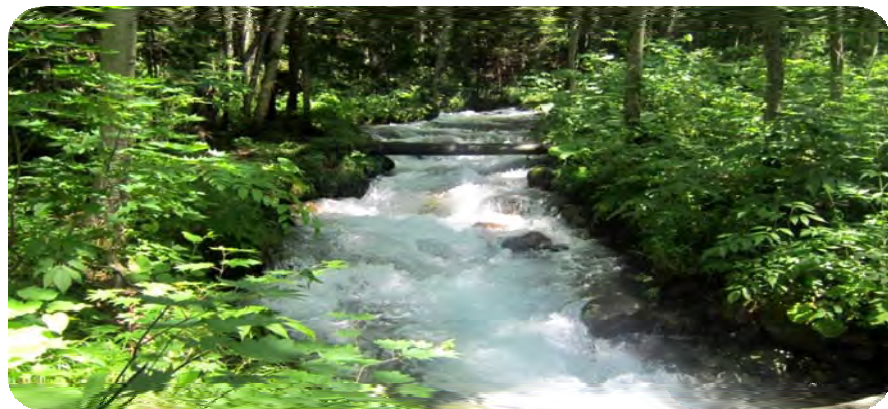


ガイドブック

せせらぎハイキングコース



このコースは、大雪青少年交流の家のまわりにあるハイキングコースの一つで、美瑛川の周辺を歩きながら自然を楽しむことができます。美瑛川やアバレ川などのせせらぎを聞きながら自然を楽しむことができます。美瑛川と支流が合流している沢の美しさ、小川のせせらぎを聞きながら数カ所の丸太橋をわたるハラハラ感を味わうこともできます。とちゅうには、白ひげの滝、青い川、季節ごとに美しい花を見せてくれる草花、野鳥のさえずり、原生林の大木など、見どころがいっぱいです。このハンドブックを持って、さあハイキングに出かけましょう！

国立大雪青少年交流の家

目 次

- 1 コースマップ
- 2 コースの見どころ紹介
- 3 さあ！行ってみよう！
- 4 植物を観察しよう
- 5 樹木を観察しよう
- 6 キノコや動物や野鳥を観察しよう
- 7 美瑛川やその支流を観察しよう
- 8 ハイキングの準備はよいですか？
- 9 気づいたこと・分かったこと・感じたこと

～いろいろな草花や樹木がたくさん見られます。ガイドブックを見ながらさがしてみましょう。～



2 コースの見どころ紹介

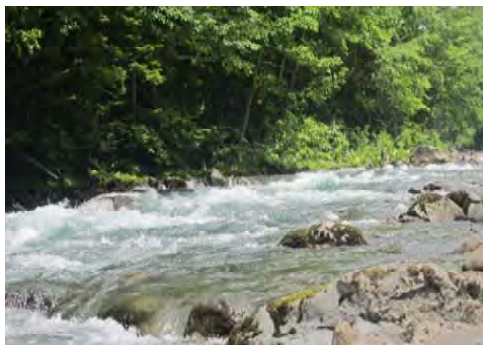


□ 国立大雪青少年交流の家

1966年(昭和41年)に、全国で4番目の国立青年の家として美瑛町白銀温泉に開所しました。十勝岳連邦をバックに全国唯一の温泉を備えた青少年教育施設です。

□ 十勝岳

秀峰十勝岳は、大雪山国立公園の一角を占める十勝岳連邦の中で標高2077mと一番高い山として日本百名山の一つに数えられる山として知られています。晴れた日は、原生林のすきまから顔をのぞかせその雄姿を見せてくれます。

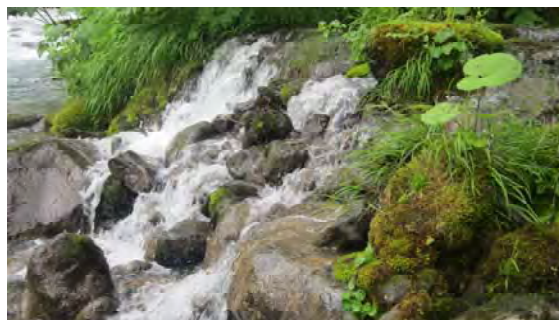
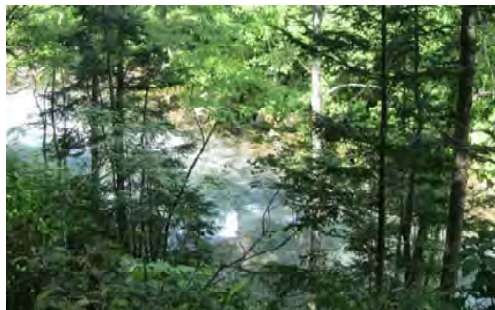


□ 美瑛川

十勝岳連邦の東斜面より「十勝川」が、西斜面より「美瑛川」が石狩川の支流の源を発している。美瑛川へは、アバレ川やポン水無川・水無川、涸沢川・硫黄沢川などが合流し、大川になっています。

白金温泉より上流には、ビエイワナなどの淡水魚が生息しており、溪流釣りを楽しむことができます。しかし近年ヒグマも多く発見されるようになり、注意が必要です。

水量が少ない時は、川遊びができます。



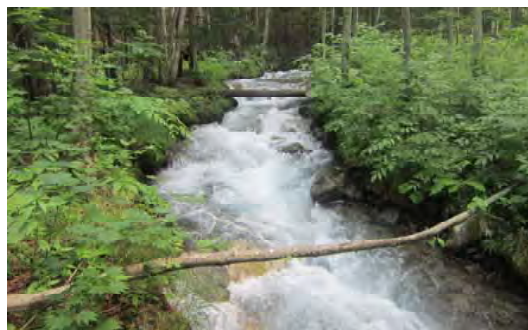
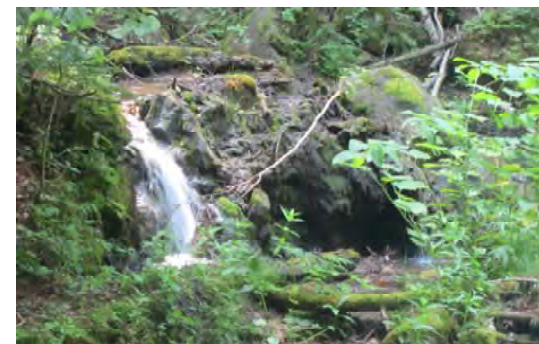
□ 小 滝

美瑛川に流れ込む小川との合流地点では、大小様々な形のする小滝を見ることができます。涼しさを感じる絶景ポイントです。

□ アバレ川

アバレ川から分岐したせせらぎが、あちらこちらで見ることができ、透き通った湧水のような清流が、小滝となって見る人の目を楽しませてくれます。

清らかな支流には、ニホンザリガニが生息しています。



□ 硫黄沢川 (いおうさわ川)

十勝岳のふもとから流れ出る水が、小川となり、美瑛川に合流する頃には、青い色を帯びた川となり、丸太橋の上からのぞむ溪流は絶景です。

□ ヒメモチ (モチノキ科)

山地の樹林下に生える常緑樹、高さ1m、幹の下部はやや横にはう。葉は皮質で光沢があり、9～10月ころには球形の赤い果実を実らせる。

せせらぎコースには、こうした樹木や草花がたくさん見ることができます。



□ **丸太の階段**

こもれびに向かって上る丸太の階段は圧巻です。せせらぎコースには、このような階段が数箇所あり、楽しみの一つです。



□ **マイヅルソウ** (ユリ科)



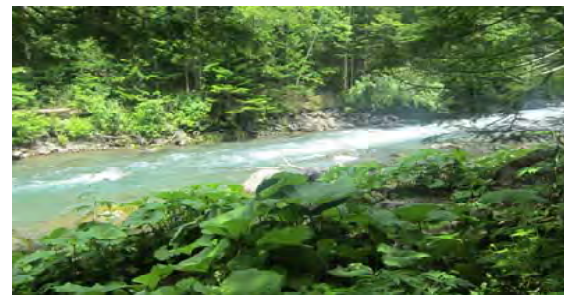
□ **ゴゼンタチバナ** (ミズキ科)
このコースには、マイヅルソウやゴゼンタチバナの群生がたくさん見られます。

□ **丸太橋**

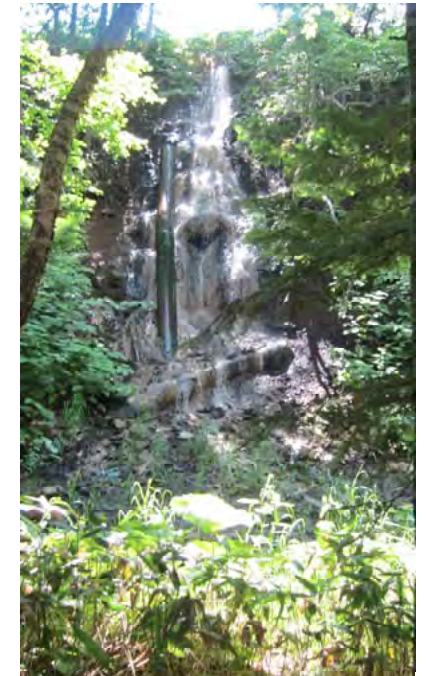
せせらぎコースには、大小10個の丸太橋があります。



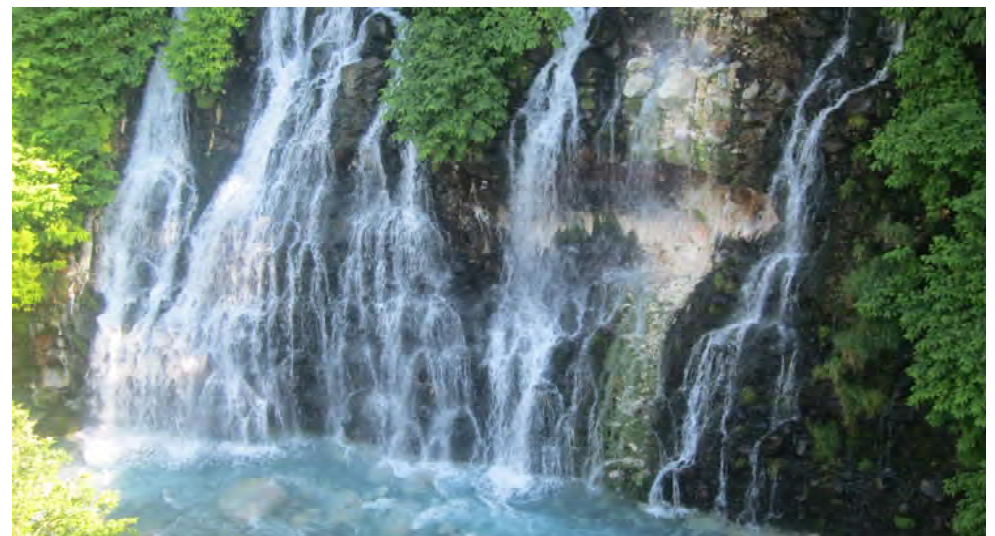
□ 原生林の中を進むハイキングコース



□ 美瑛川のほとりで一休み(川遊びも可能)



□ 温泉の湯が流れる滝



□ 温泉の源泉が流れ込む「白ひげの滝」(ブルーリバー橋より)

3 さあ！行ってみよう！

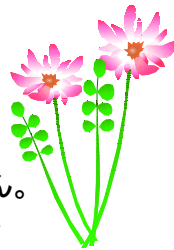
■五感をはたらかせて、ハイキングを楽しみましょう。

(1)目で見える

○自分で意識して見ないと、自然は何もこたえてくれません。

*ただ「見る」とじっくり「観る」は違います。
まず、いろいろなものをしっかり観察(かんさつ)してみましょう。

- (例)
- ・花の色や形はどうなっているかな？
 - ・花のしくみは？
 - ・花に来る虫はどんな虫かな？
 - ・木の大きさ、木肌の違いはどうなっているだろう？
 - ・葉っぱの形はどうなっているかな？
 - ・足元の植物や生き物にも目を向けてみよう。

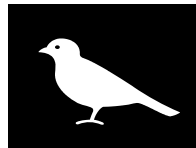


(2)耳で聞く

○自分で意識して聞かないと、自然は何もこたえてくれません。

*どんな音や声が聞こえてくるか、静かに耳をすまし、よく聞いてみましょう。

- (例)
- ・グループ全員の気配を消して（静かにして）あたりの音を聞いてみよう。何か聞こえてくる？
 - ・昆虫や鳥の鳴き声、川のせせらぎの音、風の音もさわやかに聞こえてくるかな？



(3)鼻でかぐ

○自分で意識してかがないと、自然は何もこたえてくれません。

*どんな香りがするか「におい」をかいでみましょう。

- (例)
- ・花や実などはどんなにおいがするかな？
 - ・森の中で胸いっぱい空気をすってみよう。
 - ・森のにおいをかいでみよう。
 - ・キノコはどんなにおいがするかな？

(植物や木、キノコなど、安全を確認したもの以外、決して手でさわったり、ニオイをかいだりしないでください。)



(4)手(皮膚)で触れる

○自分で意識して触れたいと、自然は何もこたえてくれません。

*木肌や葉の様子、土の表面などをさわってみましょう。



(例)

- ・木は、種類によって樹皮の模様や色が異なります。さわって確かめてみましょう。
- ・葉も木の種類にとって異なります。草や木の実もふれて、感触を確かめてみましょう。

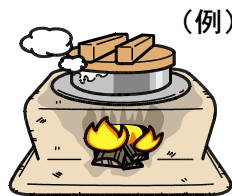


(5)舌で味わう

○自分で意識して味わわないと、自然は何もこたえてくれません。

*安全なものは、味わってみましょう。(植物や木など安全を確認したものの以外、決してさわったり、味わったりしないでください。)

*食用の山菜やキノコは、調理して食べてみてはどうでしょう。



(例)

- ・草花の花や葉などは、口でかんでみることで、甘さやすっぱさ、苦さなどを感じることができます。
- ・注意して体験してみましょう。
- ・飲み込まないで、すぐはきすてね。



★不思議なもの、気づいた事、分かったこと。感じたことなどはメモしましょう。



■自然観察のマナー

- ① 目的もなく植物をとったり、動物をおどかしたり、虫や昆虫を取ったりしないようにしましょう。
- ② みんなが楽しむ森です。ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ③ 森の中は、狭い一本道です。一列になって行動しましょう。
- ④ 森の中には、熊やキツネなど多くの動物が生活しています。必ずグループで行動し、単独行動は避けてください。
- ⑤ グループに1つ熊よけのスズをお持ちください。(事務所にて)



4 植物を観察しよう

エンレイソウ ユリ科 (別名;ヤマソバ・アメフリボタン)

高さ20～50 cmになる多年草。低地から山地の広葉樹林の下に生息する。4～6月の春に紫色で小形の花を咲かせる。花弁はなく、花弁おのように見えるのがくである。実は黒紫色で丸い。葉は3枚で丸みをおびたひし形。漢字では「延齡草」(えんれいそう)と書き、縁起が良さそうな名前がついている。



オウバナノエンレイソウ ユリ科

エンレイソウより少し高く、30～70 cmの多年草。低い草原や明るい広葉樹林の下に生息する。葉は3枚で大きく丸いひし形。3枚の白い花弁をつけ、がくも3枚ついている。5～6月に開花し、花全体は上を向いて咲く。漢字で「大花延齡草」と書き、北海道大学の校章」となっている。北海道を代表する植物です。

オオヨモギ キク科

(別名;エゾヨモギ)

高さ1.5～2 mになる大形の多年草で、根・クキをよく伸ばす。クキは硬く直立し、葉は深く波状に切れ込み、先はとがっている。花は上部の分枝したクキの先に穂状になってたくさんつく。

荒れ地などに大群生する。若い葉は「もち」などに入れて「ヨモギもち」として使われている。

低地から山地の草原・原野・道ばたに生息する。

たきつけの中に入れて燃やすと、その煙が虫除けにきくととされている。



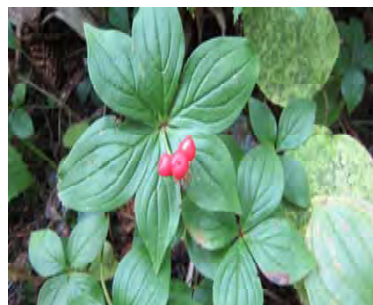
ゴゼンタチバナ

ミズキ科

(御前橘;ごぜんたちばな)

山地の針葉樹林帯やハイマツ帯に多く群生する常緑の多年草。根茎は細く長くはう。葉は輪状で茎頂に6枚つく。中央に小さな花が10～25個集まり、その周りに白色の4枚花弁葉が一輪の花のように見える。実は球形で赤く熟す。ゴゼン(御前)は石川県の山名。

ハイキングコースにはいたる所で見ることができる。



赤い実



エゾノサワアザミ

キク科

低地の湿地や山地の森林内に多く生息し、高さ50～150cmになる多年草。クキは細く、毛がある。花は紫色をしており、頭花は下にたれてつく。葉は不ぞろいにトゲ状のノコギリ歯がついている。

枯れた花は、魚つりの針が集まったような形となり、毛糸にくっつきやすく、むかしの子どもはぶつけて遊んだ。



クマイザサ

イネ科

(別名；クマザサ・チマキザサ)

高さ1～2mの笹(ササ)で、クキは根元から少し曲るがほとんど直立。よく枝分かれし、節(フシ)に大きな冬芽ができる。長い根茎が伸び群生する。花は数十年に一度、円すい花序につく。葉が枝先に3～9枚かたまってつくことから九枚笹といわれている。一般的に「クマザサ」(熊笹)と言われ、熊が食べるササとして知られている。



チシマザサ

イネ科

(別名；ネマガリダケ)

高さ1.5～3mの大型の笹(ササ)で、クキは根元で大きく曲り、クキは太いもので1～2cmになり、4～5回枝分かれする。葉は細長い円形で先がとがり無毛。花は数十年に一度咲くといわれ、根茎を伸ばし、そこから芽を出して増える。新芽を「タケノコ」として食用とされている。



オオイタドリ

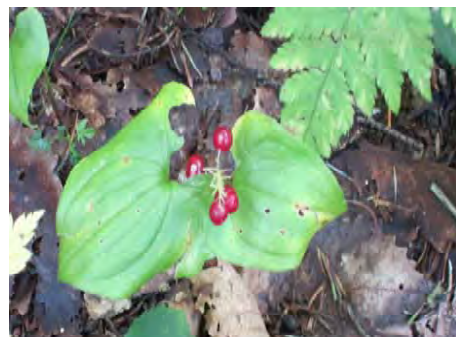
タデ科

高さ1～3mになる巨大な多年草。雌雄異株。根茎は長くは、クキは太く直立し、中は空間となっている。

葉は広卵形で大きく長さ15～30cm・幅10～20cmで両面無毛で裏は特に粉白を帯びる。花は分枝し葉のわきや枝先に円錐形に群がってつく。薬として痛みを取ることから「大痛取」(おおいただり)という。また、枯れ枝につく虫は、魚の餌として溪流つりにはかかせない。道ばたや川沿い、てい防や斜面のどこにでも生息し、8～9月に真っ白に開花する。



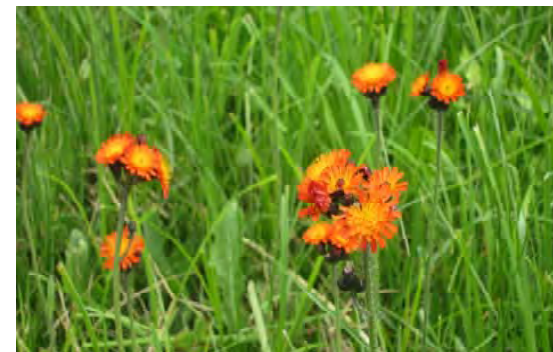
マイヅルソウ ユリ科 (舞鶴草; まいずるそう)
※ヒメマイヅルソウ (小形で葉の裏とふちに柱状の毛突起がある)
 ツルが舞っている姿に似ていることから名がつけられたとも言われている。
 高さ 10 ～ 25cm の多年草。根茎は細く地中をはう。実は球形でまだら模様から赤くなる。葉は心臓の形で無毛。長さ 3 ～ 10cm。花は白色で小さく約 20 の花の総状花状で長さ 3 ～ 7 m。花柱はやや太め。針葉樹林内に多く群生し、花は 5 ～ 7 月ごろに白い花を咲かせる。



赤い実



タンポポモドキ キク科 (学名; ブタナ)
 ヨーロッパ原産の帰化植物の外来種。タンポポに似ていることからモドキと名がついている。高さ 50cm 以上にもなる多年草で、道ばたや荒地に多く群生している。葉はすべて根生で葉形は羽状の浅・中・深裂から全緑まで変化があり、両面とも硬い毛を密生させている。
 頭花は径 3 ～ 4 cm、舌状花のみからなっており、花冠は花筒部の半分の長さ、花床にはりん片がある。



コウリントンポポ (キク科)
 ヨーロッパ原産の帰化植物 (外来種)。
 橙色の花が特徴で、エフデギクとかエフデタンポポとも言われる。

セイヨウタンポポ(キク科)
 ヨーロッパ原産の帰化植物。エゾタンポポを圧とうして広がっている。

タンポポモドキ



オオアマドコロ

ユリ科

(大甘野老; おおあまどころ)

山林など、やや暗い所に生息する。高さ 60 ～ 100cm になる多年草。太い根茎があり、クキはやや角張っている。葉はほとんど柄がなく長さ 10 ～ 20cm 幅 3 ～ 8 cm、裏の小脈上に小突起がある。花は 2 ～ 4 個で葉から垂れ下がってつき、5 ～ 6 月に開花する。実は赤から黒紫色になる。オオアマドコロ(大甘野老)は、根茎が甘い野老(トコロ)の意味がある。



赤から黒紫色の実へ



エゾノギンギシ

タデ科

(蝦夷; えぞのぎしぎし)

ヨーロッパ原産の帰化植物。低地の畑・荒地・道ばたに生息する。高さ 50cm ～ 130cm になる多年草。クキは直立し、硬く縦の筋がある。葉には長い柄があり、葉脈や柄は少し赤味をおびている。花は小さくて茎の上部に長く穂状につき、ふちに牙齒がある。どこでも見られる雑草。



オオバコ オオバコ科 (大葉子; おおばこ)

道ばた、空地、踏跡などに群生する。高さ 10 ～ 50cm の多年草。花のさくクキは根元から多く出る。葉は平行な脈があり、先の円い卵形。花は、穂状になってつき、花のクキの上部に下から上に向かって咲く。オオバコは利尿剤(りにょうざい)に使われている。



エトリカブト キンポウゲ科

トリカブトの根には毒が含まれており、昔は毒矢に用いられた。ヨモギに似ており間違えると危ない。高地に生える「ダイセツトリカブト」よりツル状に生え、高さ 70 ～ 120cm と長くなる多年草。山地の広葉樹林や沢沿いで見かける。葉は3全裂し、ギザギザに切れたくさび形が特徴である。花は鳥帽子形で、鮮やかな紫色。花の形から漢字で鳥兜（とりかぶと）と書く。



オオハンゴウソウ キク科 (大反魂草; おおはんごうそう)

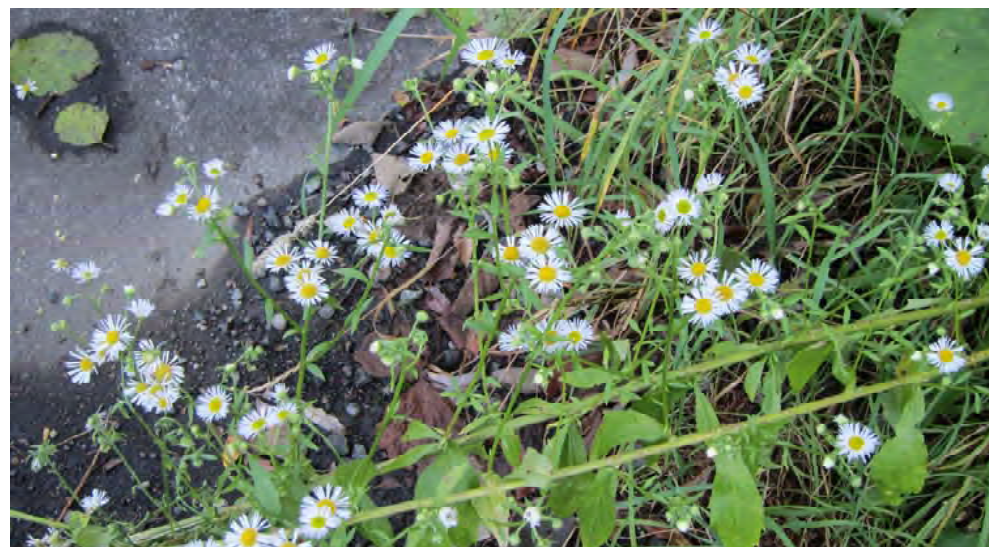
北アメリカ原産の帰化植物で繁殖力が強く、他の植物の生態系を変える恐れが大きくやっかいものである。河原、道ばた、鉄道沿いに多く繁殖している。

高さ 2 m になる大形の多年草。葉は柳形で先はやや尖っている。花は中央の花は黒味を帯び、周辺の花びらは明るい黄色の舌状をした花である。



ヒメジョオン キク科 (姫女苑; ひめじょおん)

北アメリカ原産の古い帰化植物。道ばたや空地に生息する。クキは淡緑色で毛が粗生する。頭花の形舌状花は白～淡い紫色で、花の中心部分は黄色。長い冠毛がある。花は、小さなキクを散りばめたように咲く。



ヤマハハコ キク科 (山母子; やまははこ)

山地の草原や丘の草地に生息する高さ 30 ～ 70cm の多年草。クキがやや硬く、灰白色の毛が密生している。葉は線状で長さ 6 ～ 8 cm で裏は灰白色。花は中心部が黄褐色で頭花が多数で球形。外側の花びらは灰白色で帯状についている。全体に白っぽく見える。





オオウバユリ ユリ科

低地～丘陵地のやや薄暗い林の下に生息し、高さ 1.5m にもなる大形の多年草。葉は長い柄があり、脈は紅い。花の頃には葉がないこともある。茎の上部に黄緑白色のつりがね状の花を 10 ～ 20 個横向きにつける。地下のりん茎は大きく食用にされた。花が咲くころに葉がないことから漢字で大姥百合（おおばゆり）と書く。

アキタブキ キク科

低地～山地の河ぶちや道ばたなどに群生する。高さ 1 ～ 2 m 時には 3 m くらいになる大形の多年草。クキは太く地中をよく伸びる。雌雄異株でトウが立つのは雌株。葉は大きく円形状。ふちには、あらいノコギリ歯がある。花はフキノトウと呼ばれる花茎につく。春のもっともポピュラーな三菜で、新芽は「ふきのとう」として食されている。オオブキという、漢字で秋田蓐（あきたぶき）と書く。



ヤマブキショウマ バラ科

（山吹升麻；やまぶきしょうま）

山地や丘陵地、海岸段丘の草原などに生息し、高さ 30 ～ 100cm の多年草。根茎が太く木化している。雌雄異株。葉は大きく。小葉は卵形で先端が鋭く、ノコギリ歯になっている。花は円すい状の総状花序をなし、花弁は 5 個、へら形。がくは 5 裂で雄花には約 20 個の雄しべがある。

花は、黄金を散りばめたようにあざやかである。



ツルリンドウ リンドウ科

山地の林の下に長さ40～80 cmになる多年草。クキはツル状で地面をはったり草木にからんで伸びる。葉は3角状の卵形で先がとがっていてつやがある。葉のわきに長さ3 cmくらいのラッパ状の花をつけ、先が5つにさける。花が終わると、楕円状の赤い実をつける。



ススキ イネ科

目当たりのよい山野や道ばたに生える1～2 mの高さの多年草。大きな株立ちになり、葉は細長く先がとがり、ふちはざらつく。花は、クキの先にたくさん枝分かれした穂に1対ずつの小穂としてつく。秋の七草のひとつ。



コウゾリナ キク科 (髪剃菜；こうぞりな)

山地・丘陵地の明るい所に生息する2年草。クキは真直ぐに伸び、円く赤褐色の硬い毛がある。葉は針形でふちには鋭いノコギリ歯がある。頭花をつくりクキの先にまとまってつく。すべて舌状花。実は赤褐色。カミソリのような剛毛がある。



カタバミ カタバミ科

低地の道端や庭、耕地の周囲に群生する。茎は地上をはい、少し毛がある多年草。葉は、ハート形をしており、長い柄に3枚ずつつく。



カラマツソウ

キンポウゲ科

(唐松草; からまつそう)

山地の明るい林の中や低地の草原で生息し、高さ60～80 cmになる多年草。葉は大きく、先が3つに浅くさけている。花は白くてクキの上の方に広がってたくさんつく。実は柄があり、ぶら下がる。花が咲く7～8月ごろが見ごろで、線香花火のように白い花が散りばまれてきれいである。



オオハナウド

セリ科

(大花独活; おおはなうど)

低地や山地のやや明るい林の中で生息し、高さは1.5～2 mにまでなる大形の多年草である。クキは太く、葉は大きく深い切れこみがある。ふちにはするどいノコギリ歯ある。花はカサ形にたくさん集まって咲き、白くて大きい。食用のウドに似ていて、5～6月ころ白い花を美しくつける。



ウド

ウコギ科

(独活; うど)

山地の草原や林のふちなどに生息する高さ1～2 mの大形の多年草。葉は羽状で小さく卵形。ふちに細かいノコギリ歯がある。花は8月ころ、灰色～赤褐色になり、クキの先にたくさんまとまって円すい状につく。実は丸く黒っぽい紫色。古くから食用とされる山菜。あまり大きくないうちに、根元から葉っぱまで、天ぷらやゆでて味噌和えにして食する。栽培もされている。

ゼンマイ ゼンマイ科 (蕨; ぜんまい)

山野や水気の多いけい流のそばや水辺に生える。春先の新芽はきれいなうずまき状で、ワラビとならび山菜を代表する一つ。若い葉は佃煮、お浸し、ゴマ和えなどにして食べる。その表面は綿毛でおおわれているが、成長するとまったく毛がなくなる。成長したゼンマイは、高くまっすぐ立って棒状の小葉が並び、上から見るとくもの巣のように円くなって見える。シダ植物の多年草。



新芽はゼンマイおもちゃのように頭がまるまっている。緑のクキに茶色の毛が巻きついている。



絵に描いてみよう。

セリ セリ科 (芹; せり)

水辺や低湿地、水田のふちなどに生える多年草。細いクキに葉が羽上に複生し、ノコギリ歯がある。先はとがっている。花は、7～8月ころ、白く散形で10～25個つく。実は楕円形。春の七草として食されている。

根茎(クキ)は太く、全体的に高いのが猛毒の「ドクゼリ」で、まちがえやすいので注意が必要。



アレチマツヨイグサ

アカバナ科

低地の荒地や道ばた、河原に生息する。高さ 30cm ～ 120cm になる 2 年草。クキには細かな毛があり、葉は線状に長だ円形で、先はとがって赤味をおび、ふちには浅いノコギリ歯がある。

花は上部の方のわきや枝の頂部につく。夕方に咲き、翌日にはしぼむ。

花弁は 4 枚。花はしぼんでも赤くならない。北アメリカ原産の帰化植物。

荒れ地に生息することから「アレチマツヨイグサ」と言われる。



ヨツバヒヨドリ

キク科

丘や山地の草原や林のふちに生息する。

高さ 1 ～ 2 m の多年草。枝には縮毛があり、中葉は 3 ～ 4 個が輪生し長楕円・針状長楕円形で鋭い重鋸歯があり、時には 3 ～ 4 裂、裏に腺点が散布している。花序はまばらな散房状で総苞は長さ 5 ～ 6 mm、5 小花ある。淡紫色または白色の筒状。実は円柱形で冠毛は白色。



◇水辺の植物

せせらぎコースには、美瑛川支流のアバレ川や硫黄沢川が流れており、その水辺には多くの植物が、四季を通して美しい花を見せてくれます。きれいな水と小川のせせらぎを楽しんでください。



エゾノリュウキンカ キンポウゲ科 (別名；ヤチブキ)

春の水辺の代表的な植物で、「ヤチブキ」の名前で知られている。多年草でクキは株になって出てる。太いがやわらかく、葉は大きくつやがあり、ふちにはノコギリ歯がある。クキは立って黄金色の花を多数つけることから、蝦夷立金花（えぞのりゅうきんか）と名づけられた。少し苦いがさっぱりとした味で食べられる。



ミズバショウ サトイモ科 (別名；ヘビノマクラ)

山地の水辺や湿地に群生する多年草。花の茎は高さ10～30 cmの大型で根茎は太くニオイがきつい。花は黄色の棒状花序と白い仏形のほう（苞）に包まれている。葉は花後に伸び長さが40～100 cmにもなる。春を代表する花で、漢字で水芭蕉（みずばしょう）と書く。



水辺には、イワブキやフキユキノシタ、セリ類など、多くの草花が生息している。清らかな水の恵みが、美しい自然の宝庫です。



ヤマネコノメソウ ユキノシタ科 (山猫の目草)

沢ぞいや広葉樹の湿った林に生息する。目立たない花だが、種ができるとネコの目のように見えるのでこの名前がついた。じっくりさがしてみましょう。「山ネコの目」ではなく「山に生えているネコの目草」ということです。

ネコノメソウに似ていますが、葉が交互に生えているのがヤマネコノメソウの特徴です。ツルネコノメソウ・マルバネコノメなど種類も多い。



フキユキノシタ ユキノシタ科

沢ぞいの湿った岩の上などに生える多年草。アキタブキを小さくした感じで「フキに似たユキノシタ」から名前がついた。若葉は天ぷらやゆでてからしょうゆなどで食べるとおいしい。

根は太く長く伸びて群生し、長いクキに円形の葉がつく。葉の外がわにはノコギリ歯になっている。花は7～8月ころ、細いクキを20～30cmのばして、白い小さな花を円すい状に多数つける。



5 樹木を観察しよう

ダケカンバ

カバノキ科

(別名;ダケカバ)

高山帯に生える落葉樹で、高さ15 mくらいに成長する。樹皮は灰白色で老いてくるとたてにさけ倒れてしまう。葉は丸みを帯びた三角状で先はとがっている。花は5～6月ころ、細長い尾状の花序に黄褐色の花を開花させる。

果穂は下向きにたれさがる。木は建築材や器具材に使われる。

高地に生息する「カバ」ということで、岳樺（だけかば）とも言う。

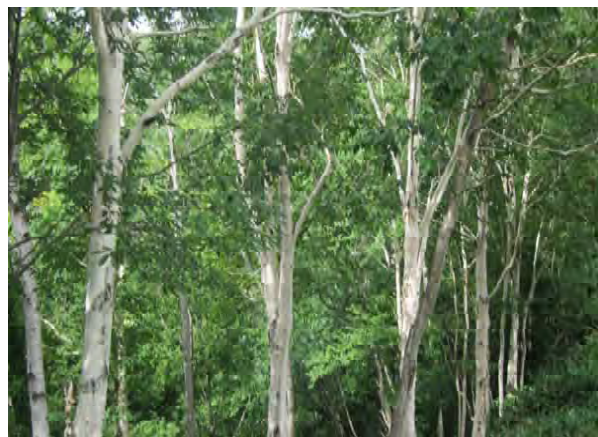


シラカンバ

カバノキ科

(別名;シラカバ)

日当たりのよい所や山火跡地などに生える高さ20～30 mの広葉樹である。葉は三角状の卵形で長さ5～8 cm。秋には黄色く紅葉し、尾花は尾状で黄褐色。雌花は直立し2.5～4 cm。樹皮は真っ白くはがれやすい。果穂は下向きにたれさがる。真っ白い「カバ」ということで、白樺（シラカバ）と言われている。花粉症に悩まされる樹木でもある。パルプ材・割り箸・工芸物・公園・街路樹に使われている。



エゾマツ

マツ科

(別名;クロエゾマツ)

常緑樹（針葉樹）で、高さ30～40 m。太さは約1.5 mにもなる。山地の傾斜や沢すじに多く生え、トドマツや広葉樹と混合する。アカエゾマツとともにエゾマツの総称で「北海道の木」に指定されている。葉は先端がとがっていて裏に気孔線があって白色を帯びる。枝が下を向いていて樹皮が黒褐色でゴツゴツしているのが特徴である。



トドマツ

マツ科

(別名;アカトドマ)

常緑樹で高さ 20 ～ 30 m、太さ 60 ～ 80 cm、枝はほぼ水平に出るか、やや斜め上に出ているのが特徴。山地に多く、広葉樹やエゾマツとの混交林または純林をつくる。葉は先が2裂し、柔らかく裏に白い気孔線がある。雄花は卵形で紅色で黄色の花粉をだす。雌花は黄紅色で直立し、5～6月に開花する。球果は円筒形で上向きにつき、長さ5～10 cm、9月に成熟し黒褐色になる。樹皮は灰白色で平滑らでなめらかなのが特徴。

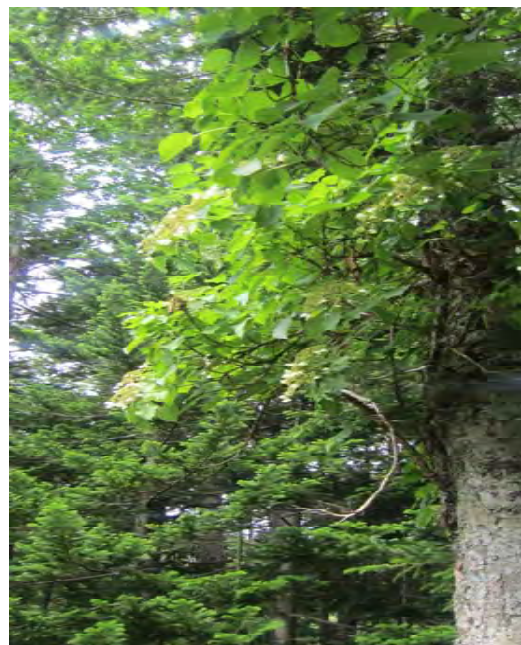


ツルアジサイ

ユキノシタ科

(別名;ゴトウヅル)

山中に生える落葉樹のつる性の木で、根が他の木や岩などにはい登る。クキは5 mmで、花は長さ3 cmの白いがく片が3～4枚ある装飾花をつける。6～7月に開花し、まれに装飾花だけのものもある。葉は卵円形で長さ5～10cmで細いノコギリ歯をつけた緑色で対生している。庭木のアジサイに似ている。



ハイマツ マツ科

高山帯に生える常緑樹で、幹の根元は横に伸び、先はやや斜上し、高さ約2 mになる。葉は長さ3～1 cmの針状で、5本一束でつく。雄花は密生し暗い紫紅色に、雌花は枝先につき卵状楕円形で淡紫紅色で6～7月に開花する。球花は卵形～卵円形で長さ3～5 cmで、翌年の8～9月に熟成し、黒褐色となる。庭や公園の垣根に使われたり、盆栽として愛用されている。



アカエゾマツ マツ科 (別名;ヤチシンコ)

常緑樹で高さ30～40 mで、太さ1～1.5 mになる。北海道の東部や北部の山中に多く、じゃもん岩地帯や湿地、砂丘や火山灰地にも生える。トドマツやエゾマツと混生していてエゾマツとともに「北海道の木」に指定されている。葉は線形で横断面が四角形で先がとがっている。雄花は帯紅色で黄色い花粉を出し、雌花は紫紅色で5～6月に開花する。球果は円柱状で垂下、9月に成熟し暗紫色になる。樹皮は黒赤褐色で不規則な鱗片状にはがれる。盆栽として愛用されている。



オオカメノキ

スイカズラ科

(別名;ムシカリ)

山地に生える落葉樹で高さ2～5mの低木。葉は丸く、先がとがり、心臓の形をしている。(カメのこうら形) 厚みがありノコギリ歯のようになっている。脈はよく目立ち、名前のように「大カメ」の背中を思い出させる。白い花は飾り花で、枝先に径6～13cmの花序をつくる。小さな星形の花は両性花で6mmほど。10月には赤い実から黒く熟した実になる。5～6月に開花する。

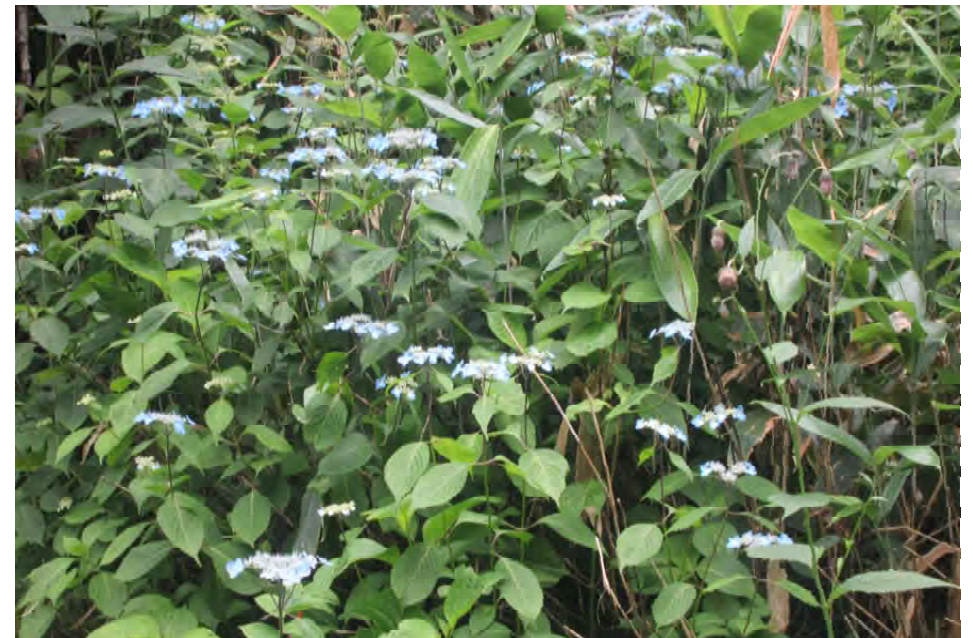


エゾアジサイ

ユキノシタ科

(蝦夷紫陽花;えぞあじさい)

山中のやや湿った所や山地の斜面、けい流に沿った所に生える落葉樹で高さ1～1.5mになる低木。根元から多数のクキが出て株になる。葉は先のとがった楕円形でふちにはあらいノコギリ歯がある。青い花弁のように見えるのはがくで4枚ある。飾り花といわれ実にはできない。中心にある5枚の花弁からなる両性花に実ができる。7～8月に開花する。





ヤマモミジ カエデ科

イロハモミジの変種で、山地に生える落葉樹。高さ5～12 m、太さ30～50 cmで秋には真っ赤に紅葉する。

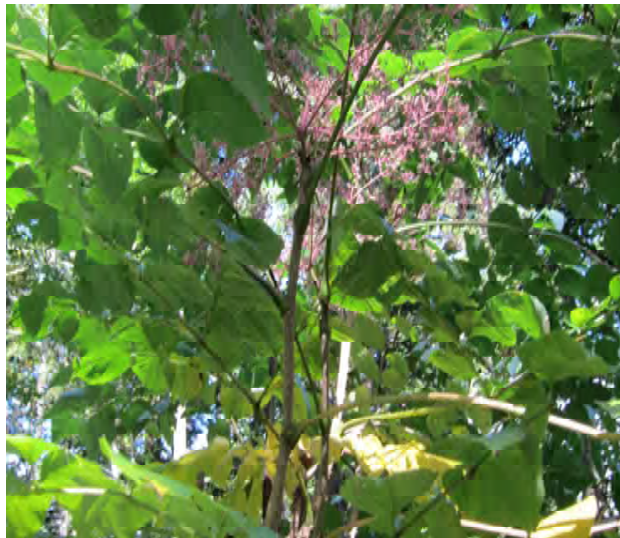


タラノキ ウコギ科

日当たりの良い所に生える落葉樹、高さ4 m、枝や幹にトゲがある。若芽は食用、樹皮は薬用になる。実は10月頃黒く熟す。



タラの芽を絵に書こう



ミズナラ ブナ科

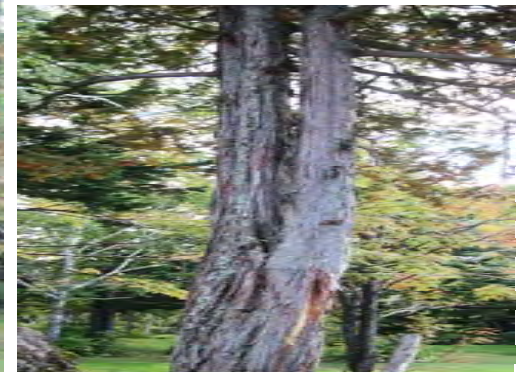
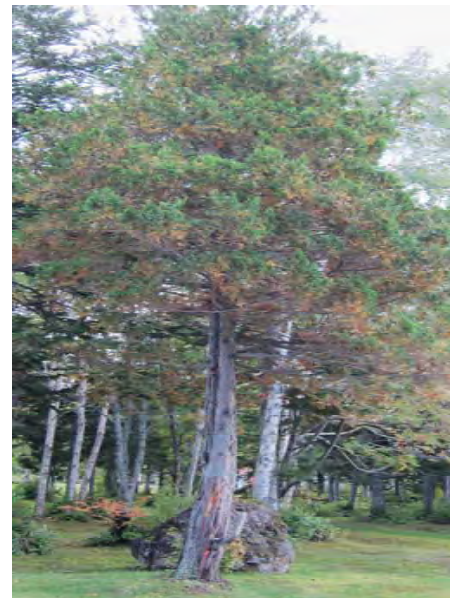
落葉樹で高さ30m、太さ1 m。山地に多く生える。材は硬く、木目が美しい。葉は長楕円形で長さ7～20cm。大きな鋸歯状。基部は徐々に狭くなり、耳状となつてごく短い柄になる。果実はどんぐりとなる。高用途は、級家具材、建築・器具材、器具材、公園樹、シイタケの原木としている。



どんぐりを絵に描いてみよう

ヒノキ ヒノキ科

高さ30mになる常緑樹。チャボヒバやオオゴンジャクヒバなど多くの園芸品種がある。葉は鱗片状で交互に対生。先は鋭く裏面に白い機構線がありY字に見える。球果は10月に赤褐色に熟す。建築・家具材、寺社林・公園樹などに使われる。



樹木のコブ病

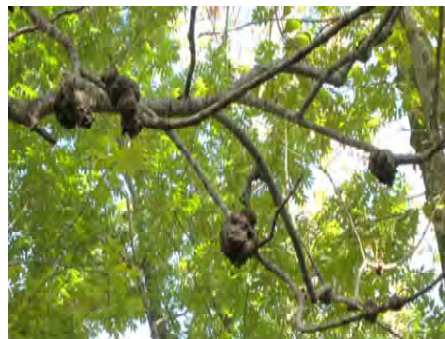
木の枝や幹の表面に、ザラザラした褐色のコブができ、これが「コブ病」です。原因は細菌によるもので、コブが軟化・腐敗することはない、ひどくなると生育が不良となり枯れます。



残念ながらこの病気を治すための特効薬・方法はありません。

それで、「植物のガン」とも言われています。

肥料などをやり、木に勢いをもたせ、せん定の際に、コブが出始めた枝を切るようにし、木をもたせるようにするしかありません。



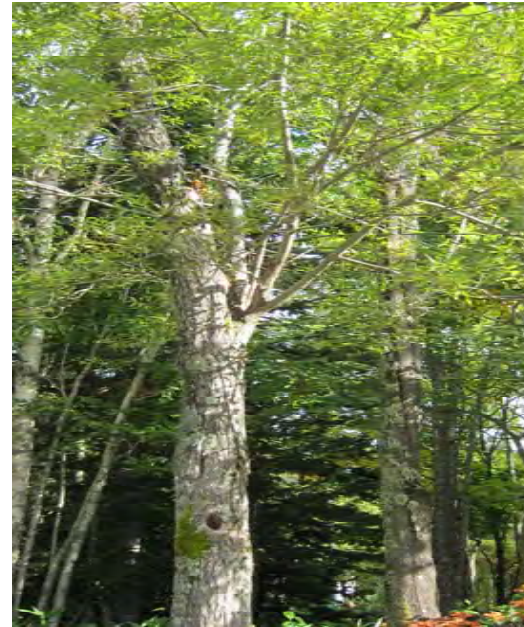
人間と同じく、体力がないと病気になってしまいますから、栄養のあるものをバランスよく摂取することが大切です。しかし、自然の森林ではとても難しいことです。

キハダ

ミカン科

(別名;シコロ)

山地や平地に生える落葉樹で高さ 25m ほどになる。果実は球形で秋には黒熟する。樹皮は淡褐色で、厚いコルク質でたて裂し、内皮は鮮黄色。

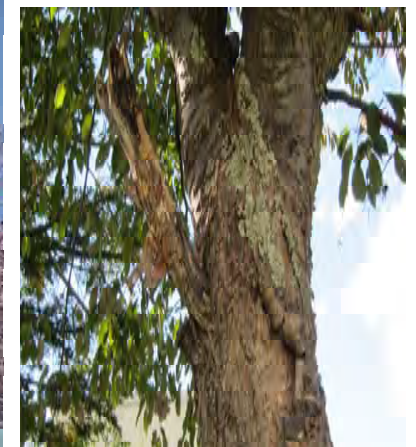


エゾヤマザクラ

バラ科

(別名;オオヤマザクラ)

山地に生える落葉樹で秋には真っ赤に紅葉する。花は淡紅色で花弁が5つ。樹皮は、暗褐色で皮目が横に並ぶ。本道の代表的なサクラで、5月が見ごろです。



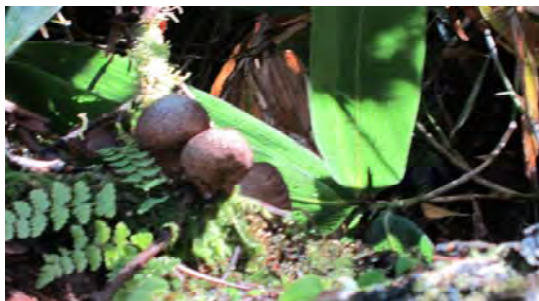
6 キノコや動物や野鳥を観察しよう

ホコリタケ(ホコリタケ科)

【別名:キツネ/チャブクロ】

夏～秋、特に9月中旬頃、草地、畑地、林内に群生。

キノコは洋コマ形、頭部球形。下部は円錐形～円筒形。表面は白色で後に黄褐色となり、暗色で先は尖った疣状物を密生させ、やがてこれは脱落し網目模様となる。熟すると、球状頭部の先端が突出し、小孔より灰白色のいけむりの胞子を噴出させる。



ツチスギタケ (モエギタケ科)

9月下旬～10月上旬頃、草地、道傍、庭、林地に群生する。かさは径2～8 cmで丸山形から扁平に開き、表面は淡黄色～黄褐色のささくれ状の鱗片が密生、湿時に粘性を有す。淡黄色～褐色。食すと下痢を起こす人もいる。



オシロイシメジ (キシメジ科)

9月上旬～下旬頃、雑木林、草むら、針・広混交林の地上に群生する。よく似た仲間に中毒を起こす種があり注意が必要。かさは丸山形のちに扁平となる。表面は純白色のちに灰色から淡いわら色を帯びる。柄は白色で繊維質。ニオイに癖がある。



ニオイコベニタケ (ベニタケ科)

8月下旬～9月中旬頃、トドマツを混じえる針・広混交林の地上に発生する。かさの表面は微粉状で紅赤色、時には濃淡まだらとなり、雨後には退色しやすい。ひだは白色～クリーム色。柄は白から淡い紅色。毒性が強い。



スギエダタケ (キシメジ科)

9月～10月頃、トドマツ林内の埋もれた落枝上、時には腐植土に発生する。

かさは径1～5 cm、まんじゅう形から平らに開き、多少中底となり、表面は白色～ネズミ色で微毛を有する。ひだは白色。柄は橙黄褐色、微毛があり軟骨質。

チシオハツ (ベニタケ科)

エゾマツ・トドマツなどの林内地上に発生する。

かさは、湿時粘性があり、血赤色。ひだと肉は白色。

かさの色が紅赤色で鮮やかです。毒性が強い。



ニガクリタケ (モエギタケ科)

7月上旬～10月上旬頃、広葉樹や針葉樹の枯れた幹や切り株に群生する。かさは、丸山形から平らに開き、表面は湿時に粘性を有し、淡黄色～硫黄色、中央部は黄褐色。ひだは黄色で肉は帯黄色で柔軟である。

ハタケシメジ(キシメジ科)

7月中旬～9月下旬頃、草地、林道沿い、畑地、公園、庭などに群生する。食用として料理では歯ざわり・味ともよく和洋食に幅広く使われる。かさは、丸山形から平らに開き、表面は暗灰色～灰褐色。ひだは密で灰褐色。シメジには似た種の食用不適のキノコも多いので注意が必要。



サルノシカケ (サルノシカケ科ヒダナシタケ目)

一般的に、「猿の腰掛け」の名の通り、樹木の幹に無柄で半月状の子実体を生じるものが多い。子実体は一般に硬くて丈夫（木質・コルク質・革質など）である。サルノシカケ科のキノコの種類も多く、よく似たマンネンタケ科・タコウキン科・タバコウロコタケ科などのキノコも多い。サルノシカケは乾燥させ、薬用として活用されている。



エゾシカのふん

大雪山系の十勝岳連邦のふもとの原生林には、多くのエゾシカが生息しており、雪どけにあわせて多くの「エゾシカ」のふんを発見することができます。



十勝岳連峰の動物たち



エゾシカ



エゾナキウサギ



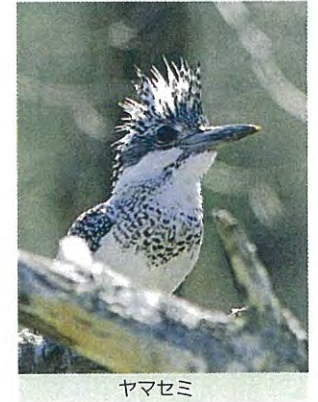
エゾユキウサギ



クマゲラ



イワツバメ



ヤマセミ



エゾリス



エゾヒグマ



キタキツネ



ミヤマカケス



エゾフクロウ



ノゴマ



エゾクロテン



エゾシマリス



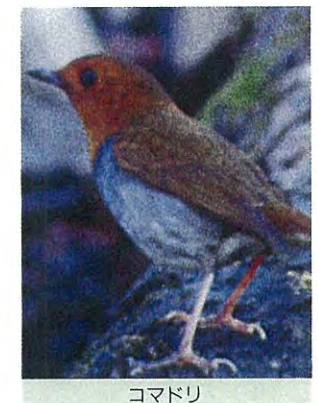
イタチ



ビンズイ



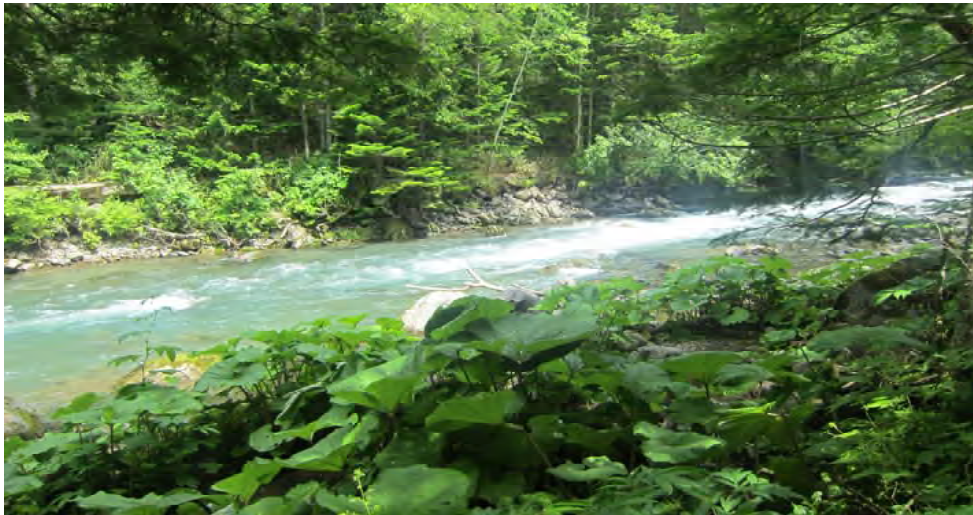
ハクセキレイ



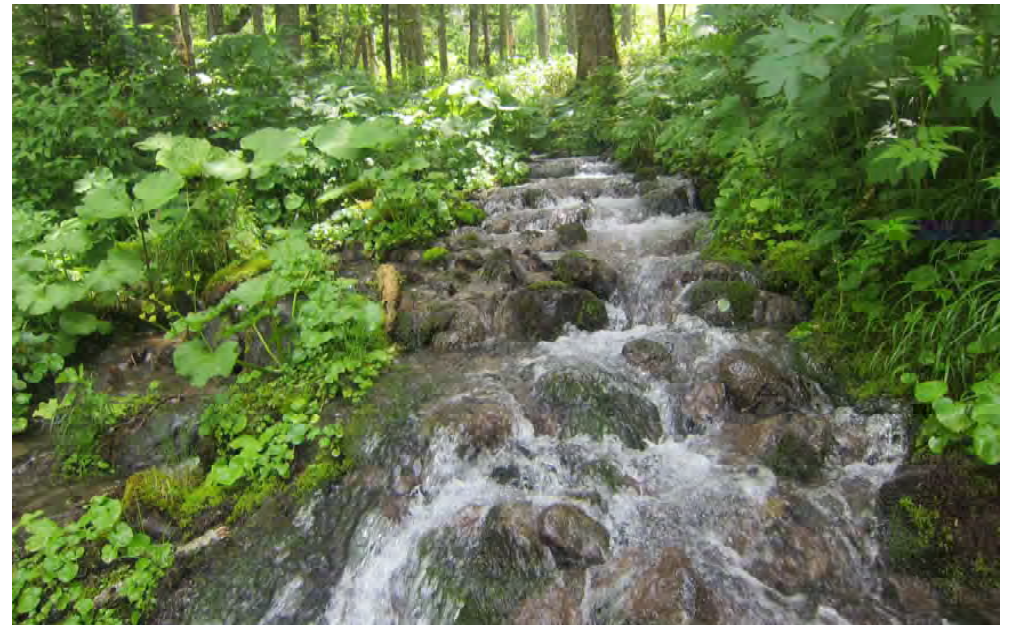
コマドリ

7 美瑛川やその支流を観察しよう

美瑛川は、十勝岳山系から湧き出る水が集まり支流となり、その多くの支流から流れ出た水が集まって美瑛川をなしています。春先は十勝岳山系に降り積もった雪がとけ、水量がまして大川となります。また、大雨が支流を通して美瑛川に流れ込み、増水し危険な川に変身します。ふだんは、地中から湧き出る清らかな水が流れ、青くすきき通った川となり、水かさの少ない時期には、川岸で「川遊び」や「石を使った学習」や「川虫の調査」などもできます。



ブルーに輝く美瑛川では、山菜の「フキ」がとれ、支流の「アバレ川」では、ヤチブキやイワブキ、フキユキノシタやセリなどがみずみずしく生息しています。





水量の少ない時期の美瑛川では、「川遊び」や「石遊び」で楽しむことができます。川に注意しながら自然観察を楽しんでみてはいかがでしょうか。

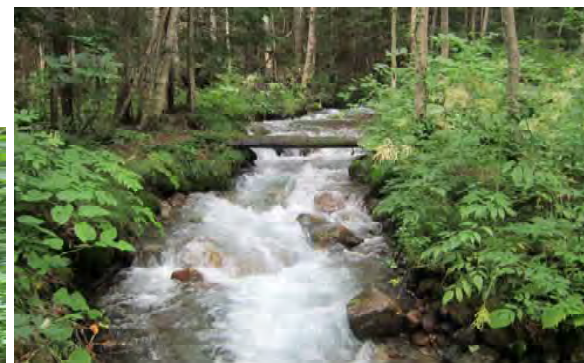
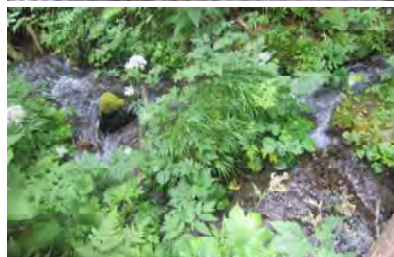
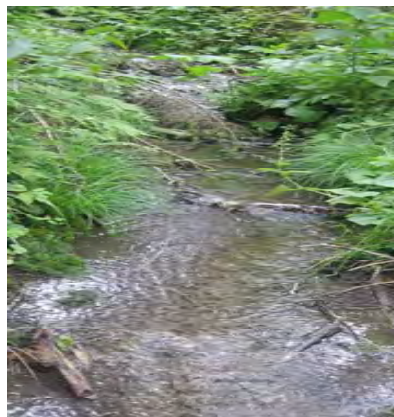
石を拾ってきて、石に絵を描く、ストーンペインティングのクラフトもプログラムに取り入れることができます。



支流との合流地点は、小さな滝になっていてきれいです。



多くの支流の小川には、ザリガニやビエイワナが生息していると言われています。見つけれかな？・・・



清く荒々しい支流にかかる丸太橋

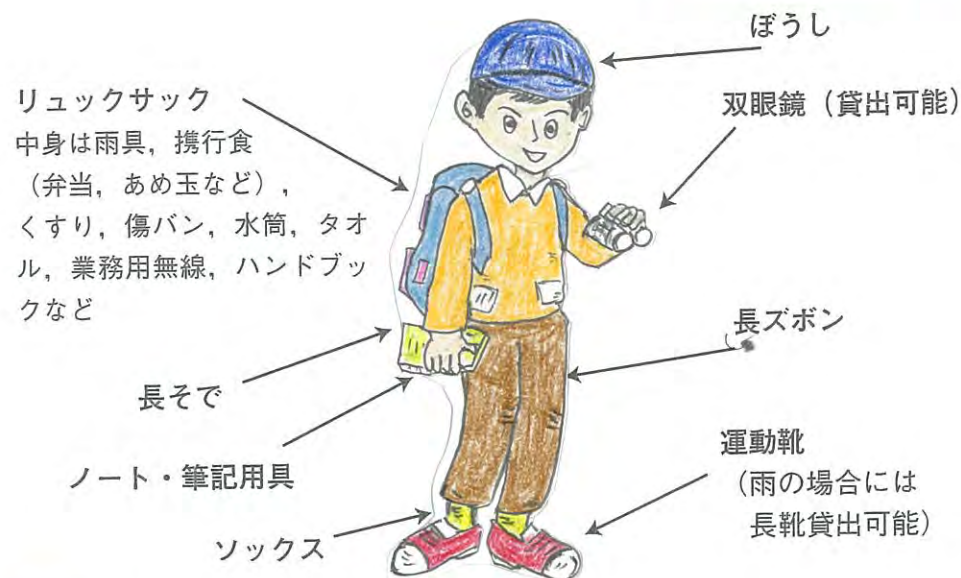


ブルーリバー橋からながめる白ひげの滝



ハイキングの準備はよいですか？

1 持ち物・服装



2 危険への対応

■自然観察には危険が伴います。安全で楽しい観察をしましょう。

(1) 危険な動物

○熊は、人間の気配(音・におい)で逃げていきます。森へ入るときは、単独行動をしないようにしてください。「鈴」は必需品です。青少年交流の家に用意してあります。



○ズズメバチが近くにきたら、急な動きをしないで、ゆっくりとその場を立ち去り、他の人に危険を伝えましょう。
○ヘビを見かけたら、不用意に近づかないようにしましょう。



ヘビ

ハチ(スズメバチなど) (2) 危険な植物



ヤマウルシ



ダイセツトリカブト

毒キノコ

(3) 危険な場所

○ハイキングコースには、急な斜面や沢、断崖や河川など、危険な場所があります。十分に気をつけましょう。
○小川がたくさんあり、丸太の橋がかけられています。また、丸太の階段も多く設けられています。足元に十分気をつけて歩きましょう。

3 万が一の備え

(1) 出かける前に

○傷バンや消毒液、虫さされなど、簡単な救急薬品を持参しましょう。
○緊急用の無線を事務室で借りましょう。
○天気予報などを確認して、無理のない計画をたてましょう。

(2) 森の中で困ったら

○けがや病気で困ったら、無線で交流の家に連絡しましょう。
○手に負えないけがや病気が発生したら、救急要請や病院の手配の有無など、無線で報告しましょう。
○ハンドブックのコース図を見て、常に位置関係を確認しながら歩きましょう。
○何か起きたら、自分で判断せずに、お気軽に相談してください。



気づいたこと・分かったこと・感じたこと



(樹木・草花など)



気づいたこと・分かったこと・感じたこと



(樹木・草花など)



編集後記

このハンドブックは、当交流の家のハイキングコースの一つである「せせらぎコース」に生息する植物や樹木などを中心に、観察していただきたい内容を精選して作成いたしました。

また、このコースには、美瑛川を中心に多くの支流が流れており、川の学習や川遊びができるよう紹介もしています。

できるだけ専門的な説明をさけて作成してありますが、専門用語を入れなければ理解しづらい部分もあり、小学4年生以上を目安に作成してみました。

この「せせらぎコース」は、四季をとおして楽しめるすばらしい散策コースになっています。ガイドブックにはのせれなかった風景、野鳥や様々な昆虫など、予想もしない出会いが待っていますよ。

ぜひ、ハンドブックを片手に、ビッグな出会いと自然のすばらしさを体感していただければと思います。



せせらぎコースからながめる初秋の十勝岳



国立大雪青少年交流の家と
シンボルの「躍進の像」



つどいの広場に咲くランペンダー

ハイキング「せせらぎコース」ハンドブック

参考文献 新版「北海道の花」(北海道大学図書刊行会)
北海道「樹木図鑑」(亜璃西社)
北海道「きのこ図鑑」(亜璃西社)

写真提供 国立大雪青少年交流の家友の会

発行 国立大雪青少年交流の家

所在地 北海道上川郡美瑛町字白金
TEL 0166-94-3121
FAX 0166-94-3223