

# 小谷村

二つの国立公園に囲まれた癒しの空間

-   
 プナ・スギ  
カラマツ  
シラカバ
-   
 高原
-   
 池  
湿原
-   
 4コース  
無料開放
-   
 1コース  
1 km
-   
 日帰り、宿泊  
温泉あり

## くつろぎの森 ～おたり森林セラピーロード～

- 変化に富んだコースで、四季を通じて癒される  
 中部山岳国立公園と妙高戸隠連山国立公園の二つの国立公園を有する小谷。北アルプスの希少な高山植物の宝庫である柵池自然園や、樹齢200年を超えるブナやトチの天然林が美しい鎌池は大自然に囲まれており、豊かな自然の中でゆったりと森林セラピーを体験できます。ウッドチップのコースはアクセスもよく、歩きやすいのが魅力。冬にはスノーシューで雪の中を歩くセラピーがおすすめです。四季を通じて森の持つ癒しの効果を存分にお楽しみください。
- 歴史と文化も楽しめる「塩の道」  
 日本海から信州へと塩を運んだ塩の道。前山百体観音など往時の面影を残す史跡が多く残されており、癒されながら歴史を感じることもできます。



森林安息でリラックス



雄大な自然を思う存分感じて

- 東京から ---
  - 関越自動車道経由(約3時間30分)  
 国府自動車道高井IC→高井JCT→上越自動車道→安曇野IC→国道10号→白馬高原オリンピック道路→国道148号→小谷村
  - 中央自動車道経由(約4時間)  
 中央自動車道高井IC→高井JCT→東海自動車道→安曇野IC→北アルプス/カラマツロード→国道148号→小谷村
- 大阪から --- (約6時間)  
 名神高速道路高井IC→小谷JCT→中央自動車道→高井JCT→東海自動車道→安曇野IC→北アルプス/カラマツロード→国道148号→小谷村
- 北陸方面から --- (金沢から約2時間30分)  
 北陸自動車道糸川IC→国道148号→小谷村



日常を忘れさせる景色と静けさ



銀世界のセラピーも格別！

# おたり森林セラピーロード

**コース② 梅池自然園・梅の森**  
Tsugaiké nature park  
標高1,600～1,900m、中園山南麓立寄園内にある日本有数の  
高層崖で整備された遊歩道があります。北アルプスの雄大  
な景観、豊富な高山植物に溢れ初夏から秋まで楽しめます。  
このコースの最大の特徴は大量のフイTONチップを舞散らせる  
オオシラビソの青りもいつでも身体中で実感できることです。  
おいしい湧水もあふんち体が癒されます。

距離：2km～ 利用可能時期：6月～10月  
ガイドプラン：半日 1日

**コース③ 梅池・コルチナ  
ウッドチップロード**  
Tsugaiké/Cortina woodchipped paths  
崖沿地に行くいつでも気軽に散策できるコース  
として全面ウッドチップを敷き詰め整備さ  
れています。白樺やカラマツに囲まれた静し  
アップダウンのある歩行に楽しい道が1km～  
2km続きます。

距離：1km～ 利用可能時期：通年(冬期は雪上コース)  
ガイドプラン：半日 1日

**コース④ 塩の道**  
Shionomichi trail  
塩の道として今に伝る里山の道は、古のロマンに溢れています。  
古井戸や塩道の清水など、在時の雰囲気を感じる半園コース  
はアクセスもよい、千年を超える日本最古の古高町跡コース  
(中谷大宮神社)もおすすめです。

距離：5km～ 利用可能時期：6月～10月  
ガイドプラン：半日 1日

**コース① 鎌池・雨跡高原**  
Kamaike pond  
標高1,150m、鈴鹿戸隠山国営公園内にある樹齢200年を  
超えるアナトチに囲まれた山の池は、幻想的で自然豊かな  
景観を満喫できる散策コースです。景観と静けさ、豊富な植物  
と谷ザナヘ林の中で響くメロニーは特に人気があります。

距離：2km～ 利用可能時期：5月下旬～10月  
ガイドプラン：半日 1日

**セラピープランについて**  
半日プラン ガイド料：8,000円(税込)  
森林セラピー入門編。まずは五感を使って森  
を感じましょう。2～3時間かけて、ガイドと  
一緒に森を歩きます。五感を使って自然と  
一体になるメロニーをのんびり歩きます。

1日プラン ガイド料：15,000円(税込)  
森林セラピー初級編。五感を使って森を感  
じながら、4～6時間かけてゆっくりと自然と  
向き合い自分自身を癒す。宿舎などにも利  
用できる知識など多面的に体験します。



【塩の道】  
古のロマンに溢れた里山の道。  
ガイドとともにゆっくり歩いて  
みませんか。



【梅池自然園】  
白馬三山が広がる最高のロケ  
ーション。澄んだ空気の中、心  
も研ぎ澄まされるよう。



【ウッドチップロード】  
チップが敷き詰められ歩き  
やすいロード。五感を使っ  
て森を感じてみましょう。

小谷村観光振興課観光商工係  
北安曇郡小谷村大字中小谷丙131番地  
TEL:0261-82-2585 FAX:0261-82-2232  
E-mail: kanko@vill.otari.nagano.jp

セラピーガイドのお問い  
合わせ・お申込みはこちら

<http://www.orari-shinrin.com/>