

湖沼・湿地を訪ねる

・島根県には大小の美しい湖沼、湿地があります。美しい風景は人々の憩いの場のみならず、水鳥や魚介類、水草類など動植物の大切なすみかとなっています。

・貴重な水辺空間を、水際線の近くから、あるいは船、ボート、カヌーなどで水上から眺めてみましょう。



油井ノ池



地倉沼



菰沢池



浮布池

名称	所在地	ワンポイント解説
油井ノ池	隠岐の島町	直径約200mのほぼ円形の湿原で、ミクリ、イヌタヌキモ、エゾシマハギ等の湿地性植物や、コバネアオイトシボなどトンボの種類が極めて多い。また野鳥の飛来地ともなっており、冬季は鳥の観察もできる。池の周囲に駐車場、トイレ、遊歩道、解説板等が整備され、動植物が観察できる。また、池の周辺には、1月から2月にかけて野生のスイセンが群生する。「房咲水仙」で八重のものが多く、園芸種に比べ香りが高い。
男池 女池	隠岐の島町	隠岐の島町飯田、津井の海岸沿いにある湾の入口が礫でふさがれてきた潟湖（ラグーン）。男（お）池と女（め）池の2つの池があり、合わせて「津井（さい）の池」と呼ばれることもある。池の周囲は、東側の男池が780m、西側の女池が560m。池の近くからは良質の黒耀石を産出する。
蟠竜湖	益田市	上の湖（周囲4km、面積8.3ha）と下の湖（周囲2.1km、面積3.5ha）に分かれ、水深は10m以上ある。かつては、コイ、フナ、ウナギ、ナマズなどの魚類、ジュンサイ、タヌキモなどの植物が見られたが、ブラックバスが放たれてから、生態系が崩れ、見られなくなったものも多い。
地倉沼	津和野町	ハンノキ、チョウジソウ、エゾシマハギなど水辺植生が豊かで、モリアオガエルも生息している。季節によって水量が変わり、秋にはほとんど乾いた状態となる。遊歩道から急な階段を上ると、千倉権現の小さな祠（ほくら）がある。中国自然歩道の地倉沼モデルコースを歩く。JR青野山駅から約2km又は国道187号線の左鐙から約8km（車道5km、歩道3km）。
菰沢池	江津市	室神山（浅利富士）の東麓にある周囲約3km、面積約72,000㎡の池で、周囲には公園やキャンプ場が整備されている。入江の出口がふさがれてきた潟湖で、「蛇島」が池の東側にある。名前は水草の菰（こも）が生えていたことに由来するが、「虚無僧（こもそう）の池」が「菰沢の池」に変化したという伝説も残る。
浮布池	大田市	西暦684年の大地震により三瓶山の西側が崩落して河川をせき止めた「せき止め湖」で、面積135,100㎡、最深3.5m。池の西岸にある展望台からは、池の向こう側に三瓶山が見える美しい風景を望むことができる。貸ボート、ペダルボートにも乗れる。
姫逃池	大田市	三瓶自然館サヒメルの近くにある小さな池で、周囲約400m、面積約7,600㎡、最深約1m。5月上旬～6月中旬にかけて県指定の天然記念物カキツバタ群落の花を咲かせ美しい。一部は浮島となって池面を移動する。
室の内池	大田市	三瓶山の噴火口である室の内の低い場所にて水がたまってできた最深1.5m、面積11,490㎡の火口湖で、幽玄な自然林に囲まれた別天地となっている。東の原から大平山（たいへいざん）山頂までリフトがあり、リフト終点から室の内に下る探勝路が整備されている。
赤名湿地	飯南町	4月中旬から6月下旬にかけ、リュウキンカ、ミツガシワ、ハンカイソウ、トキソウ、8月からはサワギキョウ、サギソウなどが見られる。
神西湖	出雲市	面積1.2km ² 、最深3m、周囲約5.8kmの湖で、湖畔に群生するアシやガマが美しい。ウナギ、コイ、フナ、ボラなどの釣りが楽しめるほか、様々な水鳥を見ることが出来る。
蛇池	出雲市	面積約0.2km ² 、周囲約1.8kmの砂丘でせき止められてできた湖。彫刻師がこの池の蛇（じゃ）を参考に作った蛇の彫物を出雲大社に奉納したとの伝説があり、蛇池神社が祭られている。
宍道湖	松江市 出雲市	面積79.1km ² 、平均水深4.5mの全国で7番目の大きさの湖。海水と淡水が混じる汽水湖で、ヤマトシジミをはじめとする魚介類の産地。また、マガン、キンクロハジロなどの越冬地として、平成17年に中海とともに、ラムサール条約湿地に登録された。東岸付近にある嫁が島は、玄武岩でできた宍道湖唯一の島である。
中 海	松江市 安来市	鳥取県境にある面積86.2km ² 、周囲105kmで、平均水深5.4mの全国で5番目の大きさの湖。海水と淡水が混じる汽水湖で、コハクチョウ、ホシハジロなどの越冬地で、平成17年に宍道湖とともに、ラムサール条約湿地に登録された。中央部に火山性の大根島がある。



姫逃池



室の内池



神西湖



宍道湖



中海