

NPO 法人 やまぼうし自然学校

ニュースレター

2011 年度 夏号

東日本大震災で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。
被災地の一日も早い復興をお祈りし、私たちもできることから動いていきます。



森の神様と綱引き！オーエス、オーエス！（サマーキャンプ in 信州）

代表理事よりご挨拶**



加々美貴代（がみちゃん）

ある委員会の現地検討会の後の交流会でのこと。「活動を通じて一番伝えたいことは何？」と直球の質問を受けた。常に考えているつもりでも、言葉に詰ってしまい「何でもないことが楽しくて、素晴らしいということ」と咄嗟にその時は答えた。「森」が活動の中心で、「無くてはならない森」の大切さを様々なプログラムを通じて伝えている。東日本大震災や台風の自然災害を目の当たりにした今、この「思い」はさらに強まった。自然の大きさと人力のはかなさを自覚し、うまく付き合う術を共に学び、伝えていきたい。

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

6,7,8月の実施事業

■事務局

森を楽しむ講座（6月4日、5日 長野）、森を楽しむ講座（6月16日 東京）、やまぼうしインタープリター養成講座（7月2日、6日 長野）森を楽しむ講座（7月2日、3日 東京）森を楽しむ講座（7月29日 東京）、森を楽しむ講座（8月6日、7日 長野）

■体験学習

明治大学付属明治中、鴻巣市立鴻巣中（6月1日～3日）、埼玉県立川口高（6月1日、3日）、柏市立高柳中、西東京市立芝久保小（6月2日）、流山市立西初石中（6月2日、3日）、久喜市立菖蒲南中（6月3日、4日）、茨城町立明光中（6月4日）、鴻巣市立吹上中（6月5日～7日）、東京教育学園、我孫子市立久寺家中（6月7日）、野田市立福田中、笠間市立友部中（6月8日～10日）、東京国際学園高等部（6月8日）、大田区立矢口小（6月16日）、流山市立八木中（6月17日）、流山市立常盤松中（6月21日、22日）、新宿区立東戸山小（6月21日 東京）燕市立島上小（6月22日）、自由学園（6月23日、24日）、柏市立第五中（6月29日、30日、7月1日）、大田区立東糀谷小（7月1日）、世田谷区立世田谷中（7月2日）、墨田区立向島中（7月4日、5日）、西東京市立上向台小、大田区立おなづか小（7月4日）、伊奈町立小針中（7月7日）、西東京市立東小（7月12日）、所沢市立中央中（7月13日）、新宿区立落合第三小（7月13日 東京）、普連土学園（7月14日、15日）、鶴ヶ島市立西中、パール幼稚園（7月15日）、駒込学園中（7月16日、18日）、桐光学園中女子（7月19日、21日）、所沢市立南小、桐光学園中男子（7月20日）創価高校（7月21日、22日）、長野市立篠ノ井西中、所沢市立北野小、所沢市立若松小、所沢市立並木小、富士見野市立駒西小（7月21日）、所沢市立伸栄小、所沢市立山口小、所沢市立上新井小、所沢市立北野小、所沢市立小手指小、川越市立霞ヶ関南小、所沢市立椿峰小、中野区立第二中、川越市立名細小、所沢市立北秋津小、所沢市立中央小（7月22日）、富士見市立関沢小、所沢市立北中小、所沢市立安松小（7月23日）、国府台女子学院（7月24日、25日、26日）所沢市立荒幡小（7月24日、25日）江戸川区立松江第五中（7月24日、26日）、川越市立霞ヶ関西中（7月24日、25日）、上尾市立大石北小、加須市立三俣小（7月25日）、川越市立霞ヶ関小（7月26日）、すがだいら保育園（7月26日）、日大豊山中、中野区立第四中学校、光塩女子学院高（7月27日、8月9日）、城西大学付属城西川越中、中野区立第五中（7月28日、29日）、所沢市立泉小、ふじみ野市立諏訪小、東京都立足立西高（7月28日）、羽生市立手子林小（7月30日）、羽生市立川俣小、中野区立第七中、（7月31日）、光塩女子学院中（8月2日、5日）、東京女子学園付属中、羽生市立岩瀬小（8月3日）、中野区立第九中、野田市立東部中（8月4日、5日）、中野区立第八中（8月25日）、創価大学（8月29日、30日）、明治学院大学（8月31日）

■森でもりもり遊び隊／フォレストキッズ

春の遊び隊キャンプ（6月18日、19日 遊び隊）、クラフトづくり（6月26日 フォレストキッズ）、森遊び（7月3日 遊び隊）、早朝虫取り（7月9日 フォレストキッズ）

■イベント

森林整備体験（6月12日 長野）、のんびり長ぐつ探検隊（6月24日 長野）、森あちよびクラブ（7月3日 長野）いつでもガイド（7月3日 長野）、御岳自然観察会（7月9日 東京）、森林整備体験（7月10日 長野）、やまぼうし原人キャンプ（8月12日～15日 長野）

■委託

丸子北中コスモス大学（6月2日、6月23日、7月7日 長野）、黒川野外活動センターネイチャーボランティア（6月5日、8月7日 東京）、上田市教育委員会 キャンプ指導者養成講座（6月16日）、長和町 親子ふれあい教室（6月17日 長野）、みどりの少年団指導者養成講座（6月24日 長野）小布施町立栗ヶ丘幼稚園（6月25日、7月16日 長野）、ループ38（7月9日 長野）、四阿山登山道整備（7月11日 長野）、ハヶ岳ガイド（7月5日 長野）、ときがわ町立明覚小職員旅行、うへだミックススポーツ（7月23日 長野）、サマーキャンプ in 信州 菅平高原（7月24日～8月20日：3泊4日7コース）、みどりの少年団（7月29日 長野）、早稲田大学（7月29日、30日、31日、8月1日、2日 長野）、ゆずりは会（8月1日 長野）、四葉の会（8月3日）、リソー教育ライオンキャンプ（8月15日～25日 長野）、西東京市初任者研修会（8月18日 長野）長野県環境フェア、軽井沢国際森林年記念シンポジウム（8月21日 長野）、エコギャラリー新宿 こども樹木博士（8月21日 東京）、青山学院ランニングクラブ（8月26日 長野）、横浜市校長会視察（8月27日、28日 長野）、農協観光 レタス三昧ツアー（8月28日 長野）

これ、な～んの木の实だ？

答えは10ページ



もうすぐ森の動物たちが心待ちにしている、実りの秋がやってきます。でも実りの秋は、やまぼうしスタッフも心待ちにしています！クラフトに欠かせない材料だからです。ここに載せた以外の木の实でもご近所に落ちていたら、ぜひ拾っておいてください！

すてきな外れ者人生

6月の頭にやまぼうしに入りました。

私がここに来た理由・・・それは自分自身の子どもの頃の原体験や、学生時代にした海外での経験、学校外での活動などなど、一つではありません。

私が子ども時代、思春期の真ただ中にいたのは「失われた10年」と言われた時代。それは10年とは言わず、今なお続いているとも言われています。そんな時代にいて、だれもが「本当の幸せとは？」「本当の豊かさとは？」と考えたことがあるのではないかと思います。私もそのうちの一人でした。周りの人に対して、自分には何ができるのか、何をしてあげられるのかとよく考えていました。



しかしそんな風に頭だけで考えていたって何も始まらない、とにかく動こう！と最初に思い立ったのは高校3年生の時でした。みんなが受験を目前に目の色を変えて勉強している最中に、1人アメリカへ留学。そこで1年を過ごしました。

今考えてみれば、それまでごく普通の高校生として、ごく普通に生きてきたことにコンプレックスを感じていたのかもしれない。このままごく普通に大学を受験して、ごく普通に就職をして・・・という生き方に、恐怖感さえ感じていたような気がします。「今道を外さなきゃ、この先一生外せなくなる・・・！」と。

それを皮切りに、その後は様々なことをしました。とにかく自分の気持ちが向くものは全部やる。周りの人がちょっとびっくりするようなことでも、自分がやりたいと思うことはやりました。一人旅、一人登山、舞台、船旅、自転車旅、野宿、路上ライブ・・・もちろんすべて親にはナイショです。そんなことを女の子が1人でやるなんて言ったら、世の娘を持つたいいの親は反対するでしょうね。だからすべて、事後報告。自分が親だったら、こんな娘はイヤですなー。(笑)



しかしそんなことをしているうちに、あることに気づきました。それは、自分が心からうれしい、楽しい、幸せっ！と感じていることが、自然と周りを幸せな気持ちにしているのでは・・・？ということです。

今、日本は様々な問題を抱えています。こんな社会になってしまったことを、誰のせいか、誰が悪いのかと犯人捜しをする風潮が強い気がします。けれど、否定することからは何も生まれない。誰かを否定するのではなく、自分が良いと思うものを肯定する。そしてソレヲ、「誰か」ではなく、自分が実行する。そうして自分が幸せな気持ちで生きていくことで、せめて自分にとって大切な人の心だけでも温めることができたらいいな、と思います。そんなことを考えながら生きてきたら、ここに流れ着きました。

「明日の私は、どんな風になっているだろう？」ここは私にとって、そんな風に思える場所です。ワクワクすることも、落ち込むことも含めて明日の自分が楽しみに思える、そんな場所に出会えた私は、幸せ者です。



文&絵・吉岡 明美

森でモリモリ遊び隊

6月18日、19日 春の遊び隊キャンプ 気まぐれなお天気にもめげず、沢で、焚き火で大騒ぎ。早起きした高学年チームは、溪流釣りに挑戦。
7月15日 森遊び シャベルやノコギリなどの道具を操り、一斉に森に散らばっていった遊び隊。落とし穴づくりや広場での色鬼も楽しかった。



雨でもカッパで元気な遊び隊。木の上は見晴らしがいいよ。



寝袋に入っても、「芋虫アタック」をしながら、笑いが止まらない！



蒸し饅頭もとってもおいしくて、最後は真剣勝負…



小さな手足を思い切り使って、森中が絶好の遊び場です。



「黄色」に群がる遊び隊。これじゃ動けないよ。



道具も上手に使えるようになったらアイデアが止まらない！

フォレストキッズ

6月26日 クラフトづくり

午前クラフトの材料探しに出かけたのですが、小川の近くに笹を見つけ、笹舟競争に…。ナイフを使っただけのクラフト作りは、全員真剣です。

7月10日 早朝虫取り

朝早く集合して八国山に虫取りです。虫だけではなく可愛いかえるもゲットしました。



教えて！笹舟のつくりかた



真剣です！カッコいいのつくろそ



あふれるアイデアが形になっていくおもしろさ



カブトムシのいそうな木はどれだ？



こんなかわいいカエルみつけましたヨ

東京支部レポート

神奈川自然大学校ガイダンス (11.09.03)

神奈川シニア自然大学開講！

10月から神奈川県内をフィールドに開講される「神奈川シニア自然大学」。やまぼうし自然学校も講師、スタッフとして企画・運営にかかわることになりました。開講にさきがけ、9月上旬に横浜市内で開かれたくお試し講座&ガイダンスの様子をレポートします。



文・石川 順子

野鳥の会主席研究員 安西英明氏によるお試し講座
「身近な野鳥の不思議な世界」



NKH ラジオ「季節の野鳥」でもおなじみの安西氏。トレードマークのバンダナスタイルで登場。軽快なトークで瞬時に場を和ませる。スズメ、カラス、ヒヨドリ、メジロなど都会でもよく目にする鳥を中心に興味深い話がメジロ押し！



「スズメは一度に何個卵を産む？」「スズメのヒナが巣立ちするまで何日？」「巣立ちするまで親鳥が与え続ける昆虫の数は？」クイズ形式のやり取り。正解すると、貴重なカマキリの頭の化石（安西氏談）やコレクションの美しい羽根を惜しみなく進呈。

(司会インプリの飯河さん)

印象的だったのは渡りの場面の描写。取材の際、海岸から大群が飛び立つタイミングを、安西氏がカメラマンに指示するという。天敵から身を守るため、波間すれすれを滑空せんという鳥たち。大海めがけ決死の覚悟で「それっ！」とばかり飛び立つ瞬間が、安西氏にはわかるという。

「見てれば鳥たちが徐々に盛りあがっていくの、わかりますよねえ！？」

・・・わからん。

でも安西さんと観察にでかけて、鳥たちをもっとよく見つめる体験を重ねればわかる日が来るような気がする。私はまだシニアではないし(!)、講座スタッフであるのに、受講生になりたい気分になったガイダンスであった。

神奈川シニア自然大学

講座カリキュラムなど詳細は HP → <http://k-sns.org>

問い合わせ

神奈川シニア自然大学校 運営事務局まで。

〒201-0004 東京都狛江市岩戸北 4-17-11

NPO 法人国際自然大学校内

TEL/090-2555-2420 FAX/03-3489-6921



自然体験指導者養成講座

今年度から施行された新学習指導要領には、道徳や総合的な学習の時間を使って自然体験活動等の体験活動を行うよう明記されました。本講座は、そうした学校教育現場で自然体験活動を支援する「自然体験活動指導者」の養成講座です。既に CONE 資格をお持ちの方は、修了すると全体指導者として登録できます。この講座だけを受講される一般の方は、補助指導者として登録できます。参加費無料ですので、ぜひご参加ください。

◆主催 NPO 法人自然体験活動推進協議会、主管 NPO 法人やまぼうし自然学校

＜全体指導者とは＞

- ・ 青少年の体験活動を指導する
- ・ 小学校等が実施する体験活動に対して助言・調整を行う

＜補助指導者とは＞

- ・ 全体指導者の指示で青少年の体験活動の指導補助を行う
- ・ 教員等の指導補助として、青少年の健康、安全等生活にかかわる指導を行う

参加費無料

【長野会場】 2011 年 10 月 29 日（土） @菅平高原 サニアパーク

講座内容：学校教育における体験活動の意義、教育課程と体験活動の関連性

講師：信州大学教育学部教授 平野吉直氏

やまぼうし自然学校 インタープリター養成講座

やまぼうし自然学校インタープリターとして大活躍すること、森遊びの達人になることを目指す講座を開催しています。ぜひ一緒に、森とつながる活動をしませんか？参加費は、2,000 円/回です。年齢、野外経験は問いません。詳細はホームページをご覧ください。

■インタープリターとは・・・

インタープリターには、通訳者という意味があります。やまぼうし自然学校のインタープリターは、自然の言葉を人間の言葉に翻訳する「森の通訳」＝「森の案内人」です。自然の不思議に詳しいだけでなく、参加者を楽しませたり、主体性を引き出したり、自然からのメッセージを効果的に伝えたりする能力が必要です。



第 5 回(最終回)のご案内

2011 年 11 月 9 日(水)、または 13 日(日) 10:00-15:00

「森を守る、育てる、活用する森林整備体験」

- ・ 森づくりの意義・道具の取り扱い
- ・ 間伐体験・間伐材の利用（クラフト制作）

など

ゆうゆう 「学校林・遊々の森」 全国子どもサミット in 信州 その後・・・

とき：2011年8月4日（木）～5日（金）

ところ：浅間温泉文化センター

2日間の様子は、やまぼうし自然学校のスタッフブログで

ぜひご覧ください。http://blog.yamaboushi.org/?p=1784（1日目）

http://blog.yamaboushi.org/?p=1827（2日目）



先生同士の意見交換会：森の活用方法



全員集合！

学校林・遊々の森活動に取り組む児童の活動発表等の情報発信を通じて、その活動の輪を全国に拡げていこうと、2011 国際森林年記念イベントとして開催された「学校林・遊々の森」全国子どもサミット。参加した学校の先生から、その後の子どもたちの様子や今後の意気込みが届いています。“これから（の活動）につなげる”サミットの意義を実感することができる嬉しい言葉です。その一部をご紹介します。

『子ども達は貴重な経験をしたおかげで、2学期の活動を積極的に頑張っておりますし、我々教員も普段体験できない事を一緒に活動したり他県の先生と交流したりして、良い研鑽をを積むことができました。スタッフ皆さんの元気にパワーもいただきました。本当にありがとうございました。』

『大会に参加した2人の子どもたちにとって、この体験をただの楽しかった思い出にせず、自覚をもってこれからの学校生活に生かしていけるように、体験報告をつくり、夏休み作品展で展示しました。また、集会の時間に発表内容や感想などを、全校の前で発表させました。全校の児童が学校林の存在を知り、身近に感じる事ができたと思います。今後も子どもたちが学校林に積極的に関わっていけるよう、私たち職員も努力していきたいと思っています。』

来年は、中国・四国・関西方面で開催予定です。
活動に関心のある方、ぜひご参加ください。



2011・国際森林年

体験学習レポート

すがだいら保育園 森遊び

文・西澤 純子



「地元子ども達と森で活動できる機会を増やしたいね！」
2011年のビジョンを話し合う中で、スタッフからよく出たことは、7月26日、私達の念願叶う日がやってきました。きっかけは、すがだいら保育園の園長先生からのご連絡でした。やまぼうし自然学校の事務所に掲げた『管平の森で遊ぼうよ！』の大きな看板。これを見て「ここなら私が園児と一緒にやりたいことを何かできるかも…」と園長先生が思ってくくださったのです。まさに以心伝心。私達も地元子ども達と一緒に森へ遊びに行きたかったわけですから。

当日の朝、わくわくしながら保育園に入ると、お手製のペットボトルバックを肩からさげた子ども達が、目をキラキラさせて待っていました。早速みんなでお散歩、森まで歩いて移動します。「どこまで行くの?」「何をするの?」と終始元気いっぱい。てくてく歩くこと20分。森へ到着すると、子ども達はあっという間に散らばり、わぁ～！なにこれ～っ！！とあちこちで嬉しそうな声が聞こえてきました。道具は小さなスコップと大きなスコップだけ。いつもとはちょっと違う森の中でたくさんの遊びを生み出す子ども達。穴を掘って長～い根っこを発見する子、チョロチョロ流れる水を見つけて、新しい川をつくりたいと石を持ち上げる子、森に落ちていたクルミを集める子、木をじっくり眺める子…。「川に笹船流してみようよ!」「この根っこってね、この大きな木につながっている気がするの」「この葉っぱがね、とってもきれいな」。子ども達のつぶやきは、森からたくさんのことを感じている証。園長先生は、「普段一緒にいないお友達同士と一緒に遊んでいた、子ども達の表情が、明らかにいつも以上に輝いていたのが印象的だった」と笑顔で話してくれました。



帰り道もちろん徒歩。行く時よりは遊び疲れてゆっくりペースでしたが、全員無事に保育園まで帰ることができました。次回は秋に実施予定。季節が変わり、同じ森がまた違った表情を見せてくれること、そして子ども達がどんな遊びを始めるのか、今からとても楽しみです。

長野県には、少し足を踏み入れると気持ちいい森がたくさんあります。地元子ども達に（もちろん大人も!）もっともっと近くの森を知ってほしい。一緒に森へ行きましょう。「秋のいつでもガイド」、参加者募集中です。



いちおし自然体験

森の恵みの草木染 ～ドイツトウヒ編～

2時間～3時間

木の実や小枝そのものを使ってのクラフトプログラムが多いやまぼうし自然学校ですが、今年のキャンプでは森の恵みを染料として利用してみました。草木染に使える森の恵みはいろいろあります。過去にはヨモギやキハダの樹皮などもやったことがありますが、今回はドイツトウヒを使ってみました。

ぐつぐつ煮える鍋のフタをとると、ぷわぁんとかおるヤニの香り…そして何より、びっくりするのがその色！まるで魔女のお鍋です。

その鍋の中に入るのは、輪ゴムでしばったり、木端をくるんで模様をつけて、豆乳に浸した布。布が入ると鍋の中は、お汁粉みtain色になります。ぐつぐつ煮ること30分、取りだしたらぎゅっと絞って今度はアルカリ液の中へ。アルカリは、皮膚につくと皮膚を溶かすので、ゴム手袋をした方が安全です。

アルカリ液にも30分浸したら、水洗いをして、そおと輪ゴムをはずしてみましょ！どんな模様になっているでしょうか。

作品を早く乾かしたかったら、「人間乾燥機（風のように早く走りまわろう!）」のご利用をお勧めします！

文・佐藤明希



++++++会員と読者の交流ステージ++++++

NPO法人 木曽川・水の始発駅の湯川喜義さん（賛助会員）より木曽のイベント情報3つ！

①10月9日(日)：糸ノコおもちゃフェスティバル（同時開催：こだまの森 秋の感謝祭）

全国から集まった糸ノコおもちゃ展や巨大迷路、ミニSLなど盛りだくさんのイベント

①お問い合わせ：こだまの森 0264-36-2777

②10月15日(土)～16日(日)：きのごパーティーと紅葉の中山道・宿場トレッキング

伝統工芸「お六櫛」制作体験や、紅葉の中山道トレッキング。秋の里山の味も堪能。

参加費 17,000円（宿泊代込み）

③10月8日(土)：奥木曽湖でカヌーチャレンジ

初心者も安心・安全なカヌー体験。圧倒的な解放感と大自然との一体感がたまりません。

参加費 2,500円

②、③お問い合わせ：NPO法人 木曽川・水の始発駅 0264-36-2772

森を楽しむ講座

子どもゆめ基金助成事業

次の「森を楽しむ講座」は・・・

■森林インストラクターチャレンジコース

10月15日（土）実技：炭焼き・観賞炭、講義：CONEの理念 他
@菅平高原 自然体験の森

10月16日（日）実技：キノコ狩り @上田市真田町 傍陽

11月5日（土）実技：蔓採り、蔓細工 @上田市

11月6日（日）2次試験対策セミナー、竹ドームづくり体験、薪割り 他
@菅平高原 自然体験の森

※詳細は、お問い合わせください。各回ごとの参加も可能です。
やまぼうし自然学校ホームページにも掲載しています。

p2 これ、な～んの木の実だ？の答え



①メタセコイア *Metasequoia glyptostroboides* (スギ科、メタセコイア属)

最近公園や街路樹などとして植えられている。日本には300万～100万年前ごろまではたくさん生えていたらしい！その頃からあまり進化していないので、「生きている化石」として有名。

②コノテガシワ *Biota orientalis* (ヒノキ科、コノテガシワ属)

とてもいい香りのする木の実。常緑で、葉の表裏の区別がないのがおもしろい木。

③トチノキ *Aesculus turbinata* (トチノキ科、トチノキ属)

頑張って渋抜きをすれば、栃餅などにして食べられる。やまぼうし自然学校では、かわいい「とちの実ぼうや」に変身する。斎藤隆介さんの絵本「モチモチの木」の木。

④ヒノキ *Chamaecyparis obtusa* (ヒノキ科、ヒノキ属)

サッカーボールに似ている子どもたちに人気の木の実。樹皮は出雲大社などにみられる「檜皮葺（ひわだぶき）」の材料となる。

⑤シラカシ *Quercus myrsinifolia* (ブナ科、コナラ属)

ドングリ！と答えた方、残念！ドングリは種類がたくさんあるんです。シラカシはコロンとしてかわいいので、やまぼうしではドリームキャッチャーにつけることが多いです。

⑥コメツガ *Tsuga diversifolia* (マツ科、ツガ属)

標高1500m以上の亜高山帯に生える木なので、この木の実を見つけたら「根子岳登山口と同じくらいの高さにいるな～」と思って下さい。バラみたいでかわいい。

チーム腹時計

「お腹がすくまで作業して、お腹がすいたら釜の飯」を合言葉に、月一回開催しているチーム腹時計。9月の作業は、ネイチャートレイルで利用させていただいている、大明神トレイルコースの整備でした。四季折々、様々な花が咲き、鳥が歌い、ふわふわのコケやクマ棚があちこちにあり、冷た～い冷た～い大明神沢が流れる、素敵なコースです。日本百名山の四阿山の登山道を一部通っています。

菅平牧場組合の依頼で、トレイルコース逆コースの急坂部分に木で階段を付けて歩きやすくしました。まずは材料となる木を運搬車で運び入れ、次に坂の形状を考えながら杭を打ち込みます。次に土をならして横木を鋸で打ち付けて一段が完成します。その繰り返しでご覧の通りの階段が完成しました。山道に階段ができると雨の影響で、かえって道を悪くしてしまふことがあります。長く使えて、歩きやすい道になるよう傾斜や階段の間隔などに注意をして作業を行いました。



菅平牧場を訪れた方が、登山以外で森を楽しむための「森の入り口」になるよう、今後も整備作業に協力をしていきたいと思っています。

■ チーム腹時計 ■

NPOのお仕事体験してみませんか？参加費無料！昼食付き！

腹時計になるまで、やまぼうし自然学校の外仕事や手仕事を体験していただいた後は、薪で炊いた白飯と、季節の野菜たっぷりのあたたかい汁物をふるまいます。参加ご希望の方は、事務局までご連絡ください。作業に必要な道具、装備などは貸出できます。詳細はお問い合わせください。月一回、開催しています。

今後の腹時計 10月7日（金）、11月7日（月）

やってみて！野外レシピ

○● 一気にみんなの分が作れる！竹ハンバーグ ○●

■ 具材の準備

1. お好みの野菜（ニンジン、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎなど）をみじん切りにする
※大人向けには、シソをたっぷりいれたら、さっぱりしてとても好評でした！
2. ビニール袋に挽肉と1を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる
3. 塩と胡椒を少々入れて下味をつける



■ 竹を割り、タネを詰めて焼く

1. 直径7～8センチくらいで半ドラから少しはみ出るくらいの長さの竹を、半分に割る
2. 竹の内側を水洗いする
3. ハンバーグのタネを竹の片方に山盛りに詰めていく
※山盛りにしてふたをしたときに少しはみ出た方が、接着剤の役目をするのでよい
※火をあまり広げなくても焼けるように、竹の中ほどに詰めていくとよい
※丸めたタネを詰めていってもよい
4. もう片方の竹できっちりふたをして、両側を針金で巻いてとめておく
5. 竹に火がつかないように注意しながら焼き、竹に焦げ目がついたらひっくり返す
6. 焼きあがったら人数分に切り分けて、あつあつをいただく



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50%割引（半額！）

◆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

♪ 秋のいつでもガイド ♪

●秋の森散策 ●森のクラフト

さわやかな秋風とともに、実りの秋を満喫しましょう。ご希望日の3日前までに、体験希望日と時間帯（① or ②）、希望プログラム（散策 or クラフト）をお知らせください。都合により、催行できない日もありますので、事前に必ずご予約ください。

日にち 9月～11月の希望日 ※1名様より催行
時間 ①9:30～11:30 ②13:00～15:00
集合解散場所 上田市菅平高原 やまぼうし自然学校事務局
参加費 小学生～大人 1人2,000円 幼児無料 ※保護者の同伴が必要です
申込締切 実施希望日の3日前まで

長野本校

♪ 鎌倉自然観察会 ♪

古都で自然観察&ハイキングを楽しみます。ティータイムはお抹茶と銘菓で。長谷寺からの材木座海岸や鎌倉街並みの眺望も抜群です。

日にち 10月1日（土）9:30～15:30
集合場所 JR線北鎌倉駅 円覚寺側改札
解散場所 長谷寺
コース 東慶寺～源氏山公園～葛原岡・大仏ハイキングコース～長谷寺
参加費 3,400円（拝観料、資料代込み）
申込締切 9月28日（水）

東京支部

♪ 秋の里山登山 ♪

おしゃべりをしながらゆったり登ることのできる里山が、彩り鮮やかな秋の装いになったら、実りの秋がやってきます。帰りにはおすすめ温泉もご紹介します。

日にち 10月8日（土）8時～14時
場所 上田市の里山 子檀嶺岳（1223m）
参加費 小中学生 500円、大人 1,000円 ※集合・解散は「道の駅あおき」
申込締切 10月5日（水）

長野本校

♪ 竹林整備と竹・タケランチ ♪

ノコギリを腰につけ、ヘルメットをかぶったら竹藪へ！将来タケノコの出る竹林へと整備に行きましょう。お昼は竹を使った豪快焚き火料理をみんなで作ります。

日にち 10月9日（日）9:00～13:00
集合解散場所 上田市真田町の竹林
参加費 小学生以上 1,000円、幼児無料

※名前に「竹」が付く方（竹内〇〇さん、△△竹男さん etc）は参加費無料！

※竹林整備の道具は全てこちらでご用意いたします

申込締切 10月5日（水）



長野本校

♪ 炭焼き&窯ピザづくり ♪

地元の炭材を使って焼いた炭のかき出しを体験します。炭をかき出したら、炭窯は大きなピザ窯に変身！できたてほやほやの炭や、観賞炭のお土産付き！

日にち 10月15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 3,000円、小中学生 2,000円、幼児無料

※翌日のキノコ狩りもご参加の方は、セット割引あります

2日間特別価格 大人 5,500円、小中学生 3,500円

※宿泊ご希望の方はご相談ください

申込締切 10月12日(水)

長野本校

♪ キノコ狩り&キノコ料理三昧 ♪

とっておきの森を、五感をフルに使ってゆったり森を歩きながらキノコ狩りをします。

日にち 10月16日(日) 10:00~15:00

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、幼児無料

申込締切 10月12日(水)



長野本校

♪ 自然の蔓で編む、森のカゴ編み ♪

自然の蔓を森で採取して、オリジナルのカゴを編んでみましょう。初めてでも簡単！

日にち 11月5日(日) 10:00~15:00

集合解散場所 上田市 塩田運動公園

参加費 大人 3,000円、小中学生 2,000円、幼児無料

申込締切 11月2日(水)

長野本校

♪ 里の秋・野川自然観察会 ♪

国分寺凱旋を巡る人気シリーズ第三弾！紅葉を愛でながら、ランチは地元野菜を使ったヘルシーお弁当を。

日にち 11月26日(土) 9:30~15:30

集合場所 JR線武蔵小金井駅改札

解散場所 三鷹国立天文台

コース 武蔵小金井〜武蔵野公園〜野川公園〜三鷹国立天文台

参加費 4,000円(お弁当代、資料代込み)

申込締切 11月23日(水・祝)



東京支部

♪ 間伐材のトナカイづくり ♪

今年のクリスマスは、森を元気にする森林整備で切り出した間伐材のトナカイと一緒に！

日にち 12月11日(日) 10:00~14:00

集合解散場所 菅平高原 やまぼうし自然学校事務所

参加費 大人 2,000円、小中学生・幼児無料

※作りたいサイズ(大物、手のひらサイズ)をお選びください

申込締切 12月7日(水)

長野本校

スタッフよりひとこと



瑞慶寛明子(すけちゃん)

沖縄の民謡を、三線ともども習い始めて6ヵ月。

「天ぬ群り星や読みば読みしが 親ぬゆし言や読みならん」(天の星は数えようとすれば数えられるが親の教えは数えきれない)

その土地の言葉だから余計ぐっと、心に沁みる。いつか本場で聞いてみたい。歌ってみたい。体中の血が騒ぐ音を聞いてみたい！



佐藤明希(あっきい)

「できっこないよ、やらなくちゃ」原人キャンプで秘伝書に大きく書いたのに、沖縄で人生初のダイビングにあたふた。でも海に体を預けたら、ふわ〜と軽くなった。あたたかいものに、守られている感じがした。「震災が、いろんな意味で目に見えないものを意識することを教えている」という言葉を思い出した。



西澤純子(じゅんじゅん)

「森の中にカニがいたよ！海みたい〜」と笑顔で飛び回る子ども達。「子どもの発想っていいわねえ」と微笑む大人。先日イベントでのひとコマは、まさに理想的な光景でした。大人も子どもも森の中だと自然と笑顔になれる、やっぱり森って不思議だな、と思った瞬間でした。



吉岡明美(けみちゃん)

初めてのやまぼうしでの夏が終わり、やっと右と左が少しだけわかるようになりました。夏の感想は、一言でいうと「疲れたー！」でも「楽しかった！」。ここにいと、自分が何歳で、男なんだか女なんだかも分からなくなります(笑)。でもその感覚が、なんかイイなあと思います。



保母裕美(ほぼちゃん)

今年は菅平の夏野菜をたくさんご馳走になりました。レタス、トウモロコシ、ナス、ピーマン、大根、ニンジンはもちろん、赤、黄、オレンジ、ぶすんどう色？！のミニトマト。甘みも酸味もバッチリ！キャンプで訪れた子どもたちも収穫を楽しみ、おいしさを楽しみ、競走でほうばったことでしょうね。



石川順子(じゅんこさん)

井上ひさし「東慶寺花だより」は江戸時代の鎌倉が舞台。観察会のフィールドとして足繁く通っていることもあり興味深く手に取った。寺社周辺の様子、季節の草花の描写が現実の風景と重なる。暮らしに密着した「漢方」として登場する草木にひとさき関心がわいた。秋の夜長、小説を読みつつ樹木図鑑を繰る楽しみを満喫。



仲川好乃(よっちゃん)

やまぼうしで出会った子どもたちが笑顔になって帰って行く。2時間ほどのプログラムでも、夢中に、真剣に、それぞれに何かを得て楽しんで…。そんな時間を子どもたちと共有できるから、やまぼうしに来るのが楽しみと、インタープリターから言ってもらえました。嬉しいひとことありがとうございます(^o^)



長谷川功(はせじい)

9月になり、菅平高原は落ち着いて安定した表情に変わりました。貸し出していた運搬車が帰ってきて、道なき道での運搬に力を発揮してくれています。ご利用希望の方は、お知らせください。この夏のトウモロコシは、ハクビシンのエサとしても頑張りました。