



広報

きたしおばら



～平成28年北塩原村消防団出初め式～

1月6日(水)午前9時30分から、出初め式に先立ち、村役場庁舎周辺において、閲団式、分列行進を行い、その後、村体育館に移動し出初め式を行いました。

出初め式では小椋敏一村長より年頭のあいさつ、小椋恒男団長より訓示があり、通常点検を行いました。

式終了後は、村民体育館駐車場において放水訓練を実施し、機械器具の取扱い及び点検を真剣に行っていました。

本年は天候にも恵まれ、雪もなく幸先の良いスタートとなりました。

2月号

2016.2.10

No.407

～今月の主な内容～

P2 きたしおばらトピックス P3 公民館情報 P4 健康通信

P5 地域おこし協力隊活動報告 P6 お知らせ P8 ジオパーク通信・自然コラム

きたしおばらトピックス

12月14日(月) 若松人権擁護委員協議会長賞を受賞～平成27年度福島県人権作文コンテスト～

「平成27年度福島県人権作文コンテスト」で中川葵さん(第一中3年)の作品が若松人権擁護委員協議会で協議会長賞に選ばれ、その表彰式が第一中学校で行われ、若松人権擁護委員協議会 笹内紘司会長より賞状と記念品が手渡されました。

式後の話の中で、笹内会長は、「話の視点がとても良く、人を大切にしたいと思わせる大変良い作品になっている」と称賛していました。また、中川さんは作文について、「体験をもとに感じたことを作品にした。書き直しを何度も行い文章を膨らませ、重ねていった。初めて賞をいただいたのでとても嬉しい」と喜びを実感していました。

このコンテストは毎年行われており、若いうちから人権という難しいテーマに触れ、豊かな人権感覚を身につけてもらうことを目的としており、今年度は若松管内の36校から1,103編(昨年度比+405編)の応募がありました。



▲左から渡邊先生、内川校長、中川さん、野崎民事専門官、笹内会長

12月28日(月) 警察活動に尽力～喜多方警察署長より村へ感謝状贈呈～



▲感謝状を受け取る小椋村長(左から2人目)

喜多方警察署長より村と村社会福祉協議会へ感謝状が贈られることになり、贈呈式に小椋村長と社会福祉協議会の高橋会長が出席し、感謝状をいただきました。これは村内のひとり暮らし高齢者ならびに高齢者世帯のお宅へ「なりすまし詐欺防止装置」を無償貸与したことに対するものです。これからもなりすまし詐欺に十分気をつけましょう。

村では今後も、村民の安全、安心な生活を守るために喜多方警察署及び猪苗代警察署の運営や活動に対しましてより一層の協力をします。

1月4日(月) 村民集い飛躍を誓う～初顔合わせ2016～

新年の始まりを告げる「初顔合わせ2016」が村コミュニティセンターホールで開催されました。村民をはじめ村関係者約120名が参加しました。オープニングには、大塩川前神楽が演目を披露し、新年の門出を祝いました。

小椋村長は「住んでみたい魅力と活力のある村づくりを目指したい」と年頭の挨拶を述べました。

大竹良幸村議会議長、相原久栄村商工会長、瓜生信一郎県議会議員、遠藤忠一県議会議員らの挨拶に続いて行われた祝宴では、和やかな雰囲気の中、各々の参加者が互いに抱負を述べ合うなど、今年一年の飛躍を誓いました。



▲鏡開きで始まった祝宴で今年1年の抱負を語る

1月20日(水) 任期満了により新たに人権擁護委員に藤田基吉さん、内海英男さんを委嘱～人権擁護委員感謝状贈呈式～



▲感謝状贈呈式の様子左から
小椋村長、武藤進さん、
八重樫局長、野崎専門官



▲内海英男さん▲藤田基吉さん

平成28年12月31日付けで、村の人権擁護にご尽力いただいた、武藤進さん(北山)と相良正二さん(大塩)が任期満了につき、退任されました。武藤さんは平成19年1月から3期9年間、相良さんは平成22年から2期6年間務められました。

3期以上務められた武藤進さんには、法務大臣より感謝状が贈呈されました。1月20日の贈呈式では村長の立会いのもと、福島地方法務局若松支局長の八重樫紀男氏より感謝状が手渡されました。

お二人の退任に伴い、平成28年1月1日付けで、武藤さんの後任として内海英男さん(北山)が、相良さんの後任として藤田基吉さんが法務大臣により人権擁護委員として新たに委嘱されました。任期は3年です。

今後のご活躍が期待されます。

- ・内海 英男(北山) ☎24-3679
- ・藤田 基吉(大塩) ☎33-2115
- ・佐藤 文子(楳原・裏磐梯) ☎34-2038

村公民館事業のお知らせ



問合せ
公民館 ☎23-5236

飯館村招待事業

「北塩原村雪っ子体験」&第1回少年少女スキー教室

飯館村招待事業は1月17日(日)、裏磐梯スキー場で開催され、飯館村小中学生及び保護者26名、北塩原村小学生及び保護者24名が参加しました。

歓迎式は裏磐梯スキー場で行われ、鈴木教育長が歓迎の言葉を述べました。飯館村からは村山教育課長よりあいさつをいただき、記念品贈呈では渡邊彩葉さん(飯館村中学生)が代表して鈴木教育長より起き上がり小法師を受取りました。

午前中は飯館村の参加者のみでインストラクターの指導を受けながらスキー＆スノーボード教室を行い、午後からは第1回少年少女スキー教室に参加する村内の小学生と一緒にスキー等を楽しみ交流を深めました。

初心者の子ども達も、1人でリフトに乗ったり転びながらも滑ることができるように上達したのを実感しながら楽しんでいました。



◀▼スキーを通じた交流を楽しむ参加者ら



▲▶おじいちゃんおばあちゃんありがとうございました



だんごさし！

1月14日(木)さくら幼稚園、裏磐梯幼稚園、さくら小学校において、地元長寿会のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒にだんごさしをしました。

子ども達はだんごさしの由来のお話を聞き、色とりどりのだんごを丸め、大きなミズキの枝に飾りつけました。その後、お礼に「花笠音頭」や「アナと雪の女王」の踊りを披露しました。

最後にはみんなできなこなどのお団子を口いっぱいに頬張り、だんごさしの余韻にひたるとともに、おじいちゃん達から昔遊び(コマ回し、けん玉など)を教わり楽しんでいました。

今後予定している公民館事業のお知らせ

お気軽に村公民館までご連絡ください。

①異文化交流体験事業(料理教室)

- 日程: 2月下旬
- 場所: 村内

②チャレンジスクール(南相馬市小学校と交流)

- 日程: 2月20日(土)
- 場所: 裏磐梯サイトステーション外

「東北中学校バドミントン大会」「全国・東北中学校スキー大会」に 裏磐梯中生が出場!

県中学生新人バドミントン大会で上位入賞を果たした裏磐梯中1年の星心さんと同じく1年の大森夢稀くんは、12月26日～27日に青森県弘前市で行われた東北大会に出場しました。2人とも善戦し、星さんはベスト16という好成績を収めました。

また、県中体連スキー大会で上位入賞し東北、全国大会への切符を手に入れた裏磐梯中3年の斎藤大暉くんと同じく2年の鳥羽広葉くんは、1月20日(水)村役場を訪れ、小椋村長に県大会の結果と、1月22日から宮城県大崎市で行われる東北大会、2月2日から北海道富良野市で行われる全国大会への出場を報告しました。

小椋村長は、「練習の成果を思う存分發揮してほしい」と、選手にエールを送りました。



▲中体連バドミントン
前列左 星心さん
前列右 大森夢稀くん



▲中体連スキー
前列左 斎藤大暉くん
前列右 鳥羽広葉くん



▲LED街路灯

剣ヶ峰行政区内の街路灯を全面LED化しました。 ～宝くじ助成金(コミュニティ助成事業)～

剣ヶ峰行政区では、地区住民が安心・安全に暮らすために、老朽化の進んでいる防犯灯を全面LED化しました。また、祭りなど地域のイベントで活用できるLED投光機も新たに整備しました。

LED電球は電気料を節減できるだけでなく、動植物に優しい光とも言われており、裏磐梯に適した灯りです。なお、本事業は「宝くじ助成金(コミュニティ助成事業)」で整備をしました。

「コミュニティ助成事業」についてのお問い合わせ: 総務企画課企画室 ☎23-3112

健康通信

申込・問い合わせ
保健センター ☎28-3733

「命の門番」 ゲートキーパーを知っていますか？

～ゲートキーパーについて学んでみましょう～

ゲートキーパーとは、「命の門番」のことです。自殺を考えている人のサインにいち早く気づいて、適切な声かけや対応ができる人のことをいいます。

※ゲートキーパーに関する豆知識

自殺を防ぐって少し荷が重い役割のような気がするかもしれません。しかし、求められているのは、専門の相談機関につなぐための「架け橋」のような役目です。専門的知識が必要なわけではなく誰もが心がけ次第でその役割を担うことができます。

また、今回の講座では、普段における心の健康維持や支援者側のメンタルヘルスについてもお話を聴けますのでお気軽にご参加下さい。

ゲートキーパー養成講座 (講演会)

村では、このゲートキーパーのことを学びその役割が分かる方を養成する「ゲートキーパー養成講座」を開催します。

＜対象者＞意欲と心がけがあればどなたでも参加できます。

＜日 時＞3月8日(火)午後2時30分～4時

＜場 所＞村保健センター

＜内 容＞

○講演会

演題：「大切な命を守るために」(仮)

講師：竹田総合病院こころの医療センター 医師 上島雅彦先生

＜申込み＞

参加ご希望の方は2月26日(金)迄に保健センターへ電話でお申込み下さい。



健康コラム～血圧まめ知識part7 「血圧上昇の一因（塩分）の影響を和らげる食べ物」

●塩分を減らす新鮮な野菜と果物

食塩の成分であるナトリウムはカリウムと表裏の関係にあります。たとえば血液中のナトリウムが多いと血管が縮んで血圧が上がり、反対にカリウムが多いと血管の収縮を抑え血圧上昇を抑えます。またカリウムには摂り過ぎたナトリウムを体外に出す働きがあります。積極的にカリウムを摂りましょう。カリウムの多い食品は新鮮な野菜と果物、芋類です。野菜は300～350g(毎食、生のものなら両手いっぱい、加熱したものなら片手にのる量、果物は150g(ミカンなら1日2個、りんご大1/2個程度)を目安に摂りましょう。腎臓病などで治療中の方は医師の指示に従って下さい。

●血管を丈夫にするたんぱく質

たんぱく質は血管を丈夫にする大切な栄養素です。十分摂るようにしましょう。魚や肉、豆腐や納豆などの大豆製品には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。食べるときによしゆなどを使い過ぎないように気をつけましょう。

◆高血圧予防レシピを紹介します。ひき肉ダネを大根ではさんで蒸し焼きにしたヘルシーでごちそう感たっぷりのメニューです。

【大根サンドハンバーグ】

材料2人分

豚ひき肉	120g
生姜(みじん切り)	20g
長ねぎ(〃)	30g
生しいたけ(あらみじん)	2枚
酒・片栗粉	各小さじ2
大根	300g
小麦粉	少々
ごま油	小さじ4
★水	大さじ4
ポン酢しょう油	大さじ2
酒	小さじ4
貝割れ大根	1束

【作り方】

- ①ボウルにひき肉・生姜・長ねぎ生しいたけ・酒・片栗粉を入れよく混ぜ練る。
- ②よく混ぜたら6等分にしておく。
- ③大根は12枚の輪切りにし、片面に薄く小麦粉を振り、2枚1組にして②をはさむ。
- ④フライパンにごま油を熱し③を入れて両面こんがり焼く。
- ⑤★印を加えてふたをし、途中で裏返しをして汁気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑥貝割れ大根を器にひろげ⑤を盛る



エネルギー	272kcal
塩分	1.1g
たんぱく質	13.5g

〈1人分〉

※冬の大根はみずみずしく、甘味も増します。同じ大根でも葉に近いほうが甘味があり、下にいくほど辛味が強くなります。葉の部分は強い体に欠かせないカロテンやカルシウムが豊富ですので葉も食べましょう。

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

○問い合わせ

南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

裏磐梯診療所でインフルエンザの検査ができます。

インフルエンザウィルスは非常に増殖するスピードが速くひとつのインフルエンザが1日で100万個にまで増えるといわれています。インフルエンザの治療薬は増殖してしまう前に服用することが大切です。裏磐梯診療所では検査、治療薬の処方ができますのでご相談下さい。

症状：突然の高熱、関節痛、頭痛、全身のだるさから始まり、咳、鼻水、喉の痛みが現れる事が多い。

★熱が平熱、又は37度台であってもインフルエンザの可能性は否定出来ません。

治療：発症してから48時間以内であれば抗ウイルス薬が効果的です。診療所では内服薬・吸入薬があります。

インフルエンザチェック

□地域や集団でのインフルエンザの流行

□急激な発熱

□38°C以上の発熱・悪寒

3つに該当する場合、インフルエンザの可能性があります。ご自分の判断で風邪薬や解熱剤を服用するのは避けてください。



Monthly Reporter



柴田 健一

しばたけんいち／滋賀県出身 松陽台在住。

雪かきデビューが近そうです。これを機会に、雪かきでダイエット始めます。

*Facebookによる魅力発信をスタートします！

皆さん、Facebook(フェイスブック)ってご存知ですか？Facebookは、世界中の人々や、国内・国外を問わず有名企業が情報発信の手段として使用されています。最近では、企業が、就職活動を行っている方々に対して、就職説明会の情報を発信したりしていますよね。

地域おこし協力隊も、北塩原村の魅力を村民の方々のみに捉われず、県内、国内、海外の方々に知って頂くために、Facebook (<https://www.facebook.com/vill.kitashiobara.okoshi/>)をスタートする事にしました。

移住や観光を目的としている方々が気にする「食」、「仕事」、「住みやすさ」、「遊び」を中心に、情報発信をしていきたいと思います。将来的に、移住をされた方が、「Facebookを見て北塩原村に住みたいと思った」と言って頂ける事が目標です。

最後に、村民の皆さんにお願いがあります。今後、「地域おこし協力隊のFacebookに載せてもいいですか？」とお尋ねする事があるかもしれません。その時は、「全然大丈夫だよ！」と言っていただければ幸いです。

Facebookはインターネット環境がある13歳以上であれば、どなたでもできますので、「どうやって見ればいいのか分からぬ等の不明点があれば、地域おこし協力隊に声をかけてください。



北塩原村地域おこし協力隊
Facebookはじめました！

▲Facebook イメージ

【お詫びと訂正】 広報12月号活動報告文章中の「ゴマの巨木」とあるのは、「ブナの巨木」の誤りです。お詫びして訂正致します。

**『貯筋運動』で楽しく介護予防!
～体は「動かさない」と「動きにくく」なります～**

雪が積もり、家に閉じこもりがちになってはいませんか？
村では、1～3月にかけて、村内4地区において、『貯筋運動』を実施しております。

『貯筋運動』は椅子に腰かけたまま、どなたでも簡単に行える、筋力づくりのための体操です。

会場では、講師が運動のポイントや留意点などをわかりやすく指導しております。会場で覚えた運動は、週1～2回、継続して行うと効果的です。是非ご家庭でも継続してみてください。

※参加申込は不要です。どなたでも参加できます。動きやすい服装（上履き等持参）で会場へお越しください。

※転倒など、一人での外出に不安がある方は、保健センターへご相談ください。

【開催日】

◆北山地区（会場：構造改善センター）

2月17日（水）：13:30～14:30
3月16日（水）：13:30～14:30



◆大塩地区（会場：生涯学習センター）

2月17日（水）：10:30～11:30
3月16日（水）：10:30～11:30

◆桧原地区（会場：桧原集会所）

2月12日（金）：終了しました
3月11日（金）：9:30～10:30

◆裏磐梯地区（会場：自然環境活用センター）

2月 9日（火）：終了しました
3月 7日（月）：13:30～14:30

ご家庭でできる『貯筋運動』

①片足上げ・膝のぼし

(主に太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える運動です。膝関節を支える筋肉を鍛えることで、膝痛の予防にも繋がります。)

1.椅子に浅く腰かけ背筋を伸ばし、両足を床につける。手を椅子の縁に添えます



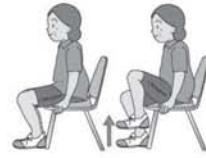
2.片足ずつ、ゆっくり1～4まで数えながら膝をゆっくり真っすぐ伸ばしていき、5～8まで数えながらゆっくり戻します。

3.8つまで数えながら、片足ずつ、10回程度繰り返します。股関節を使って持ち上げるのではなく、太ももの筋肉がしっかりと固くなることを確認しながら行いましょう。

②もも上げ

(主に股関節まわりの筋肉(腸腰筋)を鍛える運動です。お風呂に入ったり、階段を昇ったりするとき、足を楽に上げられるようになります。)

1.椅子に浅く腰かけ背筋を伸ばし、両足を床につけ、手は椅子の縁に添えます。



2.片足ずつ、ゆっくり1～4まで数えながら太ももを上げ、足全体を持ち上げ、5～8まで数えながらゆっくり戻します。

3.8つまで数えながら、片足ずつ、10回程度繰り返します。足の付け根の筋肉を意識しながら行いましょう。

★週に1～2回、継続して行うと効果的です。

★運動をする前には、軽いストレッチなど、準備体操をしましょう。

★使った筋肉は、優しくさすってほぐしてあげましょう。

★痛みのある方は、無理をしないように出来る範囲で行いましょう。

●問い合わせ 保健センター ☎28-3733

きたしおばらから(^^) 魅力発信!

*松陽台「歳の神」に参加しました!!

1月15日に、松陽台で行われた「歳の神」に参加しました。初めての経験でしたので、少し勉強して挑みました。歳の神は、「神棚にお飾りしたしめ飾りや、お供え物をお焚き上げして歳神様を天にお送りし、今年一年の五穀豊穣、無病息災を願うものらしく、歳の神の火にあたると、病気にならない」と言われているらしいです。

私は、ここ3年インフルエンザに苦しんでいますので、気合を入れて祈っていました。今年のお焚き上げは、大人の指導のもと、地区の子供達が行いました。あっという間に燃え上がる炎。充分に祈ったので、今年こそインフルエンザに感染しない事を期待したいと思います。

地域おこし協力隊は、各地区独自のお祝い事があれば、どんどん情報発信していきたいと考えていますので、情報提供をよろしくお願いします。



▲地区の子供たちによるお焚き上げ

▲あっという間に燃え盛る炎
迫力がありました！！

5セ

村民等の納入は、簡便利で確実な口座振替をご利用ください!!

後期高齢者医療保険料
住宅使用料
上下水道使用料
国民年金
下水道受益者分担金

7期分
2月分
1月分
4期分

今月の納税など

行政相談では、国・県・市町村・特殊法人などの仕事に対する苦情や意見、要望を受け付け、解決のお手伝いします。

行政相談委員 高橋 光秋

今日は、次の会場で相談会が開催されます。お気軽にご相談ください。

2月25日(木)
午前9時30分～午前11時30分
生涯学習センター(大塩)

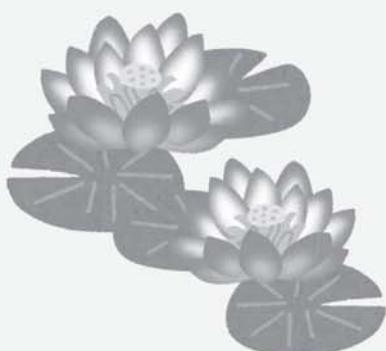
☎ 23-5236

今月の行政相談

戸籍の窓口

平成28年2月1日現在
※()は前月比

- 人 口 男……1,494人
- 女……1,468人
- 計……2,962人(前月比 +8)
- 世帯数……1,088戸(前月比 +6)
- 転 入… 9人 ●転 出… 0人
- 出 生… 0人 ●死 亡… 1人



小 榎 刃 美(政 男・父) 蛇 平

休日当番医

- 2月14日(日) 武田医院 ☎ 27-4031
- 2月21日(日) 手代木医院 ☎ 22-0034
- 2月28日(日) 鳴瀬医院 ☎ 24-3333
- 3月 6日(日) 福田耳鼻咽喉科医院 ☎ 24-4187

第二次救急当番医

- 第2次救急当番医は、休日・夜間に入院治療を必要とする重症患者の救急医療体制です。
- 2月14日(日) 会津医療センター ☎ (0242)75-2100
 - 2月21日(月) 有隣病院 ☎ 24-5021
 - 2月28日(日) 佐原病院 ☎ 22-5321
 - 3月 6日(日) 小野病院 ☎ 22-0414

くらしの案内版

北塩原短歌会

文芸のひろば

新しいカレンダーに
家族皆なの誕生日
大塩 鈴木 タケ子
上川前 大竹 英子
若者に未来を託す出初式 中川 幸恵
歳重ね 重さを感じ コタツ入 内海 怡子
ボケ防止にと 折鶴手にす 遠藤聖一郎
ボケ防止にと 折鶴手にす 鈴木隆一郎

- | | | | |
|-----------------|-----------|--------------------|--------------------|
| 孫たちの 育つ姿に 喜び | 大塩 赤城 セイ子 | 大塩 鈴木 みち子 | 大塩 鈴木 みち子 |
| いつの間にやら 我身老いし | 喜び | 秋の陽に 芳香放つ 金モクセイ | 秋の陽に 芳香放つ 金モクセイ |
| 新年を 迎えて祈る 守り本尊 | 大塩 穴沢 エミ子 | 大塩 穴沢 エミ子 | 大塩 穴沢 エミ子 |
| 階段登り 尊さ身に沈む | 大塩 穴沢 エミ子 | 年越しに 一人居の我を 招んでくれて | 年越しに 一人居の我を 招んでくれて |
| 神仏に 花を供りて 手を合わせ | 松原 佐藤 文世 | 散歩道 ここが私の 好む場所 | 散歩道 ここが私の 好む場所 |
| 今年も無事に すぐせる事と | 松原 佐藤 文世 | 朝まで賑やか 嬉しい夜 | 朝まで賑やか 嬉しい夜 |
| 穂やかな 正月迎え 子や孫と | 松原 佐藤 文世 | 春の作物 暫し佇み 深く呼吸す | 春の作物 暫し佇み 深く呼吸す |
| 美味しい食事 賑わう元旦 | 松原 佐藤 文世 | 北山 武藤 敏子 | 北山 武藤 敏子 |
| 正月迎え 子や孫と | 松原 佐藤 文世 | 泰山 泰子 | 泰山 泰子 |
| 春の作物 暫し佇み 深く呼吸す | 北山 武藤 敏子 | 猩猩と初夢曳きて酒を酌む | 猩猩と初夢曳きて酒を酌む |
| 春の作物 暫し佇み 深く呼吸す | 北山 武藤 敏子 | 佐藤 信子 | 佐藤 信子 |
| 泰山 泰子 | 泰山 泰子 | 明日からと子ら嬉しげに冬休み | 明日からと子ら嬉しげに冬休み |
| 猩猩と初夢曳きて酒を酌む | 泰山 泰子 | 遠藤聖一郎 | 遠藤聖一郎 |
| 佐藤 信子 | 泰山 泰子 | 鈴木隆一郎 | 鈴木隆一郎 |

白百合俳句会



磐梯山ジオパーク通信 vol.62



磐梯火山がつくった猪苗代湖の天神浜

～明治の噴火がなかったら、しぶき氷は存在していただろうか～

猪苗代湖北東岸に流れ込む長瀬川は、日本百名山である安達太良山と吾妻山を源とする川です。磐梯山の北側にある桧原湖や小野川湖や秋元湖などからの支流と合流しながら、磐梯山の東側を回り込むように流れています。さらに、標高 555m 付近で酸川と合流して南側に流れ、猪苗代湖にそいでいます。

現在、長瀬川河口や天神浜は、猪苗代湖につき出した三角州となっています。しかし、以前は現在より小さく違った地形をしていました。その変化には、磐梯山噴火が大きく関係しています。長瀬川は、江戸時代にはあまり洪水は発生しませんでした。ところが明治 21 年の噴火により、大量の土砂が岩なだれとなり、磐梯山の北側（裏磐梯）に広く堆積しました。この一部分が長瀬川に入り、川底を上昇させ、大雨がふるたびに何度も洪水を発生させました。その後、水力発電所を作るための堤防工事で、洪水はなくなりました。しかし、磐梯山の噴火で長瀬川に流れ込んだ土砂が、その後の移動で河口周辺まで流され堆積し地形は大きく変わり、現在の三角州をつくりあげました。

また、この地の湖岸には冬の時期に「しぶき氷」という珍しい氷を見ることができます。



上の地図は、1908（明治 41）年から 2001（平成 13）年までの三角州の移り変わりです。比べていくとその大きさ形が変わっていることが分かります。

自然コラム 裏磐梯ビジターセンター通信

裏磐梯ビジターセンター ☎32-2850

～アニマル・トラッキング～

大地が一面の雪におおわれると、野生動物たちが意外にも身近なところで生活していることに気づき、驚かされます。足跡や行動のあとが雪上に数多く残るからです。ノウサギ、キツネなど、動物たち特有の足跡をとり、生活のようすをさぐることをアニマル・トラッキングといい、冬の楽しい自然遊びの一つです。

ノウサギの例では、写真のように大きい後ろ足が横に並び、前足は縦につきます。では進んだ方向はどうちらでしょう？（ヒント：前後の足が交差します。）また「止め足」、「戻り足」と言って足跡が途中で突然消えたような状況をたまに見かけます。これは、そっと足跡を重ね気味に戻った後、脇のやぶや起伏の向こうにジャンプしたからです。『足跡が付くから天敵（キツネなど）に追われるんだ…』とわかるので敵をくらますのでしょうか？

足跡の近くには食べあとや粪なども見つかり、真冬の食べ物や行動などもわかります。

雪原には凍った沼や湿地などもかくれていますので、スノーシューなどを履き、足元には十分に注意してアニマルトラッキングを楽しんでください。



▲ウサギの足跡（上方向に進んでいます。）



▲ナイフで切ったようなウサギの食べあと