

湯の里
肘折温泉

『肘折バカンス』
Hijiori Workation-Style



◆ 湯治文化 × ワーケーション
Toji culture × Workation

Workation = Work+Vacation

『肘折バカンス』とは、肘折温泉のゆったりとした時間の中でアクティビティなどを通じて、家族の絆を深めてもらう長期滞在プログラム

肘折バカンスＨＰ：https://hijiori.jp/workation/

山形県大蔵村：『肘折バカンス』推進プロジェクト

肘折温泉の概要

開湯1,200年以上の歴史を誇る「肘折温泉郷」は、信仰の山、出羽三山の主峰・月山の麓、銅山川沿いに20軒の旅館が軒を連ねる静かな温泉郷で、大蔵村を代表する地域資源となっています。
湯治場としての風情を今でも色濃く残し、ノスタルジックな温泉地として多くの人々から愛されています。
春から降雪期まで温泉街には朝市が立ち、旬の山菜や野菜、きのこ、惣菜などとともに、地元のお母さん方との会話を楽しみに訪れる方々も多く、温泉街の名物となっています。



旅館：肘折19軒・黄金1軒

源泉：肘折17ヵ所・黄金3ヵ所・石抱1ヵ所

泉質：ナトリウム-塩化泉・炭酸水素塩泉

効能：切傷・火傷・慢性皮膚炎・リュウマチ・神経痛・骨折等
外傷・胃腸病など多種多様

肘折温泉街（ひじおりの灯）



肘折朝市（4月～11月毎日開催）



アクセス





おいしい山形空港



山形新幹線「つばさ号」



ＪＲ　：山形新幹線 新庄駅下車：東京より約3時間
　　新庄駅より大蔵村営バス約55分
航空機：羽田・名古屋・大阪・札幌空港ーーー山形空港
　　山形空港より観光ライナー約1時間15分
車　　：東北中央道舟形ICより40分

肘折いでゆ館：コワーキングスペース

日帰り温泉施設「肘折いでゆ館」にコワーキングスペースを整備、大型テーブル2台、ﾘｸﾗｲﾆﾝｸﾞ椅子10脚
セキュリティを強化した業務用高速WiFi、55インチ大型モニター、WEBカメラ・複合印刷機を設置。
研修室やホール・食堂もあり、モニタースクリーン、プロジェクターのレンタルも可能です。

◆利用料金
１時間：　６００円
１　日：　3,０００円
月　額：　３０,０００円
◆肘折いでゆ館
TEL0233-34-6106
Email:
ideyukan@yamagata.email.ne.jp

肘折いでゆ館全景



雪ん子ホール



コワーキングスペース



大浴場

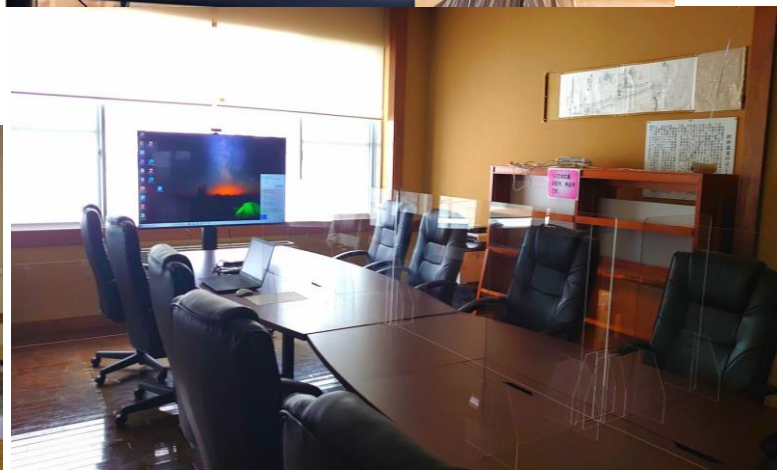


食堂



研修室





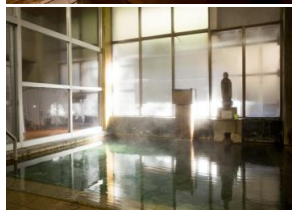
肘折温泉流、現代版湯治の楽しみ方

肘折の湯を楽しむ

肘折温泉は保温効果の高いあたたまりの湯で、古い角質を乳化して洗い流す美肌の湯でもあります。炭酸ガスの効果で血行促進にも。利用する源泉によってお湯の色も入浴感も異なるので、各旅館、共同浴場、日帰り温泉施設で入り比べができます。

泉質:	ナトリウム- 塩化物・炭酸水素塩泉
効能:	切り傷、やけど、リュウマチ、神経痛、骨折等外傷、胃腸病、皮膚病など





山の恵みいっぱいの料理に舌鼓

各旅館の料理は、山菜やきのこなど、山の幸がたっぷりと膳に並ぶのが肘折流。旅館のご主人や女将自ら山へ行き、採ってきた食材を使うことも多いため鮮度抜群。山の恵みに満ちた、本物の旬の味覚を満喫することができます。



里山の旬の食材とおしゃべりが朝市名物

早朝から始まる朝市。地元・朝市組合のおばちゃんたちが持ち寄った、採れたての野菜や山菜、きのこ、自家製の笹巻きやしそ巻きなどが道端に並び、浴衣姿に下駄の湯治客で賑わいます。湯治客とおばちゃんたちとのふれあいも朝市名物です。（4月下旬～11月下旬）





温泉街を散策 お土産も、お食事処も

温泉街には旅館のほかに、商店やお食事処もあります。ふらりと散策すれば、おまんじゅうや地酒、こけしグッズを販売する土産店に、ランチにぴったりのそば屋やラーメン屋、甘味処のだんご屋など、街歩きも楽しめます。

温泉街はFree WiFiが整備されています。





足をのばして周辺観光も

ちょっと足をのばせば、まだまだ魅力的な観光スポットが。一度は訪れたい場所ばかりです。

●地蔵倉
肘折温泉の開湯伝説の地で、縁結びの神として知られています。

●小松淵
銅山川の流れが美しく、新緑、紅葉が見事な渓谷です。

●源泉公園
飲泉所、源泉ドーム、足湯があり、休憩スポットにも。

●肘折希望 大橋
立体交差する全長240 mを誇る橋は、肘折温泉の新たなシンボル。







肘折温泉郷には21の源泉があります。（肘折温泉17・黄金温泉3・石抱温泉1）



免疫力UP!

温泉入浴で
感染症に打ち勝とう！

泉質:	ナトリウム- 塩化物・炭酸水素塩泉
効能:	切り傷、やけど、リュウマチ、神経痛、心臓病 骨折等外傷、胃腸病、皮膚病、高血圧など

入浴等により体が温まると**免疫力がアップ**するとよく言われます。特に温泉は溶け込んでいるミネラル成分の効果で体温が上がり、家庭のお風呂と比べよく温まることが実験から判明。
その他にも疲れを癒したりと痛みをとったりと様々な効果がありますが、今最も気になるのは**免疫機能のアップ**ではないでしょうか。
健やかな入浴習慣を実践し、病気に負けない強い体を作りましょう！

免疫機能のアップとは？

具体的には「**体内の免疫細胞が正常に働く**」ということ。温泉等に関する研究によると、温かい湯に一定時間浸かることで体内の**免疫細胞が増加**し、活性化することが分かっています。
代表的な免疫細胞「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」は体内の異物、例えばガン細胞やウイルスを攻撃する働きを有しています。NK細胞が増加すれば、必然的に**体の免疫力アップ**につながります。
また温泉への入浴によって唾液中の免疫物質が増加し、病原体やウイルスが持っている毒素を無効化して感染しないように阻止する働きがあるそうです。「**IgA抗体**」といいます。

『炭酸泉』で血流アップ！

炭酸ガスを含む温泉で、入浴により血管が拡張し血圧が下がるため**高血圧、心臓病**などの適応があるとされ、炭酸泉の多いヨーロッパでは「心臓の湯」と呼ばれているところもあります。また、血行が良くなるので**入浴後のあたたまり感が長く続き、リュウマチなどにも効果がある**といわれます。
特に**「炭酸泉」は血流を5倍にアップ**させる効果が期待できるため、定期的な炭酸泉の入浴がおすすめです。

肘折温泉郷の日帰り温泉

肘折いでゆ館





カルデラ温泉館





上の湯





石抱温泉



月山の麓、大自然に囲まれた肘折温泉


肘折温泉全景


肘折希望大橋


パワースポット：地蔵倉


地蔵倉からの絶景


雪の回廊


源泉公園：肘折ダム

大自然で楽しむアクティビティⅠ

ACTIVITY JAPAN・じゃらんnet・
TripAdvisor・Viator・Visit Yamagata

地蔵倉トレッキング





山菜採り体験＋山菜昼食プログラム



四ケ村の棚田とブナ林を巡るミニツアー





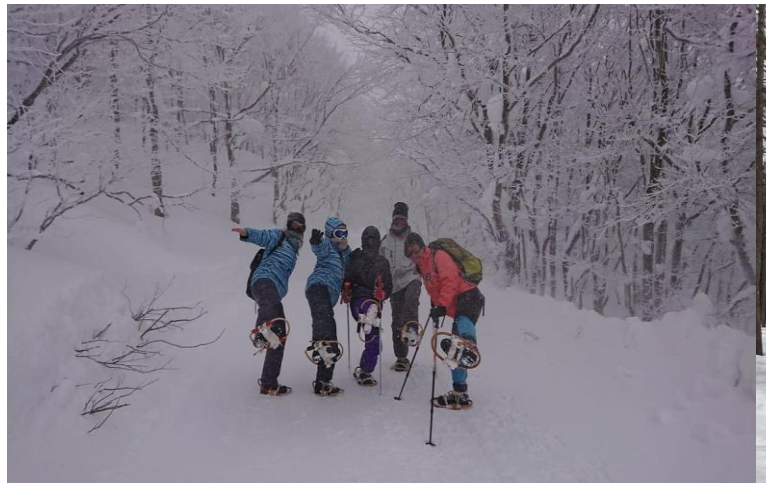
産業遺産「大蔵鉱山跡」散策ツアー

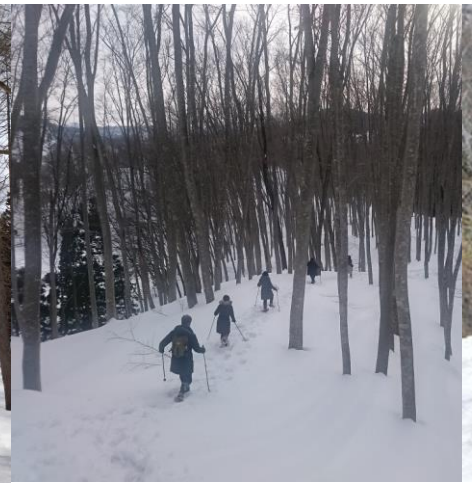




大自然で楽しむアクティビティII

雪の足跡探検 かんじきウォーキング






雪ノコ・スノーダンプ雪消し体験




ソリ滑り




大蔵村・肘折温泉で体験プログラム

こけしの絵付け体験：肘折いでゆ館



肘折系：肘折こけし



温泉街 街歩き



わさびの収穫体験・加工体験・「大蔵わさび」







そば打ち体験・「ふるさと未来館」



大蔵村・肘折温泉のイベント

開湯祭（7/14）



四ケ村の棚田ほたる火コンサート（8月第一土曜）





仮想コスプレ盆踊り（8/16）



ひじおりの灯（7/中旬～9月中旬）





肘折さんげさんげ7（1/7）



肘折幻想雪回廊（1月下旬～2月中旬）



地面だし競争World Cup in 肘折（2月下旬）





おおくら雪ものがたり（3月中旬）





肘折温泉のグルメ・お楽しみ

そば処寿屋









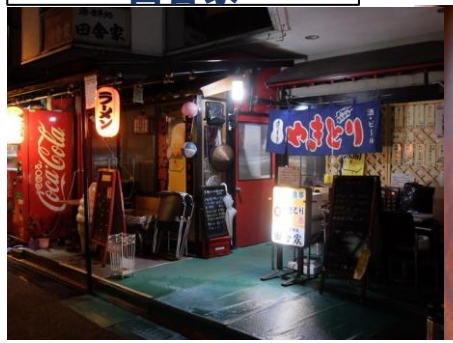
カネヤマ商店：角打ち







田舎家





いでゆ食堂（肘折いでゆ館）







柿崎もち屋

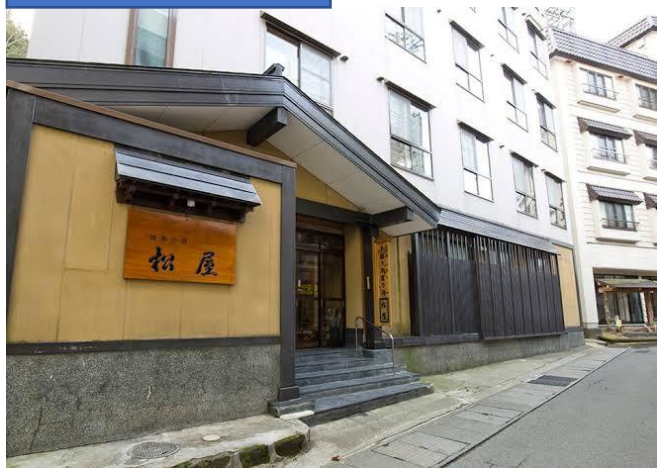


オリエンタルベジタリアン・ビーガン対応メニュー

◆肘折温泉「月山の恵み膳」（四季の宿松屋：肘折温泉オリジナル精進料理）

- 月山（前世）、羽黒山（現世）、湯殿山（来世）を巡る「出羽三山詣」は、江戸時代から続く文化で、自分自身と向き合い、振り返り、ありのままの自分を感じことができるとされてきました。
- ここ肘折温泉は、江戸時代中期に月山肘折口から、多くの参詣人が出羽三山を目指し、賑わい、霊峰月山で採れる山菜やきのこなどの山の恵みを使った「精進料理」をいただき、肘折温泉のお湯で身を清めたうえで、出羽三山に向かったと伝えられております。
- 「精進料理」は、本来、修行中の僧侶が修行の一環としていただく、魚や肉を一切使わずに、手間暇かけ調理された食事のことで、いただくこと自体に修行を行う意味があります。さらには、忙しい現代社会に生きるわれわれ一般人の間でも、地産の旬の野菜を使った料理を、静寂な環境でゆっくりといただくことは、心身ともに良いということで人気があります。
- 今回提供の「肘折温泉月山の恵み」は、肘折温泉に古くから伝わる「精進料理」の調理法をベースに、この地域ならではの四季折々の豊かな山の恵みや旬の野菜をふんだんに用いることで、肘折温泉の大地のエネルギーとありのままの自分を感じてもらいたいと願い、開発した当館オリジナルのオリエンタルベジタリアン・ビーガン対応メニューです。

四季の宿　松屋



Autumn



Spring



温泉総選挙「温泉Biz」に参画

温泉Biz © 温泉総選挙2020

温泉Bizとは「平日に温泉地でテレワークをすること」

昨今の状況でテレワークが社会に急速に浸透。

これまでオフィスに限定されていた「働く場所」を 自由に選ぶことができるようになる方が増えてきました。

★温泉総選挙2020「温泉Biz賞」受賞！！

平日の温泉地なら・・・

1. 安心!

混雑していないので「密」を回避できます。

2. 安い!

平日の宿泊施設は週末に比べてお得な金額で宿泊できます。

3. テレワークストレス解消!

温泉でリラックス!普段と違う環境が気分転換にもなります。

メリハリをつけて働いてアクティビティやグルメを楽しめば、よりストレス解消に。

温泉地でテレワークといっても 特別なことではありません。自宅やカフェで仕事をするのと同じ。
温泉地があなたのテレワークをサポートします。





https://onsen-ouen.jp/onsenbiz

肘折温泉滞在・「肘折バカンス」ワーケーションモデルコース

◆家族とのコミュニケーションも大切にした3泊4日滞在プラン

1日目

9:00 東京駅

↓ つばさ号

13:00 新庄駅

↓ レンタカーにて肘折温泉へ

「四ケ村の棚田」を見学

15:00肘折温泉チェックイン

↓ 温泉街を散策

18:00夕食

7:00 羽田空港

↓ JAL/ANA便

8:00 山形空港 庄内空港

↓ レンタカーにて肘折温泉へ

銀山温泉や金山町の街歩き、加茂水族館などを観光

15:00 肘折温泉チェックイン

↓ 温泉街を散策

18:00夕食





2日目

9:00 肘折いでゆ館コワーキングスペースにてテレワーク 家族は観光へ

↓ 「ふるさと味来館」で、そば打ち体験や、大蔵わさびで加工体験

12:30 ランチ

↓

14:00 パワースポット「 地蔵倉」トレッキング

↓

18:00夕食



3日目

終日家族で観光へ

↓ レンタカー利用

- ●最上川舟下り
- ●出羽三山(羽黒山)
- ●フルーツ狩り　など

ゆっくりとお楽しみ下さい！

17:00着





4日目

9:00 肘折いでゆ館コワーキングスペースにてテレワーク

↓ 家族は「こけしの絵付」体験

11:00 滞在終了

↓ 途中ランチタイム

↓ 観光やショッピングでお楽しみください。

新庄駅・山形空港へ



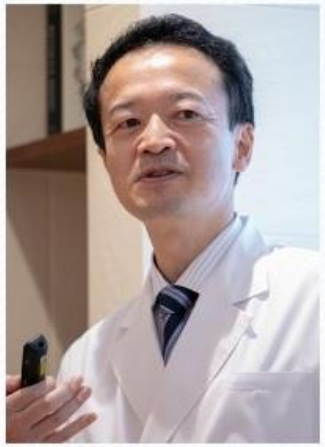


山梨大学
総合研究部生命環境学領域社会学科系長
地域社会システム学科長
田中 敦 教授

優秀な人材を確保するには、多様な働き方を認めること

コロナ禍でテレワークが進み、ワーケーションが注目を集めるようになった。
従業員を送り出す企業側の制度整備はまだこれからだが、ワーケーションは特に30代以下の若い人から高い支持を受けており、多様な働き方を求める若く優秀な人材を確保しようとした時に、ワーケーションができる企業の制度設計は急と言えるだろう。

　ワーケーションをする場所を選定する上で大切なのは、食住の面で「中長期」の宿泊ニーズに対応しているかどうかだ。
その点肘折温泉は、例えば昔から湯治目的で長期滞在する人向けの価格設定や肩肘張らない適度な食事メニューを用意できる柔軟な宿泊施設が多い。
「無理をしない」「自然体でいられる」環境が整っているかが最も大切なワーケーションサイトの条件とするならば、ある意味理想的な場所と言えるだろう。



東京都市大学
人間科学部 教授
温泉療法専門医
早坂 信哉

ストレスの多い働き方に温泉や転地療法の効果を

- 別世界に来た感覚のある、隠れ里のようなロケーションと景色。そして、日本の温泉では極めて珍しい、天然の炭酸ガスを豊富に含む温泉で、その泉質は肌にも体にも穏やかで優しい塩分や重曹分を含んだもの。環境省の定める国民保養温泉地にも指定されており、肘折温泉はまさに「保養」にふさわしい場所と言える。
- 　住み慣れた土地から少し離れて体や心を休める「転地療養」という考え方が昔からある。肘折でワーケーションを行うなら、お湯も景色も、そして地元の人の交流も全てが優しく程よくできる肘折の特性を転地療養に生かし、「心と体が少し疲れた時に、自分をいたわりながら仕事も少しこなす」というスタイルが望ましい。
- 　私自身産業医として様々な企業の従業員と接しているが、病気というほどではないが多くのストレスを抱えしまい、少し心に疲れを抱えている人は多数いる。こうした人々が仕事を続けながら自分をリフレッシュして、また元気に戻ってこれるような制度の整備が今の企業には求められている。その時に、肘折のような温泉療養地を活用することで、社員の心と体の健康を維持することができるのではないだろうか。



湯の里
肘折温泉

『肘折バカンス』

Hijiori Workation-Style

山形県大蔵村：『肘折バカンス』推進プロジェクト
山形県最上郡大蔵村大字清水2528　担当：小林
TEL0233-75-2105／FAX0233-75-2231／E-mail:syoukou@vill.ohkura.yamagata.jp