



ICHIKAWA-CHO

optional plan 04



ひまりんに習う

# 市川町の遊び方



日帰りでも1泊2日でも  
修行体験  
書寫山  
圓教寺

SHOSHA-ZAN

optional plan 03



摩尼殿  
岩山の中腹に立つ舞台づくりの建物。  
1月18日の鬼追いもここで行われます。

## リフレッシュパーク市川で自然を満喫!



笠形神社  
約1300年前に創建されたと伝えられる古刹。参道周辺には杉の巨木が見られます。  
●市川町観光協会 ☎0790-26-0099



コテージやどんぐりころころ館など自然の中でゆったりと宿泊できる施設や日帰り温泉、レストランなどが整備されているリフレッシュパーク市川。年中オープンのかぶとくわがたくわくく館」と夏季限定のかぶとむしど〜む」は子どもはもちろん大人もついつい夢中に!

●市川町下牛尾2557-1 ☎0790-27-0313

7・8月を除く火曜休園 ※利用時間・料金などは施設によって異なる

市川町キャラクター  
ひまりん  
ひまりん 市川町 検索

天然かさた温泉 せせらぎの湯  
笠形山のふもとに湧き出る天然温泉。ハイカーの疲れも癒します。  
●市川町上牛尾半瀬2073-12 ☎0790-27-1919  
ふとこ館10:00~20:00/月曜休  
みはらし館11:00~19:00(月曜は10:00~20:00)/火~金曜休  
みいずれも受付は1時間前まで。  
大人650円(要別途入湯税50円)、子ども300円

## アンテナショップ

ひまわりの種が生地に練り込まれ、もちもちとした食感がおいしい「ひまりん焼(いもあん)」120円、ウィンナー&たまご120円、デミベーコンチーズ170円などの新メニューが加わりました。パウムクーヘン「運命の木」1,500円など市川町の特産品が揃います。  
●市川町川辺526-4 ☎090-9119-9674  
10:30~19:00/水曜定休



## お土産にしたい市川メイド

### かしわめしの具

炊き立てご飯に混ぜるだけの「かしわめしの具」(735円)は、かつて村の集まりでよく食べられていた「かしわめし」を復活させた特産品。市川町産のひねりを使い、旨みたっぷりに仕上げました。

問い合わせはアンテナショップへ。

市川町を代表するネイチャースポット笠形山。笠形寺や笠形神社などの文化財を経て山頂を目指す道は、往復4時間30分ほどの登山コースになっています。四季折々の自然が美しく、瀬戸内海を一望できる山頂からの眺めは格別。山の上にはリフレッシュパーク市川や天然かさた温泉、せせらぎの湯なども。市川町の花「ひまわり」をイメージしたキャラクター「ひまりん」は、イベントに登場したり、ブログに市川町の魅力をアップしたりと市川町のPRに大活躍。ひまりんの形のひまりん焼もチェックして!

## 1文字1文字思いを込めて

気軽に体験できる花びら写経もありますが、健康道場や一日修行体験で取り組むのは本格的な般若心経です。下書きがあるとはいえ、慣れない筆に悪戦苦闘しながら、それでも一文字一文字心を込めて書いていると、日常の忙しさを忘れて自分を見つめ直せるようです。写経体験は申し込み不要。随時、摩尼殿または食堂で受け付けています。



### 坐禅

昼間でも締め切ると中は真っ暗な常行堂。自然の闇と光、音の中で行う健康道場の夜と朝の座禅は、すばらしい体験です。



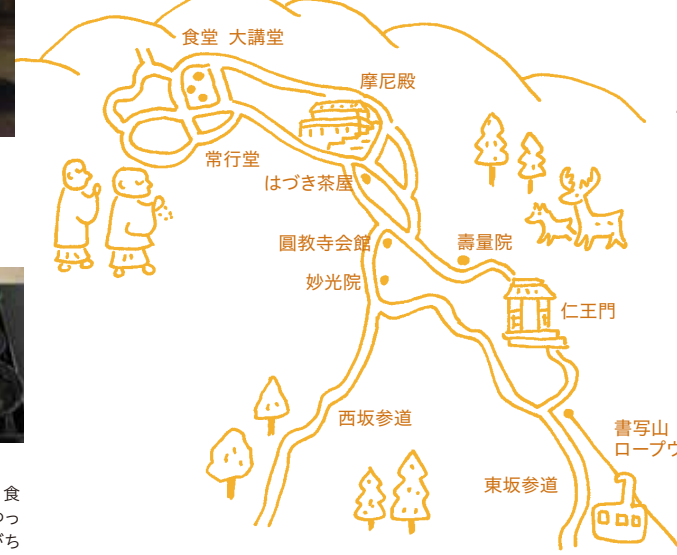
### 読経

みんなで声を合わせて般若心経を唱えます。3度、読み上げるころには、心が一つになるような高揚感を味わえます。



### 昼食・夕食

食事の時間も修行の時間。食事の作法を教わり、静かにゆっくりいただきます。忘れがちな「食」への感謝の気持ちを改めてかみしめるひとときです。



たつちゅう じりょういん しょうじんほんぜんりょうり  
塔頭 壽量院 精進本膳料理  
精進本膳料理を幻の書写塗りを使用して提供する精進料理は4月~11月限定。重要文化財壽量院でゆったりと食事を楽しまれます。5名以上で要予約  
☎079-266-3553



書寫山圓教寺 中安剛円さん

## 書寫山圓教寺

健康道場(月に1回開催)  
8:00~翌日16:30/12,000円  
一日修行体験(健康道場に併せて開催)  
10:00~17:00/5,000円  
坐禅(概ね毎日)14:00~/500円  
すべて要予約。申し込みは圓教寺本坊 ☎079-266-3327  
詳しくはhttp://www.shosha.or.jp/  
●姫路市書写2968 ☎079-266-3327  
8:30~17:00/無休/志納金500円  
※12月に定期点検のためロープウェイの運休あり(約1週間)



三つの堂  
大講堂・食堂・常行堂の3つの国指定重要文化財がコの字型に並んでいます。修行体験の座禅は常行堂、写経は食堂で行われます。

康保3(966)年、性空上人によって開かれた圓教寺。西の比叡山とも呼ばれ、古くから多くの信仰を集めました。書寫山の山頂一帯には、ハリウッド映画「ラストサムライ」の舞台となった三つの堂をはじめとする国の重要文化財が点在し、自然と調和した美しい景観が秀逸です。いま、この圓教寺でひそかな人気を集めているのが、修行体験。1泊2日の健康道場や一日修行は作務衣に着替え、坐禅、写経、作法指導を受けながらの食事などをみっちり体験。また、気軽に申し込める坐禅や写経などのプランもあるので、好みに合わせて楽しんでみてください。