

アクセス

🚆 列車でのアクセス

[情報:JR東日本]

●東京駅 ————— 上山市 ————— 上山市温泉駅
山形新幹線 2時間27分

✈️ 飛行機でのアクセス

[情報:山形空港/仙台空港/山交バス]

●千歳空港 — 山形空港 — 上山 J-AIR 70分 50分 ●羽田空港 — 山形空港 — 上山 JAL 55分 50分
 ●名古屋空港 — 山形空港 — 上山 J-AIR 60分 50分 ●伊丹空港 — 山形空港 — 上山 J-AIR 55分 50分
 ●福岡空港 — 仙台空港 — 山形駅 — 上山市温泉駅
J-AIR/IBX 1時間40分 山形直行バス 85分 奥羽本線 14分



🚗 車でのアクセス

【高速道路のご利用】

●浦和IC — 村田JCT — 山形蔵王IC — 山形JCT — 山形上山IC — 上山
東北道 山形道 36km 山形道 11km 東北中央道 15km 国道13号線 6km

【蔵王エコーラインのご利用】

●白石IC又は村田IC — 蔵王お釜 — 蔵王高原坊平 — 上山
東北道 蔵王エコーライン 5km 国道13号線 20km

【福島県より】

●福島飯坂IC — 米沢経由 — 上山 ●会津若松IC — 喜多方市 — 米沢経由 — 上山
東北道 国道13号線 74km 磐越道 国道121号線 国道13号線 90km

【宮城県より】

●仙台宮城IC — 仙台南JCT — 村田JCT — 山形蔵王IC — 上山
東北道 18km 山形道 38km 国道348号線/国道13号線 18km

【新潟県より】

●中条IC — 荒川町 — 小国町 — 上山
日本海東北道 国道7号線 国道121号線/国道13号線 95km

■上山市周辺での交通手段として

《バス》

●上山市営バス... 上山市役所市政戦略課 ☎023-672-1111(代) ●山交バス株式会社... ☎023-647-5171(代)

《レンタカー》 JR 上山市温泉駅周辺に各レンタカー会社がございます。



かみのやま クアオルト ツリーズムト

あなたをうるおす上質な過ごし方



KAMINOYAMA KURORT TOURISM

このまちを訪れること...それはクアオルトスタイルな旅。「心地良い体験」の先に「健康」をお届けする新しい過ごし方を提案します。

発行 上山市・上山市温泉クアオルト協議会

問合せ先 上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



●上山市ホームページ(左)

●かみのやま温泉クアオルト facebook(右)



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かみのやま温泉 / クアオルトスタイル

質の高い健康保養地を目指して

かみのやまには豊かな自然、食、温泉、そして科学的根拠に基づく健康ウォーキングなどがあります。これらは、このまちで上質な過ごし方“クアオルトスタイル”をカタチづくる大切なピース。長い歴史の中で多くの先人たちがはめ込んだピースと、今、ここに住む私たちによって「上質な健康保養地」というパズルが完成します。

●旬産旬消にこだわった贅沢なヘルシー料理

自然に恵まれた山形の食の豊かさは、全国でも指折り。上山では、そこにカロリーを抑えながらも贅沢で栄養バランスのとれた食事を提供します。

●計算し尽くされた里山歩き

オススメは「気候性地形療法」という手法を使ったウォーキング。日本で初めてミュンヘン大学の認定を受けた、運動負荷の異なる5カ所8コースを用意しています。太陽光線などの気候要素を活用し、体表面を冷たく保ちながら歩くことで運動効果を高め、そして、体力にあったスピードで歩くことで、運動が苦手な人でも頑張らずに運動することができます。

●優しい温泉と温かいおもてなし

開湯555年を超える歴史あるかみのやま温泉は、赤ちゃんでも入れる優しい泉質。湯治や保養の宿場町として、これまで数多くの旅人や住人の心身の健康を支えてきました。



WHAT'S THE KURORT?

クアオルトとは？

クアオルトとはドイツ語で「療養地・健康保養地」を指す言葉です。ドイツでは温泉や海、泥、気候、クナイプ式という水治療などで疾病を治療、緩和、そして予防する自然療法が医療保険の対象となっています。その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地がクアオルトと呼ばれ親しまれています。厳しい審査基準のもと国が健康保養地として認定しており、2007年にはドイツ国内に370カ所を上回るクアオルトがあります。

クアオルトツーリズム 企業導入事例

サンスター株式会社 様

SUNSTAR

サンスター株式会社様が、上山のクアオルトツーリズムを導入しました。

背景

サンスター株式会社様は、オーラルケア商品にとどまらず全身の健康を守る研究を続けています。健康関連事業に携わる社員がまず健康であるべきとの考えのもと、社員の福利厚生施設「心身健康道場」を独自に開設するほど、健康志向の高い企業です。また、お客様も極めて健康志向の方が多く、心身健康道場を体験したいという声が増えて来ていました。



カラダに良くておいしくて



サンスター株式会社 出張・健康道場ツアー一担当者様の声



弊社が持つ福利厚生施設「心身健康道場」の体験をしたいという多くのお客様の声に応じるため、拠点を探していましたところ、食へのこだわり、科学的根拠に基づくウォーキングや良質な温泉など上質な健康保養地づくりを目指している上山の地域資源と合致していました。そして、この度出張・健康道場ツアーの開催につながりました。

お客様から「食べ物(通販商品)だけでなく、食事、身体、心の癒しといったさまざまな視点から心身の健康を追求するサンスターの姿勢がいい」との声をいただき、弊社の健康に対する思いが通じたと実感いたしました。また、「参加者みんなが家族のように感じる楽しい旅だった」とお客様同士や私どもの交流も深められた良い機会となりました。

今回の実施を通して、食事・身体・心の健康バランスを取り戻すサポートをする健康道場の健康法を、ワンランク上の健康おもてなしで提供することができたと考えます。

(サンスター株式会社：H&B事業部 健康道場グループ 鶴見利江さん)

実際行ったカリキュラム

01 お宿とお食事処での、管理栄養士からの食生活アドバイス付
健康道場式 玄米菜食

02 身体と向き合い、楽しく身体を動かすカリキュラム
ウォーキング・均整ストレッチ

03 全室に源泉100%の温泉と露天の足湯が併設
温泉宿泊施設 葉山館でのご宿泊

04 サンスター歯科衛生士による
正しいオーラルケア研修

クアオルトツーリズム体験者の声

季節を変えて
また訪れたい。

時間が足りなかった。
一泊ではもったいない。

目と口で楽しめる食事だった。

体験者のみなさんから /



クアオルト
スタイル
KURORT STYLE

LET'S EAT, HEALTHY FOODS

旬産旬消の 贅沢なヘルシー料理

健康を
考えて
手間隙
かけて
調理

02



おいしいよ~!!

料理人は野菜ソムリエ・
雑穀エキスパート

折鶴 [郷土料理店]

約600
kcal



料理を担当するのは野菜ソムリエかつ雑穀エキスパート。だから本当に新鮮でおいしいものを用意することができ、さらに体に優しい料理を提供できる。また市内の武家屋敷「三輪家」で発見された江戸時代の武家の家計簿から、当時の武家料理を再現。さまざまな角度から、郷土の味を研究されています。旬の食材を使用するため毎回献立が変わり、健康志向、また美味しいもの好きの常連が多いお店です。

01

美味しく健康によくて

●食材が豊富な町だから
四方を山に囲まれた肥沃な土壌が広がる上山。この地で育った果実、農作物は、美味しいのはもちろん栄養価も優れています。

●食生活の改善を
飽食の時代となった今、現代人の食生活は数十年前の日本人のものとは大きくカタチを変えています。高カロリー食や食品添加物は、成人病をはじめさまざまな病を引き起こす原因ともなり得ます。そこで上山ではクアオルトスタイルな食として、専門家の意見を取り入れながらヘルシーな食事を推進しています。

●食べて健康をキーワードに
健康保養地として傾斜地を使ったウォーキング、温泉によるリラックス、そして食事による栄養補給で、包括的な健康へのアプローチをしています。ただ健康に良い食事ではなく、地元の旬の食材を使い、手間隙かけて調理し、見た目の華やかさや意外性をプラスα。「食」を楽しむ事を忘れません。



朝夕合わせて
約1,000
kcal

極上の温泉と食とで、
贅沢なくつろぎの時間

葉山館 03
[温泉旅館]

上山の高台「葉山」に位置する葉山館では、自家農園や地元上山の農家から仕入れた彩り鮮やかな野菜をふんだんに使用した料理を提供。野菜の美味しさはもちろんのこと、肉や魚料理にもからだを気遣った工夫がされています。また土鍋で炊いた玄米は、健康志向かつ美味。料理長が丹誠込めて作るクアオルトスタイル（お膳）は、夕食と朝食を合わせて1,000kcalを超えません。上山の季節を、食を通して感じてください。



これがこんにやく!? おどろきの蒟蒻懐石



楢下宿
こんにやく番所
[こんにやく料理店]

約400
kcal

04



誰もが驚く蒟蒻懐石を提供する楢下宿の人気こんにやく料理店。こんにやく作りに欠かせない水は、地下二百数十メートルから湧き出るカルシウム豊富なアルカリ性天然水を使用するほどのこだわりよう。こんにやくを使ったスイーツを提供するカフェも併設。また様々な商品が購入できるお土産所もヘルシー志向のお客様に大人気です。期間限定で全日空のファーストクラス機内食に採用された「ら・ふらんすみぞれこんにやく」は特にオススメ!



こんにやくは美の味方です!

05 健康食の都上山産ワイン



朝夕の寒暖の差が大きい気候の上山。幾度にも渡る土壌改良で育まれた肥沃な大地で栽培されたブドウからできる上山ワイン。適度な食と運動に加え、美味しいワインはいかがでしょうか。ブドウは、その品質の良さから大手ワインメーカーも採用。上山をまるごと凝縮した味をぜひお楽しみください。

酒は百薬の長



ゆる〜っと 健康ウォーキング

軽めの山歩きと木漏れ日・森林パワーが脳を刺激。楽に、頑張らずに、運動効果を上げる。



WALKING GO AROUND

01

健康ウォーキング

●**ミュンヘン大学の認定**
日本で唯一ドイツのミュンヘン大学が認定した気候性地形療法の専門コースを歩きます。訓練された専任ガイドがご案内するウォーキングプログラムをご用意。

●**何気なく歩くより効果的**
自分の体力にあった歩行スピードで、「冷気と風」「太陽光線」などの気候要素を活用。体表面を冷たく保ちながら、森や山の傾斜地を歩くことで持久力をアップし、通常より高い効果があるとされる運動です。

●**ココロだってリフレッシュ!**
木々の音や木漏れ日を感じながらのウォーキングは、日頃のストレスから心と体を開放し、高いリフレッシュ効果も期待できます。山が温泉街のすぐ近くにある上山、四季折々の自然を感じながら里山歩きをお楽しみください。

期待される効果

上山市は「気候性地形療法」を基本に、「クアオルト健康ウォーキング」として、健康づくりプログラムを提供しています。

気候性地形療法の最適地「上山」

ドイツのクアオルト（健康保養地）には、気候の力（特に冷気と風等）を活用し野山の傾斜地を歩くと運動効果等が高まる「気候性地形療法」というウォーキングがあり、医療保険のもと、心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧の治療、また生活習慣病の予防、季節性の気分障害の改善に活用されています。この気候性地形療法は、平地から高地まで様々な環境の野山や森のコースが必要で、特に日本では夏季の暑熱や湿気を避けるために、涼しい高地は欠かすことができません。

上山市は、里山とナショナルトレーニングセンターのある標高1,000m以上の蔵王高原坊平が近接し、自然環境の良い最適地になっています。現在、ウォーキングは、生活習慣病や認知症、糖尿病、運動器症候群の予防と対策に効果があるとされています。気候性地形療法を基本とする健康づくりは、世代を問いませんが、特に、強い運動が難しいまたは運動時間を取りにくい中年以降の世代には、安全に無理なく楽しく取組み、心身への効果がある健康増進プログラムです。

クアオルト研究室 代表
小関信行博士(芸術工学)

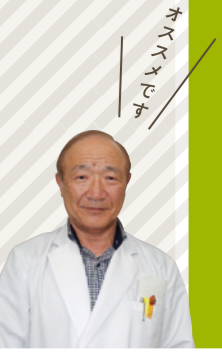


上山でのウォーキング 7つのポイント

- ① **ドイツ仕込みの**
専任ガイドがいるので簡単、安心!
- ② **心拍数のチェックで一人一人無理のない運動!**
- ③ **適度なアップダウンが体を刺激!**
- ④ **森林での運動で癒しの効果!**
- ⑤ **いつでも、誰でも、ひとりでもできる!**
- ⑥ **日本唯一の認定コースが8つ!**
- ⑦ **ヘルスツーリズム大賞受賞!**

気候性地形療法での 気候の4要素

- 冷気と風の冷刺激: 持久力強化
免疫システムの改善
血液循環機能アップ
体温調整機能アップ
- 太陽光の紫外線B波: ビタミンD₃活性
- 可視光線: 体内リズムを整える
睡眠ホルモン生成
- 清浄な空気: 気管支疾患改善
アレルギー改善



上山市医師会 クアオルト担当医師
長岡医院院長 長岡迪生先生

02 多彩なアクティビティ スポットがあります。

およそ2時間のウォーキング中は、専任ガイドの案内のもと、風が木をゆらす音や野鳥の鳴き声、花々や土の臭い、木漏れ日を感じながら林の中を進みます。心拍数や血圧を定期的に測定し、休憩時にはストレッチで疲れをためません。途中、湧水で腕や足を冷やしたり、大きな石のベッドに寝ころがったり自然を五感でも楽しめる体験を提供します。

- 抱きつ木
- 早朝ウォーキング
- みんなでヤッホ
- かんじきトレッキング
- 暮色ウォーキング
- プライベートウォーキング
- 森林浴



03

参加者の皆さんから、たくさんのコメントが届いています!

- 一度体験しただけで効果が実感できるとは思っていませんでしたが歩いてみてびっくり! 体は軽く、気持ちも解放されたようで驚きました。
- こんなにぐっすり眠れたのは久しぶりでした。
- 山がきれい、空気もおいしく、鳥の鳴き声で癒やされました。歩いていると体が清らかになる感じがしました!
- 落ち葉の下に冬ごもりをする小さな命を見つけました。発見の連続でみんな笑顔になってとても嬉しかったです。
- 山歩き初体験。ガイドさんがサポートしてくれたので、安心して参加できました。





温泉と人に温まる

HOT SPRING PARADIS

01 古からの湯の町、城下町

かみのやま温泉の歴史は古く、長禄2年(1458)に肥前の国(現在の佐賀県)の月秀という旅の僧が、沼地に湧く湯に「一羽の鶴が脛を浸し、傷が癒えて飛び去る姿を見かけたのがはじまり」と言われています。参勤交代や出羽三山参りなどの往来があった羽州街道沿いの温泉町として栄えてきた歴史があり、古くから奥羽三楽郷のひとつとして有名でした。上山城を中心に発展し、時を経た今も城下町だった頃の面影を、その町並みに色濃く残しています。古風な情緒が町いっばいに漂うかみのやま。ゆかたで歩くのが楽しくなる町です。

pH:7.8~8.0
弱アルカリ性
源泉温度:63~69度
効能:神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復、健康増進

ウォーキングの後はかみのやま自慢の温泉浴心地よくて、体もよろこぶ!!



02 美人の湯と呼ばれて ~天然の化粧水~

アルカリによるピーリング効果で、ガサガサお肌もツルツルに。塩化物泉の効果は肌の弾力、ハリを高め、またお湯に多く含まれるメタケイ酸には天然の保湿成分のほかに、新陳代謝を促す美肌成分も含まれていると言われています。そのためか、古くか

らかみのやま温泉は美人の湯と呼ばれ、全国各地の女性のみならずから愛されてきました。温泉浴でウォーキングの効果を高め、さらに疲労回復やお肌のメンテナンスに最適な泉質は、運動と温泉を一緒に楽しみたい方に最適です。

03 温泉情緒漂う中心街



01.かみのやま温泉にある公衆浴場の中で最も歴史の古い「下大湯」は、その昔にたくあん漬けを発案したという沢庵禅師も入浴したという。02.公衆浴場は市内に7カ所あり、料金も格安! 03.街角を曲がれば温泉の看板! 04.かみのやま温泉のために身を削って働いてくれた湯女(ゆな)の供養祭も行われる湯の上観音。05.一年中とどなく源泉から引いたお湯が溢れています。06.足を浸しながら蔵王連峰が一望できる葉山の足湯はおすすです。07.まちのあちこちには、かわいいお顔のお地藏さま。08.かみのやま温泉発祥の場所とされる鶴の休石にも足湯があり、地元の方はもちろん、多くの来県者の方にも親しまれています。09.美肌効果の他、温泉の効能は多様多様。10.栗川稲荷神社は、お湯を巡るまち歩きコースにおすすです。11.参拝の前には、お湯で手を清めてください。12.地元の方との会話もどうぞ。

04 足湯はしごでまち歩き

かみのやま温泉には、個性的な足湯があります。橋のたもとや上山城のとなり、葉山温泉の入り口や温泉街のど真ん中。そしてかみのやま温泉発祥の場所とされる「鶴の休石」の正面と、まち中に5カ所の足湯が点在しています。ゆかたを羽織っておさんぽ気分足湯のはしごもおすすです。

[葉山・高松・河崎地区]



[新湯・湯町・十日町地区]



散歩の合間は足湯をどうぞ!



- ①はたや旅館/023-672-0213 ②材木栄屋旅館/023-672-1311 ③展望露天の湯 有馬館/023-672-2511 ④天神の御湯 あづま屋/023-672-2222 ⑤仙溪園 月岡ホテル/023-672-1212 ⑥姫の湯 伊勢屋/023-672-0316 ⑦花明りの宿 月の池/023-672-2025 ⑧ホテル山内/023-672-0111 ⑨ふぢ金旅館/023-672-0102 ⑩本陣しまづ旅館/023-672-0351 ⑪名月荘/023-672-0330 ⑫彩花亭 時代屋/023-672-2451 ⑬日本の宿 古寮/023-672-5454 ⑭葉山館/023-672-0885 ⑮旅館三恵/023-672-0804 ⑯旅館 静山荘/023-672-0634 ⑰はたごの心 橋本屋/023-672-0295 ⑱ふじや旅館(あづま屋別館)/023-672-2515 ⑲三木屋/023-672-1511

たのしみいっぱい、 まるごと満喫のかみのやま。

歴史と伝統と豊かな自然に育まれた、かみのやまの魅力が満載。見て、食べて、遊んで。かみのやまをまるごと楽しむスポットをご紹介します。



上山城

「羽州の名城」。市の中心に位置し、蔵王を望める天守閣は郷土資料館として愛されています。
【問】上山城 ☎023-673-3660



武家屋敷

藩政時代の屋敷が並び、紫苑の花が咲く紫苑庭も近接。「ゆかたで散策」がおすすめです。
【問】上山市 ☎023-672-1111



蔵王 お釜

天候によって色が変わる、蔵王山頂の神秘の火口湖。自然の雄大さが感じられます。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



恋人の聖地

「天空に浮かぶ船」をイメージした場所で、「幸の鐘」を鳴らそう。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



民俗行事 加勢鳥

2月11日、ケンダイをかぶりまち中を巡る若衆に、祝い水をかけて火伏せや商売繁盛を願う祭。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839

見る

歴史情緒あふれる名所・旧跡から、昔懐かしい農村風景、はたまた雄大な自然に、伝統的な祭が四季折々で楽しめます。カメラは忘れずにお持ちください!

- 斎藤茂吉記念館 / 上山は、日本が誇る歌人・斎藤茂吉の故郷。記念館には彼の遺徳を伝える資料が多数展示。【問】斎藤茂吉記念館 ☎023-672-7227
- タケダワイナリー / 日本を代表するワイナリーのひとつ。購入はもちろん、見学や試飲も可。【問】タケダワイナリー ☎023-672-0040

- 映画「おくりびと」ロケ地 / アカデミー賞外国語映画賞に輝いた映画ロケ地。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839
- ウッディファーム&ワイナリー / 上山で2つ目のワイナリー。果物の自家製ドライフルーツも人気。【問】蔵王ウッディファーム ☎023-674-2343



そば

地元の風土に育まれた、風味豊かなそば。喉越し、香りが良いと評判です。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



スイーツ

果樹園カフェで食べられる、旬の果実たっぷりのパフェ。フレッシュな食感が女性に評判。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



カセ鳥ラーメン&カセ鳥焼きそば

上山の民俗行事「加勢鳥」にちなんだメニュー。新たなご当地グルメとして人気です。
【問】長好亭みさき ☎023-672-6797



楯下宿おもてなし料理

地元の食材を使った地域に伝わる田舎料理。囲炉裏を囲んでお召上がりください。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



つけもの

上山のつけものは種類も豊富。特にたくあん漬は上山が発祥の地といわれ、名産です。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839

食べる

上山は、隠れたグルメのまち。そば屋や菓子店が多いほか、ご当地ならではのグルメが味わえるお店もいっぱい。さまざまな味覚を食べ歩くのがおすすめです。

- 温泉まんじゅう / 舌触りのいいこしあんが特長。かみのやま温泉の名物です。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839
- そば屋のラーメン / そば屋のラーメンは、実は山形の裏グルメ。懐かしい味わいをぜひ。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839
- あらい工房 toki no niwa / 鋳物や生活雑貨も販売する素敵なカフェ。ランチも人気です。【問】あらい工房 ☎023-672-3319
- かみのやまロール / ブドウやラ・フランスなど、上山の食材をギュッと詰め込んだスイーツ。【問】だんご本舗たかはし ☎023-672-3357
- かりんとう / 素材と製法にこだわった、やみつきになるおいしさ。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



まち歩き

城下町、温泉町、宿場町の3つ特徴を持つ上山を楽しむには「まち歩き」が一番です。
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



蔵王坊平アスリートヴィレッジ

標高1,000mにある全国トップクラスのトレーニングエリア。キャンプ場も隣接しています。
【問】ZAOたいらぐら ☎023-677-0283



フルーツ狩り

みずみずしい果物を自分でもぎ取り、その場で味わう醍醐味。贈答用としても大好評!
【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839



くだものMy箸づくり

果物の樹を使って、世界にひとつだけのMy箸を! 旅の記念にぜひ。
【問】くだものうつわ ☎023-672-5861



古窯「楽焼体験」

素焼きのお皿などに思い思いの絵を描き込む。旅の思い出に、自分だけの一枚を。
【問】日本の宿古窯 ☎023-672-5454

遊ぶ

上山は、コンパクトなまちです。まちと自然がすぐ隣合わせにあるので、トレッキングなどのアウトドアから文化・製作体験と多様に遊び方が選べます。

- スキー&スノーボード / ウィンタースポーツの定番。パウダースノーを滑ろう! 【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839
- 楯下宿 わら細工体験 / 地元の「じいちゃんずくらぶ」が丁寧に教えてくれる伝統の技。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839
- 春雨庵 抹茶体験 / 閑静な茶室でたてる抹茶とゆったりとした時間をご堪能ください。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839
- リナワールド / 東北最大級のレジャーランド。アトラクションの数々に楽しさいっぱい。【問】リナワールド ☎023-672-1614
- 七福神巡り / 開運招福を願い、霊峰蔵王の麓かみのやまのお寺を巡りませんか。【問】上山市観光物産協会 ☎023-672-0839