

# アクセス

## 🚆 列車でのアクセス

[情報:JR東日本]

●東京駅 ————— かみのやま温泉駅  
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 — かみのやま温泉駅  
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 — 福島JCT — 福島大笹生IC — 米沢北IC — 南陽高島IC — 上山  
東北中央道 国道13号線 70km 70分

●会津若松IC — 喜多方市 — 米沢経由 — 上山  
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IC — 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かみのやま温泉駅周辺に各レンタカー会社がございます。  
《タクシー》 ●各タクシー会社がございます。



心と体がうるおう 上質な過ごし方

# かみのやま クアオルト ツーリズム



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



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。  
【令和5年3月発行】

# かみのやま温泉 / クアオルト スタイル

## 心と体がうるおうまちを目指して

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クアオルト健康ウォーキングをはじめとした様々な体験プログラムがあります。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「心と体がうるおうまち」というパズルが完成します。

### ●大自然の中で五感を開放するプログラム

ドイツの運動療法を用いた専門ガイドが案内する“頑張らずに、楽しい”運動効果の高いクアオルト健康ウォーキングをはじめ、いつもと違う大自然に囲まれた非日常空間で、五感を研ぎ澄まし、自分らしさを取り戻し、日常生活に持って帰れるヒントを実感できるプログラムを体験することができます。

### ●旬産旬消にこだわった贅沢な栄養満点の料理

自然に恵まれた山形の食の豊かさは、全国でも屈指。上山では、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。

### ●優しい温泉と温かいおもてなし

開湯560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。



# 緑の中でゆるる〜っと 五感を研ぎ澄ます体験

01

EXPERIENCE IN NATURE

## ヘルスアップ プログラム

### ●標高1,000mに位置する蔵王高原坊平

国内外のトップアスリートが集うエリアで、日頃溜まったストレスを満点の星空、雲海や樹氷が望める大自然に解放し、自分の心と体にじっくり向き合う時間の過ごし方をご提供します。

### 【五感を開放する森林浴】

●料金：2,500円/人  
●人数：5~50名 ●時間：150分  
自然の色、音、香り、味覚など、森の中での過ごし方を通して五感を呼び起こし、心と体のバランスを整える。



### 【森ヨガ】

●料金：2,500円/人  
●人数：5~20名 ●時間：90分  
森の中で呼吸・アーサナ（ポーズ）・瞑想をじっくりゆっくり行いながら、ココロとカラダを整える。



### 【五感を開放する森林浴&森ヨガ】

●料金：4,000円/人 ●人数：6~20名 ●時間：180分  
針葉樹林、広葉樹林、小川のほとりとスポットを変えながら、香り、音、空気を感知、自然のパワーを体に取り込む。

### 【星空ナイトウォーキング】

●料金：2,500円/人  
●人数：5~15名 ●時間：90分  
満点の星空、時折姿をみせる流れ星、カラダに降り注ぐムーンライト。県内有数の観察ポイントで、心に残るひととき。



### 【森林浴エクササイズ】

●料金：2,500円/人  
●人数：5~20名 ●時間：90分  
クッション性のあるクロスカントリーコースをポールをつかったより運動強度の高いソルディックウォーキング。



### 【姿勢矯正ストレッチ】

●料金：2,500円/人  
●人数：5~20名 ●時間：90分  
凝り固まった筋肉と関節をほぐし、正しい体の状態に戻す、一人ひとりに合わせたストレッチ。



### 【サウナ「ととのう」体験】

●料金：2,500円/人  
●人数：1~10名 ●時間：90分  
大自然を肌で感じながらの本格サウナ体験。サウナ・スパ健康アドバイザーがサウナの楽しみ方をお手伝いしながら、「ととのう」感覚を伝授。



### 【氷瀑ツアー】

●料金：11,000円/人  
●人数：5~12名 ●時間：180分  
坊平を知り尽くしたガイドが高さ約30mの大氷柱「仙人沢アイスガーデン」へご案内。大自然が織りなす造形美。そのスケール感を直に体験。



### 【樹氷トレッキング】

〈Long Ver.〉●料金：7,000円/人  
●人数：5~12名 ●時間：180分  
〈Short Ver.〉●料金：6,000円/人  
●人数：5~12名 ●時間：120分  
世界的にも有名な蔵王の樹氷へ経験豊富なガイドの案内のもと、樹氷原からブナ林をスノーシューでめぐる。



プログラムに関する  
問合せ・申込先

蔵王坊平観光協議会(高源ゆ) TEL : 023-616-3717 MAIL : info@kogenyu.com





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。

## クアオルト健康ウォーキング

# 02

### ●計算された認定コース

日本で唯一ドイツのミュンヘン大学アンゲラ・シュー教授が鑑定した気候性地形療法の専門コースを歩きます。専門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。

日本クアオルト研究機構事務局長  
日本クアオルト研究所 所長  
小関信行博士(芸術工学)



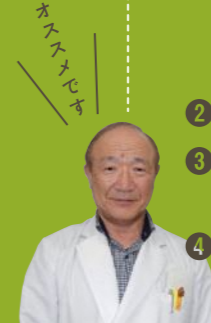
## 上山でのクアオルト健康ウォーキング /

### ～6つのポイント～

- 1 ドイツ仕込みの専門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!

### ～気候の4要素～

- 1 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
- 2 太陽光の紫外線B波：ビタミンD3活性
- 3 可視光線：体内リズムを整える  
睡眠ホルモン生成
- 4 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 スポーツドクター 長岡迪生



## 03 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、専門ガイドの案内のもと、風が木をゆらす音や野鳥の鳴き声、花々や土の匂い、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。

- みんなでヤッホ
- かんじきトレッキング
- プライベートウォーキング
- 森林浴

### ●早朝ウォーキング（無料）

楽しくて気持ちの良い朝に会いに行きませんか?

- 葉山コース：毎日  
〈時間〉6:50～8:10 〈集合〉さんぼみち前
- 西山コース：日曜・祝日（4月～11月）  
〈時間〉6:30～7:30 〈集合〉新湯足湯前

### ●空色・暮色ウォーキング

観光客向けの健康ウォーキング。  
自然の中で心も身体もリフレッシュしませんか?

- 〈時間〉空色10:00～12:00、暮色14:00～16:00
- 〈参加料〉1名3,000円（2名以上）
- 〈申込み〉希望日の前日15時までに上山市観光物産協会へ  
☎023-672-0839



## 04 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なる感じがしました!
- 山歩き初体験。歩くことができるか心配でしたが、ガイドさんが途中、心拍を計測しながら案内してくれたので、安心して参加できました。





LET'S EAT, HEALTHY FOODS

# 旬産旬消の カラダに優しい料理

※写真はイメージです。メニューは変わることがあります。カロリーや塩分、野菜は一例になります。

## ヘルスツーリズム認証プログラム



ヘルスツーリズムとは、旅行という非日常的な楽しみの中で、健康回復や健康増進を図る旅のこと。そこで提供される健康に関する取組を、NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構・(一財)日本規格協会・(一社)日本スポーツツーリズム推進機構で構成されている第三者機関「ヘルスツーリズム認証委員会」が認定する全国初の試みです。上山市内からは4つのプログラムが認証(令和5年3月現在、全国39プログラムが認証)されています。

※ヘルスツーリズム認証委員会ホームページ <https://htq.npo-healthtourism.or.jp/>

# 01

## 檜下宿 丹野こんにやく こんにやく番所

●TEL.023-674-2351  
[こんにやく料理店]



誰もが驚く蒟蒻懐石を提供する檜下宿の人気こんにやく料理店。こんにやくは、食物繊維やカルシウムが豊富。さらに腸を掃除し、便秘にも良いとされる食べ物！そんなこんにやくを独自の技術で、様々な料理を味付けや食感、見た目まで再現し、クアオルトこんにやく会席箱膳として提供しています。驚きや楽しさあふれる料理には、「食から健康への気づき」という社長の思いから、普段の食事にも活かせる調理の工夫が盛り込まれています。



クアオルトこんにやく会席箱膳  
●カロリー:416kcal ●塩分:2.6g



クアオルトバランス膳・早朝ウォーキング  
●カロリー:622kcal ●塩分:2.7g ●野菜:268g

## 仙溪園 月岡ホテル

●TEL.023-672-1212  
[温泉旅館]



月岡ホテルは、インバウンドの需要を見据え、外国人観光客も積極的に受け入れ、国内外の来訪者に対して“心も体も元気になれる”上山での体験を提供しています。その一つとして季節の食材から、みそ・しょうゆにまで地元産にこだわり、カロリーと塩分、バランスに配慮された山形ならではの郷土料理を楽しめる会席を提供。ゆっくり噛んで素材の味を楽しんで食べる工夫やいつもの食事とのギャップなども含め、すべてが参加者の「健康への気づき」のきっかけにつながります。



クアオルトかみのやま会席  
●カロリー:711kcal ●塩分:3.5g ●野菜:308g



## 彩花亭 時代屋

●TEL.023-672-2451  
[温泉旅館]

小さな佇まいながら落ち着いた和風宿である彩花亭時代屋。「食事は美味しく食べることが大事」というご主人のこだわりから、肉や魚、野菜をバランスよく取り入れ、味付けには精進だしを使用することで塩分を抑えて素材の味と旨味を引き出し、満腹感を生むため食材の切り方にまで工夫を凝らした「クアオルトバランス膳」を提供。さらに早朝ウォーキングに参加すれば、地元住民と一緒に笑いの絶えない楽しい時間を体験できます。

## 02 クアオルト弁当



「クアオルト弁当」とは、上山の旬の食材をふんだんに使用した栄養バランスのとれたお弁当。「①上山産米の使用②上山産農産物を活用したおかず2品目以上の使用③産地記載のおしながきの添付」の3つを条件とし、イベントや会議、ツアー等で提供されています。



クアオルト弁当  
●カロリー:600kcal ●塩分:3g以下

## さくら亭

●TEL.023-673-5015 [クアオルト弁当]

上山産の米と食材をふんだんに使った「クアオルト弁当」はイベント等で大人気。さくら亭では、9つに仕切られた箱に、地元の野菜や山菜など上手に組み合わせ季節感を大切に作っている。管理栄養士と一緒に考えたメニューは塩分を約3g以下に抑えながら、栄養バランスも考えられ、心もお腹も満足いくこと間違いなし。

その他「クアオルト弁当」を提供可能なお店 ●丸内牛肉店 TEL.023-672-0298  
●蔵王弁当 TEL.023-673-3309 ●松乃屋 TEL.023-673-5393  
※店頭での常時販売は行っておりません。5日前までに事前申込みが必要です。

## 03 蔵王高原坊平 こだわりランチ

## ライザレストラン

●TEL.023-679-2311  
[はらくっついガパオライス]

はらくっついガパオライス  
●カロリー:646kcal ●塩分:2.5g ●たんぱく質:38.1g  
●脂質:13.8g ●炭水化物:90.6g

コレステロールゼロの大豆ミートを使用し「ボリューム満点ながらエネルギーを抑える」工夫と紅花の優しい色合いに焼き上げたご飯。また、県産タケノコを使用し、半熟卵を崩しながら、いろんな噛み心地を楽しみながら味わえる、はらくっつい一品。

その他「蔵王高原坊平こだわりランチ」を提供可能なお店 ●ヒュッテハイジ TEL:023-679-2042  
●ラビイハウス TEL:023-679-2600 ●チェビオット TEL:023-672-5004  
※店舗での常時提供は行っておりません。10名以上で1週間前までに事前予約が必要です。



クアオルト  
スタイル  
KURORT STYLE

# 温泉と 人に温まる

HOT SPRING PARADIS

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、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さん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、運動と温泉と一緒に楽しみたい方に最適です。

【泉質】  
弱アルカリ性ナトリウム  
カルシウム塩化物硫酸塩泉  
【効能】  
美肌効果・保湿効果やリラック  
ス効果を兼ね備えた癒しの湯、  
切り傷、やけど、動脈硬化症、  
神経痛、冷え性、慢性皮膚病

## 01

### 古からの湯の町、 城下町、宿場町

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。

## 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5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。05.一年中とどめ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めです。07.まちのあちこちには、かわいなお顔のお地藏さま。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、温泉の効能は多種多様。10.栗川稲荷神社は、お湯を巡るまち歩きコースにおすすめです。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です湯のはしごもおすすめです。

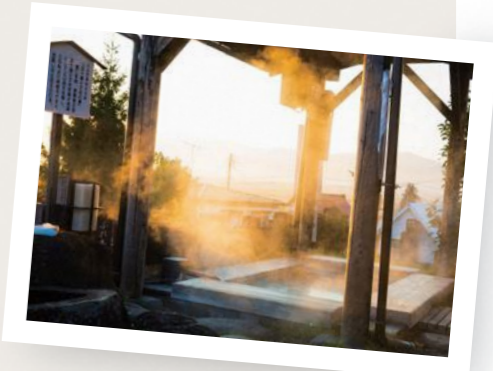
#### 【葉山・高松・河崎地区】



#### 【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展望露天の湯 有馬館/023-672-2511 ③果実の山 あづま屋/023-672-2222 ④仙溪園 月岡ホテル/023-672-1212 ⑤花明りの宿 月の池/023-672-2025 ⑥ホテル山内/023-672-0111 ⑦ふぢ金旅館/023-672-0102 ⑧本陣しまづ旅館/023-672-0351 ⑨名月荘/023-672-0330 ⑩彩花亭 時代屋/023-672-2451 ⑪日本の宿 古窯/0570-005-454 ⑫葉山館/023-672-0885 ⑬旅館三恵/023-672-0804 ⑭旅館 静山荘/023-672-0634 ⑮はたごの心 橋本屋/023-672-0295 ⑯ふぢや旅館(あづま屋別館)/023-672-2515 ⑰三木屋 参蒼来/023-672-1511 ⑱おやど 森の音/0570-030-810 ⑲寒河江屋旅館/023-672-0170

# 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。「ゆかたで散歩」がおすすめです。  
【問】上市市 ☎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】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎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に楽しめます。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 / 「良いワインは良い葡萄から」1920年開園の老舗ワイナリー。【問】タケダワイナリー ☎023-672-0040

- ベルウッドヴィンヤード / 風と空と畑と人と。土地の味わい香るワイナリー。【問】ベルウッドヴィンヤード ☎023-674-6020
- ウッディファーム&ワイナリー / かみのやまのテロワールを活かすドメーヌワイン。【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】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎023-672-0839



## ワイン

かみのやまのワインは、上山の風土・歴史・人の魅力を凝縮した逸品です。  
【問】上市市農林夢づくり課 ☎023-672-1111



## 宿下宿のおもてなし御膳

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】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎023-672-0839

- 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】上市市観光物産協会 ☎023-672-0839



## スキー & スノーボード

ウィンタースポーツの定番。天然雪のパウダースノーを滑ろう！  
【問】上市市観光物産協会 ☎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】上市市観光物産協会 ☎023-672-0839



## くだものMy箒づくり

果物の樹を使って、世界にひとつだけのMy箒を！旅の記念にぜひ。  
【問】くだものうつつ ☎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 ☎0570-005-454

## 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。

- 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】春雨庵 ☎023-672-0824

- 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