



独立行政法人国立青少年教育振興機構  
国立山口徳地青少年自然の家  
平成26年度 利用促進・普及活動事業

# 石風呂体験会

徳地に伝わる石風呂で身も心もリフレッシュして歴史の息吹を感じてみませんか



約 800 年前、焼失した東大寺の再建にあたった俊乗房重源(ちょうげん)上人が材木の切り出しに従事した人々の疲れを癒すため、石風呂を作ったと伝えられています。室(むろ=石風呂の中)で薪を燃やして石を暖め、燃えかすを取り出したあと衣服のまま入り、蒸気浴または熱気浴を行い心身の疲労回復や体調を整えたと言われています。かつて徳地には 80 数カ所もありましたが、現在は、山口市徳地の「岸見の石風呂」が残り、国の指定重要民俗文化財に指定され体験することもできます。

国立山口徳地青少年自然の家では、平成 6 年にドーム状の石風呂を再現しました。11～3 月には体験会を実施し、多くの利用者に体験していただいています。

## 1. 実施日程(各回参加です。ご都合の良い日程でご参加ください)

山口市徳地農林振興事務所とのコラボイベント「徳地の森で森林セラピーと石風呂体験」を行います。  
都合がよろしければ併せてお申し込みください。

No.	実施日(送迎バス運行方面) コラボイベント	No.	実施日(送迎バス運行方面) コラボイベント
①	平成26年11月9日(日) (防府) 10:00~12:00 森林セラピーウォーク	②	平成26年11月30日(日) (山口) 10:00~12:00 森のノルディックウォーキング
③	平成26年12月5日(金) (防府) 10:00~12:00 森のクラフト	④	平成26年12月14日(日) (山口) 10:00~12:00 森のノルディックウォーキング
⑤	平成27年1月11日(日) (防府) 10:00~12:00 森のノルディックウォーキング	⑥	平成27年1月30日(金) (山口) 10:00~12:00 森のクラフト
⑦	平成27年2月8日(日) (防府) 10:00~12:00 森のノルディックウォーキング	⑧	平成27年2月20日(金) (山口) 10:00~12:00 森のクラフト
⑨	平成27年3月8日(日) (山口) ◎とくち石風呂まつり 同時開催予定 10:00~12:00 森のノルディックウォーキング	⑩	平成27年3月20日(金) (防府) 10:00~12:00 森のクラフト

**実施時間** 13:00~15:00(受付開始 12:00~) **場所** 石風呂棟(P3 本所案内図参照)

## 2. 費用(お釣りのないようにご用意下さい)

利用料(当日, 石風呂棟でお支払) : 100円

昼食代(当日, 昼食後に食堂売店でお支払) : 昼食は希望者のみです。(事前予約制, 下記料金表参照)

料金表	3歳以下	未就学児(4~6歳)	小学生	中学生以上
昼食代 (希望者のみ)	無料	440円	560円	590円

※受付開始以降, 石風呂棟では持参されたお弁当や菓子等を食べることができます。

ただし, 本所は青少年教育施設ですので, 飲酒についてはご遠慮下さい。

お茶・お菓子は, 本所でも準備しておりますが, 売店でも販売しております。

◎ コラボイベントの「森のクラフト」は, 材料費200円が別途必要です。

## 3. 持参物

タオル, 着替え(下着含む), 汚れても良い長袖・長ズボン(綿製品がオススメ), 洗面用具,  
水分補給のための飲料など。

※大浴場等を使用できます。石鹸はありますが, タオル・シャンプー等は各自で御持参ください。

## 4. 申込方法・期限・募集定員

**申込方法** 電話にて, 「利用希望日, 氏名, 利用人数, 連絡先, 昼食希望の有無, バス送迎希望の有無及び  
コラボイベント参加の有無」をお伝え下さい。

(※バス送迎を希望される方は6. 交通案内の②をご確認下さい。)

**申込期限** 各回実施日の3日前 12:00 まで。(※キャンセルも同様の期限となります。)

**募集定員** 各回最大 50 名まで。(先着順)。コラボイベントは各回, 最大 30 名まで。(先着順)。

## 5. グループ利用のご案内

体験会開催日以外でも, グループで利用を申し込まれて石風呂体験(P4 参照)をしていただくことが可能です。  
なお, 本所では石風呂体験以外にも様々な体験活動ができますので, ぜひご利用下さい。

(※詳細については本所までお問い合わせ下さい。)

## 6. 交通案内

### ① 自家用車で来所の場合

本所の一般駐車場に駐車して下さい。場所はP3 本所案内図を参照して下さい。(徒歩約7分)

(※事務室前は緊急用車両の駐車場になるため、駐車はご遠慮下さい。)

### ② 送迎バスを希望される場合

送迎バスは無料です。定員 27 名です。(事前予約制, 先着順)

※運行経路が各回により異なりますのでご注意願います。下記時刻表を参照して下さい。

防府方面 バス発着日時(実施日程①③⑤⑦⑩)						
送迎場所	防府駅 出発	徳地堀 山村開発 センター 駐車場	自然の家 到着	自然の家 出発	徳地堀 山村開発 センター 駐車場	防府駅 到着
送迎時間	11:00	11:25	11:45	15:00	15:20	15:45

※ 当日は防府駅の港口(防府イオン側)入口付近でお待ち下さい。(係員が案内します。)

山口方面 バス発着日時(実施日程②④⑥⑧⑨)								
送迎場所	山口駅 出発	道の駅 仁保の郷 バス停	徳地堀 山村開発 センター 駐車場	自然の家 到着	自然の家 出発	徳地堀 山村開発 センター 駐車場	道の駅 仁保の郷 バス停	山口駅 到着
送迎時間	11:00	11:20	11:35	11:55	15:00	15:20	15:35	15:55

※ 当日は山口駅の改札口正面付近でお待ち下さい。(係員が案内します。)

## 本所案内図





### <注意事項>

- ・石風呂内部は高温になります。火傷・装飾品の変形に注意願います。
- ・石風呂内部は大変混み合います。寝転がらないようお願いします。
- ・お知らせいただいた個人情報は、「独立行政法人国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規定」等に基づき適切に管理し、この事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。
- ・事業中に撮影した写真や制作物、感想文等を当機構の事業に関する報告書や広報等に使用することがありますので、ご了承ください。

国立山口徳地青少年自然の家  
事業推進室事業推進係  
TEL:0835-56-0113  
FAX:0835-56-0130  
E-mail:tokuji-suishin@niye.go.jp



活動名	<b>石風呂体験</b>				
概要	石で組まれた大きな石釜(ドーム状)を中から熱し、温かくなった内部の熱気に浴する活動です。 平安時代から徳地に伝わる石風呂を模して作った、現代でいうサウナのようなものです。				
時期	10月～3月	所要時間	約2時間	人数	10～100人まで
活動の持つ効果(特質)	①歴史を伝える文化財「石風呂」の体験を通して、ふるさとへの関心を高める。 ②昔から伝えられた生活の知恵を学ぶ。				
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの		団体・個人で準備するもの		
	①伝承遊具		①タオル ②着替え ③汚れてもよい衣服(長そで・長ズボン 綿製品が望ましい) ④タオル・シャンプー等入浴のできる用意 ⑤水分補給のための飲料 など		
手順	①汚れてもよい服装に着替えて石風呂棟に集合します。 ②順番に石風呂体験を行います。				
留意点	①事前の予約(1ヶ月前まで)が必要です。 ②石風呂の準備・片付けは、自然の家職員が行います。準備に3～4時間かかるため、午後13:00以降からの体験となります。 ③1回につき6,000円の利用料金をいただきます。2団体以上の利用については団体での折半となります。 ④服装は、火傷防止また衣服が汚れることあるため長そで・長ズボンを着用してください。熱に弱いものは変形の怖れがあるため外してから入ってください。石風呂の入口は狭く、縁に付着している煤(スス)で衣服が汚れることがあります。 ⑤石風呂内の定員は約10名程度となります。約3～10分交代で体験してください。 ⑥体調のすぐれない方は体験を控えてください。また、体験中は無理をせずにながまんできなくなったらすぐ出てきてください。 ⑦石風呂内の室温保持のため、入口の戸板は閉めさせていただきます。 ⑧壁や天井は高温なので、身体が触れないよう注意しましょう。小さなお子様連れの方は十分な注意を払っていただくようお願いいたします。 ⑨体験後、石風呂棟内のシャワー(計4カ所)及び大浴室での入浴が可能です。				
活動例	<公民館活動や地域団体における石風呂体験> 公民館講座や地域諸団体におけるふるさと文化財の体験活動 <総合的な学習の時間における活動> 重源上人や奈良と徳地を結ぶ「石風呂」の歴史的体験活動				
	※石風呂まめ知識 約800年前、焼失した東大寺大仏殿の再建にあたった俊乗房重源(ちょうげん)上人が材木の切り出しに従事した人々の疲れを癒すため、石風呂を作ったと伝えられています。室(むろ=石風呂の中)で薪を燃やして石を暖め、燃えかすを取り出したあと衣服のまま入り、蒸気浴または熱気浴を行い心身の疲労回復や体調を整えたと言われています。かつて徳地には80数ヶ所もありましたが、現在は、山口市徳地の「岸見の石風呂」が残り、国の指定重要民俗文化財に指定され体験することもできます。 国立山口徳地青少年自然の家では、平成6年にドーム状の石風呂を再現しました。11～3月には体験会を実施し、多くの利用者に体験していただいています。				