

札幌 ガイドマップ

市民の森



盤溪市民の森

白川市民の森

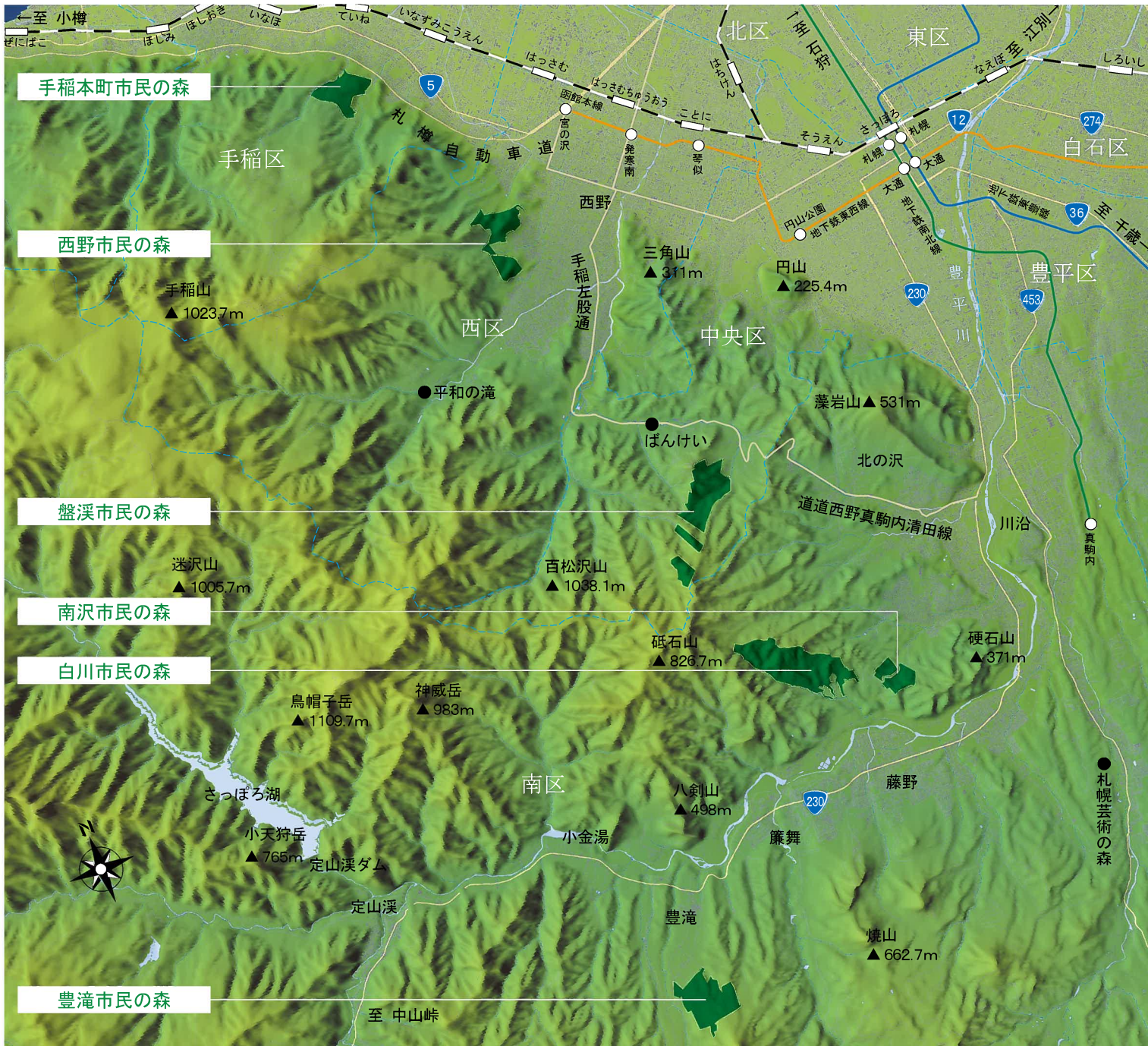
豊滝市民の森

西野市民の森

手稲本町市民の森

南沢市民の森

札幌市みどりの推進部



私有林を市民の憩いの場として活用

札幌には約13,000haの私有林があり、全森林の2割弱を占めています。

これらの森は、水の供給源となり、空気をきれいにする働きをします。自然豊かな山林は私たちに安らぎを与え、良好な環境をつくる重要な自然資源であり、大切に守り育てていく必要があります。

「市民の森」は所有者の協力を得て、散策路などを造成し、私有林を自然とのふれあいの場として活用する事業です。また、これらの森林の管理を行い、将来にわたって良好な都市近郊林として、守り育てていくことを目的としています。

現在(平成31年4月1日)、市民の森は、盤溪市民の森、白川市民の森、豊滝市民の森、西野市民の森、手稲本町市民の森、南沢市民の森の6カ所、面積は418.3haあり、多くの市民に親しまれています。

札幌市民の森

目次

- 私有林を市民の憩いの場として活用…… 3
- 盤溪市民の森…… 4
- 白川市民の森…… 5
- 豊滝市民の森…… 6
- 西野市民の森…… 10
- 手稲本町市民の森…… 12
- 南沢市民の森…… 14
- 札幌市民の森 誌上自然探索会…… 15
- 草木編 [食べられる木の実]
[松の違い、見分け方]
- 野鳥編 [簡単に作れるパードコール]
[野鳥の暮らしの跡を見つけよう]
- 両生類編 [サンショウウオの卵を探そう]
- 動物編 [動物の足跡(アニマルトレッキング)]
[リスの食べ跡(食痕探し)]
- ヒグマに注意!
まだある森の要注意
アクセスガイド…… 18

盤溪市民の森

ばんけい
しみんのもり

道道西野真駒内清田線（82号線）沿いにある、ばんけいスキー場の山「三菱山」（482m）の南斜面一帯が盤溪市民の森です。
この森は、私有林を活用する「市民の森」の第1号となりました。
散策路の多くは幅のある林道を活用しているため、広く開放感があり、山歩きが苦手な人にも親しみやすい森です。



盤溪市民の森散策ガイド

■指定年月日／平成元年6月27日ほか ■所在地／中央区盤溪447番地1ほか ■面積／88.2ha
■散策路延長／7.2km ■主要施設／総合案内看板、分岐案内看板、簡易トイレ（×2）、丸太ベンチ等
市民の森西側奥の散策路（10-12西側間）がオススメ。ここは旧林道ではなく散策用に造成した道なので、より自然を身近に感じることができます。
入口→1→15→14→13→12→10→11→17→16→15→1→入口（約3.9km 約2時間）



盤溪の歴史と地域

屯田兵と盤溪

盤溪は、もともと盤之沢と呼ばれていました。明治時代に琴似屯田と新琴似屯田の準備用地に指定されました。これが盤溪開拓の始まりです。炭焼きが盛んになる一方、何度も大きな山火事におそわれました。山火事は山林を焼き払います。焼地での畑作の成功が、この沢を、炭焼きの里から農業の地へと変えていきました。とかくに人の世は住みにくい。

小規模特認校

「小規模特認校」となっている盤溪小学校では、目と鼻の先にあるスキー場や、豊かな自然を活用した個性的な授業を行っています。また玄関の横には、「校犬クロ」の像があります。クロは約10年間盤溪小学校で飼われ、童話にも描かれました。

スキー場

盤溪には「ばんけいスキー場」があります。札幌の中心部から車で約20分のところに位置するため、都心に近いスキー場として、夜遅くまで多くの市民でにぎわいます。



白川市民の森

しらいかわ
しみんのもり

市道石山線沿いにある札幌市北方自然教育園の道路を山に向かうと「白川市民の森」の入口になります。
「白川市民の森」は、青山と名付けられた標高530.5mの山の斜面一体に広がっています。
針葉樹や広葉樹の混交林が広がり、草木の種類も多く、緑に恵まれた森です。
また、青山の頂上からは眼下に藤野地区の市街、遠くは、空沼岳や恵庭岳、天気にも恵まれれば樽前山までを眺望することができます。



白川市民の森散策ガイド

■指定年月日／平成3年8月1日ほか ■所在地／南区白川1814番地1ほか
■面積／133.7ha ■散策路延長／15.3km ■主要施設／総合案内看板、分岐案内看板、簡易トイレ（×2）、駐車場、丸太ベンチ、四阿（×3）等

入口より北西側の青山（標高530.5m）に登ると、南側一帯の眺望がよく、藤野市街地、遠く札幌岳、空沼岳、恵庭岳等を望むことができます。

入口→26→6→7→8→21→20→19（山頂）→18→17→16→15→14→13→12→11→10→25→26→入口（約5.0km 約3時間）



白川の歴史と地域

フルーツ街道

白川山裾にはフルーツ街道があり果樹園が軒を連ね、6月のイチゴから始まり、サクランボ、モモ、プラム、ブドウ、ナシなど、11月のリンゴまで、さまざまな果物が収穫されます。フルーツ街道には直売店のほか果物狩りを楽しむことのできる農園があります。



白川がんげ

明治後半、篠路屯田兵村の小村亀十郎がこの地を開墾する決意をしました。開拓が一番困難を極めたのが道路の開発でした。亀次郎の計画・指揮のもと17年間かけて作り上げた道路は、「がんげ」とよばれました。現在は硬石山道路となり、白川と石山を結ぶ道路になっています。

白川浄水場

昭和46年に通水した白川浄水場は、豊平峡ダムと定山溪ダムを水源とし、札幌市の給水量の約80%をまかなう市内最大の浄水場です。白川浄水場では、毎年5月から10月までの期間、電話での予約申し込みにより施設の見学ができます。

北方自然教育園

北方自然教育園では、自然教育、体験学習の場として設けられた施設で、約5haの敷地には、苗植え・田植えなどの農業体験の場となる体験農場や果樹園、学習館や約70種類の昆虫が飼育された昆虫館があります。



豊滝市民の森

とよたき
しみんのもり

札幌市内中心から国道230号線を定山溪に向かう途中。
険しい岩肌の八剣山が真横に見えるあたりが豊滝地区になります。
豊滝地区の市街から南に約2キロほど入ったところにあるのが
「豊滝市民の森」です。
森は変化に富む尾根や沢に広がり、
針葉樹と広葉樹の混交林に恵まれ、時期になると
野花の群落ができます。
また散策路の都集には神社や馬頭観音が設置されています。



豊滝市民の森散策ガイド

■指定年月日／平成7年3月1日ほか ■所在地／南区豊滝195番地1ほか
■面積／62.4ha ■散策路延長／7.1km ■主要施設／総合案内看板、分岐案内
看板、簡易トイレ（×2）、駐車場（×2）、丸太ベンチ、四阿等

市民の森中央の湿地部分（12-13間）は、春はエゾエンゴサク、エンレイソウ、夏はオオユバユリ、
クルマユリなど季節ごとに豊富な草花を楽しめます。
東側入口→11→12→13→6→7→9→8→3→2→10→11→東側入口（約3.2km 約1.5時間）



豊滝の歴史と地域

本願寺道路

現在の国道230号の原型となった道です。明治4年、東本願寺の現如上人が責任者となり、工事を請け負ったことから本願寺道路と呼ばれます。有珠街道、虻田街道とも呼ばれることもありました。

定山溪鉄道

大正7年から昭和44年まで白石から定山溪まで走っていた私鉄、定山溪鉄道は、材木や鉱石の運搬のほか、定山溪温泉の観光客の輸送を目的として開通しました。昭和4年からは、当時としては珍しい電車が導入され、多くの人たちが利用するようになりました。

北大第4農場

豊滝に人々が移り住むようになった明治20年頃、豊滝には、札幌農学校（現北海道大学）と林野局の農場とがありました。昔の名残として、現在でも「北大所有地につき、立ち入り禁止」と書いた看板が見られます。

道路情報館

国道230号沿いにある道路情報館は、北海道で唯一の「道路」に関する資料館です。トイレや休憩スペースは24時間解放されています。施設内では、ドライバーへの道路・交通情報の提供を行っています。



西野市民の森

にしのみんのもり

宮丘公園の西側に広がる西野市民の森。手稲山南東部の緑の半島部分が西野市民の森にあたり、北側は宮丘公園、南側は西野西公園に隣接しています。尚公園には駐車場が整備され、車でも気軽に訪れることができます。また住宅街に隣接するため、地元の人たちの生活に密着した里山の雰囲気も楽しめます。



西野市民の森散策ガイド

■指定年月日／平成9年12月1日ほか ■所在地／西区西野 1006-7 のうち、ほか
 ■面積／60.8ha ■散策路延長／2.7km ■主要施設／総合案内看板、分岐案内看板、簡易トイレ（×1）、丸太ベンチ等

宮丘公園入口から旧西野キャンプ場まで行き、再び宮丘公園へ戻るコースがおすすめ。時にはリスも姿を見せます。また、旧西野キャンプ場周辺は川が流れており、様々な動物を見るができます。

宮丘公園入口-旧キャンプ場入口-宮丘公園（約4km 約2時間）



西野の歴史と地域

発寒川扇状地

手稲山を源とする琴似発寒川は、上流から土砂を運びます。その土砂が、下流に流れていくに従って幅を広げ、ちょうど扇子のような形に土砂を積み上げ典型的な扇状地を作りました。これを発寒川扇状地と呼びます。

札幌水準原票

「水準点」は土地の標高を正確に測るための基準となる点です。宮丘公園には、標高81mの水準点が設置されています。これは札幌で唯一の水準点です。さらに、全国に80個あるなかで最後に設置された基準水準点になります。

西野米

明治20年には、西野で最初の米作りが行われました。明治の終わり頃になると、用水路の整備とともに水車があちこちに設置され、西野は一大稲作地帯になりました。西野で作られた米は、味が良く「西野米」と呼ばれるようになり、寿司米としてももてはやされました。



広島通と学田通

西野の本格的な開拓は明治18年、広島県人によって、現在の西野第二地区を中心に始められました。地区の中心を通る道は広島通りと呼ばれるようになりました。「広島通」は現在「西野通」と呼ばれています。これと垂直に交差する道はかつて「学田通」と呼ばれ、白石藩士によって創立された「時習館塾」の精神を生かす意味を込めて名付けられました。宮丘公園の学田山の名もこれと同じ由来になります。

- 車道
- 散策路
- ← 100 → 案内板間の距離 (単位m)
- 300 標高離 (単位m)
- 案内 総合案内板
- トイレ
- 見晴らしのよい場所
- 公園
- 針葉樹
- 広葉樹
- 紅葉するもの
- 黄変するもの
- 実のなる木
- 花の群落

手稲本町市民の森

ていねほんちょう
しみんのもり



標高1,023.7m。
 西区、手稲区を抱くように
 四方へ尾根を広げている手稲山は、
 札幌を象徴する山として市民から親しまれています。
 「手稲本町市民の森」はその手稲山麓に広がっています。
 散策路は昔の登山道や林道を利用して作られています。
 比較的なだらかなコースなので、
 気軽に散策を楽しむことができます。

手稲本町市民の森散策ガイド

■指定年月日/平成13年10月1日ほか ■所在地/手稲区手稲本町592-11のうち、ほか ■面積/522ha ■散策路延長/4.4km ■主要施設/総合案内看板、分岐案内看板、丸太ベンチ

全体的になだらから歩きやすくなっており、時間に合わせてコースを選べます。
 春先は鳥の鳴き声があちこちで聞かれ、シカの足跡も見ることがあります。
 旧千尺スキー場入口→8→7→3→9→2→4→5→6→8→入口
 (約2.9km 約1.5時間)

手稲本町の歴史と地域

手稲山

札幌の街の南西に連なる山々のなかで、ひととき高い手稲山。山頂には各放送局のアンテナが並び、都市機能の重要な役割も担っています。山頂からの眺めは素晴らしく、眼下に石狩湾が広がり、晴れた日には樽前山や羊蹄山までも見渡すことができます。

手稲鉱山

手稲鉱山は、戦時下の昭和10年代に、良質の金、銀、銅が産出され、日本の三大金山、五大鉱山のひとつとして数えられました。鉱業が盛んになると、多くの人々が手稲に集まってきました。現在でも周辺地域に「金山」など、鉱山にまるわる地名があり、そのころの名残を伝えています。

軽川

かつて手稲は軽川と呼ばれていました。地名の由来となった軽川は、手稲山から手稲本町・前田を通って新川に注ぐ約6,250mの川です。夏に水が溢れることがあったので「濁川(カルカワ)」と呼ばれていました。そのカルカワがなまってガルガワと言われるようになりました。以前、軽川は急流のため、雪解けや大雨の時には下流が増水し、多くの被害を出しました。

冬季オリンピック

昭和47年、手稲山は冬季オリンピック札幌大会の会場になりました。大会では、35カ国、1655人もの選手が参加。手稲山では、男子大回転、女子大回転、そして男女大回転が行われました。またポプスレーコースも設置され、世界にその名を響かせました。



車道 散策路 1~9 案内板 ←100→ 案内板間の距離(単位m) 300 標高(単位m) 案内 総合案内板 トイレ 見晴らしのよい場所 針葉樹 広葉樹 紅葉するもの 黄変するもの 実のなる木 花の群落

南沢市民の森

みなみのさわ
しみんのもり

南沢から硬石山線の峠を越えてすぐに南沢市民の森の入口があります。入口は北と南の斜面にそれぞれひとつあり、北側は砥石山の東斜面に整備されたルート、南側は硬石山の西側斜面に整備されたルートになります。どちらの散策路もループ状になっているので、迷う心配も少なく気軽に散策が楽しめます。



南沢の歴史と地域

八号の沢

明治9年に山鼻に屯田兵村ができると、屯田兵の準備用地として、南沢一帯が与えられました。当時、南沢は「八号の沢」と呼ばれました。また、この地域はアイヌ語で「淵の川」という意味の「ハ垂別（ハツタリベツ）」と呼ばれ、現在でも、砥石山登山口近くには「ハ垂別の滝」という名の滝があります。

ラベンダー

北海道で始めてラベンダーの栽培を始めたのは南沢です。昭和15年から約30年間、香料の原料としてラベンダー栽培が行われていました。昭和17年には精油を採る蒸留工場もでき、作付面積も広がりました。その後、ハマナスやバラの栽培も行われ、南沢はいまの富良野のように美しいお花畑が広がり、多くの見学者が訪れる場所でした。

南沢市民の森散策ガイド

■指定年月日/平成5年6月1日ほか ■所在地/南区
南沢1885番地1ほか ■面積/20.9ha ■散策路延長/3.7km ■主要施設/案内看板、ベンチ等
他の市民の森に比べ利用頻度が少なく、自然に近い状態での散策が楽しめます。



札幌市民の森 誌上自然 探索会

森は「生きた博物館」。そっと耳をかざしてみると、注意深く観察してみると、いろいろな発見があります。ここでは、自然を知る楽しみの例をいくつかご紹介します。

草木編

食べられる木の実

食べられる木の実を探すのも市民の森の楽しみです。森野市民の森では、秋から冬にかけて、オニグルミの実を拾うことができます。この季節に落ちている実は、果肉が取れた状態なので食べるには好都合です。また、豊滝市民の森には、春から夏にかけて明るく開けた場所にエゾクサイチゴが白い花を咲かせます。普段口にする一般的なイチゴにそっくりの実です。この他に、食べられる木の実としてコクワなどがあります。コクワはマタタビの仲間できゅういによく似た味がします。



エゾクサイチゴ

松の違い、見分け方

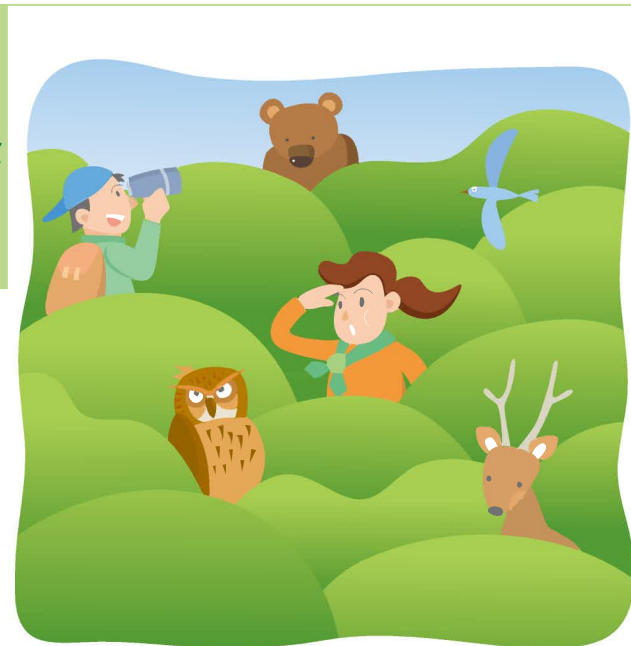
市民の森で多く見ることができる樹木に松があります。樹皮が黒みを帯びているクロエゾマツ。樹皮が不規則な細い鱗状で赤褐色なのがアカエゾマツです。これら二つを総称してエゾマツと呼びます。トドマツは、枝が水平かやや上向きに生えているのが特徴です。エゾマツは葉が硬く、先がとがっているのに対して、トドマツは、葉が柔らかく葉先が2つに分かれます。またこのトドマツによく似た樹種に、カラマツがあります。もともと北海道には自生していなかった移入種で、トドマツよりも枝の反り返りが大きくなっています。



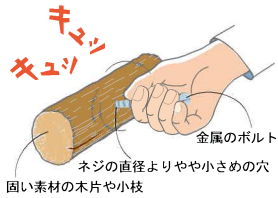
エゾマツ

トドマツ

カラマツ



野鳥編



簡単に作れる 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開けます。穴にボルトのネジをねじ込んだり、ゆるめたりする時に発する「キョッキュウ」と軋む音が鳥の鳴き声に似ています。



野鳥の暮らしの跡を見つけよう

釧路市民の森には、クマガラの餌食の跡を見ることができます。クマガラは天然記念物に指定されているキツツキです。森の中には多くの野鳥が暮らしています。野鳥の姿を観察するだけでなく、暮らしのこん跡を探そう「バードウォッチング」はいかがですか。釧路市民の森では、天然記念物に指定されている大型のキツツキ、クマガラが餌をついばんだ跡を見つけることができます。主にトドマツやブナの枯れ木に3～6cmの穴を掘ります。また野鳥の糞は、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。

両生類編

サンショウウオの卵を探そう

雪解けの頃に、わき水によって作られた池などでエゾサンショウウオの卵を見つけることがあります。エゾサンショウウオは、北海道特有のサンショウウオで、卵は、大きく白い螺旋状で対をなしています。片方に20から80個の卵が枯れ枝や、クマガラの幹に産み付けられます。またエゾアカガエルの卵も、同じようなところの浅い位置に産み付けられています。



動物編

動物の足跡 (アニマルトレッキング)

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「スノーシュー」を履いて、それらの足跡をたどっていただければ、ひよっとしたら足跡の主に会えるかもしれません。森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。



リスの食べ跡 (食痕探し)

森を歩いているとマツの木の下に、バラバラになったマツの実や、きれいに二つに割られたオニグルミの殻を見つけることがで



できます。これはエゾリスやシマリスが木の実を食べた跡です。シマリスはドングリやオニグルミを、地中2～3センチくらいの深さに貯蔵します。

ヒグマに注意!

市民の森を含む札幌市の西部に広がる森林域は、環境省レッドリストに指定されている貴重なヒグマの生息地であり、市民の森内でも毎年、ヒグマの出没情報が寄せられています。ヒグマも人も共に利用していくために、ヒグマの出没情報を確認して、十分な注意を払い利用しましょう。

【人間の存在を知らせる】

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場合に発生します。そのため声を出したり、手をたたく、また、鈴や笛を音たてて、遠くからでも人間の存在が分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。

【早朝・日没以降 夜間の利用は控える】

ヒグマは、嗅覚、聴覚に比べ視覚は良くありません。人間の姿を識別できないような薄暗い時間帯、霧や降雨時は、ヒグマが人の接近に気づきにくくなります。

【ゴミは持ち帰る】

森のなかで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寄ってく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。



【ヒグマ情報を確認する】

ヒグマ出没情報を現地入り口の掲示板、ホームページで確認しましょう。市民の森では、腕章をつけた巡視員が定期的に巡回しています。巡視員をお見かけの際は、ヒグマ情報をおたずね下さい。またヒグマの目撃情報も巡視員が「みどりの管理課」へ連絡して下さい。

まだある森の要注意

【ハチ】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強く危険です。ハチは黒い色に攻撃性を持つといわれていますので、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。スズメバチが回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。攻撃されたらと思って襲ってくる場合があります。



【マムシ】出会う時も冷静に避難

マムシは体長は40～50cmで、太く短いです。背は褐色の地に黒褐色の鋸形模様があります。動作が遅い上に、小さく毒量も少ないので、出会った時は慌てず冷静に、その場をそっと離れましょう。

【ダニ】肌の露出を控える

ダニは、笹藪に多く生息します。長袖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はい回り、すぐに刺しませんが、時々同行者と点検されることをおすすめします。

【ウルシ】知識なしで触れないこと

北海道に分布するウルシは主にヤマウルシとツタウルシがあります。ヤマウルシは小木で、樹液に触れるとかぶれます。またツタウルシは地面を這っている場合があり、うっかりすると足首やお尻がかぶれることがあるので触れないように注意してください。

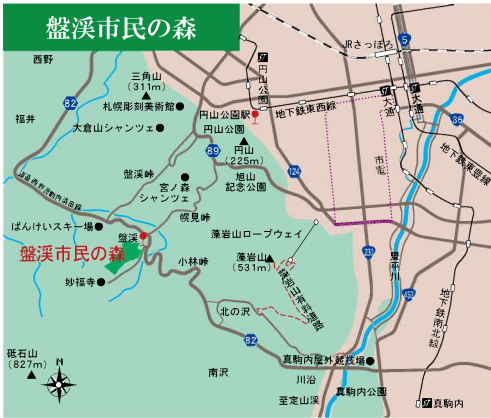


【キツネ】生水を飲まない

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、低いところに生えている実などを食べないようにしましょう。



アクセスガイド



■盤溪市民の森までのご案内<バス利用の場合>

【地下鉄円山公園駅バスターミナルより】

- ばんけいバス『円山線』に乗車後、終点「盤溪」下車
(所要時間：約20分、7時から18時まで約1時間に1本)
- 終点から小林峠方向へすぐ右に「妙福寺」の看板を右折。
- 約700mほど（徒歩約10分）で右側に市民の森入口



■白川市民の森までのご案内<バス利用の場合>

【地下鉄真駒内駅バスターミナルより】

- じょうてつバス『[12] 定山溪線』に乗車後、「十五島公園」バス停下車
 - パチンコ屋の角を左折し、北上
 - 突き当り（約300m）を右折
 - 二つ目の角（約150m）を左折
 - 二つ目の角（約100m）を右折すると十五島公園入口。公園内の橋を渡り、石山線に出る。（ここまでバス停から約15分）
 - 石山線を左折し、約15分（1km）で右手に北方自然教育園が現れ、中央分帯帯の手間を右折。（市民の森入口の看板がある）
 - 15分程歩いた（約1km）突き当りに市民の森入口
- ※バス停から計約45分



■豊滝市民の森までのご案内<バス利用の場合>

【地下鉄真駒内駅バスターミナルより】

- じょうてつバス定山溪行きの『[12] 定山溪線』乗車後、「豊滝」下車 ※所要時間約31分
 - バス停から約30m戻り、交差点を右手（南側）に折れる
 - 突き当り（約1.5km）を左折
 - 突き当り（約700m）に市民の森入口
- ※バス停から計約30分



■西野市民の森までのご案内<バス利用の場合>

【地下鉄琴似駅バスターミナルより】

【地下鉄寒寒南駅バスターミナルより】

【地下鉄宮の沢駅バスターミナルより】

- J Rバス『琴43』『発43』『宮43] 西野中洲橋線』に乗車後、「西野8条8丁目」下車。所要時間約15分。
 - 来た道に戻り、すぐの信号を左折（郵便局方面へ）
 - 2つ目の4差路を左折しすぐ右折
 - 3つ目の角を右折し、突き当りの浄水場を左折、道なりに行くと市民の森入口です。
- ※バス停から約1.2km、約20分



■手稲本町市民の森までのご案内<バス利用の場合>

【地下鉄宮の沢駅バスターミナルより】

●J RバスJ R手稲・小樽方面行きで「手稲本町」バス停下車。

- 来た道に戻り、3つ目の信号を右折（手稲オリンピック看板のある信号）
 - 札幌自動車道を越え、住宅街を越えてすぐ右側に入口
 - 【J R手稲駅より】
 - 駅バスターミナルより「J Rバス」札幌線地下鉄宮の沢駅前行きで「手稲本町」バス停下車
 - 3つ目の信号を右折（手稲オリンピック看板のある信号）
 - 札幌自動車道を越え、住宅街を越えてすぐ右側に入口
- ※バス停から約1.4km、約20分
- ☆駐車場がない為、公共交通機関をご利用ください。



■南沢市民の森までのご案内<バス利用の場合>

【地下鉄真駒内駅バスターミナルより】

- じょうてつバス東海大学前・真駒内駅行きの『[南96]・[環96] 南沢線』乗車後、「南3条4丁目」バス停下車。
 - 三叉路を南へ向かう道（白川方面）へ行く。
 - 約15分（約1km）で道の左右に市民の森入口（木階段が目印）
- ☆駐車場がない為、公共交通機関をご利用ください。



市民の森の楽しみ

【野鳥を観察する】

札幌周辺には180種類以上の野鳥がいるとされています。森のなかで耳をすましてみましょう。意外と近くに小鳥のさえずりが聞こえてくるはずです。野鳥観察は四季を通じて楽しめます。



カッコウ



シジュウカラ



コゲラ

【草花を観賞する】

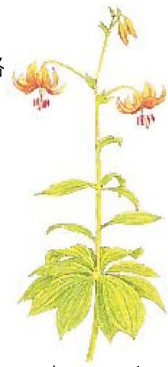
雪解けとともに顔を出すフキノトウから、春の訪れを告げるカタクリなど、散策路に沿って歩くと、季節により様々な花が目を楽しませてくれます。



ウド



エンレイソウ



クルマユリ

【動物を探す】

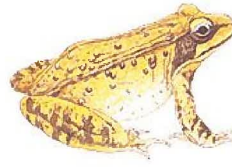
草木や地面をじっくり観察してみると、小さな昆虫などの生物に出会えるでしょう。花の季節には、あざやかな羽の色をした蝶が蜜を吸いにやってきます。少し早起きして、森の中でカエデやミズナラなどの樹液が流れ出ている木を観察してみましょう。



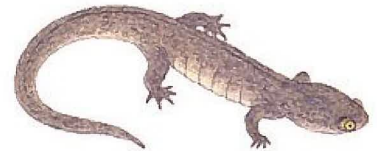
ミヤマカラスアゲハ



ミヤマクワガタ



エゾアカガエル



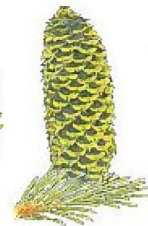
エゾサンショウウオ

【森林浴】

ただ森を歩くだけでも、木の香りや小川のせせらぎが、私たちの体に自然とリラックス効果をもたらしてくれます。日常を忘れさせ気分をリフレッシュしてくれるでしょう。



カラマツ



トドマツ



札幌市みどりの推進部みどりの管理課

TEL : (011) 211-2522 FAX : (011) 211-2523

HP : <http://www.city.sapporo.jp/ryokuka/midori/shizen/shiminnomori/index.html>

SAPPORO