

内山・棚田 清流さんぽみち

あしがらに残された、心に染み入る日本の原風景…里山の美を楽しむ旅



歩いて、未病を改善！ 南足柄市 No.23
神奈川県・県西地域ウォーキング

「#県西ウォーキング」でSNSに
写真や感想をアップしよう♪



アクセス

S スタート 山北循環バス 〇「三菱ガス化学前」
JR山北駅から山北循環バスで約20分

G ゴール 山北循環バス 〇「三菱ガス化学前」
JR山北駅まで山北循環バスで約20分

※「上庭」または「内山」～「大雄山駅」のバスあり。
※バスの本数が少ないので事前にご確認ください。
※新松田駅から箱根登山バス関本線を使用してバス停「足柄高校前」で
降車し、運動公園駐車場をスタート・ゴールに巡る行き方もあります。
(バス停から徒歩25分)

歩行距離	歩行時間	消費カロリー
6.2km	1時間51分	500kcal
高低差	歩数	
52.2m	8,110歩	

コースの魅力

【花木】彼岸花(9月中旬～下旬)、ざる菊(10月下旬～11月下旬)
【景観】内川の清流及び棚田 【★選】神奈川県里山里山保全等地域

舗装されていない
土手の道は
とっても
気持ちいい!



標高グラフ



コースの概要

清流・内川沿いの緑あふれる土手を歩くコースです。内川の両岸に広がる雄大な里山風景をバックに、棚田の眺めや、ざる菊、彼岸花などの四季折々の花、百舌やシラサギなどの野鳥の姿に出会えるのが、一番のポイント。地元住民に愛されているポツンと1本立った柿の木やレトロな橋など、里山を演出する癒しスポットを探すのも楽しみです。

訪れた瞬間から、すべての風景がシャッターチャンス

こんな場所があったのか…思わずため息が出るような、美しい日本の原風景がすぐ目の前に広がります。足柄の清流・内川がもたらす自然の恵みが、棚田、野生の彼岸花の群生、野鳥の姿…と見事な里山風景をつくり出しています。内川のせせらぎをすぐそばに聴きながら、川沿いの土手をゆっくり歩けば、まさに里山! 景色を楽しみながらカメラのシャッターを切るハイカーを見かけるのも納得です。季節によって全く違う表情を見せるのが、この里山の魅力。目も心も満たされるなつかしい景色に会いに、ふらりと訪れてみて。



※歩行距離、高低差、標高グラフは、国土地理院の地図データを参照。歩行時間、消費カロリー、歩数は、「成人男性：身長170cm、体重68kg」をモデルに計算。(元となる標高データの精度や計算方法による誤差が含まれています)。 ※各数値は、あくまで目安であり、年齢や体格、歩くスピードなどにより大きく変わることがあります。

※掲載情報は、令和8年2月現在のものです。



ウォーキング MAP



ざる菊
 ひと株に4000個ほどの小菊が重なり合い、大きな丸い形を作っている「ざる菊」。10月下旬～11月下旬が見頃。



野生の彼岸花
 彼岸の季節、9月中旬～下旬頃に野生の彼岸花の群生が見られます。川に沿って、列をなす燃えるような赤い花は見事な景観。そっと眺めよう。



3 眺めのよい坂
 運動公園を過ぎて、下り坂にさしかかると、急に開けた展望が広がります。コースの全貌が見渡せます。



1本の柿の木
 川のほとりにボツンと1本可愛らしく立っている柿の木。風景のアクセントとして、地元住民やハイカーに親しまれています。



道標
 コースに点在しており、ウォーキングをする際の目印になります。

- ルールとアドバイス**
- 1 ゴミは必ず持ち帰りましょう
 - 2 植物・鳥・動物・虫などの採取・捕獲は絶対にやめましょう
 - 3 ウォーキングMAPのルート以外に立ち入るのはやめましょう
 - 4 自分に合った歩きやすい靴をはきましょう
 - 5 水分の補給をこまめにしましょう

里山の魅力は「暮らし」と「自然」の共生にある

失われつつある、水田のある美しい風景。里山は、森や川の恵みを受けながら、農業や林業を営み、薪や炭をつくり生活する、昔からの「暮らし」の場でした。内山地区では、里山の素晴らしさを多くの人に知ってもらおうと、ソバやミズナの栽培、ざる菊や赤花ソバの植栽に取り組んでいます。秋には、イベント「赤ソバ・ザルギクまつり」を行っています。

【詳しく知りたい方は】
 「かながわの里地里山」で検索！（県HP）



美しい風景を守る地元の愛

この美しい風景は、決して自然にまかせたものではありません。内山地区の地元住民の手で土手の草を刈り、里山の原風景を守っています。地元の愛に思いを馳せながら歩けば、さらに感動。



お手伝いに参加して
 もっと里山ファンになろう！

自治会総出で草刈り