

# 森林セラピーミニツアー開催

～北本の森を歩いて心も身体もリラックス～

## 森林セラピーとは

森林セラピーとは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のこと。楽しみながら、心と身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

森林セラピーはハイキングのように歩くことが目的ではなく、森の中をゆっくりと歩くことで得られる感覚や体験を楽しむものです。そんな楽しみ方をセラピーガイドがご案内するお試しミニツアーで味わってみませんか？この機会にぜひお申し込みください。



おためし

## 森林セラピーミニツアー

時 3月17日(水)・27日(土)

各日とも午前の部10:00～11:30 (10:00集合)  
午後の部13:30～15:00 (13:30集合)

場 北本自然観察公園

※埼玉県自然学習センター(公園内)建物前

費無料 申北本市観光協会(☎591-1473)

※緊急事態宣言の状況により、日程の変更が生じる場合があります。  
※詳しくはホームページをご覧ください。

## 北本自然観察公園 森林セラピーロードマップ



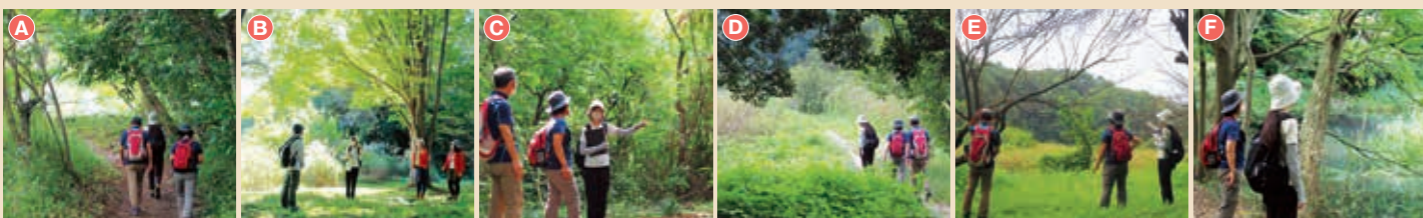
桜の季節のセラピーロードは、なんだかひとつ得た気分になります。

### コース1(約1,440m)

北口からスタートし、城ヶ谷堤、一夜堤を通り、南口へ到着です。全長約1,440mで、城ヶ谷堤と南口周辺は春は桜が咲き誇ります。足元に咲くスミレをはじめとして、四季折々の様々な草花が楽しめるコースです。

### コース2(約1,520m)

公民館口からスタートし、正門前を抜け、八ツ橋の池、高尾の池の二つの池を回るように歩き、自然学習センターへ到着です。森・池・湿地といった公園の豊かな自然が楽しめるコースです。



見ごろ: 3月下旬

### 3 城ヶ谷堤

桜土手や桜堤の愛称で親しまれている城ヶ谷堤。約50本のソメイヨシノが植えられています。

📍石戸宿7丁目 📍あり[約90台]  
北本駅から北里大学メディカルセンター行きバスで、「自然観察公園前」下車、徒歩約15分

## 森林セラピーの拠点施設



見ごろ: 4月上旬

### 2 サンアメニティ北本キャンプフィールド(野外活動センター)

多くの桜で囲まれる芝生広場のほか、キャンプ場やバンガローもあり、バーベキューも楽しめます。

📍高尾9-143 📍あり[約56台]  
北本駅から衛生研究所行きバスで、「野外活動センター入口」下車、徒歩約8分 ※平日のみ運行



見ごろ: 3月下旬

### 1 阿弥陀堂のエドヒガンザクラ

高尾さくら公園のすぐ北側にある阿弥陀堂の境内にあります。樹齢は約200年で、市の天然記念物に指定されています。

📍高尾6-366  
北本駅から衛生研究所行きバスで、「野外活動センター入口」下車、徒歩約10分または北本駅から徒歩約30分 ※平日のみ運行



## 北本桜の名所

桜の季節にするウォーキングは、なんだかいつもより心がウキウキする気がします。夏の新緑も、秋の紅葉も、冬の凜とした空気も、どれも魅力的なのです。それはきっと、春の暖かさと桜のやさしい色合いが、そうさせるのかもしれません。『森林セラピー基地』に認定された北本市にも、桜の名所はたくさんあります。ぜひ、この季節に、桜を愛でる「お得感」を味わいながら、ウォーキングしてみたいかたがどうか。

# 春爛漫 桜色に染まるきたもと

## 北本さくらまつり

高尾さくら公園で開催している「北本さくらまつり」については、規模を縮小し、4月3日(土)に開催する予定です。今後の新型コロナウイルス感染状況や緊急事態宣言により中止となる可能性がありますのでご了承ください。📍都市計画課公園担当(☎594-5547)



※北本さくらウォークは内容を変更して、3密を回避するかたちでの実施を予定しています。詳細については、4月号でお知らせします。📍生涯学習課生涯スポーツ・オリパラ担当(☎594-5568)

### 6 石戸蒲ザクラ

見ごろ: 4月上旬

樹齢約800年といわれる名木です。大正11年に国の天然記念物に指定され、日本五大桜として全国にその名が知られています。

📍石戸宿3-119 📍あり[約120台]  
北本駅から北里大学メディカルセンター行きバスで、「北里大学メディカルセンター」下車、徒歩約8分または「石戸蒲ザクラ入口」下車、徒歩約3分



一昨年9月8日に台風の影響で、北側の太枝が折れてしまいました。



見ごろ: 4月上旬

### 5 子供公園

桜や豊かな自然のなかに遊具施設や野外ステージがあります。

📍石戸宿3-225 📍あり[約85台]  
北本駅から北里大学メディカルセンター行きバスで、「北里大学メディカルセンター」下車、徒歩約10分または「石戸蒲ザクラ入口」下車、徒歩約5分



見ごろ: 4月上旬

### 4 放光寺のシダレザクラ

日本五大桜の一つに指定されている滝桜から枝分けされた一本桜。広く張り出した枝にまんべんなくピンクの花が咲いています。

📍石戸宿6-262 📍なし  
北本駅から北里大学メディカルセンター行きバスで、「自然観察公園前」下車、徒歩約20分または「石戸蒲ザクラ入口」下車、徒歩約10分