



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、豊かな森林につつまれています。

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、今月号と9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HP等でご確認ください。

※お出かけの際には、天候や服装などに注意するほか、新型コロナウイルス対策に十分努めていただくようお願いいたします。

お出かけできないときは、WEBサイトで楽しんでみませんか？

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『日本美しい森 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



写真上：中部局 美ヶ原風致探勝林（長野県）、写真下：関東局 野反自然休養林（群馬県）





登別温泉風景林

北海道登別市

世界的にも珍しい「温泉のデパート」がお出迎え！
地獄!? が楽しめる、幻想空間をのんびり散策

概要

登別温泉風景林は、北海道の中では比較的温暖で積雪量の少ない南西部の太平洋側に位置し、我が国有数の温泉地である登別温泉街を囲むように広がっています。日和山、地獄谷、大湯沼等の見どころがあり、周辺は天然記念物「登別原始林」に指定され、ミズナラを主体にシナノキなどが生育する原生的な森林が広がるほか、ミヤマキヌタソウをはじめとする多種多様な草本類も自生しています。

「登別」は、アイヌ語の「ヌプル・ペツ」（色の濃い川）に由来しており、古来よりアイヌの人々は温泉を薬湯として利用していたと言われています。この登別温泉は豊富な湧出量と多様な泉質を誇り、特に9種類もの源泉があるのは世界的に見ても珍しく「温泉のデパート」と呼ばれています。



日和山と大湯沼

楽しみ方

地獄谷は直径約450mの爆裂火口跡で登別温泉最大の源泉エリアとして、高温の湧出孔などがたくさんあります。活火山の日和山の白煙やその噴火によって生じた大湯沼から立ち上る湯気は、まさに地獄絵図を見ているようです。周辺には遊歩道が整備され、気軽に散策することができます。夜には揺らめく灯りに照らし出された遊歩道が、暗闇に微かに浮かぶ「鬼火の路」のようであり、幻想的な空間を体験できます（日没から21:30まで）。



地獄谷遊歩道



地獄谷

アクセス

公共交通機関の場合

JR札幌駅（特急すずらん・北斗：約75分）→JR登別駅（道南バス：約20分）→第一滝本前バス停（徒歩：1分）→登別温泉
札幌駅（高速バス（高速むろらん号、高速白鳥号）：約120分）→登別駅（道南バス：約20分）→第一滝本前バス停（徒歩：1分）→登別温泉

自動車の場合

札幌駅（道央自動車道：約100分）→登別東IC（道道2号他：約30分）→登別地獄谷駐車場（有料）

参考URL

一般社団法人 登別国際観光コンベンション協会
<https://naboribetsu-spa.jp>





野反自然休養林

なかのじょう
群馬県中之条町

コバルトブルーの野反湖と一面を彩る高山植物
その鮮やかさを満喫して、秘湯に身をゆだねる

概要

野反自然休養林は群馬、長野、新潟の3県にまたがる上信越高原国立公園内に位置しており、2km級の山々に包まれる野反湖（標高1,513m）と、高山植物をはじめとする3百種類を超える植物と白樺などの森林が一体となって美しい景観を生み出しています。5月下旬になると、白樺林の中に群生するシラネアオイが見頃となり、7月上旬から中旬にはノゾリキスゲが一面に咲き、コバルトブルーの美しい野反湖が可憐に彩られます。

楽しみ方

野反湖のまわりはなだらかな草原となっており、高山植物をゆったりと眺めながら遊歩道の散策を楽しむことができます。また、白砂山（標高2,140m）をはじめとする周囲の山々には本格的なハイキングコースがあり、草津白根山などの名峰が連なる大展望を稜線や山頂から満喫できます。

さらに、野反湖キャンプ場をベースに、イワナやニジマスのフィッシング（5月1日～11月10日）、バードウォッチングなどのアウトドアアクティビティも楽しめます。

周辺にある「尻焼温泉」も、巨大な露天風呂が有名です。



野反湖とノゾリキスゲ



コバルトブルーの美しい野反湖



ノゾリキスゲと青空

アクセス

公共交通機関の場合

JR 高崎駅（JR 吾妻線：約80分）→JR 長野原草津口駅（六合地区路線バス：約75分）→野反湖バス停

自動車の場合

関越道 渋川伊香保 IC（国道353号線他：約2時間40分）→野反湖第一駐車場 **無料**

参考 URL

野反湖 六合の里温泉郷組合（中之条町観光協会）

<https://nakanajo-kanko.jp/kuni/spot/s/%E9%87%8E%E5%8F%8D%E6%B9%96/>

群馬県 野反湖エリア 群馬の山旅（群馬県）

<https://gunma-kanko.jp/spots/429>



美ヶ原風致探勝林

長野県松本市、
上田市、^{ながわまち}長和町

目の前に広がる大パノラマ！ 牧歌的雰囲気に包まれた、観光客に人気の場所

概要

美ヶ原風致探勝林は、長野県の中央部にある美ヶ原高原（標高約2千m）に位置しています。そのほとんどは八ヶ岳中信高原国立公園に指定されており、最高峰^{おうがとう}王ヶ頭（標高2,034m）を含む周辺一帯は日本百名山の一つに数えられています。

山上部には視界をさえぎる高い樹木がほとんどなく、360度の大パノラマが広がるほか、周囲の牧場では、夏にはのんびりと草を食む牛をはじめ、風に揺れるレンゲツツジやマツムシソウなど様々な高山植物を目にすることができます。美ヶ原高原へは、観光道路「ビーナスライン」が整備され、車で容易にアクセスできるため、初夏から秋にかけて多くの観光客が訪れています。

楽しみ方

山上部にはいくつもの遊歩道や登山道が整備されており、手軽な散策から本格的な登山まで体力や目的などに応じてコースを選ぶことができます。遊歩道の途上にある、美ヶ原高原のシンボル「美しい塔」の周辺は、牧歌的な雰囲気に包まれ、ハイカーの憩いの場となっています。

天候がよければ、高原のいろいろな場所からアルプス、八ヶ岳、浅間山、富士山などを一望することができます。季節によっては雲海にこれらの山々が浮かんで見えます。



美ヶ原高原山上から北アルプス



美ヶ原高原の遊歩道



放牧されている牛

アクセス

🚗 自動車の場合

岡谷市方面から

長野道 岡谷 IC より約60分（国道142号他）

^{とうみ}東御市方面から

上信越道 東部湯の丸 IC より約70分（県道81号線他）→
美ヶ原長和町宮駐車場（山本小屋ふる里館前）又は美ヶ原台上駐車場（道の駅美ヶ原高原前）

松本市方面から

長野道 松本 IC より約70分（国道254号他）→美ヶ原駐車場（美ヶ原自然保護センター前）

参考 URL

美ヶ原観光連盟：美ヶ原観光連盟公式サイト
<https://www.utsukushi2034.jp>



美ヶ原高原観光協議会：美ヶ原高原
<https://www.utsukushigaharakogen.jp>



信州ビーナスライン連携協議会：ビーナスライン
<https://www.venus-line.net>





三嶺風景林

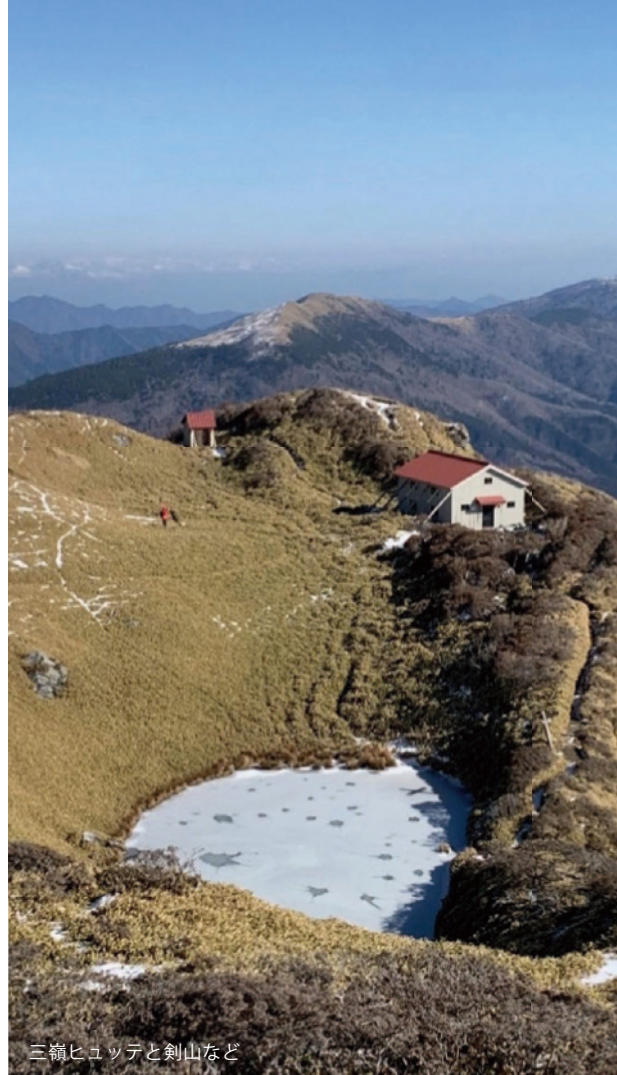
高知県香美市

四国で最も美しい山と移りゆく山の四季が楽しめる！ 豊潤な森を堪能したあとは、温泉でゆったりと

概要

三嶺風景林は高知県香美市北部に広がる山岳地帯に位置し、一帯は剣山^{つるぎさん}国立公園に指定されています。最高峰の三嶺（1,894m）を中心に、南の白髪山（1,770m）、西の西熊山^{にしぐまやま}（1,816m）、天狗塚（1,812m）などいくつかの山頂があるほか、西熊溪谷をはじめとする数々の深い谷が織りなす溪谷美が見られます。

稜線部は一面のミヤマクマザサの中にコメツツジ群落^{コメツツジ}が点在し、緩やかな曲線で描かれた美しい山容を見せることから、四国で最も美しい山とされています。また、稜線から中腹にかけてはケヤキ、ブナ、モミなどの原生的な天然林が、溪谷沿いにはトチノキ、カエデ類などの溪畔林^{せきべんりん}が広がり、これらが多彩で美しい景観と多くの生命を育む豊潤な森を生み出しています。



三嶺ヒュッテと剣山など

楽しみ方

複数の登山道が整備されており、溪流の清流に触れられる「堂床^{どうとこ}」と原生林、高山植物が見られる「さおりが原」を経由するルート、白髪山山頂の北側の大岩「北のテラス」で一休みして縦走を楽しむルートなどが人気です。徳島県側からは「名頃^{なごころ}」ルートがあります。

山頂や稜線まで登れば、視界をさえぎるものがなく、東は剣山、西は石鎚山まで四国の主な山岳、南には土佐湾を望む大パノラマが広がります。



三嶺とミツバツツジ

アクセス

公共交通機関の場合

三好市側より

JR阿波池田駅（四国交通バス祖谷線久保行：約110分）→久保バス停（三好市営バス名頃線：約25分）→名頃バス停（徒歩：約5分）→名頃新登山口

自動車の場合

香美市側より

高知市（国道195号：約60分）→香美市物部町大柵^{ものべちょうおおどち}（県道49号線他：約60分）→ヒカリ石登山口 **駐車場無料**（林道西熊・別府線：約30分）→白髪山登山口 **駐車場無料**

徳島県三好市側より

JR阿波池田駅（国道319号線他：約90分）→名頃^{なごころ}駐車場 **無料**（徒歩：約1分）→名頃新登山口

参考 URL

香美市観光協会

<http://www.kigenhaekayo.com/page/00000032.htm>



香美市 HP

<https://www.city.kami.lg.jp/map/sanrei.html>



三好市 HP

<https://miyoshi-city.jp/spot/> 三嶺 /

