

森呼吸のできる お手軽健康 ウォーキング BOOK

【青森県版】



はじめに

林野庁東北森林管理局は、福島を除く東北5県の国有林を管理経営しており、総面積は165万haで県土面積合計532万haの約3割を占めています。

国有林には、白神山地のような自然保護エリア、ダム周辺のような水源となるエリア、人工林のような木材生産を行うエリアなど様々なエリアがあり、さらに森林レクリエーションのエリアもあります。

森林の中を歩くことは、気分のリフレッシュになりますし、運動不足の解消や筋力の維持など、健康づくりにも役立ちます。また、最近では、アルファピネンのような針葉樹から多く発散される森林揮発性物質を嗅ぐことによって、認知症予防効果が期待されるなど、新たな研究も進んでいます。

そこで、管内国有林の中から、本格的登山のような重装備でなく比較的軽装（長袖長ズボン、スニーカー、ハンカチ、折畳傘、水筒、両手が自由な肩掛けカバンかリュック程度）で、シニアの方でも散策を楽しめる箇所を厳選してまとめました。

国有林は国民の皆さんの森林です。
お近くの掲載箇所の森林を訪れて、
良い空気の中で深呼吸（しんこきゅう森呼吸）を
しながら散策を楽しんでください。

東北森林管理局長 宮澤 俊輔



本書の使い方

ウォーキングBOOKの内容

- ・「おすすめポイント」、「アクセス」、「ウォーキングMAP」、「見所-ギャラリー写真」等を掲載しています。
- ・総距離のほか、おおよその歩数、散策の目安時間、傾斜や高低差、階段の有無についても記載しています。
- ・シニア世代の健康づくりに役立つよう、散策の時間・歩数については、50歳代から60歳代の身長150cmから160cm程度の職員による実測値を参考に算出しています。
- ・ビューポイントなどで森呼吸、深呼吸、心呼吸をしてみましょう。ウォーキングとあわせ健康寿命を伸ばしましょう。

ウォーキング時の注意点

服装

- ・登山靴は必要ありません。動きやすいスニーカー等で十分です。
- ・多少の泥がはねても大丈夫な服装で散策しましょう。蚊やダニ、ウルシ等から肌を守るため長袖・長ズボンを推奨します。

持ち物

- ・水分を補給する水筒を必ず持って、熱中症等の予防をしましょう。
- ・写真撮影や緊急連絡用にスマホや携帯電話を持ちましょう。
- ・天気の急変に備え、折りたたみ傘があると安心です。

危険防止

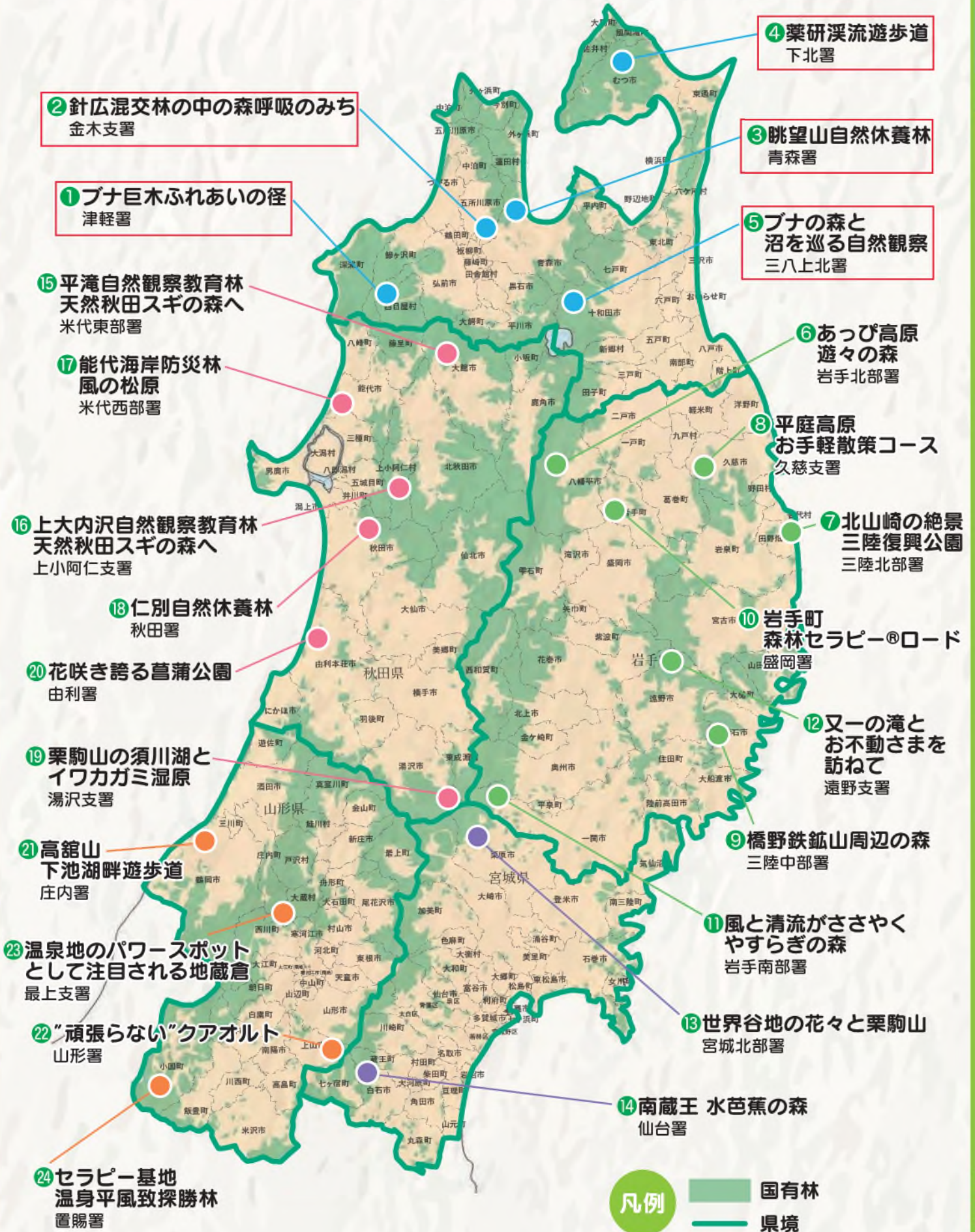
- ・歩道・広場等の区域外への立ち入りはお控えください。
- ・立入制限の表示がされている区域には絶対に入らないでください。
- ・休憩時等には、落下する枝がないか、落石の危険がないかなどを確認し、安全な場所で休憩しましょう。
- ・森林には危険な動植物もたくさんいます。
クマとの遭遇を避けるため音を出したり会話しながら散策しましょう。もし遭遇したら、目を見ながらゆっくり後ずさりをして離れましょう。
ハチの巣にはいたずらをせず、スズメバチが飛んできてもしっかり振り払わずに飛び去るのを待ちましょう。



目次

| No. | 県名 | (支) 署名 | 掲載場所(内容等) | おすすめポイント | ページ | |
|-----|-----|--------|----------------------------------|--|---|-------|
| ① | 青森県 | 津 軽 | ブナ巨木ふれあいの経(みち) | 岩木山や白神山地の絶景 白神山地の象徴マザーツリー | 6~7 | |
| ② | | 金 木 | 針広混交林の中の森呼吸のみち | 針広混交林の中での澄んだ空気 適当な傾斜と距離による体力増進 | 8~9 | |
| ③ | | 青 森 | 眺望山自然休養林 眺望山ふれあいの道 | 東口コースにそそり立つオドリヒバ 緩やかで歩きやすい遊歩道 | 日本三大美林 青森ヒバ | 10~11 |
| ④ | | 下 北 | 薬研溪流遊歩道 | 大畑ヒバ施業実験林 森林鉄道跡、ずいどう(手堀り) | 12~13 | |
| ⑤ | | 三八上北 | ブナの森と沼を巡る自然観察林 | 鳶沼を中心としたハイキングコース 四季折々の絶景 | 14~15 | |
| ⑥ | 岩手県 | 岩手北部 | あっぱ高原遊々の森(ブナ二次林) | 歩きやすい芝歩道 広々とした芝草原と放牧馬とのふれあい | 16~17 | |
| ⑦ | | 三陸北部 | 北山崎の絶景 三陸復興公園 | ダイナミックな海岸線と潮風香る森林浴 展望台から望む太平洋の眺望 | 18~19 | |
| ⑧ | | 久 慈 | 平庭高原お手軽散策コース | 日本一の「白樺美林」 レンゲツツジの群落(6月中旬~7月中旬) | 20~21 | |
| ⑨ | | 三陸中部 | 世界遺産明治日本の産業革命遺産 橋野鉄鋼山周辺の森 | 世界遺産橋野鉄鉱山高炉場跡地散策 二又沢溪流周辺の森林浴 | 22~23 | |
| ⑩ | | 盛 岡 | 岩手町森林セラピー®ロード | 緩やかな勾配、健康維持・増進、病気の予防効果に期待大 嵐山展望台から望む姫神山・七時雨山の山々 | 24~25 | |
| ⑪ | | 岩手南部 | 風と清流がささやくやすらぎの森 | スニーカーでも散策できる歩道、温泉等豊富な周辺施設 ブナをはじめ多様な樹種の自然林 | 26~27 | |
| ⑫ | | 遠 野 | 又一の滝とお不動さまを訪ねて ~修験者が開いた古の道歩く~ | 真下から見上げる落差20mの又一の滝 ブナやミズナラの春は新緑、夏は涼を、秋は紅葉が楽しめる | 28~29 | |
| ⑬ | | 宮城県 | 宮城北部 | 世界谷地の花々と栗駒山 | 木漏れ日のブナ林、湿原に咲く花々の中を散策 栗駒山をはじめとする雄大な山々の絶景 | 30~31 |
| ⑭ | 仙 台 | | 南蔵王 水芭蕉の森 | 水芭蕉群生地を周回する木道コース 水芭蕉の見頃は3月下旬から5月上旬 | 32~33 | |
| ⑮ | 秋田県 | 米代東部 | 平滝自然観察教育林 天然秋田スギの森へ | 木製階段を使用した緩やかな歩道 天然秋田スギと多様な広葉樹林 | 34~35 | |
| ⑯ | | 上小阿仁 | 上大内沢自然観察教育林 天然秋田スギの森へ | 森の巨人たち百選に選ばれた「コブ杉」 樹高56mの天然杉の数々 | 日本三大美林 秋田スギ | 36~37 |
| ⑰ | | 米代西部 | 能代海岸防災林 風の松原 | クロマツを衷心とした緑豊かで爽やかな森林空間 足への負担の少ない木材チップ敷の歩道 | 38~39 | |
| ⑱ | | 秋 田 | 仁別自然休養林 | 森の巨人たち百選に選ばれた「めおと杉」 天然秋田杉の古里 | 40~41 | |
| ⑲ | | 湯 沢 | 栗駒山の須川湖とイワカガミ湿原 | 親子でも楽しめる高低差の少ない散策路 四季折々の栗駒の絶景と豊富な高山植物 | 42~43 | |
| ⑳ | | 由 利 | 花咲き誇る菖蒲公園 | 6月中旬から下旬は整備された菖蒲が見頃 4月中旬からは満開の桜 | 44~45 | |
| ㉑ | 山形県 | 庄 内 | 高館山下池湖畔遊歩道 | ラムサール条約登録地「大山下池」 国内でも希な低海拔地のブナ林の自生地 | 46~47 | |
| ㉒ | | 山 形 | ”頑張らない”クアオルト 健康ウォーキング | 心拍数「160-年齢」を目標に楽しくウォーキング 鮮やかなオレンジ色のレンゲツツジが圧巻 | 48~49 | |
| ㉓ | | 最 上 | 温泉地のパワースポットとして 注目される地蔵倉 | 奇岩が連なる肘折温泉開湯伝説の地、老僧が住んだと 言われる洞窟、縁結びや子宝、商売繁盛のパワースポット | 50~51 | |
| ㉔ | | 置 賜 | セラピー基地 温身平風致探勝林 | セラピーロード温身の池 ヤチダモの巨木と飯豊連峰展望 | 52~53 | |

東北森林管理局 管内のウォーキングマップ





マザーツリー

おすすめポイント

- ・歩きやすい簡易舗装
- ・岩木山や白神山地の絶景
- ・白神山地の象徴(マザーツリー)



簡易舗装された遊歩道

現地へのアクセス



駐車場(無料):有
駐車台数:9台

Googleマップアドレス

(<https://www.google.co.jp/maps/@39.697067,140.1158165,13.75z?hl=ja>)

アクセス

- 公共交通機関(弘南バス)
 - ・JR弘前駅→津軽峠(約43km、約130分)
 - 期間限定(6月~10月)の直通バスのため、弘南バス(株)0172-36-5061に本数・時間を問合せ下さい。
- 車(東北自動車道(青森方面))
 - ・黒石IC→津軽峠(約57km、約110分)
- 車(東北自動車道(仙台方面))
 - ・大鰐弘前IC→津軽峠(約53km、約105分)



ウォーキングMAP

遊歩道情報アドレス

(http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/syo/tugaru/siriakami/hodou_jouhou.html)



岩木山



370m 地点 (7分)

展望所



尾太岳

270m 地点 (5分)

マザーツリー

ブナの泉

195m 地点 (4分)



スミレサイシン



遊歩道

○津軽峠

P ♀♂



駐車場

- 総距離:740m(往復)
- 目安時間:14分(往復)
 - (50代男女/約1,500歩/身長160cm)
 - (60代男女/約1,600歩/身長160cm)
- 傾斜:5~10°(高低差20m)
- 階段:なし

お問合せ先

津軽森林管理署

電話 0172-27-2800

受付時間 平日 8:30~17:15

写真ギャラリー



春

遊歩道



夏

エゾアジサイ



春

シラネアオイ



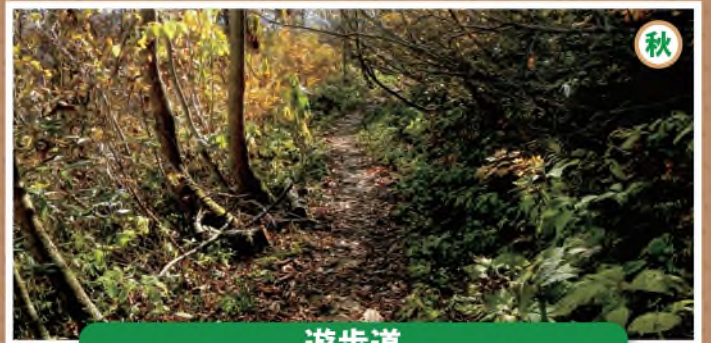
夏

岩木山



春

岩木山



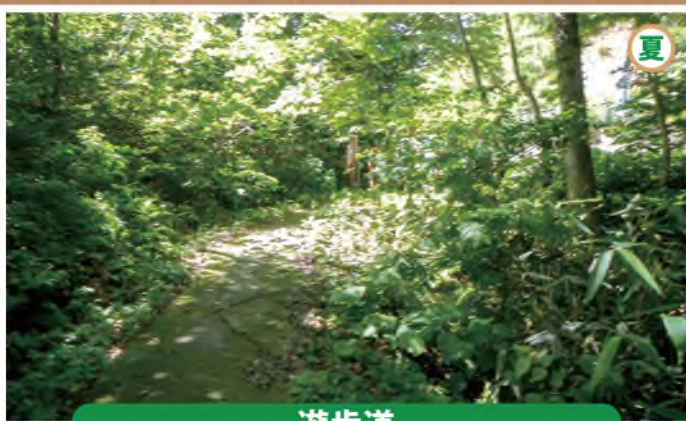
秋

遊歩道



秋

ユキザサ



夏

遊歩道



秋

岩木山



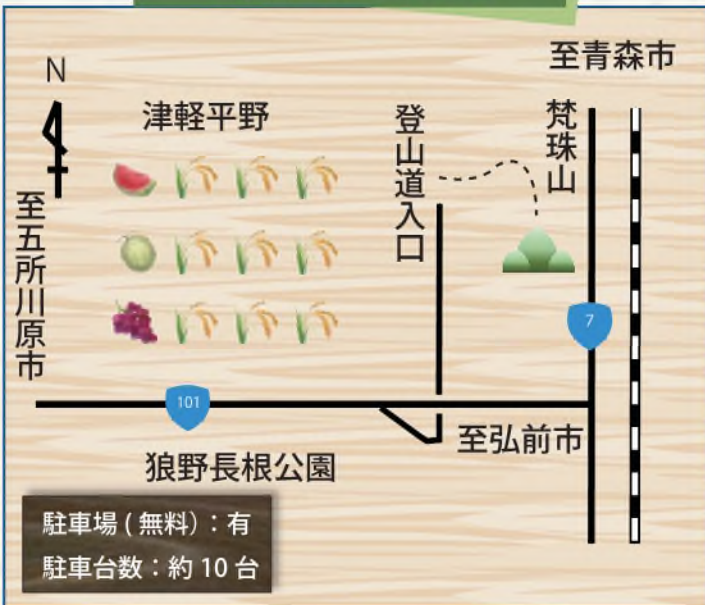
登山道

おすすめポイント

- 針広混交林の中での爽やかな澄んだ空気
- 適度な傾斜と距離による体力増進



現地へのアクセス



Googleマップアドレス

<https://www.google.co.jp/maps/@40.7974813,140.5626097,53m/data=!3m1!1e3?hl=ja>

アクセス

- 車（東北自動車道（青森・弘前方面））
 - ・浪岡IC→登山道入口（約10km、約20分）
- 車（津軽自動車道（五所川原方面））
 - ・五所川原東IC→登山道入口（約10km、約20分）



ウォーキングMAP



- 総距離：1,900m
- 目安時間：90分
(50代男女/約4,800歩/身長160cm)
(60代男女/約6,200歩/身長160cm)
- 傾斜：5～20°（高低差300m）
- 階段：一部あり



お問合せ先

津軽森林管理署 金木支署
電話 0173-53-3115
受付時間 平日 8:30～17:15

写真ギャラリー



エゾアジサイ花



ウワバミソウの花



サルナシの実



オオカメノキの実



ミツバアケビの未熟な実



ヒバ



ブナの新芽



ハウチワカエデの紅葉

眺望山ふれあいの道



眺望山ふれあいの道

おすすめポイント

- ・東口コースにそそり立つオドリヒバ
- ・緩やかで歩きやすい遊歩道
- ・軽い登山に丁度いい



オドリヒバ

現地へのアクセス



Googleマップアドレス

(https://maps.app.goo.gl/FKr4iGhF2BohQaMB9?g_st=ic)

アクセス

- 徒歩
 - ・JR奥内駅→眺望山 (6km、徒歩約60分)
- 車
 - ・JR青森駅→眺望山 (約40分)
 - 駐車場あり 西口約30台 東口約5台



ウォーキングMAP



| | | | |
|--------|--------|-----|---------------------------|
| 東口コース | 1,900m | 50分 | (50代・約3,900歩、60代・約4,200歩) |
| 西口コース | 750m | 50分 | (50代・約1,500歩、60代・約1,600歩) |
| 中央口コース | 1,650m | 40分 | (50代・約3,400歩、60代・約3,600歩) |
| 母沢コース | 750m | 20分 | (50代・約1,500歩、60代・約1,600歩) |

(50代男女/身長165cm、60代男女/身長155cm)

● 傾斜: 8° (高低差100m)



ヒバの稚樹



ヤマボウシ



エゾアジサイ



ヒメホテイラン



展望台

お問合せ先

青森森林管理署
電話 017-781-0131
受付時間 平日 8:30~17:15

写真ギャラリー



ツバメオモト



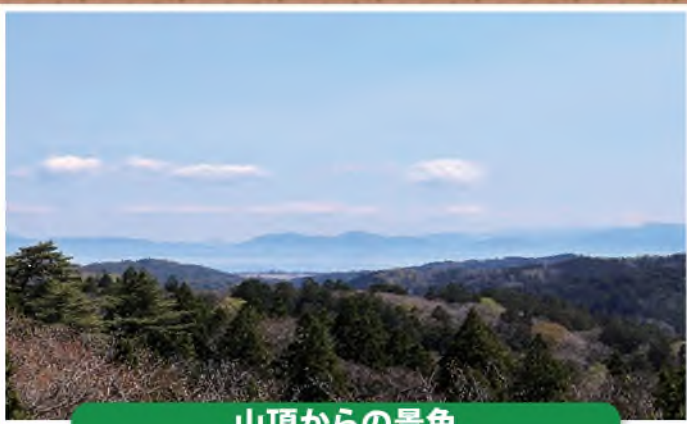
東口ヒバロード



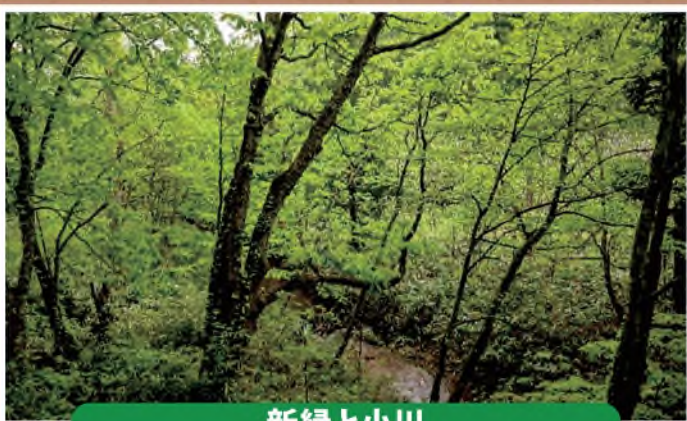
西口の桜



広葉樹とヒバ



山頂からの景色



新緑と小川



オドリヒバ



森林鉄道跡

おすすめポイント

- ・大畑ヒバ施業実験林
- ・森林鉄道跡
ずいどう
(手堀のトンネル)
- ・薬研溪流



現地へのアクセス



Googleマップアドレス

<https://www.google.co.jp/maps/@41.3867163,141.0474011,17z?h1=ja>

アクセス

- 公共交通機関(下北バス)
 - ・JR下北駅→大畑町
(約15.5km、約35分)
 - 大畑町→薬研溪流遊歩道(約10km、約20分)
- 車(むつ市)
 - ・むつ市街→薬研溪流遊歩道(約25.5km、約40分)



ウォーキングMAP

遊歩道情報アドレス

<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/syo/simokita/attach/pdf/index-13.pdf>



奥薬研修景公園
レストハウス

大畑ヒバ施業実験林

乙女橋
(吊り橋)

ずいどう
(トンネル)

大畑川

レストハウスから1.55km、ずいどうを抜けたら折り返し

- 総距離: 2,250m
- 目安時間: 70分
(50代男/約4,000歩/身長170cm)
(60代女/約4,500歩/身長150cm)
- 傾斜: 0~10° (高低差20m)
- 階段: なし



シノリガモ

青森ヒバ

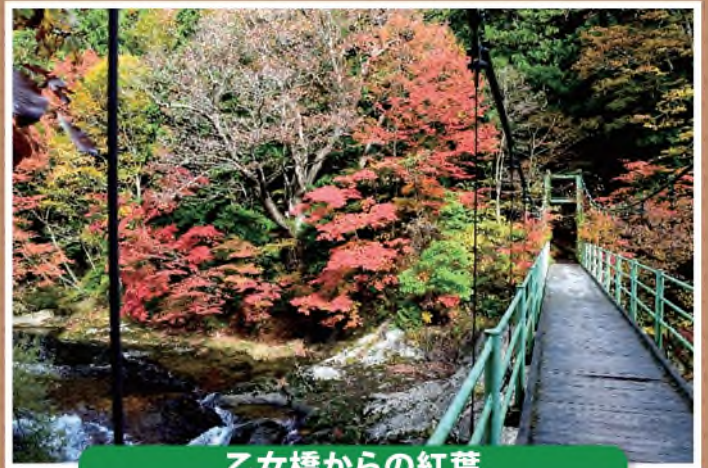
お問合せ先

下北森林管理署
電話 050-3160-5885
受付時間 平日 8:30~17:15

写真ギャラリー



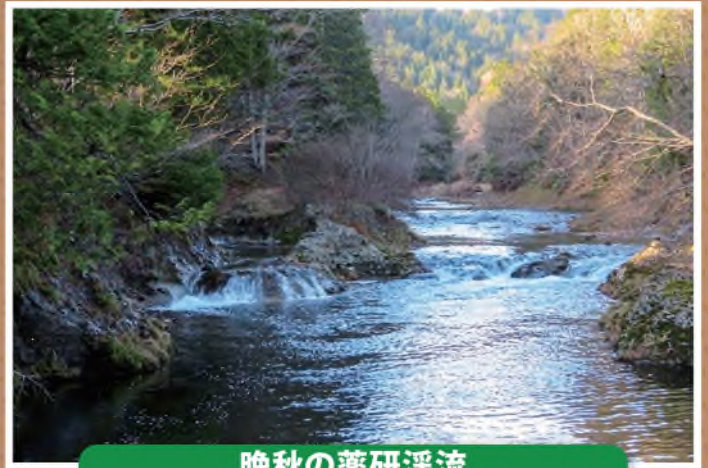
ヒバ産地別見本林



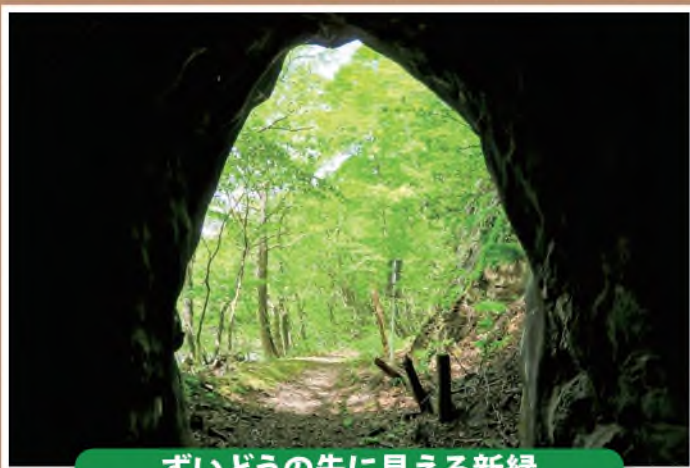
乙女橋からの紅葉



大滝



晩秋の薬研溪流



ずいどうの先に見える新緑



木漏れ日のヒバ林



青森ヒバの稚樹



スギの瘤に実生した青森ヒバ



おすすめポイント

- ・歩きやすい散策路
- ・蔦沼を中心としたハイキングコース
- ・四季折々の絶景

現地へのアクセス

◎道路の冬期閉鎖情報については、青森県道路課まで
 問合せください。(tel:017-734-9657)【[http://www-
 www.pref.aomori.lg./soshiki/kendo/doro/](http://www.pref.aomori.lg./soshiki/kendo/doro/)】



Googleマップアドレス

(<https://www.google.co.jp/maps/@40.6858835,140.9727672,11z/date/>)



アクセス

- 公共交通機関 (JRバス東北「みずうみ号」)
 - ・JR青森駅→蔦温泉 (約43km、約170分)
 - 問い合わせは、JRバス東北(株)青森支店:017-723-1621
- 車 (東北自動車道 (青森方面))
 - ・黒石IC→蔦温泉 (約40km、約90分)
- 車 (東北自動車道 (仙台方面))
 - ・十和田IC→蔦温泉 (約92km、約125分)

ウォーキングMAP



蔦沼



鏡沼



月沼



●総距離:2,600m

●目安時間:77分

(50代男女/約4,880歩/身長160cm)

(60代男女/約5,200歩/身長155cm)

●傾斜:8°~12°(高低差120m)

●階段:なし

お問合せ先

三八上北森林管理署

電話 0176-23-3551

受付時間 平日 8:30~17:15

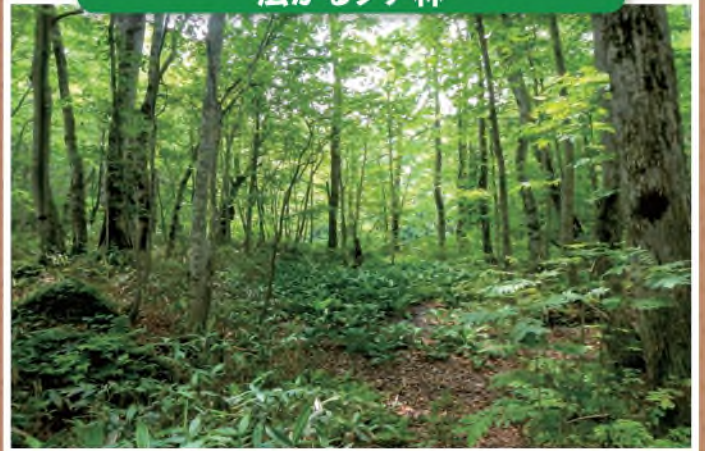
写真ギャラリー



鳶沼までの遊歩道



広がるブナ林



鳶沼の案内看板



鳶野鳥の森案内看板



整備される遊歩道



森林ウォーキングの魅力

森林ウォーキングをしてみたい!と思っても、どんな装備や服装が必要なんだろう?自分のレベルにあったコースってどうやって選んだら良いんだろう?危険はないのかしら?など、不安や分からないことが多くてなかなか踏み出せない・・・なんていうことはありませんか?

そんな方は本書を活用し、安心してウォーキングに取り組んでみてください。



森林浴

森林浴とは、樹木に接することで心身への癒しを求める行為のこと。1982年に林野庁長官が提唱し、自然の中で誰でも手軽にできる健康的な過ごし方として、今では世界中の多くの人を楽しんでいます。

当時は「森に入るとリラックスできる」といった感覚的な効果しか語られなかったのですが、近年様々な生理・心理・物理実験が行われ、その効果が科学的に実証されるようになりつつあるようです。



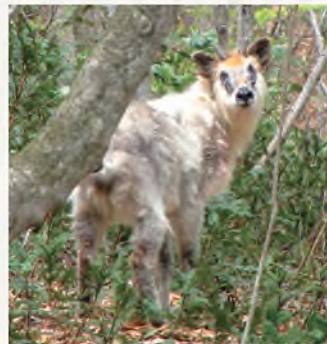
森林浴で期待できる効果

森に入って深呼吸してみてください。日常では嗅いだことのないような香りがするはず。これは「フィトンチッド」と呼ばれる樹木の幹や葉っぱなどから発散される菌を殺す成分の香りです。

本来は樹木が自分自身を守るために発散するものですが、リフレッシュ、消臭・脱臭・抗菌・防虫などの効用が知られています。

この森林の香り成分「フィトンチッド(アルファピネン等)」を嗅ぐことで、リラックスすることができると言われています。また、森に入ると様々な自然を感じることができます。四季折々の森の景色、鳥のさえずり、清らかな空気、小川のせせらぎ、木漏れ日、樹木の香り、風の音…。

森のパワーを感じるために大切なのは「見る、聴く、嗅ぐ、触る、味わう」といった人間の持つ「五感」を活かすこと。癒しや心地よさを感じるポイントは人それぞれ。自分にぴったりのリラックス法を見つけてくださいね。



東北森林管理局マップ

森林技術・支援センター

津軽白神森林生態系保全センター

津軽署

米代東部署

藤里森林生態系保全センター

米代西部署

上小阿仁支署

東北森林管理局

秋田署

由利署

湯沢支署

最上支署

庄内署

朝日庄内森林生態系保全センター

山形署

置賜署

下北署

金木支署

青森署

青森事務所

三八上北署

久慈支署

岩手北部署

盛岡署

三陸北部署

遠野支署

三陸中部署

岩手南部署

宮城北部署

仙台署

凡例

- 国有林
- 県境
- 森林管理署界
- 森林管理署支署界

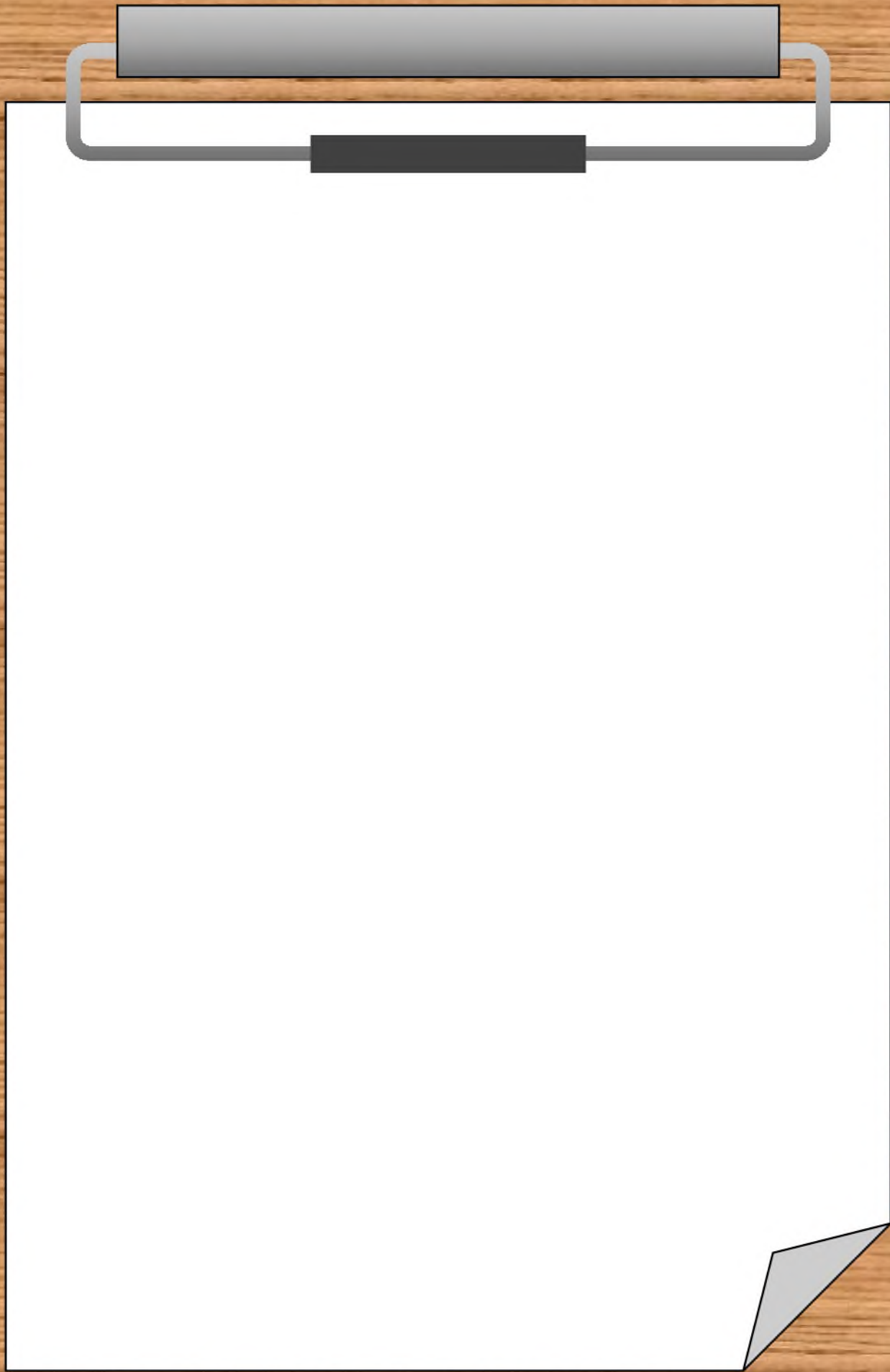
お問合せ先

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-----------------------|---------------|----------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| 青森県 | 青森事務所 | 青森市篠田三丁目22-16 | ☎017-781-2117 | 宮城県 | 宮城北部署 | 大崎市古川東町5-32 | ☎0229-22-2074 |
| | 津軽署 | 弘前市大字豊田二丁目2-4 | ☎0172-27-2800 | | 仙台署 | 仙台市青葉区東照宮一丁目15-1 | ☎022-273-1111 |
| | 金木支署 | 五所川原市金木町芦野200-498 | ☎0173-53-3115 | | 米代東部署 | 大館市上代野字中岱3-23 | ☎0186-50-6130 |
| | 青森署 | 青森市篠田三丁目22-16 | ☎017-781-0131 | | 上小阿仁支署 | 北秋田郡上小阿仁村沖田面字野中376-13 | ☎0186-77-2422 |
| | 下北署 | むつ市金曲一丁目4-6 | ☎0175-22-1131 | | 米代西部署 | 能代市御指南町3-45 | ☎0185-54-5511 |
| 岩手県 | 三八上北署 | 十和田市西二番町1-27 | ☎0176-23-3551 | 秋田県 | 秋田署 | 秋田市河辺和田字和田156-3 | ☎018-882-2311 |
| | 津軽白神センター | 西津軽郡野付町大字舞戸町東阿部野70-82 | ☎0173-72-2931 | 湯沢支署 | 湯沢市田町二丁目6-38 | ☎0183-73-2164 | |
| | 森林技術・支援センター | 北津軽郡中泊町大字中里字亀山540-8 | ☎0173-57-9022 | 由利署 | 由利本荘市水林439 | ☎0184-22-1076 | |
| | 岩手北部署 | 八幡平市荒屋新町41-8 | ☎0195-72-2221 | 藤里センター | 山本郡藤里町藤琴字大間添24-3 | ☎0185-79-1003 | |
| | 三陸北部署 | 宮古市磯崎石崎4-6 | ☎0193-62-6448 | 庄内署 | 鶴岡市末広町23-37 | ☎0235-22-3331 | |
| 宮城県 | 久慈支署 | 久慈市夏井町大崎14-12 | ☎0194-53-3391 | 山形県 | 山形署 | 寒河江市元町一丁目17-2 | ☎0237-86-3161 |
| | 三陸中部署 | 大船渡市盛町字津野沢7-5 | ☎0192-26-2161 | 最上支署 | 最上郡真室川町大字新町字下荒川200-11 | ☎0233-62-2122 | |
| | 盛岡署 | 盛岡市北山二丁目2-40 | ☎019-663-8001 | 西宮署 | 西宮郡小国町大字岩井沢581-45 | ☎0238-62-2246 | |
| | 岩手南部署 | 奥州市水沢東上野町12-17 | ☎0197-24-2131 | 朝日庄内センター | 鶴岡市下名川字落合3 | ☎0235-58-1730 | |
| | 遠野支署 | 遠野市東館町7-39 | ☎0198-62-2670 | | | | |

東北森林管理局 〒010-8550 秋田県秋田市中通 5-9-16 ☎018-836-2014

MEMO

A memo form on a light beige background. The word 'MEMO' is printed in a black serif font at the top left. Below it is a large rectangular area enclosed by a solid black border. Inside this area, there are 15 horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing.





森呼吸のできる お手軽健康ウォーキングBOOK

林野庁 東北森林管理局

編集 ● 計画保全部保全課

住所 ● 〒010-8550 秋田県秋田市中通5丁目9-16

東北森林管理局ホームページ

<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>

※森呼吸のできるお手軽健康ウォーキングマップは
こちらからも入手できます。

