

はだの
森林セラピー
元年

「はだの表丹沢森林セラピー基地」 「森林セラピーロード」が認定されました!

おめでとう♪



「森林セラピー」とは、心と身体健康維持・増進、病気の予防の効果が、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。今年3月に特定非営利活動法人森林セラピーソサエティによる生理・心理実験を実施した結果、秦野市全域が「はだの表丹沢森林セラピー基地」として、さらに、秦野市の魅力を体感できる5つの散策コースが「森林セラピーロード」として認定されました。

里山の四季を愉しみ、爽やかな空気に包まれながら、緑・花・鳥の声や川のせせらぎを満喫しませんか。

森林セラピー基地とは

森林セラピーロードが2本以上あり、健康増進やリラクセスを目的とした包括的なプログラムを提供している地域のことです。

充実した森林セラピーを受けることのできるさまざまな施設や環境が整っています。

森林セラピーロードとは

生理・心理実験によって癒しの効果が実証され、森林セラピーに適した道として認定された遊歩道です。

リラックスやセルフケアなどを目的に、いつでも自由に散策して、森林浴の“癒し”を感じることができます。

広場、ベンチ、トイレ、休憩施設などを十分に配置してあるので、ぜひ、ゆっくりと森の中を歩いてみてください。



森林セラピーロード

- 1 秦野戸川公園・風の吊り橋コース
- 2 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース
- 3 藁毛・春嶽湧水コース
- 4 くずは峡谷コース
- 5 弘法山公園コース

令和2年秋 森林セラピーロード グランドオープン 予定

森林セラピーロードの楽しみ方

市内には、それぞれ特徴を持った5つの「森林セラピーロード」があります。「見る」「聴く」「嗅ぐ」「触る」「味わう」の五感を働かせて、自分のペースでゆったりと散策することで、里山の自然の癒しを体感できます。自分の体力に合う、心地よいと感じるロードを探してみましょう!

森林セラピーのイベント開催

「森林セラピーロード」は自由に散策する事もできますが、さらに、森林のリラックス効果による癒しを感じたい人は、森林セラピーメニューを用意したイベントに参加してみてください。広報はだのや市ホームページなどで開催情報を随時お知らせします。イベントでは、癒しのコンシェルジュとも言われる「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト」の資格を持つ人達が、参加する皆様を御案内します。(森林セラピーガイド・セラピストの資格は、森林セラピーソサエティが認定しています。)

他にもたくさんあるよ♪

主な森林セラピーメニュー

- ・唾液アミラーゼ、血圧測定によるストレスチェック
- ・自然観察(植物・野鳥・昆虫)
- ・森林ヨガ体験、寝転び、瞑想、ハンモック体験
- ・健康に配慮した地場産セラピー弁当、バーベキュー、流しうめん
- ・樹木や草木を使ったアロマづくり、ほうじ茶づくり、草木染め

木材の利用アイデアを募集

東京オリンピック・パラリンピックの開催は、2021年の7月に延期となりましたが、秦野市を含めた全国63の自治体から提供された木材で建てられた選手村ビレッジプラザは2020年4月末に完成しました。秦野市から提供された約6㎡のヒノキ木材は、施設の柱や床材などに使われています。大会終了後には、選手村ビレッジプラザは解体され、提供した木材は市内で形を変えて利用されることとなります。オリンピック協力に関する記念品や、公共施設等での活用などが考えられますが、選手村ビレッジプラザに使われた秦野の木について、利用アイデアを募集します。(提供した木材は、12cm×12cm×350cm程の大きさで、約120本となります。)



選手村ビレッジプラザ提供木材の利用アイデアをお寄せください
任意の様式に、①利用の方法、②利用の目的、③年齢、④性別を書き、8月31日(月)までに、〒257-8501環境共生課へ郵送または持参。ファクス((82)6256)、メール(k-kyousei@city.hadano.kanagawa.jp)も可

① 秦野戸川公園・風の吊り橋コース



「風の吊り橋」でつながれた水無川の両岸には、バーベキュー場、茶室、森の自然観察ゾーンがあり、県立の都市公園のため自然を感じながら安心して散策することができます。

総延長距離	約2.7km
高低差	65m
主な植物	あじさい、カツラ、イロハモミジ、オキナグサ
主な生き物	キビタキ、イソヒヨドリ、コゲラ
主な周辺スポット	風の吊り橋、水無川、森の自然観察ゾーン、秦野ビジターセンター、はだの丹沢クライミングパーク(ボルダリング施設)

② 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース



秦野名水が湧き出る人気の水汲み場「葛葉の泉」、スギやヒノキの人工林の森やお茶畑など、静かな自然環境に囲まれ、相模湾まで見渡せる眺望が特徴です。

総延長距離	約1.3km
高低差	153m
主な植物	スギ、ヒノキ、アブラチャン、コクサギ
主な生き物	ウグイス、オオルリ、ノスリ
主な周辺スポット	表丹沢野外活動センター・展望デッキ、葛葉の泉(秦野名水)、水源の森林、東屋

③ 蓑毛・春嶽湧水コース



ロード周辺には秦野名水の「春嶽湧水」や「髭僧の滝」などの自然資源や、「緑水庵」、「大日堂」、「御師の里」など歴史的・文化的遺産も多く、大山やヤビツ峠への登山も盛んです。

総延長距離	約2.3km
高低差	240m
主な植物	スギ、ヒノキ、クマシデ、ミツマタ、オニグルミ、ヤマドリソウ
主な生き物	赤トンボ類、カワガラス、ミソサザイ
主な周辺スポット	春嶽湧水(秦野名水)、髭僧の滝、緑水庵、淡墨桜、ミツマタ群生地

森の力に癒されよう
5つの森林セラピーロード

④ くずは峡谷コース



葛葉川美しい景観と緑豊かな樹林が残された「葛葉緑地」、市の自然観察施設「くずはの家」、たくさんの植物や貴重な動物が観察できます。
※バリアフリー区間あり

総延長距離	約1.9km
高低差	41m
主な植物	コナラ、エノキ、ニリンソウ、ウバユリ、キバナアキギリ
主な生き物	カブトムシ、ハグロトンボ、カワセミ、ヤマガラ、カジカガエル
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

⑤ 弘法山公園コース



弘法山公園は、桜の名所としても有名で、相模湾を望む眺望も魅力です。「名水はだの富士見の湯」、鶴巻温泉までハイキングが楽しめます。

総延長距離	約3.2km
高低差	169m
主な植物	サクラ類、コナラ、クヌギ、ヤマユリ、センボンヤリ
主な生き物	キビタキ、アオゲラ、ムササビ、アサギマダラ
主な周辺スポット	弘法山、権現山(展望台)、浅間山、名水はだの富士見の湯