

本格的な夏に突入し天気の良い日が続きます。日の当たる地面をふと見ると、チョット黒っぽいニョロニョロと動くものがたまに見られます。カナヘビです。今回は意外に愛くるしい姿のカナヘビについて…

「あっ！カナヘビ！」

カナヘビは比較的観察しやすい動物です。人影などに敏感ですぐに逃げ出す小心者なのですが、長い距離を連続して逃げる事があまりなく見つけやすいです。

暖かい日に根気よく探せば高確率で遭遇出来るでしょう。チャンスがあれば捕獲してみてください。カナヘビの触感は“ぷにっ”としています。

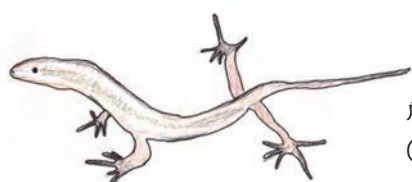
「日光浴！！」

カナヘビなどの八虫類は変温動物（外温動物）、活動が周りの体温に大変左右されますので日中は日の当たるところで、ボーっとしている所を目撃することが出来ます。日光浴には、体温の維持の他にもビタミンなど栄養の生成などの効果があり、とても重要なことなんです。あまり邪魔しないようにしましょう。ちょっと湿気のある材木置場などではシマヘビなどの姿も見ることが出来ます。ロープかと思ったら蛇だったなんてことも…

「カナヘビの執念」

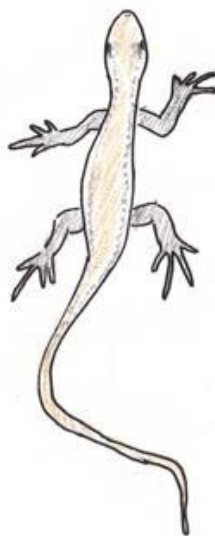
カナヘビは時に大胆に驚くような行動をします。二匹の絡まるカナヘビ。時にとても目につくようなところで。そんな場面に出会えたらラッキーですね。それは、カナヘビの交尾です。カナヘビの交尾は雌に雄が噛み付き、絡みついて行きます。雄は子孫繁栄のため周りの目に気にせず雌をがっちり離しません。でも、意外と雌に怪我は無いようです。

カナヘビ（八虫類）は、暖かい夏の間しか見ることが出来ません。季節ごとの生き物を探しに山や森に出かけるのも楽しいですよ！



危険が迫ったらシッポを“自切”して逃げます。（新しく尾が生えてくるのは一度だけ！）

（すぎやん）



2011年  
6月24日

発行：NPB  
ねよーみ（村上尚美）  
なつ（葛西奈津子）  
すぎやん（杉山辰也）

ニセコ  
自然だより  
第十四号

自然の恵みにバンザイ！

だんだん気温も上がって食品が傷みやすくなって来る時期です。そんな時に食品の寿命をのばす工夫を紹介！これから汗をかくことが増えるそんな季節にぴったりの、塩漬け！

タケノコの塩漬け

適当なサイズの容器と袋を用意します。

たけのこを袋に入れます。

たけのこにまんべんなく塩をふりかけます。

袋の口を閉め、重しを乗せて密閉します。

たけのこ（食材）から出た水分で浸った状態になります。

しっかりと空気を抜いて、外気に触れない状態にして密閉してください。

完成！ 食べる時は、塩抜きして食べてください！

疲れたときはそのまま…

いろんな食材で使えますよ。

## ニセコラム



自転車のサロマ湖ウルトラマラソン 50km を走ってきました！ ワッカ原生花園のエゾスカシユリやミヤコグサが咲く中、走る喜びを感じました。給水所には、スポーツドリンクや水のほか、梅干しが置いてあります。どうして？

実は、汗には塩分が含まれているので、大量に汗をかくとき体内の塩分も失われます。そんなとき、水だけを補給していると、血液の塩分が異常に薄くなり、筋肉がけいれんしたり、吐き気が起きたりします。これは熱中症の一種です。

熱中症を防ぐには、0.2%程度の塩分を含む飲料を1時間あたり500～1000mlとりましょう。市販のスポーツドリンクなら倍に薄め、または500mlのペットボトル1本の水に対して梅干し1個を食べると適当です。北海道の夏は、空気が乾燥しているため、知らないうちに脱水症状になることもあるので要注意。ハイキングや登山の相伴に、水と梅干しをせむ。

（なつ）

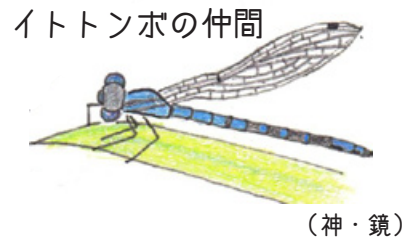
【今月のテーマ】 神仙沼・鏡沼の動植物



ネムロコウホネ  
7月中～8月上旬(神)



カオジロトンボ  
(神・鏡)



(神・鏡)



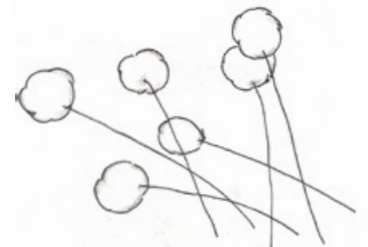
タチギボウシ  
7月中～下旬(神・鏡)



ナガボノシロワレモコウ  
7月中～下旬(神)



ゼンテイカ  
7月上～中旬ころ(神)

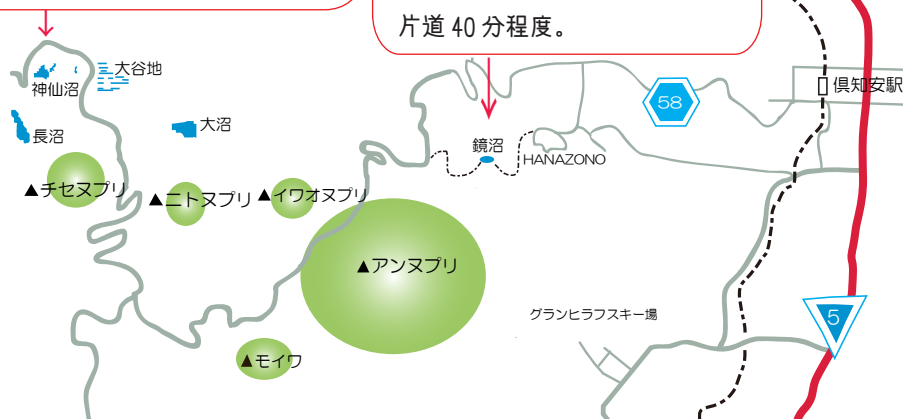


ワタスケ  
6月下～7月中旬  
(神・鏡)

ニセコには、神仙沼と鏡沼という場所があります。この周辺に広がる湿原は河川の流入がなく降水・雪解け水によって維持されているのが特徴で、気温が低く枯れた植物が分解されにくいいため泥炭が発達しています。こうした湿原のことを高層湿原といいます。

木道も整備されているので、とても歩きやすいです。片道20分ちょっと。

ややアップダウンのある道です。履きなれた靴で行きましょう。片道40分程度。



<http://www.nisekotourism.com/about-niseko/niseko-nature/> から鏡沼ガイドマップをダウンロードできます。

(ねよーみ)

【ねよーみの自然観察メモ】

エゾハルゼミ	抜け殻ちらほら	倶知安	5/26	ホオノキ	開花	ひらふ	6/10
エゾハルゼミ	初見	倶知安	5/28	ヒトリガ	幼虫出現	ひらふ	6/10
フデリンドウ	初見	半月湖	5/30	スズメバチ	軒先に巣を作り始める	サンスポ	6/11
ミドリニリンソウ	初見	半月湖	5/30	アマツバメ	群れで低空飛行	ひらふ	6/14
エゾハルゼミ	一斉に鳴き始め	ひらふ	5/31	チシマサクラ	咲き始め	神仙沼	6/15
アオバト	初鳴き	ひらふ	6/1	オオカメノキ	咲き始め	神仙沼	6/15
エゾアカガエル	産卵	鏡沼方面	6/1	スロープ木道	通行止め	神仙沼	6/15
エゾサンショウウオ	産卵	鏡沼方面	6/1	キアゲハ	初見	ヒラフ	6/16
ヤナギ	綿毛放出	ひらふ	6/8	オオミスアオ	初見	ニセコ	6/16
シバサクラ	見ごろ	三島邸・旭ヶ丘公園	6/9	イトトンボの仲間	初見(未熟)	鏡沼	6/19
				エゾトンボの仲間	初見	鏡沼	6/19