

## 7/22 (土) 西丹沢滝巡りハイキング

(落差40mの下棚の滝と落差60mの本棚の滝を巡るハイキング)

休日ハイキングクラブ 担当：上原

所持品： 昼食、飲み物、敷物 等

注意： ゴロゴロした岩場や木橋を渡ったりするので滑りにくい靴のこと  
トレッキングポール、手袋などもあるとよい  
滝の近くは水濡れの恐れもある。替えの靴下もあるといい。  
水に入りたければサンダルなども準備するとよい  
ヤマビル対策で念のため塩やライターを持参してもよい。  
(別紙の山ビル対策資料参照のこと)  
(西丹沢エリアはヤマビル被害は少ないらしいが)

7月22日 (土)

中野島駅 6:30集合

行き

(次発)

南武線	中野島駅発	6:36	6:45	電車往復	¥1,590
	登戸駅着	6:39	6:48		
小田急線	登戸駅発	6:51	7:09	バス往復	¥2,120
	新松田着	7:52	8:16		
バス	新松田発	8:25			
	西丹沢ビジターセンター着	9:36			

ハイキング (詳細は別紙、「西丹沢 (西沢) 滝巡りコース」を参照のこと)

歩行距離 4.1Km

歩行時間(標準) 2h34m (休憩、昼食、時間含まず)

高低差 239.7m

帰り

(次発)

バス	西丹沢ビジターセンター発	14:40	15:40
	新松田駅着	15:49	16:49
小田急線	新松田発	16:05	
	登戸着	17:06	
JR	登戸発	17:20	
	中野島着	17:23	

滝巡りのブログは以下。説明や画像が豊富で状況がわかります。参考にしてください。

<https://www.nobuhito.com/kanagawawater/hondana-shimontana-route/>

<https://ameblo.jp/akinishimura/entry-12618346375.html>

# 西丹沢(西沢)滝めぐりコース

滝パワーと森林浴で、心もカラダもリフレッシュ!



歩いて、未病を改善! 山北町 No.42  
 神奈川県・関西地域ウォーキング



## アクセス

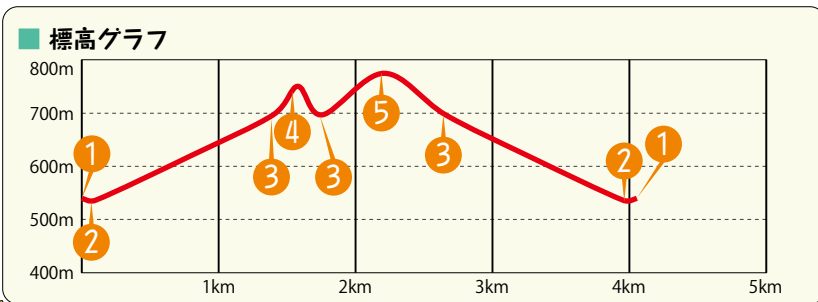
- S スタート** 富士急湘南バス「西丹沢ビジターセンター」  
 JR御殿場線「谷峨駅」から約40分  
 小田急小田原線「新松田駅」から約1時間10分
- G ゴール** 富士急湘南バス「西丹沢ビジターセンター」  
 JR御殿場線「谷峨駅」まで約40分  
 小田急小田原線「新松田駅」まで約1時間10分

※バスの本数が少ないので事前にご確認ください。  
 ※コース詳細は山北町観光協会ホームページをご参照ください。  
<http://www.yamakita.net/experience/hiking.php>

歩行距離	歩行時間	消費カロリー
4.1 km	2時間34分	605 kcal
高低差	歩数	
239.7 m	5,307 歩	

## コースの魅力

**【花木】**ミツマタ(2月~3月)、ゴヨウツツジ(5月中旬~6月上旬)、ケイワタバコ(6月下旬~7月下旬)、オオバイケイソウ(6月下旬~8月上旬)  
**【景観】**下棚の滝、本棚の滝、西沢渓谷 **【温泉】**中川温泉



■ コースの概要

「県立西丹沢ビジターセンター(旧西丹沢自然教室)」をスタートし、「西丹沢公園橋」を渡ると、春先にきれいな黄色い花を咲かせるミツマタの低木が見えてきます。小さな橋を渡りながら西沢渓谷を進むと、落差約40mの「下棚の滝」が。分岐まで戻り、さらに進むと今度は落差約60mの豪快な「本棚の滝」が目飛び込んできます。滝でリフレッシュしたらスタート地点まで戻り、ゴールです。

## 「森林セラピー」をご存知ですか?



森林浴が体に良いことはよく知られていますが、「森林セラピー」とは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことで、森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指すものです。山北町は、森林セラピー基地の認定を受け、専門資格をもつセラピ

ストによる指導のもと、「森林セラピー」と呼ばれる一歩進んだ森林浴を実践しています。具体的には、森林の地形を生かした歩行や運動、レクリエーションを楽しむことで、心身ともに快適になることができます。ここで紹介しているのは森林セラピープログラムの実施されるコースです。



す。気持ちの良い自然環境をゆったりと楽しんでみてください。  
 ※森林セラピーのプログラムは、有料・予約制です。

【電】0465-75-0822 山北町森林セラピー運営協議会事務局



## ウォーキングMAP

4 下棚の滝 5 本棚の滝

西沢渓谷を進むと、落差約40mの美しい「下棚の滝」と、落差約60mの豪快な「本棚の滝」が姿をみせてくれます。

小さな橋を渡りながら西沢渓谷を進んでいきます。

ほうき 箒杉  
樹齢約2,000年の巨木で、国の天然記念物指定、全国名木百選。「箒杉」バス停下車

ミヅマタ

### ルールとアドバイス

- 1 ゴミは必ず持ち帰りましょう
- 2 植物・鳥・動物・虫などの採取・捕獲は絶対にやめましょう
- 3 自分に合った歩きやすい靴をはきましょう
- 4 水分の補給をこまめにしましょう
- 5 日没までに下山できる余裕のある計画にしましょう
- 6 山の天気は急変するので、レインウェアを持っていきましょう

### 豊かな自然・西丹沢の玄関口で自然を学ぶ 県立西丹沢ビジターセンター(旧西丹沢自然教室)

【住】足柄上郡山北町中川1867 【電】0465-78-3940 【営】8:30~16:30(12~3月は~16時) 【入】無料 【休】月ほか  
【HP】<http://www.kanagawa-park.or.jp/tanzawavc/>

ひと足のばしてみよう!  
箒杉 中川温泉

## ひと足のばして! 中川温泉のご紹介

中川温泉は丹沢湖にほど近い山あいの温泉場で、その歴史は古く、今から約400年前に武田信玄が北条氏康との合戦で負傷した将兵を入浴療養させたという伝説も伝わっていることから、「信玄の隠し湯」という別名もあります。

泉質はアルカリ単純泉でPHが高く、胃腸病・神経痛・リウマチ・高血圧、傷の回復などのほか、美容効果も高いとされ、お肌がつるつるになる「美人の湯」としても広く知られています。

### 明るい日差しがたっぷり降り注ぐ大浴場 山北町立中川温泉 ふなの湯



武田信玄の隠し湯として知られる中川温泉で、目の前は清流の中川川です。浴場内は明るく広いガラス張りで十分に外光を楽しめます。持ち込み自由の休憩室もあります。

【住】足柄上郡山北町中川645-8 【電】0465-78-3090  
【営】10:00~18:00 【入】中学生以上 700円、小学生以下 400円(2時間)  
【休】月(月が祝日のときはその翌日)、12/28~1/4  
【HP】<http://www.town.yamakita.kanagawa.jp>

### 武田信玄の隠し湯で温泉情緒たっぷり 信玄館



武田信玄の隠し湯として知られる中川温泉で、純和風の数寄屋造りと温泉情緒が楽しめます。「美人の湯」といわれる良質の湯で、のんびりくつろげます。

【住】足柄上郡山北町中川577-6 【電】0465-78-3811  
【営】平日・休日11:30~18:00  
土曜・休前日・お盆・年末年始11:30~17:00  
【入】中学生以上1,000円、2歳以上小学生500円  
【休】不定休 【HP】<http://www.shingenkan.co.jp>

「未病」を改善すれば、人生はもっと楽しめる。

「かながわ県西地域」で健康のカギを発見!

県西地域活性化

検索

発行：神奈川県県西地域県政総合センター・商工観光課  
平成31年3月発行 電話(0465)32-8908