

森林浴さんぽMAP

オルビスの森には人を深いリラックスに導くポイントがいっぱい。
ゆっくりと歩きながら自然を楽しみ、心をほぐし体を元気にしましょう。

おすすめコース

① 森のスタート

さんぽの前には体を軽くほぐして、体調はもちろん帽子や靴、持ち物のチェックも忘れずに！

② 森の広場

大きな木の根元に腰掛けて深呼吸。森の空気をたくさん吸い込んで。

③ 森の香り

植物の香りは葉や枝を小さくちぎって手のひらで包み込むようにして嗅ぐと香りが伝わりません。



④ 森の揺らぎ

音は感じ取ることのできない自然のリズムを目で、耳で味わって。

⑤ 森のお昼寝

森のベッドに身をゆだねて、ゆっくり癒されましょう。



森の広場

木々の緑を眺めながら、そよぐ風を頬に受け、その香りや温度、鳥の鳴き声に意識を集中してみましょう。ストレスに悩めた日常では蓋をしておしまっている視覚、聴覚、嗅覚、触覚の横断感覚を目覚めさせます。

小川のせせらぎや小鳥のさえずりには知らず知らずのうちに含まれ、聞くだけで心を落ち着かせます。

木に触ったり、樹に掛かっていたりしてみましょう。木は自分を守るためにフィトンチッドを放出します。

森のスタート

森林さんぽをする前は肩や首、足腰を中心に軽いストレッチを必ず行いましょう。また腹式呼吸での深呼吸をして森への準備をします。

ガイドと一緒に健康とストレスのチェックを行い最適なメニューを選び、より効果的な森林散歩が楽しめます。



四季の展望台

空や雲、木々の緑などの景色を眺めることで視覚から得られるリズムを取り入れてリラックス。

森の香り

森林に漂う香り「フィトンチッド」は植物が虫、細菌、カビ等々から身を守るために出している揮発性の成分です。天然の防虫殺菌抗菌成分ですが人間にとってはストレス抑制やリラックス、免疫力を向上させる効果があります。松、ヒノキ、杉、ヒバ等の針葉樹に多く含まれていますがクスノキなどの広葉樹でも多く含む種類があります。

森のお昼寝

ゆっくりと森を歩いたら針葉樹の林でマットを敷いて横になってみましょう。さらに、たくさんフィトンチッドを吸収することで心身共に、より深いリラックスへと導きます。

オルビスの森では市の許可のない動植物の採取は禁止されています。

森の植物

バラ科 ウワミズザクラ
ウワミズザクラ
花期は4~5月頃で白い小花が密集してブラシ状に咲く。木には杏仁に似た甘い香りがある。

シソ科 カキドオシ
カキドオシ
根根を通すという意味の名前の通り薬効力旺盛なつる性の多年草。ミントのような強い芳香で強壮、利尿、消炎、解毒、血圧降下などの優れた薬効を持つ。

サトイモ科 テンナンショウ属 マムシグサ
マムシグサ
山地や原野の湿った場所に生える鮮やかな色の多年草。マムシに似ている為毒草のまじりかたが特徴的。喉に赤く熟す実は強毒性で食べると激しい刺激で口の中が炎症を起こす。

クワ科 クワ属 クワ
クワ
中国大陸から養蚕技術と共に伝来した。葉にはカルシウム、鉄分、亜鉛などのミネラルが豊富で血圧降下、美肌や消炎・解熱作用がある。

ブナ科 クリ属 クルミ
クルミ
10~11月、房状に実がなる。種はリノール酸やリノレン酸を多く含むコレステロール値を下げる作用を有する。また、滋養強壮に。

スギ科 スギ属 スギ
スギ
日本固有の植物で本州北部から屋久島まで生息。鎮静効果、リラックス効果のある香りは脳と自律神経に働きかけ睡眠調整の改善などに効果的。

センリョウ科 チャラン属 ヒトリシズカ
ヒトリシズカ
高さは10~30cm。葉は4枚が輪生状に付き光沢があり、緑には最前がある。花期は4~5月で、葉の先に1本の穂状花序を出し、ブラシ状の小さな白い花をつける。

ラン科 キンラン属 ギンラン
ギンラン
準絶滅危惧種に指定される貴重な地生ラン。高さは10~30cm程で5~6月には1cm程の可憐な白色の花を咲かせる。花の下の包葉が花序より高く伸びるのが特徴。

ミカン科 サンショウ属 サンショウ
サンショウ
爽やかな香りは中枢神経を刺激して内臓の動きを活発にし健胃作用の他、むくみや咳にも効果的。

ブナ科 クリ属 クリ
クリ
種子は栄養豊富で縄文時代には日本人の主食として食べられていた。葉を煎じたものには整腸、血行促進、消炎などの作用がある。

マツ科 マツ属 アカマツ
アカマツ
赤い樹皮が特徴のマツ。葉を煎じた松葉茶は胃腸を中心に血行を促進し体を温める。換気扇の網布は肩凝りや打ち身に使用されてきた。

ヒノキ科 ヒノキ属 ヒノキ
ヒノキ
日本と台湾のみに生息する針葉樹。油分が多く火が起しやすいため「火の木」と呼ばれる。茶色く色付いたヒノキゴックリは、紐状に裂くと強い香りが立つ。

森の思い出

オルビスの森は40年程前までは、この地区で盛んだった養蚕のための桑畑として使われていました。またお米や野菜も栽培され地域の人々の暮らしを支える大切な場所でした。

子供の頃はお蚕さんに食べさせる桑の葉の収穫を春〜秋にかけて手伝ってたよ。その頃は200本程の桑の木があって多い時には日に3回も摘みに来て担いで家まで運んだんだ。



入り口近くの石垣は棚田の跡だよ。地域の人たちと開墾して小川から水を引いて自家用のお米を作っていたんだ。

お風呂や台所の火を起こすために薪は毎日のように集めて来たよ。下草は畑の肥料にしていたから森はいつもキレイに手入れされていたね。



桑畑
桑の木は収穫しやすいように低く育てます。



森のこれから

2011年、甲州市、オルビス(株)、(公財)オイスカ、甲州市里山創造推進協議会は「森林整備協定」を結び、神金地区にある市有林約100haを「甲州市・オルビスの森」と名付けました。2012年には荒廃した森林の整備を行い里山として再生させるプロジェクトがスタート。間伐や植栽、下草刈りなどの整備を行いながら、再び人々が集まり自然と親しみ、癒しや活力をもたらす里山としての復活を目指しています。

甲州市役所 管財課

山梨県甲州市上於曾1085-1
TEL 0553-32-5060



2020年12月発行

神金集落 散策ガイド

自然豊かなオルビスの森。この付近には少し足を延ばして訪れてみたい歴史的にも貴重な神社仏閣や史跡が数多く点在しています。

■上条集落【重要伝統的建造物群保存地区】

16世紀に黒川金山の金山衆の一人、中村柳屋衛門が居を構えたのが始まりと伝えられる集落で特徴的な切妻家々が並びます。養蚕の盛んだった明治〜昭和初期の佇まいを残した伝統建築の博物館のような地域です。集落の中心に建つ茅葺屋根の観音堂は18世紀末頃の建築。多くの仏像を残した仏師、木食白道の手による観音像が収められています。
*切妻家: 養蚕のための換気や採光に屋根の中央が上がった突上げ式屋根が特徴。主に明治時代、養蚕の発展に伴い従来の屋根が改良されて出来た東山屋型独特の民家です。



■福蔵院

平安時代末期に行基の建立とされる真言宗の寺院で、古くは甲斐源氏安田義定の館跡とも伝えられています。本尊は十一面観音で、寺の鎮守である金井加里神社に祀る山王白山、金矢大神の本地仏でもあります。また寺領には黒川金山採取祈誓の不動明王を祀る不動堂がありましたが大正時代、お堂の荒廃により本堂へ合祀し再建されました。
●甲州市山下小田原1005 Tel:0553-32-0547



金井加里神社 本殿

■金井加里神社

【本殿：県指定文化財 随門門：市指定文化財】

1523年創建で下小田原地区の氏神。山王白山、金矢大神、日本武尊の三神を祀り山王大権現と呼ばれていましたが1864年、流行り病で多くの人が亡くなり「神社の名前の位が高すぎる」ということで金井加里神社と改名。この金井加里とは「金埋り」の意味で財宝が埋められていることを思わせる名前前で、地元には財宝の場所を指す歌も伝わっています。1668年に建てられた本殿は小さな造りの中にも様々な意匠の見られる見事な神社建築です。神部神社の「神」と金井加里神社の「金」から「神金」の地名となりました。
●甲州市山下小田原1016

■神部神社【本殿・随門門：県指定文化財】

高い石段の先に神々しく佇む神部神社。860年の草創で上萩原、上小田原、中萩原地区の氏神です。祭神は諏訪の九柱という九人の神像を祀っています。奥宮には神仏混淆時代の名残として鎌倉末期の十一面観音も祀られていましたが、その後、本堂に移されています。別名は岩間大明神で境内に温泉が湧いているため、かつては湯山大明神と呼ばれましたが次第に岩間大明神へと変化しました。
●甲州市山上萩原1415



神部神社 参道

■大菩薩の湯

「世界最高級のアルカリ性温泉」と絶賛されるpH10.05の高アルカリ性天然温泉。源泉風呂をはじめ露天風呂やジャグジーを愉しめる日帰り温泉です。地域の農産物も販売されている売店や湯上りに寛げる休憩室もあります。

●甲州市山上小田原730-1 Tel:0553-32-4126



参道門（大菩薩の湯にある温泉）

■萩原口留番所跡【市指定史跡】

1870年(明治3年)頃まで、この場所には門と留め置き場のある口留番所が置かれていました。古くは1657年の通行手形も残っていて甲府から江戸へ通じる脇街道(青梅街道)として多くの旅人や物資が行き来した様子が伺えます。現在は看板のみとなっていますが、古文書に記された材料で復元された門が大菩薩の湯に建てられています。
*口留番所: 旅人や荷物の出入りを検査するための見張り所で小規模な問所のこと。



裂石

■裂石

萩原口留番所跡のそばにある巨石。高さ4m、幅8m程の巨石が二つに割れ、小さな社が祀られています。雲峰寺に伝わる伝説によると745年、奈良の大仏の造立に大きく貢献した高僧、行基が修行に訪れた時のことです。ある夜、大地が揺れ空には光を帯びた雲雲が広がる山中にあった大石が二つに裂けて十一面観音が現れます。裂け目には萩の大樹が生え、その樹から十一面観音を彫り裂石山雲峰寺を開創し、奉祀しました。大菩薩峠や萩原など、この周辺の地名の由来となったと伝えられています。

■雲峰寺【本堂・書院・庫裏・仁王門：国指定重要文化財】

武田家の祈願寺として崇拝されていた1200年以上の歴史を誇る古刹。境内の宝物殿には日本最古とされる日の丸の旗「日の丸御旗」や風林火山の旗として知られる「孫子の旗」など数多くの武田家遺物が展示されています。宝物殿の前の「雲峰の桜」は樹齢約700年。根廻り5m、樹高21mという巨樹で天然記念物に指定されています。大河ドラマ「武田信玄」、黒沢明監督の映画「影武者」のロケ地として使われたことでも有名です。
●甲州市山上萩原2678 Tel:0553-33-3172



雲峰寺 本堂



甲州市・オルビスの森

里山散策

ガイドMAP



かつては薪や炭のための木材、木の実や山菜などの貴重な食糧を手に入れるための生活の場所だった里山。人の手が入らなくなり荒廃が進む現在、豊かな自然を全国で復活させ、再び人々が集う場所としての再生プロジェクトが全国で進んでいます。ここ「甲州市・オルビスの森」も木々の緑と香り、鳥のさえずりや小川のせせらぎなど森林浴を愉しめる森として再生が行われました。元気になったこの森であなたも自然との触れ合う時間を過ごしてみませんか。

