

南箕輪村

- アカマツ・ヒノキ 広葉樹
- 平地
- 池
- 3コース 4.8km
- 3コース 4.8km
- 2軒・112室 8,400円〜
- なし
- なし

～癒しの森～
信州大芝高原みんなの森

西に中央アルプス、東に南アルプスが一望できる信州大芝高原内の森林セラピーロードで、樹齢90年を超えるアカマツの巨木が立ち並んでいます。ロード北側の大芝公園には各種スポーツ施設、オートキャンプ場、日帰り温泉施設などが整備されています。

- 木漏れ日のなかの森林浴
景観等を考慮して立ち木の伐採を最小限にしているため、小鳥のさえずりを耳に木漏れ日のなかの森林浴が楽しめます。多くの山野草も見ることができます。
- 森林学習の場
遊歩道沿いの約70種の樹木に名板を設置してあるので、四季折々の草木を観察できる森林学習の場としても活用できます。
- 負担のない遊歩道
全長約4.8km、3コースの遊歩道には伐採した立ち木のチップや山砂を利用。特にウッドチップ舗装は弾力があり足腰に負担が少なく、車椅子利用者でも安心して散策を楽しめます。
- 公園に隣接
大芝公園に隣接するので、森林浴だけでなく、スポーツや温泉なども楽しめます。

南箕輪村産業課商工林務係
上伊那郡南箕輪村4825-1 TEL.0265-72-2104 FAX.0265-73-9799
vill-m@vill.minamiminowa.nagano.jp
http://www.vill.minamiminowa.nagano.jp
アクセス/JR飯田線北殿駅からタクシーで15分、中央道伊那ICから5分

湖やせせらぎのある大芝高原



阿智村

- ヒノキ・カラマツ 広葉樹
- 高原・丘陵
- 池
- 3コース 11km
- なし
- 20軒 7500円〜
- なし
- 森林セラピーガイド (有料)

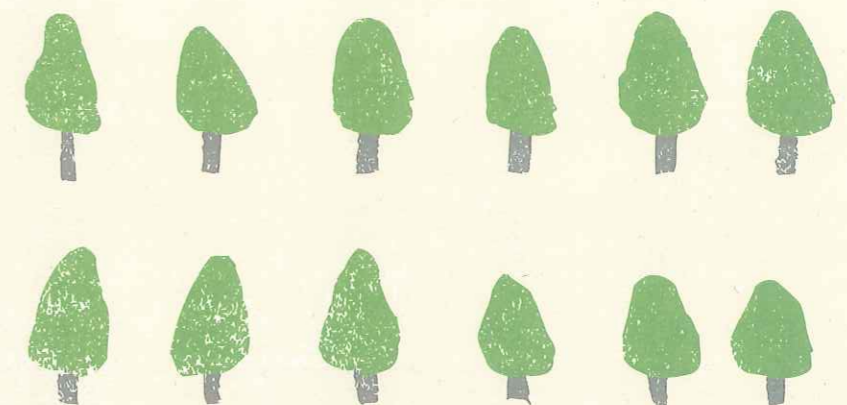
みなみ信州・阿智村 天空の散歩道
～いわなの森～ ヘブンスそのはら

長野・岐阜県境に位置し、山頂地続きの富士見台高原からは日本百名山中23座が見渡せます。日本百名山の恵那山を見ながら、ロープウェイが四季を通じて運行しており、年間約25万人の来場者があります。春は水芭蕉、夏は花の高原、秋は絶景紅葉、冬はスキーと四季を通じて魅力あふれるエリアです。また、山野草が多く自生し、森の中を渡る小川には「やまと岩魚」が生息しているなど、動物などとのふれあいを含め、歩く、聴く、見るを満喫できる大自然に広がる高原です。

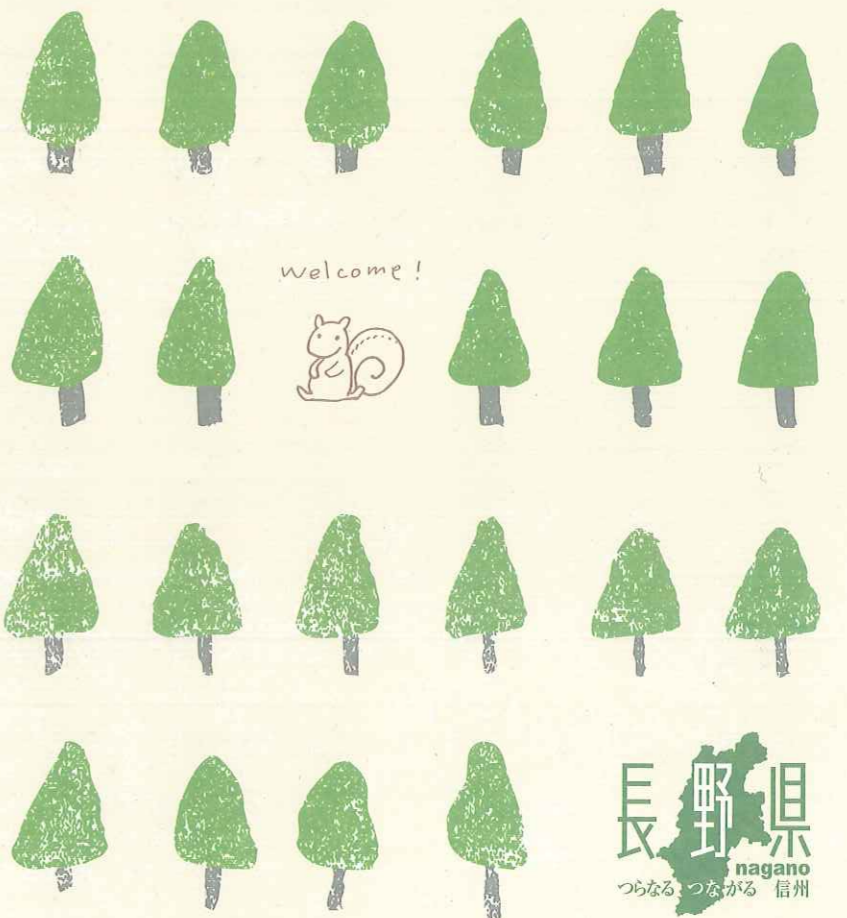
- 標高1400mからの別天地
万葉集にも歌われた園原の里からロープウェイに乗り、標高1400m～1700mまでに展開する高山へ移動し、森林セラピーロード「いわなの森散歩道」をガイドの案内で散策します。また富士見台高原からの眺望は360度の大パノラマ、こちらもガイドのご案内できます。
- ゆっくり楽しめる遊歩道
ベンチを設けた休憩所もあり、小さなお子様から年配の方まで皆さんが楽しむことができます。1周約2.3kmの原生林、小川のせせらぎを聞きながら、ゆっくりと歩いてください。
- 五感で楽しむ
【目】春には木々の芽吹きが始まり、夏はアサギマダラが飛来する原生林で過ごし、秋には紅葉の森林で癒しのひとときが過ごせます。冬は降り積もった雪をスノーシューなどで歩き、小動物とのふれあいも楽しめます。
【耳】「いわなの森」では、小川の涼しげなせせらぎ、鳥の美しい声、蟬の鳴き声が心地よく聞こえてきます。
【舌】山菜やキノコなど地元産の季節食材を用いた昼食も楽しめます。

ヘブンスそのはら
下伊那郡阿智村智里3731-4(ジェイ・マウンテンズ・セントラル)
TEL.0265-44-2311 FAX.0265-44-2331
info@mt-heavens.com
http://mt-heavens.com
アクセス/中央自動車道園原ICから5分、名古屋から約1時間
東京・松本方面からは飯田山本ICより20分

原生林でくつろぐ癒しのひととき



森林セラピーへのおさそい。





- 森の種類
- 地形
- 湖沼など
- 歩道
- 車椅子
- 宿泊施設
- 提携病院
- 案内人

佐久市

- カラマツ・広葉樹
- 丘陵
- 溪流
- 7コース 9.7km
- 1コース 1km
- 4施設・87室 7,290円～
- なし
- 森の案内人 20人 5,000円～

春日の森
「御鹿の小径」

佐久市癒しの森 ～healing～

東京方面からの東の玄関口であり、日本有数の寡雨地帯である佐久市。中央には千曲川が流れ、北に浅間山、南に八ヶ岳や蓼科山を望み、東には群馬県境の妙義荒船佐久高原国定公園が広がる自然豊かな高原都市です。佐久鯉料理や地酒が名産です。

- 好アクセスで日帰りも可能な「平尾の森」
ウッドチップ舗装で足に優しいセラピーロードが、上信越自動車道佐久平PAと直結した佐久平ハイウェイオアシスパラダ(スマートIC設置)内にあり、首都圏からの利便性に優れています。緩やかな勾配ですので、初めての方でもお気軽にご利用できます。
- 滞在向けの「春日の森」
市街地から離れた静かな森で、近くには開湯400年の「春日温泉」があります。森林セラピーと温泉を組み合わせることで、より高いセラピー効果が期待できます。「滞在型森林セラピー」としてご利用いただけます。

[平尾の森]佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
佐久市下平尾2681 TEL.0267-67-8100
<http://www.saku-parada.jp>
[春日の森]春日温泉「もちづき荘」
佐久市春日5921 TEL.0267-52-2515
<http://www.shinkou-saku.or.jp/mochizuki>
佐久市健康づくり推進課保健事業係
佐久市中込3056 TEL.0267-62-3196(直通)
<http://www.saku-iyasinomori.jp>
アクセス[平尾の森]JR佐久駅からタクシーで10分、上信越自動車道佐久平スマートICから直結・佐久ICから7分
[春日の森]JR佐久平駅からタクシーで30分、上信越自動車道佐久南ICから30分



上松町

- ヒノキ・広葉樹
- 丘陵
- 溪流
- 8コース 14km
- 1コース 1.4km
- 13軒 6,000円～
- あり
- 木曾ひのきの森ガイド10人 5,000円～

溪流の遊歩道

森林浴発祥の地 信州木曾上松・赤沢自然休養林

樹齢300年を超える木曾ひのきの巨木が林立する天然林は、森林浴発祥の地。園内には溪流が流れ、川原に下りて遊ぶこともできるほか、木曾の山林で活躍した森林鉄道が保存されていて、シーズン中毎日運行。年間平均気温は約8℃と夏でも冷涼な気候のもと森林浴が楽しめます。

- 木曾ひのきの香り
天然木曾ひのきから発せられる豊富なフィトンチッドが、免疫力の向上など健康増進につながる事が証明されています。
- ひのきの葉、皮、チップを敷設された歩きやすい豊富なコース
周辺の景観、植生、運動強度等の好みに合わせて選択できる8種類の散策コースを整備。
- 森林の歴史がわかる
森林鉄道など近代林業にまつわる遺構、伊勢神宮と深い関わりのある「御神木伐採跡地」などが見られます。
- 医療機関との連携
県立木曾病院の協力により、ガイド付き森林滞在と健康診断を組み合わせた「森林セラピードック」のほか、シーズン中の毎週水・木曜日には、医師、保健師による現地での健康相談「森のお医者さん」を実施しています。

上松町観光協会
木曾郡上松町大字上松159-3 TEL.0264-52-1133 FAX.0264-52-4180
<http://www.town.agematsu.nagano.jp/> (上松町HP)
<http://w2.avis.ne.jp/~akasawa/> (赤沢自然休養林HP)
アクセス/JR上松駅からタクシーまたはバスで30分、中央道伊那ICから80分



小谷村

- スギ・ブナ
- 丘陵・山岳
- 溪流・池
- 4コース
12.1km
- 1コース
1km
- 1軒・40室
8,000円～
- なし
- 検討中

北アルプスに抱かれる くつろぎの森～小谷村～

雄大な北アルプスを背負う小谷村は、壮大な自然を有する国立公園に囲まれた地です。日本海から信州へ塩を運んだことから名付けられたという「塩の道」(千国街道)が、牛方宿や前山百体観音等、街道の面影を残す史跡も多く、歴史情緒にもあふれています。

●自然園から軽登山まで

中部山岳国立公園内の樽池自然園や、日本百名山のひとつ・雨師山、上信越高原国立公園内の鎌池、古来より歩き継がれてきた塩の道など、多様な自然から歴史まで、好みや体力に応じてコースが選べます。

●温泉療法

武田信玄の隠し湯と伝えられ、湯治の湯として知られる小谷温泉をはじめ、村内には泉質の優れた10カ所の温泉が湧いています。

●食事療法

昔ながらの日本の食生活を見直す食事方法として知られるマクロビオテックの導入を推進しています。

●癒しの宿と森林セラピーインストラクター

認定講座を開催し、森林セラピーに関する案内や宿泊など、制度の充実に向けて体制整備を進めています。

小谷村観光振興課農林係

北安曇郡小谷村中小谷丙131
TEL.0261-82-2001 FAX.0261-82-2232
otari@vill.otari.nagano.jp
<http://www.vill.otari.nagano.jp/>

アクセス/JR南小谷駅下車各所へ、長野道豊科IC各所へ

オオシラビソの
原生林内遊歩道

信濃町

- スギ・広葉樹
- 高原・丘陵
- 溪流・湖
- 10コース
31km
- 1コース
0.8km
- 35軒
1万円～
※ハーブティ、
アロマセラピー、
送迎含む
- あり
- 森のメディカル
トレーナー
(有料)

信州・信濃町 癒しの森

～森林メディカルトレーナーと歩く癒しの森～

黒姫山のほか5つの独立峰からなる北信五岳に囲まれた自然豊かな町。大正時代、野尻湖畔では宣教師が静かな環境を求めて別荘地を拓き、黒姫高原ではいわさきちひろをはじめ多くの文学者が別荘に滞在して創作に打ち込むなど、自然保養地として愛されてきた場所です。

●変化に富んだコースで年間通した癒しの提供

滝や湖が眺望できる、変化に富んだ10コースを整備。コース内には、休憩所や軽い食事をとれる場所も用意しています。

また、春から秋にとどまらず、一面真っ白な静かな冬の森のなかでの雪国ならではのプログラムも用意しています。

●森林メディカルトレーナー

町認定の「森林メディカルトレーナー」がコースをともに回り、森の持つ癒し効果の説明や呼吸法など、健康増進法のレクチャー等を行います。

●癒しの森の宿

町認定の「癒しの森の宿」では、アロマ精油による芳香浴体験やハーブティ・葉草茶によるもてなしや、地元産の食材を使った食事など、心と身体に優しい時間を提供してくれます。宿が提供する「自然の中のプログラム」も豊富です。

信濃町産業観光課癒しの森係

上水内郡信濃町柏原428-2
TEL.026-255-5925 FAX.026-255-4470
iyashi@town.shinanomachi.nagano.jp
<http://www.town.shinanomachi.nagano.jp/iyasinomori/>

アクセス/JR黒姫高原駅からタクシーで5分、上信越道信濃町ICから5分

ヨーロッパを
思わせる
保養地風景

飯山市

- スギ・ブナ
- 丘陵・山岳
- 川・湖
- 30コース
110km
- 1コース
1.2km
- 28軒・2,000室
7,000円～
- あり
- 森の案内人
34人
(有料)

「心のふるさと」信州いいやま ～母の森・神の森～

千曲川を中心に田園風景が広がる飯山市。周辺には400haものブナの天然林を有するなべくら高原や、全長80kmの信越トレイルのスタート地点でもある斑尾高原、樹齢300年を誇る杉並木が荘厳な信州三大修験道のひとつ、小菅神社奥社などがあります。

●3つの拠点地域と豊富なコース

市内には3つの滞在エリアがあり、それぞれに標高や森の様子が異なり魅力的です。選べる散策コースは30。20分程の短いコースから本格的な長距離トレッキングコースまで様々です。各エリアには拠点となるセンターがあり安心です。

●一人一人に合ったプランをご提案

滞在希望エリア、宿タイプ、森林内でのメニューを元にあなただけのプランをご提案いたします。森林セラピー散策のほか、森林ヨガやアロマセラピーのほか、様々な自然体験もお選びいただけます。

●温泉と健康食で総合的なリラックスを

市内には5つの温泉が湧き、拠点エリア毎に温泉を楽しめます。奥信濃の郷土料理は地元の素材を使った健康食そのものです。森林散策の後は、ゆっくりとお過ごしただければ、リラックス効果が高まります。

メインセンター なべくら高原・森の家

飯山市なべくら高原栢山 TEL.0269-69-2888 FAX.0269-69-2288
morinoie@iiyama-catv.ne.jp
飯山市森林セラピー協議会
<http://www.iiyama-therapy.com/index.php>
アクセス(メインセンター)/JR戸狩野沢温泉駅からタクシーで15分、
上信越自動車道豊田飯山ICから40分

ふなの里山を
めぐる遊歩道



森林を安全に楽しむために

森林は、普段暮らしている環境とは違うことがあります。そこで、森林を十分楽しむためには、その違いを知って注意することが必要です。

- 1 坂が多く、足元が不安定な場所や崖など、危険な場所もあります。
- 2 ぬかるみや岩場など、歩きにくい場所もあります。
- 3 草木や動物がたくさん生息していて、なかには危険なもの、不快なものもあります。
- 4 天候が変わりやすく、突然の雨、風は普通のことです。
- 5 風雨を避ける建物などは所々にしかありません。
- 6 トイレも所々にしかありません。
- 7 標高が高いところが多く、木陰でもあるので、気温が低いのが普通です。



持ち物、服装など

森林で、安全に楽しい時間を過ごすためには、普段とは異なる次のような持ち物・服装が必要です。

- 1 靴は運動靴、軽登山靴、長靴が適しています。(サンダル、ハイヒールは不適です)
- 2 長袖、長ズボンが基本です。(袖、裾がびっちりとした厚手のもの)
- 3 雨具、防寒具、帽子を用意しておきましょう。
- 4 軽食、飲み物を持っていくと安心です。
- 5 虫除け、虫刺され用の薬、傷バンソウコウも便利です。



「森林セラピー」とは

緑のなかにいると、さわやかな気持ちになったり心が落ち着いたりすることを、誰もが経験的に知っています。この「森林浴」の効果について科学的に解明し、森林に代表される地域の自然を心と身体の健康づくりに役立てていくこととする取り組みが「森林セラピー」です。

癒し効果などが認められた森を「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」として認定していますが、現在、長野県内では全国最多の9箇所が認定されていて、各地域の森林の特徴を生かした森林セラピーのメニューを用意しています。

森林セラピー基地

セラピー効果のある森林、遊歩道、休息・宿泊施設、癒しのプログラムを提供できるインストラクターの体制が整っているなど一定基準を満たした地域です。

森林セラピーロード

森林浴遊歩道で、定められた実験を経て認定される、科学的に癒し効果のあることが実証されたウォーキングロードです。

山ノ内町

コメツガ
オオシラビシ

高原

池・湿原

5コース
23.6km

1コース
2.4km

随時対応

なし

ガイド有り
(有料)

うるわしの森 志賀高原 ～こもれ陽に抱かれて～

上信越高原国立公園の中核、志賀高原は、標高1,300～2,300mに位置する山と原生林と湖からなる高原です。県の天然記念物に指定されている田の原湿原や四十八池湿原など、大小あわせ70余りの湖沼・湿原が点在し、1,000種を超える動植物が生息しています。

●咲き誇る高山植物

5つのコースでは、リュウキンカやコバイケイソウ、ハクサンチドリなど、平地では見ることができない貴重な高山植物や湿生植物が季節ごとに咲き誇ります。

●豊富に住まう動物たち

森のなかにはコマドリ、コルリ、ウグイスなど野鳥のさえずりが響くほか、ニホンカモシカ、オコジョなどの小動物も生息。小雑魚川では、イワナの原種など澄んだ川で泳ぐ魚も観察できます。

●多様な体験の形

自然観察のみならず、サイクリングやゴルフ、テニスなどのスポーツや音楽堂での音楽鑑賞など幅広い体験が楽しめます。

山ノ内町農林課耕地林務係

下高井郡山ノ内町平穂3352-1

TEL.0269-33-3112 FAX.0269-33-1104

kouchi-rinmu@town.yamanouchi.nagano.jp

http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/

アクセス/長野電鉄湯田中駅からバスで30分

上信越道信州中野ICから40分

散策コースから
見る湿原



木島平村

ブナ

高原

池・湿原

8コース
17.7km

なし

1軒・25室
4,000円～

なし

森の案内人
3,000円/1h
※1h以上
30分ごと750円

麗しき風 木霊の息吹 潤いの小径 ～ブナ原生林「カヤの平高原」

志賀高原の北に広がる高原がカヤの平高原です。標高1,400～1,700mの間に広がるこの高原は、標高2,037mの鳥甲山をはじめ、1,500mを超える山々に囲まれています。樹海の靄を呈し、四季折々の表情を見せるブナの天然林、初夏の青く澄んだ空によく映える白樺林などが見られます。

●体力で選べるコース

セラピーの森の内外には0.6～4.9km(平均斜度2～13%)と、長さ、勾配ともに変化に富んだウォーキングコースがあり、個人の体力にあつたコースを選べます。

●ブナの原生林と咲き誇る高山植物

コース沿いに広がるブナの原生林は、残雪のなかでの芽吹きや秋の見事な紅葉が見どころです。春のワタスゲからはしまり、コバイケイソウ、ニッコウキスゲ、ヤナギランと、高山植物が咲き誇る湿原が点在します。

●草をはむ牛

夏季にはサホークが放牧され、のんびりと草をはむ牛の姿を間近に見ることが出来ます。

●充実した施設

東屋、遊歩道のほか、炊事施設やキャンプ場等のアウトドア施設の整備が進められています。

木島平村産業振興課商工観光係

下高井郡木島平村住郷973-1

TEL.0269-82-3111 FAX.0269-82-4121

shoukan@kijimadaira.jp http://www.kijimadaira.jp/

アクセス/JR飯山駅からタクシーで45分、上信越道豊田飯山ICから60分

湿原に広がる
ニッコウキスゲ



長野県 林務部 信州の木振興課

TEL.026-235-7267 FAX.026-235-7364 ringyo@pref.nagano.lg.jp

http://www.pref.nagano.lg.jp/rinmu/ringyou/kashokai.htm

発行/平成23年(2011年)3月