大沼
（おおぬま）

湿地のタイプ：淡水湖

位置：北緯41度59分、東経140度40分／標高：130m／面積：1,236ha／湿地のタイプ：淡水湖／保護の制度：国定公園特別地域／所在地：北海道七飯町／登録：2012年7月／国際登録基準：1

湖面に流山の浮かぶ夏の大沼と駒ヶ岳

沼で行われる漁のようす

湿地の概要：

大沼は、北海道南西部の渡島半島の東側、駒ケ岳（1,133m）の南麓の標高130mにある淡水湖で、現在も活動をつづける活火山の駒ケ岳が、江戸時代初期の1640年に大噴火し、流出した溶岩で河川が堰き止められてできた。大沼、小沼、蓴菜沼（じゅんさいぬま）の3つの湖からなり、面積はそれぞれ616、484、136ヘクタールである。

西から宿野辺川、南から軍川などが流入し、東側の折戸川へと流下するが、通常は、貯水されて発電や農業用水に利用されるため、水位が調節されている。

水深は平均3～6m、最大で13mと浅く、高原状台地にできたお皿のような湖である。

森と湖と火山の景観：

大沼と小沼の湖内には、「流山（ながれやま）」と呼ばれる大小120あまりの小島が浮かび、その特異な景観がこの湿地を特徴づけている。流山は、噴火によって形成された溶岩塊や小さな丘の上部が湖面に頭をのぞかせた緑の小島で、駒ヶ岳のなだらかな山裾を背景に、湖水に浮かぶ流山は、日本庭園のような美しさである。電車の車窓や湖岸道路など、どこからでも山水画を見るようなこの風景こそ、大沼の最大の価値である。

大沼は、北海道の歴史的都市、函館の北25kmの距離にあり、市民の身近な庭として親しまれ、大切にされてきた自然で、年間約200万人の観光客が訪れる国際的な観光資源となっている。

春から秋には、湖上遊覧やボート、カヌー、キャンプを楽しみ、湖岸のブナや落葉広葉樹の森を散策し、バンやオオバン、クイナ、カモなどの水鳥と森林の野鳥を観察し、全面結氷する12月～3月には、氷上のワカサギ釣りでにぎわう。交通、宿泊、レストランなどの観光施設が充実し、大沼国際交流プラザ、七飯町大沼ネイチャーセンターなどにおいては、多くの案内・ガイドも配置されている。

豊かな動植物：

1922年に北海道立公園、1958年に道で最初の国定公園に指定され、1952年には道指定鳥獣保護区となり、良好な自然が保全されてきたため、大沼と周辺の森には多くの野生鳥獣が生息し、本州と北海道をつなぐ渡り鳥の中継地にもなっている。

植物ではネムロコウホネ、ミクリ、タヌキモなど、鳥類ではオオワシ、オオタカ、クマゲラ、ウズラ、アカショウビンなど、昆虫ではダイコクコガネなど、多くの希少種が生息、飛来する。

ジュンサイとワカサギと酪農：

蓴菜沼は、大沼側ほど観光には利用されておらず、自然がよく保たれ、沼ではその名のとおり、寒天のようなヌルヌル、ツルツルした独特の食感をもつジュンサイが収穫される。大沼ではワカサギやカワエビなどが獲れ、佃煮や筏焼きなどの物産として販売されている。

大沼周辺では酪農が盛んで、ミルクやチーズの生産でも知られている。周辺は温泉施設もいくつかある。

●関係自治体

七飯町役場 Tel: 0138-65-2511