



# 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箇所のうち、3箇所をご紹介します。(そのほかの4箇所については、4月号を参照ください。)

※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Webサイト等をご確認ください。

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：東北局／ブナ林散策で紅葉を満喫 右上：関東局／夢の吊り橋  
下：中部局／エメラルドグリーンに染まる阿寺溪谷



# 白神山地・暗門の滝 自然観察教育林

青森県西目屋村

## 静と動が織りなす悠久の森 「白神のブナ林」と「暗門の滝」

### 概要

白神山地・暗門の滝自然観察教育林は、日本で初めて登録された世界自然遺産地域「白神山地」の青森県側にあり、弘前市内から車で1時間ほどの西目屋村に位置しています。

東アジア最大級のブナ林が広がる自然観察教育林内に整備された「世界遺産の径ブナ林散策道」を巡ると、白神のブナ林の「静」が、暗門の滝へ向かう切り立った渓谷沿いの「暗門渓谷ルート」では溪流や滝の「動」が楽しめます。隣接地には観光案内所や温泉・レストランが併設された「アクアグリーンビレッジANMON」が整備されています。

### 楽しみ方

「世界遺産の径ブナ林散策道」は、遊歩道や階段が整備されており、白神山地のブナ林を満喫しながら老若男女が自分のペースでゆっくり散策できます(1周約2km、60分から90分)。

「暗門渓谷ルート」は、秋には紅葉の素晴らしい景観が楽しめます。下流側から暗門第3、第2の滝まではヘルメット(協力金受付所でレンタル可能)を着用していただくようお願いしています。その先の第1の滝までは歩道はなく、体力に自信がある登山上級者向けのコースとなるため、しっかりした装備とガイドの同行が必要になります(アクアグリーンビレッジANMONのWebサイトをご確認ください)(暗門第3の滝まで往復約5km、約90分)。

なお、暗門渓谷ルート全体が沢沿いルートのため、大雨・増水時は入口から通行止めになります。事前に天気予報を確認し、十分にお気を付けください。



秋のブナ林散策



紅葉見ごろの暗門第2の滝



紅葉のブナ林

### アクセス

#### 自動車の場合

大鰐弘前ICから車で約1時間

#### 公共交通機関の場合

JR弘前駅から弘南バス直行便で約1時間10分  
※6~10月限定

#### 参考URL

西目屋村Webサイト 白神・観光

[https://www.nishimeya.jp/shirakami\\_kanko/index.html](https://www.nishimeya.jp/shirakami_kanko/index.html)



白神山地ビジターセンター

<https://www.shirakami-visitor.jp/>



アクアグリーンビレッジANMON

暗門渓谷ルート(暗門の滝)

<https://www.anmon-shirakami.com/trekking/b1.html>



# 飛竜橋自然観察教育林/ 千石平風致探勝林

静岡県川根本町

みやま  
深山が織りなす

コバルトブルーの渓谷美

## 概要

雄大な自然が残されている南アルプス南部に位置しており、年間平均気温は11℃と冷涼、年間降水量は3,000mmを超える多雨地帯です。ブナ、ミズナラなどを中心とした天然林が多くみられるほか、カモシカ、ツキノワグマなどの哺乳類、クマタカ、ヤマガラなどの鳥類がみられるなど、多種多様な野生生物が生息しています。奥大井県立自然公園、南アルプスユネスコエコパークにも指定されている地域です。

### 〔飛竜橋自然観察教育林〕

寸又峡として有名な当地域は大井川上流域の支流である寸又川と大間川の合流部に位置しており、急峻なV字渓谷は素晴らしい景観となっています。コバルトブルーのダム湖に架かる「夢の吊り橋」（高さ8m、長さ90m）から眺める特徴的な自然の造形美は、別世界にいるようです。

### 〔千石平風致探勝林〕

日帰りハイキングや登山等の起点となる山犬段は、稜線部にありながら平坦で眺望に優れ、赤石山脈の雄大な景観が広がっています。

## 楽しみ方

### 飛竜橋自然観察教育林

当地域にはメインルートであるプロムナードコースをはじめ複数のハイキングコースがあり、一般車両の通行が規制されているので、日常では味わえない大自然をゆっくりと満喫することができます。SNSへの投稿が多いスポットとしても有名な夢の吊り橋、飛竜橋などからは、深山とダム湖が織りなす幻想的な風景を堪能することができます。ハイキングの後は寸又峡温泉でゆっくりと汗を流すと最高です。また、かつての森林鉄道の廃線跡を散策することができます。当時千頭森林鉄道で使用されていた車両を見ることもできます。

### 千石平風致探勝林

山犬段からは蕎麦粒山、高塚山への日帰りハイキングを楽しめるほか、山犬段及び千石平付近ではヤマザクラやシロヤシオなどの花や紅葉狩りが楽しめます。

シロヤシオ



千石平

## アクセス

### 飛竜橋自然観察教育林

- ・大井川鐵道新金谷駅から電車で約67分→千頭駅からバスで約45分→寸又峡温泉から徒歩で約25分
- ・新東名高速道路 島田金谷ICから車で約90分→寸又峡温泉から徒歩約25分

### 千石平風致探勝林

- ・大井川鐵道新金谷駅から電車で約50分→田野口駅からタクシーで約50分
- ・新東名高速道路 島田金谷ICから車で約90分

## 参考URL

川根本町観光協会

<http://www.okuooi.gr.jp>



夢の吊り橋

# 阿寺風致探勝林

長野県大桑村

阿寺ブルーと紅葉のコントラスト  
エメラルドグリーンの美しい清流  
と紅葉に染まる木々の鮮やかな  
絶景が楽しめる！

## 概要

阿寺風致探勝林は、長野県の南部にある大桑村の阿寺溪谷に位置しています。木曽川支流の阿寺川一帯は阿寺溪谷と呼ばれており、風光明媚な溪谷が約15kmに渡って続いています。

木曽ヒノキをはじめとする木曽五木や100年を超えるヒノキ人工林に覆われ、雨が降っても濁らないといわれる清らかな水が、ある所では滝となり、ある所では深い淵を造りながら流れています。淵は、吸い込まれるような深いエメラルドグリーンに染まり「阿寺ブルー」とも呼ばれ、訪れた人々を魅了しています。

## 楽しみ方

溪谷沿いの林道からは、「犬帰りの淵」や「千畳岩」と名付けられた点在する景勝地を巡ることができ、新緑の季節から紅葉の季節まで、多くの人々が訪れています。溪谷の一部には、2つの吊り橋をつなぐ遊歩道が整備されており、「六段の滝」を目の前で見することもできます。秋には、エメラルドグリーンに輝く川面と谷間を彩る紅葉が訪れた人の目を楽しませてくれます。

また、溪谷の奥には阿寺溪谷キャンプ場があり、紅葉を見ながらキャンプを楽しめます。

キャンプ場の付近に「美顔水」といわれる湧き水があります。その昔、山を管理するために尾張藩から派遣された役人たちの奥方が、この水で顔を洗ったところ、見違えるほど美しく色白になったという話が伝わっています。溪谷を訪れた際にはお試しください。



美顔水



千畳岩



犬帰りの淵

## アクセス

### 自動車の場合

岐阜県中津川市側より 中津川ICから車で約45分  
長野県松本市側より 塩尻ICから車で約90分

### 公共交通機関の場合

JR野尻駅から阿寺溪谷入口：タクシーで約7分、  
または徒歩で約20分

※阿寺溪谷では環境保護及び交通渋滞対策として、7月中旬より9月下旬までの間については、下記のとおり終日車両進入規制を実施しております。詳細については大桑村公式Webサイトの「阿寺溪谷に来訪される皆様へ」をご確認ください。

〔規制期間〕

- ・令和6年9月14日(土)から9月16日(月・祝)まで
- ・令和6年9月21日(土)から9月23日(月・祝)まで

### 参考URL

大桑村公式Webサイト(観光)

<https://www.will.okuwa.lg.jp/kanko/index.html>

