

Discover 身延 Minobu

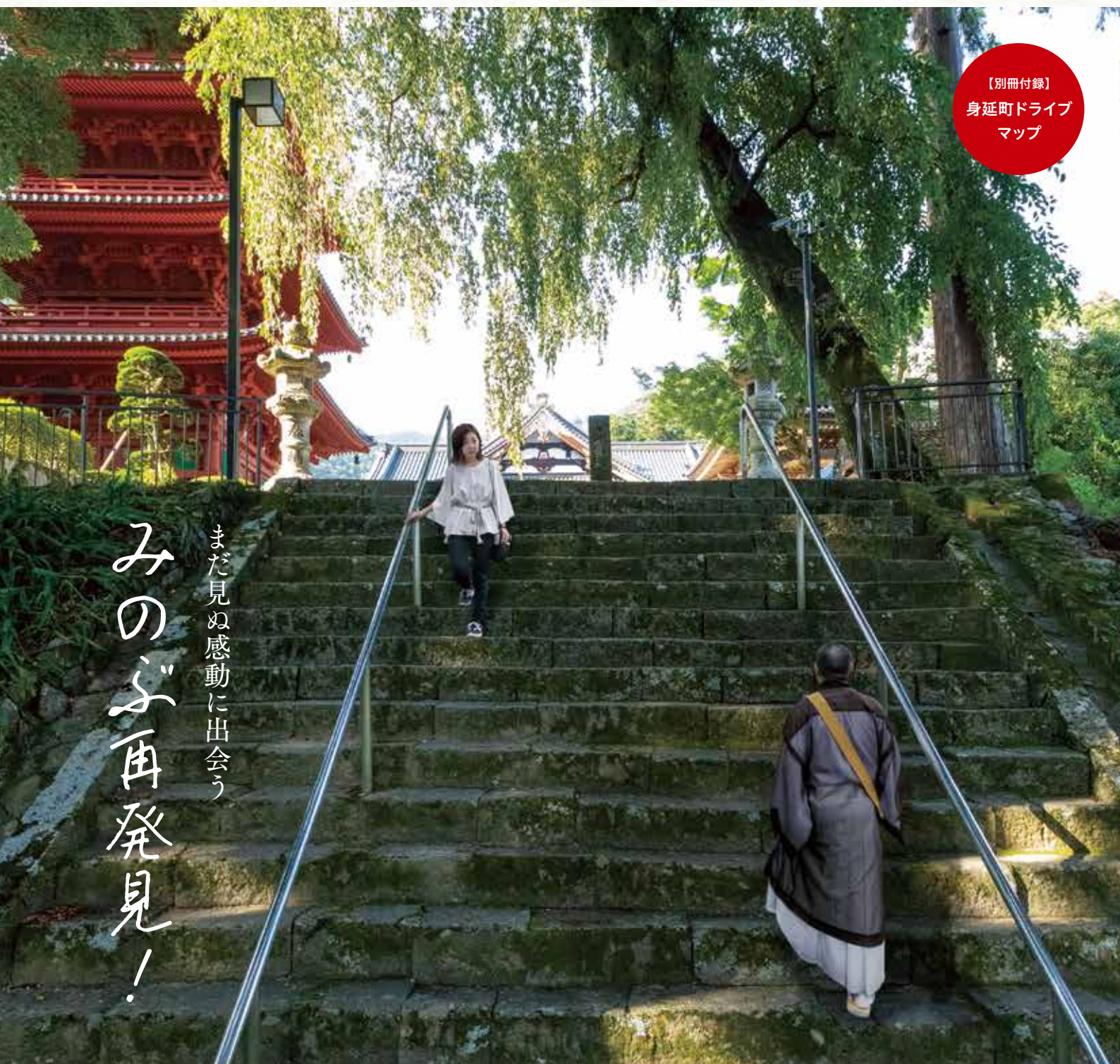
ほっとひと息

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



ほっとひと見

コロナとカラダをととのえる旅

「新しいライフスタイル」といえば聞こえはいいけれど、
人との距離感を気にするような日常生活は、
息苦しく、不安やストレスを抱えがち。
こんな時代だからこそ、心と体を開放し、
深呼吸できるような空間が必要だ。
そんな場所に旅するなら、ふ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

西嶋和紙の里エリア

西嶋和紙の繊細な職人技にふれる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



心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 〇窓口受付:5:00~17:00(10~3月は5:30~) 〇団せいしん駐車場など200台(有料)
〇http://www.kuonji.jp/



MINOBUSAN



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った日蓮聖人が、「聞き入れられず山林に身を隠せ」の故事に従っ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を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、趣きある街並みの門内商店街だ。

その先には荘厳な雰囲気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

Minobusan
Kuonji Temple

久遠寺の背面にそびえるのが「奥之院恵観閣」がある身延山。ロープウェイを使えば山頂まで片道約7分の道のり。

桜の名所としても知られる身延山久遠寺。なかでも、樹齢400年を超えると言われる境内のしだれ桜は見事。

らくぐると、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、脇から出てい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。鮮やかな朱塗りの楼神閣相師堂や、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。二千人を収容できる荘厳な本堂で、目の前に広がる身延山特有の絢爛たる竹まいに感嘆し、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、多くの国宝や重要文化財を所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。こここよい声とありがたい法話に心が洗われ、気持ちや和む。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。

まずはチャレンジ！ポチ修行

菩提梯 ぼだいいてい

「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経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くかのような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。

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

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、凛とした空気が漂う。そこかしこに息づく、信仰の思いを訪ねてみよう。



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は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。



奥之院思親閣



Minobusan
area map

N
4

偽門



身延山の玄関であり、仏の世界への入口ともなる。日蓮聖人が、地頭南部実長公と対面した「逢島」の遺跡に、1665年に建立された。

三門



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。

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く、春秋の彼岸の御来光にダイヤモンド富士を見ることが出来る。

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、法華経の読誦と弟子の教育、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。

MINOBUSAN 身延山をのんびり散策

広大な身延山は
みどころがいっぱい
約三百万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、約七分で到達できる。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。

本堂

本堂から入ってお堂を巡ろう！

久遠寺の境内には、五重塔や祖師堂、仏殿など大伽藍が広がっている。多くの建物は回廊でつながっており、一般参拝者にも開放されているので、まずは本堂に入り、御本尊に手を合わせてから巡ってみよう。



大鐘楼



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。

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、日蓮大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

御朱印

「御朱印」「御首題」をいただく

元来は経本を収めた返礼だが、最近では参拝の記録として収集する人も多い「御朱印」。身延山では、久遠寺や思親閣、身延山中にある三十二の支院などでもいただけるので、集めるのも楽しそう。一方「御首題」は「お題目」とも呼ばれ、経文の一説を書いていただく。「御首題帳」を別に用意しておこう。



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。



久遠寺報恩閣でいただいた「妙法」の御朱印

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。



仏画を写す写仏

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、冬には南天を飾っ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
☎9:30～18:00(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
☎月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
☎5台
☎http://www.town.minobu.lg.jp/kankou/anna/midokoro-kadono.html



しょうにん通り
☎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商店街。シックなデザインの郵便ポ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

“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、その一部を少しでも体験してみては？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



右)宿坊の本堂での写経体験 中)季節の野菜やゆばを使った彩豊かな精進料理 左)早朝から始まる久遠寺の朝勤。誰でも参加できる。

宿坊に泊まってみよう

宿坊は、宿泊できるお寺のこと。身延山には現在も二十の宿坊があり、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は、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。身延山の僧侶が本堂に集まり、一斉に一心に読経する光景は壮観そのもの。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ってくる。



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



はばのぼう
1 端場坊 東谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0777
▲身延町身延3493
☎https://www.habanobo.org/

だいぜんぼう
4 大善坊 東谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0056
▲身延町身延3513

やまもとぼう
7 山本坊 中谷エリア 朱 写
☎0556-62-0041
▲身延町身延3560
☎https://yamamotobou.com/

えぜんぼう
10 恵善坊 中谷エリア 写 精
☎0556-62-0078
▲身延町身延3568

ひのさわぼう
14 樋澤坊 西谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0050
▲身延町身延3600

たけいぼう
18 武井坊 西谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0016
▲身延町身延3583
☎https://www.takeibou.com/

だいじょうぼう
2 大乗坊 東谷エリア 朱 写
☎0556-62-0025
▲身延町身延3506

くぼのぼう
5 窪之坊 東谷エリア 朱 写 写 精
☎0556-62-0067
▲身延町身延3539
☎http://www.kubonobou.com/

まついぼう
8 松井坊 中谷エリア 朱 写 写 精
☎0556-62-0022
▲身延町身延3566

ほんぎょうぼう
11 本行坊 西谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0019
▲身延町身延3610

きたのぼう
15 北之坊 西谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0230
▲身延町身延3595

ちじゃくぼう
19 智寂坊 西谷エリア 朱 写 写 精
☎0556-62-0149
▲身延町身延3582

かくりんぼう
3 覚林坊 東谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0014
▲身延町身延3510
☎https://www.kakurinbo.com/

しまのぼう
6 志摩坊 東谷エリア 朱 写 写 精
☎0556-62-0271
▲身延町身延3543
☎http://www.shimanobo.com/

たけのぼう
9 竹之坊 中谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0013
▲身延町身延3569
☎https://www.takenobo.net/

しみずぼう
12 清水房 西谷エリア 朱 写
☎0556-62-1054
▲身延町身延3616

りんぞうぼう
16 林蔵坊 西谷エリア 朱 写 精
☎0556-62-0111
▲身延町身延3588

みょうせきぼう
20 妙石坊 西谷エリア 朱 写
☎0556-62-0238
▲身延町身延4181

※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

武田信玄も刀傷を治したと伝わる下部温泉は、知る人ぞ知る癒しの名湯。
隠れ家のような宿でゆっくりと湯に浸り、のんびり過ごす休日は、心まで元気にしてくれる。



Shimobe Onsen

蛇行する下部川に沿って立ち並ぶ温泉街。まさに隠れ里といった風情がただよ。



武田信玄の傷を癒やしたと伝えられる下部温泉の湯、ぬるめの源泉にのんびり浸かるのがオススメ。

これぞ隠れ家スポット



豊かな自然のなかに佇む温泉街。ひなびた風情もまた味わい深い

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。

🌐 <http://www.shimobe.info/> 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



「湯治場」として古くから知られる温泉郷

およそ千三百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、戦のたびに信玄をはじめ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℃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

にもリラックスでき、落ち着いた気分になると言われる。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に高まるとされる。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く、まさに神に選ばれた温泉地と言えるそう。

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

手さはなく、物静かな山里の風情が心に沁みる。病院があったり、旅館に「整骨院併設」の文字が見えたりするのは、湯治場ならではのだろう。

少し早めにチェックインしてまずは一回目の入浴。慌たしい日常では湯船に浸かることも少ないが、ここでは時間を忘れて温泉を堪能する。あがった後は、部屋で休むか、周囲を散策するか、それともずっと読みたかったあの本を広げてみようか…。あれこれ考えながら自分と向き合う贅沢なひとときを過ごせば、凝り固まった心や体もほぐれていく。この街には、心と体を整えるに最適な豊かな時間が流れている。



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治宿まで、15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/>



おんせんりょかん いしもと

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

きくや

④ 喜久屋 旅館

☎0556-36-0226 ♣身延町下部972
客室数:6室 収容:16名

さがみや

⑦ 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※

はなのやど たきもと

⑩ 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※

ふじほてる

⑬ 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※

いずみりょかん

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

こゆほう げんせんかん

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

さのやりょかん

⑧ さのや旅館 旅館

☎0556-36-0256 ♣身延町下部991-1
客室数:5室 収容:20名 日帰り入浴あり※

もとゆりょかん だいこくや

⑪ 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

けんこう・しゅんさいのやど ほてるもりた

⑭ 健康・旬彩の宿 ホテル守田 ホテル

☎0556-36-0111 ♣身延町下部990
🌐 <http://iyasu.com/>
客室数:16室 収容:60名 日帰り入浴あり※

ゆやど うめその

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※

もとゆ こうようかん

⑥ 元湯 甲陽館 旅館

☎0556-36-0134 ♣身延町下部997
🌐 <http://www.koyokan-4126.com/>
客室数:10室 収容:15名 日帰り入浴あり※

しもべほてる

⑨ 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※

しもべほてる

⑫ 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※

ゆもとほてる

⑮ 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分程度じっくり浸る。その後高温泉

で2～3分温まり、また低温泉に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



ふじかわくらふとパーク

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、カーンもできる。桜など年間を通して季節の花が楽しめる公園もあり、なかでも130種2900株のバラ園は見事。



♣身延町下山1597

☎ 終日解放

※カーン場・富士川切り絵の森美術館は水曜休み

📞 567台

🌐 <https://www.kirienomori.jp/>



いっしきほたるのさと

一色ホタルの里

☎0556-62-1116 MAP D-3

(ホタルまつり実行委員会[身延町役場 観光課内])

5月中旬～6月下旬ごろになると、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、日暮れと共にボツ、ボツと黄色い光が現れ、幻想的な風景を見せてくれる。6月上旬の土曜日には「一色ホタルまつり」も開催される。



儼く美しい光を瞬かせて舞う、全国的にも希少な自然繁殖のゲンジボタル。

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。少ない人で5粒程、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。

♣身延町上之平1787番地先

🕒 7～9月19:00～18:00(受付は17:30まで)

10～6月19:00～17:00(受付は16:30まで)

🚫 水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

📺 30台

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

砂金採りに挑戦!



メロディブリッジ

MAP D-4

渡る和童謡が聞こえてくる不思議な橋。「ふるさと」「町の歌」などレパートリーが数曲あり、季節ごとに変わるのも楽しい。



しもべおうごんのあしゆ

しもべ黄金の足湯

MAP D-4

誰でも無料で利用できる人気の足湯。豊かな自然のなか、川のせせらぎを聞きながら、約50°Cの源泉かけ流しの湯で疲れを癒そう。



しもべおんせんかいかん

下部温泉会館

☎0556-36-0124 MAP E-4

温泉街の入口付近にある唯一の公共温泉で、誰でも気軽に日帰り入浴ができる。下部川の流れを眺めながら、下部温泉を満喫しよう。

♣身延町下部1130-1

🕒 10:00～17:30(受付は17:00まで)

🚫 年末年始 📺 10台

🌐 <http://www.shimobe.info/>

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、15世紀後半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

切り立った山々と手つかずの自然に囲まれた本栖湖は、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。



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。



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。刻一刻と変わりゆく絶景を目に焼き付けよう。

「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的な湖。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リアを思い起こさせる。

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いい。ここから見える本栖湖を抱いた富士



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。

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。穏やかな湖面にくっ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。夜になっ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。富士山の噴火で流れ込んだ溶岩に分断されたが今も地下では繋がっているように水面の標高は同じだ。ところが不思議なことに本栖湖だけが凍らない。その秘密は最深部138mという深さと湖底の湧水にあるそうだ。アルティチュードダイビングが楽しめる数少ない湖でもあるので、でき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。

本栖湖は心揺さぶる絶景の宝庫。この上なく贅沢で魅力的なスポットだ。

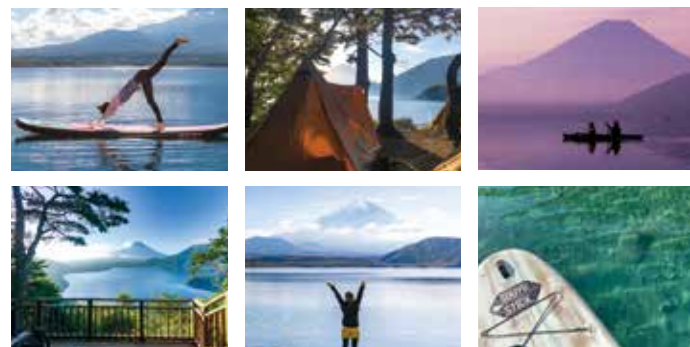
MOTOSUKO

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



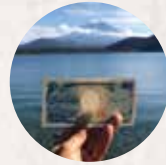
絶景スポット

なかのくらとげでんぼうち

中ノ倉峠展望地 MAP G-2

千円札の富士山トレッキング

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



もくじきのさとびしょうかん

木喰の里微笑館

☎0556-36-0753 MAP E-2

身延町生まれの遊行僧 木喰上人作の仏像や直筆の資料などを展示している施設。木喰上人が廻国修行で全国を回りながら彫った仏像は千体以上とされ、その多くが静かな笑みを浮かべていることから「微笑仏」と呼ばれる。木喰の里微笑館で出会える微笑仏も優しく穏やかな表情。どこかユーモラスでもあり、見る者の気持ちを穏やかにしてくれる。

微笑仏のほほえみに癒される



▲ 身延町北川12855

☎ 3~11月19:00~17:00

【12~2月11:00~16:00

☎ 水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

☎ 20台

☎ <https://www.town.minobu.lg.jp>



こうしゅういろはざか

甲州いろは坂 MAP G-2

下部温泉郷と本栖湖を結ぶ国道300号は紅葉の名所。とりわけ、つづら折の坂道が続く中之倉峠を越える辺りでは、10月下旬頃からさまざまな種類の天然の広葉樹が赤や黄色、橙などに競うように色づき始め、美しい光景を描き出す。南アルプスの眺望とのコントラストも美しい。



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な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す。人気がある。湖面に浮かんでいると、自ずと呼吸が整い雑念が追い払われて心が軽くなっていくから、自分と向き合う時間にもなりそう。カヌーやカヤックもおすすめです。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、モーターボート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ィ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。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。



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

☎ 9:00~17:00(問合せ受付)

☎ 無休

☎ <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

▲ 身延町中ノ倉2926

☎ IN/8:00-OUT/10:00

(受付は8:00~20:00)

☎ 無休

☎ <https://kouan-motosuko.com/>

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

▲ 身延町釜額2035

☎ 本館・バンガロー・テントサイト

IN/13:00-OUT/10:00

デイキャンプ

IN/10:00-OUT/17:00

☎ 12月~3月

☎ <http://www.motosuko.jp/>



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。



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、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。

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間近で感じてい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
理事長 笠井さん 専務理事 望月さん

にし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か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。



400年以上に渡り 受け継がれてきた西嶋和紙

戦国時代、望月清兵衛が伊豆で三桧を原料とした「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。

に重ねていく。その間、わずか数秒。こうした作業を黙々と繰り返し、一日に六百枚から九百枚ほどの抄紙を作るのだという。量一枚ほどもある紙を瞬間にして均一な厚さに漉くに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か月程天日で乾燥。カチカチになった後で、再び水の中に入れ、一枚ずつ剥がして、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。



和紙の世界を満喫するなら

にしじまわしのさと 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。

MAR 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/>



西嶋和紙の里エリア

西嶋和紙の繊細な職人技にふれる

セイコー式簡易抄紙装置から自動的に流れ出てくる原料を、一瞬で均等にならす。簡単に見えるが、高い技術が無ければできない技だ。



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。リズムカルな動きの中に、熟練の技が光る。

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。



ゆば

精進料理の代名詞
今から七百五十年ほど前、日蓮聖人のために弟子たちが作ったのがそもその始まりとされる「みのぶゆば」。精進料理に欠かせない生ゆばは、刺身でよし、揚げでよし、身体にも良いの逸品だ。産地ならではの加工品もバラエティに富んでいるので、ぜひ味わってほしい。



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 ☎9:30~18:00(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 五大

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

📍身延町帯金3705-1 ☎9:00~18:00 日曜、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、ちょっぴり塩が効いていて、皮と餡子のバランスも絶妙。

MAP D-6 ☎0556-62-1247

📍身延町角打3024 ☎8:30~18:00
🕒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 ☎10:00~18:00
🕒なし 🕒10台

身延みやげといえ
みのぶまんじゅう
素朴な味わいの皮のなかに、こしあんがぎゅっと詰まっ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。



まだまだあります身延の特産品



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」「神水」と、バナジウムを多く含んだ「今、よみがえる仏塔身延山」。



下部味噌

寒の水を使って仕込み、秋まで寝かせて作る下部地区特産の味噌。



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。

美味しいものに癒される グルメセレクション 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。
食べると元気になれるあれやこれ。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？

あけぼの大豆

大粒で甘い「幻の大豆」

昼夜の寒暖差が大きく頻繁に霧が発生する曙地区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。現在は曙地区で収穫された種を用い町内で栽培しているものの、依然として限られた気象条件のもの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。加工品もいろいろ、茹でたての枝豆は格別だ。

一般の大豆



約0.8cm

あけぼの大豆



約1.2cm



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。



枝豆の塩麹漬けやポタージュ、大豆を使ったスイーツなど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 ☎9:00~17:00 日曜、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産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/>



ホタルが舞う

夏

一色のホタル



身延山開闢会



ヤマメまつり

新緑が深緑へと変わりゆく初夏。
夕暮れの水辺にはホタルが舞い、
思い思いに光の軌跡を描く。

EVENT

- 一色ホタルまつり 6月上旬の土曜〔一色地区〕
- 身延山開闢会 6月15日～17日〔身延山久遠寺〕
- ヤマメまつり 8月初旬〔下都リバーサイドパーク〕
- 下山愛宕祭典煙火大会 8月16日〔下山新町地内〕
- 峡南の夏まつり 8月下旬〔富士川クラフトパーク〕



しだれ桜ほころぶ

春

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月下旬～4月上旬
- 大聖寺の不動尊祭典 4月29日〔大聖寺〕
- わんぱく祭り 5月5日〔富士川クラフトパーク〕
- 沢奥のおまつり 5月5日〔岩宮八幡神社〕



①みのワン金のワンヨめし



②彩り野菜のコロコロ焼きカレー丼



③甲州煮貝丼



④ラフティの具丼



⑤ふじかわもろこのピリ辛炒め丼



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！



⑥ミミ肉ネギ丼



⑦みのぶゆばカレー丼



⑧宿坊生まれのあけぼの大豆納豆ねばねば丼



⑨身延かき揚げタワー丼



⑩さくら丼



⑪ファミーユ丼



⑫あけぼの大豆の味噌カツ丼



⑬しいたけ丼



⑭熟成焼肉のローストブーク丼



空気が澄み渡る

冬

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〕
- 身延山除夜の鐘 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〕



鮮やかに色づく

秋

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なに実る秋。
山の緑が黄金色に染まると、
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〔門内商店街・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

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



①麺や響

MAP D-4 ☎0556-42-2607

- ★身延町飯富2058
- ☎ 11:00～21:00〔L.O.20:45〕
- ☎ 月に1日 ※プレイゾーン白鳳に準ずる
- ☎ 100台

②園林

MAP C-6 ☎0556-62-0046

- ★身延町身延3722
- ☎ 8:00～17:00 ※コロナ禍のため変動あり
- ※時間外はお電話で応相談
- ☎ 不定休 ☎ 6台 ※仲町駐車場(無料)も利用可

③ニコニコ屋・南天の郷

MAP C-6 ☎0556-62-0150

- ★身延町身延3761
- ☎ 8:00～17:00
- ☎ 不定休
- ☎ 6台 ※仲町駐車場(無料)も利用可

④味菜庵

MAP D-2 ☎0556-42-2585

- ★身延町西嶋380
- ☎ 11:00～14:00 ※コロナ禍のため変動あり
- ☎ 毎週火曜日 ☎ 西嶋和紙の里と共用
- ☎ 毎週水曜日 ☎ 2台

⑤中国料理 香苑

MAP D-6 ☎0556-62-2866

- ★身延町角打3092
- ☎ 11:00～14:00/17:00～23:00
- ※日曜・祝日は11:00～22:00
- ☎ 毎週水曜日 ☎ 8台

⑥手打そば処 あずみの

MAP C-6 ☎0556-62-3401

- ★身延町梅平1114
- ☎ 11:30～14:00〔※土・日は15:00〕
- ☎ 17:30～20:00〔なくなり次第終了〕
- ☎ 毎週月曜日 ☎ 15台〔大型バス可〕

⑦身延山山頂展望食堂 身延庵

MAP C-5 ☎0556-62-3226

- ★身延町身延字上の山4226-2
- ☎ 10:00～14:00 ※最新情報はHPでご確認ください
- ☎ なし ☎ せいしん駐車場120台〔有料〕

⑧覚林坊

MAP C-6 ☎0556-62-0014

- ★身延町身延3510
- ☎ 11:00～15:00
- ☎ 不定休 ☎ 10台

⑨そば・うどん さくら

MAP C-5 ☎0556-64-8408

- ★身延町身延4252
- ☎ 11:00～14:30
- ☎ 毎週火曜日 ☎ せいしん駐車場〔有料〕

⑩丸一食堂

MAP D-4 ☎0556-36-0045

- ★身延町常葉7052-15〔JR下部温泉駅前〕
- ☎ 11:00～14:30〔L.O.14:00〕
- ☎ 17:00～20:30〔L.O.20:00〕
- ☎ 毎週水曜日 第2火曜日 ☎ 2台

⑪カフェレストラン ファミーユ

MAP D-6 ☎0556-62-1241

- ★身延町角打3022
- ☎ 11:30～14:00
- ☎ 18:00～20:30
- ☎ 水曜日 ☎ 3台

⑫食事処 ゆたか屋

MAP D-6 ☎0556-62-1206

- ★身延町角打3018
- ☎ 11:00～14:30/17:30～20:30
- ☎ 水曜日 ※祝日の場合はその限りではありません
- ☎ 6台

⑬河内屋

MAP C-6 ☎0556-62-0148

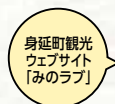
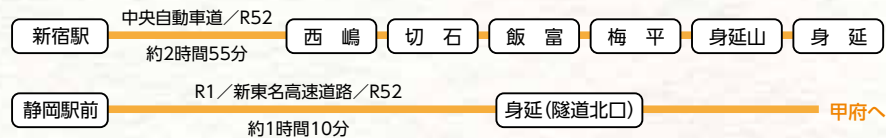
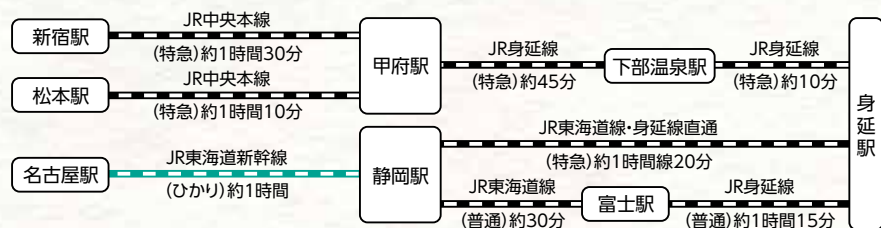
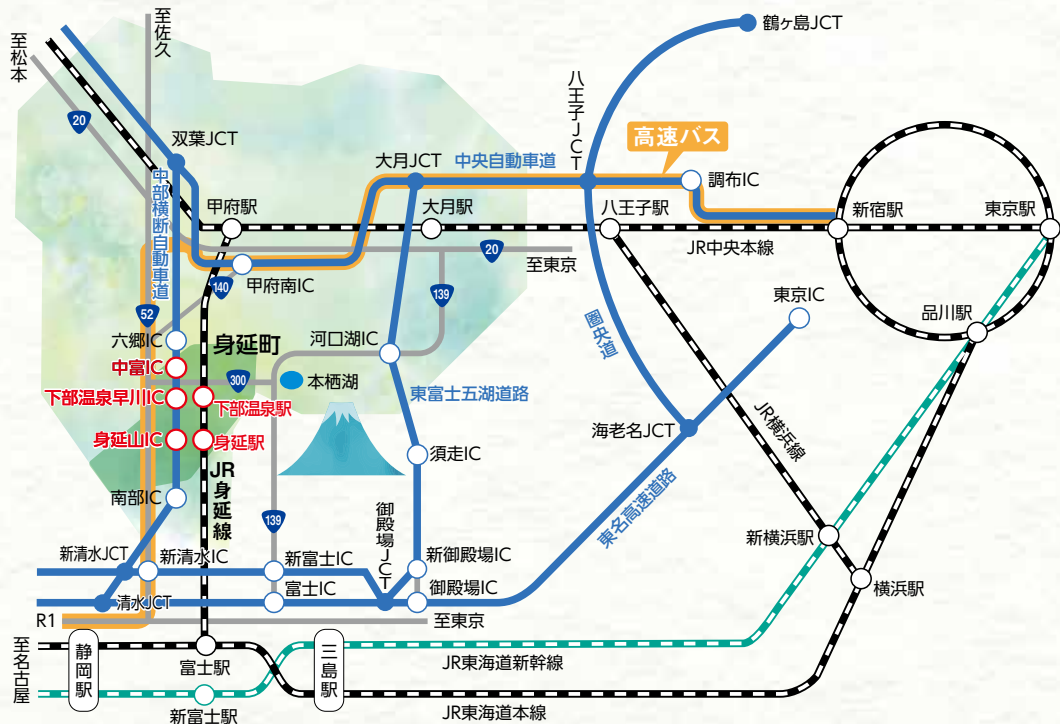
- ★身延町身延3694
- ☎ 11:00～15:00
- ☎ 不定休 ☎ 5台 ※仲町駐車場(無料)も利用可

⑭レストラン SOUVENIR

MAP C-4 ☎0556-62-5300

- ★身延町下山1597〔富士川クラフトパーク内〕
- ☎ 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 ☎ 356台〔大型11台〕





お問い合わせ

- 身延町役場観光課
- 身延山観光協会
- 下部観光協会
- 身延町商工会

☎0556-62-1116 FAX 0556-62-1118

☎0556-62-0502 FAX 0556-62-0502

☎0556-20-3001 FAX 0556-36-1870

☎0556-62-1103 FAX 0556-62-1183

URL <https://www.minolove.jp/>URL <http://www.minobu.info/>URL <http://www.shimobe.info/>URL <http://minobu-shokokai.jp>