

森林セラピー基地いいやま

5月18日 グランドオープン

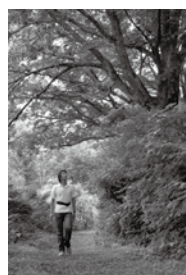
飯山市の森林は、平成17年に実施された森林環境での人による生理実験でリラックス効果が医学的に実証されました。それに加え、関連施設も優れていることから、昨年4月には「森林セラピー基地」に認定を受け、グランドオープンに向け準備が進められてきました。5月18日からは、飯山の地域資源である「森林」「温泉」「食・農」を活用したツアーの受け入れが始まります。飯山市は昨年から実施してきたモニターツアーや宿・ガイドの講習で受け入れ態勢も充実。飯山に新たな魅力が加わります。

森林セラピーの担い手となる人・施設

森林浴のための歩道や、施設はこれまで整備されてきたものを活用。加えて宿やガイドといった担い手の育成により、お客様を迎えます。

母の森・神の森

森林セラピーで使われる飯山市の森林は、ストレスホルモン濃度の低下などリラックス効果が確認された森林地域。



他地域にはない、体力・体調に応じて選べる豊富なコースが特長です。

メインセンター・サブセンター

お客様を迎える窓口となる



メインセンター「なべくら高原 森の家」と、サブセンターの「まだらお高原 山の家」「文化北竜館」。

宿泊のあっせん、森の案内人の手配などを行っています。

北信州いいやま温泉郷

森と健康食で癒された後は大自然に抱かれた戸狩温泉（暁の湯・望の湯）、斑尾高原温泉、いいやま北竜温泉、いいやま湯滝温泉の5つの温泉でリラックス。安全で体に優しく、効果的な入浴方法もご案内していきます。



認定宿・森の案内人

森林セラピーの知識を持ち、飯山で採れた旬の野菜を使った健康食でおもてなしをする認定宿は29軒。

森の案内人は森林ガイドとしての技術・知識、また森林セラピー独自の技術・知識を持ち、認定を受けた27人が活躍します。



森林セラピーツアーのメニュー（一例。斑尾高原春プラン）

心身のリフレッシュのためのメニューはもちろん、希望される方には飯山赤十字病院の森林セラピー検診外来でのメディカルチェック（健康診断）も受けることができます。

1日目	メディカルチェック（オプション）	自分の正確な健康状態を知るため、飯山赤十字病院で生化学検査・糖尿病検査などを行います。
	森林ウォーキング	「森の案内人」のガイドによる心身をほぐす軽い散策。
	癒しの温泉入浴・夕食	地元の新鮮素材を使った食事。
2日目	早朝フリー散策	標高1000m、朝日と共に始まる一日。
	朝の健康チェック・朝食	血圧・脈拍等を測定。
	フナ林ヨガ	木漏れ日が降り注ぐ森林内でのヨガ。
	森林内で山ごはん	宿特製のおいしい弁当を森でいただく。
	森のシエスタ	緑の中でのんびりお昼寝。
3日目	森林ウォーキング	花々が咲く湿原コースを巡る。
	癒しの温泉入浴・夕食	地元の新鮮素材を使った食事。
	早朝フリー散策	標高1000m、朝日と共に始まる一日。
	朝の健康チェック・朝食	血圧・脈拍等を測定。
	ノルディックウォーキング	専用のストックを使ったウォーキングは上半身も積極的に使う全身運動。
	解散式	3日間の振り返りの後、昼食をとり解散。

グランドオープン記念でお得なプランも

グランドオープンを記念しお得なプラン（2泊6食付、森林セラピー体験料込み2万円～）、をご用意してお待ちしています。

また宿泊プラン先着300名の皆さんにオリジナルキーホルダーをプレゼントします。



市民の皆さんもぜひご参加を！

森林セラピー協議会では多くの市民の皆さんにセラピーを体験して頂きたいと考えています。イベント等にご参加いただき、セラピーへのご理解・ご協力をお願いいたします。

●森林セラピーについて詳しくは

- ・ホームページ「森林セラピー基地いいやま」
<http://www.iiyama-therapy.com/>
- ・市役所観光課旅産業係
☎②3111 内線232、233

青少年の健全育成にかかわる活動を支援

「米持邦雄青少年育成基金」助成団体募集

米持さんは平成13年2月に、ご夫妻で生涯にわたって蓄えられたお金を飯山市のために活用してほしいと寄付をされましたが、その後、病氣のために逝去されました。飯山市では、そのご意志を受け継ぎ、寄付金の一部を「米持邦雄青少年育成基金」として助成事業を創設し、活用させていただいています。

応募期間

6月1日（金）～6月29日（金）

助成金の交付対象

- ① 青少年の健全育成にかかわる自主的な組織で、市内を活動基盤とし、年間を通じて地域等で子どもたちのために活動する団体。
- ② 「米持邦雄青少年育成基金」運営委員会が適当と認めた次の団体。
（ア）青少年健全育成に関し、特に顕著な功績が認められる団体
（イ）学校週5日制に伴い、新たに健全育成を目的に活動しようとする団体

交付の条件

- ① 団体としての育成事業にかかわる計画と予算が策定

されていること。

- ② 補助金の収入が当該団体の主たる収入でないこと。
- ③ 当該年度に飯山市から当該活動に伴う補助金を受ける予定がないこと
- ④ 当該年度に飯山市から補助金が交付されている団体等から助成金を受ける予定がないこと。

※前項の他、米持邦雄氏の精神と遺志に沿うものと、委員会が助成金の交付を特に必要と認めた団体についても、助成金を交付します。

対象となる経費

事業計画に基づく事業はすべて対象となりますが、団体運営のための経費（会議費、事務費、保険料、他団体負担金等）は対象となりません。

助成額

- ① 年間に10万円の範囲内。
- ② 1団体で5回まで、助成

を受けることが可能。

応募方法

「助成金交付申請書」に総会資料等事業内容、予算等がわかる資料、役員・会員名簿を添付し、事務局へ提出してください。
※申請書は事務局のほか、各地区活性化センターに置いてあります。また飯山市ホームページからもダウンロードできます。

選考および決定方法

審査により、助成金交付団体および助成額を決定。（7月予定）

お問い合わせ先（事務局）

飯山市教育委員会事務局
スポーツ生涯学習課生涯学習係
☎②3111 内線352

約160年ぶりの大改修が完了

正受庵本堂の竣工式を開催

老朽化と中越地震の際の基礎や壁の傷みなどにより、平成16年から3年にわたり、本堂の全面解体修復工事が行われていた正受庵。弘化4年（1847年）以来、約160年ぶりに実施されたこの大改修も、昨年末で工事が終了したことから、4月21日、正受庵保存会の会員や工事関係者などが集まり、竣工式が行われました。

今回の修復にあたっては、できる限りこれまで使われていた材料を補修して再使用し、須弥壇の位置の変更、西側回廊の撤去、書院・礼の間を台所・土間へ変更な

ど、正受老人が生活していた当時の間取りに復元されました。

保存会では、県・市からの補助金のほか、市民の皆さんからも合計約700万円の寄付をいただき、改修工事費に充てられました。また屋根の葺き替えに使われたカヤ刈り作業や、障子紙の張り替えなど、市民の皆さんの協力による作業も行われました。

県史跡に指定されている正受庵は寛文6年（1666年）に道鏡恵端（正受老人）が開山。臨済宗中興の祖といわれる白隠も修行した禅の聖地として全国的にも知られており、修復工事の完成が待たれていました。

竣工式で寛道住職は「あちこち傷んでいた本堂が、全面的に修復されることとなり、住職として大変な面もあったが本堂に良かった。これからの維持管理も大変になると思うが、協力をいただきながら行っていきたい」と話しました。



△竣工式には25人が集まり法要などが行われた