

富山県

上市町

かみいちまち

観光パンフレット

とっておきの秘密基地。

一期一会の劔岳体験。

威風堂々とそびえる劔岳の威容は、多くの登山者の憧れであり、富山の原風景。

劔岳のふもとのまち上市町では、誰もが「自分だけの劔の風景」を持っています。

春の日の出に黄金色に輝き

夏はその荒々しい岩肌を見せ

秋のあかつきに赤く燃え

冬は白銀の衣をまとう。

一瞬一瞬その姿を変える劔岳はまさに一期一会。

秋の終わり頃、

移ろう季節の境界線を描き出す

この景色は一年のうちでも

ごく数日の間しか見ることができない貴重な時間。

この場所でなければ感じることができない劔岳を全身で感じることができます。

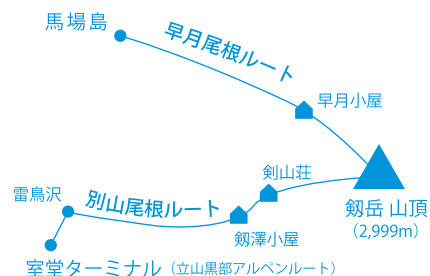


劔に登る。

厳しく雄大にそびえ立つ劔岳。威厳に満ちたこの険しい岩山は「岩の殿堂」とも呼ばれ、多くの登山者の憧れとなっています。馬場島から早月尾根に行く「早月尾根ルート」と、室堂ターミナルから雷鳥沢を登り詰める「別山尾根ルート」が一般的なルート。ほとんどの登山客が途中の山小屋で1泊します。

ずっと憧れていたこの山。頂に立った時の感動は今も忘れられない。

西山真砂子さん(東京都)



劔を撮る。



同じ姿は二度とない。日々感動的な場面に会わせてもらっています。

内山 康弘さん(上市町・劔岳撮影歴 50年以上)

上市町は劔岳の麓に位置し、最もその迫力を感じることができる地域と言えます。季節、天候、時間によって刻一刻と姿を変える劔岳の勇姿に魅了されるカメラマン、写真愛好家も多く、上市町内には数えきれないほどの絶景スポットが存在しています。



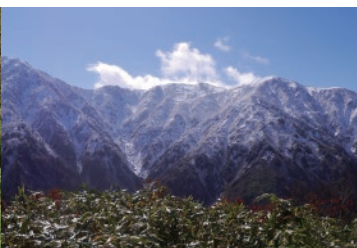
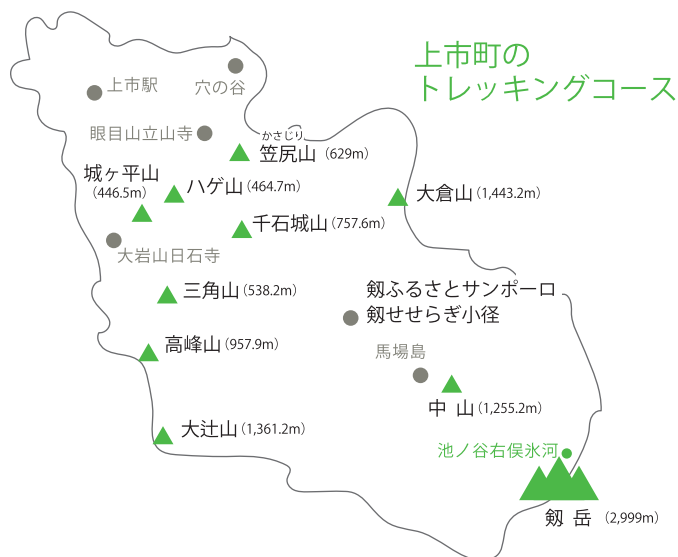
トレッキング体験。

小さな冒険の旅に出る



難易度最上級の「岩と雪の殿堂」 劔岳をはじめとして、多彩な表情を見せてくれる山々や散策路があります。豊かで多様な動植物が生息し、里山の美しい景色や森林の気持ちよさを感じながら気軽に登れる低山、歴史と自然の偉大さを感じさせる山城跡、川のせせらぎや趣ある滝を訪ねる遊歩道など、上級者から初心者まで、四季折々に楽しめるトレッキングコースが整備されています。劔岳を拜む絶景や富山湾を一望できる眺望は上市町でのトレッキングならではの醍醐味です。「トレッキングマップ」や「トレッキング動画」をチェックして、ぜひプラン作りやアフタートレックの話題作りに活用してください。

※環境への配慮、マナー遵守にご協力のうち、安全で楽しいトレッキングを！



雪山体験。

冬だけの感動を分かち合う



「かんじき」や「スノーシュー」を履いての雪山トレッキングをハゲ山・城ヶ平山・千石城山などで楽しめます。雪の上に大の字になって寝転がってみたり、見渡す限りの白銀世界を体験できるのは冬山だけ。

※必ず経験者と一緒に登ってください。

■スノーシュー体験
[申し込み・お問い合わせ]
エコツアーガイドトコトコ
TEL：080-7830-2736
Mail：2021tokoooco@gmail.com



自転車体験。
ノスタルジィを風で感じる

■コグッチャレンタサイクル

上市駅構内にある「上市町観光協会」にて、利用の手続きを行ってください。

[問い合わせ先]

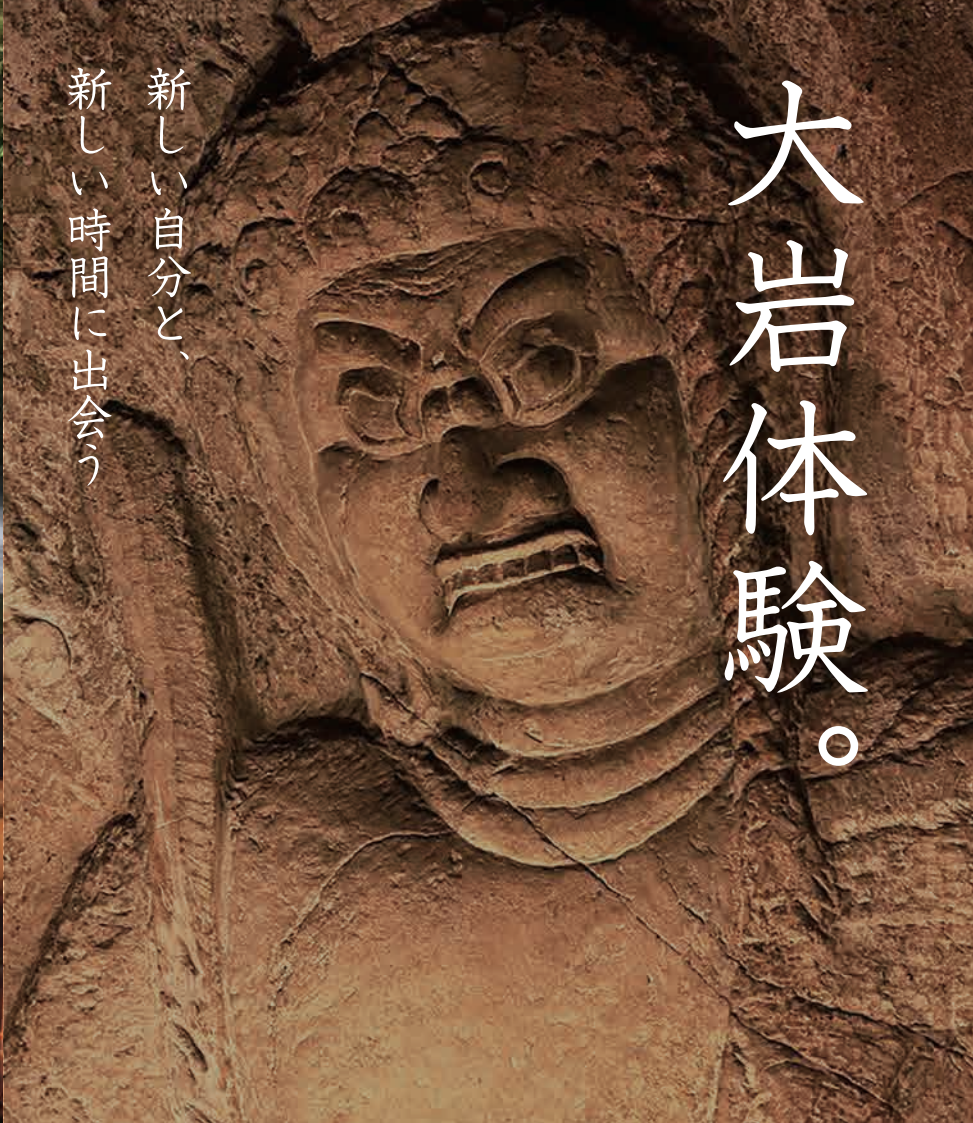
上市町観光協会
076-472-1515



映画の舞台になった場所や、里山の原風景、昭和のにおいを残す町並みなど魅力的なスポットが散在する上市町で自転車の旅。上市町観光協会が作成したコグッチャサイクリングマップには、劔岳と富山地方鉄道の景観が美しい「劔ビューレールサイドライン」など各地の特徴をユニークな名称で表現した19の道（ライン）があり、初心者の方から上級者の方まで楽しめるルートを紹介しています。レンタサイクルコグッチャで上市町ならではの風景をお楽しみください。

大岩体験。

新しい自分と、
新しい時間に出会う



■大岩修行体験

[問い合わせ先]

上市町観光協会 076-472-1515

大岩山日石寺 076-472-2301

大岩山日石寺は、725年に行基が一夜で不動明王像を彫り上げたのが始まりと伝わる真言密宗大本山。江戸時代の初め加賀藩前田家の祈願所となり、昭和に入り磨崖仏が国指定の「史跡」と「重要文化財」に指定されるなど、古代から現代に至るまで多くの人の祈りの場、修行の場となってきました。そんな日石寺では、年間を通じて修行体験をすることが出来ます。六本滝での滝行で心身を清め、写仏で精神を研ぎ澄ませます。大岩不動明王像を写し描く「写仏」は、年齢や国籍宗教を問わず心傾けることができる精神修行。「大岩体験」で新しい自分の新しい時間に出会えるかもしれません。



大岩エリアおすすめスポット

町指定文化財
山門



壁のない仏塔
三重塔



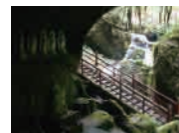
子宝成就
愛染堂



禍を祓う
阿覚窟



貴重な苔の森
千巖溪



四国のお砂踏み巡り
八十八箇所霊場



ここでなくてはいけない理由がある。 大岩そうめん体験。

情緒ある大岩門前街は、建ち並ぶ食事処や旅館の全ての店でそうめんを定番メニューとしている、全国的にも珍しい「そうめん街」でもあります。毎年夏になると多くの参拝客がこのそうめんを求め訪れます。人々が「わざわざ」足を運ぶ、ここでしか味わえないそうめん。おいしさの秘密は、様々ありますが、その大きな要因が「水」。とやまの名水に選ばれ、眼病に効くとされる日石寺境内の「大岩の藤水」と水源を同じくする地下水の水質と水温、そして二年〜三年寝かせた熟成麺によりシンプルながら深い味わいと舌触りを作り上げています。また、夏場をすぎた頃からの温かい「にゅうめん」もおすすすめ。冷たいそうめんや他の麺類にはないにゅうめんだけの味わいに出会うことができます。



大岩エリアへの
アクセス

電車：富山地方鉄道「電鉄富山駅」から約25分で「上市駅」。駅からタクシーで約15分、町営バスで約25分。
車：上市スマートICから約18分・立山ICから約15分・滑川ICから約20分。

さ
つ
か

眼目の森、癒し体験。

「さつかの寺」かんもくざんりゅうせんじ 眼目山立山寺は、1370年に建立された曹洞宗の名刹。立山権現と開祖大徹宗令禅師の出会いに始まる開創伝説を有し、山神と竜神という神霊を開基とする大変珍しい寺院です。県の天然記念物にも指定されている参道のトガ並木は大変有名で、映画「散り椿」でも重要なシーンで登場しています。

市街地から近距離にありながら、木立に囲まれた環境は異日常的空間。そんな立山寺周辺は、森林セラピー基地のエリアにも指定されていて、心と体の健康維持増進に効果がある森林セラピープログラムを体験することができます。また、山里の静かな禅寺で日常の執着を忘れ、坐禅に打ち込んでみるのもよいでしょう。

立山寺には、禅婚という挙式プランもあります。古の時代より、心と心が通い合う出会いの地、魂と魂が結び合う地だった立山寺で、思い出に残る体験はいかがですか。



森が気持ちいいワケ

樹木などが発散するフィトンチッドという殺菌力のある香り成分が人に対して癒しや安らぎの効果をもたらすことが科学的に認められました。このフィトンチッドが森の癒しのヒミツです。

眼目エリアへのアクセス

電車

富山地方鉄道「電鉄富山駅」から約 25 分で「上市駅」。駅からタクシーで約 10 分、町営バス（予約のりあいバス）で約 30 分。
運行日：月～土（日・祝運休）

車

上市スマート IC から約 11 分・立山 IC から約 14 分・滑川 IC から約 10 分。



■ 森の観音さまウォーク

[申し込み・お問い合わせ] エコツアーガイドトコトコ TEL : 080-7830-2736 Mail : 2021tokooco@gmail.com

霊水体験。

上市町には「名水百選」、「とやまの名水」に選定されている名水スポットが3カ所あり、それぞれの水を使った料理を楽しむことができます。

「汲む」



あなんたん 穴の谷の霊水

TEL 076-472-4711
富山県中新川郡上市町黒川 84

洞窟の奥から湧き出続け、万病に効くと伝わるこの水は多くの修験者の修行を支えた命の水。山間部の谷に位置し、木々に囲まれた参道から霊水口にかけて、その不思議な力を体感した人々から寄贈された200体以上の石仏が立ち並ぶ非日常の空間が広がっています。

「食す」



つるぎ恋月

TEL 076-472-6333
富山県中新川郡上市町湯上野 1

「とやまの食の匠」峯山料理長が魅了された穴の谷霊水と地元食材の競演を堪能できます。出汁、煮物、ご飯物のほか、「あなんたん醤油」「生芋こんにゃく」などの穴の谷霊水仕込のものを楽しむこともでき、氷や水割りにも穴の谷霊水を使用しています。



ふじみず 大岩の藤水

TEL 076-472-2301
富山県中新川郡上市町大岩 163

古くから目の病気に効くとされ、眼病が治ったという話も数多く伝えられている藤水。近年の調査により眼科で洗眼に用いられるホウ酸分が含まれていることが分かり、その力が科学的にも証明されています。また、護摩祈禱日には境内に植えられた薬木メグスリノキのお茶も振る舞われます。



大岩山日石寺門前街

富山県中新川郡上市町大岩

日石寺の百段坂沿いに立ち並ぶ旅館や食事処では「大岩の藤水」と同じ水源の天然水を引き料理を提供しています。そうめんやとろろん、白玉だんご、山菜料理などの大岩山名物。シンプルでありながら味わい深い大岩料理の秘密と言えるこの水の魅力を門前街で堪能することができます。



弘法大師の清水

富山県中新川郡上市町護摩堂

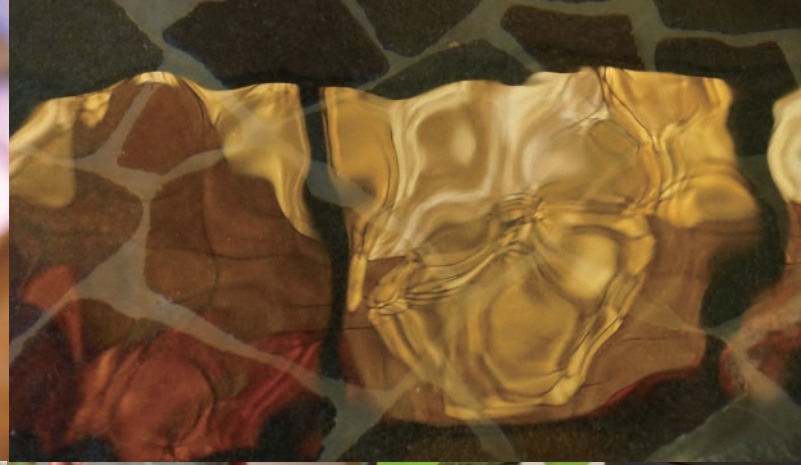
今から約1,200年前、巡錫中の弘法大師が水源から遠いこの地区の村人のため手に持っていた錫杖を地面に突き立て湧き出させたという言い伝えが残る弘法大師ゆかりの水です。高台に位置し、道中には富山平野と富山湾を一望できる絶景にも出会えます。



和風オーベルジュ 八十八

TEL 076-473-2267
富山県中新川郡上市町護摩堂 535

弘法大師の清水を使い、その季節の瞬間だからこそ味わえる「旬」を届ける料理宿。料理に使用する柿酢等の調味料も無添加にこだわり手間ひまをかけて手作りするなど、確かな経験から生み出される心も体も喜ぶ料理がこの宿のこだわり。料理だけでなくお風呂にもこの清水が使われています。



温泉体験。

それぞれの旅に
それぞれの温泉時間を

トレッキングやサイクリング、森林浴の締めくくりに癒しのひととき。三百年以上前から自然噴出し、古くから人々に親しまれて来た天然温泉を有する「ゆのみこ温泉」やお好みの浴衣が自由に選べる「つるぎ恋月」、大岩山日石寺やトレッキングコースもほど近い「大岩不動の湯」、町の中心部に位置し、人工炭酸浴泉が人気を博す「アルプスの湯」などそれぞれの旅のスタイル、趣向に合わせて温泉を楽しむことができます。



上市町の温泉



ゆのみこ温泉 **宿泊・日帰り**
300年以上も湧き出続ける天然温泉は、温泉の粒子が細かく肌あたりがやわらかい。大岩の滝湯が人気。
富山県中新川郡上市町湯神子 25
TEL 076-472-3111



つるぎ恋月 **宿泊・日帰り**
茶褐色でぬめりのある独特の温泉。美肌効果によりお肌がすべすべになるというこのお湯のリピーターは多い。
富山県中新川郡上市町湯上野 1
TEL 076-472-6333



大岩不動の湯 **日帰り**
源泉を生かした露天風呂は湯色が薄灰色。地元の杉や檜が香る内湯も人気。筋肉痛・神経痛に効能あり。
富山県中新川郡上市町大松鍋谷 3
TEL 076-473-3622



アルプスの湯 **日帰り**
天然温泉に高濃度の炭酸ガスを溶かし込んだ人工炭酸浴泉が好評。血流を良くし、美肌効果あり。
富山県中新川郡上市町湯上野 1176
TEL 076-473-9333

上市町みどころマップ



季節のみどころ



市姫神社祭礼 (6月8日～10日)



大岩滝開き (6月第2日曜日)



ふるさと観光上市まつり (8月13日)



つるぎフェスティバルin かみいち (11月第2日曜日)



*Ancient history, rich culture
and abundant nature*

Kamiichi Town

The town of Kamiichi is notable for its ancient history, rich culture and abundant nature. This includes Ooiwasan Nissekiji, a temple established in 1300 that has long flourished as a place of worship for practitioners of tantric Buddhism. The rock carving of Fudō Myō found on the temple's grounds is recognized by Japan as an important national heritage site. Nissekiji temple also offers workshops where visitors can experience ancient Buddhist practices. These classes have proved particularly popular with women and international visitors.

Another iconic place of worship is Gammokuzan Ryusenji Temple, built in the 1300's and linked with the practice of mountain worship. The long rows of fir trees that line the temple grounds are very popular as a walking path.

The Tateyama mountain range, connected to Japan's Northern Alps, is one of the nation's most famous scenic landscapes and also an important symbol within the practice of mountain worship.

The range's peak, Mt. Tsurugidake, is the only mountain in Japan partially formed by glaciers and its awe-inspiring shape has made it the mecca for mountain worship within the Tateyama range.

Kamiichi Town's location at the foot of the mountain makes it a scenic countryside area where you can gaze up at this magnificent mountain view year-round.

There are several hiking routes in Kamiichi town where you can enjoy traditional rustic scenery, along with panoramic views of the Toyama plains, Toyama Bay, and Mt. Tsurugi. Kamiichi is also a habitat for a variety of flora and fauna, such as wild animals like the Macaca Fuscata, Himalayan black bear, giant flying squirrel, and racoon dog (tanuki). Various edible wild plants grow as well, arriving on residents' dining tables from Spring to early Summer.

With natural waters sourced directly from Mt. Tsurugidake, Kamiichi town has become famous as a good spring water town, drawing people from throughout Japan. These waters are also regarded as a miraculous symbol of religious faith.

Kamiichi is thus a town linked with history and natural surroundings, where the pace of rural Japanese life remains intact and you can deeply enjoy scenic beauty, culture, tradition and an old-fashioned lifestyle.

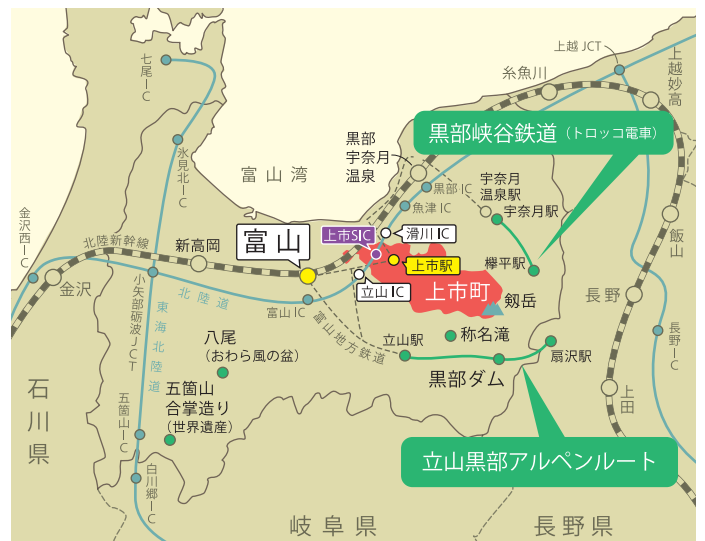
上市町へのアクセス

鉄道利用の場合

東京	北陸新幹線	2時間8分	富山	電鉄富山	富山地方鉄道 電鉄富山 一 宇奈月温泉方面	25分	上市
名古屋	東海新幹線+北陸本線 特急	1時間7分					
大阪	湖西線 特急	1時間20分					
敦賀	北陸新幹線	1時間8分					
金沢	北陸新幹線	18分					

自家用車利用の場合

東京	練馬IC → 関越・上信越・北陸道	約4時間45分	上市SIC	約5分	上市
名古屋	名古屋IC → 東名・名神・北陸道	約3時間			
大阪	吹田IC → 名神・北陸道	約4時間			
金沢	金沢東IC → 北陸道	約40分			
			立滑山IC	約10分	上市



黒部峡谷鉄道：上市駅→宇奈月温泉駅 電車…特急約55分/車…約50分

立山黒部アルペンルート：上市駅→立山駅 電車…特急約50分/車…約50分

お問合せ

上市町観光協会

〒930-0314 富山県中新川郡上市町若杉3番地3 (上市駅構内)

TEL 076-472-1515 FAX 076-472-1514 ホームページ kami1tabi.net

