

<北海道>

七飯町大沼国際交流プラザ

大沼公園は、自然風景やアウトドアのアクティビティを楽しみにいらっしゃる方が多く、公園内の散策路や湖畔サイクリングなどをおススメすることが多い。また、ネイチャーガイドツアー、カヌーツアー、北海道駒ヶ岳登山ツアー、ゴンドラ山頂でのノルディックガイドツアーなど自然を楽しめるツアーも充実しており、お客様の満足度も高い。

旭川観光物産情報センター

大雪山連峰のトレッキングは山へのアクセスも確立されているので、春から秋にかけて楽しめるものの一つである。山を歩きながら高山植物を眺め、地形を見ながらかつての大噴火に思いを馳せる。運が良ければ、ナキウサギやホシガラスなどの動物に出会えるかも？しれない。しかし服装は大事で、寒さや雨天時の対策をしっかりとすることが大切である。春は残雪が点在しているので登山靴も重要である。初心者には春の北邦野草園の散策を勧める。カタクリ、エゾエンゴサク、エゾノリュウキンカなどを見ながら歩くことができる。また、隣接している「北の嵐山」エリアでは、窯元やクラフトショップが点在しており、陶芸体験、茶道体験(要予約)ができる場所があるので日本文化体験もできる。

白老駅北観光インフォメーション ポロトミンタラ

「ウポポイ」に隣接するポロト湖でカヌー体験、ポロトの森キャンプ場での散策、植物や動物を観察し充実した時間をお過ごしいただける。

釧路市観光案内所 (たんちよう釧路空港内)

釧路空港から約 30 分の場所に「釧路湿原温根内木道」がある。名前の通り釧路湿原の中を散策できる木道。春～夏は湿原特有の花々が見られ、様々な野鳥の鳴き声が響き、自然を五感で体験することができる。冬も雪景色の湿原を見ながら散策することができる。約 1 時間で 1 周できる木道には、動植物を紹介する解説板が設置されており、様々な植物を学びながら散策することができる。バリアフリー対応のコースもあり 40 分で 1 周できる。様々な年代の方が訪れることができるおすすめの観光地。

千歳アウトレットモール・レラ・トラベルサロン

「ニセコ HANAZONO リゾート」にあるツリートレッキングがお勧め。道内最大規模のツリートレッキングとして HANAZONO に登場した。広大な森の樹上高くに張り巡らされた吊り橋やジップライン、ロープや木で作られた数々のエレメント。頭と体を思いっきり使って遊べる全部で 5 つのツリートレッキングコースは、アクティブなキッズや大人も大満足の新アクティビティで、初級から中級まで全 5 コースを用意。ロープをのぼり、そびえ立つ木々の間を多彩なエレメントをクリアしながら進んで行く HANAZONO のツリートレッキングコースでは自然との一体感が楽しめる。コロナウイルス感染防止の安全対策も行っている。

<https://hanazononiseko.com/ja>

中標津空港観光案内所

知床羅臼町の観光船数社が行っている「知床岬ヒグマクルーズ」。知床世界自然遺産の山で生きるひ熊の生態や、人間との共存・マナーなどのレクチャーを受けながら一定の距離をとった舟から観察するクルーズ。厳しい大自然の中で一生懸命生きる母ぐまと子熊などの野生生物や、断崖絶壁の雄大な自然の魅力、そこで生きる人々・歴

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)
史・文化・暮らしを様々な視点から楽しむことができる。

一般社団法人美瑛町観光協会

美瑛では折り重なる丘陵に広がる農業地帯に加え、大雪山国立公園に指定される山々やそれに連なる森林など、豊かな自然環境を活かして官民間わず、様々な自然や土地柄を満喫できるアクティビティの選択肢がある。以下、丘のまちびえい DMO 提供のアクティビティの一例を紹介する。

(無雪期)・大雪山の豊かな森林をガイドと歩く「白金原生林フォレストウォーク」など

- ・十勝岳を少しだけ歩く「ミニミニ十勝岳トレッキング」など
- ・丘陵地帯の絶景の畑が広がる道を歩く「パッチワークの丘ウォーク」など
- ・農家の営みである畑の農道を歩く「パッチワークの丘“畑 DE フットパス”」や、自身の手で収穫し、味見体験もできる「絶景の美瑛の丘でアスパラ刈り／じゃがいも掘り／とうきび狩り体験」など

(積雪期)・雪質が日本一とも言われる、積雪の大雪山の麓の豊かな森や、夏は入れない丘陵(畑)に広がる絶景の畑雪原をスノーシューで堪能する「白金の森で／美瑛の丘で絶景スノーシュー体験」

- ・地元ガイドの指導の下、雪板を一から作ったり、滑り体験を行う「はじめての雪板作り／滑り体験」
- ・積雪した絶景の丘を楽しむ「美瑛エアボード体験」など

いずれも地元のガイドの説明付きで、自然を満喫しながら森や山、動植物の事や農業についての他、美瑛や噴火の歴史についても知る事が出来る。その他、美瑛の丘や「白金エリアサイクリング体験」、「美瑛の丘や大雪山の懐でのヨガ体験」、「十勝岳バックカントリースキー」など、専門性に富んだ地元ガイドの下、大自然の中でそれぞれのアクティビティを楽しむことが出来る。

とかち観光情報センター

■株式会社デスティネーション十勝ではビジネスキャンプ、体験ツアー、DT Online Store、レンタルキャンプなど、雄大な自然を持つ北海道、十勝でワールドクラスの本格アウトドアを体験することができる。季節ごとに様々なレジャーを用意している。今まで開催したツアー例は以下の通り。

- ・牧場の真ん中で貸し切りプライベートキャンプ:大草原に囲まれての絶景 BBQ は最高に楽しい。
- ・北海道・帯広・グランピング:冬の十勝の魅力を詰め込んだ2泊3日のグランピング。
- ・デスティネーショングランピングウインターシーズン2泊3日

■「めむろ新嵐山スカイパーク」には2020年コンテンツが充実した新キャンプ場が誕生し、場内にグランピング、フリーサイト、Oneday Camp、BBQ テラス、ハンモックフォレスト、パークゴルフコース、四輪バギー、バイクレンタル、ドッグランなど多彩なアクティビティ、設備があり、自然との触れ合いなど存分に楽しめる。

北斗市観光案内所

北斗市の代表的な観光スポットとして「きじひき高原」がある。パノラマ展望台からはぐるりと景色を一望でき、条件が揃うと雲海を見ることもできる。キャンプ場にはテントサイトの他にバンガローもあるので、気軽にアウトドアを楽しむことができ、地元客からも大変人気がある。また、「きじひき高原」へ登る途中にある「匠の森公園」には、バーベキューハウスや研修センターがあり、研修センターでは木工創作の体験などを通して森の文化に親しむことができる。

浅草橋観光案内所

■「青の洞窟ツアー」という人気ツアーがある。海面が青く見える洞窟に小型の船で入っていくというツアーだが、洞窟だけではなく、途中の大自然の景観も楽しめる。

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

- 「^{はるか}春香ホースランチ」は海の景色が楽しめる山で一年中乗馬体験が楽しめる。
- 「おたる自然の村」は野営場、パークゴルフ場やフットパスなどを備えた場所であり、大自然を満喫するにはうってつけの場所である。
- 「小樽自然探勝路」は祝津地区とオタモイ地区の山中を結ぶルートで、国立公園にも指定されている美しい海岸の風景と四季折々の植物などを楽しむことができるコースになっている。

HTIC (北海道ツーリストインフォメーションセンター) 札幌狸小路

おすすめるは大雪山「旭岳」。旭岳は道内の最高峰で標高 2,291m。季節によって様々な風景が楽しめる。夏は多くの高山植物が見られ、毎年多くの登山者や観光客が全国各地から集まる。旭岳ロープウェイ駅から旭岳(標高 1,100m から 1,600m)を結ぶ約 10 分間の空中散歩や、旭岳の雄大な自然が堪能できる。ロープウェイを降りてから姿見の池までの散策路では高原植物が見られ、そこから旭岳頂上を目指す登山道へとつながるトレッキングルートも整備されている。ロープウェイを降りてすぐの展望地が絶景なので、多少足の悪い方でも絶景を見られる。

たきかわ観光国際スクエア

- 「たきかわスカイパーク」:全国トップクラスの設備を備え、日本中からグライダー愛好者が集まる施設。グライダーは上空まで軽飛行機で牽引され、上昇気流をつかまえて大空高く舞い上がり、エンジン音もなく滑るように滑空する。スタッフが常駐し、一般の方でも気軽にいつでもグライダー体験搭乗ができる施設は日本中でもここだけ。 <https://www.takikawaskypark.jp/>
- 滝川キャンプサイト「北のたまゆら まるごとそらち」:フリーキャンプはもちろん、グランピングも楽しむことができるプライベート感たっぷりのキャンプ場。自然豊かな木々に囲まれ、たっぷり遊んだ後は、「滝川ふれ愛の里」の温泉でゆっくりすることもできる。また、手ぶらでキャンプをすることができ、初めての方も気軽にキャンプを楽しめるのが魅力です。 <https://marugoto-sorachi.com/>
- 「北海道コカ・コーラパークフィールド 72」: コース面積約 10 万㎡を有する道内最大級のパークゴルフ場。全 72 ホールあり、コースによって難易度が異なるため、初心者から上級者まで幅広くプレイすることができる。また、パークゴルフ以外にも、ピクニック、ネイチャー、アクティビティの 3 つのエリアを用意しており、家族連れも楽しめる。
<https://www.city.takikawa.hokkaido.jp/260kyouiku/03syakai/06sports/parkgolf.html>
- 「滝川市 B & G 海洋センター」:北海道の中心部を流れる母なる石狩川に流れ込むラウネ川を利用した施設。ラウネ川は三日月湖であり、流れも穏やかで、カヌーやヨット、ローボードなどゆったりと水上スポーツ体験が楽しめる。個人利用はもちろん、団体でも利用できる。
<http://www.takikawa-taikyou.jp/kaiyousennta1.html>

江差町観光情報総合案内所

当案内所のそばに海拔 20m、周囲 2.6km の「かもめ島」があり、防波堤の役目をしている。江戸時代北前船の交易で栄え、係船跡も残っている。さらに義経伝説などもあり、「かもめ島」を散策するだけで歴史と触れ合うことができる。

- ・かもめ島は、檜山道立自然公園に指定されており、無料のキャンプ場がある。テントを張った後、のんびりと釣りをすることができ、ホッケ、カレイなども釣れるので夕食を飾る事ができる。また、「かもめ島」からの夕陽は「日本の夕陽百選」に選定されており、日本海に沈む夕陽は日々色を変え、日常から非日常へと心を癒してくれる。

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

・8月下旬より「かもめ島」でグランピング営業を計画しており、豪華なキャンプ、豪華な食事を提供する準備が着々と進んでいる。

以上を楽しみつつ、ガイドと共に「かもめ島」を散策しながら、江戸時代から幕末の歴史、さらに海の生き物や自然を楽しむ事ができる。

JR 二セコ駅観光案内所

二セコリゾート観光協会ではアドベンチャートラベルにおけるオペレーターBとして応募、厳しい審査を経て3コース(DOA)採択された。二セコ町内のみならず、羊蹄山麓に地域を広げ、京極町、倶知安町、蘭越町にまたがるコース設定を行った。ATWS(アドベンチャートラベル・ワールドサミット)はオンライン開催となったが、訪日市場回復時に向けて準備を進めている。

- ・「水との共生」:京極の魅力と水のサステナビリティを体験(ラフティング、そば打ち体験、ふきだし湧水とハイキング、ふきだし湧水にまつわる物語、ふきだし湧水を使ったコーヒー試飲など)
- ・「硫黄山登山と温泉体験で二セコの豊かな自然を体感する」:イワオヌブリ(硫黄山)登山や、体と心で山を感じる大湯沼散策で、二セコの火山群と硫黄のつながりを体感、二セコの湧水で炊いた米を楽しむ田舎昼食、地元温泉ソムリエ師範のセミナーと入浴で新たな体験ができる。
- ・タイトル「二セコ・サステナブル・ライフスタイル～自然食&カヌー～」:名水の郷京極ふきだし公園散策、二セコ発 100%ナチュラルエナジーバー製作デモンストレーション見学、地の野菜をつかったランチプレート、自ら採水した羊蹄山の湧水で楽しむコーヒー、尻別川でのカナディアンカヌーツーリングなどが楽しめる。

<東北>

青森市観光交流情報センター

以前から外国籍のお客様に人気が高いのは、八甲田のトレッキングと青森観光りんご園でのりんご狩り。八甲田は本格的な登山道もあるが、八甲田ロープウェイ山頂公園駅周辺には30分、1時間で気軽に周れる散策コースもあり、滞在時間や体力に合わせて自然に親しめる。冬季はスノーシューハイキングを楽しむ方も。車移動が可能なお客様であれば、スノーモビルやスノーサイクリングといったスノーアクティビティを体験できる「スノースポーツパーク青い森」もおすすめ。

http://www.sport-aomori.jp/independent/event_plan_report/spp.html#

これからおすすめしていきたいのは、「三内丸山遺跡センター」の体験工房。土偶作りや勾玉作り、火起こしなどの体験を通して縄文人の知恵と文化に触れることができる。

<https://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/exhibitions/active/>

弘前市観光案内所

■弘前市は世界自然遺産に登録された白神山地の玄関口とされ、手軽なトレッキングコースがある西目屋村へのシャトルバスが毎年運行されている(例年6～10月)。ブナ林散策道や暗門の滝遊歩道(ヘルメット着用、通行届の提出)などのトレッキングコースがあり、特にブナ林散策道は初心者でも比較的歩きやすいコースで人気。また、西目屋村では水陸両用バスを利用したのダムレイクツアーも開催している。

■標高1,625mの青森県内最高峰「岩木山」へは弘前駅からバスが運行されていて、路線バス(約50分)とシャトルバス(約30分)を乗り継ぐと岩木山の8合目まで上ることができる。8合目から9合目までのリフトもあり、9合目から頂上までは片道40分～1時間ほどの登山。麓からの登山ルートもいくつかあり、岩木山神社がスタート地点の百沢登山道は中・上級者向けの代表的なルート。嶽温泉郷に登山口がある嶽登山道は、よく学校の登山にも使われるようなコースで比較的初心者向け。

弘前市立観光館

- 「弘前市りんご公園」:生産量日本一を誇る弘前市のりんごにもっと親しんでもらうため、約80品種、約2,300本を栽培している。5月上旬に摘花体験(花摘み)、5月下旬~7月上旬に摘果体験(実選り)、葉摘みなどの作業体験、1月初旬~2月下旬には園内の積雪状況によるが、かんじき体験も無料でできる。8月上旬~11月下旬は食べ頃に育ったりんごを摘み取り、収穫。30分間隔で案内があり、こちらは有料となる。
<https://www.hirosaki-kanko.or.jp/web/edit.html?id=ringopark>
 - 「森の中の果樹園」:岩木山麓にある屋根のない果物屋さん。口に入るその瞬間まで太陽の恵みを受けて熟成された果物(約20種類)は、酸いも甘いも最高の味わい。収穫できる全ての果物が食べ放題で外国籍の方に人気の果樹園。
<http://www.morikaju.jp/>
 - 「弘前里山ツーリズム」:岩木山麓で農業・田舎暮らしを体験。果物、野菜、花の収穫体験など、自然と触れ合えるプランが沢山。
<https://hirosaki-satoyama.com/>
 - 「民宿ずだらっと」:採れたての野菜を使って料理を提供する1組限定完全貸し切りの源泉かけ流しの宿。津軽の田舎料理、酒、温泉でゆっくり過ごすことができる。
<https://inakakurasi430.wixsite.com/zudaratto>
 - 「西目屋村・水陸両用バス」:世界自然遺産「白神山地」の麓に位置する西目屋村。バスガイドさんの津軽弁と大きな窓から吹き抜ける風を受け、光を浴びながら、大自然を駆け抜ける水陸両用バス「津軽白神号」。陸から津軽白神湖へスプラッシュ・イン!湖面を走る。
<https://suirikubus.jp/>
 - 「白神マタギ舎」:畑で育てた大豆を使い、伝統の「目屋どうふ」を手作り体験。昼食には「とうふ定食」を召し上がっていただき、マタギの話も楽しめる。
<http://matagisha.sakura.ne.jp/>
- (上記の内容は近隣のコロナ感染状況で刻々と変わり、且つ落ち着いたところで持続するのかは不明)

あおもり観光情報センター

「十和田湖 GURILAND(グリランド)」のRIB TOUR:モーター付高速ゴムボートで十和田湖の自然を楽しむことができる。英語対応可。グリランド <http://guriland.jp/>

青森空港インフォメーションセンター

【十和田市】

・「十和田湖自然体験ツアー(カヌー体験)」:ワンちゃんとカヌーツアー、早朝・十和田湖カヌーツアーなど、ブナ林に囲まれた十和田湖を堪能出来る。
<https://tgkai.jp/>

【三沢市】

・「三沢ホースパーク MISAWA HORSE PARK」:乗馬体験、ホーストレッキングなど。ホーストレッキングでは、農道や林道コースと牧場から小田原湖を散策するコースがある。

https://misawa-times.com/post_10044

・「小田原湖カヤックラボ」:青森県で一番大きな湖、小田原湖でカヤック体験が出来る。

<http://ogawarakokayak.com/>

【西目屋村】

・「A'GROVE」:白神山地に源流を持つ岩木川をゆったり下るラフティング。カヤック体験も有。

<https://www.a-grove.com/>

【青森市】

・「三内縄文ベリーランド」:三内丸山遺跡から車で約5分。農薬、化学肥料不使用の農園で収穫体験が可能。

<http://www.jomon-berry.land/index.html>

【弘前市】

- ・「民宿ずだらっと」:1組限定完全貸し切り、源泉かけ流しの宿。農業体験・収穫体験(別途料金発生)が可能。

<https://inakakurasi430.wixsite.com/zudaratto>

【りんごの収穫体験】期間:9月~11月

- ・青森観光りんご園
- ・青森りんごの里
- ・アップルヒル観光りんご園
- ・荒馬の里ぶどう円
- ・岩木山 観光りんご園
- ・弘前市りんご公園 など

下北観光案内所

観光遊覧船でイルカウォッチングを楽しむ旅(脇野沢港発着、今年(2020年)の運航期間は6月20日まで):野生のイルカがジャンプする姿を船の上から見られるので利用客に好評。地元の小学生の体験学習にも活用されている。

https://www.tohokukanko.jp/sozaishu/detail_1002187.html

<https://www.navitabi.jp/article/758>

一関観光案内所

5月16日に岩手、秋田、宮城にまたがる「栗駒山」別名「須川岳」が山開きをした。バスで栗駒山の8合目まで行くことができる。6~7月は可愛らしい高山植物がご覧いただける。登山口から名残ヶ原周辺までのトレッキングなら防水シューズで。その先の頂上まで目指すなら、川も渡り険しい箇所もあるので必ず登山靴で。所要時間は片道約2時間半(栗駒山トレッキング:中級以上 標高1,626M)。

花巻観光協会

花巻観光案内所

花巻観光センター

道の駅 石鳥谷

花巻市を流れる北上川の水辺で、川下りやカヌー、バギー走行など自然を活かしたアクティビティを紹介している。当協会ホームページで掲載、販売している。 <https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/activity/index.php>

NEXCO 東日本 前沢サービスエリア 上り線インフォメーション

東北自動車道一関 IC より車で 30 分程のところにある国の史蹟名勝天然記念物にも指定されている猯鼻溪。砂鉄川に沿って 50m を超える高さの岸壁が 2km も続く渓谷。1 本の竿のみを使って川を往復する舟下りは日本でここだけで、四季折々の景色を楽しむことができる。川を上ると、折り返す前に上陸タイムがあり、「獅子ヶ鼻」という猯鼻溪の名前の由来となった岩が見られる。崖の穴にめがけて「運玉」を投げ入れる名物スポットもあり、穴に入れば願いが叶うと言われている。

NEXCO 東日本 前沢サービスエリア 下り線インフォメーション

岩手県と秋田県にまたがる国立公園八幡平の頂上付近に、雪解けの様子がまるで龍の眼の様に見えることから「八幡平ドラゴンアイ」と呼ばれている鏡沼がある。5月の中旬から6月の中旬までの限られた時期にしか見られない神秘的な景色で、さまざまな条件がそろって姿を現す。八幡平に出かけるお客様に、この時期にしか見ら

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャーtravel(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)
れない自然現象なので「是非見てほしい」とお勧めしている(ちなみに八幡平見返り峠の駐車場から徒歩 15 分位だが、雪上を歩くので長靴の用意が必要である)。

二戸市観光協会

約 700 万年前の海底火山の爆発でできた男神岩・女神岩。2つの岩の裏の道を行くと、男神岩展望台に着き、展望台からは二戸市内を眼下に雄大な景色を見ることができる。

仙台多文化共生センター

仙台は「杜の都」と称される通り、街のそこそこに緑があり、通りを歩いたり自転車で走ってみたりするだけでも自然を十分に楽しむことができる。今回はそのような自然豊かな仙台からほど近い川崎町にある、どんな年代の方でも手軽に自然を楽しむことができるスポットを紹介したい。それは、蔵王山麓の裾野に広がる大自然に囲まれた「みちのく杜の湖畔公園」。この公園は3つの魅力あふれる地区に分かれている。北地区にはキャンプ場や芋煮会場、ドッグランにパークゴルフ場。南地区には東北地方の伝統の古民家の数々、四季折々の花畑、風を感じながらボート乗りを楽しめる湖、そしてピクニックを楽しむことができる緑の広場。そして、特におすすめの里山地区には、ハイキング、ノルディックウォーキング、野鳥観察など豊かな自然と触れ合うことができる野山が広がっている。また、みちのく杜の湖畔公園へは、仙台駅からバスで約1時間、またはレンタカーで仙台市内から30分以内で行くことができる。途中の野山の景色も格別だ。 <https://michinoku-park.info/>

鳴子観光・旅館案内センター

潟沼や鳴子ダムでのSUP(スタンドアップパドルボード)体験。その他、鳴子オルレコース(10km)もある。

仙台ツーリストインフォメーションデスク

- ・トレッキング:みちのく潮風トレイル、宮城オルレ、ジャパンエコトラック
- ・サイクリング:仙台里山ライド、海街ライド

その他のアウトドアアクティビティは、こちらのHPを参考にしている。 <https://sendai-experience.com/en/>

仙北市観光情報センター 角館駅前蔵

タクシーで15分ほどのところにある「抱返り溪谷」は滝や自然あふれる散策路。

道の駅 米沢 総合観光案内所

- 農業体験「田んぼアート 田植え体験」:毎年絵柄が変わり、本年は「温泉むすめ 小野川小町」を作成。秋の収穫時期には稲刈り体験もある。参加特典として小野川温泉入浴券と秋に収穫するお米が付き好評を得ている。
- 「水陸両用バス in 長井ダム百秋湖」:山形県で初めて「みずのまち」長井のダム湖を観光する水陸両用バスの運行を実施している。道の駅「川のみなと長井」を出発し、長井ダム「百秋湖」を遊覧する一周75分のコース。湖面に入水時の『ザブ〜ン』は貴重な体験になる。

かみのやま温泉観光案内所

- 「クアオルト健康ウォーキング」:上山市では自然豊かな山々、温泉、農産物など恵まれた地域資源を活かして、健康づくりに大切な三要素「運動」「栄養」「休養」を提供し、住む人、訪れる人、そして地域を元気にする上山型温泉クアオルト事業にまちをあげて取り組んでいる。日本で唯一、ドイツ・ミュンヘン大学が認定したコースを活用し、気候性地形療法を基本とする病気予防や、健康増進のために取り組む、頑張らないで運動効

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

果を高めるウォーキングである。

- 「蔵王御釜マジックタイムツアー」:蔵王お釜や刈田嶺神社周辺からの日の出を鑑賞する期日限定のツアー。(コロナ感染拡大状況によっては受け入れが中止となる場合がある)。

福島市観光案内所 (JR 福島駅西口)

「水林自然公園」という緑豊かな森。朝ドラ「エール」のオープニングロケ地であり、多くの朝ドラファンが訪れた。管理事務所に予約、受付すればバーベキューやキャンプにも利用できる。

NEXCO 東日本 安達太良サービスエリア 上り線インフォメーション

福島県会津地方にある「檜原湖」では美しい景色と磐梯山を眺めながらのんびりとカヌー体験できるツアーがある。有資格ガイドと一緒になので安全で楽しく体験ができる。また、ペットも参加できるためペット連れの観光客からも人気のツアーとなっている。

NEXCO 東日本 安達太良サービスエリア 下り線インフォメーション

土湯温泉から車で10分ほどのところにある「女沼」でSUP・カヤック体験。インストラクターが指導するので、初心者でも楽しめる。小学生から体験可能なので、親子で楽しめる。 <https://www.tcy.jp/exp/24>

飯坂温泉観光案内所

飯坂温泉の茂庭地区にある「摺上川ダム(茂庭っ湖ダム)梨平公園」では初心者の方も参加いただける、カヤックツアーやノルディックウォーキング、バーベキューなどをお楽しみいただける(期間:4月上旬~11月下旬まで。料金:中学生以上5,000円 小学生4,500円)。

<関東>

つくば総合インフォメーションセンター・観光案内所 (BiVi つくば 1階)

- ジオパークに指定されている筑波山登山と筑波山参拝、自然の中で歴史と地質学を学ぶことができる。
- レンタサイクルを利用して、つくば鉄道の廃線跡を活用した『つくば霞ヶ浦りんりんロード』を楽しむことができる。また、案内所内に自転車組み立てスペースもあり、つくばエクスプレスを利用した輸送も。休憩スポットも豊富で、コース沿いには霞ヶ浦や日本百名山の筑波山など自然を満喫できる。

NEXCO 東日本 友部サービスエリア 下り線インフォメーション

日本一高い100mのバンジージャンプを体験することができ、四季折々の自然の景色を楽しめる「竜神大吊橋」がおすすめ。

NEXCO 東日本 友部サービスエリア 上り線インフォメーション

おすすめのアドベンチャートラベルは、「フォレストアドベンチャー・つくば」。日本初登場を含む56のアクティビティを楽しむことができる。

水戸観光案内所

- 市内の水や緑を巡る旅

・千波湖と周辺:水戸駅南口から桜川沿いを歩いて約20分のところに、周囲3kmの千波湖がある。白鳥やカモなど多くの野鳥が生息している。湖西側に、白鳥型の貸しボートが停泊し、風景に溶け込んだガラス張りの好

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

文カフェもある。湖南西側に整備された千波公園の高台には子供向けフィールドアスレチック広場があり、隣接する偕楽園本園と、拡張された偕楽園公園などと合わせ、都市公園としては、ニューヨークのセントラルパークに次いで世界第2位の広さを誇る。かつて、湖は現在より3倍もの広さがあり、水戸城の外堀でもあったという。当案内所がある水戸駅も、かつては千波湖上だった。そのような歴史を案内し、現在の千波湖を歩いていただきたい。

■湧水の旅(駅北口方面から)

市中心部は地形上、高い台地上にあり大小の湧水が多い。飲水は不可だが、駅北側から気軽に行ける小滝のご紹介。

- ・小沢の滝(中量):剣道場である東武館の西側裏道から、繁みの中、静かな長い階段を降りると、緑の傾斜地から湧いた水が小さな滝となり、周囲10mほどの小さな池に溜まっている(東武館を通る途中にある、かつて使用されていた市水道低区域配水塔はゴシック風建築で趣がある)。
- ・神明水(中量):水戸八幡宮の東側から太郎坂を降りる途中、緑の傾斜地左手に神明宮というお宮がある。その下側に湧水池がある。神明水と呼ばれ、透き通った清らかな水は昔から八幡宮のお清めの水でもある。鯉もゆったり泳いでいる。
- ・お茶の水湧水群(少量 現在は農業用):神明水の前の細長い小径をさらに進む。祇園寺下を過ぎると、七曲り坂の手前にお茶の水湧水群がある。(江戸時代、領内巡視の役人が、この湧水でお茶の休憩をしたことから)敷石の奥に、竹のパイプから出た水がかわいらしい小さな竹のししおどしに注いでいる。七曲り坂を付近には、十数万年前の海面上昇により氾濫した那珂川の堆積物がある。遙か昔に形成された地層から、今現在も清らかな水が流れている。

道の駅 ひたちおおた 観光案内所

「竜神峡アウトドアフィールド」:カヌーやボート、SUPなどを楽しめる。ダム湖で行うため、流れの心配もなく楽しめる。終了後は近くの温浴施設にて入浴無料となる。

鬼怒川・川治温泉観光情報センター

- ・鬼怒川ライン下り
- ・龍王峡ハイキング
- ・ラフティング、キャニオニング、カヤック(NAOC、日光那須アウトドアサービス)
- ・SUP体験、カヌー(ネイチャープラネット)
- ・キャンプ情報提供(鬼怒川オートキャンプ、川治薬師の湯、三依溪流、ナラ入沢、まなかの森)

NEXCO 東日本 佐野サービスエリア 下り線インフォメーション

例年この時期は、「マウントジーンズ那須」のゴンドラとハイキングが人気。珍しい高山植物が咲いており、5月中旬から6月上旬にかけて見頃を迎える、日本全国でも珍しいゴヨウツツジの群生地があるためハイカーに人気がある。ゴヨウツツジは海外の方にはなじみが無いと思うが、天皇家の愛子内親王の御印に指定されている貴重な花なので、ぜひ訪れていただきたいスポット。

道の駅 日光観光情報館

【自然を楽しむ旅:夏】

- ・日光/中禅寺湖でクルージング、ウォーターアクティビティ(カヌー・カヤック・SUPなど)、日光国立公園のハイキング(ガイドあり)、菖蒲ヶ浜キャンプ場などのキャンプ。

5月のお題「案内所でおおすすめしているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

- ・今市/茶臼山でのハイキング、「日光だいや川公園」のアスレチック、プチ農業体験、キャンプ、床滑での川遊び、「杉並木公園」での散策。
- ・鬼怒川、川治/龍王峡ハイキング、男鹿川での川遊び、上滝河川公園での水遊び、大滝河川遊歩道での散策、鬼怒川のラフティング、ライン下り、鬼怒川温泉、川治温泉、三依などでのキャンプ。
- ・湯西川、川俣、奥鬼怒/鬼怒沼トレッキング、足尾/庚申七滝、銀山平でのキャンプ。
- ・その他、星空観賞スポット:戦場ヶ原、中禅寺湖、足尾古河橋、霧降高原など。

みなかみ町観光協会

アウトドアのメッカであるみなかみ町では、谷川岳の雪解けで利根川の水量が増えるため、エキサイティングなラフティングが楽しめることが、この時期ならではのおすすめなアドベンチャーとなっている。

まちなか観光物産館「お富ちゃん家」

- 「妙義スカイパーク」:空から妙義山を望むパラグライダー体験ができる。 <http://www.miyogi.jp/>
- 「農家民宿ひなた」:明治44年建築の養蚕農家で民宿をしながら農業体験ができる。
<http://www3.wind.ne.jp/vanstaf/>

川越市川越駅観光案内所

- いちご狩りやサツマイモ堀りなどの体験農園を勧めている。現在、バーベキュー場やキャンプ場を併設した体験農園も整備中。
- 桜の季節に行われる春祭りでは、船頭が漕ぐ木の舟の乗船体験ができる(今年度はコロナのため中止)。
- 桜、ツツジ、あじさい、蓮などの季節の花々が神社や寺で楽しめる。

横瀬町ブコーさん観光案内所

おすすめする自然を楽しむ旅は、緑豊かな道を楽しむハイキングや登山、道の駅果樹公園あしがくぼ近くの河辺での水遊び、秩父地域キャンプ場でのキャンプ、また札所巡りなど、自然豊かな地で秩父ならではの体験をしていただくことをお勧めしている。特に、体験型観光農園の「小松沢レジャー農園」では、果物狩り、バーベキュー、これからのシーズンはマスのつかみ取りや昆虫採集なども楽しみな季節になる。しいたけ狩りは1年中楽しめ、狩ったしいたけは農園内で炭火焼にしたり、持ち帰って料理に使うこともでき、好評。

NEXCO 東日本 上里サービスエリア 下り線インフォメーション

下り線で主に案内しているアドベンチャートラベルは、群馬県水上にある「ブリッジバンジージャンプ」や上野村にある「上野フォレストアドベンチャー」。ジップスライドや、周辺には関東最大級の「鍾乳洞」、長さ225m、高さ90mの「上野スカイブリッジ」などがあり、一日を通して子どもから大人まで楽しめる。

千葉市幕張観光情報センター

- 千葉市は、緑区、若葉区内に豊かな自然(里山)が楽しめる環境がある。牛が暮らす牧場でキャンプやBBQを楽しめる「千葉ウシノヒロバ」や、森林をそのまま活用したアクティビティが楽しめる「フォレストアドベンチャー・千葉」、「昭和の森」をお勧めしている。
- 稲毛海岸や、海浜幕張周辺の海辺エリアでは、最新のグランピング施設やBBQ施設(「small planet CAMP&GRILL」など)がオープンし、海風を感じながらアウトドア体験が出来る。

千葉県観光情報センター

- 千葉市内の自然が楽しめるスポットとして「緑区」「若葉区」エリアの施設を中心にお勧めしている。具体的には、観光農園、牧場、泉自然公園や「昭和の森フォレストビレッジ」(アスレチックやBBQが出来るキャンプ場を併設)、「千葉市動物公園」(ライオン、チーター(は県内唯一展示)、「加曽利貝塚」(特別史跡に指定)などを案内する事が多い。特に、泉自然公園内の「フォレストアドベンチャー」では森の中の樹上にアスレチックコースがあり、自然豊かな環境の中でアクティビティが楽しめる。また、千葉県内ではダイナミックな自然が楽しめるスポットとして、千葉市から日帰りでも行ける「鋸山」をお勧めしている。
- 観光スポットの案内と併せて、目的地によっては交通手段の一つとして「空中散歩」気分が味わえる千葉都市モノレール(懸垂型モノレールとしては 営業距離世界最長でギネス認定)を案内している。

成田国際空港株式会社 ツーリストインフォメーションセンター (第1旅客ターミナルビル)

成田国際空港株式会社 ツーリストインフォメーションセンター (第2旅客ターミナルビル)

- 「道の駅 多古 あじさい館」のレンタサイクル: レンタルの際もらえるサイクリングマップにモデルコースが3つ紹介されているので、体力にあわせてルートを決められる。近くの正東山日本寺に向かうルートは坂が多いが、電動自転車なので比較的体力のない方もサイクリングを楽しめると思う。おすすめは、道の駅周辺に広がる田園風景を見ながら、栗山川沿いを走るコース。サイクリング用に整備された道のため子連れでも安心で、桜、あじさい、コスモスと季節毎の花を楽しめる。「道の駅 多古 あじさい館」は成田空港第2ターミナルから空港シャトルバスで25分。

https://www.town.tako.chiba.jp/docs/2018012600185/file_contents/cycling_map.pdf

- 「房総のむら」:房総の伝統的な生活様式や技術を体験できる屋外歴史体験博物館。むらには昔ながらの商家、武家屋敷、農家、水車小屋、畑などがあり、これらは本物の家屋を移築、もしくは昔ながらの伝統工法で再現したものである。日によって様々な体験(千代紙ろうそく、機織り、畳のコースター、そば打ち、茶摘みなど多数)が行われており、地元の子供たちや外国籍の方旅行者にも好評である。また豊かな自然に囲まれた32ヘクタールの風土記の丘エリアには78基の古墳群があり、遊歩道を歩きながらそれらを見学することができる。房総のむらへはJR成田駅からバスで20分、バス停から徒歩10分。

NEXCO 東日本 酒々井パーキングエリア 上り線インフォメーション

鋸山の麓からのハイキングコース「関東ふれあいコース」「車力道コース」がある。初心者でも挑戦でき、鋸山で有名な「地獄のぞき」が体験できる。また、ジブリのような世界観の登山道を歩くことができ、ラピュタの壁と呼ばれている石切り場など見ごたえのあるスポット。そのあとは、近くの「ザ・フィッシュ」で新鮮な海鮮料理、浜焼きが楽しめる。

酒々井プレミアム・アウトレット インフォメーションセンター

- 「THE FARM (ザ・ファーム)」千葉県香取市:自然の中でウォークラリーやジップライン、カヌーツーリングなどのアクティビティ体験や、バーベキューなどが楽しめる宿泊施設完備の体験型農園リゾート。

<https://www.thefarm.jp/>

南房総市観光インフォメーションセンター

南房総を「テーマ」で旅する「エンジョイ南房総8旅」サイトを立ち上げた。「喰旅」、「歴旅」、「学旅」、「美旅」、「癒旅」、「遊旅」、「買旅」、「活旅」のテーマごとの旅を提案。特にFIT向けの「遊び旅」の「千葉県唯一! 洋上に浮かぶイカダで楽しむ、究極の海釣り体験」はコンスタントに予約が入っている。他に、昨夏販売したコース

テアリングも人気のメニューの1つ。 <https://enjoyboso.jp/>
<https://asobitabi.enjoyboso.jp/program/detail.html?CN=310442>

かしわインフォメーションセンター

当センターでは、4月にリニューアルしたHPにて、「まち旅かしわ」という、マイクロツーリズムを紹介。市民ナビゲーター及び当センタースタッフ、外国籍の方スタッフが、まだ知られていない、地元民だからこそ知っている楽しみ方を紹介。以下は、外国籍の方スタッフが、春のお散歩コースを紹介。

<https://www.kamon.center/machitabi-kashiwa/enjoy-spring-kashiwa>

東京都台東区立浅草文化観光センター

「上野公園散策」:春には桜、秋には紅葉の名所となる自然豊かな公園。都心では珍しい天然の池である不忍池では、夏に蓮の花が咲き、数多くの野鳥が生息していることでも有名。バードウォッチングを楽しんだり、ボートをレンタルすることもでき、東京で自然を満喫できる穴場スポット。

東京シティアイ

自然を楽しむ旅として、東京駅周辺で味わえる自然を紹介する。大手町に位置する「大手町の森」は約300種にもなる植物が根付き、渡り鳥も立ち寄るほどの「本物の森」が息づいている。都会の一面の憩いの場所となっている。また、約1.2kmのケヤキ並木が続く「丸の内仲通り」では、「Marunouchi Street Park」という、通りに天然芝を敷き、緑豊かな公園空間に変えるイベントが幾度か行われ、人気を博している。このように東京駅周辺では土地柄を考慮し、多くの利用者を想定した自然と空間の整備が進んでいるおり、ウィズコロナに対応した楽しみ方ができると考える。

新宿プリンスホテル ベルキャプテンデスク

当ホテルでおすすめている自然を楽しむ旅は高尾山。都心から1時間以内とアクセスが良く、国内外の方々に人気の観光地である。登山することで自然とふれあうことができ、高尾山薬王院参拝や名物の蕎麦を食べることで文化交流を体験できる。

表参道ヒルズ

- 「明治神宮外苑」:紅葉シーズンは、156本のイチョウを鑑賞しながらベンチに腰をおろし、リラックスタイムをお過ごし頂ける。青山通りから続く約300mの黄金のトンネルは壮大かつロマンチックで写真スポットとしても注目を集めている。
- 「代々木公園」:水と緑に恵まれた公園として多世代の方々から愛されている。紅葉シーズンは、「ケヤキ並木」の木々が赤や黄色に色付き、散策スポットとしても紹介している。園内には日本で最初に作られた、「バードサンクチュアリ」が設置されており、自然の中で生きる野鳥を鑑賞できる。

上記2箇所は歴史ある地としても有名で、自然と歴史を身体で感じながら、まるで過去から現代へ旅をしているような気分を味わえる。

ヴィーナズフォート

- 「水の広場公園」(新交通ゆりかもめ「東京ビッグサイト」駅下車 徒歩1分):季節の花(桜、紫陽花など)の鑑賞をお楽しみいただける他、新交通ゆりかもめ「東京ビッグサイト駅~青海駅」まで続く広大な人気の釣りスポットにもなっている(主な魚種:マハゼ、セイゴ、フッコなど)。

- 「青海南ふ頭公園」(新交通ゆりかもめ「テレコムセンター」 駅下車 徒歩 4 分):季節の花(バラ)の鑑賞をお楽しみいただける。また、テレコムセンター沿いには、緑と水のプロムナード(約 500m)があり、流れや回廊が配された日本庭園風の景色をご覧ください。

Plat Tsukiji/ぶらっと築地

現在、浜離宮からの水上バスは臨時休業であるが、通常は築地から浜離宮まで徒歩 10 分ほど、浜離宮の水上バスの乗り場が庭園入り口から約 5 分ほどなので、浜離宮の自然(潮入りの池などがあり海水鳥も飛来する)と水上バス遊覧をお勧めしている。お台場方面へは東京湾とレインボーブリッジのコラボが楽しめ、浅草方面へは個性的な橋や、近代的なビルとレトロなビルの織り成す景色が楽しめ、どちらも解放感満載で、東京都心でできるアドベンチャートラベルといえるのではないだろうか。またこちらも現在臨時休業しているが、「水陸両用バス スカイダック」の豊洲方面コースが、築地から徒歩 10 分ほどのところにある GINZA SIX から、土曜日・日曜日限定で乗車できるので、土日にはそちらもお勧めしている(土・日のみ、1 日 2 回運行)。

横浜駅観光案内所

- 2019 年にオープンした「フォレストアドベンチャー・よこはま」ではアスレチック、「トレイルアドベンチャー・よこはま」は、森の中でのマウンテンバイクが楽しめるため、大人から子供まで人気が高い。
- 横浜市南部の緑地についての「つながりの森」という散策マップは人気があり、ハイキングをしたい方や、自然に触れたい、などのリクエストにお勧めしている。
- 旧東海道の宿場散策
- 春の恒例イベントとなっている「ガーデンネックレス横浜」では、スタンプラリーや、季節の花々を楽しむなどで人気。

藤野観光案内所ふじのね

当案内所では繁忙期(4、5、9、10、11 月)に「山の案内人」を配置し、ハイキングコースなどの案内に努めている。外国籍のハイカーも日本語がよくできる方が多いので、「案内人」が適切に外国籍の方にもご案内できている。

横須賀観光インフォメーション スカナビ i

横須賀は海、山などの自然の中に軍事遺産や歴史遺産が点在しており、自然のみならず、歴史愛好家などにとっても興味深いスポットが豊富にある。特に「三笠公園」から船で 10 分足らずで行ける無人島「猿島」はきれいな海に囲まれ、釣り、BBQ、海水浴など、海のレジャーが楽しめ、かつ、砲台跡や弾薬庫跡、トンネルなどの軍事遺産も見学できる魅力的なスポット。

JR EAST Travel Service Center (川崎)

川崎のアドベンチャートラベルのおすすめは、「生田緑地」である。自然とのふれあいとして、6 月中旬見頃のしょうぶ園、生田緑地ばら苑、奥の池、野鳥の森がある。文化交流は、江戸時代の東日本の代表的な古民家を移築した野外博物館の「川崎市立日本民家園」、人気の「川崎市藤子・F・不二雄ミュージアム」がある。アクティビティとしては、「川崎国際生田緑地ゴルフ場」がある。「生田緑地」はアドベンチャートラベルの要素が多く含まれており、外国籍のお客様に喜んでいただけたらと思う。

甲府市観光案内所

「甲府名山手帳」がとても好評をいただいている。健脚の方でなければすすめられない山ばかりでなく、歩行時間片道 30 分ほどの山もいくつか選定されている。自然があるところへ行きたいというご希望のときはおすすめしたい。

山梨県立富士山世界遺産センター

- 富士山五合目周辺と青木ヶ原樹海周辺のトレッキング。
- 山梨県立富士山世界遺産センター内にある簡単な観察園での散策。

中央道 談合坂サービスエリア 上り線 エリアコンシェルジュ

当案内所が所在している山梨県は季節ごと自然を楽しむことができる。春は日本三大桜にも指定されている山高神代桜や桃源郷、富士芝桜まつりなどの花見、夏には明野のひまわり畑や、河口湖のラベンダー、甘利山のレンゲツツジ、秋には紅葉、冬にはダイヤモンド富士や、美しい星空を眺めることができる。

<北陸信越>

長岡駅観光案内所

現在アドベンチャートラベルと呼べるような大々的なものはないが、大自然の中でのサイクリングや、冬の時期に体験出来る「スノーシュー」といった、自然と触れ合えるアクティビティを紹介したい。今まではバス時間の関係でお勧めする事が難しかったが、この4月に時刻表が改正されたことで、お勧め出来る可能性が広がったと考えている。自然の多い場所や、きれいな雪景色を見たいといった問合せは、過去にも多く寄せられていたので、今後は是非お勧めしていきたい。

参考 URL <http://yamakoshi.org/experience/>

NEXCO 東日本 越後川口サービスエリア 上り線インフォメーション

NEXCO 東日本 越後川口サービスエリア 下り線インフォメーション

- 「田舎体験村 上田の郷」(新潟県南魚沼市):一年中楽しめる体験メニューとして、そば打ち、あんぼ作り、ちまき作り一、輪挿し、抹茶体験がある他、米どころ魚沼市ならではの田植え体験、秋の稲刈りや、豊富な雪を活かしたかまくら体験など季節限定の体験も楽しむこともできる。
- 「越後松之山 森の学校 キョロロ」(新潟県十日町市):学芸員や研究員がインストラクターとして里山を案内する定番イベント「里山の生き物探検」をはじめ、昆虫をテーマとした「昆虫標本づくり講座」「夜の昆虫探検」「ホタル観察会」や、新年の恵みや山仕事の無事を祈る祭事である「若木迎え」や「十二講」、豊穡を祈願する予祝行事「花餅飾り」などの伝統文化体験が楽しめるイベントなどを開催している。

NEXCO 東日本 黒埼パーキングエリア 上り線インフォメーション

- 「湯沢高原パノラマパーク」:ウィンターシーズンはスキー場になる湯沢高原だが、グリーンシーズンは、トレッキング、ウォーキング、ジップラインアドベンチャーなどのアウトドアが楽しめる(グリーンシーズン営業期間:2021年4月28日~2021年11月14日)

NEXCO 東日本 黒埼パーキングエリア 下り線インフォメーション

- 「笹川流れ遊覧船」:笹川流れとは、新潟県村上市にある 11km 続く海岸線で、美しい景観から国の天然記念物に指定され、日本百景にも選定されている。遊覧船は、その美しい海岸線を海上から眺めることができ、船

5月のお題「案内所でおおすすめしているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)
上ではカモメの餌付け体験もできるため、大人から子供まで楽しめるおすすめのスポートとして紹介している。

道の駅 クロステン十日町

十日町市の観光といえば、市内とお隣の津南町に点在している約 200 点以上の「大地の芸術祭」の現代アートの作品群。豊かな自然の中に点在する作品巡りを通して、「大地の芸術祭」の基本理念である「人間は自然に内包される」を体感していただけたら…と思う。

- ・「大地を感じる初夏の日帰りモデルコース」、「越後妻有をひとめぐり！日帰りモデルコース」

<https://www.echigo-tsumari.jp/visit/>

- ・「アートと田んぼの城山をポールウォーキングで爽快に歩こう！」

<https://www.tokamachishikankou.jp/blog/88692/>

道の駅 燕三条地場産センター

- 「燕三条グリーンツーリズム」：「アウトドアの聖地」新潟・燕三条エリアにてアウトドア体験、収穫体験やトレッキングツアーなどを企画・開催。 <https://www.tsubasan-aruki.jp/category.php?ctcd=10>
- 「燕三条畑の朝カフェ」：エリア内の農家・農園を訪ね、四季折々の収穫物と地産地消の料理、テロワールを味わえる。 <https://asa-cafe.jp/>
- 三条市下田地域の五十嵐川にて、スリル満点のラフティングやスポーツフィッシング、山々を駆けるトレイルランニングを楽しめる。 <https://slow-and-steady-shitada.jp/>
- トレッキングツアー、収穫体験など、燕市観光協会が案内する各ツアーや体験がある。 <https://tsubame-kankou.jp/>
- 「三条ものづくりサイクルツーリズム」：ものづくりのまちを自転車で巡る旅へ。 https://www.city.sanjo.niigata.jp/sanjonavi/see_do/craftmanship/11851.html

村上駅前観光案内所

海、山、川、田んぼと自然豊かな村上市は、その恵みを受けずに生活することが困難だと言えるだろう。それほど自然は身近な存在である。今回は外国籍の観光客に評判の良かったものや、今後おすすめしたいところを厳選して紹介する。

- 「農家民宿で農家体験」：農家民宿「ざいごもん」では、グリーンツーリズムに力を入れており、宿泊者にオプション体験として農村体験ができるアクティビティを用意している。春は田植え、秋には稲刈りが人気で、外国籍の方の受け入れをした実績もある。HP も英語対応しており、日本語が話せない場合は英語対応可能なスタッフがいたので、安心して体験できる。VOYAPON には実際に宿泊した外国籍の方の体験記が掲載されており、その記事を読んで来る人もコロナ前は多かった。

VOYAPON HP: <https://voyapon.com/?s=zaigomon>

ざいごもん HP: <https://zaigomon.com/>

- 「山菜採り」：「いろむすびの宿」では、田舎への帰省体験をうたったゲストハウスで、村上の四季や田舎の家の温かさを感じてもらえる。宿泊の他タラの芽とセリやワラビ、夏野菜など季節に応じた山菜採りや収穫体験ができる。HP は英語対応してないが、スタッフの英語対応は可能。日本在住の Youtuber の Currently Hannah さんの動画でも紹介されている。

いろむすびの宿: <https://guesthouse.iromusubi.biz/>

Currently Hannah さんの動画 Solo travelling in Japanese countryside - Murakami, Japan

<https://www.youtube.com/watch?v=X7q74ETex08>

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

- 「笹川流れカヤックセンター」:国の名勝及び天然記念物に指定されている笹川流れをシーカヤックに乗って堪能できる。笹川流れは奇岩やきれいな海岸線が有名で、夏場は海水浴や遊覧船で人気の観光スポットである。カヤック体験は参加者の技能や要望によってツアーコースを考えてくれるので初心者でも安心して参加できる。2020年春に開業した新スポットでまだ外国籍の方を案内したことはないが、英語対応可能なので今後おすすめしたい。 笹川流れカヤックセンター: <https://www.snkc2020.com/>

佐渡相川観光案内所

佐渡金銀山の坑道の中を MR メガネをかけて、歴史遺産と異世界が交差する魔法の世界へ誘う。

<https://www.island-mirrorge.com/>

黒部峡谷鉄道案内所

- ・黒部川ラフティングツアー
- ・黒部スタンドアップパドルツアー
- ・黒部キャニオニングツアー
- ・秋の紅葉バギーツアー
- ・ボートクルーズ
- ・宇奈月温泉スノーシューツアー
- ・エアボードツアー
- ・黒部峡谷鉄道トロッコ電車
- ・「立山黒部ジオパーク」ジオガイドと行く黒部峡谷たっぷりまんきつ旅
- ・黒部峡谷パノラマ展望ツアー
- ・立山黒部アルペンルート(トレッキング、春山でのスキー、遊覧船など)
- ・「阿曾原小屋スタッフと歩く日本一危険(?)な温泉に行く」ツアー

※一部現在開催していないアクティビティあり。

内灘町観光案内所

内灘町の自然体験のおすすめは、レンタサイクル利用の「河北潟サイクリング」。5月は自転車で風を感じながら、北海道にきたように感じる「牧草ロールゴロゴロ」や「クリムゾンクローバー」のお花畑を楽しむことができる。

長野市観光情報センター

- ・スノーモンキー(地獄谷野猿公苑)
- ・スキー・スノーボード(戸隠スキー場、志賀高原、白馬・梅池など)
- ・キャンプ(戸隠キャンプ場、飯綱高原キャンプ場、聖山パノラマキャンプ場など)
- ・グリーンシーズンのスキー場トレッキングと自然観察(白馬・梅池、志賀高原など)
- ・自然の中の散策・自然観察(戸隠森林植物園・鏡池、飯綱高原信濃路自然歩道、奥裾花自然園など)
- ・善光寺七福神めぐり、善光寺でのお朝事体験、宿坊での座禅・写経・精進料理の体験
- ・戸隠古道ウォーキング・戸隠古道拓本収集
- ・戸隠神社五社参拝ウォーキング(宝光社、火之御子社、中社、九頭龍社、奥社)
- ・戸隠民俗館・戸隠流忍法資料館・忍者からくり屋敷・チビッ子忍者村での忍者体験
- ・戸隠牧場乗馬体験

- ・信越トレイル(長野県と新潟県の県境に連なる全長 80km のロングトレイル)
- ・飯縄山登山
- ・飯綱高原トレッキング、地附山トレッキング、戸隠トレッキングなど
- ・ながの山城あるき(現在 6 城を紹介、今後さらに紹介する山城を増やす予定)
- ・サイクリング(モデルコース現在 7 コース、今年度 10 コースを増やす予定)
- ・飯綱高原電動アシスト付きレンタサイクリング
- ・りんご狩り、そば打ち体験、戸隠竹細工体験"

長野道 梓川サービスエリア 下り線 エリア・コンシェルジュ

- 「戸隠森林植物園でバードウォッチング」:戸隠森林植物園は 71ha にも及ぶ緑豊かな自然の楽園。園内には遊歩道が整備されバードウォッチングや森林浴が楽しめる。入園はオールシーズン可能で、四季折々の野鳥の観察をしながら自然豊かな戸隠を堪能できる。 <https://togakushi-21.jp/spot/365/>
- 「八方尾根自然研究路」:八方尾根から伸びている白馬連邦でも人気の高いトレッキングコース。標高 2,060 mにある八方池までは、ゴンドラやリフトで整備された道が続いているので、初心者の方やお子様でも安心して散策することができる。300 種類以上の高山植物を間近で観察することができることでも有名なスポットで、天気の良い日には白馬周辺の山々だけでなく、富士山を眺めることもできる。足場が悪いところもあるため、歩きやすい服装と靴は必須! 山の天気はとても変わりやすいので、雨具も持って行くといい。
- 「エクストリームサウナイイベント in 白馬」:日本全国各地の絶景でアウトドアサウナを究める TABISAUNA(旅するサウナカップル)による、「一日限定の絶景エクストリームサウナイイベント in 白馬」を 6 月 12 日に開催。サウナ史上日本一高い絶景でサウナ?なんと標高 1,289m の高さ!!サウナから出たときに感じる開放感と日本が誇る北アルプスの絶景の開放感を同時に味わえる。サウナ後には北アルプスへ飛び出す「カラダとココロとこの絶景空中ブランコ」として「ヤッホー!スウィング presented by にゃんこ大戦争」へ!これまでなかった奇跡のエクストリーム体験が一日限定で楽しめる。
- 「白馬マウンテンリゾート」:北アルプスを一望できる山頂テラス「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR」をはじめ、雄大なアルプスに飛びこむような感覚を楽しめる絶景大型ブランコ『ヤッホー!スウィング』や神秘的なねずこの森を知る尽くした現地スタッフが案内する『ねずこの森ウォーキングガイドツアー』が楽しめる白馬マウンテンリゾートは自然を楽しむ旅におすすめのスポット。 <https://iwatake-mountain-resort.com/>

長野道 梓川サービスエリア 上り線 エリア・コンシェルジュ

- 「シャワークライミング」:シャワークライミングとは、溪流を楽しむ新しい水遊び。専用のウェアを身につけてガイドと溪流を歩き、滝壺で泳いだり、天然の滑り台で滑ったり、まるでシャワーを浴びるかのように滝を登ったりする。透き通った溪流のさまざまなポイントで本物の自然を味わうことができる。しっかりとした装備とベテランのガイドが案内するので、特別な経験や技術は必要なく、初心者でも安心して参加できる。小谷村や飯田市などで体験可能。
- 「スタービレッジ阿智 天空の楽園ナイトツアー」:自然豊かな信州阿智村にある「富士見台高原ヘブンスそのはら」は、全長 2,500m、高低差 600m、所要時間約 15 分のロープウェイで標高 1,400m地点まで星空遊覧が楽しめる。街の光が届かない山頂で満点の星空とガイドによるトークが楽しめる「天空の楽園 日本一の星空ナイトツアー」をシーズンを通して開催しており、星空映画祭などのイベントも充実している。また、10 月中旬から 11 月中旬にかけては、早朝にゴンドラを運行し、展望台から眼下に広がる雲海、早朝の星空、山々を赤く染める効用、南アルプスの冠雪など、自然が織りなす雄大な景色を楽しめる「星空&雲海 天空の楽園雲海ハーバー」も開催されている。 <https://sva.jp/>

上松町観光情報センター

森林浴が始まった赤沢自然休養林があるため、そちらの森林浴、森林セラピーを紹介し、好評。オーストラリアからは、コロナ収束の折にはぜひ訪れたいとのリアクションをいただいた。

一般社団 大町市観光協会

大町市には3つの湖があり、湖でのアクティビティが豊富に揃っている。夏、特におススメしているのが、夜の青木湖でのホタルクルーズ。青木湖のホタルは陸上からは見ることはできず、ボートなどで湖上へ出ないと観賞できない。カヤックやカヌーで夜の青木湖へ漕ぎ出し、ガイドさんの星座解説などをききながらホタルの出現するスポットへ。湖畔の木々の間にたくさんのホタルが光る様子は幻想的。お天気良ければ天の川も見られる。

<中部>

ウェルカムセンター (福井市観光案内所)

当センターでは電動自転車の貸し出しを行っている。それを利用して気軽に行ける行き先として以下のような場所がある。JR 福井駅近くの歴史、自然、食が楽しめる「足羽山散策」。一乗谷朝倉氏遺跡と山城登山、一乗滝散策。永平寺参拝、座禅・写経体験、永平寺が俯瞰できる「愛宕山ハイキング」等。また、えちぜん鉄道で三国駅まで行くと、こちらでも電動自転車の貸し出しがあり、東尋坊や三国港の街並みや雄島散策、提灯づくり体験などができ、自然豊かな福井では各地で色々な体験が可能。また、「ふくのね」という自然、食、歴史、工芸に関する旅の体験パンフレットがあり、日本語対応だが興味深い体験ができる(要事前予約)。

えちぜん鉄道三国駅観光案内所

- 「冒険ダムカヤック」:カヤックに乗って、ダム湖を大冒険!カヤックでしか行けない滝を見たり、竹田川の源流も見ることができる。 <https://www.chiku-bon.jp/news/detail.php?id=66>
- 「サーフィン・SUP体験」: <https://kanko-sakai.com/travel/detail.php?id=4>

飛騨高山観光案内所

- ハッピープラス株式会社では、6月~9月に「シャワークライミングツアー」を行っている。冬季には酒蔵兼学ツアーも行っている。 <https://happy-plus.co.jp/>
- 株式会社ナガセスッポン養殖場では、「オクヒダバギー」といって、奥飛騨の大自然の中をバギーで駆け巡ることができる。
- 濃飛バスセンターでは、新穂高と上高地を1日でまわれるツアーと、「レールマウンテンバイクガッタンゴー」といって、廃線になった線路の上をマウンテンバイクで走る乗り物のツアーがある。どちらも幅広い年代の方々に楽しんでいただける。
https://www.nouhibus.co.jp/hida/bustrip/2_panorama/
<https://www.nouhibus.co.jp/hida/bustrip/>

下呂市総合観光案内所

下呂駅から近いところだと、下呂富士(中根山)は登山よりもトレッキングに近く、簡単に登れるので案内することが多い。また、車で40分ほどの場所に巖立公園があり、そこから滝めぐりやシャワークライミングのツアーがあり以前から外国籍の方にも人気。

中央道 恵那峡サービスエリア 上り線 エリア・コンシェルジュ

近隣のアドベンチャースポットは自然豊かな渓谷があり、(付知峡、夕森公園、阿寺渓谷、柿其渓谷など)四季折々楽しめる場所となっている。これからの季節は水遊びや魚釣りなど楽しむことができ、家族連れなどで賑わう。

中橋観光案内所

中部山岳国立公園の「五色ヶ原トレッキングツアー」。

飛騨古川まちなか観光案内所

飛騨市神岡町にある廃線の上をマウンテンバイクで走るアクティビティ、レールマウンテンバイク「Gattan Go!!」

<https://rail-mtb.com/>

東海北陸道 ひるがの高原サービスエリア 下り 観光案内所

ひるがの高原は自然が豊かな場所。季節の花が楽しめる「ひるがの湿原植物園」や、水の分かれ道である「分水嶺公園」など、穏やかに自然を楽しめる場所がある。登山もできるが、軽いウォーキングコースをおすすめすることが多い。また、7月からは「ひるがのピクニックガーデン」が開園する。ピクニックガーデンはスキー場が夏にやっている施設で、リフトで頂上まで行ける。頂上からは美しい山々と花畑が楽しめる。また、ジップラインや山頂バギーなど、アクティビティも豊富。

一般社団法人伊東観光協会 伊東駅案内所

伊東市には外国籍の方に人気の「城ヶ崎海岸」があり、9kmのハイキングコース、吊橋などを歩く外国籍の方が多く、伊東を訪れた外国籍の方のほとんどが城ヶ崎海岸を訪れている。また、天然記念物である「大室山」も人気があり、山頂から富士山が望めることも人気の要因である。

一般社団法人 下田市観光協会

下田は釣り人にとって魅力あふれる場所。外国籍旅行者の間でも釣りの人気は高く、「伊豆下田で釣って食べるプラン」は市内の料理店と鮮魚店が、釣った魚の調理・処理・宅配などしてくれるよう仲介しており、最高の釣り体験と思い出を持ち帰ってもらうことができる。他に、「シーカヤック伊豆半島一周」や「御朱印・写経・仏教彫刻」、「ジオパーク伊豆半島(外国語案内)」などのツアーを構想中。

新富士駅観光案内所

当案内所は、電動アシスト、Eバイクの自転車の貸し出し(有料)を行っている。近年、Eバイクは人気があり、富士山山麓にレンタル事業者も増えつつある。Eバイクはパワーもあるので、富士山に向かって標高2,000mぐらいでの走行は、富士山の自然を爽快に楽しむことができ、アドベンチャートラベルとしておすすめである。

富士山静岡空港総合案内所

当案内所からのオススメは静岡県東部にある人気スポット、全長400mの日本一長い吊橋、「三島スカイウォーク」である。「三島スカイウォーク」にはフランス発祥の自然共生型アウトドアパークの「フォレストアドベンチャー」がある。大規模な開発をせず森をそのまま活用し、専用のハーネスを着用し樹と樹を渡り、冒険気分を存分に味わえるアクティビティ。小さなお子様から上級者まで体験できるコースが揃っている。東名沼津I.C.から車で約15分、箱根新道箱根峠I.C.から車で10分と、国内有数の観光エリアからもアクセスしやすい場所に位置している。お天気に恵まれれば壮大な富士山も同時に楽しめること請け合いだろう。

・三島スカイウォーク <http://mishima-skywalk.jp>

浜松市観光インフォメーションセンター

「ノルディック・ウォーク in くんま」は浜松市天竜区^{くんま}熊地区で行われているノルディック・ウォーク。^{くんま}熊地区は浜松市中心部より北西部に位置している。かつては、秋葉山、鳳来寺街道と善光寺、奥山街道の交わる交通の要衝の宿場町として栄えた歴史をもつ。また、エリアの87%は森林に囲まれ、茶栽培も盛ん。棚田百選にも選ばれている大栗安の棚田をめぐるコースの他、遺跡、滝など、現在7コース。くんまの自然と歴史を楽しみながら健康効果のある、他にはない「特別な」ノルディック・ウォークのイベントである。

<https://kunmakenkou.com/aboutndw/>

新東名 NEOPASA 浜松 上り線 エリア・コンシェルジュ

- 「浜北森林アスレチック」:浜北森林アスレチックには「浜松城攻略」「あり地獄」「苗木くぐり」「人間ロープウェイ」などネーミングからして手強い感が伝わってくるポイントが全部で40カ所ある。体と頭を使って挑むこれらのポイントは簡単には攻略できないが、その分クリアした時には大きな達成感が味わえる。新東名高速道路開通が開通したため、アクセスの良さがさらに向上(新東名浜松 SA から車で10分)。大自然の中でからだを動かしてリフレッシュできることで人気。
- 「浜名湖サイクリング」:浜名湖は、サイクリングのコースとしても日本有数の恵まれた地。古くは日本サイクリング協会の記念すべき第一回大会が行われたという歴史がある。コース取りにもよるが、一周約65kmと非常に走りがいがあるコースで、ルート上には遠江八景と呼ばれるビューポイントがあり、風光明媚な景色を眺めながらサイクリングを楽しむことができる。冬でも比較的温暖な気候であることから、一年を通じてサイクリングが楽しめる。

道の駅「下賀茂温泉 湯の花」

南伊豆では石廊崎に「石廊崎オーシャンパーク」があり、ジオパークビジターセンターを設置している。ユネスコ認定の伊豆半島ジオパークとしてのジオ案内活動をしている。

御殿場プレミアム・アウトレットウェルカムセンター

- 「忍野八海」(山梨県忍野村):とてもきれいな池が複数あり、のんびりと日本らしい風景を楽しみたい方におすすめ。河口湖に行く途中や、河口湖まで行って帰って来る時間がない方などにも。
- グランピング:最寄りのおすすめ施設は「藤乃煌 富士御殿場」(静岡県御殿場市)。施設が新しく、設備も充実している。自然の中でアクティブにも、のんびり過ごすのにもおすすめ。御殿場プレミアム・アウトレットや御殿場駅、東名 IC より送迎バスが運行しており交通の便が良い。施設内にはアスレチックや各種レクリエーションスポーツ用品の貸し出しもあり、ファミリー層にもおすすめ。夏にはブルーベリー狩りもできるオプションもある。

富士山御殿場・はこね観光案内所

富士山の玄関口であるため、夏は富士登山、また春から秋にかけては富士山御殿場口新五合目・富士山須走口五合目付近のハイキングを、また通年では箱根外輪山のひとつである乙女峠や金時山へのハイキングをそれぞれおすすめしている。特に富士山須走口五合目は4月～5月の雪解けの時期にしか見ることができない「まぼろしの滝」で人気がある他、乙女峠や金時山へのハイキングは富士山全体を見ることができると人気が高い。

伊豆長岡駅前観光案内所

これからの季節にお勧めは、狩野川でのリバーカヤックやリバーSUP。海とはまた違う、街の中を流れる川での体験を楽しんで頂きたいと思っている。

ごてんば観光案内所

「富士山みくりやの旅」より以下を紹介。 <http://fujisan-mikuriyanotabi.jp/>

- ・腰切塚ナイトハイキング
- ・富士山トワイライト&ナイトハイキング(ネイチャーガイドと共に富士山麓の夜のトレッキング体験ができる)
- ・猟師目線で森を歩こう(富士山西臼塚)※猟師がガイドとして先導するため、通常のハイキングとは違う視点で歩くことができる。
- ・猟師と鹿の解体

名古屋市名古屋駅観光案内所

- 「ディノアドベンチャー名古屋」:大高緑地内にあり、全長 900m のコース内に 22 種の恐竜が潜んでいる。恐竜好きなお子様にオススメ。 <https://dinoadventure.jp/>
- 「東山一万歩コース」:東山公園の中にあり全長 6.2km の自然を満喫できる遊歩道。
- 「藤前干潟」:40 種にも及ぶシギ、チドリ類、わが国有数の渡来地で野鳥観察に興味がある方にはおすすめ。ラムサール条約にも登録されている大変貴重な干潟。
- 「フォレストアドベンチャー新城」:愛知県唯一のフォレストアドベンチャー施設。
<https://fa-shinshiro.foret-aventure.jp/>
- 「中山道ハイキング妻籠～馬籠」:外国籍の方からの人気も高く、春～秋にかけて問合せが多くあり、古き日本の風景を楽しみたい方におすすめ。 <http://www.tumago.jp/>
- 「レールマウンテンバイク Gattan Go」(飛騨市):旧神丘鉄道の廃線になったレールの上を自転車で走る。まちなかコースと渓谷コースがあり大人も楽しむことができる。 <https://rail-mtb.com/>

東名道 豊田上郷サービスエリア 下り線 エリア・コンシェルジュ

当所のある豊田市は、山や川、湖などの大自然に囲まれ、体験できるアクティビティも多くある。下山地区では、熱気球や SUP、エアカヌー、E ポート、マウンテンバイクなどの体験や、ウイナーやローズハムなどの手作り体験などができる。その他のエリアでも、シャワークライミングやフィッシング、最新のトヨタ SUV 車によるオフロード体験や、小原和紙の紙すき体験、地元酒造の酒造り体験、郷土料理の五平餅手作り体験など、自然と文化を楽しめるアクティビティが充実している。

セントラルジャパントラベルセンター

- ・愛知県:「岡崎市鳥川ホテルの里」(ホテル観賞)
- ・愛知県:「蒲郡オレンジパーク」(フルーツ狩り)
- ・愛知県:「知多半島花ひろば」(ひまわり畑)
- ・愛知県:西尾茶摘み体験
- ・岐阜県:飛騨市神岡「レールマウンテンバイク Gattan Go!」 渓谷沿いの廃線となったレールをマウンテンバイクで行くアトラクション
- ・三重県:熊野古道伊勢路トレッキング
- ・三重県:赤目四十八滝ハイキング

・福井県:「池上ひまわりパーク」

新東名 NEOPASA 岡崎 エリア・コンシェルジュ

奥三河は自然が豊かで、観光地の問合せも多い。「鳳来寺山」や「乳岩」の人気スポットだけでなく、「田峯城」や「ミツマタ群生地」、「フォレストアドベンチャー新城」などがある。自然を感じながら登山、散歩、アスレチックを楽しむことができ、魅力にあふれている。当案内所ではこれらの地図や観光パンフレットを揃えている。

東名阪道 EXPASA 御在所 下り線 エリア・コンシェルジュ

伊勢、伊賀、菟野エリアでは(一部だが)「赤目四十八滝」、「御在所ロープウェイ」、「フォレストアドベンチャー湯の山」、「青川峡キャンプパーク」など、お客様とお話しながらニーズに合った地域や場所を提案している。

東名阪道 EXPASA 御在所 上り線 エリア・コンシェルジュ

おすすめのアドベンチャーは小さなお子様に人気のアスレチックが出来る公園「南部丘陵公園」である。

伊勢市観光案内所 (外宮前観光案内所)

伊勢市内で自然を楽しむことができる場所を案内するとすれば、朝熊山の登山。山頂までは6km程の山道で、山頂のすぐ近くには、伊勢神宮の鬼門として建てられた金剛證寺を参拝する事もできる。このお寺の本堂から奥の院に続く道の両側に、高さ2~8mの卒塔婆という木の角材が立ち並び、独特の景観を見ることもできる。

インフォメーションセンター遊民

当センターでは海島遊民くらぶとして、オプションツアーの提供もしている。

■海島遊民くらぶ <https://oz-group.jp/>

- ・【無人島カヤックツアー】ガイドと共に近くの無人島までカヤックで行き、可能であれば上陸もする。
- ・【お魚ざんまい♪漁師さんと船釣りツアー】漁船に乗って、漁師さんと船釣りを楽しむツアー。別料金で釣った魚の調理も可能。
- ・【漁師のアフターファイブツアー~ちょっとおじゃまして~】答志島の市場や漁師小屋におじゃまして、島の人との交流や文化を楽しむツアー。
- ・【鳥羽の台所つまみ食いウォーキング】3つのお店に立ち寄り、地元で愛される食材やまちをめぐる短時間のツアー。
- ・【鳥羽の海をつめこんで♪シーグラスのクラフト体験】シーグラスや貝殻などを使ったクラフト体験。アクセサリーやジェルキャンドル、マグネットなど。

■鳥羽ガイドボランティアの会

- ・【鳥羽離島めぐり】離島に残る独自の文化や生活、史跡をガイドが案内する。

■白瀧大明神 <https://shiratakisan.jp/>

- ・【白瀧 森のサウナ】白瀧大明神から流れ出る小川の滝つぼを水風呂に、心身ともにリラックスする森のサウナ体験。
- ・【白瀧 森養生】ガイドとともに修験者が駆け巡ったウバメガシの森を散策し「役の行者さん」を祀る山頂の祠を目指す。

■浦村 Fisherman's club

- ・【漁業体験プログラム】季節や要望に応じて様々な漁業体験や海を活かした体験を実施。
- ・【浦村アサリの収穫体験】全国的に減りゆくアサリを増やす取り組みをしている浦村アサリ研究会から、現在

の海の状況を聞きながら養殖アサリを収穫する。

- ・【ワカメ刈り体験】ワカメ養殖現場まで漁船でクルージング。ワカメの成長の説明を受けてその場でワカメを収穫するツアー。
- ・【カキいかだクルージング】カキ養殖いかだの間を漁船でめぐるツアー。
- 鳥羽市立海の博物館 <http://www.umihaku.com/>
- ・【アマモ場の生きもの観察】魚の稚魚やカニ類などを捕まえて観察。
- ・【海藻ストラップ】鳥羽で採取した海藻をつかって、レジンで固めてストラップに。
- ・【海女が伝える不思議を体験 貝紫染め】巻貝から体液を取り出し、布に染めつける。海女が魔よけの印を描くのに使う技法。
- 島の旅社推進者協議会 <https://www.shima-tabi.net/>
- ・【シークラフト体験】島の海岸に流れ着いた貝殻やシーグラスを利用したアクセサリー作り。
- ・【浮島自然水族館】ボートで無人島に渡り干潮時に磯場で生き物を観察する、期日限定のツアー。
- 海女小屋 相まかまど <https://osatsu.org/>
- ・【ランチ】海女の獲った貝や、漁村でよく食べられている干物、アラムという海藻の小鉢などの食事をしながら、現役の海女との交流が楽しめる。海女着を着て記念撮影もできる。
- 海女小屋 はちまなかまど <https://amakoya.com/>
- ・【海女の話聞く おやつ体験】おやつとお茶をいただきながら、現役海女たちのパワフルで楽しい話を聞ける体験。
- ・【海女小屋料理体験】海女たちの楽しい話と、新鮮な魚介を楽しめる。
- Kiora Paddle <https://www.kiaorapaddle.com/>
- ・【伊勢湾の海で半日カヤックツアー】ガイドとともに、漁師の活躍する海、無人島などをめぐるツアー。

志摩市観光案内所

- 英虞湾や太平洋で海女さんと一緒に潜る体験や、ヘリコプターからのスカイダイビングも人気。
- 「志摩自然学校」ではシーカヤックで英虞湾の島に渡り、海の生き物の生態について学ぶ。スキューバダイビング、SUPも体験できる。
- クアオルト健康ウォーキングコースが2つあり(横山天空コース・ともやま公園コース)、安全に無理なく自然と親しめる。
- サトウキビの収穫体験
- 英虞湾の干潟観察会(春と秋)
- 夏の星空観察会(夜空のソムリエによる解説付き)
- オフロードバギーで山林を駆け抜ける「BUGGY TOUR」(18歳以上。Ocean Pacific・Wild Bore・Taso Peak)の3コースなど。

宇治浦田観光案内所

- 「五感震わす体験」をコンセプトにカヤック&SUP&ハイキングで伊勢志摩の自然を体全身で体感できるツアーを開催。初めての方やお子様連れの方も、観光から一步踏み込みまだ見ぬ伊勢志摩の魅力を探す旅へと、経験豊富なガイドが全力でサポート。
- OUTISE(アウトィーズ) <https://www.outise-iseshima.com/>
- 宮川河口付近の三角州に位置する三重県伊勢市大湊にある体験施設。自分で釣って自分で調理して食べられる。ゴーリキマリンビレッジ <https://www.gorikimarin.com/>

5月のお題「案内所でおすすめているアドベンチャートラベル(または自然を楽しむ旅)」(東日本) ©ビジット・ジャパン案内所(Vol.496)

■世界の海をご案内するスキューバダイブショップ。海外を中心に活動していたプロダイバーがツアーやライセンス講習など、場所を限定することなく幅広い地域でサービスを行う。

U3*Labo(ウミラボ) <https://www.u3-laboratory.com/>

松阪駅観光情報センター

「人に教えたくない美しさ」がキャッチコピーの香肌峡。全国屈指の神秘的な景観の中、サイクリング、カヌーも楽しめるリゾート。近年人気が高まっているアウトドア。キャンプ+登山や、キャンプ+カヌーと遊びを満喫できるエリアになっている。

以上