

いのちあふれる森を次世代へ

# しれとこの 森通信

2026  
No. 29



- P2 特集 しれとこの森交流事業
- P6 森づくり最前線 まだまだ続く新しい挑戦
- P8 生物相復元&運動地公開 NEWS

来年は運動 50 周年!  
様々なイベントを開催予定!

National trust 100㎡ Movement Forest Trust  
100平方メートル



運動の

森  
トラスト

# しれとこの森 交流事業

私たちは、知床の自然や開拓の歴史を伝え、しれとこ 100 平方メートル運動を未来へと繋いでいくために、運動支援者をはじめ多くの方に向けて運動地を公開しています。運動地を公開する取り組みの中で、実際に森づくりに参加できるイベントとして親しまれているのが「しれとこの森交流事業」です。

今回の特集では、長年知床を想う人々の輪を広げてきた、しれとこの森交流事業の魅力をお伝えします！



## 02 斜里っ子 自然教室

地元ならではの自然を体感する



斜里っ子自然教室は、知床自然教室の入門イベントです。世界自然遺産のある斜里町に住む子どもたちでも、知床の自然の中の生活に没頭する機会はありません。そこで、斜里町在住の小学生を対象に、気軽に参加できる日帰りキャンプを開催しています。集まった仲間たちとともに、自然教室でお馴染みの野営地「ボンホク」で火の起こし方から森の歩き方までたくさんのことを体験し

ます。斜里産のサケやジャガイモ、ニンジンなどの食材を使い、たき火で美味しいごはんを作る時間は大人気です。森を探検する時間では、木の葉や実を探すネイチャービンゴをしたり、動物の痕跡を探したりします。帰りのバスでは、いつも子どもたちは爆睡です。知床の魅力あふれる自然を、疲れ果てるほど楽しみ尽くすイベントです。

1980年から続く知床自然教室は、斜里町や全国にいる運動支援者の子もたちが集まり、知床の森や海、川、そしてここに暮らす動物たちに囲まれた大自然をフィールドに、6泊7日で野外キャンプをするイベントです。知床の森で過ごす一週間は、普段の生活とは違うことばかりです。自分たちで立てたテントで寝泊まりし、穴を掘ってトイレを作るところから始まり、火は自分たちでおこし、水は川から運んでくるなど、子どもたち自らの「生きる力」が大いに試されます。日替わりのプログラムでは、ミズナラ

の巨木を目指して原生林を探検したり、夏でも肌を刺すような冷たい溪流を溯ったり、磯場に行くと潮が引いた時に現れるタイドプールで遊んだりするなど、知床ならではの濃厚な自然を体験します。参加者の中には、家に帰ってから水道や電気のありがたさを実感する子が多いそうで、過剰なまでに利便性を追求する現代社会において、「足るを知る」貴重な経験になっていると思います。なにより、圧倒的な自然の中で仲間と過ごす1週間は、大人になっても忘れることのない原体験になっているはず。

## 01 知床 自然教室

「生きる力」が試される！





# 04 森づくり ワークキャンプ

知床で出会った仲間と森をつくる

森づくりワークキャンプは全国からの運動支援者が集まり、4泊5日で知床に滞在しながら森づくりに没頭できるイベントです。樹高が3メートルを超える広葉樹を2日ばかりで植樹したり、植樹祭で植えるトドマツの小さな苗木を150本も掘り取ったりと、作業は決して楽ではありません。しかし、重労働ともいえる作業中でも、不思議と笑い声の絶えない現場で、毎回独自のチームワークが生まれています。時には励まし合いながら、参加者同士、まさに力を合わせて取り組むこのイベントは達成感もひとしお、と好評です。毎晩、自分たちで料理した美味しいごはんを食べながら交流を楽しむひと時があり、「今日の根鉢は大きすぎたね〜」「トドマツの苗は何本掘れた?」など日々の出来事を肴に大盛り上がりします。リピーターの参加が多いイベントですが、近年では自然保護に関係する仕事を指している若者たちも参加し、知床や自然を大切に思う人の輪がこのイベントを通して広がっています。



## 森づくりワークキャンプ参加者インタビュー

大きな苗木を掘り取る場所から、実際に植えるまで、森づくりの一部始終を体験できました!自然のままの森と見くらべて、植えた木がどのように成長していくかを想像しながら取り組む作業は、とてもやりがいがあります。参加者同士で交流を楽しんだり、ワークキャンプ後もつながりができるのも魅力だと思います!



羽村さん

# 03 しれとこ 森の集い 【植樹祭】



世代を超えて広がる  
森づくりの輪

しれとこ森の集い(植樹祭)は、全国から運動参加者が知床の森に集い、豊かな森を未来へ引き継ぐために植樹する年に一度の大切なイベントです。この植樹祭は、1977年から続く歴史の長い交流事業で、3歳の小さな子どもから、なんと100歳の方まで幅広い世代が参加しています。運動支援者以外の方も参加でき、全国各地、様々な方との交流の場にもなっています。毎年ご家族で参加される方、40年以上経って久しぶりに参加される方など、植樹祭への参加の仕方は皆それぞれ



れです。長年続いている行事が故に、自分が植えた苗木が大きく成長している様を見届けられることも、植樹祭の魅力のひとつかもしれません。2018年からは、知床サステナブルフェスも同日開催され、植樹祭に参加した後はイベント会場で地産フードを堪能したり、自然体験やアクティビティを楽しむことができます。木を植えることは、未来へ希望を託すこと。誰でも気軽に参加でき、様々な世代がそれぞれの想いを知床の森に託す、素敵なイベントです。



## しれとこ100平方メートル運動 50周年プレイベント in 関東 2026年11月23日(月・祝日)

100㎡運動関東支部主催の運動50周年のプレイベントが埼玉県飯能市・駿河台大学にて開催される予定です。イベント詳細が決まりましたら、公式HPにて告知します。



公式HP



# 森林づくり 最前線



## まだまだまだ続く新しい挑戦!

### 新たな敵「ササ」!

2025年の作業地はこれまでとは異なるタイプのアカエゾマツ林でした。シカが急増した1990年以降に、アカエゾマツと横並びで植えられた広葉樹の苗木が、一列全てシカに食べられて消失し、広く空いたアカエゾマツの列間にササが入り込み占有した場所を作業地としたのです。

一度ササに覆われた場所では、たとえ広葉樹の種子が落ちて、密に重なり合うササの葉によって日光が遮られ、なかなか生育しません。このような環境では、間伐材防鹿柵で囲ってシカの影響を排



アカエゾマツ林の間に生い茂るササ



時には重機の手も借りる

除したとしても、広葉樹の更新は期待できません。

### 新対策は

### 重機+手作業のハイブリッド

そこで私たちは、重機を用いてササを根ごと掻き起こし、衰退させた場所を間伐材防鹿柵で囲い、広葉樹を天然更新させるという新たな手法を考案しました。より効率的に広葉樹を増やすため、間伐材防鹿柵の設置は自然に種子が散布されやすい広葉樹林の近くを選んでいきます。さらに、間

### 森づくりはシカとの戦い! 間伐材防鹿柵が誕生!

私たちは、運動初期に植えられたアカエゾマツ人工林を、樹種多様な森へと転換していく取り組みを進めています。

2018年以降は、林床が暗く鬱蒼とした森へと遷移したアカエゾマツ林を間伐し、日光が差し込む環境をつくることで、樹種の多様化を促してきました。

その結果、小さな広葉樹が芽生えるようになりましたが、2〜3年後にはシカの被害を受け、生き残らないケースが多いことも分かってきました。

この課題を解決するため、間伐を行うだけでなく、大量に発生する丸太を活用し、間伐材を積み上げた柵（以下、間伐材防鹿柵）を作って、森林更新させたい区画を囲い、シカから守るという新たな取り組みを始めました。

伐材防鹿柵内に広葉樹の種子を人為的に播く試みも行いました。仮に天然更新が起らなかった場合でも、柵内に広葉樹が育つ可能性を確保するためです。

現在は、間伐地に広葉樹の大きな苗木（樹高3メートル程）を植樹する取り組みを主に進めていますが、一度に植えられる本数は限られています。今回施行した間伐材防鹿柵の中で、自然散布された種子から樹木が育っていけば、知床の森づくりは、これまで以上に大きく前進していくに違いありません。

間伐材防鹿柵とササ掻き起こしを合わせた新たな手法は、広葉樹の若い森が立ち上がるまでの、少なくとも10年間はシカの侵入を防がなければいけません。シカの侵入防止効果をモニタリングしながら、間伐材防鹿柵の最適な設置方法を導き出す試行錯誤は、もうしばらく続きそうです。

### COLUMN

#### ササの掻き起こし効果検証

2019年から始めたササの掻き起こし作業では、まだ期待した効果が得られていない。

東京農業大学の調査で作業地に鉄カゴを置き、シカが入れない環境を作り調査した結果、シラカンバ等の広葉樹の生育が確認され、シカの採食圧が生育障害原因であることが判明した。



天然更新がなされない場合に備え、種子を撒く。種子は知床で採取したミズナラ・ホオ・オオバボダイジュ・ヤチダモ。



間伐材を1.5m積み上げて、丸太の間に枝を詰め込んだ間伐材防鹿柵。柵の高さを低くすることで、これまでより広い範囲を囲むことが可能に。

## ◆待ち望んだダム改良、そして課題

2026年秋、運動地の中央を流れるイワウベツ川では魚の往来を妨げていた治山ダムの改良工事が完了します。ダムには魚が通り抜けられるスリットが刻まれ、ダム建設から半世紀ぶりに、本来の河川生態系が取り戻されます。サクラマスの放流や手作り魚道の設置など、森の豊かさに寄与する河川生態系の復元に20年以上取り組んできた私たちにとっては、ダムの改良工事は一つの目標を達成する大きな出来事です。

しかし、まだ安心はできません。2022年秋から始めた魚類調査では、2023年秋以降ダムの上流側で唯一生息していたオシヨロコマ(サケ科イワナ属の魚)が確認されなくなり、局所的な絶滅が危惧されています。ダムの改良によって下流側のオシヨロコマが上流側へ再分布するか、今後の調査で検証したいと考えています。

一方で、2025年のサクラマス調査では、海から遡上したサクラマスが過去最高の58尾が確認されました。泳ぐ能力に長けたサクラマスは、おそらく改良ダムを越えて最上流部までたどり着き、産卵するだろうと期待しています。



## NEWS

## ◆知床開拓の暮らしを回想

森づくりの道「開拓小屋コース」には、1973年まで開拓農家の方が住んでいた家屋一棟が大切に保存されています。この家屋で小学4年生まで住んでいた女性にインタビューする機会がありました。その様子をご紹介いたします。

はじめに家屋の玄関先で立ち止まり、当時は家から知床連山が一望できたそうで、今では森に囲まれた我が家に大変驚かれました。家の中に入り、お祖父様が撮影した写真と見比べているうちに、背景に写っていたカレンダーが今でも家屋に残されていたことを発見し、感動していました。

小学生の日々を振り返るインタビューで、開口一番に語られたのは、スキーを履いて片道2キロを歩いた辛い冬の通学の話でした。遊びと言えば、畑から出てきた大きな岩に飛び乗ったり、森の中で木の実を集めたり



と素朴なものばかりでしたが、それでも十分に楽しかったそうです。ある正月の出来事では、都会から帰省した叔父様からブリキのバスの玩具をもらって、「これは乗り物だよ」と教えられた彼女は、その場でブリキの玩具に乗って壊してしまったそうで、そんなエピソードを楽しそうに話してくださいました。

## 森づくりで つながる 人の輪



もりや はやて  
**守屋 颯** さん

東京農業大学  
北海道オホーツク  
キャンパス2年生

大学では森林生態系について学びつつ、知床の森づくりに関わる様々なイベントに積極的に参加しています。

### なぜ知床の森づくりに興味を持ったんですか？

最初のきっかけは、高校時代に明治神宮の森のTV番組を見たことでした。その番組では、大正時代の荒れ地から現在の森が復元されていく様子が描かれていて、強く魅了されたのを覚えています。

同じ頃、高校の恩師がしれとこ100平方メートル運動について教えてくれたんです。世界自然遺産の知床国立公園でも、壮大な森づくりが行われていることに驚き、とても興味が湧きました。色々調べていく中で、ボランティアとして実際に森づくりを体験できることを知りました。知床の森づくり作業に関わって、森林の研究もできる網走にある東京農業大学に進学することにしました。



### 森づくりボランティアに参加しての感想を教えてください！

特に印象深かったのは、念願だった知床の地で広葉樹を植樹したことです。実際に作業に参加することで、森づくりに貢献していることを肌で実感できました。

ほかにも、全国から訪れるボランティアの皆さんと協力して、エゾシカから木を守るための防鹿柵を修繕する作業や、「森づくりの道」にウッドチップを敷き詰める作業にも参加しました。様々な参加者と楽しく交流できることも、森づくりボランティアの大きな魅力だと感じました。



### ◆ 今後は？

森づくりボランティアは、現地での作業を通してやりがいや達成感が得られるので、今後も継続して参加したいです。また、来年度からは大学の森林系の研究室に所属し、科学的な側面からも森づくりに学んでいきたいです。

### ◆ 知床自然教室にリーダーとして参加した感想は？

リーダーとして子どもたちをまとめたり、安全管理をしたりと、臨機応変な対応が必要だったので、大変でした(笑)。実は、本格的な野外キャンプは初めてだったので、戸惑う場面もありましたが、子どもたちと家族みたいに楽しく過ごすことができ、参加して本当に良かったです!

普段の生活とは大きく違う野外生活に日々順応し、互いに助け合いながら成長してゆく子どもたちの姿にすごく感動しました。観光では見られない大自然を体験したり、仲間と笑い合ったりと、一生記憶に残るような素敵なイベントなので、また参加したいです!

## 国立公園内森林保全基金の状況

|    |     | 2024年以前   | 2025年  | 計         |
|----|-----|-----------|--------|-----------|
| 歳入 | 寄付金 | 1,005,683 | 18,168 | 1,023,851 |
|    | 利息  | 70,069    | 239    | 70,308    |
|    | 計   | 1,075,752 | 18,407 | 1,094,159 |
| 歳出 | 事業費 | 844,190   | 9,262  | 853,452   |
|    | 事務費 | 161,100   | 2,598  | 163,698   |
|    | 計   | 1,005,290 | 11,860 | 1,017,150 |
| 残高 |     | 70,462    | 6,547  | 77,009    |

(単位:千円) 2026年5月31日現在

## 会計報告

運動の活動資金は、「国立公園内森林保全基金」として斜里町が管理しています。町の一般会計と寄付金により事業を実施しています。

しれとこ 100 平方メートル運動

## 推進本部・各支部の活動報告

### 北海道支部

代表：小川 巖  
011-737-7841 環境市民団体エコネットワーク内

- 知床自然教室現地サポート
- 知床自然教室参加者の集い (北海道大学植物園) 開催

### 関東支部

支部長：國廣美樹  
100m2kanto@gmail.com

- 知床自然教室現地サポート
- 知床自然教室リーダー養成講座開催
- 駿河台大学学園祭ブースを展示
- しれとこ 100 平方メートル運動支部 ワークショップ参加

### 関西支部

世話人代表：小田忠文  
100m2kansai@gmail.com

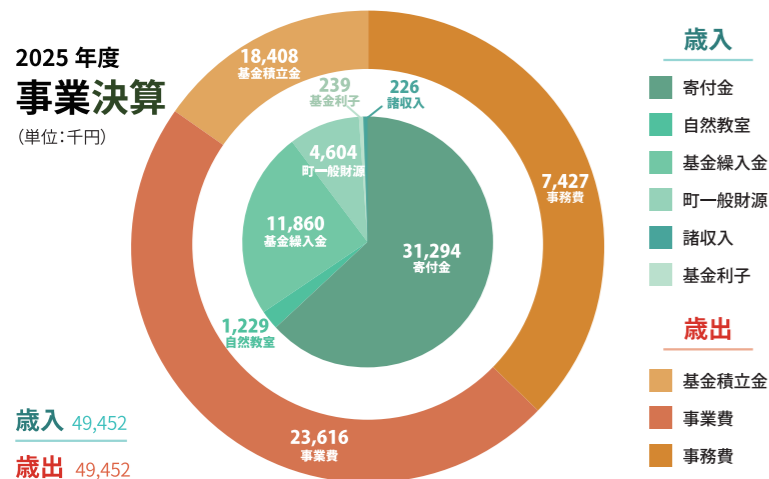
- 知床自然教室参加者の集い (大阪府吹田市) 開催
- 「天神崎の自然を大切にする会」交流会開催
- しれとこ 100 平方メートル運動支部 ワークショップ参加
- 天神崎自然観察会参加
- 知床自然教室現地サポート

### 斜里支部

2026年4月1日に立ち上がりました!

### 2025年度 事業決算

(単位:千円)



歳入 49,452

歳出 49,452

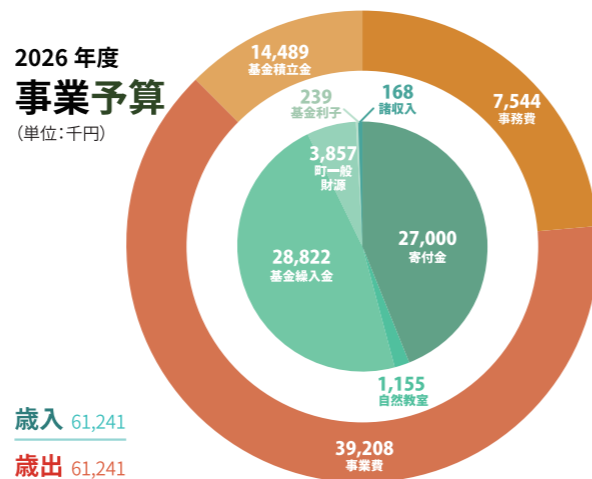
2025年度は、総額 49,452 千円を支出しました。

事業費として森林再生業務委託費などに 23,452 千円、事務費として森通信の作成費用や受付事務員賃金などに 7,427 千円を支出しました。

2025年度にいただいた寄付金に利息を含めた総額 31,294 千円のうち、18,408 千円はいったん運動の基金に積み立てて 2026 年度以降の活動資金とし、企業版ふるさと納税 13,126 千円は 2025 年度の森林再生業務委託費として活用させていただきました。

### 2026年度 事業予算

(単位:千円)



歳入 61,241

歳出 61,241

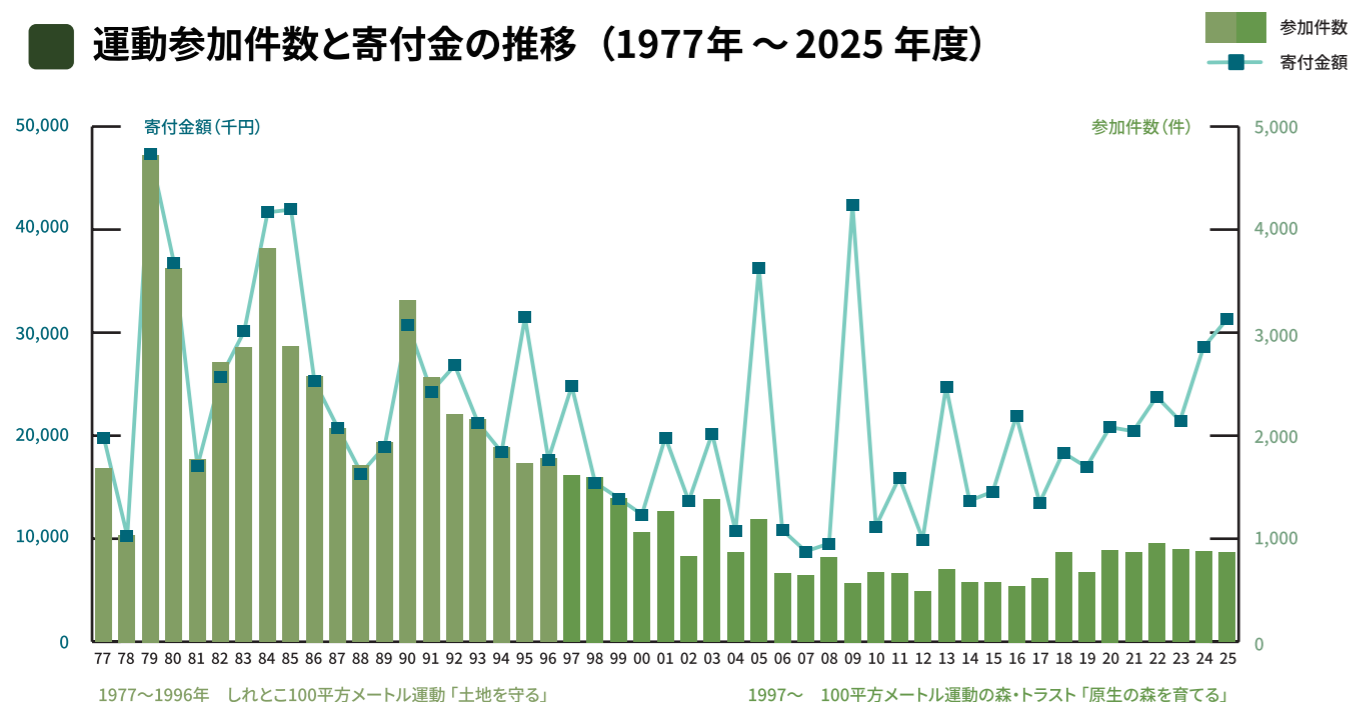
2026年度の総事業費は、61,241 千円を予定しています。

収入では、これまで積み立ててきた運動の基金から 28,822 千円、町の一般会計から 3,857 千円を繰り入れるほか、寄付金の目標額として 27,000 千円、その他 1,562 千円を見込んでいます。

支出は、森づくり作業等に係る事業費 37,980 千円を予定しています。また、事務費として森通信印刷などの広報普及費用や受付事務員賃金などに 7,544 千円を支出する予定です。

この他、寄付金などはいったん基金に積み立てるため 14,489 千円を計上しています。

## 運動参加件数と寄付金の推移 (1977年～2025年度)



## 推進本部の新たな取り組み

### 「おそと足りてる?初夏の森あそび遠足」

しれとこ 100 平方メートル運動推進本部が企画したイベント、「おそと足りてる?初夏の森あそび遠足」を開催しました。対象者は、斜里町に住む就学前の子どもと、その保護者の方々です。



午前斜里町立図書館に集って、「Nature Deficiency Syndrome (自然欠乏症候群)」をテーマにした東京大学・森教授によるレクチャーを聞いてもらいました。自然欠乏症候群とはリチャード・ループ氏が提唱した概念で、子どもの頃に自然との関わりが少ないことで、大人になってから心身の不調を引き起こす可能性がある症候群です。幼い頃に自然の中で五感を刺激する体験がいかに大切かというお話をいただきました。



午後からは知床国立公園へ。「おそと(お外)」で美味しいランチを食べた後は、親子で植樹体験です。このイベントでは、あえて手袋を使わずに素手で土に触れて、泥まみれになることを気にせず(叱らず)、家族ごとに小さなトマツの苗木を植えていただきました。



その後の森あそびでは、子どもたちは教えられなくても、森にある木の実やキノコ、昆虫を探したり、倒木やヤマブドウのツルに乗ったり、まさに「おそとが足りた」素敵な時間となりました。この日に木を植えたことや、森で遊んだことを憶えてくれていると嬉しいです。

## 協力の輪が広がっています!

運動のPR及び推進に関わらせていただくことになりました小坂です。皆様の活動と、運動の歴史に敬意を持ちながら学ばせていただき、一緒に運動を盛り上げていければと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします。

2027年は「しれとこ 100 平方メートル運動 50 年」という節目の年になります。2027年に50周年記念事業を予定しており、みなさまのご参加をお待ちしております。今後ともご協力をお願い致します。





## 森づくり週末ボランティア

2026 春秋 ウッドチップ敷きや 防鹿柵補修作業



- ▶ 5/16(土)~17(日)
- ▶ 6/20(土)~21(日)
- ▶ 8/22(土)~23(日)

2027 冬 冬期森づくりの道の 管理や間伐作業



- ▶ 1/16(土)~17(日)
- ▶ 1/23(土)~24(日)
- ▶ 2/6(土)~7(日)
- ▶ 2/13(土)~14(日)

イベント・ボランティア 参加申し込み・お問い合わせ

公益財団法人 知床財団 自然復元事業係  
TEL:0152-24-2114 / MAIL:info@shiretoko.or.jp

## しれとこの森交流事業



● 森づくりワークキャンプ

2026年 10/27(火)~10/31(土) 予定  
参加費:16,000円(宿泊費・食費・保険料等込み)  
対象:18歳以上  
定員:12名(先着順) 申込〆切9/30



● 第44回知床自然教室

2026年 7/30(木)~8/5(水)  
参加費:35,000円(別途現地までの交通費)  
対象:小学校5年生~高校3年生  
定員:30名(抽選) \*応募は〆切しました。



● 第30回しれとこ森の集い(植樹祭)

2026年 10/11(日)  
参加費:無料 申し込みは  
斜里町役場 環境課(自然環境係)まで  
TEL:0152-26-8217 FAX:0152-23-4150

## 100平方メートル運動の森・トラスト 参加のお願い

知床の森づくりは、「100平方メートル運動の森・トラスト」参加者からの毎年の寄付金によって支えられています。引き続き、あたたかいご支援をよろしくお願い致します。

※ 2027年度からお名前を掲示する寄付金が1口10,000円になります  
事務経費の高騰により、お名前を掲示する寄付金額を変更させていただきます。  
5,000円(お名前の木札なし)の寄付額も継続しています。

寄付金：1口 5,000円



寄付をいただいた方に募金証書をお送りします  
ご家族ご友人へ贈るプレゼントにもおすすめです

## 参加・寄付の方法

### 現地で寄付

- ・知床自然センター
- ・道の駅しゃりcobako(小口寄付)ステッカー付

### 郵便振込

申込書付属の払込取扱票で払い込みください

### ホームページ



「寄付のお願い」ページからお申込みください。郵便払込用紙をお送りします。

### WEB決裁

募金証書 斜里町 で検索

ふるさとチョイスほかにて、お礼の品に『募金証書』を選んでのご寄付が、森づくりへのご寄付となります。



クレジット決済、楽天ペイ、Amazon Pay、メルペイ、PayPal、d払い等各種。

### 【控除制度について】

運動への寄付金は、所得税および住民税の控除制度(ふるさと納税)の対象となります。

相続税は非課税となります。

所得税は課税対象額から寄付控除を受けることができます。

住民税は課税額から寄付控除を受けることができます。

控除の対象となるのは、2,000円を超える寄付です。

### 【お問合せ】

〒099-4192  
北海道斜里郡斜里町本町12番地  
斜里町役場 総務部 環境課(自然環境係)  
TEL : 0152-26-8217  
FAX : 0152-23-4150  
MAIL : 100m2@town.shari.hokkaido.jp

