

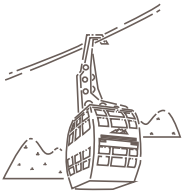
清流の国ぎふ

岐阜旅

GIFU TRAVEL GUIDEBOOK

Style

自然・伝統・文化・匠の技と、
今だからこそその岐阜の魅力をご紹介します



あかがねとよの滝壺 (下呂市)

CONNECTING
TO
THE FUTURE
未来につながる旅

HISTORY
悠久の時を感じる旅

NATURE
自分を取り戻す旅

EXPERIENCE
アクティビティを満喫する旅

TRADITION
ココロおどる旅

岐阜県
GIFU PREFECTURE

ABOUT GIFU

|| ぎふ県ってどんなところ? ||

岐阜県MAP

ようこそ!

日本の“真ん中”にある

岐阜県へ

国土のほぼ中央に位置する
全国でも数少ない内陸県・岐阜。
世界遺産や名湯、伝統的工芸品…
地酒や飛騨牛など美食も揃う
懐かしくも美しい風景に溢れる
岐阜の旅の始まりです。

3～14ページにあるスポット紹介の

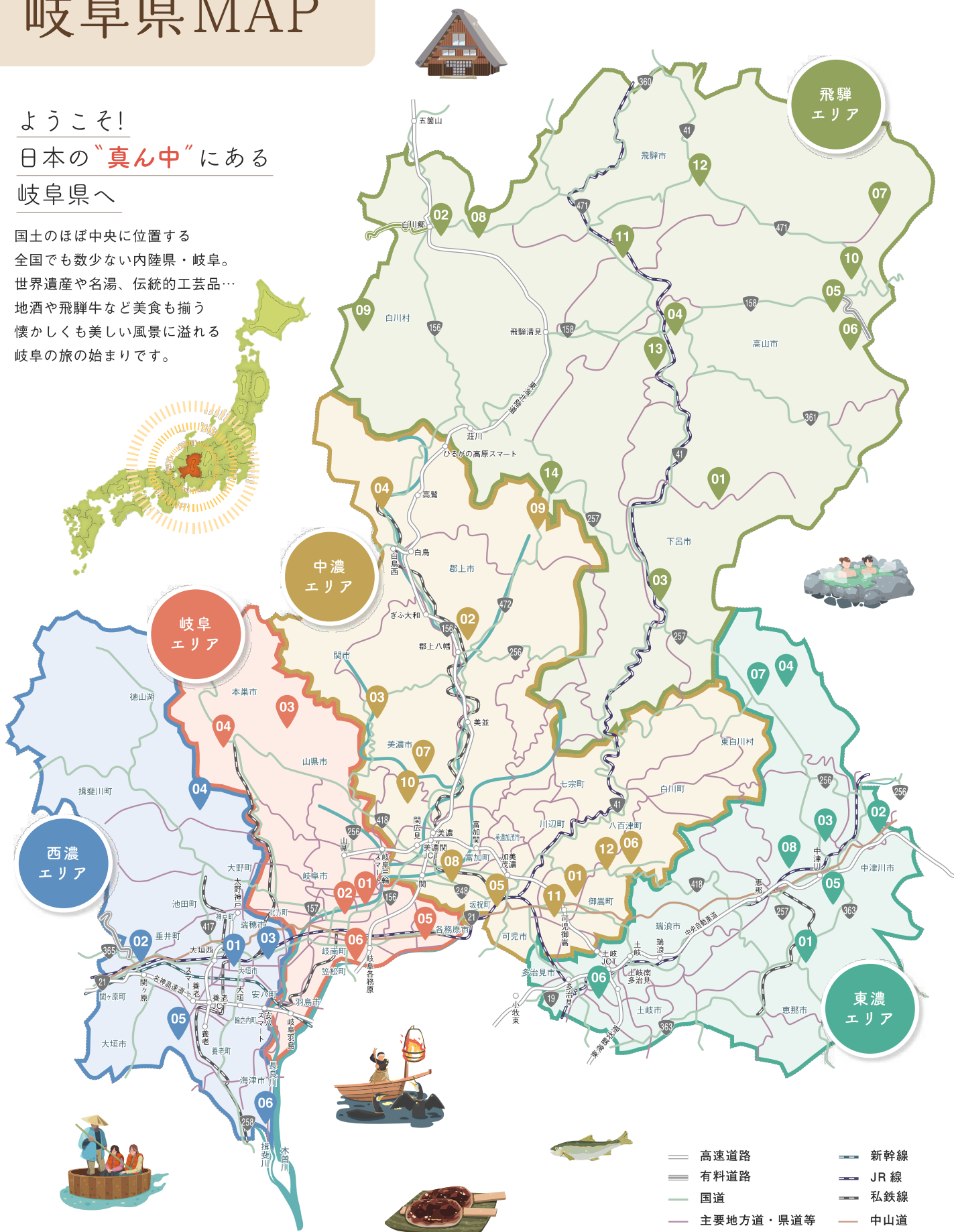
MAPのエリアと数字を下記地図と照らし合わせ

観光スポットの場所をご確認ください。

問 飛騨小坂観光協会

TEL 0576-62-2570

MAP 飛騨エリア 01



— Special Feature —

未来につながる旅

CONNECTING
TO
THE FUTURE

農村景観日本一地区(恵那市)

感動に出逢う、岐阜の旅

自然や伝統文化を尊重しつつ、その地域に暮らす人々の生活も豊かにする
“持続可能な観光”としての「サステイナブル・ツーリズム」。

岐阜県が世界に誇るサステイナブルな地域やスポットを巡り
未来へつながる感動を得る旅を。

清流の国ぎふ

岐阜旅

GIFU TRAVEL GUIDEBOOK

Style

Wellness & Sustainable
Tourism

長良川と金華山(岐阜市) 写真提供/岐阜市

巖立峡(下呂市)

— Special Feature —

未来につながる旅

CONNECTING
TO
THE FUTURE

岐阜未来遺産

【飛騨小坂】三ツ滝 (下呂市)

景観

つな
がる

未来に

「NEXT GIFU HERITAGE
～岐阜未来遺産～」とは

岐阜県における持続可能な先進的取り組みであり、世界から選ばれるデザインেশョン（旅先）となることが期待できる地域・観光プログラムです。

岐阜県には、先人から継承されてきた土地の恵みを生かした伝統や文化、自然とともに生きる人々の知恵や努力により守られてきた地域が多くあります。

御嶽山西麓にある日本一滝の多い町「下呂市小坂町」では、「清流の国ぎふ」を象徴する豊かな滝めぐりと湯めぐりが体験できます。日本三大山城・岩村城がある「恵那市岩村町」では、城下町と里山の景観をめぐる旅を通じて、日本の原風景としての本物の文化・歴史を感じられます。これらは、未来につながる持続可能な観光プログラムとして「NEXT GIFU HERITAGE ～岐阜未来遺産～」に認定されています。

飛騨小坂（下呂市）

問 飛騨小坂観光協会
TEL 0576-62-2570
MAP 飛騨エリア 01

恵那岩村（恵那市）

問 (一社)恵那市観光協会岩村支部
TEL 0573-43-3231
MAP 東濃エリア 01



岐阜未来遺産の
詳細はコチラ

岐阜未来遺産

【恵那岩村】岩村城 (恵那市)

岐阜未来遺産

【恵那岩村】農村景観日本一地区 (恵那市)



— Special Feature —

未来につながる旅

CONNECTING
TO
THE FUTURE

【白川郷】冬の荻町合掌造り (白川村)

世界遺産白川郷合掌造り集落 (白川村)

問 (一社)白川郷観光協会
TEL 05769-6-1013
MAP 飛騨エリア 02



白川郷の
詳細はコチラ

下呂温泉 (下呂市)

問 (一社)下呂温泉観光協会
TEL 0576-24-1000
MAP 飛騨エリア 03



下呂温泉の
詳細はコチラ

長良川流域 (岐阜市・関市・美濃市・郡上市)

問 長良川流域観光推進協議会
TEL 058-272-8396
MAP 岐阜エリア 01



長良川流域の
詳細はコチラ

「世界の持続可能な観光地100選」に、岐阜県の3つの地域が選ばれ、未来につながる取り組みが評価されています。

伝統的な合掌づくり集落に暮らす人々が生活と観光の両立に取り組む「白川村」。川とともに生きる人々が清流を保全し産業や観光へ発展させてきた「長良川流域（岐阜市、関市、美濃市、郡上市）」。

エコツーリズムとデータマーケティングによる観光地活性化を推進する「下呂市・下呂温泉」。千年以上続く、暮らしとともにある旅を。

自然
つながる
未来に

世界の持続可能な観光地100選 (Green Destinations Top 100 Stories) とは

持続可能な観光（サステナブル・ツーリズム）の国際認証機関Green Destinations（グリーンディスティネーションズ）が表彰する制度です。



【下呂温泉】噴泉池 (下呂市)



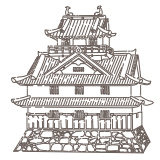
【長良川】鵜飼 (岐阜市)

写真提供/岐阜市

悠久のを感じる旅

普段の生活ではなかなか出会えない、辿り着いた先の景色。

美しい空気をまとった静けさや懐かしさ、壮大な歴史のロマンをも感じる時間をお楽しみください。



落合の石畳



大井宿 本陣跡

中山道17宿

岐阜の宝もの認定

日本橋から京都三条大橋まで続く全長532kmの中山道には69の宿場町があります。岐阜県内には17の宿場があり、その内のひとつである馬籠宿は当時の景観が特に色濃く残り、多くの人々を魅了しています。

問 馬籠観光案内所
TEL 0573-69-2336
MAP 東濃エリア 02

馬籠宿

東美濃の山城 (恵那市・中津川市・可児市)

岐阜の宝もの認定

「岐阜の宝もの」に選ばれている岩村城跡、苗木城跡、美濃金山城跡。東美濃の3つの山城は、歴史や景観、遺構など多くの魅力に溢れるスポットです。

岩村城跡

問 (一社)恵那市
観光協会岩村支部
TEL 0573-43-3231
MAP 東濃エリア 01



岩村城跡

美濃金山城跡

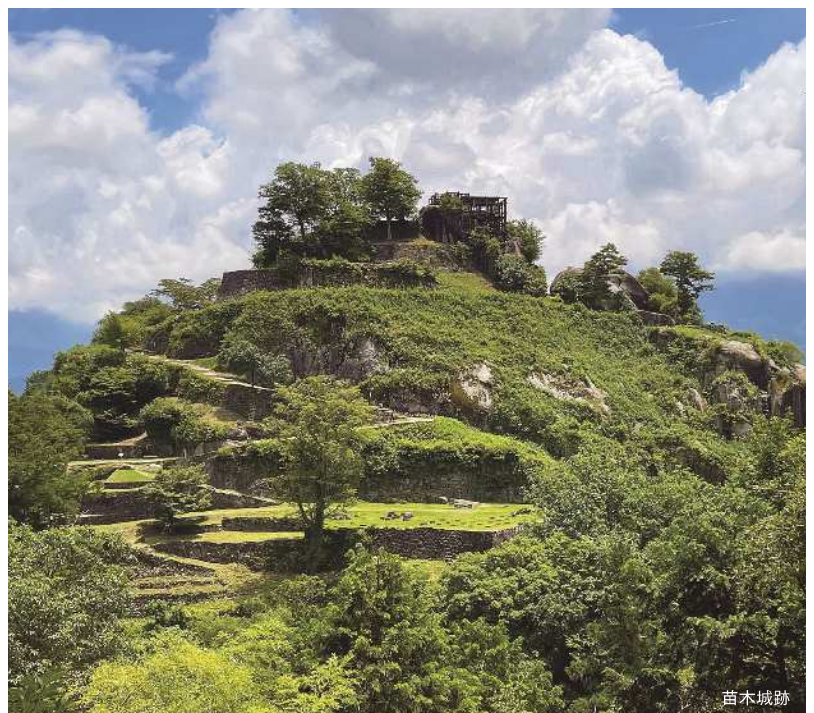
問 可児市観光課
TEL 0574-62-1111
MAP 中濃エリア 01



美濃金山城跡

苗木城跡

問 苗木遠山史料館
TEL 0573-66-8181
MAP 東濃エリア 03



苗木城跡

岐阜の宝もの認定

とは？

2007年より始まったプロジェクトで、岐阜県内の特定の地域が誇る自然、歴史、さらに文化といった“資源”をピックアップし、その資源が全国に通用する観光資源となるよう磨き上げていく取り組みです。

CASTLE 岐阜県の名城探訪



月夜の岐阜城 写真提供／岐阜市

岐阜城（岐阜市）

金華山の山頂にある岐阜城は、かつて、織田信長が天下統一の拠点として整備し、戦国大名としての勢いを誇示したとされています。また、金華山のふもと、川原町には、昔ながらの町家や蔵を改装した飲食店、岐阜の伝統的なお土産が揃うお店が点在。散策におすすめです。

問 岐阜城
TEL 058-263-4853
MAP 岐阜エリア 02



川原町 写真提供／岐阜市



大垣城（大垣市）

全国的に珍しい4層の天守を持ち、関ヶ原の戦いで西軍・石田三成の本拠地となった城。現在の天守は、焼失前の城郭を参考に再建されました。

問 大垣城
TEL 0584-74-7875
MAP 西濃エリア 01

郡上八幡城（郡上市）

戦国時代末期に砦が築かれたのが始まりとされる郡上八幡城。天守閣からは城下町や奥美濃の山並みが一望できる上、毎年11月中旬に行われるもみじまつりでは紅葉のライトアップも楽しめます。

問 郡上八幡観光協会
TEL 0575-67-0002
MAP 中濃エリア 02



写真提供／郡上市観光連盟

岐阜関ヶ原古戦場記念館（関ヶ原町）

天下分け目の「関ヶ原の戦い」を体感できる体験型施設です。俯瞰して戦いを学ぶグラウンド・ビジョンや大迫力のシアター、武具や古文書などが並ぶ展示室、古戦場を一望できる展望室など見どころ満載です。

問 岐阜関ヶ原古戦場記念館
TEL 0584-47-6070
MAP 西濃エリア 02



写真提供／岐阜関ヶ原古戦場記念館



高山陣屋

高山陣屋（高山市）

高山陣屋は、全国に唯一主要建物が現存する郡代・代官所であり、当時の役所の様子を知ることができます。また、高山の上町・下町の古い町並はかつて商人の町として栄えた場所、町家の大戸や老舗の暖簾など趣ある景色が広がります。

問 高山陣屋管理事務所
TEL 0577-32-0643
MAP 飛騨エリア 04

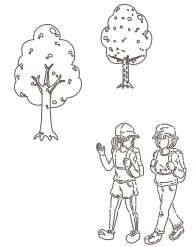


古い町並

自分を取り戻す旅

訪れた瞬間深呼吸をしたくなる、心と体をリフレッシュする旅へ出掛けましょう。

息を呑むほど美しい色とりどりの自然の風景に、思わず身を委ねたくなるスポットが満載です。



布引滝



乗鞍山麓五色ヶ原の森（高山市）

岐阜の宝もの認定

乗鞍山麓の伏流水が滝となって流れ下る様子が圧巻の布引滝。この滝がある乗鞍山麓五色ヶ原の森は、原生林をはじめ湿地や溪流など豊かな自然が広がります。様々なトレッキングツアーがあります。

※完全予約制かつガイド同伴でのみ入山可能

問 五色ヶ原の森案内センター
TEL 0577-79-2280
MAP 飛騨エリア 05



新穂高ロープウェイ（高山市）

日本唯一の2階建て Gondola に乗って、標高2,156mの雲上の世界へ。北アルプスの山々が織りなす絶景を、四季を通じて楽しむことができます。

問 新穂高ロープウェイ
TEL 0578-89-2252
MAP 飛騨エリア 07



乗鞍岳

日本百名山のひとつ。23の峰と7つの池、8の平原から成る壮大な乗鞍岳。全長約15kmの乗鞍スカイラインの終点、標高2,702mの畳平には約4ヘクタールの花畑が広がり、色とりどりの高山植物が楽しめます。

※主峰「剣ヶ峰」に登るには「登山届」が必要です

問 畳平：乗鞍自然環境案内所
道路状況：乗鞍スカイライン管理事務所
TEL 畳平：090-8671-3191
(5月15日～10月31日)
道路状況：0577-79-2012
(5月15日～10月31日)
MAP 飛騨エリア 06

天生県立自然公園（飛騨市）

岐阜の宝もの認定

高山植物や高層湿原、ブナ原生林、渓谷など雄大な自然を体感できます。天生湿原を抜けた先にある粉糠山からは北アルプスが一望できます。

問 天生県立自然公園協議会 事務局
飛騨市 河合振興事務所
TEL 0577-65-2221
MAP 飛騨エリア 08





神崎川 (山県市)

水の青さが美しい、「神崎ブルー」と称される約15kmの清流・神崎川。川沿いには、コテージ村やキャンプ場もあり、川とふれあい、自然を満喫する人で賑わいます。

問 山県市まちづくり・企業支援課
TEL 0581-22-6831
MAP 岐阜エリア 03



名もなき池 (関市)

透明度の高い湧き水の水面に咲く睡蓮と錦鯉が優雅に泳ぐ様子が、画家モネの代表作「睡蓮」のようだと話題になった池。特に花が咲く初夏の時期は絶景です。

問 関市板取事務所
TEL 0581-57-2111
MAP 中濃エリア 03



付知峡 (中津川市)

水量が多く、自然のダイナミックな一面を見ることができる滝。滝まで続く不動公園遊歩道では、春は新緑、夏は涼しく、秋は紅葉…と1年を通して楽しめます。

問 付知町観光協会
TEL 0573-82-4737
MAP 東濃エリア 04

白水湖 (白川村)

白川村の平瀬温泉郷からさらに進んだ先にある白水湖。エメラルドグリーンの見事な湖面と手つかずの自然が残る、貴重なスポットです。

問 (一社)白川郷観光協会
TEL 05769-6-1013
MAP 飛騨エリア 09



HOT SPRING 岐阜県の名湯巡り



奥飛騨温泉郷 (高山市)

奥飛騨温泉郷は、平湯・福地・新平湯・柘尾・新穂高の5つの温泉地の総称です。北アルプスの山々を望む露天風呂が豊富な上、山里ならではの郷愁漂う宿が多いのが特徴です。

問 (一社)奥飛騨温泉郷観光協会
TEL 0578-89-2614
MAP 飛騨エリア 10



下呂温泉 (下呂市)

日本三名泉のひとつであり、美人の湯と称される泉質は、なめらかな肌ざわりが特徴です。温泉街には、足湯も点在し、散策の間でも楽しめます。

問 (一社)下呂温泉観光協会
TEL 0576-24-1000
MAP 飛騨エリア 03



長良川温泉 (岐阜市)

鶯飼有名な長良川沿いに宿泊施設が建ち並び、歴史ある温泉地。大気に触れると銅色に変化するラドンや鉄分を多く含む鉄泉の湯を特徴とします。

問 岐阜市長良川温泉旅館協同組合
TEL 058-297-2122
MAP 岐阜エリア 02

アクティビティを満喫する旅

四季の移ろいを伝えてくれる山々、豊かな森を源とする清流など恵まれた自然で
思いきり楽しめるアクティビティが盛りだくさんです。ファミリーやお友達など一緒にぜひ。




ラフティング（郡上市）
清流長良川で、絶え間なく白く泡立つ激しい瀬を力を合わせて乗り越えます。ラフティングならではのスリルと爽快感にリピーター続出。

問 (一社) 郡上市観光連盟
TEL 0575-66-1239
MAP 中濃エリア

写真提供 / GUJO Outdoor Experiences



シャワークライミング（下呂市）

夏はライフジャケットを着て渓谷の沢登りが楽しめる他、気軽に滝めぐりができる散策コースも多数あります。

問 飛騨小坂観光協会
TEL 0576-62-2570
MAP 飛騨エリア 01

あゆパーク（郡上市）

あゆパークには魚のつかみ取りやクラフトなど体験が盛りだくさん。子供から大人まで鮎に触れながら楽しく学ぶことができます。

問 (一社) 郡上市観光連盟
TEL 0575-66-1239
MAP 中濃エリア 04



写真提供 / 郡上市観光連盟

RIVER PORT PARK 美濃加茂 （美濃加茂市）

ボードの上に立ったままパドルを漕いで水面を進むSUP（スタンドアップパドルボード）やボートなどを、雄大な木曽川で体験できます。

問 美濃加茂市観光協会
TEL 0574-25-2111
MAP 中濃エリア 05



ほこ 保古グランピング（恵那市）

標高900mの高原に湖と共に位置するグランピング施設。名古屋から車で約1時間半、アクセスも良く、気軽に訪れることができます。

問 保古グランピング
TEL 0573-67-7116
MAP 東濃エリア 05



写真提供／GUJO Outdoor Experiences



写真提供／GUJO Outdoor Experiences



スノーリゾート「郡上」(郡上市)

西日本最大級のスノーリゾートエリア。多彩なコースやキッズパーク、巨大ゴンドラなど初心者から上級者まで楽しめる上、名古屋や関西方面からのアクセスの良さも抜群です。またスノーシューができるスポットもあり、冬のアクティビティを思う存分満喫できます。

問 (一社) 郡上市観光連盟
TEL 0575-66-1239
MAP 中濃エリア

写真提供／GUJO Outdoor Experiences

FEEL THE WIND 里山で風を感じる

飛騨里山 サイクリング (飛騨市)

観光地から外れた静かな田園風景が続く飛騨の里山を、ガイドと一緒に巡るスロー・サイクリング。自然と人が共生する里山の暮らしを体験できるツアーです。

問 SATOYAMA
EXPERIENCE
飛騨古川デスク
TEL 0577-73-5715
MAP 飛騨エリア ♡ 11



レールマウンテンバイクGattanGo!! (飛騨市)

2006年に全線が廃線となった神岡鉄道が、レールマウンテンバイクとして再始動しました。街中や溪谷を、楽しさと少しのスリルを感じながら走り抜けます。

問 レールマウンテンバイク 事務局
TEL 0578-82-6677
MAP 飛騨エリア ♡ 12

岐阜バンジー (八百津町)

しんたびそこばし
新旅足橋でできる、日本一高いブリッジバンジージャンプ。通称ムササビスーツを着用したら、スリル満点の体験へ飛び込みましょう！

問 八百津町地域振興課
タウンプロモーション係
TEL 0574-43-2111
MAP 中濃エリア ♡ 06



ココロおどる旅

旅先で見た光景はもちろん、触れたもの、感じたこと、思い出が形に残せるクラフト体験など
その土地ならではの感動を求めてココロおどる旅へ出かけませんか。



郡上おどり（郡上市）

ユネスコ無形文化遺産

7月中旬～9月上旬にかけて30夜以上行われる日本有数の盆踊り。400余年の歴史を誇り、下駄を鳴らしながら踊るのが特徴で、誰でも参加できます。8月13日～16日には夜通し踊る徹夜おどりが行われます。

問 郡上八幡観光協会
TEL 0575-67-0002
MAP 中濃エリア 02



宗祇水



食品サンプル作り体験（郡上市）

清らかな水に恵まれた郡上八幡は食品サンプル発祥の地です。散策途中に工房で手作りすることができ、旅の記念にもお勧めです。

問 (一社)郡上市観光連盟
TEL 0575-66-1239
MAP 中濃エリア 02



アトリエORIBE

陶芸体験（多治見市）

市内に点在する作陶施設では、所要時間1時間程でろくろ・手びねり・絵つけなど気軽に陶芸体験ができます。また、多治見駅より徒歩10分場所にある本町オリベストリートには、ギャラリー、飲食店などが多数並んでいます。

問 (一社)多治見市観光協会
TEL 0572-51-8156
MAP 東濃エリア 06



本町オリベストリート



美濃和紙の里会館

紙すき体験（美濃市）

美濃和紙の里会館では、本格的な紙すきや自分のすいた和紙に模様をつける体験ができます。また毎年10月には、うだつの上る町並みに全国のあかりアート作品を展示する「美濃和紙あかりアート展」が開催されます。

問 (一社)美濃市観光協会
TEL 0575-35-3660
MAP 中濃エリア 07



美濃和紙あかりアート展



地歌舞伎 かしも明治座（中津川市）

岐阜の宝もの認定

岐阜県には全国最多の30を超える地歌舞伎保存団体と9つの芝居小屋があります。中でも、かしも明治座は120年以上の歴史を誇り、当時のままの姿を保つ現役の劇場です。

問 かしも明治座
TEL 0573-79-3611
MAP 東濃エリア 07



関鍛冶伝承館（関市）

関鍛冶の歴史・文化の紹介や、日本刀などの展示があり、古式日本刀鍛錬などの実演も月に1回程度開催されます。また隣接する「せきてらす」には70以上のメーカーの刃物販売、刃物研ぎ体験ができる工房も。

問 関鍛冶伝承館
TEL 0575-23-3825
MAP 中濃エリア 08



せきてらす

FESTIVAL 岐阜県のまつり



高山祭（高山市） ユネスコ無形文化遺産

春の山王祭と秋の八幡祭の総称で、日本三大美祭のひとつに数えられています。精巧な屋台の造りやからくり奉納は必見です。

春の高山祭（山王祭）毎年4月14日・15日開催
秋の高山祭（八幡祭）毎年10月9日・10日開催

問 高山市役所観光課
TEL 0577-32-3333(代表)
MAP 飛騨エリア 04



大垣まつり（大垣市） ユネスコ無形文化遺産

山・鈴・屋台行事のひとつで、370年余の伝統を誇る祭り。13両の軸が城下町を巡行し、華麗な祭絵巻を繰り広げるほか、露店が軒を連ね祭りムードを高めます。毎年5月中旬開催

問 大垣観光協会
TEL 0584-77-1535
MAP 西濃エリア 01



飛騨古川祭（飛騨市）

ユネスコ無形文化遺産

起し太鼓と屋台行事が、勇壮さと華やかさを演出し賑わう祭礼。神事、御神輿行列を中心に2日間で盛大な時代絵巻が行われます。毎年4月19日・20日開催

問 (一社)飛騨市観光協会
TEL 0577-74-1192
MAP 飛騨エリア 11

瀬戸川と白壁土蔵街（飛騨市）

色とりどりの鯉が泳ぐ瀬戸川と、川に沿うように約500m続く白壁土蔵。碁盤のような町割りや古い町家が残る趣ある町並みは、高山の奥座敷と称される散策スポットです。

問 (一社)飛騨市観光協会
TEL 0577-74-1192
MAP 飛騨エリア 11



まつりとともに
コチラにもぜひ
お立ち寄りください!

自然の彩りに触れる

桜



根尾谷淡墨ザクラ（本巣市）

MAP 岐阜エリア 04



臥龍桜（高山市）

MAP 飛騨エリア 13



墨俣一夜城の桜（大垣市）

MAP 西濃エリア 03



國田家の芝桜（郡上市） 写真提供／

MAP 中濃エリア 09 郡上市観光連盟

Cherry Blossoms

紅葉



恵那峡（恵那市）

MAP 東濃エリア 08



大矢田もみじ谷（美濃市）

MAP 中濃エリア 10



両界山横蔵寺（揖斐川町）

MAP 西濃エリア 04



飛騨美濃せせらぎ街道（郡上市～高山市）

MAP 中濃エリア 09
飛騨エリア 14

Autumn Leaves

岐阜県の施設・公園



岐阜かかみがはら航空宇宙博物館（各務原市）

MAP 岐阜エリア 05



養老公園（養老町）

MAP 西濃エリア 05



ぎふワールド・ローズガーデン（可児市）

MAP 中濃エリア 11



杉原千畝記念館（八百津町）

MAP 中濃エリア 12

Facility・Park



河川環境楽園 [アクア・トト ぎふ]（各務原市）

MAP 岐阜エリア 06



モザイクタイルミュージアム（多治見市）

MAP 東濃エリア 06



奥の細道むすびの地記念館（大垣市）

MAP 西濃エリア 01



木曽三川公園センター（海津市）

MAP 西濃エリア 06

岐阜県の特産品

他にも多くの
グルメが有ります
詳細はコチラ！



グルメ



飛騨牛



高山ラーメン



鮎料理



鶏ちゃん



五平餅



栗きんとん



富有柿



岐阜の地酒

他にも多くの
工芸品が有ります
詳細はコチラ！



工芸品



美濃和紙



美濃焼



関の刃物



飛騨春慶



一位一刀彫



飛騨家具



岐阜ちょうちん



水うちわ

写真提供／岐阜市

岐阜県の特産品はここで買えます！

THE GIFTS SHOP
美濃の国

岐阜県の魅力を発信するアンテナショップ

岐阜県ならではの伝統工芸品や
匠の技、新たな技術やアイデア
商品が満載のアンテナショップ。
JR岐阜駅に直結する施設内に
あるのでアクセスも抜群です。

問 THE GIFTS SHOP
TEL 058-212-3255
MAP 岐阜エリア 02

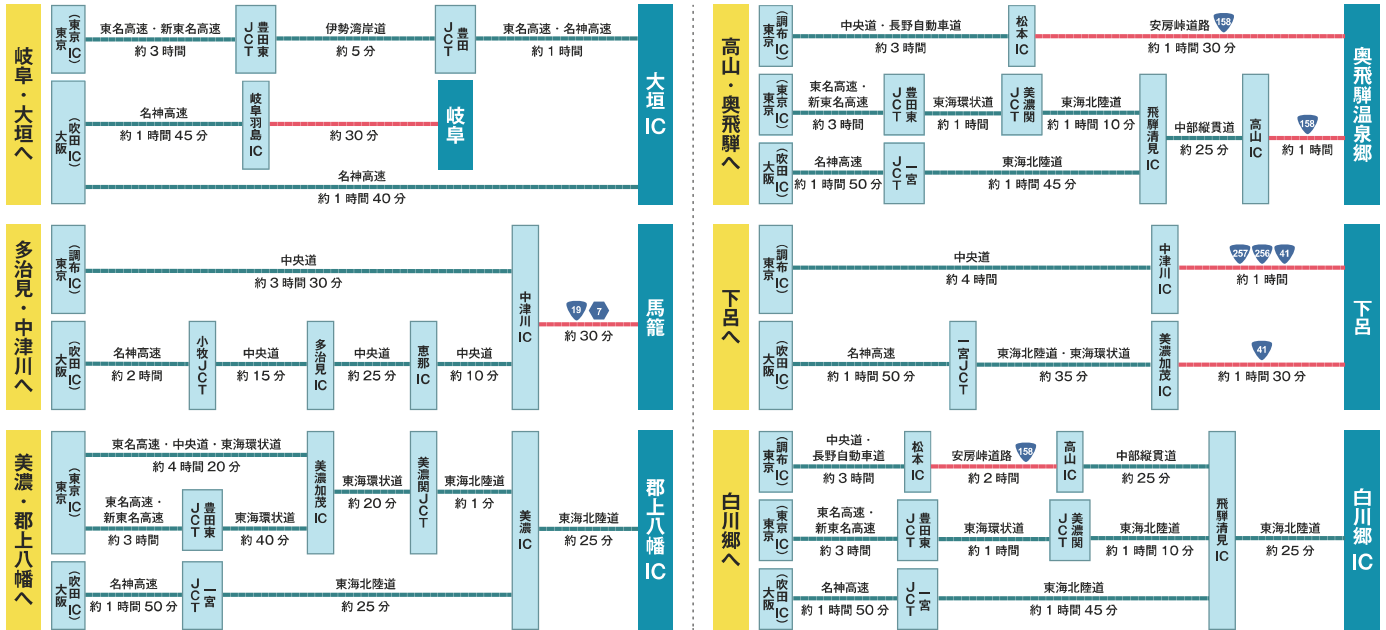


ACCESS GUIDE アクセスガイド



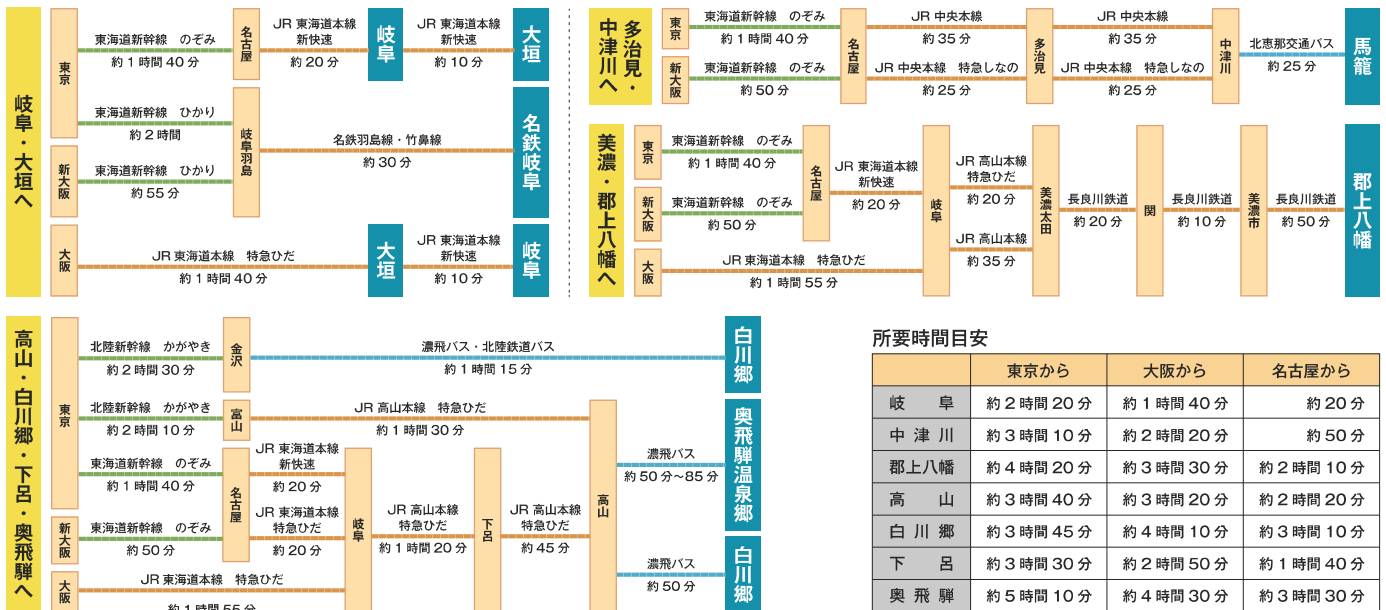
自動車

— 高速道路 — 一般道路



鉄道・バス

— 新幹線 — 電車 — バス



所要時間目安

	東京から	大阪から	名古屋から
岐阜	約2時間20分	約1時間40分	約20分
中津川	約3時間10分	約2時間20分	約50分
郡上八幡	約4時間20分	約3時間30分	約2時間10分
高山	約3時間40分	約3時間20分	約2時間20分
白川郷	約3時間45分	約4時間10分	約3時間10分
下呂	約3時間30分	約2時間50分	約1時間40分
奥飛騨	約5時間10分	約4時間30分	約3時間30分



岐阜の観光情報はここをチェック /

岐阜の旅ガイド

検索

<https://www.kankou-gifu.jp/>



(一社)岐阜県観光連盟	岐阜市藪田南5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎4階	TEL:058-275-1480
飛騨・美濃観光名古屋センター	愛知県名古屋市東区東桜1-11-1オアシス21 GIFTS PREMIUM内	TEL:052-253-6185
岐阜県東京事務所	東京都千代田区平河町2-6-3 都道府県会館14階	TEL:03-2512-9020
岐阜県観光PRコーナー(大阪)	大阪府箕面市彩都葉生南1-17-26 彩都やまもり内	TEL:072-739-6046

岐阜県観光ガイドブック 岐阜旅STYLE

発行日/令和6年9月 発行者/岐阜県 〒500-8570 岐阜市藪田南2丁目1-1 TEL: 058-272-1111

掲載内容は、令和6年8月現在のものです。イベントの開催日時、施設に関する情報などについては変更される場合があります。各情報の詳細は、イベント主催者や施設運営者などに直接お問い合わせください。
※許可なく転載、複製を禁じます。