



2009年4月1日発行

～山の達人ともさん10周年～



←初めての人にも、
 そうでない人にも、
 一緒に付いて行か
 せます！山の知恵
 は豊富なので、山菜
 採りなど森の散策
 にどんどん連れ回
 して下さい！



春風とともに気候は日に日に上昇し、雪の下からはフキノトウが次々と姿を見せてきています。
 皆さん如何お過ごしでしょうか？

町では桜花が春のスタートを切る頃、学生の皆さんは新学期や入学式でドキドキ。お酒好きな大人たちはお花見の準備？さて、私たちはというと、林道は雪も残り少なくなり、車が行き来する風景が、春に向かって私たちの背中を押してくれているようです。



※もりくらでヤマネ2回目発見！

1回目、塚田家ツリーハウスで撮影されたことに
 続き、同家ツリーハウスの布団の間から死体発見！
 (300haの山で生息地はここだけなのか！?)

さあ、春の森遊びといったら、まずは何といっても山菜でしょう。タラノメ、コシアブラ、コゴミなどを暖かい木漏れ日が降り注ぐ中、採って、料理して、食べる！・・・お店にはない贅沢ですよ。そして、眠っていた木々も目を覚まし、森は生命の息吹で満ち溢れます。動いて少々の汗をかく気温が心地良く、沢の水が少々冷たく感じる頃がお散策の絶好のタイミングです！



4～6月はこいつらが目立つ！ わからないなあ…という人は、山でうろついている頭ボサボサの人(ともさん)の手を引っ張って行って教えてもらおう！

食欲旺盛編



↑フキノトウ。花が出る前が食べ頃と言われていますが、出ても決して遅くはありません！てんぷらはかなりイケますよ。

↓知る人ぞ知る、山菜キングのタラノメ！誰もが認める、キングの名に相応しい味わいです。やっぱりてんぷらかな？但し、その年に出た芽を全部採ってしまうと、枯れてしまうので要注意！



↑コゴミ。ゼンマイに似ているが、アクが強くない、調理も簡単のため、非常に食べやすい！それに、もりくらではあちこちから沢山採れます。
てんぷら、胡麻和えなどがおいしいですよ。サラダでもおいしいですが、生のままで大量に摂取するとお腹を下すかも…。

「コシアブラ」、「ワラビ」、「ゼンマイ」などがもりくらではオーソドックスなところですね。ものによってはスーパーでも売っていますが、やっぱり、野外で自分の手で採って料理してこそ！

思わず見とれてしまう編

↓森が甘〜い匂いがするなあ…と思った矢先、巨大な葉の上にピンクのホオの花を発見！葉が大きく、高木であるため、お目にかかりにくい花ですが、それを言ったらわがままというものでしょうか？これは実も大きく、季節を通じて目立つ木ですね。



↑タムシバ。時期とその年によりますが、タイミングさえばっちりであれば、山はタムシバの花で色付きます。また、そっくりなコブシの花も少し贈れて咲き始めます。見分け方は難しいですが、茎や葉を噛んでみましょう。ほんのり甘いのがタムシバです。

↓シャクナゲ。もりくらでは所々に群生しています。その生え方と、葉のつやは非常に覚えやすいですね。
有名な毒草ですが、口に入れなければ害はありません。5〜6月に美しい花を咲かせます。



他にはイワウチワ、ベニバナイチヤクソウ、ヤマシャクヤクなど、春の花で目立つものはまだまだあります。色だけでなく、森全体の匂いや肌で感じる空気にも変化を与えているようです。たかが花と侮ることなかれ。

油断すると大変な目に…編



↑ヤマウルシ(左)&ツタウルシ(右)

森が色鮮やかになるこの季節からはちょっとだけ注意が必要！秋になると両方とも紅葉するので識別しやすいのですが、今の季節は…ちょっと分かり辛いです。ということで、一緒に森を歩く時にご紹介したいと思います。
森に入る時は足を出さないように！



↓おいしそうな実…ですがこちらは日本でも有数の猛毒を持つドクウツギ。鳥などは食べますが、昔はこれを食べた沢山の人が亡くなったそうです。味自体は甘くて大変おいしいらしいのですが、「一度きりの味」です。これも口に入れなければ問題ありません。



山菜によく似た毒草が多数あり、過去において、これによる事故の事例があります。タラノキとヤマウルシは似ているし、フキノトウとハシリドコロを間違えてしまうこともあるそうです。

スタッフがいつでもお教えします！

GW 心機一転 もりくら山開き！

5/4 (祝) 9:00~もりくら伐採決行!

範囲は白秋の森周辺、その手前林道下の森などが挙げられますが、現在検討中です。ご意見をお寄せ下さい。

チェーンソーと、森作りの実践をみんなで学びましょう。(チェーンソー、ノコギリなどご持参下さい。)

13:00~恒例! 山菜採り&パーティ

山を歩きながら、いろんな話を聞きながら、旬の山菜を集めます。

17:00~山菜てんぷらパーティ

夜はパーティ! 採集や料理など、どうぞお手伝い下さい。

途中で・・・第2回「明日のもりくらを決定する会」

もりくらスタッフと会員さん、お客さんとで今後のもりくらの方向性などの話し合いです。スタッフの頭のみで行き詰っている現状を打破するべく、お集まりいただきたいと思います。みなさんの貴重なご意見をお願いします。

5/5 (祝) もりくら美化曜日

9:00 三棟集合

ここ数年で私たちの身に覚えのないゴミが増えています。ここは短時間で人海戦術で挑みたいので、この時間帯にもりくらにいる人達、是非お力添えを! 「全員参加」をお願いします。

もちろん、30分でも1時間でも部分的な参加で結構ですので…。

千年の森自然学校 その後のイベント情報

春~秋にかけてのイベントです。夏キャンプの日程が決定しました!

●6月7日(日)

鉾ノ峰登山

タイミングが良ければシャクナゲの咲き乱れるすばらしいコース。巨木にも出会える原始の森だ。獣道に行くよ!(実歩行時間7時間以上)

★昼食を持ち、朝~夕方にかけて山頂へ

●8月9日(日)~16日(日) 7泊8日キャンプ

森の秘密基地作りサバイバー(小学校高学年~中学生向け)

毎年開催している、自主性とチームワークが重視される中級者向けのキャンプ。大まかなテーマを元に、7泊8日のスケジュール、生活スタイル、役割分担など、自分達で考えて実施。過去は森の中で大工をしたり、2泊3日で往復60kmの旅に出たり…。

今年のテーマは一体?

●8/10(月)~13(木) 3泊4日キャンプ

北アルプスこども冒険キャンプ(小学校低学年~中学生向け)



GW! アシスタントスタッフ募集

この季節は年間を通して、おいしい山の幸が取れる有数のタイミングですね。今年は恒例の山菜採りに加え、以前よりご要望の強かった伐採を開催します。

毎年賑わうことが予想されるGWですが、今年は同時期に他の行事が重なり、例年以上にスタッフがてんでこ舞いになりそうです。

そこで今回、イベントをお手伝い頂ける方を本気で募集ます! 主には、食事作り、MCアシスト、そして、一緒に遊ぶ!この時期、たまたまもりくらにいらっしゃる方で構いません。

どうか、よろしくをお願いします!



過去の「マタギキャンプ」、「どうぶつ探検キャンプ」、「伝説の森と水の探検へ！」に該当するキャンプ。3泊4日为一个のストーリーのなっており、森のどうぶつ謎を解き明かすため森へ探検！数々の課題をクリアしていく。必要なものは元気と探究心！

● 8/14 (金) ~16 (日) 2泊3日キャンプ

みんなでツリーハウス作り (大人・家族向け)

大人も子どもも一緒になって仕事をする、家族キャンプ。森の中でみんなで働く様は、まるで大家族です。上記2本のキャンプと違い、お父さんやお母さんも一緒にご参加下さい。

ミニツリーハウス建設が主なプログラムになりますが、正直、期間が短く、かなりきついですよ！去年は作業が遅れてしまったため、最後はどしゃ降りの中、強行しました。



※8月中のキャンプに関しては次号ニュースレターにて追ってご連絡します。

8月1日(土)~8月4日(火)、8月5日(水)~8月8日(土) (2回実施)

ユースホステル協会協賛 どうぶつ探検キャンプ

2008年夏に開催した日通旅行との共同キャンプを、今年も同時期に開催する予定です。

それぞれ野生動物をテーマにした4日間ですが、今回カモシカやリスなどに超詳しい「どうぶつ博士」が登場！予想されるハイライトは、少人数の班ごとに、森の中でテントで一泊する、通称「ワンナイトキャンプ」。本部から離れるため、グループ内の決断が全てを左右する一夜。この最大の難関で、君たちは何を見つけるのか…。



群馬~静岡にかけて各地出発で、添乗員が連れて来てくれますので直接もりくらはにちょっと…というお知り合いの方がいらっしゃいましたら、是非お勧め下さい。

詳細はまだ未定ですが、お問い合わせ・お申し込みなどは日通旅行へ。

● 9/20 (日)

森の幸とピザ作り

みんなで秋間近の森へ探検に行きます。今回は軽いお散歩程度ですが、所々でおいしいものが見つかるかもしれません。お昼は釜でオリジナルピザを作りましょう。

野外で作る料理ってどうしてこんなにおいしいのでしょうか。



★AM…森の散歩

PM…お昼からピザを作ります。これが結構時間かかります。

● 9/21 (祝)

源流探検



野生のイワナの手づかみに挑戦！

滝の多い渋沢を裸一貫で挑む！イワナを獲るのも、もちろん手づかみ。テレビで、焚き火で川魚を焼いてるシーンを見ませんか？皆さんにもおいしそうだなあ、と感じた記憶があるはずですよ。

また、焼く以外にも「燻製」などもできます。こちらは、チーズ、肉などもめちゃくちゃおいしいですよ！

★AM…源流入り口に移動～沢のぼり

PM…イワナを調理、燻製作り

●10/10 (土)～12 (祝) 三連休

キノコ祭り

会員さんに大好評企画を今年も開催！

渋みがあったり、苦味があったり、大人向けの味が多いキノコですが、調理方法さえ適していれば子どもにも大人気！毎年、この頃キノコ料理を食う子どもが出てきます。



現場で雑キノコ講座。そしてキノコパーティ、など例年の内容に沿ったものを予定しています。

★10/10 PM…博士とキノコ狩り「入門編」

10/11 AM…博士とキノコ狩り「中級編」

PM…博士とキノコ狩り「マニアック編」 夜はキノコパーティ！

10/12 AM…キノコ狩り「そこまでやるか？編」

●11/21 (土)～23 (祝) 三連休

炭焼き

材を調達し、オリジナル炭焼き窯で本格的な炭作り。火を入れてから完成するまで長時間を要します。

火の番は非常に重要な役割であるため、夜中まで見ていなければいけないことも…！？

★11/21 PM…材の切り出し～火入れの準備

11/22 AM…火入れ開始！ここからが正念場だ！

10/12 AM…炭完成！



参加要綱

●時間：9：00～16：00

イベント開催中の 9：00～12：00、13：00～以降は森に出掛けていることが多く、対応出来ない場合がございますので、その時間帯の出入りはなるべくお控え下さい。(詳しくはご相談ください。)

●対象：小学生1年から中高生・大人まで

●参加費：一人 2000 円 (但し親子での参加の場合は親も子も 1000 円) ※会員の方は半額になります。

※ご宿泊には通常の小屋代等が別途必要になります。

●持ち物：お昼 (おにぎりやパンなど自分たちでおかずを作りたくなるような質素な主食をご準備ください。汁物などの副食を毎回作ります。(スタッフを1名で考えていますので、結局インスタントになってしまうこともありそうですが。)、おやつ少々、筆記用具、タオル、着替え、替えのくつ、ディパック、小さいビニール袋 (ゴミなどに)、雨具 (折り畳み傘と上下セパレーツの雨具。)

●宿泊：山小屋 (バンガローのようにトイレや台所、風呂はありません。) ツリーハウスは先着2組まで。(ただし、遠かったりします。) テント持参の方は割引あり。

・料金：大人1泊 2000 円 (中学生以下半額。 ※会員の方は更に半額になります。)

・持ち物：寝袋 (あれば) レンタルも可能です。

※8月のキャンプには適用されません。

ビジター大歓迎プラン

森の冒険生活を一緒にしませんか？

広大な自然の中でしか出来ない体験を千年の森自然学校のスタッフや参加者のみなさんと一緒にやりましょう。

●その1

山は広くて、水は泉から、薪は山から、そして焚き火を囲む・・・そんなところですので、お着きになったらずにはご案内。森の生活のこと、地理のこと、などなどスタッフがご案内！

●その2

道も立て札も少ないので、森の達人と一緒に探検（散歩）に出掛けよう！ 自然の見所は一期一会・・・その日の花、その日の山の幸、その日の動物に会っていただけること、沢や滝や山へ楽しく出会えることを大切にして、その日その時の皆さんに合う冒険をご案内します。（約2時間）

●その3

火を囲む「食」の時間を大切にしています。

その日山で逢ったみなさんやスタッフと一緒に薪を割り火を起こして焚き火をします。（調理にも使いますが・・・）食材は各自が原則ですが、石釜でピザなどの話が出た時には、みんなで同じものをやる時もあります。（事前にご相談します。）

◇小屋泊の場合

大人1泊 2000円 高校生以下半額 3歳以下無料 お泊りの方に限りイベント参加費が半額！
日帰り利用 300円 イベントにご参加の方は、そのイベント料金のみ必要です。

◇テント泊の場合

1人1日300円 3歳以下無料 1泊2日の場合は300円×2日=600円です。

◇日帰りの場合

入郷料として1人300円 3歳以下無料

2009年4月 千年の森自然学校ニュースレター
春号

発行 千年の森自然学校

編集 奥村知之

〒398-0001

長野県大町市平 2811-8 大町温泉郷「いろり」2F

Tel/Fax 0261-23-6860