

長野県
森林セラピー
認定基地
&ロード

長野県
大阪観光情報センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-3-1-800

大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205

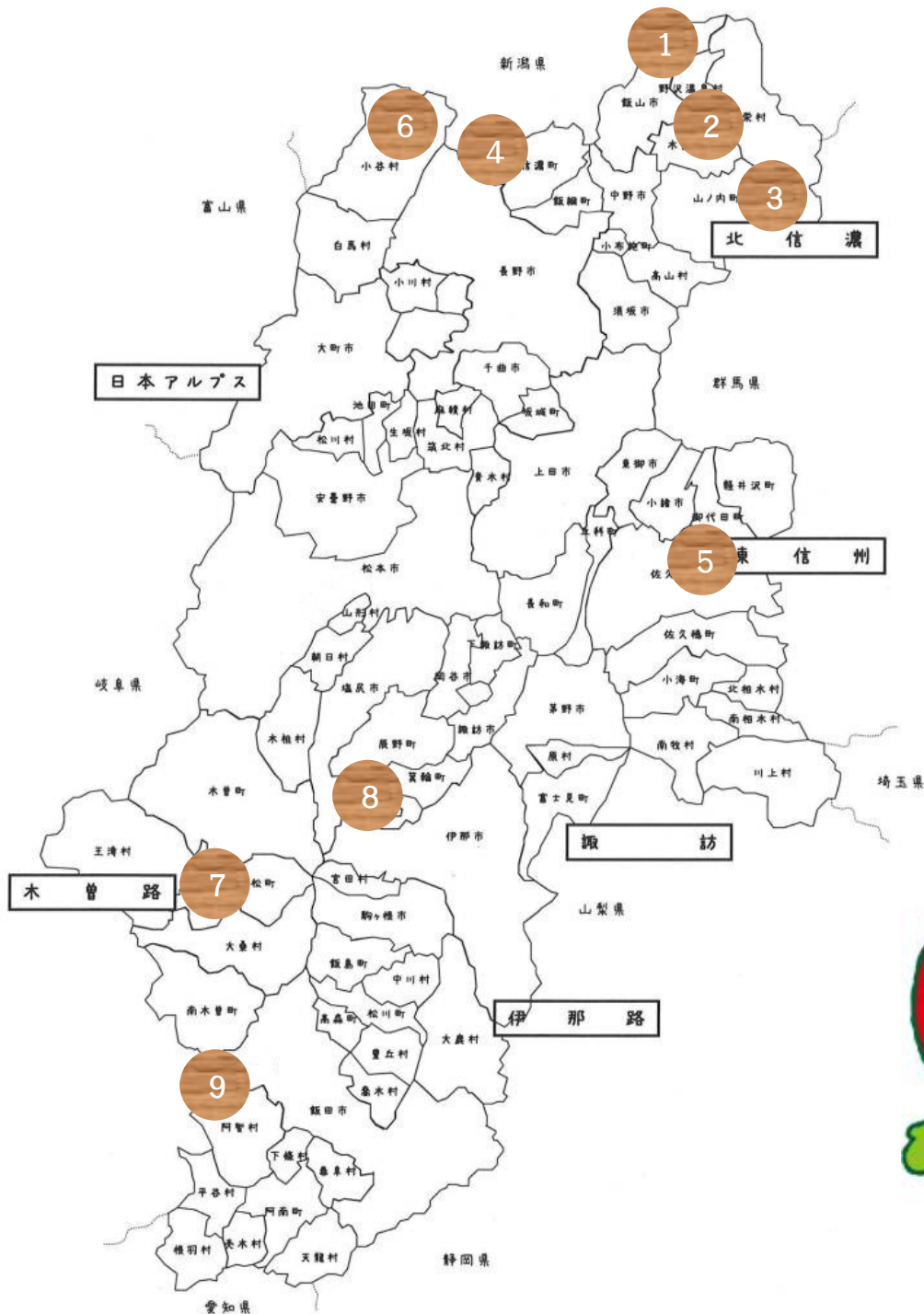
FAX06-6456-2889

長野県森林セラピー認定基地&ロード 一覧

- 1 「心のふるさと」 信州いいやま～母の森 神の森～
- 2 麗しき風 木霊の息吹 潤い小径ブナ原生林「カヤの平」
- 3 うるわしの森 志賀高原～こもれびに抱かれて～
- 4 信州信濃町癒しの森～森林メディカルトレーナーと歩く癒しの森
- 5 佐久市 癒しの森～h e a l i n g～
- 6 北アルプスに抱かれるくつろぎの森～小谷村～
- 7 「森林浴発祥の地」 信州木曾上松 赤沢自然休養林
- 8 南箕輪村「癒しの森」大芝高原みんなの森
- 9 ～いわなの森～へブンスそのはらセラピーロード



長野県
森林セラピー
認定基地
&ロード
MAP



こころ
「心のふるさと」
しん しゅう
信州いいやま
はは もり かみ もり
～母の森 神の森～

なべくら高原・黒岩山・斑尾高原周辺一帯のブナの天然林を満喫できる「母の森」と、北竜湖・小菅山・万部津山周辺一帯の杉並木の古道を歩く「神の森」があります。車いすやベビーカーなどでもラクラク進める段差のない舗装されたコースもあり、幅広い人々にご利用いただけます。

●所在地

長野県飯山市

●アクセス

自動車利用：豊田飯山ICより40分

鉄道利用：JR飯山線戸狩野沢温泉駅下車バス

又はタクシー15分

●パーキング

なべくら高原 森の家 周辺駐車場：約100台

まだらお高原 山の家 周辺駐車場：約150台

北竜湖周辺駐車場：約100台

●問合せ先

飯山市役所 経済部観光課 観光係

TEL 0269-62-3111

FAX 0269-62-6221



うるわ かげ こだま いぶき
麗しき風 木霊の息吹

うるお こみち
潤い小径

げん せい りん
ブナ原生林

だいら
「カヤの平」

標高1400m～1700m。「カヤの平」のブナの天然林は全国でも有数の広さです。新緑や紅葉の鮮やかさはまた格別。7月下旬には北ドブ湿原にニッコウキスゲが咲き、華やかな風景になります。変化に富んだコースが用意されているので、長さや勾配などから、自分に合ったものを選ぶことができます。

●所在地

長野県下高井郡木島平村カヤの平

●アクセス

自動車利用：豊田飯山ICから25km 50分

鉄道利用：JR飯山線飯山駅下車タクシー50分

●パーキング

有(普通車50台 / 大型バス10台)

●問合せ先

木島平村観光協会

TEL 0269-82-2800

FAX 0269-82-2939



もり
うるわしの森
しがこうげん
志賀高原

いだ
～こもれびに抱かれて～

志賀高原には散策コースが5つ設定されていて、どのコースも違った見どころがあります。田の原湿原を楽しむ湿原散策コースや、池めぐりのできるコース、鳥たちを観察しながら散策できるコースなど、それぞれご希望に合った散策を楽しめます。1000種類を超える動植物が生息しています。

●所在地

長野県下高井郡山ノ内町

●アクセス

自動車利用：信州中野ICから20km 40分

鉄道利用：長野電鉄長野線湯田中駅下車

バス35分→徒歩 10分

●パーキング

有(大型バス可)

●問合せ先

山ノ内町観光農林課耕地林務係

TEL 0269-33-3112

FAX 0269-33-1104



信州信濃町癒しの森

しんりん

～森林メディカル

ある

トレーナーと歩く

いや

もり

癒しの森～

信濃町は野尻湖、黒姫高原など、信越五岳に囲まれた自然の資源に恵まれた地域で、森林環境が人の心身にどういった効果をもたらすのかが初めて医学的に研究されたところです。森林セラピーのコースは何コースか設定されていますので、町認定の森林メディカルトレーナーと一緒にゆっくり散策してください。また、町に認定されている「癒しの森の宿」では地元産のお食事や、アロマ・ハーブによる癒しの提供などもされています。

●所在地

長野県上水内郡信濃町

●アクセス

自動車利用：信濃町ICより車で約5分

鉄道利用：JR黒姫駅より車で約5分

●パーキング

有（普通車最大400台/大型バス駐車可）

●問合せ先

信濃町役場農林課 癒しの森係

TEL 026-255-5925

FAX 026-255-4470



さ く し いや もり

佐久市 癒しの森

～healing～



佐久市には「平尾の森」と「春日の森」があります。「平尾の森」は佐久平ハイウェイオアシスパラダ内にあり、手軽に楽しむことができます。「春日の森」は温泉宿泊施設もあり、ゆっくりと滞在して癒すことができます。目的に合わせて、高原の森林散策はいかがでしょうか。

●所在地

平尾の森:長野県佐久市下平尾

春日の森:長野県佐久市春日

●アクセス

平尾の森:

自動車利用:佐久ICから3km 6分

鉄道利用:JR北陸(長野)新幹線佐久平駅下車

タクシー10分

春日の森:

自動車利用:佐久ICから23km 40分

鉄道利用:JR北陸(長野)新幹線佐久駅下車→バス
20分

●パーキング

平尾の森:有(普通車700台/ 大型バス7台)

春日の森:有(大型バス可)

●問合せ先

佐久市役所健康づくり推進課

TEL 0267-62-2111

FAX 0267-64-1157

きた

北アルプスに

いだ

抱かれる

もり

くつろぎの森

お たり むら

～小谷村～



小谷村は、森林・温泉・大自然の融合した村で、村全体が森林セラピー基地の認定を受けています。森林セラピーとしての散策は、鎌池の周辺をセラピーガイドと歩くのが一般的です。他にも、古来より歩き継がれてきた「塩の道」や、中部山岳国立公園内にある「梅池自然園」もガイドと歩くことができます(下記問合せ先までお問い合わせください)。ゆったりとした空気が流れる村内でリラックスできます。

●所在地

長野県北安曇郡小谷村

●アクセス

自動車利用: 豊科ICから60km70分

糸魚川ICから40km 50分

鉄道利用: JR大系線南小谷駅下車

●パーキング例

梅池高原: 有(普通車1500台 / 大型バス100台)

鎌池: 有(普通車40台)

●問合せ先

小谷村観光振興課農林係

TEL 0261-82-2001

FAX 0261-82-2232

しん りん よく はっしょう ち
 「森林浴発祥の地」
 しんしゅう きそ あげまつ
 信州木曾上松
 あか ざわ しぜん きゅう よう りん
 赤沢自然休養林

赤沢自然休養林は、森林浴国内発祥の地。樹齢300年を超えるヒノキの巨木が林立する天然林です。自然を満喫できる8つの散策コースがあり、中にはユニバーサルデザインを取り入れ、車いすの方やご年配の方、小さなお子様にも散策していただけるコースもあります。シーズン中は森林鉄道が走り、また違った楽しみ方もできます。

●所在地

長野県木曾郡上松町小川入国有林

●アクセス

自動車利用：塩尻ICから65km 90分

中津川ICから65km 90分

鉄道利用：JR中央本線上松駅下車バス30分

●パーキング

有(普通車200台/ 大型バス8台)

●問合せ先

上松町観光協会

TEL 0264-52-2001

FAX 0264-52-1038



みなみ みのわ むら

いや

もり

南箕輪村「癒しの森」

おお しば こう げん

大芝高原

もり

みんなの森

「信州大芝高原みんなの森」には樹齢90年を超えるアカマツの巨木が立ち並ぶウォーキングコースがあります。コースは高低差がなく、どんな年代の方にも歩きやすく整備されています。景観のために間伐したウッドチップを利用したり、歩いた際の負担がないような配慮もされています。こちらの高原は、セラピーロード以外にもさまざまなレクリエーション設備があります。

●所在地

長野県上伊那郡南箕輪村

●アクセス

自動車利用：伊那ICから4km 4分

伊北ICから10km 10分

鉄道利用：JR飯田線伊那市駅下車タクシー15分

●パーキング

有(普通車400台/ 大型バス10台)

●問合せ先

南箕輪村役場 産業課 商工林務係

TEL 0265-72-2104

FAX 0265-73-9799



もり

～いわなの森～ ヘブンスそのはら セラピーロード

「いわなの森」は、1周約2km 40分の原生林とせせらぎを楽しみながら歩くセラピーロード。随所に休憩所を取っているので、ゆっくりと森に癒されることができます。標高は1400m、春は水芭蕉が群生し、夏は平均気温25℃の避暑地、秋は3段紅葉もご覧いただけます。また、その名の通り、溪流には、ヤマトイワナが生息しているきれいな森です。

●所在地

長野県下伊那郡阿智村智里3731-4

●アクセス

自動車利用：園原ICから3km 5分

飯田山本ICから20km 20分

鉄道利用：JR飯田線飯田駅下車タクシー40分

●パーキング

有(普通車2000台 / 大型バス50台)

●問合せ先

ジェイ・マウンテンズセントラル株式会社

TEL 0265-44-2311

FAX 0265-44-2331

