

森と清流と棚田のふるさと「うきは市」は、2008年に北部九州で初めて「森林セラピー基地」の認定を受けました。うきは市は、市全体が森林セラピー基地となっています。

森林セラピーガイド「うきは市癒しの旅先案内人」によって、一年をとおして、うきは市の森を舞台に、森林セラピーが体験できます。

## うきはの森で癒される 森林セラピー

### 森林セラピーとは…

風景や香り、音や感触などを味わいながら、ゆっくりと自然の中を歩き、心豊かな時間を過ごす活動です。五感に程よい刺激が得られ、心が休まります。

聴く(自然の音による鎮静効果)

触る(自然の感触を楽しむ)

見る(風景を眺めてリラックス)

嗅ぐ(鼻で感じるリフレッシュ効果)

味わう(自然の味を楽しむ)



### 豆知識『いきものの恵み』

樹木が発散する芳香は一般に「フィトンチッド」と言われています。「フィトンチッド」は、植物の根や幹に含まれ、森では主に葉から放出されています。私たちは、樹木が放つ「フィトンチッド」を体内に取り入れることによって、身も心もリフレッシュできます。

### Q どんな体験ができますか？

森林セラピーガイドと一緒に森の中を歩きながら、美しい景色、普段はあまり意識しない空気や風、木々の香り、鳥のさえずりなどを楽しむことができます。

また、森の中で深呼吸したり、寝転んだりして、森の香りや音を体全体で感じることができます。散策に加えて、薬草茶を試飲できるプランや、アロマスプレー作りができるプランもありますよ。

### Q どこでやっていますか？

森林セラピーロードがある「つづら棚田」「調音の滝」をはじめ、長岩公園、吉井百年公園、小塩地区など、市内の様々な場所でおこなっています。散策ルートは、地元詳しい森林セラピーガイドが設定していて、うきはの四季の移ろいを感じることができます。

森林セラピー  
ガイドさんに  
質問です！



興味のある方は  
是非ご連絡  
ください！

森林セラピー  
ガイド養成講座  
受講者受付中!!



森林セラピーガイド  
(うきは市癒しの旅先案内人の皆さん)

### 癒しの旅ガイド

「うきはの森」をよく知る森林セラピーガイドが森の魅力・楽しみ方をご紹介します。ゆっくりと歩きながら回るコースは、訪れる皆さんを癒しの空間へ導きます。癒しやリラックス効果を是非ご体感ください。

お問い合わせ

うきは市癒しの旅先案内人協会 TEL 080-2714-6065

うきは市森林セラピーWebサイト [https://ukihalove.jp/forest\\_therapy](https://ukihalove.jp/forest_therapy)



## ふるさとを守り ホタルを守る小塩地区

### ★ホタルを守り続ける地域の取り組み

うきは市の東部に位置する小塩の山里では5月下旬から6月中旬にかけて、川沿いを舞うホタルを楽しむことができます。

小塩のホタルは、昔から継続して多かったわけではありません。1960年代以降、全国的な大量の農薬や合成洗剤等の使用による汚水の流出で、ホタルなどの川にすむ小さな生きものたちには厳しい時代が続き、小塩も同じ状況にありました。しかし、昭和の終わり頃から、食物の安心・安全が叫ばれ始めると、減農薬や下水道の整備が推進され、小塩の山里でもホタルの姿があちらこちらで見えてきました。地域の人々は、ちらほら飛び交うこの小さな生物を絶やしてはならないと決意し、1989年には意識改革と都市との交流を目的とした「ホタル観賞会」が開催されました。その後も、市内外から沢山の人が訪れる「小塩ホタル祭り」、冬に山里をイルミネーションで彩る「冬ホタル」、2012年の九州北部豪雨で減少したホタルのために発足した「ホタル復活プロジェクト」など、小塩では「ホタルとともに暮らし楽しむ村づくり」が進んでいます。約30年以上にわたってホタルの保護活動は引き継がれ、今では自然に増えるまでになりました。小塩にはホタルの名を付けた橋や活動組織名、農産物まで「ホタル」の文字が多く使われています。このように、長い年月にわたって、小塩の人々と暮らしを共にし、守られてきたホタルは、地域住民をつなぐ象徴のような存在であり、都市との交流や移住促進、ブランド米の販路拡大などを生むきっかけとなる、貴重な地域資源となっています。



昼間の風景  
(夏季)



夜の風景  
(5月下旬から6月中旬)



### 地域の取り組み

地域をあげた「ホタル保全」の取り組みが評価され、「生物多様性保全上重要な里地里山」として、県内3か所のうちのひとつに選ばれました。

※「生物多様性保全上重要な里地里山」とは、平成27年に環境省によって選定された全国500箇所の里地里山のこと。環境省は、様々な命を育む豊かな里地里山を、次世代に残していくべき自然環境の一つと位置づけています。



訪れた観光客には、小塩地区自治協議会によって作られた「小塩のホタル見どころ案内MAP」が配られ、ホタルの見どころ地点には、自治会手作りのホタルの看板が設置されています。

以前から、小塩は「ホタルの谷」と呼ばれていました。人々の暮らし・生業によって、育まれ守られてきた里山で、そこには積み重ねられてきた歴史があります。四季を通じて様々な風景を見せる自然豊かな小塩には、「ホタル」と共存することが当たり前とした日常があり、「ホタル」の存在が地域の活性につながる共生の里となっています。

減農薬・有機肥料  
小塩ほたる米  
「道の駅うきは」で  
販売!!



営農組合の皆さん

