

NPO 法人 やまぼうし自然学校 ニュースレター

2017年度 春号（4月15日発行）

きのう、今日、あした。自然とともに生きる暮らし方を見つめていきます。



スノーモンスターと一緒に♪
2月26日（長野校）

代表理事のひとりごと**



加々美貴代（がみちゃん）

4月には別れと出会いの季節。過日退職される方の送別会でお聞きした話し。90歳以上の方と関わるお仕事（介護関係）をされていて、その方たちへの質問で「戻るとしたら何歳に戻りたいですか」の答えの多くが「70歳に戻りたい」そうです。私の両親も70歳代、この話しをし、聞いてみると「色々な心配事が無くなり、体さえ元気であればいい歳かもしれない」との事。子曰く「吾十有五にして学に志し 三十にして立ち四十にして惑わず 五十にして天命を知る 六十にして耳順い 七十にして心の欲する所に従いて矩を踰えず」が頭に浮かんだ。70歳までは今はまだまだ、と感じる道のり。しかし、過ぎてしまえばあっという間の時間かもしれない。限られた時間を大切に、与えられた使命を全うすべく、気持ち新たに新年度を迎えたい。

一わたしたちは春夏秋冬、長野本校と埼玉校・東京校で活動していますー

スタッフよりひとこと



保母 裕美（ほぼちゃん）

春休み恒例の我が家のみそ仕込み。2年続けて麴から作っていたのに、今回は手を抜いたのといまいち出来上がった味噌が美味しくないことから、購入した麴で仕込みました。10kgはプレーン、5kgは紅大豆。紅大豆はなかなか柔らかく煮えず、漬すのに一苦労でした。出来上がりが楽しみです。



古川 明美（けみちゃん）

1歳半の息子は、鳥が好き。庭に小鳥がやってくると真っ先に気が付き、「ハッ！」と言ってうれしそうに指をさす。野鳥図鑑を絵本代わりに、私も一緒に楽しんでいる。



佐藤 美央（みろりん）

庭のある生活が楽しい。鳥やキツネ、野良猫などの生き物の気配がたくさん。今は桜を愛で、これからはハリギリとタラが・・・ふっふっふっふ♪



小菅 彩（こあちゃん）

草木染めのイベント用に凍らせておいたキハダ液。冷凍庫から出して菅平で1日、上田で1日、イベント当日の軽井沢で1日と外に置いておいても氷は解けない。4月になってもまだまだ寒い。



平林 丈嗣（ひらりん）

最近では三寒四温の日々ですが、雪をかぶっていた木々の枝が少しずつ赤みを帯びている様子を見て徐々に春になっていく事を実感しています。1年経ってまた始まる春夏秋冬、新しいことにどんどん挑戦していこう！



山田 梨加（なっしー）

イベントで初めてのみそ作り♪糀と塩とつぶした煮大豆を混ぜるだけですが、大豆を選別したり、煮たり、つぶしたりと結構手間がかかります。その分、味噌への愛着がわき、半年後には大事にいただけそうです♪



石川 順子（じゅんこさん）

鉢植えのクリスマスローズ。花屋から我が家にやってきて17年目のこの冬もたくさん花を咲かせてる。日当たり加減と適度な水遣りのみ管理。ほとんど放任なのに、君は偉いね〜と今朝も声をかける。



仲川 好乃（よっちゃん）

先日母が白内障の手術を行い「お花見に間に合ってよかたっわ」と気持ちも華やかになった様子、病院には40代50代の方も多いのにはビックリ、きれいなもの、美しいものを見ているときって幸せを感じます。眼の検診も必要ですね



太田 明子（すけちゃん）

「思秋期」という言葉を知った。こどもの思春期と重なるのが、40代となるその親が生き方を再構想する時期。晩婚で子どもを授かった私は、赤ん坊の今がまさに思秋期だ。心身ともに、森とともに。さあ、春が来た！

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

戸隠スノーシュー

2017年2月25日(土) 実施

まだまだ多くの雪が積もっている2月、戸隠でスノーシューイベントが開催されました。この日はお天気もとても良く、冬の森を楽しみながら、美しい戸隠の山並みも拝見することができました。



雪がたくさん積もっているので巣箱が腰の位置に!!中部森林管理局の方からも詳しいお話がうかがえました。



お稲荷さんの鳥居や灯籠が埋もれていました。



ふわふわ、コブシの冬芽



随神門で記念撮影



文・平林 丈嗣

委託事業 にしおか保育園 「自然で遊ぼう！」

2017年1月31日(火) 実施

2013年より5年にわたり、菅平へ雪遊びに来られている私立にしおか保育園(上田市芳田)。やまぼうし会員の西澤泉さんのご紹介で、雪の自然体験が始まりました。

2015年には秋にも自然で遊びたいということになり、保育園からそれ程遠くない市民の森でフィールドゲームとクラフトを楽しんでももらいました。そして2016年度は菅平の秋と冬を続けて遊びたい!とのご要望で、秋は自然体験の森で森遊びをしました。その記憶を膨らませながらの雪たっぶりの冬の菅平! 今年は市街地でもまとまった雪が積もり、子どもたちも何度か雪遊びを楽しんでいたため、体験の森の広々としたフィールドとたっぶりの雪を思いきり楽しんでもらえました。



大きなスコップ、小さなスコップで雪山を作り、穴を掘ってかまぐらに入ったり、雪山に上ってお尻滑りをしたグループ。コブシの木からの斜面で、ダイナミックにそり滑りを楽しむグループ。たっぶりの積雪に穴を掘り進めて、モグラのようにトンネルを作るグループ。思い思いに遊んで、あっという間にお昼になり、昼食はホテルベルニナでハヤシライスを食べました。



午後は、全員で雪上手つなぎおにをやろう!とひげじい(インブリ笠原さん)から提案がありました。全員でじゃんけんを4回戦ほどやって、鬼役のキツネさんを10人決めました。残りはウサギさんになって、体験の森じゅうへ拡散♪キツネに捕まったら、手をつないでいきます。

深い雪に足を取られながら、何とかウサギさん全員を捕まえることができました。

寒中の野外活動なので、服装や装備の準備も万端でなければならないのですが、雪国ならではの遊びが子どもたちの原体験になり、寒さ冷たさや雪で遊ぶ面白さを知っているということが、何かの役に立ってもらえるとよいと思います。



文・保母 裕美

リスクマネジメント講習

3月6日、14日、15日と3回にわたりリスクマネジメント講習を開催しました。

3月6日は認定NPO法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみの石塚氏に「応急処置、救急搬送」について講義をしていただきました。三角巾や包帯を使って応急処置の練習をしたり、リュックやストック、ツェルトを用いて、実際に人を搬送してみたりしました。三角巾や包帯の使い方は、時間がたつと忘れてしまうため、定期的に練習していくことが必要だと感じました。

14日は国際山岳医の千島氏に「アレルギーについて」の講義をしていただきました。登山中におこりうる高山病や熱中症ですが、予防としても治療としても水分補給が大事とのことでした。登山中に必要な水分量 (ml) は、「体重 $\times 5 \times$ 行動時間」とのことです。仮に体重 50 kgの人が3時間登山すると、「50 kg $\times 5 \times 3$ 時間 = 750 ml」の水分が必要になり、1時間あたり 250 mlの水分を摂取しながら歩くことが必要です。活動中は定期的に水分補給の時間をとるようにしたいものです。

15日はリトルピークスの小峰氏に「冬のプログラム危険予知トレーニング」について講義をしていただきました。現役ガイドの小峰氏ですが、安全管理の80%は日々のルーティンな行動で成り立つとのことでした。日々のルーティンな行動とは、準備体操・装備・プログラムの社内統一化やハザードマップ作りや危険個所の共通認識をもつこと等とのこと。別の団体の話ですが、ヘルメットをかぶっておらず、森林整備中に枯れ枝が落ちてきて亡くなってしまった学生の話の話を聞きました。担当ガイドはいつもは学生にヘルメットを装着させていたが、たまたまその時だけ装着させていなかったとのこと。安全管理は、「ちょっとくらい大丈夫」ではなく、「毎回徹底して必ず行動すること」が重要だと感じました。楽しく、学びのある活動をするためには、まずは安全が第一です。今回の講習を今後のやまぼうしの活動に生かしていきたいです。



文・山田 梨加

体験学習レポート

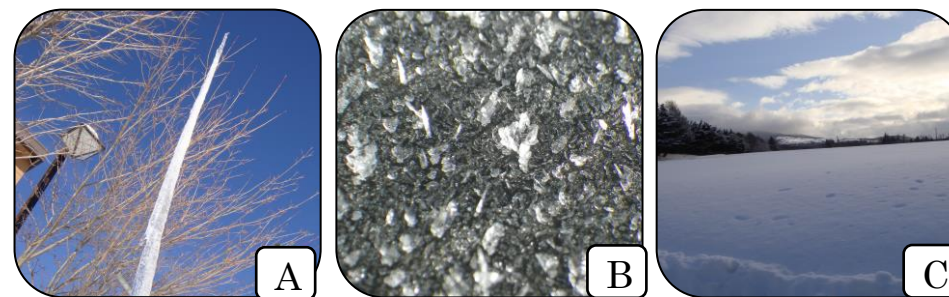
12月: 1校 8名(宮崎)
1月: 9校 43名(東京・埼玉・高知・宮崎・熊本)
2月: 13校 41名(東京・埼玉・徳島・高知・山口・宮崎)
3月: 1校 3名(東京)

冬のスキー林間にやってくる学校はたくさんあります。その中でも、けがや風邪などでスキーに参加できない生徒さんが、事務所にやってきてミニ体験学習、「ノンスキー」をしています。日中退屈しないように何かやらしてもらえない?・・・とホテル、ペンションからお声をいただき、スタッフがいる時に事務所でならばと始めました。和気あいあい、時には先生も一緒にクラフト作り(事前お申込みでジャムやおやき作りも可)。少人数ならではの和やかな雰囲気、普段大人数相手にはできない話や、近い方言なども聞けて、岡山出身の私としても楽しみな時間の1つです♪



文・佐藤 美央

これは何でしょう



A 天を貫くような

B きれいな模様?

C 雪原で生きる小さな命

根子岳スノーシュートレッキング

冬の根子岳を登ろう！と2月26日に根子岳スノーシュートレッキングを開催しました。

当日は絶好のスノーシュー日和！！
風もなく眺めも最高。
歩いていると暑いくらい…
リフトに乗ってスキー場の上に
雪上車の走る横をそれぞれのペースで歩きます。



頂上付近にはスノーモンスターがたくさん！！
昼食後のデザートにはスノーモンスターを削って練乳かけかき氷。
上品なふわふわかき氷に♪



帰りのお楽しみは超ロングそり滑り！
どこまでも滑って頂けます
おしり滑りでも楽しい！



天候に恵まれ、とても気持ちのいいトレッキングでした。
スノーモンスターも圧巻！
帰りの超ロングそり滑りは癖になる楽しさ！またやりたい！！

文・小菅 彩

よもやま話

2016 年シーズンは久しぶりにたっぷりの雪。雪を十分楽しむとともに、大変だった「雪」をふり返ってみます。

- 11月24日 まとまった雪が降り、職員一同大喜びでスノーシーズンの始まり。
- 12月14日 はせGから除雪機取扱い講習会を受け、雪に備える。
- 12月25日 自然体験の森の様子を確認し、白いキャンバスに感謝の気持ち。
- 1月17日 年も明け、降り積もる雪で除雪に勤しむ毎日。
- 1月20日 久しぶりに冬の定番「イグルー」実施のための雪踏み作業。
- 1月22日 事務所周りにはこんな雪が積もりました。
- 1月23日 雪庇で大きくなった橋を、歩けるように雪落とし。
- 1月24日 寒い日が続く、車が地面に釘（氷）付けに。
- 1月25日 自然体験の森の透明屋根の雪下ろし。
- 1月28日 雪踏み作業はまだまだ続きます。降ったら踏みの繰り返し。
- 1月29日 事務所雨漏りのため、屋根の氷落とし実施。厚い氷に苦戦。
- 2月3日 自然体験の森のあらゆる小屋の屋根の雪下ろし。
残念ながらビザ小屋は間に合わず潰れてしまいました。
- 3月22日 こんにく作り朝も雪が積もりました。
- 4月8日 春の雨でようやく雪も解けて。雪のしたから折れた桜が。



文・加々美 貴代

【長野校】森でモリモリ遊び隊

1月 一日思いっきり雪遊び たくさん雪が積もった体験の森で1日中雪遊びを楽しみました。



雪のおふとん♪



雪の深さはどれくらい？



そり滑り！

2月 スノーシューで森歩き＆雪遊び 森の中でスノーシュー、そりや雪合戦、冬ならではの遊びを満喫♪



スノーシュー日和



ハート型の雪

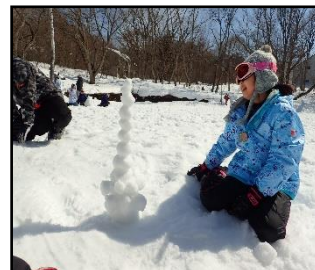


雪合戦用の砦が完成！

3月 親子で雪遊び＆思い出スライドショー 1年間のいろんなことがあったね♪ 振り返りながら最後の雪遊び！



基地作り



どこまで高くなるかな？



思い出発表

又・小菅 彩

【埼玉校】フォレストキッズ

2月18日 待ちに待った菅平での雪遊びたくさんの雪に大喜び 思いっきり遊びました。



ボールを蹴ってデザート 作りの真っ最中♪



慎重に端を渡ります



力合わせイグルー完成！

3月11日 航空記念館で鳥や、種からヒントを得て飛行機やヘリコプターが 作られたこと学びました。午後からバードウォッチングです。



バードウォッチング



高い所から何が見えるのかな？



飛行機に乗った気分はいかが

3月25日 春の森を探検、弓矢体験や、どんぐりクラフトと一年間のまとめです。



獲物はなに？



枝に付いた謎の物体



どんぐりクラフト

文・仲川 好乃

2016 年定例総会

「賛助会員レポート」は春号お休みです。夏号から再開します。
賛助会員の皆さまからの寄稿、お待ちしております。

毎年恒例 2 月 11 日（建国記念日）に定例総会が行われました。

2016 年期は職員、会員の皆さんの頑張りのお陰で黒字決算となりました。
引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

役員の改選がありましたのでご報告します。

代表理事	加々美 貴代		
副代表（長野）	笠原 文則		
副代表（首都圏東京支部長）	石川 順子		
事務局長（経理）	保母 裕美		
理事（首都圏埼玉支部長）	仲川 好乃		
理事（新潟）	太田 明子	理事（東京）	飯河 正（新）
理事（長野）	岩岡 義雄	理事（長野）	金井 哲央（新）
理事（上高地）	竹原 文子（新）	理事（長野）	西牧 美二
理事（上高地）	百瀬 昭雄（新）	理事（東京）	湯浅 泰博（新）
監事	中村 天昭	監事	中野 克俊（新）
顧問	大槻 幸一郎		
首都圏相談役	丹野 雅之	長野校相談役	長谷川 功

「やまぼうし話らおう部（わらおうぶ）」を始めます！

毎月最終金曜日の 1 日、ノーパソコン！10 時～15 時までやまぼうし自然学校オープンオフィスデーとします。事務所で色々な楽しいこと、やってみたいことを語り合いましょう！ご飯とお味噌汁は用意します。お気に入り、お勧めの一品を持ち寄りください！話して笑って、一緒にお昼を食べて、職員の聞きたいこと、会員さん同士のあれこれ、そんな時間を一緒に過ごしましょう！

おまけ*****

第 51 回林業広報コンクール広報誌部門にて、やまぼうし自然学校ニュースレターが優秀賞を受賞しました。応募総数 15 点、最優秀賞 1 点、優秀賞 2 点、奨励賞 2 点が選ばれました。これを励みにさらに良いニュースレターを目指します。

〔審査委員講評〕

手作り感に満ちた会報的なニュースレターです。笑顔あふれる写真や活動報告に加え、賛助会員レポート、これは何でしょうなど、記事にも配慮や工夫がうかがえます。判型が小さいことも良いと思いました。この冊子を初めて手にした人のために、どこかに「やまぼうし自然学校」の目的や活動内容を記載しておくと思いいます。

審査委員

東京農工大学教授 土屋俊幸氏 全国森林組合連合会組織部長 富山 洋氏
日本広報協会常務理事 渡邊昭彦氏 全国林業改良普及協会専務理事 渡辺政一氏

首都圏イベント報告

黒川自然体験フェスティバル 2017/3/20 黒川青少年野外活動センター

恒例のフェスティバル。今回やまぼうしスタッフがお手伝いしたのは『ブッシュクラフト』のコーナー。メタルマッチの火花でホクチ（麻縄）に点火する火熾し体験です。

まずはデモンストレーション。ナイフを使い、親指ほどに細くした薪の先端をさらに毛羽立たせ着火しやすくします。



数本を片流れに組み、下にホクチを設置。メタルマッチで火花を散らすにはちょっとしたコツとチカラが要ります。表裏を確かめて、角度に注意しながら何度もトライ。

スタッフが助言、親子で協力しながら火熾し。見事成功するとあちらこちらで歓声が上がっていました。参加した親子には『火おこし認定証』も授与されました。



約 70 組みの親子が火熾しを体験。災害時にも役に立つということで『ブッシュクラフト・スターターセット』をその場で買い求めている方もいました。

文・丹野 雅之

教員の嫁・よそ者暮らし～新潟市編～

新潟県の森林率およそ63%、新潟市の森林率およそ1%。車を20分ほどの森は、市内でも貴重な場所だ。

そんなおり、隣の阿賀野市で、大量の薪の山に出会った。正確には、知人を訪れると、庭先に片付けられていない薪が積み上げられていた。

いまのじだい、まきでだんをとるいえがどれだけあるだろう？

裏の木を切り倒して薪にして乾燥させて… 魚が海や川でとれるように、薪が森でとれることを知っているこどもはどれだけいるだろう？ かく言う私も、都会暮らしの中で薪小屋を見つけるたびに森を想い、その空気を懐かしむように車を走らせる。

「助かる！」と知人が言ってくれたので、この春は、家で洗濯すませたら、そのまま山へ薪割りに行こう。こどもたちにその姿を見せたなら、きっともっと、山が元気になる！なんて期待して。



これは何でしょう??答え



A. 大きな氷柱



B. 氷の結晶



C. 雪原で生活する虫
(上: トビムシの仲間)
(下: クモガタガガンボ)

キャンプ・主催イベント情報

森の春探しと山菜パーティー♪

樹々の芽吹きや可愛い植物など春の森に溢れたいのちを観察し、春の恵み「山菜」を探します。

日付 4月29日(土)
対象 親子、一般
参加費 大人 3000 円、小中学生 2000 円、
幼児 1000 円
定員 20 名
会場 上田市内
(※山菜の出方次第で場所を決定します。)



だれでもはじめて親子キャンプ

子供の日にゆったりと家族の時間をキャンプで楽しんでみませんか？
ほかほかの～んびり、すごしてみましよう！

日程 5月5日(祝)～5日6日(土)
対象 親子(年中～小学3年生位でキャンプ初心者の方)
※お子様のみでの参加はできません。
定員 限定8家族(参加者12名以上で催行します)
料金 大人・子供ともに1名8000円
(※食事3食・クラフト代込こみ、温泉入浴料別)
会場 東御市八重原 1806-1 芸術むら公園 キャンプ場



だれでもデイキャンプ

森で、草原で、のんびりとした1日を過ごしませんか？

日時 5月6日(土)
対象 親子
定員 先着10組
料金 親子1組 2000円
会場 東御市八重原 1806-1 芸術むら公園 キャンプ場



週末♪里山のうぎょうクラブ

おいしいものを、自分の手で作ってみませんか？

日時 春編 4月29日(日) 夏編 7月9日(日)
秋編 10月29日(日) 冬編 2月
対象 お一人様、親子
参加費 親子1組 ¥3,500/回、1年一括 ¥13,000、
家族1名追加 ¥1,000、お一人様 ¥2,500/回、1年一括 ¥9,000
定員 10組 20名
会場 すくだせ農場 長野県上田市富士見山 3232



東京校イベント情報

・逗子神武寺自然観察会(※神奈川シニア自然大学校共催)

神奈川の景勝50選の神武寺。33年に一度のご開帳に合わせた企画です。
見頃のイワタバコほか広葉樹林の自然観察とハイキングを楽しめます。

集合：JR 東逗子駅 10:00

参加費：3500円

募集：15名程度（先着順）

1・2・3月の実施事業

当法人をご利用いただき誠にありがとうございます。
今後も人と森とをつなげる活動を広げていきます。

■体験学習

桐光学園中（1/11・12）桐蔭学園中（1/12）墨田区立寺島中（1/18）久喜市立菖蒲中（1/19）日野市立日野第4中（1/22）あきる野市立増戸中（1/24）二松学舎大学附属高（1/25・26）北本市立北本中（1/26・27）野田市立木間ヶ瀬中（1/30）上田市立塩田西小（2/2）桐光学園小（2/8・9）墨田区立錦糸中（2/8）国立音大附属小（2/9）淑徳小（2/13・14）新宿区立東戸山小学校（2/28）

■スキーができない生徒向け少人数プログラム

加須市立大利根中（1/12）法政大学附属高（1/12）久喜市立栗橋東中（1/14）東村山市立第4中（1/16）高知県立山田高（1/18）宮崎県立日向工業高（1/18）熊本県立南陵高（1/19）杉並区立阿佐ヶ谷中（1/26）北本市立北本中（1/27）日野市立第2中（1/27）高知県立高知東高校（1/30・31）武蔵村山市立第5中（2/1）富士見市立富士見台中（2/2）上尾市立西中（2/2）尚絅高校（2/2）青梅市立新町中（2/6）町田市立小山小（2/13）山口県立桜ヶ丘高（2/15）長崎市立長崎商業高（2/15）徳島県立阿南工業高（2/22）正則高（3/11）

■講座

彩の国シニア大学専科コース（東京1/11・2/8）神奈川シニア大学入門コース（東京1/31・2/14・21・28・3/14）彩の国シニア大学入門コース（東京1/8・2/1・15・22・3/1）上高地白樺ネイチャーガイド養成講座（2/19・3/5）森を楽しむ講座通年コース（東京2/23）森を楽しむ講座説明会（東京3/6）神奈川シニア同窓会（東京3/8）森を楽しむ講座振替講座（東京3/30）2017 森を楽しむ講座（東京3/25・26）森林インストラクター養成コース（東京3/25）

1・2・3月の実施事業

■遊び隊・フォレストキッズ・キャンプ

1 スキーキャンプ（1/4～6）遊び隊（1/21・22・2/4・5・3/4・5）フォレストキッズ（2/18）ウィンターキャンプ（3/26～28）

■イベント

いつでもスノーシューガイド（1/19・28・31・2/12・13・26・3/19）ザックザック雪&ソリ遊び（1/21・2/4）千ヶ滝スノーシュー研修（2/5）スキーピクニック（2/19・3・19）戸隠スノーシュー（2/25）根子岳スノーシュー（2/26）大人のジビエ（3/11・12）手前味噌づくり（3/18）ワイルドジビエランチ（3/25）

■委託・講師

黒川ネイチャーボランティア（東京1/9・2/5・3/5）板橋区スキー協議会旗門員（1/22）西岡保育園雪遊び（1/31）安曇野市中央図書館講座（2/11）上田市子ども会育成連絡協議会冬の自然体験教室（2/18）上田市東日本大震災避難者支援実行委員会スノーシュー（2/18）東御の自然体験活動指導者養成講座（2/25）東御の森から自然環境を学ぶ講座（3/9）出張味噌づくり（3/19）黒川自然体験フェスティバル（東京3/20）上田市中央公民館まちなか忍者塾（3/23・24）

■事務局（会議・出店・協力・参加）

CONE フォーラム2017 打ち合わせ（東京1/12・2/20・3/13）上高地ネイチャーガイド協議会研修委員会（1/16・2/13・3/13）SBC ラジオ電話出演（1/17・2/28）森林ESDに向けた意見交換会（1/25）アウトドアチャレンジ会議（東京2/2）会員企画イベント会議（1/30・2/24）業務効率アップセミナー（1/30・31）中部森林技術交流発表会（1/31・2/1）チーム腹時計（2/2・7・10・3/21）上田市林業振興会議（2/2）丸子コスモス大学説明会（2/2）龍顔寺竹林整備（2/2・3/21）野外教育事業所ワンパク大学40周年祝賀会（東京2/4）桜フェス実行委員会（2/9・3/1）信州外遊びネットワーク部会・総会（2/24）さくら国際高校卒業式（3/2）リスクマネジメント講習会（3/6・3/14・3/15）上田市中央公民館運営審議会（3/7）JON フェスタ（3/8・9）サマーキャンプ IN 信州会議（3/8）上田市立菅平小中学校卒業式（3/15）JON 法人設立総会（3/16）国有林森林ボランティアNPO 連携推進会議（3/17）

NPO 法人やまぼうし自然学校とは*****

長野県の菅平高原に本部をおき、「森とつながり、森とともに生きることのできる人を育てる」をミッションとして体験学習・キャンプ・いつでもガイドなど、人と森、人と人をつなげる活動を展開しているNPO法人です。1995年に発足し、2000年に長野県では環境系第一号のNPO法人として認証されました。2004年には東京支部、埼玉支部も発足し、“森でつながるいのちのわ”を広げています。