

目录

02 户外桑拿这样享受！

03 县政新闻

本月话题

04 【连载】矢部太郎×高杉“Jay”二郎的山梨走走看看

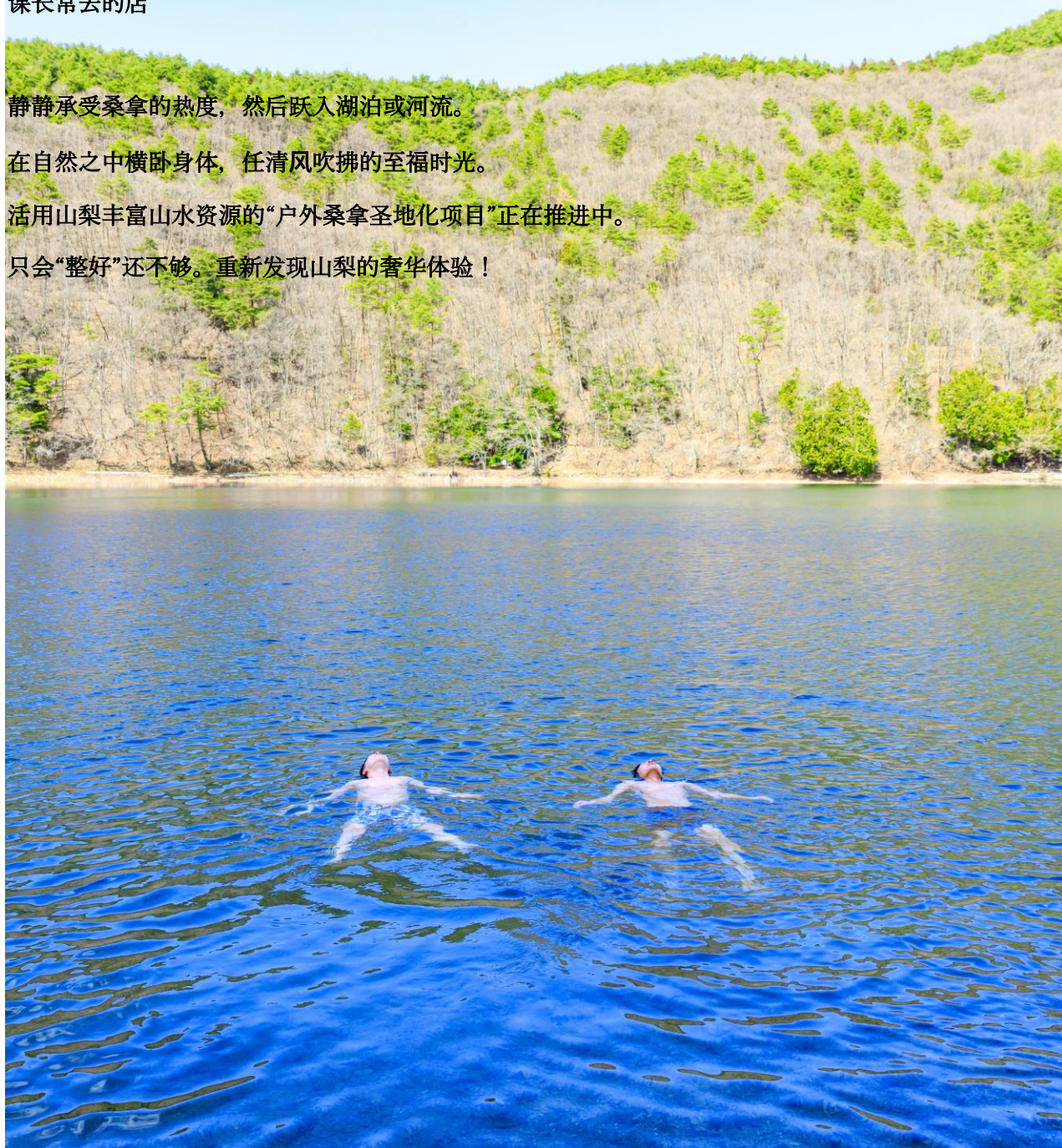
课长常去的店

静静享受桑拿的热度，然后跃入湖泊或河流。

在自然之中横卧身体，任清风吹拂的至福时光。

活用山梨丰富山水资源的“户外桑拿圣地化项目”正在推进中。

只会“整好”还不够。重新发现山梨的奢华体验！



## 在大自然中体验“整好”

### Column

#### 山梨正是一处圣地！

赤尾守敏先生



1971 年出生。Dragon Sauna 代表，山梨县户外桑拿圣地化实现协会（YOFGA）会长。

我原本在山梨中央银行工作，50 岁时想着“第二人生想做点新的事情”，于是离职了。就在那时，我在大月市体验了把真木川当作冷水浴的桑拿。走出滚烫的桑拿后跳进河里，在外气浴中感到与自然融为一体，那种感觉让我震惊地觉得“这个真好！”。从此完全迷上了，现在也把它当作工作。

山梨自然丰富，水质清澈。在县内各地都能享受户外桑拿，真可谓圣地。

Dragon Sauna 的名字来自四尾连湖里住着龙的传说。湖面呈现美丽的祖母绿，因此我们正努力在 SNS 上传播“#四尾连绿色”。

## 户外桑拿这样享受！

0 无需事前准备！

设置在四尾连湖（市川三乡町）湖畔的帐篷桑拿。



1 开始

燃烧木柴加热桑拿石。帐篷内温度超过 100 度！



2 劳柳

将芳香水浇在桑拿石上，蒸汽热浪扑面而来。



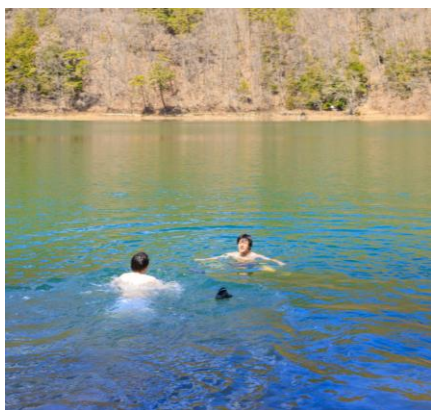
### 3 忍耐到极限

忍住，忍住。



### 4 跳入四尾连湖

四尾连湖是涌泉水，无需淋浴。在湖畔的椅子上进入“整好”状态。



### 5 整好

还有色彩丰富的桑拿帽！



## 6 桑拿饭

从四尾连湖开车约 30 分钟，到“道之驿丰富”。当地美食“青春番茄炒面”和“甲州富士樱猪”菜单很受欢迎。

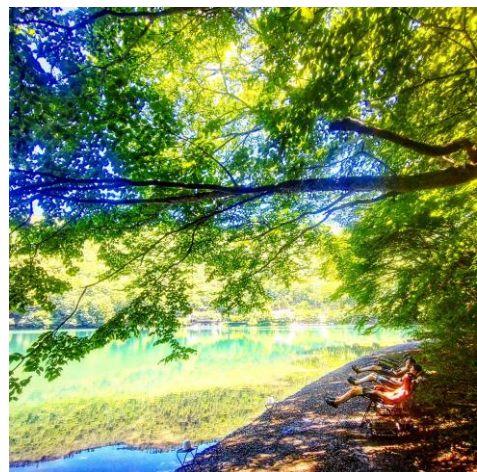


一年四季都是最佳季节

春：春天可赏花。



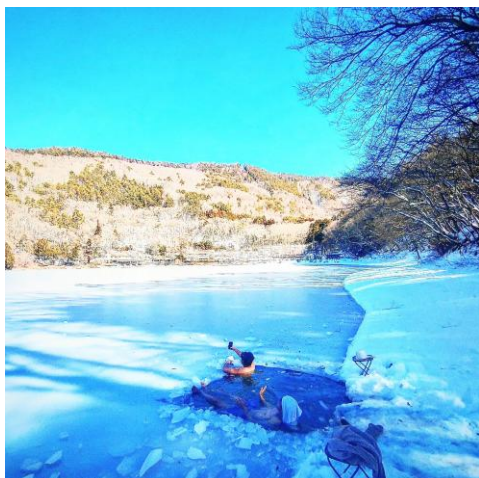
夏：夏天在湖面浮垫上纳凉。



秋：秋天可赏红叶。



冬：最受欢迎的是冬天。凿开结冰湖面作为冷水浴的“Avanto”，具有如桑拿故乡芬兰般的震撼力。



县内体验设施 90 处

山梨县内水质优良，河流和湖泊众多，因此各地区都能享受户外桑拿。

奥秩父·丹波·小菅·笛吹地区／富士北麓·桂·道志地区／八岳·昇仙峡·釜无地区／富士川流域地区



山梨县正在支持利用河流、湖泊等自然资源打造“户外桑拿圣地”。县内设施数量已从 2021 年的 17 处增加到 2026 年的 90 处。

不过，也有令人遗憾的一点。Dragon Sauna 代表赤尾先生表示：“八成客人来自东京。县内的人不了解它的魅力实在可惜。希望大家一定来体验。”山梨的户外桑拿格外特别，足以让远方的人专程前来。

山梨作为“户外桑拿圣地”受到关注，将提升观光需求，也会带动住宿、餐饮等县内经济发展。

县观光振兴小组主任中泽绫子表示：“重要的是不能只停留在这里。山梨还有骑行、登山、名胜观光等众多活动。若与户外桑拿结合，希望县民也能有‘重新发现山梨’的体验。我们也在思考县政府还能做些什么。”

以户外桑拿为引爆点，山梨的观光事业正在加速。黄金周或暑假，你也来尝试一次未知体验吧。

## 县政新闻

### YAMANASHI POLICY NEWS

#### 人才培养

#### 用数字技术解决地区和企业课题

#### 中高生・大学生开拓未来

3月10日，中高生和大学生运用数字技术挑战解决地区和企业课题，并汇报成果的活动在甲府市内举行。该项目由山梨县与学生、商工经济团体合作实施，旨在培养数字人才。

在对印章公司的支援案例中，介绍了面向访日外国人的汉字文化与印章介绍视频和网站制作，以及用AI将名字转换为汉字的应用程序开发等。将传统产业与数字技术相结合的灵活创意，引发了惊讶之声。

长崎知事称赞学生们的成果说：“希望取得超出想象成果的各位，能够改变山梨。”

今后也将培养通过实践性学习不断深化能力的学生。欢迎在数字化方面有困难的地区和企业前来咨询。



图片说明：学生汇报所开展工作的成果／现场还设置了展示支援案例的展位

## 高附加值化

### 与人气西式点心品牌合作

### 通过点心拓展县产水果的魅力

为了让人们更近距离感受县产水果的魅力，与经营“Henri Charpentier”“C3”等西式点心品牌的株式会社シュゼット・ホールディングス（兵库县西宫市）合作推出的新商品第3弹，已于4月1日开始销售。

此次商品是使用县产桃子和阳光玫瑰葡萄制作的烤点心。除该公司在首都圈的门店外，也可在冈岛百货店购买。水果加工由经营葡萄屋 kofu 的株式会社 Provincia（甲府市）负责。将只有产地才能品尝到的成熟果实美味原封不动保留下来，并由シュゼット・ホールディングスの制点技术精心制作。

希望通过高品质甜点，让更多人享受产地特有的魅力。也请大家务必品尝。



图片说明：出席3月27日发布会的长崎知事（中右）及相关人士／新商品烤点心

## 本月话题

### ・来山梨当老师吧！公立学校教师选考考试开始受理〈招募〉

▶受理期间 4月30日（周四）上午10时～6月2日（周二）下午5时 ▶第一次考试 7月5日（周日）▶  
考试指南发放地点 发布于县官网或各教育事务所等 ▶报名方式 在“やまなしくらしねっと”注册用户后，上  
传志愿书等资料 ▶工资 按县规定执行

咨询：义务教育课

TEL 055-223-1757 / FAX 055-223-1759



### ・地区县民中心窗口时间将调整〈通知〉

自5月7日（周四）起缩短窗口业务时间。敬请理解与配合。

中北・峡东・峡南中心：上午9时～下午4时30分

富士・东部中心：上午8时45分～下午5时

※护照交付仅周四延长至晚上7时

咨询：男女共同参与・多样性推进课

TEL 055-223-1313 / FAX 055-223-1516



### ・实施县职员 行政（数字）选考录用考试〈招募〉

想挑战连接 IT 与行政的新职业吗？欢迎有民间经验的 U・I 回流人才，以及包括应届毕业生在内的年轻人报名！

▶考试日 6月27日（周六）、28日（周日）▶职务内容 从事厅内 IT 基础设施运用、AI  
活用、DX 推进等工作 ▶考试指南 5月8日（周五）起在县官网发布

咨询：DX 课

TEL 055-223-1416 / FAX 055-223-1421



### ・请在 6 月 1 日前缴纳汽车税！〈通知〉

除县内金融机构和便利店外，也可通过智能手机支付 App（PayPay、乐天 Pay、d 払い等）缴纳。汽车税相关常见咨询可在 LINE 上确认。详情请于 5 月 1 日以后查看山梨县官方 LINE 账号。

※缴纳方式详情请查看纳税通知书背面。



咨询：汽车税中心

TEL 055-262-4662 / FAX 055-263-2421

### ・国民体育大会・全国残疾人体育大会 征集爱称・口号〈招募〉

用你的口号为令和 14 年在山梨举办的大会助威！

▶报名资格 年龄・居住地等不限（未成年人需监护人同意）▶报名方法 通过专用报名表▶报名期间 ~5 月 29 日（周五）▶最优秀奖奖金 5 万日元，优秀奖奖金 1 万日元

咨询：第 86 届国民体育大会・第 31 届全国残疾人体育大会 山梨县筹备委员会事務局

TEL 055-223-1780 / FAX 055-223-1786



### ・经济普查活动调查〈通知〉

这是一项每 5 年进行一次的重要调查，旨在掌握全国事业所和企业的经济活动实际情况。工厂、咖啡店、个人事务所、医院等所有事业所和企业均为对象。调查文件送达后，请务必回答。感谢您的理解与配合。



咨询：统计调查课

TEL 055-223-1345 / FAX 055-223-1347

### ・为防备大规模地震，您的木造住宅做耐震化了吗？〈通知〉

对昭和 56 年 5 月以前开工的木造住宅所有者等，支持耐震诊断、耐震改修・重建以及耐震避难舱等设置。

▶项目名称／补助・助成金额

耐震诊断：免费（所有者等无负担）

改修・重建：最高 1,437,500 日元

避难舱等：最高 24 万日元

请先咨询居住地市町村的耐震诊断・改修负责部门。

咨询：建筑住宅课

TEL 055-223-1734 / FAX 055-223-1736



### ・举办由劳动委员会委员提供的“劳动咨询会”〈通知〉

为解决职场纠纷，劳动委员会委员将免费提供咨询。雇主和受雇者均可使用。

▶日期 6月20日(周六) 上午10时~正午·下午1时~3时 ▶地点 县立图书馆 ▶报名期间 ~6月12日  
(周五) ▶报名方式 电话或县官网(需事先预约)

咨询: 劳动委员会事務局

TEL 055-223-1827 / FAX 055-223-1828



矢部太郎・高杉“Jay”二郎的山梨走走看看

〈吉本兴业中数一数二熟悉山梨的艺人〉

老店、移居开店，还有更多

山梨的面包店深藏美味！

矢部太郎（漫画家、搞笑艺人）

东京都东村山市出身。出道漫画《房东太太与我》成为畅销书。2025 年秋创立个人出版社“たろう社”，出版父亲やべみつのりの著作《光子ノート》。

高杉“Jay”二郎（体育 DJ、广播 DJ）

大阪府交野市出身。DJ 风格源自美国，也从事落语家、SUP 教练，并担任山梨县立大学特别讲师。首部随笔集《一切的中心都是狗》（小学馆）正在好评发售中。

〈太郎〉：前几天，我去甲斐市的“Bagel Tao”拍摄了。种类很丰富，让我想起了纽约。

〈二郎〉：嗯？像是你住过那里？

〈太郎〉：是电视上看到的纽约，抱歉。据说开店是 3 年前。

〈二郎〉：最近，县内各地面包店都在增加。城市里的面包店移居过来开新店。特别是北杜市，这样的店很多。据说好水和气候适合做面包。

〈太郎〉：虽然不是移居案例，但北杜市的“Nachu”从小麦栽培就开始做。

〈二郎〉：前阵子我第一次去了山中湖村的“ZEIT BAKERY CAFE”。狗狗活动场比面包店还大，在爱犬人士中很有名。

〈太郎〉：长期住在山梨的人经常提到“丸十パン”。柠檬面包和咖喱面包非常好吃。

〈二郎〉：这是大正 10 年创立的老店，得到一位明治时代在美国学习面包制作的甲州市出身人士协助。昭和 38 年创立的“ずんちゃんパン”也是长期受当地人喜爱的店。不追求新奇，都是令人怀念的面包，而且全在 100 日元价位。这里的“腌萝卜面包”一定要吃。

〈太郎〉：面包里放萝卜？

〈二郎〉：总之非常好吃。我太太推荐后吃了，真是吓了一跳。

〈太郎〉：面包店真的特别忙吧。

〈二郎〉：我常去的朝日通的“Hachi”店很小，但从一大早就一直在做。

〈太郎〉：听说揉面、搬东西都很耗体力。笛吹市“Tomoeya Bakery”的老板体格很像健美选手，非常壮实。为了工作开始锻炼，还在健美比赛中获过奖。

〈二郎〉：历史悠久的怀旧店、包括移居者开设的新店、还有肌肉店，每家都好吃又受欢迎。山梨的面包文化真深啊。

## 让人在意的课长常去的店!!

本期介绍人

矢崎网络系统株式会社 SCM 统括部 产品运营部 销售推进课长

武井幸子女士



## 让我们为蔬菜心动

我有一位同期入职、相识 30 年的挚友。2023 年的信玄公祭中富水爱女士登场时，我们甚至一起担任过第四队的队将和副将，关系就是这么好。

去年年末，我们两个人举行忘年会，去了县外熟人极力推荐的“Ristorante Koen”。菜肴里有许多从未见过的蔬菜。据说是店主的丈夫种植的。我们非常满意地说：“太好吃了！想在这里当作常去的店。”

入职以来，我一直在采购制造网络设备所需零部件的部门工作。基于这些经验，几年前调到客户窗口部门。为了把自己站在采购一方时感到高兴的事情也传递给客户，我和部下一起思考并实践“怎样才能让客户满意”。

“下次会遇到什么样的蔬菜呢？”我和挚友一边聊着这种期待，一边彼此鼓励投入工作。



Ristorante Koen

〒400-0032 山梨县甲府市中央 2-12-9 高善大楼 1 层

电话号码：055-244-5511

营业时间：午餐 11 时 30 分～14 时（仅周六、周日），晚餐 17 时 30 分～22 时 30 分（定休日：周三、周四）

## 读者礼品

以实现脱碳社会为目标的“4%倡议”培育

酸味与口感都令人愉悦的下酒菜甲州小梅



脆脆梅（1 袋）

抽选 10 名

商品提供：株式会社みさき食品

〒405-0075 山梨县笛吹市一宫町东原 733-47

TEL 0553-47-6111

回答问卷即可报名！

请回答以下①～⑤和问卷。请通过“报名表”申请。

① 邮政编码 ② 地址 ③ 姓名 ④ 年龄 ⑤ 电话号码

※每人限申请 1 次。

问：本期中您最感兴趣的内容及理由是什么？

※收到的意见可能会选取一部分进行介绍。

报名表在这里



<https://forms.office.com/r/CYYC7pTdAQ>

截止日期 5 月 31 日 (周日)

奖品发送即视为中奖通知。个人信息除用于奖品发送外，也可能用于来自县政府的通知等。

县政信息发布中

Yamanashi Style /



山梨县宣传节目 /



山梨县官方角色节目 /



yamanashi in depth

FUREAI Monthly Vol.9

下一期预定于 5 月 31 日（周日）夹报发行。

令和 8 年 5 月 1 日 山梨县广听广报组 发行

〒400-8501 甲府市丸之内 1-6-1

TEL 055-223-1338 / FAX 055-223-1525