

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI

Days

緑に包まれる

しあわせ

To the nearby forest



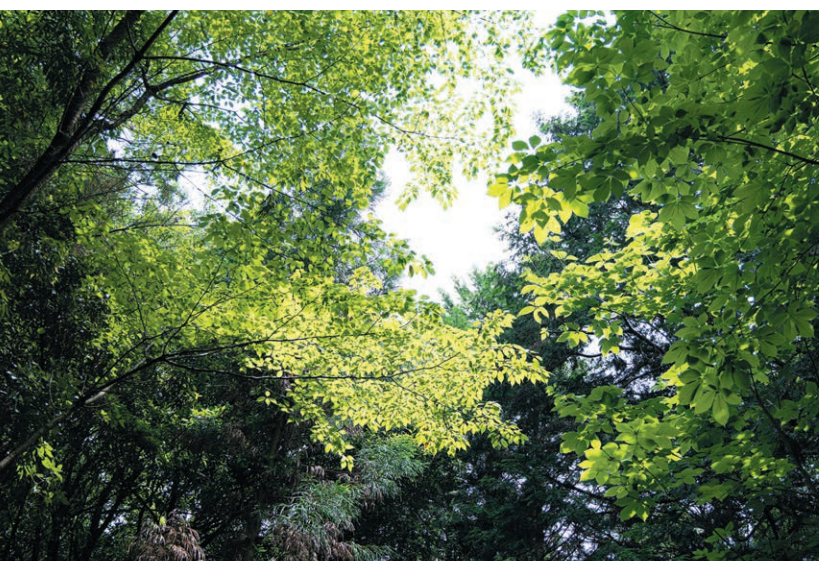
PICK UP

- 10 地域みんなで健康に
- 14 詐欺電話対策機器を無料で貸し出し
- 15 摂津峡青少年キャンプ場が
リニューアル
- 16 高齢者の補聴器購入費を補助

令和8年

8

No.1461



森は身近な癒やし空間 本来の自分に戻れる場所

自然のなかで過ごす、不思議とすがすがしい気持ちになる。まちなかでも緑が多い高槻は、自然とふれあう場所には困らないが、市街地から車で15分ほど走れば深緑の森も。実は、高槻の面積の約半分は、森林。遠いところでも1時間以内の場所に、森林浴にぴったりの森がたくさんある。摂津峡を越えてさらに奥へ。市の最北の森の奥にひっそりと建つ神社は、緑に包まれるこちよさを実感させてくれる。澄んだ空気は少しひんやりして、深呼吸が楽しい。木のいい香りも一緒に取り込まれるからか、爽快で、心がどんどん穏やかになっていく。歩いたり、立ち止まってぼーっとしたり。ちょっと神秘的な森の気配を感じながら静かに流れる時間に身をゆだねていると、少しずつ、ありのままの自分に戻っていく。



鳥居の隣にあるのは市の保護樹木でもあるモミの木(上) 神社の脇道の先にある奥の谷池(下)

KASHIFUNE
Shrine

静けさとすがすがしさ
森の息吹に抱かれる

市の最北端、檜田地区にある神社。境内は、参道入口の鳥居から森深い階段道と山道をしばらく進んだ奥。芥川の源流がある明神ヶ岳の中腹で水源地に近く、豊かな自然林に囲まれている(田能)



緑のシャワーを 浴びるこちよさ

自然豊かな公園で、大型複合遊具がある広場とテニスコート・野球場・サッカー場、森の散策路などを併設。森は森林浴や野鳥観察ができる里の森・梢の森、チョウの里、体験の森など多彩（大字萩谷地内）



萩谷総合公園

森を五感で楽しめば 心に余白が戻ってくる

森へ入ると、普段あまり使わない感覚が呼び覚まされる。木によって違う葉の形や色、さまざまな鳥の声、風に揺れる木立の葉ずれ、木々や土の香り——森を五感で楽しむほど、心がほぐれ、リラックス度が高まっていく。森のエネルギーもスーッと入りやすく、自然と心がととのっていくはずだ。

市北部にある大型遊具で人気の公園は、森に親しむ穴場。森は、親子連れでにぎわう遊具ゾーンと、野球場やサッカー場を越えた奥にある。さまざまな散策路があるので、気ままに歩いてみては。木漏れ日に揺れる森は、少し入ってみるだけでもきっと、想像以上。疲れ気味の心をスッキリ、リセットしてくれる。

HAGITANI Comprehensive Park



自然林と手入れされた森に、多様な種類の草木が茂る（上） いろいろなコースがあり、自分好みに散策できる（下）

※観察の森のボードウォーク（板張りの遊歩道）は現在通行禁止。その他、整備作業中で行き止まりのところも



森に癒やされ、満たされる理由とは？

都会でありながら豊かな森に恵まれた高槻では、近くの森に足を運べば、いつでも森林浴が楽しめる。

森のリラックス効果は科学的に証明され、「森林セラピー」としても注目を集めているのだそう。

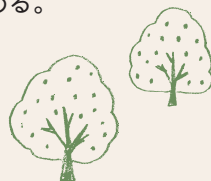
そのメカニズムを森林セラピストとして活動するなかださんに聞いた。

森に行く
と
リラックスできる
理由を
説明します



森のセラピスト アソシエ
森林セラピスト
なかだゆきえさん

高槻・箕面の森を中心に、
自然と調和した心身の健康増進をサポートする森林セラピーのプログラムを実施

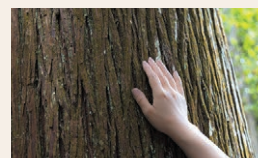


人間の歴史のなかで、現代のような都市生活はほんのわずか。長い間、自然とともに生きてきた私たちの心と体は、今も自然のなかでこちよさを感じやすいと考えられています。

森では、木々が放つ「フィトンチッド」という成分の香りや、鳥のさえずり・葉のそよぎに含まれる「1/fゆらぎ※」などが五感をやさしく刺激し、脳の疲れを鎮め、心身をリラックスした状態へ導きます。やわらかな緑を眺め、木にふれていると、自然と無心になり、安心感やこちよさが広がります。

ふと「自然にふれたい」と感じたら、心や体が休息を求めているサインかもしれません。高槻には、摂津峡をはじめ、思い立ったらすぐに行ける森が身近にあります。森に入って五感のアンテナを広げ、木漏れ日や風、土のにおいを感じながら心と体を癒やしてみませんか。

※自然界に存在するリズムの一種で、規則正しさと予測できない不規則性が調和した状態を指す。川のせせらぎなどに含まれていて、こちよさやリラックス効果をもたらすとされる



ともに榎船神社

萩谷総合公園

森を守る／



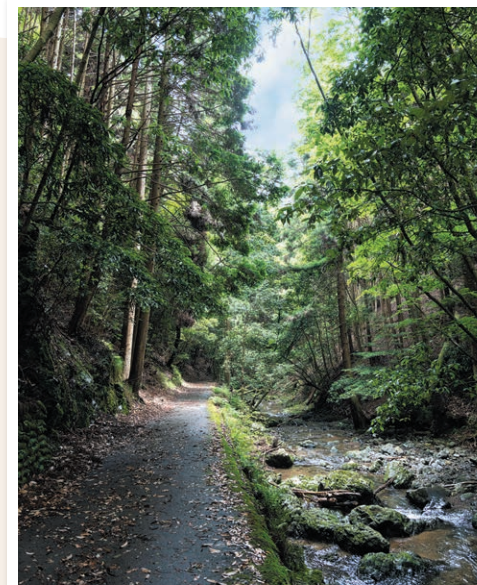
森のプラットフォーム高槻
会長 小柿正武さん

豊かな森は高槻の財産
保全を続けて未来に引き継いでいく

森はCO₂の吸収や生物多様性、水を一時保水する「緑のダム」としての役割など、人が生きていくうえで欠かせない「環境財」です。森は人が継続的に、間伐などの手を入れることで健全に維持することができます。私たちが思う「美しい自然」は放置された森ではなく、実は人の手が入った豊かな森です。ぜひ森に入って、森を感じてください。森を大切に思う仲間が増えるとうれしいですね。

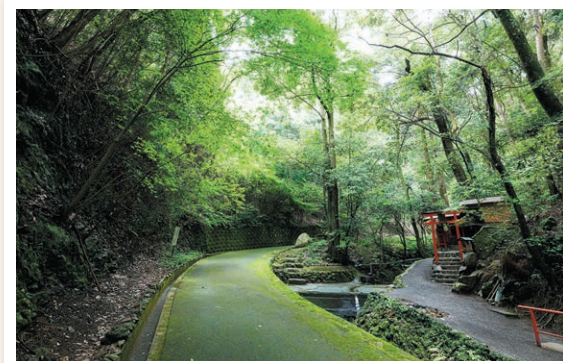


森への恩返しとして間伐や草取りなどを続けて21年目。倒木の処理や植樹を行う日も



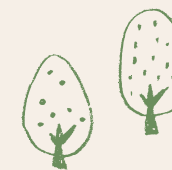
水無瀬川沿い(川久保)

溪流と背の高い木々が気持ちいい林道。上流は名水「離宮の水」の源泉域でもある、林野庁・水源の森百選のひとつ「川久保水源の森」※現在、水源の森百選の碑の手前から通行止め区間



地龍大明神(原)

八阪神社の脇道を進んだところにある林道に入ると、山林の緑と社の赤、そして川のせせらぎが美しい空間が

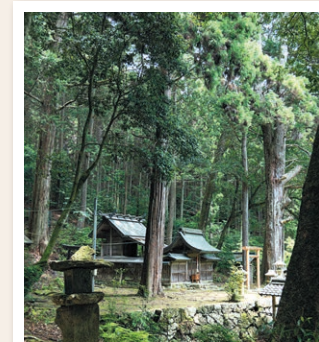


To the nearby FOREST



奈佐原古道(奈佐原)

阿武山への登山口のひとつ。山道を少し歩いたところにある平辻池を眺めて戻るだけでもおすすめ



大神宮社(中畑)

市最北端にある静かな神社。境内を守るように生い茂る木々のなかには、スギやアカガシの大きな木も



摂津峡公園(大字原地内)

紅葉で有名なもみじ谷は、青もみじの季節も爽やかでおすすめ。溪流沿いに比べて人が少なく、ゆっくりと過ごせる

森を生かす／

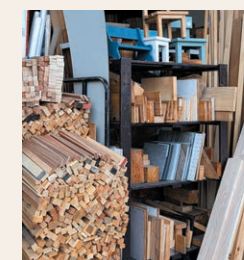


おおさか材認証制度※ 認定事業者
大高木材 高木真吾さん

高槻産木材を含む「おおさか材」の地産地消で
森を元気に保つ橋渡しを

高槻には豊かな森がありますが、伐採などで手入れをしないと木がやせ細り、台風などで被害も出ます。適切に手入れすれば、家の柱になるような大きな木が育ちます。木も生きもので、自分が育った地域の気候風土を覚えています。家も、地域で伐採した木で建てるのがベストです。丸太から柱を切り出す加工ができる会社として木の地産地消を提案し、持続可能な森づくりに貢献したいです。

※大阪府が適正に管理された森林から生産された木材を「おおさか材」として認証する制度



端材はDIYや薪用に格安で販売。木と親しむ機会にと、学校の工作用にも提供

注意 山間部でクマやイノシシの目撃情報が寄せられているため、山歩きをするときは野生動物に十分な注意を

たかつきDAYS 2026.8 | 07