

# 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.11

### 森の中のユニバーサル歩道をご存知ですか？

なべくら高原「ブナの里山こみち」は、滑りにくいウッドチップによる舗装、また高低差が少ない「ユニバーサル歩道」であるため、車椅子やベビーカーの方でも楽しく歩くことができます。



また、この歩道はユキツバキの群生、雪によってくねくねと曲がった木々、池、ブナ林とさまざまな顔を持つ総延長1.2kmの魅力な遊歩道です。6月8日と7月28日には、この歩道を利用し長野市の障害者団体がこの遊歩道で日帰りの森林浴ツアーを開催しました。

参加者の方からは「こういう風に森を歩くのは何十年ぶり」「昔に戻ったみたいで楽しい」「ユニバーサル歩道のおかげで山歩きをあきらめていた人にも大きな楽しみが出来た」などの声が聞かれ大変好評でした。

### 森林セラピー・セミナーご案内

#### ①「長寿と食事」

(美味しく食べて若返るアンチエイジング料理法を学ぶ)

- 日時 9月25日(火) 午後1時30分～3時
- 会場 飯山市公民館
- 講師 白澤卓二先生 ※テレビ出演多数  
(順天堂大学大学院医学研究科教授)

#### ②「今、旬のメタボリックシンドロームと森林セラピー」

今、話題のメタボリックシンドローム。あなたは大丈夫ですか？森を活用した運動療法「森林セラピー」で日常生活を見直しましょう！

- 日時 10月3日(水) 午後1時30分～3時
- 会場 女性センター未来 交流ルーム
- 講師 古川賢一先生  
(飯山赤十字病院 副院長、内科医)

### 森林セラピーの土産品づくりをしてみませんか

旅の楽しみは、何と言っても「お土産」です。都会から来られたお客さんにとって飯山市の思い出となり、そして森林セラピーにふさわしい、とっておきのお土産品を開発してみませんか。補助制度もありますので、その活用を含めて気軽にご相談ください。

#### ■お問い合わせ先

市役所観光課旅産業係 ☎62-3111 内線233

写真⑥  
「光源氏をめぐる女たち 男たち」  
長谷川青澄挿絵原画展の  
展示予定作品から



### 美術館情報

『長谷川青澄挿絵原画展

— 古典文学を描く —』

9月29日(土)～11月11日(日)

郷土出身で飯山市名誉市民の日本画家、長谷川青澄さん(1916-2004、日本美術院同人評議員)が手がけた古典文学を題材とした挿絵の原画を一堂に展示します。

- 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(ただし10月8日は開館し9日は休館します)
- 飯山市美術館 ☎62-1501

## 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 ☞子供用室内プランコ① ☞電気コタツ①

#### ◆譲ります(有料)

- ☞自転車(26インチ)①

#### ◆譲ってください(無料)

- ☞車載拡声器① ☞箱膳④ ☞冷蔵庫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

※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。

▼「ノルディックウォーキング」という名前を度々耳にするようになりました。市内でも講習会、イベント等、ノルディックウォーキングを体験できる機会が増えています。市内のスポーツ店でも専用ポールを扱っており、今後多くの方が楽しめるスポーツになるのかもしれない。その素晴らしさや、基本的な楽しみ方は、本文の記事をご覧ください。▼台風シーズンです。台風が来れば、テレビやラジオでも情報を教えてくれますが、最近ではインターネットで自分が欲しいさまざまな情報入手することができます。せっかくの情報を活用できるよう、自分でも勉強しなければと思っています。二ノ宮

### 編集後記