

HuMaN

ヒューマン

VOL.

08

2023

SUMMER

Hayakawa

Minobu

Nanbu



特集
南山梨でアウトドアを楽しもう！

南山梨のおでかけ情報、
歴史や食文化などをお伝えします

PICK UP しもべの湯

古民家めぐり
のんびり身延さんぽ
南部路
読者プレゼント

表紙写真/「山水徳間の里」滝とテントサウナ (サウナリンク提供)



今年の夏は 南山梨へ行こう！

「ヒューマン」では、早川町・身延町・南部町のさまざまな情報をお届けしていきます。

山梨県の南部に位置する南山梨は、富士川をはさんで山々が連なる、雄大な自然に恵まれたエリアです。観光地化されていないので、ゆったりとした時間が流れます。

水と緑に囲まれた美しい風景や、古くからの文化や伝統が息づく場所がたくさんあります。

今回の特集は、川と湖で遊ぶアウトドアです。子どもから大人まで楽しめるスポットを紹介しています。夏のおでかけ候補地に、南山梨はいかがでしょう？

また、「ヒューマン」は今号よりリニューアル。ご要望の多かった飲食店情報や、身延山久遠寺周辺情報のコーナーができました。

観光客だけでなく、地元の方々も楽しめ、かつ参加もできるフリーペーパーをつくっていきます。

「ヒューマン」で、ぜひ南山梨の魅力を再発見していただけたらと思います。



富士五湖一の透明度 本栖湖で水遊び

本栖湖アクティビティセンター

カヌー | サップ
ウィンドサーフィン etc.



富士山を眺めながらウオーターアクティビティ



サップで水上散歩



運営者の赤池優作さん (写真右)

この夏は、富士山と本栖湖の素晴らしい景色を目の前にしながら、ウオーターアクティビティに挑戦してみませぬか？



Webサイト

センターの運営者である赤池優作さんは、本栖湖畔で生まれ育ったそうです。「本栖湖は景観やキャンプだけでなく、いろんなアクティビティが楽しめる最高の遊び場でもあるんですよ。やり方を覚えて練習すれば、どんどん楽しくなっています。一度だけじゃなく、何度も来て、いろんな遊びにチャレンジしたり、好きな遊びを極めてください。僕はサッカーチームのようにクラブをつくって、地元の子どもたちにも教えていくのが次の目標です」と、赤池さんは自身の思いを語ってくれました。

初めてでも気軽に挑戦できるのはサップです。長いボードに乗ってパドルで漕ぎながら、水面を自由に移動することができます。ガイドの人が丁寧に教えてくれるので、すぐ立てるようになります。まわりの景色を眺めながら、水上散歩を楽しんだり、ボードの上でバランスをとりながら体幹を鍛えたりなど、サップの魅力が満載ですよ。本栖湖はウィンドサーフィンにも最適です。春から秋までは南風が吹いて、午前中は初心者や練習向けの穏やかな風、午後からは上級者も楽しめる強い風が吹きます。



本栖湖アクティビティセンター
〒409-3104
山梨県南巨摩郡身延町中ノ倉2926
☎080-8746-8622
アクセス/ 中央自動車道 河口湖I.C.より約25分
中部横断自動車道 増穂I.C.より約40分
●ご予約・お問い合わせは電話またはWebサイトをご覧ください



本栖湖から眺める富士山

南山梨でアウトドアを楽しもう!

自然を満喫

夏のアウトドアやレジャーを満喫したいなら、南山梨がおすすです。川で水遊びやキャンプ、自然の中でバーベキューなど、ゆったりとした時間を過ごせる施設がたくさんあります。日常の喧騒から離れて、心と体を癒やすチャンスをお見逃しなく!



ラフティングで感じる自然の魅力

本流堂

ラフティング | ダッキー



スリル満点のラフティング



子どもも気軽に参加できます



運営責任者の大窪毅さん

本流堂で、自然とふれあう忘れられない体験をしませんか? ぜひお越しください。



Webサイト

本流堂の責任者は大窪毅さんで、もとは別のラフティング会社で働いていましたが、10年以上前に早川町に移住。自分の夢を実現するために、本流堂を立ち上げました。大窪さんは、お客様に川下りの楽しさだけでなく、自然保全への思いも伝えていきたいと言っています。「早くラフティングができるのはうちだけです、残念ながらも水量が増えない限りは早川でツアーはできません。もとの川の水量の問題もありますが、水力発電のために取水されているという事情もあります。多くの人に、川に水のあることの大切さ、楽しさを知ってもらって、早川に水を戻すことが夢です」と熱く語ってくれました。

本流堂のテーマは「安全・安心・型にとられない楽しいツアー」。経験豊富で愉快なリバーガイドが、ツアーをサポートしてくれくれます。初心者や子どもも気軽に参加できるように、一般社団法人ラフティング協会(RAJ)により認可を得た運行規定によって、ツアーを運行しています。



本流堂
〒409-2726
山梨県南巨摩郡早川町千須和697-1
☎0556-45-2225
アクセス/ 中部横断自動車道 下部温泉早川I.C.より約15分
●ご予約・お問い合わせは電話またはWebサイトをご覧ください



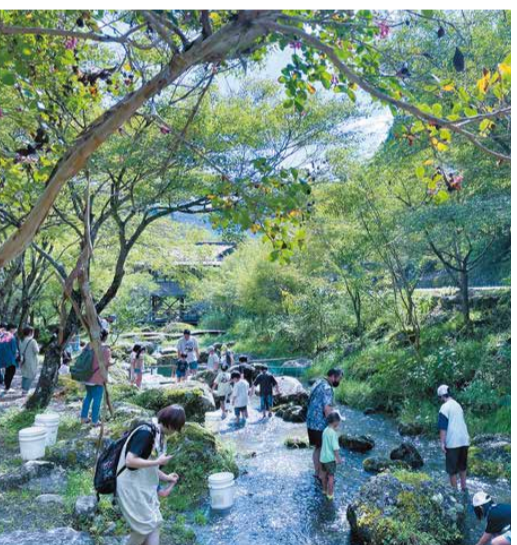
富士川渓谷の自然と遊ぶ

山水徳間の里

キャンプ | そば処ひのき
つかみ取り | 釣り堀 | バーベキュー



清流沿いのキャンプサイト



魚のつかみ取りエリア



釣り堀



山水徳間の里
〒409-2102
山梨県南巨摩郡南部町富士18080
☎070-3928-4009
アクセス/ 中部横断自動車道 富沢I.C.より約15分
●平日の利用は要事前予約。
ご予約・お問い合わせは電話にて

そば処「ひのき」
☎0556-66-2333
営業時間 / 11:00~14:00
定休日 / 火曜日(祝日の場合は翌日)

山水徳間の里は、自然とふれあって癒されたい方や、家族で思い出をつくりたい方にぴったりのスポットです。ぜひ山水徳間の里で、思い出に残るレジャー体験をしてみてください。



キャンプ予約サイト



公式Twitter

山水徳間の里は町営施設ですが、実際の管理は静岡県の富士グリーンホテルが担当しており、とてもいいおもてなしとアットホームな雰囲気です。担当者の矢崎和人さんによると、南部町出身の同社社長が、故郷の富士川沿いの魅力をもっとの人に伝えたいという思いから始めたそうです。「ここで働いていると休憩がいらなくなっていくくらいラクスできる」と笑顔で話す矢崎さんの言葉が印象的でした。

清流に沿ってテントを張れるキャンプ場は、AC電源やWiFiも完備。富士川と滝の音色に耳を傾けながらリフレッシュできます。今回の表紙にも登場している、話題の「テントサウナ」も体験できます。※テントは「サウナリンク」からのレンタルとなります。詳しくは「サウナリンク」で検索してみてください。

昨年、地元のテレビ番組で取り上げられたこともあり、釣り堀や魚のつかみ取りも人気とのこと。自分で釣った魚を炭火で焼いていただくことができます。そば処「ひのき」では、サクッと揚がった天ぷらとおそばの両方を楽しめる「天盛りそば」がおすすです。

南部町にある「山水徳間の里」は、富士川渓谷に囲まれた自然豊かな施設です。ここでは、キャンプやバーベキュー、釣りや魚のつかみ取りなど、さまざまなアクティビティが楽しめます。そば処「ひのき」も併設されています。

下部温泉郷にオープン 「しもべの湯」

身延町の地元ライターレポート



4月にオープンしたばかりの「しもべの湯」



泉質の異なる2種類の源泉が楽しめる浴場内



フィンランドの蒸気浴「ロウリュウ」が楽しめる大型サウナ



スポーツジムと、理学療法に基づいたトレーニングができる



タニタカフェとコラボした3種類のヘルシープレートがある

4月28日、下部温泉駅前に「しもべの湯」がオープンしました。
ヘルシーバスサロッドが運営する身延町の施設で、健康増進をテーマとしてつくられています。館内には入浴施設の他、ジム、リラクゼーションコーナー、レストランがあります。
温泉は下部奥之湯温泉と雨河内温泉の2種類を引いており、奥之湯温泉（源泉が49・2℃のため、加水）の熱湯（あつ湯）と、雨河内温泉（源泉が20・9℃のため、加温）のぬる湯の湯船が用意されています。
下部温泉には昔から温冷浴という入浴法があり、温泉と冷泉に交互に入ることによって、交感神経と副交感神経を刺激して自律神経を整えるというものです。
しもべの湯のぬる湯は冷たすぎることのない温度にされているため、入りやすく、温かい湯船と交互にゆっくり

と温泉を楽しめる工夫がされています。また、半露天の岩風呂や寝湯、歩行湯もあり、温泉だけでもいろいろ楽しめますが、中でもサウナはおすすめだそう。
スペースを広く設けたサウナは「自動式ロウリュウサウナ」になっていて、決まった時間になると熱せられた石に水がかかれ水蒸気が発生します。心地よい木の香りと発汗効果で、リラクゼーション！
サウナの前に入りたい水風呂も広く設計され、売店ではサウナハットも売っていたりと、サウナに力を入れていることがわかります。浴室内にはアコースティック、事前予約が、空いていればその場でお願ひもできます。
2階には会員制のジムがあり、本格的トレーニングマシンがそろえられたブースと、高齢の方や足腰の弱っている方でも理学療法に基づいたトレーニング

ングができるブースの二か所に分けられていて、幅広い年齢層の人に対応。会費には施設利用料も含まれているので、トレーニングが終わったら温泉でリラックスできるのも魅力です（別途入湯税150円）。
レストランは甲府市に本店のある「ヘルシーレストランパベリ」が入っています。メニューはラーメンや定食系からおつまみ系、スイーツまで幅広く、中でも甲州ワインビリーのステーキ丼が人気とのこと。
また、健康増進がテーマというだけあって、このお店では「タニタカフェ」とコラボした3種類のヘルシープレートもあるのが特徴。さまざまな種類のサラダにメイン、もち麦入り黒米ご飯がついた彩りも鮮やかなメニューで、ジムや温泉で汗を流したあとに、体にいいものをとりたいたいという方におすすめです。サラダにボリュームがあるの、しっかり満足感もあります。

レストランだけの利用も可能で、下部温泉駅前には、これまでカフェのようにちょっとした時間を過ごせる場所がなかったため、カフェ代わりにも使えるのが嬉しいところ。
入館せずに入れる無料の足湯もあり、まさに「駅前」なので、電車の長い待ち時間にも最適。
さらに、身延町では珍しく、22時まで営業（レストランは21時まで。ラストオーダーは20時30分）という頼もしい存在です。
今はまだオープンしたのですが、施設長の志村あゆ美さんによると、これからは、観光案内のパンフレットを置いたり、地元の特産品を売店に置くことなどを検討中。地域に根づいた施設として身延町、下部温泉郷と、よい関係を築いていけるようにしていきたいとのことでした。
観光客にも地元の人たちにも喜ばれる施設になっていくことを期待しています！

古民家めぐり

秘境 奈良田で味わう、築200年の歴史と地元の恵み

古民家カフェ「鍵屋」

南アルプス山麓に囲まれた早川町の奥の奥にある奈良田は、古代の天皇と関わりのあるという「奈良田の七不思議」が伝えられる神秘的な場所。
そんな奈良田に、築200年の古民家を改装したカフェ「鍵屋」があります。

東京都出身で、子どもたちの山村留学を経て移住したカメラマンの小森由美子さんが、2016年に町の委託で運営を始めました。小森さんは早川町産のものにこだわり、食材や食器などは地元の生産者や作家たちから仕入れています。

地元の猟師さんが経営するジビエ加工場から購入している、鹿肉を使った「ロースト鹿カレー」は、夏限定の人気メニューです。
地元産の大豆、麦麴、塩だけを原料



早川町産の食材を使ったケーキと紅茶



古民家カフェ 鍵屋
〒409-2701
山梨県南巨摩郡早川町奈良田1064-43
☎0556-20-5556
営業時間 / 10:00～16:00
定休日 / 水曜・年末年始
アクセス / 中部横断自動車道 下部温泉早川I.C.より約60分



▲Webサイト

今回の取材では、早川町産のえごまと茶葉を使用したチーズケーキと紅茶のセットをいただきました。
チーズケーキは濃厚な味わいで、えごまの食感がアクセントに。紅茶は香り高く、渋みやえごまもなく飲みやすかったです。
読者プレゼントコーナーでは、このケーキセットをプレゼントトします。ぜひご応募ください。

身延山というと久遠寺、と思われる方が大半かもしれません。
けれど身延山で日蓮聖人がお住まいになられたのは現在の御願所域であり、御入山から7年後に新しくお堂が建立された際、「身延山妙法華院久遠寺」と名づけられたのが身延山久遠寺の始まりです。
それから200年ほど経った室町時

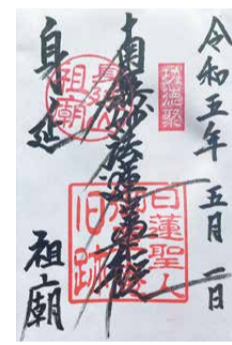
身延山で一番の聖地。それが御願所です。
御願所とは、日蓮聖人のお墓があるところで、また、お住まいになられた場所でもあります。
鎌倉時代、混沌とした世を愛いた日蓮聖人は、「法華経」こそが世を正す道を教える経典であると信じ、「立正安国論」を著しました。それをもとに幕府に諫言をしたものの、かえって島流しなど数々の法難に遭われます。
二度目の流罪先である佐渡から鎌倉へ戻られた日蓮聖人は、幕府に三度目の諫言をしますが、これも受け入れられないとわかると、「三度諫むるに用いずは山林に交われ」という故事になり、身延の領主波木井南部美長公の招きに応じて身延山へ入られたのです。
身延山という久遠寺、と思われる方が大半かもしれませんが、
けれど身延山で日蓮聖人がお住まいになられたのは現在の御願所域であり、御入山から7年後に新しくお堂が建立された際、「身延山妙法華院久遠寺」と名づけられたのが身延山久遠寺の始まりです。
それから200年ほど経った室町時

のんびり身延さんぽ

身延山久遠寺の始まりの聖地 御願所



750年前に日蓮聖人が約9年間過ごした御草庵跡



御願所御朱印(御首題)



常唱殿で御朱印をいただくことができます

〒409-2524
山梨県南巨摩郡
身延町身延3628
☎0556-62-0104(御願所法務所)



筆者・ゆる身延のfacebookはこちら

気軽に楽しむ下部ホテルの湯船

日帰り入浴

下部ホテル自慢の2つの源泉を使用した12の湯船を楽しむことができる日帰り入浴プランです。
浴衣・バスタオルの貸出もおこなっております。
※館内への飲食の持ち込みはご遠慮ください。

料金 大人1,200円 / 小人600円
【ご利用時間】二入浴 11:00～15:00
【無料休憩室】10:00～15:00
【貸出】浴衣・バスタオル 300円
【定休日】火曜日
※営業時間が変更になる場合がございます。
※新着情報を確認または、お電話にてお問い合わせください。

下部温泉 ポロネーゼ
肉の旨みあふれるポロネーゼソースに食べごたえのある極大生パスタ。
パスタは下部温泉水で茹で上げます。
お近くにお寄りの際は、お気軽にお越しくださいませ。
【営業時間】11:30～14:30
【定休日】火曜日
※祝日は営業・別日がお休みになる場合がございますので、お電話にてお問い合わせください。

山梨県下部温泉郷 下部ホテル
〒409-2947 山梨県南巨摩郡身延町上之平1900
TEL.0556-36-0311
https://www.shimobe.co.jp/

あけぼの大豆

生産・加工・販売

業務販売いたします。

あけぼの農園

南巨摩郡身延町伊沼250
TEL 0556-42-7015

しもべの湯

Shimobe no Yu

〒409-2947 山梨県南巨摩郡身延町上之平1917-3 0556-42-8228

天然温泉 10:00～22:00(最終入館 21:00) スポーツジム 10:00～22:00(最終入館 21:00) レストラン 11:00～21:00(最終入館 20:30)

入浴料金表

	町内在住者	町外在住者
大人	600円(税込) 入湯税150円	930円(税込) 入湯税150円
小人 (中学生未満)	350円(税込)	380円(税込)

スポーツジム料金表

	町内在住者	町外在住者
月会員 (入浴料込み)	8,000円(税込)	9,130円(税込)
1回利用	850円(税込) 入湯税150円	1,350円(税込) 入湯税150円

※月会員・回数券の場合、来館の際に入湯税150円/日が別途かかります。

南山梨 中部横断自動車道 周辺MAP

南山梨NEWS

南部あじさいまつり

6月16日(金)～25日(日) 9:00～16:00

開催場所 / うつぶな公園内
入園料 / イベント期間中は「あじさい管理費」として300円(中学生以下無料)
問い合わせ / 南部町産業振興課 ☎0556-66-2111

南部の火祭り

8月15日(火) 15:00～(予定)

開催場所 / 富士川河川敷南部橋上流
問い合わせ / 南部町産業振興課 ☎0556-66-2111

早川町雨畑湖上祭

8月15日(火) 18:30～21:00

開催場所 / ヴィラ雨畑グラウンド
問い合わせ / 雨畑観光協会事務局 ☎090-7257-6026(望月)

HuMaN 編集部

(山梨毎日広告社内)

〒400-0827

山梨県甲府市蓬沢1-5-8

☎055-235-0791



▲Webサイト



▲公式Twitter

参加型のフリーペーパーをめざします

取材ネタやご意見をぜひお気軽にお寄せください。また、記事作成など、誌面づくりにご協力いただける方も募集しています。

このフリーペーパーは、山梨県内や静岡県内に250か所ほど配置しています。広告掲載やご協賛いただける企業様の募集もしていますので、ぜひお問い合わせください。

さまざまな人がつながり、地域に関わる「手段」になる媒体をめざして活動していきますので、ご協力やご支援をお願いします。

Tel. 090-4728-6402 (担当/渡辺)

E-mail info@sanchomedia-human.com

次号は秋に発行予定!

©sanchomedia-human 2023 Printed in Japan



山梨を食べよう!

JAグループ山梨農産物直売所は県内各地にあります。それぞれの地域の特色をいかした個性的な直売所が皆さんをお待ちしています!

直売所一覧はQRコードをチェック



JAグループ山梨

お問い合わせ

山梨県農畜産物販売強化対策協議会

TEL.055-222-6733

<http://yamanashi-fruits-kingdom.jp/>