

游乐小秘诀 探索兵庫

基本礼仪与常识手册



CLIMATE

气候

兵库县的南部和北部气温差距甚大。特别是冬季的12月至2月，北部（但马，丹波）地区的积雪量非常多，而且最低气温有时会降到零摄氏度以下。



FOOD

饮食

日本的很多酒店和餐厅不能提供素食料理与清真料理。
请提前确认后再光临。



ONSEN

温泉

在温泉不能穿游泳衣入浴。
而且，有时会拒绝有纹身者入浴（因为在日本的社会共同意识中，有纹身者一般都是黑社会等反社会势力的成员）。



MANNERS

礼仪

日本非常注重礼节。在体验中要知书达理，而且使用道具时也要恭敬谨慎。并且在神社或寺院中，请不要大声喧哗或戴着帽子・墨镜参拜。



LANGUAGE

语言

比起其他亚洲国家，在日本很少有人会说流利的英语。即使能
说一些简单的会话，但有时也会有让对方听不懂的时候。



Hyogo Tourism Bureau

发行人 公益社团法人兵库观光本部

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1

E-mail: information@hyogo-tourism.jp

ANOTHER HYOGO
Always New Discovers In HYOGO



Explore HYOGO

The Origin of Japan

夜间

历史·文化

自然·景观

运动项目

美食·温泉

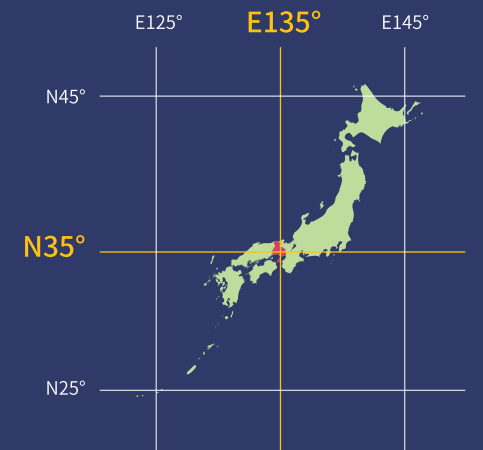


Hyogo Tourism Bureau

Explore Hyogo, The Origin of Japan

位于日本的中心的兵庫

兵库县位于北纬 35 度，东经 135 度，位于日本列岛的中心，而且离京都很近，所以自古以来就有繁荣且丰富的文化。由于位置极佳，可以使用铁路和飞机等有效率地访问全国其他的各个地区。



悠久的历史与丰富的文化

以兵库、大阪、京都为中心的区域被称为“关西”，在 1868 年迁都到东京之前，1000 多年以来关西一直是日本的中心。因此，在兵库，以世界文化遗产的姬路城为首，拥有众多神社、佛阁、城址，国宝和重要文化财产的拥有数在全国也名列前茅。并且，被登录为日本遗产的数量也是日本第一名。

食材的宝库

北有日本海，南有濑户内海，夹在其间的兵库有冬季美味之王的“松叶蟹”与品牌牛“神户牛肉”等丰富的山珍海味。各地区有着各自独特的饮食文化，是能享受四季美食的「食材宝库」。

丰富多样的地区性

兵库在江户时代（武士时代）由 5 个国家（地区）构成，来到兵库能感受到各个地区拥有的多样而独特的文化和生活方式。



神戸・阪神

以国际贸易都市『神戸』为代表的都市部，拥有丰富的艺术和文化。

播磨

以世界遗产“姬路城”为代表的历史悠久的地区。神社、寺庙、佛阁、城址等也随处可见。

但马

北侧面向日本海，所以冬季会下很多雪。做为白鹳鸟养育之乡，在此可以体会人与自然的共存。

丹波

丹波地区的昼夜气温差很大，并且富有肥沃的土壤以及清澈的水源，所以能孕育出栗子和黑豆等丹波品牌食材。

淡路

神话中记载的日本列岛“起源之岛”。同时也是离大阪和神户等城市很近的度假岛，可以享受悠闲的时间。

Explore Hyogo, The Origin of Japan

据 1300 年以前的日本最古老的历史书《古事记》和《日本书纪》记载，日本列岛是由降临在大海荒原上的男女两尊神创造的，最先出现的岛屿是兵库的淡路岛。兵库与日本的首都奈良和京都很近，对当时的掌权者产生了很大的影响。

自古以来，兵库就继承了历史和文化，在饮食和温泉等自然资源丰富的兵库，请享受只有在这里才能享受到的珍贵体验。



1 夜間 神戸・阪神

在六甲山眺望千万美金的夜景和彩灯的竞演 「六甲山光之艺术Lightscape in Rokko」和当地美食「成吉思汗」料理

「六甲山灯光艺术Lightscape in Rokko」彩灯展，用了具有1000万以上色彩表达的LED彩灯照亮了展望台的整个框架。这一有亲近感的风景描述，出自于照明设计师「伏见雅之」之手。以六甲山的象征「六甲垂枝」为中心随着季节变换的彩灯展，从六角山眺望的千万美金的夜景，会让您陶醉在无比浪漫的氛围之中。请来体会四季变迁中的奇幻景象。



(注意) 由于季节跟天气的变化开办的期间・时间会有所改变。请事先确认官方网页。

所需时长:约2小时
集合地点:六甲Garden Terrace
兵库县神戸市滩区六甲山町五介山1877-9

咨询:六甲山观光株式会社
🌐 <https://www.rokkosan.com/gt/>
✉ info2@rokkosan.com

六甲山的古老美食“成吉思汗”大量使用了健康食材的羊肉，精选和牛以及海鲜，非常美味。在千万美金的夜景下，品嚐一下特选的羊肉如何。

体验项目

04 夜间

06 历史・文化

13 自然・景观

16 运动项目

19 美食・温泉

记载的内容是为2021年8月的内容。
今后有直接变更内容的可能性并且不会另外通知。

西宫能乐堂·世界最古老的传统表演艺术「能剧(能)」的体验

西宫能乐堂伫立于「能剧」的曲目「高砂」中所登场的兵库县西宫市「鸣尾」,本旅程前往这有历史渊源的西宫能乐堂体验「能剧」。除了可以观赏「能剧」,穿上日本传统白足袋登台,体验跟着脚起舞的「能剧」的基本动作「蹠步走」(Suriashi),以及带能乐面具「能面」以外,还可以品尝日本酒。在这特别的旅程中您可以触及到「能剧」的灵魂,走进日本传统文化的独特世界观里。等待您的光临!

所要时长:1~2.5小时
集合地点:西宫能乐堂
兵库县西宫市鸣尾3丁目6-20

咨询:日本传统艺术文化财团
🌐 <https://japantacf.themedia.jp/>
✉ nishinomiyanohgakudo@gmail.com

特别体验

- 能乐装的穿戴和解说
- 体验伴奏乐器
- 欣赏迷你公演

详细请发邮件咨询



体验带能面蹠步走



乐器的解说和体验



能乐装的解说和穿戴



品尝日本酒休息片刻



日本金物老街「三木」的磨刀及原创厨刀的制作体验

在日本,金属制成的器具,道具等五金器具统称为「金物(Kanamono)」,兵库县三木市是日本屈指可数的五金器具产地。厨师用的厨刀,在建筑工地使用的木匠道具等,自古以来倍受国内外专业人士的支持。欢迎您来体验与匠人一起制作世界独一无二的厨刀,并在当地酒窖品尝日本酒。

所要时长:6.5小时
实施期间:2月~10月中旬
集合地点:NAGASAWA三木店
兵库县三木市府内町2-24
咨询:三木刃物制作所
🌐 <http://www.miki-hamono.co.jp>
✉ 请查询官方网页

向职业匠人学习原创厨刀的制作体验

从加工前的厨刀研磨体验到最终的加工完成,可以自己制作原创的厨刀。还能向职业匠人学习用家庭用砥石保养菜刀。



在酒之乡跟农家一起制作日本酒的象征「杉叶球」

用白米,清澈的水酿造出的「Sake 日本酒」兵库县的酒米之王「山田锦」的产量居日本首位。在传说神灵栖息的「杉树」所成长的山里,酒米「山田锦」深受神圣山川的恩惠制成。眺望着孕育出酒米的山村风景,了解日本酒和杉树的关联,并制作日本酒的象征「杉叶球」。欢迎您来体验!

所要时长:3.5小时
实施期间:12月~3月
集合地点:ten
兵库县加西市山下町2349-29
谘询:株式会社ten
🌐 <https://ten-hyogo.jp/>
✉ info@ten-hyogo.jp

酒米农家 ten

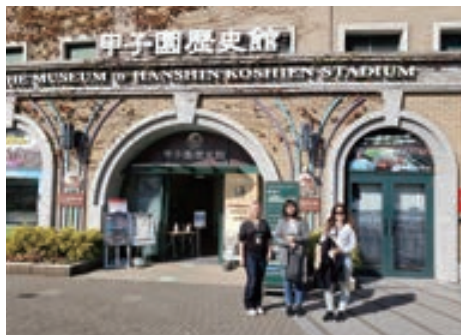
酒米农家在兵库县加西市,从事农林业之外,还带领制作酒米。从「ten」能眺望大窗外展开的山村美景。在这里会介绍用一家酒米酿造一种日本酒的「一圃一酒」所酿造出的日本酒「SEN」,以及介绍黑豆,红豆等农作物,还会开办跟山村有关联的各种活动。

赠送制作完成的「杉叶球」!
最后,用日本酒或甜酒一起干杯!





国家指定重要文化遗产YODOKOU迎宾馆 弗兰克·劳埃德·赖特设计



5 历史·文化 神户·阪神

阪神间现代主义建筑以及 阪神甲子园球场巡礼

阪神间现代主义是指在1900至1930年代的期间,阪神地区孕育出的受西洋文化影响的艺术、文化和生活模式。其中的近代建筑群,其特征是精巧结合了日本传统样式美和现代造型艺术,展现出和洋折衷之美。本旅程带您观赏「近代建筑的三大巨匠」之一的弗兰克·劳埃德·赖特所设计的「YODOKOU迎宾馆(三邑家古宅)」以及魅力无穷的其他现存近代建筑。

所需时长:约8小时
开办期间:星期三、星期六
集合地点:神户三宫周边(请咨询)
谘询:神姬观光株式会社姬路支店
🌐 <https://www.shinkibus.com/>
✉ himeji-snk@shinkibus.co.jp

阪神甲子园球场之旅

阪神甲子园球场即是职业棒球球队「阪神老虎队」的主场,也是每年2次的「全国高中棒球大赛」的举办地,是「日本棒球的圣地」。听着导游的解说参观「日本棒球圣地」甲子园,体验其中的惊奇和感动。



8 历史·文化 神户·阪神

建于繁华闹市中的「深山幽谷」之境 欣赏日本庭园『相乐园』

在池泉回游式的日本庭院,渡过飞石和石桥,河流和瀑布等就可以体验到深山幽谷的世界。可观赏树龄500年的大樟树,春天里盛开的杜鹃花和秋天的枫叶。佔地两万平方米的园内里还可以欣赏到重要文化财——旧小寺家马廐和J.K.Hassam旧宅等。



杜鹃花游山

相乐园是著名的杜鹃花景点,从4月下旬到5月上旬有4000株的杜鹃花会绚丽绽放。

所要时长:40分钟
集合地点:相乐园
兵库县神户市中央区中山手通5-3-1
谘询:相乐园
🌐 <http://www.sorakuen.com/index.html>
✉ info@sorakuen.com



9 历史·文化 播磨

从纺织音开始的「播州织」工坊体验&购物

「播州织」其特征是自然手感和丰富色彩,以从纱线染色的织锦而闻名,全日本80%的先染织锦都出自此地。本旅程带您了解「播州织」为何在此地繁荣,随着纺织机的音色,倾听匠人的故事,体验「播州织」的乐趣。



欢迎来访「播州织」繁盛初期所建筑的高级古民居「来住家旧宅」,来体验「播州织」小饰品的制作。

所要时长:2.5小时
集合地点:来住家古宅
兵库县西脇市西脇394-1
谘询:NPO法人北播磨田园空间博物馆
🌐 <https://denku-travel.com/>
✉ denku-travel@k-denku.com



6 历史·文化 神户·阪神·淡路

接触现代艺术与名建筑的旅程

在兵库县立美术馆饱览具体美术等现代艺术之后,此行程将带您前往淡路岛,介绍以自然共生为主题而建造的淡路岛舞台等壮大的建筑地标,以及在莲池下面有着主殿的特殊寺庙——本福寺水御堂等建筑。



兵库县立美术馆

在兵库县神户市「HAT神户」里的美术馆被称作「艺术之馆」受到众人爱戴。收藏7000件以上的作品,以近代雕刻、近代版画、乡土地缘美术、现代美术等四大分类为主力。

所需时长:约9.5小时
集合地点:神户三宫周边(请咨询)
谘询:神姬观光株式会社姬路支店
🌐 <https://www.shinkibus.com/>
✉ himeji-snk@shinkibus.co.jp



7 历史·文化 神户·阪神

风光明媚的小镇 三田 ～风之博物馆的邀请～

居住三田市的新宫晋是世界著名的「风的雕刻家」。本旅程可以参访露天博物馆「风之博物馆」,欣赏雕刻家感受到风舞而创作出来的优雅作品,享受看不到的自然韵律。除此之外,还准备了豪华的「振袖(和服)」试穿的体验方案,并且漫步「风的博物馆」。



体验寿司卷的制作!

在日本,各种庆典和活动・派对等时会做日本家常料理「寿司卷」,本旅程中可以体验寿司卷的制作。还可以试吃到使用了高级三田产原木香菇所做的寿司捲喔。

所要时长:6小时
实施期间:3月～4月,10月～11月
集合地点:JR三田站
兵库县三田市驿前町1-32
谘询:NPO法人武库丘城镇发展事务所
🌐 无
✉ ninsan@nifty.com



10 历史·文化 播磨

穿越时空到江户时代! 姬路城下町的公主散步行程

穿上正式的和服、带个古装用的假发,再画一下妆,您就变身成公主了。漫步在世界遗产姬路城的周边,向自己的相机镜头摆个姿势,百分百的演员气氛就来了。欢迎您来了解日本传统文化,领略城下街的魅力!



对来日观光的外国人来说最心动的日本文化之一就是和服了。此行程提供由影视剧中负责服装的专业人员来帮忙穿戴和服。

所要时长:4小时
集合地点:梦织馆
兵库县姬路市本町68番地 姬小路白鹭堂大楼
谘询:株式会社三共MENTEKU梦织馆
🌐 <https://himekouji.com/>
✉ info@yumeoriyakata.com



11 历史·文化 播磨

了解世界遗产姬路城的秘密, 散步当地人推荐的周边景点

由持有证照的专业导游带领您漫游姬路城和城下町!在散步城下町时,导游还会讲一些当地逸闻。除了可以调整出发地点之外,还可以根据您的需求提供各种散步路线!



举例散步路线

从姬路城乘坐公共汽车约30分钟后,乘坐缆车到「山上站」,再步行一段时间就会出现山寺「书写山圆教寺」。「书写山圆教寺」是日本最古老的巡礼地之一,诸多建筑和佛像被指定为国家的重要文化遗产。此地也是好莱坞电影《最后的武士》的外景地,而且诸多日本时代剧也在此地拍摄。

所要时长:2.5小时～(根据调整的路线而不同)
集合地点:JR姬路站等(请咨询)
谘询:NPO法人姬路会展支援
🌐 <https://denpakudo.jp/kansaidiscoverours/>
✉ info@denpakudo.jp



在保有乡村风景的丹波之地，接触日本的「心」，学习「道」，品尝「味」

本旅程在紧凑的旅行安排中也能充分体验日本的弓道、佛法、坐禅、书道，以及美食。在日本，将武道、茶道、书道等称为「道」，是指通过礼仪提高自我并丰富人生的精神食粮的思想。「道」也是日本独特的文化，与大自然共存的日本饮食文化也跟其思想紧紧相连着。享受此日本文化体验并品尝高级食材“丹波三宝”（栗，黑豆，红豆）的美味。

所需时长:3.5~4小时
集合地点:梦之树 野上野
兵库县丹波市春日町野上野1026-3
咨询:株式会社梦之树 野上野
🌐 <http://yumenoki-nokono.jp/>
✉ info@inaka-experience.com

丹波三宝

「丹波栗」、「丹波黑豆」、「丹波大纳言红豆」是全国有名的秋季农产品牌食材，被命名为「丹波三宝」。



穿和服漫步出石城下町的怀古旅程

出石城下町始于室町时代，具有四百年的历史。穿着和服漫步出石街道，仿佛超越时空，赶紧把握机会拍照打卡，网美景点不容错过。也可以借此了解被誉为“但马的小京都”的城镇建设与历史！请尽情享受这个充满怀旧风情的街道以及当地导游交流的美好时光。

所需时长:4.5小时
集合地点:出石观光咨询处
兵库县豊冈市出石町内町104-7
咨询:株式会社出石城市建设公社
🌐 <https://www.daytrip-izushi.jp>
✉ travel@daytrip-izushi.jp



制作和菓子体验

在日本古宅“町家”的和菓子匠人的指导下制作日式传统点和菓子，再沏一杯抹茶，享受悠閒的一刻。



探访丹波的精髓——扎根于此地的精神·技术

「丹波大纳言小豆」是三百年前就开始进献皇室的最高级红豆，而丹波市春日町就是其发源地。首先，拜访生产红豆的农家，品尝使用红豆做成的当地手工美食。之后，由居住于丹波的英国陶艺家跟当地日本居民带您走访丹波布作家的工房以及登窑。一路上除了能跟丹波人互动，还能体验扎根于此地的精神和技术。旅程最后大家一起享受下午茶时光。



LOCASSE TAMBA

这里是体验乡村的氛围和美食的复合型设施，这里使用当地丹波特产新鲜的蔬菜和季节食材提供的安全又安心的美食享受。

所需时长:4小时
集合地点:JR柏原站
兵库县丹波市柏原町柏原1172-1

咨询:Beans DMC LLC
🌐 <https://www.inaka-experiences.com/>
✉ info@inaka-experience.com



体验传统工艺品“豊冈杞柳细工”！ 体验编织柳编收纳筐以及圆山川的小型游船之旅

现今以“柳编包之乡”而闻名的豊冈，其圆山川流域的丰富大自然孕育出了具有1200年以上悠长历史的国家传统工艺品“豊冈杞柳细工”。旅程中可以乘坐游船体会圆山川的大自然和历史，以及在玄武洞博物馆体验编织柳编收纳筐。还可以在国家天然纪念物“玄武洞公园”散步。



豊冈杞柳细工 toyooka kiryuzaiku

用于素材的杞柳质感软硬兼备，且十分有亲近感。如今采用新的设计元素而编织的时尚柳编小提包深受瞩目，是皇室亦爱不释手的逸品。

所要时长:1小时~
集合地点:玄武洞博物馆
兵库县豊冈市赤石1362
咨询:公益财团法人玄武洞博物馆
🌐 <https://genbudo-museum.jp/>
✉ info@genbudo-museum.jp
※因气候的原因游船有时会停航



在极乐寺体验禅·佛法&抹茶

在城崎温泉享受泡汤放松身体，在极乐寺(gokurakuji)体验被大自然包围的幽静洗涤心灵。在这个非日常的空间体验坐禅后，和着神态凛然但却亲切的僧侣一起品尝抹茶和甜点，享受叙谈。



世界瞩目的“禅~ZEN”

禅是透过坐禅而领悟到精神统一的修行行为。从商业界开始，如今受到多方领域的瞩目。这次的体验内容是向僧侣学习坐禅的意义以及方法。这次的体验向僧侣学习坐禅的意义以及方法。

所要时长:1.5小时
集合地点:极乐寺
兵库县豊冈市城崎町汤岛801
咨询:豊冈观光创新
🌐 <https://visitkinosaki.com/travel-professionals/>
✉ info@toyooka-tourism.com



参观“麦草工艺”工匠工坊&手工体验

“麦草工艺”是唯一在城崎温泉生产的日本传统工艺品。在私人作坊近距离参观工匠技术，并由匠人传授有关制作细节，“麦草工艺”的历史背景，有关温泉(汤治文化)的知识。不妨来此体验在匠人的指导下制作独一无二的麦草工艺小箱盒。



“麦草工艺”

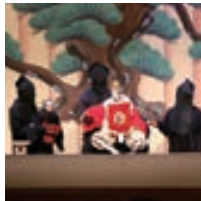
麦草工艺是用染色的大麦草秆手工制作的小饰品，绘马以及小箱盒等传统工艺品。有着三百年的传统历史，长期使用韵味更浓，永恒的质感是其魅力的所在。

参加时长:2.5小时
集合地点:JR城崎温泉站
兵库县豊冈市城崎町今津283
咨询:豊冈观光创新
🌐 <https://visitkinosaki.com/travel-professionals/>
✉ info@toyooka-tourism.com



观赏演出后欢迎来后台！

可以在剧团成员的指导下体验称为「三人遣い (Sanninzukai)」的人偶操纵，体验故事的说唱者“太夫”朗声唱一节表达感情的一幕，还可以体验三味线演奏“人形净琉璃的三行”。欢迎拍纪念照留念！



由三位人偶师操纵的人偶，其表演比真演员还生动！



参观一般无法进去的后台

观赏500年历史的「淡路人形净琉璃」，体验人偶・太夫・三味线

大约有五百年以上的历史的淡路人形净琉璃，是从祭祀发展出的人偶剧，也是日本引以为傲的舞台艺术。由三人一组操纵一具人偶，伴随风雅音色表演，人偶剧已是当地紮根的大众文化。人偶那人更生动的表演，勾勒出了人间喜怒哀乐的故事，将观众引进梦幻世界。

所需时长：1.5小时
集合地点：淡路人形座
兵库县南淡路市福良甲1528-1
咨询：淡路人形座
🌐 <https://awajiningyoza.com/>
✉ awajiningyo@gmail.com



世界上唯一能体验制作日本复古玩具「派对吹吹卷」的设施

日本人众所周知的复古玩具「派对吹吹卷 (Fukimodoshi)」，在日本还有用象声词取名叫「Piropiro」、「piihyara」，而英文称为「Party horn」或「Blowouts」等，多半在生日派对，圣诞派对时使用。这里的设施内有「派对吹吹卷」的展示，工坊的参观，还可以玩十种以上的特制品，以及用各种彩色花样式制作独一无二的派对吹吹卷，欢迎来体验！



日本制的派对吹吹卷

由于日本制的派对吹吹卷品质高，所以从1960年代就开始出口至世界各国。现在因为证实派对吹吹卷有各种训练效果，所以不仅仅做为玩具，在医疗、护理、美容领域也被广泛使用。

咨询：FUKIMODOSHINOSATO CO.,LTD.
🌐 <https://www.fukimodosi.org/>
✉ office@fukimodosi.org

所需时长：1小时
集合地点：兵库县淡路市河内333-1



在日本第一线香产地「淡路岛」体验手工制香

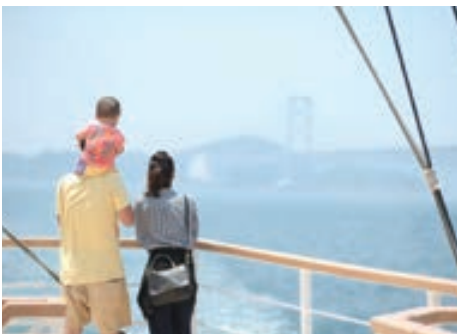
在淡路岛体验具有悠长历史的手工制香。制香产业从170年前开始在此地盛行，如今其产量居日本首位。行程中会先带您参观香的制作过程(视频)，作为原料的香木以及加工制作的机器等，之后欣赏有关制香历史的连环画剧，最后带您体验香的手工制作。请享受在日本第一制香之地的手工制香乐趣。



PARCHEZ香之馆

以香为主题的设施，这里有栽种约百种香草的大温室及农园等。

所需时长：1小时
集合地点：PARCHEZ香之馆
兵库县淡路市尾崎3025-1
咨询：RARCHEZ香之馆
🌐 <https://www.parchez.co.jp>
✉ parchez@parchez.co.jp



1995.1.17的记忆 了解学习阪神・淡路大地震

主题公园「野岛断层保存馆」保存了1995年1月17日发生的阪神淡路大地震时出现的活断层的实体。主题公园内有经受过抵过强震留存下来的纪念馆，经历了神户大空袭(1945年)和阪神淡路大地震的「神户之墙」，还有可以体验地震震度的震灾体验馆。一起来了解自然灾害的恐怖，提高防灾意识，将教训永传于后代。

所需时长：1~2小时
集合地点：野岛断层保存馆
兵库县淡路市小仓177



震灾的故事分享会

「作为受灾当事者，并代表受灾地区，我们希望大家能避免经历同样的沉痛。我们不能忘记曾经失去了宝贵的生命，有过不可挽回的牺牲。作为幸存者，我们希望能把这些经历传达给后代。」实际体验到灾难的故事分享会“KATARIBE” 每个星期二会在纪念馆分享这样的心情。

咨询：北淡震灾纪念馆
🌐 <http://www.nojima-danso.co.jp/>
✉ info@nojima-danso.co.jp

体验神秘的自然现象「涡潮」，乘坐「涡潮观测艇」了解自然环境

在位于淡路岛和四国之间的狭窄的“鸣门海峡”，因激流涌入而产生的非常稀有的自然现象就是「涡潮Uzushio」。因月亮的引力影响而产生潮汐的变化，特别是在新月和满月的时期可以观测到大型涡潮，其直径约30公尺是世界之最。乘坐涡潮观测艇，由船上导游解说涡潮形成的机制以及涡潮周围的自然环境，并能近距离观赏涡潮。

所需时长：1小时
集合地点：涡潮大堂七彩馆
兵库县南淡路市福良甲1528-4
咨询：Joyport南淡路株式会社
🌐 <http://www.uzu-shio.com/>
✉ narumi@castle.ocn.ne.jp

不寻常的涡潮

巨大的「涡潮」现象在世界上也是相当罕见，被确认到有此现象的其他地方有挪威北部、加拿大东海岸、英国的苏格兰岛。现今当地致力于和挪威协力推动将「涡潮」登录世界遗产为目标。



游船巡游之日本屈指可数的港口城市「神户」~它的历史与现在~

代表日本的国际贸易港神户。游轮带您悠闲地巡游神户港，这里曾以外国人的居住地而繁荣，充满异国风情。透过游艇内的大屏幕详细介绍神户港的历史与现在。



潜水舰坞

神户港的象征——红色巨型龙门吊和拖船。再眺望过去，还能看到停泊的潜水舰。另外从船上可眺望的景点有明石海峡大桥，神户机场以及从海上望去的神戸街景等。

所要时长：45分钟
集合地点：中突堤中央航站楼KAMOMERIA
兵库县神户市中央区波止场町7-1
咨询：神户观光游览船株式会社
🌐 <https://kobebayc.co.jp/>
✉ kobebayc@ryobi-holdings.jp



24 自然·景观 但马

鹤鸟灭绝与重生的故乡之旅 (含品牌米“鹤鸟孕育米”做的午餐)

曾经从日本天空中濒临灭绝的鹤鸟，兵库县丰冈市是一度灭绝后又得以重生的鹤鸟的最后栖息之地。本旅程带您去了解鹤鸟的生态，以及保育鹤鸟栖息地所采取的措施。另外参观与鹤鸟共存的自然环境为目标而塑造出的环境型农业的现场。您还可以品尝有机品牌米“鹤鸟孕育米”和有机蔬菜。

参加时长:5小时
开办期间:4月~10月
集合地点:JR城崎温泉站
〒669-6101 兵库县豊岡市城崎町今津283
咨询:豊冈观光创新
🌐 <https://visitkinosaki.com/tour-packages/>
✉ info@visitkinosaki.com

鹤鸟悠然飞舞的乡土

丰冈重建了自然环境，使曾经一度灭绝的鹤鸟重归野生。欢迎您来相会“幸运的鹤鸟”。



27 自然·景观 播磨

在150年前的古民居体验农作， 享受OBANZAI午餐

三木市吉川町以日本第一的清酒米「山田锦」生产量和品质而闻名。这里有150年前的古民居所改建的餐厅。在吉川町近百年间生产出的高品质榻榻米，是由匠人熟练精致的手工制作出的极品。请在充满怀旧氛围的空间里享受OBANZAI午餐并体验蔬菜的采摘，体会复古风情的日本。

所要时长:2.5小时
集合地点:旬彩处 和轮笑
兵库县三木市吉川町古市153
咨询:旬彩处 和轮笑
🌐 <https://wawawa-yokawa.com/>
✉ masaki7732@gmail.com



OBANZAI

意指日本的家常菜。曾周游世界的店主为了能让更多人体会老家的魅力，用当季食材精心准备的OBANZAI，等着您来品尝。

28 自然·景观 丹波

丹波收割新鲜蔬菜体验与漫步溪谷放松之旅

在丹波市春日町跟农家人一起体验农作(收割蔬菜)，品嚐农家大嫂用现摘蔬菜所做的菜肴。在四个小时的观光计程车旅程中，您可以跟当地居民互动，并漫步当地居民推荐的优美溪谷「日奥溪谷」等活动。

所需时长:4小时
集合地点:JR柏原站
兵库县丹波市柏原町柏原1172-1
咨询:Beans DMC LLC
🌐 <https://www.inaka-experiences.com/>
✉ info@inaka-experience.com



日ヶ奥溪谷

在森林深处的巨岩、奇岩之间溪流潺潺，随着四季更迭有着不同的美，在这里可以享受森林浴并感受大自然的负离子，是个可以好好放松身心的景点。



25 自然·景观 但马

从稻鸭农法学习SDGs(附BBQ午餐)

了解使用自然环境耕农的“稻鸭农法”实现无农药种稻以及SDGs。体验稻作的各层面以及其文化形成和祭祀活动等相关性，并尽情享受美味的鸭肉和日本海的海鲜，以及稻鸭农法培育的白米所做成的饭团。



何为SDGs？

“可持续发展目标”SDGs是2015年9月在联合国会议上，提出今后15年可以可持续发展计划的目标，而此目标最后被采用了。其中分成17个项目，169个达成基准，来实现消除贫困，保护地球，以及实现所有人能享受和平与富足等。

所需时长:8小时
开办期间:6月~8月
集合地点:JR滨坂站
兵库县美方郡新温泉町滨坂字东冈2330番地
咨询:农事组法人 家鸭的谷口
🌐 <https://www.organic-farm.co.jp>
✉ info@organic-farm.co.jp



26 自然·景观 但马

古民宅Long Stay与体验自然和传统文化

“东藤田邸”曾经是运输船行(回船问屋 Kaisendonya)，建于1783年，位于面向日本海，是日本遗产北前船的停靠港“诸寄(Moroyose)”地区。如今，经过店主夫妇二人之手，手工改建为融合日本建筑和欧洲文化的多功能设施以及“Guest house东藤田邸”。“Guest house东藤田邸”还被认定为日本遗产构成文化财。您可以在这里尽情享受山阴海岸地质公园的丰富大自然以及体验插花等日本文化。

所需时长:一晚~
实施期间:3月~11月
集合地点:Guest house东藤田邸
兵库县美方郡新温泉町诸寄577
咨询:Guest house东藤田邸
🌐 <https://www.higashifujita.jp/>
✉ higashifujitatei@gmail.com



北前船

在大坂和北海道之间的日本海中，一边航海一边从事交易的商船群叫做“北前船”，北前船为这里的停靠港带来的不只商品，也带来了各地的文化。



29 自然·景观 丹波

丹波第一绝景，秘藏珍宝的探访之旅

体验清晨的绝美景色和丹波的神秘宝藏，并和当地的人们进行交流的含住宿的行程。在黑井城观赏被称为绝美景色的日出。黑井城，在战国时代经历了数次明智光秀的猛攻却都挺住了，以坚城而闻名。达生寺，又被称为丹波的正仓院，在这里能参观到秘藏的宝藏。

所需时长:两天一夜
集合地点:JR柏原站
兵库县丹波市柏原町柏原1172-1
咨询:Beans DMC LLC
🌐 <https://www.inaka-experiences.com/>
✉ info@inaka-experience.com

※清晨的景色会因天气而不同。



达生寺

达生寺，是在奈良时代由行基开创，据说是丹波地区最古老的寺院之一。寺内所藏的平安和镰仓时代的80多座佛像令人叹为观止。



30 运动项目 神戸・阪神

兵庫北摂里山自行车之旅

北摂里山地区离神户和大阪很近,拥有平坦的田园区域和有高低落差的山谷,是能尽情享受多样的且富有变化的自行车线路的地区。熟知本地道路的自行车团队的向导,本着安全第一的原则为您服务。带您到被誉为在日本第一「里山」的黑川地区、参观用于茶道时煮茶用的菊炭制作、体验用当地桧木制作自己的专属筷子等当季体验活动。午餐将带您前往当地的时尚咖啡馆及餐厅享用。

所要时长:7小时
集合地点:能势电铁山下站或日生中央站
山下站:兵库县川西市见野1丁目19
日生中央站:兵库县川边郡猪名川町松尾台1-2-2
咨询:BICYCLE PROJECT
🌐 <http://bicycle-project.com/>
✉ info@bicycle-project.com

初学者也能空手参加自行车之旅!

备有公路自行车、越野自行车、山地自行车、电动自行车等各种租借用自行车,还配备头盔,可安心参加。



33 运动项目 播磨

单车骑行清流千种川河畔

“千种川”是日本名水百选之一的清流。您可以在当地导游的带领下,骑行在“千种川”所孕育的丰富大自然中,了解当地的历史并享受美食。多样路线由当地导游带您走入当地独有的美景,神社,酒窖等。



坡越的街景

漫步于江戸时代,由造船业而繁荣的古老街道“赤穂市坂越”。这里是北前船寄港地坂越浦地区,此街道被认定为日本遗产。

所需时长:约5小时
实施期间:4月~6月,10月~11月
集合地点:上郡町观光咨询处前
兵库县赤穂郡上郡町站前222
咨询:上郡校区城市建设推进委员会
🌐 无
✉ s-yasunori@coral.ocn.ne.jp



34 运动项目 淡路

淡路岛公园的动漫主题乐园 “二次元森林NIJIGEN NO MORI”



这里是以日本代表性动漫作品为主题的主题乐园。从扬名世界的日本动漫创作者手冢治虫作品《火之鸟》,到《蜡笔小新》、《火影忍者》等世界著名动漫作品为题材打造各种游乐设施,吊桥或滑索,迷宫,解谜游戏等,所以不管大人还是小孩皆可畅玩游玩。



哥斯拉迎击行动

以扬名于世的日本名物“哥斯拉”为主题的游戏设施开幕!出现在淡路岛的哥斯拉全长约120公尺跟角色设定中是同等大小,哥斯拉强大而魄力十足的临场感只能在这里体会到。

所需时长:2小时~5小时
集合地点:二次元森林
兵库县淡路市岩屋924-1
咨询:株式会社NIJIGEN NO MORI
🌐 <https://nijigennomori.com/>
✉ 请至“官方网站”咨询



31 运动项目 但馬

感受自然风的高原单车之旅 (含有机健康午餐)

跟熟知神锅高原的导游一起巡游辽阔的田园,阔叶林间的单车之旅。一路采集神锅高原的大自然孕育的食材,以及到有机菜园采收季节蔬菜,享受户外野餐。餐后将会带您前往神秘而隐蔽的“八反瀑布”全身感受大自然的负离子。



单车驰行高原,采收当地食材

在单车旅途中采收当地从纯净的水源与丰沃的土壤所生产的蔬菜,豆腐等。请享受沿途采到的食材所烹煮的高原健康午餐。

参加时长:约4.5小时
实施期间:4月~11月
集合地点:JR江原站
兵库县豊冈市日高町置宇矢组13-2
咨询:豊冈观光创新
🌐 <https://visitkinosaki.com/tour-packages/>
✉ info@visitkinosaki.com



32 运动项目 但馬

揭开神戸牛美味的奥秘!

这里是世界有名品种“神戸牛”的种牛“但马牛”的出生和成长之地,由美丽的梯田所包围。您可以在山顶一边骑着越野自行车骑行到「小代」,一边了解但马牛奇迹的故事。



享受但马牛41处的美味

这里是世界上唯一能品尝到但马牛41处部位的地方,让您每次吃牛排的一刻都会回忆起这里的美味,令人终身难忘。

所需时长:约8小时
实施期间:5月中旬~10月中旬
集合地点:JR八鹿站
兵库县养父市八鹿町八鹿100-2
咨询:株式会社新日本旅行企画
🌐 <https://www.njtp.co.jp/15652263569645>
✉ info@njtp.co.jp



35 运动项目 播磨

「长生不老」之道 健康漫步多可之森

健康漫步就是采用在德国的Kurort地区(休养度假地区)的「Kurort」健康漫步疗法。多可町有18个步道可以漫步森林和村庄,一路可以饱览四季变迁的美丽景色。具备专业知识的导游会为您解说这里的自然环境和历史·文化。您可以一边量着脉搏按自己的步调漫步缓缓的斜坡。



健康漫步不仅仅是行走,它能使大脑活性化,能锻炼肌肉,还会使您全身放松等等,会给您带来身心的治愈。或许您能获得「长生不老」的健康呢。

所要时长:2.5小时
集合地点:埃德尔小百合
兵库县多可郡多可町八千代区中野间363-13

谘询:一般社団法人多可之森健康协会
🌐 <https://www.takacho.net/wellness/>
✉ takanomori.kenko@gmail.com



36 运动项目 神戸・阪神

保佑生意兴隆的招福村庄「EBESSAN」村,宝冢西谷之乡

从大阪或神户出发,大概40分钟的车程即可到达的宝冢西谷地区是具有丰富的大自然「里山」。在这边您可以体验到清流武库川溪谷的优美大自然,并漫步体验幽静的「日本原风景」。可以在满福寺敲韦钟祈福,在EBISU SIMADA制作商业之神「EBESSAN(关西地区对惠比寿神的称呼)」的吉祥摆饰,还可以体验全国仅有两家的TSURISHINOBU园(免脚麻盆栽园)等,尽情体会西谷地区魅力。



另有提供特别方案,可以在森林中体验陶艺,或者漫步西谷之森公园。周边还有武田尾温泉,宝冢温泉,可以尽情体会日本风情。

所要时长:6小时
集合地点:JR武田尾站
兵库县宝冢市玉瀬IZURIHA 1

谘询:宝冢市国际观光协会
🌐 <https://kanko-takarazuka.jp/>
✉ kanko0701@yahoo.co.jp



37 运动项目 神戸・阪神

「始于礼、终于礼」，日本的武道「薙刀(Naginata)」

日本武道是，不仅要提高武艺，还要在磨练武艺的过程中完成品格的修炼。本次体验由薙刀的古流派「天道流」第十七代掌门木村恭子氏亲自指导。具有超过200年历史的修武馆，人气动漫《薙刀社青春日记》以这里为舞台，也是薙刀的圣地。不妨来此学习「始于礼、终于礼」的日本武道精神吧。

所要时长:1.5小时
集合地点:修武馆道场
兵库县伊丹市西台3丁目2-11
谘询:公益财团法人 修武馆
🌐 <https://syubukan.info/>
✉ r.mizoguchi-syubukan@oregano.ocn.ne.jp



薙刀(Naginata)

意指长柄上带似日本刀的长刃的日本武器，可以做刺、斩、薙多样的攻击是其特征。



40 美食 神戸・阪神

走访滩的酒厂，品尝清酒（日本酒）

在日本关西地区的旅游景点中不可缺少的就是去日本酒酿酒厂。在日本清酒生产量最多的地区就是从神户市滩区到西宫市，被称为「滩五乡」的地区，这里大约有30家酒厂。滩五乡有含丰富矿物质的硬水「宫水」，而且在「酒米之王」而闻名的「山田锦」的生产地附近，并且从六甲山吹下的冷空气「六甲おろしRokkouoroshi」创造出理想的气候条件。本旅程，由精通日本酒和滩地区的导游带您走进日本酒的深奥世界。



走访酒厂

走访三家精选酒厂，品尝25种以上的日本酒。对于日本酒的爱好者来说说是无比的享受。

所要时长:3.5小时
集合地点:阪神电气铁道石屋川站
兵库县神户市东滩区御影石町2丁目23

谘询:株式会社BE TORABERU
🌐 <https://kobelocaltours.com/tours/>
✉ info@kobelocaltours.com



41 美食 神戸・阪神

漫步南京町的美食之旅

漫步神户的人气观光景点——日本三大唐人街之一的南京町，并享受美食的旅程。本旅程跟市民合作推出一个特别企划，就是可以不排长队享受人气餐厅的美食。除了美食以外，还会介绍建筑历史和当地特产，并且赠送精美纪念品，让您两个半小时内可以深度体验南京町的完美旅程。



在满怀异国风情的氛围中，享受美食巡礼！

与横滨，长崎一同被称为“日本三大唐人街”的神户南京町，诞生于1867年神户港的开港之时。中华食材，日用小商品，料理等的各种店铺林立，是可以同时享受购物和美食的观光景点。

所要时长:2.5小时
集合地点:GUEST HOUSE神户抚子屋
兵库县神户市中央区荣町通1丁目2-21
谘询:株式会社BE TORABERU
🌐 <https://kobelocaltours.com/tours/>
✉ info@kobelocaltours.com



38 运动项目 神戸・阪神

走访日本职业足球联赛(J1)球队「神户胜利船」的圣地 (Noevir Stadium神户(御崎公园球技场)之旅)

在众多世界球星活跃的Noevir Stadium神户(御崎公园球技场)是J1足球队「神户胜利船」的主场所在地。本旅程以Noevir Stadium神户为主，巡游神户胜利船球队祈愿必胜的和田神社，球队的商品店。之后，您还可以利用自由观光时间观赏神户港的美景，享受美食和购物。

所要时长:2.5小时
集合地点:湊川神社前
兵库县神户市中央区多闻通3丁目1-1

Noevir Stadium 神户之旅

足球、橄榄球粉丝必看！本旅程可以参观平时一般观众是不能踏足而入的Noevir Stadium神户后台，一窥教练和球员使用的球员席，记者采访间，球员更衣室等面貌。

谘询:株式会社日本旅游服务
🌐 <https://jts-travel.jp/>
✉ info2@jts-travel.jp



39 运动项目 播磨

只属于你的原创高尔夫球杆的杆头制作体验

1977年三浦技研(Miuragiken)成立于最早在日本诞生高尔夫球杆的地方——市川町。凭借其独创的冶炼技术，金属高尔夫球杆的杆头的制作全程由公司独立完成。即使机械化制造已成当下主流，但还是继续重视匠人的“手”的感觉坚持手工制法，也因此得到高尔夫球职业球员的信赖。本次旅程能接触到拥有众多粉丝的“MIURA”的技术，体验制作只属于自己的原创高尔夫球杆的杆头的独家行程。



市川町的高尔夫球杆的杆头的制程是应用刀的冶炼技术而生。工厂参观完后，可以在杆头上刻印自己的名字带回家当纪念。

参加时长:3小时
实施期间:3月~12月
集合地点:株式会社三浦技研(Miuragiken Co.,Ltd.)
兵库县神崎郡市川町小谷257

谘询:神姬观光株式会社姬路支店
🌐 <https://www.shinkibus.com/>
✉ himeji-snk@shinkibus.co.jp



42 美食 播磨

在清酒米之王「山田锦」之乡体验「看・食・饮」!!

这里适合种米的气候和风水孕育出了大米粒的清酒米之王「山田锦」，其产量和品质也是日本第一。请在清酒米的圣地三木「看」庄稼，「食」山田锦米，「饮」从山田锦酿制出的美酒，亲身体会山田锦的故事。



特别体验

- ・插秧
- ・收割稻子
- ・泡温泉

※插秧，收割是季节限定体验。详细请发邮件谘询。

所要时长:4小时
实施时期:5月~11月
集合地点:山田锦馆
兵库县三木市吉川町吉安222
谘询:山田锦之乡
🌐 <https://www.takacho.net/wellness/>
✉ takanomori.kenko@gmail.com



43 美食 神戸・阪神

糕点教室体验行程 ~制作点心・巧克力讲座~

在国内外的点心或巧克力制作比赛中拥有多次获奖经历的小山进主厨，亲自讲解点心的制作。通过点心的制作来体验“日本人的细心制作”。另外还有实施巧克力讲座，小山老师将分享从找寻原料以及挑选可可开始的巧克力商品的诞生的故事，以及透过巧克力向世界发声的心情。除此之外，包含招牌点心「小山蛋糕捲」等等请享受到只有这边才能体验的购物乐趣。



es-koyama

小山进主厨是日本代表性的糕点师之一。在世界最大的巧克力庆典“SALON DU CHOCOLAT Paris”中“获外国人部门最佳奖”连续两年获得奖在内的多数海外的比赛中也获得了奖等，在国内外广泛活跃中。

所要时间: 1.5小时(巧克力讲座)
2.5小时(点心制作体验)
实施时期:3月~9月, 11月
集合场所:PATISSIER eS KOYAMA
兵库县三田市YURINOKI台5丁目32-1

谘询:株式会社PATISSIER eS KOYAMA
🌐 <https://www.es-koyama.com/index.html>
✉ kouhou@es-koyama.com



44 | 美食 | 播磨

享受濑户内海的离岛「家岛」的美景散步与海鲜美食

家岛诸岛由姬路市的海上18公里以内的大小44个岛屿构成。自古以来，这里是航海到濑户内海为了探风向跟潮向而暂时可以停留的据点，因此很多船会探访此地。您可以跟随导游漫步在充满怀古风情的街道里，拍摄纪念照，还可以巡游神社、寺庙，品嚐濑户内海的海鲜。不妨前来有着诸多传说跟故事的家岛，体验颇有历史浪漫主义色彩的「岛屿之旅」。

所要时长：7.5小时
集合地点：JR姬路站
兵库县姬路市豆腐町322
谘询：神姬观光株式会社姬路支店
🌐 <https://www.shinkibus.com/>
✉ himeji-snk@shinkibus.co.jp

家岛的生活

家岛平地很少，大多数房屋都密密麻麻地建在一起，所以存在着很多小巷跟胡同。这里现在仍是当地居民生活的一部份，从放置于街道的日用品、古井，以及现在还是可以使用的古老手压泵浦当中可以窥见到当地居民生活样貌。



47 | 美食 | 但马

和海滨的妈妈们学习做NIPPON的SASHIMI（日式生鱼片）

新温泉町・三尾地区曾经一到冬季就会被白雪覆盖，所以被称为陆地上的孤岛。面向日本海的断崖绝壁间村落的沿线上，展开着指定为国家名胜・天然纪念物的“但马御火浦（tajima mihonoura）”海岸线，夏日翡翠绿的海面景色是让人陶醉的美景。在这流传着独特文化与传统的美丽村落里，与海滨的妈妈们一起做日式生鱼片，并享受叙谈。



御火浦的妈妈们为村落复兴的新挑战！

所需时长：3小时
实施期间：3月～4月，7月～11月
集合地点：旧御火浦保育所
兵库县美方郡新温泉町三尾164
谘询：滨坂观光协会
🌐 <http://www.hamasaka.com/>
✉ info@hamasaka.com

三尾地区曾经以海洋产业而繁荣，但如今全无踪影。妈妈们为了振兴村落一直致力制作・销售三尾当地的乡土料理，下一个计划就是用“SASHIMI”去迎接外国游客。



48 | 温泉 | 但马

体验城崎温泉的入浴礼仪，用“现代版汤治(温泉疗法)”治愈身心

温泉寺是位于城崎温泉的寺庙。建于公元738年的大殿，人们为了祈祷温泉守护神赐予祝福，并借由汤治（温泉疗法）使身心得以治愈，所以在入汤前会来此地参拜。参拜后领受汤杓（柄杓）就可以入浴。在本旅程由住持介绍这些古代仪式，温泉寺的历史以及城崎温泉的创始者等。



城崎温泉

城崎温泉刊载于《米其林绿色指南-日本》并获得二星级。从山顶能眺望城崎街道，悠悠流淌的圆山川以及风景沿线上展开的日本海，景色美丽至极。在山顶还可以挑战将素烧陶器投向靶来祈愿消灾与结良缘的“土器投掷（かわらけ投げ）”。

所要时长：2.5小时
集合地点：JR城崎温泉站
兵库县豊冈市城崎町今津283
谘询：豊冈观光创新
🌐 <https://visitkinosaki.com/tour-packages/>
✉ info@visitkinosaki.com



45 | 美食 | 丹波

夏日在美味宝库「丹波篠山」收割毛豆

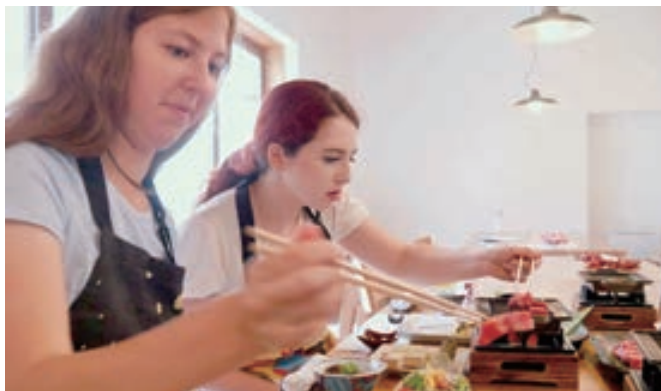
清澈的空气，丰富的大自然，“TAMBA（丹波）”地区至今仍保留着美丽的田园风景。在日本遗产的丹波篠山的田园风景中体验收割毛豆。毛豆在海外也很受欢迎，但几乎都是冷冻食品。就地收割的毛豆比冷冻的毛豆更美味，不妨品尝看看。



所需时长：45分钟
实施期间：7月～8月
集合地点：FULL MIND株式会社
兵库县丹波篠山市西阪本576
谘询：FULL MIND株式会社
🌐 <https://www.edamame.farm>
✉ honda@tanbaguro.jp

体验收割毛豆

随着健康意识的提高日本料理成为世界的风潮，也因此更多人品尝到了毛豆的美味，好像也因此出现了很多毛豆的爱好者。来试吃就地收割的新鲜煮毛豆吧！



46 | 美食 | 但马

倾听“地炉餐厅三国”店主述说但马牛的渊博知识，享受但马玄（Tajimaguro）！！

在“地炉餐厅三国”的别馆（包房）了解世界最高峰的但马牛（神户牛的种牛），体验用精选饲料和饲养方法饲养的珍贵但马玄料理。在店主的指导下实际操作肉品的切块去筋等处理，以及学习如何控制火候，品尝最美味的牛肉料理。



“但马玄”

但马玄是稀少珍贵的和牛。在签约牧场用特别饲料饲养，一个月仅出产两~三头牛。但马牛比一般的黑毛和牛约25℃的脂肪熔点还要低12℃左右，而且证实油酸和亚油酸等美味成分的含量非常丰富。

参加时长：2小时
开办期间：4月～10月
集合地点：地炉餐厅三国
兵库县豊冈市城崎町汤岛219
谘询：豊冈观光创新
🌐 <https://visitkinosaki.com/tour-packages/>
✉ info@visitkinosaki.com



49 | 温泉 | 但马

在温泉之乡“汤村”与当地入一起“邂逅・品尝・体验”（附布丁制作体验）

汤村温泉是日本屈指可数的高温温泉。被称为“荒汤”的温泉水温高达98℃，因此当地人从以前开始就用其温泉水来焯烫蔬菜等食材。漫步宁静的温泉街，体验用荒汤的温泉水焯烫鸡蛋跟布丁的“温泉水焯烫体验”，以及剥蛋壳来看运势的“鸡蛋占卜”，还有跟当地的老婆婆们交流等等活动让您感受到旅程的温暖！

所需时长：3小时
集合地点：汤村温泉口袋公园
兵库县美方郡新温泉町汤1264-1
谘询：汤村温泉观光协会
🌐 <http://www.yumura.gr.jp/>
✉ yuroman@yumura.gr.jp



汤村温泉

此处是大约在1200年前发现的古老温泉，汤村地区在日常生活中的各个方面利用温泉水，焯烫的文化根深在此。

荒汤布丁

荒汤煮鸡蛋

分类寻找

夜间

1 神户・阪神

"在六甲山眺望千万美金的夜景和彩灯的竞演
「六甲山光之艺术Lightscape in Rokko」
和当地美食「成吉思汗」料理"

历史·文化

2 神户・阪神

西宫能乐堂·世界最古老的传统表演艺术「能剧(能)」的体验

3 播磨

日本金物老街「三木」的磨刀及原创厨刀的制作体验

4 播磨

在酒之乡跟农家一起制作日本酒的象征「杉叶球」

5 神户・阪神

阪神间现代主义建筑以及阪神甲子园球场巡礼

6 神户・阪神

淡路

接触现代艺术与名建筑的旅程

7 神户・阪神

风光明媚的小镇 三田 ～风之博物馆的邀请～

8 神户・阪神

建于繁华闹市中的「深山幽谷」之境 欣赏日本庭园『相乐园』

9 播磨

从纺织音开始的「播州织」工坊体验&购物

10 播磨

穿越时空到江户时代! 姬路城下町的公主散步行程

11 播磨

了解世界遗产姬路城的秘密, 散步当地人推荐的周边景点

12 丹波

在保有乡村风景的丹波之地, 接触日本的「心」, 学习「道」, 品尝「味」

13 丹波

探访丹波的精髓——扎根于此的精神・技术

14 但马

体验传统工艺品“豊冈杞柳细工”! 体验编织柳编收纳筐以及
圆山川的小型游船之旅

15 但马

穿和服漫步出石城下町的怀古旅程

16 但马

在极乐寺体验禅・佛法&抹茶

17 但马

参观“麦草工艺”工匠工坊&手工体验

18 淡路

观赏500年历史的「淡路人形净琉璃」, 体验人偶・太夫・三味线

19 淡路

世界上唯一能体验制作日本复古玩具「派对吹吹卷」的设施

20 淡路

在日本第一线香产地「淡路岛」体验手工制香

自然・景观

21 淡路

体验神秘的自然现象「涡潮」, 乘坐「涡潮观测艇」了解自然环境

22 淡路

1995.1.17的记忆 了解学习阪神・淡路大地震

23 神户・阪神

游船巡游之日本屈指可数的港口城市「神户」～它的历史与现在～

24 但马

鸛鸟灭绝与重生的故乡之旅 (含品牌米“鸛鸟孕育米”做的午餐)

25 但马

从稻鸭农法学习SDGs (附BBQ午餐)

26 但马

古民宅Long Stay与体验自然和传统文化

27 播磨

在150年前的古民居体验农作, 享受OBANZAI午餐

28 丹波

丹波收割新鲜蔬菜体验与漫步溪谷放松之旅

29 丹波

丹波第一绝景, 秘藏珍宝的探访之旅

运动项目

30 神户・阪神

兵库北摄里山自行车之旅

31 但马

感受自然风的高原单车之旅 (含有机健康午餐)

32 但马

揭开神戸牛美味的奥秘!

33 播磨

单车骑行清流千种川河畔

34 淡路

淡路岛公园的动漫主题乐园 “二次元森林NIJIGEN NO MORI”

35 播磨

「长生不老」之道 健康漫步多可之森

36 神户・阪神

保佑生意兴隆的招福村庄「EBESSAN」村, 宝冢西谷之乡

37 神户・阪神

「始于礼、终于礼」, 日本的武道「薙刀NAGINATA」

38 神户・阪神

"走访日本职业足球联赛(J 1) 球队「神户胜利船」的圣地
(Noevir Stadium神户 (御崎公园球技扬) 之旅"

39 播磨

只属于你的原创高尔夫球杆的杆头制作体验

美食・温泉

40 神户・阪神

走访滩的酒厂, 品尝清酒 (日本酒)

41 神户・阪神

漫步南京町的美食之旅

42 播磨

在清酒米之王「山田锦」之乡体验「看・食・饮」!!

43 神户・阪神

糕点教室体验行程 ～制作点心・巧克力讲座～

44 播磨

享受濑户内海的离岛「家岛」的美景散步与海鲜美食

45 丹波

夏日在美味宝库「丹波篠山」收割毛豆

46 但马

倾听“地炉餐厅三国”店主述说但马牛的渊博知识, 享受但马玄
(Tajimaguro) !!

47 但马

和海滨的妈妈门学习做NIPPON的SASHIMI (日式生鱼片)

48 但马

体验城崎温泉的入浴礼仪, 用“现代版汤治(温泉疗法)”治愈身心

49 但马

在温泉之乡“汤村”与当地人一起“邂逅・品尝・体验”
(附布丁制作体验)



GETTING TO
HYOGO
前往兵庫

离京都、大阪很近, 乘坐电车线路可在1小时以内来回。
另外, 拥有3个国内机场和4个新干线车站, 从日本其他地区往来也很便利。

	到新神户站	
	从东京站	约165分钟
	从名古屋站	约65分钟
	从广岛站	约70分钟
乘坐新干线	从博多站	约135分钟
	到姬路站	
	从东京站	约185分钟
	从名古屋站	约80分钟
	从广岛站	约60分钟
	从博多站	约135分钟

	到三宫站	
	从京都站	约55分钟
	从大阪站	约20分钟
	从姬路站	约40分钟
乘坐电车	到姬路站	
	从京都站	约95分钟
	从大阪站	约65分钟
	从三宫站	约40分钟

	到伊丹机场	
	从羽田机场	约70分钟
	从新千岁机场	约120分钟
	从那霸机场	约110分钟
乘坐飞机	到神户机场	
	从羽田机场	约80分钟
	从新千岁机场	约125分钟
	从那霸机场	约110分钟

	到神户三宫站	
	从关西机场	约80分钟
	从伊丹机场	约40分钟
	到姬路站	
乘坐机场大巴	从关西机场	约140分钟
	从伊丹机场	约80分钟