

Discover 身延 Minobu

ほっとひと息

ココロとカラダをととのえる旅

【別冊付録】
身延町ドライブ
マップ

みのぶ再発見！

まだ見ぬ感動に出会う



ほつとひと息

「口とカラダをとのえる旅

日常の喧噪から離れ、

ゆったりとした時の中に身を委ねる。

そんな旅のひとときは、最高の癒しを与えてくれる。

心と体を開放し、思いっきり深呼吸したいなら

ぶらりと身延に出かけよう。

身延山の静けさのなかで心の平穏を取り戻したり、

下部温泉の古湯でゆったり身体をほぐしたり…。

ひとつひとつの小さな体験が、

大切な何かを教えてくれるのかもしれない。

Discover Minobu

Contents

身延山久遠寺周辺エリア

歴史と文化が息づく聖地で癒される 04

下部温泉郷・富士川エリア

山里の温泉郷でのんびりくつろぐ 10

本栖湖・国道300号エリア

富士山の絶景にバときめく 14

西嶋和紙の繊細な職人技にふくれる 18

グルメセレクション身延 20

身延の四季彩 23

CHECK!
MOVIE
Discover Minobuの
コンセプト動画は
こちらからご覧いただけます



歴史と文化が息づく聖地で癒される

鎌倉時代に日蓮聖人によって開かれた身延山久遠寺は、日蓮宗の総本山にして、歴史あるパワースポット。山全体に広がる壮大な伽藍には、凜とした空気が漂つ。そこかしこに息づく、信仰の思いを訪ねてみよう。



バが研ぎ澄まされていく



創建当時の姿を求めて2009年に復元された五重塔

みのぶさんくおんじ
身延山久遠寺 ☎0556-62-1011 MAP C-5

日蓮聖人によって開山された日蓮宗の総本山。300万坪の広大な敷地に、数多くの文化財を有する日本屈指の名刹。

◆身延町身延3567 ◎窓口受付:5:00~17:00(10~3月は5:30~) ◎駐車場など200台(有料)
■http://www.kuonji.jp/



MINOBUSAN



菩提梯 ぼだいてい

「空」「無相」「無願」の三解脱を表す三門と、涅槃に見立てた本堂を、一直線に結ぶ菩提梯。ここには、三解脱をした者が最後の難関を絶て涅槃へ行きつくという、壮大なストーリーが隠されている。まるで天に向かっているかのような287段の石段を登ってみよう。頂上に辿り着いた時、何かが違って見えるかもしれない。

まずはチャレンジ! プチ修行



七五〇年の歴史が育んだパワースポット

身延山久遠寺は、日蓮宗の総本山。時の幕府に三度にわたり諫言するも聞き入れられなかつた日蓮聖人が、「聞き入られすれば山林に身を隠せ」の故事に従つて入山した一二七四年を起源としている。

身延山の玄関とされる総門に入ると門前町が広がる。仏具店や土産物屋、飲食店が軒を連ねる、趣のある街並みの門内商店街だ。

その先には莊厳な雰囲気が漂う三門が聳え立つ。見事な装飾や両脇でにらみを効かせる仁王像を眺めながら

らぐると、鬱蒼とした杉木立の中

に、二八七段の菩提梯が浮かび上がる。

最大斜度五十度。野鳥の声を聞

きながら、覚悟して登る。石段の数

も然ることながら段差も大きいので、

足腰に自信のない人は、脇から出で

る迂回路の男坂や女坂を行くといい。

登り切ると、久遠寺の境内。鮮や

かな朱塗りの棲神閣祖師堂や、再建・

復元された五重塔などが並ぶ壮大な

伽藍に、樹齢四百年を超えると言わ

れるしだれ桜の巨木やさまざまな

樹々が彩を添えている。二十人を収

容できる壯厳な本堂で、目の前に広

がる身延山特有の絢爛たる佇まいに

感嘆し、天井を見上げ、どこから見

ても必ず目が合うと言われる加山又

造画伯作「墨龍」の迫力に息を飲む。

地下に進めば、指定文化財など寺宝

の数々を収蔵する宝物館があるなど、

久遠寺境内には見どころが満載だ。

お坊さんの姿を見かけ、声を掛け

てみる。ここちよい声とありがたい

法話に心が洗われ、気持ちが和む。

多くの僧侶が一斉にお経を唱える朝

勤や、静寂に包まれた境内に響く鐘

の音、うちわ太鼓を叩き経文を唱和

しながら歩く修行僧の姿など、気が

付けばそこかしこに潜む身延山なら

ではの風情。(ここはまさに歴史と文

化が息づくパワースポットだ。



ロープウェイで山頂へ行ってみよう！

山頂にある奥之院思親閣は、日蓮聖人が故郷安房のある東方を眺めて父や母を思った場所。本堂裏手のロープウェイを使えば、空中からの大パノラマを楽しみながら約7分で到達でき、三方に広がる絶景が満喫できる。



Minobusan area map



七面山敬慎院



身延山の西方にある七面山の頂上にあり、法華経の守護神である七面大明神を奉祀する敬慎院。富士山の眺望が素晴らしい、春秋の彼岸の御来光にダイヤモンド富士を見ることもできる。

御草庵跡



身延山発祥の地。身延山に入山した日蓮聖人はこの場所に庵を結び、法華経の誦説と弟子の教育、曼荼羅本尊などの執筆に明け暮れ、晩年の9年間を過ごした。奥に、聖人の遺骨を納めた御廟所がある。



日本三大門の一つ。1907年に再建された総檜造りの壮麗な門で、左右に金剛力士像、楼上に16体の羅漢像が安置されている。

三門



重厚な造りも然ることながら、朝夕に地面すれすれまで背中をのけ反らせて鐘を打つお坊さんの姿も必見。

大鐘樓



久遠寺を中心とした身延山の境内

現在の伽藍の原型が造られたのは室町時代で、奥之院思親閣を「頭」、諸伽藍を「胸」や「手」「膝」など、日蓮聖人の御身体に見立てて配置されています。また同時に、本尊である曼荼羅本尊になぞらえて法華経の救いの世界を再現してもいますので、ぜひ余裕を持ってご参拝いただき、境内を巡って大聖人の御心に触れていただけたらと思います。



身延山久遠寺 林さん

広大な身延山は
みどりがいっぱい

約三百萬坪という広大な敷地を有する身延山の魅力は、久遠寺境内に留まらない。

例えば、身延山の山頂にある、奥之院思親閣。大自然を愛でながら参道を歩いて登るのもいいが、本堂の裏手にあるロープウェイを使えば、約7分で到達できる。山頂には展望台があり、晴れた日には遠く駿河湾までが見渡せる。西谷の御草庵跡もぜひ訪ねたい場所のひとつ。日蓮聖人が晩年を過ごした久遠寺の始まりの場所であり、聖人の遺骨を納めた御廟所もあって、秋には素晴らしい紅葉が迎えてくれる。

西方に位置する七面山を登るのもいい。山頂には七面大明神を祀った敬慎院があり、宿泊もできる。春秋の彼岸頃に現れる、富士山頂からのご来光はダイヤモンド富士となり格別だ。久遠寺境内にある樹齢四百年と言われるしだれ桜をはじめ、さまざまな桜が咲き競う春はもちろん、緑眩しい夏、深い緑にぼつぼつと紅葉した広葉樹が彩りを添える秋、そして、南天の赤い実が映える冬と、四季折々の風景もまた美しい。

MINOBUSAN 身延山をのんびり散策



宿坊

“体験”すればもっと身延山が楽しくなる！

全国の寺院からお坊さんやその子弟が訪れ、日夜修行をしている身延山。せっかく行くなら、その一部を少しだけ体験してみては？自分と向き合うことで心も体もリフレッシュでき、とっておきの休日になりそうだ。



宿坊に泊まつてみよう

宿坊は、宿泊できるお寺のこと。身延山には現在二十の宿坊があり、宗派を問わず宿泊客を受け入れている。精進料理を味わったり、お坊さんと親しく会話できたりするのではなく、宿坊ならではの楽しみだ。なかには、宿坊の本堂での夕方のお勤めに参加したり、ご住職の説法が聞けたり、瞑想や写経を体験できたりする坊もある。翌朝は、早起きして久遠寺の朝勤に参加するといい。身延山の僧侶が本堂に集まり、一齊に一心に読経する光景は壯厳そのもの。正座して聞いているうちに、自然と心が洗われ、清らかな気持ちになつてくる。

御朱印



報恩閣や売店では、身延山オリジナルの御朱印帳が入手できる。写真は「墨竜」の御朱印帳。



写経

心が研ぎ澄まされる「写経」

写経は、どのような状況にあっても、動じることなく信念を持続するための修行のひとつ。筆を手に、一文字一文字丁寧に経文を書き写していくうちに、雑念が追い払われ、いつしか無心になっていて、仕上がった頃には頭も心もスッキリするはず。宿坊や、本堂の

地下にある宝物殿入口の写経コーナーで挑戦できるので、ぜひ体験してみよう。



願い事に応じて数種類の写経が用意されていて、拝観料を支払えば自由に体験できる宝物殿の写経コーナー



参拝の際は是非
お立ち寄りください！



身延山観光協会 佐野さん

門内商店街を散策

総門から三門へと続く参道沿いは、古くから久遠寺の門前町として栄えてきました。現在も、数珠や仏具、土産物、日用品などを扱う約40店が軒を連ねており、カフェや食堂もあります。古民家が立ち並ぶ歴史ある街並みに、夏は蓮、冬には南天を飾つてお客様をお迎えしていますので、ゆっくりと歩きながら、風情や商店街の人々とのふれあいをお楽しみください。



周辺スポット

みのぶゆばの里
☎ 0556-62-6161
MAP C-6

ゆばの製造販売所。店内には多彩な特産品が並び、ゆばの製造体験も可能。専門店ならではの珍しい料理が堪能できる食事処もある。

身延町相又425-1
⑤:30~18:00(食事処11:00~)
火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
50台
<http://www.minobuyuba.jp>

かどの門野の湯
☎ 0556-62-2221
MAP C-7

町営の日帰り温泉。適温とぬるめのお湯があり、休憩室や大広間も備わっていて、ゆっくりと日ごろの疲れを癒すのに最適。

身延町門野1122
9:00~19:00(受付は18:30まで、季節変動あり)
火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
5台
<http://minobu.lg.jp/kanko/annai/midokoro-kadono.htm>

しようとん通り
☎ 0556-62-1103 (身延町商工会)
MAP D-6

なまこ壁に日本瓦の純和風な街並みが続く身延駅前の商店街。シックなデザインの郵便ボストやホース収納庫もおもしろい。

身延町角打地内
身延駅周辺に4カ所共用駐車場あり
<http://minobu-shokokai.jp>

身延山の宿坊

身延山にある20の宿坊は、それぞれ雰囲気や体験内容も違うので、自分好みの宿坊を探してみよう。

◆ 御朱印 ◆ 写経体験
◆ ゆば料理 ◆ 精進料理



13 築坊

西谷エリア 朱 ゆ 精
☎ 0556-62-0071
身延町身延3493
<https://www.habanobo.org/>

14 横澤坊

西谷エリア 朱 ゆ 精

ひのさわぼう

身延町身延3600

<https://www.hinosawabobo.com/>

たけいぼう

身延町身延3595

<https://www.hojakuinkitanobo.com/>

ちじやくぼう

身延町身延3610

<http://hongyobo.jp/>

ほんぎょうぼう

身延町身延3568

<http://www.hojoinkitanobo.com/>

りんぞうぼう

身延町身延3588

<http://www.hojakuinkitanobo.com/>

みょうせきぼう

身延町身延4181

<http://www.hojakuinkitanobo.com/>

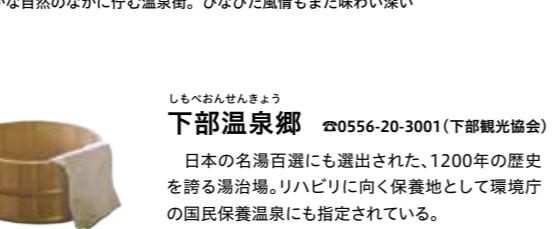
※体験内容は時期によって異なる場合があります。事前にご確認ください。

山里の温泉郷でのんびりくつろぐ

あの武田信玄も傷を癒したのかもしれない…。
知る人ぞ知る癒しの名湯・下部温泉。
隠れ家のような宿でゆったりと湯に浸り、
のんびり過ごす休日は、心まで元気にしてくれる。



これぞ隠れ家スポット



しもべおんせんきょう
下部温泉郷 ☎0556-20-3001(下部観光協会)

日本の名湯百選にも選出された、1200年の歴史を誇る湯治場。リハビリに向く保養地として環境庁の国民保養温泉にも指定されている。

<https://shimobeonsen.jp/> MAP E-4

SHIMOBE ONSEN

心も体もゆったり 休ませる「湯治」

今も療養目的のお客様は多く、喜びの声も数多くいただく一方で、静かな環境で自分らしく過ごしたいと、疲れを癒しに来られる方も最近は増えています。みなさん、温泉の不思議なパワーで癒されて笑顔で帰って行かれますよ。ストレスの多い世の中です。ぜひ下部温泉でお湯の良さを味わいながらゆっくり過ごし、心と体のバランスを整えていただけたらと思います。



下部温泉女将会
源泉館 依田さん

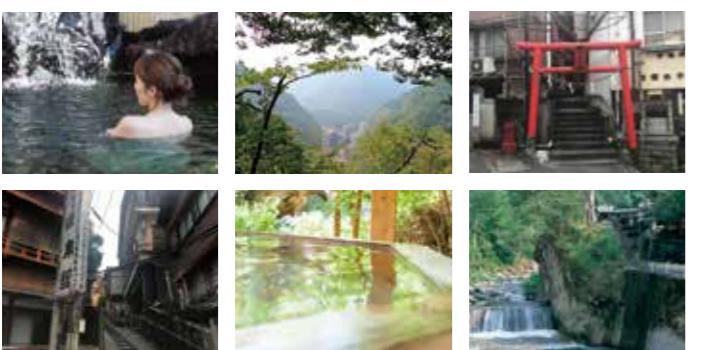
にもリラックスでき、落ち着いた気分になるとと言われる。二つめは51℃の「奥の湯高温源泉」。平成十八年に分湯が始まった新しい湯で、交代浴ができるようになり湯治効果もさらなる高まるとされる。そして最後に硫黄泉。こちらは一部ホテルでの提供になるが、それにしても同じ地域に三種類の源泉があるというのは珍しいことだ。まさに神に選ばれた温泉地と言えそうだ。

手さはなく、物静かな山里の風情が心に沁みる。病院があつたり、旅館に「整骨院併設」の文字が見えたりするのは、湯治場ならではだろう。少し早めにチェックインしますが、まさに神に選ばれた温泉地と言えそうだ。

手さはなく、物静かな山里の風情が心に沁みる。病院があつたり、旅館に「整骨院併設」の文字が見えたりるのは、湯治場ならではだろう。少し早めにチェックインしますが、まさに神に選ばれた温泉地と言えそうだ。

手さはなく、物静かな山里の風情が心に沁みる。病院があつたり、旅館に「整骨院併設」の文字が見えたりるのは、湯治場ならではだろう。少し早めにチェックインしますが、まさに神に選ばれた温泉地と言えそうだ。

手さはなく、物静かな山里の風情が心に沁みる。病院があつたり、旅館に「整骨院併設」の文字が見えたりのは



「湯治場」として古くから知られる温泉郷
およそ千二百年前に発見されて以来、大切にされてきた下部温泉。戦国時代にはすでに囲いと屋根が設けられ、戦のたびに多くの兵の刀傷を癒したと伝えられる。

泉質の良さで知られる下部温泉には三つの源泉がある。一つは古くから続く30~32℃の鉱泉で、いわゆる“ぬる湯”だ。ゆっくり浸かることで身体が芯から温まり隅々まで血管が広がって、新陳代謝が高まり全身の細胞が活性化される。それと同時に副交感神経がよく働くので精神的に

立ち並ぶ温泉街の中心地にたどり着く。いわゆる温泉地にありがちな派

富士川の支流、下部川に沿って広がる下部温泉郷。下部温泉駅から歩くこと約二十分で、ホテルや旅館が立ち並ぶ温泉街の中心地にたどり着く。いわゆる温泉地にありがちな派

富士川の支流、下部川に沿って広がる下部温泉郷。下部温泉駅から歩くこと約二十分で、ホテルや旅館が立ち並ぶ温泉街の中心地にたどり着く。いわゆる温泉地にありがちな派

下部温泉郷の宿

大きな観光ホテルから昔ながらのアットホームな湯宿まで、14軒のホテルや旅館がある下部温泉郷。料理も、もてなし方もバラエティに富んでいいるので、好みの宿泊先を探してみよう。

MAP E-4

下部温泉郷公式ホームページ
<http://www.shimobe.org/>



① 温泉旅館 いしもと 旅館
☎ 0556-36-0443 ▶ 身延町下部80-1
🌐 <http://ryokan-ishimoto.com/>
客室数:6室 収容:15名

② いずみ旅館 旅館
☎ 0556-36-0305 ▶ 身延町下部温泉駅前7023
🌐 <http://www.izumiryokan.burari.biz/>
客室数:7室 収容:20名

③ 湯宿 梅ぞ乃 旅館
☎ 0556-36-0306 ▶ 身延町上之平1848-8
🌐 <http://www.umezono.info/>
客室数:11室 収容:30名 日帰り入浴あり※

④ 喜久屋 旅館
☎ 0556-36-0226 ▶ 身延町下部972
客室数:6室 収容:16名

⑤ 古湯坊 源泉館 旅館
☎ 0556-36-0101 ▶ 身延町下部45
🌐 <http://www.gensen1126.jp/>
客室数:22室 収容:50名

⑥ 相模屋 旅館
☎ 0556-36-0221 ▶ 身延町下部977
客室数:7室 収容:15名 日帰り入浴あり※

⑦ さのや旅館 旅館
☎ 0556-36-0256 ▶ 身延町下部991-1
🌐 <https://www.sanoyaryokan.com/>
客室数:5室 収容:20名 日帰り入浴あり※

⑧ 下部ホテル ホテル
☎ 0556-36-0311 ▶ 身延町上之平1900
🌐 <http://www.shimobe.co.jp/>
客室数:105室 収容:420名 日帰り入浴あり※

⑨ 花の宿 多喜本 旅館
☎ 0556-36-0408 ▶ 身延町下部989
🌐 <http://aozora-web.com/takimoto/>
客室数:7室 収容:20名 日帰り入浴あり※

⑩ 元湯旅館 大黒屋 旅館
☎ 0556-36-0031 ▶ 身延町下部56
🌐 <http://daikokuya0031.jp/>
客室数:10室 収容:25名

⑪ 元湯 橋本屋 旅館
☎ 0556-36-0006 ▶ 身延町下部964
🌐 <http://www.hasimotoya.jp/>
客室数:10室 収容:25名 日帰り入浴あり※

⑫ 不二ホテル ホテル
☎ 0556-36-0219 ▶ 身延町上之平1525
🌐 <http://fuji-hotel.com/>
客室数:9室 収容:20名 日帰り入浴あり※

⑬ 健康・旬彩の宿 ホテル守田 ホテル
☎ 0556-36-0111 ▶ 身延町下部990
🌐 <http://iyaso.com/>
客室数:16室 収容:60名 日帰り入浴あり※

⑭ 湯元ホテル ホテル
☎ 0556-36-0021 ▶ 身延町下部35
🌐 <http://www.shimobeonsen.com/>
客室数:25室 収容:70名

※日帰り入浴は時期によりご利用いただけない場合があります。事前にご確認ください。

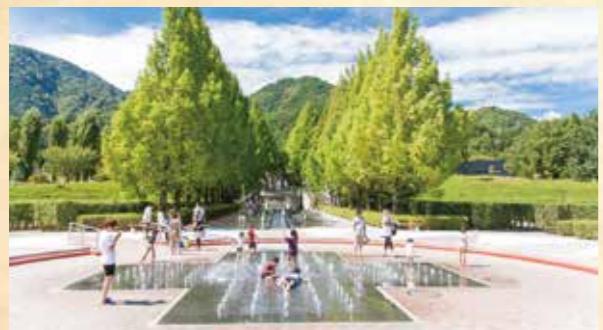
温泉コラム

「湯治」～行楽目的とはひと味違う、温泉の活用法～

傷や痛みを癒す湯治では、泉質はもちろん入浴法も重要だ。女将会の依田さんによれば、温度の違う2つの源泉を持つ宿では交代浴がおすすめで、まずはシャワーで体を洗い、低温泉に10～20分浸かる。これを3～4回繰り返し、最後はサッと低温泉に浸かって、そのまま上がるといいらしい。1回約1時間。これを1日に何度も繰り返すと、癒し効果が高まるという。試してみては?



周辺スポット



ふじかわくらふとばーく
富士川クラフトパーク
☎ 0556-62-5545 MAP C-4

東京ドーム11個分の広大な敷地に点在するバラエティに富んだ施設で思いっきり遊べ、カヌーもできる。桜など年間を通して季節の花が楽しめる公園でもあり、なかでも130種2900株のバラ園は見事。



身延町下山1597
① 終日開放
🌐 年中無休※バーベキュー場は水・木休み
※カヌー場・富士川切り絵の森美術館は水曜休み
② 567台
🌐 <https://www.kirienomori.jp/>

みちのえきしもべ
道の駅しもべ
☎ 0556-20-4141 MAP F-2



売店のほか、オートキャンプ場・バーベキュー施設・味噌づくり体験施設・コワーキングスペースを完備した施設。フリーWi-Fiを施設内外で使用できる。



いっしきほたるのさと
一色ホタルの里
☎ 0556-62-1116 MAP D-3
身延町役場 観光課内

5月下旬～6月中旬になると、ホタルが飛び交う一色地区。昔ながらの民家が点在する農村に、日暮れと共にポツ、ポツと黄色い光が現れ、幻想的な風景を見せてくれる。



JR下部温泉駅から温泉街までは、ゆっくり歩いても20分程度。川のせせらぎや周囲の自然を楽しみながら散策しよう。

下部エリアをのんびり散策



かいおうごんむら・ゆのおくきんざんはくぶつかん
甲斐黄金村・湯之奥金山博物館
☎ 0556-36-0015 MAP D-4

砂金採り体験ができる全国でも珍しい博物館。初心者なら3粒採れたらすごい!なかには20粒以上採取する強者もいて、採取した砂金はお土産にできる。毛無山中腹にある湯之奥金山遺跡からの貴重な出土品や当時の金山の様子を復元したジオラマ模型も見ごたえがある。

かいおうごんむら・ゆのおくきんざんはくぶつかん
甲斐黄金村・湯之奥金山博物館
☎ 0556-36-0015 MAP D-4

🌐 <https://www.town.minobu.lg.jp/kinzan/>

砂金採り
に挑戦!



へるしーすぱさんろーど しもべのゆ
ヘルシースパサンロードしもべの湯
☎ 0556-42-8228 MAP D-4

2023年にオープンした日帰り温泉施設。泉質の異なる2種類の「療養泉」を堪能しながら、のんびり湯治気分を満喫できる。ジム設備や健康メニューのレストランも充実。

身延町上之平1917-3
① 10:00～22:00 国年中無休
② 80台
🌐 <https://shimobenoyu.com/>

武田信玄を支えた「湯之奥金山」

身延町湯之奥と静岡県との境に位置する毛無山の中腹には、かつて中山・内山・茅小屋という3つの金山が存在した。武田家の重臣として仕えた穴山氏のもと、16世紀初頭から組織的に金が採掘されるようになり、採掘された金は武田家の財政を支え、信玄の軍資金ともなったと考えられている。



富士山の絶景に心ときめく

本栖湖・国道300号エリヤ

日本屈指の透明度を誇る神秘の湖。
雄大な富士山や湖面に映る逆さ富士を愛でながら、
多彩なアクティビティを楽しもう。



世界文化遺産の構成遺産であり手つかずの自然が保護されている本栖湖。その湖面は本栖ブルーと称される神秘的な色をしている。



本栖湖の西北岸は、湖を挟み真正面に富士山を臨める最高のロケーション。一刻一刻と変わりゆく絶景を目撃焼き付けよう。

「千円札の富士山」で知られる

日本屈指の観光地でありながら自然のままに保護されてきた本栖湖は、世界文化遺産の構成資産にして日本トップクラスの深さと透明度を誇り、晴れた日には本栖ブルーに輝く神秘の湖。その富士五湖随一とも言われる美しさは、燃える情熱を秘め静かに輝くサファイアを思い起させる。千円札の裏側にあるのは、この本栖湖から見た富士山だ。富士山に魅了され生涯撮り続けた写真家岡田紅陽の代表作「湖畔の春」がその元絵になっている。撮影地の中ノ倉峠に展望台があるので訪ねてみると、ここから見える本栖湖を抱いた富士山は、まさに「湖畔の春」そのもの。

「千円札の富士山」で知られる 美しい湖水エリア	日本屈指の観光地でありながら自 然のままに保護されてきた本栖湖は、 世界文化遺産の構成資産にして日本 トップクラスの深さと透明度を誇り、 晴れた日には本栖ブルーに輝く神秘 の湖。その富士五湖随一とも言われ る美しさは、燃える情熱を秘め静か に輝くサファイアを思い起させれる。 千円札の裏側にあるのは、この本 栖湖から見た富士山だ。富士山に魅 了され生涯撮り続けた写真家岡田紅 陽の代表作「湖畔の春」がその元絵に なっている。撮影地の中ノ倉峠に展 望台があるので訪ねてみると、ここから見える本栖湖を抱いた富士 山は格別で、大地のパワーがみな ぎっている。運が良ければ千円札と 同じ逆さ富士の光景が見られるかも しない。穏やかな湖面にくつきり と浮かび上がるもう一つの富士山は 神々しく、大自然が描き出した神秘 的な光景に思わず息を飲むはずだ。 富士山を見ながらキャンプをした いなら湖を挟んで見える北岸を選ぶ といい。刻一刻と変わりゆく空と湖 の色、雲の流れ…。いつまでも眺め てみたい美しい富士山と湖の姿がそ こにはある。夜になつたら天を見上 げてみよう。漆黒の闇に瞬く満点の 星もまた忘れない思い出になる はずだ。
その昔、本栖湖は精進湖、西湖と 共にせの海という大きな湖だった。	そこには、

山は格別で、大地のパワーがみなぎっている。運が良ければ千円札と同じ逆さ富士の光景が見られるかもしれない。穏やかな湖面にくつきりと浮かび上がるもう一つの富士山は神々しく、大自然が描き出した神秘的な光景に思わず息を飲むはずだ。

富士山を見ながらキャンプをしたいなら湖を挟んで見える北岸を選ぶといい。刻一刻と変わりゆく空と湖の色、雲の流れ…。いつまでも眺めていたい美しい富士山と湖の姿がそこにはある。夜になつたら天を見上げてみよう。漆黒の闇に瞬く満点の星もまた忘れられない思い出になるはずだ。

その昔、本栖湖は精進湖、西湖と共にせの海という大きな湖だった。

されば水中も覗いてみたい。そこにもまた唯一無二の神秘の世界が広がっている。

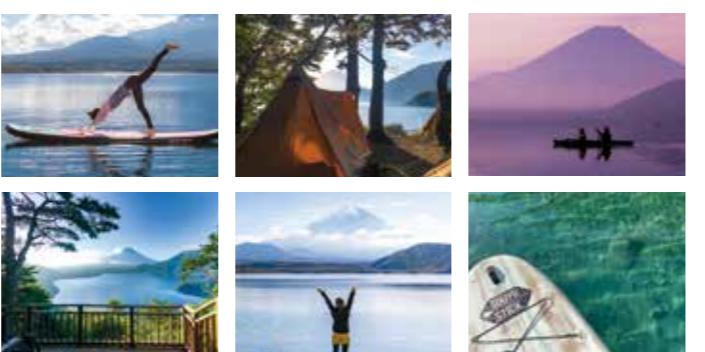
MOTOSUKO

アクティビティを満喫できる
最高のロケーション

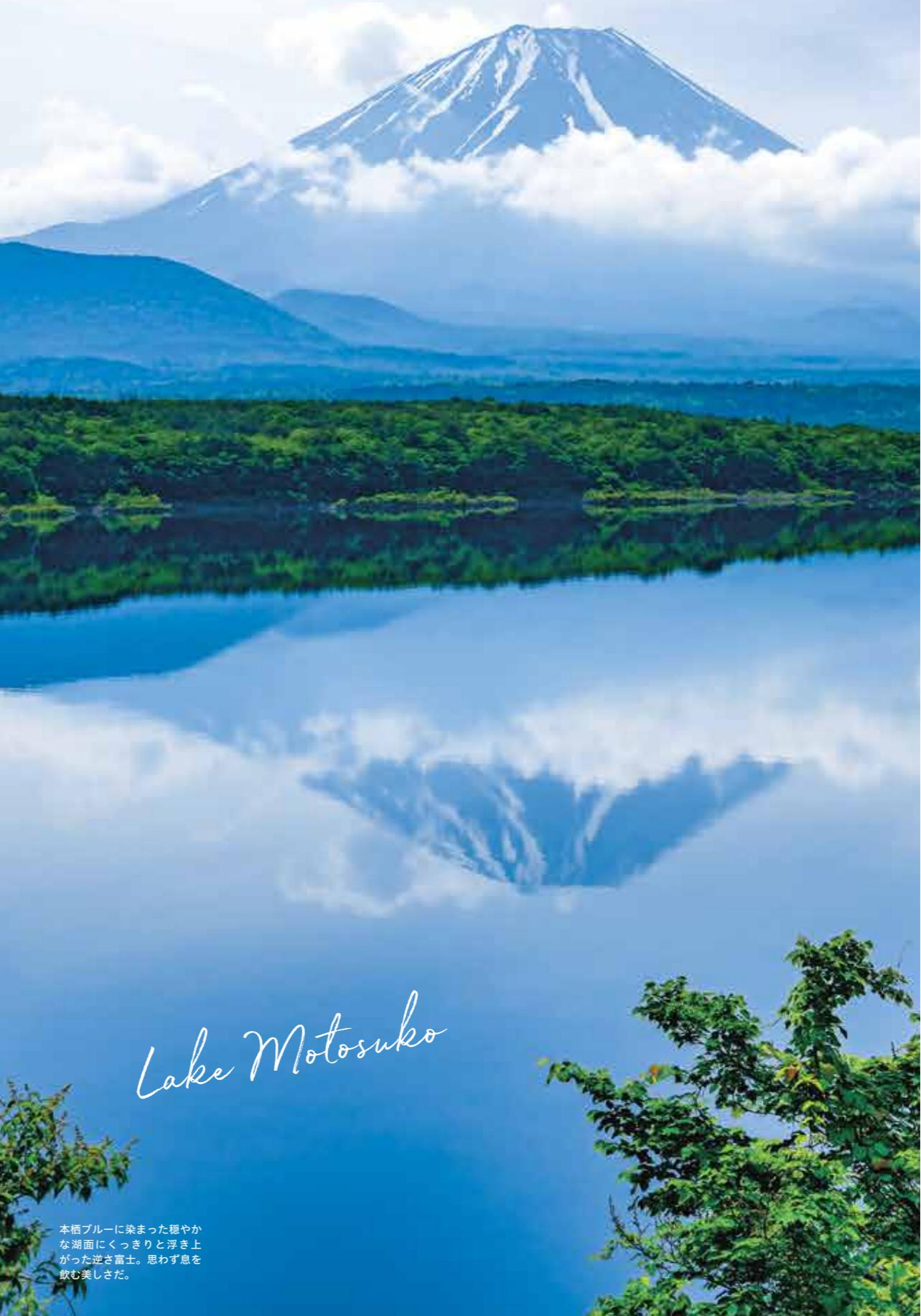
もともときれいな湖でしたが自然保護が強化されたことで湖水環境は更に良くなり、「本栖湖で遊んだら他の湖では遊べない」と言われるまでになりました。雄大な富士山を間近に眺めながらさまざまなアクティビティを楽しめるのは本栖湖ならではの醍醐味です。道具やウエアがレンタルでき、スクールも豊富なので、気軽に手ぶらで遊びに来てください。



本栖湖アクティビティセンター
赤池 さん



湖の深い青色に癒される



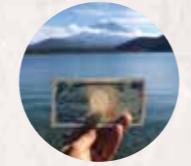
本栖ブルーに染まった穏やかな湖面にくっきりと浮き上がった逆さ富士。思わず息を飲む美しさだ。



絶景スポット

なかのくらとうげてんぼうち
中ノ倉峠展望地 MAP G-2
千円札の富士山トレッキ

本栖湖畔を走る県道709号沿いの登山口から入りジグザグになった登山道を歩くと、30分ほどで頂上に到着する。ここは、写真家岡田紅陽が代表作「湖畔の春」を撮影した場所。展望デッキから見える景色はまさに千円札の富士山だ。展望デッキは広く階段状のベンチもあるので、腰かけてゆっくりと休憩できる。逆さ富士を待つのも一興だ。



周辺スポット



アクティビティを楽しむなら



もとすこあくていびていせんたー 本栖湖アクティビティ センター

☎080-8746-8622 MAP G-2
◆ 身延町中ノ倉2926
④ 9:00~17:00(問合せ受付)
休 無休
HP <http://eco-motosuko.jp>

こうあんきやんぶじょう
浩庵キャンプ場

☎0556-38-0117 **MAP** G-2

もとすこいこいのもりきやんぶじょう 本栖湖いこいの森 キャンプ場

☎0556-38-0559 **MAP G-3**

🏠 身延町金額2035
① 本館・パンガロー・テントサイト
IN／13:00-OUT／10:00
デイキャンプ
IN／10:00-OUT／17:00
団 12月～3月
■ <http://www.motosuko.jp/>



Motosuko
Activity

MOTOSUKO アウトドアで本栖湖を体感

最高のロケーションでアクティビティを楽しむ
せっかく本栖湖に行くのなら、アクトティビティも楽しみたい。
注目は、水上を歩いているかのように感覚が味わえるサップ。ボードの上でヨガをするサップヨガも開放感たっぷりで人気がある。湖面に浮かんでいると、自すと呼吸が整い雰囲気が追い払われて心が軽くなつていいから、自分と向き合う時間にもなりそうだ。カヌーやカヤックもおすすめだ。透明な湖水を間近に感じながら富士山に向かって漕ぐのは想像以上に楽しいし、モーター舟一禁止だから安心して自由に遊べるのも嬉しい。また、本栖湖は風の湖とも呼ばれウインドサーフィンのメッカでもある。上達すれば時速50km以上で水面を滑走できるようになり極上の爽快感が味わえる。

一方、サイクリングやランニングに最適なのが湖畔だ。本栖湖一周は約12km。時折覗く富士山の眺望を楽しみながら森の中を行く快適なコースだ。湖畔にある本栖湖アクティビティセンターで多彩なツアーや体験教室を開催しているので、上手に利用して本栖湖を遊びつくそう。

絶景を楽しめるキャンプ場

どこまでも青い湖と富士山が見えるロケーションや手つかずの大自然のなかでキャンプができるのは、本栖湖ならではの醍醐味。一刻一刻と表情を変える富士山をはじめ、ありのままの自然の姿には感動があふれている。



SUPで自由気ままに湖上散歩

スタンドアップパドルボード(通称サップ)は、サーフボードの上に立ち、パドルを漕いで移動する新しい遊び。初心者でもすぐに楽しめる手軽さから人気上昇中だ。少し練習すればボードの上で逆立ちやジャンプができる、サップヨガにも挑戦できる。まるで湖上を歩いているかのような不思議な感覚を、ぜひ味わってみよう。



逆さ富士が浮かぶ湖にカヌーを浮かべる。本栖湖ならではの体験だ。

西嶋和紙の繊細な職人技にふれる

その歴史を辿れば、
戦国時代までさかのぼる西嶋和紙。
熟練の職人が、一枚一枚丁寧に漉いた和紙は、
あたたかくて、優しい手触りがする。



Nishijima Washi



漉いたばかりの繊細な抄紙を、
すだれのまま背後に重ねて、サッ
とすだれを外す。リズミカルな動
きの中に、熟練の技が光る。

手漉きの技に見惚れる

NISHIJIMA
WASHI

西嶋和紙づくりの工房見学

西嶋地区にある7つの和紙工房では、工房見学を実施しています。職人が紙を漉く姿を通して西嶋に伝わる紙漉きの技術に触れるとともに、私たちのこだわりを感じただけたら幸いです。なお、見学できる工房は日によって違うので、詳細については「西嶋和紙の里」でご確認ください。多くの方の御来訪をお待ちしています。



西嶋和紙工業協同組合
笠井さん 望月さん

にじまわしこうぎょうきょうどうくみあい
西嶋和紙工業協同組合

☎0556-42-3234

7つの工房によるこだわりの和紙職人集団。
斬新な和紙製品の開発やネット販売など、新しいことにも積極的に挑戦している。

http://www.nishijima-washi.jp



重ねた抄紙は、1ヶ月かけて天日干しにした後、再び水につけて1枚1枚丁寧に剥がし、専用の鉄板で乾燥させていく。

受け継がれてきた西嶋和紙 400年以上に渡り

戦国時代、望月清兵衛が伊豆で三
柱を原料とした「修善寺紙」の製法を
学び、持ち帰ったことが始まりと伝え
られる西嶋和紙。西嶋には、今も
その伝統を受け継ぐ七つの工房があり、主に書道用の高級和紙が作られ
ている。墨の発色、絶妙なじみ具
合やかすれ具合、筆ざわりの良さか
ら、愛用する全国の書道家や書道愛
好家も多い。

のどかな田園風景が広がる西嶋の
工房を訪ねてみよう。工房内では、
職人さんが、西嶋で開発されたセイ
コー式簡易抄紙装置から流れ出していく
原料を、スッと漉き、サッと背後
に重ねていく。その間、わずか数秒。
こうした作業を日々と繰り返し、一
日に六百枚から九百枚ほどの抄紙を作
るのだという。畳一枚ほどもある
紙を一瞬にして均一な厚さに漉くには
は熟練の腕が必要で、それをいとも
簡単に造作なくやって見せる姿に、
円熟した職人の誇りも垣間見える。

重ねた抄紙は、この後一日かけて
圧搾し、水気をとことん絞り出して
から一ヶ月程天日で乾燥。力ち力ち
になった後で、再び水の中に入れ、
一枚づつ剥がして、手早く鉄板に
貼って乾かしていく。この作業にも
また、熟練の技が光る。
こうして作られた和紙は、一枚一枚
風合いが違い、個性がある。ぜひ
伝統の神業を確かめて欲しい。



にじまわしこうぎょうきょうどうくみあい
西嶋和紙の里

和紙の魅力を発信する緑豊かな
テーマパーク。紙漉き体験でタペ
ストリーやランプシェードが作れる
「漉屋なかとみ」、和紙や雑貨を販
売する「紙屋なかとみ」に加え、郷
土料理が味わえる「味菜庵」もあり、
家族で楽しめる。

MAP D-2

☎0556-20-4556【紙屋・漉屋】
☎0556-42-2585【味菜庵】

◆ 身延町西嶋345
①【紙屋・漉屋】9:00~17:00(体験受付は16:00まで)
【味菜庵】10:30~16:30(食事は15:00まで、季節変動あり)
■ 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
□ 55台
■ https://www.town.minobu.lg.jp/washi/





SHOP DATA

みのぶゆばの里

ここでしか買えないオリジナル商品も並ぶゆばの製造販売所。ゆば料理を堪能できる食事処もおすすめだ。

MAP C-6 ☎0556-62-6161

身延町相又425-1 ⑨9:30~18:00(食事処11:00~)
火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 50台
<http://www.minobuyuba.jp>

SHOP DATA

ゆば工房 五代

原料や製法にこだわり研究開発に勤しむ店。特許取得の「角ゆば」をはじめ多彩なラインナップが人気。

MAP D-6 ☎0556-62-3535

身延町帶金3705-1 ⑨9:00~18:00 火曜、祝日午後
5台 <https://www.yuba-godai.jp>



SHOP DATA

栄昇堂

身延駅前にあるお饅頭屋さんのみのぶまんじゅうは、ちょっと塩が効いていて、皮と餡子のバランスも絶妙。

MAP D-6 ☎0556-62-1247

身延町角打3024 ⑨8:30~18:00
水曜 共同駐車場あり
<https://japanese-sweets-restaurant-455.business.site/>

SHOP DATA

さくら製菓(さくら元気村)

国道52号沿いにある和菓子店。みのぶまんじゅうは、やさしい甘みのこしあんが特徴で飽きがこない。

MAP D-4 ☎0556-62-4180

身延町下山1857-1 ⑨10:00~18:00
なし 10台
<http://www.kanyoutei.co.jp>

SHOP DATA

甘養亭河喜

一子相伝で伝統の技と味を守り続ける久遠寺御用達の老舗和菓子店。丸形の「身延萬寿」は上品な味わいだ。

MAP C-6 ☎0556-62-0029

身延町身延3678 ⑨8:30~17:00
不定休 1台
<http://www.kanyoutei.co.jp>

みのぶまんじゅう

身延みやげといえば

素朴な味わいの皮のかに、こしあんがぎつたり詰めた身延土産の代名詞の一つ。蒸したて熱々をその場で頬張るのももちろん、お土産にしても美味。



ミネラルウォーター

下部温泉の鉱泉水をパックした「信玄」と「神水」。硬度は高めだが、いずれも飲みやすい。



あけぼの大豆味噌

寒の水を使って仕込み、秋まで寝かせて作るあけぼの大豆を使用した味噌。



しいたけ

身延町特産のしいたけは、おみやげはもちろん町内の飲食店で名物料理として楽しめる。

まだあります身延の特産品

美味しいものに癒される

グーレ×セレクション身延

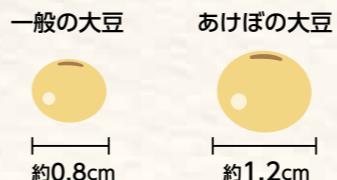
GOURMET SELECTION MINOBU

身延ならではの「美味しいもの」たちは、どこか懐かしくて愛おしい。

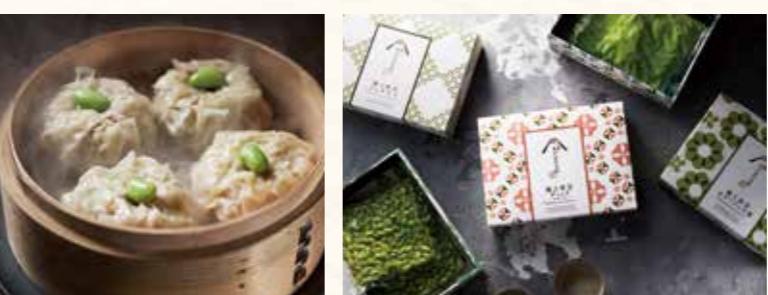
食べると元気になるあれやこれ。旅の思い出と一緒に持ち帰りゆっくり味わってみませんか?

昼夜の寒暖差が大きく頻繁に霧が発生する曠野でのみ採れる特別な大豆として珍重されてきたあけぼの大豆。現在は曠地で収穫された種を用いた栽培しているものの、依然として限られた気象条件のもとでしか育たず希少性の高い幻の大豆だ。通常の1.5倍ほどもある粒の大きさが特徴で、甘みが強く豊かな味わい。加工品もいいが、茹でたての枝豆は格別だ。

大粒で甘い「幻の大豆」

あけぼの大豆
産地フェア

採れたてのあけぼの大豆が手に入る貴重な機会。例年10月上旬~下旬の土日に、身延町内にある畑で開催される。



枝豆のジャンボシュウマイや塩麹漬け、ボタージュなど、大豆を使った加工製品も増えている。

SHOP DATA

JA山梨みらい 中富直売所

あけぼの大豆やその加工品が販売されている。あけぼの大豆の枝豆が店頭に並ぶのは例年10月上旬頃から。

MAP C-3 ☎0556-42-3331

身延町伊沼116 ⑨9:00~17:00 火曜、年末年始 20台 https://www.ja-yamanashimirai.or.jp/store_066/

あけぼの大豆ブランドサイト

あけぼの大豆に関するお知らせや产地フェアの開催情報が掲載される他、加工品も購入できる。

<https://town-minobu-akebonodaizu.com/>





一色のホタル



身延山開闢会



下山愛宕祭典煙火大会

- EVENT**
- ホタル観賞期 6月[一色地区・湯町地区]
 - 身延山開闢会 6月15日～17日[身延山久遠寺]
 - 下山愛宕祭典煙火大会 8月16日[下山新町内]



身延山久遠寺のしだれ桜



身延山西谷の桜



大聖寺の不動尊祭典

身延に春の訪れを告げる桜。
久遠寺のしだれ桜が咲き誇り、
西谷が淡いピンク色に包まれる。

EVENT

- 身延山周辺の桜の見頃 3月中旬～4月上旬
- 大聖寺の不動尊祭典 4月29日[大聖寺]
- こども祭り GW中[富士川クラフトパーク]
- 沢奥のおまつり 5月5日[若宮八幡神社]



身延どぶくろ街
おでん

身延町の飲食店が考案した、
趣向を凝らしたオリジナル丼をお楽しみください!

身延の四季 彩



本栖湖



西嶋イルミネーション



身延山御年頭会

空気が澄み渡り、光が煌めく冬。
西嶋のイルミネーションが夜を照らし
身延山は新年の喜びに包まれる。

- EVENT**
- 西嶋イルミネーション 12月1日～1月3日[西嶋地区]
 - 身延山陰夜の鐘 12月31日[身延山久遠寺]
 - 身延山初詣 1月1日～3日[身延山久遠寺]
 - 身延山御年頭会 1月13日[身延山久遠寺]
 - 身延山節分会 2月3日[身延山久遠寺]



甲州いろは坂



身延山御会式 万燈行列



あけぼの大豆産地フェア

あけぼの大豆がたわわに実る秋。
山の緑が黄金色に染まる、
彩りが里へと一気に降りていく。

- EVENT**
- 七面山大祭 9月18日・19日[七面山]
 - あけぼの大豆産地フェア 10月上旬～下旬[町内各地]
 - 身延山御会式 万燈行列 10月12日[内商店街・身延山久遠寺]
 - 西嶋和紙まつり 10月中旬[西嶋和紙の里]
 - みのぶまつり 11月3日[総合文化会館・芝生広場]



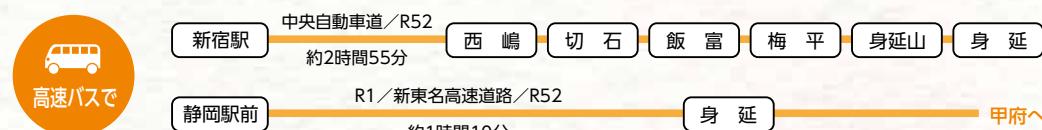
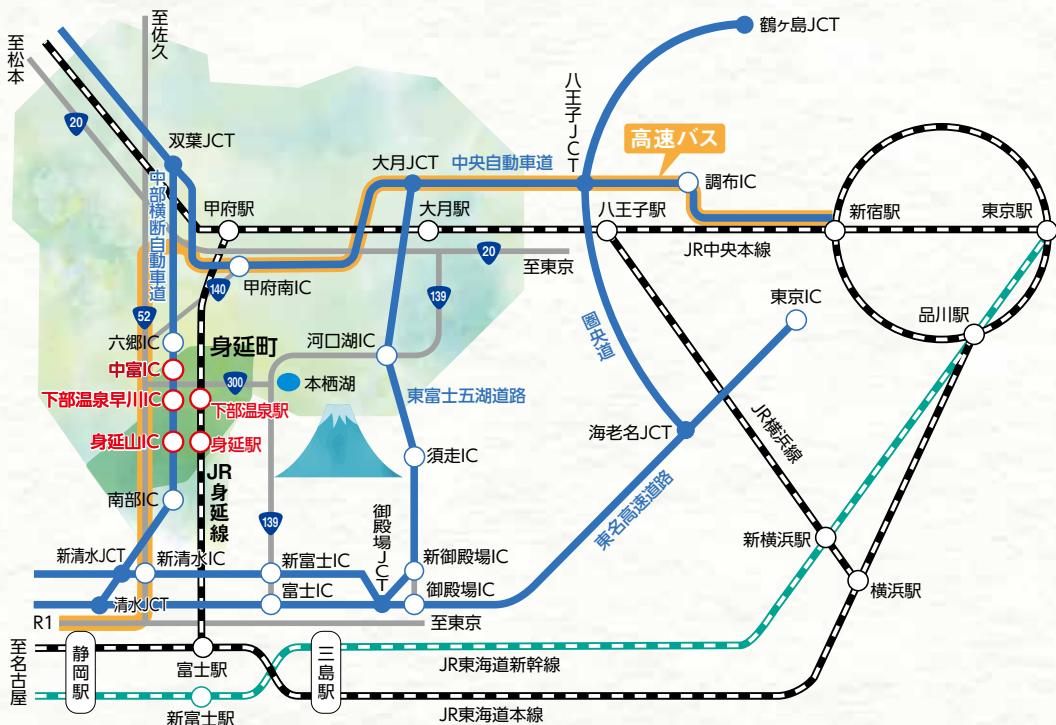
お気に入りの丼ものを見つけよう!

SHOP DATA

①麺や響 <small>MAP C-6 ☎0556-62-2607</small>	②園林 <small>MAP C-6 ☎0556-62-0046</small>	③ニコニコ屋・南天の郷 <small>MAP C-6 ☎0556-42-2585</small>	④味菜庵 <small>MAP D-2 ☎0556-62-2866</small>
●身延町飯富2058 ① 11:00～15:00(L.O 14:45) 17:00～21:00(L.O 20:45) ■ 不定期 ● 普通(witter)(menyu52bibiki)にてお知らせ ■ 100台	●身延町身延3722 ① 9:00～17:00/土日祝8:00～17:00 ● コロナ禍のためお動きありお時間外はお電話でご相談 ■ 不定期 ■ 6台 ※仲町駐車場(無料)も利用可	●身延町身延3761 ① 8:00～17:00 ■ 不定期 ■ 6台 ※仲町駐車場(無料)も利用可	●身延町角打3092 ① 11:00～14:00 ※コロナ禍のため変動あり ■ 毎週火曜日 [P] 西嶋と郷の里と共に用
⑥手打そば処 あづみの <small>MAP C-6 ☎0556-62-3401</small>	⑦身延山頂展望食堂 身延庵 <small>MAP C-5 ☎0556-62-3226</small>	⑧覚林坊 <small>MAP C-6 ☎0556-64-8048</small>	⑨そば・うどん さくら <small>MAP C-5 ☎0556-62-0045</small>
●身延町梅平1114 ① 11:30～14:00(※土・日は15:00) 17:30～20:00(なくなり次第終了) ■ 毎月月曜日 [P] 15台(大型バス有)	●身延町身延字上の山4226-2 ① 11:00～14:00 ● 身延開拓と身延山についての説明があり初めての方にご説明ください ■ せいしん駐車場120台(有料)	●身延町身延3510 ① 11:00～15:00 ■ 不定期 ■ 10台	●身延町身延4252 ① 11:00～14:30 ■ 不定期 ■ せいしん駐車場(有料)
⑪カフェレストラン ファミーユ <small>MAP D-6 ☎0556-62-1241</small>	⑫河内屋 <small>MAP C-6 ☎0556-62-0148</small>	⑬レストラン SOUVENIR <small>MAP C-4 ☎0556-62-5300</small>	⑭農Café ZENCHO <small>MAP C-2 ☎0556-62-0014(覚林坊)</small>
●身延町角打3022 ① 11:30～14:00 18:00～20:30 ■ 水曜日 [P] 3台	●身延町身延3694 ① 11:00～15:00 ■ 不定期 ■ 5台 ※仲町駐車場(無料)も利用可	●身延町下山1597(富士川クラフトパーク内) ① 11:00～16:00(L.O. 15:00) ■ 毎週火・水曜日(火・水が祝日の場合は翌日) ※コロナ禍のため変動あり [P] 556台(大型1台)	●身延町身延3955 ① 10:00～17:00(L.O. 16:30) ■ 不定期 ■ 10台
⑮当富家 <small>MAP D-6 ☎0556-62-1234</small>	⑯丸一食堂 <small>MAP D-4 ☎0556-36-0045</small>	⑰農業会社 香苑 <small>MAP D-6 ☎0556-62-2866</small>	⑱当富家 <small>MAP D-6 ☎0556-62-1234</small>
●身延町金帶3255 ① 10:30～14:00 ※予約により夜間営業もあり ■ 毎月、金曜日 [P] 10台	●身延町常葉7052-15 (JR下部温泉駅前) ① 11:00～14:30(L.O. 14:00) 17:00～20:30(L.O. 20:00) ■ 毎週木曜日 第2火曜日 [P] 8台	●身延町角打3092 ① 11:00～14:00 ■ 每週木曜日 第2火曜日 [P] 8台	●身延町常葉7052-15 (JR下部温泉駅前) ① 11:00～14:30(L.O. 14:00) 17:00～20:30(L.O. 20:00) ■ 每週木曜日 第2火曜日 [P] 10台

<http://www.minobu-donburi.jp>





お問い合わせ

- 身延町役場観光課／身延町観光協議会 ☎ 0556-62-1116 FAX 0556-62-1118 URL <https://www.minolove.jp/>
- 身延山観光協会 ☎ 0556-62-0502 FAX 0556-62-0502 URL <http://www.minobu.info/>
- 下部温泉協会 ☎ 0556-20-3001 FAX 0556-36-1870 URL <https://shimobeonsen.jp/>
- 身延町商工会 ☎ 0556-62-1103 FAX 0556-62-1183 URL <http://minobu-shokokai.jp>