

# 訪れたいまち

かみのやま  
山形県上市市

武家屋敷 三輪家

山形県

上市市



蔵王のシンボル「お釜」。雄大な自然を感じる

住む人と訪れる人の”心と体をうるおす”  
元気なまち上市市

陸奥をふたわけさまに贅えたまふ  
蔵王の山の雲の中に立つ

歌人・斎藤茂吉のふるさと山形県上市市。蔵王連峰の麓に位置し、「豊かな自然」「歴史ある温泉」「四季折々の食」に恵まれ、歴史・地域資源を活かし、住む人と訪れる人の心と体がつるおつ、元気なまちを目指す。

城下町、宿場町、温泉町の  
特長を活かした歩いて楽しいまち

上市市は、江戸時代における上山藩の城下町、羽州街道の宿場町、昨年開湯555年を迎えた歴史ある温泉町の三つの顔を併せ持つ、全国でも珍しいまち。市の中心にある上山城周辺は歴史的資源や

温泉などの  
地域資源が  
数多く点在  
し、それらを



上山城郷土資料館  
事務局長  
増戸隆子さん

活かした魅力的で居心地の良い、歩いて  
楽しいまちづくりを進める。

社会資本整備総合交付金により国が  
支援する都市再生整備計画事業<sup>※1</sup>を活用  
し、上山城郷土資料館の特別展示室を整  
備したりバリアフリー化を図ったり施設  
を充実させたほか、上山城がある月岡公  
園外周や上山城通り線を美装化し、歩い  
て楽しくなるような歩行空間として整備。  
「上山は小さなまちですが、温泉のある  
静かが良いまち。さまざまに取り組みに  
より、お客さまの滞在時間が着実に延び  
ていると感じます」と笑顔で語るのは上山  
城郷土資料館の増戸隆子事務局長。

また、空き家再生等推進事業<sup>※2</sup>を活用  
し、築200年以上の家屋が4軒連なる全  
国的にも稀な武家屋敷を改修し、三輪家は  
一般公開され、旧曾我部家は文化活動の  
拠点としてイベントなどが開催されている。  
今ある資源を磨き、上山らしい地域活  
性化にチャレンジしている。

※1 都市再生整備計画事業……地域の歴史・文化・自然環境などの特性を活かした個性あふれるまちづくりを実施し、全国の都市再生を効率的に推進することにより、地域住民の生活の質向上と地域経済・社会の活性化を図る



●武家屋敷

武家屋敷は茅葺屋根、鉤(かぎ)型の曲屋で、玄関と通用口とを別にする武家中門造りの建築様式。改築も少なく当時の凛とした佇まいを偲ばせている



しっとりとした城下町の風情を味わいながらゆっくり歩いて回る



●上山城

羽州の名城と謳われた上山城は幕命により取り壊され、昭和57年に郷土資料館として290年ぶりに再建された

上山城の展望台からは蔵王連峰と上市市内を大パノラマで眺望できる



●公衆浴場・足湯

市内には7カ所の公衆浴場と、5カ所の足湯が点在している。足湯はしごでまち歩きもおすすめ



●榎下宿

かつて羽州街道の宿場町として栄えた榎下宿。ここで生まれ育ったおじいちゃんによる観光ガイドも実施中

クアオルト坊平コース



榎下宿の中央を流れる金山川に架かる全国でも珍しい眼鏡橋は、地元の方により整備され、手づくり郷土賞を受賞した。日本古来の美しさが残るまちなみを散歩してみては?



ゆかたの似合うまち

「ゆかたの似合うまちにしよう」と始めた市民ゆかたデー。毎年7月のこの日は各金融機関や事業所、市役所でゆかたを着た職員が迎えてくれる



●こんにやく番所

榎下宿のこんにやく番所。こんにやく懐石料理をはじめ、身近な食品であるこんにやくとの新しい出会いに誰もが驚く



お刺身の盛り合わせ……ではなく、こんにやくです!こんにやく料理もクアオルトスタイルの一つ



こんにやく番所の丹野益夫社長と女将の米子さん

全国に先駆けたクアオルトによるまちづくり

健康・観光・環境の三つを柱に、恵まれた地域資源を活かし、市民の健康増進と交流人口の拡大による地域活性化を図るため、先進のドイツに習い、全国に先駆けて平成20年度から「上山型温泉クアオルト(健康保養地)事業」に取り組み。平成25年には将来に向けたまちづくりの指針となる上山型温泉クアオルト構想を策定し、心と体がうるおう、まちづくりを展開する。初めに取り入れたことはクアオルト健康ウォーキング。運動療法の一つである気候性地形療法を活用し、通常の運動と比較しても心身両面で効果的ということがデータとして実証されている。キーワードは「がんばらない」「冷たくさらさらない」。温泉街に近い里山や標高1000mの蔵王高原坊平(ほうらいだいら)に日本唯一ドイツのミュンヘン大学認定のウォーキングコースを設定し、「いつでも、誰でも、一人でも」参加できるウォーキングイベントを毎日開催。山歩きが初めてでも専任ガイドが案内するので安心して参加できる。まずは血圧と心拍数を測り、ゆっくり呼吸しながらストレッチ。木漏れ日を





透き通った空気が楽しめる早朝ウォーキング

左からガイドの山本晴子さん、紺野忠久さん、細川秀彦さん



湧水の冷たい水で腕や足を冷やして、自然を五感で楽しんで



森林の中を歩くクアオルト健康ウォーキング。「がんばらない」ことをキーワードに、専任ガイドのもと、ゆっくりと山歩きを楽しむ



ウォーキングのもう一つのキーワードは「冷たくさらさら」。体が温まってきたら、体表面を冷やして心も体もリフレッシュ!

浴び、草や土の匂いを感じながら歩き始める。途中、定期的に心拍数をチェックし歩くペースを調整。1分間の心拍数は「160マイナス年齢」が目安だ。がんばらないで、おしゃべりしたり草花を見たり楽しく歩く。体が温まってきたら上着を脱いだり、うちわで扇いだりして体表面を冷たくさらさら保つ。湧水で腕や足を冷やすのも効果的。心地よくかいた汗がすーと引いていく。風が木を揺らす音も清々しい。

ガイドのサポートのもと、およそ2時間。自然を肌で感じながらのウォーキングは日頃のストレスから心も体も解放される癒し効果抜群のウォーキングだ。

ウォーキング後はかみのやま温泉に。美人の湯と呼ばれる透明な湯は弱アルカリ性で美肌成分がたっぷり含まれお肌もつるつる、ほのかな香りも心地よい優しい泉質だ。「肩まで浸かった瞬間「はあ〜」とお腹の底から声が出る。心地よい疲れがじんわりとほぐれていく。体の芯からほかほかになったあとは、旬の味覚を味わい、夜はぐっすり眠りにつくことができる。

また、地元旅館の主人が案内する早朝ウォーキングも毎朝開催。蔵王連峰や市街地を見渡せるコースを朝食前に朝日いっぱい浴びながら歩く。透きとおった空気を思いっきり吸い込むと体の中が浄化されるようだ。途中、かみのやま温泉の歴史を紹介してくれるほか、大きな木に抱きついたり、蔵王連峰に向かってみんで「ヤッホー!」と大声で叫んだり、朝から大いに笑い、童心に返ったような感覚になる。眠気も吹き飛び思いっきりリフレッシュして一日がスタートすると、なんだかいいことが起こりそうな予感。



花咲山(はなさきやま)展望台は市内を一望できる絶景ポイント

クアオルト健康ウォーキングはガイドの方や地元の方との交流も大きな魅力の一つだ。出会う地元の方たちはみんな笑顔で元気に積極的に参加して、みんなでもちづくりを楽しんでいると感づける。



温泉旅館 時代屋のご主人であり、上市市温泉クアオルト協議会の会長でもある富士重人さん

住む人と訪れる人の心と体をつるおす。元気な上市市は、人々の笑顔と地域の魅力がきらりと光るまちである。

てくれた。

横戸長兵衛 上市市長も出張以外は毎朝歩き、先頭に立つて健康づくりを実践する。「おかげで体は軽いし、自分の元気の源となっている。すれ違ふ人との会話も楽しみ」と効果を実感。

「市民それぞれが自分の体力に合った自分の好きなコースを歩いている。健康意識が少しずつ浸透しているのを感じる」(横戸市長)。

「上山は豊かな自然・温泉・食べ物に恵まれ、そして人の温かさがある。小さなまちだけど、きらりと光る、訪れたいまち、そしていずれば住みたくなるまちにしていきたい」と横戸市長が未来を語ってくれた。

小さいけれど  
きらりと光るまちに



横戸長兵衛 上市市長



全国各地で働く  
国土交通省職員が  
地元を紹介!

# MLIT レポート 宮城県

## 「国営みちのく杜の湖畔公園」のご紹介



Reporter  
国営みちのく杜の湖畔公園事務所  
調査設計課長  
松館 次男



国営みちのく杜の湖畔公園は、仙台市や山形市と隣り合う宮城県川崎町にあり、釜房ダム周辺環境整備事業による「釜房湖畔公園」を前身として、釜房湖の豊かな水、丘陵の緑、蔵王連峰の展望という美しい自然を最大限に活用した、東北地方で唯一の国営公園です。

本公園には、「南地区」「北地区」「里山地区」の三つのエリアがあり、最後の整備エリアである里山地区が平成26年6月8日(日)に新規開園し、全園開園となりました。

里山地区は、東北の里地風景を再生した「自然共生園」と一体となって里地里山の空間形成を図り、これまで地域が培ってきた「生命と暮らしを支える里山の継承」を目指して、計画から整備、そして今後の管理運営にわたって、ボランティアの方々との協働により、**人と自然のかかわりや生物多様性について学び、体験でできる里山**として整備しました。

また、南地区では、春には桜やチューリップ、初夏にはポピー、秋にはコスモス、冬にはクリスマスローズなど、**四季折々の花が楽しめる**とともに、子どもたちに人気の遊具がそろった**「わらすこひろば」**や、東北各県の古民家を移築し、東北地方の暮らしや文化を伝える**「ふるさと村」**があります。北地区には、自然の中でオートキャンプが楽しめる**「エコキャンプみちのく」**などもあり、年間約75万人が訪れる東北地方有数の観光拠点となっています。

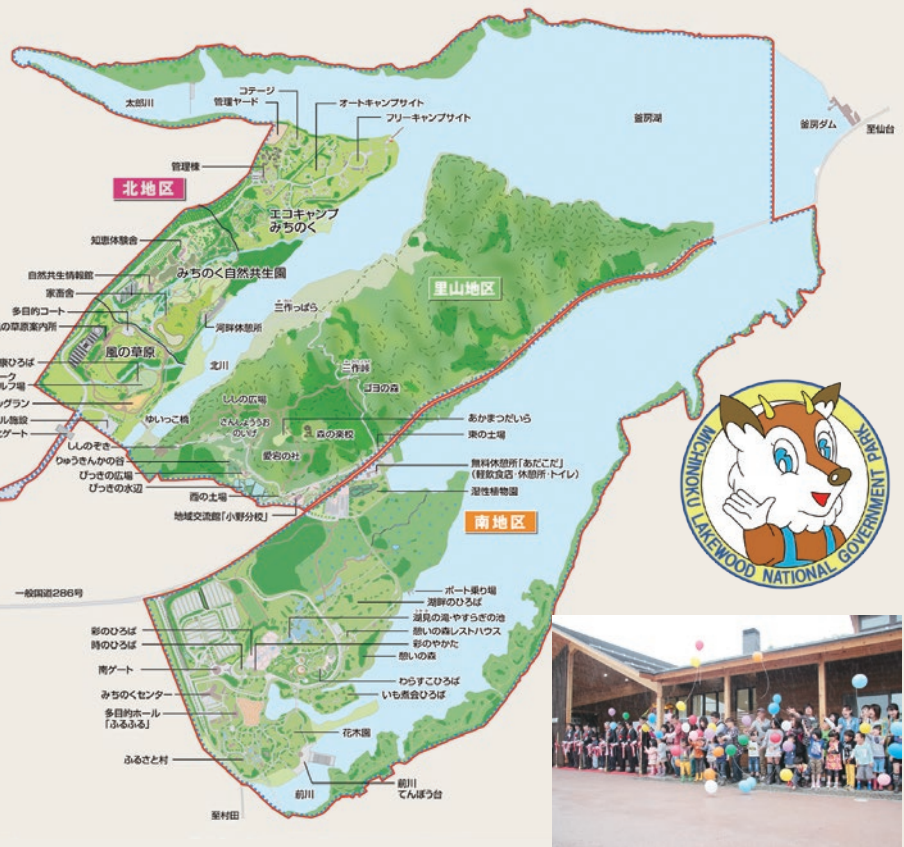
これからも、地域の皆さまに親しまれる公園を目指して管理運営に努めてまいりますので、皆さまのご来園をスタッフ一同心よりお待ちしております。



エコキャンプみちのく(北地区)



彩のひろば(南地区)



全園開園式の様子

わらすこひろば(南地区)