

# 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.16

### 森林セラピー「春のセミナー」のご案内

飯山市は、森林（運動）、食事、温泉を組み合わせた、健康と癒しの旅を提案していますが、今回は3月に開催する3つセミナーのお知らせです。

（講座の受講は無料です）

#### 温泉セミナー「温泉でアンチエイジング～元気で長生き～」

温泉で体を温めると血流が良くなります。それは健康のため、美容のためにとても良いことです。今回は、温泉を活用して「いくつになっても健康で、若々しく、美しく、楽しく年を重ねる」方法についてお話いただきます。



- 日時…3月12日（水） 午後2時～4時
- 会場…いいやま湯滝温泉（※無料入浴付き）
- 講師…前橋温泉クリニック院長 岩波佳江子 先生
- 定員…50名

#### 『森林（運動）セミナー』 自然の香りによる健康づくり

自然の香りを使って健康に導くアロマセラピーとセルフマッサージのセミナーを開催します。夫婦・親子からできる幸せ健康法を知ってもらおうと活動している町田先生の心温まるセミナーです。



- 日時…3月16日（日）  
午後1時30分～午後3時30分
- 場所…飯山赤十字病院 1階 外来待合ホール  
（駐車場無料券付き）
- 講師…セラ治療院 院長 町田 久先生  
（日本統合セラピスト教育協会会長）
- 定員…60名

#### 『食セミナー』 食を通じたおもてなし（薬膳料理編）

今回は、飯山の旬の素材を使って作る「春に向けてのふるさと薬膳料理」と、今見直されてきている「雑穀料理」を実習します。



薬膳といっても皆さんの身近にある食材を使いますので、難しく考える必要はありません。食材の組合せや薬膳のポイントなど、簡単な講義を交えて楽しくお料理を学びます。

- 日時…3月21日（金） 午前9時30分～12時30分
- 場所…女性センター未来 料理実習室
- 講師…いいやま旬彩の会の皆さん
- 定員…20名

#### ■お問い合わせ先

市役所観光課旅産業係 ☎62-3111 内線233

## 美術館情報

⑥「負つ」箕口博 作  
（1958年、ブロンズ）



**常設展示** 長谷川青澄・宮沢鉄夫・佐藤武造など、郷土出身あるいは郷土にゆかりのある美術家の主に絵画作品を展示しています。

- 入館料：大人300円、市内の小・中学生は入館無料  
（引率、同伴者を含む）
- 開館時間：午前9:00～午後5:00
- 休館日：毎週月曜日
- 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）

☞洗濯機② ☞冷蔵庫（小）①

### ◆譲ります（有料）

☞自転車（26インチ）① ☞ホルン①

### ◆譲ってください（無料）

☞絵本（何冊でも） ☞チャイルドシート（新生児用）①  
☞箱膳④

### ◆譲ってください（有料でも可）

☞除雪機（20馬力以上）① ☞エンジンチェーンソー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。

## 編集後記

▼信越トレイルスノーフェスティバルの取材で1年ぶりにスノーシューを履きました。▼昨年とは違い今年、数日前から降り積もった雪道をラッセルしながら進む「スノーシュー日和」。一列に連なり先頭を交替しながら歩いたのですが、息切れする自分を尻目に市外から参加した皆さんは楽しそうに新雪の感触を楽しんでいました。▼そんな疲れ果てた自分を励ましてくれたのは、途中に出会った白い野ウサギ。飯山に住んでいながら、初めて野生のウサギを見ました。かんじきもスノーシューも履かずに新雪の上を自由自在に走っていく姿に「しつかりしなさい」とウサギに強く言われている気分でした。二ノ宮