

特集1 夏だから、汗をかこう。 鉦山で健康になる！

特集2

ふおれすと鉦山の使い方～3世代ファミリー編

ふおれすと鉦山の事業
木と森のあそび場・コーザングリーンレース

リレーコラム カマンベツに呼ばれて
羽鳥 博史（グラフィックデザイナー）

スタッフルーム

MJ days 花ある紀 / スタッフコラム / ふおれほらこら /
カウンターのうらがわ

KOUZAN EVENTS / KOUZAN INFORMATION

photo: 松原 條一

27 Jul . 2009

鉦山録
こうざんろく

登別市ネイチャーセンター「ふおれすと鉦山」ニュースレター

発行：特定非営利活動法人 登別自然活動支援組織「モモンガくらぶ」
〒059-0021 登別市鉦山町8-3 登別市ネイチャーセンターふおれすと鉦山
TEL/ 0143-85-2569 FAX/ 0143-81-5808
E-mail: kouzan@npo-momonga.org URL: <http://npo-momonga.org/>

夏だから、汗をかこう。鉾山で健康になる！

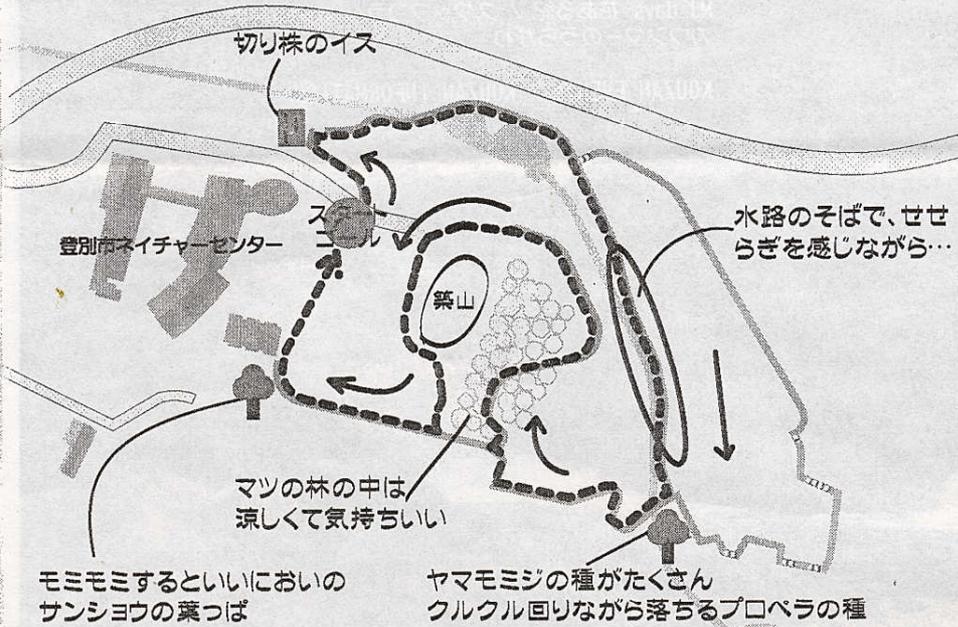
ふおれすと鉾山の敷地内に整備されている遊歩道。

四季折々の森の中を歩けます。今回は万歩計と時計を持って遊歩道を歩いてみました。

さらに、その記録を基にカロリー計算まで出してみました。

夏の木漏れ日と水のせせらぎを感じながら、健康ウォーキングはいかがですか？

すっきりせせらぎコース



ユニバーサルデザイン (UD) の遊歩道のコース。アップダウンがそれほどないため、車いすやベビーカーでの利用におすすめ。
 (※途中の築山の周りやじゃり道は、ユニバーサルデザインにはなっていない)

DETA すっきりせせらぎコース

距離: 755m

所要時間: 約10分

測定歩数、消費カロリー(実測例):

一般男性: 1013歩

ゆっくり歩き 29.9Kcal

早歩き 53.3Kcal

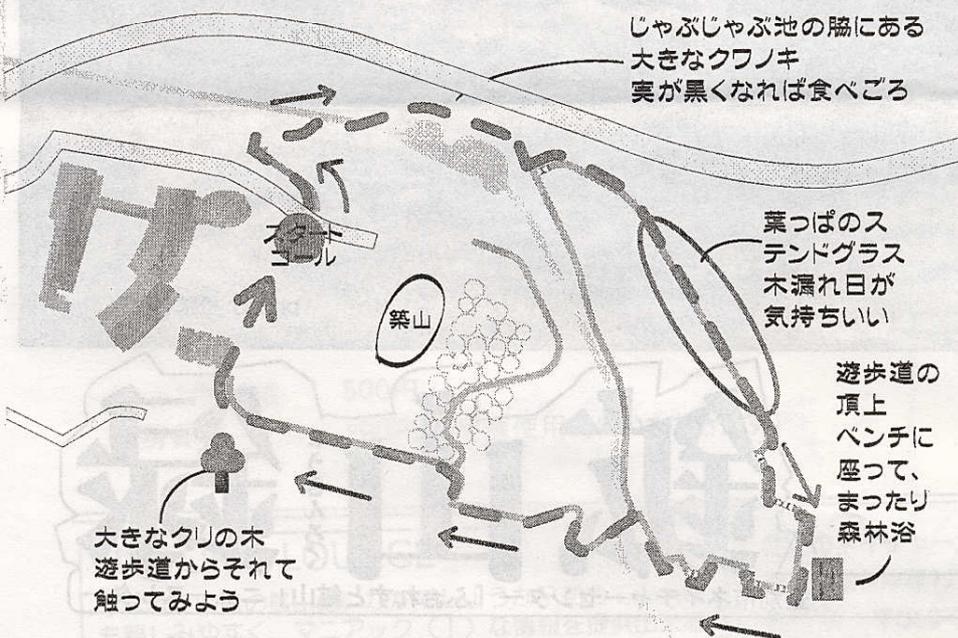
一般女性: 1043歩

ゆっくり歩き 25.3Kcal

早歩き 45.1Kcal

※個人による差があります

はりきりてっぺんコース



大回りコースは、最初はなだらかなユニバーサルデザインの道で、途中からウッドチップの道に変わり、アップダウンがあるコースです。途中ふおれすと鉾山側の眺めもよく、高低差を楽しめます。

DETA はりきりてっぺんコース

距離: 655m

所要時間: 約11分

測定歩数、消費カロリー(実測例):

一般男性: 1036歩

ゆっくり歩き 32.9Kcal

早歩き 58.6Kcal

一般女性: 1050歩

ゆっくり歩き 27.8Kcal

早歩き 49.6Kcal

※個人による差があります

ふおれすと鉱山の使い方

～3世代ファミリー編

「今度、孫が来るから…」「帰省のときに遊びにいきたいわ！」…そんな声にお答えして、ふおれすと鉱山の活田舎、お教えします。第2回目は、おじいちゃん・おばあちゃん・お父さん・お母さん・お子さんのみんなと一緒に楽しめる3世代ファミリー編です。

☆自由に使えます。

木工道具は揃っているクラフトルーム。小枝や森から拾ってきたもので作品をつくってみませんか。子どもたちの夏休みの工作づくりにも活用してください。基本的にいつでも無料で使えますが、予約が入っている場合もあるので、事前にお問い合わせください。

☆森のほんやさん

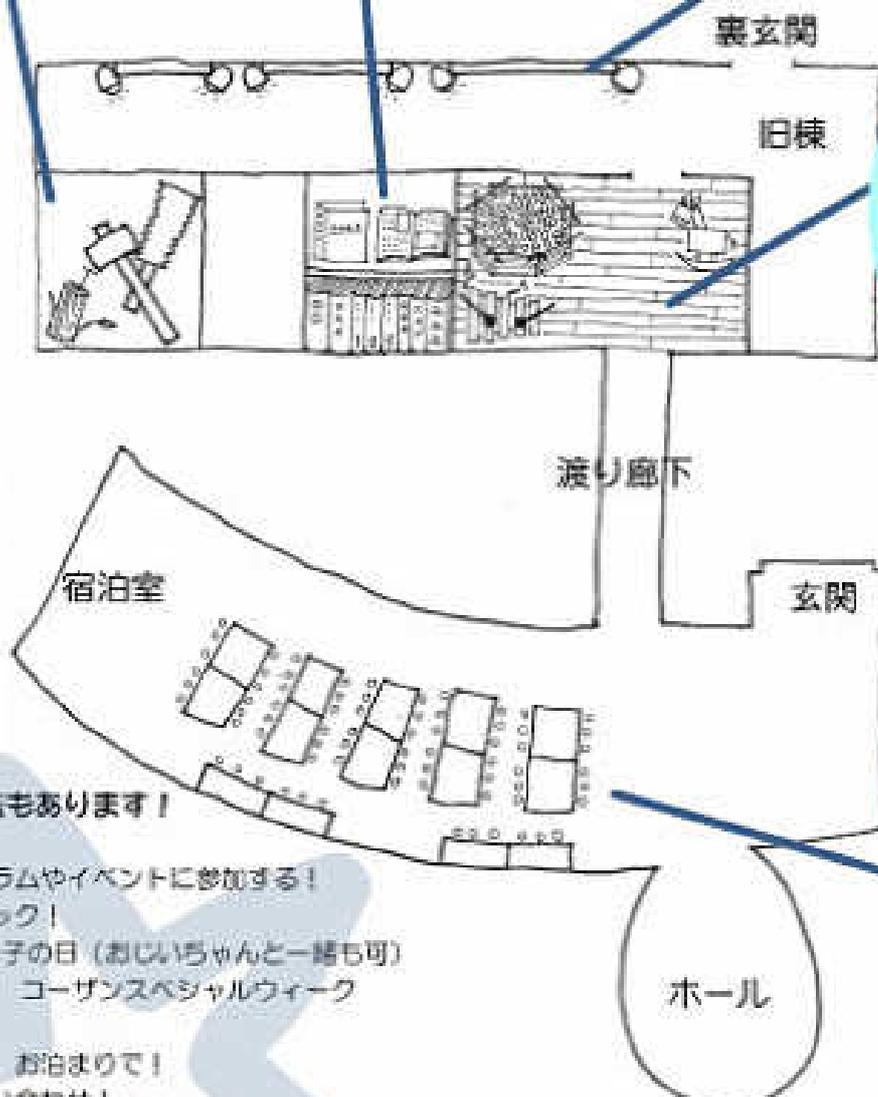
森のほんやさんには、絵本がたくさんあります。もちろん、自然について調べる図鑑や専門書、アウトドア雑誌もあります。ママの読み聞かせ、PAの趣味の読書、足をのばせる量のお部屋で思い思いにお過ごしください。

☆展示がリニューアル!

目、学校だった旧棟に自然に関するいろいろな展示があります。この夏、展示がリニューアル!「さわって、あけて、のぞいて」廊下に広がる不思議な世界。ぜひご覧ください!

☆木のおもちゃひろば

本質空間に変身しました。床も手作りフローリングで木のあたたかさが感じられ、はだして遊びまわります。木の砂場や木馬などの木のおもちゃに子どもたちは夢中になること間違いなし。おじいちゃん、おばあちゃんもソファーに座りながら、お孫さんの遊ぶ姿を楽しめます。



☆窓から森がみえる食堂

大きな窓があり、光が差し込む食堂。グラウンドや木のブランコ、丸太のアスレチックなどで遊ぶ子どもたちの姿を窓から楽しめます。食事の提供・販売はありませんが、お弁当を持ってきて自由にお使いいただけます。自動販売機はありますので、休憩にもお使いください。また、材料を持ち込んでの調理も可能です(調理台使用・1時間100円)。こちらは事前にお申し込みください。

こんな利用法もあります!

- 主催プログラムやイベントに参加する!
→HPでチェック!
8月1日 父と子の日(おじいちゃんと一緒に可)
8月7日~9日 コーザンスペシャルウィーク

- 帰省の際に、お泊まりで!
→電話でお問い合わせ!
7・8月は休館日なし、お盆も休まず営業しています。今年の夏は、お泊まりでゆっくり、おもしろい、遊びませんか。まだまだ泊まれる日はありますので、お早めにお問い合わせください。もちろん、テント泊もできます(テント持ち込み・1張り500円)。詳しい料金はP8をご覧ください。

今年の秋にやってくる！ 木と森のあそび場

コーザン・グリーンレース



今年の9月は、暑い季節になりそう！

2年ぶりに帰ってくる「木と森のあそび場」、今年で3度目の開催となる「コーザン・グリーンレース」の魅力に迫ります。

秋の連休に開催!

木と森のあそび場 9月21日(月)～23日(水)

どうもどうも、2年間おまたせしました。

今年の秋の大型連休に「木と森のあそび場」が帰ってきます！

ふおれすと鉾山の館内や敷地をいっぱい使って、木のおもちゃや森と遊びふれあう一日。

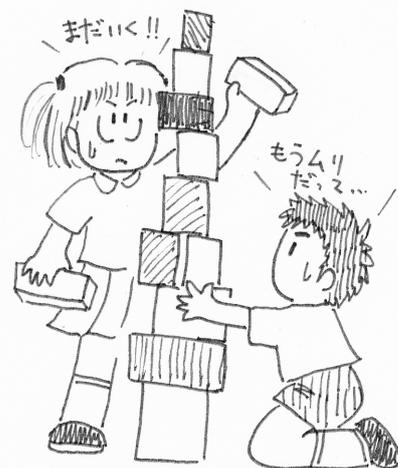
特大の木の玉プール、いろいろな色や形のつみ木、何種類もあるパズル、大きな木のすべり台、木でつくられたミニカーなどなど、木を素材にしたたくさんのおもちゃと1日中遊んでいられるスペースをつくります。

そのほか、森のなかで遊んだり、木を使って何か作ったり、面白い企画をたいてい考え中。

今年は子育て中のお母さんたちに力を貸していただいて、プロジェクトチームを結成します。

おじいちゃん、おばあちゃん、おとうさん、おかあさん、おにいちゃん、おねえちゃん、おとうと、いもうと、あかちゃん。

世代を超えて、何世代もいっしょに楽しめるイベント、みんなで楽しめる空間づくりをめざしますので、ご来場お待ちしております！



9月の最終週に開催!

コーザン・グリーンレース 9月27日(日)

今年で3回目となるコーザン・グリーンレースは、鉾山の自然を新たな角度から楽しもうという試みです。

少しづつ認知度も高くなり...、昨年は道外の方や札幌などから100名の方にもお越しいただく通の穴場イベントにもなりつつあります。

普段運動不足と感じている方や、トレイルランニングに本気で取り組まれている方などなど、清流のせせらぎを聞きながら木漏れ日の道を駆け抜けませんか。

コースは4段階に分かれ、最短の3kmは親子でも楽しめます。その他5kmコース、レースを楽しみたい方には、高低差約200mの三段の滝を経るコースを含む10km、20kmもあります。

体力に合わせたトレイルランニングをお楽しみください。また、のんびりゆるやかな空気の中で新たな交流も楽しんでください。遠方からお越しの方等、前泊(センター泊)および前夜祭もどうぞご利用ください。

【参加料】中学生以上2,000円

小学生以下1,500円

【定員】4コース合計100人(先着順)

参加受付開始: 8月3日～(定員になり次第締め切り)



カマンベツに呼ばれて

ある日、鉾山橋あたりで

こんにちは！ いや～気持ち良い天気ですね。どちらまで？
三段の滝ですか。良いですね～。

私達？ ちょっと川又温泉まで。歩いて行くのは大変だけど、
MTB（マウンテンバイク）だとすぐなんですよ。車？ 使わない使
わない！ 何故って、車だと勿体ないでしょ！ 途中の道端に面
白い物がいっぱい有るんですよ。水たまりみたいなところにサン
ショウウオが居たり、珍しい鳥が居たり、きれいな花が咲いてい
たり。車で走ってたら絶対に気付かないでしょ？ 自転車の速度
が丁度良い！なんてね、アハハッ（笑）

えっ、子ども？ 息子は7歳です。ええ、行けます行けます！も
う2回ほどMTBで川又温泉まで行ってますよ。なっ！ 歩きだとシ
ンドイけど、自転車だったら寄り道しても1時間弱ですね。

5月に来た時は、子どもも一緒に大曲林道から一山越えて幌別
山線をぐるっと回って一周してきました。子どもにとっちゃ少し
大変だけど、冒険気分を楽しそうだし、走りきった後の満足感も
大きいみたいですよ。

歩くのも楽しいけれど、MTBを使ったら、一日でもっともっと色
々な物が見られますよ！ 林道の奥の方へ行くとカナダみたいな
景色の所が有るんですよ！

えっ？ MTB持ってないって？ センターで借りられますよ！

私？ 札幌から来てます。えっ？ いやいや、センターまでは
車です。札幌から自転車ではないですよ、いくらなんでも・・・
でも自走で来ちゃう人も居ますけどね。

楽しいですよ、鉾山町。つつい来ちゃうんですよ。ええ。
何年前だったかな？ お正月に来て山神社で初詣した事もありま
したね。

えっ？ その時もMTBですよ。カマンベツの沢まで行って、凍っ
た川の上を走りましたよ。楽しかったなあ……。うん？ちょっ
と引いてません？

まっ、試しに少し乗ってみますか？ どうぞどうぞ。楽しいで
しょ？笑ってますもの。顔が。なかなか良いでしょ？、MTBって。
そうそう、私、5月にですね、ボランティアスタッフってのをふお
れすと鉾山でやらせてもらったんですよ。その時は子供達にちょ
こっと乗り方なんかを教えたのですが、参加した子供達、みん
な良い笑顔でしたね。

MTBを使ったプログラムが有れば、また手伝おうかな？なんて思
ってるので、機会があれば参加してみてくださいよ。基本の基本
だけでも分かったら楽に走れますから。他にも色々な活動をやり
たいなんて、勝手に思ってる事も有るんですけどね、まあそれ
はそのうちね……。

おっと！ とんだ道草になっちゃいましたね、すみません。で
はお気を付けて～！



羽鳥博史
グラフィックデザイナー

1968年早生まれ 札幌在住
札幌の専門学校を中退後、東
京、横浜で10年間過ごす。
自然に飢えて北海道にUター
ン。
MTBで山の中を走り回る事が
3度のメシよりも好き。

鉾山の奥の林道で、動物と人と
自転車の足跡を見て、みんなが
平等に共有出来るトレイル造り
と保全活動を始めたいと強く思
うようになる。
鉾山でシェアザトレイル活動を
実践するのが当面の夢！

what's マウンテンバイクレンタルしてます

羽鳥さんおススメのマウンテンバイク、ふおれすと鉾山でも貸し出しを行っています。ご希望の方は、受付にてお申し込みください。

1時間 100円 ※サイズ・台数に限りがあります

エゾアジサイ

あたりは濃い緑におおわれ、強い陽射しが降りそそぐところ、木陰で草たちに混じってひととき目立つ花が咲いています。とてもステキな青色をしていて目を奪われてしまいます。数個の飾り花（装飾花）が両性花をとりかこみ、バランス良く配置されています。

虫媒花であるエゾアジサイは虫に花粉を運んでもらうために形、色、香りに工夫をしているのです。普通、花色は青色ですが、時には淡いピンクから白色に近い青淡色と、変化が多いのも特徴です。

アジサイの花色変化は土壌に関係しています。花は青色の元であるデルフィニジン（アントシアニン）と土壌中のアルミニウムが結びつき青を発色します。酸性土壌ではアルミニウムと結びつきが強く、アルカリ性土壌では弱い、従って、赤系の花が咲くところはアルカリ性土壌ということになります。暑い盛りの林道歩きはキツイですが、鉢山地区の林道は日陰が多いので、花との会話を楽しみながらブラブラするのもいいものです。

2009年7月2日（木）記 MJ

■スタッフルームへようこそ
ふおれすと鉢山スタッフのお部屋です。ここは普段スタッフが考えていること、感じたことを好きなように表現する場。鉢山で会うのとはちょっと違ったスタッフたちの横顔をお楽しみ下さい。

MJ days

花 ある紀

スタッフコラム②

つっちー

だよ

はじめまして。鉢山録初登場の土屋俊幸です。

神奈川県出身、3月まで東京で大学院生をしていました。大学では地理学を専攻し、地質学や気象学、人文地理学などなど「地」の「理（ことわり）」を知るすべを学んできました。自然環境やそれを普及させる仕事をしたい！と思い、モモンガくらぶ／ふおれすと鉢山のスタッフ募集をホームページで目にし、登別にやってきました。

私が自然の中で特に興味があるのは、川！川やその流域は、自然や人間生活が密接につながっており、川によって様々な特徴が見られます。大学では、神奈川県の酒匂川で水質環境と住民による河川の評価を比較しました。幌別川流域の環境は？興味津々です。プログラムや調査でどんどん川に関わっていきたいと思います。

先日今年度第一号の川プログラムで全身川に入りましたが、前回全身水に入ったのが調査で行った真夏の小笠原の海だったので、まったく違う。寒くて寒くて…でも、子ども達が（寒さで震えながらも）楽しんでいる笑顔を見ると、気力がわいてきます。

地理学の視点や直前まで学生であったことを活かして、モモンガくらぶ／ふおれすとに新たな風を吹かすことができたらなあと思います。

夏スペやプログラムなどなど、夏に向けてがんばっていきます。まだまだ不慣れな点が多いかとは思いますが、どうぞよろしく願いいたします。

つっちーこと土屋俊幸



よろしくお願いま〜す

**今年モモくらのチームとして、新しく誕生した『かまや』チーム。
リーダーのふじ子さんにお話を伺いし、『かまや』の魅力に迫りました。**

こんにちは。
今年より活動を始めました、『かまや』チームです。

石窯を有効活用する集まりで、石窯の特徴、性質を勉強しての技術向上、
その上でお客様に広めていくことを目指しています。
現在7名のメンバーと楽しくおいしいものを作って、食べながら勉強中です。
ピザやナンの定番メニューから活動を始めました。これからの予定は、パンづくり、
煮込み料理、燻製づくりなどです。
『かまや』は月1回の活動です。スペシャルウィークなどでみなさまが参加できるプ
ログラムも実施しますので、よろしくお願いします。

「かまや」チームの今後の活動プログラム
夏休みに行われるコーザンスペシャルウィークに登場し
ます！

■「手作り石窯ピザに挑戦！」
8月9日(土)
10:00~
参加費 700円
定員 10組



ふおれすと鉾山
ボランティアのコラム

⑦

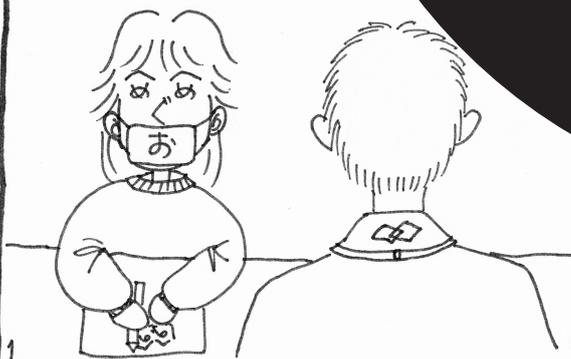
ふおれすと鉾山
ボランティアの
コラム

受付嬢の絵ごころ

カウンターの
うらがわ

5

Q. 北海道に来て、何か
こまったことはありますか？



A. 独り暮らし
なので
何かと...



道外出身のTさんに
きいてみました。

Q. 北海道に来て、何か
おどろいたことはありますか？

A. 道路の幅がひろくて
車が、走りやすいです。

Illustrated by めぐ夫 (佐々木 めぐみ: 受付スタッフ)

- 7月**
- 〔1日、8日、15日、22日、29日〕 森ちょこっひろば
 - 〔4日、5日〕 KoNG養成講座⑤⑥※
 - 〔4日〕 地域子育てサポートスタッフ養成講座①
 - 〔9日〕 たまにはアウトドアライフ②
 - 〔16日〕 実践登山教室③
 - 〔18日～19日〕 もりもり森子くらぶ
 - 〔18日～19日〕 わんぱくキャンプ・夏
 - 〔19日、26日〕 森のようちえん
 - 〔19日〕 沢登り教室③・ひげ工房木の学校③
 - 〔20日〕 清流じゃぶじゃぶ、森からつながる環境保全Ⅱ
 - 〔23日〕 ガイドウォーク⑥
 - 〔25日〕 ながぐつレンジャー、チカタビレンジャー
 - 〔26日〕 写真教室③
 - 〔27日〕 森のサロン
 - 〔28日～31日〕 中学生チャレンジキャンプ

- 8月**
- 〔1日〕 父と子の日
 - 〔2日〕 森のサロン
 - 〔3日〕 先生のための指導者養成講座②
 - 〔7日～9日〕 夏休みスペシャルウィーク
 - 〔7日～9日〕 写真コンテスト
 - 〔15日〕 もりもり森子くらぶ、鉾山町夏祭り
 - 〔16日、23日〕 森のようちえん
 - 〔20日〕 ガイドウォーク⑦
 - 〔22日～23日〕 ながぐつレンジャー
 - 〔23日〕 ひげ工房木の学校④
 - 〔29日〕 チカタビレンジャー
 - 〔30日〕 沢登り教室④

- 9月**
- 〔2日、9日、16日、30日〕 森ちょこっひろば
 - 〔5日、6日〕 KoNG養成講座⑦⑧
 - 〔8日〕 森のサロン
 - 〔10日〕 たまにはアウトドアライフ③
 - 〔12日〕 森子くらぶ、森からつながる環境保全Ⅱ
 - 〔13日、19日〕 森のようちえん
 - 〔13日〕 沢登り教室⑤、タカの渡り調査
 - 〔18日〕 実践登山教室④
 - 〔19日〕 ながぐつレンジャー
 - 〔21日～23日〕 木と森の遊び場
 - 〔25日〕 ガイドウォーク⑧
 - 〔26日〕 チカタビレンジャー
 - 〔27日〕 コーザン・グリーンレース

最新情報はこちら！ → <http://npo-momonga.org/>

※KoNGとは、コーザン・ネイチャーガイドの略称です。

■ KOUZAN INFORMATION

ふおれすと鉾山ご利用のご案内

開館 9:00～17:30 入館料 無料

休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日が休館となります）、年末年始

※7月、8月は休館日なし

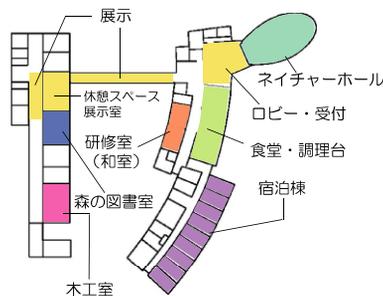
■ 宿泊料 チェックイン 14:00～
チェックアウト ～11:00

大人	1人	1,800円
高校生	1人	1,200円
小・中学生	1人	500円
幼児(4歳以上)	1人	200円

※3歳以下は無料

テント1張 1泊 500円

暖房費 1人1泊 100円（暖房使用時にいただきます）



鉾山録

EDITOR'S LOUNGE

今年度2回目の鉾山録いかがでしょうか？初めての人にも親しみやすく、マニアック(!)な情報を提供出来る様、作成しています。鉾山は今、深緑溢れる夏へ突入して、川遊びなど夏だからこそできる限定プログラムが自白押しです。少しでもこの楽しさを伝えられるように、これからも頑張ります！（や）

登別市ネイチャーセンターニュースレター「鉾山録」 Vol.27

発行：2009年7月

発行所：〒059-0021 北海道登別市鉾山町8-3

電話番号：0143-85-2569 FAX: 0143-81-5808

E-Mail：kouzan@npo-momonga.org

URL：http://npo-momonga.org/