

プレスリリース



**2011・国際森林年**

## 2011・国際森林年のテーマは「森を歩く」

2011・国際森林年協賛企画  
全国一斉森林セラピーWalking Day(ウォーキングデイ)の開催  
及び東日本大震災被災者ご招待について

### ○開催の趣旨

2011年は国際森林年。テーマは『森を歩く』です。

国土の70%が森林の国に暮らしながら、日常的に森や自然との接点が少ない社会生活を送っている日本。人々と森林の距離をより近づける効用が期待できる森林セラピーWalking Day(ウォーキングデイ)の開催です。

森林セラピーは、森林浴を科学的側面から検証された心身への生理・心理的効果を、人々の健康に役立てようとするものです。リラクゼーション効果や免疫機能の向上など、予防医学的な効用を活用した森林環境利用活動です。

2011年現在、森林セラピー効果が検証され、効果が認めれた全国44箇所の森が森林セラピー基地・ロードとして認定されています。

その効果を広く実体験していただくために森林セラピーWalking Day(ウォーキングデイ)を全国28箇所の森林セラピー基地・ロードで開催することになりました。(別紙参照)

また、森林セラピーWalking Day(ウォーキングデイ)に14箇所の森林セラピー基地・ロードではこの度の東日本大震災で被災されたふるさとから避難されている児童の皆様やご家族の方々をご招待することになっております。(別紙参照)

『森を歩く』森林セラピーで、森に包まれる穏やかなひとときを心行くまでお楽しみいただければ幸いです。

2011・国際森林年協賛企画  
全国一斉森林セラピーWalking Day（ウォーキングデイ）の概要

上記開催の概要を取りまとめましたのでご案内させていただきます。

全国一斉・森林セラピーウォーキングデイ（一般参加者）

主 催：NPO 法人森林セラピーソサエティ  
森林セラピー基地全国ネットワーク会議

開 催 期 日：平成 23 年 10 月 2 日（日）

開 催 地：全国森林セラピー基地・ロード

参 加 対 象 者：公募による（一般参加者、親子、ご家族等）

参 加 費 用：開催地域ごとに設定（ガイド料等）

申し込み締め切り：平成 23 年 9 月 20 日（火）

申 し 込 み 先：開催各森林セラピー基地・ロード

一般参加者用森林セラピープログラム（案）

（※実際のプログラムは開催地域ごとに設定）

- 開会のあいさつ（主催基地より）、オリエンテーション
- インテーク面接、くつろぎタイム（一般、親子等グループ別）
- 森林散策（一般、親子等グループ別）
- 昼食 セラピー弁当
- リラクゼーションプログラム（地域別メニュー）
- 終了面接、くつろぎタイム（一般、親子等グループ別）
- 閉会のあいさつ（主催基地より）

## 全国一斉・森林セラピーウォーキングデー（東日本大震災被災者特別招待）

招待日：平成23年10月2日（日）  
時間：午前9時30分より15時30分までを予定  
招待者：東日本大災害で被災され、森林セラピー基地の近隣に、ふるさとから避難されている児童とそのご家族。  
招待地：お近くの全国森林セラピー基地・ロード  
参加費用：無料ご招待（基地までの交通費などは自費負担も）  
申し込み締め切り：平成23年9月20日（火）  
申し込み先：開催各森林セラピー基地・ロード

### 親子の為の森林セラピープログラム（案）

- 開会のあいさつ（主催基地より）、オリエンテーション
- インテーク面接、くつろぎタイム
- 親グループ、子どもグループに分かれてワーク
- 昼食 セラピー弁当
- 森林散策（親子ウォーキング）
- 終了面接、くつろぎタイム
- 閉会のあいさつ（主催基地より）

#### 「親グループ」

- 体とところと自然について
- リラクゼーション法（自分の体の緊張とリラックス状態を感じる）
- 子どもとのコミュニケーション（子どものサインを、観察する、聴く、触れる）

#### 「子どもグループ」

- これな～んだ？（視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚で調べてみよう）
- からだに気持ちのいいことをしてみよう

#### 「親子森林ウォーキング」

- 親子で五感オリエンテーリング（森を歩きながら、五感を発見してみよう）
- 森の中で深呼吸（気持ちのいい空気を体に入れてみよう  
ペアになって相手の呼吸を感じてみよう）
- 森の中でくつろぎタイム（気持ちのいい場所を選んで、寝てみよう、座ってみよう）

開催基地・ロード名	森林セラピー Walking Day	左記のイベントに 東日本大震災 被災者をご招待	開催時期	連絡先 各市町村担当部署	TEL
北海道津別町	○		10月2日	企画財政課	0152-76-2151
岩手県岩泉町	○		10月2日	政策推進課	0194-22-2111
秋田県鹿角市	○		10月2日	観光交流課	0186-30-0219
山形県小国町	○	○	10月2日	商工観光室	0238-62-2416
群馬県草津町	○		10月2日	観光創造課	0279-88-7188
群馬県上野村	○		10月2日	企画財政課	0274-20-7070
神奈川県山北町	○	○	10月9日	健康づくり課	0465-75-0822
神奈川県厚木市	○		10月12日	観光資源課	046-225-2464
新潟県妙高市	○		10月16日	観光商工課	0255-74-0021
富山県大山観光協会	○	○	10月2日	大山観光協会事務局	076-481-1900
山梨県山梨市	○	○	10月2日	観光課	0553-22-1111
長野県佐久市	○		10月2日	健康づくり推進課	0267-62-3196
長野県上松町	台風12号で施設等損壊の為中止		10月2日	観光情報センター	0264-52-1133
長野県飯山市	○	○	10月2日	なべくら高原・森の家	0269-69-2888
三重県津市	○	○	10月1日・2日	地域振興課	059-272-8082
滋賀県高島市	○	○	10月2日	森林水産課	0740-25-8512
鳥取県智頭町	○	○	10月2日	山村再生課	0858-75-3117
島根県飯南町	○	○	10月2日	産業振興課	0854-76-2214
山口県山口市	○	○	10月2日	林業振興課	0835-52-1122
高知県梶原町	○	○	10月2日	環境推進課	0889-65-1251
高知県津野町	○		10月2日	産業建設課	0889-55-20211
福岡県篠栗町	○	○	10月2日	産業観光課	092-947-1111
福岡県うきは市	○	○	10月2日	農林・商工観光課	0943-75-4975
福岡県八女市	○		10月2日	産業経済課	0943-42-1115
宮崎県日之影町	○	○	10月2日	地域振興課	0982-87-3910
宮崎県日南市	○		10月8日	産業経済課	0987-55-2111
宮崎県綾町	○		10月2日	農林振興課	0985-77-0100
沖縄県国頭村	○		10月2日	経済課	0980-41-2101
合計	28基地・ロード	14基地・ロード			

## 2011 国際森林年企画

### 全国一斉森林セラピーWalking Day（ウォーキングデイ）参加森林セラピー基地・ロード ご案内

#### 北海道津別町 緑のふるさと愛林のまち 上里町民の森自然公園

企画財政課 Tel 0152-76-2151

津別町は網走川の源流に位置し、標高 900m の津別峠からの屈斜路湖の眺めは絶景であり、その裾野に当たる基地は北海道の森林の原風景をとどめ、清流が静かに流れる隔絶した森林空間を提供している。

春には、無数のクリンソウが咲き、野花が随所に見られ、人間の本質に立ち返れるエリアである。

#### 岩手県岩泉町 酸素一番の町岩泉 早坂高原 岩泉町政策推進課 Tel 0194-22-2111

岩泉町は、岩手県沿岸北部に位置し、西は北上高地、東は太平洋に臨む本州一広い町。町の面積の 91.3% は森林が占めることから、「森と水のシンフォニーいわいずみ」をキャッチフレーズに、森からの恩恵を生かした町づくりが進められている。

そのシンボル活動といえるのが森林セラピー。セラピーロードがある早坂高原は、町の西端、盛岡市との境にあり、標高 916m の早坂峠を中心に広がるなだらかな高原。ブナを中心とした広葉樹林の中に整備された総延長 4km に及ぶ 2 本のロード沿いには、カタクリやレンゲツツジ、ノコンギクなどの高山植物が自生し、山菜やキノコなどの山の幸にも恵まれた自然の宝庫になっている。

#### 秋田県鹿角市 森と水の癒し里・かづの 鹿角市観光交流課 Tel 0186-30-0219

鹿角市は十和田八幡平国立公園を背景にひかえ、八幡平の山頂部にはブナ林、山稜部にはハイマツ林が広がり、標高に応じて変化するさまざまなタイプの森林景観が見られる。

セラピーゾーンは 4 つに分かれ、アクセスも異なるのが大きな特徴。

八幡平ゾーンは、ブナの原生林や高山植物、個性的な温泉に恵まれ、主要拠点となる八幡平ビジターセンターもここにある。湯瀬溪谷ゾーンは、新緑や紅葉の溪谷散策が楽しみ。

また、大湯ゾーンには大湯環状列石に代表される歴史と文化、800 年の歴史を誇る温泉、数々の滝などがあり、変化に富む。そして、東山ゾーンは、市中心部に位置し、アクセスが容易で各種スポーツ施設を備える。

**山形県小国町 ブナの森・温身平** 小国町商工観光室 Tel 0238-62-2416

小国町は山形県の西南端、新潟県との県境にある。飯豊・朝日両連峰に抱かれた町域の約95%がブナやミズナラなどが生い茂る豊かな森で、全国屈指の豪雪地帯でもある。小国の森が「白い森」と呼ばれるのも、白いブナの幹と雪のイメージによるものだ。

セラピーロードは、総延長 5.5km。自然の地形をそのまま生かした道で、高低差が小さいので初心者でも楽しめる。「ブナの森 温身平」では、現役のマタギをはじめとする、温身平の自然を知り尽くした森のプロたちと歩けるのも魅力の一つ。

**群馬県上野村 中之沢源流域自然散策路** 上野村企画財政課 Tel 0274-20-7070

『中之沢源流域自然散策路』は、全長12.6kmのルート沿いに関東では失われつつある貴重な自然生態が凝縮されています。それは森林総面積が9割を超える自然豊かな上野村のなかでも抜群の自然景観と価値観の高い森林地区といえます。そのルート沿いは、国土交通省の水質調査で3年連続（平成16、17、18年度）関東で最もきれいな川として証明された神流川（利根川水系）の源流域のひとつとなります。またエリア内は、自然景観及び環境に配慮した『環境優先型観察形態』を意識し『車両規制』及び『入場制限』制度を設ける予定です。さらに、皆様に森の理解を一層深める体験として、老若男女あらゆる世代及びニーズに対応するプログラム設定を行う予定です。どこまでも美しい四季折々の自然風景の中で森林散策をお楽しみ下さい。

**群馬県草津町 草津森の癒し歩道** 草津町観光創造課 Tel0279-88-7188

草津温泉は日本三大温泉のひとつであり、豊富な湯量と効能で古くからたくさんの人々の心と身体を癒し続けてきた温泉です。草津周辺には、白根山、芳ヶ平、コマクサの群生地等があり、草津温泉周辺はカラマツ林を主体とした山林が広がっている。

草津温泉に隣接する国有林を「ロイヤルコース」「サイクリングロードコース」「やすらぎの森コース」の3コースとして整備している歩道で、赤松のチップを敷き、広場の策定などを行うなどして、整備を進めている“癒し歩道”です。草津温泉街に隣接する、この「草津森の癒し歩道」を利用し、地域住民、観光客、湯治客、移住者などの方々に温泉と森林浴を組み合わせた森林散策プログラムを提供しています

**神奈川県厚木市 豊かな自然散策の里 七沢** 厚木市観光資源課 Tel 046-225-2464

厚木市は神奈川県の中央に位置し、東京から46km、横浜から32kmという地理的条件に恵まれた自然探勝エリア。

市街地から8kmほどの森林セラピー基地は、丹沢大山国定公園の東山麓にあり、県立丹沢大山自然公園に含まれる奥行きのある自然の中に、のどかな里山が開ける自然豊かな地。1500万㎡もある森林セラピー基地には、3本のセラピーロードのほか、いくつものハイキングコースがあり、これらを結ぶハイキングコースも整備されている。

また、周辺には七沢温泉、広沢寺温泉、かぶと湯温泉などを有する東丹沢七沢温泉郷があり、飯山温泉も近いことから、温泉&森林セラピーを楽しむ格好の地といえる。

### 神奈川県山北町 森林のおもてなし・やまきた

山北町健康づくり課 Tel 0465-75-0822

山北町は東京から西へ80km、神奈川県の西部に位置し、緑深い丹沢の山々に抱かれた、さわやかな風の吹き抜ける町です。広さは224.70km<sup>2</sup>で、その約90%は丹沢大山国定公園と県立自然公園などの山岳地帯で、自然を求め多くの観光客の方が訪れています。

雄大な山々、美しい湖、雄大な富士山の景観、清らかな流れ。首都圏から至近にありながら豊かな自然が残る山北町にはまた、由緒ある温泉や郷土の歴史文化など見所も沢山あります。

### 新潟県妙高市 生命地域・妙高 薬湯膳の郷 妙高市観光商工課 Tel0255-74-0021

妙高市は、日本百名山に数えられる妙高山の裾野に位置し、日本の滝百選の苗名滝や惣滝、遊歩百選の斑尾高原、平成の名水百選「宇棚の清水」など、豊かな自然に恵まれる。セラピーロードは妙高高原、笹ヶ峰高原、斑尾高原、新井地区(斐太、平丸)と市内広域に分散し、それぞれ特徴が異なる。拠点基地となるのが妙高高原で、妙高山のビュースポットとして有名ないもり池を中心に、「妙高高原自然歩道」が整備されている。

このほか、牧場や池、樹林帯など、妙高の自然の魅力を満喫できる笹ヶ峰高原、湿原や湖沼、多くの野生動物や山野草の宝庫である斑尾高原など、初心者から健脚者まで楽しめるコースがそろう。

### 富山県大山観光協会 立山山麓森林セラピーロード

大山観光協会事務局 Tel 076-481-1900

立山山麓地域にある既存施設・歴史的ポイントや景観ポイントなどを結ぶトレッキングコース・休憩所・トイレ・四ヶ国語表示による史跡案内板・誘導案内板の整備。また、散策路については、清流と森の小径・花の小径・白樺の小径などネーミングや整備に変化があり、整備については、カラー舗装や木道、つり橋・石畳、また、遊歩道の縁やゲレンデには、お花畑があります。

### 山梨市 笛吹源流百果の郷 山梨市観光課 Tel 0553-22-1111

笛吹源流百果の郷は、秩父多摩甲斐国立公園に位置し、なかでも西沢溪谷は、「七ツ釜五段の滝」をはじめとする大小さまざまな滝やシャクナゲ、紅葉が美しく、多くのハイカーが訪れる。こうした自然は、「森林浴の森100選」「水源の森100選」「新日本観光地100選」「日本の滝100選」「平成の名水100選」にも選定されている。

セラピーロードは2コースが認定されているが、いずれも12月1日から4月28日は冬季

積雪のためウォーキングは不可。周辺には旅館や民宿が 10 軒以上あり、天然温泉も数多く湧出している。料理は、イノブタの料理をはじめ、山菜、こんにゃくなどを使った素朴な地元料理を味わうことができる。

### 長野県上松町 信州木曾上松・赤沢自然休養林

観光情報センター TEL 0264-52-1133

赤沢自然休養林は、昭和 45 年に自然休養林第 1 号に認定され、昭和 57 年には国内初の森林浴大会が開催された森林浴発祥の地。爽やかな芳香があるヒノキの森林は、環境省「かおりの風景 100 選」にも選定されている。

拠点には赤沢森林交流センター、せせらぎの里赤沢、バーベキューハウス、森林資料館、森林鉄道記念館、民宿去来荘などがあり、情報収集や飲食、宿泊などに利用できる。ここを起点に 8 本の散策コースが伸びているが、起点に戻ってくるので、ほかのコースと組み合わせることもできる。

県立木曾病院と提携し、健康診断と森林浴を組み合わせた森林セラピードックを用意しているのも特徴のひとつ。

### 長野県佐久市 佐久市癒しの森～Healing～

佐久市健康づくり推進課 Tel 0267-62-3196

佐久市は群馬県と接する長野県の東の玄関口。千曲川流域には佐久平が広がり、北に浅間山、南に八ヶ岳連峰や蓼科山を望み、東に妙義荒船佐久高原国定公園に抱かれた自然あふれる高原都市。森林セラピーの基地は市の北東部と南西部の 2 カ所に分かれ、その 1 つは上信越自動車道佐久平 PA に連結しているハイウェイオアシス「パラダ」内にあり、そこに設置されているスマート IC も利用できる。という車でのアクセスに恵まれ、冬期はスキー場が開設される平尾山周辺の「平尾の森」。そしてもう 1 つは、市の南西部にあり、開湯 300 余年の歴史を誇る春日温泉周辺の「春日の森」。平尾の森には 3 路線(現在 1 路線使用不可)、春日の森には 4 路線の計 7 路線のウォーキングロードが整備されている。

### 長野県飯山市 心のふるさと 信州いいやま なべくら高原・森の家 Tel 0269-69-2888

飯山市は、長野県の最北に位置し、中心を千曲川が縦断する田園地帯。西側の新潟県との県境には総延長約 80km の信越トレイルが連なり、緑豊かな自然に包まれている。

「母の森・神の森」と名付けられているように、森林セラピー基地は大きく 2 つに分かれる。「母の森」は、鍋倉山麓一帯のブナの天然林地帯と、湿原や湖沼が点在する斑尾高原の 2 つのエリアがあり、それぞれに拠点施設を設け、2 つのエリアを信越トレイルが結ぶ。

「神の森」は、市の東側に位置する小菅山麓の小菅神社奥社に続く杉並木の古道と北竜湖畔周遊の道があり、2 つのエリア合わせて 30 コースあり、初心者から上級者まで幅広く対応できるのが魅力。

### 三重県津市 健康の郷・美杉 津市美杉総合支所地域振興課 Tel 059-272-8082

津市美杉町は、全域が赤目一志峡県立公園、西部の山岳地域が室生赤目青山国定公園に指定され、全体の9割を森林が占める。1000m級の大洞山、俱留尊山、尼ヶ岳が連なる山々は東海自然歩道・近畿自然歩道が整備され、三多気の桜、君ヶ野ダム湖畔桜、北島氏館跡庭園、霧山城跡など観光名所も多い。森林セラピーの拠点は、君ヶ野ダム湖畔や高束山を中心にした君ヶ野拠点、霧山城跡まで遊歩道が整備された多気北島拠点、三多気から大洞山のエリアに広がる三多気大洞拠点、俱留尊山の麓に向けた林道や遊歩道を整備した日神西浦拠点、清流に沿って林道が整備された平倉拠点の5つあり、特色の異なる8つのセラピーロードが設定されている。

### 滋賀県高島市 びわ湖水源の森たかしま 高島市森林水産課 Tel 0740-25-8512

森林セラピー基地「びわこ水源の森 たかしま」は、琵琶湖の北西に広がり、高島森林公園くつきの森内の「やまね館」と滋賀県立朽木いきものふれあいの里内の「ふれあいの里センター」の2つの拠点施設をもつ。

市内には琵琶湖の水源となっている森林が広がり、市内各地に里山の風景、棚田や古民家が残る田園風景、白砂青松とヨシ群落が続く琵琶湖岸など、自然と人々の営みが調和した日本の原風景が広がる。これらを散策し、伝統文化や特産品、郷土料理にふれるのも楽しみのひとつ。また、市の北西部には、太平洋側と日本海側に注ぎ込む水系を分かち中央分水嶺があり、延長約80kmを高島トレイルとして多くのハイカーに親しまれている。

### 鳥取県智頭町 鳥取砂丘を育む源流の森 智頭町山村再生課 Tel 0858-75-3117

鳥取県の東南に位置し、西と東は岡山県に接しています。周囲は1,000m級の中国山脈の山々が連なり、その山 峽を縫うように流れる川が合流し、千代川となり、日本海に注いでいます。その昔から、長い歳月を経て、あの鳥取砂丘の砂を育んだ源流のまちです。

まちの総面積の9割以上が山林で、スギをはじめとする見渡すかぎりの緑が一面に広がります。春には、ソメイヨシノ、シャクナゲ、ドウダンツツジ、夏には清涼な緑が、秋は紅葉、そして冬には雪化粧と、1年を通してまちを彩る植物や、美しい自然にあふれています。

### 島根県飯南町 ふるさとの森 飯南町産業振興課 Tel 0854-76-2214

飯南町は、広島県三次市と接し、美しい里山と豊かな森に抱かれる中国山地の町。町の中心部となる赤名地区は、江戸時代に石見銀山の銀を尾道に運んだ銀山街道や松江・広島街道、出雲街道が合流・分岐する交通の要衝地で、随所で往時の遺構を見ることができる。森林セラピー基地となる島根県民の森は、頓原・吉田地区の「自然観察ゾーン」と赤来地区の「学びのゾーン」に分かれる。このうち、セラピーロードが設置されているのが植林、整備された人工林が中心の「学びのゾーン」。小田川沿いにビジターセンターとなる「も

りのす」をはじめ、体験棟、きのこ園、山野草園、炭焼き小屋などを備え、水と緑にふれながら心身の癒しを得ることができる。

#### **山口県山口市 東大寺再建のふるさと** 山口市林業振興課 Tel 0835-52-1122

山口市徳地は、山口県のほぼ中央に位置し、北に中国山地を背負い、南は瀬戸内海沿岸方面に続く地域にあり、約9割を森林が占める。

森林セラピー基地は滑山国有林や県立自然公園を含む約3700万㎡の広さをもつ。基地には、本州最西端のブナの天然林、樹齢200年以上のアカマツ、「森の巨人たち百選」認定の三本杉、大原湖畔の2000本のサクラなどがあり、森の魅力にあふれている。また、約800年前に東大寺再建の用材を伐り出した地であり、その任に就いた重源上人に関する史跡や史話が数多く残されている。

セラピーロードは1本だが、愛鳥林エリア、大原湖エリア、長者ヶ原エリアに分かれ、体力に応じたコースを選ぶことができる。

#### **高知県梼原町 雲の上の町ゆすはら 久保谷溪谷水路の道**

梼原町環境推進課 Tel 0889-65-1251

梼原町は、北と西を愛媛県に接し、雄大な自然景観の四国カルストをもつ四国山地に属する。町域の91%を森林が占め、町を流れる梼原川沿いに集落が点在する静かな里山。

町の東にある太郎川公園は観光や森林セラピーの拠点。園内には、雲の上のホテルや雲の上の温泉など、「雲の上」の名を冠した施設が並んでいる。

久保谷ロードは、太郎川公園から南へ25kmに位置する鷹取山の原生林を背にした緑深い地にある。なかでも88万㎡を占める国有林には、モミ、ツガを主とした樹齢数百年の立木や切株が群生し、独特の景観をつくっている。

#### **高知県津野町 四国カルスト天狗高原** 津野町産業建設課 Tel 0889-55-2021

日本三大カルストに数えられる四国カルストは、標高1485mの天狗森を最高峰に25kmにわたって広がる石灰岩大地。森林セラピー基地になっている天狗高原は、四国カルストの東に位置し、石鎚連峰から太平洋まで見渡す360度のパノラマをもつ。緑の草原の中に、カレンフェルトと呼ばれる点々と連なる石灰岩の塊は、まるで草原に遊ぶ羊の群れを見るようで、ドリーネと呼ばれるすり鉢状の地形もカルスト特有のもの。

この中に、草原と原生林、天狗生活環境保全林を結ぶ遊歩道が数多く整備されており、異なる森林環境の中で、四季折々の自然体験ができる。コースは全体的になだらかで、周遊の遊歩道コースも選択できる。

## 福岡県篠栗町 心の湯治場・篠栗 ～森の鼓動が聞こえる遍路の郷～

篠栗町産業観光課 Tel 092-947-1111

九州経済の中心地である福岡市から東に車で30分のところに位置する篠栗町は、都市圏を形成するベッドタウンという地域でありながら、7割を山に囲まれている緑豊かな町です。篠栗四国は、小豆島四国、知多四国とならび、日本三大四国として有名な霊場です。広大な景勝地の中に八十八ヶ所の札所があり、心の安らぎを求めて、全国から年間100万人を超える人々が訪れています。また、恵まれた自然環境を利用して行うウォーキングロードコースは4コースあり『落陽コース』、『荒田周遊コース』、『夫婦杉コース』、『あじさい（杉並）コース』のそれぞれ特徴を活かして自然を味わえるコースとなっています。

## 福岡県うきは市 百選の森うきは うきは市農林・商工観光課 Tel 0943-75-4975

うきは市は、福岡県の南東部に位置し、南東は大分県日田市と接する。南に「屏風山」の愛称で親しまれている耳納連山、北に「筑紫次郎」の名をもつ雄大な筑後川が流れる。筑後川流域には肥沃な水田地帯が広がり、山麓には果樹栽培地が形成され、山間部は棚田などを含む森林となっている。こうした自然が育む水源の森や名水、棚田は市を代表する観光資源でもあり、いずれも百選指定を受けている。町並みも、白壁の町並みや、くどづくり民家などが昔ながらの風情を残す。うきはの森にあるセラピーロードは、つづら棚田や調音の滝、長岩の奇岩群など、趣の異なる3つのコースを楽しめる。

## 福岡県八女市 くつろぎの森グリーンピア八女

八女市黒木総合支所産業経済課 Tel 0943-42-1115

八女市は、福岡県の南部に位置し、矢部川が中央部を貫流し、その品質の高さで全国でも有名な「八女茶」の生産地であり、市内の至るところに美しい茶畑が広がっています。町の観光拠点であり、森林セラピーの拠点にもなっている「くつろぎの森 グリーンピア八女」は、標高約400mの丘陵地に約300万㎡の林地が広がり、大小9つの湖が点在する森と湖の保養施設、ホテルを中心に、東西に伸びる3つのコースが設定され、各コースを組み合わせることで最長8kmの健脚向きコースも設定できます。森林の多くは、リラックス効果をもたらすフィトンチッドが豊富されるスギやヒノキの針葉樹が広がり、セラピーロードでは、ヤブツバキやカシ、クヌギ、コナラ、モミジなど広葉樹林も見られ、森林セラピーにはこのうえない環境といえます。

## 宮崎県日之影町 自然の恵みが人を呼ぶ里 日之影町地域振興課 Tel 0982-87-3910

宮崎県の北部に位置する日之影町は、約92%を森林で占める豊かな自然環境と山村文化をもつ地域。北側の一部は祖母傾国定公園に指定され、傾山をはじめ、矢筈岳、丹助岳、五葉岳などの森林は、貴重な動植物の森林生態系保存地域にも指定されている。町の東西を貫流する五ヶ瀬川に注ぐ日之影川、綱の瀬川などの清流は、深いV字谷を形成

し、新緑や紅葉など、四季折々の森林景観を楽しませてくれる。セラピーロードは、日本の遊歩百選や日本の棚田百選に選ばれた陥石垣の村「戸川」周辺の「石垣の村トロッコ道コース」や、綱の瀬川沿いの「矢筈岳トロッコ道コース」など、5つの趣の異なるウォーキングコースが整備されている。

### 宮崎県日南市 元気、充電の森。猪八重溪谷

日南市北郷町総合支所産業経済課 Tel 0987-55-2111

日南市北郷町は宮崎県の南部に位置し、北西部は宮崎市、清武町・三股町に接し、北に鰐塚山、西に小松山連山を仰ぎ、林相豊かな山岳は飢肥杉の産地として有名です。

また日南市北郷町は日本一の桜の町です（通称「チェリータウン」）。春になると、まず山桜がかすむような緋色を競い合い、それから次々にいたる所でほころび始めていく「桜のウェーブ」は花立公園からの眺めが絶景です。また、疲れた身体を癒す北郷温泉は、旅の拠点として、地元の人々の憩いと語らいの湯としてたくさんの人々に親しまれています。夢のような桜の世界と、心までほどく天然の湯の郷「北郷温泉郷」にはいつも、自然のドラマが息づいています。なお、提供するウォーキングロードは2本あり、「猪八重溪谷ウォーキングロード」、「蜂之巣溪谷ウォーキングロード」のそれぞれの特徴を活かした自然を満喫できるコースとなっております

### 宮崎県綾町 照葉樹林の森 綾町農林振興課 Tel 0985-77-0100

綾町は、宮崎県のほぼ中央に位置し、宮崎市から西へ約20km、大淀川の支流、本庄川をさかのぼったところにある中山間地域。町の西側にそびえる標高1108mの大森岳の南東稜とその周辺に広がる照葉樹林帯は日本最大級のもので、昭和57年には九州中央山地国定公園に指定されている。照葉樹林は、低木層・亜高木層・高木層の3つの植生から成り立ち、それぞれの層で植生が異なるため、独特の森林景観を見せ、これもセラピー効果を高めてくれる。セラピーロードは、この照葉樹林の森を流れる綾川溪谷に架かる照葉大吊橋や、その奥の川中自然公園、町の中心部の綾神社周辺に整備され、どのコースも初心者でも歩ける。

### 沖縄県国頭村 森と水とやすらぎの里・国頭 国頭村経済課 Tel 0980-41-2101

国頭村は、沖縄県北部に位置し、標高300～500mのなだらかな山々が南北に連なり、脊梁部を分水嶺として太平洋と東シナ海に大小いくつもの河川が流れ込んでいる。海拔は低いが深い谷が刻まれ、地形は変化に富み、これらの山裾には、亜熱帯気候が育んだ特異な生態系を持ち広がる「やんばる(山原)」と呼ばれる森をつくる。年間平均気温が21度と温暖であり、春先の花粉症の心配も少なく、年間を通して森林の持つ効用を受けることができるのも魅力。また、海のカを活かしたメニューや、森林のリラクゼーション効果を図る「アロマセラピー」などを受けられる宿泊施設もあり、セラピー効果をさらに高めてくれる。

Walking Day 開催に関するお問い合わせ、Walking Day 参加へのお申し込みは

○開催各森林セラピー基地・ロード(別紙開催基地・ロード一覧)

2011・国際森林年協賛企画  
全国一斉森林セラピーWalking Day

主催

NPO 法人森林セラピーソサエティ

理事長 今井 通子

〒102-0084 東京都千代田区二番町 3-11 パシフィックスクエア麹町 8 階

Tel:03-3288-5591 Fax:03-3288-5592

E-mail:info@fo-society.jp

森林セラピー基地全国ネットワーク会議