

NPO 法人 やまぼうし自然学校

ニュースレター

2012年度 春号

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。



とっぴゃあ！カエルの卵だ～！ (森あちよびクラブ⑩にて)

代表理事よりご挨拶**



加々美貴代 (がみちゃん)

最近、いろいろな方から仕事でのお声をかけていただく事が多くなった。やまぼうしの「思い」が広がりつつある証とうれしく思っている。これまでの表に出ない種まきの成果でもあり、スタッフがいろいろなところへ顔を出してきた成果でもあり、会員の宣伝の効果でもある。

この「つながり」に感謝して、大切にこれからの活動を更に広めていきたい。これからの季節、一番の繁忙期を迎える。安全管理に留意し、楽しいプログラムの提供はもちろんのこと、私たち自身も楽しい時間を皆さんと共有していきたい。

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

3・4・5月の実施事業

■事務局

森林ボランティア・NPO連携推進会議実行委員会 (3月6日、5月8日 長野)、みんなで支える森林づくり上小地域会議 (3月7日 長野)、上高地ガイド協議会研修会・事務局会議 (3月8日 長野)、CONEフォーラム準備会 (3月9日 4月10日、5月6日、25日 長野)、生物多様性シンポジウム (3月10日 長野)、新宿エコワングランプリ表彰式 (3月10日 東京)、上田広域連合広域計画策定委員会 (3月15日、4月24日、5月17日 長野)、チーム腹時計 (3月18日、4月10日 長野)、上田市林業振興協議会 (3月19日 長野)、エコギャラリー新宿運営委員会 (3月21日 東京)、CONE指導者委員会 (3月22日、4月9日、25日、5月22日、東京)、上高地ガイド協議会 総会 (4月9日 長野)、インタープリタースキルアップ研修会 (4月11日、24日、5月1日、14日、17日、21日 長野)、上高地 開山祭 (4月27日 長野)、リラクオーレマルシェ (5月13日 長野)、理事会 (5月13日)

■森を楽しむ講座 (東京)・やまぼうしインタープリター養成講座 (長野)

ガイダンス (3月4日、5日 東京)、森を楽しむ講座森林インストラクター受験コース 3月24日、25日、4月14日、15日、5月19日、20日 東京)、森を楽しむ講座インタープリター養成コース (3月25日、4月15日 東京)、森を楽しむ講座 都内森めぐりコース (4月19日、5月17日 東京)、やまぼうしインタープリター養成講座 (4月22日、25日 長野)

■体験学習

我孫子二階堂高 (4月19日)、佐藤栄学園 埼玉栄高 (5月8日、9日)、東京国際学園高 (5月9日)、学芸大学附属竹早中 (5月15日)、武蔵野東小 (5月16日、18日)、伊那市立東部中 (5月22日)、明治大学付属明治中 (5月23日、24日、25日)、葛飾区立小松中 (5月23日)、品川区立八潮学園 (5月23日、24日)、日本女子大学附属豊明小 (5月24日)、伊奈町立伊奈中 (5月24日、25日)、柏市立手賀中 (5月24日、25日、26日)、浦安市立日の出中 (5月26日)、埼玉県立川口高校 (5月30日)、鴻巣市立鴻巣中 (5月30日、31日)、葛飾区立亀有中 (5月30日)、柏市立高柳中 (5月30日、31日)、笠間市立友部中 (5月30日、31日)、品川区立荏原一中 (5月30日)、我孫子市立久寺家中 (5月31日)

■森でもりもり遊び隊/フォレストキッズ

イグルーづくり (3月11日 遊び隊)、2012年度参加者説明会 (4月25日、26日 遊び隊)、アイスブレイクゲーム (5月19日 遊び隊)

■イベント

ジビエを楽しむワイルドランチ (3月3日 長野)、いつでもガイド (スノーシュー：3月10日、20日、27日、28日 長野)、手前味噌造り (3月17日 長野)、スノーキャンプ in 信州 (3月24日～27日 長野)、やまぼうしウインターキャンプ (3月28日～31日 長野)、親子で巣箱づくり (4月3日 長野)、

春の森遊びと焼き火料理（4月26日 長野）、森の春探しと山菜パーティー（5月12日 長野）、伊豆ヶ岳登山観察会（5月12日 東京）、森あちよびクラブ①（5月19日 長野）、東久留米自然観察会（5月26日 東京）

■委託

筑波大学東日本大震災復興支援プロジェクト（3月3日 長野）、黒川青少年野外活動センターネイチャーボランティア（3月4日、4月3日、5月12日 東京）、菅平高原スノーボールバトル2012&戦国雪合戦（3月4日 長野）、神奈川シニア大学2012ガイダンス（3月10日 東京）、神奈川シニア大学2012（3月13日、31日、4月10日、11日、20日、5月8日、22日、23日）トップツアー株式会社 社員研修（3月16日 長野）、黒川自然体験フェスティバル（3月18日 東京）、南相馬市被災者支援キャンプ（3月31日 長野）、春のおんがく村キャンプ in うえだ 信州上田リフレッシュ合宿（4月1日 長野）、エコギャラリー新宿 こどもエコクラブオリエンテーション（4月14日 東京）、別所温泉 上松屋クラフト体験（5月3日、4日 長野）、上田青年会議所 こども祭り（5月5日 長野）、ワンバク大学 日本美容専門学校合宿（5月9日～11日、16日～18日 長野）、チーム95 ネイチャーゲーム研修（5月19日 長野）、Sports&Fitnessstyle 別所線と走ろう（5月19日 長野）、無茶フェス（5月20日 長野）、セレーノ八木沢自治会 デイキャンプ（5月20日 長野）、信州アウトドアプロジェクト 望月中・自然体験学習（5月28日、29日 長野）、上田市立丸子北中 コスモス大学（5月31日 長野）

これ、な～んだ？ 答えは5ページ

春の訪れとともに、植物たちが元気に芽吹き、花をさかせています。心地よい森を歩いていたら、森のレストランが開店していました。このメニュー、何でできているかわかりますか？

①特製！エビフライプレート

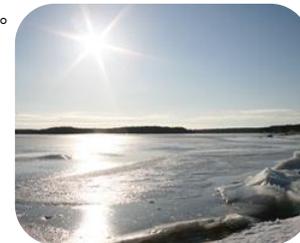


②森のチョコレートパフェ



菅平のようなフィンランド

菅平が一面雪景色の2月末、同じくらい寒い国、フィンランドのオーランド諸島へ行ってきました。「いつでも遊びにおいで～」と友人から誘われ続けて早10年。今年はさらに「一緒にアザラシの撮影を手伝ってよ！」の押しの一言まで。野生のアザラシ、しかもバルト海にしかない種類に会えるかも！動物写真家事務所で働いていた頃の血が騒ぎ、ついにフィンランド行きを決めました。



初めてのヨーロッパにドキドキしながら飛行機を乗り継ぎ、ロシア経由でスウェーデン入り。その後フェリーに乗って目的地のオーランド諸島に到着しました。オーランド諸島はスウェーデンとフィンランドの間に浮かぶ、6500を超える島からなる群島で、フィンランドなのにほとんどの島民がスウェーデン語を話す観光地。映画に出てきそうな景色が広がり、島の周りの川や海のほとんどは凍りつき、一面スケートリンクのようにキラキラ輝いていました。



実は、アザラシ撮影のための移動はほとんどがこの氷の上。そしてたまに川。四輪のモーターバイクに船型の浮きをつけて、エンジンのない船をバイクの力で引っ張り、氷の上を滑りながら進みました。川を渡るときにはオールで船を漕ぎ、バイクをひっぱりながら渡ります。危うく川に落ちそうになることもありましたが、移動は大変でしたが、何よりの楽しみは船の上からの景色。鏡のように氷の上に移る島の景色を眺めたり、波のように入った氷の亀裂を見たり。氷の上を移動しながらぼ～っと何も考えず、“無”の状態で過ごす時間は、本当に貴重な体験でした。



フィンランドに滞在中、何度も菅平を思い出しました。街並みは全く違う国なのですが、少し森の中に入るとほっと落ち着くのです。シラカバやアカマツ、ハンノキなどまるで菅平のような植生の木々がたくさん。見慣れた菅平の森とフィンランドの森が似ているなんて、全く想像していませんでした。また、今回の旅では、何度か焼き火をしながらご飯を作ることもありました。風があまりこない場所を探し、シラカバの皮や乾いた木々を拾って火をつける。植生が似ている森だったからこそ、意外と簡単に火をつけることができました。これには友人もビックリ。出会った当時は焼き火をする機会はありませんでしたから。菅平で学んだ“生きる力”を遠く離れたフィンランドで発揮でき、とても嬉しく、菅平での経験が自分の糧になっているのだと改めて感じた瞬間でした。



長期休暇中にやまぼうしを支えてくださったスタッフやインタープリターの皆さんのおかげで貴重な体験ができました。本当にありがとうございました。

森でモリモリ遊び隊



5月19日 (24年度) はじめましての回 素敵なネームプレートを手作りしたら、さっそく思い思いの遊びが始まりました！工夫と大発見満載の一日でした。
6月23日、24日 春の遊び隊キャンプ 協力してテントをはったら、冷たい沢を探検し、料理に、工作に、肝試しにと楽しいこといっぱい。炭のかき出しにも挑戦し、窯ピザで満腹！



長い竹を操って、何を釣る？橋にする？アイデアいっぱい。



急な崖も、四駆でよじのぼる。たくましい遊び隊員たち。



春のおやつは、ヨモギを摘んでヨモギホットケーキ！



キャンプ料理は楽しいな。包丁も上手に使えました。



勇気を出してどこまでも。仲間がいれば、元気百倍！



「熱い〜、無理〜」と言いながら、炭のかき出し頑張りました。

フォレストキッズ



3月10日 (23年度) 1年間のまとめとお別れ会
5月26日 (24年度) アイスブレイクゲーム



スコープで見たミクロの世界は、どんな感じ？



見つけたものは何？図鑑で調べてみよう。



楽しかった1年間の活動をまとめます。



アイスブレイクゲームでみんなすくすく仲良し！



逆さ虹・環水平アーク発見！



探検中、お花畑を見つけて飛び込んで行った仲間たち。

東京支部イベントレポート

伊豆ヶ岳登山観察会 (12.5.12.)



文・会田 和彰

一昨年の飯能イベントに続く奥武蔵でのイベントは、これまで構想を練っていた登山観察です。奥武蔵の名峰、伊豆ヶ岳(851M)へ挑戦です。正丸駅に到着すると、TVカメラに女優さんの姿が。ちょうど「にっぽん名山紀行」の取材が訪れているところでした。スタッフ一同、「名山」をチョイスできたことを、改めて確認することができ、うれしかったです。



十分なストレッチをしたら、いざ登山開始です。まずは、長閑な里道をゆっくりと。民家の庭先に沢山の花が咲いていましたが、中でも、茶店前に植栽されたクマガイソウに見とれてしまいました。本格的な山道に入ると、野鳥の声を聞きながらの人工林の沢沿いの道となり、斜度が徐々に増してきます。今日一番の急登前で小休止をしてから、明確な尾根に乗り上げると、強風でこれまでかいた汗が冷たく感じられました。しかし、そのぶん素晴らしい展望と新緑でした。名物クサリ場の男坂はバスで、女坂からハイカーで賑わう山頂へ向かいます。強風を避け雄大な展望をおかずに、信州食材たっぷりのお味噌汁で体を温めます。



午後は歩き易い尾根道の雑木林をのんびり正丸峠へ。最後の展望を満喫してから、再び人工林の沢沿いの道へ下り、東京支部インタープリターの川崎が、フィトンチッド満喫の呼吸法のコツを伝授。風は強かったものの天気に恵まれ、全員完歩しました！最後は山の神に全員無事のお礼をして解散。参加者13名全員、新緑を満喫して心地良い汗をかいた一日となりました。

これ、な〜んだ の答え

皆さんも素敵なメニューを考えてみてくださいね

- ①エビフライプレート
 - ・エビフライ：ドイツトウヒをリスが食べた跡
 - ・グリーンサラダ：ヒメオドリコソウ、クローバー、ヨモギ 他
 - ・森のロールキャベツ：ミズキの枝、タンポポ 他
 - ・つけあわせ：ヒノキ
- ②チョコレートパフェ
 - ・コップの中：黒と黄色のおいしそうな土
 - ・トッピング：キソヒノキの輪切りの割れたもの、トウヒ、メタセコイヤ、ハンノキマテバシイ、コメツガ、ヤマブドウの蔓

志生塾入塾

「日本にいる 13 万人の不登校児童のこと、考えてほしい。」
6 月半ば、愛知県のフリースクールの子どもたち 25 人と菅平高原・根子岳の山頂を目指した帰り、パパさんと呼ばれる先生に言われた。25 人のうちの 6 人は、登山がいやでいやでたまらない。4 合目で休憩後、グルになって逃げ出した。後を追う、追いついたときに言われた言葉が忘れられない。「すけちゃんさ、オレが行きたくないって言った時、なんで？って聞いてくれなかったよね。大人の都合で勝手に計画してさ、俺たちの言い分はどこいっちゃったの？」よく自然が先生というけれど、本当の先生は子どもたち。好きも嫌いも気持ちを全部受け止めてくれる自然に身を委ねながらも、“聞く”姿勢を忘れちゃいけないと思った瞬間だった。子どもたちの言い分が正しいとか間違っているとかじゃない。「聞く」ことから互いが近づき、物事は初めて動き出すのだ。

この 4 月、「志生塾」に入塾した。同じ業界で働く仲間 10 人と、戦後 100 年の日本の将来を考え行動することを目指している。毎回テーマを設け、自分たちに何ができるかを模索する中で、「日本の」というお題は大きすぎてつかみどころのなさが否めない。討議での意見や質問は、日々の活動からしか生まれてこない。月に一度の志生塾は、まさに日々の“市井塾”に支えられている。地元足元から日本を変える。そんな思考回路で研鑽を積もうと思っている。

志生塾塾生募集 <http://www.nots.gr.jp/2011/12/20121228.html>

志生塾 HP <https://sites.google.com/site/2012shisei/>

文・瑞慶覧 明子

「アウトドアで遊ぶ・学ぶ・元気な野外学校 80」 に、掲載されました

『アウトドアで遊ぶ・学ぶ・元気な野外学校 80』が 5 月 29 日に、山と溪谷社より出版されました。書店にも並んでいますので、もう手に取った方はいらっしゃいますか？



- 全国の野外学校の情報を網羅した唯一の情報誌
- 子どもたちや若者たちの自然体験活動のサポート情報誌
- アウトドアのフィールド情報誌
- 保護者向けの専門情報誌

として、ボリューム満点の一冊です。やまぼうし自然学校は 163 頁！全国の自然学校、野外学校の活動内容が載っていますので、見ているだけでワクワクします。ぜひ一家に一冊！



【東京支部】森を楽しむ講座レポート

当校の養成講座も開講以来 17 年目を迎えました。森林インストラクター資格制度の受験者数が減少するなか、東京支部ではステップアップしつつチャレンジできるよう、入門編として<都内森めぐりコース>、当校のインタープリターを目指す<養成コース>、資格取得を目指す<受験コース>と 3 つのコースを開設しました。

■ 森林インストラクター受験コース ■ 資格編

森林インストラクターの資格取得を目指すコースで、ほぼ半分の第 8 回目を終了しました。受講は少人数ですが、森林・林業・森林内の野外活動・安全と教育の 4 科目について理論と実技の授業を進めています。外部の講師陣もお願いし、9 月の一次試験を目指して皆さん頑張っています。東京での残り 2 回のあとは、長野をフィールドに実技中心の講義があります。試験に向けて、単発での受講もできます。

文・丹野 雅之

■ 実践編

■ やまぼうしインタープリター養成コース ■

このコースは実技を中心としたもので、第 5 回目まで終了。今年度は残り 1 回「キャンプ実習」で終了します。受講者は 16 名ほどで楽しみながら学んでいます。修了後は当校でのインタープリターとしての活躍が期待されます。

文・丹野 雅之

■ 都内森めぐりコース ■

※現在、新規受講生は募集していません

■ 入門編

都内の身近な公園で森を感じていただき、森への親近感を深めていただく講座の、今年度の第 1 回は小石川植物園です。ここは 4 千種の植物があると言われ、植物園としても歴史的な見どころもたくさんあります。4 月の中旬だったので、春の花を中心に、「ニュートンのリンゴ」の木や「メンデルのブドウ」の木や、裸子植物では初めてとなる「精子発見のイチヨウやソテツ」を見たり、巨樹のヒマラヤスギの周長を測ったり、スズカケ 3 兄弟を樹皮や葉を見たり、タラヨウでは葉裏に書いてある文字を見るなど、香りをかいだり、触れたりして樹木に親しみました。

文・湯浅 泰博



【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レポート

4月22日、25日に第1回が開講。平日、休日コース共に10名ほどの参加があり、上は70歳代から大学生、年齢も出身地も様々な方が集まり、楽しいスタートを切りました。はじめに、ときどきわくわくの自己紹介からスタート。続いてやまぼうしを理解していただくために活動内容の紹介とインタープリターの体験談。昨年に本講座を受講後、インタープリター登録をして今年から



活動を始めた会員から話しをしていただき、受講生の皆さんは真剣に聞き入っているようでした。ぜひ次に続いて欲しいです。各回のお申込みが可能ですので、ぜひ一緒に森遊びの達人を目指しましょう！素敵なお仲間とつながりましょう！
文・加々美 貴代

◆ 第4回のご案内 ◆

日時：9月23日（日）/9月26日（水）
内容：自然体験プログラムの組み立てと実践
使える！アイスブレイクゲーム

開催予告

信州発全国アウトドア&ネイチャーフェスタ 2012 in 信州白馬

「今こそ 外遊び！」

～子どもは今こそ外遊び 大人は出会って、遊び、語り合う3日間～

自然体験・アウトドア・環境教育等に関するメンバーが実行委員会を組織して信州白馬をメイン会場として行う、アウトドア・自然体験活動の発信と相互交流を図る全国規模のイベントです。やまぼうし自然学校も実行委員会のメンバーとして3日目の屋内ワークショップのチームリーダーをしています。ちょっと先ですが、ぜひご予定に入れてください。

●開催日程 10月19日(金)13時～10月21日(日)13時(予定)

- 1日目 全体会（講演会、ディスカッション、交流会）
- 2日目 屋外を中心とした様々な体験活動（例：ノルディックウォーキング、黒部ダムツアー、トレッキング、MTB ツーリング、野外保育体験 など）
- 3日目 17テーマ別しゃべり場

●主催● 信州発全国アウトドア&ネイチャーフェスタ実行委員会

●問い合わせ● アウトドア&ネイチャーフェスタ担当 festa2012@on-wipps.com

やまぼうしインプリ発信

やまぼうし自然学校インタープリター 田中 崇



昭和29年6月13日、富山県生まれ。静岡、東京育ち。

(父 旧東部町東田沢出身、母 上田市本郷出身)

現在、上田市本郷在住。自称スポーツフリーク

スポーツ歴：サッカー、陸上競技、スキー、トライアスロン、MTB、テニス、カヌー、カヤック、スノーボード、トレッキング、クライミング(少々)、ウエイトトレーニング(30年)

他に、海外(アメリカ)のアドベンチャーレース、アウトドア

トライアスロンに参加。(すべてアマチュア平凡レベル：本人談)

やまぼうし自然学校を知ったのは、今から6年前。一回目の菅平のトレイルランニング大会の開催準備をしている時だった。この大会をなんとか、他のトレイルランニング大会とは一味違った大会、もっとアウトドアを楽しんでもらえるトレイルランレースにしよう企画を練っている時だった。準備作業の途中で、やまぼうし自然学校の看板をふと目にした。「もしかしたらイベントにかかわって頂けるかも」という直感から、ずうずうしさはオヤジの特権とばかりに、いきなりやまぼうしの事務所にお邪魔した。ステップを勢いよく上り「こんにちは」と勢いのまま入っていくと、笑顔の素敵な小柄な女性がすぐに対応してくれた。すらっとした美形の女性もご挨拶してくれた。訳のわからないオヤジが乱入して来たのにも拘わらず、実にフレンドリーに接してくれた。

やまぼうし自然学校というネーミングから当然アウトドア活動に関わっている団体だろうという事は容易に想像できた。しかし、何回かお邪魔したが、いつも妙齡の女子しかいない。お会いした女性スタッフは事務担当のスタッフで、きつといかにもアウトドアマンらしい男性スタッフがいるに違いないと思い込んでいた。ところがいつまでたってもそれらしい男性スタッフが現れない。そして何回か訪問しているうちにやっと、男性スタッフは好々爺の長谷川さんだけで、他はすべて元祖山ガールの女性陣だという事が解った。(最初にお会いしたのが、瑞慶覧さんと加々美さんだったのだ。)これが最初にやまぼうし自然学校に出会った頃の個人的なエピソードだ。



これまで自分にとってアウトドアとは、常にスポーツのフィールドだった。トレッキング、クライミング、カヌー、カヤック、スキー、スノーボード、MTBのフィールドであった。そして、アウトドアはレースの舞台でもあった。

極端に言うとも、山は早く登り、早く滑り下り、川・湖は早く漕ぐ場所だと思っていた。ゆっくり楽しむものではなく、チャレンジの場だった。それがアウトドアで得られる快適さと快感だと思い込み、自分自身に染み付けていた。

ところが、最近アウトドアにさらに親しむにつれ、これまでの自分とアウトドアとのかわりについて疑問が湧いてきた。アウトドアとはスポーツだけのフィールドなのだろうか？盛り上がってきたトレイルラン大会にも疑問を持つようになった。大会というと、どんどんルールやスポーツそのものに縛られ、不要なインパクトを自然環境に与えるようになるからだ。

そういった自分の気持ちの変化しつつある時期に、やまぼうし自然学校さんから「田中さん、もしお時間あれば、登山やアウトドア活動のお手伝いして頂けませんか」と声をかけていただいた。自分勝手にアウトドアでスポーツをして来た自分に、中高校生など若い子達がアウトドアを親しむ事をサポートできるだろうか、多少心配であったが、これも経験だと思い、お手伝いさせていただくようになった。そして、これまで10数回、ご一緒させて頂き、講習会にも参加させて頂いた。



自分にとってはどれもこれも貴重な経験であった。それは、自分のアウトドア観を変える事にきっかけを与えてくれ、さらにそれを後押ししてくれたからだ。

アウトドア活動は、あらためてライフスタイルだと思えるようになった。それは、スポーツを楽しむ場であるだけでなく、自然をとおして自然そのものと、また人間と触れあう、共生の場であると思えるようになった。自然は、自然と自然、自然と人、人と人との豊かなコミュニケーションのライフステージであると感じることができるようになった。またアウトドアは、自然を愛で、共生していく気持ちさえあれば、どんなスタイル、どんな形であれ、楽しんで行けるということが少しずつ解ってきた。



「アウトドアは、男の世界」以前の自分はそういうマチスモ的考えに支配されてきた。だから当初、女性スタッフばかりのやまぼうし自然学校が不思議に思えたのだ。偏狭なアウトドアオヤジが、すこしでも変わることができたのは、やまぼうし自然学校のおかげだとつくづく思う。

現在は、アウトドア・フィットネス関連のスポーツイベント、スポーツウエアの企画デザイン関連の超零細会社を赤字経営。他に、東信州地域の振興を目的とした、信州の自然に触れながらスポーツやアウトドア活動を楽しむイベントを企画・運営している。これからも、やまぼうし自然学校とつながっていきながら、アウトドアを楽しんでいこうと思っている。

★ これからの企画 ★

2012年10月20日 真田の郷、ラン&ウォーク(リンゴ狩り&ソバ打ち)

2013年1月後半 菅平牧場 スノーラン&ハイク

5月25日 第5回別所線と走ろう歩こう、ラン&ウォーク

9月後半 霊泉寺温泉ドングリ山アドベンチャーラン&ハイク

やってみて！ 野外レシピ

笹を使ったレシピを2つご紹介

○● 簡単なのに、おいしい！ 笹茶 ○●

■つくりかた

1. なるべくきれいな笹の葉を採り、表面を水で洗う
2. 1センチ幅くらいに、チョキチョキ刻む
3. 鍋に入れて、乾煎りする
4. いい香りがしてきたら、水を入れてひと煮立ちさせて、煮出す

※一緒にヨモギを入れて、ブレンド茶にしてもおいしい！



○● 川中島の合戦に出陣する上杉謙信に里人が献上した 笹ずし ○●

■つくりかた

1. 炊きあがった白米を酢飯にしておく
2. ぜんまいの煮物、錦糸卵、大根の味噌漬、クルミ、紅ショウガなどの具を用意する
3. きれいに洗った笹の葉に、1のご飯をぎゅっと押し付けるように盛る
4. 彩り良く、具材のをせる

※食べるときは、笹の先の方を下へ折り返すとお米が浮き上がってくるので、豪快にパクリ！葉の先の方から食べないと、笹の端で口を切ってしまうのでご注意ください。



いちおし自然体験 ～ 自然体験の出前 ～

ゴールデンウィークが過ぎ、街の田んぼがキラキラし始めた5月下旬、自然体験の出前注文が一丁入った。

「自治体の体制が新しくなってから初めての企画に、一役買ってくれませんか？」
「はいよろこんで!!」とばかりに、はせじいと共に菅平を飛び出した。

出向いた先は別所温泉近くの自治会。大人と子ども合わせて総勢約30名で、ご注文いただいたメニューは青竹クーヘンと焼き火カレー。初めて見る大きな米炊き釜や大量の野菜にみんな大興奮。ここはお母さんたちの出番!とばかりに、子ども達の周りで皮剥きや味付けをサポート。火熾しになったら今度はお父さんたちの出番!おそろおそろマッチを擦る子ども達を見守り、薪くべから火の煽り、生地焼きまで一緒にチャレンジ!



「こういうの、小さい頃によくやったよなー」といながら、子どもに負けず大人も楽しそう。焼きあがったホカホカのクーヘンをみんなで頬袋に詰め込み、炊きあがった羽釜のお米に「おーっ!」と歓声が上がった。

印象的だったのは、兄弟や学年、どの家の子かなど関係なく、大人も子どももみんな一緒に楽しんでたこと。

みんなで囲む焚き火には互いの心の距離を縮める、不思議な力があるようだ。そして、「火熾しや道具の扱いって教えてあげたくても、今は大人の方がやり方知らないからね。こういう機会がないとなかなかやれないよなあ。」という大人の言葉。

「自然体験の出前」では、必要な資材は全てやまぼうし自然学校が準備して出前する。プログラムを通して日常生活が森とのつながるきっかけ作りをし、地元の自然の楽しさの再発見や、地域作りの一助になりたいと始めた活動である。また、今回の活動では、自治会で用意してくれた薪を使ってプログラムを行った。このように地元の資源を使っていくことも、地域活性につながっていくはずだ。ゆくゆくは地元産の野菜や鳥獣肉を使って・・・というのも楽しそう!

最後に、今回の企画を提案して下さった自治会の方から、素敵な一言をいただいたのでご紹介。

「良い体験でした。子ども達が大人になっても胸を張って、自分の故郷はここですって言える思い出作りって大切だと思うのです。今日のイベントは、何年先でも記憶に刻まれることは間違いありません。こんなイベントをこれからも続けていきたいと改めて思いました。」



文・吉岡 明美

みなさんの地域でも、自然体験の出前いかがですか?!

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

♪ 森あちょびクラブ ② ♪

幼児と保護者対象の、自然体験プログラム第2弾。今回は森探検と、ちゃぶちゃぶ沢遊び!

日にち 7月7日(土) 10:00~14:00

長野本校

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 ※幼児のみの参加はできません
申込締切 7月4日(水)



♪ 奥高尾・陣馬山登山観察会 ♪

好評!ミシュラン三ツ星の高尾シリーズ。涼風吹き抜ける尾根歩きの中級ハイキング

日にち 7月7日(土) 8:45~15:00 (9:07 発のバスに乗りしてスタート)
※少雨決行 荒天時は7月14日(土)に延期

集合場所 藤野駅バス停 (JR 藤野駅)
解散場所 陣馬高原下バス停 (JR 高尾駅)

東京支部

コース 藤野駅バス停 — 陣馬自然公園センター — 一ツ尾根コース
— 陣馬山山頂 — 明王峠 — 陣馬高原下バス停 (JR 高尾駅)

参加費 18歳以上 3,000円 (ガイド料、資料代) ※往復バス代は個人負担

♪ サマーキャンプ in 信州 ★ 菅平高原 ♪

「やってみたい!」を大切に、菅平高原の森を、沢を遊びつくす3泊4日。万全の受入体制で、初めてのお泊り、初めてのテント泊でも安心。(主催:長野県旅行業協会)

日程 ①7月27日(金)~30日(月) ②7月30日(月)~8月2日(木)
③8月2日(木)~5日(日) ④8月5日(日)~8日(水)
⑤8月8日~11日(土) ⑥8月14日(火)~17日(金)
⑦8月17日(金)~20日(月) ⑧8月20日(月)~23日(木)

宿泊 テント泊1泊、菅平高原内の宿泊施設に2泊します
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 (往復交通費、食費、宿泊費、指導料、資料費など込み)、
※菅平高原集合解散の場合 40,500円

長野本校

お申込み 長野県学習旅行誘致推進協議会公式ホームページ
申込締切 コース開催日の1週間前

♪ やまぼうし原人キャンプ ♪

菅平原人に変身して、森と共に生きる知恵、火や道具の扱い方を身につけて、思い切り遊ぼう。全日程テントに泊まりながら、恒例の原人料理対決や、原人祭りもお楽しみに！

日程 8月11日(土)～14日(火)
 宿泊 テント泊 ※荒天時は宿泊施設泊に変更
 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 30,000円(食費、宿泊費、指導費、資料費など込)
 ※池袋からご参加の方は、別途交通費 3,400円(小学生)が必要



長野本校

♪ 大人の沢登りキャンプ ♪

大人限定！沢と森を、体まるごと味わう1泊キャンプ。沢登り初心者歓迎です。

日にち 9月15日(土)、16日(日) 1泊2日
 集合解散場所 現地(乗鞍岳高原川沢上谷)または上田市内(予定)
 参加費 18歳以上 10,000円(食材費、資材レンタル代など別途)
 申込締切 9月5日(水)

長野本校

♪ 秋の森遊びと焚き火料理 ♪

彩り豊かな秋の森の恵みで遊びながら、食欲の秋も楽しむよくばりデイキャンプ。

日にち 9月22日(土) 10:00～14:00
 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 9月19日(水)

長野本校

♪ 組木絵づくり体験 ♪

木の色彩を楽しみながら、糸鋸を使って木片を組み合わせる「組木絵」づくり体験です。

日にち 9月29日(土) 9:00～15:30
 集合解散場所 上田市 上野が丘公民館工芸室(予定)
 参加費 18歳以上 3,000円 + 材料費
 申込締切 9月21日(金)



長野本校

♪ 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、爽やかな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、希望プログラムお知らせください。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所
 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
 申込締切 実施日の3日前まで

長野本校

スタッフよりひとこと



瑞慶寛明子(すけちゃん)
 上田市の公園で。「おらの山から水引いてるんだ」といちゃんが言えば、「美味しいのよ～」とばあちゃん。「昔は松茸がいっぱい採れたな～」と言えば、「ムラサキ(シメジ)とかも美味しいわね～。」「岩角のワタナベといえはウチしかない」と言えば、「今度ぜひ寄って～」とばあちゃん。流れるような優しい相槌。あっという間の30分。立ち話上手な夫婦っていいな。



佐藤明希(あっきい)
 「俺たち、生きる気マンマンだね。私も実行委員をしている、アーステイ in 佐久が終わっての実行委員長のひとこと。迷子のお知らせからステージ音源まで、全ての電気を太陽光と使用済みの天ぷら油で自給できた。原子力じゃなく、仲間と音楽と自然の恵みの中に、これからの楽しい毎日の源がいっぱいだ！！



西澤純子(じゅんじゅん)
 フィンランドの夜、気温が下がり一面の氷がさらに凍りつく音が聞こえた。氷の下から突き上げられるような「ポッ」「ポッ」という低い音。振動が体に伝わり、地球の動きを感じた。菅平の夜、静かな森の中で見上げた満点の星。望遠鏡から見た土星。大きな月。自然ってすごいなあ～と心から感じた。



吉岡明美(けみちゃん)
 年始から繁忙期前の4月にかけて、事務所裏の棚を一気に整理しました。「部屋は心を映す鏡」。事務所もまた然り。まだまだ整理するべき場所はたくさんありますが、まずは大きく一歩。しかし片づけは、一日にしてならず。誰が来て使いやすい場所を目指します！



保母裕美(ほぼちゃん)
 15年ぶりに学生時代の友人に再会。両国駅で待ち合わせ「すぐに分かったね！」と気持ちはタイムスリップ。会話は子どもの話で大盛り上がり。普段ママ友などいない私は、こんな時間もあったのかと、とても楽しひと時でした。子どもたちよ、お留守番ありがとう。



石川順子(じゅんこさん)
 6月の講座、「森めぐりコース」のフィールドは明治神宮。四季折々、何度も足を運んでいる場所だ。当日、歩きなれた「杜」の中になんともいえない香りが漂っている。見上げると、真っ白な小花が満開のサカキが何本も。先週は咲いてなかった！梅雨どきに、都会の自然観察にこんなサプライズ。



仲川好乃(よっちゃん)
 見ましたヨ！！ 5月26日逆さ虹とも呼ばれる環水平アーク。珍しい現象だそうです。初回フォレストキッズで子どもたちと見ることができ、今年も沢山の発見がありそうな予感です^o^



長谷川功(はせじい)
 今春の雪解けは遅く、根子岳山頂直下の登山道には最近まで雪が残っていました。ロープを使用して通行しましたが、大苦勞でした。レンゲツツジは牧場付近が見ごろ(6月21日現在)。早ワラビ、ネマガリタケもシーズンです。そして、6月30日の全国不感交流大会を皮切りに、ラグビーシーズン幕開けです。