kogesawa_omo090328.indd 1　09.3.28　11:39:00 PM

# ●マイペースで森と親しみ学べる「セルフガイド」●

SELFGUIDE

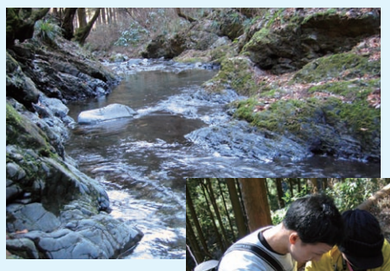
「セルフガイド」とは、案内人がいなくても自分で楽しみをみつけられる解説や観察のヒントのことです。

常時開放されている「こげさわの森」では、いつでも、誰でも森を楽しめるように、ガイドシートやサイン（道標）を用意しています。

ガイドシートには観察のヒントや、森を楽しむためのポイントなどが記されています。道沿いにあるサインの番号を見つけたら、ガイドシートの同じ番号に書かれていることをやってみてください。

きっと、すてきな発見がありますよ。

*ガイドシートは「こげさわの森」で配布しています。



## 生き物たちの息吹を感じてみよう

「こげさわの森」には、昆虫や鳥など、たくさんの生き物が暮らしています。なかなか姿を見せてはくれませんが、その習性を知り、注意深く観察してみることで、そんな生き物たちの息吹を感じてください。

たとえば、「こげさわの森」にはムササビの巣箱を設置しています。

巣箱の近くを探してみると、ムササビが食べたあとがある葉や木の実や、ムササビがジャンプして木に着地したときの爪あとが見つかるかもしれません。

写真／佐藤正樹

好林金小 写真

写真／水内誠

写真／水内誠

## 五感をつかって植物探しをしてみよう

「こげさわの森」を彩る植物にはさまざまな特徴があります。

たとえば、よい香りがするレモンエゴマ、花の形から名前がつけられているツリフネソウやガンクビソウ。

色鮮やかなかわいらしい実をつけるミヤマフユイチゴやジャノヒゲ、枝にも葉にもトゲがあるフユザンショウなどなどが、みなさんをお待ちしています。

五感をつかって探してみてください。

写真／中西由美子

## 木の「生きざま」を感じよう

「こげさわの森」の主役は、やっぱり森を構成している木々。木は、ただそこに生えているように見えますが、葉っぱにできるだけ多くの日光をあびようと工夫したり、ほかの木と競争したりと、いっしょうけんめい生きています。

たとえば、気に入った1本の木を「自分の木」と決めて観察してみてください。その木の高さや太さ、枝のつき方や葉の形、周囲の木や草との関係など。その木がどうやって生きてきて、どう成長していきたいのか、自分のことのように感じられるはずです。

## いつでも誰でも楽しめる森

澄んだせせらぎ、鳥の声、揺れる木漏れ日…。
ゆったりと時を刻む豊かな森に身をゆだねれば、
心もからだも、リフレッシュできるはず。

「森でなにをすればいいの」という人も、ご心配なく。
あなたのペースで、森を楽しんでもらうためのメニューを、
いくつか用意しています。
心おどるような、森の動植物との出会いがあるかもしれません。

高尾山のほど近くに、
四季いつでも誰でも楽しめる森がオープンしました。
ようこそ、心をはぐくむ「こげさわの森」へ！

●WELCOME GUIDE MAP●

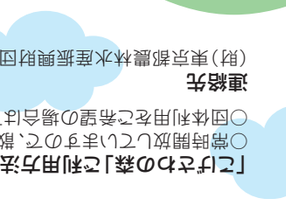
# ようこそ 心をはぐくむ 「こげさわの森」へ

KOGESAWA

（財）東京都農林水産振興財団　電話 042-528-0644
**連絡先**

**「こげさわの森」で利用方法**

○常時開放しています。散策はどなたでも自由にできます。
○団体利用をご希望の場合は下記連絡先までご相談ください。




**<現地までの所要時間>**

■電車で高尾駅まで
◆JR中央線　新宿から高尾まで約55分（快速）～約47分（中央特快）
◆京王線　新宿から高尾まで約50分（準特急）

■高尾駅から最寄り（バス停まで
京王（バ）小仏」行き「大下」下車　乗車約14分

■最寄り（バス停から現地まで　徒歩約20分

**※現地に駐車場はありません。**

**<現地までの所要時間>**

アクセス

**心をはぐくむ「こげさわの森」**

*このガイドマップは「社団法人ゴルフ－の緑化促進協力会」の支援を受けて作成されました。

# ●「こげさわの森」ガイド●

KOGESAWA GUIDE

**注意事項**
- ●焚き火など火の利用、動物捕獲・植物採集は東京都の許可が必要です。
- ●森林整備の作業以外の車の乗り入れ、キャンプは禁止です。
- ●その他自然環境に悪影響のある行為、他の利用者の迷惑になる行為は禁止です。
- ●怪我などの安全管理は各自の責任でお願いします。
- ●ごみはお持ち帰り下さい。　●駐車場はありません。

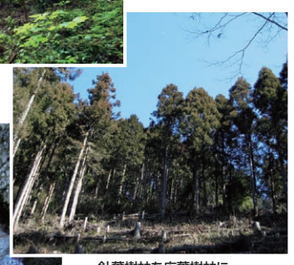
## 自然環境

「こげさわの森」は、ボランティア活動によってさまざまな森がモザイクをなすように整備されているので、その変化を十分楽しむことができます。

多彩な森だからこそ、多くの動植物が暮らすことができるのです。

また木下沢には清らかな水が流れ、癒しを感じさせてくれます。

**複層林**
スギを抜き伐りしたところにヒノキを植えています。



**針葉樹林を広葉樹林に**
スギ林をパッチ状に伐採して広葉樹を植えて、より多様な環境をつくっています。

**木下沢**

## 楽しみ方

「こげさわの森」は、常時開放されています。マップを見ながらたどると道しるべがあるので、気軽に散策、自然観察、休憩など、どなたでも楽しみながら利用できます。

「沢沿いの道」やそこにあるテンテン飛び石、スギノキ橋、誰にでも歩きやすい「いざないの道」は、四季折々の森の景色が楽しめます。

子どもから大人まで楽しめる「セルフガイド」が用意されているので楽しさも倍増します。

また、ガイドシートを持って歩けば、自分スタイルのペースで森を知ることができます。

**こげさわ林道**
昔の道の跡を復元した、広々と歩きやすい道です。

**いざないの道**
昔の道の跡を復元した、広々と歩きやすい道です。

## 特徴的な拠点・施設

「こげさわの森」にある施設や設備には、森の景色になじむこと、自然環境に負担をかけないことを心がけて、できるだけ自然のものを利用しています。

さらに、橋やあずまやには、山仕事のプロの技もふんだんに注がれていますので、ひと休みがてら見てください。

**スギノキ橋**
昔の橋が架かっていた跡に、杉の木を存分に使った橋を渡しました。

**あずまや**
「みんなの広場」にある休憩所です。

**ボランティア広場**
道具小屋や休憩場所のある、森づくりボランティアの拠点です。

### ◆都民のための森を都民の手で

東京都保健保安林である「こげさわの森」は約60ha。都民の知恵と力をあわせて森をはぐくみ活かす、また訪れることで心と体が健やかになる、そんなフィールドを目指しています。

2005年度から市民グループによる森づくりボランティア活動が開始され、定期的に森の手入れや調査が行われています。

2006年度からの3年間は（社）ゴルファーの緑化促進協力会にご協力いただき、グランドデザインの作成や様々な整備がなされました。

そして2009年4月より、多彩な森とのふれあいを楽しむ場として、整備されたエリアを一般開放しています。

「こげさわの森」は、多くの人たちの協働によって運営しています。皆様も一緒に森をはぐくみ、健やかな時を過ごしませんか。こげさわの森での活動にご興味のある方は、ぜひ事務局までご連絡ください。

**問合せ先：**（財）東京都農林水産振興財団
〒190-0013　東京都立川市富士見町3-8-1
電話 042-528-0644
FAX 042-528-0619
E-mail　bokin@tdfaff.com