

# 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を感じよう！



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



## 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。  
<http://www.yamakita.net/experience/hiking.php>

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

マイナスイオン  
いっぱいの  
コースです！

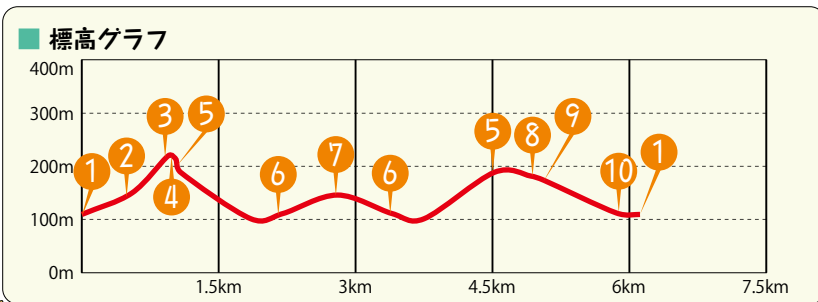


## コースの魅力

**【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



## 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。毎年7月第4日曜日におこなわれる「洒水の滝祭り」では、洒水太鼓、滝不動尊境内での火祭りが行われます。

※現在は赤い橋より先の滝壺までは落石の危険防止のため接近することはできません。

※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、平成31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】10:30～21:00  
【入】大人400円(2時間)、700円(6時間)  
小中学生200円(2時間)、350円(6時間)  
【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