

水緑まんぷくコース～ショートコース～

水、緑・・・山北町の魅力をおなか一杯召し上がれ!



歩いて、未病を改善!
神奈川県・関西地域ウォーキング 山北町 No.79

「#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 JR御殿場線「東山北駅」

Gゴール JR御殿場線「山北駅」

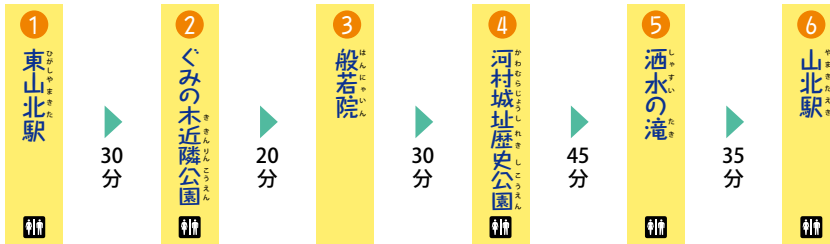
※山北町商工観光課
<http://www.town.yamakita.kanagawa.jp>

※山北町観光協会
<https://www.yamakita.net/experience/hiking.php>

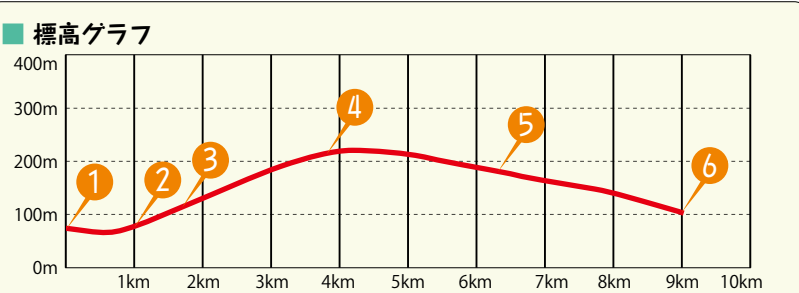
歩行距離	歩行時間	消費カロリー
9km	2時間40分	422kcal
高低差	歩数	
148m	11,769歩	

コースの魅力

【花木】菜の花(2月下旬～3月中旬)、桜(4月上旬頃) **【景観】**酒匂川・洒水の滝 **【歴史】**洒水の滝 **【文化】**河村城址歴史公園
【★選】洒水の滝(日本の滝百選・名水百選・かながわの景勝50選・かながわ未来遺産100)
【温泉】山北町健康福祉センター さくらの湯



マイナスイオン
いっぱい
のコースです!



コースの概要

河川敷の平地やハイキングコースの上り坂など、バリエーション豊かな道を歩きます。上り坂は勾配も比較的緩やかで歩きやすい道です。トイレもあるので安心です。歴史ある河村城址歴史公園や洒水の滝を通り、山北の歴史に触れ、滝と森の中で癒しを体感してください。森の緑に水の青、山北町の魅力が詰まったコースです。

山北の歴史の舞台へ



河村城址歴史公園

山北の街を一望できる、小高い丘の上にある河村城址歴史公園では空堀が出現。山北町の「森林セラピー」という取り組みの拠点にもなっており、自然を活かした体験型のイベントが行われています。

霊験あらたかな流れ



洒水の滝

「日本の滝百選」に選ばれている名瀑、またその水は「全国名水百選」にも選ばれています。洒水とは、密教用語で清浄を念じてそそぐ香水を指すといひます。鎌倉時代の名僧文覚上人が荒行を積んだ地としても知られます。

※歩行距離と歩行時間は山北町のデータを参照。 ※高低差、標高グラフは、国土地理院の地図データを参照。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6年2月現在のものです。

ウォーキングMAP

- ### 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 自分に合った歩きやすい靴をはきましょ
 - 4 水分の補給をこまめにしましょう



「森林セラピー」をご存知ですか？



森林浴が体に良いことはよく知られていますが、「森林セラピー」とは、医学的なエビデンスに裏付けされた森林浴効果のことをいいます。森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目指すもので、山北町では効果の確認された森林セラピー基地の認定を受け、専門資格をもつセラピストによる指導のもと、「森林セラピー」と呼ばれる一歩進んだ森林浴を実践しています。具体的には、森林の地形を生かした歩行や運動、レクリエーションを楽しむことで、心身ともに快適になることができます。ここで紹介しているのは森林セラピープログラムの実施されるコースです。気持ちの良い自然環境をゆったりと楽しんでみてください。※森林セラピーのプログラムは、有料・予約制です。【電】0465-75-0822 山北町森林セラピー運営協議会事務局



山北町健康福祉センター さくらの湯

山北駅に隣接する便利な場所にある入浴施設。炭酸カルシウムが湯にとけ込んでいます。打たせ湯・庄注浴・サウナなどもあり、美肌づくりやリフレッシュなどに。

【住】足柄上郡山北町山北1971-2
 【電】0465-75-0819
 【営】11:00～21:00
 【入】一般(高校生以上)500円(2時間)、子ども・障がい者200円(2時間) ※2時間以上滞在する場合は、1時間あたり一般(高校生以上)100円、子ども・障がい者50円
 【休】木ほか
 【HP】<http://www.town.yamakita.kanagawa.jp>

珍しいD52の動態保存が見られる

山北鉄道公園

動くD52を保存している鉄道公園。静態保存されていた蒸気機関車D52-70号機が、平成28年に自力で動くように整備されました。周辺は桜並木の名所で、毎年3月下旬～4月上旬に桜まつりが行われます。

【HP】<http://www.town.yamakita.kanagawa.jp>



「未病」を改善すれば、人生はもっと楽しめる。
 「かながわ県西地域」で未病を改善!!