

# 自然がいっぱい 岩神沢

長根山運動公園の東には、岩神山、鳳凰山、秋葉山、長根山に抱かれて岩神沢があります。ここには、コバルト色の水を蓄えた岩神貯水池があり、その周辺には、遊歩道などが整備されています。これからは新緑が美しい季節。気候のよいこの時期、岩神沢で自然に接してみてはいかがでしょうか。

## 岩神沢は

### こんなところ

岩神沢には、さくらの森、観察の森、愛鳥の森、紅葉の森などがあります。それらは、たくさんの遊歩道で結ばれています

ので、体力や目的にあったコースでいろいろ散策できるようになっています。

春には、サクラの森に植えられているソメイヨシノ、オヤマザクラ、ベニヤエヒガンザクラなど二十二種類、約一万本の桜が、四月下旬から五月末まで次々と咲き続け、きれいな花を見せてくれます。夏

## 健康によい 野山の散策

日常の生活から離れ野山を歩くことは、適度な運動になり、気分転換にもなります。また、草木の緑は、疲れた目をいやす効果があります。さらに、樹木などの葉や幹からは、フィトンチッドという揮発性の物質が放出されます。この物質には、私たちがすがすがしい気分になせ、体内に入り込んだ病原菌の成長を妨げるなど、私たちの体によい影響を与える働きがあります。このように、野山の散策は、私たちの健康を増進させ、心身のリフレッシュを図ってくれます。

## 自然を大切に

私たちに恵みを与えてくれる自然。一度壊すとなかなか元には戻りません。木の枝を折ったり木を切ったりすることや、珍しい植物を持ち帰ることなどは厳禁です。また、ゴミやタバコの投げ捨ても厳禁です。



▶岩神貯水池入口から望む岩神沢

から秋には、森林浴、鳳凰山や秋葉山の登山、昆虫・植物観察、バードウォッチングのほか、ハギやモミジなどの紅葉が楽しめます。また、冬には長根山スキー場でスキーもできます。

このように、岩神沢は、四季を通していろいろな表情を変えながら、私たちを待っていてくれます。

## ミニガイド

- あ し (駐車場まで)
- ・大館駅から車で約10分。
- ・秋北バスターミナルから徒歩約25分。長根山行のバス有。
- 主なコースの所要時間
- ・ コース 約1時間
- ・ コース 約2時間
- ・ コース 約3時間
- ・岩神登山口～沼の窪～秋葉山～香木園 約2時間
- ・岩神登山口～沼の窪～鳳凰山～愛鳥の森 約4時間

