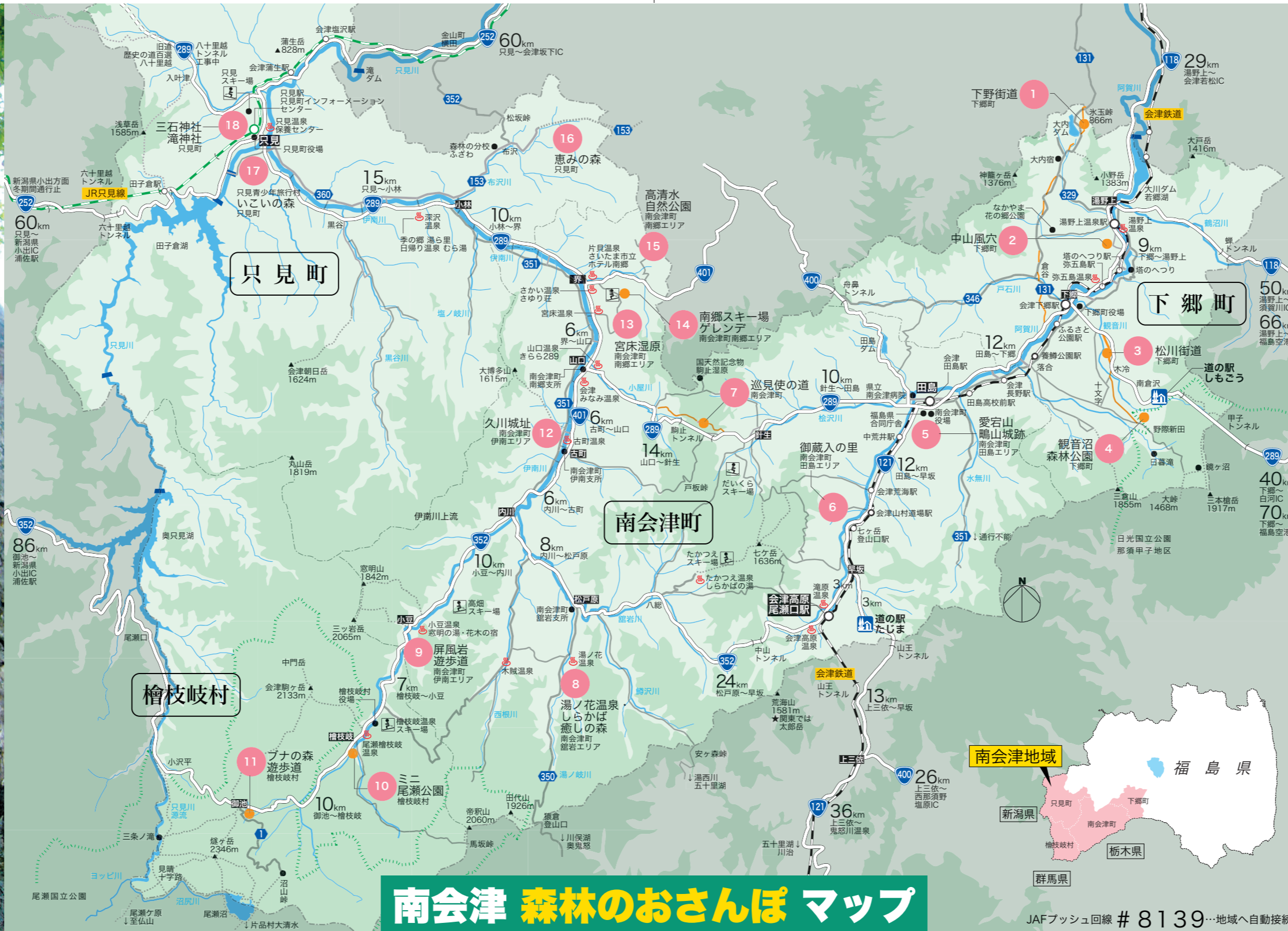


心と身体をリフレッシュ

# 南会津癒しの森さんぽ道

南会津地方森林セラピー研究会



## 南会津 森林のおさんぽ マップ おすすめコース18撰ガイド

市外局番 0241



### 森の不思議に抱かれて 心と身体をリフレッシュ! 森林セラピーについて

「森林浴」という言葉が使われはじめてから四半世紀あまり、現在では森林が持つリラックス効果や免疫機能向上効果についての科学的研究が進み、森林散策がストレス解消や高血圧などに対して効果があるとのデータもあります。森林を散策し、木々や草花を眺め、ふれることが、現代社会の大きな問題の一つである生活習慣病の予防や健康増進につながるのではないかと期待されています。南会津の豊かな自然は、様々なタイプの森林を生み出し、私たちに森林を散策する楽しみを与えてくれます。いろいろな森林を散策しながら心身ともに健康になりましょう。

### 散策コースも楽しみも、色々です！

#### 森林の歩きかた

- 森林の中を歩くときは、自分の体調に合わせて普段よりもゆっくり歩いてみましょう。深呼吸して、時には自分が気に入った場所で立ち止って景色を眺めたり、木の幹に触れてみたり、フカフカの木の葉の絨織に座ったり、寝ころんだりして木の葉が揺れるのを眺めたり、小鳥のさえずりに耳をすましてみるのもいいものです。
- 森林で癒しを体験したいときは、地元ガイドとともに散策することをおすすめします。安心して散策できるだけでなく、素敵な森林でのひとときを演出してくれる。
- 今回の南会津のおすすめの散策コースをいくつか紹介します。短時間で散策できるコースからじっくり歩くコースまで、森林のタイプは様々あり、同じコースでも季節ごとの変化を楽しむことができます。
- 森林に入るときは、勝手に草花を採取したり、ゴミを捨てていくようなことがないようにしましょう。美しい森林が、より大きな「セラピー（癒し）」の効果をもたらしてくれます。

コース	所在地	コース名 (☆:WCあり)	距離	参考時間	特徴	問合せ先
1	下郷町	下野街道			会津と江戸を結んでいる旧街道跡。歴史を感じながらカラマツの木立を歩きます。	69-1144 下郷町商工観光係
2	下郷町	中山風穴 ☆			散策路のなかに風穴が点在し、季節ごとに珍しい高山植物が見つかります。	69-1144 下郷町商工観光係
3	下郷町	松川街道	3.8 km		下野街道と並ぶ江戸江と結ぶ街道跡。旧街道に沿って一里塚跡のほか、湿原などの歴史と自然が感じられます。	69-1144 下郷町商工観光係
4	下郷町	観音沼森林公園 ☆			観音沼の周辺を巡る散策路。四季を通じて絶好の写真撮影スポットでもあります。	69-1144 下郷町商工観光係
5	南会津町	愛宕山・鳴山城跡	1.5 km	1時間	県指定史跡の鳴山城址は町の中心部に位置しながら、静かで、歴史を感じながら森を散策。頂上の愛宕神社からの眺めも良好。	62-6200 南会津町企画観光課 62-3000 田島観光センター
6	南会津町	御蔵入の里 ☆	2~3.3 km	45分~1時間30分	以前は山村の農業伝習施設。森林散策のほか、キャンプなども楽しめます。	66-2108 森の交流館内事務所
7	南会津町	巡見使の道	6 km	5時間	江戸時代、巡見使が通った道。カラマツ林からブナの天然林まで、変化に富む。現在も、石垣などがそのまま残っています。	62-6220 南会津町農林課
8	南会津町	湯ノ花温泉・しらかば癒しの森 ☆	0.3~0.9 km	15分~30分	シラカバの木立のなかの広い散策路や川沿いの散策路を歩くと渡瀬渓谷の水音が耳に心地よい。キャンプなども楽しめます。	78-3330 南会津町館岩総合支所振興課 78-2546 館岩観光センター
9	南会津町	屏風岩遊歩道	0.6 km	15分	長い年月をかけてつくり上げられた大自然の芸術「屏風岩」と伊南川に沿った遊歩道です。	76-7715 南会津町伊南総合支所振興課
10	檜枝岐村	ミニ尾瀬公園 ☆	2 km	40分	尾瀬や里山の雰囲気味わえるウォーキングパーク。園内は全てバリアフリーで車椅子の無料貸出があります。入場料あり。	75-2065 ミニ尾瀬公園管理棟
11	檜枝岐村	ブナの森遊歩道 ☆	0.8~1.2 km	15分~30分	ブナ原生林とコマツガ林の間に湿地帯が点在し、様々な高山植物が見られます。御池駐車場に隣接した散策コース。	75-2432 尾瀬檜枝岐温泉観光案内所
12	南会津町	久川城址 ☆		1~2時間	伊南川が麓を流れ、四方を急崖に囲まれた丘陵上にある城跡の散策路です。県の史跡にも指定。	76-7715 南会津町伊南総合支所振興課
13	南会津町	宮床湿原	0.9~1.9 km		標高850mに位置する約8haの湿原で、高山植物の群生などが楽しめます。	72-2900 南会津町南郷総合支所振興課
14	南会津町	南郷スキー場 グレンデ ☆	6~10 km	2~3時間30分	グレンデから眼下に広がる田園風景と伊南川を眺めながら、ヒメサユリ、ニッコウキスゲ、リンドウなどが楽しめます。宮床湿原まで散策するコースもあります。	73-2121 (株) さゆりの里
15	南会津町	高清水自然公園 ☆	0.6~5.6 km	40分~3時間	広大な自然林のなかに湿原が点在し、散策路で結ばれています。ヒメサユリの群生地があります。	73-2115 高清水自然公園管理棟 73-2121 (株) さゆりの里
16	只見町	恵みの森 ☆	1.8~4 km	1時間30分~3時間	4km以上に及ぶ一枚岩の沢に、数々の滝、巨樹巨木の水辺林、ブナ原生林が広がります。	82-5250 只見町観光まちづくり協会
17	只見町	いこいの森 ☆	1~2 km	2~4時間	キャンプ場内の起伏がゆるやかな森林を散策できます。森林散策のほか、キャンプ場内の施設を満喫できます。入村料あり。	82-5250 只見町観光まちづくり協会
18	只見町	三石神社・滝神社	2 km	1時間50分	只見駅のすぐ裏。県緑の文化財ヒメコマツの森を抜けると、自然の岩と社（やしろ）が一体となった神社があります。	82-5250 只見町観光まちづくり協会

### アクセス

**東京圏から約3~4時間!**

**環首都圏の雲の上に森林郷!**

市外局番0241

JRテレフォンセンター 050-2016-1600

東武鉄道お客さまセンター 03-3621-5205

会津鉄道本社 0242-28-5885

湯野上温泉駅 68-2533

会津下郷駅 67-2320

会津田島駅 62-0065

会津高原尾瀬口駅 66-2329

会津バス本社 0242-22-2260

田島営業所 62-0134

山口営業所 72-2001

総合インフォメーション 市外局番0241

▼下郷町

- 南郷観光協会 72-2900
- 南会津観光協会 62-2250
- 農業振興係 69-1188
- 観光案内所 68-2920
- ▼南会津町
- 企画観光課 62-6200
- 館岩総合支所 78-3330
- 伊南総合支所 76-7715

▼只見町

- 只見町観光まちづくり協会 インフォメーションセンター 82-5250
- ▼檜枝岐村
- 観光振興課 75-2503
- 尾瀬檜枝岐温泉観光協会 75-2432
- ▼温泉機関
- 県立南会津病院 62-0200

南会津地方森林セラピー研究会  
事務局：福島県南会津農林事務所 企画部  
TEL:0241-62-5252

### 立寄り湯がいっぱい。湯煙もとりどり。

温泉へのいざない

エリア	温泉名	泉質	主な施設	宿泊
下郷	湯野上温泉	アルカリ単純泉	(温泉郷)	●
田島	滝原温泉	単純泉加熱	三滝旅館	●
館岩	会津高原温泉	単純泉	夢の湯	●
	たかつえ温泉	アルカリ性単純泉	しらかばの湯	●
	湯ノ花温泉	単純泉	(温泉郷)	●
	木賊温泉	単純泉	(温泉郷)	●
伊南	小豆温泉	単純泉	窓明の湯	●
	古町温泉	ナトリウム塩化物泉	赤岩荘	●
南郷	さかい温泉	硫酸塩酸泉	さゆり荘	●
	山口温泉	ナトリウム塩化物泉	さらら289	●
	会津みなみ温泉	ナトリウム塩化物泉	里の湯	●
	宮床温泉	ナトリウム硫酸塩・塩化物泉	宮床温泉	●
	片貝温泉	ナトリウム塩化物泉	さいたま市立ホテル南郷	●
只見	深沢温泉	硫酸塩泉、ナトリウム塩化物泉	むら湯	●
	只見温泉	ナトリウム塩化物・硫酸塩泉	保養センター	●
檜枝岐	檜枝岐温泉	アルカリ単純泉、単純硫酸泉	(温泉郷)	●

ほかに内湯の宿もあります。泉質省略。

☆ここでは、源泉・引湯・内湯・外湯が混在しています。  
☆館岩の共同浴場は、湯ノ花温泉には湯端の湯・弘法湯・天神湯・石湯、木賊温泉には岩風呂・広瀬の湯の6湯あります。  
☆檜枝岐は全戸温泉の村。公共浴場が駒の湯・燻の湯・アルゲ尾瀬の郷(多目的)の3湯あります。

南会津町 木賊温泉 岩風呂



コース1 下野街道…歴史の道百選の古道  
コース2 中山風穴…風穴を結ぶ遊歩道  
コース3 松川街道 杉の沢一里塚跡



コース4 観音沼森林公園 浮島も名物  
コース5 愛宕山・岡山城跡…大手門跡を登る

# 森羅万象 四季彩々



コース6 御蔵入の里…シャクナゲ園も楽しみ  
コース7 巡見使の道…谷一筋の南倉津の眺め



コース8 巡見使の道…紅葉のブナの森で一休み  
コース9 湯ノ花温泉・しらかば癒しの森の道  
コース10 屏風岩遊歩道…安全な川沿いの道

## コース番号 4 下郷に白河新ルートのオアシス 観音沼森林公園



R289が開通し、南倉津の新しい観光スポットとして脚光を浴びています。

■あらし  
標高1627mの観音山のふもと。沼  
一帯が野鳥の楽園で、浮島と水生植  
物群、桜やシラカバ、ブナやナラな  
ど多彩な木々、美しい山野の花が咲  
き乱れています。沼を一周でき、周  
回に散策路が巡らされています。す  
べて平坦な歩きやすいコースです。

■散策コース：1  
行程：1.2km 1時間  
沼を一周。季節によりミズバショウ  
やヤマユリの群生が観察できます。  
砂利を敷き詰めてあり歩きやすい。

■散策コース：2  
行程：0.3～1時間  
沼の周回路から自然林へ入る様々  
なコースがあり、沼一帯を展望でき  
ます。時間のない方にお薦め。

■アクセス  
くるま：R289の南倉沢地区から約  
4km。湯野上温泉約15km。  
電 車：会津鉄道養老公園駅からタク  
シー（呼出し）で約15分。湯野上  
温泉駅にタクシーあり、約30分。

■基本情報  
適 期：4月～11月  
標 高：1600m  
案内板：あり。  
駐車場：20台  
W C：駐車場にあり。

■最寄り情報  
近く（車で約5分）にペンションあり。  
湯野上温泉は車で30分。

■問合せ先  
下郷町観光係  
0241-69-1144



## コース番号 6 田島に滞在型の交流フィールド 御蔵入の里



うさぎの森には、開設以来の森が保存されています。



■あらし  
1937年（昭和12）開設の会津山村  
道場（県営 当時全国41ヶ所の修練  
施設の1つ）の古民家群を移築復原  
した野外活動センターの跡地を活か  
したフィールドで、散策コースはほ  
ぼ整備され快適。資料館で監査やわ  
ら細工の体験ができ、コテージやキ  
ャンプ場もあります。

■散策コース：1  
行程：2km 45分  
コースキャンプ場内は足元がよく、  
木漏れ日が美しい。長沢の近くは夏  
も涼しく、快適な散策を楽しめます  
が、未舗装の所もあります。

■散策コース：2  
行程：3.3km 30分  
1kmに及ぶ樹林のトンネルを散策。  
舗装のない田舎道。集落内の道も変  
化がでて楽しめます。林檎の花は  
5月中旬から下旬が見頃です。

■基本情報  
適 期：5月～11月  
標 高：約700m  
案内板：あり  
駐車場：40台  
W C：3ヶ所（障害者対応）  
施 設：森の交流館  
他は左の図に表示

■最寄り情報  
会津高原尾瀬口駅（8km 車10分）  
付近に温泉施設あり。

■アクセス  
くるま：R121道の駅田島～8km  
電 車：会津山村道場駅～徒歩15分

■問合せ先  
南倉津管内事務所  
0241-66-2108

## コース番号 8 館岩に湯ノ花温泉としらかば公園 しらかば癒しの森



妖精が住んでいそうなシラカバの樹幹が美しい木漏れ陽の道です。



■あらし  
尾瀬国立公園の新スポットで花の百  
名山・田代山山系の直下であって、  
その清流を集めた湯ノ岐川が多目的  
公園内を貫流しています。その平瀬  
続きの親水空間が散策のポイント。

■散策コース：1  
行程：0.9km 30～60分  
林間に整備された遊歩道一周する  
と5km。幅員は1.5mでゆるやかな  
起伏があるが、車椅子でも安心です。

■散策コース：2  
行程：0.5km 30～40分  
中央的多目的グラウンド周辺の散策。  
ほぼ平坦地で、湯ノ岐川の川畔～雑  
木林～ピオトープを巡ります。

■基本情報  
適 期：4月中旬～11月上旬  
標 高：約850m  
案内板：あり（公園内）  
駐車場：100台  
W C：あり（障害者対応 体育館）  
施 設：体育館（管理棟）

■最寄り情報  
公園から1.2km下流に湯ノ花温泉が  
あり、野趣溢れる共同浴場が4湯、  
旅館・民宿約18軒。立寄り湯も大  
歓迎。

■アクセス  
くるま：R121道の駅田島～R352  
～31km  
電 車：会津高原尾瀬口駅～バス40  
分～湯ノ花温泉下車～徒歩20分

■問合せ先  
南倉津町館岩総合支所 振興課  
0241-78-3330  
南倉津町観光協会館岩観光センター  
0241-78-2546

## コース番号 10 檜枝岐に尾瀬の模擬体験基地 ミニ尾瀬公園



車イスで水辺近くまで散策でき、尾瀬に行けないハイカーに配慮されています。

■あらし  
総面積8万㎡（東京ドームの1.7倍）  
の園内には、湿原エリア、ロックガ  
ーデン、山里野草エリアがあり、  
尾瀬やふもとの里山に咲く80種100  
万株の花々を鑑賞できる。バリアフ  
リーのウォーキングパークです。

■散策コース  
行程：2km 40分  
バリアフリーの道で、お年寄りも子  
供連れでも安心です。

■基本情報  
適 期：6月中旬～10月中旬  
入場料：（5月～8月）  
大人500円・子供200円  
（4月と9月以降）  
大人300円・子供100円  
標 高：約880m  
案内板：あり  
駐車場：150台  
W C：3ヶ所あり（障害者対応）  
施 設：管理棟に  
喫茶室・売店  
設 備：車椅子（無料貸出し）

■最寄り情報  
この公園は檜枝岐の温泉郷の上手に  
隣接しています。檜枝岐温泉には公  
衆浴場（3軒）や旅館・民宿（約40  
軒）があります。

■アクセス  
くるま：R121道の駅田島～R352  
～52km  
電 車：会津高原尾瀬口駅～バス1  
時間30分～ミニ尾瀬公園前下車～徒  
歩2分

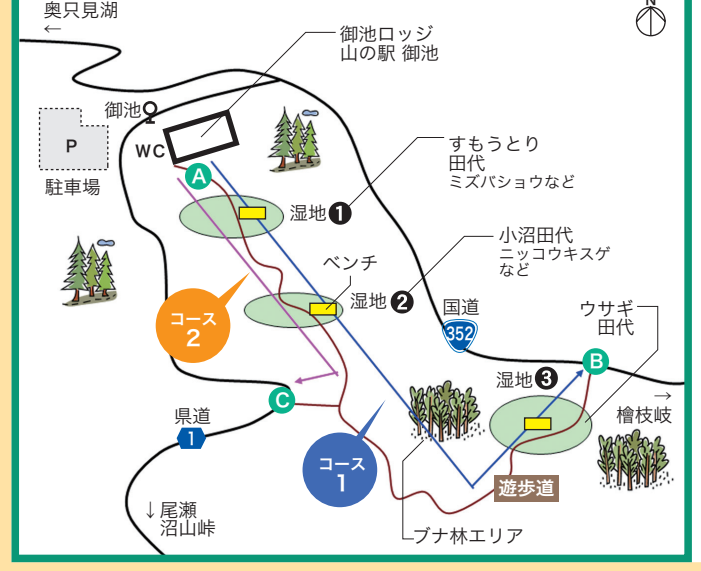
■問合せ先  
ミニ尾瀬公園管理棟  
0241-75-2065



## コース番号 11 檜枝岐の御池に自然観察教育林 ブナの森遊歩道



原生林のなかに小さな湿原が点在しています。



■あらし  
ブナの原生林と湿原が点在し、新緑  
から紅葉まで、散策を楽しめます。  
5月のミズバショウをはじめ、こ  
ろの高山植物が咲き続けます。湿  
原や高山植物が咲き続けます。こ  
ろは山道で、湿地には木道。ぬかる  
む場所もありますが、比較的歩きや  
すいです。うつくしみ緑の百景。

■散策コース：1  
行程：1.2km 30分  
アップダウンがありますが、ゆっ  
くり散策できます。

■散策コース：2  
行程：0.75km 15分  
多少アップダウンがありますが、軽  
い散歩コース。尾瀬探勝の時間がな  
い人にお薦め。

■基本情報  
適 期：6月中旬～10月中旬  
標 高：約1500m  
駐車場：400台  
W C：あり（障害者対応）  
施 設：御池ロッジ（公共）

■最寄り情報  
近くの御池ロッジに入浴（正午から）  
や宿泊ができ、山の御池に食堂・  
売店があります。山の御池に食堂・  
売店があります。山の御池に食堂・  
売店があります。山の御池に食堂・  
売店があります。

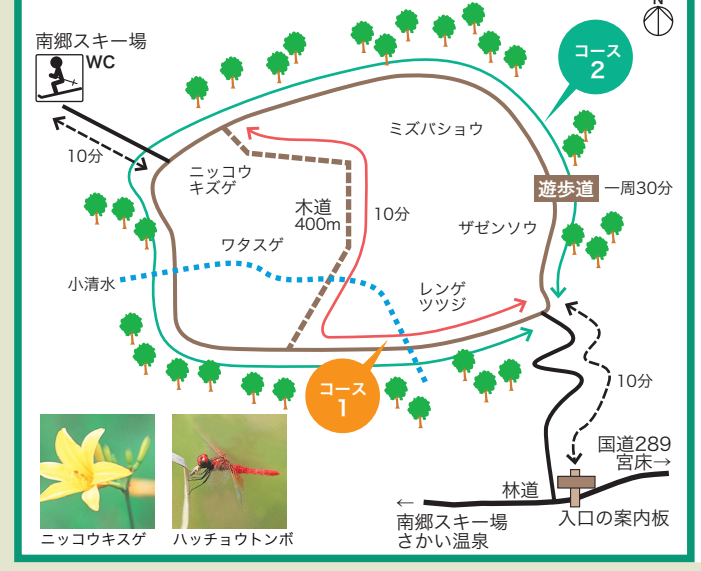
■アクセス  
くるま：R121道の駅田島～R352  
～62km  
電 車：会津高原尾瀬口駅～バス2  
時間～御池下車～徒歩2分

■問合せ先  
尾瀬檜枝岐温泉観光案内所  
0241-75-2432

## コース番号 13 ハッチョウトンボが飛び交う楽園 宮床湿原



7月にはワタスゲが咲き乱れ、緑の湿原を真っ白に彩ります。



■あらし  
会津高原では初の福島県野生動物  
保護地区。約8haのお花畑に、絶滅  
危惧種、日本最小トンボのハッチョ  
ウトンボが生息しています。赤色か  
お、白黒の模様めがメス。のどか  
な散策を満喫できます。

■散策コース：1  
行程：0.9km 40分  
湿原中央の木道を折り返します。木  
道は狭いのですれ違いに注意。また、  
案内板のある国道入口から湿原まで  
勾配があります。

■散策コース：2  
行程：1.8km 50分  
湿原の周囲に整備された遊歩道を一  
周します。

■基本情報  
適 期：5月～10月  
標 高：約850m  
案内板：あり  
駐車場：5台  
W C：なし  
施 設：木道約400m

■最寄り情報  
R289・R400交差点にさかい温泉・  
片貝温泉があり、宿泊。湿原から  
4km。宮床にも立寄り湯あり。

■アクセス  
くるま：R121道の駅田島～R289  
～宮床の登り口～28km または、  
さかい温泉～スキー場～林道経由～  
34kmで直結（宮床から6km）  
電 車：会津田島駅～バス45分～宮  
床登山口下車～徒歩1時間

■問合せ先  
南倉津町南郷総合支所 振興課  
0241-72-2900

## コース番号 16 只見に日本最大の「郷士の森」 恵みの森



布沢川支流の大滝沢一帯に広がっています。



■あらし  
標高600mにある、面積が900ha以  
上及びブナの森です。平成5年3  
月林野法から470haを保護と活用を  
目的とした「郷士の森」として指定  
を受けました。この森は原生のブナ  
や4km以上に及ぶ一枚の沢や数々の  
滝、木の化石、巨樹巨木の水辺残  
存など、すばらしい自然がたくさん  
残る森です。

■散策コース：1  
行程：4km 4時間  
中滝まで登ります。沢の中も散策で  
きる長靴が必要です。

■散策コース：2  
行程：1.8km 2時間  
沢の中も散策しながら、下滝まで登  
ります。

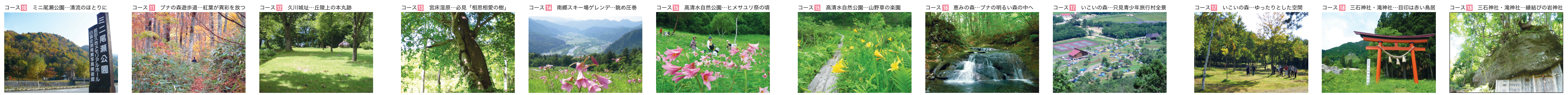
■散策コース：3  
行程：4km 3時間  
森の中を散策。コース1と合わせた  
周回コースとしても楽しめます。

■基本情報  
適 期：6月上旬～10月下旬  
標 高：約600m  
案内板：あり  
駐車場：10台  
W C：あり（簡易）

■最寄り情報  
深沢温泉の郷「湯ら里」（日帰  
り入浴歓迎 森から車で20分）な  
ど、只見町中心～布沢の沿線に、旅  
館・民宿約30軒あります。

■アクセス  
JR只見駅から車で40分。タクシー  
あり。  
R121道の駅田島～R289～61km  
会津鉄道会津田島駅～46km。バス  
～山口でタクシー乗換22km。

■問合せ先  
只見町観光まちづくり協会  
0241-82-5250



コース10 ミニ尾瀬公園…清流のほとりに  
コース11 ブナの森遊歩道…紅葉が異彩を放つ  
コース12 久川城址…丘陵上の本丸跡  
コース13 宮床湿原…必見「相思相愛の樹」  
コース14 南郷スキー場グレンデール…絶頂の巻  
コース15 高清水自然公園…ヒメユリ祭の頃  
コース16 高清水自然公園…山野草の楽園  
コース17 恵みの森…ブナの明るい森の中へ  
コース18 いこいの森…只見青少年旅行村全景  
コース19 いこいの森…ゆったりとした空間  
コース20 三石神社・滝神社…目印は赤い鳥居  
コース21 三石神社・滝神社…緑結ぶの岩神社