

大洞山中腹（標高約700m）に位置し、夏でも涼しく快適に過ごせます。自然豊かなフィールドで思い切りアウトドアライフを満喫してください!!



全30サイトで温水シャワーや炊事場、水洗トイレ、管理棟など、施設も充実した本格キャンプ場



口径400mmの天体望遠鏡



18ホールのパターゴルフ場

要予約
スカイランドおおぼら
tel.059-272-8085 (美杉総合支所地域振興課)
tel.059-272-1138 (直通)
津市美杉町八知7956-1



レトロな雰囲気が残る西村商店。ウォーキングの休憩にお菓子や飲料をお買い求めいただけます。

西村商店
tel.059-274-0216
津市美杉町三多気144-2

天体観測できるキャンプ場 スカイランド おおぼら

- 利用期間**
- キャンプ場**
- 4/27~6/30 金・土・日のみ営業
 - [GW(4/29~5/5)は毎日営業]
 - 7/1~8/31 毎日営業
 - 9/1~9/30 金・土・日のみ営業
- 天体観測施設**
- 4/27~9/30 金・土のみ営業
- パターゴルフ場**
- 4/1~11/30 水曜定休日
 - [夏期(7/1~8/31)は毎日営業]

三多気の桜並木沿い 西村商店

【三多気大洞拠点施設に関するお問い合わせ先】

- 西村商店 〒515-3535 三重県津市美杉町三多気 144-2 TEL 059-274-0216
- 太郎生人 三国屋 〒515-3536 三重県津市美杉町太郎生 2046-4 TEL 059-373-0001
- スカイランドおおぼら 〒515-3421 三重県津市美杉町八知 7956-1 TEL 059-272-1138

【森林セラピーに関するお問い合わせ先】

- 津市美杉総合支所 〒515-3421 三重県津市美杉町八知 5580-2 TEL 059-272-8082 FAX 059-272-1119 E-mail 272-8080@city.tsu.lg.jp

【交通】

- ①三多気蔵王コース ②三多気大洞山コースはこちら
- 名古屋駅(近鉄)~伊勢中川駅(近鉄)~川合高岡駅(近鉄)~一志駅(JR名松線)~伊勢奥津駅(JR名松線) (所要時間:2時間30分)
 - 大阪上本町駅(近鉄)~川合高岡駅(近鉄)~一志駅(JR名松線)~伊勢奥津駅(JR名松線) (所要時間:2時間30分)
 - 大阪上本町駅(近鉄)~名張駅(近鉄)~バス(三重交通)~敷津(三重交通) (所要時間:2時間30分)
- ③大洞山石畳コースはこちら
- 名古屋駅(近鉄)~伊勢中川駅(近鉄)~一志駅(JR名松線)~伊勢八知駅(JR名松線) (所要時間:2時間20分)
 - 大阪上本町駅(近鉄)~川合高岡駅(近鉄)~一志駅(JR名松線)~伊勢八知駅(JR名松線) (所要時間:2時間30分)

- 名古屋西IC~久居IC~国道165号~県道15号~国道368号 (所要時間:2時間30分)
- 松原IC~針IC~国道369号~国道368号 (所要時間:2時間30分)

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。

- 【備考】
- ※駐車場(駐車料金無料)
 - ※西村商店近く三多気の桜 名所公園駐車場 乗用車100台 マイクロバス駐車可能
 - ※太郎生人(たろっと)三国屋 乗用車10台 マイクロバス駐車可能
 - ※スカイランドおおぼら 乗用車40台 マイクロバス駐車可能

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

三多気大洞拠点



- ✓ 森林セラピー Forest therapy
 - ✓ ウォーキングコース Walking course
 - ✓ お食事 Restaurant
 - ✓ ご宿泊 Accommodation
 - ✓ 体験レジャー Experience leisure activities
 - ✓ 歴史散策 Historical promenade
- 美杉の森の妖精
Misugi Fairy of Misugi forest



田舎暮らしを体験 たろっと三国屋 太郎生人

明治三十六年より多くの旅人に愛され、創業一〇五年で幕を降ろした「三国屋」が「たろっと(太郎生人)三国屋」として、歴史の趣をそのままに蘇りました。太郎生人でしたいゆつたりとした時間の流れをお楽しみください。



- ・三国屋定食(写真) 2,000円
- ・たろっと定食 1,500円
- お弁当 500円

※お食事の内容は季節によって異なります。



地元の特産品なども販売



宿泊も可能な広い客室



趣のある館内

たろっと 三国屋 (太郎生人)

津市美杉町太郎生2046番地4
tel.059-273-0001
営業時間/10:00 ~ 17:00
定休日/水曜日



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、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
Kingano dam lakeside course
- 2 高栗山コース
Takatsuyama course
- 3 霧山コース
Kiriyama course
- 4 三多気蔵王コース
Mitake Zaou course
- 5 三多気大洞山コース
Mitake Ohborayama course
- 6 大洞山石畳コース
Ohborayama Ishidai course
- 7 日神西浦コース
Hikami Nishiu 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 Honcho course
- 11 北畠歴史探索コース
Katanabe 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

三多気大洞山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

1 三多気蔵王コース
Mitake zaou course
距離 Distance: 5,400m
所要時間 Duration: 2時間 2 hours

おすすめタイプ 健脚者向きコース
For strong leg people

林相 針葉樹林(杉)、桜
Coniferous forest (Japan cedar), Cherry tree

路面状態 土、一部木組み階段
Soil and a part of tree union stairs

消費カロリー目安 803kcal※

2 三多気大洞山コース
Mitake ohborayama course
距離 Distance: 7,900m
所要時間 Duration: 3時間 3 hours

おすすめタイプ 体力に自信のある方コース
The direction course which has confidence in physical strength

林相 針葉樹林(杉・檜)、桜、広葉樹林
Coniferous forest (Japan cedar and hinoki), cherry tree, broadleaf tree

路面状態 土、一部木組み階段
Soil and a part of tree union stairs

消費カロリー目安 1,276kcal※

3 大洞山石畳コース
Ohborayama Ishidai course
距離 Distance: 5,600m
所要時間 Duration: 2,5時間 2.5 hours

おすすめタイプ 体力に自信のある方コース
The direction course which has confidence in physical strength

林相 針葉樹林(杉、檜)、広葉樹林
Coniferous forest (Japan cedar and hinoki), broadleaf tree

路面状態 土、石畳、一部木組み階段
Soil, Stone pavement and a part of tree union stairs

消費カロリー目安 898kcal※

※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。

各コースの見どころ



蔵王堂



ハイキング風景



大洞山 展望台



幻想的な自然を楽しむ

名勝「三多気の桜」並木道から、東海・近畿自然歩道を利用して、自然の中にある太郎生地域の蔵王公園をめざすコースです。毎年4月中旬の桜の開花時はお弁当を持ってのハイキングが最高です。

① 三多気蔵王コース

気軽にハイキングに最適！

名勝「三多気の桜」並木道から、東海・近畿自然歩道を利用して、標高約1000メートルの大洞山頂をめざすコースです。伊勢湾から名古屋港まで眺望でき、運がよければ富士山も…。

② 三多気大洞山コース

プチ登山に挑戦！

③ 大洞山石畳コース

幻想的な自然、石畳の上を行く！

市営施設の「スカイランドおおぼら」から大洞山頂をめざし、山頂から太郎生地域との境界の倉骨峠へおり、天然林の中の石畳道をゆっくり下り出発点へ戻るコースです。大洞山登山はハードですが、帰路はなだらかな歩道です。

施設: トイレ (Rest rooms), 駐車場 (Parking), 食事処 (Restaurant), 休憩所 (Bench seating), 宿泊施設 (Accommodations), バス停 (Bus stop), 展望台 (Observatory), 名所・旧跡 (Place of historic interest).

<p>1 三多気蔵王コース Mitake zaou course 距離 Distance: 5,400m 所要時間 Duration: 2時間 2 hours</p> <p>おすすめタイプ 健脚者向きコース For strong leg people</p> <p>林相 針葉樹林(杉)、桜 Coniferous forest (Japan cedar), Cherry tree</p> <p>路面状態 土、一部木組み階段 Soil and a part of tree union stairs</p> <p>消費カロリー目安 803kcal※</p>	<p>2 三多気大洞山コース Mitake ohborayama course 距離 Distance: 7,900m 所要時間 Duration: 3時間 3 hours</p> <p>おすすめタイプ 体力に自信のある方コース The direction course which has confidence in physical strength</p> <p>林相 針葉樹林(杉・檜)、桜、広葉樹林 Coniferous forest (Japan cedar and hinoki), cherry tree, broadleaf tree</p> <p>路面状態 土、一部木組み階段 Soil and a part of tree union stairs</p> <p>消費カロリー目安 1,276kcal※</p>	<p>3 大洞山石畳コース Ohborayama Ishidai course 距離 Distance: 5,600m 所要時間 Duration: 2,5時間 2.5 hours</p> <p>おすすめタイプ 体力に自信のある方コース The direction course which has confidence in physical strength</p> <p>林相 針葉樹林(杉、檜)、広葉樹林 Coniferous forest (Japan cedar and hinoki), broadleaf tree</p> <p>路面状態 土、石畳、一部木組み階段 Soil, Stone pavement and a part of tree union stairs</p> <p>消費カロリー目安 898kcal※</p>
---	---	---