

こまどりケーブルからローカルな話題や  
エリア情報などをお届けします



世界水準の大自然を満喫しよう！

## 森と生き 星と眠る村 上北山村

吉野のずっと奥に位置する上北山村は、人口500人足らずの小さな村。そんな上北山村に、世界水準の価値を持つ大自然リゾートの拠点となる宿泊施設が誕生しました。以前の温泉旅館から手軽に泊まれる滞在型のオシャレな施設へと、生まれ変わったばかりの「フォレストかみきた」と上北山村の魅力をご紹介します。

2020年6月1日リニューアルオープン！

### 大自然リゾートのベースキャンプ フォレストかみきた

国道169号線沿いにある「道の駅吉野路上北山」の対岸に見える「フォレストかみきた」。ホテルの前を流れる北山川の水の美しさに目が奪われます。ロビーは明るい吹き抜け。木のぬくもりを感じる情報コーナーもカジュアルな雰囲気です。最大4名まで利用できる広さが自慢のツインルームはシンプルで落ち着いた雰囲気。部屋の洗面の水道水は、ホテルとしては珍しく安心して飲める美味しい水です。北山川の支流小谷川上流の、山の伏流水や谷水が注ぐ清流が原水。都会の水とは一味違いますので、ぜひお試しください。



全室、和室を改装したゆったりくつろげる広さのツインルーム。各部屋には自転車2台分のフックが完備されている。



世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」大峯奥駈道



大台ヶ原の人気No.1スポット「大蛇岨」



山登りに  
サイクリングに  
ハイキングに  
釣りに  
上北山村は  
外遊びの楽園



「ヒルクライム大台ヶ原」



注意：紹介する滝周辺(岩場等)は、大変滑りやすくなっていますので、足元を十分注意してください。

上北山村「滝に会いに行こう」のプロモーション映像  
<https://youtu.be/sftBouqtOx8>



## 気軽に利用したい レストラン「森人(もりーと)」

木のぬくもりに囲まれた安らぐ空間で食事が楽しめます。清流を眺められるカウンター席が特等席。気持ちのいいレストランです。

※水曜日定休



生まれ変わった  
「フォレストかみきた」  
を、外遊びのベースキャンプに!

ランチ営業は  
11:30~14:30です!  
(オーダーストップ 14:00)

日帰り入浴も  
大歓迎!



◀夕食には、ジビエのお鍋もうれしい山海の贅を尽くした「山のごちそう」や、車で一時間の熊野灘から運ばれて来る新鮮な魚介類を取り合わせた「フォレストかみきた」ならではの料理をご用意。昼食は手軽な上北山特産セットをはじめ、料理長自慢の森人(もりーと)カレーなどが楽しめる。

※料理はイメージです

※仕入れによりメニューは変わります

### ▼登山靴・自転車の洗い場



▲手ぶらでバーベキューを楽しめるバーベキューコーナー。  
※宿泊者のみ・事前予約要

### 贅沢空間の極上温泉 上北山温泉 薬師湯

肌がツルツルになるアルカリ性単純温泉で美人になると評判の温泉。日により入れ替え制の石の湯、木の湯の二種類の内湯の他、露天風呂もあり、川のせせらぎや満天の星に包まれてゆったり寛げます。



▲清々しいひばの香りの贅沢空間「木の湯」

## 「自転車乗りに優しい村」を目指す上北山村

自転車レース「ヒルクライム大台ヶ原since2001」が有名な上北山村ですが、初心者やファミリーが楽しめるおすすめコースもあり上北山村ならではの景色や歴史を感じながら走ることができます。村内には、工具箱と空気入れ、自転車スタンドを設置する施設もありますのでご利用ください。充実した一日を自転車で満喫した後は、温泉で疲れを癒してゆっくりとお過ごしください。



Forest Kamikita

フォレストかみきた

奈良県吉野郡上北山村大字河合 552-2  
(道の駅「吉野路上北山」向かい)

TEL.07468-3-0001

<https://forest-kamikita.com/>

ことしも  
ヨロシクお願いします!

## アボカドを育ててみよう♪



育つと少しパキラに  
似た感じですよ

洗った種に爪楊枝を数本差して水を入れた透明な容器に置くだけ。種は尖った方が上です。室温20℃くらいがあると成功しやすい。

クリーミーな味わいで森のバターと呼ばれている人気のアボカド。フルーツに分類されていますが、糖質が少なく野菜のような使い方ができます。サラダやディップ、天ぷらやわさび醤油でお刺身風に。脂質が多くカロリーが高いアボカドですが、含まれる脂質が不飽和脂肪酸なので、健康や美容効果も期待できる嬉しいフルーツです。美味しく食べ終わった後のアボカドの種を育てて、観葉植物にしてみませんか? 水耕栽培と土、どちらでも発芽します。冷蔵庫に入っていたアボカドは、種が休眠状態なので発芽に時間がかかるものもありますが(発芽しない場合もある)、気長に待ってみましょう。半年以内に植木鉢に植え替えて、根詰まりしないように育てるといいですよ。最初から土に植える場合は、春の暖かい時期に植えるのが適しています。

残念ながら、種から育てるアボカドを結実させるのは難しいようですが、観葉植物として楽しめますのでぜひ一度お試しあれ! ♪

「アボカドの種を育てよう」

