:30 15min

カジカとは清流に棲む体長5cmほどのカエルのこと。春から夏にかけて、鈴を転がすような美しい声で鳴くことで知られています。滝の落差はありませんが、周囲の緑や透き通った水と相まって、とても美しい風景が広がっています。

Kajika is an approximately 5cm-long frog which lives in limpid streams. They are known for their beautiful voice like ringing bells from spring to summer. The waterfall is not very big, but the green surrounding it and the clear water create very beautiful scenery.

4 植林を抜けた後に現れる、多様な植物の営みが美しい森

The beauty of this forest which appears after the artificial forest is the workings of various plants 11:40 60min

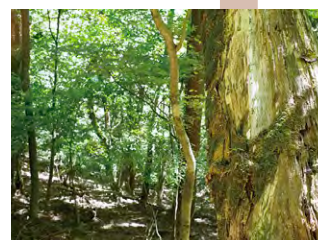


龍泉寺裏の自然林

Natural forest in the backyard of Ryusenji Temple

真言宗醍醐派大本山「龍泉寺」の裏山にある天然の森で、県の天然記念物に指定されています。生えているのはモミ・ツガ・スギ・イタヤカエド・トチノキ・ブナなど。高木から低木まで、さまざまな年齢の木が生えていることから、自然のサイクルで健全に世代交代がなされている様子が伺えます。

This is natural forest in the backyard mountain of Ryusenji Temple, the main temple of the Daigo division of the Shingon Sect of Buddhism. It is designated as a natural monument of Nara Prefecture. Fir trees, hemlock, sugi, Itaya-kaede (a kind of maple), buckeye, and Siebold's beech grow here. Trees of various age including high trees and bushes are evidence of a healthy succession of generations.



森目線の見どころ Forester's eye



森と植林の境目

The border between natural forest and artificial forest

スギ・ヒノキの植林を抜けると、森の景色が一変するポイントがあります。ここで前後を見比べると、森と林の景色が大きく異なることに気がつくはず。天然の森は明るくて、植物はみんなどこか気持ち良さそうです。

There is a point where the view suddenly changes after the artificial forest of sugi and hinoki. You'll notice the large difference between natural forest and artificial forest. Natural forest is brighter, and the plants seems like they are feeling comfortable.

5 高さ50m! スリル万点の大吊り橋

The 50m-high large suspension bridge is full of thrills

かりがね橋

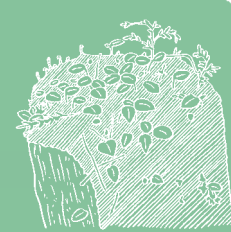
Karigane Bridge 12:40

全長120m・高さ50mの、天川村で最も長い吊り橋。洞川では岩燕のことを「かりがね」と呼ぶことから、橋の名前がつけられたそう。

The longest suspension bridge is in Tenkawa Village. The total length is 120m and the height is 50m. The bridge is named after house martins, which are called "Karigane" by local people.



森目線の見どころ Forester's eye



倒木の上は新たな命のパラダイス

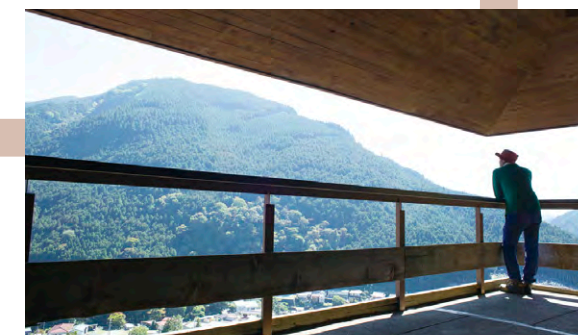
The top of a fallen tree is a paradise for new lives

菌が登ってこられない倒木の上には、たくさん木の赤ちゃんが育っています。ただし彼らには、後に土まで根を下ろせるかどうかの命の勝負が待っています。

Many baby trees grow on the top of fallen trees where fungi do not come up. However, their life will be tested in the future by whether they can take root in the ground.

6 集落を一望できるビュースポット

A spot where you can enjoy a panoramic view of the village



大原山展望台

Oharayama Observatory 12:50 10min

洞川の集落が見渡せる展望台。この辺りからまた植林になるので、ぜひ前後の森と林を比較してみてください。

An observatory where you can look out over the Dorogawa community. The forest changes to artificial forest again around here. Compare natural forest and artificial forest here, too.

東大台ヶ原自然観察路

Higashi Odaigahara Nature Observation Route

難易度 Difficulty	初級・中級 Beginner to intermediate
全長 Overall length	9km
高低差 Difference of altitude	300m
所要時間 Time required	ゆっくり歩いて5時間 5 hours by walking slowly

注意事項 Caution

1 コース中にトイレはありません。必ず入山前にトイレに行くようにしましょう。 2 日本一雨の多い場所です。必ず雨具を携行するようにしましょう。 3 生きている動植物はもちろん、枯れ枝や落ち葉等も採取することは禁止されています。 4 野生動物に餌を与えてはいけません。 5 ゴミ箱はありません。ゴミは必ず持ち帰りましょう。 6 キャンプは禁止です。テントを張ったり、火を使っての自炊、バーベキューなどはできません。 7 歩きタバコは禁止です。携帯灰皿を使って、マナーを守って喫煙するようにしてください。 8 植生保護のため、歩道以外は立ち入らないようにしましょう。 9 冬は県道が通行止めになります。

1 There is no toilet in the course. Make sure to go to the toilet before beginning your hike. 2 The annual rainfall of this area is the highest in Japan. Bring rainwear for sure. 3 It is prohibited to collect not only animals and plants, but also dead branches and leaves. 4 Do not feed wild animals. 5 There are no trash bins. Bring all garbage home. 6 Camping is prohibited. You can't set a tent, cook using fire or barbecue. 7 No smoking while walking. Use a portable ashtray, and please show good manners when you smoke. 8 For the protection of vegetation, do not walk on areas other than footpaths. 9 The prefectural roads are closed during winter.

最低限の整備がなされた、比較的歩きやすい初級・中級者向けルートです。歩いていくと、多様な植物が息づく森から大自然がつくり出す絶景、そして一面立ち枯れてしまったトウヒ林や、対策のための防鹿柵などに会います。山や森の良い状態と悪い状態の両方を見て感じ、あなたは何を思いますか？

This is a relatively easy course for beginners and intermediate hikers though it is kept with minimum maintenance. You'll see a magnificent view of nature, an area of blighted Hondo spruces, and fences for protecting plants from deer as you walk along. What will you feel and think viewing both good conditions and bad conditions of mountains and woods?

1 大台ヶ原の拠点施設 Base facilities of Odaigahara 10:55 5min



大台ヶ原ビジターセンター Odaigahara Visitor Center

展示ホールでは、大台ヶ原の生き物や天候、開花・紅葉状況、登山道、歴史や逸話に至るまで、自然について考えるためのさまざまな情報が手に入ります。

The exhibition hall provides various exhibits and information about the local area including living creatures, weather, autumn leaves, trails, history and anecdotes.

奈良県吉野郡上北山村小椋 660-1 660-1, Kotochi, Kamikitayama Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎07468-3-0312 9:00-17:00 定休日 Closed | 11月下旬-4月下旬 Late November - Late April ¥無料 Free

2 食料・飲料がない人はここで購入 Buy local food and drink here



大台ヶ原物産店 Odaigahara Local Products Shop

ビジターセンター駐車場内にある物産店。おにぎりは2個で350円。柿の葉寿司もあります。お帰りの際は土産をどうぞ！

Local products shop in the parking area of the visitor center. Two rice balls are sold for 350 yen. They also sell Kakinoha-zushi, sushi wrapped in persimmon leaves. Buy souvenirs when you return from the trip!

奈良県吉野郡上北山村小椋 660-1 660-1, Kotochi, Kamikitayama Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎07468-3-0311 9:00-16:00 定休日 Closed | 11月下旬-4月下旬 Late November - Late April

森目線の見どころ Forester's eye

植物の風景が異なる防鹿柵の中と外

Difference in plants inside and outside the deer-prevention fence



鹿の食害から植物を守るための防鹿柵。内側はササが伸び、トウヒなどの青年が育っています。健全な森に戻すためのチャレンジが、至るところで行われています。Deer-prevention fences for protecting plants from deer. Bamboo grass and young trees like spruce grow inside the fence. Efforts to recover healthy forest are made everywhere.

森目線の見どころ Forester's eye

最高の建材コウヤマキは、恐竜の時代から生きている

The best construction material, Japanese umbrella pines (Koyamaki), have lived since the age of the dinosaurs.



高野山に多く自生していたことから名がつけられたコウヤマキは、恐竜の時代から生き続けている木。硬く水に強いので、建材としても優秀な樹木です。Koyamaki was named after Mount Koya because a number of them grew naturally in the mountain. The species has lived since the age of the dinosaurs. It is hard and resistant to water, and it is excellent as construction material.

START & GOAL 9:00 10:51



17:21 15:30

9 山小屋とは思えない、料理がおいしいお宿 An inn which serves delicious meals

心・湯治館 Kokoro-Toujikan

大自然の大台ヶ原に佇む山小屋風情のお宿。ほっとひと時、疲れた心と体を癒す、この地ならではの心の湯治を味わえます。

An inn like a mountain hut in nature-rich Odaigahara. Experience the unique hot-spring cure in this location to recover healthy minds and bodies.



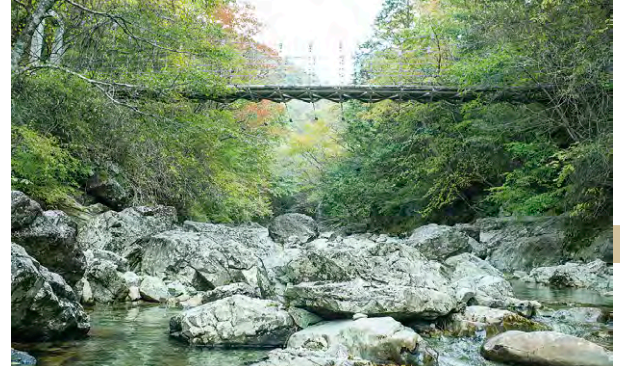
奈良県吉野郡上北山村小椋 660 660, Kotochi, Kamikitayama Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎07468-2-0120(閉山期間中 Contact during the period the mountain is close: 090-3056-1695) 定休日 Closed | 11月下旬-4月下旬 Late November - Late April

8 急峻な坂を下った先の美しい渓谷 Beautiful valley at the end of a steep slope

シオカラ谷 Shiokaradani Valley 14:35

当ルートでもっとも低い場所にある渓谷。ここを過ぎるとビジターセンターまで上りが続きます。河原で一休みしてから最後の上りに臨んでください。

This is the valley whose altitude is the lowest in this route. After passing this point, you will only climb up to the visitor center. Take a break at the river beach to start climbing up the last hill.



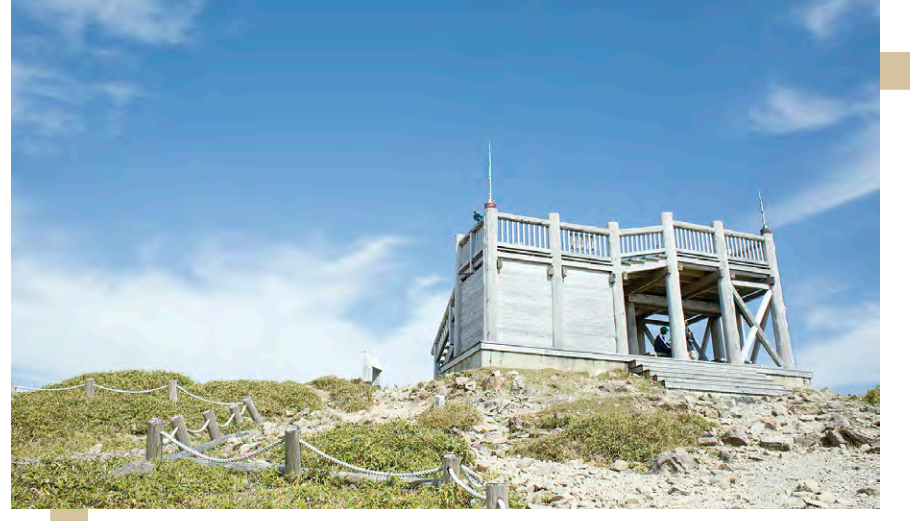
4 日本百名山に指定される標高1,695mの絶景ポイント Magnificent view from 1,695m above sea level, one of a hundred famous mountains

日出ヶ岳 Mount Hidegatake

11:40 25min LUNCH

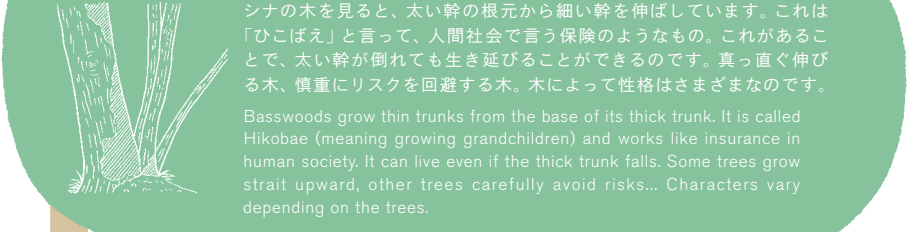
大台ヶ原山の頂上、標高1,695mの日出ヶ岳は「日本百名山」にも選ばれている名山です。展望台があり、天気によければ熊野灘、運が良ければ早朝に富士山も見ることができます。奈良県・三重県屈指の絶景を前にいただく昼食は、きっと思い出深い体験になるはず。

Mount Hidegatake, which is the highest of the Odaigahara Mountains at an altitude of 1,695m, is a noted mountain also selected as one of a hundred famous mountains. There is an observatory, and when the weather is good, you can view Kumano Sea and even Mount Fuji in the early morning hours if you are lucky. If you have lunch viewing one of the best views in Nara Prefecture and Mie Prefecture, it will surely be a memorable experience.



森目線の見どころ Forester's eye

人間のように保険をかける木 Trees that insure themselves



シナの木を見ると、太い幹の根元から細い幹を伸ばしています。これは「ひこばえ」と言って、人間社会で言う保険のようなもの、これがあることで、太い幹が倒れても生き延びることができるのです。真っ直ぐ伸びる木、慎重にリスクを回避する木。木によって性格はさまざまなのです。Basswoods grow thin trunks from the base of its thick trunk. It is called Hikobae (meaning growing grandchildren) and works like insurance in human society. It can live even if the thick trunk falls. Some trees grow straight upward, other trees carefully avoid risks... Characters vary depending on the trees.

3 大きなシナの木に出会う Meeting a big basswood

上道 Uemichi route 11:10



上道を歩くとき大きなシナの木が生えています。かつて「信濃国」と呼ばれた現在の長野県の辺りは、当時、和紙の原料となるシナの木がたくさん生えていたことから、「信濃国」と呼ばれるようになったのだとか。

There is a big basswood along the Uemichi route. Nagano Prefecture used to be called Shinano-no-kuni because it had lots of basswood (shinanoki in Japanese), which was used as source material for Japanese paper.

7 大峯山系を一望できるスリル万点の断崖絶壁 A thrilling sheer cliff giving a sweeping view over the Omine Mountain System

大蛇岨 Daijagura 13:40

“窟”とは大きな岸壁のこと。大蛇の背中のような岩場の先端に立つと、眼前には大峯山系の大パノラマ、眼下には800mの断崖絶壁が広がります。あまりのスケールに言葉を失う人も多いはず。滑落防止の鎖もありますが、風や雨の強い日には決して無理をしないようにしましょう。

“Gura” means a large quay. When you stand at the end of the wall shaped like a giant snake (daija in Japanese), a panoramic view of Omine Mountain System spreads in front of you, and there is an 800m-high sheer cliff just below your eyes. People may become at a loss for words with the large-scale view. There is a chain to prevent sliding down, but never force yourself on windy or rainy days.

5 枯れたトウヒやヒノキが立ち並ぶ、荒廃した森の風景 A landscape of deteriorated forest of dead spruce and hinoki



正木峠・正木ヶ原 Masaki Pass and Masakigahara Field 12:25

約60年前は苔むす自然林だった場所。今は立ち枯れたトウヒやヒノキが並ぶ、荒廃した森の姿があります。台風被害や鹿の食害、ササの増殖などさまざまな要因が重なったことが原因ですが、環境悪化は今なお、ものすごいスピードで進行しています。

It used to be a natural forest whose ground was covered with moss about 60 years ago. It is deteriorated now and there are blighted spruce and hinoki. The causes are damages by typhoons, damages by deer, increase of bamboo grass and so forth. The deterioration of the environment is still in progress at a surprising speed.

6 ミヤコザサが一面に広がる大平原 A vast plain covered with Sasa nipponica 13:15

牛石ヶ原 Ushiishigahara Field

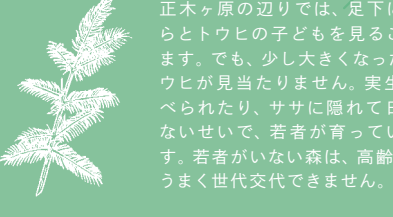
一面に広がるのは鹿によって刈り揃えられたミヤコザサ。怪物を封じたと言われる「牛石」があり、叩くと大雨が降るとのどとか。

Sasa nipponica moved into the same height by deer spreads over the land. There is a huge stone "Ushiishi", which is said to have trapped monsters inside. There is a saying that rain falls if it is hit.



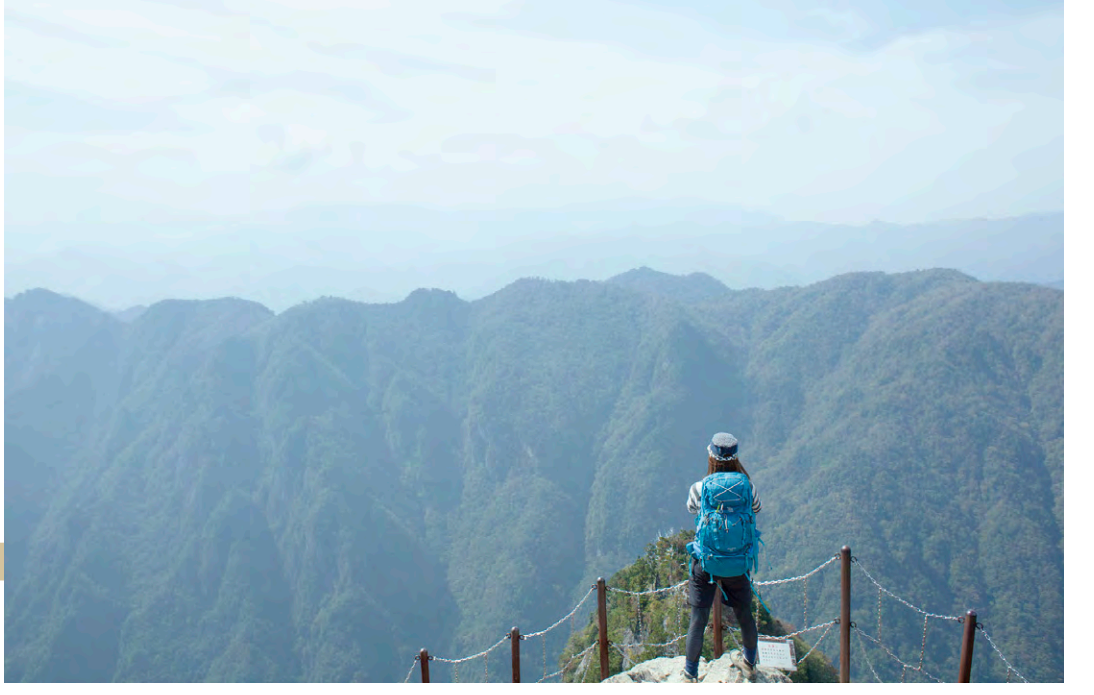
森目線の見どころ Forester's eye

足下にはトウヒの子どたち Seedlings of spruce at your feet



正木ヶ原の辺りでは、足下にはちらほらトウヒの子どもを見ることが出来ます。でも、少し大きくなった青年のトウヒが見当たりません。実生を鹿に食べられたり、ササに覆れて日が当たらないせいで、若者が育っていないのです。若者がいない森は、高齢化が進み、うまく世代交代できません。

You can see seedlings of spruce at your feet around Masakigahara. However, there are no young spruce which has grown taller than them. Seedlings are eaten by deer or do not grow because they hardly get any sun behind the bamboo grass. Aging of trees advances in a forest without young trees, and changes of generation do not occur well.



大杉谷登山道

Osugidani Mountain Trail

難易度 Difficulty	中・上級 Intermediate to advanced
全長 Overall length	14.1km
高低差 Difference of altitude	1400m
所要時間 Time required	12時間(山小屋で一泊) 12 hours (an overnight stay at the mountain hut)
登山期間 Mountain climbing period	4月下旬～11月下旬 Late April to late November

※大台ヶ原ドライブウェイの通行期間が、登山可能期間となります
*The mountain climbing period is the same as the period passage is allowed at the Odaigahara Driveway.

「日本三大渓谷」の大杉谷に行く、楽しさと厳しさを伴う中・上級者コースです。多様な植物で賑わう原生林、青々とした清流を横目にしながら進めば、さまざまに雄大な滝や、圧倒的な自然の営みに出会うことができます。“自然”と人ではなく“人も自然の一部”であることを、楽しみながら、改めて感じてください。

An intermediate to advanced-level course through Osugidani Valley, one of Japan's Three Famous Canyons. It provides both pleasure and severity. You'll go viewing the virgin forest full of various plants and a clear blue limpid stream along the trail, and find various grand waterfalls and overwhelming works of nature. Please feel nature is not against humankind, but humans are also a part of nature.

- 注意事項 Caution**
- 1 疲れているとき、睡眠不足のときの登山は避けましょう。
 - 2 装備と食料は十分に準備しましょう。特にヘルメットの装着をおすすめします。
 - 3 全国一の多雨地帯です。天気予報には注意しましょう。
 - 4 単独行動中の事故は命の危険に直結します。経験豊かなリーダーと行動しましょう。
 - 5 毎年滑落者が出ているルートです。転落・滑落に注意しましょう。
 - 6 河原でのキャンプは禁止されています。雨天は川の増水が想像以上に早いので注意してください。
 - 7 遭難救助に要する費用は遭難者の負担になります。山岳保険への加入をおすすめします。
 - 8 タバコのポイ捨てやたき火は森林火災につながるので、絶対にやめましょう。
- 1 Do not climb mountains when you are tired or you did not sleep well. 2. Prepare adequate gear and food. It is especially recommended to wear a helmet. 3 This is an area where rainfall is the highest in Japan. Pay attention to weather forecasts. 4 An accident when you are moving alone may directly put your life at risk. Be accompanied by an experienced leader. 5 Accidents by slipping and falling occur every year in this route. Watch out for accidental falls. 6 Camping on river beaches is prohibited. Be careful when it is raining because water level increases very fast and flash floods can occur. 7 The costs required for rescue operations are borne by the rescued person. It is recommended to buy mountain insurance. 8 Never throw burning cigarettes or make a fire because it may cause forest fire.

START
1日目
Day 1

1 えぐられた岩場の間を進む最初の鎖場
The first chain set in the trail for passing a hollow rocky path

12:15
登山口
Starting point of the trail



大日嶺
Dainichigura **12:25**

アドベンチャーの始まりを予感させる、登山道に入ってすぐに現れる鎖場。眼下の清流、多様な木々の美しさなどに目をやりながらも、足下に気をつけて進んでください。

The chain set near the starting point makes us expect the start of an adventure. Enjoy the clear limpid water under your eyes and watch the beauty of the diverse woods, but watch your steps when you go.

森目線の見どころ Forester's eye

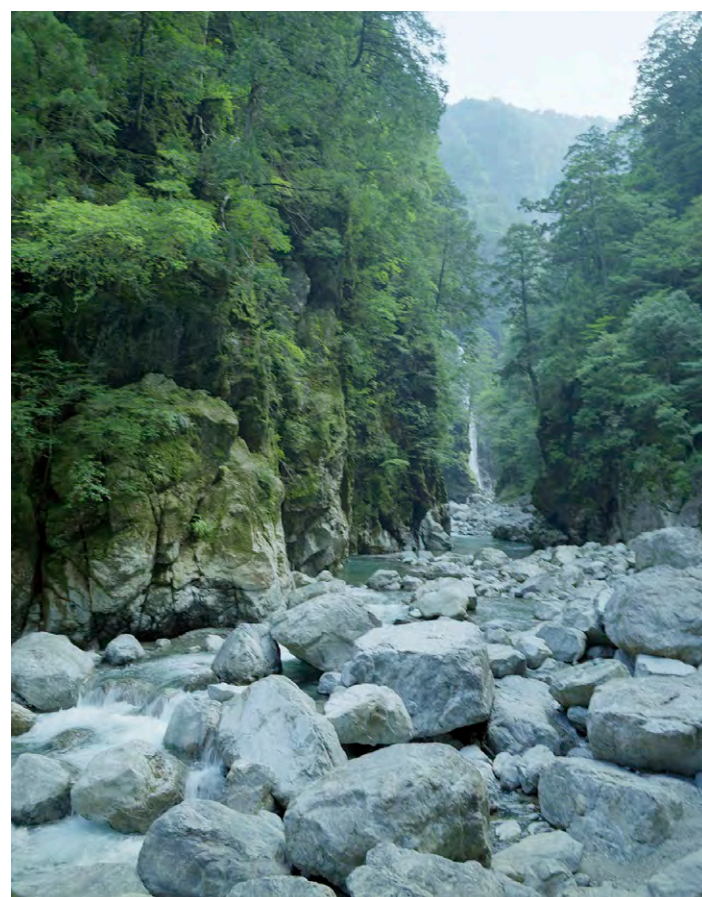
健全な森は、多様で明るい
Healthy forest is diversified and bright



大杉谷登山道では、種類もサイズも年齢もさまざまな植物の中を抜けていきます。そこで注目なのが、森の明るさ。健やかな森には、光を通しやすい広葉樹がたくさん生え、木々の間隔も健全に保たれるので光が入り、とても明るいのです。

In Osugidani trail, you pass through plants of a variety of types, sizes, and ages. Please pay attention to the brightness of the forest. In a healthy forest, a lot of broad-leaved trees grow which easily pass light. Similarly, the intervals between trees are kept which help the trees grow healthily.

3 美しい清流の向こうに滝を望む、神秘的淵
A mystical trench with a waterfall behind the beautiful limpid stream



2 落差135mの天から降る滝
A waterfall with a drop of 135m




千尋滝
Senpirodaki Falls **14:15**

“尋”とは約1.8mを表す言葉。千尋とは、“尋”の千倍という意味です。正確な落差は135mと千倍ではありませんが、非常に高いところから滝が降ってくることで、この名がつけられたとか。

“Piro” is a word meaning about 1.8m. Senpiro means thousand times of piro. The exact drop is 135m, and not a thousand times of piro, but it is named because the water falls from very high above your head.

森目線の見どころ Forester's eye

生きた化石、トガサワラ
Living fossil, Japanese Douglas fir



トガサワラは、数百年前は北半球に広く生育していましたが、地質変動などでほとんどが失われました。その際に絶滅したと思われていましたが、再発見されたことから「生きた化石」と呼ばれています。現在は日本の紀伊半島と四国の一部にしか存在しない植物です。

Japanese Douglas fir used to grow widely in the Northern Hemisphere several hundreds of years ago. However, most of them were lost by geological changes, etc. They were thought extinct during this period, but they were rediscovered, and live on as “living fossils”. Currently they exist only in Kii Peninsula and a part of Shikoku.

4 圧倒的に巨大な岩壁
Overwhelmingly huge rock wall



平等嶺
Byodogura **16:05**

あまりの大きさに言葉を失う人も多くは、それほどまでに、日常ではまざま目にすることのない巨大な岩壁が堂々とそびえています。

People may become temporarily speechless. It is an impressive and huge wall that you may not see in your daily life.

シシ淵
Shishi trench **15:15 10min**

大杉谷の中でも1、2を争う神秘的なスポット。細かなアップダウンの繰り返しで疲れた体を少し休めましょう。河原に降りられるので、水分を補給するもよし、目を閉じて耳を澄ますもよし。秘境中の秘境での時間をしばし味わってください。

One of the most mystical views in Osugidani. Rest yourself after walking through repeated small ups and downs for a while. You can go down to the river beach to refill water or close your eyes and listen to the beautiful sound. Savor the time in this unexplored area.

7 崩落という自然の営みが生み出した圧巻の新名所
A new place of interest, an overwhelming view born after the collapse

崩壊地
Collapsed land **8:50**



長らく登山道が閉鎖される原因となった崩壊地。無造作に転がる巨岩群が崩落の凄まじさを物語っています。岩の上を進むので足下が悪く、迷いやすいです。赤いペンキやピンクのリボンを目印に、急がず慎重に進みましょう。

The collapsed area caused closure of the trail for a long time. The huge rocks left here and there tell us the fierceness of the collapse. It is not easy to walk since we go over rocks, and we easily get lost. Follow the signs of red paint and pink ribbons and go slowly and carefully.

森目線の見どころ Forester's eye

崩落によって生まれる命
Life born from a collapse



崩壊地を進むと、そこかしこで日に当たって気持ち良さそうな植物の赤ちゃんが顔を出しています。大きな木がいなくなったことで日が射して芽吹いたのです。多くを飲み込む崩落という現象。それは同時に、生み出す営みでもあるのです。

When you pass through a collapsed land, you will find baby plants growing comfortably under the sun here and there. They started to bud because the sun started to shine through after large trees are gone. Collapse swallows up many things but brings rebirth at the same time.

8 青々とした滝壺と周りの樹木が美しい、楽園のような空間
The blue basin of the waterfall and beautiful trees surrounding it form an earthly paradise



6 落差80mの日本百名瀑
One of 100 best waterfalls in Japan with a drop of 80m

七ツ釜滝
Nanatsugama Falls **7:40 20min**

大杉谷の本流にかかり、スケールが大きく水量も多い、日本百名瀑のひとつです。見えているのは三段ですが、“七ツ釜”という名の通り七段に分かれているようです。

This waterfall is in the main stream of Osugidani Valley having a large scale and plenty of water volume. It is one of the 100 best waterfalls in Japan. You can see only 3 tiers, but it is actually separated into 7 tiers as the name Nanatsugama (7 pots) shows.

START
2日目
Day 2

5 山中とは思えないほど設備が整った快適な山小屋
A very comfortable mountain hut with adequate equipment which we do not expect in mountains



大杉谷をゆっくり楽しめる山小屋
A mountain hut to stay awhile and enjoy Osugidani

栗谷小屋
Awadani hut

全室個室でトイレも水洗、コウヤマキのお風呂がある快適な山小屋です。時間に余裕のある方はぜひ宿泊して、ゆっくりと大杉谷をお楽しみください。近くに水汲み場があります。

This is a comfortable mountain hut with all personal rooms, flush toilets, and a bath made of Japanese umbrella pine. Stay overnight to enjoy Osugidani without haste if you have enough time. There is a watering place near the hut.

三重県多気郡大台町大杉 Osugi, Odai Town, Taki County, Mie Pref.
☎090-1567-0010 Closed | 11月下旬～4月下旬 Late November - Late April (変動あり The closed period may change)

桃の木山の家
Momonoki Yamaoie **16:45-7:00**

明るく気持ちのいいスタッフの方が迎えてくれる山小屋です。大部屋と個室を選べるうえ、なんとヒノキのお風呂にも入れます。ボリュームたっぷりの夕食で体力を補給して、翌日に備えましょう。お弁当は夜に注文、お茶も購入できます。

Nice and cheerful staff welcome you to this mountain hut. You can choose a large shared room or a private room, and to your surprise, you can bathe in a hinoki bath. Recover your strength with a hearty dinner and prepare for the next day. You can order a lunch box in the evening and purchase drinks.

三重県北牟婁郡紀北町海山区相賀 480-170
480-170, Aiga, Miyama Ward, Kihoku Town, Kitamimuro County, Mie Pref. ☎0597-32-2052
Closed | 11月下旬～4月下旬 Late November - Late April (変動あり The closed period may change)

9 14:00
日出ヶ岳
Mount Hidegatake

10 14:50
大台ヶ原ビジターセンター
Odaigahara Visitor Center

15:30 大台ヶ原バス停
Odaigahara Bus Stop

17:21 上市駅バス停
Kamichi-eki Bus Stop

GOAL

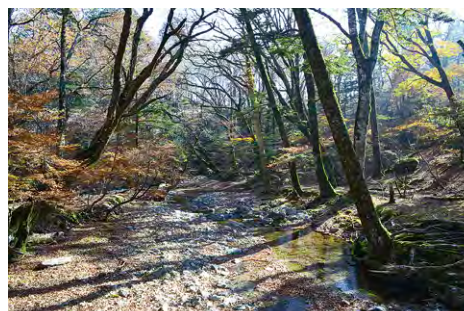
Recommendation by local people

地域の関係者に聞いたおすすめスポット

地域のことは、地域の関係者に教えてもらうのがやっぱりおもしろい。ユネスコエコパークをさらに楽しむための情報を、地域や緑に関わる方々に伺いました。

Ask local people about local things. We asked local people and people concerned with the area for tips on how to enjoy Biosphere Reserve more.

西大台調整地区 Nishi-Odai coordination district



奈良県吉野郡上北山村
Kamikitayama Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎ 07468-3-0070(上北山村商工会 Kamikitayama village association of commerce)
¥1,000 8:30-17:00
定休日 Closed | 11月下旬-4月上旬 Late November - Late April *申請なしの入山はできません You cannot enter the mountain without application.

日本で最初の「利用調整地区」に指定され、多様な動植物を静寂の中で体験できる西大台。西日本では最大級のブナ林を有し、色も風も音も、季節の移ろいとともにより緩やかに変化していく、豊かな降雨が育んだ優しい森です。

Nishi-Odai was designated as a Use Coordination District for the first time in Japan, and it is an area where you can experience various animals and plants in silence. It has the largest beech forest in western Japan, which is a gentle forest fostered by abundant rainfall where colors, wind, and sound change very moderately according to the change of the seasons.



岩本 泉治
Iwamoto Senji
奈良山岳自然ガイド協会
Nara Mountain Guides Association
http://nara-ssg.jp

和佐又山ヒュッテ Wasamatayama hutte



奈良県吉野郡上北山村西原 1055-1
1055-1, Nishihara, Kamikitayama Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎07468-3-0027

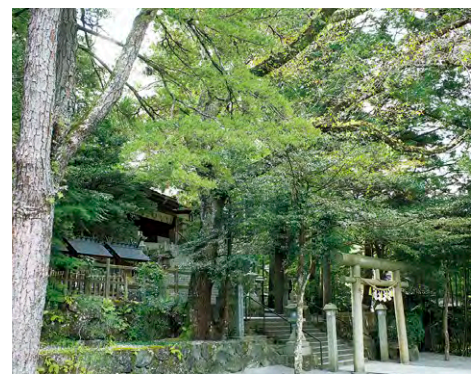
村内の木造旧校舎を山の麓に移築した山小屋です。頭上に広がる満天の星空は圧巻の美しさ。気だてのよい女性看板オーナーがみなさんをお待ちしています。ぜひ会いにいらしてください。

The building of this mountain hut used to be a wooden school in the village. The full stars above are overwhelmingly beautiful. A cheerful and pretty female owner is waiting for you. Please come and see her.



市川 真理子
Ichikawa Mariko
上北山村役場
Kamikitayama Village Office
http://vill.kamikitayama.nara.jp

天河大辨財天社 Tenkawa Daibenzaiten Shrine



奈良県吉野郡天川村坪内 107
107, Tsubonouchi, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎0747-63-0558 ¥無料 Free 7:00-17:00

簡素で静かな佇まい、穏やかな空気が流れる境内。遠方から来られた方をご案内すると、多くの方が、ここには特別な気が流れていると、感想を話されます。そして何かを味わうようにゆっくりと時間を過ごされます。

The shrine enclosure has a simple and calm appearance, and there is gentle air inside. When we guide people from far away, many people say there is a special spirit here and spend time as if they're savoring something.



山本 茂伸
Yamamoto Shigenobu
吉野スタイル
Yoshino Style
http://yoshinostyle.jp

Oh Tree



奈良県吉野郡天川村坪内240-1
240-1, Tsubonouchi, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎090-4949-4124 10:00-17:00
定休日 Closed | 火・金 Tue. and Fri.

京都の料亭で修行を積んだオーナーが営むカフェ。特に御膳メニューがおすすです。時期によっては自家栽培の野菜や、天川の旬の食材などが使われます。冬は薪ストーブも焚かれ、ゆっくり温まっていけるスペースです。

A café run by the owner who was trained at a Japanese-style luxury restaurant. The "ozen" plate is especially recommended. Depending on the season, homegrown vegetables and seasonal ingredients of the Tenkawa region are used. A woodstove is lit during winter and it becomes a cozy space to stay and warm yourself.



高木 雅典
Takagi Masanori
株式会社アルテマノ
ARTEMANO Inc.
http://artemano-shop.pro.jp

清流茶屋 Seiryu tea house



三重県多気郡大台町滝谷 397-8
397, Takiya, Odai Town, Taki County, Mie Pref.
☎0598-77-2110 11:00-15:00
定休日 Closed | 月 Mon. (6/1-9/30のみ営業
Open during June 1-Sep. 30)

清流宮川を見下ろす棧敷席で、川風を感じながら鮎を堪能できる、地元漁業組合さんのお店です。塩焼き、フライ、お刺身、鮎出汁の素麺といった地元料理を、リーズナブルに味わえます。

This shop is run by a local fishermen's union. You can enjoy sweetfish at a stand overlooking Miyagawa River and feel the wind from the river. Local cuisine like ayu grilled with salt, deep-fried ayu, sashimi, and thin noodles with Japanese soup stock made from ayu is served at reasonable prices.



細渕 直代
Hosobuchi Naoyo
NPO法人 大杉谷自然学校
Npo Corporation
Osugidani Nature School
http://osugidani.jp

奥伊勢フォレストピア Okuise Forestpia



三重県多気郡大台町西993
993, Sono, Odai Town, Taki County, Mie Pref.
☎0598-76-1200

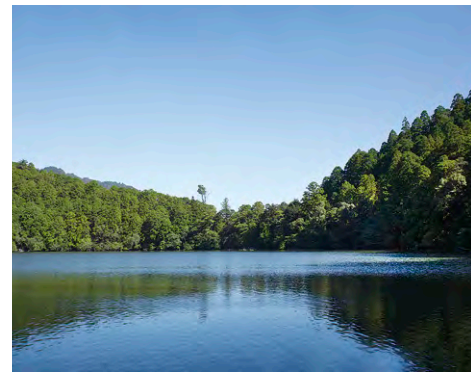
大自然に囲まれた絶好のロケーションに天然温泉、清流での川遊び、木製遊具のある広場など、お子様連れで一日楽しめる宿泊施設です。芝生広場で偶数月の第1日曜日に「奥伊勢サンデーマーケット」も開催しています。

This lodging facility is in the best location surrounded by nature. You can enjoy natural hot springs, play in the river, and play in an open space with wooden playground equipment and others all day long with your children. The Okuise Sunday Market is held at the open lawn ground on the first Sunday of the even-numbered months.



小野寺 未希
Onodera Miki
ベーグルショップピキニキ
Bagel shop PIKINIKI
https://www.facebook.com/PIKINIKIbagel

明神池 Myojin Pond



奈良県吉野郡下北山村池峰2
2, Ikemine, Shimokitayama Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎07468-6-0001(下北山村役場 Shimokitayama Village Office)

標高370mの高台にある奈良県最大の天然湖です。森に囲まれた年中水位の変わらない神秘的池で、周囲には約1kmの周歩道や、1300年前に役行者が神気に打たれて祠を建てたのが起源とされる池神社があります。

This is the largest natural lake in Nara Prefecture at an altitude of 370. The water level of this mystical pond surrounded by forest does not change throughout the year. There is an about 1km-long walk around the pond, and the Ike Shrine, whose origin is said to be a small shrine built by En-no-gyoja touched by the energy here more than 1300 years ago.



山本 静夫
Yamamoto Shizuo
NPO法人サポートきなり
NPO corporation Support Kinari
https://www.facebook.com/shimokitayama.supportkinari

トチノキの巨樹群 Huge trees of Japanese horse chestnut



奈良県吉野郡下北山村前鬼 199-1
199-1, Zenki, Shimokitayama Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎07468-6-0001(下北山村役場 Shimokitayama Village Office)

前鬼の里にある宿坊「小仲坊」から約15分、樹齢200年と言われるトチの巨樹が見られる枯れ沢が現れ、沢の岩々の白さが原生の森を一層美しく引き立てています。春の新緑、実が落ちる初秋の散策がおすすです。

About a 15-minute walk from the pilgrims' lodging in the countryside Zenki, Onakoboh brings you to a dry valley where you can see huge trees of Japanese horse chestnut said to be over 200 years old. The white rocks of the valley bring out the beauty of virgin forest. It is recommended to walk when you can see the fresh green of spring and in early autumn when the nuts start to fall.



宮本 淑子
Miyamoto Yoshiko
下北山スポーツ公園総合管理事務所
Shimokitayama Sport Park General Administration Office
http://kinarinotsato.net

果無集落 Hatenashi Community



奈良県吉野郡十津川村桑畑
Kuwahata, Totsukawa Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎0746-62-0001(十津川村役場 Totsukawa Village Office)

四季折々の自然の姿を大パノラマで見ることのできる“天空の郷”果無集落。十津川温泉からほど近い山の上にあるこの集落には、世界遺産「熊野古道小辺路」の石畳と、昔ながらの生活を送る人々の温もりがあります。

You can enjoy a seasonal panoramic view of nature at Tenku-no-sato in Hatnashi Community. In this community in the mountain close to Totsukawa Onsen, there are stone pavements of the world heritage Kumano-Kodo Kohechi and the warmth of people living lives in a traditional way.



西川 明希
Nishikawa Aki
十津川村地域おこし協力隊
A development group engaged in the revitalization of the area
https://www.facebook.com/totsukawa.kankou
http://totsukawa.info

大塔コスミックパーク星のくに Oto Cosmic Park Hoshinokuni



奈良県五條市大塔町阪本249
249, Sakamoto, Oto Town, Gojo City, Nara Pref.
☎0747-35-0321

45cm反射望遠鏡を有する天文台やプラネタリウム館を併設したロッジには温泉もある充実ぶり。ドーム付バンガローやバーベキューハウスなどもあり、アウトドアを満喫できますよ。

The lodge has substantial facilities including an astronomical observatory with a 45 reflecting telescope, a planetarium, and a spa. There are also a bungalow with a dome, a barbecue house, etc. to enjoy outdoor activities.



東林 正弘
Higashibayashi Masahiro
森林インストラクター
奈良県自然公園指導員
Forest Instructor/
Nara Prefectural Park Instructor
http://www.enyatotto.com

やまいき商店 Yamai Shi Shop



奈良県吉野郡川上村西河733
733, Nishigawa, Kawakami Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎0746-58-9013 10:00-17:00
定休日 Closed | 月・火 Mon. and Tue

村の産品に限らず、紀の川流域をはじめ各地からこだわりの品を集めたセレクトショップです。川の流れる先々には異なる豊かさがあります。モノに込めた“つながる”人たちの思いによって、源流の価値が伝わる空間です。

A select shop which collects not only the products of the village, but also the recommended products from various areas including the basin of Kinokawa River. There are different kinds of richness in the areas where the river flows. The thought of "linked" people in the products communicates the values of the headstream.



尾上 忠大
Onoue Tadao
森と水の源流館
Mori-to-Mizu-no-Genryu-kan
http://genryu.or.jp

大森の郷 Omori-no-sato



奈良県吉野郡十津川村武蔵 487
487, Musashi, Totsukawa Village, Nara Pref.
☎080-2543-5552

宿泊施設「大森の郷」がある武蔵集落は、急な山道を登って森がぱっと開けたところにある気持ちのいい場所。こじんまりした集落に凝縮された山の暮らしの風景が待っています。街の喧騒を忘れるひとときを過ごせますよ。

Musashi Community, where there is the lodging facility Omori-no-sato, is a pleasant open space found after climbing a steep trail in the woods. The essence of life in the mountains is in the scenery of the small community. You can spend time forgetting the noise of urban life.



石川 あき子
Ishikawa Akiko
カロブックショップ&カフェ
ヤマノカロ
Cala Bookshop & Cafe
yamanocalo
http://www.calobookshop.com
http://yamanocalo.tumblr.com

手づくりハム・ソーセージ工房 ばあく Handmade ham and sausage Baaku



奈良県五條市小和町719
719, Owa Town, Gojo City, Nara Pref.
☎0747-25-0701
9:00-17:00 (ランチ Lunch 11:00-14:00)
定休日 Closed | 水・日 Wed. and Sun.

金剛山麓にある泉澤農場の豚肉のみでつくられたハムやベーコン、ソーセージが人気のお店です。無添加で食物アレルギーにも対応済。自慢の味が詰まった「ばあくセット」がオススメです。

Ham, bacon, and sausage made only from the pork of Izusawa Farm at the foot of Mount Kongo are popular at this shop. Additive-free and safe for those with food allergies. A set of specialty products called "Baaku set" is recommended.



西久保 智美
Nishikubo Tomomi
吉野大峯・高野観光協議会
コミュニティライター
Yoshino-Omine and Koya Sightseeing Area / Community Writer
http://yoshino-ohmine-koya.jp

匠の聚 Takumi-no-mura



奈良県吉野郡川上村東川 135
135, Unogawa, Kawakami Village, Yoshino County, Nara Pref.
☎0746-53-2381 10:00-17:00 定休日 Closed | 水 Wed.

ギャラリーカフェの、一杯ずつ淹れられるサイフォンコーヒーは、匠の聚在住の作家さんが作ったカップで提供されます。自然に囲まれたコテージに宿泊すると、ひととき暮らしを移したかのような気分になれますよ。

The siphoned coffee dripped cup by cup at the gallery café is served in mugs made by creators living in Takumi-no-mura (village of craftsmen). You'll feel like you have moved to a distant place for a while when you stay at this cottage surrounded by nature.



早稲田 緑
Waseda Midori
「ちよっとよてんけ〜瓦版」
編集長
Chief editor of "Chotto Yottenke Kawaraban"
https://www.facebook.com/kawakamon

十津川村教育資料館 Totsukawa Village Educational Data Library



奈良県吉野郡十津川村武蔵
Musashi, Totsukawa Village, Nara Pref.
10:00-16:00 4月-11月までの第2、4日曜のみ開館
Only the 2nd and 4th Sundays of April to November
¥無料 Free

昭和45年に廃校となった小学校を活用した資料館。月に2回しか開館しませんが、机や掛け時計、教育資料など当時を偲ばせるその全てが、懐かしいような新しいような、とても不思議な気持ちにさせてくれます。

This data library utilizes the building of an elementary school closed in 1970. It opens only twice a month. All the details that recall those school days like desks, clocks, and educational materials give us a curious impression: nostalgic and fresh at the same time.



赤司 研介
Akashi Kensuke
GREEN PAPER 編集部
Editorial staff of GREEN PAPER
http://ooor.jp

Basics of hiking

ハイキングの基本

ハイキングに必要な装備やマナーなど、基本的な知識をご紹介します。
Basic information about hiking including necessary equipment and manners.

Basic equipment 基本装備

上着 Jacket

速乾性のある長袖TシャツでOK。メリノウールという素材は濡れても冷えずおすすめです。気温が低めの場合は、レインジャケットを羽織りましょう。

A long-sleeved T-shirt of a quick-drying material will do. A material called merino wool is recommended because you will not get cold even after it gets wet. Put on a rain jacket when the temperature is low.

パンツ Trousers

伸縮性のあるナイロンパンツがおすすめです。上着と同様、速乾性があり、肌が出しにくいものを選びましょう。

Flexible nylon trousers are recommended. Select quick-drying long trousers that will not expose your skin.

冬場の服装 Clothing during winter

冬場は上着にフリースやダウンジャケットなどを着用、下は防寒性のあるタイツの上に少し厚手のストレッチ性のあるパンツを履くとよいでしょう。防風性能があるものであればなお安心です。

It is recommended to wear a fleece or down jacket and thicker stretch trousers over thermal tights.



ザック Backpack

宿泊を伴う大杉谷では30L、日帰りの場合は20L前後のザックでOK。なるべく体に密着するもの、ウエストベルトがついたものを選びましょう。

A backpack of 30L will do when you stay overnight in Osugidani, and around 20L for a day trip. Select a sack with a waist belt that fits your body as much as possible.

靴下 Socks

こちらもメリノウール素材のものがおすすめです。川などがある山では足下は特に濡れやすいので、乾きやすい靴下をチョイスしてください。

Merino wool socks are recommended. Your feet easily get wet when you walk in mountains where there are rivers and so forth. Select socks that quickly dry.



靴 Shoes

おすすめなのは、足首まであるミドルカット以上のトレッキングブーツ。山では滑りやすい石の上などを歩きますが、ミドルカットは捻挫を防いでくれます。

We recommend trekking boots which cover your ankles. You will walk on slippery stones and other rough terrain in the mountains, and such boots prevents sprains.

教えてくれた人 The person who taught us the information above

必ずしも全部を描る必要はないですが、装備によって安全性や快適さは確実に上がります。できる限りの準備をして、おしゃれも楽しみながら森や山を楽しんでください。

You don't have to prepare everything listed here, but safety and comfort surely increases by what you bring. Prepare as much as possible and enjoy the forest and mountain.

豊田 祥大 Toyoda Shota
ヨセミテ 店主 Yosemite Owner

奈良県橿原市葛本町 147-3 147-3, Kuzumoto Town, Kashihara City, Nara Pref. ☎0744-23-4730 11:00-20:00 定休日 Closed 1水 Wed. http://yosemite-store.com



持っているといいもの Goods you'd better bring

- ヘッドライト (宿泊を伴う場合は必須) Headlamp (necessary when you stay overnight)
- エマージェンシーシート (万が一のときの防寒具) Emergency blanket (for protection against cold weather in an emergency)
- グローブ (防水だとお話し) Gloves (Waterproof material is better.)
- 熊鈴 (単独行のときはなるべく携帯しましょう) Bear-avoiding bell (Especially important to bring when you go alone.)
- 万能ナイフ All-purpose utility knife
- テーピング (靴のソールが剥がれたときに便利) Tape (useful when a sole of a shoe is peeled off, etc.)

必ず持っていくもの Gear you have to bring

- レインジャケット (防寒・防水を兼ねているとお話し) Rain jacket (It is better if it provides thermal and waterproof functions.)
- 防寒着 (コンパクトになるライトダウンがおすすめ) Clothes for cold weather (Compact and light down clothes are recommended.)
- 帽子 (360度つばつきのハットがおすすめ) Hat (A 360-degree brimmed hat is recommended.)
- 飲料 (最低でも1リットル、浄水ボトルもおすすめ) Drinks (At least 1 liter. A water-purification bottle is also recommended.)
- ゴミ袋 (大きいものを3枚ほど、何かと役に立ちます) Garbage bags (About 3 large garbage bags. It is useful in various ways.)
- 着替え (濡れたとき、寒いときの調整用) Spare clothes (In case your clothes are wet or it is cold)
- 行動食 (おやつ、塩分補給のための飴など) Portable food (snacks, candy with salt content, etc.)
- タオル Towel
- コンパス Compass
- 時計 Watch
- 地図 Map
- 保険証 Certificate of insurance



Let's try! / Green action in your town

町でもできるグリーンアクション

町で暮らしていても楽しみながらできること。あなたの日常に、自然を感じるアクション。 Things that you can do with joy even while you're living in town. Actions to feel nature in your daily life.

1 植物を育てる・観察する Grow/observe plants

自宅の庭はもちろん、リビングやベランダ、職場などで植物を育てて観察してみてください。植物との付き合いを生活に混ぜることで、自然の営みを少し感じることができるはず。また、慣れてきたら収穫できる野菜や果樹、ハーブなどを育てるのもおすすめ。自ら育てた植物を食べる喜びは、何事にも代え難い体験になるでしょう。

Not only in the garden of your house, grow and observe plants in your living room, veranda, and office. By introducing plants into your life, you will feel the workings of nature. When you get used to nurturing plants, try growing vegetables, fruit trees and herbs that you can harvest. The pleasure of eating plants you have grown by yourself will be an invaluable experience.

教えてくれた人 The person who taught us the information above

宮武 頼夫 Miyatake Yorio
橿原市昆虫館 虫いっばいの里山づくり隊 Kashihara City Museum of Insects "A group for creating village forest where lots of insects live"



2 健やかな製品を買う Buy healthy products

社会は私たち一人一人の消費行動で成り立っています。ユネスコエコパーク内で健やかに生産される製品を購入する行為は、森を整える、環境負荷を減らす、伝統的な文化や職人の技術を支えるなど、健やかな未来をつくっていく投票となるのです。 Purchasing goods which were produced sustainably in Biosphere Reserve means voting for creating a healthy future by maintaining forests, reducing environmental load, and supporting traditional culture and the techniques of artisans.

ユネスコエコパーク内で 健やかに生産される製品 Goods produced sustainably in Biosphere Reserve



十津川村木工家具協議会 木工家具 Wooden furniture manufactured by Totsukawa Village wooden Furniture Council

十津川村のスギ・ヒノキでつくった家具や木製品を制作、販売。デザインからオーダーメイドまで対応し、塗装も自然素材を使用しています。

Furniture and woodwork using sugi and hinoki of Totsukawa Village are manufactured and sold. Provides design to tailor-made products, and uses natural materials even for varnishing. 奈良県吉野郡十津川村山崎27 27B, Yamasaki, Totsukawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎050-5005-1027



ウッドウォームズ 丸太遊具

Log playground equipment manufactured by Wood Warmth

ブランコや鉄棒、平台台など、さまざまな子供用の丸太遊具を国産間伐材で製作。防腐材も、砂糖と同程度の毒性しかないものを使用しています。

Various kinds of log playground equipment for children such as swings, horizontal bars, balance beams, etc. are manufactured using domestic timber taken from weeded-out trees. Even the antiseptics have as little toxicity as sugar. 奈良県吉野郡下北山村下池原438 438, Shimoikehara, Shimokitayama Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎07468-2-0087 http://wood-warmth.com

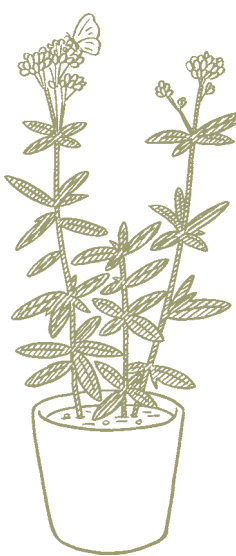
初心者でも育てやすい植物 Plants easily grown by beginners

コアジサイ

Koajisai (Hydrangea hirta)

大台ヶ原にも自生する落葉低木。地植えがよいですが鉢でも育てられます。半日は日差しに当てあげましょう。コアジサイは水が切れるとしおれやすいので、比較的にこまめに土を観察し、乾いたら水をあげるようにしてください。

A deciduous bush growing naturally in Odaigahara. It can be grown planting in the ground or in a pot. Plant or place the pot in an area where sun shines at least half a day. It withers easily. Observe the soil regularly and water if it is dry.



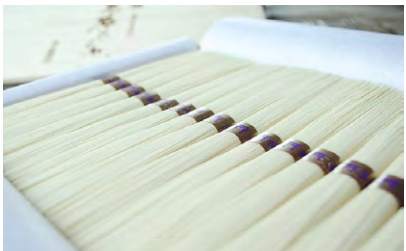
フジバカマ Fujibakama (Eupatorium japonicum)

秋の七草のひとつであるフジバカマ。プランターに多く植えておくと、10月ごろに南下移動する綺麗なアサギマダラが花を見つけてやってきます。生き物の営みに虫の存在は欠かせません。そんなことも感じながら育ててください。 It is one of "the seven flowers of autumn" written in an old poem. If you plant a lot of them in planters, beautiful chestnut tiger butterflies, which travel southward around October, will come finding the flowers. Observe the indispensable role such insects play in the life cycle of flowering plants.

※どちらも園芸店や通信販売で買うことができます You can purchase both flowers at a garden center or by mail order.

新屋製箸所 吉野杉箸 Yoshino-sugi chopsticks of Shinya Seishisyo

薬品を使わず、吉野杉の端材で作るスギの割り箸。制作過程で出る木屑も、製品を乾かす燃料に活用し、山の恵みを一切ムダにしません。 The disposable chopsticks made of lumber remnants of Yoshino sugi without using chemicals. The wood waste produced during the process is also utilized as fuel for drying the products, and nothing of the blessings from the mountains is wasted. 奈良県吉野郡上北山村白川214-39 214-39, Shirakawa, Kamikitayama Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎07468-2-0059 http://www5.kcn.ne.jp/~shinya8



貝谷製麺所 手延べ素麺

Handmade thin noodles of Kaitani Seimensho

防虫剤・防腐剤などの薬品は一切不使用。大台ヶ原・大峯山からの湧き水を使って真冬にじっくりつくられる、極細手延べ素麺です。 No chemicals like insecticide or antiseptic are used. Very thin handmade noodles are manufactured in midwinter using spring water from Odaigahara and Mount Omine.

奈良県吉野郡川上村高原997 997, Takahara, Kawakami Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0746-52-0550

大峯山陀羅尼助製菓 陀羅尼助丸 Daranisukegan of Omimesan Daranisuke Seiyaku

キハダを主原料とした、洞川に古くから伝わる和漢胃腸薬です。修験道の行者の秘薬とも言われ、洞川集落内で13軒もの販売店があります。 A traditional Japanese and Chinese medicine passed down from ancient times. Its main ingredient is taken from Amur cork trees. It is said to be a secret medicine of practitioners of mountaineering asceticism. There are as many as 13 shops within the Dorogawa community. 奈良県吉野郡天川村洞川485-1 485-1, Dorogawa, Tenkawa Village, Yoshino County, Nara Pref. ☎0747-64-0848



柿の専門 柿菓子 Kakinosenmon Persimmon sweets

Kakinosenmon Persimmon sweets

全国唯一の柿の専門店。吉野地方に自生する法蓮坊柿を、伝統的につく柿にする「郷愁の柿」は、観光庁主催の「世界に通用する究極のお土産」に選ばれたことも。

This is the only specialty shop of persimmons in Japan. The Horenbo persimmon trees naturally growing in the Yoshino area are processed by a traditional method called Tsurushi-gaki (hanged persimmons) and became the sweet called Kyosuno-Kaki. It was selected for "The ultimate world-class souvenirs" hosted by the Japan Tourism Agency. 奈良県五條市西吉野町7ツ川458 458, Yatsukawa, Nishiyosinoh Town, Gojo City, Nara Pref. ☎0747-34-0518 http://www.kakinosenmon.jp

Manners マナー

1 山岳保険に入る Buy mountain insurance

登山に不安を感じる場合、必ず山岳保険に入りましょう。捜索にかかる費用は全て自己負担になります。 If you feel any anxiety about climbing a mountain, be sure to buy mountain insurance. Otherwise, if a search is conducted, all the cost will be borne by you.

2 登山届けを出す Submit a hiking registration

登山届けは万が一遭難したときの命綱です。家族にも登山計画を伝えておくようにしましょう。 A hiking registration is a lifeline in case of distress. Also tell your family the hiking plan.

3 上りと下りは上り優先 A person climbing-up has the right-of-way over a person climbing down

一人分の幅の道で他の人と出会ったら、基本的には上りの人が優先です。譲り合って気持ちよく歩きましょう。 If you meet a person when you are walking on a trail of a width of only one person, basically, the person climbing up is prioritized. Give way to each other, and walk pleasantly.

4 環境への負荷を意識する Be aware of environmental load

時間短縮や写真撮影のために登山道を外れて歩くのはNG。植物を踏み荒らすことが、生き物の命を奪うことになります。 Do not walk in areas other than the trail for taking a shortcut or taking pictures. Treading upon plants will kill living things.

5 植物や石を採取しない Do not collect plants or stones

健やかな生態系を守るためには、なるべくその環境を変えないことが大切。植物や石の採取は、少量でもやめましょう。 Bring home the garbage you brought into the mountains for sure. It is also a breach of manners to throw garbage away at mountain huts.

6 ゴミは家まで持ち帰る Bring garbage home

山に持ち込んだゴミは、必ず家まで持ち帰ります。宿泊する山小屋に捨てるのもマナー違反です。 Bring home the garbage you brought into the mountains for sure. It is also a breach of manners to throw garbage away at mountain huts.

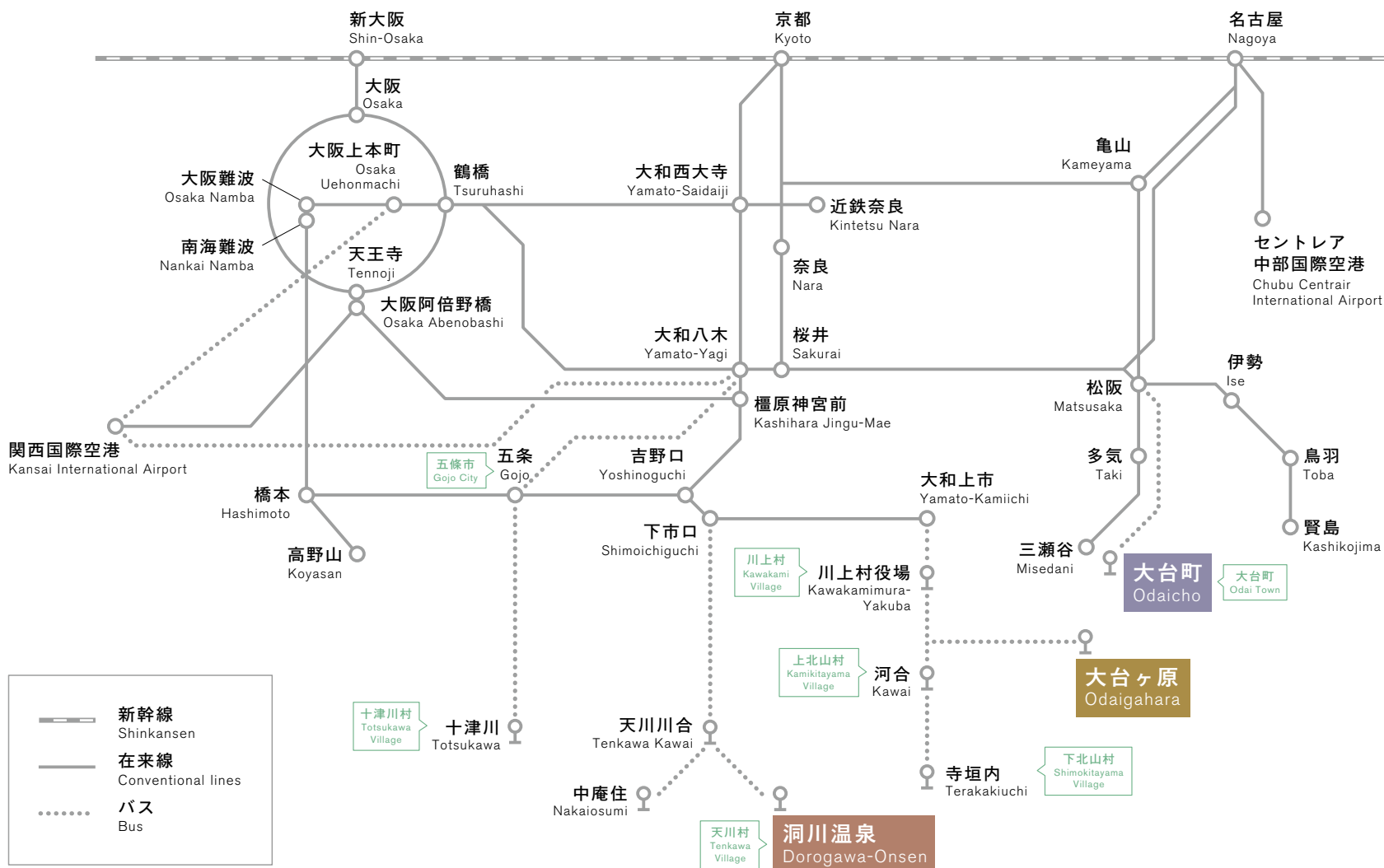
7 山小屋には早めの到着を Plan to reach the mountain hut early

宿泊する山小屋には日が落ちる前に到着するるのが暗黙のルール。予定より遅れそうなときは、必ず連絡を。 There is an unspoken rule to reach a mountain hut you are staying at before dark. If you will be late, make sure to contact the hut staff.

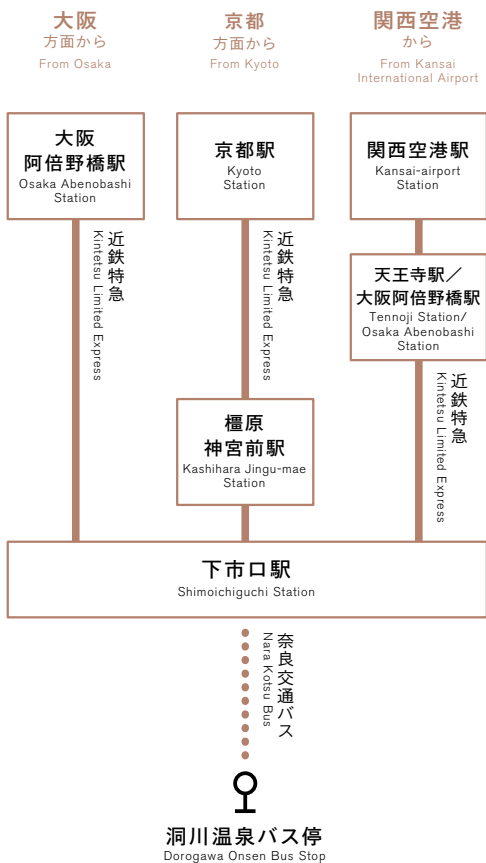
8 吊り橋は大人気で渡らない Do not cross a suspension bridge with a large number of people at the same time

吊り橋には人数制限があります。大人数で同時に吊り橋を渡ると危険ですので、順番に渡るようにしましょう。 There is limitation of the number of people for a suspension bridge. It is dangerous if you cross a suspension bridge with a large number of people at a time. Cross in turn.

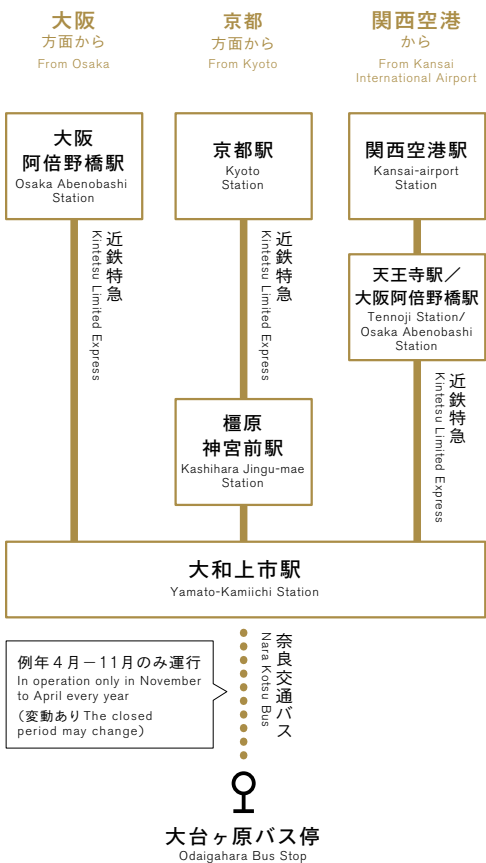
路線図
Route map



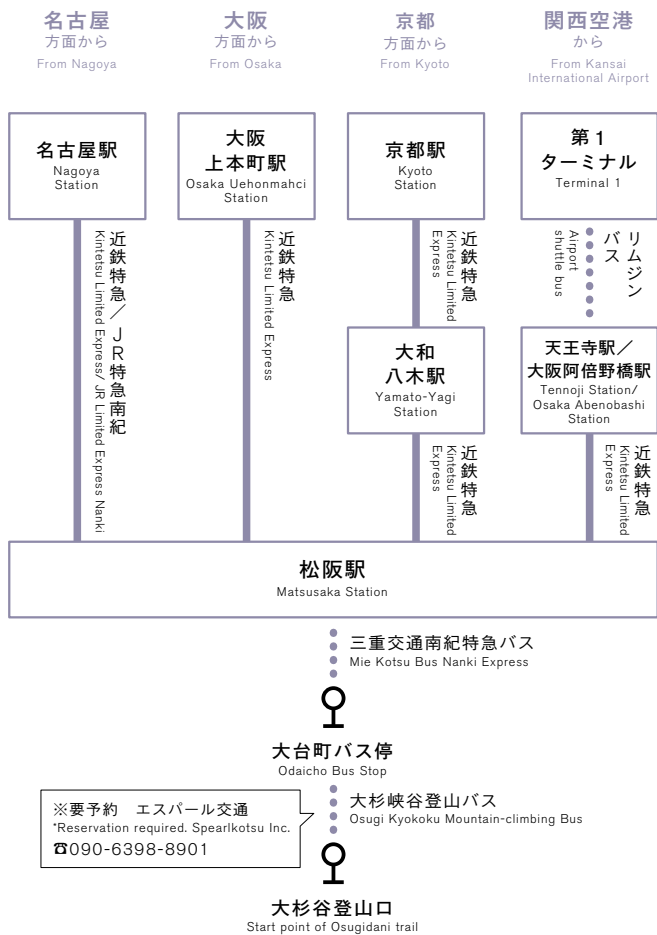
洞川自然研究路
Dorogawa Nature Research Route



東大台ヶ原自然散策路
Higashi Odaigahara Nature Observation Route



大杉谷登山道
Osugidani Mountain Trail



大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパークについてのお問い合わせ
Inquiry about Mount Odaigahara, Mount Omine, and Osugidani Biosphere Reserve

大台町役場
Odai Town Office
0598-82-3782

上北山村役場
Kamikitayama Village Office
07468-2-0001

川上村役場
Kawakami Village Office
0746-52-0111

五條市役所
Gojo City Office
0747-24-2011

下北山村役場
Shimokitayama Village Office
07468-6-0001

天川村役場
Tenkawa Village Office
0747-63-0321

十津川村役場
Totsukawa Village Office
0746-62-0004