



自然に触れる、自然と過ごす。
ココロとカラダの休息时间。

鷹栖町は北海道のほぼ中央に広がる盆地で、周りは小高い山に囲まれています。

小さな里山のひとつに、パレットヒルズがあります。

まちを見下ろす丘の上には、春夏秋冬それぞれに自然が生み出す色とりどりの景色が広がり、

草原を吹き抜ける風、木々のざわめき、

野ウサギやエゾシカが草を分け入る音、野鳥のさえずり、

季節の移ろいを知らせる野花や野草、

ふと目にする昆虫や水辺に暮らす生き物たち、

夜ともなれば瞬く音が聴こえてきそうな星空が、

訪れる人をいつもと違う世界へといざない、包み込みます。

ココロもカラダもほっと一息つけるパレットヒルズに来てみませんか？



CONTENTS

04 観察 [植物]

04 パレットさんぽ

06 植物図鑑

08 ハーブ図鑑

10 体験 [キャンプ]

12 夏キャンプのススメ

14 冬キャンプのススメ

16 焚き火のススメ

18 キャンプ飯

20 体験 [アクティビティ]

スケートボード/パークゴルフ/サイクリング/
ノルディックウォーキング

22 冬こそ外あそび

チューブ滑り/雪板/
クロスカントリースキー/スノーシュー

24 WORKSHOP

26 EVENT

27 ACCESS



パレットさんぽ

自然散策にでかけよう

雪解けを待ちわびた植物がいっせいに息吹き色づく春、
深緑に包まれる夏、
紅葉と山の実りに出会う彩りの秋、
樹氷の輝き、雪の帽子をかぶる木々に心とらぐ白い冬。
日常から少しだけ離れ、
パレットヒルズの自然に触れてみませんか。



A パレットヒルズの桜

町民協力団体、行政との協働により平成10年から2,000本以上の桜を植樹しています。これからも桜の杜づくりは続いています。



check 花柄(花のついている軸)
チシマザクラは毛深く、
エゾヤマザクラは毛がありません。



エゾヤマザクラ
花と葉がほぼ同時に開花し、濃いピンク色の花が特徴。公園内で最も多く見られる桜。



チシマザクラ
北海道に自生する桜で背が低く寒さに強いのが特徴。北方野草園から種子を譲り受け、二千桜会が育てた苗木を植樹。

広大な敷地、
視界一面に広がる
見渡す限りの
星空と夜景、
静寂と自然を
ごく身近に
感じられる
場所です。

Palette Hills
植物図鑑

エリア別



ワスレナグサ

【時期】5月～

原産地はヨーロッパ。友愛や誠実の象徴。耐寒性に優れている。



エゾワサビ

【時期】5月下旬～

沢沿いや湿った場所に咲く。ワサビとは別のアブラナ科で食べても辛くない。



ツボスミレ

【時期】5月中旬～

花は白色で側辺基部は有毛、距は短い。浄血鎮痛薬。



クサノオウ

【時期】5月下旬～

はじめ毛があるが後に落ちる。茎や葉を切ると黄色い汁が出る。



アキタブキ(フキノトウ)

【時期】3月下旬～(曾解け後)

雌雄異株でフキノトウは雌株。山菜としても好まれ動物たちも好んで食べる。



オオハナウド

【時期】6月上旬～

アイヌ語でビツク。儀式のときの供物として利用していた。



バイケイソウ

【時期】6月上旬～

アルカロイドを含み全体が有毒。開花までの期間が90年といわれている。



ヨツバヒヨドリ

【時期】7月下旬～

発汗解熱糖尿病予防に煎じて飲むと効果があるといわれている。



キバナアママ

【時期】4月下旬～

ユリ科の多年草。小さな球根をつくる。



ヒツジグサ

【時期】6月～8月

午後2時頃(羊の刻)に咲くといわれ名前がついたが朝から夕方まで開花。



ノミノフスマ

【時期】5月下旬～

フスマとは布団のことで、小さな葉をノミの布団に例えた水田雑草。



タチイヌノフグリ

【時期】5月～

ヨーロッパ原産の帰化植物。開花している時間が短く目立たない。



ドウダンツツジ

【時期】5月中旬

枝分かれが結び灯台に似ているのが名前の由来。真っ赤に紅葉する葉も美しい。



ヨドガワツツジ

【時期】5月中旬

寒さに強い。チョウセンヤマトツジが八重咲きになった変種。



フクジュソウ

【時期】4月中旬～

アイヌ語でチライアッポ。イトウが潮上する頃に咲く花。強心作用がある毒物を含む。



ニリンソウ

【時期】4月～6月

その名のように普通2つの花がつくが1～3個のものもある。



ヒメイチゲ

【時期】4月下旬～

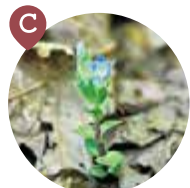
茎丈5～15cm、花径約1cm、がく片5枚の小さな花をつける。



タチツボスミレ

【時期】5月～6月

ツボスミレの「ツボ」とは庭や庭先の意味で、和名は庭先のすみれという意味。



フデリンドウ

【時期】5月下旬～

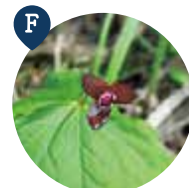
花は茎のてっぺんに咲く。花びらの形が筆の先を思わせるのが名前の由来。



ユキザサ

【時期】5月下旬～

別名アズキナ。茹でたときに小豆の香りがする。アケ抜きのいらぬ山菜。



エンレイソウ

【時期】5月上旬～

年齢を延ばす延齢が和名の由来。開花には10年以上かかる。



ヒメジョオン

【時期】6月下旬～

北アメリカ原産。明治時代に日本に入り、全国で見られる。繁殖力が強い。



オオウバユリ

【時期】7月下旬～

開花までに10年かかる。鱗茎にはでんぷんが含まれ保存食として利用した。



ミズバショウ

【時期】4月中旬～

葉が1m以上に成長しバショウ科の植物に似ているのが名前の由来。



エゼンゴサク

【時期】4月上旬～

ケシ科の多年草。乾燥したものが漢方の「延胡索」。浄血鎮痛薬。



ハルザキヤマガラシ

【時期】5月～8月

原産地はヨーロッパ・西アジア。群生して黄色いじゅうたんのように見える。



クルマバソウ

【時期】5月下旬～

8枚の葉が放射状に輪生して車輪のように見えるのが名前の由来。



ハナニナガ

【時期】6月上旬～

茎の上部が枝分かれして花をつける。田んぼや畑、里山でふつうに見られる。



エゾリユウキンカ

【時期】4月～6月

水質汚染に弱く、きれいな水辺に咲く。黄金色の花を咲かせる多年草。



ザゼンソウ

【時期】4月中旬～

達磨和尚が座禪を組んでいるような姿から名付けられた。

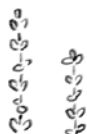


パレットヒルズにはハーブキッチンガーデンがあります。香りと風味豊かなフレッシュハーブを使うと、いつものアウトドア料理の味が手軽にワンランクアップ!ローズマリーは肉料理に、バジルはサラダに、レモンタイムは鱈や鮭のホイル焼きなどにオススメです。



palette Hills
ハーブ図鑑

Kitchen garden



ハーブは、6月下旬～9月頃まで摘み取ることができます。詳しくはお問い合わせください。

ハーブ図鑑

摘み取ってお持ち帰りできます
管理者へ一言お声がけください



バジル

イタリア料理に欠かせないハーブ。1株育てるだけで、パスタやピザがグレードアップ!



ペパーミント

スツとする強い清涼感とピリリとした刺激のある香りが特徴。ミントの代表選手。



ローズマリー

高い抗菌作用や消化促進効果、細胞の活性化作用があり、若返りのハーブとも呼ばれる。



レモンタイム

幅広く使えるキッチンハーブ。料理の臭み消しや風味づけに。香りの芝生としても楽しめる。



スペアミント

爽やかな清涼感のなかにも甘さを含んだ香り。ペパーミントに比べて味も香りもマイルド。



オレンジミント

柑橘系の甘い香り。ハーブティーはもちろん、料理のレシピやデザートへの飾りにも。



レモンバーム

レモンのような爽やかな香りが特徴。ハーブティーやエスニック料理の風味づけに。



ヤロウ

育てやすい花壇向きのハーブ。ドライフラワーや切り花はもちろん、ハーブティーにも。

フレッシュリーフのハーブティー

材料

・お好みのフレッシュハーブの葉(ミントやレモンバームがオススメ)
…1人分10枚～15枚

memo

繊細な色も楽しめるガラス製ティーポットがオススメ。アイスにする場合は濃いめに淹れ、氷を入れたグラスに注ぎ完成。ハチミツを加えたり、お好みのハーブのブレンドを楽しんで。



フレッシュミントの虫除けスプレー

材料

・ミントのフレッシュリーフ(ペパーミントがオススメ)
…ひとつかみ
・精製水
・無水エタノール



memo

冷蔵庫で保存し、1～2週間で使い切りましょう。

1. 小鍋にミントの葉が浸るくらいの精製水を入れ、火にかけて沸騰させます。
2. 弱火で5分ほど煮たら火を止め、ふたをしてひと晩置きます。朝になったらミントの葉を濾します。
3. 2をスプレーボトルの半分程度まで注ぎ、同量の無水エタノールを加えて、ふたを閉めよく振れば完成です。

ハーブのハチミツ漬

材料

・お好みのハーブの葉(ローズマリーやタイムがオススメ)
…4～6枝
・ハチミツ
…200ml

memo

ヨーグルトにかけたり、お湯や炭酸水で割ってドリンクに。レモンの輪切りやショウガを加えてアレンジするのも◎。

1. 煮沸消毒した密閉瓶にハーブを入れ、全体がしっかり浸かるまでハチミツを注ぎ、なじませます。ハーブがハチミツから出てしまうとカビの原因となるので注意。
2. 室温で1～2週間、時折、瓶を振って混ぜながら、ハーブの香り移します。





春夏秋冬、パレキャンのススメ。

日々の暮らしのなかに、パレットヒルズでのキャンプを

取り入れてみませんか？

まるで小旅行をするかのように、セカンドハウスがあるかのごとく、

パレットヒルズが宿になり、家になる。

また、手軽なデイキャンプは心身のリフレッシュに最適。

自然に包まれて開放的な空気を存分に味わうことができる、

アウトドア・レジャー「パレキャン」は、四季を通じて楽しむことができます。



パレキャン info

受付

金・土・日・ …… → 管理棟内事務所
祝前日・祝日
月・火・水・木 …… → パークゴルフ受付

- チェックイン 10:00～17:00
- チェックアウト 17:00



場内共有設備

管理棟・炊事場・自動販売機・フリーサイト

レンタル

有料 [夏季] テント・七輪・焼肉台(10人用)・
レンタサイクル(電動自転車)

無料 [夏季] バドミントン・サッカーボール・スケートボード・
ノルディックウォーキング用ポール

[冬季] スノーチューブ・スノーエアボード・
スノーシュー・クロスカントリースキー

販売

薪 300円(税込) ※買い物かご1箱分 ※現金のみ

利用タイプ

宿泊/デイキャンプ(日帰り)

料金

1泊 300円(税込)/人(高校生以下無料)
※現金のみ

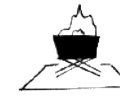
営業情報

[夏季] 4月中旬～10月下旬(無休)
[冬季] 12月上旬～3月中旬
(年末年始、毎週月曜定休日)

お役立ち情報



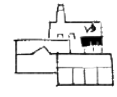
手持ち花火OK
(指定場所あり)



焚き火OK
(焚き火シートの使用条件あり)



ペットOK
(リード付き条件あり)



近隣施設
スーパー・コンビニ・入浴施設

もちもの リスト	必須アイテム	調理器具・食器	あると便利
	<ul style="list-style-type: none"> テント タープ 寝袋・マット テーブル チェア ランタン 	<ul style="list-style-type: none"> BBQコンロ・焚き火台 食材 クーラーボックス 着替え アメニティ 	<ul style="list-style-type: none"> 軍手 虫除けスプレー レインウェア 水タンク 洗剤・スポンジ 救急セット



夏 キャンプのススメ

SUMMER CAMP

キャンプは、便利な生活を離れ、自然のなかに身をおき、必要最小限の装備で時間を過ごすことから、「不便さを楽しむ心」と「どうにかする力」をいかに発揮できるかがポイントです。鳥の声や小川のせせらぎに耳をかたむけ、夕焼けや星空を眺め、早起きをして日の出を見たり、散歩を楽しんでみませんか。



準備 キャンプ場に行く前に

- ① 装備は事前に自宅で広げる、使ってみる
なかでも、テント、タープ、ストーブ、ランタンのチェックは念入りに。持ち運ぶする袋や箱も用意しましょう。
- ② キャンプ料理の材料は、事前に準備
ゴミを最小限に減らすため、食材をトレーから保存容器に移したり、事前に食材をカットするなど下処理をしておきましょう。
- ③ ピンチに備える
救急セット、かゆみ止め、虫よけスプレー、防寒対策グッズ、予備の燃料や電池など。キャンプ場近くの病院も調べておきましょう。



便利 おすすめアイテム

- 物干し用ロープ、食器干し網
炊事場での整理整頓に役立ちます。
- 水回り品
スポンジ、たわし、金たわし、エコ石鹸、布ふきんなどは、備えつけの物より、使いやすい物を!
- 使い捨てビニール手袋
ラテックス手袋は衛生用品でもあるので救急時に使えます。
- 種類の異なるペグ・張り綱・ロープ
テントを張る際、地面の質や状態に対応できます。
- コット
地面からの湿気などを防ぎます。
- 毛布・ブランケット
寒さ対策のほか、救急時には担架に!

到着 受付を済ませたら

- ① テントやタープの設営場所を見極める
テントを張る場所とトイレや炊事場の位置を考えよう。

注意する場所

 - ・樹木の近く(落枝、倒木)
 - ・谷地(水はけが悪く雨天時に浸水)
 - ・風が吹き抜ける場所(物が飛ばされる)
 - ・「お隣り」との距離を保つ
(大きな声や音楽、子どもたちの行動範囲)
- ② テント内に荷物を運ぶ
テント内で快適に過ごすには整理整頓がポイント。荷物の置き場所を決めましょう。前室に靴を置くのは要注意! 動物による盗難や雨や湿気で濡れることもあるので、テント内に収納しましょう。

- ③ 寝る準備をする
テント内の配置が決まったら、マットレスやコットなどを広げ、ランタンやヘッドランプなど夜間の明かりも準備して寝床をつくりましょう。
- ④ 食事や調理の準備をする
クーラーボックスやコンテナなどを使い整理整頓して、衛生面に気をつけましょう。焚き火や炭火を起す場合は、地面を焦がさない、火の粉に気をつける、立ち木を伐採するなど、ルールを守りましょう。焚き火台やBBQコンロは特に注意が必要です。また、臭いの強い、ジンギスカンや焼肉を行うときは、ほかの利用者や野生生物への配慮が必要です。

キャンプが終了したら

- 利用した場所はもちろん、周辺のごみも拾いましょう。ごみの処理はキャンプ施設や自治体のルールを守りましょう。
- 濡れたものはすばやく回収して自宅に持ち帰り、乾かしましょう。
- 調理用具は自宅でじっくりメンテナンス! 洗う、拭き取るなどして汚れを落とす→乾燥する→潤滑剤などでさびを防ぐ→終了

自宅に帰ってからの後片付けまでがキャンプです。片付ける順番やコツを見つける楽しさもあります。



冬 キャンプのススメ

WINTER CAMP



厳しい自然のなか、雪の静けさと美しい景色を堪能できる冬キャンプ。防寒対策と準備を万全にすれば、夏のキャンプとはひと味違った魅力を体験できます。知恵と工夫をこらし、冬キャンプの醍醐味「雪中キャンプ」を楽しみましょう！



準備 キャンプ場に行く前に

基本的には夏キャンプと同様ですが、冬キャンプを快適に過ごすためには、食事も大事な要素。気温が低いなかでの作業が多くなるので、準備も片付けも要領よく、メニューや食事の作り方も一工夫しましょう。



夏キャンプとほぼ同様ですが、冬ならではの作業や注意が必要です。

到着 受付を済ませたら

- ① テントの大きさに雪を平らに踏み固めて圧雪し、水平な面をつくる。
- ② 圧雪した地面から雪を切り出し雪ブロックをつくる。
- ③ 切り出した雪ブロックをテントと同じくらいに積み上げ、風を防ぐための雪壁をつくる。
- ④ 雪用のベグをしっかり打ち込む(または埋める)。30cm以上の長いものや竹を使ったものがオススメです。
- ⑤ 地面からの冷えを防ぐために、グランドシートやエアーマットをテント内に敷く。スノコやお風呂マット、毛布、ブランケットも有効です。

point 冬キャンプで一度濡れたものは乾きにくいので、濡らさないように気をつけましょう。テントやタープは調理や呼吸などによる内側の結露や、外側の雪解け水で濡れないように対策をしましょう。

注目 冬ならではの注意点

- 脂質や糖分が高く、身体の温まる食事を摂る。
- 寝袋の中はアンダーウェアがオススメ。
- 低温下ではアルコール度数の高いお酒で身体を温めがちですが、トイレなど暖かい場所へ行くと一気に酔いがまわるため、飲み過ぎないように気をつけましょう。
- 湯たんぼや焚き火でのやけどに注意しましょう。
- タープやテントの中で薪ストーブや灯油ストーブを使用する際にはこまめな換気が必要です。テント内側からの結露凍結、降雪による凍結などでナイロン生地を通気性が悪くなる場合もあるため、一酸化中毒に注意しましょう！
- 冬の防寒靴は思いのほか蒸れるため、テント内ではテントシューズや乾いた靴下に履き替えましょう。

便利 おすすめアイテム

- スコップ・シャベル
携帯用の軽いものが使いやすい。
- スノーソー(雪を切るのこぎり)
雪ブロックをつくるのに便利です。
- たわし・小型ブラシ
テントの中に入れるものについた雪をこすり落とします。
- プラスチック箒
雪を払うのに最適。
- 湯たんぼ・プラスチック水筒
寝るときに暖をとり、朝には洗顔や調理に使用できます。
- 中型のそり・スレイ
荷物を運ぶときに重宝します。

キャンプが終了したら

基本的には夏キャンプと同様です。

- テントの風よけに使用した雪の壁は、自然に埋め戻しましょう。または、キャンプ場の指示に従いましょう。
- 凍結して分解できなくなったテントポールやファスナーは、破損の原因になるため無理に動かさないようにしましょう。
- 帰路でお風呂やサウナに入浴して身体を温めることをオススメします。

魅力がいっぱい!

焚き火のススメ

澄み切った夜空のもと、
暖かな炎を見ると心安らく焚き火は
キャンプの醍醐味のひとつ。
キャンプでの焚き火のやり方、
便利な道具について紹介します。
ルールを守り、焚き火を楽しみましょう。

check

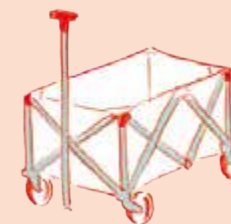
焚き火の仕方

焚き火の火を起すには、酸素・熱(木材の着火方法)・燃える物質(木材)3つの要素が必要です。酸素は空気の通り道を考え隙間をつくり薪を組むことで確保できます。熱は、マッチやライターと焚きつけ材があればOK。燃える物質は、熱量に見合う量の乾いた木材です。準備ができたら火を起こしてみましょう。焚き火台はテントやタープに火の粉が飛ばないように、少し離れた場所に設置します。



おすすめ キャンプギア

あると便利なアイテム!
Camp gear



運搬用ワゴン

キャンプ道具の運搬に便利。備え付けのリヤカーもよいけれど軽く運びやすい。

折り畳み式ゴミ箱

ゴミ袋を内側にセットして衛生的に整理整頓。



ランタンスタンド

明りの置き場に苦勞せず、広い範囲に明るさを提供してくれます。

バーベキューグリルマット

これをセットすれば網や鉄板が汚れることなく洗いう物も減ります。



火まきこの手順



01 シラカバの樹皮・ハーベスター・新聞紙などの焚きつけと乾燥した木材を用意する。濡らさないように注意!



02 焚きつけに火をつけ枝に火が移るまでガマン! 枝に火がついたら火吹き棒や団扇で酸素を送る。

焚きつけは木材に火をつけるための第一歩となる着火材。贅沢に使う!



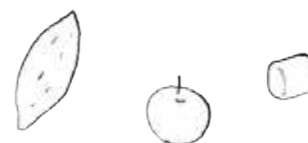
04 火が起きてきたら、焦らずに少しずつ中くらいの木材を足し、徐々に大きめの木材を足していく。火の勢いがつくまでゆっくり木材をくべていく。

焚き火があれば、焼きマッシュマロや焼きりんごなどのスイーツも簡単!



守ってほしいこと

- 立ち木や木の枝を折らない …… 生の木は燃えません。
- 焚火(難燃)シートを使用 …… 芝生・地下生物を守る!
- 風の強い日は中止 …… 山林・テント火災の原因に!
- 生ごみやアルミホイルなどの金属を燃やさない …… 燃えません! ごみとなって残ります!!
- 灰は自己処理する …… 持ち帰るのがマナー。自宅で分別しましょう。



焚き火アイテム紹介

- 火吹き棒・団扇・電動ファン …… 焚き火に酸素や空気を送る!
- 火ばさみ・火消壺・難燃シート・焚き火台 …… キャンプ地の植生や環境を火から守る!
- 斧・なた・キンドリングクラッカー・巻き割台 …… 焚き火台に合わせて木材を調整!
- 焚き火用三脚・金網 …… 屋外での調理に便利!

どきどきでも大丈夫!

キャンプ飯

おいしい キャンプ飯



人気の飯ごう「メスティン」を使えば自動的にできちゃう!



熱伝導率の高い飯ごう「メスティン」と固形燃料を使えば材料を入れて火が消えるのを待つだけ。

焼き鳥缶de炊込みご飯

- 使用** 1.お米を洗いすべての材料をメスティンに入れ、30分ほど浸水。
2.14gサイズの固形燃料に火を点け、メスティンを火にかける。
3.火が消えたらタオルなどにくるんで10分蒸らし、完成!

- 材料**
・焼き鳥缶
・米2合
・塩少々
・好みの野菜
・水360CC

point
焼き鳥缶の
タレも残らず
入れましょう



スキレットを使うとおいしくなって見た目もオシャレ!



厚みがあるため調理中の食材へ熱が均一に伝わり、食材のうまみを引き出す「スキレット」。料理が完成したら、スキレットごとテーブルに出して熱々を食べましょう。

蒸し野菜でチーズフォンデュ

- 使用** 直径18cmのスキレット
- 材料**
・カマンベールチーズ1個
・好みの野菜
・ウインナーソーセージ
- 1.カマンベールチーズの表面は固く溶けにくいので、表側に十字の切り込みを入れ、アルミホイルで周囲を包む。
 - 2.スキレットを火にかけ、熱が通ったらスキレットの中央に、カマンベールチーズを置く。
 - 3.一口大に切った野菜とソーセージをカマンベールチーズの周りに並べる。
 - 4.チーズが溶けたらできあがり!



憧れのダッチオーブンはおいしさを引き出してくれる優れモノ



インテリアショップでもリーズナブルな価格で販売されているダッチオーブンは夏でも意外と冷え込む夜に備え、スープを用意しませんか?

野菜を食べるミルクスープ

- 使用** 直径24cmのダッチオーブン
- 材料**
・キャベツ半玉
・たまねぎ1個
・ベーコン3枚~4枚
・じゃがいも2個
・たまねぎ1個
・にんじん1本
・きのこ類適量
・牛乳1L
・バター大さじ3
・塩コショウ適量

point
沸くと吹きあがるので、時々ふたをずらすなどして調節しましょう

キャンプの楽しみのひとつは、なんといっても外で食べる「キャンプ飯」。アウトドアで人気のクッキングツールを使うと、料理の見映え&おいしさがワンランクあがります。材料を入れるだけで簡単にできるキャンプ飯で、「おいしいキャンプ」をしてみませんか。



point
じゃがいもに火を早く通したい場合はアルミホイルなどでふたをすると時間の短縮に♪

お酒のお供にハッセルバックポテト

- 使用** 直径20cmのスキレット
- 材料**
・じゃがいも3個~4個
・ベーコン2枚~3枚
・溶けるチーズ2枚~3枚
・好みのスパイス少々
・塩少々
・飾り用パセリ(なくてもOK)
・オリーブオイル大さじ1程度
- 1.じゃがいもの下はつながったままの状態に5mmごとに切り込みを入れる。割り箸の上に乗せて切ると便利。
 - 2.じゃがいもの切れ込みにベーコンを挟み、オリーブオイル・スパイス・塩を全体にまんべんなくふりかけチーズをのせてスキレットに並べる。
 - 3.スキレットを中火にかけ、じゃがいもが柔らかくなったら完成。スパイスがなければ塩コショウだけでもOK。

point
手軽でおいしい
キャンプ飯にトライ♪



ホットスイーツであつたまるろうスキレットスマオ

- 使用** 直径15cmのスキレット
- 材料**
・マシュマロ1袋の半分程度(使う調理器具によります)
・板チョコ1枚程度
・ビスケット(好みの量)
- 1.スキレットの底に、砕いたビスケットを敷く
 - 2.チョコレートを適当に砕いてビスケットの上に敷く
 - 3.スキレット表面にぎっしりとマシュマロを並べて火にかけ、全体的に溶けたら残りのビスケットでマシュマロとチョコレートをすくいながら食べる



キャンプ飯は思っているより簡単! 外で食べるとさらにおいしく笑顔になれる! 初心者キャンパーでもファミリーキャンパーでも大丈夫! 手軽でおいしい料理を楽しみましょう。



- 1.野菜やベーコンを食べやすい大きさに切り、鍋に入れてバターで炒める。
- 2.牛乳を入れて塩コショウで味つけをし、ふたをして20分~30分火にかける。
- 3.野菜に火が通れば完成!



自然のなかで運動をしたい人、旅行先でおもしろい体験がしたい人や週末にひと味違う遊びをしたい人にもオススメのパレットヒルズです♪



スケートボード レンタル無料

東京オリンピック競技に正式採用されたスケートボードは近年愛好者が増え、子どもから大人まで幅広い層が楽しめるスポーツになりました。体幹が鍛えられることから、エクササイズの観点で始める若い女性スケーターも増えています。

やり方を教えてくれるので初心者でも楽しめる!



体験イベント ミニランプスクール 申込制

初めてスケートボードを始める初心者から中級者を対象に、楽しみながら安全に練習するミニランプスクールを開催予定です。そのほかにも、参加者のレベルを問わず楽しめるイベントを予定しています。



パークゴルフ レンタル有料

コースは、難易度高めの36ホール。大雪山連邦が一望できる広々とした空間でのプレーはとにかく最高!プレー後は、事前予約でジンギスカンや出前も楽しむことができます。

料金:大人400円/子ども300円
道具一式レンタル:200円
営業情報
4月中旬~11月中旬(8:00~17:00)

電動自転車・ファットバイク サイクリング レンタル有料

レンタサイクルで、パレットヒルズを巡りませんか。車では気づかず過ぎてしまう風景も、自転車ならじっくり楽しめます。未就学児を後ろに乗せることのできる2人乗用電動自転車や電動クロスバイク、大人が楽しめるファットバイクなどを取りそろえています。



レンタル無料

ノルディック ウォーキング

ノルディックウォーキングは、北欧生まれのスポーツ。季節や場所を問わず一年中できるので、丘の風を感じながらいつでも散策を楽しむことができます。

ストックの高さは、腕を体の横につけて、肘が90度になるように調整しましょう。

体験イベント 青空ヨガ 申込制

ヨガとは、「自分を知ること」「自分を見つけること」「自分に集中すること」です。青空の下で大地を感じ、風を受け、鳥たちのさえずりを聴きながらゆっくりと身体をのびし、贅沢な自分時間を楽しむことができます。



親子ヨガ

自然のなかで心と身体のコミュニケーションを楽しんだり心の絆を深めることができます。



snow leisure
冬こそ 外遊び

パレットヒルズの冬を満喫できるアクティビティをご紹介します。
子どもだけでなく大人も楽しめる冬の外遊び、いろいろあります。
雪とたわむれ、雪に癒やされよう!



雪板 レンタル無料

雪板とは、エッジも足も固定しないシンプルな板で雪の上を滑走する遊びです。2020年冬からアクティビティとしてレンタルを開始しました。ハンドメイドの雪板に乗り、パレットヒルズでの滑走を楽しむことができます。



チューブ滑り レンタル無料

■るんるんコース(緩斜面)
小さな子どもにもオススメの常時開設コース。チューブとソリの無料貸し出しのほか、持参したソリの使用もOK。

■絶叫コース(展望台斜面)
イベント開催時に開放している80mのロングコースは、スリル満点!

道内最大級全長80mのロングストレートコース
最高速度は道内トップクラス!



レンタル無料

クロスカントリー スキー

アップダウン多数のコース。展望台からの眺めは最高!クロスカントリースキーの無料レンタルを行っているので気軽にチャレンジできます。



レンタル無料

スノーシュー

深い雪の上を歩きやすくする道具。幼児から大人までサイズを取りそろえて無料レンタルを行っています。家族みんなで冬の森のハイキングへGO!

つま先と足の甲を締めて最後にかかとを固定すると外れにくいです。

>>> 体験イベントをお見逃しなく!

EVENT

絶叫コース・展望台開放DAY

ロングコースを一気に滑り降りるチューブ滑り企画。猛烈なスピード感と迫力に、子どもも大人も大興奮! イベント当日は、地域おこし協力隊が豆にこだわり丁寧に淹れるコーヒーを提供しています。澄んだ冬の空気の中で飲むコーヒーは絶品です。



コーヒー片手に展望台からの景色を眺める
贅沢な時間…最高!



EVENT

冬の森のピクニック

スノーシューをはいて自然のなかを歩き回ると汗ばむくらいの運動量になる冬の森のピクニック。新雪の上には、キツネやウサギの足跡やエゾシカが寝ていた場所などいろいろな痕跡を発見できます。パレットヒルズに降り積もる雪はふわふわと柔らかく、気分はまるで雲の上♪ ふっかふかのパウダースノーへダイビングしたり、雪の斜面を転がり落ちるのも最高に楽しい!大人も子どもも雪にまみれて遊ぼう!!



パレットヒルズの

WORKSHOP

遊びの教室は大自然！
パレットヒルズでわくわく体験！！

ガイドブックでは見つけることのできない、
ドキドキわくわく体験してみませんか？
自然のなかで癒やされながら、
「いま、ここにある」楽しさを体感できます。

WORKSHOP 01



8月 ピザ焼き体験

地域おこし協力隊制作のピザ釜。体験会では、米粉を使ったピザ生地に町内産の野菜などをトッピング。自分でつくる熱々手づくりピザは最高。

WORKSHOP 02



8月

星空観測会

街の明かりが届かないパレットヒルズ。空からこぼれ落ちそうな星空に圧倒されます。例年、8月に見られるペルセウス座流星群の観測会では、多くの流れ星を観測することができます。



WORKSHOP 03



10月

森の秘密基地

空中テントやハンモックをつくり、森で過ごす体験会。新感覚の空中テントは、大自然にゆらゆらと浮かぶが非日常体験を味わえます。



WORKSHOP 04

9月

写真教室

プロカメラマンを講師に迎え、一眼レフカメラの扱い方や構図などの講義を開催。レンズ越しにパレットヒルズの魅力を写し出す写真撮影の基本とコツをレッスン！



WORKSHOP 05



5・10月

森の美術館

流木アートの作品展。海の漂着物と呼ばれる流木に息を吹き込み見事な作品の数々を森のなかにちりばめ、グリーンシーズン中常設展示をしています。





Palette Hills
EVENT
イベント



パレットヒルズのネーミングの由来は「パレットの上でさまざまな色が生み出されるように四季折々の自然の変化を生み出す丘」という思いが込められています。春夏秋冬色鮮やかに変わるパレットヒルズを感じてみませんか。

5月



さくらフェスタ

広々とした空間に、時季になると2,000本の桜が咲き誇る、満開となる時期のお花見イベント。

ご当地牛や地元米粉でつくるシフォンケーキなどが味わえ、花も団子も両方楽しめる。満開時には夜桜をライトアップ!

ハレバレパレット

豊かな自然のなかで音楽を楽しむ町民手づくりの野外音楽フェス。音楽だけでなくおいしい食べ物や飲み物、ハンドメイド雑貨も楽しみながら大人も子どもも心地よく、ゆったりとした時間を過ごせます。



10月



植樹祭

町民手づくりの杜としてこれまで2,000本以上のサクラの苗木等を町民、

協力団体、行政で植樹し、今後も継続的に実施します。また、幼木や種を多種類競争させて植える混播法を取り入れ、自然に近い樹林帯形成を目指しています。



ACCESS



- 旭川空港から車で約50分
- 旭川駅から車で約30分
- 旭川鷹栖ICから車で約10分
- 旭川北ICから車で約15分



- 管理棟内水洗トイレ
男性用トイレ・女性用トイレ・多機能トイレ・子ども用トイレ
- トイレ棟内水洗トイレ(PG場)
男性用トイレ・女性用トイレ・多機能トイレ

・ベビーチェア・オムツ交換台・手すり付きトイレあり



駐車場
無料

普通乗用車50台程度
※テントサイト内への乗り入れ不可

お食事

ジンギスカン 1人前1,000円(税込)
(5名様以上、3日前までの事前予約制)

お問い合わせ

〒071-1257 北海道上川郡鷹栖町17線8号
TEL:080-5580-0297(指定管理者:グリーン開発)

〔営業時間〕 夏季:4月中旬~11月中旬
冬季:12月中旬~3月中旬

発行

鷹栖町 総務企画課

〒071-1292 北海道上川郡鷹栖町南1条3丁目5-1
TEL:0166-87-2111 FAX:0166-87-2196
<https://www.town.takasu.hokkaido.jp/>

