

木曾の山々の歴史と赤沢自然休養林

木曾のひのきは、平安時代から広く知られ、安土桃山時代には伏見城などの城を建てる材料として利用されるようになりました。江戸時代になると各地で城下町が繁栄するようになり、木曾の山々から木々が大量に切り出され、使われるようになりました。その結果、木曾の山は大変荒れ、木々も少なくなりました。そこで、木曾の山を管理していた尾張藩は『木一本、首一つ』という厳しいおふれを出して山の木を守り始めました。その甲斐があって、自然に芽生えた木々が生き茂る木曾の山々が蘇りました。明治時代から木曾の山々の大部分は『御料林』と呼ばれる皇室の財産となり、太平洋戦争後は『国有林』として管理されています。

戦後の復興と経済成長により再び木々が大量に切られるようになりましたが、上松町の赤沢地域は『林木遺伝資源保存林』『植物群落保護林』に指定され保護されています。また、赤沢地域は昭和44年に日本で最初の『自然休養林』に指定され、昭和57年には『第1回全国森林浴大会』が開催され、『森林浴発祥の地』としても知られています。昭和62年には『森林鉄道』が再び走りだし、平成8年には、車椅子に乗ったままで利用できる車両や遊歩道『ふれあいの道』が整備され、からの不自由な方からご年配の方まで、どなたでも気軽に森林浴が楽しめる休養林として年々訪れる方が増えています。



赤沢自然休養林DATA	
面積	728ha
海拔	1,080m～1,558m
平均樹齢	300年

木曾・赤沢の歴史

- 天正18年(1590) 豊臣秀吉、木曾氏領有地を直轄領とする。
 慶長5年(1600) 徳川家康の直轄領となる。強度伐採始まる。
 元和元年(1615) 尾張徳川領となる。築城、造船、土木用材等伐出。
 明暦3年(1657) 江戸大火。復興材を伐出。
 寛文5年(1665) 留山、巢山を設ける。赤沢ひのき林留山となる。
 (当時は小川村小川入南山を称す)
 元禄年間(1688～1703) 小川入り赤沢留山ひのき林の強度伐採。
 宝永6年(1708) ひのき、さわら、あすなろ、こうやまきの四木、
 停止木となる。後にねずこも停止木となる。(木曾五木)
 明治12年(1879) 山林局設置。(官林)
 明治22年(1889) 帝室林野局御料林となる。
 明治39年(1906) 神宮備林設置。
 明治44年(1911) 中央本線開通。
 大正5年(1916) 小川森林鉄道完成。神宮備林施選開始。
 昭和22年(1947) 林政統一。国有林となる。
 昭和44年(1969) 全国初の自然休養林に指定される。
 昭和50年(1975) 森林鉄道廃止。全線自動車輸送となる。
 昭和57年(1982) 第1回森林浴大会開催。
 昭和58年(1983) 「21世紀に残したい自然100選」に選定される。
 昭和61年(1986) 全国森林浴の森に選定される。
 昭和62年(1987) 森林鉄道復活。「トムソーヤクラブ村 木曾・上松」開村。
 平成8年(1996) ふれあいの道完成。森林鉄道の新型機関車完成。
 平成11年(1999) 赤沢自然休養林開園30周年。
 平成13年(2001) 環境省「かおり風景100選」に選定。
 平成14年(2002) 「遊歩百選」に選定。
 平成17年(2005) 第62回伊勢神宮式年遷宮御杣始祭が行われる。
 平成18年(2006) 国の「森林セラピー基地」に認定される。
 平成19年(2007) 森林セラピー基地赤沢自然休養林グランドオープン。



▶JRで…	新宿	中央本線	塩尻	中央本線	上松	バス	赤沢
							30分
	新大阪	新幹線	名古屋	中央本線			1時間30分
▶車で…	東京	中央道	長野道	塩尻 I.C.	R19		52km
							193km
	東京	中央道		伊那 I.C.	R361-R19		37km
							205km
	大阪	名神	名古屋	中央道	中津川 I.C.	R19	52km
							70km
▶高速バスで…	新宿	中央道	長野道	塩尻 I.C.	R19	木曾福島	バス
							10分
						上松	バス
							30分

上松町観光協会 赤沢渓谷を美しくする会

〒399-5603 長野県木曾郡上松町大字上松159-3

TEL.0264(52)1133 FAX.0264(52)4180

<インターネット><http://www.town.agematsu.nagano.jp/kankou/>

木曾森林管理署

〒399-5604 長野県木曾郡上松町正島 TEL.050-3160-6065(平日のみ)

お願い

赤沢自然休養林までの道は、国有林の中を通っています。
 貴重な木曾ヒノキの森、自然を守るため次の事項をお守りください。

- 非常に狭い道ですのでスピードの出しすぎ・落石・落枝等にご注意ください。また、道沿いの待避所は対向車を避ける場所です。駐車場ではありません。お車の駐車はご遠慮下さい。
- 国有林内はキャンプ禁止です。また、焚き火など火の取扱いは禁止です。動植物・昆虫・魚等の採取も禁止です(禁猟・禁漁区)。場合によっては、書類送検されますのでご注意ください。
- ゴミの持ち帰りにご協力ください。ゴミのポイ捨て等の影響で動物が餌付く可能性があります。タバコのポイ捨ては山火事の恐れがあります。
- 赤沢自然休養林へのペットの持ち込み自粛にご協力下さい。(外来植物の繁殖防止、野生動物とペット双方の病気感染防止等のため)

皆様のちょっとしたマナーで大切な自然が守られます。ご協力お願い致します。

赤沢自然休養林は標高1,080m以上です。
 天候が変わりやすい為、寒暖に耐えられる服装でお出掛け下さい。

赤沢利用者協力金のお願い

赤沢自然休養林では、皆様からの駐車料金・園内募金の協力金で自然保護・環境美化・遊歩道整備・施設維持管理等を行っています。貴重な自然を残していくためご協力をお願いします。

ようこそ、美しい

も
り
森林へ。

赤沢自然休養林散策マップ

森林セラピー基地

信州木曾・上松

赤沢自然休養林

森林浴の効用

なるほど、心と身体に心地よい。
フィトンチッドの素晴らしさをさあ体験。

植物が発散する酸素や微妙な香りなどには、殺菌・浄化作用が含まれていて、人にとって非常によいことが確認されています。この森林浴効果をもたらすのが「フィトンチッド」。森の不思議なちからが、心と身体をそっと休めてくれているのです。さあ緑のシャワーを浴びてみんなでリフレッシュ!

●殺菌効果

樹木が発散する酸素や香りには殺菌物質が含まれていて、病原菌や細菌を寄せつけない作用が働いています。人にとっても好環境となり、その効果は想像以上のものです。

●森林の香り

森林の中にいなくても、ひのきのように素敵な香りに出会うとホッとすることは、樹木や草花の香りには心を静めるアロマテラピー効果があり、森の中を歩いていると、気持ちが安らいでくるのはこのためなのです。

●森林の色

植物の種類や、季節によって森の色は異なってきますが、基本的には心理的に「落ち着き」を誘う緑が中心。感動的な紅葉の色も、心に新しい風を呼び起こします。

●森林の空気

空気中のチリやススも、森林がフィルターとなってシャットアウト。適度な湿度とバランスよく調節して、私達を優しく包み込んでくれているのです。

●酸素の供給源

植物は二酸化炭素を吸って、酸素を発散しています。だから森林の中は、新鮮で中味の濃い酸素がいっぱい。思いっきり深呼吸をしてみましょう。

●防風・遮光効果

よく成長した森林は、背丈も高く生い繁っているから、真夏の直射日光をさえぎり、いつも涼風のさわやかさ。強風や突風からも私達を守ってくれます。

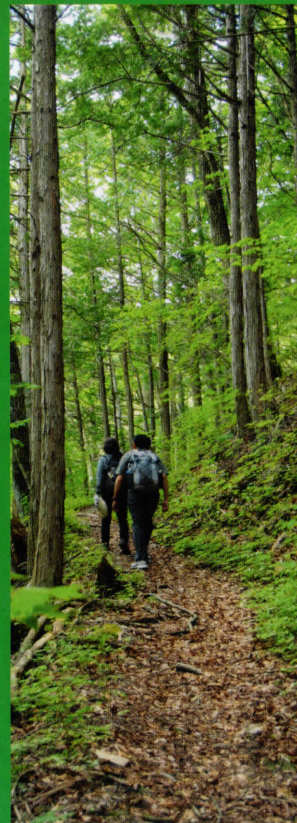
●防音効果

都市の騒音は森の中にはありません。清流のせせらぎ、野鳥のさえずり、優しい風の音など、静寂の森に耳を澄ませば、心地よい自然の音が聞こえてきます。

森林セラピー基地 赤沢自然休養林

「森林セラピー®」とは、「森林の地形や自然を利用した医療・リハビリテーション、カウンセリング」また、「森林浴、森林レクリエーションを通じた健康回復・維持・増進活動」のことを意味します。

森林セラピー®の研究では、森林浴を行うことにより森林の樹木が発散するフィトンチッドによって免疫力をつかさどるNK細胞が活性化し、抗がんタンパク質の濃度が上昇し継続するなどの効果が明らかになってきています。現代のストレス社会において、森林浴や木材がもたらす生理的・心理的リラックス効果や、免疫力向上への期待が高まっています。





赤沢美林ガイド

木曾の山にしっかり根をおろした森の文化。
自然と人の素晴らしい関わりを伝えて。

今では国家的な財産ともいえる赤沢美林の永い歩み。
それとともに発展してきた林業発展の歴史。
また、昭和50年まで木曾の山中で
活躍してきた森林鉄道の軌跡など、
森のなかで脈々と綴られてきたさまざまな物語。
貴重な資料や展示品が、
神秘に包まれた森の文化や
自然の大切さをあらためて教えてくれます。



ポールドウィン号

木材運搬に活躍したアメリカ製蒸気機関車。大正4年から昭和35年まで、約42万キロを走り抜いた実際の車輛が、古き時代を偲ばせながら展示されています。

木曾五木

森林浴を楽しみながら
木曾を代表する
五木の名前や特徴を
覚えましょう。



ヒノキ(ヒノキ科)

先のとがらないウロコ状の葉が対生密生。合わせ目はY字型で白色をしています。



サワラ(ヒノキ科)

小さなウロコ状で、葉の先がとがっています。耐湿性に富み、桶や曲物の材料に使用されています。



ネズコ(ヒノキ科)

別名クロベ。葉はウロコ状でヒノキよりは大きめ。特産の「ネズコ下駄」はこの木が原材料となっています。



アスナロ(ヒノキ科)

別名ヒバ。ウロコ状の葉は広く大きいのが特徴。狂いが少なく建築材に適しています。



コウヤマキ(コウヤマキ科)

ヒノキ科と違い葉は細長く、多数輪生しているのがポイント。水に強く船や風呂桶の材料に使用されています。



森林資料館 独自の木曽式伐木運材法や、近代化の象徴だった森林鉄道、またチェーンソーの導入など、林業の歴史を資料や写真で紹介。木曽谷の動植物も展示しています。



森林鉄道記念館

森林鉄道の歴史的資料や写真を展示。大正4年の敷設から、最盛期には木曽谷に57線、延長428キロにも及んだその活躍ぶりが分かりやすく解説されています。



森林鉄道

昔、木材運搬に使われていた森林鉄道が復活。小さなディーゼル機関車に引かれた客車が、赤沢美林内を運行しています。走行距離は往復2.2キロ。溪流沿いを走る爽快な乗り心地は格別です。



滑り台

赤沢美林内に設置された45メートルの長い滑り台。緑の空気を深呼吸しながら、みんなで遊んで下さい。



森林鉄道の軌跡

手押しの特小から、蒸気機関車の導入、そしてディーゼル機関車の出現まで、その発展と果たした役割は日本の林業を支えるもの。注がれた数々の英知と情熱に、誰もが驚かされることでしょう。



夏のトムソーヤクラブ

夏だけ開かれる自然体験村。森林鉄道に体験乗車したり、魚のつかみどりや木工教室に挑戦したり、自然の中で元気に遊ぶ大人気のイベントです。



溪流広場

赤沢美林内を流れるきれいな溪流が、夏になるとプールに早変わり。溪流で泳ぐことは貴重な体験。子供達の夏休みの素晴らしい思い出になることでしょう。

赤沢美林自然図鑑

ここでは春から秋にかけて森林内で見られる代表的な植物などを写真で紹介し、ちよっぴり学者気分コース周辺を眺めたり、探し出したりするのも、赤沢自然休養林ならではの知的な楽しみ方です。



ショウジョウバカマ (4月中旬~5月上旬)



バイカオウレン (4月中旬~5月上旬)



ミズバショウ (4月)



アカヤシオ (4月下旬~5月上旬)



オオヤマレンゲ (6月中旬~7月上旬)



コアジサイ (6月中旬~7月上旬)



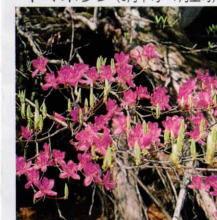
ヤマボウシ (6月中旬~7月上旬)



ヤマアジサイ (6月中旬~7月上旬)



キンガワサツキ (6月下旬~7月)



トコグミツ(ツツジ) (5月下旬~6月上旬)



ヤマオダマキ (7月~8月)



マルバノキ (10月)



ナナカマド (10月)



コムシジ



ニホンカモシカ

