

癒しの森へ出かけよう



川中神社



「川中さま」と呼ばれ親しまれている神社。毎年11月に例大祭が行われている。

川中神社

梅園

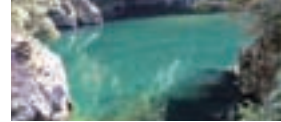
イチイガシ



樹齢約 250 年のイチイガシの巨樹はまるで「森の王様」。神秘的で大地の息吹を感じる。

イチイガシ巨樹

阿弥陀淵



川中自然公園から緑のトンネルを抜けると、森の緑が映ったエメラルドグリーンの阿弥陀淵が見える。

旧トロッコ道

綾南川

川中自然公園

山の神さま

住居跡



四季折々の花が咲くリラクゼーションポイント。座観をしたりして、のんびり過ごせる。

炭焼き窯跡

住居跡

綾の名水湧水口

イチイガシ巨樹

綾の名水湧水口



こんこんと湧く綾の名水はとってもおいしい。晩秋は紅葉も楽しめる。

県道 宮崎須木線

セラピー弁当



河原は景色がよく、お弁当を広げるのにぴったり。特製のセラピー弁当を味わって。



川中自然公園コース

森林セラピーは、森林が持つ癒し効果を科学的に解明し、心と体を健康にしようという取り組みです。綾町では体力や目的に合わせて、日本最大の照葉樹林の中を散策できるコースなどが設置されています。

川中自然公園コースは、炭焼き窯跡やイチイガシの巨木、川中神社、湧水口、製材所跡、旧トロッコ道などを巡る約3.5kmのコース。晩秋は、黄金色に輝くイチイウや真っ赤なモミジが緑濃い森に映え、普段とは違った森の雰囲気を楽しむことができます。散策途中で味わう「セラピー弁当」も格別です。ほかに、気軽に参加できる綾神社周辺コースもあります。

平成25年に7回行った森林セラピーのモニター調査では、町内から参加したモニター7人の血圧やアミラーゼの数値などを計測しました。その結果、全体的に血圧が下がり、リラクセスによって筋肉がほぐれていることが分かりました。

森の中で緑を眺め、川のせせらぎや鳥のさえずりに耳を澄ませ、

木々や花の香りを胸いっぱい吸い込み、フカフカの落ち葉を踏みしめたり年輪を重ねた古木に触れたり、五感を開いて過ごすことで、全身で安らぎを感じることができるようです。

さらに、モニター調査によると、案内人がリラクセスの誘導をすると安らぎ効果が上がることもしっかりと分かっています。綾町には「森の案内人」として登録している人が約20人おり、全員が講習を受けた地域住民です。森の歴史や植物、昆虫に詳しい案内人など、それぞれが得意分野を持っていて、参加者の要望に合わせてガイドをしてくれま

全国各地から年間約300人が訪れる綾の森林セラピー基地。豊かな森が身近にあるのに、まだ足を踏み入れたことがないという地元の人々も多いため、ぜひ町民向けセラピー体験に参加してみませんか。綾の森の豊かさ、美しさを再発見し、癒やしの森で「こころ」もリフレッシュしましょう！

綾の 森林セラピー



森林セラピーで森を歩くお客様に、心身ともにくつろいでもらおうと、森を案内し、癒しに導く“森の案内人”を紹介します。



町民向けセラピー体験

- ・時 間／9:30～12:00
- ・料 金／ひとり 500円(町民特別料金)
- ・集合場所／綾町役場裏駐車場
- ・コ ー ス／川中自然公園コースまたは綾神社周辺コース

※日程や距離などのご相談ください

綾の森林セラピー

- ・ガイド料／5,000円(6人まで)
- ※7人以上の場合はご相談ください
- ※セラピー弁当(お茶付き)は別途800円でご用意します

■問い合わせ・申込先

森林セラピー推進協議会事務局 ☎77-0100



寺原捷夫さん(宮原)

綾のセラピーコースは、特に冬がおススメです。歩いているとキンとした冷たい空気が心地いいし、あたたかな日差しに感動しますよ。森に入ると、不思議と「ふるさと」に帰ってきたような安心感に包まれます。それはきっと、日本人の遠い祖先が森の中や森の近くで生きてきたからなんじゃないかと信じています。



武藤朱子さん(古屋)

川中自然公園コースは、大自然の中に数十年前の人の暮らしの跡が残っていることや、森に生きている動物の営みが垣間見えることが魅力です。川中神社付近では、静かにしているとシカに出会うこともありますよ。森そのものが大きな癒しの力をもっていますが、まずは一度、案内人と一緒に森を訪れてみてはいかがでしょうか。



岡田聡さん(上畑)

綾の森の素晴らしさに心をつかまれて神奈川県から移り住み、すぐに森の案内人養成講座を受けました。風が木々の葉を揺らす音、水の流れる音—川中の森に入ると、日常とはまったく違って自然の音しか聞こえなくなります。心を落ち着けて耳を澄ませること、森林セラピーの醍醐味を味わう大きなポイントです。



柏田ひろみさん(麓)

自然を通して自分自身の感覚を取り戻し、リセットできるのが、森林セラピーの大きな魅力です。綾神社周辺コースは、ツキヤマでのヨガや沢遊びなど、子どもとピクニック感覚で参加できますよ。疲れを感じている人、リフレッシュの仕方が分からない人はぜひ、近くで深い癒し効果が得られる森林セラピーを体験してみてください。



ユネスコ エコパーク通信

日本ユネスコエコパーク ネットワークが設立

10月6～8日、国内のユネスコエコパーク(以下BR)登録地間での連携を図るための「日本ユネスコエコパークネットワーク(JBRN)」設立総会が長野県・志賀高原で行われました。

総会では、新しい規約や運営体制などの確認と承認が行われ、JBRNは国内7つのBR地域の管理運営団体をメンバーとした、地域主体の組織としてスタートしました。

また、同じ会場で開催されていた東アジア生物圏保存地域ネットワークとの合同現地見学会や、日本を含めた7カ国セッションにも参加し、

綾BRの取り組みについても発表しました。
今後、国内外のBRのネットワークに加わることで、綾町の情報発信や他地域との意見交換を図っていきます。



国内BR担当者が一堂に会した
JBRN 設立総会

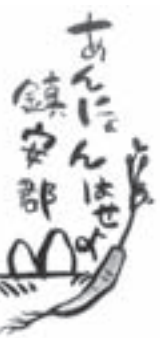
ナマズ

小魚などの餌を探したり、危険を察知したりするために発達した4本の長いヒゲを持つナマズ。電磁波を感じやすく、地震を予測するとも言われています。

普段は川や沼に住んでおり、春先に卵を産みに用水路を通って田んぼにあがる独特の生活サイクルを持っています。各地で田んぼと川のつながりがなくなり、ナマズにとって

は住みにくい環境が増えています。近年、高価になったウナギに代わる蒲焼用食材

としても注目されていますが、綾町では数が減っているナマズを大切にしたいものです。



「郡民の日」に 郡議会と交流

韓国・鎮安郡との交流は平成18年以来、10周年を迎えます。今回の公式訪問団には、第53回鎮安郡「郡民の日」を祝い郡議会との交流を図るため、日高憲治・児玉信両議員と副町長が参加しました。

「郡民の日」は、1邑10面の地区から選手団が参加する体育祭で、韓国を代表するさまざまな競技が行われました。場内20のテントでは、食をはじめとする伝統文化を体験することができ、天然染織体験コーナーでは「綾町は藍染めが有名ですね」と声をかけられ、素晴らしい文化は国境を越えることを実感しました。

また、4月にオープンした鎮安村株式会社が運営する直売所とレストランも視察しました。直売所は、郡内で生産・加工された有機野菜や高麗人参などが販売され、地場産品の消費拡大と郡民所得の向上が図られています。

隣のレストランは、この食材を使った韓国料理が提供される地産地消の拠点になっており、綾町における産業活性化協会の役割としても似通っています。ここで郡議会との交流が行われ、今後も地域振興のために両者が協力し努力しようという意見が交わされ、大きく距離が近づいた訪問となりました。



今後の協力を確認し合いました



郡民の日(体育祭)の様子