



坂本小屋

四季を楽しむ
和を愉しむ



あまご料理専門店坂本小屋では、
日常を離れ、ゆったりとした時間の
流れを感じながら絶品の郷土料理・
アマゴ料理をご堪能頂けます。



あまご料理・年中承ります。

※掲載の料理は一例です。



あまごコース料理
3,150円～



あまごのあぶり焼き(1尾)
550円



あまごのおどり
1,050円



あまごの唐揚げ
550円



あまごの甘露煮
550円

ご予算により、相談に応じます。

坂本小屋 三重県津市美杉町川上2705-26 営業時間 11時～17時
※前日の22:00までにご予約お願い致します。
(10名様以上のご予約は1週間前までにお願致します。)

詳しくは… [坂本小屋](#) [検索](#) ご予約は… TEL 059-274-0703 FAX 059-274-1011

【平倉拠点施設に関するお問い合わせ先】 Information about Hirakura base facilities

- 大吉 〒515-3532 三重県津市美杉町川上 2591 TEL 059-274-0612
■Daikichi : Kawakami2591 Misugi Town Tsu City Mie Prefecture.
- 坂本小屋 〒515-3532 三重県津市美杉町川上 2705-26 TEL 059-274-0703
■Sakamoto Hut : Kawakami2591 Misugi Town Tsu City Mie Prefecture.

【森林セラピー®に関するお問い合わせ先】 Information about Forest therapy

- 津市美杉総合支所 〒515-3421 三重県津市美杉町八知 5580-2
■Tsu City Misugi synthesis branch office Yachi5580-2 Misugi Town Tsu City Mie Prefecture
TEL 059-272-8082 FAX 059-272-1119 E-mail 272-8082@city.tsu.lg.jp

【交通】Getting to Misugi

- 名古屋駅(近鉄)～伊勢中川駅(近鉄)～川合高岡駅(近鉄)
Nagoya (Kintetsu Line) Isenakagawa (Kintetsu Line) Kawaitakaoka (Kintetsu Line)
～志駅(JR名松線)～伊勢奥津駅(JR名松線)～川上前(コミュニティバス)
Ichishi (JR Meishou Line) Iseokitsu (JR Meishou Line) Kawakamimae (Community bus)
(所要時間：2時間30分) (Duration: 2hours30minutes)
- 大阪上本町駅(近鉄)～川合高岡駅(近鉄)～志駅(JR名松線)
OsakaUehonmachi (Kintetsu Line) Kawaitakaoka (Kintetsu Line) Ichishi (JR Meishou Line)
～伊勢奥津駅(JR名松線)～川上前(コミュニティバス)
Iseokitsu (JR Meishou Line) Kawakamimae (Community bus)
(所要時間：2時間30分) (Duration: 2hours30minutes)

- 名古屋西IC～久居IC～国道165号～県道15号～国道368号
NagoyaNishi Hisai Route165 Route15 Route368
(所要時間：2時間30分) (Duration: 2hours30minutes)
- 松原IC～針IC～国道369号～国道368号(所要時間：2時間30分)
Matsubara Hani Route369 Route368 (Duration: 2hours30minutes)

【備考】Remark

- ※空からの玄関口として中部国際空港から高速船定期直行便により津なぎさまちへ。
Airplane : Chubu International Airport → Limer → Tsu Nagasamachi Port
- ※駐車場(駐車料金無料) Parking (no charge)
- ・坂本小屋 乗用車8台 マイクロバス駐車可能 SakamotoGoya : 8 parking spaces for cars and minibuses
- ・大吉 乗用車40台 マイクロバス駐車可能 Daikichi : 40 parking spaces for cars and minibuses

津市Tsu City <http://www.info.city.tsu.mie.jp>



健康の郷

Village of health
都市近郊の癒し空間
Healing space of the suburbs
三重県津市
Tsu city Mie prefecture

美杉

平倉拠点



Misugi

Hirakura Base

- ✓ 歴史散策 *Historical panorama*
- ✓ 体験レジャー *Systeme leisure activities*
- ✓ ご宿泊 *Accommodation*
- ✓ お食事 *Sakamotogoya*
- ✓ ノルディックウォーキング *Nordic walking*
- ✓ ウォーキングコース *Forest therapy*
- ✓ 森林セラピー® *Forest therapy*



大吉

あまごやマスの
つかみ取りができる
雲出川源流の
レジャーランド



あまごつかみ・マス釣りコース



あまごつかみ取りやマス釣りをグループやご家族で楽しんでいただけます。
とった魚はその場でお料理もできます。小さいお子様でも安心。

- あまごつかみコース(5～9月末まで)…1名様2,100円～
あまごつかみ体験と料理がセット
- ししなベコース(10～3月末まで)…1名様1,500円
- マス釣りコース(通年) ※年・えさは無料で貸し出します。人工の深流なので安全

お食事コース



料金は1名様
1,600円～。
ご予算により
相談に応じます。



2階にもお座敷あります すべて炭火で焼いています

大吉 三重県津市美杉町川上2591 営業時間：8時～
詳しくは… [三重県津市大吉](#) [検索](#) ご予約は…059-274-0612

森林セラピーとは？

What is The Forest therapy?



人工的な環境下での生活が中心の現代社会では、ストレスが大きな社会問題となっています。そういった状況の中で、現在の森林の持つ癒し効果が注目を集めており、その力を活かして「こころ」と「からだ」の元気を取り戻そうという取組が進められています。それが「森林セラピー」です。東海地区で初認定の「健康の郷・美杉」で五感のアンテナを研ぎ澄まして、木々の息吹や風のざわめきを感じ、森の癒し効果を実感してみませんか。

全12コース

12 courses

美杉町には特色の違う全12のコースがあります。

- 1 君ヶ野ダム湖畔コース
Kuniganodan lakeside course
- 2 高東山コース
Takatsuyama course
- 3 霧山コース
Kiriyama course
- 4 三多気蔵王コース
Mitsukazuo course
- 5 三多気大洞山コース
Mitsukaki Ouhouyama course
- 6 大洞山石畳コース
Ouhouyama shidatami course
- 7 日神西浦コース
Hikami Nishikura course
- 8 平倉コース
Hirakura course
- 9 塚原ヒストリーコース
Tsukahara history course
- 10 伊勢本街道コース
Ise Honchoji course
- 11 北畠史探索コース
Kitahatake historical search course
- 12 火の谷温泉コース
Hinokawa onsen course

※各コース詳細は別紙「森林セラピーガイドマップ」を、森林セラピー詳細は別冊「健康の郷美杉」をご覧ください。



「健康の郷美杉」



「森林セラピーガイドマップ」

健康チェック

Health check

大吉・坂本小屋拠点施設では血圧計やストレス測定などの健康チェック機器を完備しています。ウォーキング前後でご利用いただき、森が持つ癒し効果をご体感下さい。



自動血圧計

平倉コース Hirakura course 距離 Distance 9,200m 所要時間 Duration 2時間30分 2 hours and 30 minutes セラピーロード区間 2,500m 2,500m in therapy loading section

おすすめタイプ Recommended のんびり散策コース free and easy promenade course

林相 Forest physiognomy 針葉樹林(杉・檜)、広葉樹林 Coniferous forest (Japan cedar and Japanese cypress) and broadleaf forests

路面状態 Type of road 舗装 Paved road

消費カロリー目安 Calories used 473kcal※

※この数値は、厚生労働省運動所要量・運動指針の策定検討会による健康づくりのための運動指針2006(エクササイズ2006)の算定方法により、体重を60kgの方が通常歩行の状態をして算出しています。

平倉拠点施設

● 大吉 Daikichi

- ・あまごつがみ
- ・つり堀
- ・あまご料理

平倉拠点施設

● 坂本小屋 Sakamoto Hut

あまご料理

平倉拠点施設

● 坂本小屋 Sakamoto Hut

あまご料理

平倉拠点施設

● 坂本小屋 Sakamoto Hut

あまご料理

スタート・ゴール地点

至奥津

魚末あまごセンター Uosue Amago Center

- ・あまごつがみ・つり堀
- ・あまご料理

三重県津市美杉町川上 1300 TEL 059-274-0681

高蔵寺

しゃくなげ会館 Shakunage Hall

川上山若宮八幡宮 Kawakami Yama Wakamiya Hachimangu Shrine

日本最古の若宮八幡宮。修験霊場として有名なみそぎ滝。

三重大学平倉演習所 ジャワナザ 群生地

滝沿いのなだらかな道をウォーキング

坂本川

岩倉橋

あまご養殖池

平倉橋

瀧之谷橋

滑谷橋

奥滑谷橋

演習林の門

川岸に下りられる川原 Rest place in riverbank

杉林

秋は紅葉で色づく

雲出川

美道に石灯籠が並ぶ

トイレ Rest rooms

名所 Showplace

駐車場 Parking

食事処 Restaurant

バス停 Bus stop

セラピーロード区間

平倉コース

若宮八幡宮参拝(オプション)コース



ノルディックウォーキングに最適な平倉コース

美杉森林セラピー。平倉コースは、坂本川と平倉川沿いの舗装林道を歩くことからノルディックウォーキングに最適なコースです。水のきれいに引かれ、途中川遊びも可能です。また、このきれいな水を利用した川魚「あまご」の養殖場もあり、新鮮なあまご料理やつかみどりなどお楽しみいただけます。



ノルディックウォーキングとは？

What is Nordic walking?

2本のポールを使って歩行するだけで、通常のウォーキングに比べて倍近くカロリー量を消費するという全身運動です。

(こんな方におすすめ！)

- ・手軽な全身運動をはじめたい方：90%の筋肉を使う全身運動！
- ・長時間歩くと膝や腰が痛くなってしまっただけで歩けなかつた方：ポールを使って膝の関節、脊椎への負担を軽減！
- ・太りすぎ、スポーツのできる身体に戻したい、健康と若さを維持したいと考えている方：約40%〜50%増のエクササイズ効果
- ・転ぶことが心配な年配の方：簡単なスポーツを始めた方、お子さま…お父さんお母さんでもできます
- ・毎日同じような日常生活、専門職の方：腰痛防止にも効果を発揮
- ・スタイリッシュで新しいフィットネスに興味がある方：新しい理想的なフィットネスに挑戦

