



okumikawaAwake

愛知 奥三河
新城 設楽 東栄 豊根

#奥三河は美しい

愛知県は、奥三河地方へ。心の美と健康が目覚める、新しい旅の目的地。





okumikawaAwake
DEEPER BEAUTY DESTINATION
OKUMIKAWA, AICHI, JAPAN

奥三河で ビューティーツーリズム® その過ごし方の提案



Okumikawa(奥三河)+Awake(目覚め)

ゆっくりと、花開くように、
わたしの心が澄みきった空気の中で目覚めていく。
奥三河がくれる美の魔法、
「okumikawaAwake/メザメ奥三河」



okumikawaAwake

奥三河は、「週休四日」

ビューティーツーリズム®「okumikawaAwake/メザメ奥三河」で心が清々くなる体験をしませんか？ 愛知県奥三河地方は、都会に近い身近な秘境、心の美と健康が目覚める、新しい旅の目的地。仕事も休暇も一緒に楽しむ旅の提案。

出張ついでにちょっと自転車で釣り、山を走ってみる。

歴史を学ぶ休暇。城址を訪ね、往時に思いを馳せてみる。

山里で自分の内面の美と向き合い、明日からの仕事を楽しむ。

澄んだ高原の空に思い切り身を委ね、ふと仕事を忘れる。

ちょっと思い切って、週休4日的な生き方を奥三河で実現。



名古屋駅 (JR/名鉄)

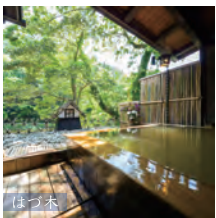
↓ 最短約90分



JR新城駅

「奥三河」 愛知県の北東部にある、新城、設楽、東栄、豊根の四つのまち。ここにあるのは、精霊の宿る豊かな自然と昔ながらの素朴な暮らしです。明るくなったら起きる、お腹が空いたら食べる、楽しいから笑う、眠くなったら眠る…。そんなシンプルな欲求を受け入れていくと、身体のリズムが整い、心から落ち着いてきます。奥三河の森は、あなたの心に静かに寄り添い、疲れているなら癒やしを、元気なら刺激を、迷っていればきっかけを与えてくれるはず。

だから、おいでん、心が目覚めるこの森へ。



内面の美を探す旅



とうえい・しんしろ
東栄・新城コース

ファンデーションの原料である高品質なセリサイトを日本で唯一採掘している東栄から、1300年の信仰が息づく新城のパワースポットまでを巡ります。知らなかったことを学ぶこと、自然に對峙して心を浄化すること、本当に良いものを選ぶ目を養うこと...そんな内面の美しさに出会う旅です。

1日目

☀️ 「naori/なおり®」で手作りコスメ体験。

✂️ のき山学校「Caféのっさい」でランチ。

☀️ 奥三河のナイアガラ「萬の淵」を鑑賞。

✂️ 湯谷温泉「はづ木」に宿泊。漢方薬膳懐石をいただく。

🌙 板敷川のせせらぎを聞きながら、湯谷の名湯に身体を浸す夜。

🛒 「道の駅もつくる新城」で採れたて野菜などのお買い物。

2日目

☀️ 霊験あらたかなパワースポット「鳳来寺山」を参詣。

✂️ 体験型蒸留施設「奥三河蒸留所」のカフェでランチ。

☀️ 安倍晴明が修行したと言われる「阿寺の七滝」を鑑賞。



📍 モデルコース

身体をほぐす壮健の旅



とよね・したら
豊根・設楽コース

グルメに温泉、ゆるトレッキングで身体をほぐす、豊根から設楽への旅です。ポイントは、自分が心地よいと感じるペースで身体を動かし、決して無理はしないこと。木漏れ日の差す美しい森を歩き、大地の声に耳をすませ、美味しいものをたっぷり食べれば、心のコリもほぐれていくでしょう。

1日目

✂️ 「道の駅豊根グリーンポート宮嶋」にて本格ドイツパンが美味しい朝食を。

☀️ 茶臼山高原でゆるトレッキング。

☀️ 「湯へらんどパルとよね」でゆったり温泉入浴。

✂️ 「ふれあいの館グリーンメッセージ」奥三河高原ジビエ料理に舌鼓。

🌙 土曜日の宿泊なら、「星空観察会」で星空鑑賞。

🛒 「道の駅アグリステーションなぐら」で高原野菜などのお買い物。

2日目

☀️ つぐ高原グリーンパークで朝の自然散策。

☀️ 奥三河高原ジビエの森でこの土地ならではの土産を購入。

✂️ 「道の駅アグリステーションなぐら」でエゴマ五平餅を堪能。



📍 モデルコース

内面の美を探す「手作りコスメ」

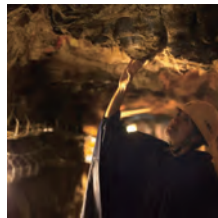


住所：東栄町大字下田字軒山
13-7 営業時間：10:30—12:00
／14:00—15:30（開始10分前
から受付） 定休日：水曜日・木曜
日・祝日 問合せ：0536-78-5102
（平日 9:00—17:00） 予約：
体験3日前



📍 東栄町 | naori/なおり®

自分の肌に直接つけるものなのに、意外と知らないコスメの原料。わたしたちが普段よく使っているファンデーションの原料は、セリサイト（別名・絹雲母）という鉱物で、高品質なセリサイトは日本では唯一東栄町で採掘されているものです。naoriの「ビューティーツーリズム」は、手作りコスメ体験や鉱山探検など、コスメティックのルーツをきちんと知ることができる体験プログラム。懐かしい昭和の小学校の雲田気を残す「き山学校」で、基本となる配合をもとに、自分好みの色や成分の組み合わせなどを考え、世界に一つのコスメ作りに挑戦します。



心身に響く「新感覚エクササイズ」

📍 東栄町 | 志多ら（和太鼓フィットネス）

和太鼓フィットネスは、伝統芸能の宝庫奥三河を拠点に活動するプロの創作和太鼓集団「志多ら」のメンバーと、ジムトレーナーの指導・監修の下、和太鼓を打ち鳴らす爽快感と、体を動かすことによるフィットネス効果が期待できる新感覚エクササイズ。大人から子供まで、性別を問わずお楽しみいただけます。舞台は廃校になった校舎をそのままに様々な自然体験ができる、のき山学校。響き渡る音を体感しながら、身心を鍛えましょう。



住所：東栄町大字下田字軒山
13-7 定員：4名—20名 問合せ：
0536-76-1708（有）志多ら
予約：体験2週間前



穏やかさと優しさに触れる「まゆ花」

📍 東栄町 | 千代姫荘（まゆ花つくり体験）

「まゆ花」とは、生糸（絹）の原料になる蚕のまゆから造られたフラワークラフトです。まゆ花の魅力は、まゆの風合いからくる温かな表情。まゆはとても丈夫で扱いやすい素材なので、繊細な表現が得意で、とても素敵な作品に仕上がります。また、劣化しにくく鮮やかな発色のまま長く楽しめますよ。教えてくれるのは、「東栄まゆ花会」の皆さん。手作り好きの明るい地元のお母さん方と一緒に、わいわいとまゆ花を作る時間は、きっとかけがえのないものとなるはずです。

住所：東栄町大字中設楽字西向
13-3 東栄町交流促進センター
千代姫荘 営業時間：9:00—
15:00 定休日：水曜日 定員：
5—20名 問合せ：
0536-76-0489 予約：体験1週
間前



森の余韻を伝える癒やしの「精油」

📍 新城市 | 奥三河蒸留所

「自然」と「美」をテーマとした体験型施設。ここでは、エッセンシャルオイルの蒸留過程の見学や様々な香りコスメの制作体験、ヒノキの葉の足湯体験をすることができます。奥三河産のヒノキやスギの木の葉・枝からエッセンシャルオイルが目の前で少しずつ抽出されていく様子は、とても不思議で神秘的！濃厚な森林の香りに包まれ、またとない時間を過ごすことができます。体験を終えたら、併設のショップ&カフェで板敷川のせせらぎを聞きながら一休みはいかが。ハーブティや野菜っぱいのランチなど、身体にうれしいメニューをいただき、身体の内側からリフレッシュしましょう。



住所：新城市能登瀬字北野
23-4湯谷園地1 営業時間：
10：00～16：00 定休日：
水曜日・木曜日・金曜日
問合せ：0536-32-0237
予約：要相談



心と呼び覚ましに「森を聴く」

📍 設楽町 | 段戸裏谷原生林さらの森(自然体験)

段戸山のほぼ中央に位置する130ヘクタール程の段戸裏谷原生林は、樹齢200年以上のモミ、ツガなどの常緑樹とブナ、ミズナラなどの落葉広葉樹が共生する県内最大級の天然林です。多くの野鳥や珍しい湿原植物が見られ、学術的にも貴重な国有林ということもあり、手つかずのまま残されている自然の美しさに癒されることでしょう。この貴重な大自然を、幅広い知識を持つ奥三河ふるさとガイドと共に散策してみませんか？日常では味わう事の出来ない経験は、きっとあなたの心と呼び覚まします。



住所：設楽町田口字辻前14
(設楽町観光協会) 問合せ：0536-62-1000 予約：体験3週間前（ガイド料等要相談）自然体験の詳細は設楽町観光協会へお問い合わせ下さい。



心身を鍛えに「森を駆ける」



📍 新城市 | フォレストアドベンチャー新城市

森の環境をそのまま利用して、空中を移動するように遊ぶフランス発祥のアウトドアパーク。自然の立ち木の上に作られた足場を、ワイヤーやつり橋をクリアしながらどんどん渡って行き、最後は長さ120m以上のジップライン！まるで鳥のように樹間を一気に滑走します。体力のあるなしに関わらず楽しめるのが魅力です。

📍 新城市 | ダモンドトレイル DAMONDE TRAIL

約2.5kmの特設コースを周回する3時間耐久のトレイルレースです。舗装されていない自然道を走りますが、アップダウンが少ないので、トレイルランニング初挑戦の方や初心者でも安心。仲間や家族で参加するクラスもあり、それぞれのペースでゴールを目指します。フェスのような楽しい雰囲気にあふれ、春・秋の年2回の開催を多くの人が待ちわびています。

開催場所・時期の詳細はWEBをご覧ください。

<http://trail.damonde.jp/>



子供心を取り戻す「高原遊び」

📍 豊根村 | 茶臼山高原

愛知県と長野県の境に位置し、標高1,415メートルを誇る愛知県の最高峰・茶臼山。ここには「天空の花回廊」と呼ばれる芝桜の丘があり、毎年5月中旬～6月上旬に「芝桜まつり」を開催しています。夏はキャンプ場、冬はスキー場がオープンするほか、マウンテンバイク・ボードのレンタル、ドッグランも利用でき、四季を通じてアウトドアスポーツを楽しむことができます。そして星の聖地・奥三河に来たら、ぜひ夜にも外に出て星を眺めてみてください。南アルプスの眺望を楽しめる高原リゾートホテル「休暇村茶臼山高原」では、星空ウォッチングや野生動物観察ツアーも随時開催しています。



住所：豊根村坂字場字御平
70-185 営業時間：9：00～16：30（シーズンによって異なります） 定休日：木曜日 問合せ：0536-87-2345



奥三河好きが泊まりたい宿



山深い湯谷温泉にある「はづ木」は、川沿いの露天温泉と中国漢方薬膳を楽しめる宿。純木造奇屋造りの空間には、随所に精巧な細工がちりばめられ、格調の高さを感じさせます。自慢の食事は上海三ツ星ホテルの料理人が30種類もの漢方素材を使って仕上げる本格的な漢方薬膳料理。ただ美味しいだけではなく、デトックスや肌を整えるなど内側から美しくなれるうれしい効果も。そして美しい渓谷を見下ろせるヒノキ露天風呂も、心地よいひとときを与えてくれます。都会の喧騒を離れた落ち着いた空間の中で、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。



つぐ高原グリーンパーク内にあるペンション「グリーンメッセージ」は、夫婦がもてなす小さな宿泊施設です。料理自慢の宿として知られ、「奥三河高原ジビエ」のシカ肉を7種のスパイスと赤ワインでじっくり煮込んだ特製のカレーや焼きたての自家製パンは絶品。愛知県北端（長野県境）の標高約850mの高原にあるため、朝は鳥のさえずりとパンを焼く香りで目覚め、夜は降り注ぐような満天の星を眺める、夢のような1日を過ごすことができますよ。また、7月上旬はホテル、夏は星空観望会、10月下旬には紅葉の季節となり、これを目当てに遠方から多くの人が訪れます。

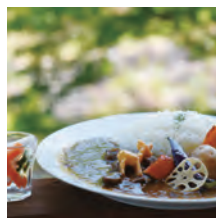


はづ木

住所：新城市豊岡字滝上45-1

問合せ：0536-32-1211

(9:00—21:00 はづ予約係)



ふれあいの館グリーンメッセージ

住所：設楽町津具字東山2-156

問合せ：0536-83-2343

(9:00—21:00)



築150年の古民家をリノベーションした体験型ゲストハウスdanonは、地域の人や暮らしに出逢える宿。オーナーは、東栄町に魅了され移住した沖縄出身の女性です。ここでは、その日に泊まりに来たゲストと一緒に、地域の旬の食材を使ってご飯を作り、食卓を囲むのがルール。食事の後はわいわいしながら一緒に片づけをして、まるで友達の家遊びに来たみたい！農業体験をしたり、ノルディックウォーキングで町を散策したり、鮎釣りを体験したりと様々な地域の暮らしを体感できます。奥三河で暮らすように遊びたい人向けの宿です。



茶臼山高原の麓にある、創業140年の歴史ある宿、清水館。戦後、中国留学経験のある牧場主から伝わったという特別なタレで大評判のジンギスカンや、豊根村が現在力を入れて生育しているチョウザメ「ロイヤルフィッシュ」のコース料理など、豊根の魅力が詰まったグルメを提供し続けています。ゴルフデンウィークから6月にかけてのシーズンには3か所あるワラビ園での山菜の摘み取り体験、夏場は敷地内の小川で川遊び、秋は森で木の葉拾いなど、宿の周辺の小さな自然との出会いにほっこり。美しい水と森、豊根村の大自然に囲まれた人気のお宿です。



東栄町体験型ゲストハウスdanon

住所：東栄町大字本郷字下前畑

6-1 問合せ：0536-76-1860



御宿清水館

住所：豊根村坂宇場字御所平

45-1 問合せ：0536-87-2025

奥三河の食食材



ジビエ

「ジビエ」とは、野生のシカやイノシシ、鳥などを使った肉料理のことで、野性味あふれる力強い味わいが魅力です。野生鳥獣は運動量も多く、木の実などの自然の恵みを餌としているため、食用に育てられている肉より栄養価が高く、脂肪分が少ないためとてもヘルシー。ありのままの自然が育んだ奥三河のジビエは、まさに森からの贈り物です。ジビエは少し調理にコツのいる食材ですが、奥三河ではジビエを扱う店が多いので、ぜひ柔らかくて深みに満ちた本当の味を知ってください。ジビエ肉は「奥三河高原ジビエの森直売所」で購入することもできます。



網姫サーモン

網姫サーモンは、愛知県マス類養殖のブランド魚品種の1つで、全国に広がるご当地サーモンの先駆けです。奥三河特産のホウライマスとアマゴを掛け合わせて作られ、魚体の美しさ・身質の細やかさ・全てが雌であることからその名が付けられました。その身はほんのりと甘く、きめ細やかで良質な脂のりによるなめらかな舌触りが嬉しい逸品です。網姫サーモンは奥三河の宿や飲食店で刺身や丼などで召し上がっていただけます。また、愛知県淡水養殖漁業協同組合の直売所などで購入することもできます。



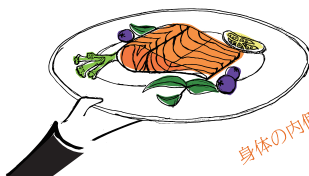
とよねチョウザメ

とよねチョウザメはコラーゲンたっぷりの美容と健康の宝物。魚肉は臭みがなく、淡水魚なのに海の魚である鯛とフグを合わせたような新食感。山の天然水で育てられたチョウザメは「ロイヤルフィッシュ」と命名され、現在は村内4か所で寿司やかつ丼などのチョウザメ料理を堪能できます。



美味
滋養で、
明日も
壮健。

奥三河は美味しい
#DeeperTastyDestination



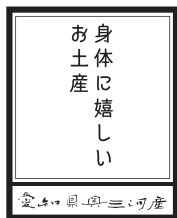
身体の内側から、美しくなる。

<https://www.okuminavi.jp/okumikawawake/recipe/>

奥三河発・特撰レシピ

奥三河の食材を用いた特撰レシピを、okumikawAwakeのWebページ内で公開しております。奥三河地域での旅先でも、ご自宅でも、心の美と健康が目覚めるような食体験をご堪能下さい。





朝、目覚めるたびに
思い出す。
美しい奥三河、
美しくなった自分を。



okumikawAwakeブランドのお土産品

“身体に嬉しいもの”をコンセプトにした「okumikawAwake/メザメ奥三河」ブランドは、奥三河の豊かな自然が育んだ滋味あふれる食材をふんだんに使い、身体の内側から美しくなる美味しい商品をお届けしています。山の幸である奥三河高原のジビエを使用した鹿のしぐれ煮。ゆず、ブルーベリー、ルバーブ＆母などの新鮮な果実のジャムや、青梅の爽やかな香りが嬉しいうめぼん酢。糖度の高い柿を酵母でじっくりと自然発酵させたフルーツビネガーなど、一流ホテルやレストランでも採用されている自慢の逸品をぜひ買い求めください。



奥三河高原のジビエ

力強く生命力にあふれた奥三河高原のジビエは、まさに「森からの贈り物」。猪肉・鹿肉のスライスやブロック肉、燻製やハムなどさまざまな加工品を揃えています。



東栄チキン

奥三河のブランド鶏「錦爽鶏」の柔らかい胸肉を使った人気のお土産。ニンニク味噌の味噌味と、生姜醤油の醤油味の2種類があり、やみつき的美味しさです。

okumikawAwake

お土産品のお求めは



柿もち

豊根村富山で、手間隙かけて作られた香り豊かで素朴なお餅。ほんのり焼き色がつくまで焼き、あんこやきな粉など甘い物と一緒に食べるのがお勧めです(冬季限定販売)。



設楽茶油・したらちやぶら

設楽町産の無農薬茶の種子から搾った「設楽茶油」は、茶の生命力が凝縮された添加物なしの高品質スキンケアオイルです。高保湿性、低刺激、高い抗酸化作用や抗菌性に優れ、肌荒れや乾燥に悩んでいたすべての人におすすめ。加熱も化学処理もせず、低温圧搾でじっくり丁寧に搾っています。



<https://www.okuminavi.jp/okumikawawake/trip/products/>

味わうたびに奥三河の旅の思い出がよみがえってくるような、特別なラインナップを取り揃えています。

お土産品が購入できるお店をWebページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

※各施設の営業時間・定休日等は変更になる場合があります。



okumikawAwake



Instagram

「okumikawAwake/メザメ奥三河」は、愛知県と一般社団法人奥三河観光協議会が推進する、この地域が心の美と健康が目覚める新しい旅の目的地となることを目指すツーリズムブランドです。

発行



愛知県東三河総局新城設楽振興事務所