



-国際森林年のテーマ-

「森を歩く」

森林の魅力



九州森林管理局

森林は 心身の癒し効果や健康効果 をもっています

私たちは、森林を歩くこと（森林浴）により、癒しを与えられたり、より健康であることができます。癒し効果が科学的に検証された森林浴の効果を森林セラピーといいます。

本冊子では、国際森林年のテーマ「森を歩く」を踏まえ、森林や木がもたらしてくれる様々な効果（魅力）：ストレスの減少、ガンに対する抵抗力の向上、血圧の低下などの癒しや健康への効果、木のもたらす子供たちの健康等への効果：を説明します。

また、これらを体感することができる優れた景観等を有する森林「レクリエーションの森」（45箇所）を紹介します。



森林の魅力

木々の緑、澄んだ空気、小鳥のさえずり、森の香りを楽しむ森林浴は、現代社会に生活する私たちを癒してくれます。

森の中では、空气中にマイナスイオンが多く、特に滝や小川の近くなど水が激しくほとばしるところで多く発生するといわれ、心身がリラックスします。ストレスからくる心の健康等の治療、健康増進、疾病の予防効果も明らかになりつつあります。

医学的に明らかにされた森林浴の効果

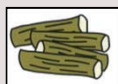
- 免疫機能の向上 (P5)
- がんに対する抵抗性の向上 (P6)
- 心理的なリラックス度の向上 (P9)
- 血圧や脈拍数の減少 (P10)
- ストレスが減少 (P13) 等



すばらしい景観、自然を満喫



森林内でのレクリエーション



木の魅力

木材は私たちの生活に欠かせないものです。建築材、紙等に利用されています。木材を多く使った校舎では、コンクリートの校舎と比べ、子供たちの意欲や集中力等が向上します。また、インフルエンザによる学級閉鎖率も低くなっています。



木造の校舎

レクリエーションの森

森林浴を楽しんで頂くため、九州の国有林には45箇所のレクリエーションの森を設けています。（後述）

自然休養林（8箇所）

特に景観が美しく、保健休養の場に適した森林です。自然探勝、登山、ハイキング、キャンプ等を楽しむことができます。



自然観察教育林（2箇所）

自然が変化に富み、自然観察や科学教育に適した森林です。自然を楽しみながら、植物、野鳥などの観察や森林の働きを学ぶことができます。



森林スポーツ林（1箇所）

森林とふれあうアウトドアスポーツに適した森林です。キャンプ、フィールドアスレチック、サイクリングなどで自然を満喫できます。



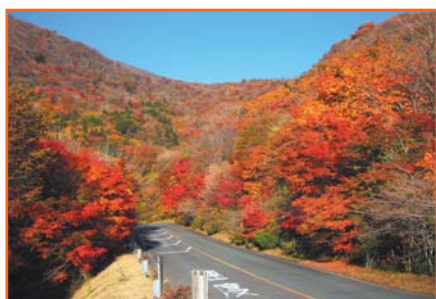
野外スポーツ地域（2箇所）

スキー場などの施設が一体となった地域です。雄大な自然の中で爽快な汗をかくことができます。



風景林（21箇所）

名所、旧跡等と一体となって景勝地を形成している森林です。森林の雄大な眺望と地域の歴史を感じることができます。



風致探勝林（11箇所）

湖沼、渓谷等が一体となった優れた自然を構成している地域です。様々な樹木、自然美を楽しむことができます。



九州・沖縄に広がる森林

九州・沖縄は、北緯25度から35度までの南北約1,200kmにわたる温暖な地域に位置する一方で、標高1,000mを超える山岳地帯が連なっていることから、亜熱帯の森林、暖温帯の森林、冷温帯の森林の3つの森林帯が連なる世界でも珍しい地域です。

また、日本海流と対馬海流の二つの暖流や季節風がもたらす温暖湿潤な気候、急峻な地形等によって、シイ・カシ等からなる照葉樹林、ブナ・シラキ等からなる落葉広葉樹林、モミ・ツガ（針葉樹林）と広葉樹の混交林のような多様な森林が形成されている。

暖温帯の森林

九州に広く分布する森林で、厚く光沢のある葉をもつ樹木からなる照葉樹林が分布。海岸付近から標高が上がるに従い、それぞれウバメガシ、シイ類、カシ類を中心とした森林へ移行する。



綾の照葉樹林（宮崎県綾町）



照葉樹林内（鹿児島県稲尾岳周辺）

人工林

木材生産を目的として、人の手で苗を植えて育てたスギやヒノキを中心とした森林。スギは日本の固有種で、九州では700年以上前から植林。海岸には防風・防潮林としてクロマツなどが植林されている。



オビスギの巨木（宮崎県日南市）

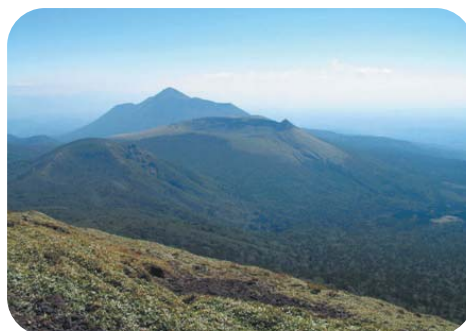


海岸のクロマツ林
（虹の松原、佐賀県唐津市）

保護林

貴重な森林を保護するため保護林を設定している。

九州には95カ所5万5千ha、全国では843カ所78万haの保護林が設定されている。



霧島山森林生物遺伝資源保存林

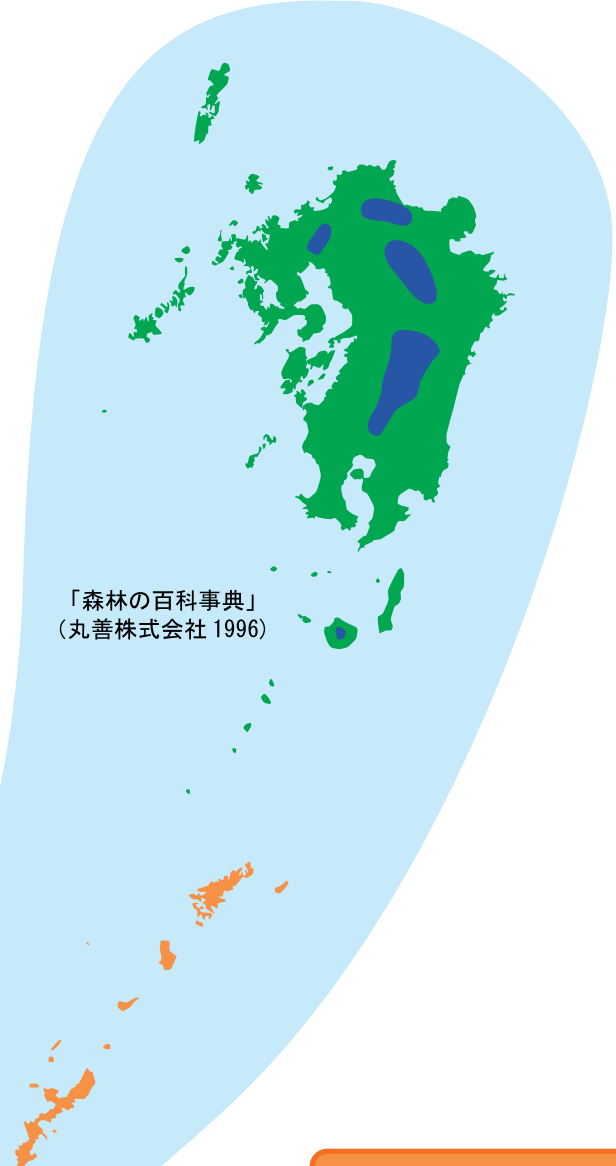


屋久島森林生態系保護地域

- 冷温帯の森林
- 温暖帯の森林
- 亜熱帯の森林

冷温帯の森林

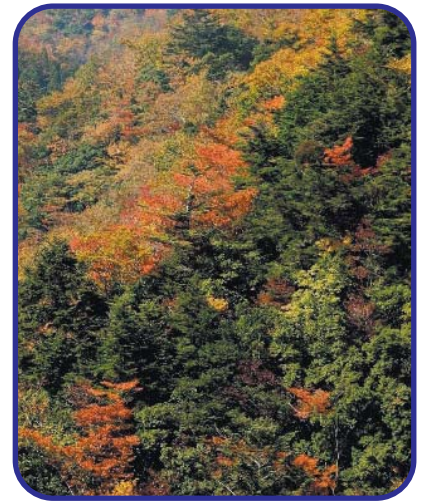
九州中央山地など標高の高い地域には、冬に葉を落とす落葉広葉樹林が分布。九州ではブナ、シラキが中心となっている。また、暖温帯との移行部にはモミやツガを中心とした常緑の針葉樹林も見られる。



「森林の百科事典」
(丸善株式会社 1996)



落葉広葉樹林 (宮崎県五ヶ瀬町)



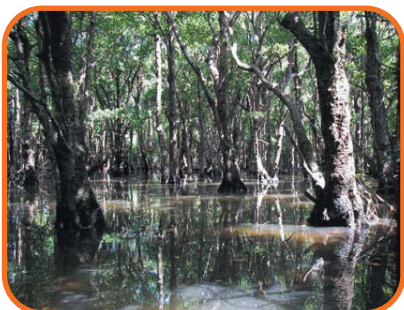
モミ・ツガ(針葉樹)と広葉樹の混交林 (宮崎県椎葉村)



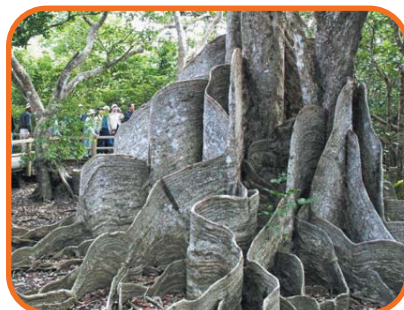
落葉広葉樹林 菊池溪谷 (熊本県)

亜熱帯の森林

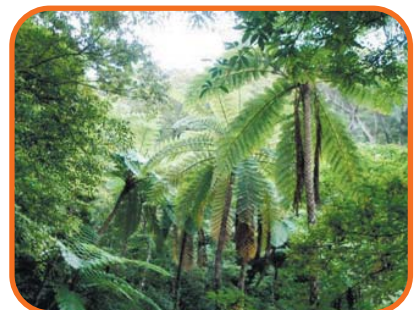
西表、沖縄、奄美大島などの島嶼部を中心に分布しており、熱帯アジアから続く植生の北限であり、日本で最も豊富な種類の動植物が生息。暖温帯の構成種に加え、ヘゴ、ガジュマルなど本土とは異なる植物が生育している。淡水と海水が混ざる河口付近にはマングローブの森が広がっている。



マングローブ林 (西表島)




サキシマスオウノキの板根
(西表島)



木生シダのヒカゲヘゴ
(奄美大島)

自然休養林


1 北九州自然休養林（福岡森林管理署）



☆北九州市、直方市、福智町に跨る森林地帯で、皿倉山など主峰が連なり県内外から多くの方が訪れています。帆柱山系の皿倉山にはケーブルカー等が整備されています。

北九州都市高速「大谷ランプ」インター下車、帆柱ケーブル山麓駅まで約5分


2 黒髪山自然休養林（佐賀森林管理署）



☆黒髪山は、古くから霊山として開かれ、奇岩、奇石等がそびえ立ち、うっそうとした森林に覆われています。森林と清流、断崖と洞窟の優れた自然景観が楽しめます。

JR伊万里駅から車で約10km、約20分、JR有田駅から車で約5km、約10分

3 くまもと自然休養林（熊本森林管理署）



☆菊池川の源を発する菊池渓谷の清流と天然広葉樹林の織りなすすばらしい景観が楽しめます。また、金峰山は熊本市街地に近く、四季を通じて登山等が楽しめます。

菊池水源地区は菊池市役所から菊池渓谷まで約17km、約40分
金峰山地区は熊本市役所から金峰山登山口まで約10km、約30分


4 由布・鶴見岳自然休養林（大分西部・大分森林管理署）



☆ミヤマキリシマなどが群生する豊富な高山植物等の宝庫で、華麗な秋の紅葉、冬期の霧氷群などが楽しめます。

別府駅から車で由布岳正面登山口まで約10km、約15分

5 宮崎自然休養林（宮崎森林管理署）



☆自然休養林を二分する形で流れる加江田渓谷の兩岸は随所に岸壁が屹立し、渓谷の清流と原生林の織りなすすばらしい景観を楽しめます。

宮崎市役所清武総合支所から車で丸尾駐車場まで約6km、約10分

6 おおすみ自然休養林（大隅森林管理署）



☆「高隈山」と称される山々をはじめ、猿ヶ城渓谷、高隈渓谷の清流と学術的にも貴重な植生が豊富で、登山、ハイキング等を楽しめます。

垂水市の垂水港から車で約8.2km、約12分

【森林の魅力】 自身の身体を守る力が増加します

森林浴は人のナチュラルキラー（NK）細胞(*)を活性化させ、自身を守る力(免疫機能)を向上させます。

(*)ナチュラルキラー(NK)細胞とは、病原体などを認識し、排除する仕組みにおいて、主要要因として働くリンパ球の一種であり、特に腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要な役割を果たします。

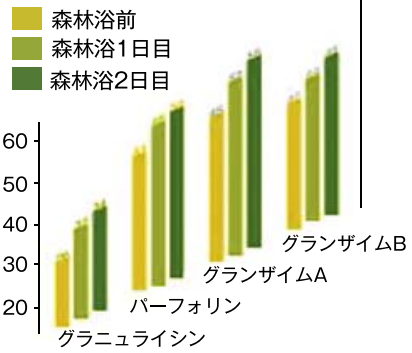


【森林の魅力】

ガンに対する抵抗力が高まります

森林浴によって、主要な抗がんタンパク質が増加し、がんに対する抵抗力が高まります。

「森林セラピー総合サイト」より



抗がんタンパク質の増大状況

7 屋久島自然休養林 (屋久島森林管理署)



☆世界的に特異な樹齢数千年に及ぶ屋久杉をはじめ、多くの固有種などの生物相を有し、特異な生態系と優れた自然景観を楽しめます。

飛行機で鹿児島空港-屋久島空港まで約30分

8 西表自然休養林 (沖縄森林管理署)



☆亜熱帯性の気候風土に恵まれ、河川流域にはマングローブ林や亜熱帯常緑広葉樹林が生育して、優れた自然景観を呈しています。

飛行機で那覇空港-石垣空港まで、約1時間
定期船石垣港から大原港まで約32km、約35分

自然観察教育林

9 霧島自然観察教育林 (宮崎森林管理署都城支署)



☆御池火口湖の景観と遊覧、高齢天然林の景観と野生動物の観察など、四季折々の天然の美が優れており、自然散策等が楽しめます。

西脇県郡高原町のJR吉都線高原駅から車で約9km、約15分

10 枇榔島自然観察教育林 (大隅森林管理署)



☆志布志湾に神秘的に浮かぶ、周囲4kmの無人島で、ピロウ樹をはじめ亜熱帯性植物群の宝庫で、すばらしい景観が楽しめます。

志布志市の志布志港・夏井漁港から船でそれぞれ瀬渡船等で約20分

森林スポーツ林

11 西之浦森林スポーツ林 (熊本南部森林管理署)



☆水俣市近郊の、海と山の自然に恵まれた景勝地で、クス、シイ等の天然広葉樹が広がり四季折々の自然美が楽しめ、キャンプ施設も整備されています。

水俣市役所から車で約7.5km、約15分



クロバイ

花期は4～5月頃、多数の花序を出し、遠くからでも目を引く。

キジ科で、5亜種の中でも最も身体の色が濃くなる。



コシジロヤマドリ

野外スポーツ地域

12 向坂山野外スポーツ地域 (熊本・宮崎北部森林管理署)



☆九州山地の高地にあり、スキー場を主体とした野外スポーツ地域でスキー、スノーボード、トレッキング、自然散策等が楽しめます。

宮崎市から車で約155km、約3時間30分

13 一ツ葉野外スポーツ地域 (宮崎森林管理署)




☆日向灘に面した一ツ葉海岸にあり、クロマツの一斉林が優れた深緑を呈し、紺碧の海に南国情緒あふれる優れた景観で、自然散策等が楽しめます。

宮崎駅から車で約15分、宮崎空港から約40分

風景林


14 三郡山風景林 (福岡森林管理署)



☆三郡山山系の主峰、三郡山、及び宝満山の山頂付近で、広葉樹林の優れた景観を呈しています。山頂からは雄大な眺望が楽しめます。

バスでJR筑豊線・上穂波駅から三郡山登山口まで約2km、約5分
そこから徒歩で約5km、約45分


15 笠置山風景林 (福岡森林管理署)



☆筑豊地域の中央部、笠置山山頂付近で、高齢天然林と四季折々の変貌と笠置山山頂からのすばらしい眺望が楽しめます。

バスで飯塚市の笠置橋バス停下車、登山口まで徒歩約8分


16 小谷風景林 (福岡森林管理署)



☆筑豊地域の中央部、小谷川渓流域で、清流を中心とした林間ハイキング主体の森林レク地域で、夏場は清涼を求める人々に親しまれています。

電車で飯塚市城戸南蔵院前駅より徒歩で約3.7km

17 安国寺風景林 (福岡森林管理署)

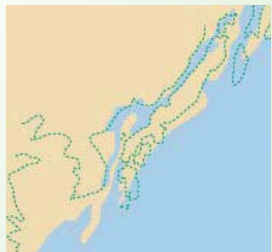


☆嘉麻市近郊に所在し、天然林と四季折々の優れた森林美と山頂からの眺望が楽しめ、また、山麓には梅林公園等があります。

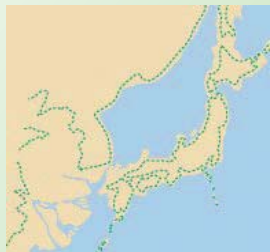
バスで飯塚バスセンターから山田行きに乗車、下山田で下車。

【トピックス】我が国の多様な自然

日本列島は、その形成の長い歴史の中で大陸から離れ、島に残された生物が独自の進化を遂げてきました。このため、日本に自生している植物約5,500種のうち、約2,900種が日本にしかみられない固有種です。また、人と自然が関わりをもつ中で、維持管理が繰り返されてきた森林地域や草原など人の手が加えられた自然環境を好む生物も多数生息しています。



約2500万年前



約1万8000年前

陸地
 海
 日本列島の形
 日本列島形成の過程
 平朝彦 (1990)
 「日本列島の誕生」
 より作成



日当たりの良い環境を好む
オミナセン



草原を好む蝶
ルリシジミ

【トピックス】 森林の危機

全国的に、シカの生息数が著しく増加し、下床植生の喪失、土壌動物、昆虫、鳥などの生息環境に大きな影響を与えるなど、生物多様性や森林生態系が著しく劣化しています。



シカの食害により森林が破壊



下層植生が消失、上木も剥皮被害



ナラ枯れ病被害木（赤い木）

18 立花山風景林（福岡森林管理署）



☆玄海国定公園内で、近くにはクスノキの原生林があることや山頂からの遠望がすばらしく、ハイキングや自然散策等が楽しめます。

車で福岡市中心部～都市高速～立花山バス登山口駐車場まで約15km、約35分

19 経ヶ岳・五家原岳風景林（長崎森林管理署）



☆多良山系の中央部で、新緑、紅葉など四季折々の自然景観に恵まれており、すばらしい眺望が楽しめます。

車で大村市役所から経ヶ岳、五家原岳風景林下方の黒木林道入口まで約20km、約30分

20 有明山風景林（長崎森林管理署）



☆対馬市南部の有明山山系の丘陵地帯にあって、有明山を中心とした小峰が重なり、有明山山頂、矢立山等連山からのすばらしい眺望が楽しめます。

対馬空港一蔵原行一蔵原郵便局前バス停下車約11km、約20分
有明山登山口（東側）まで徒歩0.6km、約10分

21 木原山風景林（熊本森林管理署）



☆木原山の山麓から山頂にかけて広葉樹天然林木が広がり、山頂からは眺望がすばらしく、都市近郊に位置し行楽地として親しまれています。

バスでJR宇土駅一宇土市スポーツセンター前バス停下車、約15分そこから徒歩約40分

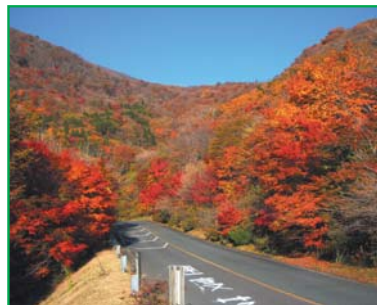
22 鳴子沢風景林（大分西部森林管理署）



☆急峻な鳴子川沿いに分布する優美な高齡天然林が広がり、春の新緑、秋の紅葉と溪谷の岩肌が織りなすすばらしい景観が楽しめます。

湯布院ICから車で約40分

23 くじゅう山風景林（大分森林管理署）



☆天然広葉樹林、ミヤマキリシマをはじめ高山植物の群生、雄大な阿蘇の全貌、祖母傾の各峰等すばらしい景観が楽しめます。

車で湯布院ICから牧ノ戸登山口まで約45分 九重ICから牧ノ戸登山口まで約45分

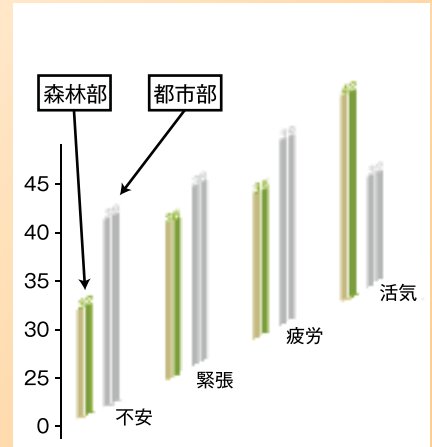
【森林の魅力】

「活気」が高まります

心理測定の結果、森林浴を行った後は、都市と比較して、「不安」、「緊張」、「疲労」の気分が緩和される一方、「活気」が高まります。

心理測定（POMS）は、アンケート用紙を用いて人の気分（緊張や不安、活気など）を測定します。

「森林セラピー総合サイト」より



森林部と都市部における心理

24 祖母山風景林（大分森林管理署）



☆豊後大野市の南部に位置し、ウラジロガシモミ、ツガ等を主体とした高山植物の群生が広がり、祖母山山頂からはすばらしい眺望が楽しめます。

車で大分米良ICから尾平まで約70km

25 行滕風景林（宮崎北部森林管理署）



☆渓谷、瀑布群等四季折々の自然景観に優れ、行滕山山頂からは雄大な眺望が広がり、尾鈴山系や日向灘まで望むことができます。

車で延岡市から約10km、約20分

26 水無平風景林（宮崎北部森林管理署）



☆日之影川の澄明な流れの中に奇岩、怪岩等変化のある渓谷と山岳とが織りなす自然美がすばらしく、自然散策等が楽しめます。

車で西臼杵群日之影町から約24km、約30分

27 乙島風景林（宮崎北部森林管理署）



☆門川湾内にある周囲4kmの無人島で、暖帯性植物の群生とリアス式海岸が織りなす自然美が楽しめます。

船で西臼杵群門川町の門川港から渡し船（不定期）で約10分

28 日向海岸風景林（宮崎北部森林管理署）



☆太平洋に面した海岸沿いにあり、紺碧の海に黒潮の渦巻く太平洋岸の奇窟怪礁と白砂青松が織りなす雄大な景観が楽しめます。

車でJR日向市駅から約5km、約10分

29 北霧島風景林（宮崎森林管理署都城支署）



☆霧島連山の主峰韓国岳の西北に位置し、青々と水を湛える火口湖、ミヤマキリシマ等の高山植物等の群生が織りなすすばらしい景観が楽しめます。

車で宮崎自動車道小林ICから約17km、約30分

30 猪八重の滝風景林 (宮崎南部森林管理署)



☆日向灘に注ぐ広渡川の上流猪八重川のほぼ中央で、渓流と広葉樹林の織りなすすばらしい景観が楽しめます。

車で日南市のJR北郷駅から約8.6km、約12分

31 栗野岳風景林 (鹿児島森林管理署)



☆霧島連山の麓にある栗野岳温泉の周辺に位置し、高齢のモミ、ツガ等の森林景観が広がり、霧島連山のすばらしい眺望が楽しめます。

車で栗野ICから栗野岳登山道入口まで約8km、約20分

32 大川の滝風景林 (屋久島森林管理署)



☆大川の滝を中心としたスタジイ照葉樹林帯で、落差が88mある雄大な滝と森林が織りなす壮大な景観が楽しめます。

飛行機で鹿児島空港-屋久島空港まで約30分

33 千尋の滝風景林 (屋久島森林管理署)



☆千尋の滝を中心とした照葉樹林帯で、滝と森林が織りなす壮大な景観が楽しめます。モッコヨム岳への登山道入口があり登山客にも利用されています。

飛行機で鹿児島空港-屋久島空港まで約30分

34 田代ヶ浜風景林 (屋久島森林管理署)



☆屋久島の東海岸沿いに位置し、海岸特有のシャリンバイ等の照葉樹林と隆起した海岸の特異なすばらしい景観が楽しめます。

飛行機で鹿児島空港-屋久島空港まで約30分



ナナカマド
花期は6～7月頃、秋にはあざやかに紅葉し、赤い実がなり美しい。

動物の糞に集まり、メスは地中へ糞を埋めこんで産卵する。体表の輝きが強く美しい。



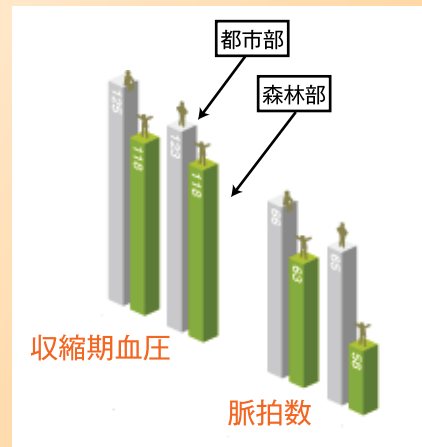
【森林の魅力】

血圧や脈拍数が減少します

森林浴により、収縮期血圧や脈拍数が都市に比べて低下します。これは森林の方が都市よりリラックスしている状態にあるといえます。

収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍数は、ストレスがかかると上昇します。

「森林セラピー総合サイト」より



森林部と都市部における血圧

森林とそこに生きる生物

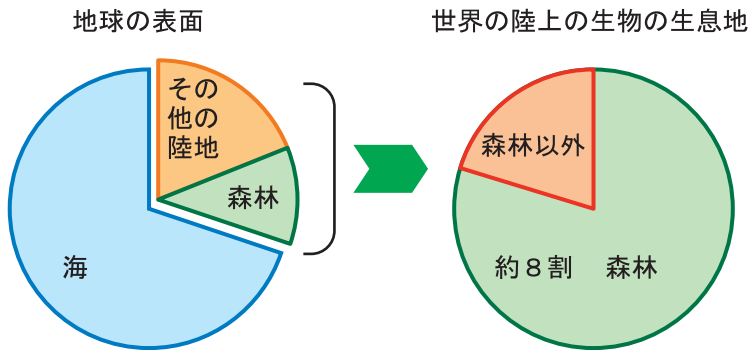
森林は、土壌層から高木層までの立体的な構造を有し、それぞれの空間が様々な動植物の生育・生息の場となっています。個々の森林によりその構成が異なることから、そこに生育・生息する生物も異なってきます。

また、日光や降雨はいったん枝葉に遮られることや植物の呼吸等により気温や湿度が調整されることから、裸地など森林以外の土地に比べ、環境が安定しています。

このため、日本には8万種を超える動植物や菌類が生息・生育していますが、多くの生物種は森林を生息・生育地としています。

世界の陸上生物の8割が森林に生息

森林の面積は陸地の3割、地球全体の1割程度ですが、陸上に生息・生育する生物種のうち約8割（生物種全体の約7割）が森林を生息地としています。



カンムリワシ



ヤイロチョウ (撮影: 中原 聡)

我が国の多様な生物種

我が国に生息・生育する生物種は分かっているだけで8万種以上とされています。この中にはアマミノクロウサギやツシマヤマネコなど九州・沖縄地域固有の動植物や絶滅が危惧される動植物が含まれます。

哺乳類	ニホンカモシカ、ニホンジカ… (約200種)	昆虫類	カブトムシ、アゲハチョウ… (約30,000種)
鳥類	クマタカ、アカヒゲ… (約700種)	維管束植物	サクラ、スギ、ワラビ… (約5,500種)
爬虫類	マムシ、カナヘビ… (約100種)	菌類	シイタケ、マツタケ… (約16,500種)

日本の生物種は知られているだけでも約80,000種以上



ヤクシマオニクワガタ



ゴイシツバメシジミ



イリオモテヤマネコ



ヤンバルクイナ (撮影: 久高 将和)



ヤンバルテナゴコガネ (撮影: 久高 将和)

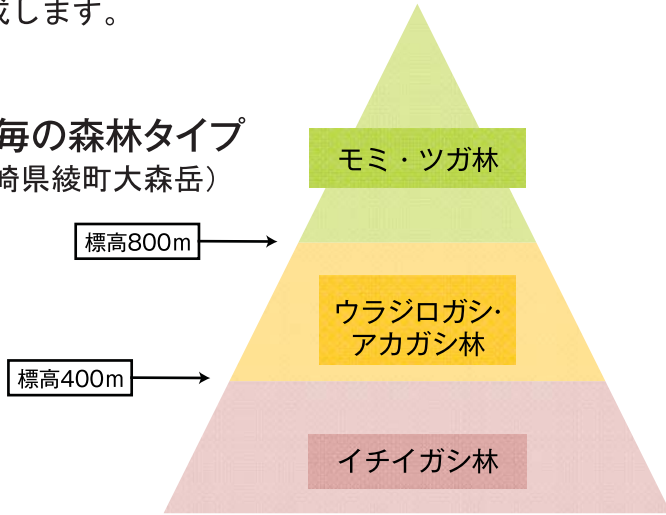


モグラ

標高と植物の分布

森林は、気候、降水量によって異なりますが、森林のタイプはおおむね標高によって分けることができます。
また、それぞれ、高木層、亜高木層、低木層、草本層を形成します。

標高毎の森林タイプ (宮崎県綾町大森岳)



	モミ・ツガ林	ウラジロガシ・アカガシ林	イチイガシ林
高木層	モミ ツガ アカガシ ヒメシャラ	ウラジロガシ タブノキ イスノキ アカガシ	イチイガシ スタジイ コジイ ウラジロガシ
亜高木層	ヤブツバキ シキミ シラキ アオハダ	サカキ ホソバタブ ヤブツバキ	ヤマビワ ヤブツバキ カンザブロウノキ ヤマビワ
低木層	シロモジ ヤブツバキ ソヨゴ ミヤマシキミ	ハイノキ アオキ イヌガシ ミヤマシキミ	イズセンリョウ ミミズバイ サツマルリミノキ イヌツゲ
草本層	シロドウダン シシガシラ ツルリンドウ ヒメミヤマスマレ	ツチトリモチ ミヤマウスラ ヒメミヤマスマレ イヌツゲ	アリドオン ガンゼキラン ホソバカナワラビ コバノカナワラビ





サクラツツジ

花は開くにつれて桃色から白色に変わる（花期は、2～5月頃）




アセビ

白色の群状の花は春の新緑とともに眩しい（花期は3～5月頃）

風致探勝林


36 玄海風致探勝林（福岡森林管理署）



☆クロマツ林と海岸線の白い砂浜、玄界灘の調和のとれた優美な景観を呈しており、自然散策、ハイキング等が楽しめます。

車で福岡市中心部より約1時間20分


35 若杉山風致探勝林（福岡森林管理署）



☆若杉山山頂から若杉林道に沿って分布する老齢杉等が若杉山植物群落保護林と一体となっており、自然散策等が楽しめます。

車で福岡市役所から約45分


37 油山風致探勝林（福岡森林管理署）



☆福岡市の中心部に近く、地理的に恵まれており、天然林を主体とした森林が広がり、優れた風致景観の中で自然散策等が楽しめます。

車で福岡市役所から約25分


38 虹の松原風致探勝林（佐賀森林管理署）



☆日本の三大松原の一つであり、美しい海岸線の調和した風光明媚な白砂青松の地で、自然散策等優れた景観が楽しめます。

バスでJR唐津駅から約15分

39 田代原風致探勝林（長崎森林管理署）



☆島原半島の中央部に位置し、数多くの高山植物が群生し、各峰の山頂からの眺望がすばらしく、自然散策等が楽しめます。

車で雲仙市役所から約21km、約30分

【森林の魅力】 ストレスが低下します

森林の中ではストレスホルモンの濃度が低下します。また、脳の活動が沈静化され、リラックス状態になります。

資料：独立行政法人森林総合研究所
ブナ林における森林浴によるストレスホルモンの低下（都市との比較）。



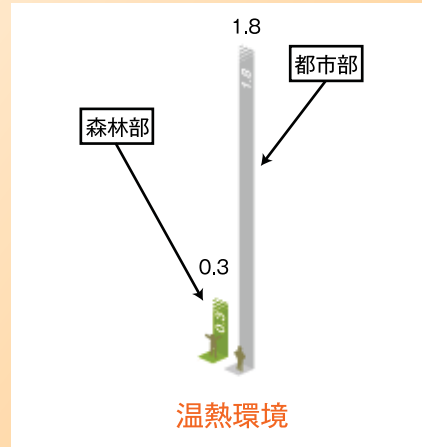
【森林の魅力】

森林内の環境は快適です

都市と森林の温熱環境(*)を比べると、森林の方が都市より低く、温度・湿度・風・輻射熱などにおいて快適であることを示しています。

(*)温熱環境は、森の温度、湿度、輻射熱、風速、被服量、活動量から測定します。数字が低いほど快適性が高くなります。

「森林セラピー総合サイト」より



温熱環境の状況

40 九重風致探勝林 (大分西部森林管理署)



☆阿蘇くじゅう国立公園の利用拠点である長者原に隣接しており、高山植物の群生、雄大な眺望が広がり、自然散策、登山等が楽しめます。

車で日田ICから、やまなみハイウェイ経由約60km

41 尾鈴風致探勝林 (西都児湯森林管理署)



☆矢研の滝をはじめとする瀑布群は天然記念物にも指定されており、清流、天然林等が醸し出す渓谷美はすばらしく、自然散策等が楽しめます。

車で都農町役場から約15km、約35分

42 御池風致探勝林 (宮崎森林管理署都城支署)



☆御池火口湖の景観と遊覧、調和のとれた四季折々の優美な高齢天然林の景観などすばらしく、自然散策等が楽しめます。

車で高原町のJR吉都線高原駅から約9km、約15分

43 赤池渓谷風致探勝林 (宮崎南部森林管理署)



☆志布志湾に注ぐ福島川上流大矢取川の流域に沿って、広葉樹林が広がります。渓谷美と広葉樹林の織りなす素晴らしい景観が楽しめます。

車で串間市役所から約15km、約30分

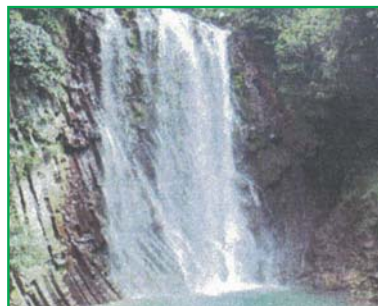
44 吹上浜風致探勝林 (鹿児島森林管理署)



☆ほぼ全域が吹上浜県立自然公園に指定され、広大な砂丘、青松等調和のとれたすばらしい景観が楽しめます。

車で鹿児島市から日置市吹上町まで約40分

45 丸尾風致探勝林 (鹿児島森林管理署)



☆霧島市丸尾温泉街の周辺に位置し、高齢級天然林の雄大な森林美が広がり、湧出する温泉の湯煙と緑が混じり合い神秘的な世界を醸し出しています。

車で横川インター、鹿児島空港からそれぞれ約30分

木の魅力

木材は、大昔から建築資材や燃料として利用され、現在でも私たちの生活には欠かせないものですが、建築様式の変化等により、その良さに対する人々の認識が薄れてきているのではないかと考えられます。

木材は様々な特性等を有しており、その特徴的なものをあげます。

環境や人の健康に優しい資材です

環境への貢献

- 半永久的に再生産可能な材料
- 温暖化の原因と成る炭素を貯蔵
- 生産時の炭素放出量が少ない

材料特性

- 軽くて強い材料
スギの比重あたりの引張強度は鋼材の3倍以上
- 太い木は火災に強い
10分加熱した場合、強度は木材で8割弱、鉄で2割弱まで低下
- 温かみのある材料

健康・教育への効果

- 集中力が向上
- インフルエンザの蔓延が抑制
- 意欲低下が抑制
- 体調不良が軽減
- 情緒不安が抑制
- 疲労の蓄積が軽減

【木の魅力】

究極のリサイクル材料です

木材は半永久的に再生できるとともに、廃材から新たな製品を作ることができる循環利用が可能な材料です。

【木の魅力】

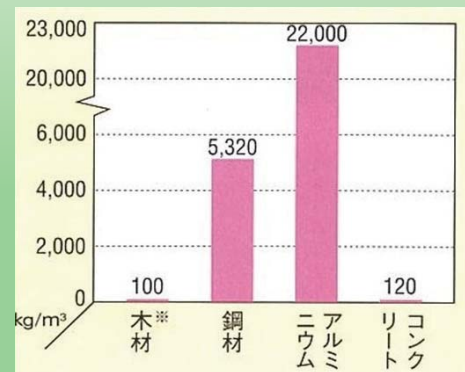
木造住宅は膨大な炭素を貯蔵できます

我が国の木造住宅全体で、1.3億トン（H5）の炭素を固定した木材を使っています。木造住宅は、炭素を貯蔵する「第二の森林」ということができます。

【木の魅力】

エコ製品です

木材はアルミニウムや鉄鋼などに比べて、生産時に発生する二酸化炭素の量が非常に少なく、地球環境に優しい材料です。



炭素の放出量

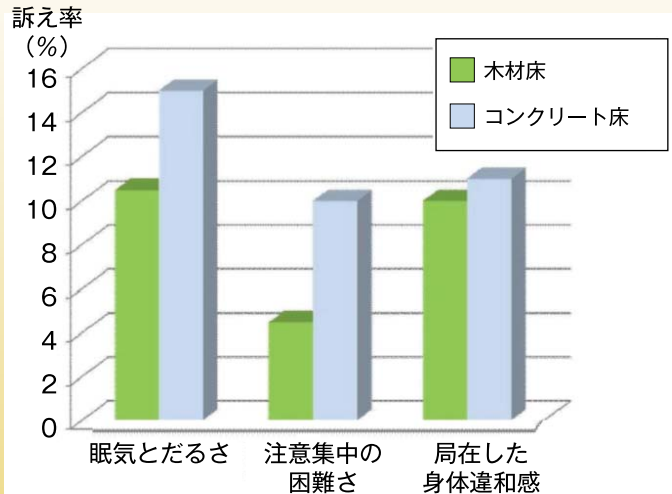
※人工乾燥材

【木の魅力】

集中力が向上します

木造校舎（木材の床）は、鉄筋コンクリート造校舎（コンクリートの床）で過ごした場合よりも、足下の冷えにより「眠気とだるさ」、「注意集中の困難さ」を訴える場合が少なくなります。

出典：早わかり木の学校（文部科学省）
（天野敦子：木造校舎の教育環境、住木センター、P41：2004）

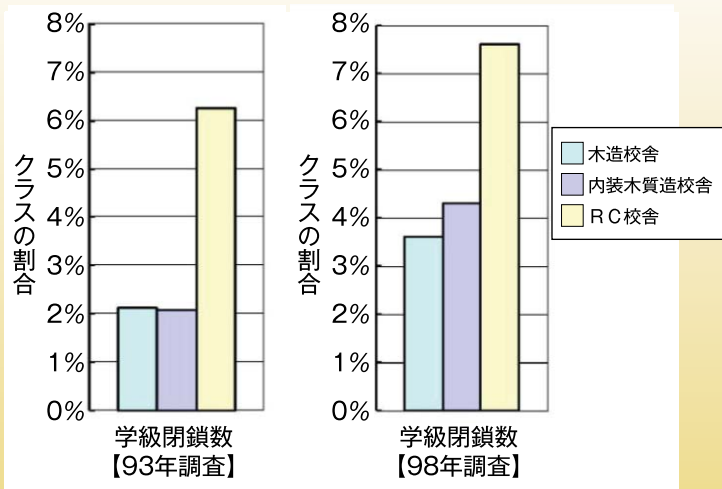


【木の魅力】

インフルエンザの蔓延を抑制します

木造校舎又は内装を木質化した校舎は、鉄筋コンクリート造校舎に比べ、冬期のインフルエンザによる学級閉鎖率が低く、インフルエンザの蔓延が抑制される傾向があります。

出典：愛知教育大学橋田紘洋名誉教授
「木のまち・木のいえリレーフォーラムイン松本（平成22年1月30日・まつもと文化芸術）」

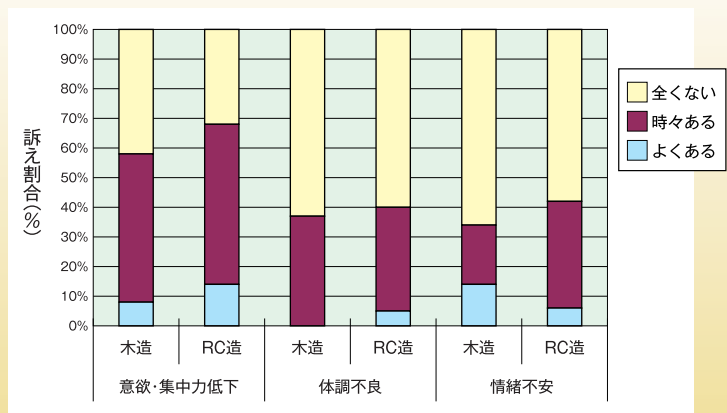


【木の魅力】

情緒を安定させ、意欲低下を抑制します

木造校舎は、鉄筋コンクリート造校舎に比べて、意欲や集中力の低下を感じる子供、情緒不安定の子供の割合が少なくなります。

出典：愛知教育大学橋田紘洋名誉教授
「木のまち・木のいえリレーフォーラムイン松本（平成22年1月30日・まつもと文化芸術）」



我が国は豊富な森林資源を有しています

今、日本の森林は利用可能な時期にきています

日本は国土の約7割が森林で覆われ、世界的に見て非常に高い森林率となっています。また、このうち約4割が人工林で、その多くが利用可能な間伐期、主伐期を迎えています。



林業の活性化に向けた取り組み



丈夫で低コストの路網と高性能機械による木材生産

生産効率と安全性の高い間伐(列状)



1年中植え付け可能で植付効率の高いコンテナ苗

国内資源、特に間伐材を利用しましょう

【トピックス】世界の森林の現状

世界の森林は、この300年間で40%が消失したとされています。

現在の世界の森林率は平均すると3割程度ですが、人口増加や貧困に伴う開発・違法伐採により毎年約1,300万ha（九州の約3.3倍）の森林が消失しています。



違法に伐採された熱帯地域の森林

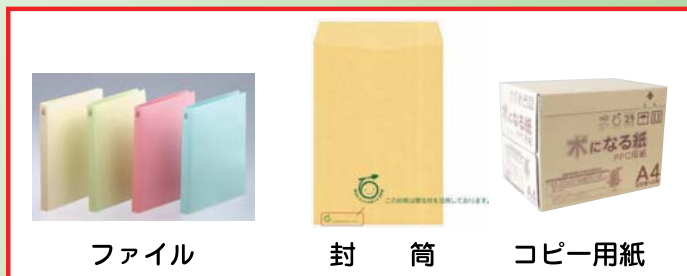


乾燥地での過放牧

森林荒廃と私たちの行動

開発等による森林の荒廃は私たちと無関係ではありません。世界各地の森林を保全するためにも、合法性や持続性を考慮した木材の消費行動が必要です。

例えば、間伐材を利用した製品を利用することで、世界の森林保全、我が国の森林・林業の活性化、地球温暖化の防止に貢献できます。



ファイル

封筒

コピー用紙

間伐材を利用した紙製品「木になる紙」

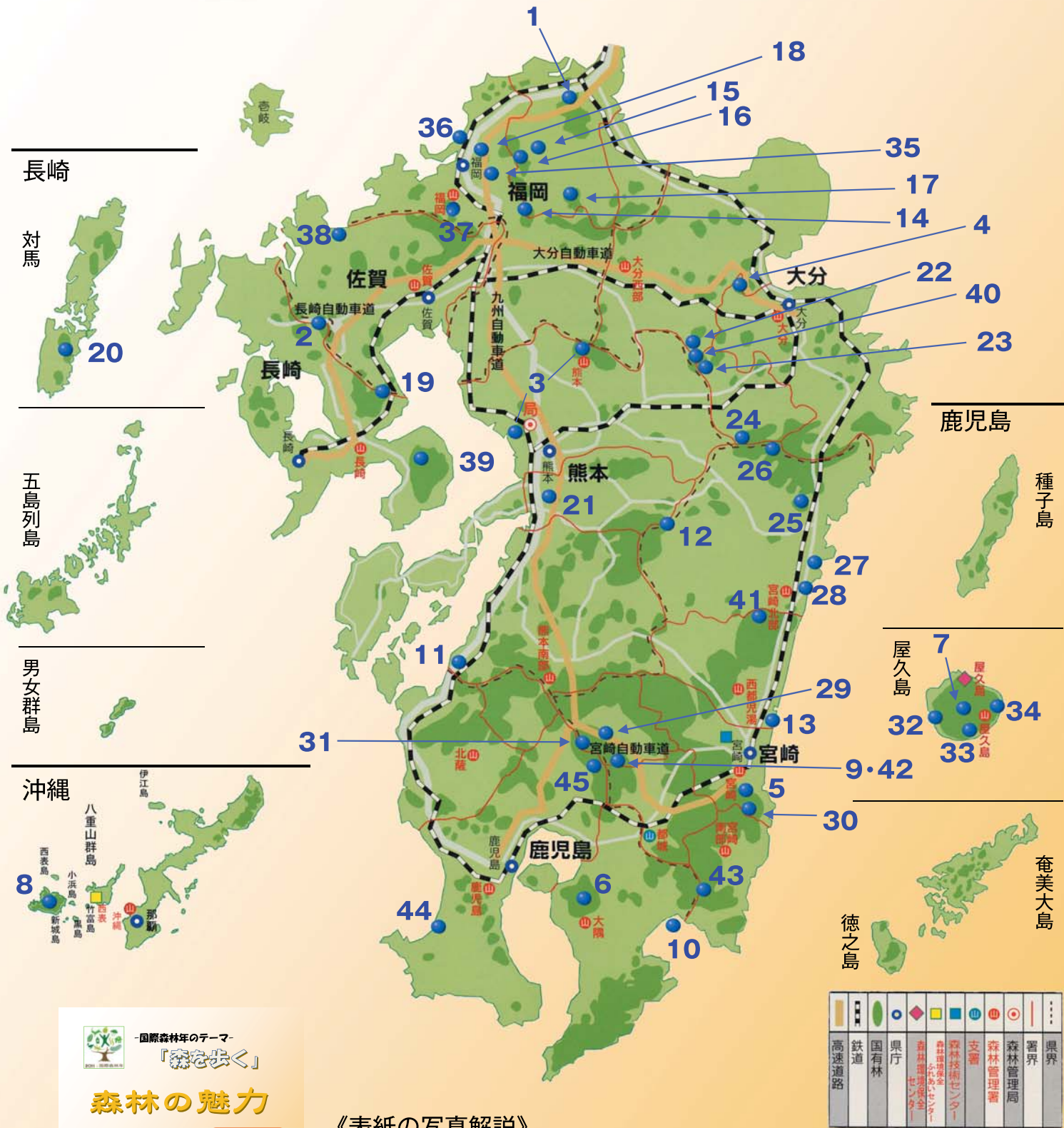
【森林歩きの注意点】 よく読んでね！

1. 動植物の保護にご協力ください。
2. 樹木等を損傷・窃取した場合、法で罰せられます。
3. 保安林内では、樹木の損傷等が禁止されています。
4. 歩道、広場等の区域外への立入はお控えください。
5. 立入制限区域には、絶対に立ち入らないでください。
6. 休息等は、安全な場所で行ってください。
7. 登山は、自己責任が原則です。天候等を確認し、十分な装備で入山してください。
8. 悪天候のときは、入林をお控えください。
9. ゴミの持帰りにご協力ください。
10. タバコなどの火の始末にご協力ください。

お問い合わせ先

九州森林管理局 国有林野管理課	熊本市	096-328-3541	宮崎森林管理署都城支署	都城市	0986-23-4566
			宮崎南部森林管理署	日南市	0987-25-1115
福岡森林管理署	福岡市	092-843-2100	森林技術センター	宮崎市	0985-82-2211
佐賀森林管理署	佐賀市	0952-26-1111	北薩森林管理署	さつま町	0996-48-4900
長崎森林管理署	諫早市	0957-41-6911	鹿児島森林管理署	鹿児島市	099-247-7111
熊本森林管理署	菊池市	0968-25-2101	大隅森林管理署	鹿屋市	0994-42-5217
熊本南部森林管理署	人吉市	0966-23-3311	屋久島森林管理署	屋久島町	0997-46-2111
大分西部森林管理署	日田市	0973-23-2161	屋久島森林環境保全センター	屋久島町	0997-42-0331
大分森林管理署	大分市	097-532-9281	沖縄森林管理署	那覇市	098-868-8829
宮崎北部森林管理署	日向市	0982-52-2191	西表森林環境保全	石垣市	0980-88-0747
西都児湯森林管理署	西都市	0983-43-1377	ふれあいセンター		
宮崎森林管理署	宮崎市	0985-29-2311			

レクリエーションの森の位置図



国際森林年のテーマ
「森を歩く」

森林の魅力



九州森林管理局

《表紙の写真解説》

- ① 落葉広葉樹林を彩る紅葉（くじゅう山）
- ② 渓流と森林美を織りなす黎明の滝（菊池水源）
- ③ 汽水域に生育するマングローブ林（西表島）
- ④ 日本で見られるカワセミ科の鳥では最大級のヤマセミ
- ⑤ 海を越え1,000km以上の長い旅をする蝶アサギマダラ
- ⑥ 淡い彩りのヒカゲツツジ（屋久島）
- ⑦ 大きな板根を持つサキシマスオウノキ（西表島）

詳しくは、九州森林管理局のホームページ「森林への招待」をご覧ください。

<http://www.rinya.maff.go.jp/kyusyu/index.html>