

# なんたんし 京都府南丹市地域

## 東洋医学が導くウェルネスツーリズム

企業  
研修

人材  
育成

健康

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

南丹市は、京都府のほぼ中央部に位置し、緑豊かな自然に恵まれた地域です。

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

東海道新幹線「京都駅」まで約2時間10分  
JR嵯峨野線に乗り換え「園部駅」まで約40分

##### ●自動車

名神高速道路「大山崎IC」  
まで約35分



### ▲ 地域の特徴

平成18年1月1日に園部町・八木町・日吉町・美山町が合併して誕生した「南丹市」。京都府のほぼ中央を横断するように位置していることから、兵庫県や大阪府、福井県、滋賀県とも隣接しています。

かやぶき民家など日本の原風景が今なお残る「美山かやぶきの里」をはじめ、四季折々の美しさをみせる景勝「るり溪」、温泉と憩いの場「スプリングスひよし」、木喰上人の十六羅漢像がユニークな表情で出迎えてくれる「清源寺」などがある、緑豊かな自然に恵まれた地域です。



- 東洋医学の概念の一つである「養生」をテーマに、緑豊かな地域資源を活かした様々なプログラムを提供しています。企業の福利厚生として健康経営やチームビルディングに活用いただけます。

※掲載情報は、2024年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆YOMOGIチェック

体調管理アプリ「YOMOGI+」で自分の状態を客観視、自分に合った適切なケアを解説します。季節の意味やこれから行うケアが自分の身体にどんな意味があるのかについて、その根拠や役割を学ぶことで、養生とは何かを体験してもらいます。

料金:5,000円/人  
人数:1~10人  
所要時間:60分

#### ◆サウナテント

プロテントサウナを使って入浴し、入浴後は自然の中でじっくり外気浴を楽しみながら、心身を整えるプログラムです。疲労回復、ストレスの解消の他、睡眠の質が向上するといわれています。リラックスチェアで「ととのう」時間をお楽しみください。

料金:20,000円/団体  
人数:1~10人  
所要時間:60分

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

- 10:00 ことはじめ
- ・「養生」についての基礎講座
- ・アプリYOMOGI+でのセルフチェック
- 11:00 森の鍼灸院(施術)
- 12:00 昼食BEANScafe
- ・京ゆば専門店による地産地消のお料理
- 13:00 森林ヨガ、林業のお話し
- 16:30 宿泊 ひよし山の家
- ・地産地消の夕食・朝食
- ・安鳥温泉での入浴
- ・たき火・星空観察

##### Day2

- 09:00 ネイチャーウォーク
- ・五感で楽しむ地域散策
- 12:00 昼食ビーガン料理
- 13:00 ことむすび
- ・プログラム体験後の体調の変化を検証



プログラム料金(目安): 30,000円/人 (宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆MIYAMA森の湯治場

自分の身体の変化を客観的にチェックしながら「学び」と「癒し」の2つのプログラムから、「病知らず」な身体づくりに必要な知識と経験を養います。



#### ◆ひよしフォレストリゾート山の家

サワガニも採れる小川やバーベキューも楽しめるコテージ、山の家本館には天然温泉も完備。宿泊はもちろん、日帰りバーベキューも楽しめます。



#### ◆府民の森ひよし

府民の森ひよしは、森林についての理解を深め、森林での多様な体験、活動などを通じて自然とふれあう場です。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人 森の京都地域振興社(森の京都DMO)  
☎ 0771-22-9800  
✉ info@morinokyoto.jp  
HP <https://morinokyoto.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

南丹市 農林商工部商工課  
☎ 0771-68-1008  
✉ syoukou@city.nantan.lg.jp

