

和泉葛城山コース

コース延長 約8km

所要時間 約3時間40分

蕎原バス停 ⇄ 春日橋 ⇄ ハシカケノ滝
⇄ 和泉葛城山 ⇄ 枇杷平 ⇄ 塔原バス停

ほの字の里

平成12年に小学校跡地に作られた農林体験施設。周辺は森林に囲まれ、昔の小学校を思い出させる懐かしい雰囲気になっています。レストランもあり、「ゆの館」という温泉施設では疲れた体を癒し、ゆったりとくつろぐことができます。

近木川の渓流

森林に囲まれた清らかな流れに触れて、心身ともにリラックスすることができます。川の流れには魚もおり、家族連れでも、楽しみ、くつろぐことができます。

【和泉葛城山コースの特徴】

標高858mの和泉葛城山の山頂北側にはブナの天然林が広がっています。ブナは本来涼しい気候の地域に生育するものですが、ここのブナ林は本州の南限に近く、比較的標高の低いところで生育している貴重なブナ林として1923年に国の天然記念物に指定されました。春は爽やかな新緑、秋は美しい紅葉と季節をめぐって癒しを感じることができますが、近年、ブナ林の衰退を防ぐため、(財)大阪みどりのトラスト協会が中心になり、保護増殖に向けた取り組みが行われています。

【森林浴の効用】

水辺の癒し効果

森林は雨水を落ち葉等に溜め、ゆっくりと水を流すため、川には少しずつ長時間水が流れます。

川の横を歩くことにより睡眠リズムや抑うつ症状を改善することが報告されています。

また、山の中を流れる水は、時として滝となり飛沫を上げています。この滝の音や小川のせせらぎの音は脳の活動を沈静化させ、快適感を与えてくれることも確かめられています。

和泉葛城山

和泉山脈の最高峰。頂上部には水をつかさどる八大電王を祀る石宝殿があります。山頂周辺の展望台から雄大な眺望が望め、リフレッシュすることができます。また、ブナ以外にナラ類やカエデ類などの樹木が豊かで、森の癒しを体感できます。

