

川も山も里山も！  
自然のことなら何でもおまかせ！！  
体力の続く限り遊びつくそう！！

大自然を満喫  
ヒストリーパーク塚原



●使用期間/料金など

使用期間は、毎年4月1日から10月31日までの7ヶ月間となっており、主な料金については下表のとおりです。(2021年2月末現在 税込料金)

施設・設備名称	使用料	備考
オートキャンプサイト 1区画	1泊 5,200円	AC電源付き：テント持込み
バーベキューコーナー	3,000円	1テーブル(8人掛け)3時間以内 東屋
テント(6人用)	2,000円	1張り1夜
タープ	1,500円	1夜
毛布	300円	1枚1夜

※他にもキャンプ用品などのレンタルや、付帯施設等に関する料金設定がございます。詳しくはお問い合わせにてご確認ください。

豊かな自然環境の中で過ごしてみると、日常生活では感じるものが少なくなった感覚が呼び覚まされることでしょう。

大人は、少年少女だった頃のように普段ほとんど感じるものがなくなった「ワクワク」、「ドキドキ」などのこども心を取り戻すかもしれません。

一方こどもは、初めての体験・経験をすることで、好奇心や探求心が刺激され、「なんでも挑戦してみよう、怖がらずにやってみよう」と自ら進んで色々なことにチャレンジし始めるでしょう。

日常生活では得ることのできない貴重な体験・経験が成長を促進し、「あの子、いつの間になんなことできるようになったの?」と驚きの成長が見られるかもしれません。

ワクワク・ドキドキ満点の体験があなたのお越しをお待ちしています。

●要予約 ヒストリーパーク塚原オートキャンプ場

〒515-3203  
津市美杉町下之川2820-2  
TEL: 059-276-0589

【森林セラピーに関するお問い合わせ先】

information about Forest therapy  
■津市美杉総合支所 〒515-3421 三重県津市美杉町八知 5580-2  
Tsu City Misugi synthesis branch office Yachi5580-2 Misugi Town Tsu City Mie Prefecture  
TEL 059-272-8082 FAX 059-272-1119 E-mail: 272-8080@city.tsu.lg.jp

【交通】 Getting to Misugi

●公共交通機関 public transport

■名古屋駅 (JR線/近鉄線) → 松阪駅 (JR名松線) → 家城駅  
Nagoya (JR line/Kintetsu line) Matsusaka (JR Meishou line) Ieki  
(コミュニティバス丹生線) → 上村バス停  
(Community bus Nyunomata line) Kamura

(所要時間: 約4時間) (Duration: about 4hours)  
■大阪上本町駅 (近鉄線) → 松阪駅 (JR名松線) → 家城駅  
Osaka Uehonmachi (Kintetsu line) Matsusaka (JR Meishou line) Ieki  
(コミュニティバス丹生線) → 上村バス停  
(Community bus Nyunomata line) Kamura

●お車で by car

■名古屋西IC～久居IC～国道165号～県道15号  
NagoyaNishi Hisai Route165 Pref road15  
～県道29号～県道43号 (所要時間: 2時間) (Duration: 2hours)  
Pref road29 Pref road43

■天理IC～針IC～国道369号～国道368号～県道30号  
Tenri Hari Route369 Route368 Pref road30  
～県道43号 (所要時間: 2時間) (Duration: 2hours)  
Pref road43

【備考】 Remark

※駐車場のご案内(駐車料金無料) Parking(no charge)  
・下之川住民交流センター下駐車場 乗用車30台  
By Shimonogawa Resident Exchange Center Parking: car30

津市 Tsu City <http://www.info.city.tsu.mie.jp>



森林セラピー  
基地  
Forest therapy base

**健康の郷**  
Village of health  
都市近郊の癒し空間  
Healing space of the suburbs  
三重県津市  
Tsu city Mie prefecture

美杉

下之川拠点  
Misugi  
Shimonogawa Base

- ✓ 森林セラピー Forest therapy
  - ✓ ウォーキングコース Walking
  - ✓ キャンプ Campings
  - ✓ 体験レジャー Experience leisure
  - ✓ 歴史探索 history explorations
- 美杉の妖精  
みずぎん

津市森林セラピー基地拠点施設  
津市下之川住民交流センター

当施設は、地域に暮らし、地域を支える人々が、気軽に集える交流促進の場として、また、自然豊かな環境の中で誰もが憩える「からだ」と「こころ」の健康増進の場として、集会機能、温浴機能を備えています。無料で利用できる足湯などもありますので、どなたでもお気軽にお越し下さい。



●利用時間

温浴施設 午後2時～午後9時まで (5月～10月)  
午後2時～午後8時まで (11月～翌年4月)  
※ 入場受付は終了時間30分前までです。  
会議施設 午前9時～午後10時まで

●休館日

・毎週木曜日  
(ただし、祝日に当たる場合はその翌日)  
・12月29日から翌年1月3日まで

●使用料

施設	使用区分		使用料
	当日使用券 (1回につき)	年間券 (1年間)	
温浴施設	6歳以上13歳未満		150円
	13歳以上65歳未満		300円
	65歳以上		150円
	6歳以上13歳未満		5,000円
設備器具	13歳以上65歳未満		10,000円
	65歳以上		5,000円
	65歳以上		5,000円

※6歳未満は無料

名称	使用区分	使用料
マッサージ機	1人1回につき	100円
エアロバイク	1人1回につき	100円
電動式トレッドミル	1人1回につき	100円

津市下之川住民交流センター

〒515-3203  
津市美杉町下之川5297-1  
TEL: 059-276-7130  
FAX: 059-276-7131



# 森林セラピーとは？



人工的な環境下での生活が中心の現代社会では、ストレスが大きな社会問題となつていきます。そういった状況の中で、現在森林の持つ癒し効果が注目を集めており、その力を活かして「こころ」と「からだ」の元気を取り戻そうという取組が進められています。それが「森林セラピー®」です。

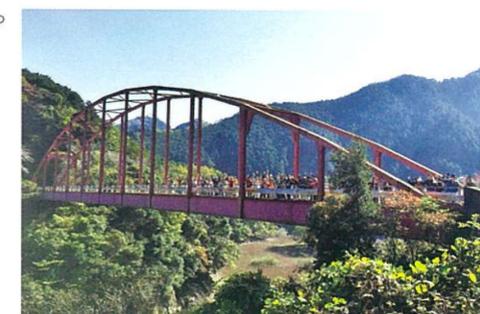
東海地区で初認定の「健康の郷・美杉」で五感のアンテナを研ぎ澄まして、木々の息吹や風のさわめきを感じ、森の癒し効果を実感してみませんか。

# 森林セラピストと歩こう



森林セラピーはただの森林浴とは違います。科学的に裏付けされた森林浴効果によって心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目指すものです。当基地のコースはほごなたでも自由に立ち入りでき、お好きな日時に歩いて頂けますが、正確に森林セラピー効果を得るためには、森を知り尽くし、森林セラピーに精通した森林セラピストやガイドの同行が不可欠です。

森林セラピストが提供する癒しの時間は、日々の生活でたまったストレスを消し去り、あなたの「こころ」と「からだ」をリフレッシュしてくれることでしょう。森林セラピストのお申込みは、本冊子裏面の森林セラピーに関するお問い合わせ先まで。



コース距離: 約4.4 km 所要時間: 約60分

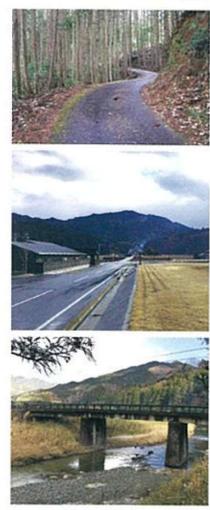
## 全12コース

津市森林セラピー基地には特色の違う12のコースがあります。

- 1 君ヶ野ダム湖畔コース
- 2 高東山コース
- 3 霧山コース
- 4 三多気蔵王コース
- 5 三多気大洞山コース
- 6 大洞山石畳コース
- 7 日神西浦コース
- 8 平倉コース
- 9 塚原ヒストリーコース
- 10 伊勢本街道コース
- 11 北畠歴史探索コース
- 12 火の谷温泉コース

※各コースの詳細は別紙「森林セラピーガイドマップ」をご覧ください。

## コースの見どころ



また、コース途中にあるキャンプ場で宿泊しながらの利用や、ウォーキングの後に温浴施設で汗を流すといった色々な楽しみ方ができるのも、このコースの魅力のひとつだ。

### 津市森林セラピーロード

#### 塚原ヒストリーコース

市営の温浴施設である下之川住民交流センターを拠点として、のどかな田園風景や、史跡のある山林の中を歩くコース。全線が舗装されており歩きやすく、適度なアップダウンもあって初心者から中級者まで幅広く楽しめる。

### 伝塚原ト伝屋敷跡

室町後期から戦国時代にかけて実在した剣豪、塚原ト伝の屋敷跡として伝わる場所。剣聖とも称されるト伝は、時の征夷大将軍足利義輝の師でもあり、特に伊勢国司としてこの地を収めた北畠具教に、自ら編み出した一の太刀の極意を授けたとい

### 仲山神社

コース拠点の下之川住民交流センターに隣り合うこの神社では、毎年二月十一日に子孫繁栄と五穀豊穡を願う「ごんぼ祭り」が行われる。五百年以上の歴史を持つとされるこの祭りは、男女のシンボルを象った神輿が繰り出し、滋養強壮によく、精が付くとされる牛蒡を独自の味噌牛蒡に仕立てて食べる風習がある。

