

# 箱根四季だより



自然情報・イベント情報を  
Facebookで更新中。

2023年 冬号

なんだこれ…





# 仙石原の冬

文と写真：しかの

2022年2月26日、いつもの仙石原のコースを歩いていると、前方に何かが動いているのを発見。双眼鏡で覗くと鳥が静かに地面をつついていました。初めて見る鳥、これは撮影せねばと奮闘。後日、鳥に詳しいビジターセンターに写真をみてもらおうとキツツキの仲間の「アリスイ」だと教えてもらいました。見つけること、観察することは楽しいです。

この冬こそは、念願のベニマシコ、ヒレンジャクに会うためにまだまだ歩きます。野鳥観察は早朝がおすすめです。寒さ対策を万全にして散策に出かけましょう。



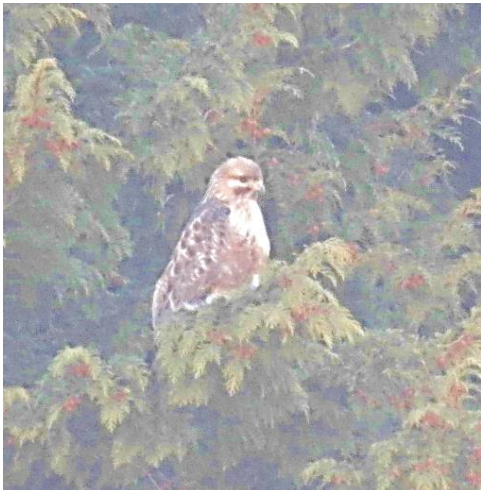
アリスイ 2022年2月26日撮影



ホシハジロ 2022年2月2日撮影



ハシビロガモ 2022年2月2日撮影



初めて撮影できたノスリ  
2022年2月2日撮影



カワセミ  
2021年12月31日撮影



ヒレンジャクを見たくて毎回チェック  
しているヤドリギ  
2021年12月31日撮影



# 自然を大切にしているってなに？

幼稚園、保育園、学校団体のガイドをお願いされることが増えてきました。そこで必ずといっても過言ではないほど子供達から発せられる言葉があります。それは…「自然の事を勉強して、自然を大切にしたいと思いました。」…ああ、そうじゃない、と独り見悶えながら私はこう返します。「大切にしようと思う心はとても大切です。ですが、何の為に大切にしたいのですか？」すると子供たちは鳩が豆鉄砲を食らったような顔で私の顔を見返すのです。

「自然を大切にしましょう」大人から子供へ耳にタコが出来程伝えられている事ではないでしょうか。お花を摘めば「花だって生きているのだから可哀そうでしょ」枝を折れば「木が痛いと言っているよ」それら全て、とても素晴らしい教えです。これからも伝えていきたい気持ちです。ですが大切にすることだけが大事にされ、【なぜ】大切なのかという意味がポツカリと抜け落ちてしまっている様に思うのです。何故動植物は大切なのでしょうか。アナタはどう考えますか？私なりの答え、必ず子供たちに伝えているのが、「遊び方を知りましょう」ということです。

自然の動植物はなぜ大切なのか。それは【無くてはならない物】だからです。前回（2022年春号）書いた遊び【風と遊ぼう】。人は空気が無くては生きてはいけません。空気も自然ですよ。吸って、吐いて。当たり前に行っている行動が、自然との繋がりを感ぜられる遊びを提案いたします。そんな機会を毎週土曜日に開催しています。

アナタにとって大切にしたい物はなんですか？服や装飾品などの身に着けている物。自分たちが住むのに必要な家。様々な物が頭に思い浮かぶことでしょうか。それらは人間の生活に欠かせない物であることは間違いありません。しかし自然の動植物は、そのような生活に欠かせない物になっているのでしょうか。

ただ単に「大切だよ」と言われるだけの自然。使い方も、人間への有用性も分からないままそこにあるだけの自然。それらは見向きもされないのです。その為、木は伐採され宅地や公園に変わり、人が必要以上に整備しなくてはならない土地に変わっています。

アナタはなぜ自然を大切にしたいと考えていますか？宜しければ、隣にいる大切な誰かと話し合ってみてはいかがでしょうか。

【毎週土曜日は0歳からのこども自然遊び塾】

募集対象：0歳以上のこどもとその保護者

集合時間：13：30

活動時間：1時間程度（お子さんの体力や天候によって時間短縮あり）

定員人数：こども5名程度（保護者の方は何名でも受け付けます）

参加費用：参加者1名につき100円（大人も0歳も1名です）

申し込み：お電話にて先着順にて受付。定員に達していない場合は当日も受付。

担当：築紫（ツクシ）までお気軽にお問い合わせください。



# 箱根の温泉



其の十六

## 二日酔いでも 温泉を楽しみたい！



### ○二日酔い時の入浴は気を付けよう

お酒をたくさん飲んで楽しんだ昨晚、、、。朝起きてスッキリするために温泉に入りたい！と思うのはごく自然な考えです。しかし、二日酔いの翌日は注意しなければなりません。

二日酔いの日というのは血液が「ドロドロ」の状態にあります。更に血中アルコール濃度ももちろん高いので、「**熱い**」温泉に入ると体に負担がかかり過ぎてしまいます。更に、熱い温泉で急激に汗を流すことにより脱水症状となりやすく、特に肝臓に水分が不足してしまうことから、余計に肝機能が低下してしまう恐れがあります。更に更に、熱い温泉で血行が良くなると余計に具合が悪くなる場合があります。

### 気持ちのよくなる二日酔い入浴のポイント

#### ○基本は「ぬるま湯」でじっくり

二日酔いの入浴はこれに尽きます。目覚めを良くする熱い温泉に入りたいかもしれませんが、是非ここはぬるま湯に浸かってみてください。

ぬるま湯でじっくりと体力に余裕を持たせて汗をかく事、そして十分な水分補給をして排尿でアルコール分を排出することです。入浴には「ナトリウム利尿ホルモン」を刺激する働きがあります。

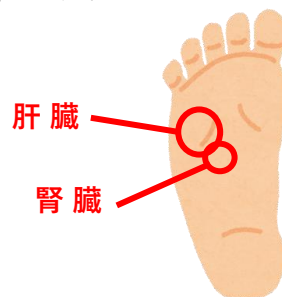


#### ○熱い温泉しかない場合は・・・

ぬるま湯、がベストですが施設によっては熱い温泉しかないところもあります。そんな時は、「半身浴」や「分割浴（時間で浸かる時間を分ける）」を実践してみて、温度の調整を図ってみてください。

#### ○利尿効果を高めるために

入浴しながら腎臓・肝臓のツボを刺激するとなお良いです。



### ひどい二日酔いの場合は

吐き気やめまい、頭痛がするほどひどい二日酔いの場合は、入浴するより横になって十分に休みましょう。入浴により血行が良くなり更に気落ち悪くなってしまう恐れがあります。

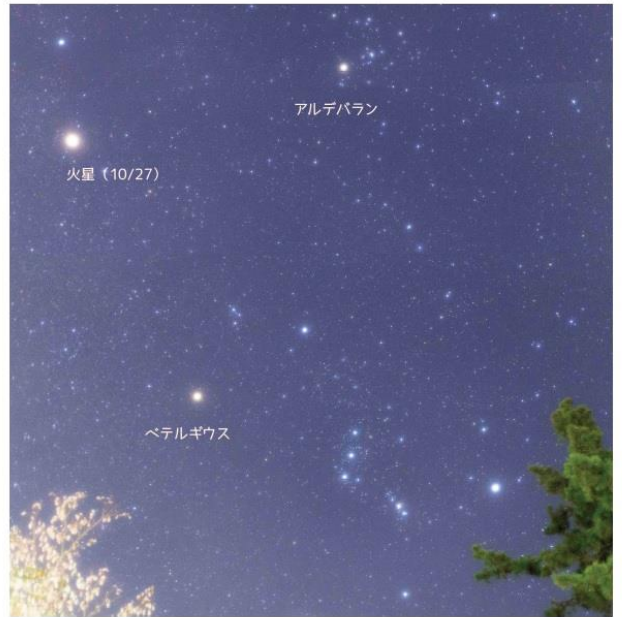
口に手を当てて、軽く負荷をかけた腹式呼吸を行うと呼気によりアルコールが排出されやすくなります。アルコール分解を促進するウコンや柿を口にするとなお良いです。





# 火星を見つけよう!

明るい冬の星座とともに、太陽系の惑星「火星」が見頃をむかえます。火星は約2年2ヶ月ごとに地球に近づき、2022年12月1日には約8,145万キロメートルまで最接近します。毎日夜空をながめると、火星が星座の間を動く様子が分かります。1月中旬頃までは東から西へ、その後は西から東へ移動します。近くにはアルデバラン（おうし座）やベテルギウス（オリオン座）など火星と同じく赤っぽく見える星もあります。にぎやかな夜空でぜひ火星を見つけてみてくださいね。



火星、アルデバランとベテルギウス 箱根にて

## 季節の星をながめよう

北



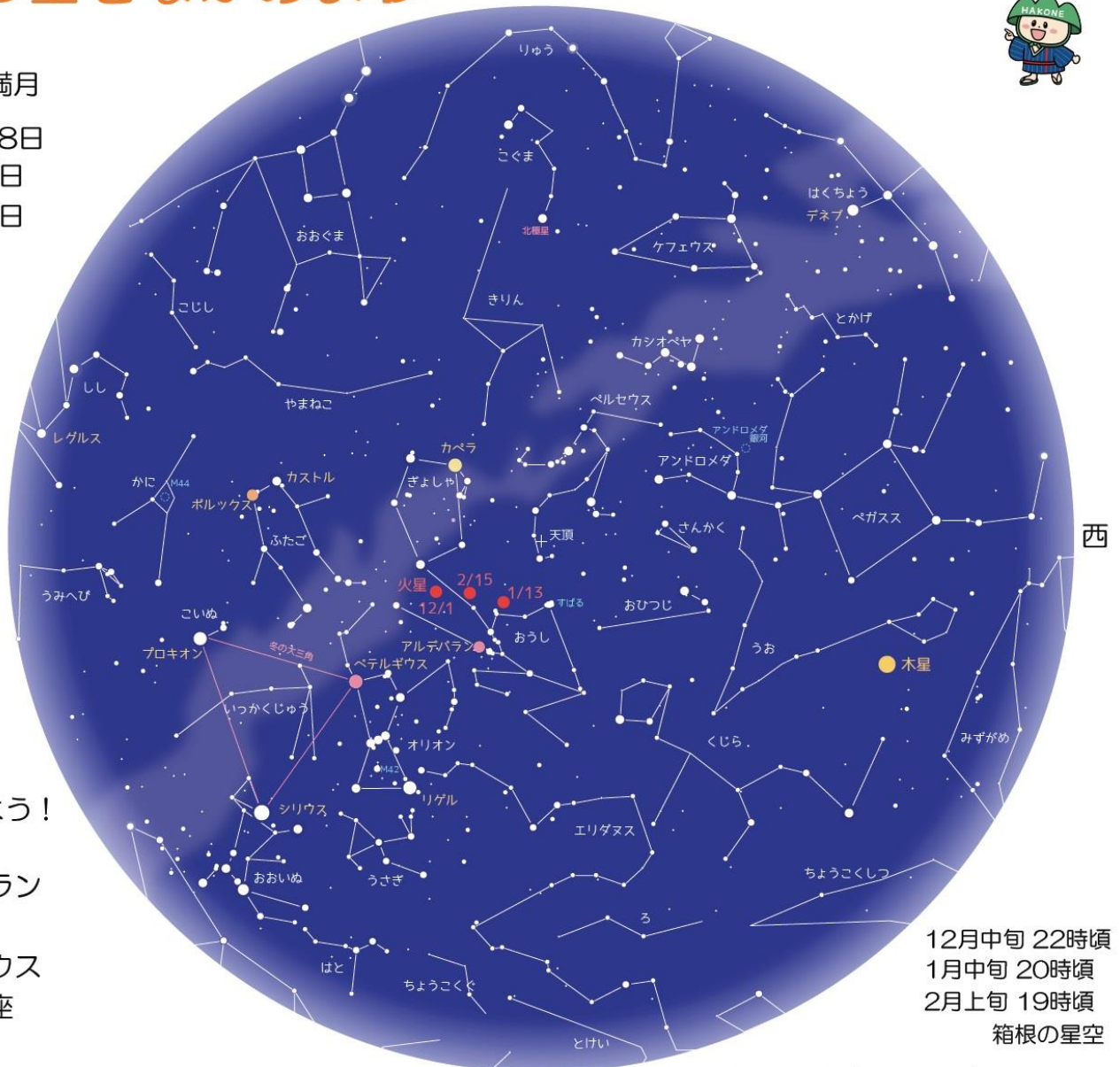
● 満月

- 12月8日
- 1月7日
- 2月6日

● 新月

- 12月23日
- 1月22日
- 2月20日

東



西

さがしてみよう!

- 火星
- アルデバラン
- おうし座
- ベテルギウス
- オリオン座

12月中旬 22時頃  
 1月中旬 20時頃  
 2月上旬 19時頃  
 箱根の星空

南

担当：箱根ジオミュージアム 山口



# 箱根の長い冬 何する？

記：なつみ

今年は9月30日に富士山の初冠雪を迎え、寒さが増しています。

箱根の冬は寒くて、外はちょっと・・・という方も多いかと思いますが、ほんの少し気合いを入れて、外に出ると、普段とは違った世界が広がっています。登山は心配という方も、ビジターセンター周辺を散歩してみませんか？



2021年2月。冷たくて、新鮮な空気を目一杯感じることができます。長靴をお忘れ無く。



ノウサギの足跡。新雪に一番に乗り入れるのはいつも動物たちです。



ぼーっと歩いていると近くにいました。トラツグミ。隠れているつもりかな。



日本全国どこにでもいて、なーんだ、と言われるヒヨドリ。実は日本近辺にしかないなので、外国人に紹介すると喜ばれます。



アオゲラ。こちらも日本固有種です。冬は葉が落ちて、野鳥観察に最適です。

ビジターセンターでは、冬も感察会を継続しています。植物の冬支度の観察や、春の準備の様子もご案内しています。

なお、箱根に車でいらっしゃる際はスタッドレスタイヤを必ず装着ください。箱根は山です。



## 箱根V C 周辺自然情報トピックス



## 長い夏 と 突然の秋



カブトムシ

この夏、いつもの  
昆虫酒場「やなぎ」は  
大繁盛でした。



雲海

9/27、急に冷え込んだ朝  
大昔、仙石原湖だった盆地は  
霧に包まれていました。



10/9、湖尻園地のフン  
自然豊かな箱根には  
森の生活者「ツキノワグマ」も  
棲んでいます。



ナラ枯れ (ミズナラ) の切り株  
枯死木には色々なキノコが  
見られます♫  
カエントケには気をつけて。

三年ぶりに野焼きされたススキ草原が美しく輝いています。

急激な冷え込みで草木の葉も一気に色付き始めました。



**見どころ** 箱根紅葉前線が終点の湯本に到着  
冠ヶ岳初冠雪

**冬鳥渡来** カワアイサ・シメ・ヒレンジャク・  
ミミカイツブリ



## 12月

**見どころ** 本格的な雪のシーズンが始まる。  
雪上の足跡観察が楽しみ。  
ビジターセンターから見える白クマさん  
(冠ヶ岳)

白クマさん



## 1月

**開花植物** アセビ・オニシバリ  
オオイヌノフグリ

**実** アオキ

**その他** ヤドリギにヒレンジャク・サクラの花芽に  
ウソが群れる、ヤマアカガエル産卵、イ  
ノシシ土耕跡・モグラ塚目立つ



## 2月



カワアイサ



アオキの実



アセビ



ウソ

四季折々、見どころいっぱいの箱根ビジターセンター周辺散策に、是非お出かけください♪

### お問い合わせ

箱根ビジターセンター

〒250-0522

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根164

TEL：0460-84-9981

<http://hakonevc.sunnyday.jp/>

Email：hakone-vc@kanagawa.email.ne.jp

管理・運営

一般財団法人自然公園財団箱根支部

### 開館時間

9：00～17：00（最終入館は16：30）

### 休館日

毎月第2・4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）

12月28日から1月3日



編集・発行：箱根自然解説活動連絡協議会  
箱根ビジターセンター内

TEL：0460-84-9981

2022年12月発行