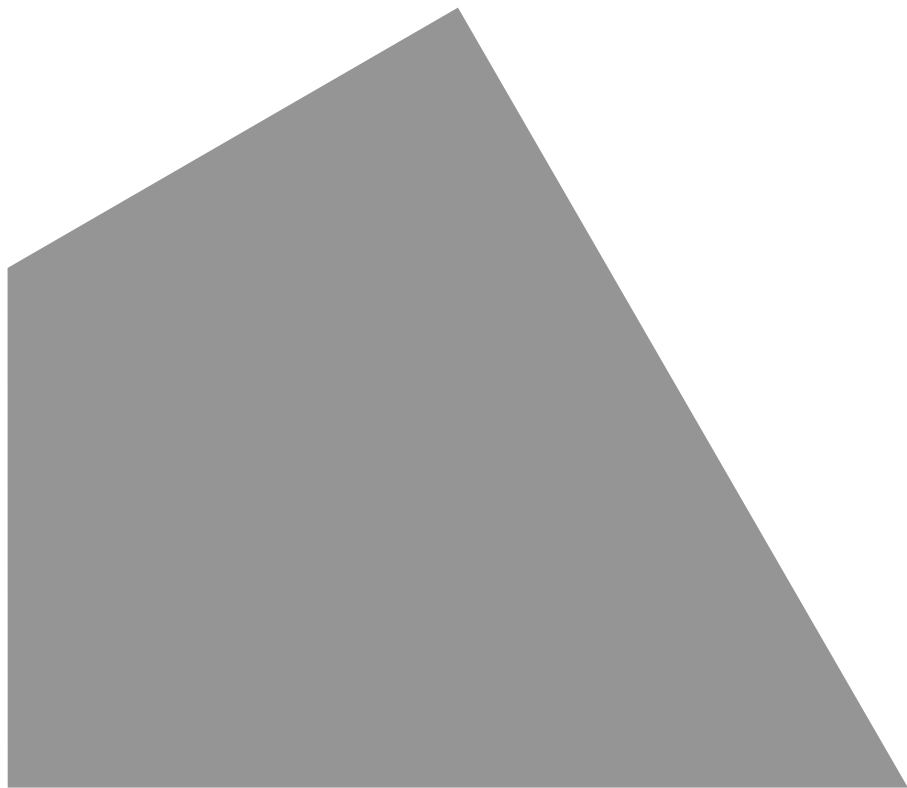


いのち



ちいき げんき
地域のくらしと元気のひみつ

こころ からだ けんこう ながい
心や体のいやし、健康と長生きのひみつがつまった

きょうと ちいき しぜん く た もの み
京都のいろいろな地域の自然や暮らし、食べ物を見てください。

たいけん しょうかい
それらを体験できるツアーも紹介しています。

1-1

ようじょうってなに？

ようじょうは、昔から伝わる体を元気にするくらし方のことだよ。
とくに、季節にあわせてくらすことがだいじなんだ。

「YOJO / OKYU」の使い方

一日にひとつだけ、お肌にのせます。もぐさから出るけむりと、季節ごとのいい香りを感じながら、目・耳・鼻・口・手を使って、「今、どんなきもちかな？」「体はどんなふうに感じているかな？」とありのままに感じます。

なんたんし

南丹市

南丹市園部町小桜町47番地

ヨウジョウネット かぶしがいいしや

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

ヨジョイ YOJOYってなに？

ヨジョイ からだ こころ
YOJOYは、体と心をすこやかにするための、お
てつだ したぎ
手伝いをしてくれる下着なんだよ。「なんだか
げんき き はる
元気ないな…」と気づいてからではなく、春・
なつ あき ふゆ きせつ げんき じ
夏・秋・冬の季節にあわせて、いつも元気な自
ぶん たいせつ
分を大切にできるようにしてくれるんだ。

なんたんし
南丹市 南丹市園部町小桜町47番地

ヨウジョウネット かぶしきがいしゃ
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

かぶしきがいしゃ

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

ヨモギプラス

「YOMOGI+」は、

こころ からだ

心と体のつかれぐあいをチェックするアプリです

しつもん^{いま}にこたえ^{けんこう}ると、今の健康^わのようすが分
かります。そのあとで、健康^{けんこう}のためにできること^{よう}（養
生^{じょう}）を、实际^{じっさい}にため^{まいにち}してみましょ。毎日いそがし
くても、少し^{すこ}だけ自分^{じぶん}の体^{からだ}と心^{こころ}に目^めをむけてみよ
うね。つづきは、京都^{きょうと}の自然^{しぜん}がいっぱいあるけんこ
うのまち「なんたん」で。養生^{ようじょう}の場所^{ばしょ}としても有名^{ゆうめい}
な南丹市^{なんたんし}で、ゆっくりとたのしんでくださいね。

なんたんし

南丹市

南丹市園部町小桜町47番地

ヨウジョウネット かぶしがいいしや

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

ねん れきし も きたやますぎ 600年の歴史を持つ北山杉

きたやますぎ やく ねんまえ せいさん はじ い
北山杉は約600年前に生産が始まったと言
われており世界で最も古い「人が作った森」と
い
言われています。

とくていひえいりかつどうほうじん イッツウェルネス
特定非営利活動法人itswellness
東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

てんじきょうりよく きたやますぎりょうすいしん
展示協力／北山杉利用推進プロジェクト、
きたやまりんぎょう か ぎょうむ
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



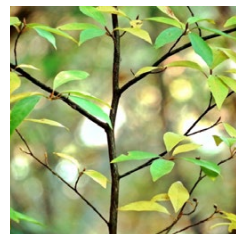
2-2

きょうと き ふ 京都の木に触れてみよう

きょうと もり
京都の森から、ヒノキ、スギ、クロモジ、サン
ショウの木を集めてきました。どの木もむかし
にほんじん あい いえ どうぐ
から日本人に愛されていて、家やくらしの道具
つか えだは み
に、とてもよく使われてきました。枝葉を見て、
かお きょうと もり みちか かん
さわって、香りをかいで、京都の森を身近に感
じてください。

とくていひえいりかつどうほうじん イツツウェルネス
特定非営利活動法人itswellness
東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

てんじきょうりよく いっぱんしゃだんほうじんさとやま けんきゅうじょ
展示協力／一般社団法人里山いきもの研究所、
もり せいゆじょ かぶしきがいは
森の精油所・株式会社アルヴェアーレ



2-3

ちくりん たけ ね 竹林をささえる竹の根

きょうと にしまれんぼう ちくりん
京都の西山連峰というところは、竹林でゆうめい
です。たけ そだ はや つよ
竹は育つのがとても早く強いので、むかし
いえ どうぐ つか たけ そら む
から家や道具に使われてきました。竹は空に向
の ね よこ
かって伸びますが、根は横にぐんぐんのびて、ま
たけ せ たか たけ
わりの竹とつながり、背の高い竹をささえます。



とくていひえいりかつどうほうじん イツツウェルネス
特定非営利活動法人itswellness
東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

てんじきょうりよく かぶしきがいしゃ デリス
展示協力／株式会社DELICEキョウト

2-4

お茶の木を知っていますか？

みんながのむお茶は、「^{ちゃ}チャノ^きキ」という木のあ
たらしい^は葉からつくられます。まい年^{とし}5月^{がつ}から
8月^{がつ}ごろまで、とることができます。とれたての^は葉^ては、手でにぎるとすぐにしおれてしまうくら
い、やわらかいです。



とくていひえいりかつどうほうじん イッツウェルネス

特定非営利活動法人itswellness

東京都中央区東日本橋2-28-4-2F

てんじきょうりよく ちゃのうか すみもとけ あんない
展示協力／茶農家 炭本家、ふるさと案内・かも

3-1

「キュッキュッ」と鳴る砂浜

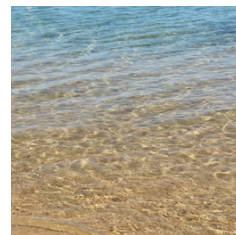
ことびきはま ある おと ふ
琴引浜は歩くと「キュッキュッ」と音になる、不

しぎ すなはま かんきょう へんか びんかん
思議な砂浜で環境の変化にとっても敏感です。

くうき うみかぜ なみ おと き ある
きれいな空気や海風、波の音を聞きながら歩

こころ からだ げんき かん
くと、心も体も元気になっていくように感じま

す。



京丹後市

ことびきはま な すな ぶんかかん

琴引浜鳴き砂文化館

京丹後市網野町掛津1250

3-2

きょうたんご けんこうちょうじゅ た 京丹後の健康長寿をつくる食べもの

きょうたんご しんせん やさい さかな かいそう むかし
京丹後では、新鮮な野菜や魚や海藻、昔ながら
みそ つけもの からだ た
の味噌や漬物など体にいい食べものがたくさん
あります。こういった食べものを食べることで
なか げんき なが けんこう
お腹も元気になり長く健康でいられます。



京丹後市

きょうたんごし
京丹後市

京丹後市網野町網野385-1



3-3

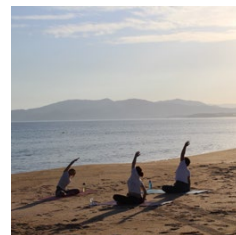
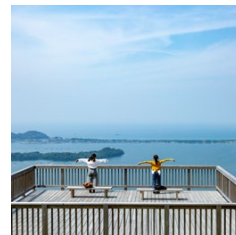
バイアール かん しぜん ゆた きょうたんご VRで感じる自然豊かな京丹後

きょうたんごし じんこう さい いじょう かた
京丹後市は、人口あたりの100歳以上の方の
わりあい にほんぜんこく へいきん やく ばいたか けんこうちょうじゅ
割合が日本全国の平均の約3倍高い、健康長寿
のまちです。うみ やま かの きょうたんごし し
海と山に囲まれた京丹後市では自
ぜん ぞんぶん かん
然を存分に感じることができます。

京丹後市

きょうたんごしかんこうしゃ
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



ぜんしん きょうと かん
全身で京都を感じてみよう！

ゆかとかべにつか使われているきょうかわら京瓦は、キモノタイル
といます。きもの着物のえりもとにみ見えるようにデザ
インされました。えいぞう映像は、きょうと京都じゅうのふうけい風景や人
のくらしをうつしています。おんがく音楽は、きょうと京都のいろ
いろなところのおと音をあつ集めてつくったものです。

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