

# 百尺竿頭

ひゃく しゃく がん とう



札幌市青少年山の家だより

第31号

平成25年(2013年)2月1日発行

札幌市青少年山の家  
事業係主任 山田 啓貴

## 「スノーシューで冬の自然を楽しむ」

スノーシューは、「西洋かんじき」とも言われ、雪の上をスムーズに歩くための道具です。広い接地面(デッキ)があることや、かかとが自由に動くことで、雪に埋まらずに歩けるよう様々な工夫がされています。一番の魅力は、何よりも雪の上を自由に歩けること。大げさな道具は不要で、誰にでも扱え、気軽に雪上散歩が楽しめます。

札幌市では平成21年度から「学校教育の重点」に、「札幌らしい特色ある学校教育」として、「北国札幌らしさを学ぶ(雪)」が盛り込まれています。冬の青少年山の家で豊かな自然体験を。スノーシューを履いて雪をゆったりと楽しみましょう。

### スノーシューで冬に楽しむコトあれこれ

#### ・冬の森に入るだけで

何よりも、冬の森に一步踏み入れるだけでその美しさに魅了されます。

ふかふかの雪、雪のオブジェ、木々の樹氷や樹霜などと共に広い雪原を歩くだけで感動の連続です。

#### ・アニマルトラッキング

足跡や食痕などから、動物たちの行動を推測する。(交差点、消える足跡?、フン)

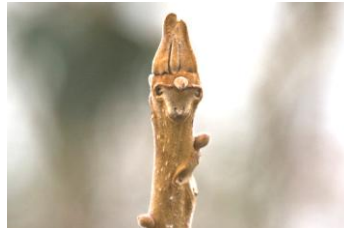
#### ・バードウォッチング

冬の落葉樹の森は明るくて見通しが良くなっているはず。

鳴き声ができる方を見ると、鳥たちの姿が見えます。

#### ・冬の樹木観察

樹木のすぐ側まで行けるのはスノーシューならではの。



### 安全に楽しくスノーシューイング

スノーシューは技術なしに気軽に楽しめるといっても、冬季の野外活動です。ウォーキング程度でも、雪に隠れている穴や倒木、沢には注意が必要です。吹雪、雪崩、滑落、凍傷等の危険が伴いますので、体調管理、安全対策は万全で楽しみましょう。

## 実施事業のご報告

### ■はじめてのスキーキャンプ 1月6日(日)、1月12日(土)～13日(日)

幼稚園・保育園年長児と小学1年生～3年生を対象とした今回のキャンプ。

1日目は雪とスキーに慣れ親しむためのレクリエーションを行い、2日目は滝野公園ファミリーゲレンデでスキーレクチャーを受け、1泊2日を楽しみました。

### ■幼保小連携事業「なかよしキャンプ」④ 1月13日(日)～14日(月)

年間を通して実施してきたなかよしキャンプも今回が最終となりました。

最初で最後の宿泊活動でしたが、参加者たちは過去3回の活動を生かし、それぞれの役割を果たしながら、冬の滝野を楽しんでいました。

### ■第5回事前研修会 1月15日(火)

市内小学校の先生を対象に実施している事前研修会も5回目となり、冬の宿泊学習に向け、各学校で実施予定であるスノーシューや歩くスキー等の冬季プログラムを体験していただきました。



はじめてのスキーキャンプ



なかよしキャンプ④



第5回事前研修会

## 利用者アンケートより

○以前のように「利用の手引き」があると助かりますが、前回に利用した際、プリントアウトしたものをいただきました。ありがとうございました。

⇒「利用の手引き」について、基本的には山の家ホームページよりダウンロードをお願いしておりますが、ダウンロードが難しい場合、プリントアウトしたものをお渡ししております。必要な際には担当職員にお伝えいただくようお願いいたします。

## 自然の 豆知識

### 自然食

いしや ふようじょう えきしゃみ うえし こうや しろはかま  
医者の不養生、易者身の上知らず、紺屋の白袴・・・。

これらは、実行が伴わない、自分のことが分からない、自分に手が回らないといったことわざです。身近では、自然愛好者が必ずしも自然食志向ではないということ、その類義として挙げられるかもしれません。

日本は世界一の長寿国になりましたが、一方では生活習慣病大国とも称されます。一人一人が、本来の健康を取り戻すためには、それぞれが暮らす土地の風土に根ざした自然食をとることが大切です。

たとえば七草がゆ。その中には、正月で疲れた消化器系を助けたり、冬場に不足がちな栄養素を補ったりする旬の力があるとのこと。先人が培ってきた自然食文化を謙虚に受け止め、丁寧に伝承していく役割を、自然愛好者のみなさんに期待しています。大切な人を、自然食で守りましょう。

～ 君がため 春の野に出でて 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ ～

同 医  
源 食

発行者：札幌市青少年山の家  
指定管理者(財)札幌市青少年女性活動協会

〒005-0862 札幌市南区滝野 247 番地 (国営滝野すずらん丘陵公園内)  
電話 (011)591-0303 FAX(011)591-0394  
ホームページ <http://www.sapporo-yamanoie.jp>