

やまもも

With Nature

～自然とともに～



バーチャル体験が増えている今だからこそ、どれもが夢中になれる本物の自然体験が大切です。自然は、これからの時代を自分らしく生きていくために、必要なヒントを与えてくれますよ♪

俳句（はいく）の春の季語（きご）としても使われます

昔の人は生命力あふれる新芽が、いっせいに芽吹き、山がキラキラ輝いている様子を見て、まるで山が人のように笑っているようで、『山笑う』と表現しました。

自然の家の展望テラスから大笑いしている「大谷山」と奥にニッコリほほえんでいる「みろく山」がよく見えます♪みんなでニッコリポイントを探してみましょう。



しんめ ^{かがや} **新芽の輝きに**

思わず **ニッコリ**



弱い新芽には強すぎる太陽の光を調整するため、産毛（うぶげ）が生えています。この産毛が太陽の光を反射してキラキラ輝きます ☆ 特にこの地方に多い「コナラ」は白色の産毛がたっぷり。なので、ひときわ白銀色に輝いて見えるのです♪

まも **ルールを守って**

山菜も **ニッコリ**



さんさい ^{しんめ} **山菜の新芽で**

身体も **ニッコリ**



春の山菜の新芽は、とても美味しいものが多いです。少し苦味（にがみ）のあるものもありますが、この苦味が冬の間溜まった老廃物（ろうはいぶつ）の排出を助け、体の中をきれいにしてくれます。

苦味の成分は植物性
アルカロイド、
ポリフェノール

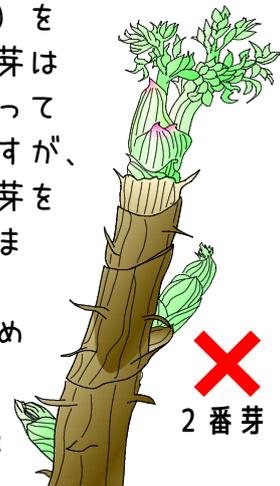


「タラノキ」などの木の山菜は、1番芽（最初に頂点に出る芽）を感謝して採り、2番芽、3番芽は残しておきます。1番芽を採っても2番芽、3番芽が出るのですが、全て採ってしまうと、新しい芽を出す力がなくなり、枯れてしまいます。

野草などの山菜も来年のために、全て採らずに残しておくことが重要です。

✗ 3番芽

1番芽



2番芽



『築水の森』は愛知高原国定公園の一部で、植物の採取など禁止されています。自然の家の事業では国定公園以外で、山菜を採り、調理をして美味しく食べて“ニッコリ”できます。“ニッコリ”を体験したい人は、ぜひ裏面を見てね→



里山もぐもぐ探検隊

親子で旬のごちそうを味わいながら
里山のくらしを体験する

〔日時〕 4/4㊥ 9:30～14:30

〔内容〕 山菜採り&野あそび

〔定員〕 32人 〔対象〕 新小学1～3年生と保護者

〔参加費〕 1,500円（ひとり） 〔募集期間〕 3/1～10



前期：里山Walk×貯筋クラブ **New**

里山歩きを楽しみながら、“貯筋”を
することで心身の健康を守るための
総合的な体力を向上させる

〔日時〕 4/15㊤ 5/13㊤ 6/24㊤ 7/15㊤ 9/16㊤

<全5回 9:30～13:00（6、9月は 9:30～15:00）>

〔定員〕 15人 〔対象〕 一般

〔参加費〕 6,000円 〔募集期間〕 3/1～15



里山体験【田んぼと森の学校】

米作りや森の手入れを中心に豊かな
里山の自然を五感を使って楽しむ

〔日時〕 4/25・26、5/30・31、7/18・19、10/10・11、24・25

11/21・22、2027/1/9・10、2/20・21、3/6・7

<全9回 いずれも㊥13:15～㊤15:00 1泊2日>

〔定員〕 32人 〔対象〕 新小学4～6年生

〔参加費〕 34,000円 〔募集期間〕 3/1～15



前期：あそびむしくらぶ

～新緑・雨・お月見だんごを楽しもう

季節のテーマで森を歩いて
親子で自然とふれあう

〔日時〕 5/8㊤ 7/3㊤ 9/24㊤

<全3回 10:00～12:00>

〔定員〕 30人

〔対象〕 2・3歳児と保護者

〔参加費〕 1,000円（ひとり） 〔募集期間〕 4/1～20



自然大好き！野あそびくらぶ

親子で野あそび(自然体験と外ごはん)を楽しむ
5月は さまざまな緑色の木の葉とパンづくり

〔日時〕 5/9㊥ 9:30～ 14:30 〔定員〕 20人

〔対象〕 4歳児以上と保護者

〔参加費〕 1,000円（ひとり） 〔募集期間〕 4/1～20



全力！Nスポーツ×キャンプ

トレイルラン、カヌー、スラックライン
など筋肉が喜ぶ最強のキャンプ企画

〔日時〕 5/16㊥ 10:00～17㊤ 15:00

〔定員〕 25人 〔対象〕 新小学3年生以上の家族

〔参加費〕 5,700円（ひとり） 〔募集期間〕 4/1～15



大人の里山歩き 読図とナビゲーション 5/19㊤

野外活動・自然体験指導者講座

【プロジェクト・ワイルド】 5/23㊥・24㊤

※その他にもあります。詳細・申し込みはホームページで！

自然を探そう！

㊤ ナズナ
(アブラナ科)



春の七草のひとつで、別名“ペンペン草”とも言います。かわいらしい名前がついていますが、その生命力はとても強く、栄養が少ない荒地でも育ちます。ハートの形の実に種子が入っています。この実が三味線のバチに似ているため、三味線の音から“ペンペン草”と呼ばれるようになったのだとか。

多くの実を下へ優しく引っ張り垂れ下がるようにし、莖を回すと実がぶつかって“ペンペン”と音が聞こえてくるかも？

Q 春に食べる黄色の『菜の花』の植物名はなんでしょう？



- ①キバナ
- ②アブラナ
- ③コシアブラ



〇〇は古くから野菜、または油を採るために栽培されてきました。この〇〇科〇〇属の花がどれも黄色で似ているので、この種の花がすべて『菜の花』と呼ばれています。

『アブラナ』

全力！アウトドアちゃんじ動画

春日井市少年自然の家公式 YouTube チャンネル

春の自然の家の見どころは『山』だけでなく、いたるところで春を感じることができます。その一部を森田さんとゆうちゃんが、紹介しています。進入路のわきに「ツツジ」がいっぱい咲いて出迎えてくれているのが、うれしいですね。今年はどうな感じでしょうか？見に来てくださいね。その他、アウトドアで役立つ技術などを動画で紹介しています。



ホームページからも♪



発行 春日井市野外教育センター 少年自然の家
発行日 令和8年2月27日
問い合わせ 番0568-92-8211

ホームページ [春日井市少年自然の家](#) 検索

(公財) 春日井市スポーツ・ふれあい財団のHPへ

