



02  
アウトドアサウナは  
こう楽しむ!

[ふれあいマンスリー]

# FUREAI

M O N T H L Y

03  
県政ニュース  
今月のトピックス

04  
[連載]  
矢部太郎×  
高杉'Jay'二郎がゆく  
あっちこっち山梨

課長の行きつけ

サウナの熱さにじっと耐え、湖や川に飛び込む。  
自然の中に体を横たえ、風に吹かれる至福の時間。  
山梨の豊かな山と水を生かした、  
アウトドアサウナ聖地化プロジェクトが進行中です。  
ととのうだけじゃ満足できない。山梨のぜいたく、新発見!



ととのう。くうねる。

# アウトドアサウナはこう楽しむ!



Column

1971年生まれ。  
ドラゴンサウナ代表、  
山梨県アウトドア  
聖地化実現協会 (YOFGA)  
会長

赤尾守敏さん

## 山梨はまさに聖地だ!

山梨中央銀行で働いていましたが、50歳のときに「第二の人生は新しいことをしたい」と考えて退職しました。そんなとき、大月市で真木川を水風呂にしたサウナを体験しましてね。熱いサウナを出て川に飛び込み、外気浴で自然と一体になる感覚に「これはいい!」と衝撃を受けました。すっかりハマって、今は仕事にしています。

山梨は自然が豊かで、水がきれい。県内各地でアウトドアサウナを楽しめる、まさに聖地です。

ドラゴンサウナは四尾連湖に龍が住むという伝説から名付けました。エメラルドグリーンの湖面が美しいので、「#四尾連グリーン」をSNSで浸透させようと奮闘中です。

## 2 ロウリュ

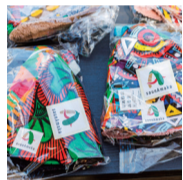


まきを燃やしてサウナストーンを熱する。テント内の温度は100度以上!

ひゅわー

サウナストーンにアロマ水をかけると、蒸気の熱気に襲われる

カラフルなサウナハットもあるよ!



## 1 スタート

## 0 事前準備の必要なし!

しびれこ 四尾連湖(市川三郷町)の湖畔に設置されたテントサウナ



# 「ととのう」体感 大自然の中で



ガマン、ガマン

ひみるー!



四尾連湖から車で約30分、「道の駅とよとみ」へ。ご当地グルメ「青春のトマト焼きそば」や「甲州富士桜ポーク」のメニューが人気

## 6 サ飯



## 3 限界まで耐える



四尾連湖は湧水なのでシャワーいらず。湖畔のチェアでととのう



ちょーキモチいい!

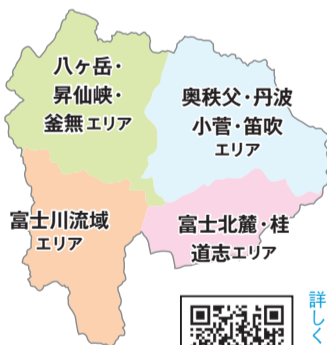
## 4 四尾連湖へダイブ

## 5 ととのう

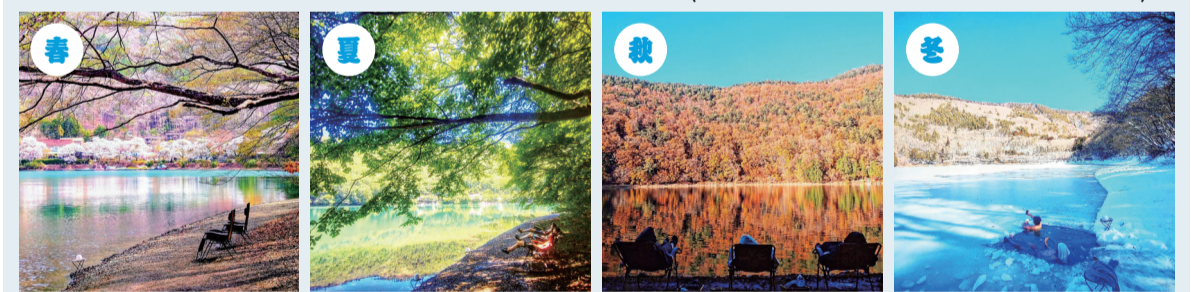
1年中ベストシーズン

### 体験施設は県内90カ所

山梨県内は良質な水に恵まれ、川や湖が多いため、各エリアでアウトドアサウナが楽しめる



アウトドアサウナをもっと知りたい  
やまなしindepth



四尾連湖では、春はお花見、夏は湖に浮かべたマットの上で涼み、秋は紅葉が楽しめる。好評なのが冬。凍結した湖面を割って水風呂にする「アヴァント」はサウナの本場フィンランドさながらの迫力

県は、川や湖などの自然を生かした「アウトドアサウナの聖地化」を支援しています。県内の施設数は、2021年の17カ所から、2026年は90カ所にまで増加しました。ところが残念な話も。ドラゴンサウナ代表の赤尾さんは「8割が東京からのお客さんです。県内の人が魅力を知らないのはもったいない。ぜひ体験してほしい」と話します。遠方から来なくなるほど、山梨のアウトドアサウナは格別です。

山梨が「アウトドアサウナの聖地」として注目されることで、観光需要が高まり、宿泊や飲食など県内経済の発展にもつながります。

県観光振興グループの中澤綾子主査は「これだけで終わらせないことが大切」と言い、「山梨にはサイクリングや登山、名所観光などたくさんのアクティビティがある。アウトドアサウナと組み合わせることで、県民の皆さんに『山梨の新発見』をしてもらえたら。私たちが、県として何ができるかアイデアを考え中です」と話します。

アウトドアサウナを起爆剤に、山梨の観光事業は加速しています。あなたもゴールデンウィークや夏休みに未知の体験をしてみませんか。

人材育成

## デジタルで地域や企業の課題解決 中高生・大学生が未来をひらく

中高生と大学生がデジタル技術を活用し、地域や企業の課題解決に挑戦した成果を報告するイベントが3月10日、甲府市内で開催されました。

この事業は、デジタル人材の育成のため、学生や商工・経済団体と協力し、県が実施しているものです。

印章会社への支援事例では、訪日外国人向けに漢字文化と印鑑を紹介する動画やウェブサイトの制作、AIで

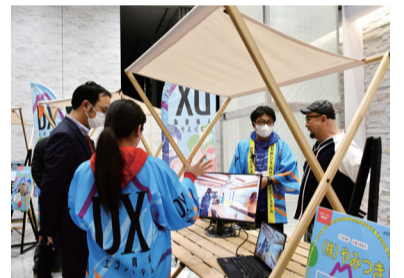
名前を漢字に変換するアプリの開発などが紹介されました。伝統産業とデジタルを結び付ける柔軟な発想に、驚きの声が上がりました。

長崎知事は、「想像以上の成果を上げた皆さんに山梨を変えていただきたい」と学生らの成果をたたえました。

今後も実践的な学びを深める学生を育成します。デジタルでお困りの地域や企業のご相談をお待ちしています。



取り組んだ成果を報告する学生



支援事例を展示するブースも設けられた

高付加価値化

## 人気洋菓子ブランドとコラボ お菓子が広がる県産果実の魅力

県産果実の魅力をもっと身近に感じてもらうため、洋菓子ブランド「アソリ・シャルパンティエ」や「シーキューブ」などを展開する株式会社シュゼット・ホールディングス(兵庫県西宮市)とコラボした新商品第3弾が、4月1日から販売されています。

今回は、県産のモモやシャインマスカットを使った焼き菓子で、首都圏の同社店舗のほか、岡島百貨店で購入でき

ます。果実の加工は、葡萄屋kofuを運営する株式会社プロヴィンチア(甲府市)が担当。産地でしか味わえない、完熟した果実のおいしさをそのままに、シュゼット・ホールディングスの製菓技術で丁寧に仕上げました。

上質なスイーツの提供を通じて、産地ならではの魅力を多くの方に楽しんでいただくよう、ぜひ皆さんもご賞味ください。



新商品の焼き菓子



3月27日の発表会に出席した長崎知事(中央右)と関係者ら

## 今月のトピックス

### 山梨で先生になろう! 公立学校教員 選考検査の受付開始

募集

▶受付期間 4月30日(木)午前10時～6月2日(火)午後5時 ▶第1次検査 7月5日(日) ▶検査案内の配布場所 県ホームページに掲載または各教育事務所など ▶出願方法 「やまなしくらしねっと」で利用者登録した上で、志願書などのデータをアップロード ▶給与 県規定による

問い合わせ先  
義務教育課  
TEL 055-223-1757  
FAX 055-223-1759



詳しくはこちら

### 県職員 行政(デジタル) 選考採用試験を 実施します

募集

ITと行政をつなぐ新しいキャリアに挑戦してみませんか? 民間経験者のU・Iターン、新卒を含む若手の応募も大歓迎!

▶試験日 6月27日(土)、28日(日) ▶職務内容 庁内IT基盤の運用やAI活用・DX推進などに従事 ▶試験案内 5月8日(金)から県ホームページに掲載

問い合わせ先  
DX課  
TEL 055-223-1416  
FAX 055-223-1421



詳しくはこちら

### 6月1日までに 自動車税納付を!

お知らせ

県内金融機関やコンビニのほか、スマートフォン決済アプリ(PayPay、楽天ペイ、d払いなど)でも納付できます。自動車税に関するよくあるお問い合わせ内容がLINEで確認できます。詳しくは5月1日以降に山梨県公式LINEアカウントをご覧ください。

※納付方法の詳細は、納税通知書裏面をご覧ください。

問い合わせ先  
自動車税センター  
TEL 055-262-4662  
FAX 055-263-2421



詳しくはこちら

### 地域県民センターの 窓口時間が 変わります

お知らせ

5月7日(木)から窓口業務時間を短縮します。ご理解とご協力をお願いします。

中北、峡東、 峡南センター	午前9時～午後4時30分
富士・東部 センター	午前8時45分～午後5時 ※旅券交付は本曜日のみ午後7時まで

問い合わせ先  
男女共同参画・  
多様性推進課  
TEL 055-223-1313  
FAX 055-223-1516



詳しくはこちら

### 大規模地震に備えて 木造住宅の耐震化 していますか?

お知らせ

昭和56年5月以前に着工した木造住宅の所有者などを対象に、耐震診断や耐震改修・建替、耐震シェルターなどの設置を支援しています。



山梨県  
建築防災担当  
木体心果ちゃん

事業名	補助・助成額
耐震診断	無料(所有者等負担なし)
改修・建替	最大1,437,500円
シェルターなど	最大24万円

まずはお住まいの市町村の耐震診断・改修担当課へご相談ください。

問い合わせ先  
建築住宅課  
TEL 055-223-1734  
FAX 055-223-1736



詳しくはこちら

### 労働委員会委員による 「労働相談会」を 開催します

お知らせ

職場でのトラブル解決に向けて、労働委員会の委員が無料で相談に応じます。雇用している方、されている方どちらでも利用できます。

▶日時 6月20日(土)午前10時～正午・午後1時～3時 ▶場所 県立図書館 ▶申込期間 ～6月12日(金) ▶申込方法 電話または県ホームページ(事前予約制)

問い合わせ先  
労働委員会事務局  
TEL 055-223-1827  
FAX 055-223-1828



詳しくはこちら

### 国民スポーツ大会・ 全国パラスポーツ大会 愛称・スローガン募集

募集

令和14年に山梨で開催される大会を、あなたのスローガンで盛り上げよう!

▶応募資格 年齢・居住地など不問(未成年は保護者同意が必要) ▶応募方法 専用応募フォームから ▶応募期間 ～5月29日(金) ▶最優秀賞には、賞金5万円、優秀賞には、賞金1万円を贈呈

問い合わせ先  
第86回国民スポーツ大会・  
第31回全国障害者  
スポーツ大会  
山梨県準備委員会事務局  
TEL 055-223-1780  
FAX 055-223-1786



応募はこちらから

### 経済センサス 活動調査

お知らせ

全国の事業所・企業の経済活動の実態を明らかにするため、5年に一度行われる重要な調査です。工場、喫茶店、個人事務所、病院など全ての事業所・企業が対象です。調査書類がお手元に届きましたら、必ずご回答ください。調査へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



ゼビウス

問い合わせ先  
統計調査課  
TEL 055-223-1345  
FAX 055-223-1347



詳しくはこちら

# 老舗に移住にほかもたくさん 山梨のパン屋さんは深ウマイ!



絵：矢部太郎

[連載]

## あっち こっち 山梨



矢部太郎・高杉'Jay'二郎がゆく



矢部太郎

漫画家  
お笑い芸人

東京都東村山市出身。デビュー漫画『大家さんと僕』がベストセラーに。2025年秋にひとり出版社「たろう社」を設立、父・やべみつひのりさんの著書『光子ノート』を刊行。



高杉'Jay'二郎

スポーツDJ  
ラジオDJ

大阪府交野市出身。DJはアメリカ仕込みで落語家、SUPインストラクター、山梨県立大学で特別講師も。初エッセイ集『すべての中心は犬だった』(小学館)が好評発売中。

吉本興業のタレントで  
一二を争う山梨通同士

キニナル課長の

## 行きつけ

今回紹介してくれるのは

矢崎ネットワーク  
システムズ(株)  
SCM 統括部  
プロダクトオペレーション部  
販売推進課長

武井幸子さん



## 野菜にときめく私たち

私には同期入社した30年来の親友がいます。富永愛さんが登場した2023年の信玄公祭りでは、彼女と林の4番隊で隊長・副将を務めたほどの仲です。

昨年末、2人きりの忘年会で県外の知人が絶賛していた「リストランテ・コエン」にお邪魔しました。料理には、見たことのない野菜がたっぷり。オーナーの旦那さんが栽培しているそうです。「すごくおいしい!行きつけにしたいね」と大満足でした。

入社以来、ネットワーク機器製造に必要な部品を買う部署にいました。その経験を踏まえて数年前、お客様窓口の部署へ異動に。買う立場で経験したうれしかったことをお客様に届けるため、「どうすれば満足していただけるか」を部下とともに考え、取り組んでいます。

「次はどんな野菜と出会えるのかな」。そんな楽しみを親友と語り合いながら、お互い仕事に励んでいます。



キニナル  
認定

リストランテ コエン(ristorante koen)

〒400-0032 山梨県甲府市中央2-12-9 高善ビル1階  
電話番号：055-244-5511  
営業時間：ランチ11時30分～14時(土日のみ)、  
ディナー 17時30分～22時30分(定休日：水曜、木曜)

**太郎** 先日、甲斐市の「ベーグルタオ」にロケで伺いました。種類が豊富で、ニューヨークを思い出しました。  
**二郎** ん？住んでた感じ？  
**太郎** テレビで見たニユーヨークですね、失礼しました。オープンには3年前だそうです。  
**二郎** 最近、県内のあちこちでパン屋さんが増えているよね。都会のパン屋さんが移住して、新しく開業する。特に北杜市はそういう店が多い。おいしい水と気候がパン作りに合っているそうや。  
**太郎** 移住ではないですが、北杜市の「ナチュ」は小麦の栽培からされているんですよ。  
**二郎** この前、初めて山中湖村「ZEIT BAKERY CAFE」に行った。ドッグランがベーカーリーより大きくて、愛犬の間では有名です。  
**太郎** 長く山梨に住んでる方からは、「丸十パン」の名前をよく聞きます。レモンパンとカレーパンがすごくおいしい。  
**二郎** 明治時代にアメリカでパン作りを学んだ甲州市出身

の人の協力を得て、大正10年に創業したという老舗やね。昭和38年創業の「ずんちゃんパン」も地元の人に愛され続けている店。奇をてらわれない、懐かしい感じのパンが全て100円台。この「たくあんパン」はぜひ、食べて。  
**太郎** パンに大根？  
**二郎** とにかくむっちゃうまい。かみさんに勧められて食べて、びつくりした。  
**太郎** パン屋さんって、すごく忙しいですよね。  
**二郎** 僕がよく行く朝日通りの「ハチ」は小さい店だけど、朝早くからずっと作ってはる。  
**太郎** こねたり運んだり、体力も使うそうです。笛吹市の「ともえやベーカリー」の主人は、すごくムキムキのマッチョ体型で。仕事のために鍛えて始めて、ボディビルの大会で入賞もされたそうです。  
**二郎** 歴史の古いノスタルジックな店、移住組も含む新しい店、ムキムキな店、どこもおもしろい人気がある。山梨のパン文化は深いなあ。

### 読者プレゼント



脱炭素社会の実現を目指す「4パーミル・イニシアチブ」で育てられた酸味と食感が楽しいおつまみ甲州小梅

商品提供：  
株式会社  
みさき食品  
〒405-0075  
山梨県笛吹市  
一宮町東原733  
0553-47-6111



4パーミル・イニシアチブ  
詳細はこちら

### アンケートに答えて応募しよう!

次の①～⑤とアンケートにご回答ください。応募は「応募フォーム」をお願いします。  
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号  
※応募は1人1回限り。

アンケート 問：今号の中で最も関心を持った内容とその理由は？

※いただいたご意見の一部を紹介させていただきます。



応募フォームはこちら

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

締め切り 5月31日(日)

商品の発送をもって、当選発表に代えさせていただきます。個人情報は商品の発送のほか、県からのお知らせなどのために、使用させていただくことがあります。

### 県政情報発信中



山梨県で、遊ぶ、楽しむ、生活する  
やまなしStyle



山梨県ポッドキャスト番組



山梨県広報番組



やまなし  
in depth

ふれあいマンスリーは英語と中国語でも読めます。

FUREAI MONTHLY is also available in English and Chinese.

FUREAI MONTHLY 还有英文和中文版。



ふれあいマンスリー Vol.9 次号は5月31日(日) 令和8年5月1日 折り込み予定です。

山梨県広聴広報グループ 発行  
〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1  
TEL 055-223-1338 FAX 055-223-1525

