宗鏡寺

1392年に建てられたこの重要な寺は何世代にも渡って参拝の場として利用され、江戸時代（1603〜1867年）になって仏僧の沢庵宗彭により再興されました。宗彭は彼の名前に因んだ大根の酢漬け、沢庵を生み出したことでも知られています。そのため、多くの地元民がこの寺を「沢庵寺」と呼んでいます。

ありがたく体験できる数多くのものがあるこの寺の境内は、訪れる価値のある場所です。本堂（メインホール）裏を回って静かな庭園へ足を踏み入れましょう。そこは青々とした緑に溢れており、小さな池、そして後期の大名と沢庵宗彭に捧げられた記念遺跡があります。この庭園はまた、鮮やかな赤、橙、黄色へと木の葉が紅葉する秋にも人気の場所です。

宗鏡寺のその他の見所には、訪問客が利用できる座禅瞑想体験や仏教の精進料理も含まれます。座禅瞑想の練習は、座った姿勢で瞑想しながら行います。通常これは、境内にある特別な瞑想用のお堂で20分かけて実施します。このお堂は、日本のエレクトロニクス製品企業、パナソニック創立者の松下幸之助によって寄贈されました。寺における食の伝統、精進料理の味や一般的な仏教の野菜料理に興味がある人には必見です。