

# 「いやしの森」国立公園霧島～神々のプロムナード～

## A 柳ヶ平散策路

一周 約2.5km 標高／約490m～530m 頂上コースあり クヌギ、ナラ、モミジ等の広葉樹林

広葉樹林を主体とした明るく見晴しの良い、ほぼ平坦なコースです。比較的に登れる丘の頂上からは360度のパノラマが広がり、その雄大な眺めで爽快感を味わえることから、地元では「命の洗濯場」として親しまれています。



## B 手洗散策路

片道約900m 標高／約600m～690m クヌギ、赤松、山桜、モミジ等の樹林

春はリンドウや山つつじ、山桜、赤松林などが並び、秋には紅葉が見られる色彩やかでゆるやかなコース。散策路からちょっと足をのばせば小谷川渓谷の花房滝を望むことができます。



# 森林セラピーロードコースのご案内

## C 丸尾自然探勝路

総距離 約2.3km 標高／約560m～700m モミ、ツガ等の針葉樹林、タブ等の闊葉樹林に覆われた混合林

国立公園内に石畳で整備されたコースで樹齢200年以上の大木が生い茂り、野生の鹿や珍しい蝶、野鳥などが生息しています。早朝、霧に包まれると、一層神秘的な雰囲気が漂います。また、コース近くには霧島最古の岩風呂があります。



## D 霧島神水峡遊歩道

一周 約1.8km 標高／約348m～395m 霧島のジオサイトを満喫できるコース 障害者の方でも楽しめる整備道あり

霧島神宮近くに広がる高さ20mほどの素晴らしい渓谷にはじまり、美しい清流に沿って霧島の多様な自然を感じられる整備された歩きやすいコース。柱状節理や豪快な滝、展望台が3箇所あり、帰路には赤松が並ぶなど、ジオサイトが凝縮されています。コース内には身障者の方にも楽しめるよう整備された道もあり、幅広い世代の方が気軽に自然を満喫できます。



## 霧島の植物





● 交通アクセス ●

<p>飛行機(鹿児島空港)</p> <p>鹿児島～(約1時間35分)</p> <p>名古屋～(約1時間15分)</p> <p>大阪(伊丹)～(約1時間10分)</p> <p>大分(大分)～(約1時間10分)</p> <p>福岡～(約40分)</p> <p>沖縄～(約1時間20分)</p> <p>上海～(約1時間50分)</p> <p>ソウル～(約1時間35分)</p> <p>台北～(約2時間10分)</p> <p>香港～(約3時間05分)</p>	<p>新幹線(鹿児島中央駅)</p> <p>熊本～(約45分)</p> <p>博多～(約1時間20分)</p> <p>広島～(約2時間30分)</p> <p>岡山～(約3時間20分)</p> <p>新大阪～(約4時間)</p>
---	---



【JR特急(鹿児島中央駅～)】

鹿児島中央駅(約1時間10分 観光特急はやの風)

鹿児島中央駅(約1時間10分 観光特急はやの風)

鹿児島中央駅(約1時間10分 観光特急はやの風)

鹿児島中央駅(約1時間10分 観光特急はやの風)

鹿児島中央駅(約1時間10分 観光特急はやの風)

霧島温泉郷へ…

鹿児島空港～(約35分)	横川IC～(約30分)
鹿児島中央駅～(約35分)	鹿児島中央駅～(約35分)
霧島温泉郷～(約20分)	霧島IC～(約1時間30分)
霧島温泉郷～(約20分)	霧島IC～(約2時間)
霧島温泉郷～(約20分)	霧島IC～(約3時間30分)

お問い合わせ先

鹿児島県霧島市中央三丁45番1号 霧島市観光課

TEL 0995-45-5111 FAX 0995-64-0958

E-mail kirikankou@city-kirishima.jp

URL http://www.city-kirishima.jp/

## 全体周辺MAP

霧島市内には4つの森林セラピーロードがあります。



## 五感で楽しむ森林セラピー

森の中で目を閉じてみましょう。  
あたりを見回し、樹木に触れ、緑や土のにおいを感じてください。  
そして、山の恵みを味わってください。  
ありのままの自分と向き合い、自分が好きな場所を探してみてください。  
心を開いて五感を解放し、心地よさを感じることが、  
森の力を享受し、よりリラックス効果を高めるポイントです。  
心身に感じる豊かな癒し。  
それが、森からの贈り物です。

### 聴く HEAR

目を閉じて、耳を澄ましてみましょう。鳥のさえずりや木々のさむらい、風のささやき、虫の音を聞き、心身を癒します。

### 触れる TOUCH

手のひらで、木の皮、木の葉、樹木の幹に触れてみましょう。木々の質感、木の温もり、木の香りを、心身に感じ、癒します。

### 見る WATCH

緑豊かな大きなササキや、木々の自然な姿を眺めるだけで、心身の疲れやストレスを癒します。

### 味わう TASTE

自然を体感しながら、そこで育った木々の恵みを味わってください。清らかな水、木々の恵みを、心身に感じ、癒します。

### 嗅ぐ SMELL

木々の香り、土の香り、木の香り、心身に感じ、癒します。

## セラピー以外にも霧島を五感で楽しめます。

### 「クラシック音楽」

毎年「霧島国際音楽祭」が開催される「みやまコンサート」では、定期的にミニコンサート等が開催され、手軽にクラシック音楽を楽しむことができます。自然の恵みと、クラシックの美しい音色に耳を傾けてみませんか。

### 「温泉・陶芸体験」

霧島市は九州でも屈指の温泉地です。多種多様な温泉があり、自然の恵みと、温泉の恵みを、心身に感じ、癒します。

### 「景勝地」

霧島市は九州でも屈指の景勝地です。多種多様な景勝地があり、自然の恵みと、景勝地の恵みを、心身に感じ、癒します。

### 「特産品」

霧島市は九州でも屈指の特産品です。多種多様な特産品があり、自然の恵みと、特産品の恵みを、心身に感じ、癒します。

### 「アロマ体験」

霧島市は九州でも屈指のアロマ体験です。多種多様なアロマ体験があり、自然の恵みと、アロマ体験の恵みを、心身に感じ、癒します。

## 観光案内

kirishima information



### 霧島温泉郷

大正時代初期の霧島山の麓から湧き出る源泉温泉郷には多種多様な温泉があり、いずれも標高400mから500mの間に湧き、様々な泉質があり、あらゆる病状に効果があがります。代表的なものは、天然の温泉。霧島温泉郷といわれる石炭層等の湧きがあり、天然の温泉。霧島温泉郷といわれる石炭層等の湧きがあり、天然の温泉。

## 龍馬や西郷どん…幕末の英雄たちが生きた霧島の温泉と自然

龍馬や西郷どん…幕末の英雄たちが生きた霧島の温泉と自然



### 霧島神話の里公園(道の駅 霧島)

道の駅のレストラン自慢のメニュー「霧島神話の里」は、絶品! 週末リフトからは、新緑、紅葉、高千穂峡の四季、望み、土曜、霧島温泉といわれる石炭層等の湧きがあり、天然の温泉。霧島温泉郷といわれる石炭層等の湧きがあり、天然の温泉。

## 千里ヶ滝

霧島山中で最も落差のある滝です。梅雨から夏にかけて最も水量が多く、75mの落差を一気に落ちる光景は壮観です。



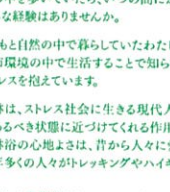
### 霧島温泉市場

霧島温泉市場は、霧島温泉郷の中心地です。多種多様な温泉があり、自然の恵みと、温泉の恵みを、心身に感じ、癒します。



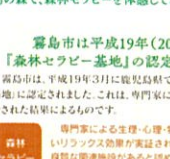
### 霧島神宮

霧島神宮は、霧島温泉郷の中心地です。多種多様な温泉があり、自然の恵みと、温泉の恵みを、心身に感じ、癒します。



### 森林セラピーとは…

森林の持つリラックス効果を五感を通して感じることで心身を癒し、健康維持・増進を図る取り組みです。



## 森林セラピーの効能

科学的にも証明された霧島の森の「癒し効果」



### データに見る森林セラピーの効果

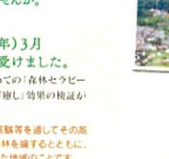
撮影や血圧の測定、唾液の採取などの生理的変化を検査した結果、撮影者は都市部に比べ森林部のほうが、リラックス効果が認められます。また、森林部のほうが、より、リラックス効果を感じていることがわかりました。



霧島市では平成18年7月、森林総合研究所による生理・心理実験が行われ、12名の被験者による協力の結果、森林部におけるストレス緩和効果やリラックス効果が実証されました。

これまで感覚的なものとされてきたリラックス効果を、産学官連携の研究として、林野庁はじめ各界の専門家が科学的・医学的に検証・証明する動きがあります。そこで極めて高いリラックス効果を持つと認定された森林と、その土地独自の癒し効果のメニューによって人々の心身の健康づくりに役立つ取り組み、それが森林セラピーです。

爽やかな森林の中でリフレッシュ、温泉やマイナスイオンたっぷりの風、歴史ある文化、食、音楽などのメニューを体感することで心身に健康な自分を取り戻しましょう。



## 霧島市森林セラピーガイドマップ

KIRISHIMA FOREST THERAPY



### 霧島市森林セラピーガイドマップ

霧島市は平成19年(2007年)3月「森林セラピー基地」の認定を受けました。霧島市は、平成19年3月に鹿児島県で初めての「森林セラピー基地」に認定されました。これは、専門家による「癒し効果」の検証がなされた結果によるものです。

霧島市は、平成19年3月に鹿児島県で初めての「森林セラピー基地」に認定されました。これは、専門家による「癒し効果」の検証がなされた結果によるものです。



霧島市は、平成19年3月に鹿児島県で初めての「森林セラピー基地」に認定されました。これは、専門家による「癒し効果」の検証がなされた結果によるものです。

