

どんぐり製粉自然あそび部
自然あそびインストラクター

寺元 美代さん



【プロフィール】

横浜出身。現在小学4年生の息子さんが幼稚園の時に自然あそびインストラクター講座を受講。現在「どんぐり製粉自然あそび部」と屋号を掲げ、港北区・鶴見区を中心に活動中。



最新情報は
Instagramで！

*高ちゃん先生はベイ★キッズ4号でお話を伺いました。



インタビュー
まちすき♡

「自然あそびインストラクター」になっ
たきっかけ？

当時三ツ池公園で開催していた「つるみ
プレイパーク」に参加していた時、ちょうど
20周年記念講演で五感教育研究所の高
橋良寿さん（高ちゃん先生）*が来て、公園
内でフィールドワークを行ないました。一時
間でたった150mくらいしか進まないの
ですが新たな発見がたくさんあり驚きま
した。もつとやりたい！と思い高ちゃん先
生に聞いたところ、ちょうど秋にNPO法
人フォーラムアソシエが開催している講座
があると教えてもらい受講しました。

—どんな発見があったのですか？

普段何気なく来ている公園にも、遊び
や学びになるものがたくさんあることを
知りました。例えば、葉っぱが草笛だけで
なく太鼓になったり、茎を切った植物とし
ゃボン液があればしゃボン玉遊びができ
ることです。しゃボン玉の棒はプラスチック
の吹き棒と思い込んでいた私には衝撃
でした。また遊びの中で味わったり嗅い
だり五感を使うことも初めて知りました。
子どもの遊び道具は人工的に作られた
ものが多いですが人工的に作られたもの
からは得られないたくさんの自然の情報
が五感を育むということを知り自然あ
そびの大切さを再認識しました。

—どんな活動をしていますか？

高ちゃん先生に教えてもらったことを

ママ友たちと一緒に公園でやってみるこ
から始め、現在は街カフェ大倉山ミエル
で「ミエルの森のようちえん」という親子
向けイベントを定期的に開催しています。
落ち葉の上を歩いてカサカサという音、
寝転んでフワフワという感覚を楽しんだ
りしていると、葉っぱが落ちる木と落ち
ない木があるということに気づいたり。
自然は子どもにとくさんのことを教え
てくれる先生ですね。

—「どんぐり製粉」とは何ですか？

子どもと一緒にどんぐりを拾っていたら
どんぐりが好きになりました。並べて数
を数えたり箱に入れて転がすだけで音を
楽しめたりと、どんぐりの楽しさに魅了
されました。そしてどんぐりが食べられ
るということを知り、食べてみたら美味
しかったんです。みんなにもどんぐりを
食べてもらいたいのが高じて、ヨモギ・桑
の実・ヤマモモなど地元で採れる季節の物
を味わえる地域の居場所「どんぐりカフ
エ」を月一回開催しています。

—これからやりたいことは何ですか？

環境教育に関心があります。まずは地
元の自然を知ること、環境問題などに
興味が出てくるのではないかなと思いま
す。自然あそびを通じて地元の身近な自
然を知り、自然を大切にすることを育み、
それが郷土愛につながるようなことに
関わりたいです。

季節と暮らそう 秋のお届け便

「横浜市こども植物園」より、季節の植物を紹介
します。

渋柿と甘柿の話



柿は、カキノキという植物の果実です。柿には、果実が熟す
と甘くなる「甘柿」と、熟しても強烈な渋味をもつ「渋柿」が
あります。渋柿は、そのままでは渋くて食べられませんが、
渋抜きをする必要があります。渋みのもと、赤ワインの渋
みと同じタンニンという物質です。（柿の場合、柿タンニン
という。）水に溶けやすい性質であるため、舌の上に溶け出
し渋みを感じてしまうのです。

【渋抜きの方法】

柿の果実（大きい実で10個、小さい実で20個）に対してリン
ゴ1個をビニール袋に入れて密閉します。リンゴから発
生するエチレンガスによって、渋が抜けます。この方法です
と簡単なので是非お試しください。このほかに干し柿にし
て食べるという方法もあります。

（緑の相談員・速水善浩）

【問い合わせ】 横浜市こども植物園 入園無料
南区六ツ川3-122 ☎045-741-1015 開園時間9:00～16:30

*園内で開催している子ども向けイベントをベイ★
キッズLINEでお知らせ。LINE登録は4面を見え。

身近でできるSDGs

このコーナーではSDGsの17の目標に向けて身近にできることを紹介していきます。
今回はパソコンのリユースを通じて難民支援・子育て支援に取り組む企業を紹介します。

エシカルパソコン「ZERO PC」



日本では年間約300万台、
重量にして約6,000tもの
パソコンが捨てられていま
す。それを食べるべく生ま
れたのが、廃棄されたパソ
コンを再利用し、使えなく
なった部品までもすべてリ

サイクルするエシカルパソコン『ZERO PC』です。ピープル
ポートは企業や個人から使わなくなったパソコンを無料で回収
し、修理をしてZERO PCとして販売している会社です。なんと
パソコンを修理しているのは、母国での紛争や迫害を理由に日
本へ逃れてきた難民の人たち。難民の人たちを雇用して安心し
て働ける場を提供すると共に日本語教室なども開催して日本
社会に馴染めるよう支援しています。

*エシカル・・・人や地球環境、社会、地域に配慮した考え方や行動のこと



働く難民の人



日本語教室

●こども支援プロジェクト

リユースやリサイクルの収益を、貧困、虐待などを理由に
「教育機会」「居場所」を失っている子どもたちの支援に取
り組む認定NPO団体へ寄付しています。

“ ZERO PCの出張販売情報 ”

中古パソコンになじみがない人向けに、ショッピング
センターなどで出張販売をしています。

※近日中のお出張予定※

10月14～19日 アビタ綱島
10月末 イオンモール大和

出張予定はHPやSNS
で随時お知らせしてい
ます。



代表 青山明弘さん

男の子2人を子育て中です。子どもたちの未来
のためにも環境問題などの課題解決に向け
た取り組みをしていきたいです。

■ZERO PC販売サイト

■ピープルポート株式会社
横浜市港北区菊名6丁目14-7
美装マンション1階



パパと遊ぼう！

秋のチャレンジ編

『よこはま こどもカレッジ』

「子ども達に多様な体験と挑戦を、横浜で」をコンセプトに、運動系・文化系の色々な
1DAY教室を横浜各地で毎週開催。褒めて伸ばしてくれるコーチ達が子どもの「好
き!」をつくります。スポーツの秋、芸術の秋、ぜひご参加されてみてください。

横浜のパパが発信！
パパが子育てを楽しむための
コーナーです。

asobii
—yokohama—

★逆上がり教室

今でなくても大丈夫。あの神木隆之介にも教えた
プロの先生にできる方法を習います。

10月17日(日)@ユニバーサルキッズ仲町台(都筑区仲町台)
11月7日(日)@三井アウトレットパーク横浜ベイサイド(金沢区
白帆)

★トランポリン教室

人気の先生と一緒に跳んではねて初めて体験!体幹
のトレーニングにもなります。年中さん～4年生OK!

10月24日(日) @ユニバーサルキッズ仲町台(都筑区仲町台)



★陶芸教室

親子で一緒に作品づくり。初めての方にもプロの先
生が優しく教えてくれます。

10月17日(日)@ユニバーサルキッズ仲町台(都筑区仲町台)
10月24日(日)@三井アウトレットパーク横浜ベイサイド(金沢区
白帆)



★自転車初乗り教室

2時間で補助輪なしで自転車に乗れるようになる教
室。プロの先生が楽しく褒めながら指導してくれます。

10月17日(日)、23日(土)@あおばスポーツパーク(港北区北新
横浜)

この他にも「アロケラミ
ング教室」「かけっこ教室」
「ドッジボール教室」「テッ
サン教室」など、子どもが
楽しい色々な体験教室を
毎週開催しています。詳
細・お申し込みは公式HP
をご覧ください！

