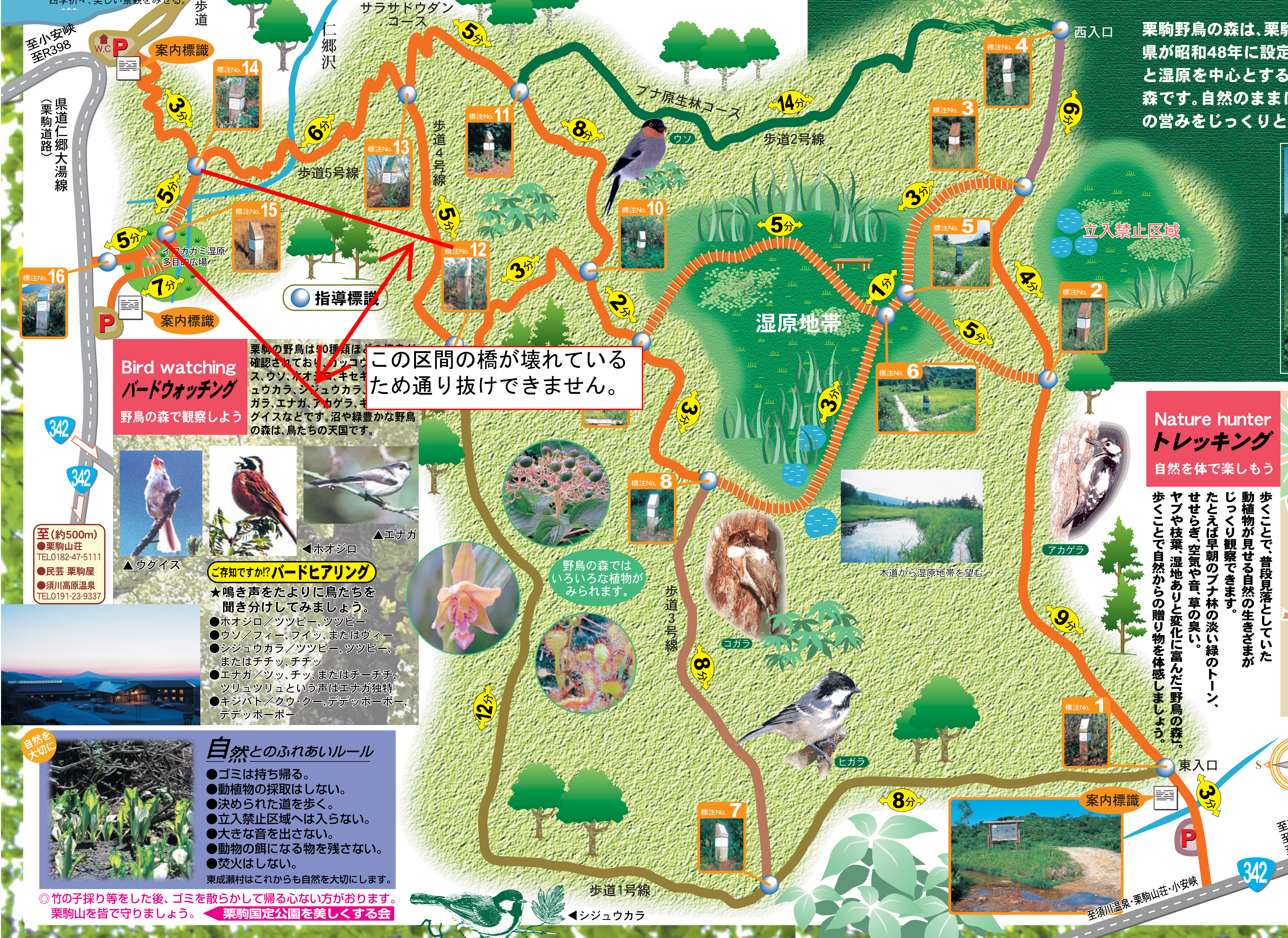
栗駒国定公園——須川高原 *Nature land*

栗駒 野鳥の森 map

栗駒野鳥の森は、栗駒国定公園内の鳥獣保護区の中に、秋田県が昭和48年に設定したものです。標高は1,000m、須川湖と湿原を中心とするブナ、ミズナラなどの落葉広葉樹林の森です。自然のままにある野鳥や昆虫、植物に親しみ、自然の営みをじっくりと観察してください。

歩道2号線より焼石岳方面を望む


須川湖
栗駒連峰の秣岳の真下
標高1,030mに位置する火口湖。
周囲をブナ林に覆われ
四季折々、美しい景観をみせる。
須川湖キャンプ場へ（収容人員200名）
☎0182-47-5255
湖岸歩道
仁郷沢
サラサドウダンコース
至小安峡
至R398
W.C
P
案内標識
県道仁郷大湯線（栗駒道路）
標注No.14
3分
6分
5分
歩道5号線
標注No.13
歩道4号線
標注No.11
8分
ブナ原生林コース
14分
歩道2号線
ウソ
西入口
標注No.4
9分
標注No.3
3分
標注No.15
5分
5分
イワカガミ湿原
多目的広場
標注No.16
7分
標注No.12
5分
3分
標注No.10
2分
5分
1分
標注No.5
4分
立入禁止区域
湿原地帯
5分
標注No.2
指導標識
標注No.6
3分
3分
標注No.9
標注No.8
アカゲラ
野鳥の森では いろいろな植物が みられます。
木道から湿原地帯を望む
コガラ
歩道3号線
8分
9分
12分
342
至（約500m）
●栗駒山荘
TEL0182-47-5111
●民芸 栗駒屋
●須川高原温泉
TEL0191-23-9337
ヒガラ
標注No.7
8分
標注No.1
東入口
3分
P
歩道1号線
至須川温泉・栗駒山荘・小安峡
◀シジュウカラ
至東成瀬村田子内
至R397
至R13 十文字IC
W
S
N
E

この区間の橋が壊れているため通り抜けできません。

Bird watching バードウォッチング

野鳥の森で観察しよう

栗駒の野鳥は50種類ほど[illegible]確認されており、カッコウ[illegible]ス、ウソ、ホオジロ、キセキ[illegible]ュウカラ、シジュウカラ、[illegible]ガラ、エナガ、アカゲラ、キ[illegible]グイスなどです。沼や緑豊かな野鳥の森は、鳥たちの天国です。

▲ウグイス

◀ホオジロ

▲エナガ

ご存知ですか!? バードヒアリング

★鳴き声をたよりに鳥たちを聞き分けしてみましょう。

- ●ホオジロ／ツツピー、ツツピー
- ●ウソ／フィー、フイッ、またはヴィー
- ●シジュウカラ／ツツピー、ツツピー、またはチチッ、チチッ
- ●エナガ／ツッ、チッ、またはチーチチ、ツリュツリュという声はエナガ独特
- ●キジバト／クウ・クー、デデッポーポー、デデッポーポー

自然を大切に

自然とのふれあいルール

- ●ゴミは持ち帰る。
- ●動植物の採取はしない。
- ●決められた道を歩く。
- ●立入禁止区域へは入らない。
- ●大きな音を出さない。
- ●動物の餌になる物を残さない。
- ●焚火はしない。

東成瀬村はこれからも自然を大切にします。

◎竹の子採り等をした後、ゴミを散らかして帰る心ない方がおります。栗駒山を皆で守りましょう。◀栗駒国定公園を美しくする会

Nature hunter トレッキング

自然を体で楽しもう

歩くことで、普段見落としていた動植物が見せる自然の生きざまがじっくり観察できます。たとえば早朝のブナ林の淡い緑のトーン、せせらぎ、空気や音、草の臭い。ヤブや枝葉、湿地ありと変化に富んだ「野鳥の森」。歩くことで自然からの贈り物を体感しましょう。

トレッキング・基本テク

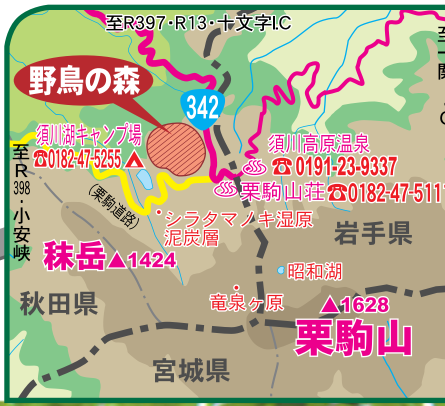
- ■湿っている倒木や木の根などは滑りやすいので、足裏全体に荷重しよう。
- ■登り坂では無理せずペースダウン。小さな歩幅で土踏まずに体重を預けるように歩こう。
- ■下り坂ではかかとからつま先にかけて、靴底全体で体重を受けるように着地する。

エネルギー補給も忘れずに

- ■疲れた身体を短時間で元気にする、すぐにエネルギーに変わる行動食をもった方がよい。飴、チョコレート、ビスケットなど。
- ■水分補給も大切。水筒をお忘れなく。

森林浴

■森の樹木が出す「フィトンチッド」は、気分を和らげ脳の働きを活発にします。静けさや香り、適度な運動はストレス解消に最適です。


至R397・R13・十文字I.C
至一関I・C
野鳥の森
342
須川湖キャンプ場
☎0182-47-5255
至R398・小安峡
（栗駒道路）
須川高原温泉 ☎0191-23-9337
栗駒山荘 ☎0182-47-5111
シラタマノキ湿原
泥炭層
秣岳▲1424
岩手県
昭和湖
秋田県
竜泉ヶ原
▲1628
栗駒山
宮城県