

# 利根別原生林 ガイドマップ



## HOKKAIDO TONEBETSU GUIDE MAP

### 交通のご案内



- ①札幌から高速で40分
- ②旭川から高速で80分
- ③千歳から60分



発行：岩見沢市  
問合せ：利根別原生林ウォーキングセンター

## 利根別原生林の概要

広大な石狩平野の東の端に位置し、遠く夕張山系・増毛連山が展望できる都市近郊の自然休養林として特に優れた森林のひとつで、約400haの国有林の随所に開拓の初めのうっそうとした森が未だに残っています。

1972年(昭和47年)4月に利根別国有林から利根別自然休養林として指定されました。全域が水源涵養保安林、保健保安林及び鳥獣保護区となっており、約100種類以上の広葉樹の天然林や約350種類以上の下層植物、1年を通じて40種類以上の野鳥が観察できる、学術的にも非常に価値の高い場所です。

この原始の林の優れた自然環境を後世まで保全することを願い、名称を「利根別原生林」としています。

一人でも多くの方々にこの自然を満喫していただくため、遊歩道の整備を行い、原生林を訪れる方の活動拠点としてウォーキングセンターを設けています。



## 大正池の歴史

岩見沢市内の南利根別川上流に位置する大正池は、農業用水の貴重な水源として1914年(大正3年)に完成しました。

大正池はその後1974年(昭和49年)に大規模な改修を行い、約1世紀にわたり貯水機能を発揮してきました。2010年(平成22年)に堤体の一部が陥没しましたが、2023年(令和5年)に新たな堤体が完成し、現在の形状となっています。

大正池は、修景池として地域の貴重な資産となっています。



## 利根別原生林のはたらき

利根別原生林には、たくさんの鳥を初め、虫や草花、樹木がいきいきと生息しています。

こうした豊かな自然が、空気をきれいにし、私たちが出した二酸化炭素を吸収して地球温暖化を防ぐとともに、きれいな水をつくり、私たちが食べる農産物を育てるのに役立っています。

また、春は新緑、秋は紅葉、冬には樹々の枝に雪の華が咲くなど、四季を通して多くの人が健康や、安らぎを享受できる憩いの場となっています。

## 森のミニ知識

### バードコール



野鳥のさえずりのような音を発し、その音を聞いた鳥を呼び寄せる道具であるバードコール。

よく乾燥した木片や小枝と金属のボルトがあれば簡単に作れます。木材はできるだけ固い素材を選び、ボルトのネジの直径よりやや小さめの穴をあけます。穴にボルトのネジをねじ込んだり、緩めたりするときに発する「キュッキュ」と軋む音が鳥の鳴き声に似ています。

### 動物の足跡 (アニマルトラッキング)

冬になると、雪の上に様々な動物の足跡が見られます。雪上歩行器具であるスノーシューを履いて、それらの足跡をたどっていくと、ひょっとしたら足跡の主と会えるかもしれません。原生林の中で様々な動物が生活しているということが実感できます。



### 動物を探そう



ミヤマカラスアゲハ ミヤマクワガタ エゾアカガエル

草木や地面をじっくり観察してみると、小さな昆虫などの生物に出会えるでしょう。

花の季節には鮮やかな羽の色をした蝶が蜜を吸いにやってきます。少し早起きして林の中でカエデやミズナラなどの樹液が流れ出ている木を観察してみましょう。

### 野鳥の暮らしの跡

利根別原生林では鳥の餌食の跡を見る事ができます。原生林の中には多くの野鳥が暮らししています。野鳥の姿を観察するだけではなく、暮らしの痕跡を探るバードウォッチングはいかがですか。

また野鳥の巣は外敵に見つからないように作られています。秋になり落葉が進むと、外敵から樹木の枝の間に小枝や草で組んだ巣を見つけやすくなります。



## ケガをしたら

### 切り傷などで出血しているとき

- 傷が土砂などで汚れているときはなるべく早くきれいな水で十分に洗い流しましょう。
- 出血が多い場合は清潔なガーゼや布でやや強く押さえ止血しましょう。
- 骨折がないことを確認した上で、傷口は心臓よりも高くしましょう。
- じかに血液に触れないよう、ビニール・ゴム手袋などを利用しましょう。



### 骨折しているとき

- 出血しているときはその手当をしましょう。
  - 負傷した箇所はあまり動かさないでください。
  - 氷あるいは冷湿布などを利用してハレや痛みをやわらげてください。
  - 可能であれば、添え木を当て、骨折部分の上下を固定します。
  - さらに腕の場合は三角巾などで固定します。
- ※添え木は、棒や板、傘やダンボールなどで代用できます。

## 冬の楽しみ方

利根別原生林では、冬も様々な遊びが楽しめます。

### スノーシューでの散策



スノーシューを使って、散策をしながら、冬の原生林の自然観察や動物観察、動物の足跡探索が楽しめます。

### クロスカントリー



散策の上級者の方は、散策路を使ったクロスカントリースキーが楽しめます。

### 雪上遊び



多目的広場や堤体下流園地では、イグルーづくりや雪合戦、スノーチューブ滑り、雪上キャンプが楽しめます。

## 注意しよう！

### ヒグマに注意

多くのヒグマは人間を避けて行動します。事故の多くはヒグマが人間の存在に気付かず至近距離で遭遇する際に発生します。そのためにも声を出したり、手をたたく、また鈴や笛で音を立てて、遠くからでも人間の存在がわかるように心がけて行動しましょう。

また、単独行動を控え、数人のグループで行動することにより、足音や会話などでヒグマが人間の存在に気づきやすくなります。

ヒグマ出没情報をウォーキングセンターの掲示板や市のホームページで確認しましょう。



### ダニは肌の露出を控える

ダニは笹藪に多く生息します。長そでと長ズボンを着用するなど、なるべく肌の露出を控えましょう。体につくとしばらくは這いまわり、すぐには刺しませんので、時々同行者と点検することをおすすめします。

### ゴミは持ち帰る

食べ残したお弁当やおやつは、ヒグマのエサになる可能性があります。ヒグマが人間の食べ物の味を覚えると、ゴミ置き場や人間によって来るようになる危険性があります。自分だけでなく、あとに利用する人のことも考えてゴミは必ず持ち帰りましょう。



### ハチは刺されると命の危険も

ハチの中でもスズメバチは攻撃性が高く危険です。ハチは黒い色に攻撃性を持つと言われていませので、なるべく明るい色の服を着ましょう。巣に近づくのは大変危険です。すぐにその場を去りましょう。スズメバチが周りを飛んでいるときは決して急な動きをしたり、手で払いのけたりしないでください。攻撃されたらすぐに受診してください。



### 生水を飲まない

キツネは、フンを通してエキノコックスという寄生虫を媒介する動物です。生水を飲んだり、低い所に生えている実などを食べないようにしましょう。



## ルールについて

### 原生林のルール

- 動植物を大切にしましょう。
- 喫煙・火遊びはやめましょう。
- 自転車やオートバイでの乗り入れはやめましょう。
- 散策路以外の場所を歩かないようにしましょう。
- マダニやハチ、ツタウルシなどに注意しましょう。
- クマやキツネに注意しましょう。
- 暗くなったら池に近づかないようにしましょう。
- 施設は大切に使いましょう。
- 営巣時期の野鳥には近づかないようにしましょう。



### キャンプのルール

- 利用者名簿に記載しましょう。
- 火気は決められた場所で利用しましょう。
- 残り火は各自で持ち帰りましょう。
- 風の強い日に火を使うのは避けましょう。
- 生ごみは必ず持ち帰りましょう。
- 決まった場所以外ではテント等を張らないようにしましょう。



### プレーパークのルール

- 活動する際には事前申し込みをしましょう。
- 指定された活動場所以外での利用はやめましょう。
- 他の公園での活動と同様に、活動中の事故等における責任は主催者となります。



※プレーパークの活動内容などについては、ウォーキングセンターで確認できます。

## 利根別原生林ウォーキングセンター



利根別原生林を利用される方の総合案内所として林内の動植物や各種観察会の情報提供のほか、学習会や休憩の場として、どなたでも無料で利用することができます。

住所：岩見沢市緑が丘73番地2  
時間：9:00～17:00  
(夏季：4月21日～10月31日)  
休館日：月曜日  
(月曜日が祝日の場合はその翌日)  
電話番号：0126-32-2488

設備  
インフォメーションコーナー  
ロビー  
スタディーコーナー  
レストコーナー  
トイレ





みどころ

利根別原生林は、市の中心部より南東約3キロメートルに位置する「大正池」を中心とした利根別自然公園と、その背後に広がる利根別自然休養林が一体となった豊かな緑地空間で、四季折々の変化も素晴らしい、市民の憩いの場として愛されています。

ミズバショウとサゼンソウ

大正池や金志池の奥の沢ではミズバショウの群落が見られます。

ミズバショウは、高さ10~30cmの多年草で、山地の湿地や水辺に生息します。別名ヘビノマクラと呼ばれています。

サゼンソウは、高さ20~40cmになる多年草で、雪が溶けるとすぐに顔を出します。黒紫色のガクのような仏炎包を4~5月につけるので、別名ダケモノソウとも呼ばれています。



シナノキとオオバボダイジュ

原生林を散策すると、シナノキとオオバボダイジュを良く見かけることができます。7月頃に開花する花から甘い香りがします。また、花からはちみつが採れます。



コナラの実とコナラの葉

コナラは、高さ20m、太さ1mにもなる日当たりの良い山野に生える落葉樹です。花は黄緑色で5~6月ごろ咲き、どんぐりは9~10月に熟します。ミズナラよりも小さいので、名が付きました。このコナラは空知以南にしか生えないので、分布の北限に近いめずらしい木なのです。



カシワの実とカシワの葉

カシワは、高さ25m、太さ90cmにもなり、葉は冬になっても落ちず、翌年の春、新しい葉が開くと同時に落ちる変わった性質を持っています。



花は黄緑色で、5~6月に咲きます。原生林でもカシワの木が生育していますが、カシワの木は海岸沿いによく生えるので、はるか昔ここは海岸だったのでしょね。

トドマツの人工林

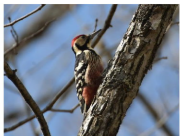
原生林の一部でトドマツの人工林も見られます。建築用材や輸送用資材など、多様な用途での持続的利用を目的として、植林されております。



利根別原生林で見られる野鳥

原生林はキビタキの森と呼ばれています。「森の妖精」と呼ばれるキビタキをはじめ、オシドリ・ヤマガラ・オオアカゲラなど多くの野鳥が観察できます。

オオアカゲラ



キツツキの仲間では大きい方。力強く木を突くダイナミックな姿は人気です。留鳥。アカゲラより体がひと回り大きい。

オシドリ



4月下旬に飛来して、キレイな姿を湖面上に移しながらつがいで優雅に泳ぐ姿がすばらしい。池の縁でどんぐりを食べている姿が時々見られます。

キビタキ



原生林を代表する夏鳥で、その多さにキビタキの森と呼ぶ人もいます。雄は羽色の黒と黄色のコントラストが美しい。雌はオリーブ色の地味な羽色をしている。

コサメビタキ



小さく目立たない鳥だが、春から夏にかけて飛んでいる小さな虫に飛びつく様子が観察できます。黒くて丸い目がとても可愛い。

ヤマガラ



カラ類の中で、一番きれいな種類で、栗色の胸が可愛い。留鳥。スズメくらい大きさ。

利根別原生林で見られる樹木

原生林を代表するミズナラ・アサダ・シナノキ・エゾイタヤ等のおよそ100種の広葉樹が分布し、春から秋にかけて森林浴が楽しめます。

アサダ



カバノキの仲間。材は緻密で、ほどよい硬さがあり、耐久性が高い。フローリング材はサクと称して流通し、建材、家具、道具類などにも使われるが流通量は少ない。

アカイタヤ



手のひらの形の葉で、浅く5つに分かれている。材は建材や楽器に使われる。春の赤い芽吹きは『春紅葉』と呼ばれ、秋の鮮黄色の紅葉もひととき美しく、目立つ。

イチイ (オンコ)



秋には赤い実を付けます。成長が遅いため、材は緻密で硬く、表札、硯箱、寄木細工、建材や仏像などの彫刻材にも使われ、日本の木としては珍しく鉛筆の材料に使われる。

イヌエンジュ (エンジュ)



樹皮は暗灰色。材は硬く、家の床柱や家具、器具、楽器、彫刻などに使われる。花や蕾を乾燥させると生薬になり、止血作用がある。

トドマツ

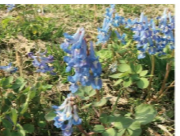


材は軽くて柔らかなため耐久性は不足するが、建材、家具、パルプ、梱包材、割り箸に使われ、樹液もエッセンシャルオイルなどに広く使われる。

利根別原生林で見られる野草

ヒトリシズカやエゾエンゴサク、エンレイソウなど、原生林には貴重な野草が生育しており、早春から初秋にかけて、様々な植物が林内を彩ります。

エゾエンゴサク



春早く、原生林内の遊歩道を縁取るかのように花を咲かせ、色は空色、青、紫、白などさまざま。また、葉は楕円形を基本として変化に富みます。

ヒトリシズカ



静御前が舞うような姿をしていることからこの名がつけました。原生林の中の湿った木陰に生え、花は4~5月に咲きます。

エンレイソウ



葉は3枚で丸みがある菱形です。花びらのようにみえるのはがくで、花びらはありません。色は紫褐色です。

ニリンソウ



春、原生林内各所で見る事ができます。一面に咲いていると、白い花柄のカーペットを敷いたかのようでとてもきれいです。

カリガネソウ



8月から9月にかけて、青紫色の花を咲かせます。原生林内ではやや開けた場所に見え、花の少なくなる時期を見ると、何となくホッとします。

利根別原生林 MAP



- 1 水辺のふれあい広場
- 4 大沢の十字路
- 8 堤体下流園地
- 10 多目的広場 (キャンプ場)
- 14 中央園地
- 17 休憩園地
- 22 見晴らしが丘
- 24 かしわの森

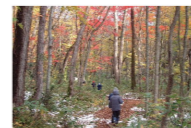
原生林内は一部携帯電話が圏外です。ご注意ください。

利根別原生林ウォーキングセンター 緊急連絡先：0126-32-2488

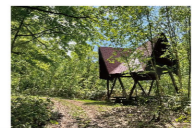
コース紹介

Aコース (樹木観察コース)

原生林を代表するミズナラ、アサダ、シナノキ、エゾイタヤ等およそ100種の広葉樹が分布し、森林浴のコースとして最適です。このコースは、登り下りが少なくゆったりとしており、お年寄りからお子様まで楽しめます。



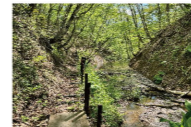
2時間コース (3.2km) 消費カロリー：約 820kcal



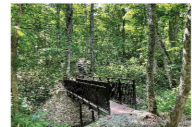
半日コース (5.1km) 消費カロリー：約 1,230kcal

Cコース (自然探索コース)

緑豊かな原生林に踏み入り、くると周ります。見晴らしが丘や金志池など、利根別原生林の魅力のすべてを知ることができます。このコースは、尾根から沢にかけて地形の変化に富み、健脚者向けです。



1日コース (8.7km) 消費カロリー：約 2,050kcal



30分コース (1.7km) 消費カロリー：約 205kcal

Bコース (野鳥観察コース)

「森の妖精」と呼ばれるキビタキをはじめ、オオルリ、ヤマガラ、オオアカゲラなど多くの野鳥を観察できます。このコースは中央園地、休憩園地の2カ所の休憩場所を通ります。

Dコース (自然観察・学習コース)

大正池を1周する水辺コースには、ミズバショウ、ニリンソウ等、多くの山野草を見ることができます。このコースは利根別自然公園にあり、ウォーキングセンターからもっとも近く、短い時間に自然が探索でき、軽装でも散策できます。

原生林で見つけた動植物をチェックしよう！