

2026
春号



特定非営利活動法人

やまぼうし自然学校

ニューズレター

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



『森の恵み、ワラビ文字!』



・*・*・* 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

自分と折り合いをつける術を身につける

生活科の授業で「葉っぱじゃんけん」を実施。班で1枚の葉っぱを選ぶ活動でしたが、自分の葉っぱが選ばれず泣いてしまった子がいました。同級生の「もう一回やってほしい」の声で再挑戦。しかし今度は全体じゃんけんでは敗退。「勝たせてあげて」との声もありましたが、公平に結果を伝えました。

生きていると自分ではどうにもならないことに遭遇します。そんな時に必要な「自分で気持ちに折り合いをつける力」。自然を相手にする体験活動はその力を育む場でもあります。いよいよ泣き笑いのシーズンが始まります。

NPO 法人 やまぼうし自然学校 とは



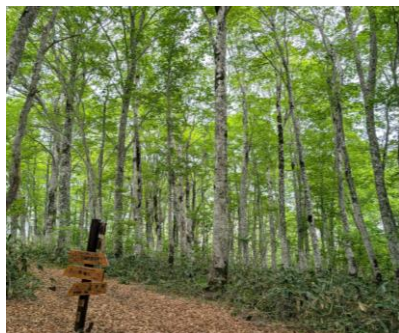
長野県菅平高原に本部をおき、「森とつながり、森とともに生きることのできる人を育てる」をミッションとして、体験学習・キャンプ・指導者養成・森林整備ボランティアなど、人と森、人と人をつなげる活動をしている NPO 法人です。1995 年に発足し、2000 年には長野県内で環境系第一号の NPO 法人として認証されました。

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。

思い出の地「カヤの平」で事業スタート



2003 年から指導者養成講座などで何度も足を運んだ思い出の地「カヤの平」。昨秋、「指定管理業者に応募しないか」と相談を受けたことから本事業が始まりました。時間がない中での決断でしたが、審査を経て選定いただき、この度「カヤの平高原保健休養施設&ロッジ」の管理運営を行うこととなりました。初代事務局長の小松崎さん（故人）のお気に入りの場所でもあり、彼女に導かれたような縁を感じています。ブナ古木の散策路を歩くと、みんなでフクロウの鳴き真似をした当時の記憶がよみがえります。



便利な現代だからこそ、あえて「オフライン」になれる価値を伝えたい。衛星通信で安全を確保しつつ、最高の「静寂」をお届けします。豊かなブナの森で、皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

文：加々美貴代

ぶなの森カヤの平高原キャンプ場

BUNANOMORI KAYANODAIRA CAMPING&LODGE



◀ 詳細・ご予約は
ホームページから！



「イベント:ジビエで考える野生動物との距離」 2026年3月8日実施

今回はコロナ禍以降久しぶりの実施だったが、8名の一般参加と関係者5名で楽しく進められた。始めにシカの背ロース・モモ、イノシシロース・バラ肉の調理をしながらジビエのイメージを聞くと、匂いが有り硬いと定番の意見が出された。実際自分で肉を磨き、料理に合わせて切り分けると、生肉でも臭くないとイメージも変わったようだ。

メニューはシカ肉のシチュー、シカとイノシシのリエット、イノシシの串焼き、シカ背ロースのタリヤータ。食後は多くの人からジビエに対して好感の意見をいただいた。中には、今後も食したいが何処で購入出来るかとの問いもあった。実際、国や県でもジビエの普及を進めているが、一般的には情報が乏しい。

長野県では令和3年度～7年度の5年間で4万頭のシカの駆除を予定しているが、実際には3万頭に達するかどうかという状況である。その内ジビエとして加工される肉は1割あるか位。シカは増えても、それに伴って食肉が増えるとも考えにくい。また、昨年のクマ出没数は長野県で1324件、捕獲数は173頭だった。大抵が埋められ肉にさえならない。野生動物の農林業への被害で多いのはシカ、イノシシ、クマの順だが、猟師の高齢化と銃所持の難しさから従事者が減少していて、早いうちに国なり県で手を打たないと大きな問題になると思う。



◇茂木さんのプロフィール

御代田町在住幼少期から川、山に恵まれた地に育ち、現在も冬は狩猟、夏は鮎、溪流にて投網と楽しんでます。しかし、獲った魚、肉は自分ではあまり食さず加工して人にあげたり、個人的にイベントをしたりして大事に命を頂いています。

特集

さらにパワーアップ！大人の森遊び

2025年度よりスタートした「大人の森遊び」。年間を通して、月1回のペースで開催している大人向けのイベントです。

年齢も住んでいる場所も全く違う大人たち。唯一の共通点は「自然を楽しみたい」という想い、ただ一つ。そんな大人たちが集い、自然に染まる1日限りの特別なイベントです。その場に集まった皆さんとともに形づくられる、心に残る1日を一緒に過ごしてみませんか？



各回ごとのお申込みも可能ですので、ご興味のある回がございましたら、ぜひお気軽にご参加ください。

初めての方も、普段なかなか自然に触れる機会のない方も大歓迎です！皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

文：黒澤菜々花

第2回 炭の掻き出しと炭窯ピザ (2026/5/10) 会員 加藤 和彦さん

「大人の森遊び」とても魅力的なネーミングですよ。日々頑張っている大人が、自然を楽しみながらホッと一息つける、そんな素敵なプログラムです。

今回は「炭の掻き出しを終えた後に待つは絶品炭窯ピザ」の回でした。沢山の方に参加して頂き、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しい時間を過ごしました。普段は体験できない炭焼きに皆さんとても興味津々で率先して作業をされていました。炭窯の余熱で焼いた焼きたてピザはまさに絶品です。オリジナルレシピで、デザートピザまで。最後には掻き出した炭のお土産付き。皆さんとても満足された様子でした。

そんなとても楽しい「大人の森遊び」ぜひ皆さんもご参加下さい。



◇加藤さんのプロフィール

須坂市出身、長野市在住。20代の時にインタープリターに興味を持ち、30年熟成させて50代にしてようやく一歩を踏み出しました。今の私だからこそ伝えられる事があるかも？自然の中で過ごす時間が大好きです！

やまぼうし 夏のイベント案内

【 森あちよびクラブ 】

3歳以上の幼児対象
親子でゆったり外あそびを楽しもう！

【時 間】 9:30～14:00

【参加費】 親子1組 3,500円

7/12(日) 沢あそび、生き物さがし

【場 所】 菅平高原

9/5(土) ボートで水あそび、竹鉄砲

【場 所】 丸子かわまち公園



詳しくはコチラ▶



【 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。

【時 間】 9:30～14:30

【参加費】 3,500円 ★昼食つき

7/11(土) 森でデイキャンプ

【場 所】 菅平高原

9/6(日) 的岩へ出かけよう

【場 所】 菅平高原



詳しくはコチラ▶

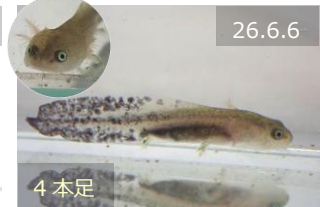
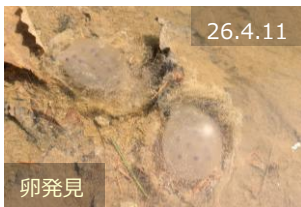


事務所のいきもの🌱 観察日記



モリアオガエル

2025年、会員の百瀬さん宅からやってきた2匹。昨年はバツタをモリモリ食べ、冬の間は暖かい安曇野で過ごし、また4月に帰ってきてくれました。今年もよろしくね！



クロサンショウウオ

雪解け後駐車場の水たまりに卵を発見！干上がる前にバケツに移し、約2週間後に小さなウパールーパーがふ化。オタマジャクシと逆で、前足→後足の順に発生します。

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」

2026年度の遊び隊がスタート！はじめましてのゲームをしたり、自然体験の森を探検したり、初回から元気いっぱいみんな。森遊びに使えるノコギリやロープの使い方、火おこしの方法などにも挑戦！一年間思いっきり自然を楽しもう♪



第2回「春の森遊び」

芽吹きが季節がやってきた菅平。一本松の森で、思い思いの森遊びを楽しみました！ブランコを作ってみたり、木や笹で秘密基地を作ったり、落とし穴をしかけたり…森でのお楽しみは無限大♪みんなの発想や目の付け所もお見事でした！



各回のブログはこちらから▶

上高地白樺自然学校

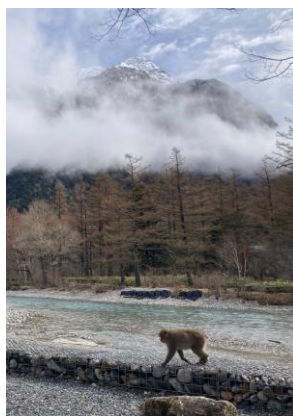
『上高地ツアー始め』

文・写真：会員 村重恵美さん

4月21日(火) 晴れ。幕開けは「上高地ホテル白樺荘」の従業員向けツアー。初めての上高地に目を輝かせる参加者が多く、こちらも新鮮な気持ちでご案内。楽しい上高地生活を過ごしてねと願いながら。

23日(木) 雨のち雪。一般向け1時間ツアー初日。昼前には3cmの積雪となる春の上高地らしい天候。2~3℃と寒いなか、2回催行。雪を被るヒメイチゲやフキノトウの姿が印象的だったとの感想。河童橋周辺には雪に大はしゃぎする外国人多数、寒さに気がついていないのか？

翌日は山が見える曇り。10℃前後。ツアーも盛況で、賑やかな鳥の声、咲き始めの花を楽しむ穏やかな1日となった。山の残雪は極めて少ない。いつもと違う景色で2026年のシーズンが始まった。



上高地白樺 ネイチャーガイド

詳細は
ホームページから▼



2026年 春(3~5月)の事業実績

【体験学習】5月14校

【講座】

森の教室、上高地 NG 養成講座、
アシスタント研修会、森を楽しむ講座

【イベント・自然体験】

ジビエイベント、森でモリモリ遊び隊①②、
大人の森遊び・森あちょび各1回

【上高地白樺自然学校ツアー】

4月3件・5月25件

詳しい事業実績はこちらから→



・*編集後記*

新事業が発足した今季。慣れないことも多いですが、やまぼうしで培ってきたスキルやアイデアで、大勢の人が楽しめる場所を作っていきます。そして、菅平の体験学習やキャンプもこれからは最盛期。さらなる暑さに負けず、森でのかけがえない体験をお届けするべく各拠点で邁進してまいります。(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）

5月の体験学習シーズンインのために2月後半から始まった指導者研修。職員の方々が指導者役となり、会員さんにスキルを伝授。頼もしく、嬉しい！



小菅 彩（こあちゃん）

毎年庭のメダカ鉢にやってくる大きいカエルをヘビが狙っているところに遭遇。最後まで観察できなかったのですが次の日からカエルはいなくなりました。



平林 丈嗣（ひらりん）

春探しデイキャンプ的一幕。子どもたちと朽ちた楢木を持ち上げたところ……クロサンショウウオがお休み中♪晩春の嬉しいサプライズ。



茂木 香葉（このっち）

新生活や新事業…ソワソワする季節ですが、春が一番好きです。ぼかぼか陽気に目覚める虫、新緑の光に包まれる森。春の訪れを皆が喜んでいるように感じます。



大友 あかね（にゃんちゅう）

3日間の体験学習の最終日に、「自然の中で自分のちっぽけさを知りました」と語った中学生。自分のからだで大自然を感じたからこその大発見!!



黒澤 菜々花（とんとん）

幼児親子向け主催イベント『森あちょびクラブ』に初参加。蝶々を探していたお友達に、小さな手で作った蝶々をひらひらと見せる姿に心が洗われました。



石川 順子（じゅんこさん）

最寄り駅西側は新しい街並みと広大な緑地が混在。訳あって車窓から連日サクラを眺めた春。いま新緑はいっそう濃くなり遠目の樹形に癒される日々。

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2026 春号（2026年6月19日発行）