

観光ボランティアガイド



観光ボランティアガイド「おきつも」

名張地域の住民自らが語り部となり、地域の豊かな観光資源をご案内。おもてなしの心にあふれ、利用者からもたいへん好評です。さまざまなコースをご用意してお待ちしています。※毎年全6回開催。

📍ガイド協力金1,000円 ☎0595-63-9087 (名張市観光協会駅前案内所) ※ガイド派遣申込み書が必要 (FAX:0595-63-9138)

一期一会のEssence

伊賀まちかど博物館



おすすめ! はなびし庵

店主ご夫妻が忍者や江戸川乱歩など、名張の歴史・文化を織り込んだ数々のオリジナル「歴史影絵劇」を、書院造りの特設舞台にて上演します。(影絵劇は要予約。5〜30名程度。1人500円。茶菓子付)

📍名張市中町370(すみた酒店) 🕒9:00~18:00 🗓木曜日
☎0595-63-0032



おすすめ! 火縄博物館

名張市小波田の地で、300年以上前から作られる上質の火縄。京都の八坂神社の年越し行事「おけら祭」にも使われています。火縄作りの体験の他、冬期には手作業による全工程を見ることができます。

📍名張市上小波田968 🕒11月~3月10日頃まで開館(時間は随時)
☎0595-65-3132

伊賀まちかど博物館は ▶



三重県

名張

GUIDE BOOK

N A B A R I

うるおいの Essence を見つけに。

三重県名張市 観光交流室

〒518-0492 三重県名張市鴻之台1番町1番地
電話 0595-63-7648
FAX 0595-64-0644
Mail kankou@city.nabari.lg.jp
URL <https://www.city.nabari.lg.jp/>



一般社団法人 名張市観光協会

〒518-0713 三重県名張市平尾3225番地10
電話 0595-63-9087
FAX 0595-63-9138
Mail info@kankou-nabari.jp
URL <https://www.kankou-nabari.jp/>



2025年1月発行

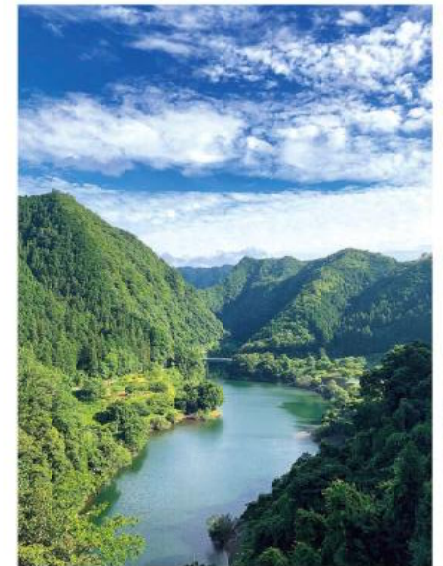
TAKE FREE



滝検巻が連なる新緑の赤目四十八滝



見頃を迎える弥勒(みろく)寺のあじさい



山の青さが湖面に映える青蓮寺湖



紅葉が岩肌を覆う香落溪(夫婦山)



赤目五瀑の一つ、荷担滝



能楽の大成者である観阿弥



近鉄特急「しまかぜ」と美旗の菜の花

Contents

6 愉しみのEssence
[名張遊び]

14 うるわしのEssence
[歴史文化]

16 味わいのEssence
[食/特産/和菓子]

18 癒やしのEssence
[温泉]

20 EVENT
CALENDAR

22 名張市
information

日常を豊かにしてくれる
うるわしの **Essence** があります。

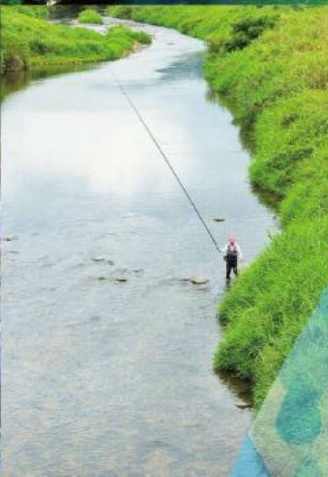
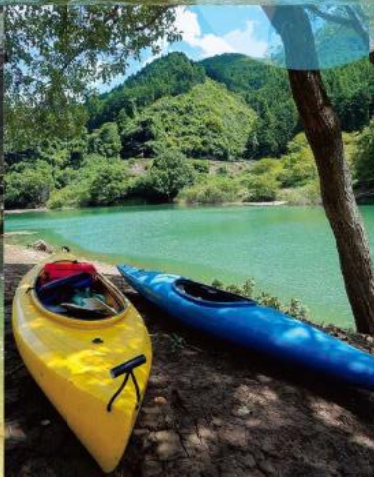
透き通る水的美しさに感動したり、
山の緑ってこんなに深みがあったんだと気付いたり。
旅先で感じる人のあたたかみに微笑んだり。
それらはみんな、
あなたの日常をもっと豊かにしてくれる Essence。
うるわしの一滴を見つけに出かけませんか。



自分だけの
Essenceをもらいに
名張遊びをはじめよう。



都会の喧騒を離れ、
思う存分自然を満喫できる場所があります。
空と水と、緑と一体になる——。
心と体に「楽しい」が染み渡る、
感動的な「名張遊び」をはじめよう。





愉しみの

Essence
[名張遊び]

赤目滝水族館
ナイトアクアリウム

①大人3,500円、中学生以下3,000円
②0595-64-2695(赤目四十八滝エコツアーデスク)

夜の水族館、国定公園へ特別入館。館長による水族館の案内後、バックヤードにてオオサンショウウオなどへのエサやり体験と夜の赤目渓谷で生物の観察をすることができます。



滝打たれ ECO ツアー

③6月～10月④5,000円(16歳以上)
⑤0595-64-2695(赤目四十八滝エコツアーデスク)

赤目四十八滝周辺の大自然を舞台に季節に応じたエコツアーが開催中です。

あかめしじゅうはちたま かおらだに
名張といえば赤目四十八滝や香落溪といった自然が目白押し。
この上なく美しく、迫力ある景観の中、
愉しき満点のアクティビティが勢ぞろい。
自然と一つになることのよこびを体感してください。

BBQ & 川遊び

赤目四十八滝キャンプ場は宿泊だけでなく、バーベキューなどデイキャンプの利用もOK。長瀬河川親水公園はひなち湖の上流にあり、水とふれあうことのできる公園となっています。また、比奈知ダム下流親水公園には比奈知ダムの水を利用した「せせらぎ水路」があり、子どもたちの水遊びスポットとしても人気があります。



長瀬河川親水公園

①名張市長賀②3月～9月は8:00～19:00、10月～2月は8:00～17:00
③0595-63-2151(名張市維持管理室)



赤目四十八滝キャンプ場

①名張市赤目町長坂941-1②9:00～17:00
③不定休④0595-63-9666



ピクニックやドライブスポットとして人気の青蓮寺湖では、カヌーやカヤックも楽しめます。特に紅葉の時期、湖上からの眺めは必見です。

①名張市中知山1-166②0595-63-1289



比奈知ダム
下流親水公園

①名張市上比奈知
②0595-63-2151
(名張市維持管理室)



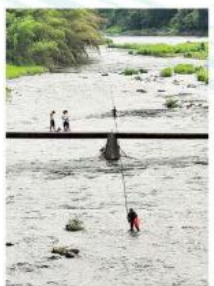
yuno CAMP SITE

①名張市青蓮寺2148ロマンの森
②0595-28-0662③土日祝のみ(1日1組限定)

鮎釣り

毎年8月には「あゆバトルin名張川」が開催される他、シーズン中は京阪神を中心に多くの釣人が訪れます。

①名張川、青蓮寺川、長瀬太郎生川②解禁日～12/31③(注)遊魚券が必要です④0595-64-2789(プロショップかつき)



カヌー &
カヤック



甘さ
パツグンの
いちごを収穫



ぶどう & いちご 収穫体験

ぶどうの種類

- デラウェア: 小粒でとても甘い。
- スチューベン: ハチミツに似た味。
- 巨峰: 甘みが強く酸味が少ない。
- マスカットベリーA: 甘みと酸味、共に豊富で濃厚な味。

青蓮寺湖観光村で実施しており、園内のぶどうといちごが食べ放題です。予約なしでいつでも来園OK。その場で食べられるのでおしはは格別です。

青蓮寺湖観光村

④ 名瀬市青蓮寺976 ④ [ぶどう] 9:00~17:00 (最終受付16:30まで) 7/20~10/31 (期間中無休) [いちご] 9:30~16:00 (最終受付15:30まで) 1/5~5月中旬 ④ [いちご] 水曜(祝日は営業) ④ 0595-63-7000

いちごの種類

- あきひめ: 実がやわらかくとても甘い。
- よつぼし: いちご本来の甘酸っぱさ。
- 紅ほっぺ: とても甘くて実がしっかり。
- かおり野: 香りが強く甘い。

時間無制限で
食べ放題の
ぶどう狩り



赤目溪谷エコツアー



赤目溪谷の周辺では、特別天然記念物のオオサンショウウオをはじめ、たくさんの野生の動植物を見ることができます。それらを観察したり、手に取ったりし、自然とふれあえるのが赤目溪谷エコツアーです。

※全てのエコツアーは2日前までに要予約。

苔さんぽ and 苔玉づくり体験

赤目溪谷は苔の聖地。ガイドと一緒にループで観察しながら歩き、苔玉づくりができます。

④ 大人4,500円、小中学生4,000円
④ 0595-64-2695 (赤目四十八滝エコツアーデスク)



リトリート体験

かつて伊賀忍者や修験者が修行した赤目四十八滝で「瞑想」「ヨガ」体験ができる専用デッキが完成しました。一般の方もご利用いただけます。

④ 0595-64-2695 (赤目四十八滝エコツアーデスク)



手裏剣術



侵入術



水くもの術

忍者修業体験



赤目四十八滝は伊賀流忍者の伝説の地。「忍者の森」では、子どもから大人まで忍者衣装に着替えて本格的な修業体験ができます。

④ 午前の部10:30~、午後の部13:30~ ※いずれも90分程度 ④ 大人3,500円、中学生以下3,000円、小学生未満2,200円 ④ 0595-64-2695 (赤目四十八滝エコツアーデスク)

宵闇の溪谷を大小2,000本余りの竹あかりが彩る秋冬限定のライトアップイベント。幻想的で温かみのある竹あかりが、苔むした溪谷と、流れ落ちる滝をバックに癒しの明かりを届けます。

④ 10月下旬~1月末 17:00~19:30
④ 年末年始、その他あり※要確認
④ 大人700円、子ども350円(当日中再入場可能) ④ 0595-64-2695 (赤目四十八滝エコツアーデスク)

赤目溪谷 幽玄の竹あかり



Column



赤目自然歴史博物館

赤目四十八滝の入口にあり、溪谷の自然や歴史、また忍者にまつわるルーツなどさまざまなものが展示されています。

④ 名瀬市赤目町長坂671-1 ④ 9:00~17:00 ④ 年末年始、12月1日~3月2週目の期間毎週木曜日
④ 無料 ④ 0595-41-1180 (赤目ビジターセンター)



愉しみの

サイクリング・ツーリング・ドライブで巡る

ダムに魅せられた水の旅



三重県と奈良県を結ぶ初瀬街道周辺では、木津川圏域のダム巡りができます。街道沿いには、飛鳥時代から江戸時代にかけての歴史的な建造物なども点在。ダムを巡りながら地域の魅力を散策してみてください。

木津川ダム総合管理所
名張市下比奈知2811-2
0595-64-8961



一服にダムカレーはいかが？



リンク先のパンフレット参照

青蓮寺湖と香落溪の絶景に囲まれて



四季折々に絶景を見せてくれるのが青蓮寺湖と香落溪。ゆっくりと心ゆくまで風景を堪能しながら歩くには絶好のコースです。季節によってその表情を変えるので、年間を通して楽しみが広がります。

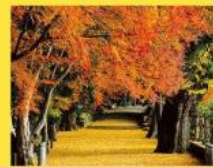


青蓮寺湖

バードウォッチングやフィッシングなど、レクリエーションの場としても親しまれています。



Column



積田神社

平城京遷都の際、鹿島大神が鎮座されたと伝わる地。秋には参道一面に、黄金色のイチョウのじゅうたんが見られます。
名張市夏見2162 0595-64-0735



香落溪

柱状節理の岩壁が8km続き、春は山桜やツツジ、秋は燃え立つような紅葉に彩られます。

長坂山
下山口



滝を上から
見られるスポットも！



バス停
「赤目滝」

●忍者の森
●延寿院

きよ
ごころと身体を浄めるパワースポット

赤目四十八滝

こばく
赤目五瀑

約4kmにわたって続く渓谷で、多彩な滝巡りが満喫できます。赤目五瀑は、赤目四十八滝の中で、特に見所とされる五つの滝を表します。



赤目ビジターセンター
・エコツアーデスク
・赤目自然歴史博物館

赤目四十八滝
赤目小町

赤目滝水族館

入口

ぎょうじゃ
行者滝

ちようし
銚子滝

れいじゆ
霊蛇滝

ふどう
不動滝



ふどう
不動滝

高さ15mの名瀑。不動明王にちなんで名付けられました。渓谷に架けられた不動橋からの眺めは壮観です。

入口より
230m / 徒歩6分

あつめ
乙女滝

赤目牛は、なでると
ご利益があるそう



はちじよう
八畳岩

千手観音様を
思い浮かべてみよう

せんじゆ
千手滝

布曳滝

りゆうが
竜ヶ壺

オオサンショウウオが
見られるかも!?



いんじよう
陰陽滝

ひやくじよう
百畳岩

しちしき
七色岩

長坂山
入口

かきくぼ
柿窪滝

しまい
姉妹滝

こうがい
筭滝

あめふり
雨降滝

びわ
琵琶滝

赤目五瀑の最後。高さ15m、絶壁に囲まれた岩風呂のような滝壺と、琵琶に似たような姿の滝です。

入口より
2,870m / 徒歩80分

かいくつ
骸骨滝

ななめ
斜滝

かきくぼ
荷担滝

ひなだん
雛壇滝

こと
琴滝

びわ
琵琶滝

あめと
夫婦滝

渓谷随一の景観!

虹を見つけよう



せんじゆ
千手滝

滝、岩、樹木、滝壺が調和した、絵のような美しさ。岩を伝って千手のように落水しています。

入口より
800m / 徒歩20分



赤目五瀑の
QRコードを
読み込んで

360度
VR体験



にない
荷担滝

高さ8mの滝が岩を挟んで二つに別れて流れ落ちます。渓谷随一の景観と絶賛されています。

入口より
2,600m / 徒歩70分



びわ
琵琶滝

赤目五瀑の最後。高さ15m、絶壁に囲まれた岩風呂のような滝壺と、琵琶に似たような姿の滝です。

入口より
2,870m / 徒歩80分



名張ならではの
Essence

赤目滝水族館

「赤目四十八滝の自然と繋がる水族館」をコンセプトにした水族館です。

① 名張市赤目町長坂861-1 ② 3月第2金曜～11月末 8:30～17:00、12月～3月第2水曜 9:00～16:30、1月1・2日 9:00～15:00 ③ 28～12/31、その他冬期間に定休日あり(要確認) ④ 入館料は赤目四十八滝渓谷保全料を含む ⑤ 0595-63-3004 (赤目四十八滝渓谷保勝会)

⑤ 住所 ⑥ 営業時間 ⑦ 定休日 ⑧ 料金 ⑨ 電話番号

長坂山トレッキングコース

赤目四十八滝
渓谷保勝会は▶



うるわしの

Essence

[歴史文化]

遠い昔の時代にも、この道を人が歩いたんだろうな…
そんな思いを巡らせながら散策してみるだけで
歴史深い名張の魅力にきっと出会えます。

その他の
文化財は▼


初瀬街道

古代より大和と東国を結ぶ幹線道路として開け、江戸時代には関西から伊勢神宮への重要路でした。街道沿いには旧跡が多く残っており、昔ながらの風情をたただわせています。



ひやわい



「ひやわい」は、家と家の間の細い迷路のような路地のことをいいます。

城下川



藤堂高吉が城下町建設の際に名付けた川で、外堀や用水路となっています。

花筏



花菖蒲を乗せた「花筏」は、梅雨の時期の風物詩。

新田水路

350年前に造られた水路で、現在も田んぼへ水を引くために使われています。



360度
VR体験


馬塚古墳

5世紀後半に造られた前方後円墳。墳丘の上からは美旗地区が一望できます。



常夜灯



慶応2年(1866)に建造されたといわれています。



竜王水



江戸時代からの湧き水で、パワースポットとして人気があります。

女良塚

ホタテ貝のようなきれいな形の古墳。家型にはわが出土しました。



Column



名張市郷土資料館

市内で見つかった埋蔵文化財を見学できます。縄文・弥生・古墳時代の出土品を常設展示しています。

●名張市安部田2270(旧鶴生小)
●9:30~16:30(月曜、木曜(共に祭日の場合は翌日)、12/28~1/3)無料 ☎0595-64-7890

美旗古墳群

美旗古墳群は、小波田川右岸の台地上に、5基の前方後円墳を中心に7つの古墳が残っている伊賀地方で最も大規模な古墳群。国の史跡に指定されています。



観阿弥ふるさと公園

能楽の大成者・観阿弥が創設した地。立派な能楽堂があります。

●名張市上小波田 ☎0595-63-7892 (名張市文化生涯学習室)

名張藤堂家邸

現存する数少ない上級武家屋敷で、朱具足など文化財を一般公開しています。

●名張市丸之内54-3 ☎9:00~17:00(月曜、木曜(共に祝日の場合は翌日)、12/29~1/3)
●一般200円、高校生100円、小中学生無料 ☎0595-63-0451



宇流富志禰神社

「元伊勢」伝承の地と伝わるスポーツ。名張藤堂家から寄贈を受けた能・狂言面45面を展示しています。

●名張市平尾3319 ☎0595-63-0486、0595-64-0659



名張市旧細川邸「やなせ宿」

江戸時代、薬商細川家の支店として建てられた邸宅跡。観光交流拠点となっています。

●名張市新町136 ☎9:00~17:00(月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始) ☎0595-62-7760

清らかな水と盆地特有の寒暖差によって、
名張市ならではの特産品が続々と誕生。
とことん味わい尽くしてみてください。

美味しいものが勢ぞろい
特産品

特産品の
詳しい内容は
名張市観光協会



伊賀米

味・香り・ねばりの三拍子そろったお米で、かめばかむほど甘みが増し、さめても美味しいのが特徴です。



名張牛汁

しょうゆだしに伊賀牛の旨みや野菜の甘みが溶け出しています。

伊賀牛

豊かな香り、やわらかな肉質、あっさりとした甘みのある脂身が特徴です。



地酒

良質な伊賀米から生まれ、低温でじっくり発酵させた伊賀の酒。芳醇でソフトな味わいです。



味わいの

Essence
[食/特産/和菓子]



へこきまんじゅう
さつまいもの生地を蒸して練って焼き上げたおまんじゅう。



かたやき
伊賀忍者の携帯食だった、素朴で歯ごたえのある銘菓。

Column



まちの駅なばりとれたて名張交流館

伊賀米や伊賀酒、伊賀牛、新鮮な農産物、銘菓や地ドレッシングなど、名張の地場産品を販売しています。

①名張市希中央2番町77-1 ②9:00~18:00 ③年末年始 ④0595-62-1755



大納言小豆を使った上品な味
さわだ一休庵/ひめみこ物語
①名張市結壺が丘3-3-86
②火曜日
③0595-67-1313

ソフトな焼き菓子
大屋戸製菓/あん入りかた焼き
①名張市瀬古口618
②不定休
③0595-63-0715



幕末の町家座敷で一息
はなびし庵/地酒と酒肴
①名張市中町370
②水曜日
③0595-63-0032



昭和41年創業からの味
丸福精肉店/コロケ・みんちボール
①名張市元町391-2
②月・水曜日
③0595-63-3400

羊羹屋の手づくり最中大和屋/手づくり最中
①名張市本町55
②不定休
③0595-63-2573



「名張」の魅力を表現した和菓子
さわ田/乱歩ばい・名張かりとう玉
①名張市真曲中村81
②火曜日
③0595-63-2397



やわらかい粒あん
星安/寶玉
①名張市上八町1486-10
②1月1~3日
③0595-63-5050



ふんわりしたパイ生地♪
富山桜華園/パイまんじゅう
①名張市松崎町1455
②不定休
③0595-64-3648



昔ながらのおまんじゅう
賛急屋/なばり饅頭
①名張市平尾3225-4
②無休
③0595-63-0353

ぱりめっこオススメ
和菓子探訪

名張はお菓子でおもてなしするまち☆

ぜひ食べ歩きしてくださいね!

食べ歩きの詳しい内容は▶
名張市観光協会



癒やしの

Essence

〔温泉〕

心と身にじんわりと染み渡ってくる上質の湯で
名張だからこそ味わえる癒やしのひととき。
自然に囲まれた名湯をご紹介します。

宿泊施設
一覧は▼

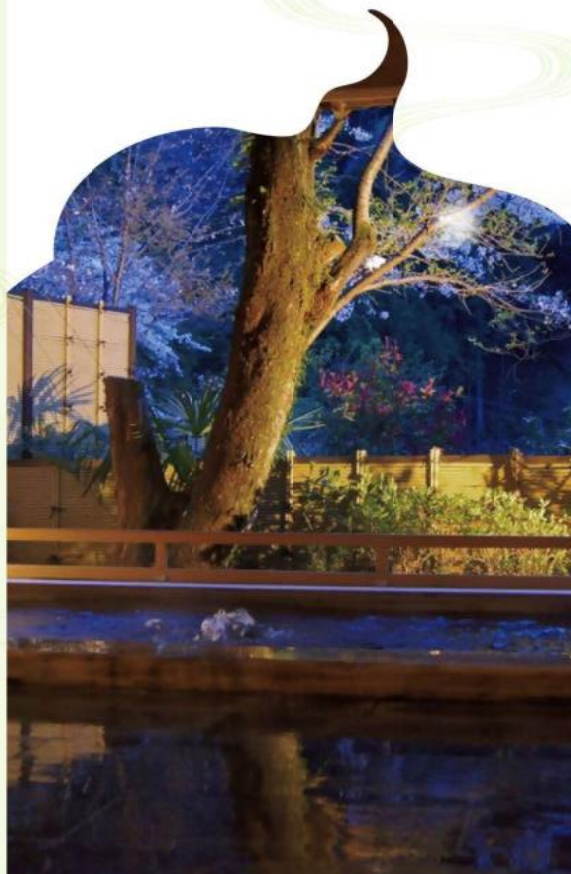


赤目四十八滝がすぐそこ！大浴場を出て回廊を上がると深谷美を堪能できる露天風呂。しっとりなめらかな伊賀忍者ゆかりの美肌の温泉です。



名張市赤目町長坂682 日帰り:大人1,200円
(フェスタオル付)・子ども700円 ☎0595-63-3355

伊賀のかくれ宿
赤目温泉隠れの湯
たいせんかく
対泉閣



赤目温泉
山の湯 湯元赤目
山水園



天然ラドン含有率が高く、肌がすべすべになると好評です。閑静なたたずまいの中、和の情緒豊かな内湯と露天風呂、家族風呂があります。



名張市赤目町柏原1203 日帰り:大人800円・子ども500円
※家族風呂あり ☎0595-63-1034

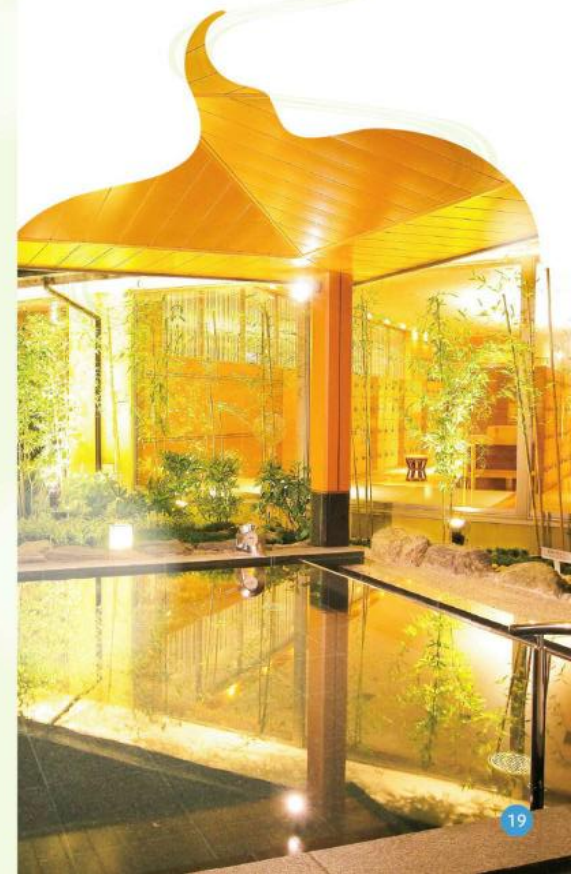


広々とした露天風呂や高濃度炭酸泉風呂など、趣向を凝らしたさまざまな浴槽の他、大型岩盤浴やレストランなど、付帯施設も充実しています。



名張市希央台2番町77-1 日帰り:大人900円・小人450円
・3才以下無料(土日祝別料金) ☎0595-28-5526

癒しの里
名張の湯





**伊賀一ノ井
松明調進行事**

2月11日・3月10日・12日

東大寺二月堂のお水取りに使う松明を、調整・法要・寄進する770年以上続く伝統行事です。



鮎の友釣り

6月～8月

鮎の習性を利用し、オトリと呼ばれる友鮎を使う釣り。夏の到来を告げる風物詩です。



隠街道市

10月上旬～中旬
土・日曜日

物産展、隠街道手作り市、フリーマーケットなどが催され、名張の市街地が盛り上がります。



**赤目溪谷
幽玄の竹あかり**

10月末～1月末

約2,000本の竹あかりが溪谷を照らし、幻想的な雰囲気を出します。



**赤目四十八滝
安全祈願祭**

3月下旬日曜日

大護摩行・水行・火渡り行などの荒行が山伏先達のもと、厳格な雰囲気の中でとり行われます。



**愛宕の火祭り/
名張川納涼花火大会**

7月24日以降の土曜日

白装束の区民が松明を片手に、愛宕樽太鼓のリズムにのりながら名張川を渡る神事です。



名張秋まつり

10月最終土・日曜日

町内にみこしやだんじり、ふとん台などが練り出し、宵宮には獅子舞の奉納などもあります。



**ようかえびす
八日戎**

2月7日・8日

「えべっさん」の愛称で親しまれる行事。七福神が練り出す他、はまぐり市などでにぎわいます。



名張桜まつり

3月下旬～4月上旬

名張中央公園の桜並木が歩行者天国になり、桜約800本のトンネルは圧巻。夜はライトアップされます。



愛宕の火祭りの勇壮な川渡りを合図に、約5,000発の花火が名張川新町河畔を彩ります。



観阿弥祭

11月

能楽の大成者である観阿弥をしのび、献句、仕舞、地元の子どもたちによる狂言などが奉納されます。



その他
イベント情報は
こちら

周辺の観光ガイド

室生寺
奈良県宇陀市

真言密教の道場として「女人高野」の名で知られ、古くから女性に開放された名刹。
☎0745-93-2003(室生寺)

曾爾高原
奈良県曾爾村

秋、広大な高原一面をスキが覆う、牧歌的な風景が大人気の絶景スポット。
☎0745-94-2106(曾爾村観光協会)

三峰山
奈良県御杖村

日本三百名山の一つ。初夏の白ツツジや冬の霧氷など、四季の表情が豊かです。
☎0745-95-2070(御杖村観光協会)

フォレストパーク神野山
奈良県山添村

県立公園に指定されており、「めえめえ牧場」や鍋倉溪など、山全体がアウトドアスポット。
☎0743-87-0285(神野山観光協会)

ひよしのさとマルシェ
奈良県東吉野村

東吉野村の特産品・野菜・軽食・焼きたてパンなどを販売しています。
☎0746-42-0900(ひよしのさとマルシェ)

伊賀上野城
三重県伊賀市

日本100名城の一つ。「白鳳城」とも呼ばれ、日本有数の高さを誇る石垣も必見です。
☎0595-21-3148(公益財団法人伊賀文化産業協会)

名張市 information

「隠（なばり）」という語源が伝わる隠れ里・名張。
 渓谷や紅葉、忍者や温泉など、尽きることのない魅力に
 日常を豊かにしてくれる Essence が隠れています。

— 新幹線 — JR — 近鉄 — 伊賀鉄道 — その他鉄道
— 高速・有料道路 — 名阪国道 — 国道 — 一般道路 ● バス停

