

今週の展示

地域の暮らしと 健康長寿

心身の癒し、健康や長寿の秘訣が
詰まった京都府各地の豊かな自然、
生活様式、食文化とそれらを体験できる
ツアーをご紹介します。

いのち

Life

This Week's Exhibition



Community life and healthy longevity

We will introduce you to the rich nature, lifestyles, food culture, and tours of various parts of Kyoto Prefecture, which are filled with the secrets to healing the mind and body, health, and longevity.

1-1

南丹市発、新たな生活習慣

ようじょう

養生の考え方に基づくお灸

展示作品

養生のメッカを目指す南丹市で生まれた

養生のためのお灸、「YOJO／OKYU（ヨウジョウ オキュウ）」

季節に調和し、生活を整えるお灸

養生とは時候にあうものを取り入れ、心身ともに穏やかで自分らしい生活をする
ことです。「YOJO／OKYU」では伝統の季節ごよみ「二十四節気」の2節気ごと、
12の香りとともに12のパッケージがあります。

ヨウジョウ オキュウ

「YOJO／OKYU」はお灸の新しいあり方を提案します

「YOJO／OKYU」を一日一点、自分の肌にすえ、モグサから立ち上る煙と、今の節気
を感じる香りに意識を添わせます。身体の五感に意識を集中させ、「今この瞬間の気
持ち」「今ある身体感覚」をあるがままに感じてみましょう。



南丹市

南丹市園部町小桜町47番地

YOJYOnet株式会社

南丹市日吉町保野田ヒノ谷6-1 明治国際医療大学内

1-2

“私”を自分らしく、健やかにととのえる アンダーウェア

展示作品

私たちの暮らしに根づく、養生の考え方から生まれた、
セルフケアアンダーウェア「YOJOY(ヨジョイ)」

ヨジョイ

YOJOYは、からだところをととのえる女性のセルフケアを応援します

「YOJOY」は四季のうつろいや月経周期によって生まれる日々の揺らぎに寄り添うアンダーウェアです。

養生の専門家が監修

YOJOY専用ホームページでは東洋医学の専門家である、明治国際医療大学（南丹市）の伊藤教授が監修した「Yojo Check」で、からだところの揺らぎをとらえ、自分のタイプや状態を知ることができます。

南丹市

南丹市園部町小桜町47番地

YOJYOnet株式会社

南丹市日吉町保野田ヒノ谷6-1 明治国際医療大学内

株式会社ワコールホールディングス

京都市南区吉祥院中島町29



1-3

ストレス社会で疲弊した心身を 把握・管理するアプリ

展示作品

心身の疲労の状態を把握し、
自身で健康を管理するためのアプリ「YOMOGI+（よもぎぶらす）」。

あなたはどのタイプ？

質問に答えると、あなたの健康状態のタイプが分かり、タイプに応じた健康指導や医療機関の受診の有無もアドバイスしてくれます。タイプ診断の後は、実際に養生を体験してみましょう。日頃の忙しさを忘れ、自分の身体と向き合ってみましょう。

けんこう 続きは健幸都市なんたんて

森の京都、南丹市でおいしいごはんを食べながら大自然に癒されてください。
SNSで「#なんたん養生」をつけて感想を投稿してください。



南丹市

南丹市園部町小桜町47番地

YOJYOnet株式会社

南丹市日吉町保野田ヒノ谷6-1 明治国際医療大学内



2-1

壮大な景色と生命力にふれる 世界的にも珍しい北山杉

展示作品

手のひらのような形の杉が「台杉」。
鉛直に伸びる立ち木を枝打ち(剪定)して育成・収穫し、
皮を剥き表面を磨き上げたのが「北山丸太」です。

京都北山・京北の林業が守る「いのちの森」

北山杉は、京都市の北西部で人工的に育成された杉で直径5 cmほどに成長するのに約20年かかります。その栽培は600年前から始まっており、世界最古の人工森と言われています。北山杉の里のツアーでは、地元に残る技術や文化に触れながら、北山杉の森と集落を散策します。

千利休に見いだされた北山杉の優美

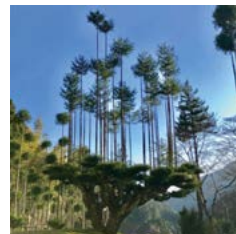
室町時代、「茶の湯の文化」を大成した千利休によって北山杉は見出され、優美な輝きから茶室や数寄屋建築に使われました。



特定非営利活動法人itswellness

東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

展示協力／北山杉利用推進プロジェクト、
北山林業ブランド化プロモーション業務コンソーシアム



2-2

京都を代表する樹木

展示作品

ヒノキ、スギ、クロモジ、サンショウ

手ざわり&香り体験

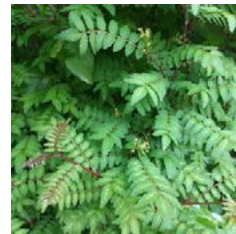
京都にゆかりの深い樹木を集めました。これらは香りがとても豊かで、森林浴にも欠かせない樹木です。枝葉を見て、触れて、香って、京都の森を身近に感じてください。



特定非営利活動法人itswellness

東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

展示協力／一般社団法人里山いきもの研究所、
森の精油所・株式会社アルヴェアーレ



2-3

命をつなぐ生命力あふれる竹の根(地下茎)

展示作品

竹の根(地下茎)

竹の稈(かん)と同様、竹の根も繁殖力が強く、縦横無尽に伸長します。根には節や細いヒゲ根があり、地中で他の竹根と繋がりながら竹林の命をつないでいます。



竹林で心静かにソロタイム

青竹色と土色が織りなす竹林は、深い静けさを呈した神秘的な世界。ひとり静かに散策や安息をして、心がほどける時間を過ごしませんか。



1000年を超える竹の名産地

嵐山から連なる西山連峰は竹の群生地。1000年以上前から竹が栽培され、寺社仏閣や庭園の景観、茶道具、竹工芸、筍料理、竹製品などに生かされてきました。



特定非営利活動法人itswellness

東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

展示協力／株式会社DELICEキョウト

2-4

目に優しく、心落ち着くチャノキの新芽

展示作品

木津川市加茂町瓶原(みかのはら)で育つチャノキの幼木。

茶園に植える前の「幼木」です。チャノキは常緑樹で、冬に根から栄養を蓄え、春を迎えて新芽を出し、秋まで芽を伸ばします。

※葉に触れる際は、指先でそっと触れていただき、爪や指で葉を傷つけないように、ご注意ください。新芽は葉っぱの赤ちゃんです。とても繊細です。すこやかに伸びるよう、みなさんも応援してくださいね。



茶畑を眺め、風や鳥の声を感じて深呼吸

見渡す限り緑が続く茶畑は、目に優しく、心落ち着く風景。京都府南部「お茶の京都」で茶園の近くを通りかかったら、茶畑を遠くに眺めながら、深呼吸してみませんか。

※茶畑はお茶農家の敷地ですので、無断で入ることはできません。



農薬や化学肥料を使わずに栽培

森林浴は「自然であること」を大切に考えます。茶農家の炭本家で小売りしているお茶は、農薬や化学肥料、雑草処理剤などを使わず栽培しています。



特定非営利活動法人itswellness

東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

展示協力／茶農家 炭本家、ふるさと案内・かも

3-1

音のなる砂浜・鳴き砂

展示作品

琴引浜の鳴き砂。
裸足で歩くと「キュッキュッ」となる、
全国でも貴重な鳴き砂現象が体験できます。

鳴き砂はきれいな浜の証明

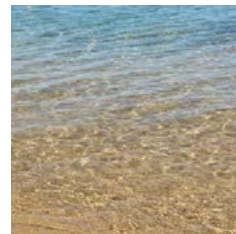
砂が汚れるなどわずかな環境の変化で鳴かなくなることから「環境のバロメーター」とも言われています。

健やかに歩く浜

地元の人々が守り続ける美しい砂浜で、澄んだ空気と海風、穏やかな波音が心を整え心身ともにリフレッシュできます。



琴引浜鳴き砂文化館
京丹後市網野町掛津1250



3-2

健康長寿を育む京丹後の食

展示作品

男性の長寿世界一が暮らした長寿の地域、
京丹後の郷土料理のレシピをはじめ、
バランスのとれた食材を記載した
ランチョンマットとともに食材をご紹介します。



日本海で獲れる海の幸と季節ごとの野菜

山と海に囲まれた京丹後では、食物繊維を多く含む旬の野菜が豊富に育ち、腸内環境の改善に役立ちます。日本海の恵みを受けた魚介類はタンパク質、海藻類は水溶性食物繊維が豊富で、健康長寿の方が若い頃から食べてきた食材の一つです。



発酵文化

味噌などの発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高めます。



京丹後市

京丹後市網野町網野385-1

3-3

VRで体験する 京丹後のヘルスツーリズム

展示作品

VRでは京丹後市の美しい自然の風景や
人々の営みを体験できます。
癒やされてみませんか。

健康長寿の秘訣

京丹後市は、百寿率（人口当たりの百歳以上の方の比率）が全国平均の約3倍
高い健康長寿のまちです。このまちの自然や文化、食など、なにげない生活に健
康長寿のヒントがあります。

京都の美しい海

健康長寿の秘訣の一つに、運動があげられます。

京丹後市は、日本海に面しており、琴引浜など美しい海を見ながら体を動かす
ことができます。男性の長寿世界一に認定されている木村次郎右衛門さんも
海の近くで暮らされていました。



京丹後市観光公社

京丹後市網野町網野367 アミティ丹後1階



京瓦「キモノタイル」に覆われた 空間デザインと映像・音楽によるノンバーバル表現

オリジナルの京瓦「キモノタイル」によって
質感を統一したミニマルかつ静謐な空間を通じて、
来場者がじっくりと京都の未来と過去に
向き合えるような体験を創出します。
さらに、そこに加わるノンバーバルな映像と音響は、
空間と一体となりながらその多面的な魅力を物語ります。



映像紹介



1935年6月の水害で 大破した三条大橋

撮影地：提供素材
協力者：京都府



鍼灸

撮影地：MIYAMA 森の湯治場（南丹市）
協力者：美山里山舎



災害シミュレーション

撮影地：京都大学防災研究所
宇治川オープンラボラトリー
（京都市伏見区）
協力者：京都大学防災研究所



杉の芽

撮影地：京都市右京区京北



災害シミュレーション

撮影地：京都大学防災研究所
宇治川オープンラボラトリー
（京都市伏見区）
協力者：京都大学防災研究所



花背の三本杉

撮影地：京都市左京区花背



山並み

撮影地：美山虹之湖付近（南丹市）



おじいちゃんとおばあちゃんの顔

撮影地：京丹後市弥栄町（京丹後市）
協力者：いやさか吉野地域づくり協議会

映像紹介



おばあちゃんの手

撮影地：京丹後市弥栄町(京丹後市)
協力者：いやさか吉野地域づくり協議会



ストレッチする家族

撮影地：MIYAMA 森の湯治場(南丹市)
協力者：美山里山舎



オレンジリング

撮影地：スタジオ



融通念仏縁起絵巻(清凉寺本)

撮影地：提供素材
協力者：「重文 融通念仏縁起(下巻)」
(清凉寺所蔵、画像提供 奈良国立博物館)



八幡宮大杉の根元を這う蟻

撮影地：中川八幡宮社(京都市北区中川町)



京都府立医科大学 大正4年

撮影地：提供素材
協力者：京都府立医科大学



ハイカー

撮影地：るり渓深山ハイキングコース
(南丹市)



京都府立医科大学 大正4年

撮影地：提供素材
協力者：京都府立医科大学

映像紹介



コーリャン粥

撮影地：スタジオ



薪ストーブ

撮影地：スタジオ



白樺日誌

撮影地：舞鶴引揚記念館（舞鶴市）

協力者：舞鶴引揚記念館



**舞鶴引揚記念館の壁に
掲載されている写真**

撮影地：舞鶴引揚記念館（舞鶴市）

協力者：舞鶴引揚記念館



**引揚港舞鶴の当時の様子を
再現したジオラマ**

撮影地：舞鶴引揚記念館（舞鶴市）

協力者：舞鶴引揚記念館

じゅんおんはいけい

巡音拝景

京都府の今の音と、文献などに記述された音をあつめ、
そこに新たな音を配置(Composition=作曲)して制作する。

1996年に環境省(当時環境庁)は「全国各地で人々が地域のシンボルとして大切にし、将来に残していきたいと願っている音の聞こえる環境(音風景)を広く公募し、音環境を保全する上で特に意義があると認められるもの」として「残したい“日本の音風景100選”」を選定した。それから約30年が経ち、改めて京都府の音を取り上げる。温暖化が加速し、四季が失われつつある現代において山や森林など木々は大変重要で貴重なものである。京都府には豊かな自然があり、美しい音が存在している。自然がこれからも失われないことを祈りながらフィールドレコーディングをした。前述の「音風景100選」で取り上げられたものに加え、新録している。

さらに文学の中にも多くの音の記述がある。録音技術が生まれる以前には古来から人々はことばを使って音を集めた。こういった音を集めることもフィールドレコーディングである。

フィールドレコーディングリスト

Part-1 るり溪(南丹市) 船着場(伊根町) 舞鶴港(舞鶴市) 宮津湾(宮津市) 石清水八幡宮(八幡市)

Part-2 京都御所玉砂利(京都市) 清水寺(京都市) 鹿(京都市) 大江山(福知山市) ちりめん街道 天満神社(与謝野町)

Part-3 琴引浜(京丹後市) 琴滝(京丹波町) 宇治川(宇治市) 真福寺水琴窟(亀岡市) 妙心寺(退蔵院) 水琴窟(京都市)

Part-4 綾部大橋由良川(綾部市) 美濃山竹林(八幡市) 興聖寺(宇治市) 古世親水公園(亀岡市) 詩仙堂鹿おどし(京都市)

御香宮神社(京都市) 雷雨(京都市)

記述されたものからのフィールドレコーディングリスト

大原『平家物語』 鐘の音、鹿の音、虫の音

野宮『源氏物語』 虫の音、松風の音、雅楽の楽器の音

宇治『万葉集』 宇治川にして作る歌二首 1699-1700 雁の鳴き声、川の音

法成寺『栄花物語』 卷第十七「おむがく」 雅楽の演奏音

丹後『丹後国風土記』 逸文 嘆く声、歌

福知山『大江山絵詞』 雷、田楽

石清水八幡宮 世阿弥 能『弓八幡』、『放生川』 不思議な音楽、夜神楽の音

法勝寺『弁内侍日記』 後戸猿楽、鈴の音

谷崎潤一郎 潺湲亭「夢の浮橋」 添水(しおどし)の音

琴弾浜 木内石亭『雲根志』 海辺の砂浜の音

『蜻蛉日記』 車の音

『洛陽田楽記』 永長の大田楽

作・編曲:原 摩利彦

ギター:Polar M

フィールドレコーディング協力:村中真澄

リサーチ協力:原 瑠璃彦

音響デザイン:中原楽(KARABINER inc.)

株式会社 大城音響事務所

制作:MH Studio Inc. / TSUYURI

空間デザイン協力	Space design cooperation
Sandwich	Sandwich
京瓦タイル「キモノタイル」製作協力	Kyoto tile "Kimono tile" production cooperation
株式会社京瓦 浅田製瓦工場	ASADA KAWARA FACTORY
テーマ映像制作	Theme video production
株式会社 青空	AOZORA,LTD
テーマ音楽制作	Theme music production
原 摩利彦	Marihiko Hara

大阪・関西万博きょうと推進委員会