

2025  
夏号



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—



『 葉っぱの上で水玉がコロコロ 』



・ \* ・ \* ・ \* 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

私が活動の中で大切にしているのは「幸せを感じるハードルを低くする」こと。些細な出来事にも喜びを見いだす感性は、人生を豊かにする財産だと思う。その力は特別ではなく、日々の体験や人との関わりの中で意識することで育まれる。かつては日常で自然に培われていた感性も、今は非日常の体験を通してでなければ得にくいのかもかもしれない。夏の菅平で仲間や大人と共にした体験が、その後の子どもたちの日常にどんな芽を残すだろうか。些細なことにも喜びや幸せを見出せるだろうか。

## 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・指導者養成・森林整備ボランティアなど、人と森、人と人と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



やまぼうし自然学校

# インタープリターの集い

2025 年 11 月 1 日 (土) ~ 2 日 (日)

25 周年事業の詳細が決まってきました！

下記の内容で交流会や 30 周年に向けたインフラ整備・お披露目会をしようと思っています。自然体験の森の樹々につける樹名板の作成も企画中です！

会場：自然体験の森

宿泊：菅平国際ホテルベルニナ（希望者のみ）

参加者対象：やまぼうし自然学校会員

11月1日（土）17:00-18:00

**25周年記念式典**

宿泊される方は夕食後に懇親会がございます。

11月2日（日）9:30-12:00

**自然体験の森リニューアル！**（樹名板、大屋根、事務所看板など）



## 「体験学習：探求」

2025年7月10日～12日実施

開智学園の活動は2泊3日で行う「探求」という少し独特な取り組みです。

今年のスケジュールでは、1日目は湿原を散策し、見つけた疑問に対して生徒たち自身が仮説を立てます。2日目に調査を行い、考察して結果をまとめ、3日目には班ごとに成果の発表を行います。

私の担当した班は「菅平の植物はなぜ大きいのか？」という疑問を探求しました。生徒たちがどこに疑問を持ったのか、着眼点をしっかり確認をするところから始め、立てた仮説に対して、どうアプローチをするか現地で一緒に悩み、1日かけて調査、考察までをサポートしました。

壮大な疑問に対して、答えを得るには時間、道具、知識…もっと欲しいものを挙げればキリがありませんが、生徒たちと共に在るを尽くして結果を出す、探求はとてもやりがいのある活動です。



## ◇来須さんのプロフィール

上田市出身、在住。森と人との繋ぐ仕事がしたい！と思い、動き続けて約20年。

木が好き。花が好き。鳥が好き。登山も好き！近年はお正月飾りを作ったり、放棄された畑を開墾して農薬不使用の野菜や花、大豆、オーガニックコットンを育てています。糸紡ぎや草木染…やりたいこと盛りだくさん！ニックネームはまんちゃん。

## 「サマーキャンプ in 信州」

2025 年 7 月末～8 月実施

初めてのキャンプ体験の子も多い菅平高原プラン。今回は若手含む職員皆さんの充実の運営の中、私はインプリ出勤と全宿泊のアシスタント担当との 2 コースに参加しました。

手作りピザやドラム缶風呂や森遊びや満点の星空の下でのテント泊など、やまぼうしのキャンプでの原体験の何と素敵で価値あることでしょうか。

そして活動とともに体験の森の自由時間など子供たちそれぞれが自然の中で自由に創造性を発揮して遊ぶ時間があったことは、子どもにも大人にも大切な自然体験の機会だったと感じます。

キャンプは自然、友達、経験、さらにやまぼうしの人・モノ・環境など素敵なものと初めて出会う機会。そして子どもたちが出会う一番価値あるものは、自然体験の中で大活躍して輝く自分自身。成長とはかくあるものだと思っています。

また来年も来てね！



## ◇金井さんのプロフィール

長野市出身、在住。2021 年から 24 年まで副代表。キャンプでは宿泊担当も多く、ハメの外し方が半端ない子供たちと泊まり込み 24 時間 3 泊 4 日が恒例でした。

ニックネーム「ベジさん」は自己申告ではなく、みんながそう呼び始めてしまったので「ま、いっか」とけっこう適当に決まりつつ、皆様に呼んでいただき 20 余年。



## やまぼうし 秋のイベント案内

### 【 森あちょびクラブ 】

3歳から中学生まで、  
親子でゆったり外あそびを楽しもう！

【時 間】 9:30～14:30

【参加費】 親子 1組 3,500円

11/8(土)

竹のおもちや & 焚き火でおやつ作り

【場 所】 真田町 長谷寺



詳しくはコチラ▶



### 【 大人の森遊び 】

自然の中でのおんびりリフレッシュ♪  
大人たちだけの森の時間です。

【時 間】 9:30～14:30

【参加費】 3,500円 ★お弁当つき

10/19(日) キノコ狩り

【場 所】 真田地域

11/9(日) 蕎麦打ち体験

【場 所】 真田地域



詳しくはコチラ▶



### このっちの虫コーナー

## この虫ななに？

菅平周辺で出会った虫の話題をお届けします。じっくり観察すると、虫たちの生き方を新発見できるかも？



### アサギマダラ

浅葱色の羽で優雅に飛びます。海を越えて渡りをするチョウで、菅平では涼しい夏を過ごしています。



### ゴイシジミ

幼虫は笹につくアブラムシを食べ、成虫はこのアブラムシが出す甘露を吸うというなんと特殊な生態です。



### リンゴドクガ

黄色がチャームな毒のないドクガ。やまぼうしでの愛称は「リンゴン」白い毛の子もいます。

# やまぼうし自然学校 森でモリモリ遊び隊

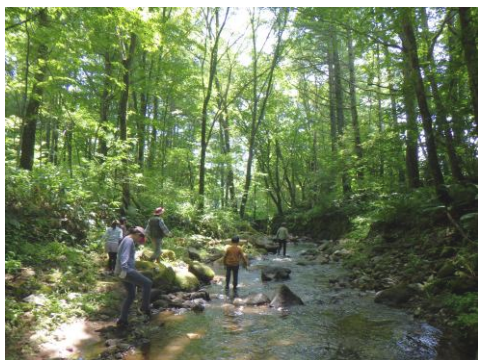
なっ  
夏

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3回「遊び隊キャンプ」

テント立て、ご飯作り、ドラム缶風呂などモリモリの2日間。2日目のお昼は鉄板で好み焼き！火おこしも生地作りも子どもたちが挑戦し、とっても美味しくいただきました。菅平の夜を過ごし、皆の成長を目の当たりにできたキャンプでした。



## 第4回「沢遊び」

夏の日差しが暑い菅平。今回は自然体験の森に流れる沢に入って遊びました。水をかけあったり、ダムを作ったり、水の生き物や綺麗な石を探したり…気づけば皆びしょびしょに。思いっきり遊んで、上がった後の日向ぼっこも気持ちいい♪



各回のブログはこちらから▶

「森と水の学校」は、親子で参加できる自然体験プログラムで、小学3～6年生とその保護者が対象です。北アルプス校では、サントリー天然水のふるさとである「天然水の森 北アルプス」を舞台に、森と水のつながりを体感する学びが行われます。森に入り、植物や生きもの、水の循環に触れる探検（約1.5時間）の後、サントリー天然水の工場見学（約1時間）を行います。

「水育」は2004年に熊本県阿蘇でスタートし、全国各地に広がった次世代の環境教育の柱です。北アルプス校はその一環として2023年に開校されました。他に白州校、阿蘇校、奥大山校があり、これまでに全国的に3万人以上の子どもたちが参加しています。やまぼうし自然学校は2021年の準備段階から関わっています。サントリーの環境教育活動と連携し、自然と人、そして未来へのつながりを感じる体験を届ける取り組みです。



## 2025年 夏（6～8月）の事業実績

### 【体験学習】

6月5校・7月17校・8月1校

### 【講座】

森の教室・アシスタント研修会

### 【イベント・自然体験】

森でモリモリ遊び隊：第3回・第4回

大人の森遊び・森あちよび各2回

### 【上高地白樺自然学校ツアー数】

6月20件・7月33件・8月20件

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＊・

あっという間の夏が過ぎていきました。体験学習もキャンプも新しい事業も今年から本格始動の様相です。25周年の節目の年に、プログラムも人も新旧入り混じって新しいハーモニーを奏でていける。編集しながらそんな期待と希望が湧いてきました。（平林・茂木）



## ～やまぼうしスタッフよりひとこと～



保母 裕美（ほぼちゃん）

7月末からひと月のサマーキャンプ。以前ならお盆明けは寒さに凍えたこともありましたが、暑さのお陰で快適に全コーステント泊を楽しみました。



小菅 彩（こあちゃん）

川を歩くイベントに参加。暑い日でも川に降りると涼しい。カニを捕まえたけれど歩く気のない末っ子を抱っこしての3kmの川歩きはいい運動でした。



平林 丈嗣（ひらりん）

お盆明けのキャンプ初日、入道雲とすじ雲を指して「夏と秋の雲だよ」と紹介した。最終日、子どもが「夏と秋の雲があるよ！」と教えてくれた。嬉しかった。



茂木 香葉（このっち）

新たに足を踏み入れた草木染めの世界。一度やり方を覚えたら、身近なこの植物も色出るかも？と夢が膨らむ…。小さい頃好きだった色水遊びの進化版でした。



大友 あかね（にゃんちゅう）

窓全開で通勤した今夏。事務所に近づくにつれ涼しくなる感覚がやみつきに。市街は熱風、真田はやや涼風、菅平は涼風。自然を感じる身体を目指して！



黒澤 菜々花（とんとん）

サマーキャンプに初参戦。親元を離れ飛び込んできた子どもたちが、数日間でごんごんと成長し逞しくなる姿に負けてられないぞと鼓舞された夏でした。



石川 順子（じゅんこさん）

今夏の宮崎滞在。酷暑や暴風雷雨で屋外に出かけることもままならない。2年前は孫と緑地で水遊びや昆虫採集ができたのに。残念というより怖いと感じた。

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](mailto:contact@yamaboushi.org)

ニューズレター2025 夏号（2025年9月19日発行）