



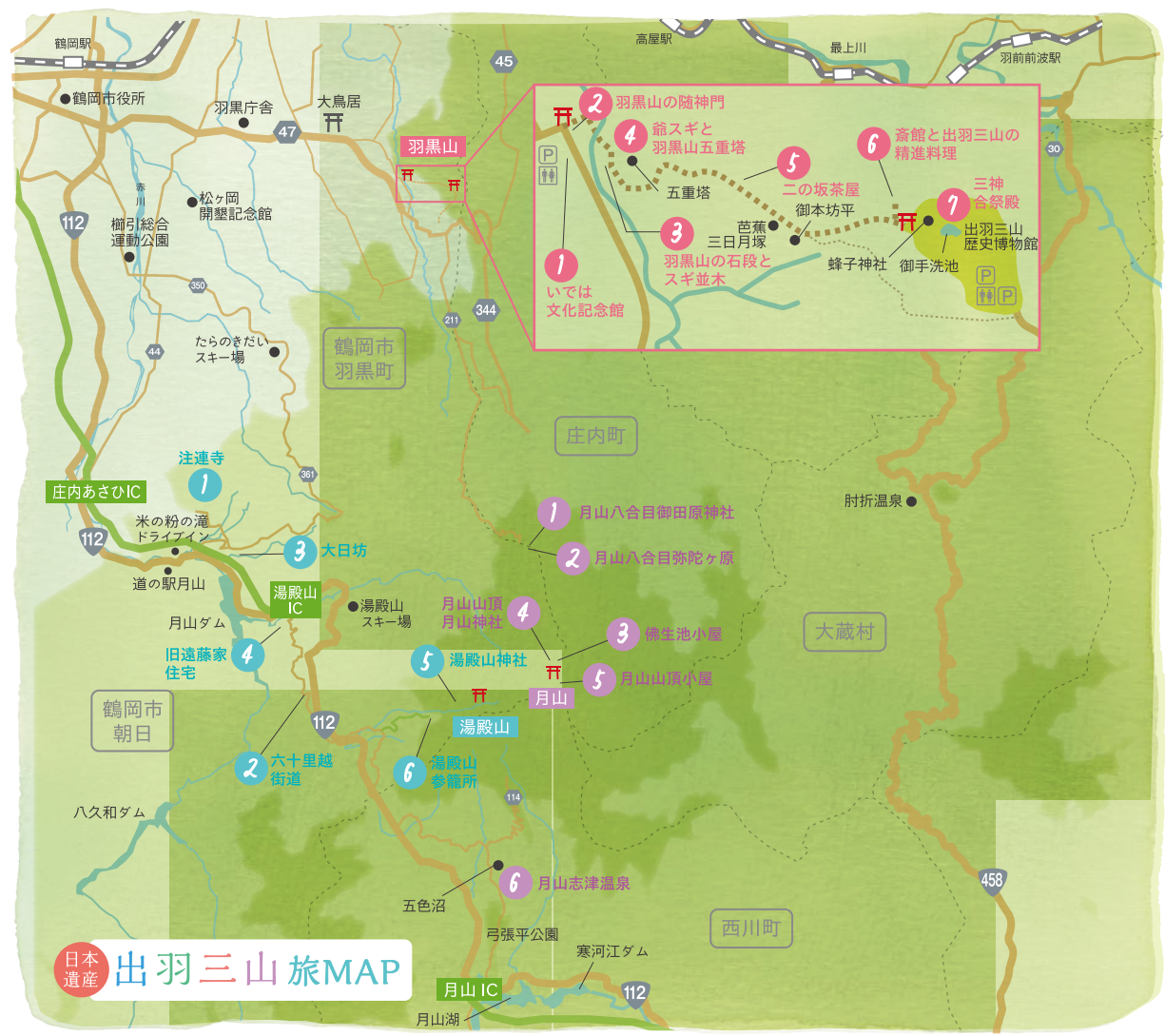
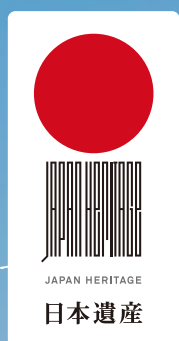
生まれかわりの旅

この山で見つける
あたらしい私

初級編 羽黒山
ミシュラン三つ星「羽黒山スギ並木」と
「精進料理」を堪能

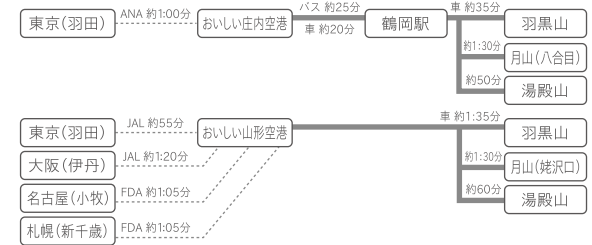
中級編 月山
出羽三山の主祭神、月の神様
「月読命」と出会う

上級編 湯殿山
出羽三山の奥の院「湯殿山」と「即身仏」

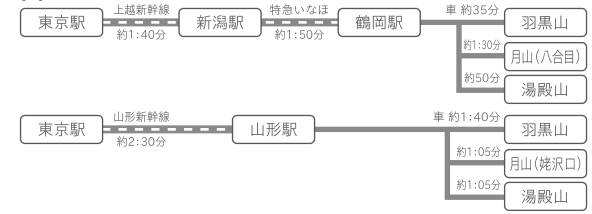


交通のご案内

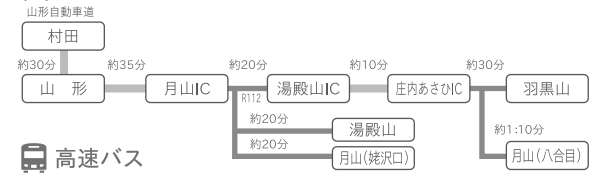
飛行機



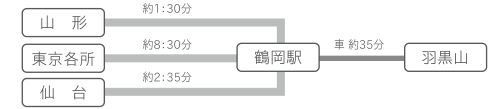
JR



高速自動車道



高速バス



●鶴岡駅よりバスをご利用の場合



レンタカーのご利用

駅レンタカー(鶴岡駅)	TEL 0235-24-2670
トヨタレンタリース(鶴岡駅周辺)	TEL 0235-28-0100
ニッポンレンタカー(鶴岡駅周辺)	TEL 0235-23-5573
オリックスレンタカー(庄内空港)	TEL 0234-91-1353
トヨタレンタリース(庄内空港)	TEL 0234-92-4100
日産レンタカー(庄内空港)	TEL 0234-92-3894
ニッポンレンタカー(庄内空港)	TEL 0234-92-4014

お問い合わせ 出羽三山「生まれかわりの旅」推進協議会 / TEL.023-630-3342 <https://nihonisan-dewasanzan.jp/>
(事務局:山形県観光文化スポーツ部文化振興・文化財課)

羽黒町観光協会 / TEL.0235-62-4727
(一社)月山朝日観光協会 / TEL.0237-74-4119

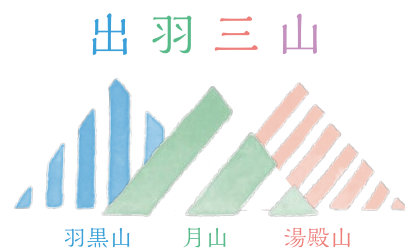
あさひむら観光協会 / TEL.0235-53-3411
庄内町観光協会 / TEL.0234-42-2922



生まれかわりの旅

出羽の日本遺産を巡る
本当の自分呼び覚ます旅へ

山形県の中央にそびえる出羽三山。いにしえの時代にこの場所では、山の自然と信仰の結びつきを、今に伝える修験道が生まれました。そして、江戸時代の頃には、羽黒山は現世の幸せを祈る山（現在）、月山は死後の安楽と往生を祈る山（過去）、湯殿山は生まれかわりを祈る山（未来）と見立てられ、この山々を巡ることは「生まれかわりの旅」といわれてきました。現在の自分自身と向き合い、過去を清算し未来を見つめ直す。身も心もリセットされて、清々しい生命力に満たされる特別な場所と空間。この自然と信仰が息づく出羽三山で、生まれ変わった新たな自分と出逢いませんか。



日本遺産とは？

文化庁が認定する、地域の歴史的魅力や特色を通じて日本の文化・伝統を語るストーリーを指す。平成27年度以降、令和2年度までの6年間で104のストーリーが認定。ストーリーを形成する有形・無形文化財群の魅力を国内・海外に発信していくことにより地域の活性化を図ることが目的。



JAPAN HERITAGE

日本遺産



羽黒山



羽黒山の随神門



羽黒山の石段



羽黒山のスギ並木
(国指定特別天然記念物(シラカンザ)マツダイトノダボシノミツ)



羽黒山の爺スギ
(国指定天然記念物)



羽黒山五重塔
(国宝)



羽黒山南谷
(県指定史跡)



羽黒山斎館
(鶴岡市指定有形文化財)



羽黒山三神合祭殿
(国指定重要文化財)



羽黒山峰子神社
(鶴岡市指定有形文化財)



羽黒山正善院黄金堂
(国指定重要文化財)



手向の宿坊街
(鶴岡市歴史的風致維持向上計画重点区域)



松例祭の大松明行事
(国指定重要無形民俗文化財)



出羽三山の精進料理



羽黒山の峰入り



羽黒古道



清川関所跡



月山



月山神社



八方七口



月山神社出羽神社湯殿山神社
月山出羽湯殿山三神社社殿(旧日月寺本堂)
(国指定重要文化財)



湯殿山神社
(旧本道寺)



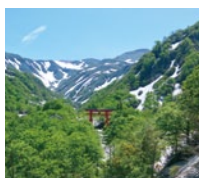
本道寺代参塔群
(西川町指定有形文化財)



湯殿山神社
(旧大日寺)



大日寺代参塔群
(西川町指定有形文化財)



湯殿山



六十里越街道



旧遠藤家住宅
(県指定有形文化財)



大日坊仁王門
(県指定有形文化財)



大日坊の皇壇スギ
(県指定天然記念物)



注連寺七五三掛桜
(鶴岡市指定天然記念物)

ストーリーの構成文化財

「自然と信仰が息づく『生まれかわりの旅』」は、文化庁により平成28年度の日本遺産に認定されました。それは31項目におよぶ建築物や史跡、料理など、有形無形の様々な文化財によって構成されています。

自然のエネルギーをチャージ!

羽黒山

Mt. Haguro

ミシュラングリーンガイドジャポン
★★★★★
「羽黒山スギ並木」と「精進料理」を堪能

「生まれかわりの旅」がはじまるのは、「現在の世を表す山」と言われている羽黒山。参道には樹齢500年にも及ぶスギ並木と苔生す石段が山頂まで続き、永遠のときを感じる空間が広がっています。出羽三山をゆく人は、この地で身の穢れを浄め、山々を巡る準備をするのです。

旅の準備はこの場所で

出羽三山の歴史や文化、修験道をやさしく学べる博物館。山伏修行の様子など、臨場感あふれる映像で見学することができる。羽黒山への参拝前に、ぜひ訪れてみよう。

☎0235-62-4727
〒980-0801 鶴岡市羽黒町手向院主南72
◎9:00~16:30(12月~3月は9:30~16:00)
☎火曜日※7月・8月は無休、年末年始
☎大人400円、高校・大学生300円、小中学生200円

白装束がレンタルできる!

白装束を身にまとい、山伏修行体験はいかが。出羽三山の自然と一体になるために、こころも身体もすっぴんに! (※有料、要予約)

おすすめモデルコース
START! 初級

1 いでは文化記念館



spot/ 2

羽黒山の随神門

門をくぐって、いざ参らん

左右には、悪霊の侵入を防ぐ随神豊石窓神(とよいわどのかみ)と櫛石窓神(くしいわどかみ)の姿が。これより先はご神域、いよいよ旅がはじまります。

自然の力を吸収しよう!

spot/ 6

齋館と出羽三山の精進料理

おいしさ再発見!

かつて山中に30余あったという寺院のなか、明治の神仏分離の際に残された唯一の建物。現在は三山参拝の参籠や、世界的に有名な羽黒の精進料理が味わえる食事処となっています。

☎0235-62-2357
〒980-0801 鶴岡市羽黒町手向
☎無休
☎精進料理/2,200円(7品)より
宿泊/8,800円(税込) (1泊2食)~

月うさぎ膳
修験道者達により受け継がれてきた伝統の技に、現代の風を吹き込んだ特別な精進料理が評判です!



spot/ 7

三神合祭殿

大社殿に願いを込めて

羽黒山・月山・湯殿山の三神を合わせて祀る、見事な茅葺木造建築の大社殿。本殿前には御手洗池は、銅鏡が奉納されていた歴史から、鏡池と呼ばれています。

☎0235-62-2356
〒980-0801 鶴岡市羽黒町手向羽黒山33
◎8:30~17:00
☎通行料/普通車400円から

いけのみたま心願参り
大願成就の願いを込めて、鏡池前の石鉢の水へ、願い事と共に鏡を奉納します。



三山の神が
全てここに。

spot/ 3

ミシュラングリーンガイドジャポン☆☆☆

日本遺産

羽黒山の石段とスギ並木

石段歩けば気分もあがる♪

天に届くようなスギ並木のなか2446段の石段を進めば、どんどん気分は晴れやかに。石段にある33個の彫り物すべてを見つけると、願いが叶うという言い伝えが。雨の日はすべりやすいので注意。

歩いて探せば願いが叶う? いろんな絵を見つけてね。



森林浴みたいで
気持ちいい!!



名物は、井でついた「カ餅」♪

spot/ 5

二の坂茶屋

甘味とともに、ひと休み

参道の中間地点には、江戸時代から続く茶屋が。ここからは庄内平野が一望でき、遠くは日本海の飛鳥まで見える日も。ひと休まして、山頂を目指そう。

☎0235-62-4287
〒980-0801 鶴岡市羽黒町手向
◎8:30~16:30(4月下旬~11月上旬)
☎期間中無休※強風時は休み



spot/ 4

爺スギと羽黒山五重塔(国宝)

フォトジェニックな羽黒の美景

隣接する荘厳な姿の五重塔と、羽黒山中最古といわれる爺スギ。寄り添うようにそびえる姿は、羽黒山を代表する景観のひとつ。夏期には、夜間のライトアップも。



人気の撮影
スポット!

もうちょっと、足をのびして/

8 アル・ケッチャーノ 食



☎0235-78-7230
〒980-0801 鶴岡市下山添一里塚83
◎11:30~14:00(L.O.) 18:00~20:30(L.O.)
☎月曜日 ☎コース 3,800円~

9 知憩軒 食



☎0235-57-2130
〒980-0801 鶴岡市西荒屋字宮の根91
◎11:30~14:00 ☎火曜日、水曜日
☎ランチ/1,100円、宿泊/7,150円(税込) (1泊2食)~

自家栽培野菜を中心に、庄内の食材で作る家庭料理を提供。アウトホームな雰囲気がある、民宿兼農家レストラン。



10 清川歴史公園清川関所 観 食
出羽三山詣での登拝口としてにぎわった「歴史の里清川」をご体感。土日は美味しいお蕎麦をどうぞ。
☎0234-25-5885
〒980-0801 庄内町清川字花崎1-1
◎10:00~17:00
☎月曜日、12~2月
☎入館料無料 ☎700円~



11 湯田川温泉 泊
庄内藩主の湯治場としても利用されていた、木造の旅館が軒を連ねる風情豊かな温泉。
☎0235-35-4111 (湯田川温泉観光協会)



13 あつみ温泉 泊
温海川沿いに開けた、風情ある山間の温泉地。朝市など、地元の人々とのふれあいも楽しい。
☎0235-43-3547 (あつみ観光協会)



15 加茂水族館 観
クラゲの展示種類数世界一を誇る、山形県唯一の水族館。クラゲを使った料理を提供するレストランも人気。
☎0235-33-3036
〒980-0801 鶴岡市今泉
◎9:00~17:00
☎無休
☎大人1,000円、小・中学生500円



12 湯野浜温泉 泊
海岸沿いにある、県内有数の温泉リゾート。マリンスポーツが楽しめる海水浴場としても。
☎0235-75-2258 (湯野浜温泉観光協会)



14 由良温泉 泊
日本の渚百選にも選ばれた、美しい海岸の温泉地。民宿で提供される魚料理も評判のエリア。
☎0235-73-2250 (由良温泉観光協会)

2 六十里越街道 日本遺産



いにしへの街道をトレッキング
神秘的な自然や歴史的な史跡に出会える、出羽三山への参拝道として栄えた街道。ブナ林のなかをひたすら進めば、次第に気分も晴れやかに。

3 大日坊の皇壇スギ 日本遺産



自由に伸びる、大杉に圧倒!

自然の力が満ちる場所

旧境内の小丘にある高さ27mの老杉で、パワースポットとしても知られています。

☎0235-54-6301 (大日坊)
☐鶴岡市大綱入道11

4 旧遠藤家住宅 日本遺産



タイムスリップした気分に

庄内と内陸を結ぶ六十里越街道の要所である田麦俣地区。兜造り、茅葺屋根の多層民家が見学できます。

☎0235-53-2111 (鶴岡市朝日庁舎総務企画課)
☐鶴岡市田麦俣字七ツ滝139
⑨9:00~17:00
☒月曜日、年末年始
☒小・中学生200円、高校生以上300円

6 湯殿山参籠所 日本遺産



温泉で疲れを癒そう!

宿泊はもちろん精進料理のお食事や、霊験あらたかな温泉での日帰り入浴もできます。

☎0235-54-6131
☐湯殿山仙人沢大鳥居の側
⑨4月末頃~11月上旬(※積雪によって変動)
☒食事 1,650円から、宿泊 8,800円から

日本最高峰の神秘!

湯殿山

Mt. Yudono

出羽三山の奥の院 「湯殿山」と「即身仏」

「未来の世を表す山」と言われている湯殿山。過去で功德を積んだ者はその神力に導かれ、新たな命を授かるという。ここは旅の終着点。生まれ出ずる、新しい自分。



人形で穢れをばらい、いざ救生!



溢れ出るのは命の泉
御神体から授かる新たな命。その瞬間に、生まれかわりの旅は成就する。
写真撮影は厳禁です!

5 湯殿山神社 日本遺産

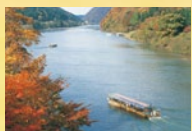
新しい自分に出会う場所

全てのものを生み出す山の神を祀る湯殿山神社。御神体の圧倒的な神秘の光景は、語るなかれ、聞くなかれ。

もうちょっと、足をのばして!



7 米の粉の滝ドライブイン 食
桜、新緑、紅葉の名所。地元の特産品に舌鼓を打ちながら、流れ落ちる滝を手軽に眺望できる、おススメ絶景ポイント!
☎0235-54-6311
☐鶴岡市上名川字東山11-1



8 最上川舟下り 観
船頭の舟歌を聞きながら、船上から最上川の景色を楽しめる。映画「おしん」のロケ地としても有名。
☎0233-72-2001
☐最上郡戸沢村大口古口86-1



2 月山八合目 弥陀ヶ原 日本遺産

美しい花に疲れも忘れて

海拔1,400m付近に連なる湿原。日本有数の高山植物の宝庫で、夏季はニッコウキスゲやミズバショウなど、130種類以上の可憐な花が咲き誇る。9月下旬の草紅葉も見逃せません。

可憐な花々にうっとり。



3 佛生池小屋 日本遺産



名物は、カミナリ豆腐のお味噌汁♪
山小屋があるのは、登山道の中間地点。小腹が空いたら軽食を食べ、疲れた体をリフレッシュ。

☎090-8783-9555
☐東田川郡庄内町本沢
⑨6月下旬~9月下旬(要確認)
☒宿泊料 9,350円(1泊2食付)
※素泊まり可能

6 月山志津温泉 日本遺産



美肌の湯にて、身体を癒す

月山山麓にある、かつての宿坊街。志津温泉に湧くお湯は、美肌の湯として親しまれています。

☎0237-74-4119 ((一社)月山朝日観光協会)
☐西村山郡西川町海味510



お肌もよろこぶ、美人の湯。

もうちょっと、足をのばして!



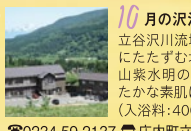
7 月山夏スキー 遊
標高1,600mにあるゲレンデでは、4月から7月まで滑走可能。ひと味違うスキーの魅力体験してみよう。
☎0237-74-4119 ☐西村山郡西川町志津滝沢



8 山菜料理の宿 出羽屋 食
宿坊だった歴史を持つ料理宿。山菜や川魚など、月山や西川で採れた山のご馳走がいただける。
☎0237-74-2323 ☐西村山郡西川町間沢58



9 道の駅にしかわ 観
月山の伏流水をこだわりの製法で仕上げた、麦芽100%の地ビールが味わえる道の駅。お土産の品揃えも豊か。
☎0237-74-2100 ☐西村山郡西川町水沢2304



10 月の沢温泉 北月山荘 湯
立谷沢川流域の奥座敷にたたずむ北月山荘。山菜水明の眺望と効能あらたかな素肌に優しい酸性泉。(入浴料:400円)
☎0234-59-2137 ☐庄内町立谷沢西山1-67



1 月山八合目 御田原神社 日本遺産

縁結びのパワースポット
御田原参籠所の隣に位置する、月山中之宮。月読命の遣いである兎の像が安置されています。
〈月山御田原参籠所〉
☎090-2367-9037
☐月山8合目駐車場より徒歩10分
⑨開山期間 7月1日~10月上旬(要確認)
☒宿泊料 8,640円より(1泊2食付)
※素泊まり可能

4 月山山頂 月山神社 日本遺産



生まれかわりの旅の中間地点

死後の世界を司る月読命を祀る神社。参拝者の魂はここで浄化され、生まれかわりに向け歩み出す。

☎090-8921-9151
☐東田川郡庄内町立谷沢字本澤31
⑨開山期間 7月1日~9月15日(要確認)
☒御紋い料 500円

5 月山山頂小屋 日本遺産



高まる気持ちを落ち着けて

参拝後は、月山登頂の疲れを癒す山頂直下にある山小屋へ。休憩や食事ができるほか、宿泊も可能。

☎090-8781-7731
☐東田川郡庄内町立谷沢字本澤31
⑨営業期間 7月1日~9月20日前後(要確認)
☒宿泊料 9,900円(1泊2食付)
※素泊まり可能

いいよ旅は、中間地点!



出羽三山の主祭神、月の神様 「月読命」と出会う

「過去の世を表す山」と言われている月山。そこに鎮座するのは、月の神様、月読命。参拝道には高山植物が咲き、その光景は浄土のように美しい。旅は歩みをひとつ進ませ、生まれかわりはもうすぐそこに。

