



特集

# 自然と遊ぼう

## 心も体も喜ぶ夏休みに

旭川市内には、気軽にアウトドアを楽しめる場所があります。この夏は、家族や友人と旭川の自然を満喫してみませんか。

### 身近な自然を入り口として

太陽の光を浴びて、野山が命の輝きに満ちている旭川の夏。キャンプや自然散策など、野外で過ごし、自然と親しむには最適な季節です。

自然の中での楽しみ方やお勧めの場所などについて、登山とアウトドア用品専門店「秀岳荘」の奥野充典みつひのりさんに聞きました。「旭川の最大の魅力は大雪山系に近い立地だと思っています。北海道最高峰の旭岳も、ロープウエーを利用して気軽に行けて、雄大な眺めを堪能できます」と力説する奥野

まずは身近な場所で自然の中で過ごす楽しさを味わって



秀岳荘旭川店店長の奥野充典さん

さん。市内でお勧めのキャンプ場として、21世紀の森を挙げます。スケールが大きくて大自然の息吹を感じられることが1番の理由です。「キャンプでは、みんなで焼き肉を食べてテントで寝るだけではなく、周辺を散策して植物や昆虫を探したり、星空を見たり、たき火を囲んでギターを弾いたり、自分流の楽しみ方をしてほしいです。ハイキングなら、市内を一望できる嵐山がお勧め。旭川の街並みがよく分かりますよ」と奥野さん。「身近な自然を満喫して、さらに雄大な自然に目を向けてほしい」と話します。



# 自然を友達に、楽しみ方は無限大

「子供に自然の中で色々な体験や遊びをさせたい」。そんな声に  
 応えて、自然の中での遊びや活動を  
 アドバイス・指導しているNP  
 Oもりねっと北海道の佐野愉架さ  
 んに話を聞きました。

佐野さんが勧めるのは、嵐山や  
 突哨山、神楽岡公園、春光台公園、  
 旭山公園などの豊かな森林に触れ  
 られる場所。まずは、自然の中へ

## 五感を使って自然と遊ぶ



自然の中では、大人より  
 子供の方が色々なことを  
 発見するのが早いですよ



入る準備として「ハチなど避け  
 るため、服装は白っぽい長スボン、  
 長袖の上衣、帽子を着用し、万が  
 一、ダニにかまれたら病院へ」と  
 アドバイスします。森の中では静  
 かに歩き、五感を澄ますと、それ  
 まで気付かなかった音や匂いを感じ  
 たり、見えなかったものが目に入  
 ってきたりします。お勧めは、  
 右の写真のビンゴゲーム。「さい  
 ろいもの」や「フワフワしたもの」  
 などを発見していくゲームで、あ

NPOもりねっと北海道の  
 佐野愉架さん



イタダリの茎で作った笛。口  
 に当てるので、植物は水洗い  
 してから使いましょう

えて具体的な物に限定しないこと  
 で想像力が働いて新鮮な発見があ  
 り、子供も大人も楽しめます。

佐野さんは「子供たちは森の中  
 では、人工物に囲まれた環境にい  
 るときとは違う興味が湧いてきて、  
 目を輝かせます。図鑑などで知っ  
 ている木や草花、昆虫などの本物  
 の姿にわくわくするのではないで  
 しょうか。身近に豊かな自然があ  
 る旭川ですから、この環境をぜひ  
 楽しんでほしいです」と話します。

森の中で探し物をするビン  
 ゴゲーム。自由な発想で楽  
 しめます



虫眼鏡で花の中や木の  
 樹皮をじっくり観察す  
 ると、思わぬ発見があ  
 ります



## 「あさひかわ子どもの水辺」親水体験イベント

## 川に学ぼう

参加無料

内容 石拾い、魚・虫捕り、川の汚れ調査、川下りなど  
 とき 7月22日(土) 10:00~14:30  
 ところ 旭橋上流左岸広場フラワーランド (市立旭川病院裏)  
 対象 小・中学生 (保護者同伴)  
 その他 川下りは定員70人。持ち物は問い合わせを  
 ※当日の川の状況で、延期・中止になる内容もあります。  
 申込 当日9:45から



【詳細】公園緑地協会 電話52・1934



# 自然に囲まれてキャンプ



たった1時間で手付かずの森へ

市内中心部から車で約1時間、東旭川町瑞穂地区にある21世紀の森。ここは、大雪山の懷に抱かれた50ヘクタール（札幌ドーム9個分）という広大な森に包まれた場所。テントサイトやオートキャンプ場、ログハウス、バンガローが整備されている他、ドッグランや温泉まであり、本州から何度も訪れる方や長期に滞在する方、また、インターネットなどを通して香港や台湾など海外からの利用者も多い、知る人ぞ知る人気スポットです。施設長の板東洋一さんは「市民の方にも、もっと気軽に利用してほしいです」と呼び掛けます。

朝・昼・夜それぞれの楽しさ

板東さんは、「21世紀の森では、季節ごとに朝・昼・夜それぞれ、日常では味わえない発見や体験をしてほしいです」と話します。「早朝の静寂の中で耳を傾けると、野鳥のさえずりや水の流れる音が聞こえて心が癒やされます。昼は、森を散策したり遊んだりして、温泉で汗を流すこともできません。空を染める夕焼けを眺めながらの調理と夕食も、日常ではできない体験です。夜は、降るような星空に感動するはず」と、21世紀の森の魅力を話す板東さん。広大な自然に包まれてのキャンプは、子供にも大人にも、楽しい思い出として心に残るでしょう。

日常生活にない  
静けさの中で、  
思い出に残る  
体験をしてほしいです

21世紀の森  
施設長の  
板東洋一さん



キャンプ場にある温泉「森の湯」。午前9時から午後8時まで無料で入れます。石けんやシャンプー類は使用不可



ペーパングラムを利用した水辺広場



27人まで宿泊できるログハウスは、調理場や講堂もあり、合宿や研修など団体での利用に便利



バンガローやタルハウスを利用すれば、テントがなくても泊まれます。寝具の貸出しあり



愛犬と一緒に宿泊できるドッグハウス



キャンプの夜の楽しみは、満天の星空。明かりが多い住宅街では見られない美しい夜空を堪能して



しょうゆ樽で出来たタルハウス。屋根に付いた窓から星空を



空を染める夕焼けが、やがて星空へと変化する様子を見ることも



川のせせらぎを耳にしなが、パークゴルフやサッカーを。パークゴルフ用具の貸出しあり



オートキャンプ場は全面芝生の広々としたサイト



関西から毎年訪れる夫婦。「15年以上通っています。スタッフも親切で、全国でも屈指のキャンプ場です。テントサイトが無料なのうれしい」と笑顔で話します



中鶴根山（標高678m）の山頂にある展望台からは、大雪山連峰の雄大な眺望を楽しめます



間近に来る野生動物は、そっと見守って



## 21世紀の森

〒東旭川町瑞穂 ☎76・2454

※料金等詳細は問い合わせを。

旭川市内のキャンプ場  
いずれもテントサイトは無料です

春光台公園キャンプ場

〒字近文6線3号 ☎52・0694

カムイの杜公園キャンプ場

〒神居町富沢 ☎63・4045

神楽岡公園少年キャンプ村

〒神楽岡公園 ☎65・5553（緑のセンター）

西神楽公園キャンプ場

〒西神楽南1の1 ☎75・3669

江丹別若者の郷

グリーンパークキャンプ場

〒江丹別町中央 ☎73・2409

パークランド嵐山  
デイキャンプ場

〒江丹別町嵐山 ☎63・0044

※宿泊は不可。

〒住所を表します

キャンプ場は、火やごみの扱い方など、ルールやマナーを守って楽しく安全に利用しましょう



# キャンプの料理は、あなた好みの材料で！

屋外で、地場の食材をダイナミックに調理！



ソースも一緒にいぶして

## 野菜の薫製

**材料** 好みの野菜、ゆでたジャガイモ・卵 ①ソース（ニンニク、オリーブオイル、しょうゆ）  
**作り方** 鍋に薫製用チップを入れて網を載せる。その上にアルミホイルを敷き、野菜とアルミカップに入れた①を載せ、ふたをする。煙が出ない程度の火にかけ約30分焼く  
 ※鍋の内側や鍋のふたはアルミホイルで覆うと汚れません。薫製用チップはホームセンターなどで売っています。



酒粕・みそ・チーズがポイント

## 豚肉と野菜のホイル包み焼き

**材料** 塩こしょうを振った豚肉（鶏肉でも可）、好みの野菜、酒粕、みそ、ピザ用チーズ、オリーブオイル  
**作り方** オリーブオイルを塗ったアルミホイルを敷き、肉の上に野菜を載せる。その上に酒粕、みそ、チーズを載せ、アルミホイルでしっかりくるむ。網か鉄板で約30分焼く



分量も作り方も自分流で  
 屋外で食べる料理には格別のおいしさがあります。夏は、旭川産の野菜が豊富にそろった時期。キャンプ場に行く途中の直売所などで新鮮な野菜を入手して、料理してみませんか。  
 栄養士の高倉晴美さんに、旭川産の野菜や酒粕を使った簡単な料理を紹介してもらいました。どちらの料理も、切り方や分量はお好みで。

屋外の料理は、みんながわいわいと楽しみながら作ってね



旭川の農産物の魅力を伝えている、栄養士の高倉晴美さん



## マイタウンあさひかわ

市の広報番組「マイタウンあさひかわ」（6月25日放送分）でもキャンプを特集しました  
 ※過去の放送は、市庁で視聴できます。



## 野鳥の声に耳を澄ましてみよう！

夏場に多く見られる鳥たち



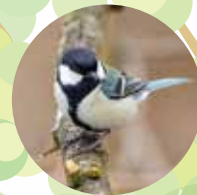
ヒヨドリ



キビタキ



ウグイス



シジュウカラ



アカゲラ

人の活動が始まる前の早朝がチャンス



日本野鳥の会旭川支部 支部長の柳田和美さん

自然の中での楽しみの1つバードウォッチング。日本野鳥の会の柳田和美さんは「7月・8月はひなが生まれて餌集めに忙しく、鳴くことは少なくなりますが、今の時期に鳥の鳴き声が聞こえたら、夏場に市内で多く見られるヒヨドリやキビタキなど（上の写真参照）かもしれない」と話します。夜はフクロウの声に耳を傾けてみて。

※野鳥撮影＝川村 靖さん、千葉博光さん、柳田和美さん

市内には、公園やキャンプ場、森など、自然を満喫できる場所がたくさんあります。自然の中の散歩やキャンプは、日常を離れて、新たな出会いや発見、ゆつたりとした時間を体験できます。皆さんもこの夏は、自然と遊びに出掛けませんか。

【詳細】広報広聴課

☎ 25・5370