



四季と共に *With four seasons*

レークサイド君ヶ野は、森林セラピー拠点施設として、訪れたお客様にお食事が楽しめる休憩施設としてご利用いただいております。

美杉の美しい自然から得られる癒しを、五感で体験した後、四季折々のお料理をぜひお楽しみください。



レークサイド君ヶ野調理長イチ押し 君ヶ野御膳



ボリューム満点！肉厚カツ カツカレー



揚げたてサクサクの海老天2尾 天ぷらうどん

市営施設 *City barracks facility*

レークサイド君ヶ野

Lakeside Kimigano

【レークサイド君ヶ野に関するお問い合わせ先】  
Information about Lakeside Kimigano

■レークサイド君ヶ野 〒515-3202 三重県津市美杉町八手俣 169-2  
TEL・FAX 059-262-0966 定休日：火曜・水曜・年末年始  
■Lakeside Kimigano Hatemata169-2 Misugi Town Tsu City Mie Prefecture  
Closed Wednesday

【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 272-8080@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)  
～一志駅(JR名松線)～伊勢竹原駅(JR名松線)  
Ichishi (JR Meishou Line) Isetakehara (JR Meishou Line)  
(所要時間：2時間) (Duration: 2 hours)

■大阪上本町駅(近鉄)～川合高岡駅(近鉄)～一志駅(JR名松線)  
Osaka Uehonmachi (Kintetsu Line) Kawaitakaoka (Kintetsu Line) Ichishi (JR Meishou Line)  
～伊勢竹原駅(JR名松線)  
Isetakehara (JR Meishou Line)  
(所要時間：2時間) (Duration: 2 hours)

■名古屋西IC～久居IC～国道165号～県道15号～県道29号(所要時間：2時間)  
NagoyaNishi Hisai Route165 Route15 Route29 (Duration: 2 hours)

■松原IC～上野東IC～国道422号～国道165号～県道664号～  
Matsubara UenoHigashi Route422 Route165 Route664  
県道15号～県道29号(所要時間：2時間30分)  
Route15 Route29 (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→Liner→Tsu Nagasamachi Port  
※駐車場(駐車料金無料) Parking(no charge)  
・レークサイド君ヶ野駐車場 乗用車40台収容 Lakeside Kimigano parking:car40

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



森林セラピー  
基地  
Forest therapy base

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

君ヶ野拠点

Misugi  
Kimigano Base

- ✓ 歴史散策 *Historical penmanship*
- ✓ 体験レジャー *Experience leisure activities*
- ✓ お食事 *Savoureux*
- ✓ ノルディックウォーキング *Nordic walking*
- ✓ ウォーキングコース *Walking course*
- ✓ 森林セラピー *Forest therapy*



facility guide  
施設のご案内  
四季折々に  
違った趣を感じられる  
絶景レストラン



【レークサイド君ヶ野外観】

君ヶ野ダム堰堤を見下ろす高台にあり、ダム湖畔も一望できる絶景ポイントでもある津市レークサイド君ヶ野。ダム湖畔を取り囲むようにサクラ、モミジやイチョウが植樹されており、春秋の行楽シーズンには多くの観光客でにぎわいます。美杉町の豊かな自然や景色景観を楽しんだあとは、レークサイド君ヶ野でお食事を！

【レークサイド君ヶ野レストラン】

営業日・開館日時

●レストラン営業日・時間  
営業日 月曜日、木曜日、金曜日、土曜日、日曜日  
営業時間 11時～15時(14時30分ラストオーダー)  
注：12月29日から翌年の1月3日までは休業となります

●臨時休業・休館について  
当施設は、天候・気候のほか食材仕入れなどの都合で予告なく臨時休業とする場合があります。  
お出かけ前には以下のお問い合わせ先までご確認ください。

レークサイド君ヶ野  
〒515-3202 三重県津市美杉町八手俣 169-2  
TEL・FAX 059-262-0966

津市美杉町の情報は #みすぎじかんから！



# ルディック ウォーキングに最適な 君ケ野湖畔コース



Nordic walking in Kimigano  
 レークサイド君ケ野をスタートし、なだらかな舗装林道をウォーキングするコースで、ノルディックウォーキングに最適なコースです。

**ノルディックウォーキングとは**  
 2本のポールを使って歩行するウォーキングで、通常のウォーキングに比べ近いカロリーを消費する全身運動で、年齢・性別を問わず気軽に楽しみ、膝や腰への負担が軽減されることから、近年では高齢者健康施設でも健康増進のため取り入れられています。

ポールの貸出もしております。  
 詳しくは津市美杉総合支所までお問い合わせ下さい。

# 美杉に来たら 自然とおもいきり 楽しんでおもう。

Let's enjoy the nature of Misugi!  
 君ケ野ダム湖畔や高東山には四季を通じてたくさんの動植物を見ることができます。自然の中で気持ちよく歩いて、心も体もリフレッシュしませんか！



<b>1</b> 君ケ野ダム湖畔コース Kimigano dam lakeside course	距離 Distance 10,700m	所要時間 Duration 3時間 3 hours	全区间セラピーロード Entire interval therapy loads
<b>おすすめタイプ</b> Recommended	のんびり散策コース free and easy promenade course		
<b>林相</b> Forest physiognomy	広葉樹林 Broadleaf tree forest		
<b>路面状態</b> Type of road	舗装 Paved road		
<b>消費カロリー目安</b> Calories used	567kcal※		

市営施設レークサイド君ケ野をスタートし、君ケ野ダム湖畔のなだらかなバリアフリーコースで、湖畔の広葉樹の中を自由に散策していただく折り返しコースです。コース上には200m間隔に距離表示板があり、自分の体力に合わせて、自由に帰ることができます。

<b>2</b> 高東山コース Takatsukayama course	距離 Distance 8,600m	所要時間 Duration 3時間 3 hours	セラピーロード 区間 6,000m Therapy load section 6,000m
<b>おすすめタイプ</b> Recommended	健脚者向きコース For strong leg people		
<b>林相</b> Forest physiognomy	針葉樹林(杉、檜) Coniferous forest (cedar and Japanese cypress)		
<b>路面状態</b> Type of road	土道、一部舗装 Earthen road and part pavement		
<b>消費カロリー目安</b> Calories used	662kcal※		

市営施設レークサイド君ケ野をスタートし、なだらかな舗装林道を静かな谷沿いに少しずつ登り、高東山登山口へ、そこから高東山山頂をめざします。山頂からは本市中心部や伊勢湾を眺望できます。

※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。

## 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。状況の中で、現在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、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 君ケ野ダム湖畔コース  
Kimigano dam lakeside course
  - 2 高東山コース  
Takatsukayama course
  - 3 霧山コース  
Kiyama course
  - 4 三多気蔵王コース  
Mikataki Zou course
  - 5 三多気大洞山コース  
Mikataki Odouryama course
  - 6 大洞山石畳コース  
Ohborayama 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 北畠歴史探検コース  
Kitanabe history search course
  - 12 火の谷温泉コース  
Hinotani onsen course

※各コース詳細は別紙「森林セラピーガイドマップ」をご覧ください。

「森林セラピーガイドマップ」

美杉地域を知り尽くした森林セラピーガイドや語り部がご案内致します。詳しくは本パンフレット裏面(津市美杉総合支所までお問い合わせ下さい)。

## 健康チェック

Health check

レークサイド君ケ野には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