



森林の魅（味）力を感じよう！

意外とうまい！ オオイタドリ

好天に恵まれた（恵まれすぎた）5月26日（日）、常呂川森林ふれあい推進センター主催の「森林の魅（味）力を感じよう！」が25名の参加で行われました。

これは、山の日（8月11日・祝日）の趣旨『山（森林）とふれあい、山（森林）の恵みに感謝！』を受けて行われているものです。

最初に、常呂川FC南所長から「山菜は縄文時代から食べられ、万葉集にも歌われている。江戸時代には救荒食糧としても利用されていた。根こそぎ取らない、一人で行かない、毒草と間違えないなど、マナーを守って楽しむこと。」との話がありました。



また、常呂川FC近藤さんを講師に森の家周辺の食べられるもの（タンポポ、ヨモギ、エゾノギシギシ、セリ、ミツバ、ニリンソウ、ノブキ、ヨブスマソウ、ギョウジャニンニク、イラクサなど）、毒を持つ植物（バイケイソウ、エゾレイジンソウ、カラマツソウ、クサノオウなど）について特徴、見分け方を学びました。



試食では、まずはタンポポ茶（生の根を洗って刻んで煮出したもの）～思っていたより苦みも少なく意外と好評でした。（後で残りを飲んだら苦みが増していてタンポポの量・煮出し時間・蒸らし時間の調節が大事！）

（次ページへつづく）

そして、タンポポ・ヨブスマソウ・オオイタドリ・ニリンソウ・ウドのシャブシャブを酢味噌・ごまだれ・マヨネーズで試食、食べログ方式で採点してもらいました。（結果は表の通り）

| 山菜 | 酢味噌 | ごまだれ | マヨネーズ |
|--------|------|------|-------|
| オオイタドリ | 3.31 | 3.69 | 3.31 |
| タンポポ | 2.38 | 2.44 | 2.06 |
| ウド | 4.25 | 4.19 | 4.00 |
| ヨブスマソウ | 2.88 | 2.81 | 2.56 |
| ニリンソウ | 3.50 | 3.44 | 3.25 |

「初めて食べた」という人が多かったオオイタドリがウドに次ぐ高得点を獲得する結果となりました。

午後からは、山菜採取の時間…雪解けから続く少雨、数日前からの猛暑の影響で予定していた山菜（ワラビ）は不作でしたが、会の選抜メンバーの奮闘のおかげで参加者はお土産（ウド・フキ）をゲットすることができました。



大変暑い日（北見の最高気温 38.1℃）でしたが、体調不良を訴える者もなく、皆さんにニコニコ顔で帰路につきました。



前日の準備（第2回自主活動）を含めて、試食コーナー担当の渋谷さん、お土産ゲットに大活躍の金村さん、小山さん、集計担当の栄さんなど、ご協力いただいた皆さんにお礼申し上げます。

<小島>



なるほどクイズ

（答えは会報のどこかに…）

ウチダザリガニ、ニジマス、オオハンゴンソウ、ニセアカシア、アライグマなどの外来種が問題になっています。

外来種とは、その地域に生息していない生き物が人間の活動によって意図的、非意図的に持ち込まれた生き物（動植物）のことですが、外来種の何が問題なのでしょうか？

考えたことありますか？

森林の魅（味）力を感じよう！

初モノ。

こんな草
食えるの？

2年前の「仁頃山散策会」に初参加し、入会させていただきましたが、去年の藻琴山散策会は天候不良で中止…今回は「山菜の味を楽しめる」と張り切って参加しました。



道内史上まれに見る 38 度超えという猛暑の中、参加した皆さんが無事に目的を達せられたことは何よりでした。

身近にある野草等が山菜として食べられることや採取の仕方、混在している毒草の見分け方など、大変勉強になりました。

試食会では、ウド以外は私にとって初モノでした。苦みが気になるタンポポも根部のお茶は健康飲料として存在感を示し、他の山菜もなかなかの味で感心し、自然の恵みを認識させられました。みそ汁も美味しくいただきました。

山菜採りでは、暑さに耐えながらワクワクしながら楽しい時間を過ごせました。



猛暑の中、前日から準備して下さった役員、スタッフの皆さんのおかげで楽しく有意義な時間を過ごさせていただきました。

同じ目的で集う仲間意識とコミュニケーションが広がる「オホーツクの会」はすばらしい！

<工藤秀治>

みどりの募金活動に参加しました

4月22日（月）、「緑の募金」活動に参加しました。

今年も街頭に立った場所は「矢田青果店」前で、シャッターを下ろしてしまっただ店先に立ち、街ゆく人たちに声をかけました。



人影は疎らでしたが、相棒の渋谷さんの伝を頼りながら、常呂川FCの南・磯野両氏と共にしつこくならない程度に声をかけた結果…10+数名が募金に応じてくれ、中には持っていた小銭をド〜ンと投げ入れてくれた人もいました。

日差しもあって、暖かいうちに終わった活動でした。

<小島>

みどりネットワーク全体会議

方針 千ミケップ湖で散策会

4月25日（木）、北網圏文化センター講座室で第13回オホーツクみどりネットワーク全体会議（総会）が行われ、当会から鞆師、吉田、栄、小島の4名が出席しました。（他団体から出席の会員もいました）



活動方針では「昨年まで実施してきた森林フェスティバルに代わってチミケップ湖散策会（7/20）を実施」などを確認するとともに活動事例報告として吉田会長が「会の取り組みと今後の課題」を報告しました。

また、当会から「会長：鞆師、理事：吉田、監事：栄」が役員として選出されました。

その後、北網圏文化センター柳谷学芸員から「北見の自然と風土」と題し、『北見は何もないと言われるが、蝶マニアのあこがれ【オオイチモンジ】やワッカ原生花園など多くの自然に恵まれ、今日でも新種の昆虫が発見されている』などの講演を受け終了しました。

<栄>

ネイパル北見 遊びの祭典

落ち着いた雰囲気で…

5月5日(日)、ネイパル北見主催の「遊びの祭典」(5月3～6日)に常呂川FCの協力要請を受けて参加し、木工クラフトコーナーとして竹とんぼ、森の小箱づくりを指導しました。



この催しは、毎年こどもの日(ゴールデンウィーク)を中心に行われている(名称、規模は変わる)もので、今年は宿泊の親子

を対象とした取り組みで、参加者は少なめ(約40組)で午前中だけの参加となりました。



日帰り参加中心の500人規模(一昨年)からは想像もできない落ち着いた雰囲気、少しのんびりできました。

参加者【長谷川、轡田、渋谷】

<渋谷>

【なるほどクイズ】 答え

多くの外来種は、気候・食べ物が合わないことから生息し続けることはできませんが、合致した場合は「侵略的外来種」となるものが多く見られます。



その問題は、①在来種を捕食 ②在来種と競合 ③在来種と交雑して遺伝子汚染 ④病原菌や寄生虫の発生(拡散) などが考えられます。

生物は一度絶滅してしまうと復元することは不可能です。在来種の絶滅危惧種や希少種が外来種に侵略されたり、交雑することで絶滅することにつながります。

外来種問題は、外来種が悪いのではなく、放す、逃がす、混入する…人間の活動が問題なのです。

楽しさ一杯の勉強会

5月14日（火）、常呂川FC2F 会議室で15名の参加により、写真絵本「うらやまのエゾリス」の著者、金田正実さんを講師に迎え、「エゾリス勉強会」を行いました。



口いっぱい食べ物を入れ、ほほ袋を膨らませる姿に**カワイイ!**、走る姿や枝から枝へ飛び写る姿に**カッコイイ!**、たくさんの写真を見ながらの説明は説得力があり、楽しさ一杯でした。

小清水町在住（当時）の獣医師・動物写真家の竹田津実さんに共感し、身近な場所の動物を丹念に、じっくり撮り続けてきたとの言葉には感銘を受けました。

森林は楽しい、だから森林に入り、学ぼう！その機会作りと環境整備に長く参加できればいいな～と思いました。（参加者多数のため氏名省略）

＜小島＞

「**自然に学び隊**」では、1回目「エゾリス勉強会」（5月14日）、2回目「オンネトー」（6月4日）を行いました。

図鑑片手に・・・

6月4日（火）、8名の参加によりオンネトー周辺で勉強会を行いました。

これは、16日に予定している森林散策会の下見（散策ルート、ガイドポイント、植物の下調べ）を兼ねて行ったものです。



図鑑を片手に、じっくり観察…その場では分からず写真に、帰ってから確認するものもありました。

その成果の発揮は残念ながら悪天候のため、次の機会になりましたが、いつまで覚えていただけるか…。【参加者の氏名は省略させていただきます】

＜吉田昭＞

第1回常呂川森林づくり塾

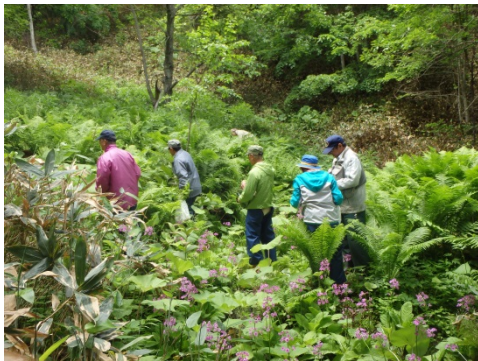
森林づくりは難しい！

6月9日（日）、10名が参加し、常呂川森林づくり塾（主催：常呂川FC）が行われました。

これは、100年前の森林の姿をめざす森林づくり（自然再生事業）として行われたもので、今回はおよそ10年前から植樹した木の状態を3班に分かれて調査しました。



2m以上に成長しているものがある一方、ほとんど成長していないと思われるものや枯死・消失したものも見受けられ、自然のすごさ、厳しさ、森林づくりの難しさを感じさせられました。



午後からは、展望台からの眺望を楽しんだ後、「展望台～クリンソウ」の遊歩道を散策、新緑の森林、満開のクリンソウなどを楽しむとともに、ウドの芽、フキ、ミツバなどのお土産もできました。

参加者【小島、長谷川、渡部、澤井、岸、工藤秀、工藤由、渋谷、吉田正】
＜吉田昭＞



オンネトー散策会 中止しました



6月16日に予定していた「雌阿寒温泉～オンネトーキャンプ場」の散策会について、気象情報（大雨・強風）から、参加者の安全・健康を考慮し中止の決断をしました。

日頃の行いを反省します m(_ _)m

自主活動

(一) 二回

第1回 冬の垢落とし！

晴天の5月14日（火）、冬の間閉鎖されていた「森の家」や遊歩道等の点検・整備、冬垢落としを行いました。

最初に、「今年度最初の活動です。安全に楽しく作業しましょう。」と吉田会長のあいさつでスタートしました。

遊歩道の落枝処理、休憩所等の清掃、樹木博士に向けた看板作成等に別れて作業～終了後のお昼には渋谷コック長のみそ汁、芋団子がとても美味しかったです。

参加者【吉田、小島、長谷川、金村、小林、小山、渡部、渋谷】

＜栄＞

第2回 山菜を味（毒）味？

「森林の魅（味）力を感じよう！」の前日の5月25日（土）、その準備と予行練習を兼ねて色々な山菜（野草）の試食会を行いました。

まずは試食用とお土産用の山菜採取…ふれセンの案内でフキ、ワラビ、ウドなどをゲット。

森の家に戻って、本番の分担、手順を確認するとともに、オオバタネツケバナ、ニョイスミレ、ニリンソウ、コンロンソウ、ノブキなどをシャブシャブにして試食…「オオバタネツケバナは生だとうまいが熱を加えると苦くなる」「コンロンソウ、ノブキはシャブシャブには向かない」「（ニョイ）スミレは美味！」など、貴重な（初）体験もしました。

参加者【吉田、小島、長谷川、金村、小林、小山、阿部、渡部、渋谷、相馬、相馬、大戸】

＜小原＞

第3回 ふれあいの森活動などに汗

好天に恵まれた6月11日（火）、ふれあいの森協定に基づく展望台周辺の整備、古の森・平安遊歩道の草刈り、樹木博士に向けた看板作成、各種イベント等で使用する大鎌研ぎ等を行いました。

お昼には、渋谷コック長のみそ汁をおいしくいただきました。

参加者【吉田昭、栄、小島、長谷川、植村、金村、小山、渡部、渋谷、吉田正】

＜小林＞



※ 申し込みは、別紙申し込み用紙を活用下さい

○第4回自主活動（5～10月、第2火曜日&必要に応じて）

日 時 2019年 7月16日（火） 9：30～
場 所 森の家集合
内 容 「森の家」周辺の環境整備、子ども探検隊準備他
持ち物 作業できる服装、昼食、飲み物他
申込み 7月 9日（火）まで

○生田原教育センターキッズチャレンジ

主 催 遠軽町生田原教育センター
協 力 常呂川森林ふれあい推進センター
日 時 2019年 7月20日（土） 9：00～
場 所 森の家周辺
内 容 生田原教育センターキッズチャレンジ（森林教室）への協力
持ち物 森林散策できる服装、昼食、飲み物他
申込み 協力参加できる方は、7月11日（木）まで

○チミケップ湖散策会（主催：みどりネットワーク）

日 時 2019年 7月20日（土）
場 所 津別町チミケップ湖
内 容 森林散策
（詳細は、みどりネットワークへ問合せ願います。
事務局：東部森林室 0157-24-6276）

○子ども探検隊

主 催 森林ボランティア「オホーツクの会」
共 催 常呂川森林ふれあい推進センター
日 時 2019年 7月27日（土） 9：00～
場 所 森の家周辺
内 容 森林教室
持ち物 森林散策できる服装、帽子、長靴等、昼食、飲み物他
申込み 協力参加できる方は、7月18日（木）まで

○クラフト教室

日 時 2019年 8月 4日(日) 10:00～
場 所 常呂川森林ふれあい推進センター 2階会議室
内 容 木エクラフト作成
持ち物 作業できる服装、飲み物他
申込み 7月29日(月)まで

★詳細は次ページに！

○夏休み子ども見学デー

主 催 農林水産省北海道農政事務所北見地域拠点
共 催 北海道森林管理局(常呂川森林ふれあい推進センター他)
日 時 2019年 8月6日(火) 11:00～15:00
7日(水) 10:00～14:00
場 所 オホーツク木のプラザ
内 容 農林業への理解を深めるための活動(木エクラフト作成指導)
持ち物 作業できる服装、昼食、飲み物他
申込み 協力参加できる方は、7月30日(火)まで

○オホーツクみどり検定(主催:みどりネットワーク)

日 時 2019年 8月11日(日、「山の日」)
(詳細は、みどりネットワークへ問合せ願います。
事務局:東部森林室 0157-24-6276)

○第5回自主活動(5～10月、第2火曜日&必要に応じて)

日 時 2019年 8月13日(火)

中止とします

○藻琴山散策会(山の日記念)

主 催 常呂川森林ふれあい推進センター
網走南部森林管理署
オホーツク総合振興局東部森林室
日 時 2019年 8月24日(土)
場 所 藻琴山
内 容 登山を兼ねた森林散策
持ち物 登山できる服装、昼食、飲み物他
参加費 200円
申込み 8月16日(金)まで

★詳細は常呂川森林ふれあい推進センターへ問合せ願います。

もり 森林の素材で作る！！

と き：8月4日（日） 10：00～12：00
ところ：常呂川森林ふれあい推進センター（2F 会議室）

※材料費は一切かかりません、無料です。
木の人形で小さな物語を作ってみませんか！！



首・手・足・耳の動きで
表情が変わりますよ。



顔のまえ・うしろ、で
イメージを変えてみたり！

オリジナルシューズ作り



スニーカーをキャンバスに
絵を描いて見ませんか！！

白のスニーカーor 内履き
（キャンバス素材）を
持参してください。

木々に関するつぶやき

【トドマツ】

高さ 30m、太さ 80cm ほどになる北海道を代表する針葉樹。

ハイマツを意味するアイヌ語（トトヌップ）を間違えたことに由来、本来のアイヌ語はフップ（腫れ物の木＝ヤニ壺）。

建築材、パルプ材などに使われる他、枝葉から抽出した成分の①大気汚染軽減②抗酸化機能③消臭効果④森林浴効果を活用し、空気清浄機、エアコンフィルターなどへの利用が進められています。



会費納入のお願い

当会は皆様からの会費を基に活動を進めており、滞納者が増えると運営に支障を来すことが避けられません。

年会費を滞納し続けた場合は、継続の意思がなく退会と判断せざるを得ません。（退会される方は事務局へ一報願います）



心当たりの方はよろしくお願いします。

— 納入方法 —

- ・ 総会および会が主催・参加するイベント時に納入
(会報等でご確認ください)
- ・ 常呂川森林ふれあい推進センター内の事務局に納入
- ・ 会の郵便局口座に振り込む（手数料がかかります）

振込先口座 19960-8073231

森林ボランティア「オホーツクの会」



お問い合わせ

北海道森林管理局
常呂川森林ふれあい推進センター内
森林ボランティア「オホーツクの会」事務局

〒090-8588 北海道北見市北斗町3丁目11-3

TEL 0157-23-2960

FAX 0157-26-2144