



F o r e s t 通 信



林野庁 関東森林管理局 高尾森林ふれあい推進センター No.312

巻頭 photo **高尾山の生きものたち**



ウソ(アトリ科)

ウソは当地方には冬鳥として渡来します。

写真は植物の種子をホバリングしながら食している所で、この個体は喉部分の赤色から雄です。体長は約16cmです。

ウソの名前の由来は、口笛に似たような鳴き声を、山中で聞いた人が「こんな所に人がいる！」と近寄ってみると、この鳥が鳴いているのみで、人影無。そこからとか？

桜の新芽を食べることから、一部地域では嫌われています。

(写真・文 大作栄一郎氏)

いろはの森

政府が来年度から、健康増進のために努力した人に商品券などと交換可能なポイントを与える「ヘルスケアポイント」制度の本格導入が検討されています。

運動量や体重の変化を継続して記録したり、定期健康診断を受診することでポイントを個人に付与することによって生活習慣病や医療費の抑制につなげることが狙いだそうです。

各企業の健康保険組合が「データヘルス計画」を策定し、その後、計画に基づき健康改善プログラムを作り、プログラムに参加する組合員が歩数計を装着した運動や体重の変化を記録し、健康診断の受診記録や健康状態の改善に応じ換算されたポイントを受け取ることができ、貯まったポイントはスーパーなどで使用可能な商品券などへの交換や社会貢献への寄与も可能とする内容です

この制度に参加される方も、当センターの協定イベントのハイキングなどに参加しながら健康管理をされてみてはいかがでしょうか。(や)



高尾森林ふれあい推進センターは、皆さんが高尾山の自然に親しみ、森林や林業に理解を深めるための諸活動を行っています。

森林インストラクター東京会 イベント年間実施報告

【写真・文】

森林インストラクター東京会 福重 昌行氏

私共、森林インストラクター東京会では高尾森林ふれあい推進センター主催のイベントを長い間実施してまいりました。「高尾に来ていただき、森の中に入って自然に触れ、理解を深め、同時に一人でも多く健康で元気になっていただきたい」との思いで親子を対象とした体験活動、観察会を5回、大人を対象としたイベントを年間を通じて実施してまいりました。

今年度は4月の「陣馬から高尾まで三山踏破」で季節を感じながら長い距離を歩き、満足感、達成感を味わって頂きました。「今年も歩けた、来年も歩けるかな、歩きたい」と目標にしていた方がおられると知り嬉しく思っています。

5月の「春の草花を観察し新緑の裏高尾を楽しむ」では、スミレなど多くの草花を楽しんでいただきました。また「セッコクと初夏の草花を楽しむ」では、6号路の古木に着生する見事なセッコクの白い花を観察していただきました。

6月の「山歩きが楽しくなる樹木観察」、「夏の奥高尾静寂の林道ハイキング」では、高尾山の自然の豊かさを知っていただきました。

7月は子供と保護者で水遊びと水生生物の観察を実施、子供と共に保護者にも大いに楽しんでいただきました。



9月の「秋の草花が呼んでいる・裏高尾爽やかハイキング」では、草花を観察しながらのハイキングを、10月は北高尾から歴史の舞台となった八王子城址までの予定でしたが、荒天のため中止。



11月の「高尾山のブナの黄葉とカエデの紅葉ハイキング」では、高尾山に残る貴重なブナの黄葉とカエデの紅葉を堪能していただき、「高尾山の寺社林を歩く」では、四国八十八か所の札所に見立てて高尾山内に建立されたお大師様をめぐりながら、寺社林として守られてきた多くの植物と豊かな自然に触れていただきました。



12月の「初冬の静かな奥高尾を歩く」では、小仏から景信山、城山から日影沢と静かな雑木林の中のハイキング、「氷の華シモバシラ観賞と富士山展望陽だまりハイキング」では、シモバシラと富士山の雄姿を楽しんでいただきました。

1月の「陽だまりハイク、正月の高尾山を楽しむ」では、稲荷山尾根で冬芽を観察しながら初詣で賑わう正月らしい高尾山を楽しんでいただきました。

3月は「早春の里山健康ハイキング」を、また「春の三大競演カタクリ、シュンラン、ベニシダレサクラを訪ねて」を予定しています。

これまで安全を第一に考え実施してまいりました。幸い事故もなく経過しておりますが、引き続き安全に努めてまいります。また毎回多くのご応募を頂きやむなくご参加頂けない方が少なくないことは申し訳なく思っております。少しでも多くの方に参加していただけるように、またよりよい内容となるように努めてまいります。

最後に私共の活動を通じて自然、特に森林や林業について理解を深めいかに活用していくか、さらには山村と都市との交流などについて考える機会の一助となればと考えております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

炭焼準備・竹割り 出前森林教室

横浜市立
谷本小学校

平成26年12月19日(金)に横浜市立谷本小学校の4年生が来年度実施する炭焼き体験の材料づくりを行いました。

まず、炭について実際の炭や、炭組織の拡大写真などを用いて20分程度講義を行いました。

その後、80cmに伐った孟宗竹を重い竹割器具を使って4つに割る班、割った竹の節をカナヅチで叩き取り除く班、節を取った竹を束ねる班に分かれ、生徒全員が各作業を行えるようローテーションしながら作業を行いました。

竹が厚いのでなかなか竹割器具が刺さらず苦戦していましたが、怪我もなく、用意した竹を全て割ることができました。



竹割りのコツ
勉強中・

よいしょ！
気分爽快！



滑らかに
磨きます

完成です！
綺麗です！



クラフト体験

相模原市立
藤野中学校

気持ちよく晴れた1月23日(金)、相模原市から中学生6名が当センターへ、クラフト体験にやってきました。今回作成したのは、「木づかいキーホルダー」です。サクラやヒノキの木片を手作業で磨きあげた後、金具や組みひもを付けてキーホルダーに仕上げます。

紙やすりで形を整え、オリーブオイルを染みこませた布で木片を磨くと、しっとりつやつやの質感になります。皆から驚きの声が上がりました。

とても熱心だった生徒さんたち。時間いっぱい使い、それぞれ満足のいく作品を完成させ、終了時には丁寧なお礼と感想をいただきました。

炭焼体験教室

八王子市立
城山小学校

1月29日・30日の両日、八王子市立城山小学校から依頼を受け、同校の校庭裏に新設した伏せ焼用炭窯と視聴覚室を使用して、4年生3クラス94名の炭焼体験と森林教室を実施しました。

閉校式で生徒代表3名から、「普段体験できない炭焼や森林教室がためになりました」などと、感想とお礼の言葉をいただきました。



おたからが
ざくざく！



雪の降る中、見事な竹炭が焼けました。消臭剤や、美味しいご飯を炊くのにも使えるよ！

NEW!

information 参加者募集中!

春の里山を健康ハイク



春の訪れ、植物の芽吹きを五感で味わいながら、パウロの里山、滝の沢林道、小下沢林道をハイキングします。それぞれの草花の違いを観察しましょう。



- と き** 平成27年3月20日(金)
- 集 合** JR高尾駅北口 8:00
(陣馬高原下行き 8:34バス乗車)
- 解 散** 小下沢林道梅園前 14:50
(大下バス停 高尾駅北口行き 15:11バス乗車)
- 実 施** 森林インストラクター東京会(高尾森林ふれあい推進センター協定イベント)
- 募集人員** 30名(応募者多数の場合は抽選)
- 参加費** 1人 1,700円
- 持ち物** 昼食、飲物、雨具、はき慣れたハイキングシューズ、帽子
- 備 考** 小雨決行

【申込方法】

往復ハガキの往信面に、参加者全員の①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)・年齢・性別④電話番号(中止時などの緊急連絡用)⑤メールアドレス⑥このイベントを何でお知りになったかを記入、返信面には、お申込者の宛名をご記入のうえ、高尾森林ふれあい推進センター「春の里山を健康ハイク」係までお申し込みください。

★申込必切 平成27年3月6日(金) 必着



編集後記

今年もついに、スギ花粉が舞う季節が来てしまいました。一年中何かしらの花粉にやられている私ですが、スギが一番重症です。ヨーグルトが症状を和らげると聞き、毎朝食べています。骨太になった気がします。(ま)

クラフト体験室

で遊ぼう



家族で、友人同士で木工クラフト体験が楽しめる高尾森林ふれあい推進センター1階のクラフト体験室では、木工教室を毎日開催しています。

(年末年始除く。臨時休業有)専門の解説員が初めての方もお子さまもしっかりサポート!

みなさまお気軽にお立ち寄りください。(無料)



木の実のハンガーや...



写真立てや...



リースや...



楽しいよ!

小物もいろいろ作れます

【高尾森林ふれあい推進センタークラフト体験室】

開館時間 10:00~16:00 (受付は15時まで)

教育機関単位でのご利用は要予約です。

ご予約・お問合せは、高尾森林ふれあい推進センターまでお願いいたします。

Forest通信 No.312

発行：高尾森林ふれあい推進センター
Forest通信へのご意見・ご要望・イベントのお申込み・お問合わせ先

林野庁 関東森林管理局 高尾森林ふれあい推進センター
〒193-0844 東京都八王子市高尾町2438-1

TEL 050-3160-6040 FAX 042-663-7229

<http://www.rinya.maff.go.jp/kanto/takao/index.html>

