

2025  
秋号



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

一きのう、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ー



『白、緑、黄金－冬の気配』



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

かがみ きよ  
代表理事 加々美 貴代

「カタツムリの歩み」 秋恒例の家族旅行で、お伊勢詣りに出かけた。内宮の社叢で、ゆっくりと進むカタツムリに出会った。ガンジーの言葉に「良きことはカタツムリの速度で動く」というものがある。速さが求められ、人の処理能力を超える情報が流れる今だからこそ、できることを、できる範囲で、焦らず着実に進める力が必要だと感じている。但し、一生懸命に精いっぱい。周りと比較して焦ってしまうことも多い。それでも、カタツムリにはカタツムリの重要な生態的役割があるように、私たちに与えられた役割を果たしながら、次のステップへと向かって、歩みを進めていきたい。



創立25周年を迎え、会員・地域の皆様と記念イベントを行いました。  
式典や交流会を通じて、30周年に向けた新たな一歩を踏み出す機会となりました。

## インタープリターの集い 実行委員長 平林丈嗣

樹木の成長というのは一朝一夕、一目では分からない。

10周年の時に植樹されたカツラの幹は人の腕よりも細かった。今回、25周年の事業として太く成長したカツラに新しく樹名板をつけたが、10年前にはわからなかった雌雄まで記すことができた。1年では気付かないほどわずかな成長だったろうが、その木に想いを込めた人、周囲を取り巻く生き物や気候、様々な影響を受けてここまで成長してきたのだと感じた。今回、実行委員長を努めさせていただいて、25年という歳月とそれを支えてきて下さった皆さんのパワーを感じた。多様な人や環境が織りなす体験を年輪のように刻みながら、これからもやまぼうしは成長していくに違いない。

最後に、皆さま、本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします！

## 森でモリモリ special day 副実行委員長 茂木香葉

黄金色のカラマツが輝く自然体験の森で、森でモリモリ Special Day が開催されました。今年度21年目となる「森でモリモリ遊び隊」の15～20年前の卒業生と、地域のユース世代の皆さまをご招待！楽しいものを見つける秋の森探検、ヤマブドウのツルを使ったリース創作、プレーン・ココア・抹茶味の青竹クーヘン作りといった、3つの Special なアクティビティを用意しました。「クーヘンは昔焼いたなあ」「久しぶりに自然の中でリフレッシュできました」というお声をいただき嬉しく思います。これからも自然に親しみかけや思い出ができるような体験をお届けしたいです。



## ＊ ＊ ＊ 25周年記念事業 ＊ ＊ ＊

インタープリターの集いの一環として、事務所、フィールドの整備を行いました。  
各整備作業の親方を務めてくださった、会員の皆さんにレポートしていただきました。

### 大屋根増築工事 長谷川 功 さん

十数年前に雨天対策として屋根を造ろうという話になりました。巻尺、ラチェット、ハンマーぐらいしか工具がない中、資材も少しずつ購入しながらの長期戦でした。体力が勝負の戦いでした。そして25周年の今回、その増築に対応出来、幸せでした。この森で樹木の名前を知り、土を掘り、雪の重さを知り、菅平の寒さを知り、芽吹き of 素晴らしさを知り、空の青さを知りました。長い間後輩にうつがれることを期待します。



### 事務所看板の新調 西牧 美二 さん

看板を新しく作成する協力依頼があり引き受けました。国立公園内の看板なので色の指定があり、目立ち易くするため今までよりサイズを大きくし2箇所に設置することに決定しました。職員、インプリの皆様の協力をいただき穴掘り、コンクリート打ち、柱立てをしました。おかげでしっかりした基礎が出来上がりました。先日 菅平の積雪時にやまぼうし看板をバックにした画像がケーブルビジョンに投稿されご覧になられた方からお褒めの言葉をいただきました。これからもできる事が少しでもあれば協力していきと思います。



### 体験の森 樹名板作り 笠原 文則 さん

二十五周年記念事業で、体験の森の樹木に樹名板をつける案が決まり、小菅、黒澤、笠原が指名され2度程打合せを行い、その後材料の手配、サイズ確認、試作まで小菅さんと黒澤さんが、準備してくれました。当日参加者は、楽しく作業をしていただけたと思います。今後三十周年に向けて、時々修理など実施していく予定です。





**「体験学習：ネイチャートレイル」2025年10月28日実施**

大明神ネイチャートレイルは、やまぼうし自然学校が実施するアクティビティの中でも代表的なものです。

この日は都会の中学一年生が参加者で、午前は牧場ハイキング、午後はネイチャートレイルと歩きっぱなしの一日となりました。

私がアテンドする生徒さんたちも午前と午後が同じ班です。進行を考えた末、午前中は歩くことがメイン、午後は気づきをメインにすることにしました。

ネイチャートレイルをしながら「これ面白いね！」「これってこういう秘密があるんだよ」と気づきと体験中心に。最後には「えー、もう終わり？時間がたつのが早い」「午後はとっても楽しかった」という声がたくさんあがりました！私もうれしい！

都会の子供たちは、もっともっとビックリと初めて知ることを体験してもらいたいです。

**◇江口さんのプロフィール**

東京都出身、あまりの仕事のブラックさに27年前に長野県に助けをもとめて移住したらやっぱりブラックだった。。というのは昔の話。自然とは最も遠いところのIT業界で働きながら、現在植物や木々について勉強中。自然とソフトウェアプログラムが実は共通点が多いことはあまり知られていない話。

## 上高地今昔 会員 竹原 文子さん

穏やかな晩秋のなか、11月15日に上高地は閉山を迎えました。今シーズンは特に大きな事件もなく、つつがなく過ごせたことに感謝しています。特に各地でクマの出没が騒がれている中、上高地では大きな問題が起きなかったことにほっとしています。とはいえ、春から夏にかけては例年より目撃情報が多く、私も3回ありましたが、彼らは本来の習性で、こちらの気配を感じると大慌てで逃げていきました。

上高地も大分様変わりして、インバウンドと若者が多くなり、賑やかな避暑地になりました。古くからのお客さまの中には、静かな昔を懐かしむ方もいます。今年は雨の少ない暑い夏で、連休・週末に天候がくずれるという皮肉な日々もありました。紅葉も心配されましたが程々に色づき、秋は穏やかに、人出が絶えることなく、紺碧の空のもと新雪の穂高連峰は息をのむ美しさでした。

日本の観光地も徐々に変わりつつある今、上高地も逃れられないようです。軽井沢のような河童橋周辺を見ていると、このままでよいのか不安もあります。山岳観光地の今後を考えていく必要がありそうです。これからも、特別名勝・特別天然記念物の名に恥じない美しい上高地であることを祈っています。



## 自然農園はっけんクラブ（首都圏） 会員 小宮 英之さん

「食糧が手に入る。」その期待は子供にとって、行動のパワフルな動機になるらしい。落花生を得るまでの道は険しい。デコボコの農道を抜けると、そこでは緑の丸い葉が地表を覆い隠す。その下を這う無数の茎は、地面に張り付いて離れようとしない。これをグイッと引っばると、土の中から白光りする落花生がイモづるの様に現れる。頭にたかる蚊。でも帰れない。地中にとり残された落花生を発掘しなくては。べたつく泥。白のイモムシに惑わされる。ようやく採った収穫物の4つに1つは虫くいで食べられない。それを見極め、仕分ける。2つの山ができた。最後に、食べられる方を皆で山分けする…。要するに、お宝は必ず見つかる。遠慮なく険しい道を選べばいい。



# やまぼうし自然学校 森でモリモリ遊び隊

あき  
秋

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5回「まつり準備&夏の森遊び」

夏休みを終えて久々に隊員と再会。午前中は遊び隊まつりの準備。午後はジップラインやブランコ、木登りなどたっぷり遊びました。午後も続けてお祭り準備に取り組む隊員の姿もありました。



## 第6回「遊び隊まつり」

“森でつながる”“遊び隊でできるようになったこと”をコンセプトに遊び隊隊員が店員となり、お家の方や、お友達をおもてなしする一日。

なぞ解きゲームや、武器屋さん、ショップ、お化け屋敷、カフェなど趣向を凝らしたお店がずらりと並びました。通貨「どんぐり」を配るのも銀行員の隊員です。創造力やアウトドアスキルを存分に発揮して、精一杯おもてなしをしました。



## 第7回「里山トレイル&竹林整備」

真田地区の里山を探検。木の実や葉っぱ、きのこ、動物の痕跡など、次から次へとお宝発見の声が。午後は近くの竹林で整備に挑戦！多くの隊員にとって初めての体験となりました。少し戸惑いながらも、チームで協力して1本の竹を切り倒しました。日曜日コースは雨のため、室内でじっくり竹細工を楽しみました。





# やまぼうし 冬のイベント案内

## 【 大人の森遊び 】

自然の中でのんびりリフレッシュ♪  
大人たちだけの森の時間です。

### スノーシューハイキング

【日時】1月25日(日)

9:30～14:30

【場所】菅平高原

【参加費】3,500 円 ★お弁当つき

詳しくはコチラ▶



## 【 主催イベント 】

月が満ちる夜、星が瞬く夜。  
雪の森の特別なスノーシューハイク。

【日時】

17:30～21:00 (予定)

2月2日(月) 満月スノーシュー

2月17日(火) 新月スノーシュー

3月3日(火) 満月スノーシュー

【場所】 菅平高原

【参加費】9,000 円 ★お茶会つき



## 2025 年 秋(9～11月)の事業実績

### 【 体験学習 】

9月12校・10月9校・11月1校

### 【 講座 】

森の教室・短期集中講座

### 【 イベント・自然体験 】

森でモリモリ遊び隊：第5.6.7回  
大人の森遊び2回・森あちよび2回

### 【 上高地白樺自然学校ツアー数 】

9月31件・10月30件・11月7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\* ・

記念事業を無事に終え、ほっと一息。  
と、思いきや、冬支度やスノーキャン  
プ、ニューズレター発行の準備など、日  
常的な業務が盛沢山。日常の積み重ね  
があってこそ、特別な日を迎えること  
ができると、改めて実感。30周年に向  
けて、丁寧に積み上げています。(大友)

## ～やまぼうしスタッフよりひとこと～



保母 裕美（ほぼちゃん）

25 周年の今年は、事業量も職員の働き方もバランスよく運営ができました。今後は新規指導者の養成と定着。働き方の多様化でマンパワーアップを目指します。



小菅 彩（こあちゃん）

「お母さんが好きな本借りてきたよ」と、キノコの絵本を借りきた子ども。実在するキノコがモチーフの登場人物たちとキノコ図鑑を見比べて遊びました。



平林 丈嗣（ひらりん）

秋は日差しを黄色く感じます。今秋も降り積もる黄色い落ち葉のように楽しい思い出が増えました。



茂木 香葉（このっち）

事務所の新看板は須坂側から来ても見えるようになりました。皆で頑張って作ったので、出勤時に見られて嬉しいです。濃霧の朝も頼りになります！



大友 あかね（にゃんちゅう）

お陰様で学生業に終止符。これからは、『ヒトはなぜ自然を求めるのか』を、ライフワークとしてのんびり追究していきたい。



黒澤 菜々花（とんとん）

緑を見つけることが困難になるほど通勤路が橙色に染まり惚れ直し続けた菅平の秋。次はいよいよ菅平で過ごす初めての冬。銀世界を駆け巡るぞ。



石川 順子（じゅんこさん）

初夏に追加植樹した 3 本は枯れずに酷暑を乗り切った。でも木陰で山野草を育てる願いはまだまだ叶いそうもない。自然を不自然に作ることの難しさよ！

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)

ニュースレター2025 秋号（2025 年 12 月 19 日発行）