

西武健保の

保養所だより



No.026

◎保存版：ココロとカラダのコリを癒す旅案内

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

西武健康保険組合

今回は「びわ湖を満喫&通な京都」をテーマに、夏の旅行にピッタリな2泊3日のモデルプランをご紹介します。びわ湖でのアクティビティを楽しんだり、京都の食文化に触れたり。特別な夏の思い出になること間違いなしです。

1 日 目

京都駅到着

○エキナカチェックイン!

「びわ湖大津プリンスホテル」または「グランドプリンスホテル京都」に宿泊の場合は、駅構内の「プリンスホテルウエルカムカウンター」で荷物を預けてそのまま観光に出かけられます。

夕方には荷物がホテルに届いているので、手ぶらで観光できてとっても便利!

※ウエルカムカウンターには9:00~14:00にお預けください。

※「びわ湖大津プリンスホテル」と「グランドプリンスホテル京都」をホテルを変えて連泊する場合も、チェックアウト時に申し出ること、ホテル間で荷物の配送をしてくれます。



○駅ビルでランチ

京都駅には百貨店や、専門店街が併設されています。

遠くまで移動する時間はないけれど、京都らしいものを食べたい時におすすめです。

避暑にぴったりの高原リゾート びわ湖バレイ

びわ湖西岸の標高1,100メートルに位置する、おとなから子どもまで楽しめる高原リゾート。山麓から山頂までは、日本一速いロープウェイでひとつ飛び! 雄大な自然の中で季節の花々を觀賞することも、『ジップライン』や『スカイウォーカー』に挑戦して、アクティブに遊ぶこともできます。夏でも涼しい山頂で、アクティビティを満喫しましょう!

スリリングな絶叫・絶景旅! 『ジップライン』

ワイヤーに身を任せ、びわ湖の絶景に向かって飛び出すように疾走!
スリリングなターザン体験は、やみつきになること間違いなしです。

【料金】3,200円(全7本のツアーコース)
前日15時までの予約制



イメージ画像



7/22 オープンの新スポット! 『びわ湖テラス』

びわ湖の大パノラマを望みながら、カフェメニューが楽しめる新スポット。園内のもっとも眺望の良い場所に位置するテラスでは、非日常の贅沢な時間がゆったりと流れます。

【カフェメニュー】

「ミルクジェラート」ほか

ジェラート各種 450円~

「近江和紅茶」ほか

ドリンク各種 450円~

AM

PM

ちびっこ達も楽しめる
『サマーランド』

そり遊びやザリガニ釣りなど、小さな
お子さまも安心して遊べるコーナーが
充実しています。7/16～8/31には
水遊び広場もオープンするので、水着を
持って出かけましょう！

【サマーランド入場料】

中学生以上 500 円

こども(3歳～小学生)+保護者1名 500円

平日無料(7/16～8/31を除く)



営業時間	平日9:30～17:00 土・日・祝日・夏休み 9:00～17:00
駐車場	あり(1台500円)
アクセス	【車】湖西道路 志賀 IC より約10Km 【電車】JR京都駅より約35分→JR志賀駅 志賀駅より路線バスで約10分
TEL	077-592-1155

陽気でゴージャスなクルーズ旅 ミシガンナイトクルーズ

湖面が茜色に染まる夕景と、幻想的な夜景の両方を堪能できる「ミシガンナイトクルーズ」。
アメリカンでゴージャスな船内では、パーサーによる音楽ライブが行われ、陽気な雰囲気が漂います。
レストランの先駆けでもあるミシガンでは、本格的なコース料理・buffet料理から、お手軽な
スナック類まで、多彩なメニューがいただけます。夜のびわ湖に癒される、船の旅に出発！



(左)豪華で陽気な外輪船「ミシガン」。デッキに出ると、心地よい風がむかえてくれます。

(右上)料理長による、旬の素材を四季ごとのテーマにアレンジしたコース料理。



(右下)クルーズの最後に湖面を彩る、ライトアップされた「びわ湖花噴水」。船上はどこよりも特等席！

運行時間	18:30～21:00 (びわ湖大津プリンスホテル前の「におの浜観光港」利用の場合は18:55～20:40)
乗船料	大人2,980円・中学生2,470円・こども1,490円 料理 コース・buffet料理共に 4,110円～
TEL	077-524-5000

びわ湖大津プリンスホテルにチェックイン

京都駅から大津駅までJRで10分の好ロケーション、びわ湖のほとりにたたずむびわ湖大津プリンスホテル。
すべての客室、レストラン、屋外プールから湖が望め、ホテルのどこからでもびわ湖の雄大さを感じることができます。
ゆったりとした広さの客室は、バス・トイレ・パウダールームがすべて別々に配置されていて快適な滞在時間が過ごせます。
夏に訪れたなら絶対に利用したいのが屋外プール。湖が見渡せ、解放感にあふれていて、家族連れに大人気です。



2 日 目

E I Z A Nの朝ごはん

一日のはじまりは、料理長こだわりの和朝食でパワーチャージ。
近江米を信楽焼の土鍋でふっくらと炊きあげたご飯と、地場野菜を取り入れた彩り豊かな和定食をいただきます。



京の里山 大原散策

国際会館駅からバスで20分ほど。

京都らしく洗練されている雰囲気でありながら、田園風景の広がる大原。かつての隠棲の地として知られています。ひっそりと建つ寺院を散策しましょう。



三千院

大原を代表する観光スポット。最澄（伝教大師）が、自ら刻んだ薬師如来像を本尊として堂を建てたのが起源といわれています。苔むした美しい庭園にひっそりとたたずむわらべ地蔵が、愛らしく迎えてくれます。

【拝観料】大人 700 円・中高生 400 円・小学生 150 円

【アクセス】バス停 大原より徒歩 10 分



宝泉院

柱や鴨居を額縁に見立て、1枚の絵画を眺めるように楽しむ「額縁庭園」が有名です。畳に座して、抹茶とお菓子を味わいながら、樹齢700年の五葉松や美しい竹林を眺めて過ごすひととき。心がゆっくりと安らいでいくのがわかります。俗化されていない、昔ながらの美しい京都を堪能できる空間です。決して大きくないお寺ですが、心静かに京都めぐりをしたい方におすすめです。

【拝観料】大人 800 円・中高生 700 円・小学生 600 円 抹茶・茶菓子付 【アクセス】三千院から徒歩 2 分



大迫力の樹齢 700 年の五葉松



鮮やかな緑の竹林



抹茶とオリジナルの茶菓子

貴船 べにや 川床料理

京都の夏の風物詩「川床」。貴船の川床の特徴といえば、なんといっても水面までの距離が近いことです。こちらのお店では、川床の縁に腰掛けて、清らかな水に足をつけることもできます。そんな贅沢な空間でいただくのが「夏の川床会席料理」。貴船で採れた川魚や山菜などの旬の料理は、目にもおいしいものばかり。川のせせらぎを聞きながら、情緒あふれた時間を過ごせます。



営業時間 11:00~19:00入店 (19:30ラストオーダー)

料理 夏の会席料理 10,300円~

鍋コース 7,800円~

5・6・9月は会席料理 7,800円のコースもあり

アクセス【バス】国際会館前よりバスで20分 貴船口前下車

貴船口前より徒歩20分

【電車】叡山電鉄で貴船口駅下車

貴船口駅より徒歩20分

2名以上で貴船口駅まで送迎あり※予約制

【車】京都南 IC より約60分

T E L 075-741-2041

AM

PM

グランドプリンスホテル京都にチェックイン

京都市街地から少し離れ、落ち着いた雰囲気にも包まれる「宝ヶ池」。その地に建つグランドプリンスホテル京都は、街の喧騒を忘れ、安らぎの滞在ができるホテルです。広々とした客室で旅の疲れを癒し、朝は静かな宝ヶ池周辺をのんびりお散歩。ホテルこだわりの朝食でエネルギーチャージをして、また観光へと出かける。ホテルステイも観光も、両方堪能できるこのホテルは、京都観光の拠点にピッタリです。



3 日 目

ポンドカフェでこだわりの朝食ブッフェ

京都にこだわったメニューがいただける朝食ブッフェ。老舗豆腐屋の「永井の純とうふ」や、「京豆腐と汲み上げ湯葉のあんかけ丼」、「和食おばんざい」などを楽しむことができます。洋食メニューも、シェフが目の前で焼き上げるふわふわのオムレツ、焼き立てのパンなどラインナップが豊富です。



和尚さん直伝の精進料理教室

「沙羅双樹の寺」として有名な「東林院」で、和尚さんによる精進料理教室が開かれています。精進料理は単に「肉や魚を使わない」というものではなく、食材である野菜や果物のすべての命に感謝をこめて作る料理。レシピと共に禅の心も学ぶことができます。



①精進料理の心構えと、レシピの説明

和尚さんの料理の腕前は新聞でレシピの連載を持つほど。料理教室で使われる野菜のほとんどが、境内で育てたものです。



境内の菜園

②調理開始

1組3~4名のチームに分かれて調理開始。和尚さんのアドバイスを聞きながら、3品同時に調理します。味付けはシンプルに。どのように調理をすれば、それぞれの素材の味を生かすことができるのか…考えることで食材の尊さに気づくといえます。



③昼食会

自分たちで作った3品に加え、和尚さんが作ってくれた料理を、美しい庭を眺めながらいただきます。普段口にする機会の少ない精進料理ですが、「寺のおばんざい」として身近に感じて学ぶ、とても貴重な体験ができます。



開催日時	毎週 火・金曜日 10:00~13:00
費用	1名3,500円
持ち物	エプロン、筆記用具
申込み	一度電話で確認後、 往復はがきで申込み
アクセス	JR花園駅より徒歩15分 妙心寺塔頭
TEL	075-463-1334

京都駅 到着

〇ウエルカムカウンターで荷物を受け取り

チェックアウト時にホテルに預けた荷物が届いています。18:00までに受け取ってください。

京都駅 出発 夏の旅もおしまい。気を付けて帰りましょう。



PM

AM

PM