

蔦之野鳥森林步道地圖

1. 漫步森林步道

環形主步道長約 3 公里，悠閒散步需 90 分鐘左右。沿環線行走，可以清晰地看到這個地區從以日本七葉樹和水胡桃為主的濕潤林地，過渡到純粹的山毛櫸森林的過程。如果從蔦溫泉旅館右側、靠近瓢箪沼的起點出發順時針行走，終點處則可以看到絕美的蔦沼景觀。若不想走全程，可反向往返蔦沼。這條路十分平坦，單程僅 500 公尺。

2. 雄偉的林地

您可試著區分蔦之森林常見的兩種樹木和兩種藤蔓植物。山毛櫸樹幹光滑，呈淺灰色；日本七葉樹的樹幹粗糙，顏色也更深；紫葛擁有黑色的大葉子，結紫色果實（一種野生葡萄）；軟棗獼猴桃有淺灰色，也有灰褐色，和紫葛一樣在秋天結果，果實酷似迷你的奇異果。這兩種藤蔓的外皮都會隨著生長而剝落。這片森林的名字很可能就來自為追尋樹冠上陽光恣意生長的藤蔓（即「蔦」）。

3. 地下水

水是維繫蔦之森林生存的主要元素。由於本地區地下水位非常接近地表，因此隨處可見地下水脈的蹤跡。步道沿途經過許多從不乾涸的潮濕區——事實上，這片森林幾乎沒有完全乾燥的區域。如果停下腳步側耳聆聽，經常可以聽見不同來源的水流穿過森林的聲音。

4. 各具特色的沼澤

步道沿途的沼澤雖然相距不遠，卻各有千秋。不妨來找找它們各自的獨特之處吧。

- 瓢箪沼（箪，音同「單」）：曾經形似葫蘆，隨著周邊濕地擴大，沼澤面積逐漸縮小。
- 菅沼（菅，音同「間」）：這是一個人工沼澤，西端有零星生長的樹木，正處於向旱地轉

化的前期階段。

- 長沼：它的面積隨季節和降雨情況而增大或縮小。

- 月沼：這個小沼澤四周森林環抱，其水源是山泉。

- 鏡沼：這也是一處人工沼澤，自月沼引水而成，出水口附近的小橋是尋找遠東紅點鮭的好地方。

- 蔦沼：六片沼澤中最大的一處，也是赤倉岳（1298 公尺）的最佳觀景點。許多年前，赤倉岳的一次山崩造就了本地區如今的地形地貌。

5.地殼活動

蔦之森林地區的地形地貌成型於許多年前赤倉岳的一次山崩。赤倉岳是南八甲田山脈的七座主峰之一，誕生於 80 萬年前至 30 萬年前本地的火山活動中。大約在 10 萬年前到 1.5 萬年前之間某一時刻，赤倉岳東側發生山體崩塌，土石攜帶著岩塊、碎石和火山灰沖到山下，從此改變了整個山谷的形態。

如今森林中還隨處可見大塊的火山熔岩和火山碎屑岩，尤其集中在菅沼到長沼之間的區域。它們都生成於山脈形成時期的火山活動，因山崩被帶到了現在的地方。

6.觀察野生動物

從地面到樹冠，蔦之森林就是野生動物的天堂。想要看鳥，就留意牠們出沒的動靜，聆聽鳥叫聲從何而來。隨時留意身邊的環境，如若感覺到視線，多半不是錯覺，很可能遇上了一隻日本髭羚。牠們是一種偶蹄目的草食動物，見到人不會跑開，通常都只是駐足凝視對方。林中也有黑熊出沒。

7.微觀小世界

走在森林步道上，千萬別忽略了身邊的小世界，哪怕是腳下。苔蘚、地衣、各種蕈類隨處可見，從樹幹到沿途的路堤、小橋、岩石，它們可能出現在任何地方。放大鏡可以拉近這個世界，觀察到微小處的細節。比如，找一棵山毛櫸，仔細查看它的樹幹就會發現，那些斑駁的色塊並不是灰色樹皮上的花紋，而是生長在光滑樹幹表面的地衣。

蔦之森林的自然日曆

1 月

- 貂、狐狸等多種動物的足跡在雪地上清晰可見（直至 3 月下旬）。

2 月

- 全年最寒冷的月份，沼澤結凍。

- 雪上可以見到石蠅等昆蟲。

- 水烏鴉開始鳴叫。

3 月

- 遠東山雀等鳥兒開始歌唱。

- 鴛鴦現身沼澤。

4 月

- 水芭蕉在濕地中開出花朵。

- 山棕蛙產卵。

- 菊咲一華（咲，音同「笑」）等早春花卉花朵初綻。

5 月

- 山毛櫸開花，森林綠意新發。

- 觀鳥的最佳時節（至本月中旬）。

- 蝦夷春蟬開始鳴叫（持續至 7 月）。

6 月

- 赤翡翠現身瓢箪沼和菅沼，啁啾歌唱。這種翠鳥全身鮮紅，已被青森縣指定為 II 類瀕危物種（重要稀少野生生物）。

- 瓢箪沼上，森樹蛙開始產卵。

7 月

- 蝦夷繡球花盛開。

- 多種螢火蟲出現。

8 月

- 月光菌出現，在黑暗中散發幽光（至 10 月）。這是一種毒蘑菇，切勿採食。

- 本月下旬，單穗升麻開花。

9 月

- 山毛櫸、日本七葉樹和日本厚樸的果實開始掉落。

10 月

- 紅葉最盛。

- 藤蔓植物紫葛和軟棗獼猴桃雙雙掛果。

- 秋蛾現身。

11 月

- 秋色與初雪交相輝映，兩個季節最美的景象一同出現。
- 大天鵝、鳳頭潛鴨及其他候鳥飛來蔦地區（長沼、蔦沼、菅沼）越冬。

12 月

- 雪中日本粗榧綠意盎然，形成鮮明的色彩反差。
- 樹下積雪覆蓋，要等到春天才會融化。

冬季限行

11 月下旬至 5 月上旬，由於降雪量大，該步道僅對有嚮導陪同的遊客開放，但必須穿著雪板或雪鞋。