

旅産業

地域資源を活かした
新しい観光を考える

実践講座

vol.5

2月28日開催！飯山ならではの健康食を考えます
「食のセミナー」

健康志向が高まっている中、メタボリックシンドローム
予防のための食生活についてのセミナーを開催します。

飯山の新鮮な旬の野菜やキノコ等を使った献立を作成し、
飯山ならではの『健康食』を考えます。参加費は無料です
ので、ぜひご参加ください。



- 日時 2月28日(水) 午後2時～
- 会場 飯山市民会館 第1会議室
- テーマ 「健康食」のおもてなし
- 講師 (社)長野県栄養士協会 副会長
園原 規子 先生

森の癒し効果とは？

「森が伝えるエネルギーと癒し効果」



今、世間では「癒し」や「スピリチュアル」といった言葉がブームです。皆さんは森の癒しについてご存知ですか？森に入ってホッとしたり、元気が出るなんてことはありませんか？森は誰でもスーッと受け入れてくれる不思議な空間を与えてくれたり、さまざまなエネルギーに満ちあふれている場所でもあります。今回は森林インストラクターとして活躍され、薬剤師でもある飯田みゆき先生にお話をさせていただきます。

- 日時 3月8日(木)
午後7時～8時30分
- 会場 飯山市民館 講堂
- テーマ 森が伝えるエネルギーと癒し効果
- 講師 飯田 みゆき 先生
赤坂溜池クリニック ホリスティックヘルス情報
室 森林養生プログラムスタッフ

森林セラピーオリジナル弁当を
作っていただけるお店を募集します！

今年春の森林セラピー基地グランドオープンにあわせ、食事でも健康になってもらえる昼食の「健康弁当」を作っていただけるお店を募集しています。ご興味をもたれた方は下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ先
市役所観光課旅産業係 ☎3111 内線 233

⑥岡田千春作
『小僧と山姥』（油彩・50号）
※作品について24ページの
記事をご覧ください。



美術館
情報

常設展示

郷土にゆかりのある画家の絵画作品を展示

- 入館料：大人 300 円、市内の小・中学生は入館無料（引率、同伴の方を含む）。
- 開館時間：9：00～17：00（入館は16：30まで）
- 休館日：毎週月曜日
- 飯山市美術館 ☎31501

利融通情報 ～不用品の交換～

◆譲ります（無料）

☞ファンシーケース① ☞ドレッサー② ☞ベッドマット（シングル）
① ☞ハイベッド① ☞ベビーベッド① ☞彫刻用板（サワラ木塗装済み）③

◆譲ります（有料）

☞二段ベッド①（5000円） ☞ピアノ①

◆譲ってください（無料）

☞子供用自転車（補助輪付）① ☞風呂釜① ☞車載拡声器①

◆譲ってください（有料でも可）

☞自転車① ☞除雪機（20馬力以上）① ☞電子ピアノ①

※希望される方は、生活環境室（電話 62-3111 内線 192）までご連絡ください（掲載期間は6か月間です）。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

▼表紙の写真になっている「信越ト
レイルスノーフェスティバル」。取材
に行って、生まれて初めてのスノー
シューを体験しました。▼スタッフ
の話では、市内でスノーシューを楽
しんでいる方はまだまだ少ないそ
う。飯山ではまだ「かんじき派」の
勢力が強いようです。▼実際に履い
てみると、装着も簡単でもとても歩き
やすい事に驚きました。新雪を踏
みしめる感触もよく、楽しいひと時
となりました。▼里山に囲まれ、雪
が多く降る飯山は、スノーシューを
楽しむには適した環境。スキーのよ
うに、どの家庭にも当たり前にス
ノーシューがあるという日がいつか
やってくるのでしょうか。二ノ宮

編集後記