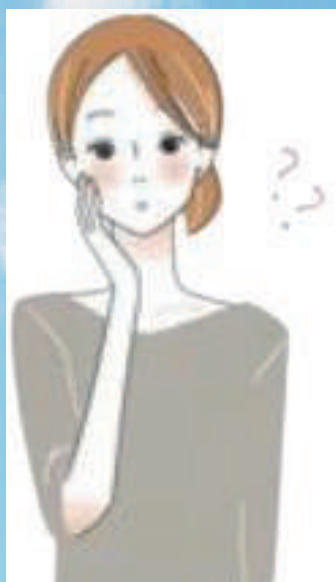


車中泊初心者 ガイド

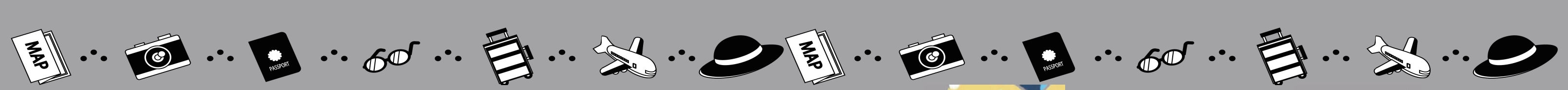


車中泊って何？

車中泊は
どんな準備が必要？

車中泊の楽しみ方は？





目次

初心者ガイド

なんでも答えます初心者 Q&A

車中泊の楽しいところと大変なところ

車中泊の基本

どんな風に車中泊してるの

車中泊で旅する箱根の町

車中泊「足柄 SA」

日帰り温泉「レストイン時之栖」

観光「箱根の町並み」

車中泊で旅する下呂の町

車中泊「海老名 SA」

観光「下呂の町並み」

日帰り温泉「馬瀬川美輝の里」

車中泊で旅する徳島の町

観光「徳島の町並み」

日帰り温泉「美湯松帆の湯」

車中泊「淡路 SA」

まとめ

おわりに



はじめに



みなさん、旅は好きですか。旅のスタイルには、さまざまあります。例えば、日程を入念に計画する旅スタイルや行き当たりばったりに旅をするスタイルなど。

そんな中で、ここ数年、コロナ禍の影響もあり車で寝泊まりをする「車中泊」での旅スタイルが人気になりつつあります。書店で販売されている雑誌にも車中泊に関する雑誌が多く見かけます。

私は、お金の節約のためにコロナ禍より前から車中泊での旅が多かったです。そして、コロナ禍から本格的に車中泊での旅スタイルが基本スタイルとなりました。そのおかげで、全国各地（北海道、東北地方、九州地方、沖縄以外）を車中泊で旅してきました。

そんな私だからこそ、車中泊での旅の楽しさや大変さ、魅力を詰めた私らしい雑誌を制作しました。少しでも車中泊での旅の魅力を知ってもらい、読者であるあなたらしさの旅を楽しんでもらえると幸いです。





車中泊の楽しいところ

全国各地の温泉巡りができること

車中泊での旅は基本的には、宿泊をしない。だから、日ごとに日帰り温泉を探す必要がある。毎回、探すのは大変だが、全国各地の有名な温泉からマイナーな温泉まで、さまざまな特色のある日帰り温泉を堪能することができる。車中泊での旅で、全国各地の日帰り温泉へ行くことができた。

渋滞に巻き込まれにくいこと

車中泊での旅は基本的には、朝が早い。騒音の環境の中、硬いベッドで寝ているので、どうしても早朝に目覚めてしまうことが多い。しかし、早朝から出発することができるからこそ、渋滞に巻き込まれることなく、スムーズに観光地へ行くことができる。これこそが、車中泊での一番の利点だと思う。

計画の自由が高いこと

車中泊とは、車に寝泊まりすることを意味する。しかし、だからと言って、絶対にホテルに宿泊をしてはいけないというルールはないと思う。3泊4日の旅で、全て車で寝泊まりしていたら、疲れが取れず体調を崩してしまう（実体験）。車中泊は、行き当たりバッタリの旅なので、旅で疲れたから急遽、ホテルに宿泊できるなど、計画を自由に変更することができる。

車中泊の大変なところ

疲れが取れないこと

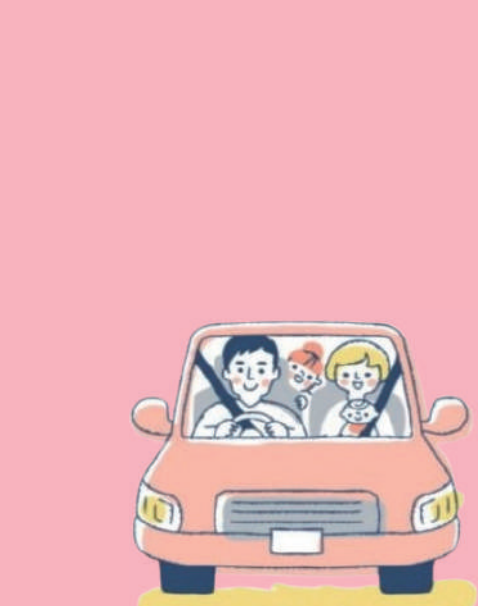
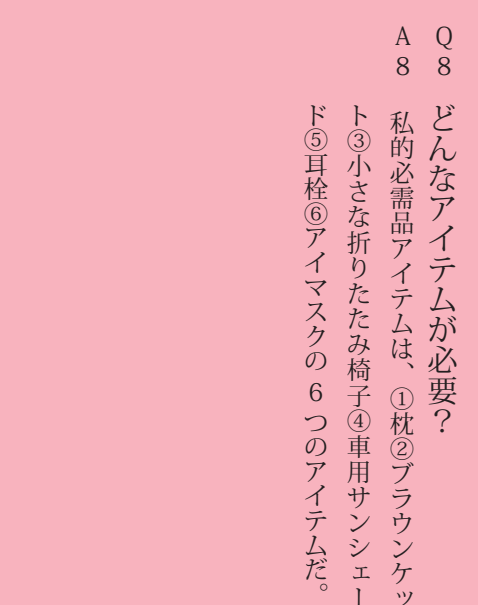
圧迫された狭い空間の中、硬いベットで寝るので、ホテルに宿泊するよりも、十分に疲れが取れない。また、睡眠時間が通常より短いので、体調を崩すこともしばしばある。車中泊での旅は、自分との体調との相談の旅だと、経験を通して学んだ。

暑さや寒さの問題があること

夏はとても暑く、冬はとても寒い。長時間、冷暖房を付けたまま寝ていると車の故障に繋がるので、基本的には、寝ているときは、エンジンを切るのが理想的だ。気温に関する問題を解決するためには、車中泊の旅をする季節を考えたり、真夏でも車中泊の場所を比較的涼しい場所を選んだり工夫すると快適な旅をすることができるだろう。

ゆっくり眠れないこと

車中泊での旅は基本的には、多くの車が駐車しているサービスエリアで車中泊をする。そのため、車のエンジンなどの騒音や周りの街灯が眩しく静な場所で眠ることができない。アイマスクや耳栓など、十分に対策をする必要がある。



なんでも
答えます。

初心者Q&A

最初のトピックは初心者向けのQ & A
初めて車中泊をする人に向けて11の質問に答えて見た。
少しでも興味を持つてもらえたら嬉しいです。



Q 1 車中泊とは？

A 1 一般的には、自動車や列車の中で寝泊まりすることを指す(国語辞典より)。この雑誌では、自動車に寝泊まりすることを指す。コロナ禍やミニバンの普及などにより、新しい旅の形として、注目されている。

Q 2 車中泊のきつかけは？

A 2 高校卒業後、コロナ禍によって家にいる機会が多くなったことが始まりだ。家で出来る趣味がなかったたので、休日を利用して旅行や温泉へ行く回数が増えた。しかし、お金がなかったたので、安価で楽しめる車中泊での旅となった。

Q 3 車中泊の楽しいところは？

A 3 ①全国各地の温泉巡りが出来ること
②渋滞に巻き込まれにくいこと
③計画の自由度が高いこと

車中泊の大変な所は？

A 4 ①疲れが取れないこと
②暑さや寒さの問題があること
③ゆっくり眠れないこと

Q 5 車中泊に適した車は？

A 5 座席を倒した時に、足を伸ばせる「広さ」と座った時に、圧迫感がない十分な「高さ」がある車だと快適な車中泊をすることが出来る。特に、横幅が狭い場所の場合、寝返りが打てず、結構が悪くなったり暑さや寒さなどの不快感を覚え、途中で起きてしまうことがあるので、車選びには注意が必要。

Q 6 どこで寝泊まりするの？

A 6 食事など充実した施設があるサービスエリアに寝泊まりすることが多い。サービスエリアによっては、その地域の名物料理や日帰り温泉、綺麗なお手洗いなどがあるので、全国各地の特色のあるサービスエリアを楽しもう。

Q 7 何人で旅するのが良い？

A 7 4人乗りの車の場合、前のシートをフラットにして寝るので、2人旅が車中泊に適した人数だろう。

Q 8 どんなアイテムが必要？

A 8 私的必需品アイテムは、①枕②ブラウンケット③小さな折りたたみ椅子④車用サンシェード⑤耳栓⑥アイマスクの6つのアイテムだ。

Q 9 どんな格好で寝るの？

A 9 パジャマのように体を締め付けないゆったりとした服装で寝る。このような服装で寝ることと、体温が保たれたり寝返りが打ちやすくなったりと快適な睡眠を取ることができる。

Q 10 身支度はどうしているの？

A 10 サービスエリアのトイレで身支度をしている。早朝に、トイレで歯を磨いたり顔を洗ったりしている人を多く見かける。サービスエリアによっては、パウダールームが常設した綺麗なトイレもある。

Q 11 車中泊は楽しい？

A 11 疲れが取れず体調を崩したことも何度もある。しかし、車中泊のおかげで、全国各地の観光地を巡ることができた。全国制覇も夢ではない。車中泊はやり方次第で、自分だけの旅をすることが出来るので、車中泊は楽しい。



簡単にできる！

車中泊の基本

「車中泊の旅は難しそう」や「何を準備すれば良いの？」
と知っている人に、車中泊の基本的なことを教えます。
全て、家にあるものや安価なもので誰でもできるものを
使って、自家用車を車中泊にしてみよう！



車中泊で旅をする。と聞くと「車で寝るのつらそう」や「いろいろと準備する難しそう」などと思うかもしれない。実際に、車中泊に関する雑誌のほとんどが、DIYで棚を作ったり料理ができたりと車で生活できるほどの達人レベルが紹介されている。もちろん、専用グッズを購入し車中泊の達人を極めることもできる。しかし、工夫次第で安価なモノでも快適に車中泊での旅をすることができる。
車中泊の旅を快適にするためには、次の4つがポイントだ。

ポイント①自分の車を知る

どんな車でも快適に車中泊ができるわけではない。旅をする人数によって、車の大きさやシートアレンジなど内装も異なり、快適度も変化する。
私が車中泊として使っている自家用車は、「普通車の日産ノート」と呼ばれるコンパクトカータイプである。2人で旅をする私にとってはちょうど良い大きさである。また、トランクが広くキャリーケースが入るほど広々としている。車中泊での旅は、長距離の移動なので、軽自動車より普通車を選ぶことで、運転疲れがなくなる。

ポイント②寝具と寝床を整える

車のどこで寝るかによっても快適度が異なる。一般的には、背もたれを倒す「リクライニングタイプ」と「シートを繋ぐタイプ」と「トランクで寝るタイプ」がある。「リクライニングタイプ」は、最もシンプルでシートの柔らかさを生かした就寝ができる。しかし、完全な水平にならないので、クッションなどで段差をなくす必要がある。「シートを繋ぐタイプ」は、シートがそのまま寝床になるので、クッ

ション性が高く水平にして寝ることができる。「トランクに寝るタイプ」は、床がフラットになるので、広々として寝ることができる。しかし、マットが固く、荷物の移動が面倒。

ポイント③安価なモノで車中泊を快適にする
安価なモノで揃えれば、車中泊での快適な旅になる。車中泊での旅に必要なものは、①枕②ブランケット③小さな折りたたみ椅子④車用サンシェード⑤耳栓⑥アイマスクの7つのアイテムだ。詳しくは次のページで紹介する。

ポイント④車中泊の場所を決める

車中泊での旅では、観光地に近いサービスエリアで車中泊をおすすめする。他にも、夏場なら涼しい山岳地帯、冬場なら平野など季節によって場所を決める。駐車位置も車の通行が多い場所は避ける、街頭が当たらない場所、騒音が無い場所など駐車位置を工夫することで快適な車中泊の旅ができる。

ここまで、車中泊を快適にするポイントを綴ってきた。そんな車中泊でも、みんなが快適に過ごすためにはルールが存在する。次の5つのルールは、あくまで一例である。場面や状況に合わせて行動して、皆で快適な車中泊をしよう。

①寝るときはエンジンを切る

夏の暑さにはエアコンを、冬の寒さには暖房をかけたくなる。しかし、一晩中エンジンをかけると騒音となり、環境汚染の原因となったり周りの人にも迷惑をかける。エンジンを止めて車中泊をしよう。

②長期滞在をしない

車中泊であっても、サービスエリアはあくまで仮眠や休息を取るための場所である。長期滞在は車上生活と捉えられ周りの迷惑になる。

③ゴミを持ち帰る

車中泊での旅になるとゴミが溜まっていく。しかし、自分が出したゴミは持ち帰るのが基本だ。サービスエリアのゴミ箱はそこで出たゴミだけを捨てることを推奨している。

④駐車場でキャンプ行為をしない

サービスエリアはあくまで休憩場所である。テントやテーブル椅子を出して食事をするキャンプ行為は決められた場所で行おう。

⑤エコノミー症候群

車中泊での旅は、エコノミー症候群に陥りやすい。エコノミー症候群とは、長時間、同じ姿勢を撮り

続けると血液が凝固して肺につまり、呼吸困難や胸の痛みなどの症状になることだ。予防のために、長時間、同じ姿勢で過ごさないこと。ゆったりとした服装を心がけること。適度に運動をするなどがある。



5つのルール

- ①寝る時はエンジンを切る
- ②長期滞在しない
- ③ゴミを持ち帰る
- ④駐車場でキャンプ行為をしない
- ⑤エコノミー症候群に気を付ける

初心者ガイド

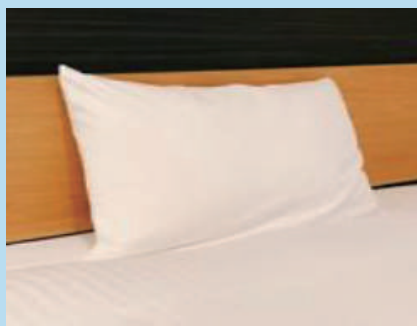
車中泊の基本

車中泊で旅する箱根の町

車中泊で旅する下呂の町

車中泊で旅する徳島の町

まとめ



枕 or クッション

首や肩の不快感で途中目が覚めるのを防ぐことができる。良い枕を使うことで睡眠の質もぐっと上がる。



折りたたみ椅子

クッションと組み合わせて足元に置くと、足を上げて寝ることができる。血流の流れを良くし、エコノミー症候群の予防になる。



アイマスク

街灯の光で眩しいので、外部からの光を遮断することができる。蒸気のアイマスクを選ぶことで、極上のリラックス効果を得ることができる。



ブランケット

車中泊では毛布よりブランケットくらいの大きさがちょうど良い。冬はなるべく大きく暖かい素材を選ぶと良い。



車用サンシェード

外部からの光を遮断したり周りからの目隠しにもなる。また、車内の温度を上昇する効果もある。



耳栓

サービスエリアは車が近く、車のエンジン音や周りの声がよく聞こえる。耳栓をすることで、騒音を低減してくれる。

車中泊で快適に 寝るための6つの道具



車中泊の旅におすすめ

3つの観光プラン

箱根の町

車中泊でのポイント
車中泊の旅を活かしていか
に快適に観光地へ行くこと
できるかどうか

下呂の町

車中泊での旅のポイント
日本三代名泉の一つ。
秋の味覚と温泉プリンの
食べ歩きと癒しで日頃の
疲れを取る旅にしよう。

徳島の町

車中泊での旅のポイント
青空の中、車で世界最大級
の巨大な橋を駆け抜けよう。
本当に偽物？徳島の地で、
圧倒的な空間で数多くの美
術作品を見よう。

車中泊で旅する

箱根の町

東京から気軽に行ける人気の観光地、箱根。
しかし、地元である岐阜県から行くには、かなり遠い。
そんな箱根の町を堪能するために、車中泊でのおすすめのルートを紹介する。
車中泊ならではの旅で箱根の町を満喫しよう！



車中泊の行程

特集

日帰り温泉
レストイン時之栖

車中泊
足柄SA

観光日
箱根の町



初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する
箱根の町

車中泊で旅する
下呂の町

車中泊で旅する
徳島の町

まとめ

車中泊

足柄SA

(上り)

静岡県御殿場市・東名高速道路



足柄SAから見える富士山

足柄SAとは

日本で一番有名な山、富士山。そんな富士山を眺望できるスポットの一つが、足柄SAである。広大なサービスエリアには、富士山が見えるレストラン「ロータス・ガーデン」や富士山を型取った「富士山メロンパン（図①）」など、美味しいグルメも充実している。綺麗な富士山を写真に撮るためには、早朝に起きることをおすすめする。上記の写真は、実際に朝の5時30分頃に撮影した写真である。早朝に起きてしまうのも車中泊の気味である。是非早起きして富士山の写真を撮影しよう。

▼図①：富士山メロン



▼図②：静岡おでん



足柄SAと静岡おでん

静岡おでんとは、牛すじや黒はんぺん、練り物や大根など具材を全て串に刺し、色の黒いだし汁で煮込み、青のりや魚のだし粉をかけて食べる静岡市の郷土料理である。市内では、駄菓子屋でも売っているため、子供たちは、おやつがわりに静岡おでんを食べていた。そんな静岡おでんを足柄SA内の「レストラン時之栖」で味わうことができる（図②）。早朝から営業しているため、朝の早い車中泊での旅には、もってこいのお店である。朝食は特徴的な黒だしの静岡おでんで体を温めて旅に出よう。

足柄SAと箱根

関東屈指の有名観光地、箱根。年間を通して、人が多いため、車で行く場合、渋滞は覚悟の上である。しかし、旅の渋滞はイライラして気分が下がってしまふ。出来れば、渋滞には巻き込まれたくないものだ。

そこで、少しでも渋滞を避けるためには、前日に足柄SAで車中泊することをおすすめする。足柄SAから箱根（桃源台駅）まで車で約45分ほどの距離であるため、早朝に足柄SAを出発すると渋滞に巻き込まれず箱根へ到着できる（実体験）。

このように前日に観光地の近くに車中泊をして、早朝から渋滞することなく、観光地へ向かうことができるのも車中泊での旅の醍醐味である。

SA 情報

【駐車場】 大型：177/ 小型：516

【トイレ】 男：83/ 女：121

【コンビニ】 ローソン

【ガソリンスタンド】 アポロステーション

日帰り温泉

静岡県御殿場市

レストイン時之栖

ときのすみか



参考写真 HP：

時之栖グループサービスエリア関連事業

レストイン時之栖とは

足柄SA（上り）は、海老名SAに次ぐ、規模の大きいサービスエリアである。そんなサービスエリア内にある日帰り温泉が、「レストイン時之栖」である。

富士山の伏流水に炭酸ガスを注入した炭酸泉大浴場やサウナ、レストラン、売店が完備されている。日帰り温泉の営業時間も、朝早く＆夜遅くまで営業している。また、一般道からもサービスエリアを利用することができ、トラックのドライバーはもちろん、仕事の休憩時に、家族での旅の途中にホッと一息できる時間を味わうことができる。そのため、車中泊の旅で箱根の町へ行く前に利用する便利な日帰り温泉である。また、一般道からもサービスエリアに入ることができる。

炭酸泉とは

概要

炭酸泉とは、炭酸ガス（二酸化炭素）が溶け込んだお湯のこと。別名「ラムネのお風呂」と呼ばれている。ヨーロッパでは古来、「心臓の湯」とも呼ばれ、循環系の治療や療養手法としても非常に注目されている。特に、ドイツでは、炭酸泉の機能を利用して、治療施設が多くある。

効能

・血流の改善

炭酸泉では、体に付着し体内に浸透した炭酸ガスに血管を拡張する効果があるとされ、血流が改善し心臓の負担が軽減されると言われる。そのため、心臓病や高血圧、糖尿病や血栓などの予防や改善への効果が期待されている。

・美肌

炭酸泉は、人肌と同じ弱酸性のお湯である。そのため、お肌を引き締める化粧水風呂として美容や肌荒れ予防に効果が期待されている。

入浴方法

炭酸泉には、15分〜30分ほどを目安にじっくりとつかるのがおすすめである。

炭酸は温度が高いほど気化しやすい性質を持つているため、炭酸濃度を維持できるよう、浴槽は比較的低めの温度に設定されている。

徐々に、体に炭酸の泡が付着するので、この泡が落ちないように、静かに入浴する。

複数のお風呂の種類がある場合、最後に炭酸泉に入るのが効果的とも言われている。

（参考文献HP：癒しの温泉水巻）

主な温泉

- ・下仁田温泉（群馬県）
- ・小坂温泉郷（岐阜県）
- ・有馬温泉（兵庫県）
- ・長湯温泉（大分県）

日帰り温泉
【住所】〒412-0023 静岡県御殿場市深沢前野原 1801-1
【TEL】0550-70-0020
【交通】足柄SA（上り）内
【営業時間】12：00～翌10：00
【料金】平日 大人：¥730/ 小人：¥360 休日 大人：¥760/ 小人：¥380
【泉質】炭酸泉
【効能】美肌、心臓病、高血圧

初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する箱根の町

車中泊で旅する下呂の町

車中泊で旅する徳島の町

まとめ

観光

箱根の町並み



箱根移動の基本手段

半径5 kmの範囲に沢山の山が見え、温泉街集まる箱根。広大な地域を限なく観光するためには、主に3つの移動手段がおすすめです。

①箱根ロープウェイ

一つ目は、桃源台駅〜早雲山駅の約2.3kmを結ぶ、世界有数の長さを誇るロープウェイ。早雲山駅〜大涌谷駅までの道すがらは、地上約130mの谷底の景色が広がっている。荒涼とした山肌と立ち込める噴煙が、かつて地獄谷と呼ばれていたようすを窺えることができる。

また、すっきりとした晴れての日には、箱根ロープウェイの中から、美しく雄大な富士山を眺めることができる。

②箱根ケーブルカー

二つ目は、早雲山駅〜強羅駅までの約1.2kmを結ぶ、箱根ケーブルカー。標高が209mもあるため、車内は、急斜面に合わせた階段状となっている。また、箱根の景色に調和するシンプルなデザインが特徴的である。

③箱根登山鉄道

三つ目は、強羅駅〜箱根湯本駅までの約8.9kmを約40分かけて山間を走る日本で有数の本格的な山岳鉄道である。

箱根登山鉄道の特徴は、なんとと言っても、山の斜面をジグザグに登るスイッチバック方式である。スイッチバックで車両の進行方向が変わる運転方法は、見どころである。

移動手段として他にも、路線バスもあるが、観光シーズンは人が多く場所によっては、1時間ほど立つこともなるのであまりおすすめしない。私がおすすめするのは、高速バスを使うことだ。路線バスと比べて料金は高いが、高確率で座って移動することができる。実際にGWに、箱根湯本駅〜箱根神社まで移動するために、直通の高速バスを利用した。渋滞のため、1時間ほどかかったが、座ることができたので、快適な移動になった。もし、路線バスを利用したとしたり、もっと多くの時間、立っていたことになるだろう。

旅行の時は、例えお金がかかったとしても、快適に旅することが旅を楽しむ近道になる。



大涌谷



大涌谷とは

山全体から白煙が噴き出す、迫力満点の大涌谷。大涌谷は、箱根で言わずとれた有名観光地である。山全体から白煙が噴き出す独特の雰囲気を楽しめることができる。大涌谷は、約3,000年前に箱根火山が大規模な水蒸気爆発を起こし、山が崩壊してできた地形だが、現在も火山活動が活発で硫化水素を含む噴煙が上り、赤茶けた山肌が見える。

火山性ガスの臭いが立ち込める大涌谷を近くで観察することができる。大涌谷研究路という体験もおすすめだ。全長700mの園路には、もうもうと立ち上がる噴煙や黒たまごの蒸し場までより深く知ることができる。ただし、危険な場所なので、火山ガスの影響を受けないこと、自力で走ることができない人といくつか条件があるので、体験する際は、注意しよう。

大涌谷と黒たまご

1個食べれば7年寿命が延びると言われる大涌谷名物、黒たまご。黒たまごは、地熱と火山ガスの化学反応を利用し、生卵を温泉地でゆでると、気候の多い般に温泉地の成分が付着し、黒い殻のゆで卵が出来上がる。そんな特徴的なたまごなので、ここでも販売していない。また、出来立てホカホカの黒たまごを提供するために、その日に製造したものだけを販売している。

黒たまごの延命の秘密

黒たまごは、1個食べると7年寿命が延びると言われている。その秘密は、大涌谷には平安時代、弘法大師によって作られたと言われる延命と子育ての延命地蔵尊というお地蔵様があった。このお地蔵様にあやかり黒たまごを食べると寿命が延びると言われるようになったことが由来だ。7年という数字も七福神など縁起の良い数字として使われているため、いつの間にかそのようなことが言われ始めた。箱根火山の歴史や黒たまごをより深く知りたい人は、大涌谷にある箱根ジオミュージアムの施設をおすすめする。



箱根海賊船



箱根海賊船とは、芦ノ湖の桃源台〜箱根町港〜元箱根港の3つの港を経由する海賊船である。海賊船には、①クイーン芦ノ湖②ロイヤルII③ピクトリーの3種類の船があり、外観も内装も異なる海賊船が走っている。

①クイーン芦ノ湖は、芦ノ湖の碧に鮮やかに映えるゴルドの船体特徴的である。平和を守る船をイメージし、船首には古代ギリシャ時代の女神像が立っている。

②ロイヤルIIは、フランス艦隊をモデルにしている。船内には遊べる船として仕掛けが沢山ある。船内には、レトロな雰囲気でのトリック写真や海賊の人形が飾っている。

③ピクトリーは、イギリス国民のシンボリックな戦艦をモデルにしている。記念館に展示している船を忠実に再現し、シンプルな内装だが海賊船らしさが人気である。

初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する箱根の町

車中泊で旅する下呂の町

車中泊で旅する徳島の町

まとめ

車中泊で旅する

下呂の町

日本三大名泉のひとつ、下呂温泉。そんな下呂の町を堪能するために、車中泊で旅するおススメのルートを紹介します。美味しいグルメと癒しの温泉で、心と体をリラックスしよう。



車中泊の行程

馬瀬川温泉美輝の里
日帰り温泉

下呂の町並み
観光

恵那峡SA
車中泊

特集

▶下呂温泉ファンクラブのイメージキャラクター。下呂温泉の顔として、下呂温泉のPR活動をしている。



恵那峡SA（上り）

車中泊 岐阜県恵那市・中央自動車道



栗きんとんの売り場

恵那峡の豆知識

恵那と栗きんとん

秋の味覚である栗きんとんは、岐阜の美濃地方に縁のある郷土菓子。栗の収穫が始まる9月頃から冬にかけて手作りされる。そのため、栗の産地や品種の違い、使う砂糖や炊き具合により見た目からお店ごとに異なるものに出来上がる。恵那峡SAでは、9月頃から、上記のように各店舗の特色のある栗きんとんが販売される。恵那と川上屋

数ある店舗の中で、「恵那川上屋」は、人気の高いお店である。「恵那川上屋」の栗きんとんは、おばあちゃんの栗きんとんと呼ばれる温かい味が特徴である。そんな、人気の高い「恵那川上屋」の栗きんとんが恵那峡SAでも購入することができる。



果ざりどーなつみかん ¥460（税込）
（ウフドーブチュ）

ママが愛情を込めたドーナツではなく、ドーナチュ。保存料は無添加の体に優しく子どもが安心して食べられるドーナチュ。ドライフルーツのオレンジをあしらったドーナツ。フルーツの味がしっかりしているので、ドーナツの相性は抜群！かわいい見た目でギフトにも大人気。



海老マヨ棒 ¥400（税込）
（伊勢・磯揚げまる天）

マヨネーズとプリプリのたっぷり
の海老を磯揚げに。
みじん切りの玉ねぎを加えることで甘さをプラス。
味わいや食感をお楽しみに。



SA 情報
【駐車場】大型：45/ 小型 178
【トイレ】男：29/ 女：39
【コンビニ】ファミリーマート
【ガソリンスタンド】アポロステーション

初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する
箱根の町

車中泊で旅する
下呂の町

車中泊で旅する
徳島の町

まとめ

観光

下呂の町並み



下呂温泉とは

概要

飛騨川流域の山間に湧き出る下呂温泉。下呂のお湯は、 84°C 度という高い温度で湧き出ている真正銘の天然温泉。泉質は、アルカリ性単純、無色透明、ほのかな香りと、とてもまろやかなお湯で、お肌によさくし絡んで、絹のように滑滑しているのが特徴。そんな泉質から、「美人の湯」と称されている。

歴史

下呂温泉の歴史は古く、温泉が発見されたのは西暦800年代とも言われている。当初、下呂の温泉街から4km離れた湯ヶ峰山頂付近にて発見された。しかし、1265年、湧出していた温泉が突然出なくなった。時を同じくして、新たに湧き出たのが現在の飛騨川の源泉地である。その時の発見の経緯が、「二羽の傷ついた白鷺が飛騨川の河原へ舞い降りて来て体を癒しており、不思議に思った村人がそこから温泉が湧き出しているのに気づいた。」と現代も語り継がれる「白鷺伝説」である。

日本三代名泉

下呂温泉は言わずと知れた日本三代名泉の一つである。

下呂温泉が初めて名湯と紹介したのは、室町時代に京都の僧侶、万里集九である。彼が詩文集で「本邦六十余州ごとに霊湯（意味…不思議な効き目のあるお湯）あり。その最もたるものは、上野の草津、津陽の有馬、飛州の湯島（下呂）、この三ヶ所なり」と記した。（かつて、下呂温泉は、湯島温泉と呼ばれていた。）

グルメ

▼ GERO GERO BUTTER STAND

バターサンドの一押しのお土産であるフィナンシャル。食べ歩きメニューは、地元で取れるげろ牛乳を使った自家製バターサンドを販売。



▲ NITAROU

今年の7月にオープンしたお店。わらび餅と黒糖を練り上げたのび〜る新食感の人気No1のわらび餅とあんこ団子。秋の名物栗きんとんも売っている。

▼ 思ひ出の味下呂プリン

下呂温泉初のプリン専門店。昔懐かしい固めのプリンや温泉の湯船をイメージした店内など、昔懐かしさを思わせる空間が広がっている。



下呂発温泉博物館

温泉街として有名な下呂の町。下呂発温泉博物館とは、温泉を科学と文化の両面から紹介する全国でも珍しい温泉専門の博物館である。

館内では、温泉の湧き出すしくみや効能などを紹介したり、江戸時代や明治時代の温泉番付などさまざまな資料を紹介している。

他にも全国各地の温泉タオルやこだわりの土産、温泉がつくり出す好物など興味深いものも展示している。



下呂発温泉博物館

【住所】〒509-2207

岐阜県下呂市湯之島 543-2

【TEL】0576-25-3400

【営業時間】午前9:00～午後5:00

【料金】大人：¥400/ 小人：¥200

【休館日】毎週木曜日

ゆめぐり手形

「湯巡り手形」を購入すると、手形加盟旅館から3軒の日帰り温泉に入浴することができる。手形は旅の記念として持つて帰ることもできるのでお土産にピッタリの満喫方法である。自分だけのお気に入りの温泉を探してみよう。



足湯巡り

町には、13つもの無料の足湯と数多くの温泉旅館が点在する。足湯は至るところにあり、雑誌でも紹介したバターサンドのお店や下呂プリンのお店、温泉博物館など足湯巡りができるほど数多くある。下呂の町並みの散策に疲れたら、足湯で一休みをしよう。



江戸時代にも、徳川家康に仕えた儒学者も詩集に「我が国は諸州に温泉を多く有す。その最も目立つものは、摂津の有馬、上州の草津、飛騨の湯島（下呂）、この三ヶ所なり」と記した。このことから、下呂温泉は、有馬温泉、草津温泉と並んで「日本三代名泉」に数えられるようになった。

初心者ガイド

車中泊の基本

箱根の町

車中泊で旅する

下呂の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

車中泊で旅する

徳島の町

日帰り温泉 岐阜県下呂市

馬瀬川美輝の里

ませがわみきのさと

馬瀬川美輝の里とは

美輝の里は南飛驒の山あい、清流馬瀬川沿いにホテル美輝を中心として広がる温泉リゾート施設。

下呂の市街地から少し離れているため、レンタル自転車（写真①）で森林の田舎風景を堪能したり、近くの道の駅で良質の馬瀬川温泉を自宅に持ち帰り入浴することができる。その後は、宿泊施設や日帰り温泉、お食事などで日頃の疲れを飛驒の自然と馬瀬川美輝の里のおもてなしで、心ゆくまで楽しむことができる。

日帰り温泉

ホテルに併設された温泉施設「スーパー美輝」を日帰り入浴でも楽しむことができる。
下呂市内最大規模である「スーパー美輝」は、飛驒の豊かな緑と清流を眺望できる露天風呂や箱蒸し、釜風呂や薬湯、日替わり美人湯など、17種類の温泉風呂をのんびり楽しむことができる。

薬湯の露天風呂（男性風呂のみ）

薬湯は日替わりで、備長炭やブルーベリー、ワインなど色々なお風呂を楽しむことができる。

日替わり美人湯（女性風呂のみ）

男性用の薬湯露天風呂と同様、日替わりで楽しむことができるお風呂。男性用とは違い、アルマテラピーや果実湯など美肌効果が高いものが多い。

箱蒸し

飛驒の優れたヒノキを使った箱蒸しは、箱に座ってから首から上を出すサウナのこと。ヒノキの香りも楽しめ、発汗作用による肥満や筋肉痛、疲労回復に効果がある（写真②：参考写真H）。

お食事

宿泊すると夕食は、岐阜県飛驒市の郷土料理である本場の霜降り黒毛和牛特A飛驒牛朴葉味噌（写真③）を味わうことができる。

馬瀬川美輝の里内のレストランでも同様に、飛驒牛朴葉味噌定食を始めとした新鮮な素材を生かした郷土料理を味わうことができる。しかし、レストランの営業時間が午後の2時と終わるのが早いため、飛驒牛朴葉味噌を味わうなら宿泊するのをおすすめする。

▼写真③：飛驒牛朴葉味噌



日帰り温泉情報
【住所】〒509-2615 岐阜県下呂市馬瀬西村 1695
【TEL】0576-47-2641（代表）
【交通】JR 下呂駅から車で約30分
【営業時間】午前10時30分～午後9時30分
【料金】大人：¥800/ 小人：¥400
【泉質】アルカリ性単純温泉
【効能】美肌、冷え性、疲労回復

▼写真①レンタル自転車



▼写真②：箱蒸し



車中泊で旅する

徳島の町

四国地方の東部に位置する徳島県。瀬戸内海や太平洋の大海原で囲まれ、明石海峡大橋や鳴門大橋は圧巻の凄さ。徳島県の海の豊かさに癒される車中泊の旅を紹介しよう。



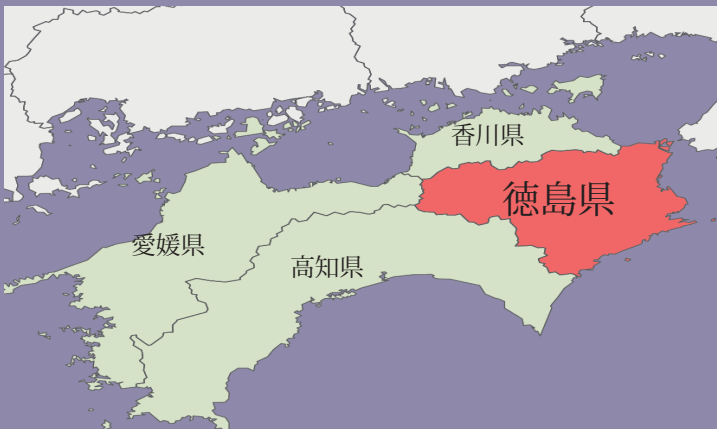
車中泊の行程

特集

徳島観光
の町並み

日帰り温泉
美湯松帆の湯

車中泊
淡路SA



初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する
箱根の町

車中泊で旅する
下呂の町

車中泊で旅する
徳島の町

まとめ

観光

徳島の町並み



鳴門の渦潮

世界最大級！
迫力満点の海のアート

鳴門の渦潮とは

徳島といえば、本州と淡路島を結ぶ明石海峡大橋も有名な観光地である。しかし、徳島と淡路島を結ぶ大鳴門橋も忘れてはいけない。その大鳴門橋の下で見ることができ、世界三大潮流の一つが鳴門の渦潮である。

鳴門の渦潮は、最大時の直径が約20mに達するという。他にも、大鳴門橋の渦潮は、日本一の速さを誇り、最速で約20 km / hにもなる。

世界三大潮流の仕組み

瀬戸内海と紀伊水道が交わる大鳴門橋では、最大1.5 mもの水位差が生まれる。そこに海水が勢いよく流れ込む力や、複雑な海底などさまざまな要因で、とても大きい渦潮が発生する。

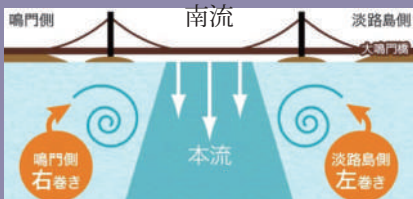
渦潮の見どころ①

鳴門の渦潮は、北から南へと潮が流れ、午前に見ることができ「南流」と南から北へと潮が流れ、午後に見ることができ「北流」の2つの潮流が発生する。2つの潮流は、発生時間が違うだけでなく、渦潮の渦の向きが違う（図①：参考観渦船中）ので、実際に見比べて欲しい。

渦潮の見どころ②
渦潮を見るには、主に2つの方法がある。1つ目は、観潮船に乗る方法。大型の船でゆったりと迫力満点の渦潮を間近で見ることができる。

2つ目は、大鳴門橋にかかる海上遊歩道「渦の道」を歩いていく方法。全長450 mある遊歩道は、フェンスからの潮風や波音を感じることができ、遊歩道の先にある展望室は、渦上45 mの高さからも渦潮の激しく響き渡る潮流を感じることができる。展望室から見る太平洋や瀬戸内海の雄大な景色を魅力の一つである。また、一部、ガラス床なので、真上から見る迫力満点の渦潮は、まるで海の上を歩いている気分になる。

▼図①：太平洋側より大鳴門橋を見た時



大鳴門橋遊歩道情報

【住所】 772-0053

徳島県鳴門市鳴門町（鳴門公園内）

【交通】 神戸淡路鳴門自動車道鳴門北IC から車で約 5 分

【営業時間】 午前 9 時 00 ～午後 6 時 00 分

【休館日】 3.6.9.12 月の第 2 月曜日

【料金】 大人：¥510/ 中高生：¥410/ 小学生：¥260

大塚国際美術館



大塚国際美術館とは

大塚美術館とは、日本最大級の展示スペースを有する美術館である。巨大な展示スペースには、古代の壁画から現代絵画まで1,000点余りの原寸大の陶板名画が展示されている。大塚国際美術館は、技術はもとより構想においても世界初のそして唯一の美術館である。

陶板名画とは、

陶板名画とは、陶器の大きな板に原画に忠実な色彩と大きさと再現をした技法である。通常、美術作品は、環境汚染や災害などの劣化を免れないものだが、陶板名画は約2,000年以上に渡ってそのままの色と姿で残るので、これからは、文化財の記録保存のあり方に大きく貢献する技法である。

当館は、全て陶板名画の作品だが、原寸大で再現しているので偽物とは言え侮るなかれ。名画を間近で迫力感や臨場感を味わうことができる。

ユニークな展示方法

大塚国際美術館には、主に3つのユニークな展示方法がある。

①システイーナ礼拝堂の天井および壁画のように、古代遺跡や教会などの壁画を環境空間ごとそのまま再現した今までにない臨場感を味わえる立体展示スペース（右上の写真）。

②レオナルド・ダヴィンチの「最後の晩餐」の修復前と後の2つを展示したスペースのように、古代から現代に至るまでの西洋美術

術の変化が美術史的に理解できるように順を追った展示スペース。

③フィンセント・ファン・ゴッホの「幻の7つのヒマワリ」のように、時代を超えて古今の外画の描いた代表的な作品の展示スペース（左上の写真）。テーマごとにそれぞれの表現方法の違いを比較することができる。

他にも、自然光で見たいというモノの願いを実現したするために、作品周辺の池に色とりどりの睡蓮が咲き誇る屋外展示スペース「モノの大睡蓮」など（左下の写真）。地上2階地下3階の巨大な美術館には数多くの作品が展示している。

大塚国際美術館情報

【住所】 〒 772-0053

徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池 65-1

【交通】 バス停「大塚国際美術館前」下車すぐ

【営業時間】 午前 9 時 30 分～午後 5 時 00 分

【休館日】 月曜日

【料金】 一般：¥3,300/ 大学生：¥2,200/ 小中高生：¥550

（前売券あり）

初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する箱根の町

車中泊で旅する下呂の町

車中泊で旅する徳島の町

まとめ

日帰り温泉 兵庫県淡路市

美湯松帆の郷



明石海峡大橋の「夜景」

参考文献 HP：公式サイト美湯松帆の湯

美湯松帆の郷とは

美湯松帆の郷とは、明石海峡大橋を渡ってすぐの場所に位置する日帰り温泉である。「ココロもカラダも癒されるひととき」をコンセプトに、世界一のスケールを誇る大橋「眺望」と、御食国（みけつくに）淡路島の新鮮な海の幸と山の幸を味わえる「食」、そして旅の疲れを癒してくれる「天然ランド温泉」を楽しめる複合リゾート施設である。

日帰り温泉

昔ながらの石畳とヒノキが特徴的な「和風」な温泉。すっきりとしたシンプルモダンな「洋風」な温泉。2つのコンセプトを持つ露天風呂はそれぞれ目の前に広がる明石海峡を眺望することができる。

明石海峡大橋は、それぞれ①青い空と青い海、これぞ淡路島の「昼の風景の顔」②鮮やかに変化していく「夕焼けの顔」③幻想的なライトアップが夜空に広がる「夜景の顔」の3つの顔を訪れた人のココロを癒す唯一無二の絶景温泉を楽しむことができる。



明石海峡大橋「昼の風景」

日帰り温泉情報

【住所】〒656-2401

兵庫県淡路岩屋 3570-77

【TEL】0799-2333

【交通】神戸明石鳴門自動車道淡路 IC を降りて約 5 分

【営業時間】温泉 / 午前 11 時 00 分～午後 22 時 00 分
レストラン / 午前 11 時 00 分～午後 21 時 00 分

【料金】大人：¥730/ 小人：¥410

【泉質】単純弱ラドン温泉

【効能】神経痛、筋肉痛、冷え性

車中泊 兵庫県淡路市・神戸淡路鳴門自動車道

淡路SA（下り）



淡路SAとは

本州側から明石海峡大橋を渡って、淡路島に入ってすぐのところに位置する淡路SA（下り）。上下線を行き来できるので、かつ神戸淡路鳴門自動車道の本州側からの玄関口に当たるので、Uターンや一般道、上下線へという方向へ進むことができる便利なサービスエリアである。

また、淡路SA（上下線）本州四国高速道路の休憩場の中では、規模が大きく、総施設の売上は東名高速道路の海老名SAと並んで全国トップクラスとも噂される。

見どころ

見どころはなんと言っても、淡路SA（下り）から眺望できる明石海峡大橋ではないだろうか。淡路SA（下り）は、別名「橋の見える丘」とも呼ばれるほど、明石海峡大橋を眺望するには、絶景のスポットである。また、大観覧車もあるのが特徴である。明石海峡大橋と、大観覧車、そしてそこから合わせて眺望できる神戸の町並みや大阪湾と素敵な写真を撮影してみませんか。



SA 情報

【駐車場】大型：102/ 小型：352

【トイレ】男：46/ 女：62

【コンビニ】なし

【ガソリンスタンド】太陽石油

淡路SAと淡路ハイウェイオアシス
淡路ハイウェイオアシスとは、神戸淡路鳴門自動車道の淡路SAに連結されている日本最大級のハイウェイオアシスである。ここでは、周りを海で囲まれた土地らしい、海の幸と肥沃な大地で育った山の幸を食べたり、それらを家で味わえるものを買ったり、広大な自然に囲まれた淡路島公園の大きな芝生広場で遊んだり淡路島の魅力を沢山詰め込んだ楽しい施設である。

初心者ガイド

車中泊の基本

車中泊で旅する箱根の町

車中泊で旅する下呂の町

車中泊で旅する徳島の町

まとめ



初心者ガイド

車中泊の基本

この雑誌を手にとってくださいありがとうございます。
うございます。

雑誌で綴る車中泊での旅はどうでしたか。
大学の卒業制作を考えた時、改めて、大学の4年間を振り返ってみました。この4年間で数多くの観光地を車中泊で旅してきました。車中泊での旅は、知らないところに沢山行って楽しい思い出ができました。しかし、時には、体調を崩し旅の半日を辛く思いを過ごしたこともありました。冬の日には寒い地域で凍えながら寝たこともありました。それでも、車中泊での旅スタイルを崩さなかったのは、運転が好きな父と車中泊ならではの魅力が詰まっていたからだと思っています。

そして、大学の卒業制作に自分の車中泊のスタイルを雑誌として制作することになりました。この雑誌を通して、他の人にも車中泊の魅力を伝え、車中泊での旅スタイルを提案できたり皆の旅スタイルに何か一つでも参考にできたら良いなと思いました。

車中泊で旅する箱根の町

車中泊で旅する下呂の町

雑誌の中身は、①初心者に向けて車中泊で疑問に思っていることに答えるQ & A。②車中泊の楽しさと大変さを伝える内容。ここでは、楽しさだけではなく、大変さも伝えることで車中泊の表と裏の全部を知ってもらい、車中泊を最大限に楽しんでもらいたいです。③普段どのように車中泊をしているのか④箱根、下呂、徳島の3つの車中泊での旅を例に挙げ、車中泊だからこそ味わえる景色や楽しさを伝えられるようにしました。以下の4つの内容を通して、私らしい車中泊での旅を詰めた雑誌を制作しました。

今回の雑誌を制作にするに当たって、車中泊に関する雑誌を読み漁りました。多くの雑誌は、車を改造し、車の中で生活できるほどレベルの高い車中泊が紹介されていました。しかし、私の車中泊での旅は、簡易的であくまでもお金を節約するためと旅を少しでも快適にするために車中泊での旅のスタイルを選んだだけで、他の雑誌のように本格的な車中泊での旅は極めようとは思っていません。他の雑誌を読んで、この

車中泊で旅する徳島の町

まとめ

ような私が車中泊に関する雑誌を制作しても良いのかと悩んだこともありました。しかし、田村美葉さんの「できるだけがんばらないひとりたび」という本に出会いました。この本は、旅には、こうした方が良いという決まりはなく自分なりの旅を楽しむ方法が書かれていました。この本に出会ったことで、自分だけの車中泊での旅のスタイルを楽しむことができるようになりました。

この雑誌を制作したことで、車中泊での旅を魅力や大変さを見つけることができました。大学を卒業してしまったら、大学の頃より、時間がなくなり、旅をする機会が少なくなるかもしれません。就職を機に車に乗る機会が少なくなってしまうかもしれません。それでも大学4年間の車中泊での旅で学んだことを生かして、新たな私らしい旅のスタイルを見つけていきたいと思っています。

改めて、この雑誌を手にとって下さってありがとうございます。みなさんも自分らしい旅のスタイルを見つけてみてください。





金城学院大学
国際情報学部国際情報学科
メディアスタディーズコース
志知瑞月

