

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

森林セラピー基地いいやま・セミナー報告

6月26日「ストレスを癒す森林療法」

講師：降矢英成先生（心療内科医）

ストレスは「心」と「体」の両方に現れます。心の面では、「ノイローゼ」「うつ病」等、体の面では、動脈硬化（悪玉コレステロールの酸化）等の原因の一つがストレスと言われている。そんなストレスを減らす方法として森林の中で過ごすことが大切であり、森林養生プログラムを実施しています。「養生」とは単なる健康法や病気予防法ではなく「生（いのち）を養うこと」です。プログラムは心・体・食の観点からすすめられます。心・体の養生とは、自然（森林）の中を歩き「癒され」、そこから「人生をふりかえり、健康も含めた人生観を見直す」こと、食の養生とは、「土地の旬の物を中心に食べて過ごす」ことです。飯山には、近くに自然があり、旬の物も直販所に行けば手に入ります。森林を歩いて、飯山産の季節のものを食べて、あなたの人生をふり返ってみませんか。



市内4つの温泉に「入浴相談コーナー」を開設します

北信州いいやま温泉郷連絡協議会では、7月から毎週水曜日を相談日として各温泉に「温泉入浴指導員」を派遣し、皆様からの温泉に関する疑問・質問にお答え致します。各温泉に来られた際は、お気軽にお立ち寄りください。（※ただし、医療関係のものにはお答えできませんので、ご了承下さい。）



- 日時 毎週水曜日 午後2時～4時
- 会場
 - ・第1水曜日…戸狩温泉暁の湯
 - ・第2水曜日…いいやま湯滝温泉
 - ・第3水曜日…いいやま北竜温泉
 - ・第4水曜日…斑尾高原温泉
- 料金 無料（ただし入浴料は必要です）

お問い合わせ先

市役所観光課旅産業係 ☎3111 内線233

美術館情報



△写真：小林起一さんの陶芸作品。

『小林起一 追悼展 ～今生物語～』
7月21日（土）～8月26日（日）
昨年亡くなった市内木島地区出身の芸術家・小林起一さんの作品展を開催します。
※この情報は26ページにも掲載されています。

- 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
- ☞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。

編集後記

▼6月に開催された消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会。各分団では5月から練習が行われ、団員の皆さんは早朝・夜間の練習に励まれたことと思います。▼他の消防団行事以上に、毎年団員が力を入れて臨むこの大会。スポーツ大会でもこれだけ多くの市内の大人たちが一堂に会し、真剣勝負を繰り広げるものはないでしょう。ご覧になったことがない方がいれば、来年は見に出かけてみてはいかがでしょうか。▼という私も今年は選手としてこのポンプ操法大会に出場し、8月の県大会に出場することになりました。市報8月号に良い結果が載せられれば良いのですが…。二ノ宮