森林セラピー

森林セラピー基地 温身平（ぬくみだいら）

ようこそ、白い森の国へ

山形県小国町は飯豊・朝日連峰に囲まれた山あいの町です。東京23区より広い737.55km²の広大な町土の９割以上は森林で、その大部分はブナを中心とする広葉樹の森です。

夏には白いブナの幹に木漏れ日がおどる森の中でたくさんの動植物の命が育まれ、冬になると一面が真っ白な雪に包まれる恵み豊かな森。このブナの幹と雪から共通にイメージできる「白」を基に、ブナの森に囲まれた町全体を「白い森」と呼んでいます。

四季折々の美しい表情を見せてくれる白い森は、心も体も真っ白に洗濯してくれます。

森林セラピーとは

森林セラピーは、森がもっている癒しの効果を活かして私たちが本来もっている「こころ」と「からだ」の元気を取り戻そうという取り組みです。

森が私たちの心身を癒してくれることは古くから知られ、森林浴として親しまれてきました。森林セラピーでは、この癒しの効果を産官学連携で研究するとともに、林野庁をはじめ医学者・生物学者・芸術家・作家・登山家など各界の専門家がそれぞれの森の癒し効果を検証し、優れた森だけを厳選して森林セラピー基地として認定しています。小国町もこの森林セラピーに参加し、温身平の森がもつ癒しの効果について分析を行いました。その結果、極めて高い効果が認められ、平成18年4月に全国初の森林セラピー基地のひとつに認定されました。

森の香りやせせらぎの音、風の感触を全身で感じながら、選ばれた森だけが与えてくれるくつろぎのひとときをおすごしください。

温身平の森について

温身平は飯豊山系の山麓にあり、磐梯朝日国立公園内に位置しています。この2,000m級の高峰を連ねる飯豊山系は、日本海型気候区に属し、降雪が多く、原生的なブナ林やツキノワグマ、イヌワシ、クマタカ等の多種多様な動植物が生息・生育しています。

林野庁では、飯豊山一帯を飯豊山周辺森林生態系保護地域に指定し、豊かな自然環境の維持、動植物の保護等に努めています。

また、温身平周辺は玉川の最上流部に位置していることから、一帯の森林は水源涵養保安林に指定されており、洪水や渇水の緩和、各種用水の確保に役立っています。

「森林セラピー」は森林セラピー研究会の登録商標です。

小国町のご紹介

小国町は山形県西南端の新潟県境付近に位置し、磐梯朝日国立公園に属する飯豊連峰、朝日連峰の雄大な山並みに囲まれた自然豊かな町です。全国有数のブナ林の町として知られ、町全体を包み込むように広がる恵み豊かなブナの森は四季折々の美しい風景を彩ります。また、典型的な日本海側気候の豪雪地帯としても知られ、積雪は町中心部でも２メートルを下らず、山間部では４メートルを超える所もあります。

交通のご案内

■列車をご利用の方

東京 —山形新幹線 130分— 米沢 —米坂線 90分— 小国

仙台 —仙山線 90分— 山形 —奥羽本線 60分— 米沢 —米坂線 90分— 小国

新潟 —羽越本線 60分— 坂町 —米坂線 40分— 小国

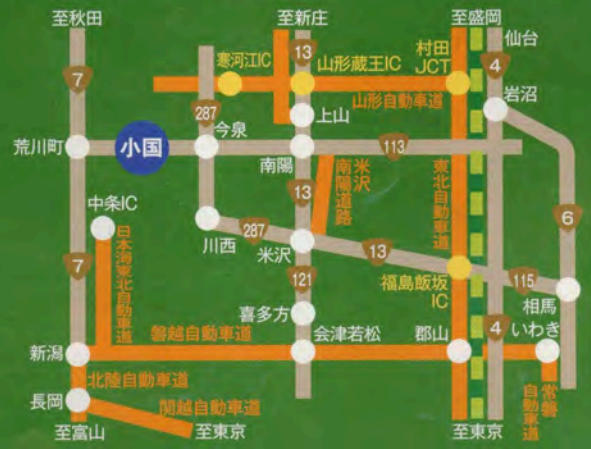
■お車をご利用の方

東京 —東北自動車道 276km— 福島飯坂I.C —R13 42km— 米沢 —R287 18km— 今泉 —R113 33km— 小国

東京 —関越自動車道 301km— 新潟中央I.C —日本海東北自動車道 37km— 中条I.C —R7 8km— 荒川町 —R113 33km— 小国

新潟 —R7 53km— 荒川町

仙台 —東北自動車道 59km— 山形蔵王I.C —R13 40km— 南陽 —R113 45km— 小国



白い森の国おぐに ブナの森 温身平（ぬくみだいら）

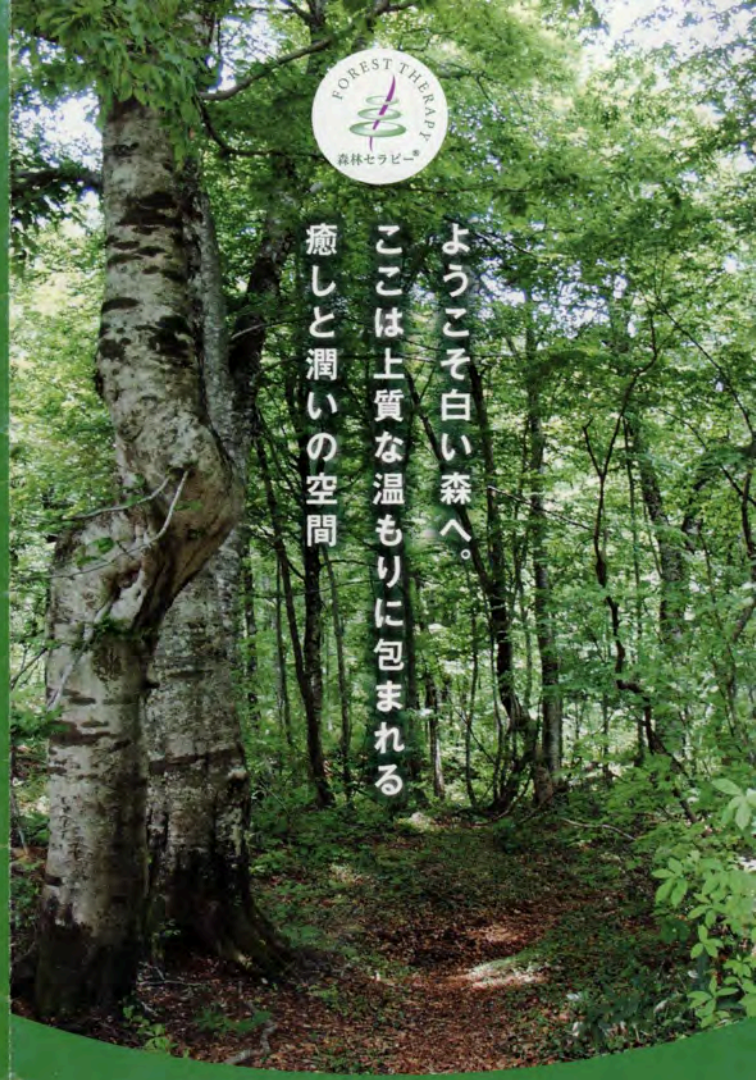
［山形県小国町役場］

〒999-1363 山形県西置賜郡小国町大字小国小坂町2-70

TEL 0238−62−2416　FAX 0238−62−5464

E-mail　therapy@town.oguni.yamagata.jp

http://www.town.oguni.yamagata.jp/therapy/



森林セラピー®基地

～白い森の国 おぐに～

ブナの森 温身平（ぬくみだいら）

Forest Quarter ★

山形県小国町

東北森林管理局 置賜森林管理署

Nukumidaira Forest Therapy Road **Route Map**

温身平セラピーロード ルートマップ

ヤチダモの巨木

モリアオガエルの卵

1 セラピーガイドコーナー

「ブナの森温身平」では、平成17年7月に癒しの効果を分析するための実験を行いました。その結果、温身平に滞在することで副交感神経が活性化することや、ストレス時に放出されるホルモンの量が顕著に低下することが明らかになりました。また、森の香りの主成分であり殺菌作用もあるα-ピネンと呼ばれる物質が豊富に検出され、癒し効果の高い優れた森であることが実証されました。

2 ヤチダモの巨木

森の巨人たち百選（林野庁、2000年）に選ばれたヤチダモの木。幹周り465cm、高さ34m、推定樹齢約200年の巨木は、ヤチダモとしては国内最大級です。

3 飯豊連峰展望

山形・新潟・福島３県にまたがる飯豊連峰が間近に見れます。日本百名山にも数えられる秀峰は、多様なコースと美しい景観で多くの人々を魅了します。

4 温身の池

森の湧き水が集まってできた小さな池。5～7月上旬にかけて雪どけ水などが流れ込み、大きくなります。6月に池周辺の木々にモリアオガエルが白い泡状の卵を生みます。

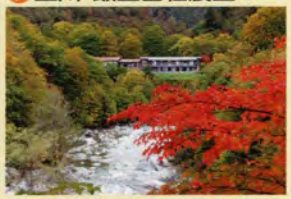
5 観音平とミズナラ

けもの歩道の中央にある小さな広場。ここにあるミズナラの巨木は、推定樹齢300年を超える老木です。厳しい自然環境の中で生きてきた風格は、見るものを圧倒します。

6 カモシカ沢

玉川をはさんで対岸の急な沢が「カモシカ沢」です。運が良ければカモシカが餌を食べる様子を観察出来ます。稀に玉川を渡って温身平へ歩いてくる姿も確認できます。

7 玉川・飯豊山荘展望



清流玉川と周囲の山々の美しいコントラストを楽しむことができます。正面に見える飯豊山荘は、飯豊温泉の中で源泉に最も近い宿泊施設として高い人気を誇っています。

The Florae of Nukumidaira Area. Therapy Road's Botanical Guide

温身平周辺の主な植生

セラピーロードの植物図鑑

ブナ

【ブナ科ブナ属】
Fagus crenata

日本の落葉広葉樹林を代表する樹木です。樹皮は灰白色で、地衣類がついて独特な斑点状の模様になります。9月から10月にかけてソバの実に似た三角の実をつけます。

ヤチダモ

【モクセイ科トネリコ属】
Fraxinus mandshurica var. japonica

野球のバットの材料として知られるアオダモの仲間。湿地を好むことから「ヤチ」の「タモ」と名付けられました。「森の巨人たち百選」に選ばれたヤチダモがあります。

ミズナラ

【ブナ科コナラ属】
Quercus crispula

材に多量の水分が含まれ重いことからこの名前がつけられました。重厚で木目が美しく着色性にも優れることから、高級家具材として珍重されています。

ハウチワカエデ

【カエデ科カエデ属】
Acer japonicum

本州に分布する日本固有種です。羽根でできた天狗のうちわにたとえてこの名前がつけられました。10月下旬には鮮やかな紅色や黄色にかわり、秋の山々を彩ります。

ホオノキ

【モクレン科モクレン属】
Magnolia obovata

大きな葉が特徴の高木です。葉には殺菌作用があり、朴葉寿司のように食材を包み保存するのに使います。また、5月に咲く花は、野生の花としては国内最大です。

トチノキ

【トチノキ科トチノキ属】
Aesculus turbinata

大きな葉は遠くから見るとホオノキに似ていますが、凹凸があり先端がとがっています。大きな丸い実はアクぬきしてトチ餅などに使います。

サワグルミ

【クルミ科サワグルミ属】
Pterocarya rhoifolia

日本列島に広く分布する高木で、沢ぞいや湿地を好むのが特徴です。クルミの仲間ですが実は食べられません。

エゾユズリハ

【ユズリハ科ユズリハ属】
Daphyniphyllum macropodum var. humile

春に新しい葉が出ると前年の古い葉が落葉し代を譲ります。親が子を育て代々繁栄する様子に見立て、縁起物として正月飾り等に利用されます。

オオバクロモジ

【クスノキ科クロモジ属】
Lindera umbellata var. membranacea

樹皮に黒い文字のような斑点が見られることからこの名がつけられました。香が良いことから高級爪楊枝の材料として知られています。

トリカブト

【キンポウゲ科トリカブト属】
Aconitum carmichaelii

9月ころに咲く紫色の花が、舞楽で使用する烏帽子(烏兜)に似ていることからこの名がつけられました。全草(特に根)に強い毒素が含まれています。

オオカメノキ

【スイカズラ科ガマズミ属】
Viburnum furcatum

亀の甲羅のような丸い葉が特徴です。5月には小さな花がたくさん咲きます。虫が好んで食べることから「ムシカリ」の別名もあります。

イワガラミ

【アジサイ科イワガラミ属】
Schizophragma hydrangeoides

岩場や木にからまって成長します。ツルアジサイに似ていますが、花びらのような白いがく片が1枚ずつ（ツルアジサイは3～4枚）なのが特徴です。

ミズキ

【ミズキ科ミズキ属】
Swida controversa

生育が早く、早春にはたくさんの水を吸い上げるため、水分条件の良い沢ぞいなどに生育します。小正月には五穀豊穣を祈ってミズキに団子をさして飾ります。

エゾアジサイ

【アジサイ科アジサイ属】
Hydrangea serrata var. megacarpa

本州の日本海側や東北地方、北海道の山地に分布し、木陰や湿った傾斜地などに群生します。7月から8月上旬に青紫色の花を咲かせます。

ミヤマカタバミ

【カタバミ科カタバミ属】
Oxalis griffithii

就眠運動をする植物として知られています。夜になるとハート型の葉が閉じ、半分が食べられたように見えることから「片食み」と名づけられました。

アケビ

【アケビ科アケビ属】
Akebia trifoliata

温身平に生育するアケビはミツバアケビと呼ばれる種類で、葉が3枚で果実が大きいのが特徴です。果実の皮の部分は郷土料理の材料として使われます。

周辺施設のご案内

1 国民宿舎 飯豊梅花皮荘

飯豊連峰の麓に湧き出す飯豊温泉はラジウム含有量が多いことで知られ、800年前マタギによって発見されたと伝えられています。熊も傷を癒したという伝説の名湯と郷土料理が自慢の、素朴で優しいおもてなしの宿です。

〒999-1522 山形県西置賜郡小国町大字小玉川564-1 TEL0238-64-2111

2 川入荘

飯豊梅花皮荘に隣接する客室数わずか７室のくつろぎの宿です。四季折々の厳選素材を贅沢に使った郷土料理や、秀峰飯豊連峰と玉川の清流に面した絶景の露天風呂で至福のひとときをお過ごしください。冬季間は休業のため、お問合せは飯豊梅花皮荘へ。

〒999-1522 山形県西置賜郡小国町大字小玉川564-1 TEL 0238-64-2138

3 天狗橋

エメラルドグリーンの玉川と両岸の切り立った岩肌が美しい人気スポットです。紅葉の季節には、周囲の山々と清流が織り成すコントラストが多くの人々を魅了します。

問 小国町観光協会 TEL 0238-62-2416

4 マタギの郷交流館

全国的に知られている小国町小玉川地区のマタギ文化を伝承するため、平成16年にオープンしました。館内にはマタギの生活文化を伝える展示や山菜料理などが味わえるレストランがあり、季節限定の熊料理もお楽しみいただけます。

[営業時間]9:30～16:30(レストランは11:00～16:00) [定休日]毎週火曜(冬季休業)

〒999-1522 山形県西置賜郡小国町大字小玉川535-1 TEL 0238-64-2525

5 樽口峠

幾重にも連なる壮大な飯豊連峰の大パノラマを一望できる景勝地。写真撮影ポイントとしても知られ、毎年数多くのカメラマンが訪れています。

問 小国町観光協会 TEL 0238-62-2416

6 小玉川観光ワラビ園

小国町はワラビの生産量・品質とも全国トップレベル。町内11か所の観光ワラビ園があり、５月下旬～６月下旬にかけてわらび採りを体験出来ます。中でも小玉川観光ワラビ園は、目の前に飯豊連峰を望む絶好のロケーション。雪の山々を眺めながらのワラビ採りは格別です。

問 小国町観光協会 TEL 0238-62-2416

7 泡の湯温泉 三好荘

玉川の支流内川のほとりにたたずむ泡の湯温泉三好荘は、全国に６カ所しかない天然炭酸温泉が特徴の宿です。お湯に溶け込んだ炭酸ガスの効果で血行が促進され、体の芯から温まります。季節の山菜やとれたての川魚を使った四季折々の料理もお楽しみください。

〒999-1522 山形県西置賜郡小国町大字小玉川715 TEL 0238-64-2220

8 飯豊山荘

ブナの森に抱かれひっそりとたたずむ飯豊山荘は、セラピーロード入口まで徒歩３分。飯豊温泉の源泉に最も近い宿泊施設です。効能の高い温泉と豊かな山の幸をリーズナブルに楽しめることから、湯治客にも人気です。冬季間は休業のため、お問合せは飯豊梅花皮荘へ。

〒999-1522 山形県西置賜郡小国町大字小玉川663-3 TEL 090-5234-5002

飯豊連峰