



北畠氏と美杉



北畠顕家公
北畠氏庭跡園

北畠氏(きたばたけし)は、公家の一つ、後に伊勢の戦国大名ともなった氏族。鎌倉時代末期に北畠親房が出て、後醍醐天皇の建武の新政を支え、後醍醐没後には南朝の軍事的指導者となり、南朝の正統性を示す『神皇正統記』を記した。親房の長男北畠顕家は、父とともに義良親王(後の後村上天皇)を奉じて奥州鎮定に赴き、建武政権から離反した足利尊氏を京都から追い、次弟の北畠顕信とともに南朝勢力として足利方と戦った。親房の三男北畠顕能が伊勢国司となったことが、伊勢の北畠氏の起源と言われ、美杉地域を本拠に伊勢国を治めた。

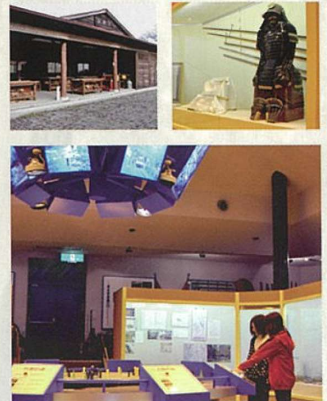
北畠氏館跡 庭園

北畠神社境内にある名石を配した庭園。細川高国のアドバイスによって造園されたと伝えられ、越前一乗谷朝倉氏庭園、近江朽木谷旧秀隣寺庭園などとともに武将好みの野生味を残す名園として有名である。国の「史跡」に指定されている。
【入園料】三百円



美杉ふるさと資料館

室町時代の伊勢国司北畠氏関係の資料を中心に、考古・歴史資料、美杉地域の民俗資料を多数展示しています。創作館では木工の体験ができます。またフィールドアスレチックもあります。
【入館料】無料
※消耗資材等は別途実費



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

多気北畠拠点



- ✓ 森林セラピー Forest therapy
- ✓ ウォーキングコース Walking course
- ✓ 2泊泊 Accommodation
- ✓ お食事 Restaurant
- ✓ 体験レジャー Experience leisure activities
- ✓ 歴史散策 Historical promenade



美杉の妖精 みずぎん Misugin, Fairy of Misugi forest.

【雪姫亭・美杉ふるさと資料館に関するお問い合わせ先】
Information about Yukihimetei & Misugi Furusato Material pavilion

- 美し郷霧山施設管理運営協議会 〒515-3312 三重県津市美杉町上多気 1010
TEL 059-275-0240 定休日：月曜日
- Umashisato Kiriyama Facilities management conference
Kamitage1010 Misugi Town Tsu City Mie Prefecture. Closed Monday

【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) Ise-nakagawa (Kintetsu Line) Kawaitakaoka (Kintetsu Line)
～志駅(JR名松線)～伊勢奥津駅(JR名松線)～ふるさと資料館前(コミュニティバス)
Ichishi (JR Meishou Line) Iseokitsu (JR Meishou Line) In front of Furusato Material pavilion (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)
Osaka Uehonmachi (Kintetsu Line) Kawaitakaoka (Kintetsu Line) Ichishi (JR Meishou Line)
～伊勢奥津駅(JR名松線)～ふるさと資料館前(コミュニティバス)
Iseokitsu (JR Meishou Line) In front of Furusato Material pavilion (Community bus)
(所要時間：2時間30分) (Duration: 2hours30minutes)
- 名古屋西～久居～国道165号～県道15号～国道368号
Nagoya Nishi 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 Hari 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→Liner→Tsu Nagisamachi Port
- ※駐車場(駐車料金無料) Parking(no charge)
- ・道の駅美杉駐車場 大型バス5台 乗用車62台 Michinoeki Misugi parking:bus5/car62
- ・美杉ふるさと資料館駐車場 大型バス6台 乗用車30台 Misugi Furusato Material pavilion parking:bus6/car30
- ・雪姫亭駐車場 大型バス2台 乗用車15台収容 Yukihimetei parking:bus2/car15

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



道の駅 美杉

森林セラピー基地総合案内所



道の駅美杉では森林セラピー基地を紹介するコーナーが設置されており、森林セラピーについて学ぶことができます。また、美杉地域の主産業は林業であり、日曜大工に使用できる木材や木工製品を産地直売により販売しています。



買物 休憩 食事

当館は人に優しい純木造の建築で、和室の展示ルームがあり、バリアフリー対応です。また、地元の特産品と採れたて野菜などの販売、木が香る会議室もあります。各種お食事もできますので、お気軽にお越し下さい。
【電話】059127510399



北畠神社横にある雪姫亭では、地元のおまご料理や山菜料理など軽食理までお楽しみ頂けます。また、お弁当(街道弁当)もあります。(要予約)



- あまご定食 Amago Teishoku
- 鴨鍋定食 Kamonabe Teishoku
- 街道弁当 Kaidou box lunch

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。



自然を、体験

experiences nature

■木工教室 ■あまごつかみ
■そば打ち ■茶摘み体験
■こけ玉づくり体験、等
自然を体験・学習できる様々なイベントを行っています。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。



ウッドィーフェスタ Woody festival



こけ玉づくり体験 Moss ball making workshop

地域を学ぶ

learn the area



多気城下絵図(ふるさと資料館蔵)

コースが通っている多気地区は、かつて伊勢国司北畠氏が本拠を構え、城下町として栄えて「小京都」と呼ばれたと伝えられています。たくさんの方の遺跡や文化財を巡って、歴史の香りを感じてみましょう。



「T-age」多気の郷元気づくり協議会発行 500円
地元住民制作の地域を紹介する冊子。道の駅美杉などでお求めいただけます。



① 森林セラピーロード 霧山コース Kiriyama course	距離 Distance 3,400m	所要時間 Duration 1.5時間 1.5hours	全区間セラピーロード Entire interval therapy loads
おすすめタイプ Recommended	健脚者向きコース For strong leg people	美杉ふるさと資料館をスタートし、北畠神社から山城であった霧山城址を目指して雄大な森林の中を登る国指定史跡「多気北畠氏城跡」内を巡るコースです。途中、森林の木陰で自然と歴史を堪能してください。	
林相 Forest physiognomy	針葉樹林(杉) Coniferous forest (Japan cedar)		
路面状態 Type of road	土、一部木組み階段 Soil and a part of tree union stairs		
消費カロリー目安 Calories used	709kcal※		

※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。

全 12 コース。

Misugi Town has 12 walking courses

美杉町には特色の違う全12コースがあります。

② 森林セラピーロード 伊勢本街道コース Ise Honkaidou course	旧参宮街道と霧山城址を訪ねる歴史コース	距離 Distance 11,600m
③ 森林セラピーロード 北畠歴史探索コース Kitabatake historical search course	北畠氏館跡など歴史ロマンが堪能できるコース	距離 Distance 10,000m

- 1 君ヶ野ダム湖畔コース Kimigano dam lakeside course
- 2 高東山コース Takatsukayama course
- 3 霧山コース Kiriyama course
- 4 三多気蔵王コース Mitake Zaou course
- 5 三多気大洞山コース Oborayama lshidatami course
- 6 大洞山石畳コース Oborayama lshidatami course
- 7 日神西浦コース Hikawa Nishiura 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 Honkaidou course
- 11 北畠歴史探索コース Kitabatake historical 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、森林セラピー詳細は別冊「健康の郷美杉」をご覧ください。

各コースの見どころ

森林セラピーガイドがご案内

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。



霧山城址は、北畠氏館跡の後背の山頂にあり北畠顕能(あきよし)が興国三年(1342)に築いたと伝えられる山城。雄大な森林コースを歩いた後、標高500mから遙かに吉野連峰を望む景色は絶景。昭和十一年、国の「史跡」に指定される。

森林セラピーロード 霧山コース「霧山城址」



いにしえの時代より日本全国から「お伊勢参り」の参宮街道であった伊勢本街道。その宿場町であった風情を今に伝えるのれん街。それぞれの家紋や屋号を工夫を凝らして、40件以上の「のれん」が軒を連ねる。

森林セラピーロード 伊勢本街道コース「のれん街」



北畠神社は、村上源氏北畠家の北畠顕能を祀る建武中興十五社の一社。境内に入ると北畠氏館跡園があり、正面には社殿。鮮やかな朱色と、神社全体を取り囲む自然の緑が美しい。