

# NPO 法人 やまぼうし自然学校

## ニュースレター

2011年度 冬号

震災から一年。被災地の一日も早い復興を祈りながら、一緒に、これからの生き方、暮らし方を見つめていきましょう。



作品も、作者に似ちゃうんだね！（川西公民館スノーシューイベントにて）

\*\*\*代表理事よりご挨拶\*\*\*\*\*



加々美貴代（がみちゃん）

やまぼうしの通常総会が2月11日に行われた。年に一度、正会員からの率直な意見を聞く場であり、会員同士の大切な交流の場でもある。事業報告書や決算報告、事業計画を理解し、承認してもらうためにも、より多くの意見を反映し、会員が積極的に関わってもらえるような組織を目指すべく、2012年の事業がスタートしている。

日常のコミュニケーションを大切にし、目標達成を目指したい。「こうだ！」に凝り固まらず、多方向目線で柔軟な姿勢で「一歩前進」・・・。

発行：特定非営利活動法人 やまぼうし自然学校  
住所：〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223-5751  
TEL：0268-74-2735 FAX：0268-74-2795  
Email：info@yamaboushi.org URL：http://yamaboushi.org

## 12・1・2月の実施事業

### ■事務局

上高地ネイチャーガイド協議会事務局会議（12月1日、12月7日、12月21日、1月13日、1月30日、2月20日）、CONEトレーナー更新講習参加（12月3日、4日）、長野本校評価会&研修会（12月9日、10日）、理事会（12月10日）、CONE全国フォーラム準備会（12月13日、12月19日、2月7日）、山岳ガイド協会自然ガイド講習参加（12月15日、16日）、東京支部評価会&研修会（12月16日、17日）、CONE指導者委員会（12月19日、1月16日、2月5日、2月13日）、理事会、定例総会（2月11日）

### ■体験学習

啓明学園（12月12日、1月23日、2月22日～24日）、児童スキー研究会（12月28日）、久喜市立菖蒲中、桐光学園中・高（1月12日）、葛飾区立双葉中（1月16日）、茨城県立日立北高（1月16日 ノンスキー）、白岡町立白岡南中（1月17日）、桶川市立桶川西中（1月20日）、国分寺市立第一中（1月20日 ノンスキー）、あきる野市立増戸中、野田市立木間瀬中、葛飾区立桜道中（1月26日）、山口県立洲防高、京都府立洛西高（1月26日 ノンスキー）、上尾市立大谷中（2月1日）、墨田区立錦糸中、二松学舎大学附属高（2月2日）、鹿児島県立末吉高（2月2日 ノンスキー）、小平市立花小金井中（2月3日）、柏市立富勢中（2月5日）、野田市立川間中（2月6日）、静岡県立富士東高（2月7日、8日）、埼玉県立与野高（2月7日 ノンスキー）、新宿区立落合第四小（2月8日 東京）墨田区立立花中、立川市立立川第二中、国立音大附属小（2月9日）、葛飾区立本田中（2月12日）、淑徳小（2月13日、14日）、山梨県立甲府工業高、山口県立岩国工業高（2月15日 ノンスキー）、葛飾区立常盤中（2月16日）、国際高等学院、上尾市立上尾小（2月16日 ノンスキー）、埼玉県立鷲宮高（2月17日 ノンスキー）

### ■森でもりもり遊び隊/フォレストキッズ

雪の森のクリスマス（12月4日 遊び隊）、荒幡富士登山（12月10日 フォレストキッズ）、どんど焼き（1月14日 フォレストキッズ）、雪遊び（1月15日 遊び隊）、焼き芋（1月28日 フォレストキッズ）、雪遊び2（2月19日 遊び隊）、菅平の雪の森遊び（2月25日 フォレストキッズ）

### ■イベント

間伐材のトナカイづくりとしめ飾りづくり（12月11日 長野）、雪の森のお宝探しハイキング（1月21日 長野）、江戸城・日本橋散策&自然食ランチ（1月28日、2月4日 東京）、いつでもガイド（2月16日、2月28日 スノーシュー 長野）、スノーシューハイキングin 根子岳（2月26日 長野）

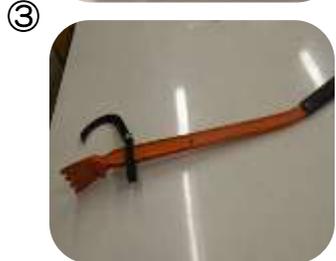
## ■委託

黒川青少年野外活動センターネイチャーボランティア（12月4日、1月9日、2月5日、東京）、森林審議会（12月15日 長野）、筑波大学 東日本大震災復興・再生支援プログラム（12月18日 長野）、黒川青少年野外活動センター主催おもちつき（12月18日 東京）、生物多様性戦略会議（12月21日 長野）、スノーキャンプ in 信州（12月26日～29日、1月4日～7日 長野）、神奈川シニア自然大学校（1月10日、1月24日、1月31日、2月7日、2月14日、2月21日、2月28日 東京）、上田市林業振興審議会（1月17日 長野）長野大学特別講義（1月26日 長野）、中部森林管理局技術交流会（1月31日、2月1日 長野）関西ツーリスト パステルツアー（2月4日 長野）、上田市川西公民館スノーシュー（2月18日 長野）、行田観光 スノーシュー（2月22日23日、24日 長野）

## これ、な～んだ？ 答えは6ページ

管平高原にある長野本校の事務所には、たくさんの資材が所せましと並んでいます。プログラムで大活躍する既成のものから、スタッフのアイディアから生まれた手作りのすぐれものまで、やまぼうし自然学校のプログラムにはなくてはならないものばかりです。でも中には、日常生活にはあまり必要のないものも数多く存在するんです。

はてさて、これ、な～んだ？



## アンプラグな時間

ほふっ。

足あとのついていない雪原に寝転んで、何も言わずにじっと空を見上げていた女の子がいました。スノーキャンプ in 信州での、雪遊びの日のひとコマです。雪合戦やかまくらづくりに興じる仲間たちから、少し離れた森の中でした。その様子を見ていて、この瞬間を共有できたことをとてもうれしく思いました。プログラムを「雪遊び」とだけしたことでも生まれた、森の中で（静寂の中ではありませんでしたが・・・）、何もせず、ただそこにいる時間です。その子の心は、その時に何を感じていたのでしょうか。



最近の子どもは、真後ろに立たれてもその「気配」に気付かないと言われます。安心で快適な室内で遊ぶことが多くなり、様々な感覚がにぶくなったことを嘆くときによく聞くエピソードです。子ども達をとりまく環境がそうさせているのだとしたら、外でも中でもたくさんの電気信号が飛び交うという環境というのも、大いに影響を与えているのではないかと思います。先日友人から「視線って、電気信号なんだよ。」という話を聞いて、ふと「気配」も生き物や物、ひいては目に見えないモノたちの出す、電気信号でないかと思っただけです。現代生活では視線や気配といった微弱な電気信号は、かき消されてしまっているのかもしれない。もしそうだとしたら、人工的な電気信号から少し離れて森で「ほ～」っとすることは、色々な

な感覚を研ぎ澄ましたり、取り戻したりする時間になるような気がします。



また、先日「ワイドアングルビジョン」という、ネイティブアメリカンの自然の見方を体験する機会がありました。一点に集中するのではなく、「ほかぁんと」全体を広く見ながら歩くのです。

できれば裸足で。どこから敵が現れるのかわからないという緊張感も少しはあると思うのですが、そのようにして歩くと、不思議と私の頭はからっぽになり、ただ歩いていた時よりも、風向き、鳥の声や葉のこすれる音、大地の柔らかさなどいろいろなことが感じられました。

まだ私の頭の中の説に過ぎませんが、電気信号からアンプラグして、森で「ほ～」っとしたら、あなたの中に眠っている何かと出会えるかもしれません。そして、何かおもしろいことがあるかもしれないという「気配」は、日常生活の「わくわくの種」になるはず。何より、「ほ～っとしてないで、勉強なさい！」ではなく、「少しは、森でほ～っとしてきたら？」なんて言う大人、素敵だと思いませんか？



## 森でモリモリ遊び隊



11月6日 遊び隊まつり 工夫をこらした看板に、低学年にはルールを簡単にしてくれるやさしさもあちらこちらに。雨でも楽しいお祭りでした。

12月4日 森のクリスマス 森を探検したり、カエルをみつけたり、ノコギリでひたすら切ったり、縄跳びしたり…。最後は手作りのケーキで「モリークリスマス」!



素敵な看板の揺れるお店が  
たくさん「いらしゃいませ〜」



大人気のわたあめ屋さん。こびり  
ついたのをなめるのが店員の特権



竹のわなげ屋は、何度も挑戦  
するお客さんで大賑わい



どろんこもへっちゃら!  
遊び隊は探検が大好き



大きな木の根っこは、迷路に  
もトランポリンにも変身!



「はやく〜、ケーキが倒れる〜」  
「モリー、クリスマス!!」

## フォレストキッズ



12月10日 荒畑富士登山

1月14日 どんと焼き

1月28日 焼き芋 今年度は、雨にあたってしまいう日が多く、日程変更もありました。参加者、保護者の皆様にはご迷惑をおかけしましたが、毎回子ども達のパワーに圧倒されています。みんなと過ごす時間、本当に楽しみです。



荒畑富士、登頂成功!



森で採った蔓でリースづくり



クマさんのおもち、おおき〜い!



毎年立派になる、どんと焼き



寒いと思ったら、氷はっていました 作業の後は、焼き芋とウインナー



## 東京支部イベントレポート

### 江戸城・日本橋散策&自然食ランチ (12.1.28 & 2.4)



文・会田 和彰

一昨年、大人気で早々に満員御礼となった江戸城観察会。二匹目のドジョウは果たして?とドキドキしたものの、お陰様で最終的にはキャンセル待ちと盛況は変わらず、ホッとしました。今年とはとにかく寒くて、下見では雪にも降られたりしながら、どうにか当日を迎えました。

予想通りの寒さの中、集合場所の大手門の開門前からリピーターの方々、新規の参加者が集まってくれました。カイロを貼り、東御苑散策から午前の部がスタートです。寒さで、一昨年には既に咲いていた梅は、まだつぼみをぎゅっと固く閉じていました。雑木林では野鳥の声に耳を澄ましたり、東京で見られる数少ない猛禽類のノスリの姿が見られないかと目をこらしたりしながらの散策です。ノスリには出会えなかったものの、カンツバキ、フユザクラの花、イスノキの虫こぶ、そして満開のソシンロウバイの香りを楽しむことができました。五感をフルに使いなから、江戸城と町作りなど、想像力も働かせて江戸時代にタイムスリップしたひとときでした。



そして、寒さにも負けず全員が永代通りを歩き、たどり着いたのは、季節の産直野菜にこだわり、シンプルな野菜中心メニューが評判の「日本橋二丁目ダイニング」。産直ランチをゆっくりと満喫しながら、自己紹介で交流が広がっていきます。おいしいランチに「新しいつながりの輪」のスパイスが効き、身も心も温まりました。

午後からは日本橋界隈を散策しました。封切られたばかりの映画の効果もあり、架橋100年を迎える日本橋の賑わいの今昔を想像し体感することができました。三越前駅地下では、約17mの日本橋から今川橋までの町民文化を克明に描いた絵巻物もじっくり鑑賞しました。日銀をはじめ、石造りの重工業な建造物にも改めて見とれてしまいました。話が尽きずに、最後は少し駆け足になってしまいましたが、全員元気に常盤橋にて解散となりました。

お堀が凍るほどの寒さにも負けず参加してくれた皆様と、この企画を担当した東京支部スタッフとともに、江戸の魅力東京の魅力を再発見できた2日間でした。

最後に、キャンセル待ちで残念ながらお会い出来なかった方々にはとても申し訳なく、次回は是非とも新しいつながりの輪を広げていきたいと思っています。



## チーム腹時計

体験学習に忙しい夏を過ぎると、「やまぼうして、今の時期は何してるの?」と聞かれることが多くなります。答えは・・・「いろいろです!」。

長野本校では、草刈りや雪踏みなどのフィールド整備から、畑や竹林整備、クラフト資材の準備、薪づくりなど、地味な作業もありますが、どれもお客様をお迎えするために欠かせない大切な外仕事と手仕事を、日々行っています。そして、その中には、黙々とやるよりもみんなでわいわいやった方が楽しい作業がたくさんあるのです。そこで始めたのが「チーム腹時計」です。NPOのことや、やまぼうし自然学校の日々の作業、いわゆる舞台裏に興味のある方、人の役に立ちながらダイエットもしたい方などなど、お1人様から大歓迎です。おいしい釜の飯を、一緒に!

「月一回、お腹がすくまで作業して、腹時計が鳴ったら釜の飯」

- チーム腹時計開催日 毎月10日(作業内容は直前に決定することが多いです)
- おすすめの服装 動きやすく、汚れてもよい長袖・長ズボン  
※つなぎのような作業着も便利  
運動靴や軽登山靴、作業によっては長ぐつもおすすめ  
帽子も必携!

### これ、な~んだ の答え

①クルミ割り器：燕三条の「和くるみ割り器」。クルミのストラップを作るときに、リスが歯で割ったように、きれいに2つにクルミを割ることができます。



②ワックスコードちょっきんワイヤー  
様々なクラフトで使うワックスコードを、効率よく切るためにスタッフを考え出したすぐれもの。トイレトーパーホルダーの応用ですね。

③フェリングレバー：日本語では「木回し」といわれる林業の道具です。伐倒の際などに、他の木にひっかかってしまった木に黒いカギ状の部分をくいこませて、幹を回します。



④精油スタンド：アロマハンドクリームづくりのプログラムの時に大活躍する、精油の小瓶を立てておくものです。これを使うようになってから、プログラム中に精油をこぼすことが激減したアイディアグッズです。



⑤イグルー整形用竹(通称：耳かき)  
イグルーを作るときに、雪のブロック同士がぴったりくっつくように雪のかけらを掻き出す、すぐれもの。歯の歯石取りの要領で使います。スタッフの手作りです。

## 平成23年度総会を開催しました

正会員が一堂に会し(委任状含む)、以下のように総会を開催しました。全ての議案が無事承認され、閉会となりました。

■2012年2月11日(建国記念日) 13時~15時審議、15時~17時茶話会  
@上田市勤労者福祉センター

副代表理事の開会の辞、代表理事あいさつ、議長・書記・議事録署名人の選出で平成23年度(平成23年1月1日~平成23年12月31日)の総会が始まりました。やまぼうし自然学校の会員制度は正会員、賛助会員、インタープリター会員の3種別を設けており、総会の議決権は正会員にあります。やまぼうし独自の制度である、インタープリター会員には議決権はありませんが傍聴することが可能です。と言うのも、正会員の中でインタープリター契約を結んだ方と、インタープリター会員の方は、どちらも繁忙期の学校の森林環境教育プログラムやキャンプの指導を行い、やまぼうしの運営上、重要な役割を担っているからです。

第1号議案の事業報告、決算報告、監査報告に続き、第2号議案の事業計画、予算計画へと審議を進めます。事業報告では実施できなかった部分について今後の見通しについての質問がでました。問題を把握し、今期は達成できるよう準備を進めている旨を事務局より説明しました。事業計画については、前年比UPを目標に掲げています。昨今の時勢からすると厳しいのではないかと指摘を受けましたが「一歩前進」を目指し、会員の方々の意見を参考にしながら、活動を展開していくことを確認しました。また、「決めたことは必ずやる。やる前からあきらめないで頑張ろう。」という、会員からの一言が心に響きました。やまぼうしの弱い部分が指摘された思いがしましたが、今年の活動に向けて、事務局一同気持ちが引き締められました。



最後は、会員同士の交流の時間「茶話会」です。今回はスタッフでお茶の先生の資格を持つ保母ちゃんのお手前の「お抹茶」と、森でモリモリ遊び隊隊員の千野さんのお店の「お菓子」で会が始まりました。「お待ちせしました。どうぞお召上がり下さい。」と慣れない様子でお茶を運ぶ助手のじゅんじゅんとけみちゃん。和やかな中で一服いただいた後の近況報告会では、東日本大震災直後から現地で瓦礫撤去作業に従事したこと、病氣後に久しぶりに元気な姿で参加してくれた方の話しなど、様々な分野で活躍する皆さんの話を聞くことができました。

会員の皆さんあってのやまぼうしです。今年も、皆さんにたくさんの力を貸してもらいながら、さらに会員数も増やしてけるよう努力します。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

# 【東京支部】森を楽しむ講座 2012

2012年の東京支部では、受講生の皆さんの幅広いニーズと知的好奇心にお応えできるよう、また、より多くの方々の森とつながるきっかけとなるよう、やまぼうしインタープリター養成コースを新設し、3種類の森を楽しむ講座（森林インストラクター受験コース、やまぼうしインタープリター養成コース、都内森めぐりコース）を開催いたします。

自然が好きな方、自然体験活動指導者の資格を取りたい方、森のことをもうちょっと知りたい方、自然が好きな仲間と出会いたい方、森でたくさん笑ってリフレッシュしたい方・・・みなさん受講動機は様々です。どうぞお気軽に、お問い合わせください。

## ■ 都内森めぐりコース ■

- 毎月1回：全7回
- 4月～11月（8月は除く）
- 受講費：14,000円

入門編

自然が好き！自然にもっと親しみたいという方に最適な入門コース。様々な角度から「都内の森」を楽しめます。アクセスのよい都内の公園や、グリーンスポットで開催します。五感で四季の移り変わりを楽しむことができる工夫をちりばめた、お気軽なのに、魅力がたっぷりつまった内容で、人気のコースです。



## ■ やまぼうしインタープリター養成コース ■

- 毎月1回：全6回
- 3月～7月
- 受講費：18,000円

実践編

インタープリターには、通訳という意味があります。自然の言葉を人間の言葉に翻訳して伝え、人と森をつなげる森の案内人です。森林・林業・野外活動・安全基本分野の実習を中心に、実際のフィールドで役に立つ技術を身につけ、実践力を養います。コースを修了すると、CONE（自然体験活動推進協議会）リーダー認定が受けられます。また、やまぼうし自然学校で、インタープリターとして活躍していただける場をご提供します！

年間の内容は、・山村と農林業、森林の利用と効用・話法・森林整備・森林観察・登山・野鳥観察・森林の土壌・キャンプ技術 などです。



### 受講生の声

森林整備や自然観察など、素人ではできないことを、一緒に経験する仲間がいてよかった

森に関する知識だけでなく、森の中での楽しみ方の幅が広がりました

## ■ 森林インストラクター受験コース ■

- 毎月2回：全18回
- 3月～11月（8月は除く）
- 受講費：54,000円（各回3,000円）

資格編



森林インストラクター受験を目指すコースです（受験は必須ではありません）。試験の4分野（森林・林業・野外活動・安全）を網羅。各分野を本格的、系統的に学ぶことができます。講義は都心で行い、実習・実技も重視しているため、内容がしっかり身につきます。東京近郊のフィールドの他、長野本校のフィールドも活用して学びを深めていきます。修了すると、CONE（自然体験活動推進協議会）リーダー認定が受けられます。

※森林インストラクターとは

（社）全国森林レクリエーション協会が実施する資格試験に合格後、登録により「森林インストラクター」の称号が付与されます。平成3年に発足。

# 【長野本校】やまぼうし自然学校 インタープリター養成講座

長野本校では、林間学校などで信州を訪れる子ども達や、一般の方々に自然体験・環境教育活動をご提供しています。長野本校でインタープリターとして活躍することを目標に、実践力を磨いていく講座を開設いたします。もちろん、ご自身のアウトドアライフに役立つ技術も満載です。

- 全5回
- 4月～11月（週末・平日各1日ずつ開催）
- 受講費：10,000円（各回3,000円）

- フィールド 長野県上田市菅平高原 他
- 年間の内容
  - ・やまぼうし流インタープリテーション
  - ・アイスブレイク
  - ・ロープワーク
  - ・キャンプ技術
  - ・森林整備 等



楽しかった！

都内で身近に自然を楽しむポイントがわかりました

この分野は、まったくの初心者で不安でしたが、同じような立場の人が多くて心強かったです



## 子ども樹木博士ニュースに寄稿しました

長野本校でも、東京支部でも実施している、「子ども樹木博士」のプログラム。五感をフルに活用した樹木観察を通じて、葉の形や香り、幹の凹凸や模様などそれぞれに異なる特徴を発見するプログラムです。樹木を知ることは、そこに暮らす生き物同士のつながりを知ることにも繋がります。プログラムの最後に試験を行い、正解の数で樹木博士の級・認定証を授与しています。

今回は、子ども樹木博士認定活動推進協議会の発行する、子ども樹木博士ニュースの巻頭言に加々美が寄稿しました。

### 「森をもっと身近な存在に」

NPO 法人やまぼうし自然学校は、長野県の菅平高原を中心に、「森でつながるいのちのわ」をキャッチフレーズとして「森」をフィールドに賑やかに活動をしている。林間学校の指導や地域の子どもを集めた「森でモリモリ遊び隊」、四季を通じた主催イベント、森林整備を中心とした「チーム腹時計」、森林インストラクター受験者向けの講座や指導者養成講座など年間約2万人に「森への入り口」を提供している。

私たちの生活から森が遠い存在となってあまり経っていないのに、森に関する知識や技術はあっという間に私たちの記憶から遠ざかってしまっているように思う。火を点け使うこと、薪割りや炭焼き、肥料や資材など、生活に密接した森との関わりがあったからこそ「日本らしい生物多様性」が生まれてきた。しかしそれが今、急速に消滅しつつある。「森」を特に意識しなくても十分生活できるので仕方の無いことなのかもしれない。だからこそ私たちは意識して、「森」の楽しさやすばらしさ、重要性を少しでも多く伝えたいと思って活動をしている。遊び場所でもいいから生活の中の何処かに「森」があることで、意識は変わり、身近な存在に近づくように思う。



国が森林・林業再生プランの一環として「コンクリート社会から木の社会へ木材自給率50%、低炭素社会の実現」という目標を掲げ、取り組みを開始した。自給率を上げることとはすなわち、国民が木を意識し、利用することであり、そのためには森＝木が身近な存在として意識されなければならないだろう。木を使う、木の文化は60歳以上にとっては子どもの頃を懐かしむ回顧の世界であり、20～60歳にとっては興味はあるが憧れの世界、20歳以下にとっては馴染みのない世界かもしれない。将来的なことを考えると、これからを担う子どもたち

にこそ森や木に興味を持ってもらい、生活の中に取り入れて欲しい。そのためのきっかけ作りとして、「子ども樹木博士」のようなプログラムを通じて、楽しく「森」のことを伝えていきたいと思っている。



## いちおし自然体験

スノーシュー中毒症。

症状はそれぞれでも、ハマっている人なら思い当たる点はあるはずだ。

- ①青空だと、ついついまぶしそうな目をしてしまう
- ②雪の上を歩くと、思わず足幅が広がる
- ③雪庇を見ると、乗ってみたいくなる

そして、スノーシューを履くと、すべての症状が改善されたように見える。

スノーシューの魅力を一言で？と聞かれれば、迷わず、「気ままに無心になれること」。

どんな隙間にももぐりこむ粉雪は、石ころや落枝など森のでこぼこを見事に消し去ってくれる。そうしてできあがる雪野原は、足の運びだけに集中して自由気ままに歩ける。フィールドによって2種類の「無心」を味わえるのも魅力。ひとつは、転んでも心地よいほどの「ぼ～っと無心」。ひとつは、難関を乗り越える「冒険無心」。菅平には、どれを味わうにもぴったりのフィールドがある。



大明神沢に架かる雪の橋を渡りながらの冒険コース



ワンコものびのび気ままなコース



ほっと休憩タイム(ティー&スウィーツもいね)

「はぁ～～～！！」

歩き終えて脱いだ瞬間、足が軽くなる快感に誰もがため息をもらす。重さからの解放はもとより、「気ままな無心」が授けてくれたたくさんのお土産を、もう一度深く吸い込む準備。

だから最後に、スノーシューの魅力をもうひとつ。温泉に浸かりながら、体いっぱい刻まれた雪の感触をひとつひとつ丁寧に吸い込む「至福の時」。菅平の温泉で、ぜひ。



足裏のツメが雪をつかむ。やまぼうしで長靴とセットでレンタル完備。

次の日晴れたら、また中毒症状だ。

(注) 最初の中毒症は、やまぼうしガイドから感染することをオススメします。



文・瑞慶覧 明子

# やってみて！野外レシピ

## ○● 野外でのパーティーにぴったり！ ろうそくケーキ ○●

### ■つくりかた

1. 食パン（8枚切り）の耳を切り落とす（※なるべく薄く切り落とすのがポイント！）
2. バナナの皮をむき、食パンと同じ幅に切る
3. 食パンに、やわらかめにホイップした生クリームをたっぷり塗る
4. 真ん中に、バナナをのせる
5. はじからゆっくり巻いていき、巻き終わったら“ぎゅっ”とにぎる
6. ヘタをとったイチゴをのせる
7. 好んでカラフルなチョコなどをトッピング
8. 自分のケーキがどれかわかるように、目印の旗を立てる
9. 大きなケーキにしたい場合には、みんなのろうそくケーキを一カ所に集める



### ■こんなアレンジ(ハフニング?)も飛び出しました!

- たっぷりチョコのバナナポート風 (チョコが多すぎて、巻けませんでした…)
- トロトロ生クリーム (丁寧に作りすぎて、生クリームが溶けてきてしまいました…)
- チョコチョコケーキ (切り落としたパンの耳も、ケーキに変身!)
- ひとロサイズのケーキ (大きな口を開けたら、ケーキが丸ごとはいっちゃいました…)



# イベント情報

やまぼうし自然学校の会員の方は・・・

- ◆長野本校イベント 毎回参加費 10%割引
- ◆首都圏イベント 毎回参加費 10%割引! さらに、3回参加で次回50%割引

やまぼうし自然学校ホームページ (<http://yamaboushi.org>) では年間のイベント情報をご覧いただくことができます。四季折々の森の恵みを楽しむイベントが盛りだくさんです! 2012年の新企画も、続々登場しますので、お楽しみに。

## ♪ スノーキャンプ in 信州 ★ 菅平高原 ♪

「やってみたい!」を大切に、アルペンスキーも雪遊びも楽しむよくばりプランです。万全の受入体制で、初めてのお泊り、初めてのスキーでも安心。(主催:長野県旅行業協会)

日程	3月24日(土)~27日(火)	
宿泊	全泊、菅平高原内の宿泊施設に泊まります	
集合・解散場所	新宿駅または菅平高原	
募集	30名	
対象	小学1年生~6年生、中学生	
参加費	49,500円(食事、宿泊、指導、資料、保険込、レンタル代別途) ※菅平高原集合解散の場合 40,500円	
お申込み 申込締切	長野県学習旅行誘致推進協議会公式ホームページ コース開催日の1週間前	長野本校

## ♪ やまぼうしウインターキャンプ ♪ 子どもゆめ基金助成事業

アイデアが形になるおもしろさがいっぱい雪を、キャンプ仲間と一緒に作り上げる雪遊び三昧の3泊4日。ソリ滑り、雪の王国づくり、雪の森探検、お土産クラフトづくり等。

日程	3月28日(水)~31日(土)	
宿泊	菅平高原 ペンション プッガーブー	
集合・解散場所	菅平高原または池袋駅	
募集	30名	
対象	小学1年生~6年生、中学生	
参加費	20,000円(食事、宿泊、指導、資料、保険込) ※池袋からご参加の方は、別途交通費3,400円が必要です	長野本校

## ♪ 親子で巣箱づくり ♪

釘とトンカチを屈指して、長野県内の間伐材の巣箱を組み立てましょう。出来上がったなら染屋の森の野鳥にプレゼントしても、お持ち帰りでもOK!

日時	4月8日(土) 10:00~14:30	
集合場所	上田市中央図書館駐車場 または 染屋の森	
参加費	1家族 2,000円	
申込締切	3月7日(水)	長野本校

# スタッフよりひとこと

**♪ 春の森遊びと焚き火料理 ♪**  
春風に吹かれながら、五感をフルに使って春の森を感じるデイキャンプ。

日にち 4月28日(土) 10:00~15:00  
集合解散場所 菅平高原 自然体験の森  
参加費 大人 1,800円、小中学生 1,000円、幼児無料  
申込締切 4月25日(水)

長野本校

**♪ 森の春探しと山菜パーティー ♪**  
森を歩きながら春の息吹を少しいただいて、体の中と外から春の芽吹きのエネルギーをとりこみましょう。地元の山菜採り名人に、とっておきの場所をご案内いただきます。

日にち 5月12日(土) 10:00~14:00  
集合解散場所 上田市真田町傍陽 「入軽井沢館」  
参加費 大人 3,000円、小中学生 2,000円  
幼児 1,500円  
申込締切 5月9日(水)

長野本校



**♪ 森あちょびクラブ ① ♪**  
幼児と保護者対象の、自然体験プログラム第一弾。  
水たまりも、どろんこも飛び越える無敵の長ぐつを履いて、森探検にでかけましょう!

日にち 5月19日(土) 10:00~14:00  
※第二回 7月7日(土)  
第三回 11月11日(日)

集合解散場所 菅平高原 環境学習の森駐車場  
参加費 親子1組 1,000円  
※兄弟が森でモリモリ遊び隊の隊員の場合、親子1組500円  
※幼児のみの参加はできません  
申込締切 5月16日(水)

長野本校



**♪ 筍掘りとアウトドア筍料理 ♪**  
染屋の森の竹林に、旬の筍を探しに出かけましょう。掘りあてた筍は、薪で豪快に調理する、アウトドア料理に大変身!

日にち 6月16日(土) 10:00~15:00  
集合解散場所 上田市中央図書館駐車場 または 染屋の森  
参加費 小中学生~大人 1,000円  
幼児 無料  
申込締切 6月13日(水)

長野本校




瑞慶寛明子 (すけちゃん)  
長野駅近くのおしゃれな居酒屋バー。お店間違えて入ってしまった。「それならね、こちらよ。」オーナーが後ろの私を気にしながら行きたいお店の入口まで案内してくれた。「いいのよ。でも私のお店にも今度ぜひいらしてね。」そう言って笑顔のお見送りまで。こんなさりげないサービスの伝染が界隈に人を呼ぶんだらうな。お手本にしたい。



佐藤明希 (あっさい)  
今年度最後の遊び隊は3月11日。時の経つ速さや、情報収集ばかりで実践の伴わない自分の生活にため息がでることもしばしば。でも、筑波大学の依頼で、木のカスターネットづくりにジェンベと一緒に被災地支援に行ったり、4月には被災地の子どもたちと菅平で雪遊びをする。思いを発信できる環境に、感謝。



西澤純子 (じゅんじゅん)  
昨年末にリニューアルしたやまぼうしのホームページ。構想を練り始めてから約1年。じわりじわり作り続け、やっと皆さんにお披露目できた。“元旦に世界発信”の目標達成でホッと一息。やまぼうしの最新情報を発信し、このHPがたくさんの出会いと笑顔を呼び込んでくれますように。



吉岡明美 (けみちゃん)  
初めてスタッフとして参加したイグルー作り。何週間も前から雪踏みをしてフィールドを整え、空を見上げては「イグルー大丈夫かなあ」とドキドキする日々。出来上がった作品に、スタッフという立場でありながらも本当に感動。心を込めた仕事は、たとえ時間がかかっても必ず大切な何かを残せると確信した。



保母裕美 (ほぼちゃん)  
かみ雪降る青梅の山で、地拵えをし、苗を担ぎ上げ、森創りの夢を共にした仲間が天に旅立った。突然の災害、突然の別れ。いつ何が起きてもおへこたれないで、森林でつながるいのちのわをしっかり握り続けて行きたい。



石川順子 (じゅんこさん)  
2月下旬、もうすぐ夕焼けチャイムが鳴りそうな放課後、小学校低学年の女の子たちが靴を脱いで浅瀬の中を歩いている。何かいるの? 「ちょっと入ってみたくなくて」湧水なので温かいのだという。平成の名水百選。東久留米・南沢湧水群でのうらやましい風景だった。



仲川好乃 (よっちゃん)  
震災から1年。あの時、家族全員が別々の場所において安否確認が困難でした。安否確認の方法と避難場所を家族で話し合いましたが足腰も弱り、ケータイも使いこなせない高齢の母は? 家族同様の猫たちは・・・? なかなか良い答えはみつかりませんが、時々確認し合っていこうと思います



長谷川功 (はせじい)  
価値観や生き方を、根底から考え直させられた平成23年でした。今年はそのように修正、整えていけばよいのでしょうか。菅平の春まであと1ヶ月。菜園計画、フィールド整備&新規開拓計画、薪炭計画 etc・・・。楽しいなことが盛りだくさんです。みなさん、菅平にこそって来てください!!