



特集1 2010年度ふおれすと鉦山が目指すもの

特集2 草を摘み、春を味わう

ふおれすと鉦山の事業  
まるで初めてウォーキング、こうざん調査隊

リレーコラム カマンベツに呼ばれて  
山田 亮（北海道教育大学 岩見沢校）

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

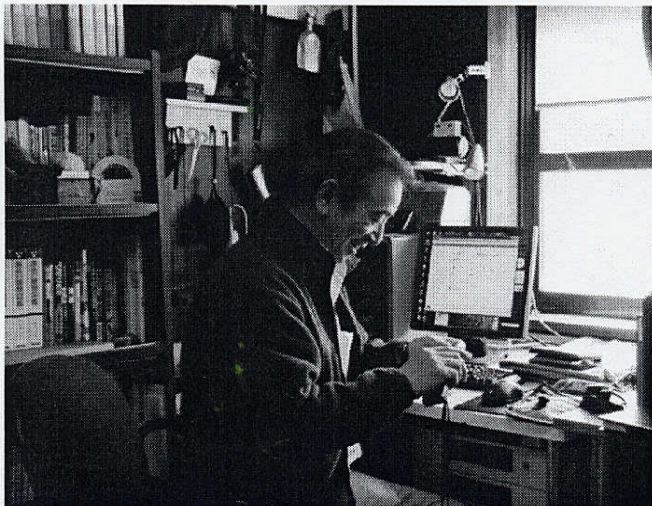
30 Apr. 2010

# 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/>



## 特集1

# 2010年度ふおれすと鉱山 が目指すもの

NPO法人モモンガくらぶがふおれすと鉱山の指定管理者として4年目を迎えます。

今年度のふおれすと鉱山が目指すものについて、松原センター長に突撃インタビューしました。

★今年度でふおれすと鉱山の指定管理者として4年目に突入しますが、3年間をふりかえってみていかがですか。

みなさんのおかげで、おおむね順調に進んでいると思います。当初の計画通り、目標通り実施しています。

★今年度のふおれすと鉱山の目標は?

これまで3年間の指定管理者として管理運営を踏まえ、さらなる活動のきめ細やかさ、深度化をはかることが必要と考えています。スタッフの質を充実させ、社会教育施設とネイチャーセンター機能を十分に発揮し、市民サービスに努めていきたいと思っています。

★指定管理者4年目はどんなことを重点的に行っていきますか。

以下の点を重点的に運営していきたいと考えています。

### ① 各活動利用者と宿泊者の拡大

これまでのデータを分析し、不十分な部分について把握検討を行い、利用拡大に向けた方向性を見だしていきま。またそのためには、地域資源を活かして高品質のプログラムを作成し、新たな顧客を確保していきたいです。

### ② 人材の発掘と育成

ふおれすと鉱山での居場所づくりを継続するとともに、ニーズ調査を実施していきます。持続可能な活動展開のためには発掘→育成→養成→活用が絶対条件であり、これらを視野に入れ、多様性のある企画をたて実行していきます。

### ③ コアコンピタンス(独自性)の確立

他にマネの出来ない、ふおれすと鉱山ならではの活動を展開するとともに、リピータを増加させていきたいです。

### ④ ボランティアのスキルアップと質の向上を図る

ボランティアの「やりたい」を実現させ、その幅を広げていく上で必要なサポートを行っていきます。また、スキルアップを目的に研修、講習を定期的に関催していきます。

### ⑤ 利便性の確保

利用者にとっての利便性を確保し、活動サポートの充実を図り、利用者の満足度を高めていきます。

### ⑥ 各種事業、活動における質の向上を目指す

昨年度までの事業、活動、プログラム内容については再度見直し、必要があれば作り直し、ハイクオリティな活動の展開をしていきます。

### ⑦ スタッフのスキルアップと質向上を図る

定期的な研修会を開催してスタッフの質の向上とスキルアップを図っていきます。

### ⑧ 十分な調査活動を展開

これまで行ってきた調査活動のデータ整理を進めるとともに、新たに自然環境調査、人文的調査、また利用者に関わる調査を進めます。特にネイチャーセンター機能を充実させるために調査データを活用していきます。

### ⑨ 環境保全事業の充実を図る

これまでの活動を踏まえ、不十分などところを見直し、新たな短中長期目標を立て、再構築します。

### ⑩ 地域とのつながりを推進していく

昨年度同様、季節ごとのお祭り、同窓会等を開催し、地域との密着を図る活動を展開していきます。

★2010年度注目すべきイベントは?

モモンガくらぶのことなのですが、NPO法人になって5周年の記念行事として8月28日に記念パーティを開きます。また、フォーラムを開いてモモンガくらぶについて外部評価をもらう機会を設けたいと考えています。

★今年度の目玉イベントはありますか。

今年度も9月に「木と森のあそび場」を行います。「毎年やってほしい!」というニーズがとても多いので、その想いに応えて実施しようと思っています。このイベントがきっかけで、ふおれすと鉱山に来てくださる方も多いため、開催が楽しみです。

★最後に読者にメッセージ

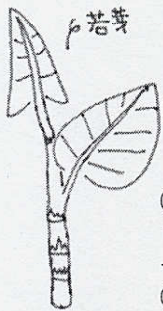
今年度もよろしくお願ひいたします。

ボランティアのみなさんもよろしくお願ひいたします。

# 特集2・旬を楽しむ①

## 草を摘み、春を味わう

雪が解け、北国にも春がやってきました。春を味わうことを楽しみにしている方も多いのでは♪  
フキノトウ、ギョウジャニンニク、ウドなどなど有名な山菜はもちろんですが、身近な野草の中にも、ジツは春を味わえるものもあるのです。少々アクが強いものもあるけれど、ちゃんと下処理をして食べれば絶品春の味！今年の春は、草を摘み、春を味わってみてはいかがでしょうか。



### オオイタドリ<sup>若芽</sup>の彩り油いため

[材料]オオイタドリ(芽もしくは若芽)  
油揚げ ニンジン サヤエンドウ

- ①オオイタドリをきれいに洗って、お湯で1~2分煮る。色が変わったら冷水に上げ、一晚水にさらす。
- ②材料をざくざく切って、油で炒める。酒、しょう油、みりん<sup>6</sup>で味付けをする。

③最後にゆでたサヤエンドウを飾ってできあがり。

※イタドリにはシュウ酸が含まれます。

①の下処理はしっかり。



### イラクサの胡麻和え

[材料]イラクサ すり胡麻 砂糖

- ①手袋(軍手orゴム手袋)をはめ、イラクサを採る。若芽は手で採りやすい。ただし、とげを素手でさわると、ちくちくするので要注意!
- ②サッと茹でて、水にさらす。
- ③食べやすい大きさに切り、すり胡麻と砂糖で和えてできあがり。

※茹でれば、トゲは気になりません。おひたしも美味しい一品。

### ミツバのナムル

[材料]ミツバ すり胡麻 胡麻油 すりにんにく  
しょう油 だしの素 唐辛子

①塩をひとつまみ入れ、熱湯をくぐらせる程度にゆでる。その後、ミツバはしっかりしぼること。

②すりゴマ、胡麻油、すりにんにく、しょう油、だしの素、唐辛子<sup>6</sup>であえる。ニンニクと唐辛子は好みで量を調節するのがコツ。

※卵焼きにいれても、汁ものに刻んで入れても、美味しい。



### コシアブラの天ぷら

[材料]コシアブラの若芽 大根 サラダ油 天つゆ

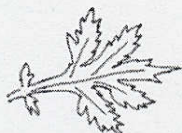
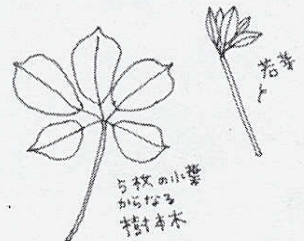
①コシアブラは根本を切って、はかまを取り、水洗いして、水気を切っておく。

②天ぷら粉にくぐして、180度に熱した油で揚げる。揚げすぎないように。

③油を切って、熱いうちに大根おろしを入れた天つゆで召し上がれ♪

塩でも美味しい!

※カルシウムが豊富だけでなく、血圧を下げたり、老化防止の効果があるとされている。



### ヨモギ蒸しパン

[材料]ヨモギの若芽 ホットケーキミックス

①たっぷりのお湯で塩茹でする。

②ゆがいたヨモギは細かく刻む。水をしっかり切り、すり鉢でもっと細かくすりつぶしてもよい。

③ホットケーキミックスを牛乳or豆乳で溶き、②を入れさっくり混ぜる。

④アルミホイルの型に流し入れ、蒸し器で蒸す。竹ぐし<sup>6</sup>でさつやくつかなければできあがり。



草を摘む時は、軍手、ビニール袋を忘れずに。他の野草と間違えないように、植物図鑑と照らし合わせてください。野草はアクが強いので、食べ過ぎにも注意。

草摘みを楽しみながら、まわりの春も楽しんでみてください。

草を摘む時には、森からいただく気持ちを忘れずに。採りすぎや大きなダメージを与えないように。

### コーザンブチ情報

ふおれすと鉱山では、調理台1台100円/時で貸し出しています。採りたての山菜の下処理にご利用ください。

2010年度の目玉！！

# 新プログラム&おすすすめイベント

春が来たよ、春が来た♪みなさんがわくわくするような、それでいて、ためになるような新しいプログラムがはじまります。みなさんのご参加おまちしております♪



森で健康に！

## まるで初めてウォーキング

春になりあなたも外へ出たい気持ちがうずうずしていませんか？

ふおれすと鉱山では自然を感じてココロもカラダも健康になる、まるで初めてウォーキングを行います。

最近では全国的に健康志向が高まり「歩きたい！運動したい！」という方が多くいらっしゃるそうです。

健康増進、心の癒しを求めている方に一押しプログラムです！4月～7月まで計6回の活動を予定、第1回は4月30日からはじまります。

鉱山の基礎となる

## こうざん調査隊

今年度から始まります「こうざん調査隊」。これは、環境保全や環境教育に向けて、鉱山の自然の詳細なデータを集める調査部の事業のひとつです。みんなで歩き回って、季節の自然を見つけ、それを記録し、図鑑で調べ、最後に地図に描き入れます。鉱山地区の自然の季節変化を感じてもらいつつ、それをデータとして形に残す、といった一石二鳥のプログラムとなっています。

年間のスケジュールは、毎月最終水曜日に実施し、3コース（ふおれすと鉱山周辺、牛舎奥林道、カマンベツ林道）×4シーズンの12回を予定しています。

第1回は4月28日10時～15時「こうざん調査隊～春の巻：ふおれすと鉱山編」です。

その他、お楽しみイベントは…

- 5月29日（土）「里山イベント」  
今年度もこのイベントからスタートします！
- 8月14日（土）「第2回鉱山町夏まつり」  
町内会とタイアップでの地域のお祭り♪
- 9月10～12日「木と森のあそび場」  
待ちました！今年も木のおもちゃで遊ぶぞ♪

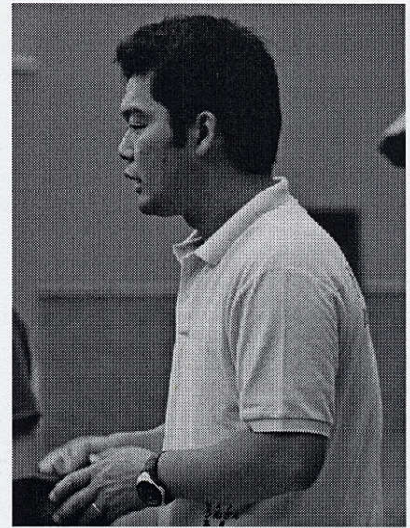
## 『めざせ！雨男返上？』

「おっ、雨が降ってきたな。」「だって今日から山田さんが来るからだよ。」鉾山でそんな話をされているなどと思いつつ、曇天で見ることができない樽前山の横を鉾山目指していつも走っている山田です。3年ほど前から大学の授業として、またプライベートとして、いろいろなかたちで鉾山を利用させていただいています。たとえば、授業としては毎年8月のお盆週間の5日間、テント生活、野外炊事を基本として、地球岬を目指すMTBツーリング、川又温泉を目指す沢登り、ひとりで森の中で一晩過ごすソロビバーク等の活動を行っています。学生たちにはこのような活動を通して鉾山の豊かな自然をたくさん感じてほしいと考えていますが、それ以上に鉾山の自然と正面から向き合いながら、学生たちに自律的な判断力と行動力を身につけられる場を与えていきたいと考えています。自分で判断して行動できる力を備えた人間になってほしいと願っています。

多種多様でグローバルな社会では、組織の寿命は以前よりもっと短くなり、生涯にわたって同じ組織に所属することは、これからますます少なくなるでしょう。したがって、組織や社会が変わっても自分で生きていける力が必要になります。つまり、どのような状況下でも自分にしかないスキルに裏打ちされた自分の自信となるような力を身につけ、ありとあらゆる問題に直面した時でも、自分で判断し、解決して、行動できるようになることが大事だということです。他人に制御されないだけの本当の人格、歴史、言葉、生命、あるいは世界の状況、社会についてのバランスのとれた認識、教養を身につけた人材を育成しなければならないと思っています。

私の授業には、受講生だけではなく、単位取得に関係なく自然体験の指導者の勉強をするために参加しているスタッフ学生がいます。受講生にとっては様々なアクティビティを体験しながら、スタッフにとっては指導場面や運営面で、それぞれ問題や課題に直面します。そこで受身になるのではなく、自らが意識を高く持ち、積極的、主体的に解決してほしいと願っています。学生を本質的に成長させる学びの場が、ふおれすと鉾山で展開する自然体験には存在していると考えています。そんな教育活動が実現しているのも、鉾山のスタッフ・ボランティアのみならず、鉾山の豊かな自然のおかげです。とても感謝しています。

私としては鉾山に何か恩返しをしたいです。そのひとつの方法として、私が晴れ男になるように努力するというのはどうでしょうか。



山田 亮 (やまだ りょう)

北海道教育大学岩見沢校  
スポーツ教育課程スポーツ教育コース  
アウトドア・ライフ専攻 講師

1976年、兵庫県神戸市出身。  
山梨大学大学院で野外教育、アウトドアレクリエーションを専攻し、2003年4月から2010年3月まで北海道浅井学園大学・北翔大学に勤務。  
2010年4月より現職。  
大学では、アウトドアをフィールドにした授業を通して、自然体験活動の指導者を養成している。

## 2010年春 根明けの季節

4月に入ってからも寒い日が続きますが、確実に春はやってきているようです。

フキノトウは食べ頃のサイズで、あちらこちらで久しぶりの黄緑色を見せています。

フクジュソウだって南斜面では立派な花を咲かせていますし、ケヤマハンノキも雄花を長く垂らしています。

### ■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

遠くの山々はまだ白さが勝っていて、モノトーンの様相ですが、やがて木々は緑色と化し、春を迎えるでしょう。

太陽の暖かみをいっぱいにする樹木南側の根元の雪を溶かし、さらに日が経つと木の周りは丸く穴が開きます。これは昔から「根明け」と言って、早春の象徴となっています。この頃になると冬の寒さから解放され、10℃ほどの気温でもぼかぼかに感じます。心までぼかぼかになります。やはり、人も植物も春が恋しいのですね。

2010年4月記  
松原條一

### スタッフコラム⑤

## ニャンちゅう 春日記

### 春の暖かい日の光に誘われて 買い物途中、道草をしたくなる休日の朝。

鉱山も春を迎え、生き物たちがフルパワーに動き始めている…そんなエネルギーの気配を感じています。

トチノキやキタコブシはもう、ぷっくりと芽を膨らませているし、カメムシやハエは冬眠から目を覚まし、清掃員の方の手を焼かしているわけで…。

どうやら春というのは自然界にとっても、私たち人間にとっても変化をもたらす大切な季節のようですね。かわいい我が子の卒園式。就職や引っ越しといった新生活。不安と期待の入り混じった、そんな季節です。

そうそう、私の一番の春の思い出ですが…それは社会人1年目、新潟県魚沼市でのこと。中越地震の翌年の春です。崩れかけた家屋やガタガタの道路。「復旧から復興へ」そんな言葉を掲げて人々はいつも前向きに暮らしていました。その年は記録的な積雪で、5月になっても電話ボックスを超えるほど…それを知ってか知らずか魚沼の桜は、豪雪の白銀世界にピンク色を満開にしていました。今でもはっきり覚えています。新生活に不安を抱えていた私ですが、そのピンク色は元氣と励ましを与えてくれました。きっと、魚沼のみなさんも同じ気持ちだったのかな？と思います。

これが私の春の思い出です。みなさんは、どんな「春」をお持ちですか？

佐々木集子（ニャンちゅう）



鉱山の春はどんな思い出になるのかな？

ふおれすと鉦山の活動をサポートしたり、  
 モモくら独自の活動を展開したりとさまざま。  
 今年度の抱負をチームリーダーにインタビュー  
 してみました！

環境保全活動グループ

チカタビレンジャー「里山づくり100年計画に向けて頑張ります。」

子育て支援活動グループ

● 森のサロン「今年度も癒しの森に全員集合！元気いっぱいのスタッフが  
 楽しい企画を用意して待ってます！」

森のようちえん「大人も子どもも一緒になってたくさん遊びたいなあ！」

● もりもり森の子くらぶ「森の子OBの力を借りて、ますますアットホームな感じでやります。」

ながつレンジャー「レンジャーが達成感を感じる新企画の取組。後は父母レンジャー（ボランティア）の発掘！」

● 森ちょこっひろば「3年目の今年もやりますよ！持っている物はそれぞれ違うからメンバーが揃った時はパワー最強です！」

地域調査活動グループ

カティスと仲間たち「今年は水生昆虫の冊子作りに取り組みたいと思います。」

● 昆虫チーム今年度もヤゴ・トンボ・クマムシの観察をします。」

地面の下の物語を解明する「今年度の抱負は、登別周辺の地層の図鑑をつくること！」

自然体験活動支援グループ

● チャレンジキャンプ「夏は外でサバイバル、冬はイグルーを作ったのキャンプなど、  
 多彩なプログラムを考えていきたいです。」

登山教室・沢登り教室「今年度は新企画を考え中！」

● カヌーで夢を語る「じゃぶじゃぶ池で講習会を実施予定！」

ものづくりグループ

● はったけ「様々な作物を育て参加しやすい環境作り。後はお天道様頼みかな？」

森のトンカチ「夏場までにログハウス完成を目指し、人材育成も行い、  
 メンバーみんなの技術を役立てたいと思っています。」

● ひげ工房「今年度は様々な世代向けのプログラムを提供し、参加人員が増員  
 するよう努力します。」

ふんわり工房「今年はそれぞれの得意分野を更に深くのばしていきたいです。」

● かまや「これからも料理全般にどんどん挑戦したい！」

啓蒙啓発活動グループ

てんむす部「自分たちで楽しみながら自然の面白さを発信していきたいです。」

● 森ぶっく「今年度できたチームです。GWにデビューします！乞うご期待！！」

ふおれすと鉦山  
 ボランティアのコラム

10

ふおれすと鉦山  
 くらくら  
 ◀チーム編

受付嬢の絵ごころ

カウンターの  
 うらがわ

8



Illustrated by けんこ (児玉 顕子)

4月	〔15日〕 ガイドウォーク① 〔22日〕 ガイドウォーク② 〔25日〕 春のファンディハイク	〔28日〕 こうざん調査隊～春の巻 〔30日〕 まるで初めてウォーキング①
5月	〔2日～4日〕 GWスペシャルウィーク 〔2日〕 春の野鳥観察会 〔3日〕 春の野点 / ふんわり工房ストラップづくり 〔7日〕 まるで初めてウォーキング② 〔8日〕 もりもり森子くらぶ 〔8日〕 鉱山バードソン2010 / 登山机上講習会 〔9日〕 鉱山フラワーソン2010 〔13日〕 ガイドウォーク③ 〔14日〕 たまにはアウトドアライフ①	〔14日〕 かまや石窯料理①「春を食べよう！」 〔15日〕 コーザンネイチャーガイド養成講座① 〔16日〕 森のようちえん 〔22日〕 ながぐつレンジャー / まるで初めてウォーキング③ 〔23日〕 ひげ工房 木の学校① 〔26日〕 こうざん調査隊～春の巻 〔28日〕 森のサロン 〔29日〕 里山イベント 〔30日〕 春の登山会
6月	〔5日〕 コーザンネイチャーガイド養成講座② 〔10日〕 まるで初めてウォーキング④ 〔12日〕 もりもり森子くらぶ 〔15日〕 森のサロン 〔17日〕 ガイドウォーク④ 〔19日〕 ながぐつレンジャー	〔20日〕 森のようちえん 〔20日〕 ひげ工房 木の学校② 〔20日〕 まるで初めてウォーキング⑤ 〔26日〕 ふおれすと鉱山流里山づくり 〔26～27日〕 子ども自然博士講座① 〔30日〕 こうざん調査隊～夏の巻

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

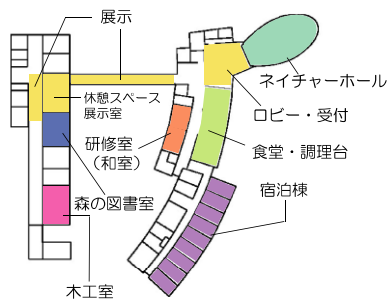
※7月、8月は休館日なし

■ 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

春よ来い・・・その言葉が似合う時期に発行となりました、今期初の鉱山録です。今年は例年に比べ寒さが続いており、鉱山にはまだ雪がたくさん (!) 残っているので、GWに桜が見られるのか一人悶々としています。  
今年も楽しい鉱山録頑張ります! (や)

登別市ネイチャーセンターニュースレター「鉱山録」 Vol.30

発行: 2010年4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: [kouzan@npo-momonga.org](mailto:kouzan@npo-momonga.org)

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