

東庄の森だより

NO.60

発行・編集 千葉県立東庄県民の森管理事務所

(指定管理者 千葉県森林組合連合会)

千葉県香取郡東庄町小南 639

TEL:0478-87-0393

休園日/年中無休 開園時間/9:00~17:00



春の森林浴のすすめ

寒い冬からゆっくりと春に近づき、気が付くと梅や桜など淋しい色合いだった草木が色づいているのに気が付きます。茶色の木々の間に明るい色の花が咲いているのに気が付くと、少し気分も明るくなりませんか？

春先の肌寒い日もある今の頃から、緑の生い茂る初夏にかけての森林の散策は、大変気持ちのよいものです。歩いているうちに縮こまっていた体も温まり、気分転換だけでなく運動不足の解消にもなるので、日々の健康づくりにも大変おすすめです！

実は森林浴を研究している方々はたくさんいて、自律神経を整える効果もあると提唱されている方もいます。

冬の眠りから覚めた森の明るい草花を探しに出かけてみてはいかがでしょうか？

心も体もリフレッシュできる森林浴を、のんびりと楽しんでみませんか？

ワンポイント！ 気軽に楽しみたい森林浴ですが、暖かくなると危険な生物や虫も顔を出したり、かぶれやすい植物なども生えていたりします。長袖長ズボンや体温調節のしやすい上着、帽子や水分補給も忘れずに、安全に楽しく森林浴を満喫してください。

身近な匂いの草花

オオムラサキツツジ



【科名】 ツツジ科ツツジ属

【花色】 紅紫色

【花期】 4月・5月

【特徴】 耐寒性・耐暑性があり大気汚染にも強いので、緑化整備によく使われ公園などでもよく見られるが、花が咲かない時期は少々ないがしろにされがちとの情報も。野生はない。

森林クイズ

Q、日本の森は国土の何%でしょうか
① 30% ②50% ③70%



A、③70% 世界の森の割合は陸地の30%なので、日本は誇るべき森大国なのです！

6月21日(土)

～お寺体験～

座禅と写経-1

¥1,200/人 15人まで



4月12日(土)

～キッズ体験～タケ/コを掘ろう

参加費¥1,400/袋 10組



4月20日(日)

春の山野草展示会

東総山草会の作品



6月8日(日)

～キッズ体験～

ジャガイモ掘り

¥1,000/区画 10組まで



4・5・6月 イベント情報

4月20日(日)

フリーマーケット出店者募集

¥500/区画 10区画まで

4月27日(日)

そば打ち体験-1

¥2,500/組 8組まで



6月1日(日)

森のウォーキング～春～

¥300/人 10人まで



5月10日(土)

初心者のための

フットレイルラン体験

¥800/人 10人まで

5月11日(日)

～初心者のための～

弓道体験-1

¥500/人 10人まで



5月17日(土)

テニス教室-1

大人¥2,000/人 子供¥1,500/人

20人まで



5月5日(月祝)

～こどもの日～

甲冑試着体験

¥100/人 10人程度

