

2025
春号



特定非営利活動法人

やまぼうし自然学校

ニュースレター

—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—



『がみちゃんがお散歩中に見つけた春 ～オオカメノキの葉～』



・ * ・ * ・ * がみちゃんのひとりごと？ * ・ * ・ * ・ * ・ *

代表理事 かがみ きよ
加々美 貴代

コロナ禍を経て、紙面に戻す記念すべきリニューアル第1号となります。緑の美しい季節がやってきました。私は散歩が好きです、特に森を。理由を考えると「時間泥棒」の存在を忘れられる時間だからだと思います。そこではゆっくりと時間が流れ、思いを巡らすことができます。「時間通りの時間が流れる」、そんな感覚を楽しんでいます。AIなど科学の進歩が人に代わって様々なことをしてくれる時代となった今、それは何のためなのでしょう？その分の時間的余裕を感じていますか？たまには森へ出かけ、時間泥棒の存在を忘れてみませんか？

NPO 法人 やまぼうし自然学校 とは



長野県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・指導者養成・
森林整備ボランティアなど、人と森、人と人をつなげる活動をしている
NPO 法人です。

1995 年に発足し、2000 年には長野県内で環境系第一号の NPO 法人として
認証されました。

長野本校と東京支部で、“森でつながるいのちのわ”を広げています。

会員の皆様へ



2025 年 11 月 1 日(土)~2 日(日)

やまぼうし 25 周年記念事業開催!

2000 年に NPO として認証されたやまぼうし自然学校。

25 周年の節目に宿泊込みの交流会と記念事業を開催します。

25 年間の思い出ややまぼうしの未来についてみんなで語らい、
記念に残る催しになるよう、スタッフ総出で企画中です!



上田市周辺にお住いの会員の皆様、東京校の皆様、この機会にぜひ菅平へ
お越しください。

11 月 1 日(土)夕方から、菅平にお泊りいただけます。春号と同封の招待状にて
ご案内がございますので、会員の皆様はチェックをお忘れなく!

「短期集中講座」

2025年3月1日~2025年4月5日実施

短期集中講座全7回の春コースに参加しました。同期9名で薪ストーブを囲み、自己紹介とネームバッジ作りからスタート。自然素材を使ったクラフトでは手作業に没頭し心地よい時間を過ごしました。

雪が舞う3月の湿原ではスノーシューを履いて自然の音に耳を傾けました。火をおこし皆で料理を作って食べる体験も。「わかる」と「できる」の違いを実感し体全体で自然を感じることを取り戻す日々。

子どもたちは自然の中で素直に「できる」から「わかる」へと進んでいくのかもしれませんが。自然が発するメッセージを、私たち大人がどれだけ伝えられるのか。インタープリターとしての役割を考えさせられました。

山笑う美しい菅平で子どもの感性に近づけた貴重な体験。この経験はきっと私たちの未来への羅針盤となっていくと思います。



◇伊藤さんのプロフィール

東京都品川区出身。2023年に長野県へ移住した2児の父です。

現在、旅行業に携わりながら里山で田んぼや林業の活動に勤しむ日々。持続可能な観光と里山の可能性を探求する中で、教育や探求学習にも興味を持ちました。この春からやまぼうしのインタープリターを目指して勉強中です。ニックネームは「ブータン」。

「体験学習：ゲームプログラム」

2025 年 4 月 18 日実施

4 月 18 日、長野市立長野高校 1 年生の皆さんが『チャレンジオリエンテーリング』の体験に来てくれました。スイスホテル、菅平湿原周辺を回り、11 のチャレンジと 8 ケ所のポイント探しを通じて仲間との繋がりを深めます。

私の持ち場は『フープリレー』、何と成功したチームはゼロ。ショックでした。手を繋いで輪になってフラフープを 1 周させるこのゲーム、作戦会議が足りなかったかな。他のゲームはできているのか？制限時間が来るまでずっと気がかりでした。結果、1 位は 1 組 F グループ 1300 点、2 位 2 組 F グループ 1180 点、3 位 1 組 C グループ 1080 点。地図を頼りに未知のエリアで頑張りました。

こんな体験をたまに思い出しながら、仲間たちと 3 年間の高校生活を楽しんでください。初めて来てくれた学校さん、またお待ちしております。



◇村重さんのプロフィール

長野県暮らし 25 年目、菅平や上高地や県内外で活動中。

愛車(軽自動車です)の走行距離はもうすぐ 20 万キロ。

車も自分もメンテナンスの時間が足りませんがとりあえず走り続けます。

やまぼうし 夏のイベント案内

【 森あちよび 】

7/5(土) 沢あそび・いきもの探し

【対象】3歳以上中学生までの子と親

【時間】9:30~14:30

【場所】真田町 古城緑地広場

【参加費】親子1組 3,500円

詳しくはコチラから↓



【 大人の森遊び 】

7/6(日) 牧場ハイキング

【対象】自然を楽しみたい大人

【時間】9:30~14:30

【場所】菅平高原

【参加費】3,500円

※お弁当付き

詳しくはコチラから↓



上高地白樺自然学校

今年も白樺自然学校のネイチャーガイドが始まりました。残雪の残る中、囀り始めた何種類もの野鳥や咲き始めた花々にこころをときめかせ、お客様に上高地のすばらしさをお伝えしております。オーバーツーリズムやごみなど問題もありますが、何とかこの美しい大自然を残さなければならぬと感じている次第です。11月15日の閉山まで、毎日変化する大自然を眺めながら楽しく何より安全にお客様をご案内するつもりです。



←上高地白樺ネイチャーガイドの詳細はこちら

文・写真

百瀬昭雄

やまぼうし自然学校 森でモリモリ遊び隊

はる
春

1年を通して月に1回森で遊ぶ、やまぼうし主催事業です。

地元の様々な小学校から集まった子ども達が、
学年の壁を越え、親からも離れて、森と一緒に遊びます！



第1回「はじめましての会」

今年も元気な遊び隊員が、自然体験の森に大集合！なかよしゲームで体を動かし、木の輪切りで自分だけのネームバッジを作りました。森遊びには欠かせないノコギリや火おこし、ロープワークにも挑戦！一年間、みんなでた～くさん遊びましょう！



第2回「春の森遊び」

菅平の春の森をめいっぱい楽しみます！

ロープやノコギリを使って、大人気のターザンロープやブランコを作って自由に遊びました。森には遊びの材料がたくさん。秘密基地作りに熱中する子、小枝の鉛筆作りや弓作りに夢中になる子、一日たっぷり遊んで清々しい笑顔が見られました！



各回のブログはこちらから→

菅平つれづれ

グリーンシーズンに向けての準備作業は、会員の皆さんと職員が総出で行う一大業務です。体験の森設備周りの雪囲いの撤去や枯れ枝の処理、フィールド草刈りなどの保全作業。体験プログラムに使用する薪づくりは、来年再来年のために1週間ほどかけて細かく割っていきます。なんと炭も、職員が3日から4日かけて焼いています。クラフト資材もドングリにワイヤーを付けたり、何種類かの紐を一人分のサイズにカットしたり。リユースする牛乳パックのカットや古布でウェスづくりを行い、キャンプなどで資源を大切に使うことを伝えるための資材も作っています。

今年は消耗した資材の入替も。20年近く働いてもらった調理用のボールは、プラスチック製からステンレス製へ。丁寧に手入れをして大事に使ってきた資材を処分することは忍びないのですが、安心安全な体験プログラム提供のためには大切なこと。

今季も多彩な事業で森とつながるいのちのわを広げていきます。



2025 年 春の事業実績

【 体験学習 】

4月1校・5月12校・6月8校

【 講座 】

短期集中講座全7回

森でモリモリ遊び隊：第1回・第2回

【 イベント 】

大人の森遊び・森あちよび各3回

【 上高地白樺自然学校ツアー数 】

4月2回・5月14回・6月16回

やまぼうし自然学校の
詳しい事業実績はこちらから→



・ *編集後記* ・

25周年を迎える今年、再び紙面で配布させていただくこととなったニュースレター。そんな記念すべき一冊目を彩ってくださった皆さま、また普段からやまぼうし自然学校を支え、応援してくださっている皆さま、心より感謝申し上げます。30周年に向け再び走り出すやまぼうし自然学校ですが、引き続き皆さまにも、様々なカタチで関わっていただき、これからはじまる時を共に生成していただけたら大変嬉しく思います。それでは次号もお楽しみに！

～やまぼうしスタッフよりひとこと～



保母 裕美（ほぼちゃん）

地元塩田平の里山を下見する機会がありました。住民が整備管理している素敵な湧水に出会うことができ、ふるさとの良さを再認識した春でした。



小菅 彩（こあちゃん）

遊び隊に長男が参加。久しぶりに歩く体験の森までの道のりは子どものドキドキを感じながら送り出し、森での出来事を聞きながら帰る素敵な時間でした。



平林 丈嗣（ひらりん）

2年ぶりにGW炭焼きをしました。満開のサクラとコブシの中でウグイスの囀りを聞きながらの作業は至福でした♪結果は…今までで最高の出来でした！



茂木 香葉（このっち）

今年の誕生日は初の長距離ドライブを達成した日になりました。富士山目指してひた走り、頑張ってくれた中古の軽のマイカーにも愛着が湧きました。



大友 あかね（にゃんちゅう）

遊び隊を通じて子どもたちの繊細な心に触れた春先。立ち止まって振り返りつつ、自分にできることはこの先の活動に活かすこと。次はキャンプだ！ホイ！



黒澤 菜々花（とんとん）

幼い頃の遊び場は裏山だった私が、自然に関してちっとも分かっていなかったことに愕然とする日々。チコちゃんの決めゼリフがひどく刺さる…。日々前進だ！



石川 順子（じゅんこさん）

郊外に移り住んで一年余。近所の園芸店で隅に追いやられている山野草を発見！店主と「売れない草花談義」で盛り上がる。散歩の楽しみが増えた。

やまぼうし自然学校の
詳細・最新情報はこちらから



発行：NPO 法人やまぼうし自然学校

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223-5751

Tel:0268-74-2735 Fax:0268-74-2795 E-mail:contact@yamaboushi.org

ニュースレター2025 春号（2025 年 6 月 20 日発行）