

2023.12.7









































## 氷ノ山フィールドノート

響の森周辺・登山道の自然情報記録よりピックアップして紹介します。



#### 巨大ニシシマドジョウ

9/2 親子自然研究クラブ「川の生き 物観察」にて捕獲。講師も魚部長も 見たことがないサイズでびっくり! 只今森の小さな水族館で展示中。

#### 花の移ろい

8/4 ミズヒキ、ゲンノショ ウコ、オカトラノオ、 コオニユリ 9/9 アキノノゲシ、ツリガ

ネニンジン、ヤマハギ、 ヤマジノホトトギス

#### 響の森に

9/18 シマヘビ (幼体) 10/ 4 ヤモリ 10/14 ヤマナメクジ

### 親子自然研究クラブ

10/1 ビカリア カキハタアカガイ ツノガイの仲間

## 寒い冬を乗り切ろう!











雪山でうどんをすする

外側の長い毛(キツネ)

内側のホワホワ毛(キツネ)

冬は寒いから嫌い、寒いのは苦手、という方も多いので はないでしょうか。冬山に出かける人にとっては低体温症 も気を付けたいところです。

人間は恒温動物です。氷点下の真冬も40℃を超える真 夏も、体の深部体温は37℃前後に保たれ、大きく変化する ことはありません。逆に、深部体温が高くなったり、低くなっ たりし過ぎると、生命が危険にさらされます。

体の中で熱を作るのは筋肉です。筋肉を動かす(運動す る)と体がポカポカしてくるのは筋肉が熱を作っているため です。寒い時に体がブルブル震えるのも筋肉が痙攣して(動 いて) 熱を作ろうとしているためです。筋肉量が多いほど、 生産される熱量も大きくなります。人の体の中では太もも やふくらはぎ、おしりなど下半身の筋肉が大きいので、寒が りさんはスクワットなどで下半身の筋肉量を増やすといい そうです。

筋肉が作った熱を外に出さないようにする断熱材の役割 を果たすのが皮下脂肪です。動物たちも冬に備えて脂肪を 蓄えています。ヤマネの普段の体重は18gですが、冬眠前 には30gと倍近く体重を増やします。野生動物の場合、寒 さに備えるとともに、食べ物が少ない冬を乗り切るための エネルギー源としての意味合いもあります。

野生動物が持っている断熱材は脂肪の他にもあります。 それは、毛皮です。動物の毛皮は2重構造になっていて、外 側の毛は長く雨を弾きます。内側の毛はモコモコして空気 を含むことで暖かさを保ちます。冬毛にはこのモコモコが 多く、春になると毛替えをしてモコモコの少ない毛皮となり ます。鳥たちには羽毛が有ります。冬の寒い日、電線のス ズメが羽根に空気をいっぱい溜めて丸くなっているのを見 かけた事がある人も多いでしょう。人間は動物たちのよう な立派な毛皮や羽毛が無いため服を着て暑さ寒さを調節し ます。セーター、フリース、ダウンなどモコモコで体を温め る防寒着、一番外側には風を通さず雨や雪で濡れないレイ ンウェアやコートなどを着ます。スノーシューハイクなど野 外活動では、動いているときは筋肉が熱をたくさん作って ポカポカするけど、止まると寒くなる事が多いので、体温調 節しやすい重ね着がお勧めです。また、汗が冷えると気化 熱で寒くなるので、吸湿速乾性の素材が安心です。

「首」の付くとこ<mark>ろを</mark>温めると良いという話もよく聞きま

す。これは首、手首、足首には太い血管が通っているので、 そこを温めると温かい血液が体をめぐるため、暖かくなると いうことです。他にもわきの下や足の付け根にも太い血管 が通っています。響の森では寒い日にはペットボトルにお 湯を入れ、足の間に挟んで寒さをしのいでいます。逆に、 熱中症などで少しでも早く体を冷やしたい時も、上記の太 い血管を冷やすことで効率よく体温を下げる事ができます。

温かい食べ物や飲み物で体の中から温まるというのも効 果的です。温度だけでなく、食べ物の種類によっても変わっ てきます。炭水化物はすぐに熱になりやすく、タンパク質は 熱の生産量が多いです。カプサイシンを含む辛い物は血管 が拡張するため、体温が上昇します。この条件にぴったりの お勧めレシピを思いつかれた方は、ぜひ、お知らせください。

筋肉と脂肪で寒さに負けない体を作り、人間ならではの 衣服や料理で寒さ対策を万全にしたら、せっかくなので外 に出かけて思いっきり雪の中で冬の自然を楽しみましょう!

# Speacial Issue

## 響の森インタープリターのイチ押し情報

#### 植物図鑑コーナー



惜しまれつつ終わった朝ドラ「らんまん」の モデルとなった牧野富太郎 (「槙野万太郎」と 言ってしまう人が今でもおられます笑。)の 図鑑をはじめ年少者のための図鑑、特に私 が大好きな「樹木の葉」(林正之著)などなど ワクワクする植物の図鑑が置いてあるコー ナーです。わからない植物を同定するも良し、 ただボーっと眺めるも良し、絵本としてみる のも良し、皆様ご自由に楽しんでください。

#### 8月~10月の活動内容

- ●棚田プロジェクトお手伝い(7)
- ●観察会お手伝い(4) ●登山お手伝い(4)
- ●植物情報・写真提供(4)
  ●チョウの調査(3)
- ●青空ブックカフェ手伝い(2)
- ●展示資料提供(2)
- ●山フェスお手伝い(1)
- ●敷地内草刈り(1)

#### クルーを随時募集しています! お問い合わせ・登録はお気軽に響の森まで!

#### 工作ブースでの活躍!



観察会や登山での補助、たき火 の火起こし等、いろいろな場面で ご協力いただいている大木さん。 今秋は山フェスや収穫祭の「稲わ らリース作り」をお手伝い下さい ました。時には丁寧に、時には温 かく見守りつつ、参加者に作り方 を教えてくれました。作品の出来 栄えに皆さん満足な様子でした。

# まれなこと。これなこと



## スペシャル観察会「キノコの観察会」





日本きのこセンター菌蕈研究所 牛島秀爾氏に講師を お願いしている毎回超人気の観察会。酷暑の影響なの か、下見ではキノコがほとんど確認できず本番どうなる ことかと心配しました。当日は寒くて震えている親子も おられましたが、雨もなんとか降らず館に帰って同定会。 子供3人含め15人の目で探した結果、20種以上を見つけ ることができました。



#### 青空ブックカフェ

 $10/28 \pm$ 





焚火を囲い、ハンモックに揺られながら、お気に入り の一冊をゆっくりと楽しむ初開催イベントです。見頃を 迎えた紅葉、美味しいドーナツやコーヒーと共に、自分 時間を各々楽しんでおられました。絵本の読み聞かせの が、二人共ナイスな顔をしています。たまにはゆるりと した企画も良いなぁと改めて感じました。



## 企画展「ヤマネの森の物語」

 $9/30 \oplus \sim 11/26 \oplus$ 





ヤマネ・いきもの研究所のご協力をいただき、ヤマネ の生態や保全について紹介しました。11月3日、4日に は研究所から湊さん、饗場さんに来ていただき、講演会 とガイドウォークをしていただきました。食べ物や隠れ 家など生態の研究が保全に役立つ事、保全するためには た。また、饗場さんの話を聞きながら森へ出かけると、 ヤマネがすぐそばにいるような気がして、いつもの森が もっと素敵な所になったような気がしました。



# イベントカレンダー 2024年 1月~3月

1月	7日®	おためしスノーシュー	
	8日月祝	おためしスキートレッキング	
	14⊟⊜	雪と遊ぼう 時間 / 10:00~14:00 申込期間 料金/大人1,500円 小人800円 対象/年少~小学生の子供と家族	
	20⊟⊕	森のようちえん+(雪バージョン)	
	21⊟⊜	スノーシューハイク	
	27⊟⊕	親子自然研究クラブ 「冬の自然観察」	
	28⊟⊜	ネイチャースキートレッキング	
<b>2</b> 4日® おた		おためしスノーシュー	
	11⊟⊜	スノーシューハイク	
	12日围锅	ネイチャースキートレッキング	
	18⊟⊜	雪と遊ぼう 時間 / 10:00~14:00 申込期間 料金/大人1,500円 小人800円 対象/年少~小学生の子供と家族	
	23日金祝	<sup>プラス</sup> 森のようちえん+(雪バージョン)	
	24⊟⊕	夜の森スノーシューハイク 時間 / 17:30~21:00 申込 料金 / 3,000円 対象 / 小学4年生以上	
3月	3⊟⊜	冬山登山にチャレンジ 時間 / 8:30~15:00 料金 / 4,800円 対象 / 18歳以上	
	9⊟⊕	スノーシューハイク	
	10⊟⊜	ネイチャースキートレッキング	









#### Recommended Books 森のオススメ本

## 「山の不思議」発見! 謎とき登山のススメ

なぜこのあたりの樹木は斜めに傾いているのだろうか? お花畑がある所と石ころばかりで植物が生えていない所の違いは何だろう? そんな日本各地の「山の不思議」、なぜ? なぜ? について地形・地質や気候、植物の性質等の観点から解説しています。 ひたすら山頂を目指すのではなく、時には周りの地形や植物の様子を見てみませんか。



【著者】小泉武栄 【出版社】山と渓谷社 【定価】858円(税込)

# Information





クロカンスキーでのスキートレッキングも捨てがたいですが、ゆっくりまったり非日常の銀世界に身を置くにはスノーシューがおすすめ。腰まで埋まる雪もスノーシューでヌキ、タスなず、ウサギ、ニホンリ跡、中ママドリのともありますよ。落葉、面白いともありますよ。落葉、面白のとければご本人に遭遇なをもいるなど木々も面白のとりなどればってください。

#### お問い合わせ TEL (0858) 82-1620



(一財) 鳥取県観光事業団

開館時間/午前9時~午後5時					
	4月~9月	10月・11月	12月~3月		
休館日	月曜日	月・火曜日	月~水曜日		
	夏休み 期間中は無休		12/29~1/3		
	祝日の場合け翌日休				

〒680-0728 鳥取県八頭郡若桜町つくよね635-175 TEL (0858) 82-1620 FAX (0858) 82-1612 [E-mail] info@hibikinomori.gr.jp [HP] https://www.hibikinomori.gr.jp/







●外壁笠木の工事により建物が足場で囲われ、何事かと思われたかもしれません。本格的な雪降りまでには終了し元通りになる予定です(高橋)●今年は個人的にもハンモックに揺られながら森の中で本を読んだり、焚き火をしたりしてみました。お外で読書、お勧めです。(岡田) ●今年は棚田でたくさん遊び、学んだ1年になりました。来年も棚田でなにかおもしろいことをできればいいな。(佐々木) ●自然に囲まれて仕事ができる幸せを1年半ぶりに感じています。でも・・こんなに寒かったっけ?(松平)