

河村城址・洒水の滝コース

森林 & 滝のマイナスイオンをカラダいっぱい感じよう！



歩いて、未病を改善！ 山北町 No. 38
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 JR御殿場線「山北駅」

G ゴール JR御殿場線「山北駅」

※コース詳細は山北町観光協会ホームページをご参照ください。



歩行距離

6.1km

歩行時間

2時間15分

消費カロリー

419kcal

高低差

119.1m

歩数

8,007歩

マイナスイオン
いっぱいの
コースです！



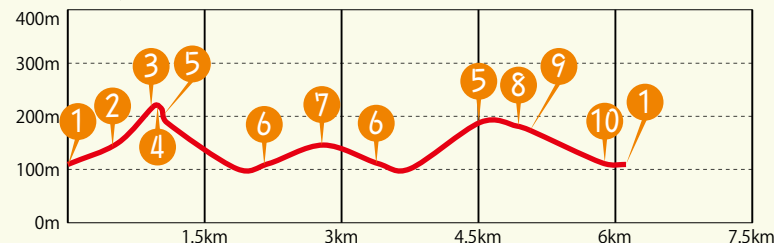
コースの魅力

【花木】桜(4月上旬)、カタクリ(4月上旬)、エビネ(4月下旬～5月上旬)、あじさい(6月)、ホタルブクロ(6月下旬)

【歴史】河村城址 【★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)、
河村城址と洒水の滝へのみち(美しい日本の歩きたくなるみち500選) 【温泉】山北町健康福祉センター さくらの湯



標高グラフ



コースの概要

JR御殿場線山北駅からスタート。南口の健康福祉センター側を通り、「河村城址歴史公園」を散策します。みかん畑の穏やかな景観が続く集落から、「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれている「河村城址と洒水の滝へのみち」。「日本の滝百選」などに選ばれている「洒水の滝」を見たあと、再び「河村城址歴史公園」を経由し、山北駅まで戻るコースです。

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。鎌倉時代の名僧が荒行を積んだ地としても知られます。

ウォーキング
MAP

「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」と呼ばれる一步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