

森林で



## 森で癒される

森の中に足を踏み入れると、なんだかホッとする。心が鎮まる。

そんな経験はありませんか？

森林浴には、私たちの身体を健康に導くさまざまな効果があることが科学的に実証されています。

そんな自然界の優しい刺激をじっくり味わいながら、心身の健康維持・促進・病気の予防を目指すのが「森林セラピー」です。



# きたもと 森林セラピー ロード

## 北本自然観察公園

埼玉県北本市荒井 5-200

2つの森林セラピーロードのある北本自然観察公園は、昔ながらの「里山」の自然を残した公園です。約33ヘクタール(東京ドーム7個分)の広さに、雑木林・草はら・水辺などがあり、多くの野生の生きものがくらしています。ビジターセンターと整備された散策路があり、四季折々の自然と様々な野生の生きものが観察できます

埼玉県  
自然学習センターから  
→ 南口 1.2 km  
→ 一夜堤口 930 m  
→ 北口 380 m  
→ 公民館口 535 m

### 森のリラククス方法

自然界のゆらぎや色彩は眼にも優しい



太陽に透ける植物の美しさ、遠くで揺れる木々、雨にぬれた森の緑、季節の移り変わりを楽しみながら心とカラダをリラックスさせましょう。

四季の音に耳を澄まして、森の息づかいを感じる



静かな森で目を閉じると、野鳥の声、虫の声、水のせせらぎ、普段聞き逃してしまうような森の音が聴こえてきます。

森の匂い・澄んだ空気を胸いっぱいに取り込む



心地よさを感じた場所で立ち止まり、深い呼吸を意識してみてください。植物のかおり、土の匂い、だんだんと森の香りが濃く感じられます。

生き物の息吹に直接触れてパワーチャージ



生まれたての新芽、個性豊かな樹の幹、落ち葉のベットに直接触れることで森の生命力を感じましょう。少しずつ心がほぐれていきます。

森の中で旬の恵みを味わう



森の心地よさを全身で味わいつくしたら、味覚も鋭くなってくる…旬の食材を詰め込んだセラピー弁当を、よく噛んで味わってください。



公園で出会える生きものたち



北本市  
子供公園

石戸蒲ザクラ方面

写真提供：埼玉県自然学習センター

# 森林セラピーツアー

2つの拠点施設「北本自然観察公園」「サンアメニティ 北本キャンプフィールド」を舞台に、森の効果を体感していただくツアーをご用意しています。

## 1

### スタンダードツアー

＼お1人からご参加OK！

半日の森林散策 (ティータイム付き)

北本自然観察公園での森歩きを中心に、森の効果や心地よさを体感できるガイドツアー。季節の見どころをご案内します。森林セラピー初体験の方など、お気軽にご参加ください。



呼吸で身体を整える  
森 de ヨガツアー

## ツアープログラム

集合 / 森歩きへ



9:30

ガイドと一緒に五感で感じる  
森歩きへ出発

ティータイム



10:30

森林セラピーオリジナル  
ハーブティーを木陰で味わう

フォレストブレイク



11:00

森の中でのんびり寝転ぶ  
リラックスタイム

## infomation

日時：毎月第1水曜日  
第3日曜日  
9:30～12:00  
場所：北本自然観察公園  
歩く距離：1km～2km

料金：3,000円(1名の場合4,000円)  
こども(小学生)1,000円  
オプション：セラピー弁当(1,000円)  
受付：TEL・HPにて随時受付  
北本市観光協会 048-591-1473

セラピー弁当  
(オプション)

12:00

## 2

### イベントツアー

＼森でリフレッシュ！

半日の森林散策と季節のプログラム

(ティータイム、セラピー弁当付き)

半日の森歩きに加え、様々なプログラムを楽しめるイベントツアーを開催しています。一日を通して、森林セラピーをより満喫したい方におすすめです。

自然の香りに癒される

森 de アロマツアー

花や植物から抽出した香りの成分「精油」を使ったハンドマッサージでリラックス。心もほぐれる癒し時間を。



ヨガで心と身体を整えてから森歩きへ出発。森林セラピーの健康効果をさらに実感するスペシャルなツアー。

親子で楽しむ

森歩き & クラフトツアー



自然の素材を中心に、リース作りや草花の叩き染めを体験するツアー。マインドフルネスな時間でリフレッシュ。

## infomation

日時：9:00～15:00 ごろまで  
場所：北本市内各所  
料金：5,000円から(セラピーティー、弁当、イベント材料費等)  
こども(小学生)2,000円から  
受付：TEL・HPにて受付  
※イベント情報はチラシ・ポスター・HPにてお知らせします。  
※料金や時間はツアーによって異なります。  
※記載のイベントは一例です。詳細は北本森林セラピーHPをご確認下さい。

# 3

## パッケージツアー

「手軽にアウトドア」

### セラピーガイドツアーとデイキャンプのセットツアー

きたもと森林セラピーガイドツアーと、キャンプ場でのデイキャンプ(BBQ など)を気軽に楽しめるパッケージツアー。メンタルヘルスケアだけでなく、新人研修やチームビルディング・福利厚生事業の一環としてもぜひご利用ください。

#### infomation

日時: お客様のご希望に応じて設定  
場所: 北本自然観察公園・サンアメニティ北本  
キャンプフィールドなど  
料金: 8,000 円から  
(ガイドツアー・ティータイム・BBQ・レクリエーション等)  
歩く距離: 2 km ~ 3 km  
受付: TEL・HP にて受付  
※プログラム詳細は御相談の上決定いたします。  
まずはお気軽にお問合せ下さい。  
※料金等はプログラム内容によって異なります。

わたしたちがガイドします



#### きたもと森林セラピーガイド

きたもと森林セラピーツアーは、森林セラピーソサエティ認定ガイド・セラピストがご案内します。多くの動植物が暮らすきたもとの森。日常から離れ、今ここにある自然に身をまかせてみませんか? 頭を休めて五感をフルに使い、皆さんの心や身体がもつ本来の感覚を取り戻すお手伝いを致します。北本市の森や自然が大好きで、個性豊かなガイドが、皆さまとの出会いを心待ちにしています。一緒に森時間を楽しみましょう。

#### ツアープログラム

北本自然観察公園

集合 / 森歩きへ



9:30

オリエンテーションの後、ガイドツアーへ出発  
森歩きやフォレストブレイクで森林セラピーの健康効果を体感

サンアメニティ北本  
キャンプフィールドへ移動

薪割り / 火おこし / BBQ



11:30

チームで火おこし体験や旬の食材をBBQ



午後のリラックスタイム



14:30

気持ちのよい芝生でティータイムやレクリエーション  
リラックス & リフレッシュ

終了  
15:30

#### topics

### 森林セラピーの効果

#### 自律神経の安定

交感神経が抑制され、自律神経の働きが安定することがわかっています。結果として血圧、心拍数、血糖値が安定する等のことがみられ、成人病の予防効果も期待できます。

#### 免疫力の向上

免疫にかかわるNK細胞の活性化、NK細胞数の増加がわかっています。がん細胞の増加を抑制したり、コロナウィルス等の感染の予防にもつながるのではないかと考えられています。

#### 睡眠状態の改善

寝つきの状態、睡眠の質、量などが改善されるということがわかっています。森歩きを継続し、生活習慣に取り入れることで、睡眠障害の改善が期待できます。

#### 心の安定

不安緊張、落ち込み等のネガティブな感情が抑制され、幸福感、リラックス等のポジティブ感情が高まるということが分かっています。脳波測定により、生産性が向上するという結果も出ています。

# 4

## オーダーメイドツアー

### お好みに合わせて作るオリジナルツアー

お客様の目的に応じ、森林散策に加えBBQや北本トマトカレー作り、モルックなどのレクリエーションや森林内でのヨガ・クラフト等を組み合わせたオーダーメイドツアー。お気軽にお問合せ下さい。





## きたもとの森で旬を味わう

地元産の旬の食材を使ったセラピー弁当やオリジナルブレンドティーなど、季節を感じる旬の味覚をお楽しみ下さい。

### 森林セラピー弁当

産地直送。新鮮な野菜をたっぷり使ったヘルシーで満足感のあるお弁当



ベジランチボックス

### 森のスイーツ

北本市の名産トマトを使った大福や、地元菓子店の焼き菓子など



トマト大福

季節のパウンドケーキ

### 日本薬科大学共同開発 / きたもと森林セラピーティー

北本産のクワ葉を使用したオリジナルブレンドのハーブティー。

きたもと森林セラピーツアーにてお楽しみ頂けます。お土産としてもぜひご利用下さい。



#### infomation

きたもと森林セラピー  
オリジナルハーブティー

- ・2ティーバッグ (税込 300円)
- ・7ティーバッグ (税込 900円)

各イベントツアーやウェブサイト、北本市観光協会にてお買い求めいただけます。

※価格は2023年11月時点



開発のストーリー  
はウェブサイトを  
ご覧ください！



### ビジターセンター

## 埼玉県自然学習センター

きたもと森林セラピーロードのある北本自然観察公園内の無料施設です。はくせいや標本などの展示のほか、2階には望遠鏡コーナーもあります。季節ごとに様々なイベントを開催しています。また、生きものの専門知識を持った自然学習指導員が常駐しており、園内の観察ポイントなどをわかりやすく教えてください。

北本市荒井 5-200 TEL 048-593-2891

- 開館時間 9:00～17:00 (年末年始等変更有)
- 休館日 月曜日 ※祝日等で変更有

#### ●アクセス

バス：北本駅西口より「北里大学メディカルセンター」行きに乗車(15分)、「自然観察公園前」バス下車徒歩3分  
車：圏央道桶川北本 IC より約10分(駐車場100台)



### 拠点施設

## サンアメニティ北本キャンプフィールド

手軽にBBQやキャンプなど野外活動が体験できる施設です。施設内には、キャンプサイトや温浴施設、雨天時でも安心の屋根付きの炊事場、4棟のバンガロー(冷暖房完備)があり、暑い夏も寒い冬も安心して快適にご利用頂けます。学習施設として、発表会や大きな会合などに最適な多目的ホール(定員100名)もあり、サークル活動や様々な催しものにご利用いただけます。

北本市高尾 9-143 TEL 048-593-0008

- 利用時間
  - ・管理棟 9:00～22:00
  - ・デイキャンプ 10:00～14:45
  - ・ナイトキャンプ 15:15～翌9:30
- 休館日 第4月曜日 ※祝日等で変更有

#### ●アクセス

バス：北本駅西口のバス停①より「北里研究所メディカルセンター病院(チサン第三団地経由)」行きに乗車。『石戸小学校入口』バス停下車徒歩15分。(バス停より約1.2km)  
車：圏央道桶川北本 IC より約10分(駐車場100台)



### ショップ

## きたもと四季の恵みマルシェ 桜国屋

朝採れの北本野菜が買える直売所 北本市深井 7-265-4

- 営業時間 10:00～17:00
- 定休日 水曜日





[北本自然観察公園までのアクセス]

電車・バスの場合：

JR 高崎線北本駅西口からバスで約 15 分。「北里大学メディカルセンター」  
または、「石戸蒲ザクラ」入口行きに乗車、「自然観察公園前」下車、徒歩 3 分。

車の場合：

圏央道「桶川北本 IC」から北へ約 2 km。

電車でお越しの場合



お問合せ／お申込み

北本市観光協会

TEL : 048-591-1473

MAIL : info@machikan.com



ウェブサイト



Facebook



instagram

2023 年 11 月発行

発行：北本市観光協会

埼玉県北本市西高尾 1-249