パノラマキトキト富山に来られ

富山県 上市町（かみいちまち）

かみいち

剱（つるぎ）きらめきの森（もり）

森林セラピーBook



「剱・きらめきの森」は森林セラピー基地 ® に認定されました。

剱きらめきの森で

こころ開く
からだ癒すひとときを



トガリン
おてんばなトガ並木の妖精

ヒーリン
ものしりな癒しの妖精

上市町のどこからでも望むことができる、
北アルプス・立山連峰の名峰「剱岳」。
その麓に位置する**眼目**・**大岩**・**馬場島**の
3エリアからなる**「剱・きらめきの森」**が、
2012年、森林セラピー基地※として認定されました。
剱岳の清冽な水に育まれた豊かな自然、
ダイナミックで変化に富んだ眼望、
そして人々のこころの縁ともいえる信仰文化。
いずれも上市町でしか体感できないものばかりです。
誰もが望む、こころと身体の健康。
そしてあらゆるストレスからの解放。
そんな幸せのヒントを探したい時には、どうぞ上市町へ。
あなたの五感を満たすひとときをご用意して、
お待ちしています。

※ NPO法人森林セラピーソサエティ認定





心癒す 森林セラピーとは？

森林セラピーとは 科学的な証拠に裏付けられた「森林浴効果」のことです。

日常を離れ、森の中を歩いた時に感じる不思議なまでの清々しさ。森林セラピーでは、こうした森林の「癒しパワー」を利用して、私たちの心身がより健やかになれるよう、さまざまなプログラムを行います。たとえば森林の中でのウォーキングや運動、レクリエーションなど、多種多彩なプログラムが用意されています。これらを通じて、森林の中に身を置きつつ、楽しみながら一歩進んだ森林浴効果を体感してみましょう。

森林セラピーで期待される効果とは？

- ストレスの発散
- リラックスして元気が出る
- 心身の緊張感、気分の高まりがほぐされる
- 身体がゆったりとした状態になる
- 身体の中からアンチエイジング

森林セラピーを始める前に…

森林の中でプログラムが行なわれるため、安心・安全でいられるように準備をしておくことが大切です。現地の気候等やプログラムの内容に合わせた服装を心がけましょう。ウォーキングや軽登山の場合は安全のためにも長袖・長ズボン、帽子、履きなれた靴などを着用します。必要に応じて現地の案内人に事前確認を行うことをおすすめします。

服装・身だしなみについて

春夏 紫外線対策と気温差対策が大事です。長袖や帽子、水筒は必須アイテム。風よけにはウインドブレーカーが便利。



秋冬 防寒対策をしっかりと。帽子や手袋、冬はスキーウエアの着用がおすすめです。雪上ではサングラスを忘れずに。



五感で森林パワーを楽しもう

触る

指先で触れた葉っぱや樹木の手ざわり、落ち葉でできた天然のクッションの上を歩く

見る

新緑や紅葉など森が伝える季節の変化を感じ取ろう

聴く

風にさざめく木の葉の音、川のせせらぎ、野鳥のさえずりに耳を澄ます



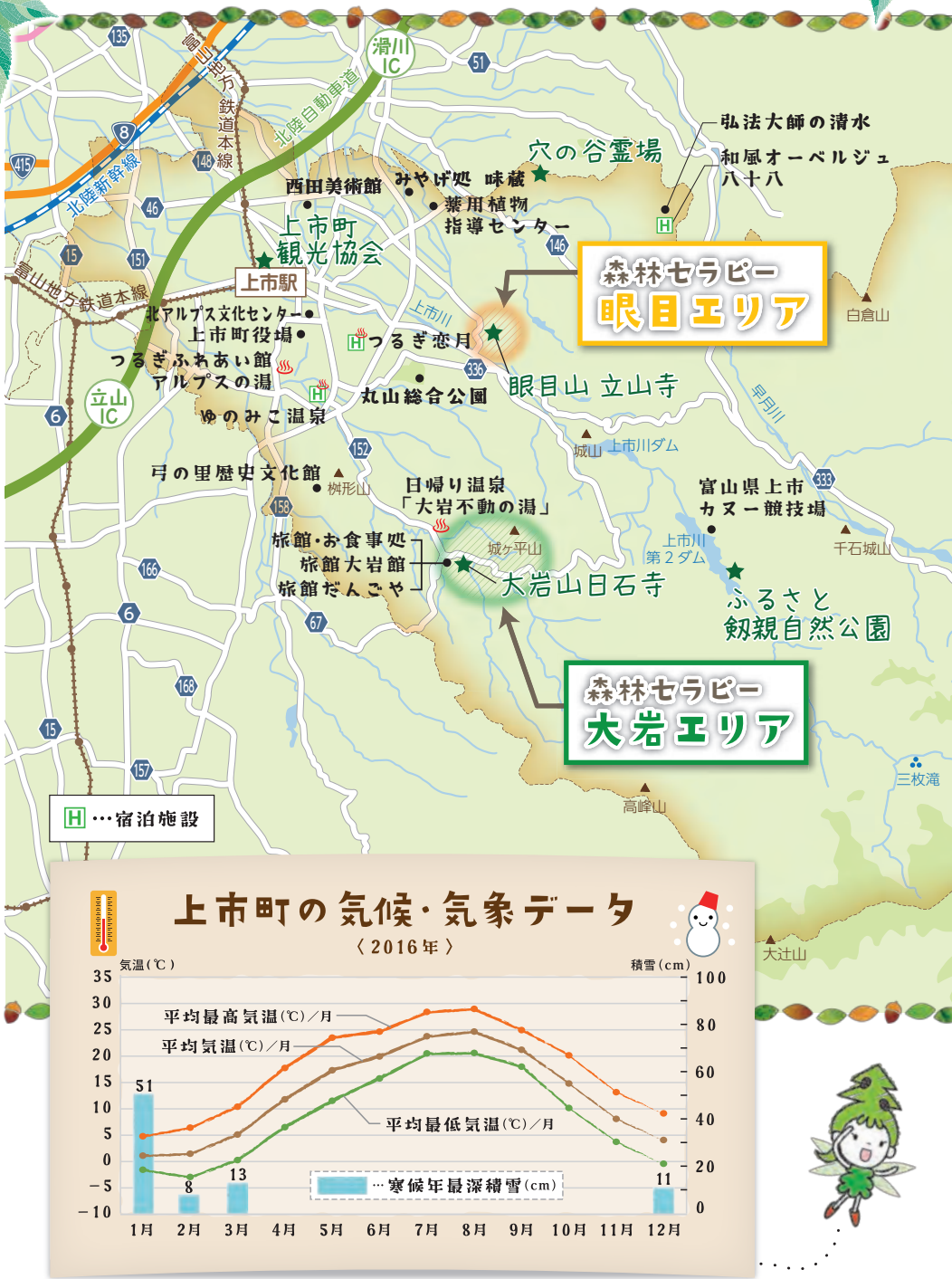
嗅ぐ

大きく深呼吸して樹木の香り成分（フィトンチッド）を体いっぱいに取り込んで

味わう

春の山菜、秋のきのこなど、森の恵みを旬の地元素材を味わう

上市町セラピーロードMAP



上市町の気候・気象データ

〈2016年〉

※気温／上市地域気象観測所（上市町東種）の観測値、寒候年最深積雪／富山地方気象台（富山市石坂）の観測値

上市町（かみいちまち）
森林セラピー基地
MAP



INDEX

眼目エリア 06
大岩エリア 10
馬場島エリア 14
森林セラピスト・セラピーガイドについて 18
セラピーフードの紹介 20
温泉・宿泊施設の案内 21

眼目エリア

"SAKKA" AREA

厳粛な雰囲気が漂うトガ並木に感激、
森の中でのんびりとした時間を過ごす



トガの木の「トガ」とは北陸独自の呼び名であり、樹木としてはクリスマスツリーでお馴染みの「モミ」になります。葉っぱは、すがすがしくさわやかな香りがします。

樹齢400年以上のトガが立ち並ぶ、静かな森

トガ並木コース

スタートは古刹・眼目山立山寺（がんもくざんりゅうせんじ）の境内から。参道に立ち並ぶ樹齢400年以上、樹高約20mのトガ並木の中をのんびり歩きます。森の中で樹に触れたり、こもれびを感じながら寝転んだりして、ゆっくりと森の息吹や癒しのシャワーを感じましょう。





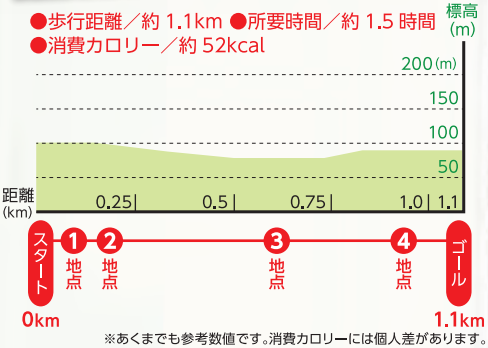
森の中で鳥の声、葉擦れの音、川のせせらぎ、こもれびの温もりなど、森の命の鼓動を感じることができます。





トガ並木コース ロード断面図

●歩行距離／約1.1km ●所要時間／約1.5時間 ●消費カロリー／約52kcal



※あくまでも参考数値です。消費カロリーには個人差があります。

❶ ギンモクセイの大木（本堂の左右に植栽）。本堂の火災時に火傷しましたが、適切な処置により回復、生命力の強さが実感できます。
❷ 千手千眼観自在菩薩。千の手と千の目であらゆる生き物を助ける観音菩薩です。
❸ トガ並木の参道から本堂入口まではバリアフリー。車イスでの散策も可能です。
❹ こもれびスポット。座禅をしながら、ゆったりとした時間が過ごせます。



見る

こもれびのきらめきに癒される

風に揺れる枝葉や、優しいこもれび… 森では自然が奏でるシンフォニーをさまざまな形で見ることができ、癒し効果があります。

点在する石仏の観音様と心を交わしながら、穏やかな時間を過ごす

櫛形山（くしがたやま）ウォーキングコース



立山寺を起点とした散策コース（哲学の道）。標高 210m と低く、道中の石仏観音を拝みながらのんびり歩きます。

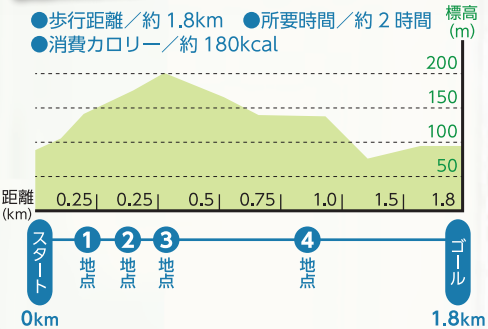




❶石仏観音が山頂までの道のりの 33 ヵ所に安置されています。
❷コース沿いに自生している「クロモジ」。クスノキ科の落葉低木で、甘い優雅な香りが特徴です。
❸櫛形山山頂。富山平野・富山湾そして剱岳の大パノラマが広がります。
❹立山権現の化身といわれるきこり姿の白髪老人が、大徹禅師と７日間、この石の上で対坐して対話・問答がなされたと伝えられています。

櫛形山ウォーキングコース ロード断面図

●歩行距離／約 1.8km　●所要時間／約 2 時間
●消費カロリー／約 180kcal



※あくまでも参考数値です。消費カロリーには個人差があります。

眼目エリアを
もっと楽しもう！

体験

ウォーキングをベースにさまざまな体験をガイド付きのオプションとして楽しめます。いずれも上市町ならではの内容で、五感に響くものばかり。より高いセラピー効果が期待できます。詳細はお問い合わせ下さい。





森の観音さまウォーク

樹齢数百年の木々や点在する観音様と心を交わしながら、眼目山立山寺へと続くトガ並木の参道を歩きましょう。まずは本堂に立ち寄って輪袈裟に願いごとを書いたあと、森に住む 33 体の観音様に会いに行きます。観音様に輪袈裟をかけて祈る静かな時間が、あなたを優しい気持ちにしてくれます。



古刹（こさつ）の森で香りをきく

由緒ある古いお寺のことを「古刹」といいます。季節の中で色を変えていく古刹の森を、ガイドと一緒にお楽しみください。







森の坐禅

森の中での坐禅を通して気持ちをリラックスさせることで、日常を離れ、自分自身と向き合う時間を持つことができます。

大岩エリア "OOIWA" AREA

懐かしい里山の風景と
大岩山日石寺ならではの体験で
充実感いっぱい



大岩山日石寺の六本滝を横に130m下ったところにある千巌渓。一面に苔むした緑の世界が広がります。澄んだ空気の中での深呼吸は気持ちが安らぎます。

「おおかみこどもの雨と雪」の花の家を訪ねて

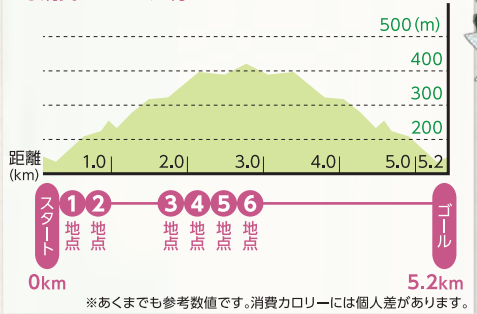
花の家コース

大岩山日石寺をスタート。まずはアニメ映画「おおかみこどもの雨と雪」で主人公の花たちが住む家のモデルとなった古民家「花の家」を目指します。ここからさらに進むと、映画にも登場する森の中へ。静寂な森の中でこもれびを楽しんだり、野鳥の声に耳を傾けたりしましょう。



花の家コース ロード断面図

●歩行距離／約 5.2km ●所要時間／約 4.5 時間
●消費カロリー／約 380kcal



※あくまでも参考数値です。消費カロリーには個人差があります。





アニメ映画に登場するシーンを訪ねながら、懐かしい里山風情が楽しめる森林セラピーコースとなっています。

❶ 大岩山日石寺の不動明王磨崖仏。巨岩に彫られた3 m を越える大きな石仏は迫力があります。
❷ 千巌渓。美しい渓流と苔むした緑が癒しを与えます。
❸ 城ヶ平山登山口。ここから先は山道になります。
❹ 小鳥のさえずりを聞きながらゆったりとした時間が過ごせます。
❺ ハゲ山との分岐点。城ヶ平山頂上まで 20 分、ハゲ山へは 40 分程で到着します。
❻ 到着地点。目の前にそびえる剱岳、富山湾を望めます。





聴く

川のせせらぎに心癒される

心をしずめて森林の中にいると、さまざまな音が聞こえてくることに気づきます。小鳥のさえずり、ささやかな葉擦れの音、遠くに聞こえる川のせせらぎ、そよ風の音など、自然の音に耳を傾けてみましょう。



ゆったりとした時間の中で自分を見つめ直す

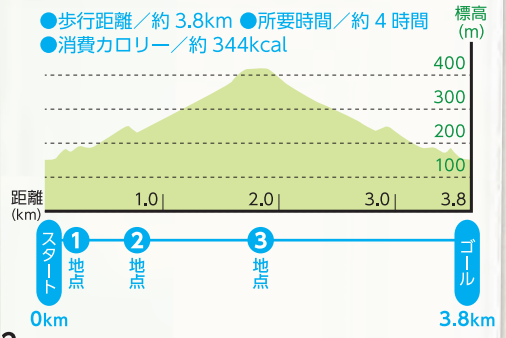
大岩の森コース



磨崖仏で知られる大岩山日石寺のふもとにある登山口をスタート。城ヶ平山遊歩道を歩きます。鳥の声に耳を澄まし、こもれびを楽しみながら森の中でゆったりと過ごします。

大岩の森コース ロード断面図

●歩行距離／約 3.8km ●所要時間／約 4 時間
●消費カロリー／約 344kcal



※あくまでも参考数値です。消費カロリーには個人差があります。



❶ 城ヶ平山登山口。お手洗いは、ここで済ませておきましょう。
❷ 富山湾、富山平野が一望できます。
❸ 城ヶ平山山頂。浅生地区の里山の風景、剱岳、富山湾と 360° 大パノラマが広がります。

大岩エリアを
もっと楽しもう！

体験

真言密宗の大本山・大岩山日石寺を拠点とした特別なプログラムが用意されています。詳細はお問い合わせ下さい。



滝行体験

大岩山日石寺ならではのプログラム。滝行、写仏、護摩祈祷など、ほかではなかなか体験できない内容となっています。修行体験のあとは、門前街の旅館で大岩名物のそうめんと山菜料理の昼食をどうぞ。

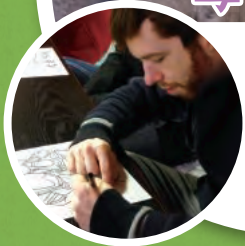




自然に触れながらお参りできるね



写仏体験



大岩山日石寺の本尊「不動明王」を写して描くことで、自己と対話を行い、精神を修養します。写仏は祈祷され、後日オリジナルのお守りが届きます。



八十八箇所巡礼体験



四国八十八箇所霊場より頂いたお砂踏み巡りをすることで祈願成就を願います。結願所の弘法大師像の前からは富山平野・富山湾・能登半島などの絶景を楽しむことができます。



無心になって描こう

Column
コラム

大岩山 日石寺

信仰の拠点として人々に慕われてきた古刹

清冽な空気が漂う境内には、国指定史跡および重要文化財の磨崖仏をはじめ、三重塔・地蔵堂・愛染堂、とやまの名水「大岩山日石寺の藤水」など見どころも豊富です。また門前街のお食事処や旅館で食べられる「そうめん」や山菜料理は絶品。







名物の「大岩そうめん」

馬場島エリア

"BANBAJIMA" AREA

自然の息吹を感じながら、
北アルプスを代表する剱岳を仰ぐ



剱岳の登山口として知られる馬場島では、体力に合わせて様々な森林セラピーを楽しめます。ファミリー層やシニア層におすすめな「ゆったり家族の森コース」では、広葉樹の明るい森、針葉樹の静かな森の両方の雰囲気を気軽に楽しめます。脚に自信がある方は「中山トレッキングコース」へ。自然を満喫できる魅力的なコースです。



触る（さわる）

巨木に出会い、触れ合う。

太い幹に体をあずけたり、両手をいっぱいに広げて抱えると、不思議と心が落ち着いて巨木の雄大さを感じられます。土の上を裸足で歩いたり、清流に触れてみるなど、自然と肌で触れ合うちに心も体もリラックス！

バラエティに富んだコースで森の癒しを感じて

中山トレッキングコース



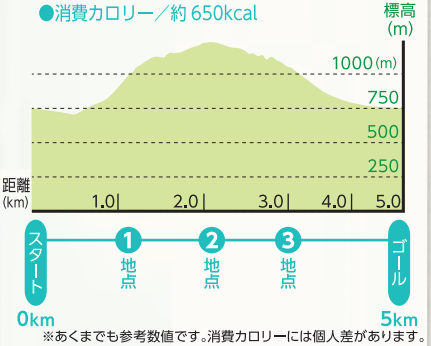


このコースのハイライトは立山杉の巨木が並ぶスポット。大きなものは幹周りが 10m を超え、樹齢千年を超えるといわれています。この他にも、各所に巨木が点在しています。中山山頂から剱岳を眺め、沢渡り体験と、森林の魅力が詰まったコースです。



中山トレッキングコース ロード断面図

●歩行距離／約 5km ●所要時間／約 5.5 時間
●消費カロリー／約 650kcal



※あくまでも参考数値です。消費カロリーには個人差があります。

登山者にも人気のコースで、春は野草のお花畑、秋は紅葉を満喫できます。

❶ 五本杉の平。立山杉の巨木が立ち並び、生命力を感じます。
❷ 中山山頂。剱岳、赤谷山、大猫山、大日岳が一望でき、絶好の撮影ポイントです。
❸ 沢渡り（沢を3回渡ります）。※11月上旬～5月下旬まで、橋は外してあります。

仲間や家族と語らいながら、癒しの森を歩こう

ゆったり家族の森コース

剱岳の登山基地・馬場島荘周辺の森を、ゆっくり歩きます。広場でごろりと寝そべって、視界いっぱいに広がる空と森や、川のせせらぎに心癒されリフレッシュしましょう。勾配が緩やかなため気軽に森林セラピーが体験でき、初心者にもおすすめのコースです。コースの向いには、イギリス人建築家のピーター・ソルターが設計した個性的な展望休憩施設・ピーターハウスがあります。



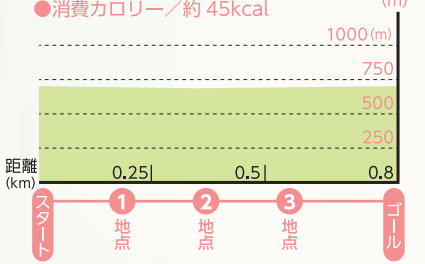


馬場島周辺は夏でも涼しく、子どもからお年寄りまでゆったりとした時間を過ごせます。



ゆったり家族の森コース ロード断面図

- 歩行距離／約 0.8km
- 所要時間／約 1.5 時間
- 消費カロリー／約 45kcal





❶ こもれびの中でゆったりとした時間が過ごせます。
❷ 立山川の展望。立山川の清流が望めます。
❸ 立山杉の森。立山杉の天然林が広がり、森の息吹を感じます。

馬場島エリアを
もっと楽しもう！

体験

剱岳の麓という壮大な自然環境を活かした、ガイド付きのオプショナル体験プログラムをご用意しています。詳細はお問い合わせ下さい。





こもれび浴体験（座観）

「座観」とは座って景色を眺めること。森林を眺めるとリラックス効果が高いとされています。こもれびを全身に浴びながら、たっぷりと癒しのシャワーを感じましょう。





クロモジティーの試飲

森の中を歩きながら、芳香なクロモジの木の葉を摘みます。クロモジの葉から抽出されたお茶を飲んで気分リフレッシュ!



Column
コラム

馬場島荘（ばんばじまそう）

剱岳登山の基地となる山小屋。

剱岳登山のベースキャンプで、森林セラピーの拠点にもなっています。レストラン・宿泊部屋・乾燥室・コインランドリーなどの設備が充実。

住 富山県中新川郡上市町伊折1
☎ 076-472-3080　営 6月上旬〜11月中旬





森林セラピスト・セラピーガイドについて

上市町の森林セラピーでは、五感を使って心身が健康になるような様々なプログラムをご用意しています。「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト」の資格を持ったガイドがご案内します。

立山・つるぎ山麓の会



皆様、富山県に氷河があるのは御存知ですか？我が上市町にある剱岳の氷河は、平野部から見える唯一の氷河です。そんな氷河のある町見える町上市の山麓にて活動するガイドグループ「立山・つるぎ山麓の会」は、皆様の心や身体をいやすプログラムを用意してお待ちしております。馬場島・磨崖仏の大岩山日石寺・栂並木の立山寺とあまり知られていない名所、史跡がある上市町を、その道のプロがご案内します。



トコトコ（tocotoco）







女性が主体のガイドチームです。自然の中でリラックスして、自然を身近に感じていただけるよう、お客様を優しいおもてなしでお迎えします。
森を歩くのに体力は要りません。難しい技術も要りません。ご年配者や車イスの方もご相談ください。
お客様が安心して森の中でリラックスできるよう、トコトコのガイドがご案内します。ガイドツアーは随時、グループや個人でお気軽にお申込みいただけます。

会社や友人間のストレスマネージメントに森林セラピーを活用しませんか？

森林セラピーを受けることで、社員研修や福利厚生・社会貢献などの一環、快適な職場環境作りなどができます。また、企業による森林環境の育成にも役立ちます。
個人においても、健康維持・心と体の健康作り・生活習慣の改善の方法としておすすめします。

森林セラピープログラムの活用例

- 人材育成事業（新入社員研修）
- 福利厚生事業（社員・個人旅行）
- 社会貢献事業（企業の森づくり）
- 保健事業（心と身体の健康づくり）



嗅ぐ

フィトンチッド 癒しの香り

植物たちが放つ天然の癒しアロマ「フィトンチッド」。森林の中で大きく深呼吸するだけでリフレッシュ効果が期待できます。

Q 森がすがすがしいのはなぜ？



A それは、植物から発散される フィトンチッド と呼ばれる芳香物質の リフレッシュ効果です！

フィトンチッドとは、植物が放出する揮発性の物質のこと。最大の特徴は、人間に対してストレスをやわらげ、リフレッシュ効果をもたらすことにあります。森の「清々しい感じ」の正体がこのフィトンチッドなのです。
フィトンチッドの主成分はテルペンと呼ばれる有機化合物。深呼吸して森の香りを思う存分取り込むことをおすすめします。





フィトンチッドの効果で深い癒しを。





味わう

五感で味わう旬のお弁当

森林セラピーでは、地元の旬の素材を活かした料理を味わうことも重要。味はもちろん、健康にも充分に配慮されたメニューには様々な工夫が凝らされています。

心と体に効く！ 森の恵みたっぷりメニュー





「四季料理 華生」
戸田大地さん

森林セラピー弁当「旬の香」

「食べた人が健康になるように」と、森林浴のイメージで作りました。旬の素材の味を生かし薄味に、カロリーも抑えてあります。昔懐かしい竹皮の弁当箱の中身は、四季折々に彩り豊かな地元の味。味のバランス、色合い、香り、五感すべてで楽しめるお弁当です。

住 富山県中新川郡上市町南町 71（四季料理　華生）
☎ 076-472-6990





「オフィスH 株式会社」
北川浩美さん

メルケ「里山ドレッシング」

上市町の里山から、新感覚のドレッシングをお届けします！「わらび」「ずいき」「よもぎ」「ゆずとかりん」の4種類。保存料や余計なものは入れていません。サラダはもちろん、和食からイタリアンまで様々な料理と相性抜群です。カミールやみやげ処味蔵で販売中です。

住 富山県中新川郡上市町西中町 11 カミール 1F
（オフィスH 株式会社）　☎ 076-481-6291



栂参道

眼目山立山寺の参道にある、栂の並木道をイメージした銘菓。「つるぎ里芋」を使用した里芋ミルク餡とゆずジャムを抹茶アーモンドカステラでサンドしてあります。

住 富山県中新川郡上市町森元町 7-6
（花月堂）
☎ 076-472-2518



メグスリノキの九宝茶

薬膳文化が今も残る上市町。大岩山日石寺では祈祷日にメグスリノキのお茶を振る舞う風習があります。そのメグスリノキをベースにしたオリジナルブレンド茶です。

住 富山県中新川郡上市町広野 2488-1
（みやげ処 味蔵）
☎ 076-473-3212



大岩メグスリノキアイス

大岩山日石寺のメグスリノキから抽出したエキスを加えたほんのり苦味が美味しいアイス。メグスリノキは、疲れ目や肝機能の改善に効果があるとされています。

住 富山県中新川郡上市町大岩 163
（大岩観光開発）
☎ 076-472-2301

温泉・宿泊施設

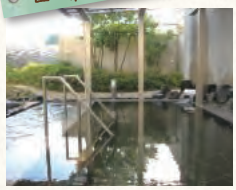


大岩山日石寺 門前街

大岩山日石寺の境内には国指定史跡大岩日石寺石仏、重要文化財大岩日石寺磨崖仏をはじめ、三重の塔、山門、六本滝など数々名所があります。参拝、散策をじっくり楽しみたい人は宿のご利用を。

住 富山県中新川郡上市町大岩163（大岩観光開発）
☎ 076-472-2301

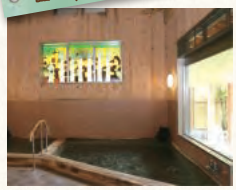
日帰り温泉



アルプスの湯

住 富山県中新川郡上市町湯上野８
☎ 076-473-9333
営 10:00～21:00
休 月曜（祝日等休日の場合は翌日、12月31日、1月1日）

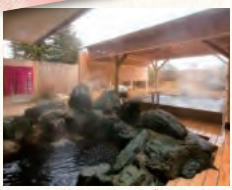
日帰り温泉



大岩不動の湯

住 富山県中新川郡上市町大松3
☎ 076-473-3622
営 12:00～21:00（1月中旬～3月下旬は14:00～21:00）
休 火曜（祝日除く）

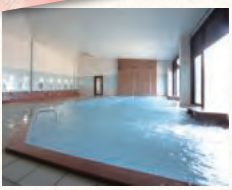
宿泊



つるぎ恋月（こいづき）

住 富山県中新川郡上市町湯上野1
☎ 076-472-6333
URL http://www.tsurugi-koizuki.com/

宿泊



ゆのみこ温泉

住 富山県中新川郡上市町湯神子25
☎ 076-472-3111
URL http://www.yunomiko.com/

お問い合わせ・詳細は…



上市町 産業課

住 富山県中新川郡上市町法音寺1
☎ 076-472-1111
URL http://www.town.kamiichi.toyama.jp/

上市町観光協会

住 富山県中新川郡上市町若杉3-3（上市駅構内）
☎ 076-472-1515
URL http://kami1tabi.net

体験ツアーのお申し込み手順

上市町観光協会のホームページの申し込みフォームより、必要事項を明記の上お申し込みいただくか、お電話でお問い合わせいただき、お申し込みください。

上市町へのアクセス



東京から

電車	東京駅	北陸新幹線 約2時間8分		富山駅	徒歩	電鉄富山駅（富山地方鉄道） 約25分 約16分（特急）
飛行機	羽田空港	約1時間	富山空港	富山駅	徒歩	
高速バス	新宿駅	約7時間		富山駅前	徒歩	
マイカー	関越自動車道練馬IC	関越・上信越自動車道経由 約5時間		北陸自動車道滑川IC		約10分

名古屋から

電車	名古屋駅	JR・特急 約2時間59分	金沢駅	富山駅	徒歩	電鉄富山駅（富山地方鉄道） 特急 約16分
電車	名古屋駅	高山本線・特急 約3時間56分		富山駅	徒歩	
高速バス	名鉄バスセンター	約3時間40分		富山駅前	徒歩	
マイカー	東名高速道路名古屋IC	東名・名神高速道路、北陸自動車道経由 約3時間20分		北陸自動車道立山IC		約10分

大阪から

電車	大阪駅	JR・特急 約2時間31分	金沢駅	富山駅	徒歩	電鉄富山駅（富山地方鉄道） 特急 約16分
高速バス	阪急梅田	約5時間25分		富山駅前	徒歩	
マイカー	名神高速道路吹田IC	名神高速道路・北陸自動車道経由 約4時間		北陸自動車道立山IC		約10分

上市駅・上市町

●眼目エリア：上市駅から自動車で約 10 分、自転車で約 20 分。
●大岩エリア：上市駅から自動車で約 15 分、自転車で約 30 分。
●馬場島エリア：上市駅から自動車で約 50 分、自転車で約 1 時間 40 分。
※上市駅構内でレンタサイクル“コグッチャ”の貸し出しを行っています（詳細は上市町観光協会まで）。

お問い合わせはこちら

上市町 産業課
〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1
TEL. 076-472-1111
http://www.town.kamiichi.toyama.jp/

VEGETABLE OIL INK
FSC ミックス紙 FSC® C013678

2018年11月改訂