



特集

レクリエーションの森 へ出かけよう

日本の国土の多くは、豊かな森林に囲まれています。

林野庁では、みなさまに広く森林に親しんでいただけるよう、優れた自然景観を持ち、森林浴や自然観察などの自然とのふれあいに適した国有林を「レクリエーションの森」に設定しています。その中から特にお薦めする7箇所を、4月号と今月号の2回に分けてご紹介します。

※記事で紹介した施設やイベントの営業・開催状況については、事前に主催者のウェブサイト等でご確認ください。

林野庁のウェブサイトでは『^{にっぽんうつく}日本美しの森 お薦め国有林』の見どころや魅力あふれる映像をご紹介します！



レクリエーションの森のうち、特に景観が優れた93箇所を『日本美しの森 お薦め国有林』に選定しており、こちらからご覧になれます。

◀レクリエーションの森：林野庁



ドローンによる空撮映像はこちらをご覧ください。

◀ドローン空撮映像：林野庁

写真 左上：関東森林管理局 奥浜名自然休養林（二三月峠展望台から見る浜名湖と遠州灘） 右上：中部森林管理局 付知峡自然休養林（高樺の滝）
左下：東北森林管理局 鳥海自然休養林（鳥海マリモ） 右下：東北森林管理局 鳥海自然休養林（紅葉時期の遊歩道）

鳥海自然休養林

秋田県にかほ市 (中島台地区)

『あがりこブナ』が息づく鳥海の森

概要

ちようかい

鳥海自然休養林(中島台地区)は、山形県と秋田県に跨がる標高2,236mの鳥海山の北側中腹に位置しており、ブナを主体とした巨木の森が広がる景勝地となっています。

鳥海山は、55万年前から続く火山活動によって富士山に似た美しい形をなし、長い年月をかけて地中に蓄えられた水の豊富な湧水地となるとともに、多くの湿原が広がっています。

この地域のブナはかつて炭焼きに利用されていましたが、切り株から多くの新しい芽が生えるブナの特徴を生かして、同じ根株から伸びた木が繰り返し伐採されていました。伐採は積雪が締まって固まる早春に行われ、地面から1m程度高い位置で切られたために、幹の上がったところで多くの“子”に分かれている姿から、「あ(上)がりこ(子)」と呼ばれる特徴的な姿をしています。

楽しみ方

休養林内の一番の見どころは、推定樹齢300年以上、幹回り7.6m、樹高25mの「あがりこ大王」です。ミズナラや異形のブナ林を通った遊歩道の先にあり、空に向かって大きく枝を広げる姿には王様のような風格が感じられます。そのほか、「出つぼ(壺)」と呼ばれるいくつもの湧水池を有する、国指定天然記念物「獅子ヶ鼻湿原^{ししがはな}」の中を一周するコースも魅力的です。世界的にも珍しい「鳥海マリモ」というコケの群落を清流の中で見ることができ、大きいもので50～100年の歳月をかけて育った1mを超えるボール状のコケもあります。

ブナ林では、初夏には美しい新緑を、秋には黄金色の黄葉を楽しめるほか、鳥のさえずりや小川のせせらぎに耳をすませながら、ゆったりと散策するのがおすすめです。休養林の近くには、高さ26m、幅11mで流れ落ちる「奈曽^{なそ}の白滝」や、岩肌一帯から



あがりこ大王

アクセス



公共交通機関の場合

きさかた

象潟駅→(タクシー、レンタカー：30分(13km))
→中島台地区



自動車の場合

象潟ICから車で15分、12km 無料駐車場あり

参考URL

一般社団法人にかほ市観光協会
<http://www.nikaho-kanko.jp>

秋田県公式観光サイト アキタファン
<https://akita-fun.jp/>



鳥海マリモ (提供：にかほ市)



清水湧き出る出つぼ

1日5万トンもの水が湧き出る「元滝伏流水^{もとたきふくりゅうすい}」といった迫力ある滝もあるので、ぜひ訪れてみてください。

奥浜名自然休養林

静岡県浜松市

手軽に楽しめる日帰り登山 浜名湖とみかん畑の眺め 身近な癒やしスポット

概要

奥浜名自然休養林は、静岡県西端、浜名湖の北側「遠州の奥座敷」^{えんしゅう}とも呼ばれる地域にある森林で、標高563mの富幕山^{とんまくやま}や432mの尉ヶ峰^{じようが}を中心とする緩やかな丘陵地となっています。森林の9割がスギ・ヒノキの人工林ですが、シイ・カシ・ツバキ類などの常緑広葉樹に加えて、コナラ・クリ・ヒコサンヒメシャラなどの落葉広葉樹も生育しており、多様で豊かな植生が見られます。

本自然休養林の特長は、尾根や山頂からの眺望です。緩やかな弧を描く海岸の手前には浜名湖、奥には遠州灘、その上には空が広がり、晴れた日には湖・海・空が一体となった美しい青色に染められた光景に出会えます。ほぼ全域が浜名湖県立自然公園に指定され、気軽に楽しめる日帰りハイキングコースが整備されているほか、浜名湖の北側に沿って走る天竜浜名湖鉄道からのアクセスも良いことから、毎年多くの方が訪れる人気スポットとなっています。

楽しみ方

休養林内のハイキングコースでは、春や初夏にはヤマユリやオカトラノオ、秋にはマツムシソウやハギなどの花々が楽しめるほか、山裾に広がるみかん畑が眺められるのも特徴の一つです。また、コースの道中には案内板や休憩ポイントが多く整備されており、登山経験が少ない方でも安心して楽しむことができます。

コースに応じて特徴があり、「奥山コース」は奥山無料駐車場から富幕山山頂までのコースで、比較的傾斜が緩やかで、距離も4.7km、片道約1時間40分と手軽に散策^{さんさく}できます。「佐久米コース」は浜名湖佐久米駅から尉ヶ峰山頂へと続く5.7km、片道約2時間20分のコースで、ウグイスやヒタキなどのバードウォッチングを楽しめ、「細江コース」は細江公園（最寄駅は気賀駅）から



富幕山に咲くヤマユリ



尉ヶ峰から望む浜名湖（湖・海・空が一体となった風景に出会える）

アクセス

公共交通機関の場合

- ※いずれも天竜浜名湖鉄道の最寄駅から各コースのスタート地点まで
- ・奥山コース：金指駅からバスで約20分（奥山バス停下車）
- ・佐久米コース：浜名湖佐久米駅から徒歩0分
- ・細江コース：気賀駅から徒歩約20分

自動車の場合

- ・奥山コース：新東名浜松いなさICから車で約10分（奥山無料駐車場）**無料駐車場あり**
- ・細江コース：東名三ヶ日ICから車で約15分（細江公園）**無料駐車場あり**
- （※佐久米コースは、駐車場がないため天竜浜名湖鉄道をご利用ください）

参考 URL

奥浜名自然歩道ハイキングガイド／浜松市
<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/n-machi/hikingguide.html>



尉ヶ峰を経て富幕山山頂に至る11.6km、片道約4時間のロングコースで、二三月峠^{にさんがつ}の展望台からは浜松市中心部を望めます。（なお、只木コースは、大雨被害のため現在通行止めです。）

ハイキングを楽しんだ後は、浜名湖の美しい景色を一望できる温泉で足の疲れを癒やしたり、うなぎや牡蠣といった新鮮な魚介などの浜名湖グルメを堪能したりするのもおすすめです。



遊歩道沿いに咲くハギ

付知峡自然休養林

岐阜県中津川市付知町

透き通る「^{つけち}付知ブルー」に包まれる
～^{つけちきょう}付知峡自然休養林～

概要

^{つけちきょう}付知峡自然休養林は、木曽川の支流の一つである付知川源流域「付知峡」を中心とする森林で、岐阜県の東南部に位置する、深山の情緒に満ちた森と渓谷が織りなす景勝地です。「森林浴の森日本100選」に選定されているほか、この地域一帯は伊勢神宮の式年遷宮に使われる御用材の伐採式が行われるなど、古来より良質なヒノキの産地としても知られています。川底まで透き通るエメラルドグリーンの付知川と、赤や黄色に色づいた紅葉とのコントラストは息をのむほどの美しさで、印象的な美しい写真が撮れるスポットとしても有名です。

楽しみ方

付知峡は「飛騨・美濃紅葉33選」にも選ばれた紅葉の絶景スポットです。その中でも特に、森林浴や紅葉狩りにお薦めの場所は「不動公園」です。吊り橋や木道を歩く1周約40分のコースでは、豪快に水しぶきを上げる雄大な「不動滝」や、岩肌を美しく流れ落ちる「観音滝」を眺めながら、付知川の青い輝きと燃えるような紅葉とのコントラストを楽しめます。

さらに、休養林内で最大級の落差を誇る「^{たかだる}高樽の滝」は、高さ約20mから落ちる見事な直瀑（水の流れ口から、岩壁を離れ、また岩壁に沿ってほぼ垂直に一気に落下する滝のこと）で、橋から滝を見下ろす視点と眺望台から見上げる視点の両方を楽しむことができるほか、天気の良い日には滝壺付近に架かる虹にも出会えます。周辺にはキャンプ場も多くあります。日常を忘れて、ゆっくりと自然の中に佇む時間を過ごしてみるのも良いのではないのでしょうか。



観音滝



高樽の滝



紅葉彩る付知峡



川底まで透き通るエメラルドグリーンの付知川

アクセス

自動車のみ

自動車の場合

中央自動車道

中津川ICから国道257号経由で約48km、約1時間。

不動滝付近に無料駐車場あり。 無料駐車場あり

参考 URL

一般社団法人 中津川観光協会

<https://nakatsugawa.town/>

付知町観光協会

<https://www.tsukechi.jp/>

