

Salute! HIS

旅と健康に乾杯! サルデーテ 

あたらしい自分を見つける旅へ

特集1

新たな自分を再発見する旅へ

カナダで体験したい
35のこと

特集2

真の心の豊かさを求めて
四国で自分を見つめ直す

はじめてのお遍路

【連載】レンタサイクルで巡る
絶景自転車の旅 岩手 花巻

【連載】プチ湯治のススメ
群馬県 伊香保温泉

2023
春号
vol.4

Salute! HIS

旅でココロとカラダを元気に

「Salute サルゥーテ」とは、イタリア語で「健康」を祈って乾杯するときのかけ声。
HIS Saluteが推奨するのはウェルネスツーリズムに基づいた旅のスタイル。
そして今、世界が注目している旅のキーワードもまさに「ウェルネス」。
旅でココロとカラダが元気になる、自分を癒やす旅が求められています。
冬の間眠っていた草花が暖かな陽気に誘われて目を覚ますように、
重いコートを脱ぎ捨てて、心ときめく春旅に出かけてみませんか？

新しい旅のスタイル、HISがいま注目する「ウェルネスツーリズム」

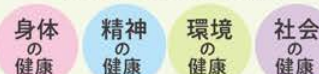
「ウェルネスツーリズム」って何ですか？

ウェルネスツーリズムとは、「健康になる」だけでなく、心と体のバランスを保ち、明日への活力を養う新しい旅行スタイルのこと。旅行という非日常的な楽しみの中で、「食、癒やし、学び、自然、出会い」などを通して心身をリフレッシュすることが、豊かな日常を過ごせるきっかけになると言われています。

WELLNESS (ウェルネス)

「身体の健康、精神の健康、環境の健康、社会的健康を基盤にして豊かな人生をデザインしていく生き方」

Quality of Life Design



琉球大学 荒川雅志教授は、ウェルネスの概念を「身体・精神・環境・社会の健康を基盤に、豊かな人生をデザインしていく生き方」と提唱。

ウェルネスツーリズム
ーサードプレイスへの旅ー
荒川雅志著
NPO日本スバ振興協会 編著
フレグランスジャーナル社(2017)より

※写真は全てイメージです。



※写真は全てイメージです。

Contents (目次)

- 01-02 ウェルネスツーリズムとは？
- 03-04 **特集1 カナダ**
新たな自分を再発見する旅へ
カナダで体験したい35のこと
- 05-10 カナダで**自然**を体験したい！
- 11-12 カナダで**文化**を体験したい！
- 13-16 カナダで**食**を体験したい！
- 17 カナダの「とっておき」を体験する旅
Legendary Experience CANADA
- 18-20 カナダ HISおすすめツアー
- 21-22 **特集2 四国**
真の心の豊かさを求めて四国で自分を見つめ直す
はじめてのお遍路
- 23-24 そもそも**お遍路**ってどんなものですか？
- 25-30 **いざ、旅の準備**
お遍路の参拝必須アイテム／お接待って何？／
知っておきたいお遍路用語集／お遍路のマナー&心得
四国八十八ヶ所 札所 MAP
参拝の作法／お遍路の宿について
- 31-34 四国の**名所・グルメ**
- 35-36 HISならあなたに合った**四国の旅**が選べます
- 37-38 四国 HISおすすめツアー
- 39-40 【連載】プチ湯治のススメ **群馬県 伊香保温泉**
- 41-44 HIS人気添乗員が紹介するこれから旬なおすすめ旅
- 45-48 世界5大長寿地域 **ブルーゾーン**
- 49-50 【連載】レンタサイクルで巡る
絶景自転車の旅 **岩手・花巻**
- 51-52 HIS SDGsニュース！
人や社会、環境に配慮した新しい時代の沖縄旅行
- 53-54 **カナダ発着 アラスカクルーズ**の旅
- 55-56 自宅から海外・国内旅へオンライン体験
- 57 次号予告／編集後記

真の心の豊かさを求めて
四国で自分を見つめ直す

お遍路

弘法大師（空海）が修行した四国八十八ヶ所霊場をたどる巡礼の旅「お遍路」。四国の豊かな自然、地元の人々の笑顔や温かいおもてなしにふれながら、自分を見つめ直す旅へ出かけてみませんか。



1「一番さん」と呼ばれる最初の札所（第1番 雲山寺） 2一面が桜色に染まる春（第23番 薬王寺） 3今ときのお遍路はハイキングスタイルが主流 4納経帳で授与される御朱印 5道標はお遍路さんの強い味方に染まる春（第23番 薬王寺） 6毎日行われる朝のお勤め 7境内に鎮座する太三郎狸（第84番 屋島寺） 8第10番 切幡寺と第11番 藤井寺の間に架かる川島橋 9色鮮やかな天井絵（第50番 繁多寺） 10金灯籠が吊るされた本堂（第1番 雲山寺）

人は何のためにお遍路をするのでしょうか？

約1200年前、弘法大師が自身や人々の災いを除くために開創した「四国八十八ヶ所霊場」。四国4県を巡る「回遊型」の世界的にも珍しい参拝ルートは全長約1,400km。すべての札所を参拝すると、「願い事が叶う」「功德を得られる」と言われています。

修行の道として始まったお遍路ですが、今では健康祈願や供養、願掛け、自分探しの旅など、目的は人によりさまざま。弘法大師が愛した四国

の美しい景色、地元の人々の温かいおもてなしにふれるお遍路の旅は、普段なかなか持てない自分と向き合う時間。巡拝することで心が軽くなったり、新しい自分に気付く人も多いそうです。

巡る順番も自由、宗教や宗派も問わず、誰もがチャレンジできるおおらかさも魅力のお遍路。気候が穏やかで連休も多い春や秋に、お遍路の旅の計画を立ててみてはいかがでしょうか。



※写真は全てイメージです。

歩くことで身も心も健康に！ 今ときのお遍路スタイルとは

今ときのお遍路は、四季折々の自然景観を愛でたり、道中で名物料理を味わったり、地元の人と交流しながらゆったり歩ける楽しい旅。一日歩いて宿に着く頃には、身体はヘトヘト、お腹はペコペコ。湯で疲れを癒やし、地産料理を食べ、ぐっすり眠れば、翌朝には身も心もスッキリ！長い道のりを踏破した達成感は、何事にも代えがたい貴重な体験になるはずです。

※写真は全てイメージです。

令和5年は弘法大師御誕生 1250年の記念年

令和4年～6年（2022年～2024年）は弘法大師の御誕生1250年を祝して、各地でさまざまな記念事業を実施。



【第7番】出石寺
弘法大師像（徳島県）

御誕生記念の御開帳や記念御朱印、記念カードを授けられるのはこの時期に訪れた人だけ。ぜひこの機会に四国八十八ヶ所霊場へお参りに訪れてみませんか。

自分と向き合い、心を癒やす旅

そもそもお遍路って どんなものですか？

「お遍路=厳しい修行」と言われたのは昔の話。今では心の豊かさや癒やしを求めて、国内外から多くの人がお遍路に訪れています。ここでは、四国遍路をより充実させるために、事前に知っておきたいお遍路の歴史や巡り方などを紹介します。

お遍路のはじまりと その歴史

時代とともに大衆化された空海が辿った修行の道
815年、空海が42歳の時に開いた四国八十八ヶ所霊場。諸説ありますが、衛門三郎が日頃の行いを深く自省し、空海を追っ



て巡礼の旅に出たのが「四国遍路のはじまり」と言われています。江戸時代には「四国遍路道指南」というガイドブックが刊行され、お遍路が大衆化。現代では心の癒やしや豊かさを求め、芸能人やスポーツ選手も訪れています。

なぜ四国八十八ヶ所を 巡るの？

祈願成就、リフレッシュなど巡る目的は人それぞれ
古来より八十八ヶ所を巡ると煩惱が消え、ご利益がもたらされると言われ、さまざまな想いを抱く人が訪れています。

- 自分と向き合う内省の旅
- 願掛け
- 近親者の供養、健康祈願
- 聖地巡礼
- 雄大な自然に癒やされたい

今どきのお遍路は、観光やグルメも楽しみながら
心と体を癒やし、自分を見つめ直す旅



第21番 太龍寺 (徳島県)

弘法大師(空海)ってどんな人？

お遍路の
キーパーソン

平安時代初期に遣唐使として中国で密教を学び、帰国後に真言宗を開宗。日本での仏教の布教など数々の功績を残す四国巡礼の祖「弘法大師」とは一。

774年：宝亀五年6月15日、讃岐国の屏風が浦(香川県善通寺市)で生誕。
(真言宗では6月15日を「青葉まつり」と称して、御誕生をお祝いする。)
幼名は「真魚(まお)」

792年：長岡京に上り佐伯院に滞在。大学を中退し、出家。修行に入る。
22歳の時、名を「空海」と名乗る。

804年：31歳の時、遣唐使船に乗り込み、中国に渡る。
この時38歳の最澄と出会う。

805年：密教を授かる

806年：帰国し、密教の教えを広め、真言宗を開宗

815年：42歳の時、四国八十八ヶ所を開く

816年：43歳の時、高野山を開創、金剛峯寺を創建

832年：59歳の8月22日、高野山において、万灯万華会(まんどうまんげえ)を修する。
([「迷える衆生がすべて救われ、涅槃もいらなくなければ、私の願いは尽きない」という願いを表明。])

835年：62歳で入定(にゅうじょう/永遠の瞑想に入ること)。
3月21日、高野山にて62歳で死去。

死去86年後の921年、醍醐天皇より「弘法大師」のおくりなを与えられる。



高野山 金剛峯寺

空海の功績

- 書の達人として知られ、嵯峨天皇・橘逸勢に並ぶ三筆のひとり。「弘法筆を選ばず」「弘法にも筆の誤り」という諺が残されている。
- 五十音を覚えるために使われた「いろは歌」の作者。
- 828年、日本最初の庶民教育機関「綜芸種智院(しゅげいしゅちいん)」を開設。
- 中国で学んだ「うどん」の製法を日本に持ち帰り、讃岐(香川県)に広めたとされている。
- 香川県「満濃池」の修築工事で、唐で学んだ最新の土木技術を指導し、決壊を防ぐアーチ型の堤防を構築。

令和5年は弘法大師 御生誕1250年の記念年

御生誕をお祝いして、記念の御朱印やカードなど各霊場で記念事業が行われています。50年ぶりの貴重な御開帳もある記念年にぜひお遍路の旅へ。



お遍路の巡り方いろいろ

日程や体力に合った方法で巡りましょう

お遍路は「歩く」イメージが強いかもしれませんが、車やバスなど乗り物を利用するスタイルも一般的。目的や体力、日程を考慮して自分に合った方法で巡りましょう。

歩き遍路

所要日数：45日程度

最も達成感が得られる昔ながらのスタイル。道中での人との出会いも楽しみのひとつ。

達成感

ふれあい



ツアーバス遍路

所要日数：9～12日程度

食事や宿、お遍路が組み込まれたツアーは「先達」が同行することも多いので安心。

友だちづくり

手軽



車遍路

所要日数：10日程度

観光地に寄るなど自由度が高く、天候にも左右されにくい。

自由

便利



自転車やオートバイ、電車・路線バスなどの公共交通機関を使う巡拝方法もあります。

期間に決まりはあるの？



屋島山からの眺め(香川県)

日数に決まりはありません。前回のお遍路から時間が開いても大丈夫。長い休みがとれなくても、週末を利用してチャレンジすることも可能です。

週末や休日を利用して、何回かに
分けて行くのが今どきのお遍路。

回り方に決まりはあるの？

どこから始めるのも、どこで止めるのも自由

第1番札所から順番に巡る「順打ち」が定番ですが、どこから始めても、数回に分けても大丈夫。お遍路で霊場を巡ることを「打つ」と言い、下記のようにさまざまな打ち方があります。

順打ち

第1番「霊山寺」から第88番「大窪寺」まで、番号順に参拝すること。

通し打ち

1回で全ての札所を巡ること。

一国参り

1県ずつ区切り打ちすること。

逆打ち

第88番札所から反時計回りに巡拝すること。順打ちより道が険しく、うろううに行えば、順打ちの3倍のご利益があるとされています。

区切り打ち

88ヶ所を数回に分けて巡拝すること。現在はこの方法で参拝する人が圧倒的に多い。

一度にすべてを回らなくても大丈夫。初心者
は五ヶ所まいりや七ヶ所まいりもおすすめ。

七ヶ所まいり(71番～77番)

七ヶ寺を1日で巡拝する参り方は、1日で結願できるお遍路として江戸時代より行われてきました。各寺に「七福神なで仏」が祀られ、お参りすると七つの福を授かるとされています。

⑦ 弥谷寺～⑦ 道隆寺
歩行距離：20.5km
歩行時間：5時間50分



第75番 善通寺(香川県)

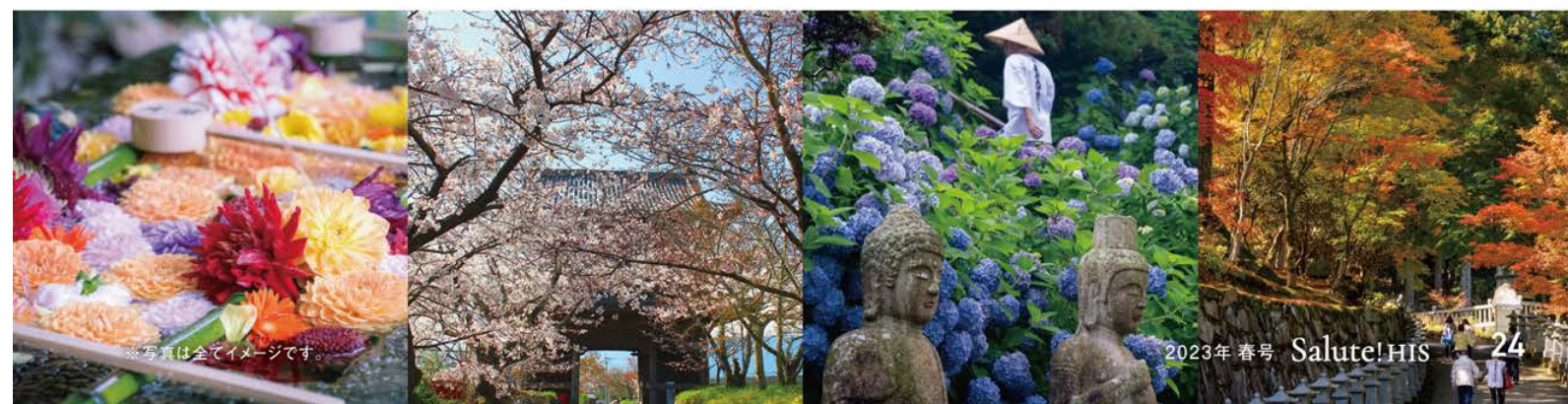
四国ならではの自然美も魅力



吉野川と土讃線(徳島県)

太平洋や瀬戸内海、のどかな田園風景など、道中の癒やしになるのは四国の風光明媚な大自然。お遍路の途中には休憩をはさんで、ご当地グルメやスイーツも楽しみましょう。

四国の自然を愛でながら、
寄り道や休憩をしつつ巡りましょう！



※写真は全てイメージです。

服装や持ち物をチェックしよう

お遍路のスタイルいろいろ いざ、旅の準備

白装束が伝統的なスタイルですが、基本的に服装は自由。道中や札所は階段や砂利道も多いので、歩きやすい格好をおすすめします。カジュアルスタイルでも、衣服の上から白衣や袈裟、衣笠をまとい、金剛杖を握るだけで、気持ちが引き締まります。

季節について

春には桜、夏には緑、秋の紅葉、冬の雪景色、季節ごとに表情を変える四国の自然景観が楽しめるのもお遍路の魅力です。

春 秋

3・4月は桜、4・5月は新緑、11月は紅葉と、自然が美しく色づくお遍路のベストシーズン。長期休暇もありお遍路に出かける人も増えるため、宿予約はお早めに。

夏

海沿いの景観が美しい季節。日中は日差しが強く蒸し暑いので、日焼け対策と水分補給を忘れずに。比較的涼しい早朝と夕方に行動するのがおすすめ。

冬

寒さ厳しい冬はお遍路さんも少ないオフシーズン。宿が空いている、ゆっくりと参拝できるなどメリットもありますが、休業をする宿もあるため確認が必要です。

カジュアルな スタイルのお遍路

長距離歩くお遍路は、動きやすい格好がマスト。普段着でも大丈夫ですが、ハイキングスタイルなら急な天候の変化や山道にも対応できます。

帽子

春～夏は日除けに、冬は防寒対策にもなり、急な雨からも守ってくれる必需品。

雨具

ザックが濡れるのを防ぎ、両手も自由になるポンチョがおすすめ。

ストック

山道など傾斜のある場所では2本のストックがあると便利。膝への負担や疲労の度合いが軽減されます。

ザック(荷物)

両手が空くりゅくがおすすめ。長距離を歩くので荷物は必要最小限に留めましょう。荷物の重量は、女性は3～4kg、男性は4～5kgが理想。

歩きやすい靴

坂道や階段も多いので、はきなれた運動靴がおすすめ。防水・透湿性がある素材なら、雨天でも快適に歩けます。

POINT

服の上から白衣や輪袈裟をまとうだけでも「お遍路さん」と認識され、地元の人との交流もスムーズに。各札所や道中の仏具店でも入手できます。

クラシックな スタイルのお遍路

白装束に身を包み、すべての装備を身に着けた伝統的なスタイルで巡拝されたい方はこちら。全身に無垢な白をまとい、身も心も清めます。

菅笠

日除けや雨除け対策にも便利。弘法大師を表す梵字を正面にかけます。

持鈴

御詠歌奉納時に鳴らす鈴。魔除けや道中安全の役割も。

金剛杖

“弘法大師の化身”と言われる長さ約1.3mの木製の杖。橋の上では杖をつかない慣習もあります。

輪袈裟

首からかける略式の法衣は色や柄も多彩。食事やトイレの際は外すのがマナー。

白衣

清浄無垢な姿を表し、ひと目で「お遍路さん」とわかる正装。

数珠

108の珠が連なる物が一般的ですが手持ちの数珠でも可。

頭陀袋

「さんや袋」とも言う経本や納経帳など必要なものを入れる袋。斜めにかけるのが正式。

POINT

穢れのない純白の衣装をまとうことは、参拝者が自らを清める行為にもなります。まずは白衣と輪袈裟、金剛杖からなど、徐々に揃えていくのもおすすめ。

お遍路の参拝必須アイテム

納経帖

(のうきょうちょう)

参拝の証として、納経所で墨書・朱印をいただくための帳面。サイズや表紙の柄もさまざま。



納札(おさめふだ)

住所・氏名・日付や願い事を書き、参拝の証として奉納する札。お接待を受けた際には、お礼に渡します。

経本(きょうほん)

読経の時に使用されるお経が書かれた本。四国霊場専用のものを選びましょう。

ろうそく

光を灯し、仏様から知恵を授けていただく意味を持ちます。

線香

その場を浄化する作用があり、中央にまとめて3本立てます。

ライター

もらい火は厳禁のため、忘れずに用意しましょう。

より快適なお遍路の旅へ！ その他あると便利なもの

虫よけ

自然豊かな札所には蚊をはじめ虫も多いので、特に春～夏は必携。

水筒

お店や自動販売機がない遍路道もあるので、携行していると安心。

ペン

納札に記入したり、遍路地図に書き込んだりするのに必要。写経をされる方は筆ペンもご持参を。

手ぬぐい

遍路笠をかぶる前に頭に巻くと、笠を固定し汗取りの効果も。

お接待って何？

疲れた身体に染み渡る優しいおもてなし

地元の人が巡拝するお遍路さんに対して、食べ物や飲み物などを施し、労をねぎらう昔ながらの風習。「同行二人」という考えのもと、弘法大師とともに歩くお遍路さんへの“お接待”には、弘法大師にお供えする気持ちも込められています。



※写真は全てイメージです。

知っておきたい お遍路用語集

● 打つ(うつ)

札所を巡礼すること。

● 結願(けちがん)/満願

すべての札所を参拝し終えること。“成し遂げた”という意味で結願成就、満願成就という。

● 同行二人(どうぎょうににん)

お遍路の道中は、弘法大師が常に見守ってくれている、お大師さまと自分の2人で共に修行をしているという意味。この言葉は菅笠にも書かれています。

● 打ち戻り

次の札所へ行くために、来た道に戻る。

● 番外札所

八十八ヶ所以外の弘法大師ゆかりの地やお寺のこと。

● 遍路ころがし

お遍路さんが転がってしまうほどの険しい難所のこと。徳島県の11番「藤井寺」から12番「焼山寺」まで、アップダウンの激しい約13kmの道のりは、最大の難所と言われています。

● 発願寺

遍路を始めた寺が、その人にとっての発願寺となります。

● お四国(おしこく)

四国八十八ヶ所の札所のことで「遍路」と同意義。

● 御影(みえ、おすがた、みかげ)

納経所でご朱印と一緒に授与される、各札所の御本尊の姿が描かれた絵。御影は仏様そのものなので、折れないように、御影帳(みえちょう)などに大切に保管しましょう。通常はモノクロですが、別料金でカラーもあります。

お遍路のマナー&心得

お互いを尊重して、出会いを楽しむ

常識と感謝の気持ちを持って、お遍路を楽しみましょう。巡拝の心構えとして、「十善戒(10の戒め)」と「三信条(お遍路で守るべき3つの信条)」があるので、一読しておくのもおすすめです。

● 道中で出会うお遍路さんや地元の人と気持ちよく挨拶を交わす

● お接待はありがたいただき、納札をお返しする

● トイレなど不淨なところに杖や数珠、輪袈裟などを持ち込まない

● 宿に入る前に杖を洗う



札所の位置がひと目でわかる！

四国八十八ヶ所

札所 MAP

四国八十八ヶ所霊場の位置関係をご紹介します。順打ちの場合は、発心の道場「徳島」からはじまり、高知、愛媛、香川へと辿っていきます。どこから巡るのも、何ヶ所巡るのも自由なので、行ってみたい県や名所の近くから始めてみるのもおすすめです。巡拝ルートを組み立てる際のご参考になさってください。

菩提の道場 愛媛

高知県での苦行を乗り越え、煩惱を断ち悟りを得るといわれる「菩提の道場」。第1番札所から最も遠い第40番札所は、お遍路の折返し地点にあたります。

- | | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| 40 観自在寺 | 47 八坂寺 | 54 延命寺 | 61 香園寺 |
| 41 龍光寺 | 48 西林寺 | 55 南光坊 | 62 宝寿寺 |
| 42 仏木寺 | 49 浄土寺 | 56 泰山寺 | 63 吉祥寺 |
| 43 明石寺 | 50 繁多寺 | 57 栄福寺 | 64 前神寺 |
| 44 大寶寺 | 51 石手寺 | 58 仙遊寺 | 65 三角寺 |
| 45 岩屋寺 | 52 太山寺 | 59 国分寺 | |
| 46 浄瑠璃寺 | 53 円明寺 | 60 横峰寺 | |

愛媛県西条市 第60番 横峰寺

西日本最高峰の山に建立
日本七霊山のひとつ「石鎚山」
の中腹にある札所。
5月頃にはシャクナゲ
が美しく咲き誇り、別
称「シャクナゲ寺」と
呼ばれています。



愛媛県上浮穴郡 第45番 岩屋寺

巨岩と本堂が一体化
標高700mの山岳霊場

境内に続く参道の道のりは険しく、急な坂や階段が約700mに渡って続く難所。岩壁には多くの僧が籠もり修行をしていた岩屋が点在。本堂そばの岩屋には、はしごで上ることもできます。



涅槃の道場

香川

「涅槃」とは、あらゆる苦を絶ち、一切の煩惱が取り払われた悟りの境地のこと。順打ちで回ると香川県が結願の地、四国遍路最後の国となります。

- | | | | |
|--------|---------|--------|--------|
| 66 雲辺寺 | 71 弥谷寺 | 76 金倉寺 | 82 根香寺 |
| 67 大興寺 | 72 曼荼羅寺 | 77 道隆寺 | 83 一宮寺 |
| 68 神恵院 | 73 出釈迦寺 | 78 郷照寺 | 84 屋島寺 |
| 69 観音寺 | 74 甲山寺 | 79 高照院 | 85 八栗寺 |
| 70 本山寺 | 75 善通寺 | 80 国分寺 | 86 志度寺 |
| | | 81 白峯寺 | 87 長尾寺 |
| | | | 88 大窪寺 |

徳島県三好市 第66番 雲辺寺

四国霊場最高所の札所

徳島と香川の県境、標高911mにあり「四国高野」とも呼ばれる霊場。弘法大師が刻んだ秘仏「千手観音像」が祀られています。



香川県善通寺市 第75番 善通寺

弘法大師御誕生の地

総面積約45,000㎡の広大な霊場。唐から帰国した弘法大使が建立した東院「伽藍」と生誕の地西院「誕生院」に分かれています。



発心の道場 徳島

「発心」とは仏教の言葉で「発菩提心」のことで、「悟りを開く気持ちを持って、仏道を歩む決意をする」という意味。これから続く長いお遍路を歩くための足固めの地でもあります。

- | | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| 1 霊山寺 | 7 十楽寺 | 13 大日寺 | 19 立江寺 |
| 2 極楽寺 | 8 熊谷寺 | 14 常楽寺 | 20 鶴林寺 |
| 3 金泉寺 | 9 法輪寺 | 15 国分寺 | 21 太竜寺 |
| 4 大日寺 | 10 切幡寺 | 16 観音寺 | 22 平等寺 |
| 5 地藏寺 | 11 藤井寺 | 17 井戸寺 | 23 薬王寺 |
| 6 安楽寺 | 12 焼山寺 | 18 恩山寺 | |

徳島県鳴門市 第1番 霊山寺

発願の寺「一番さん」

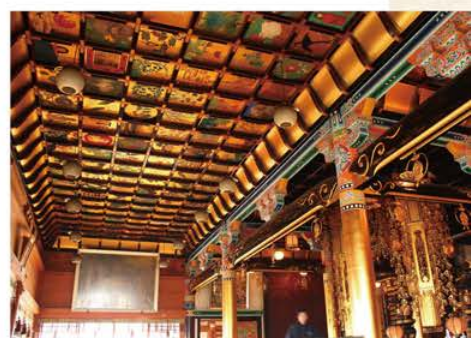
健康や仕事の縁も結び付けてくれる「縁結び観音」、本堂の見事な天井絵など見どころも充実。目の前の「門前一番街」にはお遍路道具の売店があり、在籍する公認先達がアドバイスもしてくれます。



徳島県小松島市 第19番 立江寺

四国霊場の総関所

「子安の地藏尊」「立江の地藏さん」と呼ばれ、古くから大変ご利益があることから地域で親しまれてきたお寺。本堂の豪華絢爛な天井画は必見です。



修行の道場 高知

札所は16ヶ所と少ないものの、高知県は面積が広い
ため札所間の距離が長い(第37番～第38番は遍路道
最長の約86km!)。坂道も多く、精神的にも肉体的にも
厳しい地から「修行の道場」と言われています。

- | | | | |
|---------|--------|---------|---------|
| 24 最御崎寺 | 28 大日寺 | 32 禅師峰寺 | 36 青龍寺 |
| 25 津照寺 | 29 国分寺 | 33 雪蹊寺 | 37 岩本寺 |
| 26 金剛頂寺 | 30 善楽寺 | 34 種間寺 | 38 金剛福寺 |
| 27 神峯寺 | 31 竹林寺 | 35 清瀧寺 | 39 延光寺 |

高知県土佐清水市 第38番 金剛福寺

四国最南端「足摺岬」に佇む広大な札所

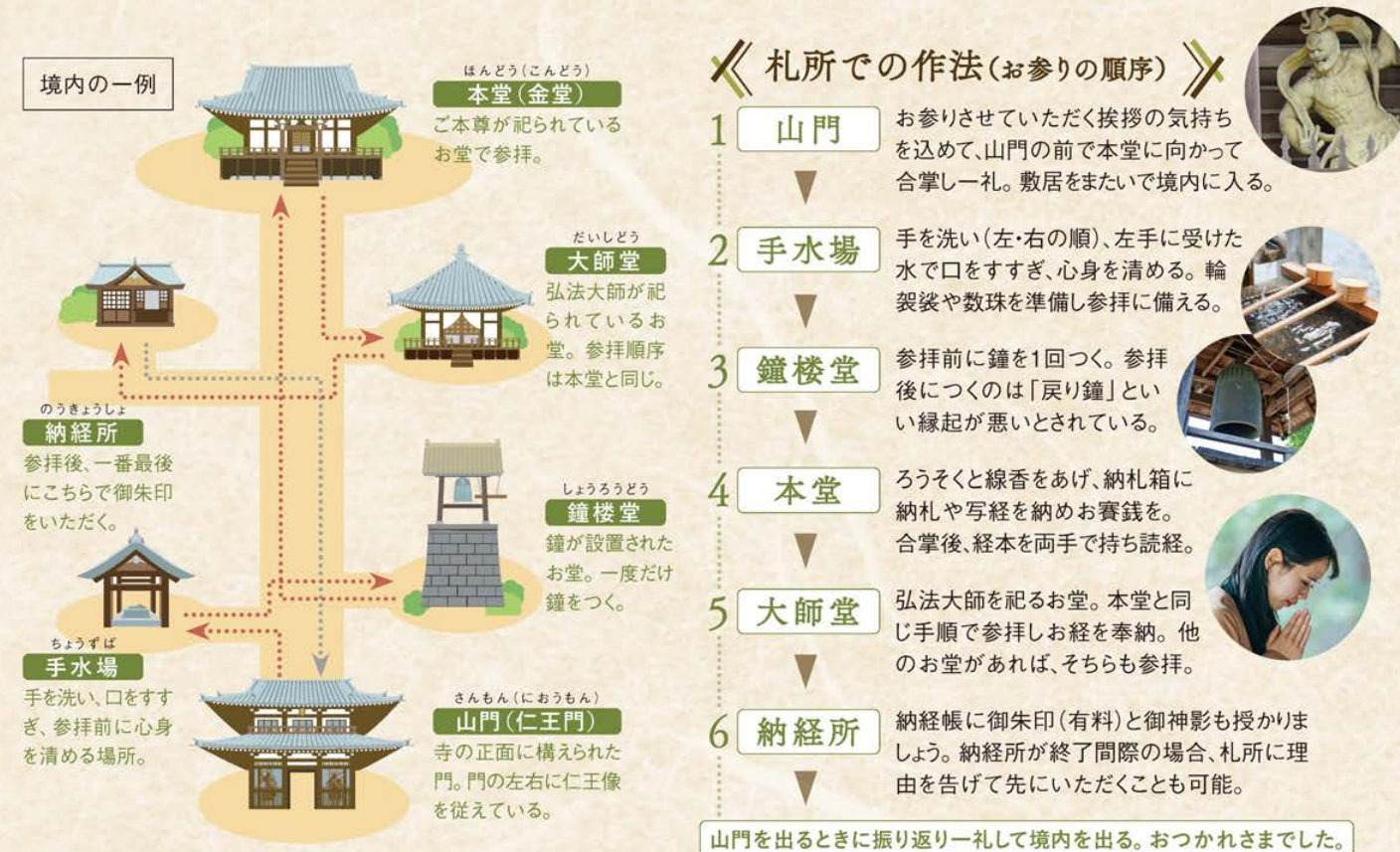
大きな池が広がる庭園が見事。幸運が訪れると言われる「大師亀」、弘法大師にまつわる「足摺七不思議」などが有名。



事前に知っておくと安心

実際の参拝は どのように行うの？

「どうやって参拝したらいいのかしら…」と、戸惑いがちな札所の参拝作法。順序やお経の回数などさまざまな決まりがありますが、何よりも感謝の気持ちを込めて参拝することが大切です。また、お経を覚えていても経本を広げ、その意味を確かめながら読むのがマナー。何度か訪れるうちに、自然と参拝方法も身につきます。



如来(にょらい)
釈迦如来・阿弥陀如来・薬師如来・大日如来
真理に目覚め、悟りを開いた者で、最高位にある仏陀(釈迦)の別称。法衣をまとい、装身具は身につけていない。



如来(阿弥陀如来)

明王(みょうおう)
不動明王
如来の教えに従わない民衆を威嚇し屈服させ救うために恐ろしい形相で武器を持つ。煩惱を断つように導く慈悲深い仏。



明王(不動明王)

菩薩(ぼさつ)
十一面観音菩薩・千手観音菩薩など
如来になることを目指して修行を積みながら、人々を救う努力をしているため庶民からの信仰が厚い。冠や首飾りなどの装飾品を身につけている。



菩薩(弥勒菩薩)

天部(てんぶ)
四天王・金剛力士
毘沙門天、帝釈天など天界に住む者の総称で、如来、菩薩、明王を仏敵から守る守護神。バラモン教の神を起源とするものが多く、男女の性別がある。



天部(阿弥陀如来)

経験豊富なお遍路のプロ／ 先達さんに聞いてみよう

「先達(せんだつ)」とは…札所の由来や作法などを教えてくれる、四国霊場を何度も巡ったお遍路のプロ。公認先達になるには、八十八ヶ所を4回以上巡るなど厳しい基準があります。

Q お遍路の魅力を教えてください。
A 仏様や道中のお接待、お遍路仲間と出会うことで、さまざまな気付きを得られること。宗教・宗派を問わずだれでも巡拝できるおらかさも魅力ですね。

Q 初心者におすすめの巡礼方法は？
A 初めてお遍路に挑戦する方は、一度私たち先達が同行するツアーに参加してみたいかがでしょう。作法やマナーを身につければ、個人での参拝も安心ですよ。

※写真は全てイメージです。

事前に宿の確保を忘れずに

お遍路の旅では どこに泊まればいいのか？

ホテル

客室数が多いので急な宿泊に対応してもらえることも。リーズナブルなビジネスホテルもおすすめ。



- プライバシーが確保できる
- 素泊まりの際はチェックイン時間の融通が効きやすく、自由度が高い

旅館

その土地の名物料理や温泉など、手厚いおもてなしを受けながら旅情気分も満喫できます。



- 食事付のプランも多く、地産食材を使ったご当地グルメが楽しめる
- 温泉併設が多く、疲れを癒せる

遍路宿

オーナーさんが情報提供してくれたり、お遍路仲間と交流できるアットホームな雰囲気が魅力。



- 同じ目的の人が集まるので、交流を深めながら情報交換ができる
- リーズナブルに宿泊できる

宿坊に 泊まって 修行体験



一度は泊まってみたい！寺院に併設された宿

「お勤め」と呼ばれる朝晩の勤行に参加したり、「法話」が聞けたり、精進料理をいただけるなど、非日常的な体験ができる宿坊。四国八十八ヶ所霊場には、13ヶ所の宿坊があります。

法話が聞ける

僧侶や住職が、仏教に基づいた話を一般の人にもわかりやすいように、優しく説き聞かせてくれます。

お勤めの体験

通常入ることを禁じられている本堂で、仏像を拝観しながらお経を唱える神聖な体験ができます。

Best
in Travel
2022

世界的に人気の旅行ガイド本「Lonely Planet」が選ぶ 2022年おすすめ旅行先で四国が第6位に！

2021年11月に発表された「Lonely Planet's Best in Travel 2022」の地域部門において、四国が第6位に選出。「あまり知られていない日本の宝」と紹介され、四国遍路やゼロ・ウェイスト(ゴミをゼロにする活動)の町・徳島県上新町などが取り

上げられました。お接待文化による「癒やし」や「コミュニティのつながり」も高く評価された理由のひとつ。四国遍路は「巡礼の旅」として、ヨーロッパの「サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路」のように海外の人からも注目を集めています。

知っていますか？

世界
遺産

サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路 カミノ・フランセスとスペイン北部の道

ローマ、エルサレムに並ぶキリスト教・三大巡礼地スペイン北部にある「サンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂」を目指す巡礼の道。世界中から巡礼者が訪れ、自身の内面と向き合いながら長い道のりを歩き続ける様子がTVでも紹介され話題に。「興味はあるけど、スペインまではちょっと遠い…」と思われる方は、まず四国遍路からはじめてみるのも良いかもしれません。

HISで行く
ツアーも
あります
詳細はこちら▼



シンボルは
ホタテ貝！

お遍路だけじゃありません！ 四国の名所・グルメ

四国にはお遍路だけではなく、古くから親しまれている観光名所や有名スポットもいっぱい。豊かな自然と心躍る絶景、そして高知のカツオや香川のうどんなどのご当地グルメもあります。懐かしさと新しさが交差する魅力満載の四国を、もっと巡ってみませんか？

インパクト抜群の自然が魅力

徳島県

発心の道場
1～23番

迫力満点の鳴門の渦潮、秘境と呼ばれる祖谷溪の渓谷美など大自然の絶景を堪能できる徳島県。全国的に人気の徳島ラーメンやブランド鶏の阿波尾鶏などの絶品グルメも充実！

阿波踊り

400年以上の歴史を持つ徳島が世界に誇る伝統芸能。

桜の名所

やおよろずかみのごてん
八百万神之御殿の桜

昔ながらの風景が
色濃く残る徳島

鳴門の渦潮

世界三大潮流のひとつ。観潮船から近距離で見る「鳴門の渦潮」は大迫力&スリル満点！

大塚国際美術館

古代壁画から現代絵画まで、至宝の西洋名画1,000余点を陶板で原寸大に再現し、展示している「陶板名画美術館」。



※画像は大塚国際美術館の展示作品を撮影

眉山

眉のかたちをした優美な山。自然百選に選ばれている絶景スポット。



大地が造った天然記念物
阿波の土柱



葛類を編み込んで作られたつり橋
祖谷のかずら橋



脇町うだつの街並み

藍の集散地として発展した脇町には「うだつ」をあげた重厚な屋敷が並び、通称「うだつの街並み」と呼ばれています。

大歩危・小歩危

吉野川の激流によって創られた渓谷美。その迫力を体感できる遊覧船がおすすめ。



なるとたい
鳴門鯛

鳴門海峡の激流に揉まれて引き締まった身と歯ごたえが特徴。



たらいうどん

大勢でたらいを囲んで食べるうどんはまた格別。



すだちそば

薄切りのすだちを浮かべた爽やかな風味のそば。



徳島ラーメン
3種のスープと肉のトッピングが特徴的なラーメン。



阿波尾鶏

あわどり
阿波尾鶏
地鶏を使った焼鳥や唐揚げなど、熱々を召し上がれ。



でこまわし
芋や豆腐、そば団子などを刺した串焼き。



ご当地グルメ

※写真は全てイメージです。



高知城

日本で唯一、天守だけでなく本丸全体の建造物がほぼ完全に現存する「南海の名城」。

四万十川

鮎やうなぎなどの川魚も多く生息する「日本最後の清流」と呼ばれる川。ゆったりと遊覧船に乗って景色を楽しめます。



足摺岬

四国最南端の岬。展望台からは270度の水平線が広がるパノラマが望めます。



桂浜

「月の名所」桂浜は坂本龍馬の銅像や記念館があり、坂本龍馬ファンの聖地として人気です。



坂本龍馬ゆかりの地

高知県

修行の道場
24～39番

幕末期に活躍した土佐藩士ゆかりの地が多数点在。太平洋沿岸や四万十川エリア、SNSで話題のスポット仁淀川など、大自然を感じられるスポットがたくさんあります。

坂本龍馬像

高知が生んだ幕末維新の風雲児。



仁淀川

“仁淀ブルー”と呼ばれる透き通る美しい青が話題の仁淀川支流の滝壺。「仁淀川」は、滝壺に大蛇が住むという伝説もある神聖な場所です。



高知タウン

幕末維新のヒーロー坂本龍馬の生誕地として知られる城下町。歴史スポットやグルメスポットがぎゅっとつまっています。

はりまや橋

市内中心部にある長さ約20mの朱色の桁橋。



日曜市

毎週日曜日に開催される日本最大級の街路市。



ひろめ市場

飲食店や土産物屋など個性的なお店が集まる人気の屋内市場。



ご当地グルメ



さわか
血鉢料理
大皿に寿司や刺身を豪快に盛りつけた高知の郷土料理。

くじら料理

くじらの串カツやステーキなど、カツオと並んで捕鯨でも知られる高知の名物。



川海老の唐揚げ

四万十川で獲れた海老の唐揚げは香ばしく、酒のつまみにもぴったり。



カツオのたたき

カツオ消費量年間日本一の高知県。表面を豪快に炙る“たたき”をぜひ高知の地酒と共にどうぞ。



※写真は全てイメージです。

名城から温泉まで見どころ満載

愛媛県

菩提の道場
40～65番



路面電車 伊予鉄

松山城を囲むように運行している観光に便利な路面電車。



しものた JR下灘駅

松山駅から列車で約1時間。ホームから眺める瀬戸内海の景色がフォトジェニック！



商家や町屋が並ぶ城壁の町
うちこ 内子の街並み

伊達家の文化遺産と豊かな自然に恵まれた町
うわじま 宇和島



まつやまじょう 松山城

江戸時代以前から現存する12天守のひとつ。城内のうち21棟が国の重要文化財に指定。



四国カルスト

カルストとは石灰岩が雨水などで侵食されてできた地形のこと。高知県との県境約25kmに広がります。

レトロが魅力の
”伊予の国”愛媛

道後温泉

万葉集や古事記にも登場する日本最古の湯。現在2024年の本館改築130周年に向け、「みんなの道後温泉活性化プロジェクト」を実施。



※現在保存修理工事中です。

しまなみ街道

広島県尾道から愛媛県今治までを結ぶ全長約60kmの道。瀬戸内の絶景を堪能できるサイクリングはまるで海の上を走っているような感覚に。



竜老山展望台からの眺め



石鎚神社

石鎚山

西日本最高峰であり日本七霊山のひとつ。山頂に神社があり、広大な景色を一望できます。



金刀比羅宮

海上交通の守り神として信仰され、御本宮まで続く長い石段を登りきった先には絶景が広がります。



四国を代表する天下の名園
りつりん 栗林公園

父母ヶ浜

南米ボリビアの『ウユニ塩湖』のような写真が撮れると話題のスポット。撮影は潮が引いた干潮時の夕暮れがおすすめ。



豊稔池堰堤

重要文化財に指定されているアーチダム。地上30mから放たれる迫力の放水ショーは夏の風物詩となっています。



雲辺寺ロープウェイ

日本最大規模のロープウェイで雲辺寺山山頂まで約7分間の空中散歩。山頂公園にある木製ブランコは『天空のブランコ』として話題に！



画像提供：雲辺寺ロープウェイ

瀬戸内の多島美が
織り成す香川

自他ともに認める“うどん県”

涅槃の道場
66～88番

香川県

日本一面積が小さくても見どころは盛りだくさん！名物の讃岐うどん、由緒ある金比羅宮や小豆島・直島をはじめとした瀬戸内のアートな島々も魅力的です。



小豆島の風車
地中海を思わせる真っ白なギリシャ風車は絶好のフォトスポット！

瀬戸内の島々

小豆島

高松港からフェリーで約1時間。「オーブの島」として知られ、豊かな自然と絶景、島特有の食文化が人気の楽園。



直島

古い町並と美しい自然に現代アートが調和した魅力あふれる島。外国人観光客も数多く訪れます。



豊島

直島と共に現代アートの島として知られています。美しい棚田の景色は必見です。



ご当地グルメ



はねつきとり 骨付鳥
スパイシーな味付けで噛むほどに味わい深い骨付鳥は注目の香川グルメ！

オリーブ牛・豚
オリーブの飼料で育った牛や豚。きめ細やかで美味しいお肉をご賞味あれ。



小豆島素麺
手間ひまかけて製造された素麺は独特の風味と歯ごたえが評判です。

讃岐うどん
あっさりした出汁とこしのある麺が主役の香川のご当地グルメ。



友人・家族のお土産にも！

四国の名産品



■なると金時(徳島)
海のミネラルをたっぷり含んださつま芋。スイーツも豊富。

■竹ちくわ(徳島)
徳島県民のソウルフード。そのまま食べても美味しい！



■文旦(高知)
高知県を代表する柑橘系フルーツ。特有の爽やかな香りとプリプリとした食感の果実です。



■芋けんぴ(高知)
高知県民にとって昔からの馴染み深いお芋のお菓子。



■今治タオル(愛媛)
日本最大のタオル産地。高品質で使い心地の良さが人気。

■道後ビール(愛媛)
創業1895年の水口酒造が醸す“湯上がりに美味しい”がコンセプトのクラフトビール。



■和三盆(香川)
サトウキビから作られる自然で上品な甘さが特徴的。

■おいり(香川)
讃岐に伝わる伝統菓子。かわいいトッピングにも！



HISで行く 四国お遍路の旅

移動手段も、何ヶ所参拝するのも、どこから始めるのも自由なお遍路の旅。
「歩いて巡拝したい」「車で巡りたい」など、巡拝方法や目的は人によりさまざま。
モデルコースを参考に、ご自身に合った旅のスタイルをお選びください。



海や川、山や溪谷をはじめ、四国ならではの雄大な自然を満喫できるお遍路の旅。道中で出会う地元の人やお遍路仲間との交流も楽しみ。

HISなら 四国お遍路ツアー 選べる

「自分で参拝ルートを組みたいから、フライトやホテルは自由に選びたい」「観光と合わせてお遍路体験もしてみたい」など、お遍路の旅に求めるものは人それぞれ。HISなら3つのタイプから、一人ひとりのご要望に合ったスタイルをお選びいただけます。

健康のために
定番の歩き遍路
を体験したい



距離の離れた
お寺も効率良く
回りたい



ガイドと一緒に
観光もお遍路も
満喫したい



パッケージツアー レンタカーなし

四国の澄んだ空気、美しい自然を肌で感じながら歩く、昔ながらの歩き遍路を体験したい方におすすめ。達成感もひとしおです。

歩きお遍路

37ページへ →

パッケージツアー レンタカーあり

自由にプランを立てられ、札所はもちろん観光地も効率良く巡ることができます。天候にも左右されず、お土産など荷物が増えても安心。

ドライブお遍路

37ページへ →

添乗員同行 ツアー

お遍路を少しでも体験してみたい方は、添乗員が同行するツアーがおすすめ。四国の名所や温泉など、観光もたっぷり楽しめます。

プチお遍路体験

38ページへ →

1泊2日 モデルコース 歩き遍路 編

「発心の道場」徳島県の第1番～第10番は、札所間の距離も短く、高低差も少ないため、初心者にも歩きやすい道。伝統的なお遍路スタイルで、心地良い達成感を味わいましょう。



初心者におすすめ

第1番～第10番 徳島「発心の十番打ち」

1日目

- JR徳島駅
- JR高徳線(高松方面)
- JR坂東駅
- 約1.0km
- 第1番 霊山寺
- 約1.5km
- 第2番 極楽寺
- 徒歩すぐ
- 二番札所前
- 徳島バス(板野駅南方面)
- 板野駅南
- 約1.0km
- 第3番 金泉寺
- 約1.0km

- 板野駅南
- 徳島バス(鍛冶屋原車庫方面)
- 大日寺口
- 約1.5km
- 第4番 大日寺
- 約2.0km
- 第5番 地藏寺
- 約0.5km
- 羅漢
- 徳島バス(鍛冶屋原車庫方面)
- 東原
- 約1.0km
- 第6番 安楽寺
- 宿坊あり
- ホテルまたは宿坊泊

2日目

- 安楽寺より 約1.5km
- 第7番 十楽寺
- 約4.0km
- 第8番 熊谷寺
- 約3.0km
- 第9番 法輪寺
- 約4.0km
- 第10番 切幡寺
- 約5.0km
- 二条中
- 徳島バス(鴨島駅方面)
- JR鴨島駅



1泊2日 モデルコース ドライブ 遍路編

太平洋沿いに遍路道が続く高知県。札所間の距離が長い所も多いので、車で巡るのがおすすめ。景色を楽しみながら爽快なドライブ遍路へ。



風光明媚なルート

第24番～第34番 高知「海沿い絶景ドライブ」

1日目

- 高知空港
- 約59km
- 道の駅キラメッセ室戸
- 約11.5km
- 室戸岬
- 約1km
- 御厨人産・神明産
- 約3km
- 第24番 最御崎寺
- 約6.5km
- 第25番 津照寺
- 約5km
- 第26番 金剛頂寺
- 約33.5km
- 宿坊あり

- 第27番 神峯寺
- 約37.5km
- 第28番 大日寺
- 約12km
- 第29番 国分寺
- 約8km
- 第30番 善楽寺
- 約4.5km
- 高知駅
- 高知駅周辺
- ホテル泊
- 日曜市
- 約0.3km
- ひろめ市場

2日目

- 約6km
- 第31番 竹林寺
- 約7km
- 第32番 禅師峰寺
- 約7.5km
- 桂浜
- 約5km
- 第33番 雪隠寺
- 約7km
- 第34番 種間寺
- 約13km
- 高知駅
- 約16km
- 高知空港



サルーテを読んで四国お遍路の旅を はじめたいという方に 四国88札所 INDEX&チェックシート データを差し上げます

何回かに分けて訪れる人が多い四国お遍路。訪れた札所を自分でチェックすれば、何ヶ所巡ったかがひと目で分かり、次回お遍路の旅を計画する時の参考にもなります。ご自身でPDFを印刷して自由にお使いください。

PDFのダウンロードはコチラから▶

<https://www.his-j.com/magazine/salute/archive.html>

※サルーテのデジタルパンフレット(Webサイト)の下欄をご覧ください。



(イメージ)



選べるパッケージツアー

自分のプランに合わせて
自由な四国旅行を！

四国の4空港(※)から発着地を選んでフライトアレンジも可能

ホテルやレンタカーあるなしも選べる！
さらに選べるグルメ・体験クーポン付！

四国周遊 3日間

ホテル・宿と
航空券がセット

組み合わせ
アレンジ可能

(※)ジェットスター・ジャパン利用時は高松・松山・高知空港の3空港



父母ヶ浜(香川県(イメージ))

JAL、ANA、ジェットスター・ジャパン 航空会社やフライトが選べる！

関東出発では3社の航空会社から選択可能。予定に合わせて、基本のフライトから時間のアレンジをすることもできます(要追加代金)。

1泊ずつでも連泊でもOK♪ ホテルや旅館が選べる！

1日目は目的地近くのホテル、最終日は泊まってみたかった旅館など、お好きな宿泊先を組み合わせることもできます。

■ホテル一例



高知
コンフォートホテル高知

■旅館一例



愛媛
道後プリンスホテル
香川
ことひら温泉琴参閣

ドライブ遍路を希望の方は レンタカーも手配可能！

徒歩や公共交通機関をご利用の方も、ドライブを楽しみたい方も、ご自身のプランに合わせてお選びいただけます。

利用条件 滞在中レンタカー：Sクラス/乗捨て代金不要/1部屋1台/免責補償料込/返車時要ガソリン満タン返し

組み合わせたフライト・ホテルに合わせて 選べるグルメ・体験クーポン付！

観光や食事にご利用できるチケットやクーポンをご用意。プランに合わせて、お好きなものを1つお選びいただけます。

1 高知 ひろめ市場1,500円分クーポン

かつおの薫焼きなど、高知の地元グルメが楽しめる！



ひろめ市場(イメージ)

2 愛媛 「丸水」宇和島鯛めしクーポン(※)

※宇和島鯛めしの鯛は養殖となります。現地で追加550円をお支払いいただくことで、天然鯛めしに変更可能です。(数に限りあり)



宇和島鯛めし(イメージ)

3 香川 讃岐うどんめぐりチケット(2施設)

本場で美味しい讃岐うどんを召し上がれ。



讃岐うどん(イメージ)

4 徳島 うずしお観潮船わんだーなると乗船券

渦潮との距離が近く、大迫力の光景が目前に！



わんだーなると(イメージ)

ご自身のお遍路プランに
合わせて、フライト！
宿泊・移動手段を選択
選べるパッケージツアーは、一人ひとりのお遍路スタイルに合わせて組み立てられる便利なプラン。
土日を利用して2日間、少し長めに4日間など、ご都合に合わせて日程もアレンジできます。レンタカー1付のプランもある、ドライブレ遍路をご希望の方にもおすす
め。ご自身に合ったプランで、四国お遍路の旅を満喫しましょう。



四万十川(イメージ)

JAL利用 四国周遊3日間スケジュール

1	羽田空港 → 高松・松山・高知・徳島空港 到着後自由行動 各自ホテルへ	【各地泊】
2	終日自由行動	【各地泊】
3	出発まで自由行動 各自空港へ 高松・松山・高知・徳島空港 → 羽田空港	

37,600円～73,400円

(旅行代金目安額/大人おひとり様/3日間/2名1室利用)

航JAL 泊 各地 食 朝0食0夕0 催 1名 添 なし

●羽田発着 ●4～9月出発一例 ●商品コード：TZ-30001A-956
●旅行代金に含まれるもの：往復航空運賃・各空港施設使用料・宿泊代・特典代・消費税(対象者のみ：規定食事代・入湯税)

※運航スケジュールは予定です。便名・時間等が変更になる場合がありますので、必ず最新のスケジュールを航空会社ホームページにてご確認ください。
※事前座席指定は、指定できる座席に限りがあります。事前に座席指定できない場合があります。予めご了承ください。

※掲載の旅行代金は変動制運賃を利用しているため目安額です。(2023年3月1日現在) 旅行代金は当社ホームページにてご確認ください。

羽田発着 JAL利用

レンタカー
なし



羽田発着 JAL利用

レンタカー
あり



羽田発着 ANA利用

成田発着 ジェットスター・ジャパン利用

四国周遊プランもあります！



お申し込みはこちら ☎ 050 (1751) 5130

※掲載のツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
資料を当社までご請求ください。

※写真は全てイメージです。

添乗員同行ツアー

百名山のミニハイキングに加えて
プチお遍路も体験できる！

6つのパワースポットを含む2座の百名山ミニハイキング

四国の百名山とお遍路体験
祖谷&道後温泉めぐり

3日間

季節限定
コース

専門ガイドが
ご案内

計7回の
食事付



石鎚山(イメージ)

往復ロープウェイ利用で
初心者の方でも
気軽に楽しめる！
自然景観の素晴らしい
ハイキングコースへ

ツアーポイント

POINT 1 四国八十八ヶ所の内3つの霊場へ
プチお遍路体験ができる貴重な機会

真言宗善通寺派の総本山

湯治客で賑わう

【第七十五番札所】善通寺

【第五十一番札所】石手寺



石鎚山修験の総本山



【第六十四番札所】前神寺

POINT 2 四国の百名山「剣山」と「石鎚山」へ

■西日本最高峰であり、
日本七霊山 石鎚山
■徳島最高峰、日本の
百名山のひとつ 剣山

山頂近くまで
ロープウェイ利用！
体力に合ったコース
を選べます

POINT 3 香川・徳島の定番観光地へ

【金刀比羅宮】「こんぴらさん」として親しまれるパワースポット

【大歩危峡】遊覧船に乗船します！



金刀比羅宮(イメージ)



大歩危峡(イメージ)

POINT 4 香川名物「うどん作り体験」
を含む7回の食事付！



徳島・愛媛の秘湯・名湯のホテルに宿泊

【1泊目】●大歩危祖谷温泉郷 【2泊目】●道後温泉
サンリバー大歩危(注2) 道後プリンス



89,900円～102,900円

(旅行代金/大人おひとり様/1～4名1室利用)

●羽田発着 ●4～6月出発一例



自然・温泉・グルメ＆
お遍路体験もできる
四国満喫プラン
金刀比羅宮や大歩危峡をはじめ、
四国の人気名所を巡る充実プラン。
「石鎚山」「剣山」2座の百名山ハイ
キングでは、ロープウェイを利用する
ので初心者でも気軽に楽しめます。
観光途中でご案内する3つの霊
場は、お遍路の雰囲気味わえる絶
好の機会。「お遍路に興味はあるも
の、なかなか歩み出せなかった」
という方も、添乗員が同行する旅で
体験してみたいかがでしょうか。
宿泊は大歩危・祖谷温泉と道後
温泉。秘湯・名湯のホテルで、歩き
疲れた体をじっくり癒やせます。

四国の百名山とお遍路体験 祖谷&道後温泉めぐり 3日間 食事

1	羽田空港(07:45)発→高松空港(09:05)着 ●【四国八十八ヶ所霊場】善通寺(各自入場/約35分) 「こんぴらさん」で有名な金刀比羅宮各自散策(約2時間) 午後 中野うどん学校でうどん作り体験&実食 ●日本三奇橋のひとつ「祖谷のかずら橋」 平家伝説のひとつ「琵琶の滝」各自散策(下車/約45分) ●遊覧船で大歩危峡の絶景を觀賞(乗船/約30分) 【サンリバー大歩危(大歩危祖谷温泉郷)泊(注2)]	昼 夕
2	午前 ●日本百名山のひとつ剣山へ 絶景やパワースポットを楽しみながら観光登山リフト (片道約15分)とハイキング(標高200m、全長900m～1,200m/ 最短片道約30分)で山頂へ 午後 ●愛媛県・道後温泉へ 夕刻 ●【四国八十八ヶ所霊場】石手寺(各自入場/約30分) 日本最古の温泉と言われる道後温泉着 ★ホテルアレンジプラン(別途代金)をご用意★ 【道後プリンス(道後温泉)泊]	朝 昼・ 夕
3	午前 ●【四国八十八ヶ所霊場】前神寺(各自入場/約30分) ●西日本最高峰であり、日本七霊山のひとつ石鎚山へ ロープウェイ(約8分)に乗り標高約1,300mの「成就駅」へ。 その後、奥前神寺、成就社、散歩道、展望台まで(標高150m、 全長800m/最短片道約30分)のハイキングをお楽しみください。 ●空港へ 松山空港(17:40)発→羽田空港(19:10)着	朝 昼(注1)

航JAL 泊 1泊目/サンリバー大歩危、2泊目/道後プリンス(ホテルアレンジ
時/道後館)※いずれも部屋指定なし 食 朝2食3夕2 催 15名 添 初日高
松空港より最終日松山空港まで現地添乗員が同行します。
●バスガイド：なし ●バス会社：有限会社奥島観光等(別紙またはホームペ
ージにて貸切バス会社一覧をご確認ください。)
●子ども添い寝代金について：詳細はお問い合わせください。
(注1)3日目昼食は、お弁当をご用意しております。(注2)サンリバー大歩危は
4名1室の部屋がありません。2名1室のお部屋を2部屋ご用意いたします。
【便利な服装・装備】●両手が空くタイプのバッグ ●ウィンドブレーカー ●レ
インコート ●防寒具 ●折り畳み傘 ●虫よけスプレー ●ハイキングシューズ
●帽子 ●サンダース

お申し込みはこちら ☎ 050 (1751) 5130

※掲載のツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
資料を当社までご請求ください。

※写真は全てイメージです。

数ある日本の温泉地
HISスタッフが毎年
今回は、400年以上
レトロな雰囲気の中に
石段を登る途中には
タイムスリップしたか

散策の後は足湯でひと休み
良質な源泉で心から癒される

伊香保温泉には黄金の湯と白銀の湯の2つの源泉があります。四季折々の景色を楽しめる100%源泉かけ流しの露天風呂や無料の足湯で、気軽に温泉が堪能できるのも伊香保温泉の醍醐味です。



榛名湖(イメージ)

続きは会員登録をして
お楽しみください。

詳しいご案内は [こちらをクリック](#)

歴史を感じ
季節の移

群馬県渋川市にある「伊香保温泉」が詠まれた歴史ある温泉。治時代以降は多くの文豪が訪れ、約400年の歴史を誇る「湯治街道」は、2度の改修を経ました。この石段には「温まってほしい」という繁華の石段の両脇にびっしりと

HISスタッフ
温泉ソムリエ
白井さんの

ココが
ポイント!

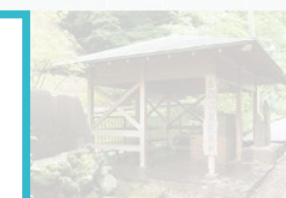


万葉の時代から多くの人に親しまれる癒しの温泉

伊香保温泉は「黄金の湯(こがねのゆ)」と「白銀の湯(しろがねのゆ)」2つの源泉を持ち、宿により引き入れている温泉が異なります。黄金の湯は鉄分を多く含み子宝の湯とも呼ばれる茶褐色の源泉、白銀の湯は近年発見された美肌の湯として有名な透明な源泉です。いつまでも変わらない癒しの温泉で、良質な湯に浸かりのんびりと万葉の時代に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

【伊香保温泉】■泉質：(黄金の湯)硫酸塩泉 (白銀の湯)メタケイ酸を多く含む単純泉
■特徴：(黄金の湯)きりぎり、冷え性、神経痛など (白銀の湯)疲労回復、健康増進など

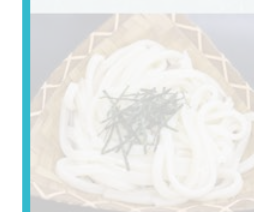
※写真は全てイメージです。



伊香保温泉飲泉所

カルシウムや鉄分を豊富に含み、美容と健康にも効果があるといわれる温泉水を、気軽に飲用できます。

コレは食べたい



日本三大うどん
水沢うどん

群馬県渋川市の名物うどん。秋の稲庭、香川の讃岐に並び、日本三大うどんのひとつに挙げられています。こだわりの粉・水・塩だけで作る、シンプルで艶のある麺。ツルツルとした喉ごしのさを堪能してください。水沢うどん街道に軒を連ねるお店はそれぞれ個性があるので、自分好みのお店を探してみましょう。



草津温泉(イメージ)



さくらんぼ狩り(6月出発/イメージ)

癒しめるツアー
温泉を

自然湧出量日本一を誇る天下の名湯・草津温泉に約17時間滞在！湯畑や西の河原公園のライトアップ、湯もみショーなど散策スポットも満載！4・5月はいちご狩り、6月はさくらんぼ狩りもお楽しみください。

21,000円～29,000円

(旅行代金/大人おひとり様/4名1室利用)
●新宿発着 ●2023年4月～2023年6月出発
●商品コード: B6801

お申し込みはこちら ☎ 050 (1743) 6299



※掲載のツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。WEBページをご確認の上、お申し込みください。

※写真は全てイメージです。