

森林セラピーの楽しみ方

森林のリラックス効果を活かすためには、あまり時間にとられないことが大切です。

登山やハイキングとの違いは、森の中で過ごす時間を重要視している点です。

ゆったりと過ごすなかで自分自身の心と対話をするのが、さらにリフレッシュするための方法になります。

木々の中に立っていると、何もしくともそれだけで心癒されますが、さらに効果的に「森の力」を感じる方法として、最も基本的なやり方は「五感」を働かせることです。

森の中で聴覚や視覚、嗅覚、触覚、味覚といった五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてみてください。



秦野の間伐材を活用した丸太イスや看板

森林セラピーロードには、ベンチ、トイレ、休憩施設などが十分に配置され、ゆっくりと森を楽しむことができます。

一人でも家族・友人とでも、秦野の森に日々の疲れを癒しに来ませんか。

森林散策の注意事項

- 🍻 ゴミは必ず持ち帰りましょう
- 🍻 動物への餌付けはしないでください
- 🍻 動物、昆虫、植物等の採取はしないでください
- 🍻 季節や天候に合わせた服装や靴を用意しましょう
- 🍻 ヤマビルやスズメバチなどの対策をしましょう
- 🍻 ナラ枯れの木の落枝に注意しましょう
- 🍻 猛毒キノコ「カエンタケ」には触れないようにしましょう



4 市街地の中の貴重なオアシス くずは峡谷コース



最高標高(m)	143
最低標高(m)	102
高低差(m)	41
総延長距離(km)	1.9
バリアフリー区間距離(km)	0.5
平均斜度(%)	2.2
最小斜度(%)	1.2
最高斜度(%)	31.2

自然がいっぱい♪
小さい子も安心だよ



タマムシ



くずはのつり橋



カワセミ



ミリンソウ



くずはの家



露頭(地層)

主な樹木	コナラ、クヌギ、イヌシデ、ケヤキ、エノキ、オニグルミ、ウワミズザクラ、エゴノキ、ウグイスカグラ等
主な草花	ウバユリ、オカタツナミソウ、キバナアキギリ、タニギキョウ、ニリンソウ、フタリスズカ、ヤマネコノメソウ、ノコンギク、ヤマユリ等
主な生き物	ハグロトンボ、ゲンジボタル、カブトムシ、ヤマトタマムシ、サワガニ、カジカガエル、ウグイス、カワセミ、キビタキ、キセキレイ
主な周辺スポット	くずはの家、葛葉川、くずはのつり橋、とんぼのせせらぎ、露頭(地層)

秦野ガス・ネイチャーパークくずは
自然観察施設 くずはの家

☎ 0463-84-7874

葛葉緑地は、葛葉川が台地を深く刻み、大きくゆるやかに蛇行して作り上げた美しい景観と、緑豊かな河畔林が残された、面積約17haの市街地にある貴重な緑地帯で、「かながわのナショナル・トラスト第1号」に指定されています。くずはの家やその周辺の秦野ガス・ネイチャーパークくずはは、葛葉緑地(峡谷)について学びふれあうために整備された市の施設で、年間を通じて数多くの動植物を観察することができます。