

西沢渓谷は
様々な選定地に選ばれています!!

森林セラピー®基地(山梨市三富川浦)
森林浴の森百選「西沢渓谷歩道」
日本の滝百選「七ツ釜五段の滝」
水源の森百選
新日本観光地百選
平成の名水百選

森の中に入ると、木々の緑や土のにおい、空気などによって人は自然とリラックスすることができます。
この森林浴の「癒し」を科学的に解明し、効果的に「こころ」と「からだ」の健康に生かす取り組みが【森林セラピー】です。

聴覚 **森の音に耳を澄ます**
葉が風に揺れる音や小鳥のさえずりなどの音を聞くと、血圧を下げたり、脳の活動を沈静化させたりするなどの効果があることがわかりました。

視覚 **視覚から得る癒しの力**
森の緑を眺めるだけでも血圧を下げたり、脳の活動を沈静化させたりします。また美しい景色や花を見ると脈拍が増し、わくわくする傾向もあります。

味覚 **自然の味を楽しむ**
森林は有機物の宝庫です。山菜やキノコなどを味わうことができ、心の充足感はもちろん人体にもよい効能を享受することができます。

触覚 **自然の感触を楽しむ**
手のひらや足の裏で自然の木々に触れることで、心地よさを感じられ、また木に抱きつくことで心を落ち着かせる作用があります。

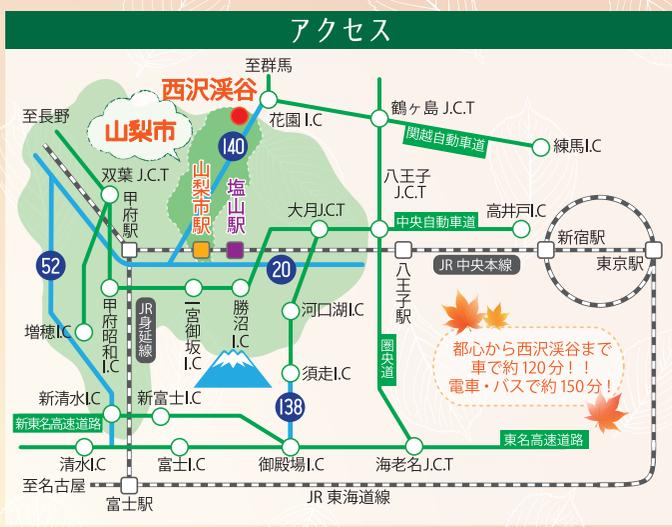
嗅覚 **鼻で感じるリフレッシュ効果**
香りが脳に働きかける作用は直接的で大きなものです。呼吸をすることで樹木の香気成分(フィトンチッド)を取り入れることもできます。
※ 西沢渓谷内での動植物の採捕は禁止されています。

ロード名	所要時間	料金	備考
1 森林セラピー®基地 西沢渓谷 三重の滝往復コース	4時間	1名: 9,800円	セラピー弁当付き
2 森林セラピー®基地 西沢渓谷 西沢渓谷一周コース	5.5時間	2名: 6,300円/人	
3 森林セラピー®基地 西沢渓谷 広瀬湖対岸コース	4時間	3名以上: 4,800円/人	

問い合わせ先
森林セラピー体験の申込み・詳細は
山梨市観光協会は

山梨市森林セラピー推進協議会
✉ forest-therapy@city.yamanashi.lg.jp
※森林セラピー体験は、要予約。(1週間前まで)

山梨市観光協会 検索
Twitter@yamanashikanko



バス (所要時間約60分)

山梨市駅⇔西沢渓谷

山梨市駅発	西沢渓谷発
9時12分	7時20分
10時21分	10時12分
13時50分	11時22分
15時17分	15時10分
—	16時25分

※1月1日～2日は運休
※詳細な運行情報は山梨市役所 総務課 行政担当0553-22-1111まで

塩山駅⇔西沢渓谷

塩山駅発	西沢渓谷発
8時30分	9時35分
9時5分	13時10分
13時30分	14時40分
14時30分	15時40分

※季節及び土日祝日のみ運行。
運休期間がありますので、ご注意ください。
※詳細な運行情報は山梨交通へ 0553-33-3141まで

笛吹観光自動車 0553-23-0002 山梨交通 0553-33-3141

タクシー

甲州タクシー 0553-22-1551	牧丘タクシー 0120-35-2104
塩山タクシー 0553-32-3200	栄和交通 0120-08-6336

ドライブイン・みやげ品

ドライブイン不動小屋 0553-39-2256	食事処「かりさか」 0553-39-2008
道の駅みとみ 0553-39-2580	西沢渓谷蒟蒻館 0553-39-2002

キャンプ場・釣り場

笛吹小屋キャンプ場 0553-39-2829	久渡の沢釣り場 0553-39-2746
------------------------	----------------------

団体

山梨市観光協会 0553-22-1111	芦毛山保護組合
----------------------	---------

発行 西沢渓谷歩道管理組合 山梨県山梨市小原西843
森林セラピー推進協議会 ☎0553-22-1111

※掲載データは2017年2月末日現在のものです。内容が変更になることがありますので、事前に確認をお願いします。また、掲載内容による損害等は補償しかねます。

