



森のちから

森林の恩恵を受けているお返しに私たちが森にできること。「長野県森林づくり県民税」「信州の森林税」の導入についてお伝えしましょう。

story 2

信州の森林税が 森林セラピー基地整備に

長野県では2008（平成20）年度に「長野県森林づくり県民税」を導入し、里山の森林整備を中心に取り組んできました。導入から10期を経た2018（平成30）年度からは第3期の取組が始まりました。

第3期森林づくり県民税は、「防災減災のための里山整備」、「里山と観光のつながりを深める取組」の他、教育や観光等、身近な分野への活用がそれぞれ進められています。そのひとつが森林セラピーの推進です。全国4カ所あるうち県内10カ所もの認定を受ける全国に誇れる森林セラピーのメッカとして注目されています。

今回は四季折々にプログラムを組み、森林セラピーを行っている場所のひとつ、小谷村の取組をご紹介します。



森林セラピー基地「おたり」
3 北安曇郡小谷村大字中谷内丙131
Z 0261-82-2585（小谷村役場観光振興観光工係 直通）
コース名 / 鎌池 雨飾高原コース、梅池自然園 梅の森コース、梅池 コルチナウッドチップロード、塩の道コース
w/トレナー・ガイド料金 / 半日8000円、1日1万5000円



今回、われわれが紹介するのは、小谷村の森林セラピー基地です。案内をしてくれたのは、小谷村森林セラピーガイド協会会長の柏木雅雄さんとガイドの中丸亀恵子さんです。

森の力でストレス解消 森林セラピーロードを歩く

小谷村に4つある森林セラピーコースのうちの「梅池・コルチナちろん、約1kmの距離を2～3時ウッドチップロード」を歩く。村間かけてゆっくり歩くと心と身体内の中心部から近く、気軽に散策が蘇る。

できる。コース名通り、ウッドチップの道はやわらかく、足に負担がかからないのが特徴だ。

森林セラピーとは、医学的な証が蘇る。の柏木雅雄会長とガイドの中丸亀恵子さん。「見る・聴く・嗅ぐ・触に裏付けられた「森林浴効果」触れる・味わうの、五感を使っ

を利用して、楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防を目指すこと。最近ストレスが溜ま

ウッドチップはフカフカ感が歩いていても気持ちいい。間伐材の利用は、森林保全になり、森林セラピーロード③の整備にもなる、まさに一石三鳥



小谷森林セラピーガイド協会の柏木雅雄会長とガイドの中丸亀恵子さん

それぞれに楽しみのある各コース。下の写真は鎌池・雨飾高原コースでのひとコマ



森林セラピー基地「おたり」4つのコース

表情の違う4つのコースは、1kmから、5km～まで。身体と心に一番心地良いコースをどうぞ。



コース③
梅池・コルチナウッドチップロードコース
1km～、通年（冬期は雪上コース）利用可能
全面ウッドチップを敷き詰めて整備されているので足もとがフカフカでご機嫌。白樺やカラマツに囲まれた軽いアップダウンのある道がまたいいんだ。

今回はココを歩いたよ！

コース①
鎌池・雨飾高原コース
2km～、5月下旬～10月利用可能
標高1190m、妙高戸隠連山国立公園内にあって、樹齢200年を超えるブナやトチに囲まれた場所を歩くんだけ。ブナ林の中で寝るメニューは人気だよ！！

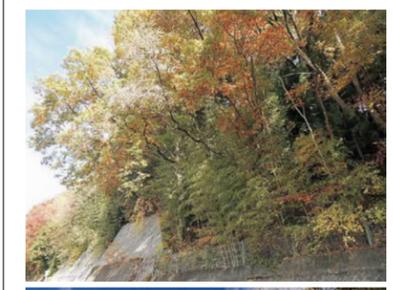
コース④
塩の道コース
5km～、6月～10月利用可能
古のロマンに溢れる「塩の道」。百体観音は社観なんだ。それと千年を超える日本最長最古の高町越えコース（中谷大宮諏訪神社～埋橋）もおすすめだよ！

て自然と一体となるように森のなかにウッドチップを敷いた。ウッドかを歩きましょう」と柏木会長。チップは雨や雪で劣化するため、スギやカラマツ、シラカバが混敷き直しや、未実施箇所などの整在した森のなかに差し込む木漏れを本年度も進めている。そのほ日と優しく、吹き抜ける風はとっか、所々に設置されている案内板でも爽やかだ。柏木会長が木の枝にも森林税を活用。ウッドチップを爪で少し削って嗅がせてくれたり案内板は森林整備で生じた間伐木の香り（フィトンチット）も活用している。間伐材を利用鼻腔をくすぐり身体の隅々に行き届くことで森林の維持・保全にも渡る。「木の香りは五感を取り戻すこと。さらに、森林セラピーでくれるんですよ」と、中丸さん。チップは誘客効果もあることから、笑顔を向ける。北アルプスが望める眺望スポットで深呼吸をしたは「森林税を活用できて助かってり、シートを敷いて、ゴロ寝をします。今後も利用し、森林セラピーコースを充実させるため、整備をしていきたい」と意欲満々だ

小谷村は2007（平成19）年「森林セラピー基地」に認定され、独自に整備してきた。2011年以上というベテラン。「よりだ8（平成30）年度に森林税を利用し、一部の森林セラピーロード

長野県森林づくり県民税

長野県の県土の8割を占める森林は、木材の供給だけでなく土砂災害や洪水を防ぐなど様々な役割を持つが、里山の森林では林業の採算性の悪化などにより放置された森林が増え、安全・安心な暮らしへの影響が懸念されるようになった。そこで、森林の恩恵を受けている県民全員で森林づくりを支える仕組みとして、2008年度に「長野県森林づくり県民税（通称：森林税）」が導入された。



【森林整備の成果】
県民協働による里山整備（伊那市長谷溝口）。森林整備は身近な里山でも、着実に進んでいる。上写真：森林整備実施前、下写真：森林整備実施後

× 長野県林務部森林政策課
Z 026-235-7261（直通）
Facebook、twitterでも発信中
「長野県 森林税」「長野県 里山」で検索！