

特集2  
冬のアイテム Yes No チャート

ふおれすと鉬山の事業  
子ども自然博士講座、ふおれすと鉬山冬まつり、ネイチャーハイク

リレーコラム カマンベツに呼ばれて  
澤田 時人

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

29 Jan. 2010

鉬山録  
こうざんろく

登別市ネイチャーセンター「ふおれすと鉬山」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 登別市鉬山町8-3 登別市ネイチャーセンターふおれすと鉬山  
TEL/ 0143-85-2569 FAX/ 0143-81-5808  
E-mail: kouzan@npo-momonga.org URL: <http://npo-momonga.org/>

寒くなると、家の中でゴロゴロして運動不足気味…。  
冬だからこそ森歩きで、ココロも体も健康に！  
今回は、雪の上を楽しむアイテムと冬の森の楽しみ方をご紹介します。

### ■冬の森を歩くためのアイテムたち

雪がつもった森の中を長靴で歩くと、ズボズボ埋まって大変。  
そんな時に埋まらないで森の中を歩ける  
アイテムたちを紹介します！  
たまに雪の下には落とし穴があるので注意してね！

### 歩くスキー

冬の山に入って歩き滑走するスキーで、自然の深みをたのしめる。細く長く軽い板でかかとが固定されていないことから、軽快に雪の野原で活動することができる。多少の経験が必要で、上達すれば、少々の斜面なら両足を前後に動かす動作のまま滑り上がることができる。どちらかというスケートの滑り方に似ているので、スケートを得意とする胆振圏の人はすぐに滑ることができるかも…。

### スノーシュー

雪の野山を歩くのには最適。西洋かんじきなどと呼ばれることもあり、フレームのみの和かんじきに比べ、プラスチックのテッキがあり、雪上での浮力（浮揚力）が高い。かかとが浮きより稼動範囲が広いので、斜面でも行動しやすいなどの利点がある。ストックを用いると歩きやすく、初心者でも簡単にできるので愛好者が増えており、登山用品店などで購入できる。

### かんじき

雪の野山を歩くのに抜群の力を発揮する。素材は木の枝を曲げて輪のようにしたものが多く、形は地域によって違いがある。実際の用途では、沈まないという印象よりも雪の中でも足を取られることなく歩ける（つまり、抜きやすい）という利点がある。昔から使われている道具であり、「ワカン」、「わっぱ」などともいう。

### ■冬の森歩きで、健康に！

雪が降ると今までの森と違った楽しみ方ができます。  
雪がたくさん積もると、夏には行けなかったササやぶにも入っていけるので、道がついていないところまで歩くことができます！  
人があまり入らない森の中には色んな発見が目白押しです。

### アニマルトラッキング

冬でも森の中で生活している動物たち。  
彼らの痕跡が雪の上にたくさん残っています。  
ウサギ、キツネ、リスなどの足跡や糞を見つける「アニマルトラッキング」。  
彼らの冬での生活を追跡してみましょう。

### 冬芽ウォッチング

この時期の森の木々たちは春の芽吹きに向けて準備中。  
冬の寒さを耐え抜くため「冬芽」という暖かいコートをまとっています。  
『冬芽』には色んな形があるので、森の中でたくさん探してみましょ。

### コーザンフチ情報

ふおれすと鉱山では、歩くスキーは1台100円/時で貸出しています。  
冬本番に入ると、スノーシューや歩くスキーを使ったプログラムも始まるので、まずはそちらに参加してみても？  
ちなみに、ふおれすと鉱山までの道は冬でも毎日除雪が入っているので、安心してお越しください。

# 特集2・あなたにピッタリの冬のおすすめアイテムは？

## 冬のアイテム Yes No チャート

冬をどう楽しんだらいいの？どんな楽しみ方があるの？

そんなあなたに、おススメの冬のアイテムをご提案します。Yes, No で、まずは、Let's TRY!

START

<p>1 夏より冬が好きだ</p> <p>Yes は②へ No は③へ</p> 	<p>2 ふだんから冬を楽しんでいる</p> <p>Yes は⑤へ No は④へ</p> 	<p>3 スキーをしたことがある ※してみたい人も Yesへ</p> <p>Yes は⑦へ No は⑧へ</p>	<p>4 一人で遊ぶよりみんなで遊ぶほうが好き</p> <p>Yes は⑥へ No は⑦へ</p>
<p>5 スピード感・スリル感が好きだ</p> <p>Yes は⑨へ No は⑧へ</p>	<p>6 どちらかというところクリスマスよりお正月が好きだ</p> <p>Yes は⑪へ No は⑩へ</p> 	<p>7 次の冬のオリンピック開催地を知っている</p> <p>Yes は⑨へ No は⑩へ</p>	<p>8 誕生日は冬である</p> <p>Yes は⑪へ No は⑫へ</p> 
<p>9 この冬は体力をつけたい</p> <p>Yes は⑮へ No は⑭へ</p> 	<p>10 雪の上に寝転がったことがある</p> <p>Yes は⑬へ No は⑫へ</p>	<p>11 チャレンジ精神旺盛である</p> <p>Yes は⑯へ No は⑭へ</p> 	<p>12 あったかインナー(下着)を持っている※ほしい人も Yesへ</p> <p>Yes は⑬へ No はアイテムAへ</p>
<p>13 雪を親子で楽しみたい</p> <p>Yes はアイテムBへ No は⑮へ</p> 	<p>14 森の中をじっくりみたい</p> <p>Yes はアイテムCへ No はアイテムBへ</p>	<p>15 すべる技術を駆使して森の奥まで行ってみたい</p> <p>Yes はアイテムDへ No はアイテムCへ</p>	<p>16 この冬はスキルアップをしたい</p> <p>Yes は もっと! へ No はアイテムDへ</p>

さあ、あなたはどのアイテム？※タイプ分け(アイテム)はひとつの提案です。個人の技量、楽しみ方でアイテムをお選びください。

<p><b>A こたつとみかん</b></p> <p>寒い日は外より中でぬくぬく派のあなた。おうちのこたつでみかんもいいけど、たまにはふおれすと鉱山の食堂の大きな窓から、雪景色を眺めながらゆっくりお茶でもしませんか。じっくりクラフトもおすすめ。</p> <p>おすすめ お 1/11 ひげ工房</p> 	<p><b>B そり</b></p> <p>雪の中でワクワクしちゃうあなた。おすすめはそりすべり。雪の上でのスピード感とはまりません。上級編として森の中でのそり遊びも。ただし、足のブレーキワークが必要。木にぶつからないよう気をつけてね。</p> <p>おすすめ お 2/7 冬まつり</p> 
<p><b>C かんじき(スノーシュー)</b></p> <p>冬の森とじっくり付き合いたいあなた。長靴にかんじきやスノーシューをはいて出かけてみましょう。雪の上には、森の生き物の痕跡がたっぷり。ぼすぼす歩きながらいい汗かいて、ダイエットにも効果的!?</p> <p>おすすめ お 2/4 お</p> 	<p><b>D 歩くスキー</b></p> <p>すべて転んで雪を楽しみたいあなた。歩くスキーにチャレンジ! コースや林道をすいすい楽しむのもいいですが、道を外れて森の中に入るのも一興。スピードと発見を楽しもう。</p> <p>おすすめ お 2/11 お</p> 

⇒ **もっと!** それでももっとスキルアップして遊びたいアナタには!

・山スキー、テレマークスキー、クロカンなどがあります。どんなアイテムかは、鉱山スタッフに聞いてね!

2010年のはじまりの冬をめいっぱい楽しむ！

# 冬こそ外へ！イベント紹介

今年の冬はどんなふうにご過ごしますか。ふおれすと鉱山では、冬でも外へ！のイベントが目白押し。  
たまには、冬の太陽を浴びてみませんか。

冬の森から学べ！

## 子ども自然博士講座 2月6日(土)～7日(日)

前回の「子ども自然博士講座」のテーマは夏ということで、「トンボ」！  
みんなでトンボを追いかけて、トンボ博士になりました。

そして動植物とあまり出逢えないこの季節、テーマは「歴史」。木々の合間から見られるのは、かつて栄えた鉱山町の思い出たち…これら鉱山の歴史は、自然と深くつながっています。冬の「子ども自然博士講座」は「鉱山町の歴史」をもとに、みんなで歩いて、見て、お話を聞いて、考えて、「自然博士」をめざします。

冬まつりとのコラボ企画も現在計画中。お楽しみに。



今年はどんな冬遊びが！

## ふおれすと鉱山冬まつり 2月7日(日)

冬本番の2月！一面銀世界の鉱山で、おまつりがあります。

この時期だからこそ、思いっきり雪を満喫しよう！

そりすべりなどの雪遊びを中心にさまざまなプログラムを企画します。

歩いて、走って、すべって、転んで(!?)、冬の鉱山にあそびに来ててください！



雪の中を自由自在！

## ネイチャーハイク 2月20日(土)

かんじきをはいて、森の中へ出かけます。いつもより、のんびりゆっくり時間をかけて出会う森の表情は、ちょっぴり新鮮。雪の上の動物の足跡から、ちょっぴりふくらんできた木々の芽から、春に向かってそよ風から、発見することがあるはず。雪の中でのティータイムも楽しめます。



## 『鉾山町界隈のマニアチック的遊び方』

今回は鉾山町周辺をうろついている自称・登山愛好家がおくるマニアチック登山のすすめです。それなりの体力と気力があれば人が踏み入れない場所に行けます。

まず、カムイヌプリ北面登山です。カムイヌプリ頂上の北面から登れるコースをみなさん、ご存じでしょうか。ただし、コースと言っても登山道がありません。幌別ダムから上田商会(株)川上工場を通り過ぎ、魚道入り口の付近で左の林道を突き詰めると、砂防ダムを最終地点から道無きところを登り、カムイヌプリの本来の頂上750メートルを左に巻いて頂上直下の登山道に出るコースです。途中、斜面の急なところは枝や笹をつかんで登ることもできますが、ロープがあるとより安全に登れます。経験者と一緒に行くと心強いでしょう。いつもは幌別ダム向かいのトラシナイ林道を使って、登るコースが一般的ですが、私は今までに晩秋と初冬にそれぞれ1回、北面コースを使って登っています。時間にすると1時間半から2時間ほどでしょう。晩秋から初冬にかけて行くと、葉も落ち、周囲が見やすくなります。

もう一つのおすすめは、夏の沢登りです。コースとしては滝沢がおすすめです。カムイヌプリと鷲別岳の鞍部(コル)に出て、カムイヌプリ頂上に行けるコースです。このコースは「ガンさんが行く 沢登り」という北海道内の沢登りを紹介している上巻だったかな、これにちゃんと紹介されています。このコースは鉾山町から鷲別来馬川沿いの林道へ入り、川又温泉への道との分岐の先にゲートがあり、そこから登り始めます。標高300m付近は大雪山のクワウンナイ川の滝の瀬十三丁のような滑滝(なめたき)が続きます。油断できない所は二つの釜を持った狭い滝ですが、ロープを使ってクリアできます。鞍部からは鷲別岳(室蘭岳)やカムイヌプリの頂上へ行けます。

希望者がいれば私がガイドしますので、私に声をかけてください。ちなみに私は世の中に埋もれかけた「登山ガイド」です。いつもどこかの山に行きたいと渴望している私と道内の山を登りませんか。



澤田 時人 (さわだ ときひと)

元ネイチャーセンター長。  
現在は登別市観光経済部に所属し、観光、農林水産、商工労政と幅広い業務に従事。趣味は静と動の使い分けをしており、静は読書と書道、動は登山。登山ガイド資格は平成14年に北海道から認定済み。

### what's

2月11日(木・祝)10:00～鉾山町界隈を歩くスキーで楽しむ『歩くスキー遠足』を実施します。普段歩くスキーコースとして使われている林道ばかりではなく、森の奥まで遠足気分です。1日楽しめます。『鉾山町界隈マニアチック的遊び方』のひとつに参加してみませんか。



## モノトーンに想う

冬枯れは辺りをモノトーンへと…生き物にとって厳しい季節となる。

植物はこの季節をどのように乗り切り、新たな季節を迎えるのだろうか。悠久の時間を経て進化を続け、寒さに耐え得る仕組みを発明してきた。

植物は気温に応じて体温が変動する変温生物であり、生存できる限界温度というのがほぼ決まっている。…と言う学問はともかく、すごい生命力ではある。

あのか弱い花たちが凍てつく日々をクリアして暖かな春を迎えるのである。

人間の時間軸ではどうも計り知れない長きにわたって繰り返し繰り返し子孫を残し生き続けている。

寒さに耐え、早春にはフクジュソウが花弁をいっぱい広げ、陽光を浴びている様子を想像すると今から楽しみである。

2009年12月記  
松原條一

■スタッフルームへようこそ  
ふおれすと鉱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。鉱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④

# つっちー 冬日記

「北の国の冬というもの」

北海道に来て、早8ヶ月。  
クーラーが必要なく、長袖でも生活できるすずし〜い夏を乗り越え、いよいよ雪の季節が迫ってきました。

生まれてから高校までは神奈川県湯河原町、大学～大学院時代は東京都八王子市と、積雪とはほとんど無縁の生活でした。

特に湯河原では太平洋に面しているため暖かく、年1～2回は雪が降るけれども積もることはほとんどありません。積もってしまったら一大事！学校は登下校が危ないからと休校になった記憶があります。家の周りで雪遊びをした記憶は数えるほどしかありません。

八王子は山に囲まれていたため、積雪は毎年1～2回はありましたが、交通がマヒするなど生活にジャマになるものでした。

こんな感じで、今まではあまり雪とはいい思い出・経験がないんです。なので、歩くスキー、かんじき、そりなど色んな雪遊び。冬の森で出会える動植物の痕跡（できれば本人たちを見たい！）。雪が積もらなければ入っていけないところ。木々や葉で隠れていた鉱山の遺産…色んな“冬”を体験したいです。

この冬は“滑り落ちないように”思いっきり楽しみたいと思います。

土屋俊幸（つっちー）



北国での初めての冬。  
満喫してね！

# モモくらチーム紹介第3弾! 100年後という長い時間を見越して森づくりの活動している『チカタビレンジャー』チーム。リーダーの伸吾さんにお話をお伺いしました。

チカタビレンジャーチームの活動は。

ふおれすと鉾山の大地に両足でガッチリ立ち、明治からの歴史の流れを感じながら現代社会のニーズにつなげる構想を抱き、ふおれすと鉾山周辺の7haの森を「鉾山流里山づくり100年計画」という壮大なプロジェクトに基づき発足したチームです。2008年4月から活動をスタートし今年2年目を迎え、ササ刈り、種集め、植樹、伐採、まき割り、炭づくりなどの月1回第4土曜日に里山プログラムとして展開しています。また、毎週木曜日に集まり、里山の整備とプログラムの準備を行っています。



今年助成金を取って活動をしました。

今年は、チーム活動としてコープ未来の森づくりの助成金をいただきました。チームの里山づくり研修を目的に、9月14日当別市北海道医療大学付属薬用植物園北方系生態観察園に出かけ、准教授薬学博士の堀田先生の指導を受けてきました。里山づくりは、自然に感動して植物に感謝の気持ちを持って愛の声かけをすることなど学んできました。

これからの夢は…

今年は、「鉾山流里山づくり100年計画」の2年目。残り98年あり鉾山流里山づくりの基本となる『My Tree My Forest』。自然と一体になり、森の木々を大切に愛をいただき、おいしい空気とパノラマの世界の中で少し忘れかけていた森との関係を取り戻し、人・親子・社会を共に感謝の気持ちを持ち、子どもたちの育成を将来へ続けていきたいと思えます。鉾山流里山づくりをみなさんの手で輪にしていきたいです。いつでも参加大歓迎! シンチャンへの声かけも待っていますよ!

北海道語のクロスワードです。

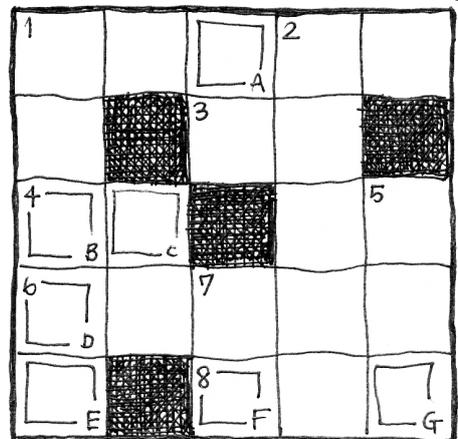
こたつでみかんのぬたにも、そうではないぬたにも、さあ、チャレンジ!  
タテ、ヨコのカギの文章内の口におてはまるカタカナを埋めてください。  
最後はA～Gを並べ替えて、ひとつの言葉を完成させてください。  
正解したら…

タテのカギ

- 「くまが出そうて」  
〇〇〇〇〇  
恐ろしい。
- 石炭ストーブ時代に  
使った道具。  
ジヨバと〇〇〇〇。
- 疲れる。疲れた。苦しい。
- 北海道以外の  
本州や四国、九州のこと。  
「〇〇ち」
- 鮭やマスを使った  
北海道の郷土料理  
「〇〇べ」

ヨコのカギ

- 夕方から夜の挨拶。  
この言葉を丁寧な言葉と  
過激形に替ります。
- 呼びかけ。かけごえ。  
「〇〇、水まかすよ。」  
「〇〇、がんばれ。」
- 仲間。  
「かくねんぼ、〇〇てー。」
- 捨てる。(ゴミ)  
「ゴミステーションにゴミを  
〇〇てきて。」
- あずましくない様子。「目が〇〇〇」  
居心地が悪い。



Illustrated by めぐ夫 (佐々木 めぐみ: 受付スタッフ)

ふおれすと鉾山  
ボランティアのコラム

⑨

ふおれぼ  
らこら  
←チーム編

受付嬢の絵ごころ

カウンターの  
うらがわ

7

1月	〔7日～11日〕 のぼりべつまるごと体験スクール	〔20日〕 森のちょこっとひろば
	〔7日〕 ふおれすと鉱山利用者会議～学校編	〔21日〕 ガイドウォーク12
2月	〔8日〕 教員向け指導者養成講座③	〔22日〕 ふんわり羊毛クラフト④
	〔9日～11日〕 コーザンスペシャルウィーク	〔23日～24日〕 わんぱくキャンプ・冬
	〔9日〕 歩くスキー	〔23日〕 ながぐつレンジャー
	〔10日〕 鉱山大捜査線	みんなに活動を伝える広報講座
	〔15日〕 森のサロン	〔24日〕 ひげ工房木の学校
	〔16日〕 もりもり森の子くらぶ	〔30日〕 チカタビレンジャー
	〔17日・24日〕 森のようちえん	〔31日〕 父と子の日③
	3月	〔4日〕 たまにはアウトドアライフ
〔6日～7日〕 子ども自然博士講座		〔18日〕 ふんわり羊毛クラフト⑤
〔7日〕 ふおれすと鉱山冬まつり		〔20日〕 ながぐつレンジャー、ネイチャーハイク
〔10日～11日〕 森のサロン		〔21日〕 ひげ工房木の学校
〔11日〕 歩くスキー遠足		〔25日〕 ガイドウォーク13
〔13日～14日〕 もりもり森の子くらぶ		〔27日〕 チカタビレンジャー
〔14日、21日〕 森のようちえん		
〔4日〕 たまにはアウトドアライフ		〔18日〕 ガイドウォーク14
〔14日、21日〕 森のようちえん	〔20日～21日〕 ながぐつレンジャー	
〔14日〕 ひげ工房木の学校	〔27日〕 チカタビレンジャー	

最新情報はこちら! → <http://npo-momonga.org/>

## ■ KOUZAN INFORMATION

ふおれすと鉱山ご利用のご案内

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

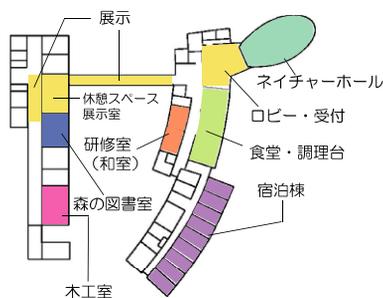
■ 宿泊料 チェックイン 14:00～  
チェックアウト ～11:00

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)



鉱山録

### EDITOR'S LOUNGE

とうとう“しばれる”という言葉が似合う季節になってきました。北海道の方言ですが、すごく寒い状態を表しています。ここ鉱山も例外ではなく、この季節だからこそ外で(!)の考えのもと、冬のプログラムを展開しています。ぜひ、遊びに来て「今日はしばれるね～」という会話を楽しんではいかがですか。(や)

登別市ネイチャーセンターニュースレター「鉱山録」 Vol.29

発行: 2010年1月

発行者: 松原 條一

編集者: 矢野 康裕 佐々木 めぐみ 遠藤 潤

発行所: 〒059-0021 北海道登別市鉱山町8-3

電話番号: 0143-85-2569 FAX: 0143-81-5808

E-Mail: [kouzhan@npo-momonga.org](mailto:kouzhan@npo-momonga.org)

URL: <http://npo-momonga.org/>