



味わう フルーツ狩り

遊ぶ アクティビティ

作る 食・ものづくり

癒し りらくぜいしょん

気軽にリフレッシュできる体験スポットがいっぱい!

週末は  
山梨に  
います。

# 旬感体験 やまなし



味わう

フルーツ狩り



遊ぶ アクティビティ



作る 食・ものづくり



癒し りらくぜいしょん



味わう

# フルーツ狩り

旬の果実を味わおう!

日本一!!

fruit picking

## ぶどう狩り

1300年続く栽培史のなかで、おいしく美しく育まれてきた山梨のぶどう。プリプリの果肉と濃厚な甘さは産地ならではの。

甲府市、山梨市、韮崎市、南アルプス市、甲斐市、笛吹市、甲州市ほか

8月下旬～9月下旬頃



ピオーネ

8月中旬～10月中旬頃



巨峰

7月上旬～10月下旬頃



シャインマスカット

大人気

7月下旬～8月中旬頃



デラウェア

9月上旬～10月中旬頃



甲斐路

9月中旬～10月下旬頃



甲州

種が栽培されています。そんな産地ならではの味と出会えるのが、フルーツ狩り。早春のイチゴに始まり、サクランボ、桃、ぶどうなどが次々と旬を迎えます。手入れの行き届いた美しい果樹園で待っているのは、大切に育てられた完熟果実たち。じっくりと品定めをし、「これだー」と思う実を見つけたら、そっと手を伸ばし、一気にもいで頬張る。瑞々しい歯ごたえと、ほとばしる果汁、大地の恵みが口いっぱいに広がって、至福の時間が訪れます。

日本一!!

fruit picking

## 桃狩り

燦爛と降り注ぐ陽を受け、真っ赤に色づいたフルーツ王国の女王さま。完熟の味を味わって!

山梨市、南アルプス市、笛吹市、甲州市ほか

6月下旬～9月中旬頃



桃

桃の主要品種の収穫時期

早生種	日川白鳳	6月下旬～
	夢しずく	7月上旬～
中生種	白鳳	7月中旬～
	浅間白桃	7月下旬～
	一宮白桃	8月上旬～
晩生種	川中島白桃	8月中旬～

果汁、じゅわっ!もぎたて果実の誘惑

生産量、出荷量ともに日本一を誇る桃、すもも、ぶどうを始め、いちご、サクランボ、ブルーベリー、キウイ、リンゴ、柿、梨、ラ・フランスなど、多彩な果物が1年を通して楽しめるフルーツ王国山梨。畑では、人気の高級品種はもちろん、市場には出回らない希少種や新種、農園主が独自で栽培している珍種まで、驚くほどたくさんの品

旬感体験コラム

## 手づくりジャム

新鮮な旬の果実をふんだんに使った手作りジャムも、産地ならではの。完熟果実特有の瑞々しさや自然の甘味、芳醇な香りを、まるごと全部味わえます。果樹園や体験施設で、ジャム作り体験も楽しめます。

fruit picking

## いちご狩り

甲府市、山梨市、甲州市ほか

1～5月に収穫時期を迎える山梨のいちご。大粒で甘い定番品種に加え、白いイチゴが味わえる園も。高設&バリアフリーで、ストレスなく楽しめます。

12月上旬～5月下旬頃



fruit picking

## さくらんぼ狩り

山梨市、南アルプス市、甲州市ほか

栽培地の南限＝山梨で出会う、かわいらしい宝石のようなサクランボ。5月中旬からハウスと路地で、佐藤錦、高砂、富士あかねなどが味わえます。

5月上旬～6月下旬頃





遊ぶ

# アクティビティ

大自然を満喫しよう!

activity

## カヌー・カヤック

北杜市、身延町、山中湖村、富士河口湖町ほか

透明度の高い湖を、人力だけで静かに進むカヌーやカヤック。雄大な富士山の麓で自然との一体感に包まれながら、ゆったりとした時間を過ごせます。



桂川(大月市)

富士川(身延町)

activity

## ラフティング

大月市、早川町、身延町ほか

大型ボートに乗り込み、皆で力を合わせて急流・激流を下るラフティング。富士山の雄姿や奇橋「猿橋」など、水上からの眺めも見どころ満載です。

天に選ばれし名水の地で、非日常を体験

周囲を山々に囲まれた山梨は、天に選ばれし名水の地。奥山に端を発する清流は、大地の恵みを十分に蓄え、いくつもの支流を集めて、やがて雄大な流れとなり、恰好の遊び場を提供してくれます。  
大型ゴムボートで、日本三大急流の富士川や富士山の湧水が流れる桂川を下るスリル満点のラフティング。山中を流れる支流での溪流釣りもおすすすめです。  
富士山麓の富士五湖では、カヌーやカ

ヤック、パドルボードが花盛り。湖底まで透けて見える湖上でパドルを動かしていると、まるで空中に浮かんでいるかのよう。ドーム船に乗ってのわかさぎ釣りは、一度は挑戦したい冬の風物詩です。  
一方、天空を目指すなら、山肌をせり上げる気流に乗って浮かび上がるパラグライダーやハンググライダー。鳥になった気分で見下ろせば、全てが絶景です。  
突き抜ける青空、澄んだ空気と清らかな水。全身で感じたら、そこはもう異空間。新たな冒険の始まりです。



本栖湖(身延町)

activity

## パドルボード

北杜市、身延町ほか

ボードの上に立ってバランスを取りながら、パドルを漕いで進めば、まるで湖の上を散歩している気分。富士山を間近に仰ぎ、湖上の風を感じながら、爽快な体験ができます。

activity

## スカイスポーツ

上野原市、忍野村、富士河口湖町ほか

インストラクターと一緒に飛び立ち、大空を舞うフライト体験。耳元で聞こえる風の音、見下ろす風景…、誰もが一度は憧れた鳥になった気分が味わえます。

旬感体験コラム

## 溪流釣り

年間を通して水量豊富な山梨の清流は、淡水魚の楽園。ヤマメやアユ、イワナなど、豊富な魚種が生息しています。釣り場としてと名高い桂川や釜無川から、山間を走る名もない支流まで、溪流釣りのポイントも多彩です。



山中湖(山中湖村)

activity

## わかさぎ釣り

山中湖村・富士河口湖町ほか

冬の富士五湖と言えば、温かいドーム船に乗ってのわかさぎ釣り。釣り方を指導してもらえるので、初心者もOK。家族連れでも安全に楽しめます。



忍野スカイスポーツ倶楽部(忍野村)

activity

# サイクリング

山梨県内各地

2020年に開催される東京オリンピックのロードレースのコースに決定した富士山麓を筆頭に、富士川流域や甲府盆地の果樹園地帯を走る、魅力的なコースが設定されています。



南アルプスロングライド(富士川町ほか)



大蔵高丸(大月市・甲州市)



activity

# トレッキング

山梨県内各地

名だたる日本の名峰から、初心者でも気軽に楽しめる里山まで、バラエティに富んだトレッキングコース。季節の花や富士山の絶景など、見どころ楽しみどころもいっぱいです。



大蔵高丸(大月市・甲州市)

activity

# 乗馬

北杜市、鳴沢村ほか

初心者でも、外乗りが楽しめる乗馬クラブがいくつもあります。柵に囲われた馬場で基本動作を練習したら、森の中へ。馬の背に揺られながら、ゆっくり散策を楽しみましょう。



ランニング。大自然の真ただ中で、漆黒の闇に瞬く満天の星空を眺めながら眠りにつき、鳥のさえずりとまばゆい日差しに目を覚ますキャンプの醍醐味や、景色を楽しみ、季節の風を感じながら山麓や盆地を疾走するサイクリングの爽快感も、ここ山梨ならとことん味わい尽くせます。  
馬の背に乗って森の中をゆっくり散策したり、アスレチックやボルダリングに挑戦したり、雪化粧の山岳美を間近で眺めながらウインタースポーツに興じたり…、思い思いのスタイルで、大自然をお楽しみください。

思いっきり体を動かして、  
大自然を味わい尽くそう

富士山、南アルプス、八ヶ岳、秩父山系など2000〜3000m級の山々に囲まれ、国立公園と3つの国立公園のエリアもある山梨は、大自然の宝庫。日本一の日照時間に加え、晴天率も高いことから、アクティビティにはもってこいのフィールドです。  
花をめで、景色を楽しみ、自然と触れ合いながら山道を行く、トレッキングやトレイ

activity

# トレイルランニング

山梨県内各地

日本最大級の大会も開催される山梨。山の稜線を走るコースや、標高によって変化する木々を感じながら山林の中を走るコースなど、プロも絶賛する大自然を満喫できる爽快なコースがいくつもあります。

activity

# アスレチック

北杜市、鳴沢村、小菅村ほか

森の中のアスレチックコースは、高さ10mのつり橋や空中遊泳が楽しめるジップスライダーもあり、スリル感満載。県内には、アスレチックが整備された公園も多く、小さなお子さんも思いっきり遊べます。



activity

# ボルダリング

甲府市、富士吉田市ほか

2020年東京オリンピックの正式種目に決定し、急速に人気が高まっているボルダリングを、県内5か所のジムで気軽に楽しめます。



サンメドウズ清里スキー場(北杜市)

activity

# ウインタースポーツ

北杜市、笛吹市、鳴沢村

富士山や八ヶ岳を眺めながら、スキーもスノーボードも満喫できる県内4か所のスキー場。小さなお子さんは、雪遊びやソリも楽しめます。

activity

# キャンプ

山梨県内各地

湖のほとり、川岸、高原、森の中など、シチュエーションはよりどりみどり。バンガローやレンタル品が充実し、手ぶらで行って楽しめるキャンプ場も増えています。





cooking and crafts

## 和紙漉き

市川三郷町、身延町ほか

武田信玄も愛用したという歴史ある西島和紙。連綿と受け継がれてきた手漉きの技法を体験したり、和紙を使ってうちわやタペストリーを作ったりできます。



作る

## 食・ものづくり

旅の思い出を作ろう！

cooking and crafts

## ほうとうづくり

甲府市、南アルプス市、北杜市、  
笛吹市、甲州市、富士川町、  
道志村、富士河口湖町ほか

ほうとうは、もちもち食感の平らな麺をたっぷりの野菜やお肉と一緒に味噌仕立てでいただく郷土食。地元のお母さんたちに、麺づくりから教えてもらえます。



cooking and crafts

## 木工

北杜市、道志村、  
富士河口湖町ほか

箸やスプーン、おもちゃなど、いろいろなオリジナルグッズが作れる木工体験。子ども達でも楽しめます。桃や葡萄の古木を使ったアイテムづくりも人気。



cooking and crafts

## 陶芸

山梨市、北杜市、中央市、  
山中湖村、富士河口湖町ほか

無心になって土を捏ね、自由な発想でカップやお皿を造る陶芸。手動もしくは電動のロクロを使った器づくりが体験できる施設もあります。

物やハーブのジャムなど、汗を流してみんなで作った手作りの味は格別です。  
さらに、一心不乱に土を捏ねる姿や、初めての道具を慎重に操る姿など、普段目にしたことのない姿に気づき、驚いたり喜んだりできるのも、ものづくり体験の魅力です。  
夢中になって完成させた力作は、どれもみんな最高の作品。見るたび使うたび、楽しかった旅の記憶がよみがえる、世界にたった一つだけの大切な宝物になります。

自分で作った作品や料理の味もさることながら、作っている時間そのものが、かけがえない思い出になる手作り体験。山梨には、ワイン発祥の地ならではのワイン造りや、武田信玄の命により始まった伝統工芸の和紙漉きなど、大人も子どもも一緒に、夢中で楽しめる手づくり体験がたくさんあります。  
地元のお母さんの熱血指導のもと、麺づくりから始めるほうとうや、獲ったばかりの果

山梨ならではの「手づくり」を時間を忘れて楽しもう。

cooking and crafts

## そば打ち

南アルプス市、北杜市、笛吹市、  
上野原市、南部町、富士川町、  
道志村、西桂町、富士河口湖町、  
丹波山村ほか

そば粉と小麦粉を混ぜ、捏ねて、打って、延ばして、切る。出来上がったお蕎麦は、その場で茹でて、みんなでいただきます。



cooking and crafts

## ジャム作り

北杜市、甲斐市、笛吹市、  
甲州市、忍野村、  
富士河口湖町ほか

旬の果実を使ったジャム作り。イチゴやブルーベリーが主流ですが、桃や杏、ルバーブなど、ちょっと変わったジャムが作れるところもあります。



cooking and crafts

## ガラス細工

北杜市、甲州市、西桂町  
富士河口湖町ほか

ガラス棒をバーナーで溶かし鉄の棒に巻き付けて作るトンボ玉から、ワイングラスや一輪挿し、風鈴などを作る宙吹き体験まで。専門家の指導のもとで、安全に楽しめます。



cooking and crafts

## 押し花

北杜市、富士河口湖町ほか

色鮮やかな押し花を、自在に組み合わせてクラフト体験。貼り絵を描いて額に入れたり、樹脂で覆ってキーホルダーやペーパーウエイトにしたりと、いろんなものが作れます。



cooking and crafts

## ワインづくり

笛吹市、甲州市、市川三郷町ほか

当日体験できるのは、葡萄を摘み、果汁を絞ってタンクに仕込むまで。数か月間ゆっくり熟成された後、自分で作ったワインがお手元に届きます。

cooking and crafts

## 酒造り見学

山梨市、大月市、南アルプス市、  
北杜市、笛吹市、南部町、  
富士川町、富士河口湖町

水がきれいな山梨には、美味しい地酒もたくさんあります。県内にある10軒以上の造り酒屋で酒蔵見学や試飲が楽しめるほか、新酒ができる早春には盛大な蔵開きをする造り酒屋もあります。



Eco-tour

## 世界遺産 構成資産をめぐる

富士吉田市、忍野村、山中湖村、鳴沢村、富士河口湖町ほか

壮麗で神聖な山容が「信仰の対象」と「芸術の源泉」として認められ、世界文化遺産として登録された富士山。その価値を証明する25の構成資産から、テーマに関連する構成資産を選んで専門ガイドの解説付きで案内する、人気の高いツアーです。



のぼる  
金鳥居(富士吉田市)



忍野八海(忍野村)

癒し

# りらくぜいしょん

大自然に癒されよう!



青木ヶ原樹海(鳴沢村・富士河口湖町)

Eco-tour

## 森林セラピー

甲府市、山梨市ほか

西沢渓谷と武田の杜、二つの森林セラピー基地を中心に、整備が進むセラピーロード。あるがままの自然を五感で感じ、マイナスイオンをたっぷりと吸い込めば、心も体も癒されます。



富士講の足跡を訪ね、富士山が世界文化遺産に登録された理由の一つ、富士山信仰に迫ります。  
近年、森に人間を癒す力があることが科学的にも証明され、それらをストレスの軽減や健康増進につなげる森林セラピーや森林ヨガが注目されています。山梨にも、森の中でヨガ体験できる施設や、森の恵みを受取できるセラピーロードが多数あり、専門スタッフの指導のもと心身のリフレッシュがはかれます。

「もっと自然と親しみたい」「レアな体験がしてみたい」という人には、専門のガイドが案内するエコツアーがおすすめです。  
例えば、富士山麓に広がる世界的にも貴重で特異な原生的な森『青木ヶ原樹海』を散策する樹海洞窟探検ツアー。混在する針葉樹と広葉樹、苔むした林床、大小さまざまな溶岩洞窟など、神秘的な非日常空間で、スリルに満ちた冒険が楽しめます。  
歴史ロマンがお好みなら、世界遺産構成資産を巡るツアー。江戸時代に隆盛した

生命力に満ちた神秘的森で、心とカラダをリフレッシュ!

Eco-tour

## 樹海・洞窟探検

鳴沢村、富士河口湖町

約1300年前の富士山の噴火で流れ出した溶岩の上に形成された青木ヶ原樹海。原始の森を彷彿とさせる神秘的な風景や、畏敬の念を感じさせる『溶岩洞窟』など、他では味わうことのできないおもしろさやスリルを体験できます。



青木ヶ原樹海(鳴沢村・富士河口湖町)

旬感体験コラム

## 宿坊体験

日蓮宗総本山久遠寺の周辺に点在する約20の宿坊には、一般客も宿泊できます。霊験あらたかな文化財やお坊さんの説話に心洗われ、体に優しい精進料理で穏やかに過ごし、ぐっすり眠った翌朝は、清々しい気分で朝のお勤めへ。すべてが新鮮な一日が、心も体もリセットしてくれます。



四尾連湖(市川三郷町)

Eco-tour

## 森林ヨガ

大月市、市川三郷町、山中湖村ほか

生命力に満ちた森の中、静寂に包まれながら、自分の心と体に向き合う贅沢なひととき。体の隅々まで呼吸が行き渡り、疲れがほぐれ、パワーがみなぎってきます。



Eco-tour

## 自然体験

甲府市、都留市、甲州市、富士川町、道志村ほか

県内には、自然体験ができる施設がいくつもあります。家族や仲間と一緒に取り組む、農作業や基地づくり。長期休みには合宿もあり、楽しみながら学び成長できます。

Eco-tour

## 自然ガイド

甲府市、山梨市、北杜市、山中湖村、小菅村ほか

自然について広く深い知識を持ち、わかりやすく説明しながら安全に森の中を案内してくれる頼りになる存在。自然や歴史に造詣の深い地元の方々も活躍しています。



西沢渓谷(山梨市)

エリア別 市町村お問い合わせ

**甲府・昇仙峡エリア**

- 甲府市観光協会 …… ☎055-226-6550
- 甲斐市 商工観光課 …… ☎055-278-1708
- 中央市 商工観光課 …… ☎055-274-8582
- 昭和町 企画財政課 …… ☎055-275-8154

**富士山・富士五湖エリア**

- 一般財団法人ふじやま観光振興サービス …… ☎0555-21-1000
- 富士河口湖町観光連盟 …… ☎0555-72-3168
- 忍野村観光協会 …… ☎0555-84-4222
- 山中湖観光協会 …… ☎0555-62-3100
- 鳴沢村観光協会 …… ☎0555-85-2311

**笛吹・甲州・山梨エリア**

- 笛吹市観光物産連盟 …… ☎055-261-2829
- 甲州市観光協会 …… ☎0553-32-2111
- 山梨市観光協会 …… ☎0553-22-1111

**八ヶ岳・韮崎エリア**

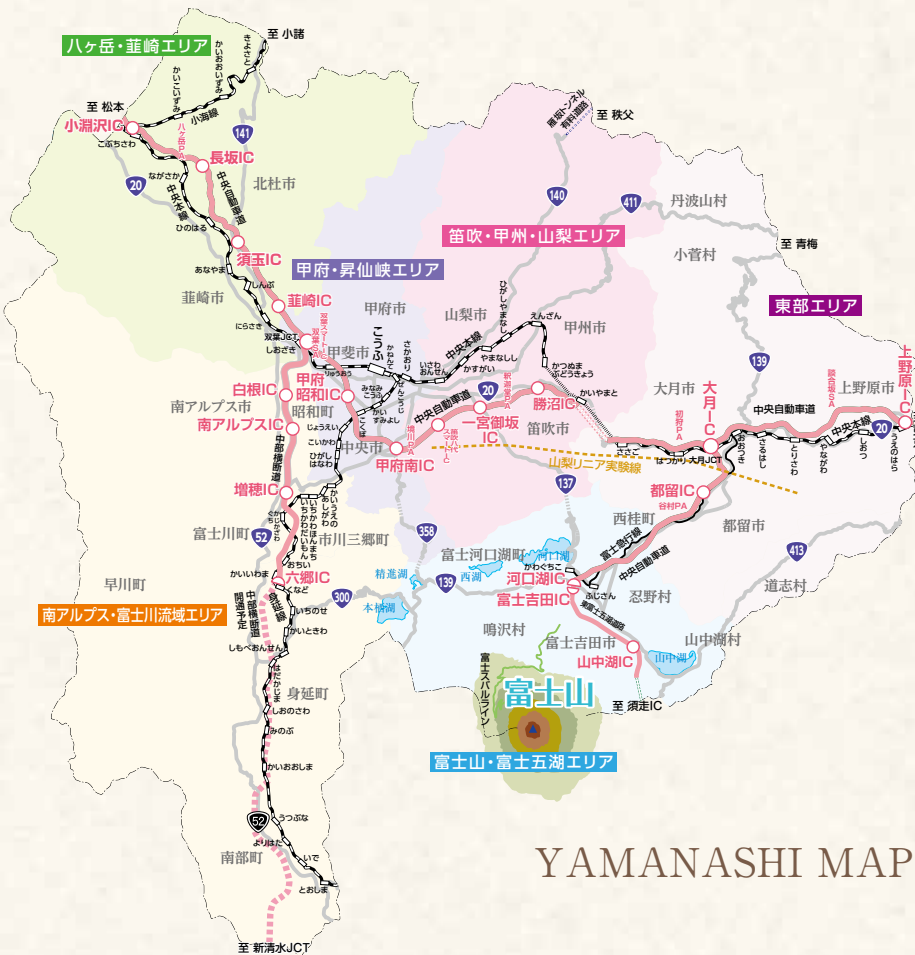
- 北杜市観光協会 …… ☎0551-30-7866
- 韮崎市観光協会 …… ☎0551-22-1111

**南アルプス・富士川流域エリア**

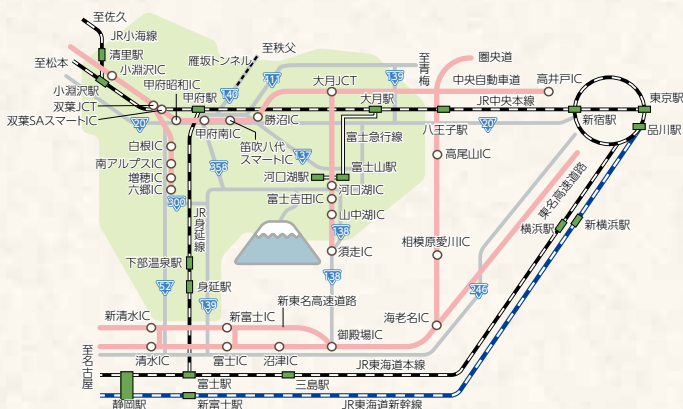
- 南アルプス市観光協会 …… ☎055-284-4204
- 市川三郷町 …… ☎055-272-1101
- 富士川町観光物産協会 …… ☎0556-22-7202
- 早川町観光協会 …… ☎0556-48-8633
- 身延町観光連盟 …… ☎0556-62-1116
- 南部町 産業振興課 …… ☎0556-64-3111

**東部エリア**

- 大月市観光協会 …… ☎0554-22-2942
- 都留市観光協会 …… ☎0554-43-1111
- 上野原市観光協会 …… ☎0554-62-3119
- 西桂町 産業振興課 …… ☎0555-25-2121
- 道志村観光協会 …… ☎0554-52-1414
- 小菅村観光協会 …… ☎0428-87-0741
- 丹波山村観光協会 …… ☎0428-88-0411



YAMANASHI MAP



**河口湖方面**

●お車でお越しの場合

東京方面より	高井戸IC	中央自動車道 / 約1時間20分	河口湖IC
	東京IC	東名高速 / 約2時間20分	河口湖IC
静岡方面より	静岡	東名高速 / 約40分	富士IC 国道139号線 / 約1時間
愛知方面より	名古屋	東名高速 / 約4時間	河口湖IC

●電車でお越しの場合

東京方面より	新宿駅	JR中央本線 / 約1時間	大月駅	富士急行線 / 約50分	河口湖駅
--------	-----	---------------	-----	--------------	------

●高速バスでお越しの場合

東京方面より	新宿高速バスターミナル	新宿～富士五湖線 約1時間45分	河口湖駅	新宿～富士五湖線 約2時間30分	富士山 山中湖
	東京駅	東京駅～河口湖線 / 約2時間40分	河口湖駅		
空港方面より	羽田空港	羽田空港～富士山駅線 / 約2時間30分	河口湖駅 富士山駅		
神奈川方面より	横浜駅西口	横浜～河口湖線 / 約2時間30分	河口湖駅		
静岡方面より	三島駅南口	三島～河口湖線 / 約1時間30分	河口湖駅		
	静岡駅	静岡駅～富士急ハイランド河口湖線 / 約2時間20分	河口湖駅		
関西方面より	大阪(あべの橋)	京都～大阪～河口湖・富士山線 / 約12時間	河口湖駅 富士山駅		

**身延方面**

●電車でお越しの場合

東京方面より	新宿駅	JR中央本線 / 約1時間30分	甲府駅	JR身延線 / 約1時間15分	身延駅
静岡方面より	静岡駅	JR身延線 / 約1時間20分	身延駅		

●高速バスでお越しの場合

東京方面より	新宿高速バスターミナル	新宿～身延線 / 約3時間20分	身延山
静岡方面より	静岡駅前	静岡～甲府線 / 約1時間40分	身延(梅平)

●観光のお問い合わせは

**公益社団法人やまなし観光推進機構 ☎055-231-2722**  
 甲府市丸の内1-6-1 山梨県庁別館2F <http://www.yamanashi-kankou.jp/>

**富士の国やまなし旅センター ☎055-231-2230**

- 富士の国やまなし館 東京都中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザビル1階 …… ☎03-3243-8600
- 山梨県大阪事務所 大阪府北区梅田1-1 大阪駅前第3ビル21階 …… ☎06-6344-5961
- 山梨県富士山世界遺産センター 南都留郡富士河口湖町船津6663-1 …… ☎0555-72-0259