

ポロトの森利用の皆様へ

- 自然や施設を大切にしましょう。
- 歩きながらのタバコはやめましょう。
- キャンプやたき火は指定された場所で行いましょう。
- 紙くずや空き缶等のゴミは持ち帰りましょう。
- 植物や野鳥はみんなで保護しましょう。

森が持つ「癒し」の効果

- ・フィトンチッドによる殺菌、清浄効果により森林浴効果が得られます。
- ・豊かな緑と森に住む多くの小動物や鳥たちが現代人のストレスを癒します。
- ・ウォーキングなどの運動を行うことにより、リラックス効果が得られます。
- ・森林浴と町内の温泉を併用することにより、さらに高い効果が期待できます



ポロトの森利用の四季

春

長い冬が去ると、野山は緑への衣替えと共にポロト湖も水がぬるみ、フナやコイが活動をはじめだし、ミズバショウ、シラオイエンレイソウなどが花開き、遊歩道をかざります。

夏

キャンプ場に集まる人達の声がかどまし遊歩道は緑のトンネルとなり、野鳥の声を聞きながらの森林浴楽しめます。

秋

森が黄色や赤く色付き、ポロト湖にその姿を映し出すころ、落葉をふみながら紅葉狩りが楽しめ、リスなど森の住人に会えます。

冬

湖面から水鳥達が去ると、やがて湖水は静寂をとりもどします。やがて湖は結氷しスケートリンク、わかさぎ釣りなどにぎわい始めます。



レクリエーションの森 Forest for Recreation

GUIDE OF POROTO FOREST

ポロトの森ガイド

北海道白老町



○遊歩道選定 (H14)
○日本の歩きたくなるみち 500 選定 (H16)

ポロト自然休養林

■ポロトの森は、こんな森です

- ・JR 白老駅より徒歩約 15 分の位置にあります
- ・入口にはポロトコタンやポロト湖が広がっています
- ・ポロト湖の周りには自転車道も整備されています
- ・インフォメーションセンター、ビジターセンター、キャンプ場があり、あらゆる用途に利用できます
- ・森には自然ガイドもいて、様々な学習機能が提供されています
- ・幹周り 3m を超える巨木が多い森です
- ・多くの野鳥や小動物が住んでいます
- ・年齢や体力に合わせた遊歩道が多くあります

レクリエーションの森とは

北海道には約 307 万ヘクタールの国有林があります。(北海道の面積の約 4 割)。このうち、皆さんに森林に親しんでいただくため、自然散策や森林浴、アウトドアスポーツ・レジャーなどに適した森林を「レクリエーションの森」として林野庁が選定しています。

「レクリエーションの森」には、美しい自然環境の中で森林浴などが楽しめる「風致探勝林」、スキーなどの野外スポーツが楽しめる「野外スポーツ地域」など 6 種類あります。

このうち「自然休養林」は森林風景の優れた地域でハイキングやキャンプ、温泉浴など、自然の中で休養に適した地域です。

フィトンチッド (phytoncide) : 微生物の活動を抑制する作用をもつ、樹木などが発散する化学物質。植物が傷つけられた際に放出し、殺菌力を持つ揮発性物質のことを指す。森林浴はこれに接して健康を維持する方法だが、健康だけでなく癒しや安らぎを与える効果もある。フィトンチッドはその殺菌性や森林の香りの成分であるということから良いイメージがあり、森林浴の効能を紹介する際に良く用いられている。(Wikipedia)

林野庁北海道森林管理局
胆振東部森林管理署

〒059-0903 北海道白老郡白老町日の出町 3 丁目 4 番 1 号
TEL 050-3160-5700



林野庁
北海道森林管理局