とうまやまっぷ冬

冬山あそびは、レイヤリング(重ね着)で快適に!!

〈例〉

- 冬の屋外で活発に動きまわる時は、ヒートテックや羽毛ダウンを着込むと汗をかいてしまい、逆に体を冷やして寒くなってしまうから気をつけてね!
  綿は、汗をかくとぬれて乾きにくいから、冬山には向いていないよ!

冬山で気をつけなければならないもの

落枝・落雪

枯れた大きな枝が雪の重みで折れて、落ちてくることもあるから頭上にも注意しよう!

落とし穴

吹きだまりなどで、雪の下に空洞ができていることがあるよ! 気づかずに落ちると、足をぶつけたり、抜け出すのが大変なこともあるから気をつけて!

〈落とし穴ができやすい場所〉

その他

- スノーシューをはいているとバックはできないよ!
  知らずに急な斜面でバックしようとすると、転がり落ちてしまうかもしれないから気をつけてね!
  (片高転換したい時は、まわれ右しよう!)
- クロスカントリー(歩くスキー)のコースでは、カッター(歩くスキー用の2つの溝)がついているから、そこは踏まないようにしてね!
- スキー場エリアでは、スキーヤーとの事故を防ぐためにも、スキー場内には入らないでね!

とうま山、スノーシュー体験・スノーシューツアーやってます!

くわしくは とうま観光協会Qで検索!!

QRコードはこちら→

くるみなの散歩道で異常などを発見したら、当町役場町づくり推進課(0166-84-2111)まで連絡してね!

Produced by Tohma town public information.
Directed by Koutarou Ishiguro (木育マイスター)
Kouji Hara (木育マイスター)
Production desiner by Yukino SHiraki (イラストレーター)

とうまやまっぷ冬

～くるみなの散歩道（クロスカントリーコース）～

スノーシューで歩いてみよう！
おもしろい発見がいっぱいあるよ！

キタキツネ

前足に後足が重なるから、一直線の足あとが続くよ。犬の足に少し似ているけど、犬より幅が狭いよ！
犬はもっと長い→
ツメあとがハッキリのこるのも特徴だよ。

エゾクロテン

丸い足あとが2つずつ並ぶ。
肉食なので、ネズミなどをねらって、民家の近くでもよく見かけるよ。

ネズミ類

よく見ると指の形もついているよ。
小さな細長い足あとが2つずつ並んでいて、足あとの間には、しっぽのうすい跡がつく。

しっぽのあと

クマのツメあと

足あとの先にはネズミトンネルがあるかもしれないよ！

クマゲラの食痕（穴を空けたあと）

とうま山のシンボルツリーともいえる、樹齢200～300年ほどのりっぱな大木がある！1度は見るべき!!

ヤツデ

イタヤカエデ

ヤツデ

展望台

START

GOAL

スキー場

道道愛別当麻線

トイレ 9:00～16:00

エゾリス

大きめのが2つ、小さいのが2つ並んでいて、4つで1セットの足あとが続くよ。
キャンプ場内でもよく見かけるよ！

後足

前足

トドマツ

ドイツトウヒ

ヨーロッパトウヒ

センターハウス（スノーキャンプサイト）

← 至 国道39号線　　7条 道路

エゾユキウサギ

小さな丸い前足のあとがたてに2つ。
大きめの長丸の後足のあとがよこに2つ並ぶ。
この4つのセットが直線で続いていくよ！
とうま山では、ヨーロッパトウヒとドイツトウヒの辺でよく見かけるよ！

後足

前足

エゾタヌキ

まん丸な足あとが、あっちにフラフラ、こっちにフラフラ。歩いた道のりを見ると、あちこちに蛇行しながら歩いてるよ。
彩は、ネコに似てるけど、もっと長くて蛇行してるのが特徴。

冬芽

歩きながら、いろんな木の枝の先をかんさつしてみよう！
冬でも春に向けて新しい木の芽を出す準備をしているよ！
いろんな形や大きさの冬芽を見つけてみよう！

冬山でよく見かけるドライフラワー

ツルアジサイ と **イワガラミ**

4枚　1枚

2種類ともツル植物でよく似ているけど、花のように見える白っぽいがくの数で見わけることができるよ！

アライグマ

イヌ

ネコ

エゾシカ

鳥

シジュウカラ

背中にネクタイのような黒いもようがあるよ。
「ツツピー、ツツピー」とあんだ音で鳴く。

ゴジュウカラ

木のみきを逆さに下りていくという、すごい特技をもってるよ！
目に黒いラインがあるよ！

コゲラ

小さなキツツキの仲間。
木のみきを垂直に上がりながら小さな虫を探してることが多いよ。「ジーッ」っとにごった音で鳴く。
鳥の足の指は、後に体、前に3本向いているけど、キツツキの仲間は前後に2本ずつ向いてる。

シマエナガ

見ためのかわいらしさから、多くの人に愛されているよ。
シジュウカラなどのカラ類と一緒に行動していることが多いから、小鳥の群れを見かけたら、尾羽の長いシマエナガがいないか探してみてね！

オジロワシ

名前のとおり、尾が白いのが特徴だよ！北海道ではオオワシの次に大きいワシ。
翼を広げると、2mほどの大きさ。
魚をエサにするので、大きな川や湖、ダムなどで見かける事が多い。
とうま山でも時々、上空を飛んでいるし、運がよければ、オオワシを見ることができるかもしれないよ！