

Buzen

Forest Therapy

遊・食・自然の里



ACCESS

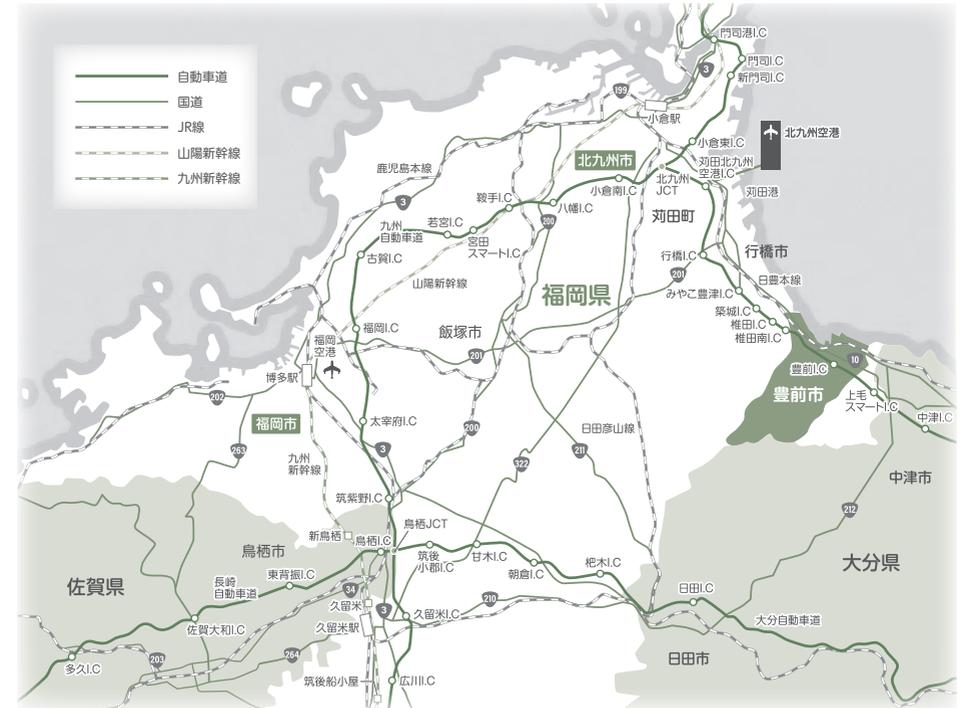


福岡IC	九州自動車道～東九州自動車道／約1時間20分	椎田南IC
小倉駅北IC	北九州都市高速～九州自動車道～東九州自動車道／約45分	豊前IC
大分IC	東九州自動車道／約1時間	



博多駅	特急ソニック／約1時間20分	宇島駅
小倉駅	特急ソニック／約30分	
大分駅	特急ソニック／約1時間	

福岡県



【問い合わせ】

豊前観光まちづくり協会

〒828-0021 福岡県豊前市八屋2025-2 (ZigZag 2階)
 TEL 0979-53-6660 FAX 0979-53-9070
 受付時間／ 9：00～17：00
 Email : mori@buzen-kk.jp



豊前市役所 商工観光課 観光振興係

〒828-8501 福岡県豊前市大字吉木955
 TEL 0979-82-8085 FAX 0979-82-9165
 受付時間／ 8：30～17：00 (平日のみ)
 Email : kankou@city.buzen.lg.jp



森に癒される

森に行くと元気になる
清々しい気持ちになる
おいしい空気の中で、
自分を見つめ直すことができる。

五感を使って心身に
癒やしをもたらす「森の力」

豊前の豊かな森の中で
五感のアンテナを研ぎ澄ませましょう。
大いなる自然に抱かれ

「今、ここ」にいる幸せを感じ、
ココロとカラダの
満足感を得ることができます。

森林セラピー® 基地豊前は
そんな感覚を訪れる皆様に
提供したいと考えています。

森林セラピー® 基地豊前について

森林セラピー® とは

川のせせらぎ、鳥のさえずり、やわらかな木漏れ日、木々をわたる風、スギやヒノキのすがすがしい香り。
森で大きく深呼吸をすれば、気持ちがゆったりと落ち着いてきます。

森林が持つ力は、これまで「森林浴」として知られてきましたが、それはあくまで感覚的なものでした。

これを、科学的に解明・実証し、森の力で「ココロとカラダ」を健康にしようとするのが
「森林セラピー®」です。つまり、一歩進んだ森林浴のことが「森林セラピー®」です。

どんな効果があるの？

森林浴を行うことでリラックス効果も高まりストレスホルモンが減少します。

また、自律神経のバランスを整え、平均血圧、脈拍数が低下するなど様々な効果があります。

日頃意識しない五感を研ぎ澄ませることで「ココロとカラダ」が癒されます。

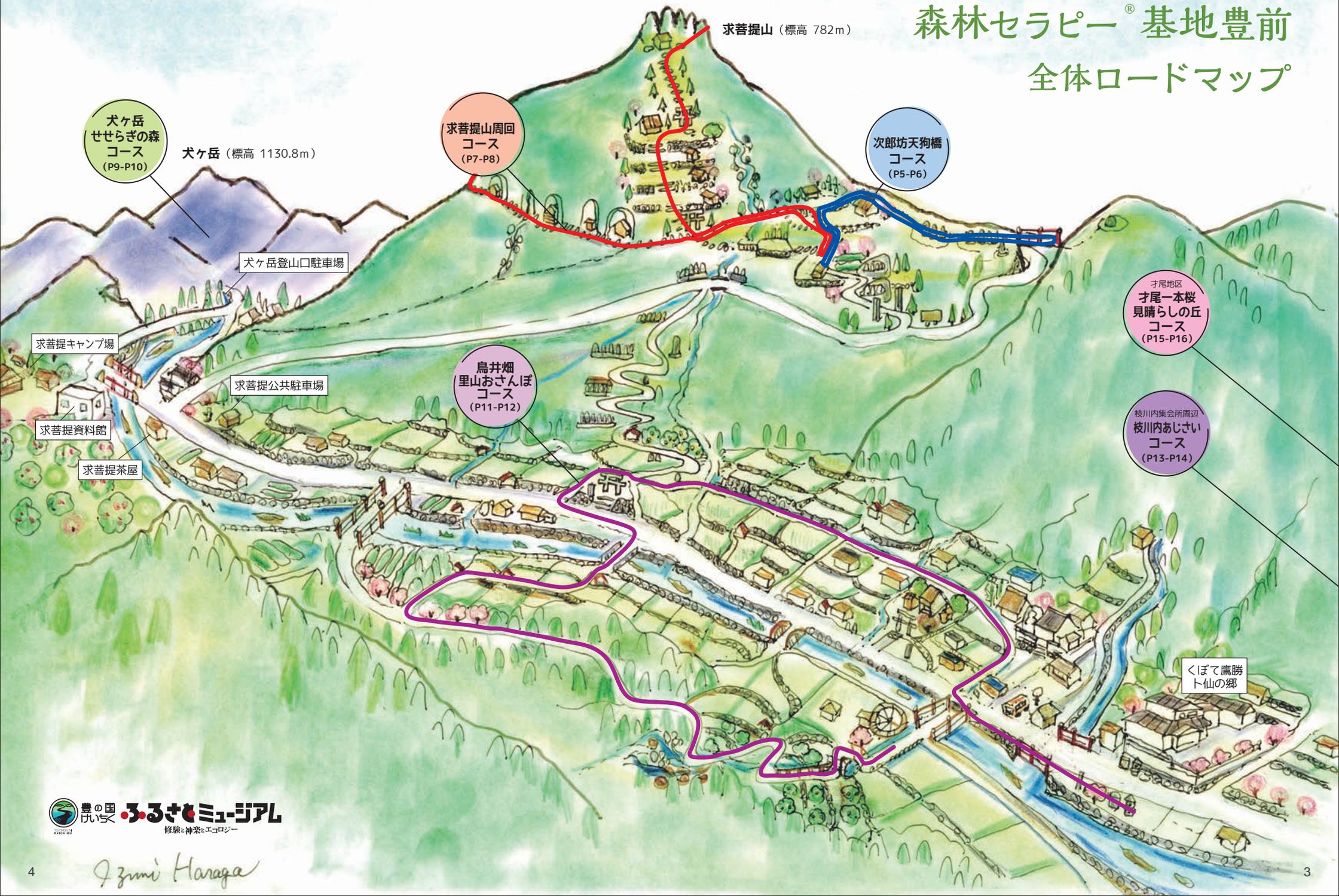
森林セラピー® 基地に認定

平成24年9月に求菩提地区において実施した「森林環境が人体に及ぼす効果の検証実験」の
結果を基に翌年の平成25年3月に豊前市が森林セラピー® 基地として認定されました。

この認定により豊前市の森林がもつリラックス効果が実証されたため、

森林内散策路や健康増進プログラムを整備し、快適性や利便性の高い森林を創出しています。

森林セラピー® 基地豊前 全体ロードマップ



求菩提山 (標高 782m)

次郎坊天狗橋
コース
(P5-P6)

求菩提山周回
コース
(P7-P8)

犬ヶ岳
せせらぎの森
コース
(P9-P10)

犬ヶ岳 (標高 1130.8m)

才尾地区
才尾一本桜
見晴らしの丘
コース
(P15-P16)

犬ヶ岳登山口駐車場

求菩提キャンプ場

求菩提公共駐車場

鳥井畑
里山おさんぼ
コース
(P11-P12)

枝川内集会所周辺
枝川内あじさい
コース
(P13-P14)

求菩提資料館

求菩提茶屋

くぼて鷹勝
ト仙の郷

視点場
遠くの山々が見渡せ清々しい風を感じることが出来ます。
両手を広げ深呼吸。見える山々に大きな声で挨拶。日頃しない体験を自然の中で行います。



ウッドチップロード

木々の香りとフカフカした踏み心地を楽しめます。



杉谷

座主園地から安浄寺まで続く参道です。



りゅうぞうぼう
瀧蔵坊

山中に残っている山伏が住んでいた家の一つ。



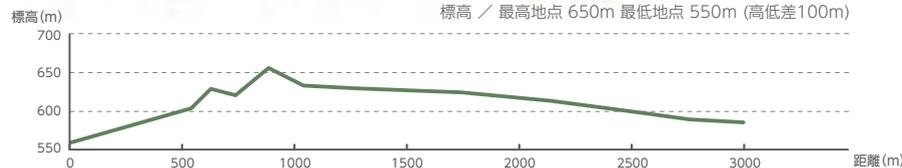
岩屋坊

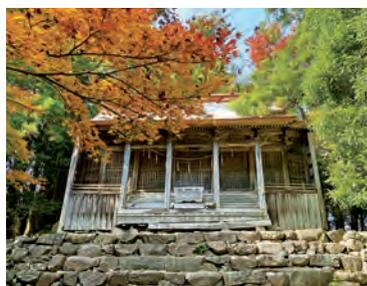
山中に残っている山伏が住んでいた家の一つ。国指定史跡の中にある岩屋坊。

次郎坊天狗橋コース

中級者コース 所要時間：徒歩3時間 距離：約3km

ロード内では約600mにわたり地元のスギ・ヒノキを利用したウッドチップが敷き詰められています。木々の香りとフカフカした足の感覚を楽しむことができ、ウッドチップのおかげで足の負担も軽減され初心者の方でも楽しむことができます。また、道中には多くの修験道史跡も残っており歴史を感じられるコースでもあります。





国玉神社上宮

求菩提の山頂にあり最も神聖な場所と言われています。



国玉神社中宮

かつて山伏たちの修行の拠点となった場所と言われています。



獅子の口

中宮へ行く途中にユーモラスな石像がお待ちしています。

鬼の石段
中宮と上宮を結ぶ「鬼の石段」はその昔、鬼が一夜で築いたという伝説が残されています。



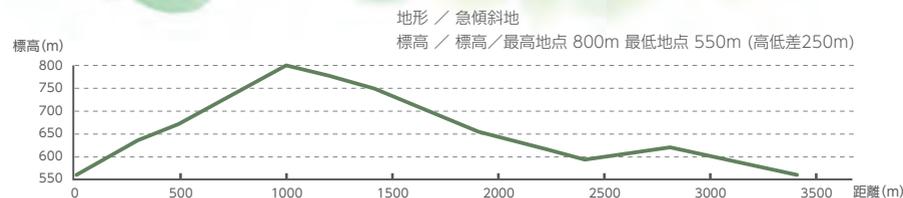
五窟

窟とは修験者（山伏）が厳しい修行に挑んだ場所のことです。求菩提五窟とは、大日窟（第一窟）・普賢窟（第二窟）・多聞窟（第三窟）・吉祥窟（第四窟）・阿弥陀窟（第五窟）のことです。

求菩提山周回コース

上級者コース 所要時間：徒歩5時間 距離：約3.4km

国指定史跡に指定されている求菩提山の中をめぐります。かつて山伏が駆けぬけていた求菩提山の修験道の史跡に触れるコースで、自然だけではなく鬼の石段や国玉神社上宮、五窟など様々なスポットをめぐり、豊前市の歴史も学べるコースです。



丸太椅子の安息地
川のせせらぎや小鳥のさえずりなどを近くで感じ、ココロとカラダを休めることができます。
丸太に座り目を閉じ、五感に集中することで日頃の疲れを和らげることができます。



新緑だけでなく紅葉の時期も楽しめます。



苔岩場

一歩足を踏み込めば、苔むした世界を感じることができます。ルーペを使って苔観賞を楽しむことができます。



岩岳川

犬ヶ岳が源流となっている岩岳川。その岩岳川を中心に豊前平野が扇状に開けています。ロード途中で流れる透明度の高い清流は見ているだけで癒されます。

犬ヶ岳せせらぎの森コース

中級者コース 所要時間：徒歩3時間 距離：約4km

まるで時間を忘れてしまうほど落ち着くコースです。
苔に触れたり植物観察したり、自然の中で様々な体験を行います。
新緑の時期は清々しい気持ちになれ、紅葉の時期は温かな気持ちになることができます。四季折々で変化する景色や植物を一番近くで感じられるコースです。



「求菩提の農村景観」は、国の重要文化的景観に選定されています。田植え作業や稲刈り作業をセラピーウォーク途中で見られる場合もあります。里山の生活を一番近くで感じられるコースです。

農村景観



ミツマタをはじめ、四季折々の花木を楽しむことができます。



ミツマタ



ロードの途中で求菩提山へと繋がる鳥居をくぐります。今でも残っている歴史を感じることができます。



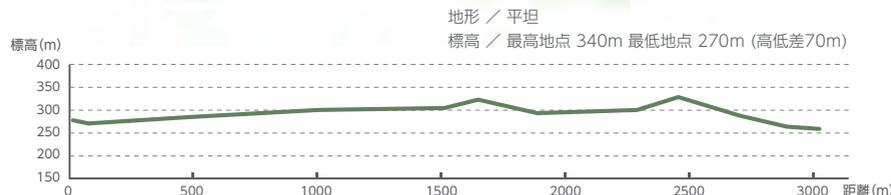
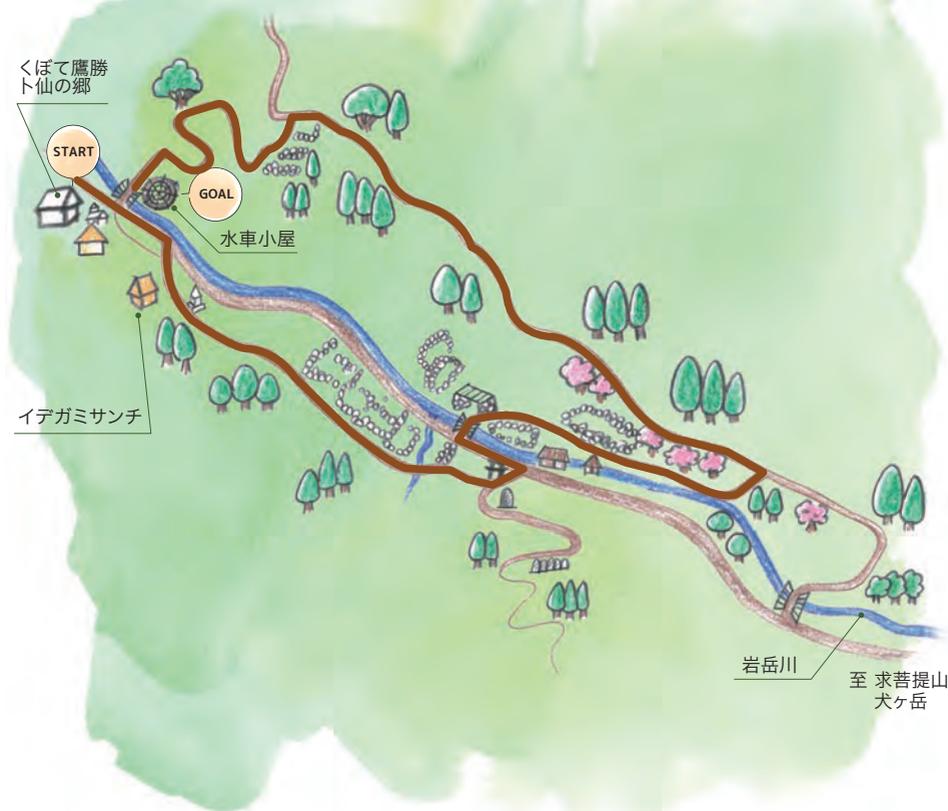
求菩提山を眺めながらセラピーウォークを楽しめます。

鳥井畑里山おさんぽコース



初級者コース 所要時間：徒歩3時間 距離：約3km

鳥井畑地区の石積みの棚田など高台からの眺めは、里山ならではの風景を楽しむことができるコースです。どこか懐かしく感じる里山風景を眺めながらミツマタや桜など四季折々の花木を楽しめます。里山で聞こえる小鳥のさえずりに耳を傾け、自然に身をまかせながらセラピーウォークを行います。





あじさいロード

色とりどりのあじさいに囲まれセラピーウォークを楽しめます。



コースの各箇所目印の看板が設置されています。



そば定食

枝川内あじさいコース限定の定食です。あじさいの里のお母さん達が地元の食材を使って作った「そば定食」を味わうことができます。※定食の内容は季節によって異なります。



彼岸花とそばの花

初秋になると彼岸花とそばの花を觀賞しながらセラピーウォークを楽しめます。



枝川内あじさいコース

初級者コース 所要時間：徒歩3時間 距離：約4km 見頃：6月・9月

「小さな村の大きな挑戦」として地域の方々が20年以上かけて植栽を続け、大切に育て、手入れをしている約1万6千株のあじさい。初夏はあじさいを、初秋は一面に広がるそばの花を觀賞しながらセラピーウォークを楽しめます。車では通りづらいあじさいロードをゆっくりと歩きます。



地形 / 平坦、路面は一部舗装
標高 / 最高地点 280m 最低地点 150m (高低差130m)



才尾の一本桜
樹齢約100年余りの山桜です。



丘の上の絶景
折り返し地点の丘の上からは豊前市内だけではなく、周防灘を一望することができます。日頃入れない場所から眺める景色も才尾一本桜見晴らしの丘コースならではの景色です。



優しいロード案内板
このコースの出発場所に全体ロードマップ、各スポットに森の案内人の手描き案内板が設置されています。

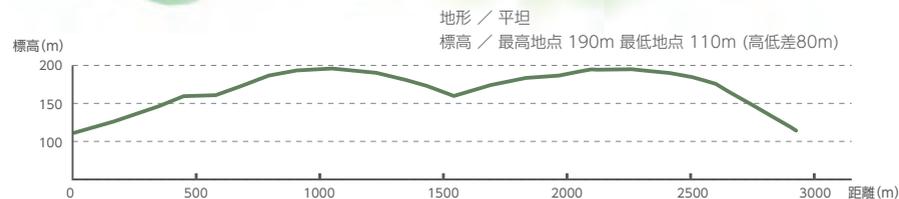


春限定

才尾一本桜見晴らしの丘コース

中級者コース 所要時間：徒歩3時間 距離：約3km 見頃：3月・4月

隠れスポットのようなセラピーロード。春限定のコースで旧牧場の敷地内に咲いている「一本桜」をめがけて尾根道を通りセラピーウォークを行います。このコースには、全6コースの中で唯一の竹の小道があり、他のロードでは味わえない雰囲気を楽しむことができます。途中には、ウッドチップも敷かれているのでフカフカとした踏み心地の感覚も楽しめます。



～ 森の案内人からのお知らせ ～



～ 森林セラピー®弁当 ～



森林セラピー®イベント時のみ味わえます。地元食材をふんだんに使用した四季を感じられるお弁当です。五感を使って楽しみながら地元の味を味わうことができます。

私たち森の案内人は現在、20名で活動しています。年間、春・秋のイベントや個別イベントを含めたガイド活動のほか、環境整備活動や研修活動などに取り組んでいます。ただ歩くだけではなく五感を使い、様々な視点で観察し、日頃感じることができない森林を楽しんでもらうのが森の案内人の役目です。自然の魅力を伝えながら安全な森歩きをサポートします。で、誰でも気軽に楽しめます。私たち森の案内人と一緒に、豊前の森林セラピー®体験を楽しみませんか。

私たち森の案内人が案内します

個別申込用選択プログラム 要予約

～ モデルプラン ～

9:00

集合

10:00

セラピーウォーク

難易度やテーマの違う6本のロードからお選びいただけます。実施日前までに設定します。(P4～16)

12:00

昼食

新鮮な地元食材で作ったセラピー弁当を!!

13:00

選択プログラム

オプションで各種メニューをご用意しております。オリジナルプランを作ってみませんか?

15:00

温泉入浴

汗をかいた後の温泉は気持ちいです! 一日の疲れを癒してくれます。

16:00

解散



＼check＼



↑
詳細はこちらから



ぶぜんパラダイスキッチン内 豊前商店



お山にある加工所でお弁当やシロップなどの特産品を作っています。お弁当は日替わりの多国籍なメニューや本格的なスパイスカレーなど。購入先やその日のメニューなど詳しくはInstagramをご覧ください。

【営】水曜～土曜 11:00～14:00



茶房 山归来



求菩提山の湧き水を使ったこだわりのパンと手打ちそばを提供している、築120年の古民家を改装したカフェ。

【営】月曜・水曜～日曜 11:45～
ランチタイム 12:00～14:00
※ランチは事前予約制
TEL 0979-84-8150



求菩提茶屋



令和5年秋にリニューアルオープン!!豊前市ならではの軽食や甘味等を提供。茶屋下では川のせせらぎを楽しめる場所もあり、ゆったりとした時間を過ごせる場所となっています。

【営】金曜～日曜・祝日 11:00～
TEL 0979-53-6660
(豊前観光まちづくり協会)



Cafe & Sweets

in buzen city

※状況により営業日時が変更になる場合があります。事前のご確認・ご連絡をおすすめします。

Lunch Map



もみじかふえ



廃校利用のもみじ学舎の中のテラス席からは「大きな机」や「大きな机」も眺められ、校舎内にはハンドメイドアクセサリーや木工用品もあります。

【営】金曜～日曜・祝日
3月～11月 → 11:00～17:00
12月～2月 → 11:00～16:00
※ランチは事前予約制
TEL 080-5088-2003



born house



求菩提山の麓で添加物や着色料を一切使用せず、身体に優しいあられを作っています。季節限定商品や水引小物をご用意しています。種類豊富なあられは、ふるさと納税の返礼品としても提供しています。※店舗営業は不定期ですのでInstagramをご確認ください。



シキノネ



求菩提山の麓で、とろとろ食感のチーズケーキやドリンクを提供。店内はどことなく懐かしく落ち着く空間となっています。

【営】水曜日以外
11:00～16:00 (L.O15:30)
※不定休です。詳しい内容はQRからカレンダーを確認ください。



Buzen Guide Map



豊前市公式
Instagram



豊前市ふるさと納税



豊前観光まちづくり協会
Instagram

Spot



求菩提資料館

求菩提山に関する資料や山伏の生活用品等豊富な資料を収蔵展示しています。様々な企画展も行っています。

TEL 0979-88-3203 【休】月曜



求菩提キャンプ場

県下最大級といわれている求菩提キャンプ場。テントサイトやログハウスがあります。また求菩提園地の中には4月中旬～下旬に開花する「ツクシシャクナゲ展示圃」もあります。

TEL 0979-88-3063



岩屋活性化センター

岩屋地区周辺の情報発信や観光案内をする案内所で様々な交流の拠点場所となっています。森林セラピー®イベント時の集会所としても利用しています。

TEL 0979-88-2002 【休】土曜・日曜・祝日



くぼて鷹勝ト仙の郷

開放感と緑あふれた露天風呂では、四季を感じられゆったりと温泉につかれます。宿泊はもちろん立ち寄り湯や食事処としても利用できます。

TEL 0979-84-5000



うみてらす豊前

森の栄養が流れ込み、良質なプランクトンが豊富な豊前海。漁師食堂「うのしま豊築丸」直売所「四季旬海」では豊前産にこだわった旬の魚介をご用意しています。

豊築丸 TEL 0979-82-2620
四季旬海 TEL 0979-64-6717



道の駅 豊前おこしかけ

豊前市の特産品などが並ぶ物産館や地元の食を味わえる屋台村などがあります。施設内には観光案内所があり豊前市内の観光情報をご案内します。

TEL 0979-84-0544

