

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.9

森に入って心も身体も健康になろう！

市民の皆さんに森林セラピーを体験していただくことと森林散策と軽い運動を組み入れた日帰り体験プログラムを企画しました。是非、「温森（ぬくもり）」を感じにお出かけください。



■開催日時・会場（全3回）

- ① 6月30日（土）なべくら高原「森の家」集合
なべくら高原で森林散策とストレッチ
- ② 7月22日（日）まだらお高原「山の家」集合
斑尾高原で森林散策と座禅
- ③ 9月2日（日）文化北竜館 集合
北竜湖～小菅集落の森林散策とヨガ

【時間】受付：午前9時30分 体験：10時～12時
【参加費】各回500円（保険代、ドリンク付き）
※雨天の場合は各センターの室内で行います。

セミナー開催

「癒しをもたらす森林療法」

森林のもつ様々な力を医療の現場で活用した取り組みを実践しておられる降矢先生から、森林と健康の関わりについてお話して頂きます。

- 日時 6月26日（火）午後2時30分～4時30分
- 会場 飯山市公民館 206号室
- 講師 降矢 英成 先生
（赤坂溜池クリニック院長・心療内科医）

19年度 森林セラピー基地いいやま認定「宿」、 「森の案内人」の認定講習会のお知らせ

森林セラピーに興味のある方、森林ガイドになってお客様をご案内したい方、お待ちしております。

- 日時 第1講（宿、案内人共通）6月26日（火）
午後1時30分～4時30分
以降は7月～10月の平日（8月は休み）
- 会場 飯山市公民館 206号室
- 内容 講習会の説明、「飯山の森林フィールドについて」

■各イベント等のお問い合わせ・お申し込み先
市役所観光課旅産業係 ☎3111 内線233



△写真…郷土出身画家 村山弘さんからご寄贈いただいた油彩画2点。⑤「日光華厳の滝」、⑥「自然発見・人馬の幻」

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（7月16日は開館し17日が休館）
- 飯山市美術館 ☎31501

利融通情報 ～不用品の交換～

◆譲ります（無料）

- ☞ベッドマット（シングル）① ☞ハイベッド① ☞もちつき機①
- ☞エレクトーン① ☞石油風呂釜① ☞ゴルフ道具セット① ☞電動ごみ処理機①

◆譲ります（有料）

- ☞ピアノ① ☞自転車（26インチ）①

◆譲ってください（無料）

- ☞風呂釜① ☞車載拡声器① ☞箱膳④ ☞押し鎌①

◆譲ってください（有料でも可）

- ☞除雪機（20馬力以上）① ☞電子ピアノ① ☞エンジンチェーンソー① ☞電子ミシン① ☞赤ちゃん用歩行器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。

▼アスパラガスの生産量日本一を誇る飯山市。朝晩の寒暖の差のおかげで、みずみずしく甘みのある味になるそう。今年も飯山産のアスパラを使用したアスパラティがコンビニエンスストアで販売されるなど、生産量だけでなく味についても高く評価されていることが良くわかります。この春もいろいろなルートをたどりながら、全国に飯山自慢の味が届いたことでしょうか。▼もうすぐ梅雨入りの季節。16ページの「防災ナビ」で防災用語等について掲載していますが、自分自身も普段からテレビ・ラジオ・防災無線等からの情報にも注意しながら、災害に備えをしなければと思っています。二ノ宮

編集後記