

## 白神山地が世界自然遺産になったキメテ

白神山地は、人の影響をほとんど受けていない原生的なブナ林との中で暮らす動植物による生態系の価値が評価され、1993年12月に世界自然遺産に登録された。

しかし、その背景には、遥か昔から、山の神々に感謝しながら、山菜採りや狩猟などを通じて、白神の恵みをいただき、暮らしを営んできた、白神山地の麓の人々の「白神を守りたい」という熱い想いがあったことを忘れてはならない。その想いこそが、春秋林道による開発を止め、白神山地を「未来に引き継ぐべきもの」と世界に認めさせた「キメテ」となったと言っても過言ではなからう。そして今、私たちは、縄文の時代から続く緑を体じゅうで感じながら、その恵みを未来に引き継ぐ役割を担っている。



白神山地は、原生的なブナの天然林が世界最大級に広がっている、と評価されて世界遺産に登録されました。世界遺産地域には容易に人が立ち入ることができませんが、「世界遺産の径ブナ林散策道」だけは世界遺産地域（緩衝地域）にあって気軽に白神山地を体感できるスポットです。

## ブナの実と葉の不思議

ブナの葉の色は、表が濃く裏は薄い緑色で、4～5月頃は柔らかく薄い状態（だんだん緑が濃くなり、厚くなっていく）。葉の形は波状で側脈は7～11対になっている。秋には黄色に紅色づき、やがて落ち葉になっていく。また、10月頃に熟すブナの実（実・1.5cm）はたんぱく質や脂肪分が多く、松や胡桃に次いでカロリーが高いので、リスや熊など山の動物たちの大好物だそう。ブナの木は森の生態系の命を育んでいる。ただ、ブナの実には5～7年といわれる豊凶のサイクルがあり、豊作の翌年は大凶作となることもある。ブナの実に毒はないけれど、豊作不作の落差の大きさが動物たちに毒になっているかも。



2000年 白神さんぽ ～世界自然遺産の中を ちょこっと 歩こう♪～

# 白神山地 緑のシャワー コース (ブナ林散策道小廻りコース)

### ACCESS MAP

**函館** 新幹線はやぶさ 東京→新青森(約3時間) 仙台→ // (約1時間30分) 盛岡→ // (約1時間)

**新青森** 奥羽本線 新青森→弘前(約40分)

**弘前** 弘南バス 川原平・大秋行(約40分) 弘南バス 津軽峠行(約50分) 自動車(約1時間) 青森空港 空港バス 青森空港→弘前(約50分)

**盛岡** 村いちの湯(むらいちのゆ)

**仙台** 暗門の滝

**東京** アクアグリーンビレッジ ANMON 弘南バス 津軽峠行(約40分) 津軽峠(マザーツリー)

**白神山地ビジターセンター**

**西目屋村の温泉** 大白温泉(たいはくおんせん)

**全天候型!楽しい西目屋の施設** 白神山地ビジターセンター

**弘前逍遙**

〈企画〉ふれ～ふれ～ファミリー 弘前逍遙倶楽部  
〒036-8102 弘前市小比内1-8-1 【TEL&FAX】0172-26-1202  
[e-mail] furefami20@yahoo.co.jp  
<http://www.fure2family.com/>

このパンフレットは青森県の白神ビジネスチャレンジ事業費補助金の助成を受けて作成しました。

## 西目屋と弘前の銘品

### Honeycomb BeFavo

世界遺産白神山地のおびざ元、西目屋村で採取した無添加の生ハチミツを、濃厚なソフトクリームやジェラードと共にその場でいただけるスイーツショップ。自家製のジェラードに生ハチミツをかければ「THE西目屋スイーツ」のできあがり。  
●住所/中津軽郡西目屋村田代字神田219-1  
●TEL080-2837-4580  
●営業時間/10:00～16:00 (季節によって変更有)  
●定休日/不定休



### 田中屋

明治30年に創業した津軽塗の老舗。木地に漆を塗って研ぐ作業を40～50回も繰り返してできる作品には、津軽塗独特の多彩な色や模様が浮き上がっている。お土産一番人気はお箸ですが、菓子器やお盆、また、こぎん刺しや、アケビ細工・ぶどうツル細工の籠、津軽焼きなどの商品も展示販売している。  
●住所/弘前市一番町角  
●TEL/0172-33-6666  
●営業時間/10:00～19:00  
●定休日/無



### 西目屋村の温泉

#### 大白温泉(たいはくおんせん)

西目屋村から岩木山方面に向かう途中にある、源泉掛け流しの公衆温泉施設。内湯ははやや茶色またはモスグリーン、露天はやや黄味がかったオレンジ系というカラフルな温泉。特筆すべきは、「つるつる」「すべすべ」した湯触り感で、女性に嬉しい温泉♪  
●住所/中津軽郡西目屋村大字白沢字白沢口1-1  
●TEL/0172-85-3311  
●営業時間/10:00～21:00  
●定休日/無  
●料金/350円  
○泉質/ナトリウム-塩化物泉



### 全天候型!楽しい西目屋の施設

#### 白神山地ビジターセンター

ブナの一生、ブナ林の生態系など、白神山地が世界遺産になった理由を学ぶことができる。前庭の展示林では実際にブナを見て、触れることもできる。雨の日には「樹幹流」も見られるかも。白神の森への第一歩として、悪天候時の立ち寄り施設としてオススメ。

- 住所/中津軽郡西目屋村 田代字神田61-1
- TEL/0172-85-2810
- 休館日/4月～12月 第2月曜日(祝日の場合は翌日) ※8月は第4月曜日 1月～3月 毎週月曜日と木曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始 12月29日～1月3日
- 入館料/無料(大型映像観覧は大人200円、子ども100円)
- 開館時間/ 4月1日～10月31日 午前8時30分～午後5時 11月1日～3月31日 午前9時～午後4時30分

## 大阪屋

寛永7年(1794年)創業の大阪屋。先祖は豊田家の家臣であったが、弘前藩御用達の御菓子司として召し抱えられた。安永2年(1773年)に作り出された銘菓「竹流し」は、ほのかなソバ風味とパリッとした食感に、素材さど品を感じる煎餅。形が一枚ごとに異なるのは、すべて手作業で作られているため。職人さんの手間と時間をかけた伝統の味が弘前の味。  
●住所/弘前市本町20  
●TEL/0172-32-6191  
●営業時間/8:30～18:00  
●定休日/元旦



### ラグノオ・笹の舎

リンゴを使った豊富なお菓子を揃えているラグノオは、弘前で明治17年に創業したお店。特に「笹の舎」は和菓子を中心に扱うお店。青森産りんごを使った「パーティシエのりんごスティック」は青森土産の定番。また、青森産のリンゴ・ぶじの果肉を使い、ほんのりカルパドスをきかせた和風ゼリー「果林」は笹の舎オリジナルのお菓子。  
●住所/弘前市百石6-1  
●TEL/0172-32-7256  
●営業時間/9:00～19:00  
●定休日/無



## 山と海を守るブナの実力

樹齢200年のブナの木1本は、年間8トンの水を蓄えている。さらに秋にブナの葉が落ち、落ち葉が腐葉土になって木の根元や森に積ると、スポンジのような役目をして、ますます雪や雨を蓄える役目をする。だからブナの森はフワフワしている。また、ブナの木は腐りやすいという特徴があり、そのため腐った木は森の土壌を栄養豊かにし、溜まっている水に溶け込んで出ていくのである。そして、ブナの森の豊富な土壌の栄養は雨水を通して海に流れ、海にも恵みをもたらす。戦後、ブナの木は役に立たないと大量伐採されていたが、本当は母なる木・森の女神だった。



## マイナスイオンとフィトンチッド

緑いっぱいの森にいと、ストレスが和らぎ、身も心もリラックスしたような気分になる。そんな森林浴の爽快感は多くの人が経験したことがあるはず。この爽快感＝森林浴効果の正体は、森の木々が発する「フィトンチッド」。フィトンチッドはマイナスイオンとして空気中に存在しているそう。フィトンチッドには、リフレッシュ・消臭・脱臭、抗菌・防臭効果があり、木もまたフィトンチッドで自分の身を守っているとか。特にフィトンチッドによるリフレッシュは自律神経の安定に効果的で、快適な睡眠をもたらすそう。街の喧噪から逃れ、白神山地の中で心を解放してみては。





ブナの芽



ブナの若葉



カタクリ



ハウチワカエデ



キバナイカリソウ



トリアシショウマ

# 白神山地・緑のシャワーコース

(ブナ林散策道小廻りコース)

～世界自然遺産の中をちょこっと歩こう♪～

ガイドツアーの内容

集合場所/アクアグリーンビレッジANMON  
 ●開催日……6月～10月までの毎日(毎回1～5名)  
 ●時間……10:00～11:30  
 ●料金……ひとり1,500円(保険料、おやつ代、アクアグリーンビレッジANMONの割引券付)  
 ●申し込み・お問い合わせ先  
 ブナの里 白神館 ☎0172-85-3011 実施日の3日前まで

\*天候などにより変更・中止になる場合がございますので、ご了承下さい。

小廻りコース (約30分)

白神の森が初めて!山歩きは初めて!という方々にオススメの「気軽に散策エリア」。登り坂は木道が整備されているので歩きやすい!スニーカーでも大丈夫かも。散策時間30分で、世界遺産地域の森をちょこっと体験できる。白神の楽しみを知る第一歩。



トレッキングしてみたいけどわからない…  
 山の中を歩くなんで不安…  
 行きたいけど一人じゃ寂しい…  
 そんなあなたに白神山地をちょこっとご案内します。世界遺産の中に入って自然とふれあい、太古からのパワーをもらいましょう♪

暗門の滝へ(第3の滝から続く)

本線(片道) (約80分)

世界遺産の径 ブナ林散策道

大廻りコース (約60分)

大小さまざまなまとまったブナ林を体感できる「たっぷり散策エリア」(やや健脚向け)。散策時間60分～90分。登りや下りがあるので、トレッキングシューズがオススメ。疲れたらブナの木により掛かってひと休み!秘密の水場も見つかるかも。

森林環境整備推進協力金について  
 世界遺産の径ブナ林散策道の登り口では、森林環境整備推進協力金を募っています。ブナ林散策道や暗門の滝遊歩道の維持管理や安全対策などに役立てられます。募金はいくらでも構いませんが、300円以上でブナの葉入りの協力者を差し上げています。  
 ●問合せ先 「白神山地・暗門の滝」森林環境整備推進協議会事務局(西目屋村産業課) TEL 0172-85-2800



第1の滝



第2の滝



第3の滝



足もとと注意  
 下り(急坂20m)  
 ツルが多い

斜面の道 要注意

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

標識3

「広場」  
ベンチ

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

ベンチ

標識2

「広場」  
ベンチ

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

ベンチ

標識1

「広場」  
ベンチ

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

ベンチ

クマの爪痕

標識3

「広場」  
ベンチ

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

ベンチ

クマの爪痕

標識2

「広場」  
ベンチ

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

ベンチ

クマの爪痕

標識1

「広場」  
ベンチ

下り(急坂30m)

「広場」  
ベンチ

クマの爪痕

波打つ幹のブナ

ベンチ

クマの爪痕

**アクアグリーンビレッジ ANMON**

世界自然遺産白神山地に隣接している施設。コテージやキャンプ場もあり、早朝にブナ林や暗門の滝を歩くなど、散策の拠点に便利。また、入浴施設もあり、売店とレストランでは白神山地オリジナル商品もある。是非、五感で感じる自然を満喫してみてください。名物、暗門風マタギ飯もオススメ!

●宿泊/コテージ10棟/素泊まり8,000円～(サービス料・税込)  
 ●住所/中津軽郡西目屋村川原平大川添417  
 ●電話/0172-85-3021  
 (開設期間外の予約・問合せは0172-85-3011・ブナの里白神館)  
 ●営業期間/4月下旬～11月上旬 イン15:00、アウト10:00  
 ●休館日/期間中無休  
<http://www.kumagera.net/facillties/anmon.html>



## 「世界遺産の径 ブナ林散策道」ビギナーへのアドバイス

- 1. 服装アドバイス**  
 上り坂・下り坂があるので、ヒールの無い履き慣れたシューズで。帽子・長袖・長ズボンを着用なら、さらに安心。雨の日は傘、カッパがあればベスト!肌をなるべく出さない工夫をしてね。長靴はアクアグリーンビレッジANMONの案内所で貸しています。(有料)
- 2. 虫・ハチ対策**  
 白神山地にはクマゲラやカモシカ、熊も住んでいます。最も注意が必要なのはハチ。柑橘系の香料は身につけず、防虫スプレーも用意しておきましょう。
- 3. 驚木(おどろき)がたくさん**  
 このコースは世界遺産地域(緩衝地域)を気軽に歩ける唯一のコースです。緑に包まれるほどの木々・不思議な形の枝や山菜・可憐な花々など、手つかずの自然が目の前に広がります。自然保護を第一に、白神山地の素晴らしさを堪能しながら、この姿をそのまま次世代に引き継いでください。
- 4. コースや持ち物はあらかじめ確認を**  
 1時間ほどの気軽なコースですが、あらかじめコースや見どころを確認しておく、安心して散策できます。飲み物を持参すると心強いですよ。お店はアクアグリーンビレッジANMONだけ、トイレは世界遺産地域の入口付近の一箇所だけですので要注意!