

気持ち落ち着く深呼吸 森林浴で心身を癒やそう!

森林の癒やし効果
抜群!



森林セラピー基地® (日之影町)

科学的証拠に裏付けされた森林セラピー基地®として認定された町が宮崎県内にも3つ(日之影町、綾町、日南市)があります。心癒やされる特徴のある散策コースがあります。心理的ストレスは万病のもと。普段の生活でストレスを感じることも多いと思いますが、気分転換に森林を歩いてみてはいかがでしょうか? 森の癒やし効果でストレスが分散されるはず。今回は日之影町の森林セラピー基地®へレッツゴー!

澄んだ空気、せせらぎの音、鳥たちの声、すべてが癒やしの空間。

日之影町・石垣の村「戸川」

日本の原風景が広がり、
四季折々に景観を変える石垣の村

石垣の村は、日之影川沿いの山あいなたたずむ7戸の集落からなり、辺り一面に広がる美しい棚田の風景は「日本の棚田百選」にも選ばれています。最古の石垣は1848~1854年に築かれたといわれ、最も高い石垣は11メートルにも達し、日本一の高さを誇っています。

石垣茶屋からスタートし、
日本一の石垣、棚田などを巡り、
河川広場がゴール。



※平日は石垣の村へ向かう県道6号は通行規制があります。(土・日は規制なし)
※長袖・長ズボンの着用など虫よけ対策をしっかり行い、靴などにも気を付けて散策しましょう。

日之影町に行ったら、 寄ってみよう!

令和元年11月
リニューアル



道の駅 青雲橋

国道218号線沿いにあり、地元野菜や特産品の販売所、開放的なレストランのほか、観光案内所を併設していますので、ぜひお立ち寄りください。



日之影キャンプ村

日之影川上流沿いにあり、川遊びや釣りにぴったりです。施設は冷暖房付きのバンガローやテントサイト、シャワー、炊事棟が整備され快適に過ごせます。



TR列車の宿

TR「列車の宿」は静かな山間の情緒あふれる簡易宿泊施設です。施設内は高千穂鉄道の面影がそのまま、列車での旅気分を存分に味わえます。



スタート/石垣茶屋



① 坂本長太翁像

坂本長太氏は、大正14年に完成した七折用水路の開削で献身的な協力を惜みず、その功績をたたえ建立されました。現在の美しい棚田づくりの先導者です。



② 日本一の石垣

棚田を守る石垣の一番高いところは11mに達し、国内最高を誇ります。特に、自然石での石垣は独特の雰囲気をかもし出しています。



③ 日本の棚田百選

農山村の美しい原風景の形成、伝統文化の継承などが認められ、「日本の棚田百選」に認定されました。受け継がれた棚田は、後継者と受け継がれています。



④ 戸川神社

創立年月日は不詳。毎年11月に例祭が開催されています。以前は、織田神社と称されていたこともあり、元禄年間の「雨乞いの神事」の言い伝えがあります。



⑤ 水車小屋

昭和初期に対岸の松の内集落から導水路使用された水車を、平成9年度に復元。上段の水車路は今も残り、当時の生活(精米・製粉)の様子をうかがえます。



⑥ 石棚

集落より約300m上流の日之影川に花崗斑岩の巨石が棚状に重なり美観を呈していることから「石棚」と呼ばれ、遊上する鮎もここが上限といわれています。



⑦ 河川広場

石垣茶屋のすぐ下の河川広場は川遊びには最高の場所です。穏やかなせせらぎに心も身体もリフレッシュしましょう。川魚も泳いでいるかも。

健康情報誌 Sante 宮崎

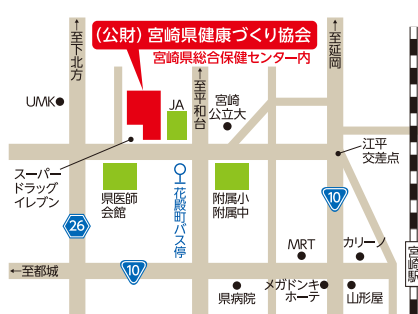
5
2022 May
Vol.100

公益財団法人 宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター)
TEL.0985-38-5512 (代表)
FAX.0985-38-5014

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp

ホームページ <https://www.miyakenkou.or.jp>



(宮交バス市内線: 平和台◎花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 都城保健所内	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL.0986-21-0880 FAX.0986-21-6731
日南駐在 日南保健所内	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL.0987-21-1350 FAX.0987-21-1351
小林駐在 小林保健所内	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL.0984-23-7398 FAX.0984-23-8070
高鍋駐在 高鍋保健所内	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL.0983-22-5767 FAX.0983-23-5139
延岡事業所 延岡保健所内	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL.0982-35-0126 FAX.0982-35-0208
日向駐在 日向保健所内	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL.0982-53-6082 FAX.0982-53-6286
高千穂駐在 高千穂保健所内	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL.0982-72-3253 FAX.0982-72-4786