

第1章 市民による森のカルテづくりのすすめ	
1 目的	1
2 大切なこと	
(1) 森を楽しむこと	1
(2) 小平らしさを考えること	1
(3) 時間をかけながら仲間と行うこと	2
3 どんなことやるの	
(1) 武蔵野の風情を考えていく	3
(2) 四季折々の変化を見ていく	3
(3) 自然と人とのふれあいを感じていく	3
4 どこでやるの	3
5 楽しさ 森 ² 調査ってなんだろう	4
第2章 さあやってみよう	
1 楽しさ 森 ² 調査の基本ルール	5
2 森の風景を見てみよう	
(1) 森を空から見よう	6
(2) 森の外観を見よう	7
(3) 森を人間尺度で調べてみよう	8
(4) 森を身近な道具で調べてみよう	9
(5) 森の昔を想像しよう	10
(6) 森の将来を考えよう	11
3 森の中に入っていこう	
(1) 雑木を見よう	12
(2) 草花を見よう	23
(3) 昆虫を見よう	25
(4) 野鳥を見よう	26
(5) 菌類を見よう	27
4 森のふれあいを大切にしよう	
(1) 森を感じていこう	28
(2) 森の思い出を大切にしよう	31
第3章 さあ書いてみよう	
1 市民による森のカルテって何だろう	34
2 市民による森のカルテを書いてみよう	
(1) 市民による森のカルテの記載順序	34
(2) 市民による森のカルテの記載例	35
3 市民による森のカルテを活用しよう	41
4 雑木林調査隊に参加しよう	41
資料編	
1 武蔵野の風情のある雑木林とはどんな森	42
2 調査の服装や持ち物など	48
3 被害の可能性がある動植物たち	49
4 小平市森のカルテ作成準備委員会	50
5 第1次雑木林調査隊	51
6 参考文献など	52