





《FIC「森に親しむ野外講座」 2018年度野外講座 年間予定表》


作成：平成 30 年 1 月 1 6 日




催行日	企画名		内 容	コース 難易度	難易度 説明
4/24(火)	県外	東大田無演習林と野川公園	武蔵の段丘上に残る「武蔵野の植物相」が残る演習林と武蔵野固有の地形、ハケの湧水沿いの小径に咲き乱れる野草を楽しむ散策です。	 	初級
5/15(火)	県内	春の君津の山に養蜂家を訪ねる	春色満開の「君津の散歩道」では蜂達が蜜を求めて大忙し。蜂と植物の give&take の関係を見ながら春の山を散策します。午後からは、君津の養蜂家から蜜蜂の巣箱を囲んで蜂のお話を伺います。	 	初級
6/12(火)	県内	洲崎神社の森と灯台周辺の海浜散策	洲崎神社の社叢林から養老寺への林の道及び洲崎灯台周辺の海浜を歩きます。 伊豆諸島と関わりの深い海浜植物をじっくり観察しましょう。	 	初級
7/2(月)	県外	小網代の森と三浦海岸の散策	森林、湿地、干潟及び海までの植生の変化が連続して見られる自然の森を歩きます。午後からは、穏やかな波、木々の緑が映える三浦海岸、絵のように美しい油壺湾を巡る海岸沿いの道を歩きます。	 	中級
9/11(火)	県外	逆さ富士で知られる田貫湖と小田貫湿原、陣馬の滝を巡ります	初秋に彩る富士山すそ野・朝霧高原に広がる自然を体感し、湖、湿原、滝を訪れ、往時の人の生活を偲ぶ。逆さ富士の絶景を期待しましょう。	 	中級
10/26(金)	県外	軽井沢 千ヶ滝と白糸の滝 信濃自然歩道の散策	雄大な浅間山の麓、軽井沢の自然と風土を感じながら、千ヶ滝せせらぎの道を歩きます。白糸の滝からは、湯川溪流に沿った信濃自然歩道も歩きます。ハルニレやミズナラの巨木、カラマツの黄葉も見頃です。	 	中級
11/21(水)	県外	紅黄葉に彩られた武蔵丘陵森林公園を歩く	明治 100 年を記念して造られた国営武蔵丘陵森林公園を訪れ、針葉樹園、カエデ園など様々な樹木園と雑木林を巡り、紅黄葉に彩られた森林公園の樹木観察と森林浴ウオークを楽しむ	 	初級
12/4(火)	県内	東京大学千葉演習林の紅葉の猪ノ川林道を歩く	郷台宿舎周辺のスギ見本林・人工林や竹の試験林等普段では見学できない貴重な森林を観察し、房総丘陵の深部を流れる猪ノ川溪谷の急峻な斜面を彩る紅葉の景観を楽しみます。	 	初級

2/19(火)	県内	清澄寺から筒森へ	暖かな南房総の尾根道、早春ひだまりハイキングを楽しみましょう。関東ふれあいの道では、東大演習林の林業施業の様子を観察しましょう。	 	中級
3/26(火)	県外	大磯丘陵・高麗山の森を歩く	江戸時代末期までは山全体が高麗寺の霊域として保護され、明治期には宮内省官吏の御料林となり、昭和13年に神奈川県に下賜されてからも引き続き保護されてきた自然味豊かな森を歩きましょう。	 	中級

(注1) 都合により企画や日程が変更になる場合もございます。予めご了承下さい。

(注2) 毎回の講座のご案内はその都度ハガキまたはメールにて送付させていただきます

(注3) コース難易度の説明：のマークはコースの長さである換算距離(コースの水平距離に上り下りを水平距離に換算してプラスしたもの)を表しています。

5 km未満、5～10 km、10～15 kmと表記しています。

は丘や林のような歩きやすいコース、は比較的やさしい山道のコースです。

なお、2018年度の計画には(10～15 km)、そして一部に岩場や急傾斜の交じるコースは含まれていません。

参加を計画する時の参考にしていただければ幸いです。

**\*次ページ「F I C 野外講座参加時の一般的な留意事項」を併せてご覧ください**

### FIC野外講座参加時の一般的な留意事項

FICの野外講座に申し込まれた方には「参加申込を受付ました」とのハガキお送りし、その中に服装、持ち物等について簡単に記載してありますが、紙面が限られるため詳しいことをお知らせすることができません。

そこで、共通する留意事項について取りまとめましたので野外行事に参加の際に参考にしてください。

項目	説明
服装	全般 野外では紫外線、蜂や毛虫、ヤマビル、また、棘や鋭い葉、かぶれる植物などの人体に害を与える動植物が多く存在します。これらから身を守るために肌の露出を少なくする服装が必要です。暑く感じる時は袖まくりなど、着衣の調節で行えます。 また、野外で最も危険な動物であるスズメバチの攻撃を避けるために、香水、匂いの強い化粧品、クリーム、整髪料等を使用しないようにしてください。【強い匂いを避ける】
帽子	必ず着用してください。頭を守ります。5月から12月初旬頃までのスズメバチの活動期では黒い色(ハチの攻撃対象になり易い)を避けてください。
上着	適切な体温調節が行えるよう脱ぎ着し易いものを推奨します。帽子同様黒い色を避けてください。明るい色だと、ヤマビルがくっついた場合でも目立って気が付き易いので被害を最小限に抑えることができます。
手袋	着用を推奨します。体のバランスを崩して思わず鋭い岩角、トゲある樹木、手を切りやすい葉等を掴む場合もあります。掌側は摩擦が大きく棘などを通さない素材(皮革、ゴムなど)のものが使い易く安全です。
ズボン	長ズボンで布地が緻密で明るい色のものを推奨します。棘、岩角、スズメバチ、ヤマビル対策として有効です。
靴下	ヤマビル生息地ではくるぶし以上の長さで重ね履きが被害対策として有効です。(ヤマビルは基本的に地面から靴を伝わって上がってきて足首に取り付きます。)
靴	軽登山靴を推奨します。特にヤマビル生息地域では足首まである深めのもの。
持ち物	雨具 必携です。晴天であっても突然雨に降られる場合があります。上下セパレートタイプのものが行動には便利ですが、レインコートタイプのは脱ぎ着がし易いという利点があります。コースによっては折りたたみ傘が使える場合もあります。
	飲み物 水分は体力維持に非常に重要です。十分な量を持参し、適宜飲んでください。
	昼食 FICの講座では昼食持参が原則です。お忘れなく。
	おやつ 菓子、果物などを持参し適宜、糖分などを補給してください。
	リュックサック 歩行、観察など野外活動では両手が自由に使える状態にしておくことが重要です。歩行のバランスを保つためにもリュックサックが最適です。
	杖・ストック等 普段から使い慣れている方は愛用のものを持参すると便利です。始めてあるいは使い慣れていない場合は使い方を練習したうえで持参してください。
	敷物 昼食時等に使用。敷物の使用はマダニ、ヤマビル対策にもなります。
	防寒着 初冬から早春にかけては必携。歩いている時は寒くなくても休む時には体が冷えます。また、風が強い時は急速に体温を奪われますので持参することをお勧めします。
	保険証 健康保険証、緊急連絡先・・・万が一の場合必要になるので極力持参願います。
	その他(適宜) タオル、筆記具、下着等の着替え(荷物の量と相談)、カメラ、懐中電灯又はヘッドランプ(コースによって持参をお願いする場合があります。)

\*帰宅後後：必ず入浴してください。マダニなどが体に付着していないことを確認してください。

(ダニ類は皮膚に付いてから吸血までにある程度時間を要するとされていますので、当日の入浴時であれば、まだ、吸血まで至っていない場合もありますので早めの入浴をお勧めします。)