

入林の皆様へ
いつまでもみんなが美しい森林を散策できるよう、入林マナー・ルールを守ってください。

歩道や木道から外れないで歩きましょう！

- 植生保護のため、歩道や木道から外れず1列で歩きましょう。
- 写真撮影（三脚も）などで湿地等に踏み込まないでください。

ゴミを持ち帰りましょう！

- ゴミはすべて持ち帰りましょう。
- ボイ捨てされた食べ残やジュース缶の残り物などの味をおぼえたクマ、サルなどの動物は、これを求めるようになり、人や家畜を襲うようになりかねません。

とっていいのは写真だけ！持ち帰りは楽しかった思い出だけ！

- 植物（花、草、葉など）、石などは、採らないでください。
- 高山植物は、平野では根付きません。

タバコの投げ捨ては、厳禁です！

- 美しい森林を守るため、タバコの投げ捨て等は厳禁です！
- たき火も行わないでください。

野生動物は野生のままに！

- サルなどの野生動物にエサを与えないでください。
- 写真撮影などでサルなどの野生動物に近寄らないでください。
- サルは、レンズの光（反射）に攻撃してきます。

自己責任！

- 鈴や笛などで音を出して、クマ・サルに、自分の存在を知らせましょう。
- 地図、雨具を持参してください。必要に応じて防寒衣も持参してください。
- 携帯電話はつながりません。気をつけてお歩きください。

○自然の保護と皆さんの安全のため、森林管理職員、国有林野保監職員等の指示・指導にしたがってください。
※森林内にはトイレがありません。乙見湖休憩舎などのトイレをご利用ください。
※植物（花、草、葉など）、石などは、採らないでください（盗採は犯罪です！罰せられます！）

笹ヶ峰自然休養林アクセスマップ | ACCESS MAP

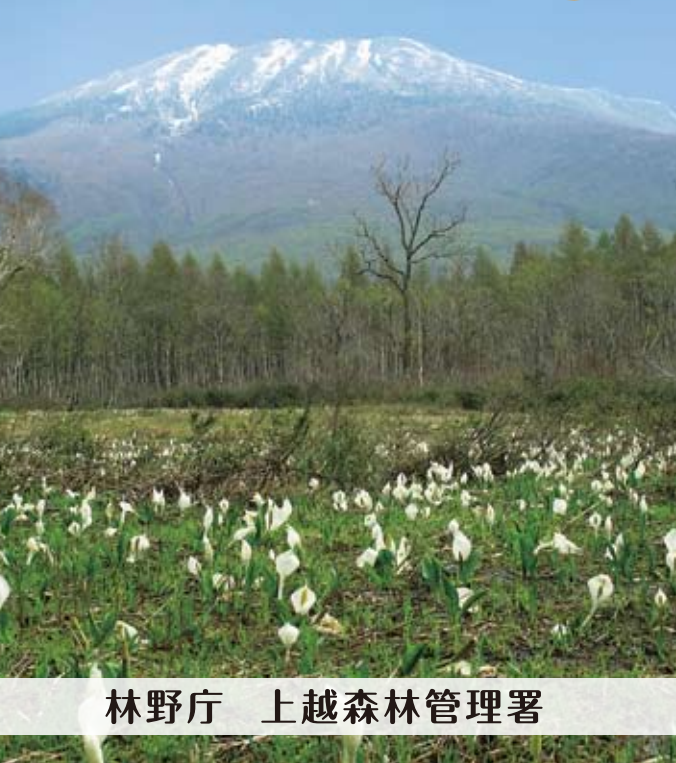


笹ヶ峰自然休養林管理運営協議会 事務局

〒944-8686 新潟県妙高市栄町 5-1
妙高市役所観光工課 TEL.0255-74-0021

林野庁 関東森林管理局
上越森林管理署

〒943-0172 新潟県上越市大字大道福田555番地
TEL.025-524-2180 FAX.025-524-2189
http://www.rinya.maff.go.jp/kanto/joetsu/index.html
E-mail jouetsu_postmaster@rinya.maff.go.jp



林野庁 上越森林管理署

笹ヶ峰自然休養林の、みどころ!こんなところ!

自然と触れ合い元気になる癒しの森林、笹ヶ峰自然休養林。見どころはたくさんありますが、ほんの一部を紹介いたします!

癒しの森

【癒しの森入り口のパノラマビュー】
5月上旬、癒しの森の入口付近から「嵐山」を見た眺めです。ぜひ、この美しいパノラマビューをお楽しみください。

【カタクリの花】(5月上旬～)
ミスバショウの花が咲く頃、遊歩道沿いでは、淡い紫色の可憐なカタクリの花を見ることが出来ます。

【夢見平のミスバショウ】(5月上旬～)
雪解けとともに、夢見平温泉は、数万株のミスバショウの花で、真っ白に染まります。

【フナ林】(5月上旬)
芽吹いたフナの葉の新緑が見事に映える遊歩道で、癒しのひとときをご堪能ください。

【フナ林】(10月中旬～)
10月中旬、フナ林は、緑から黄金色に模様替えし、皆様をお迎えいたします。

名水

【きはだ清水】
赤尾岳の山麓で長野県小谷村に通じる杉野沢川道場から約100m離れた山麓に湧き出しています。高麗に、キハダの水が多く生えていることからこの名が付けられました。

【夫婦泉(めおとすみ)】
夢見平遊歩道沿いには、「夫婦泉」と呼ばれる湧き水があります。癒しの森を散策する人々のオアシスとなっています。

【ミスナラの大木】
癒しの森の「稲荷神社」前にある二本のミスナラの大木は、それぞれ「神杉」、「遊姫」と呼ばれている御神木です。

【地蔵桂】
「地蔵桂」と呼ばれる、根元周りが約10mもあるカツラの巨木です。ハート型のカツラの葉葉は何ともいえない「あじい」といいます。覗いてみてください!

【ふれあい】

【夏休み親子自然体験in笹ヶ峰】(6月上旬)
子供たちが清流の冷たさに歓声を上げながら、清流に生息する水生生物を採取し、川の清流度を調べます。

森林文化的遺産

【妙高簡易製材所跡地】
昭和7年から昭和23年にかけて、この地域の豊富なフナを利用して妙高簡易製材所があり、丸太の運搬に森林軌道がありました。後継された丸太は、約9kmに渡り設置された森林軌道(旧車軌道)で製材所から運ばれ、製材品等は、12km先の柏原駅(現在の長野県東御駅)まで森林軌道で運ばれました。

【夢見平遊歩道の枕木】
夢見平遊歩道のために使われた道の跡地を歩道として整備したものです。今も当時の名残である「枕木」が所々に見られます。

【炭焼窯跡】
昭和初期から、昭和の終わりで炭が焼かれていた炭焼窯です。当時、この炭焼で焼かれた炭は、薪に代わって馬の背にのせ、炭鉱駅まで運ばれていました。

【ヒコサの滝】
乙見湖に流れ込む川の上流の峡谷にある35mの名瀑です。展望台から見るヒコサの滝の迫力は圧巻です。

【おまけ】

【トシマイタケ】
朽ちたフナの木に発生し、8月に出るのでマイタケとも呼ばれます。

【ナメコ】
きのこといったら「ナメコ」でしょう!運がよければ、「天然のナメコ」を見つけることができます。

笹ヶ峰自然休養林の特徴

関川の最上流、妙高連峰の三田原山(2,300m)、火打山(2,462m)、焼山(2,400m)、地藏山(2,073m)などに囲まれた標高1300m～1900mの山岳地帯。林内にはフナ、ミスナラ、カエデなどの広葉樹、尾根筋にはアオモリトマトツ、シラベ、ネズコなどの針葉樹、下層にはシマザサが繁茂し、ハクサンコザクラ、イワイチョウ、ムシトリスミレ、トクシヨウマなどの高山植物も見られます。笹ヶ峰ロックフィルダムの人造湖である乙見湖は焼山など山々とのコントラストが美しく、湖畔の杉の沢林道沿いには、ヒコサの滝や赤尾岳遊歩道などが整備されています。

周辺の施設

- 自然休養林の手前にある、笹ヶ峰牧場周辺は、県民の森に指定され、遊歩道が整備されており、ドイトツトウの森で森林浴、乙見湖では釣りが楽しめます。
- 国民休暇村にはオートキャンプ場などもあり、夏場は火打山周辺ハイキングのベースキャンプとして多くの人で賑わいます。
- 杉野沢集落を関川上流にいったところにある「苗名滝」は日本の滝100選に選ばれています。
- リゾート地として名高い妙高高原には妙高杉ノ原スキー場、池の平温泉スキー場、赤倉温泉スキー場など多くのスキー場があります。

レクリエーションの森の沿革

- 昭和51年
笹ヶ峰地区の豊かな自然環境を活用した利用を目標として、笹ヶ峰自然休養林(1,971ha)を設定。
①原生林・高山植物・渓谷・動植物の自然観察等の自然探訪
②キャンプ・ハイキング・野外スポーツ・サイクリング等
③妙高山・焼山・三田原山・火打山への登山
④笹ヶ峰ダム及び奥川、ニゴロ川渓流における魚釣り
- 平成5年
笹ヶ峰地区にある乙見湖周辺の豊かな自然を多くの人々に楽しんでもらうと、地元有志がボランティア団体を結成し、森林軌道として利用されていた道を、刈払いやゴミ拾い活動などにより遊歩道として整備を行い、同地区を「夢見平」と名付ける。
- 平成19年
夢見平地区を自然休養林区域へ編入し、同地区を「笹ヶ峰癒しの森(425ha)」として設定。自然休養林面積が2,201haとなる。
- 平成20年
平成20年4月森林セラピー基地「生命地域・妙高薬膳の郷」と6つのセラピーロードを設定。夢見平遊歩道はこのうちのひとつ。
- 平成21年
笹ヶ峰自然休養林を貴重な観光資源として、利用者のニーズおよび地元の要望等を踏まえて、さらに活用していくことを目標とし、妙高市、関係行政機関、地元関係者により「笹ヶ峰自然休養林管理運営協議会」を発足。

妙高笹ヶ峰癒しの森

位置・面積
笹ヶ峰自然休養林内 地藏山国有林 57.64林班(妙高市)、425ha

経緯

- (1) 夢見平地区には、昭和7年から昭和23年にかけて、この地域の豊富なフナを利用して開発するため、国が設けた妙高簡易製材所があり、その丸太、製材品等の運搬用に森林軌道がありました。その森林軌道跡の一部を利用して造られたのが「夢見平遊歩道」で、「夢見平遊歩道を守る会」の皆様が、平成4年から、ボランティアで歩道を整備してこられました。
- (2) 上越森林管理署では、平成18年度に「妙高笹ヶ峰癒しの森構想推進検討委員会」を立ち上げ、妙高市等の関係機関・団体の皆様と構想を検討し、平成19年度に「妙高笹ヶ峰癒しの森」を設定しました。

癒しの森の見どころ

乙見湖(笹ヶ峰ダム)から神道山の橋を巡るコースで残雪やミスバショウ、フナ林、四季の花々など楽しみも豊富なコースで沿道には神彦・遊姫と名付けられているミスナラの巨木や幹回り10mの地蔵カツラなど自然が生んだ巨樹・巨木が多数見られます。5月中～下旬の残雪期には、夢見平温泉でミスバショウの群生を見ることが出来ます。また、コース途中では、森林軌道敷、製材所、炭窯などの跡が残されており、山中での昔の暮らしを垣間見ることも出来ます。



森林の持つ癒し効果

森林は、国土の保全、水源のかん養、自然環境の保全、保健休養の場の提供、木材の生産、地球温暖化の防止等、様々な機能を有しておりますが、近年、森林の持つ癒し効果が注目され始めています。現代人は、ストレスが生じやすい環境で活動を行っています。そうした中で、森林内での散策が、ヒトのストレスホルモン濃度を低下せたり、抗ガン蛋白質を増加させるなどの調査結果があり、森林の持つ癒し効果に関心と期待が高まっています。このため、平成19年5月に数多くの大木やフナ、カラマツ等の多様な樹木があり、ミスバショウ等も自生している、笹ヶ峰夢見平等を「妙高笹ヶ峰癒しの森」(面積425ha)として、森林の持つ癒しにふれあうことができる場所として設定しました。



森林浴が、ヒトNK(ナチュラル・キラー)細胞を活性化!

独立行政法人「森林総合研究所」の研究で、森林浴が、「ヒトNK(ナチュラル・キラー)細胞」及び「ヒトリンパ細胞内の抗がん蛋白質」を増加させ、ナチュラル・キラー活性が増強した旨の報告があります。

森林セラピーの生理的効果の科学的説明!

独立行政法人「森林総合研究所」の研究で、[1]セラピー基地候補の森林において、(都市部比べて)リラックスしたときに高まる副交感神経活動が昂進し、ストレス時に高まる交感神経活動が抑制されること、[2]セラピー基地候補の森林において、代表的なストレスホルモンである(唾液中)コルチゾール濃度が低下することの報告があります。

春の花

5月～6月頃に夢見平周辺で観察できる主な花です。
春には、山道脇にカタクリの群落。
沢筋や水辺にはミスバショウが咲き誇っています。



夏の花

7月～8月頃に夢見平周辺で観察できる主な花です。
夏は、エゾアジサイ、フリソツギ、オオハナウドなどの花が多く見られ、所々にホタルブクロが咲いています。



秋の花

9月～10月頃に夢見平周辺で観察できる主な花です。
秋は、乙見湖からの階段周辺からヤマトリカブトが多く咲いています。また、ズミヤユミの赤い実が目立ちます。



【写真提供】：妙高市 六ヶ所町 妙高市 三田原山

豊かな恵みを育む

ブナの森へようこそ!

ブナの森の野鳥たち

ブナの森には野鳥たちがたくさん暮らしています。野鳥たちの素敵なさえずりに耳を傾けてみてください!

- クマタカ
- オオタカ
- ウグイス
- カケス
- ホシガラス
- コガラ
- シジュウカラ
- カッコウ
- センダイムシクイ
- オオルリ
- ヒタキ



何の鳥かなあ?

乙見湖
乙見湖休憩舎
天狗山 1,450m
富治橋
スミツネル
ミズナラの大木
稲荷神社
天仁橋
夫婦泉
夢見平
信平橋
炭焼窯跡
氷沢神社
妙高簡易製材所跡地
氷沢川
氷沢出合
ヤチダモの大木
カツラの大木(地蔵桂)
小さなナメコ



ミスバショウの群落



カタクリの小道



ブナの輪切り



小さなナメコ

番号	樹種	幹周
1	カツラ	10.05m
2	ヤチダモ	5.62m
3	ハルニレ	4.67m
4	トチノキ	3.38m
5	ハルニレ	3.38m
6	ブナ	4.32m
7	ブナ	2.95m
8	トチノキ	3.90m
9	ハルニレ	4.44m
10	ブナ	4.50m
11	ブナ	3.60m
12	シロヤナギ	3.35m
13	ハルニレ	5.20m
14	シロヤナギ	4.58m
15	トチノキ	3.30m
16	トチノキ	3.25m
17	ハルニレ	4.10m
18	シロヤナギ	4.80m
19	シロヤナギ	3.83m
20	トチノキ	3.20m
21	トチノキ	4.00m
22	トチノキ	3.30m
23	トチノキ	3.36m

幹周は120cm高で測定

地蔵山 国有林巨樹位置図

森には長い年月を生きた巨樹がたくさんあります。ぜひ一度その大きさを体感してみてください。



三田原山



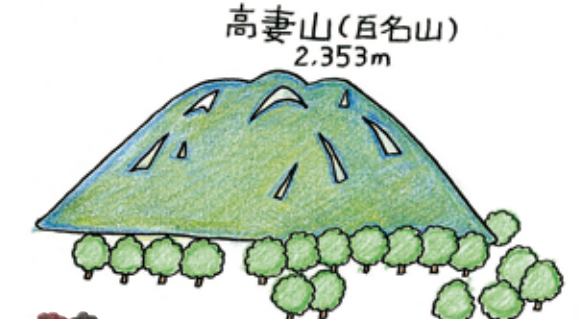
むかし、むかし、製材所があったとさあ〜!

昭和11年現在、製材所の従業員数は80名、そのうち工場勤務者は半数弱、残りは伐採、運搬、製炭などに従事していたそうです。工場には売店もあり、缶詰、酒、その他日用品などを売っていました。まわには笹ヶ峰にいた登山者が酒などを買いに来ることもあったそうです。製材所には世帯持ちの人がいたので、杉野沢小学校の分校もあり、数人の子供が高田から来た先生について勉強していました。冬にはもちろん林用馬車軌道は止まるので、杉野沢の家に帰るときは軌道の上をスキーで降りたりしました。怪我人が出たときは、そりて杉野沢に下ろしたこともあったそうです。山奥の製材所だが、夜九時までは自家発電で電気がついていました。月一回の給料日には、林用馬車軌道を使って柏原(現長野県上水内郡信濃町)から、時計屋さんや洋服屋も上ってきて、賑やかな空気になっていました。秋には山祭りがあり、冬には雪上のうさぎ狩りも行われ、製材所の生活も多彩だったそうですよ。

(出典: 妙高高原町史)



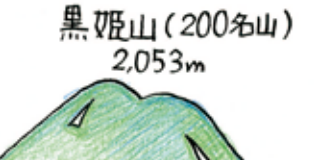
雨鈴山 1,962m (百名山)



高妻山(百名山) 2,353m



神道山



黒姫山(200名山) 2,053m

至杉野沢

至長野県信濃町