

# 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」

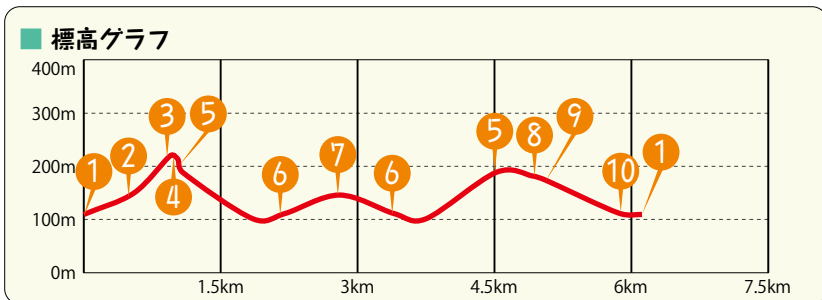
※コース詳細は山北町観光協会ホームページをご参照ください。  
<https://www.yamakita.net/experience/hiking.php>

歩行距離	歩行時間	消費カロリー
6.1km	2時間15分	419kcal
高低差	歩数	
119.1m	8,007歩	



## 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



■ 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

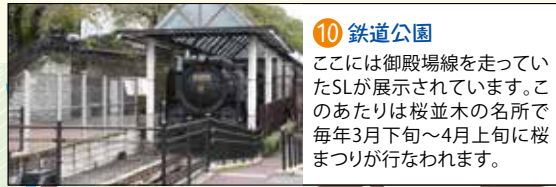
「日本の滝百選」に選ばれている名瀑、またその水は「全国名水百選」にも選ばれています。洒水とは、密教用語で清浄を念じてそそぐ香水を指すといひます。鎌倉時代の名僧が荒行を積んだ地としても知られます。

※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6年2月現在のものです。



## ウォーキングMAP



**10 鉄道公園**  
ここには御殿場線を走っていたSLが展示されています。このあたり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なわれます。



**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・圧注浴・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>



森林セラピーロードの案内版



みかん畑の風景

- 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う
  - 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