

富士山憲章 NewsLetter

2023

3

No. 140

第20回 富士さんへ謹賀新年

～富士山あて年賀状～ 入賞・入選作品決定！

－美しい富士山を守り、未来へ引き継いで行くために－

山ごはんのすすめVol.7

－バテない山メシ編－

本編目次

富士さんへ謹賀新年	1
富士山憲章News.....	3
富士山レンジャー活動報告...	4
山ごはんのすすめ	5
富士山世界遺産センター	
だより21号.....	6
おしらせ	8

(写真提供 山梨県富士山レンジャー)

第20回 富士さんへ謹賀新年～富士山あて年賀状～

富士山ボランティアセンターでは、富士山の環境保全に向けた意識を高め、美しい富士山を将来にわたり守り引き継ぐことを決意した「富士山憲章」の普及定着を図るため、富士山にあてた年賀状を募集しました。20回目を迎え34都道府県から1336点の応募があり、厳正な審査の結果、最優秀賞3点、富士山世界遺産登録10周年記念特別賞1点、優秀賞5点、審査員長賞1点、審査員特別賞4点、企画力賞2点、表現力賞2点、メッセージ賞2点を含めた入選200点を決定いたしました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。

審査員

- 審査員長 櫻井 孝美 氏(安井賞受賞画家)
審査員 松島 仁 氏(静岡県富士山世界遺産センター 教授)
五十嵐 哲也 氏(山梨県産業技術センター富士技術支援センター 主幹研究員)
秋本 梨恵 氏(山梨県産業技術センター富士技術支援センター 主任研究員)
小林 紀子 氏(山梨県立美術館 主幹)
土屋 隆 氏(山梨県立富士山世界遺産センター 副所長)

審査員総評

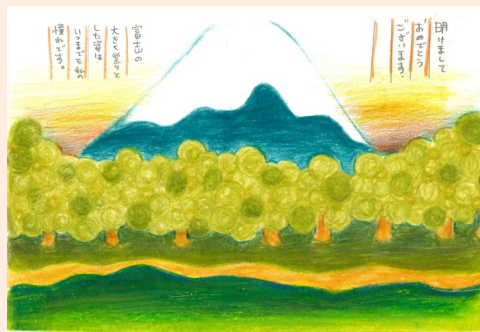
- ◆派手な自己主張する力強い作品は少ないが、静かな、内に秘めたメッセージを思わせる作品が多く選ばれた。
- ◆緩和されつつあるコロナ禍で、それを象徴するように色彩鮮やかで未来志向のメッセージに溢れる優秀な作品が多くみられた。
- ◆日本のシンボルであり、時に守り神や友人、自然、日常の象徴などと置き換えられた富士山を見ることのできる作品に溢れていた。
- ◆時々感情の違いによる富士山の魅力を発信している素晴らしい作品ばかりで、1枚1枚の熱量を大きく感じた。
- ◆細かい描写やメッセージも個性があり、おもしろい。
- ◆富士山への憧れや敬愛、親近感の強さが、デザイン・メッセージなどに表れていた。どれほどの時間を費やしたのかと思うほど丁寧に、細かく描き込まれた作品がたくさんあり、選考が難しかった。

最優秀賞



梶原 伊織(山梨県)

- ◆富士山のもとで暮らす生き物たちを愛らしく、色彩豊かに表現。
- ◆貼り絵の技法面など工夫がされ、楽しく美しい表現が、メッセージとともに心温まる作品。



井手 日菜乃(岡山県)

- ◆グリーンとブルーのグラデーションが卓越した色彩感覚で生き生きしている。
- ◆まろやかなタッチで丁寧に彩色されており、絵本の挿絵のような雰囲気。



中村 順平(東京都)

- ◆額縁のような窓枠から日常への復帰を富士山に語る姿が、遠景の富士山との距離を近くに感じさせる。
- ◆すっきりとした色づかいが幸せ感に溢れている。

富士山ボランティアセンターのホームページでは、入賞作品と審査員講評をご覧いただけます。

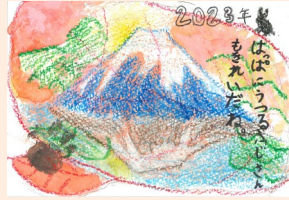
富士山世界遺産登録 10周年記念特別賞



山口 秀子(愛知県)

◆赤富士と光の太陽、干支のウサギが喜び、集い祝福している様子が可愛らしく微笑ましい。

優秀賞



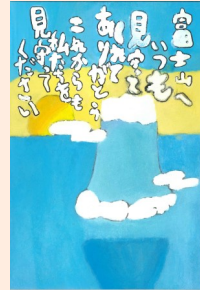
三浦 穂乃佳(山梨県)



清水 芽衣(山梨県)



佐藤 心空(山梨県)



清水 梨子(愛知県)



川村 双葉(千葉県)

審査員長賞



太田 優希(山梨県)

◆富士をグレー、太陽をオレンジで表現し、ブルーのグラデーションの中に、自分への励ましのメッセージが込められ、静かな中に内に秘めた力強さ、優しさを感じる。

審査員特別賞



ほりうち えあ(山梨県)



須納瀬 はづき(福岡県)

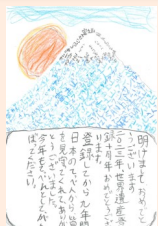


石ざわ ひびき(山梨県)



内田 輝人(大阪府)

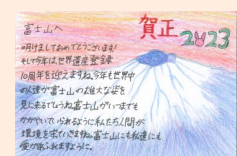
企画力賞



渡邊 悠真(山梨県)



塩澤 佑海(山梨県)



山内 ひかり(山梨県)



呉田 裕子(東京都)



野々山 愛音(愛知県)



改発 利佳(神奈川県)

富士山憲章ニユース

〜富士山ボランティアセンター〜

富士山ボランティアセンターを運営している富士山憲章山梨県推進会議は、山梨県と富士山麓地域の7市町村（富士吉田市、西桂町、忍野村、山中湖村、富士河口湖町、鳴沢村、身延町）、2つの恩賜林組合（富士吉田市外二ヶ村恩賜県有財産保護組合、鳴沢・富士河口湖恩賜県有財産保護組合）で構成されており、平成10年に山梨・静岡両県で制定した「富士山憲章」の普及啓発や、富士山の環境保全と適正利用を推進する活動を行っています。

令和4年度

第2回富士山エコトレッキング

富士山の自然や歴史、文化など専門ガイドの解説を聞きながらのトレッキングにあわせ、「富士山にゴミを持ち込まない・捨てない・気づいたゴミは拾う」の主旨のもと清掃活動を行う、第2回富士山エコトレッキングを令和4年10月2日（土）に開催しました。

日差しの温かさに少し汗ばむ秋晴れの中、ソーシャルディスタンスを保ち、少人数のグループに分かれ、奥庭〜富士山五合目駐車場までの道のりを2時間45分程をかけて進みました。

トレッキングを終えた参加者みなさんから、「解説員の話も楽しめた。」「初めて富士山を歩き、富士山が好きになった。」「など嬉しい言葉をいただきました。」「スパルライン五合目での昼食後は、富士山世界遺産センター周辺の歩道・側道での清掃活動を行いました。今回は参加者の方から、「もっとゴミのある所での清掃をしたい。」「とのお声もいただくほど、回収量は前回よりも少ない結果でした。



可燃ゴミ 5.1kg
不燃ゴミ 7.4kg

今年度は清掃場所を同じにすることで、ゴミの回収量の変化を知ることができましたが、富士山のみならず、自然は一度壊れてしまうと、簡単には再生できません。

子供たちの、さらにその先の未来のために、美しい富士山と自然を守るための活動を継続します。

富士山麓古タイヤ等

不法投棄防止集中キャンペーン

令和4年度富士山麓古タイヤ等不法投棄防止集中キャンペーンを【道の駅富士吉田】にて、令和4年11月12日（土）に実施しました。

当日は、山梨県自動車整備振興会および富士山麓環境美化推進ネットワーク構成団体からの50名の協力のもと、不法投棄の防止を呼びかけながら、啓発物品およそ500個を配布しました。また、周辺の清掃活動も行い、可燃ゴミ5.6kg、不燃ゴミ24.2kgを回収しました。



当日の様子



カルチャくんも登場

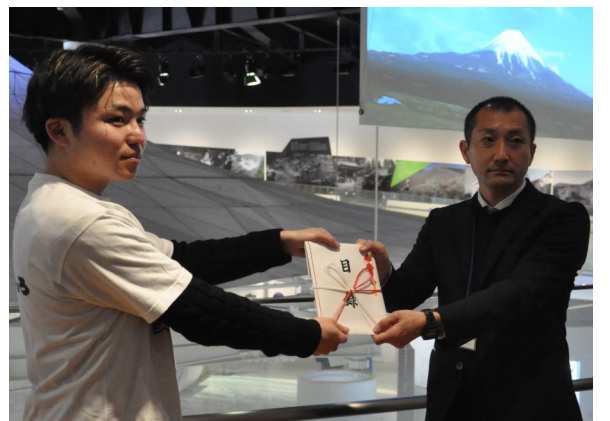


地元の方々はもとより、遠方から訪れる観光客の方々にも幅広く不法投棄の防止を呼びかけることで、多くの人が環境保全に関心を持つきっかけにしたいと考えています。

富士山環境保全募金

寄付受納式

「富士山の日」である令和5年2月23日（木・祝）に、「富士山の『日』祭り」実行委員会様から、富士山ボランティアセンターへの寄付受納式が行われました。



富士山の「日」祭り実行委員会様(左)から目録贈呈いただいた様子

また、マックスバリュ東海株式会社様からも、毎年継続して富士山環境保全活動にご寄付をいただいています。

今年10周年を迎える世界遺産富士山の美しい姿を、未来に引き継いで行けるよう、今後も関係機関との連携を図り、富士山や周辺地域の環境保全活動を積極的に行って参ります。

富士山ボランティアセンターでは、清掃活動用のゴミ袋や軍手を無料で配布しております。ご興味がある方、富士山や山麓地域で清掃活動を検討されている方は、ぜひお問い合わせください。
(<https://www.yamanashi-kankou.jp/volunteer/>)



2022年10月～2023年2月

富士山レンジャー活動報告

富士山レンジャー写真展

お蔭様で今年度の富士山レンジャー写真展も順調に開催が進んでおり、またご好評のお声も頂戴しています。会場をご提供戴いた各施設関係者の方々、足をお運び下さったたくさんの方々の皆様方に、厚く御礼申し上げます。

今回はあらためて、富士山レンジャー写真展の特徴はどんなところか？という点についてご紹介したいと思います。最大のセールスポイントは・・・毎年内容がちがう（当然？）という点です。前年度に撮影した厳選写真を展示するという方式を採用しているので、同じ写真は使用しません。テーマも、写真家が最高の瞬間を



富士山レンジャー写真展@甲府市立図書館

待つシャッターを切った一枚といったものとは異なり、富士山レンジャーが足繫く通っている巡回ルート上における「折々の出会い」が主な被写体です。即興的作品とも似て非なる、日々見つめている景色の中の新たな発見がウリ、と申せば良いでしょうか・・・「おっ、今日の富士山はひと際存在感があるな」、「この季節、足元にはこんな花が咲いていたのか」等々、富士北麓の自然から分けてもらった感動を、写真を通じて皆様にお伝え出来ればと思います。まさに今も作品を選びすぐっている最中の「富士山レンジャー写真展」、来年度もどうぞお楽しみに！

富士山レンジャー 環境学習プログラム

感染症対策を講じつつ社会活動全般が回復の兆しをみせるなかで、環境学習プログラムも昨秋は合計3回の開催がありました。聴講下さった皆様、ありがとうございました。参加された方はお感じになると思いますが、富士山レンジャーの学習会は「授業」の形式をとっているものの、所謂「知識情報の伝達」だけを目的としていません。内容も対象年齢や要望にあわせ臨機応変です。富士山に親しみを持つてもらうことを通じて、私たち人間もその一員である「自然」「環境」と、その保全についての問題意識の共有を目指しています。また現在富士山世界遺産センターでは「自然観察園」を再整備、来年度からのリニューアルオープンを予定しています。この観察園の活用と併せて、環境学習プログラムも一層の充実を図って参ります。皆様からたくさんのお申込み、ご利用をお待ちしています。



出張講座(10月1日)@帝京科学大学

富士山青木ヶ原樹海等 エコツアーガイドライン推進協議会

当協議会は、エコツアー事業者・有識者・関係行政機関等によって構成され、青木ヶ原樹海等の自然環境を守る環境配慮型のガイドツアーの実施を目的としています。今回は出席人数の関係もあり、「富士山科学研究所」のホールを借りしての開催となりました。富士山レンジャーは、青木ヶ原樹海内パトロールにおける、年ごとの事案件数及び内訳等の報告を行いました。巡回や指導啓発等、地道な活動を継続していくことで、利用者意識を向上させていきたいと思えます。富士山の自然の「適正な利用」という共通の目標のため、引き続き関係者皆様方のご協力をお願いする次第です。



報告をおこなうレンジャー(12月15日)@富士山科学研究所

冬山登山安全啓発

冬季閉山中の富士山吉田口登山道入口で、毎年、山梨県警及び山梨県世界遺産富士山課と合同で、冬山遭難防止のための指導・啓発を実施しています。



登山指導の様子@吉田口登山道「馬返し」

山には、色々な楽しみがあります。山頂での素晴らしい景色。下山後の温泉。中でも、山での食事「山メシ」は、楽しみでもあり、欠かせないものでもあります。

食べやすいもの、自分が好きなものを食べることも勿論よいのですが、今回は、登山中の「バテない山メシ」のお話しを少し。

登山に必要な
摂取エネルギー量を知る

登山は、全身を長時間使う運動であり、沢山のエネルギーを消費します。そのため、身体に蓄えられたエネルギーだけでは不足で、食べ物からエネルギーを補わなければいけません。エネルギーが不足すると、身体がふらつく、力が出ない、集中力がなくなるなど、「シヤリバテ」(登山用語で、エネルギーがなくなり歩けなくなること)の状態になります。事前にその日の山行の行程から登山に必要なエネルギー量を算出し、携帯する山メシを決めましょう。

〈算出式〉
基礎代謝量 +
登山で消費する
エネルギー量
①基礎代謝量
・表1より選択

<表1> 基礎代謝量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
18~29	1,510	1,120
30~49	1,530	1,150
50~69	1,400	1,110
70以上	1,280	1,010

出典：厚生労働省が示す日本人の食事摂取基準



寒いと固くなり食べにくい。夏◎

1. おにぎり
栄養価が高いキングオブ山メシ。具材によりエネルギーや栄養価は異なるが、種類が豊富のため飽きがこず、腹持ちも良いのが魅力です。海苔の上にごはんと好みのおかずをのせ、畳んで包んで作る、握らない「おにぎらず」も手軽で栄養満点です。
ツナマヨおにぎり、赤飯おにぎり(210)、鳥五目おにぎり(190)、こんぶおにぎり(175)

高エネルギーな山メシ

②消費エネルギー量
・7メッツ(登山の運動強度指数) × 体重(Kg) × 時間(h)
【例】50歳、体重50 Kgの女性が6時間登山した場合の1日の摂取エネルギー量の目安
①基礎代謝量 1,100kcal
②消費エネルギー量
7メッツ × 50 Kg × 6 h =
2,100kcal
①+② = 3,200kcal (数字はkcal)

2. パン

バターや牛乳が含まれているため、軽量なのにエネルギーが高い優れもの。調理不要でそのまま食べることが出来る時短山メシ。小分けにしておやつでも良い。
・シナモンロール(410)、チョコパン(400)、蒸しパン(380)、アンダーナッツ(370)、あんぱん(310)



調理・菓子パンとも、軽量で高エネルギー

3. カップ麺(麺量60g)
炭水化物、水分、塩分を一気に摂取できる万能山メシ。保温性の高い水筒があれば山メシ時間まで持ち、コンロ等調理器具不要。食欲があまりなくても喉ごしが良く、食べやすい。汁を飲み切ったあとのカップは、コップ代わりに有効活用も。スティックタイプのココアやミルクティーをお湯で溶かして飲めば、疲労回復やリラクセス効果大。
・カレーヌードル(420)、
醤油ヌードル(350)、
シーフードヌードル(320)



胃を温め疲労回復にも効果あり。冬◎

バテない食べ方

4. おやつ(100グラムあたり)
エネルギーの効果的な補給には、山メシとおよつの掛け合わせがポイントです。主食の山メシで「糖質」を、おやつで「脂質」を摂取する。そしてなにより、甘いものは、即エネルギーに変わり、元気が出ます。
・ナッツチョコ(650)、シリアル(470)、せんべい、かりんとう(450)、チーズ(350)、ドライフルーツ(300)

朝食は、しっかり摂り、登山開始前と2時間後におやつ、昼に山メシ、2時間後におやつ、下山後2時間以内に夕食を摂りましょう。山メシはガッツリ、おやつはチョコチョコで。

季節によって山メシを変えらるなど、工夫しながら楽しみましょう。



富士山世界遺産センターだより21号

貞観噴火で流れた溶岩によって精進湖と西湖が誕生し、年月をかけて森が再生しました。



精進湖と青木ヶ原樹海

右の写真は、河口浅間神社の正面の方角から撮った写真です。河口浅間神社は、富士山の頂上ではなく、西峰（長尾山）に向かって建てられていることがわかります。このことから、河口浅間神社は、貞観の噴火を鎮めるために建てられたのではないかと考えられています。

噴火を畏れた人びとは、側火口が見える場所に浅間神を祀りました



河口湖と側火口列

古来、繰り返し返された噴火。溶岩は麓の森を焼き払い、湖を埋め、村落に被害をもたらしました。人びとは天災を神の怒りと考え、噴火が鎮まることを祈りました。

■山梨県立富士山世界遺産センター 南館展示紹介

南館二階にある「富士山のあゆみ」
「信仰心のめばえ」

子供たちがゲットしたオリジナルグッズです。



富士山科学研究所「富士山世界遺産センター」連携企画
富士山の日 クイズラリー

富士山について学び、対象：中学生以下
オリジナルグッズをゲットしよう！

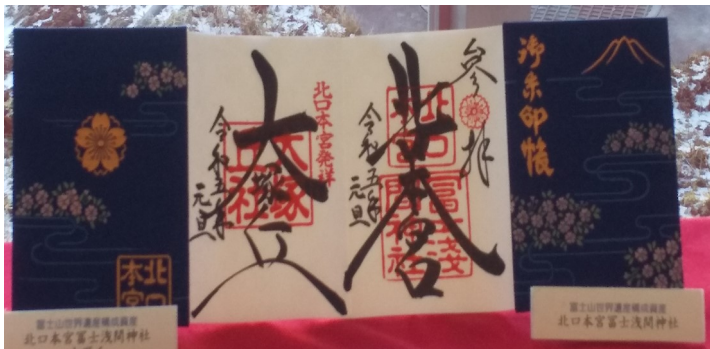
期間：2/18(土)～23(木/祝)

① 2月18日(土)～23日(木/祝)にどちらかの施設に來所して、クイズ用紙をもらう。
② 山梨県富士山科学研究所と山梨県立富士山世界遺産センターを見学してクイズにチャレンジする。
③ クイズ用紙に2施設両方のスタンプを押してもらおう。
④ 期間中に用紙を持参した方に記念品をプレゼント！

※ 中学生以下が対象となります。
※ 2施設をまわる順序は自由です。(2施設とも入館無料)
※ プレゼントは2施設ともに先着25名様までです。
※ 新型コロナウイルス感染症の予防のため中止になることがあります。ホームページを確認してください。

詳しくは受付まで

● 「富士山の日」クイズラリー」
2月23日は「富士山の日」です。今年2月18日から23日までクイズラリーを実施しました。このクイズラリーは、山梨県富士山科学研究所と連携して実施し、今年もたくさんの子供たちが来てくれました。こうした取り組みを、これからも続けたいと思います。



北口本宮富士浅間神社



● 「浅間神社八社の御朱印展」

「世界遺産富士山の
構成資産」

神社を参拝した証しとして戴く御朱印。その語源は、奈良、平安の昔、神社仏閣に書写した経典を奉納した際の納経受取の書付ではないかと言われている。納経は徐々に一般にも広がり、やがて納経をせず参拝のみをした場合にも証明を書いてもらうように変化していったものと考えられています。そして、昭和10年頃から御朱印という呼称が見られるようになりました。

新年恒例の御朱印展。1月1日から1月31日まで展示しました。この展示を見て実際にその神社を訪れた人もいます。



企画展の開催

吉田の成立

〜富士山北面の登拝拠点〜

昨二〇一三三年は吉田町【よしのまち】（富士吉田市上吉田）の原形ができあがってちょうど四五〇年目にあたります。そんな節目の年にあたって、吉田町について考える企画展を開催しました。

吉田町の北方に立つのが金鳥居【かんどりい】です。ここからおよそ一・五キロの街路が富士山目ざして延びています。吉田町は富士山に近い方（南側）から、上町（上宿）・中町（中宿）・下町（下宿）と3つに区分されます。元龜

三年（一五七二）、このうちの上町と中町が、北東方にあった旧地（「古吉田」の称があります）から移転する形で現在地に営まれたのです。

町の移転の要因をめぐっては、富士山から流れ出る雪代【ゆきしろ】（融雪洪水）から退避するためであったと説かれます。十七世紀の古文書も、このように説明しています。たしかに、俣堀【ままほり】（東）と神田堀【かんだんほり】（西）に挟まれた微高地の現在地は、俣堀が町の西端にかかる旧地より、はるかに安全だったでしょう。もともと、町を襲ったのは、雪代だけではありません。十六世紀前半は、戦国時代まっただ中です。伊豆から相模に地盤を築いた北条氏は、絶えず甲斐と

次いで焼かれていきます（「勝山記」）。町を防御するという観点からも、東西を雪代堀に挟まれた現在地は優れていたようです。

新しい吉田町の地割は、旧地の地割にしたがってなされたといえます。

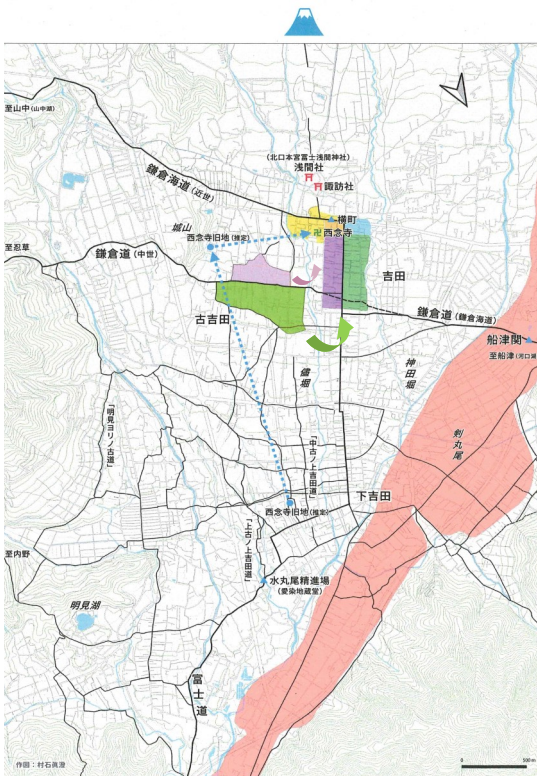
駿河、甲斐と相模の国境地帯をうかがっていました。天文四年（一五三五）には、侵食した北条氏綱【うじつな】の軍勢により、上吉田・下吉田の両集落が相

因のひとつだったと考えられます。

現在地への移転に際して作成された帳面（「新宿帳」）には、旧地の系譜を引く屋敷地に加え、新規に割り振られた区画にかかわる記載があります。その末尾に「西念寺門前屋敷」「同（西念寺）大門」とあります。新吉田町は、西念寺を南東の角地に配し、これを基点に設計されたようです。

西念寺は、旧吉田町時代には、旧町の南東、城山の西麓にあったと推定されています。しかし、ちょうどこのころ火災に遭い、都留郡南部を支配していた小山田氏の後援を得て、再建の途上にありました。西念寺の現在地での再建、この命題も新吉田町建設の要因のひとつだったと考えられます。

吉田町（元龜新宿）、旧吉田町（古吉田）およびその周辺の交通路を整理してみました。旧吉田町は、甲府盆地と駿河を結んだ鎌倉道に沿って計画的に造られた町といつてよいでしょう。「勝山記」と呼ばれる古記録には、十五世紀の後半には、富士登拝が盛んになっていた様子が綴られています。このころまでには、旧吉田町が生まれ、成立がどこまでさかのぼりうるかは、今後の研究課題です。



木造閻魔王坐像（所蔵：西念寺）

慶長年間（1596～1645）になると、中町の北側に下町（下宿）が延伸されました。その北端に営まれた閻魔堂の本尊です。町への悪疫などの流入防止のみならず、富士山という信仰世界への入口であることを人びとに強く印象づけるために、祀られたと考えられます。幕末、閻魔堂が焼失すると、このお堂を所管して

第20回 富士さんへ謹賀新年～富士山あて年賀状～入賞・入選作品展

以下の日程で、入賞・入選作品200点の作品展を行います。富士山への様々な思いにあふれた年賀状をぜひ会場でお楽しみください。

2月15日(水)～2月27日(月)	山梨県立富士山世界遺産センター南館(富士河口湖町)
3月2日(木)～3月21日(火・祝)	三ツ峠グリーンセンター(西桂町)
3月24日(金)～4月12日(水)	紅富士の湯(山中湖村)
4月14日(金)～5月14日(日)	河口湖ショッピングセンターBILL(富士河口湖町)
5月16日(火)～5月30日(火)	道の駅なるさわ(鳴沢村)
6月1日(木)～6月14日(水)	富士宮市民文化会館(静岡県富士宮市)
6月16日(金)～6月26日(月)	山梨県立富士山世界遺産センター南館(富士河口湖町)
7月1日(土)～7月30日(日)	身延町みすきふれあい館(身延町)
8月1日(火)～8月31日(木)	山梨中央銀行本店(甲府市)
9月1日(金)～9月18日(月・祝)	ふじさんミュージアム(富士吉田市)
9月21日(木)～10月9日(月・祝)	四季の杜おしの公園小池邦夫絵手紙美術館(忍野村)
10月12日(木)～10月30日(月)	富士河口湖町役場(富士河口湖町)
11月1日(水)～11月26日(日)	韮崎市立大村記念図書館(韮崎市)
12月2日(土)～12月18日(月)	静岡県富士山世界遺産センター(静岡県富士宮市)
12月20日(水)～令和6年1月9日(火)	山梨県立富士山世界遺産センター北館(富士河口湖町)

※各会場の休業・休館日や開館・営業時間に関しては、各会場にお問い合わせください。

https://www.yamanashi-kankou.jp/volunteer/topics/no20_kinga_top.html



富士山環境学習支援プログラムのお知らせ

富士山ボランティアセンターでは、多くの方が富士山とふれあい、知識を深め、富士山を愛する心や環境保全の意識を育むことを目的とした、富士山レンジャーによる富士山学習の支援事業を実施しております。交通費や謝礼は一切必要ありません。各種研修にぜひご活用ください。

実施日・時間	原則として平日の毎日(年始年末を除く)9時30分～16時30分の時間帯30分～90分
対象	地域住民、各種団体、企業等、児童、生徒、学生(教員向け研修もあります)
定員	最大25名まで(プログラムの内容により異なります。)
申込み	原則として希望日の1か月前までにお申込みください。

※詳細は下記よりご確認ください。

<https://www.yamanashi-kankou.jp/fujisan/manabo/manabo001/index.html>



富士山憲章(行動規範)

- 一 富士山の自然を学び、親しみ、豊かな恵みに感謝しよう。
- 一 富士山の美しい自然を大切に守り、豊かな文化を育もう。
- 一 富士山の自然環境への負荷を減らし、人との共生を図ろう。
- 一 富士山の環境保全のために、一人ひとりが積極的に行動しよう。
- 一 富士山の自然、景観、歴史・文化を後世に末長く継承しよう。

平成10年11月18日 山梨県・静岡県

富士山憲章は、富士山の自然環境等の保全の理念や環境保全のための行動規範を示すことにより、富士山の環境保全への協力を訴え、国民的な規模で保全運動の展開を図っていくことを目的としています。

■編集・発行 富士山ボランティアセンター
(富士山憲章山梨県推進会議)

山梨県南都留郡富士河口湖町船津6663-1
(富士山世界遺産センター北館内)
TEL: 0555-20-9229 FAX: 0555-72-4114
E-MAIL: fujisan@eps4.comlink.ne.jp

本誌のバックナンバーは下記よりダウンロードできます。
<https://www.yamanashi-kankou.jp/volunteer/newsletter/index.html>

富士山環境保全関連イベントのメールマガジンを希望する方は、「富士の国やまなし観光ネット 富士の国やまなしメールマガジン」の会員登録画面より登録してください。

<https://www.yamanashi-kankou.jp/mailmagazine/index.html>