



# 森林サービス産業推進地域のご紹介

## 林野庁

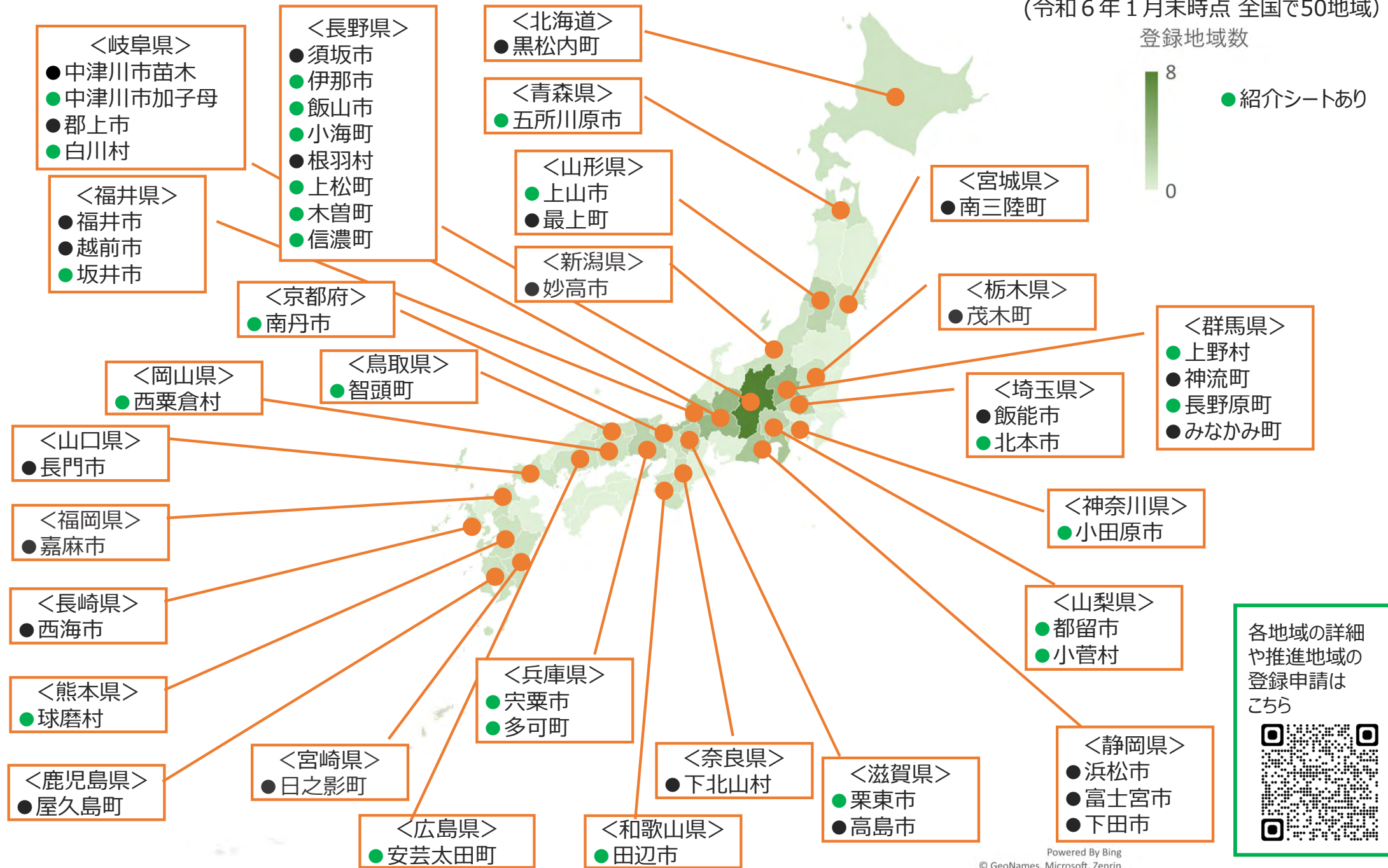
# 森林サービス産業推進地域

(令和6年1月末時点 全国で50地域)

登録地域数



● 紹介シートあり



各地域の詳細  
や推進地域の  
登録申請は  
こちら

# ごしょがわらし 青森県五所川原市地域

## 青森ひばと津軽森林鉄道跡を巡る 「DAZAI健康トレイル」

企業  
研修

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

青森県北西部五所川原市北部

#### ◆東京からのアクセス

○公共交通機関

東京駅から東北新幹線で新青森駅まで約3時間  
奥羽線・五能線に乗り換えて約1時間で五所川原  
駅、さらに津軽鉄道で約20分で金木駅下車

新青森駅から弘南バスに  
乗り換えて、約1時間。そこ  
から津軽鉄道に乗って金  
木駅下車。  
駅からタクシーで約10分

羽田空港から青森空港ま  
で約90分。空港からレン  
タカーで約80分。



### ▲ 地域の特徴

文豪太宰治のふるさと。五所川原市の春は芦野  
公園の桜まつり、夏は立佞武多祭で賑わい、秋は、  
紅葉、冬は津軽鉄道のストーブ列車が人気。山間  
には、地域特有の青森ヒバ林が存在し、かつては  
津軽森林鉄道が森の中を駆け巡っていた。その軌  
道跡を活用した奥津軽トレイルをかなぎ元気村は  
拠点に展開している。

さらに、健康を意識し  
たDAZAI健康トレイル  
をウェルネスプログラム  
として実施。青森ひばの  
神木十二本ヤスと森林  
鉄道の遺構を巡るコー  
スはヘルスツーリズム認  
証を取得している。



太宰治記念館「斜陽館」

- 津軽森林鉄道が巡っていた青森ひばの森を散策し、森林浴をしながら、文豪太宰治も通った古民家かなぎ元気村を拠点にココロとカラダをトノエル、ウェルネスプログラムを提供

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆DAZAI健康トレイル「青森ひばの神木コース」

森林浴を楽しみながら、専門ガイドとともに、  
青森ひばの神木十二本ヤスと森林鉄道遺構  
を巡る約12kmを巡る。トレイル弁当付。

料金:5,500円/人  
人数:3~15人  
所要時間:5時間



#### ◆奥津軽アドベンチャーライド

奥津軽トレイルの森の中の  
コースをMTBやファットバイ  
クで走るコース。太宰ゆかり  
の地を巡る。トレイル弁当付。

料金:8,800円/人  
人数:3~8人  
所要時間:2時間30分

#### ◆縄文竪穴風住居設営体験(縄文ランチ付)

奥津軽に息づく縄文文化。縄文竪穴風住居  
の設営と縄文料理を楽しむプログラム。  
チームビルド向け。

料金:5,500円/人  
人数:3~10人  
所要時間:3時間



#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～(企業研修向け)

1日目:9:00かなぎ元気村集合～9:30元気村を出発  
～10:00DAZAI健康トレイル青森ひばの神木コース  
(津軽森林鉄道遺構見学)～16:00かなぎ元気村～そ  
の他にも多様なプログラムを提供  
詳しくは、こちら▼  
その後、縄文料理の夕飯体験～古民家宿泊 ※ライドも可  
2日目:朝食～9:00縄文竪穴風住居設営(リフォーム)  
体験～12:00縄文弁当～縄文竪穴風住居設営(リ  
フォーム体験)～14:30縄文服を着て記念撮影～終了  
プログラム料金(目安):27,500円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆古民家かなぎ元気村

築150年の古民家かなぎ元気  
村。囲炉裏を囲んで地元食材  
を使った奥津軽の郷土料理を  
楽しむことができる。地酒も豊  
富。古民家宿泊ができる。



#### ◆稲垣温泉ホテル花月亭

かなぎ元気村から車で15分程  
にある温泉宿。泉質は塩化物泉  
でお肌がつるつるに。癒しのひ  
とときを。地元の郷土料理を中  
心にした料理も人気。



#### ◆奥津軽トレイル弁当

PFCバランスを考えた若生お  
にぎりと地元食材を活用した  
かなぎ元気村のかっちゃんち  
の逸品が揃うトレイル弁当。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社ブルーモリス  
4-Ride ACTIVITY STATION  
☎ 017-718-8557  
✉ northwind.4ride@gmail.com

#### ◆推進地域の窓口

一般社団法人 かなぎ元気村  
☎ 0173-52-2882  
✉ ito@kanagi-genkimura.org



かみのやまし  
山形県上山市地域

クアオルト先進地で心と体のリカバリー

企業  
研修

健康

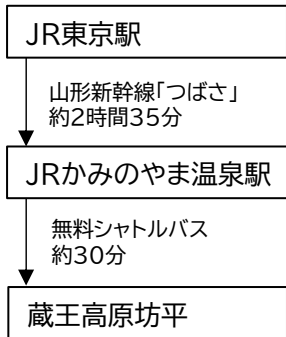
▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

山形県の南東部に位置し、蔵王連峰の裾野に広がる温泉町・宿場町・城下町の顔を持つまち

◆東京からのアクセス

東京駅から山形新幹線で乗り換えなし。  
最寄駅から車で約30分。



▲ 地域の特徴

先進ドイツのクアオルト(ドイツ語で健康保養地)にならい、恵まれた自然や食、温泉などの地域資源を活かし、「健康・観光・環境」をキーワードに、官民一体となった、“心と体がうるおう”まちづくりを全国に先駆けて進めています。

特に、標高1000mの蔵王高原坊平(ざおうこうげんぼうだいら)では、トップアスリートの合宿のほか、健康経営支援として、数多くの企業等を受け入れ、訪れる人の心と体のリカバリーの地となっています。



- 森林や温泉、食など豊富な地域資源を活かした“健康経営のフィールド”として、企業の研修や福利厚生等の受け入れ、訪れる人それぞれにマッチングしたリカバリーを提供しています。

※ 掲載情報は、2023年9月末現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 提供プログラム例

◆クアオルト健康ウォーキング

ドイツの運動療法を用いて専門ガイドの案内のもと“頑張らずに”楽しく、運動効果の高いウォーキング

料金:3,000円/人  
※団体料金あり  
人数:5~100人  
所要時間:120分



◆Animal Assisted Activity



自然との共生を体現する、羊飼いと犬の癒される暮らしをほんの少しだけ体験。

料金:2,500円/人  
人数:4~20人  
所要時間:90分



▶ その他プログラムの詳細はこちら

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

- 11:45 蔵王高原坊平 到着 オリエンテーション
- 12:00 昼食 ピザづくり体験
- 13:00 森の宿 チェックイン
- 13:30 プロジェクターニングツリー
- 15:00 五感を開放する森林浴
- 17:00 高源ゆ 入浴
- 18:00 姿勢矯正ストレッチ
- 17:30 森の宿 夕食
- 20:30 焚き火

プログラム料金(目安): 32,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

▶ プログラム体験の様子はこちら



▲ 利用可能な近隣施設

◆森の宿(1名1室11,000円)

\*蔵王ライザウッディロッジは2名1室

提携する宿泊施設(5施設)では、ストレスの緩和や心身のバランス調整に適しているといわれるクロモジ、疲労回復や食欲増進にも効果があるといわれているクマザサを使ったおもてなしを提供。



◆坊平リカバリー温泉 高源ゆ

気軽に立ち寄れる日帰り温泉。本格サウナのほか、交代浴プールや酸素カプセルなど、訪れる人のリカバリーをコンセプトとした新しいスタイルの温泉複合施設。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

蔵王坊平観光協議会(坊平リカバリー温泉 高源ゆ)

☎ 023-616-3717

✉ [info@kogenyu.com](mailto:info@kogenyu.com)

HP <https://kogenyu.com/>

◆推進地域の窓口

上山市役所クアオルト推進係

☎ 023-672-1111(内線224)

✉ [kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp](mailto:kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp)



# うえのむら 群馬県上野村地域

## 森で健康になるなら上野村

企業  
研修

健康

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

群馬県の最西南端

#### ◆東京からのアクセス

公共交通機関:東京駅～高崎駅まで新幹線で50分  
高崎駅からはレンタカーで80分

#### 自動車:

①関越自動車道練馬IC～  
上信越道下仁田ICまで約90分。

下仁田ICで高速を降りる。

県道45号線で40分。

②関越自動車道

本庄児玉IC～

国道462号線で95分。



### ▲ 地域の特徴

人口1000人の上野村は群馬県で最も小さい自治体です。江戸時代幕府直轄領として、御林守に守られてきた森は、現在も村の面積の95%を占め、広葉樹が63%を占める豊かな環境です。

村では、豊かな森林を活かした林業や木工業が盛んで、村経済の中心を森林資源が担っています。

また、森林を活かしたレクリエーション施設の整備も進み、まほーばの森コテージ・キャンプ場・グランピング・フォレストアドベンチャー

など森林空間を楽しむ

アクティビティが揃っています。官民で協力して森林活用を進めます。



- 森林セラピー、クアオルト健康ウォーキング、マインドフルネス、ノルディックウォークなど健康コンテンツやフォレストアドベンチャーなど観光コンテンツも充実。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆森林セラピー

群馬県初認定の森林セラピーロードで専門の森林セラピーガイドによる案内で過ごす癒しのプログラム。



料金:7,000円/人

人数:5~13人

所要時間:3時間

#### ◆ノルディックウォーク

森の中を2本のポールを持って歩く健康ウォーキングでメタボリックシンドローム予防。

料金:5,000円/人

人数:5~50人

所要時間:3時間

#### ◆クアオルト健康ウォーキング

認定コースを頑張らないで歩き、最大の運動効果を得られるウォーキング。

料金:5,000円/人

人数:5~40人

所要時間:2時間

### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

#### Day1

11:00 上野村到着

11:15 オリエンテーション

11:20 森へ移動

12:20 森林セラピーロード

12:30 昼食(森林セラピー弁当)

13:15 森林セラピー

16:00 宿チェックイン

18:00 夕食

20:30 焚き火

#### Day2

7:30 朝食

9:00 ノルディックウォーク

12:00 昼食猪豚弁当

13:00 温泉 おおじの湯

14:30 ふりかえり

15:00 解散

その他にも多様なプログラムを提供  
詳しくは、こちら▼

プログラム料金(目安): 20,000円/人(宿泊費込み、交通費別)

※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆木森れ陽

上野村での自然体験学習のためにつくられ研修宿泊施設です。木のぬくもりが感じられます。夕食は名物猪豚BBQ。



#### ◆おおじの湯

木森れ陽と一体の日帰り温泉施設。メタケイ酸値が高く、保温効果抜群。飲泉もでき整腸作用を整える事も期待できます。



#### ◆森林セラピー弁当(郷土料理弁当)

上野村の郷土料理や地元食材を使ったお弁当。カロリー計算もしっかりしています。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

森の体験館

☎ 0274-20-7070

✉ taiken@uenomura.ne.jp

HP <http://www.uenomura.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

(一社)上野村産業情報センター

☎ 0274-20-7070

✉ takizawa.nb07@gmail.com

ながのはらまち  
群馬県長野原町(北軽井沢)地域

焚火に集う宿泊型ミーティング施設  
TAKIVIVA(タキビバ) / きたもっく

企業  
研修

人材  
育成

▲ 位置・東京からのアクセス

◆ 位置

浅間山北麓 北軽井沢  
(群馬県長野原町北軽井沢1990-5647)

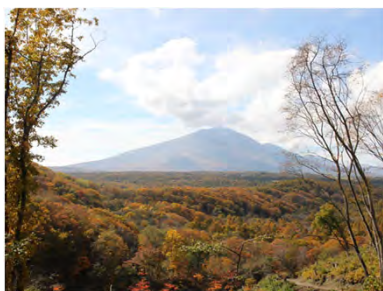
◆ 東京からのアクセス

北陸新幹線「軽井沢駅」下車  
軽井沢駅から車で約35分(22km)



▲ 地域の特徴

群馬県長野原町は総面積13,385haのうち林野面積が9,557haを占める山間の町で、主要産業は農林業と観光になります。森林は広葉樹が中心で240haの自社山林も自然豊かな広葉樹林です。きたもっくでは浅間山北麓の地域森林資源を最大限活用する6次産業化を進めています。



- 浅間山北麓の地域資源を活かした企業やコミュニティがその活力を再生するための場
- Vision、Missionの策定・共有やチームビルディングに“焚き火”のチカラを最大限に活用

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 提供プログラム例

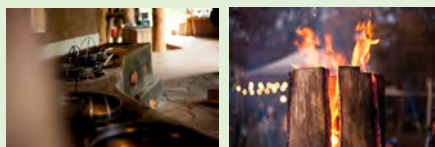
◆ 地域未来創造事業体感ツアー(TAKIVIVAオプションツアー)

生々しく、発展途上の地域未来創造事業体の事業デザインを知り、現場をみることでリフレーミングするきっかけをつくる体感型プログラム



料金:5,500円/人~  
人数:~30人  
所要時間:120分程度

※ご要望に応じてアレンジして実施します



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

3次産業のフィールド事業(スウィートグラス、タキビバ)、1、2次産業の地域資源活用事業(自伐型林業、薪製造事業、養蜂業等)など多面的な事業展開をしているきたもっくの現場を案内するツアー

Day1

13:00 事業概要説明(60分)  
14:30 事業現場ツアー(120分)  
17:00 協働カレーづくり  
19:00 焚火セッション  
22:00 室内にて就寝まで

Day2

08:00 朝食、キャンプ場散歩  
09:00 薪割り体験など  
11:00 クロージングセッション  
12:00 ルオムの森ランチ  
13:00 解散

プログラム料金(目安): 38,500円/人(宿泊費、3食込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

▲ 利用可能な近隣施設

◆ キャンプ場 スウィートグラス

<https://sweetgrass.jp/>

浅間山の裾野にひろがる日本有数のキャンプ場です。清水が流れる豊かな森に、樹上回廊でむすばれたツリーハウスが佇む絵画のような景観。



◆ ルオムの森 <https://luomu.jp/>

LUOMU(ルオム)とは、フィンランド語で『自然に従う生き方』という意味です。ここでは、人と自然の関係をデザインするギャラリー、自分たちで作った薪や蜂蜜を売るショップがあり、季節によっては焚き火が楽しめたり、アートなワークショップが開かれたりします。

◆ プログラムの活用に関するお問合せ先

有限会社きたもっく 事業戦略室 土屋慶一郎  
☎ 0279-84-6633  
✉ keiichiro.Tsuchiya@kitamoc.com  
HP <https://takiviva.net/> (TAKIVIVA)  
<https://kitamoc.com/> (きたもっく)

◆ 推進地域の窓口

同上

# きたもとし 埼玉県北本市地域

## 里山であそぶ きたもと森林セラピー

企業  
研修

人材  
育成

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

埼玉県の中央部  
JR湘南新宿ラインで新宿から50分

#### ◆東京からのアクセス

(北本自然観察公園内森林セラピーロード)

#### ●公共交通機関

JR上野東京ラインで東京駅から北本駅まで約50分。北本駅西口からバスで約15分「自然観察公園前」下車。

#### ●自動車

圏央道「桶川北本IC」から公園駐車場まで約2km



### ▲ 地域の特徴

#### &green(アンドグリーン)

都心にほど近い立地でありながら、市内に多くの自然が残っているのが特徴。

「&green-豊かな緑に囲まれた、ゆったりとした街の中で、あなたらしい暮らしを。」をシティプロモーションコンセプトに、里山や雑木林など、暮らしの隣にある様々な“みどり”とともにあるまちづくりをすすめています。



- 埼玉県で唯一、都市型森林セラピー基地。
- 企業研修や福利厚生ツアーを取り入れ、健康経営を共に推進する企業を募集しています。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ～ きたもと森林セラピーツアー～

詳しくは、こちら▶



#### ◆スタンダードツアー

北本の森をガイドと共にじっくりと味わいます。



内容:半日の森林散策  
(ティータイム付き)  
オプション:セラピー弁当(1,000円)  
料金:1人3,000円～



セラピー弁当(一例)▶

#### ◆イベントツアー

山歩きに色々なアクティビティを組み合わせ、北本の四季を楽しみます。



内容:半日の森林散策+季節のイベント  
(ティータイム、セラピー弁当付き)  
料金:1人5,000円～

#### ◆企業向けツアー

企業など団体向けのツアー。福利厚生、社員研修、ストレスマネジメント等にご利用ください。



内容:目的に応じ、森林散策に加え、BBQや北本トマトカレー作り。火起こし体験などのレクリエーションなどを組み合わせます。  
料金:相談

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆北本自然観察公園/埼玉県自然学習センター

昔ながらの「里山」の自然を残した公園。園内に「埼玉県自然学習センター」あり、季節ごとの展示やイベントのほか、自然学習指導員が常駐し、気軽に質問することができます。



#### ◆サンアメニティ北本キャンプフィールド

テントサイトや冷暖房が完備されたバンガローが手軽な値段で利用でき、キャンプやバーベキューを楽しむことができる施設。管理棟内には多目的ホールなどの貸室もあります。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

北本市観光協会  
☎ 048-591-1473  
✉ info@machikan.com  
HP <http://www.machikan.com>



#### ◆推進地域の窓口

北本市役所産業観光課  
☎ 048-594-5530  
✉ a03100@city.kitamoto.lg.jp



# おだわらし 神奈川県小田原市地域

## 外遊びのベースキャンプ 「ODAWARA FOREST BASE」

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

神奈川県西地域の中心都市

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

東海道新幹線で東京駅から小田原駅まで35分。小田原駅西口のロータリー3番乗り場から箱根登山バスに15分間乗車し、終点「いこいの森」下車。

##### ●自動車

東名高速道路下り線「厚木IC」にて小田原厚木道路へと乗り換え「荻窪IC」を降りて信号を右折、道なり約1.6km



### ▲ 地域の特徴

いこいの森共同事業体が指定管理者を務める小田原市いこいの森をはじめとして、周辺には小田原こどもの森公園わんぱくランド、フォレストアドベンチャー・小田原、フォレストバイクなど様々な森林総合利用施設があり、これらの森林を活用した施設が連携・協働して、外遊びのベースキャンプ「ODAWARA FOREST BASE」として展開しています。



- 都市部からやってくると山と海がはじめて交わる場所である小田原には、豊かな自然と歴史ある森林があり、自然公園とキャンプ場を中心にネイチャーアクティビティが体験できます。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆フォレストアドベンチャー・小田原

樹齢300年の杉の大木が点在する森と、そこに流れる溪流が織りなす幻想的な風景の中で、高さ10mの樹間を渡り、冒険・展望を味わえるアクティビティ。爽快なジップラインは大人も大満足。



料金:大人(18才以上)3,800円/人  
小人(小学1年生~17才)3,000円/人  
所要時間:90分~150分

詳しくはこちら▶



#### ◆フォレストバイク

森林内でのマウンテンバイクによる走行を学ぶための初心者講習、シ  
ョートレックと、フリーで走行を楽しめる体験を提供。



初回ガイド付講習:4,000円/半日  
フリー走行:3,000円/半日  
4,000円/1日  
バイク貸出:2,000円/半日  
3,000円/1日

詳しくはこちら▶



#### ◆ノサウナ

大自然の中でテントサウナが気軽に楽しめる施設。隣には溪流が流れ季節ごとの景色や温度を楽しむことができる。

料金:3,000円/1日  
回数券:12,000円(6回分)

詳しくはこちら▶



#### ◆森林の多角経営ツアー

300年の歴史がある農園と山林の多角的利用を行う、辻村山林八代目当主と行く森林ツアー。山の歴史と森林経営について学ぶ事ができる。  
料金:3,000円/人(3時間程度)

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆小田原市いこいの森

森の中を美しい溪流が走り、鳥や生き物たちがざわめく、約27haの広大な森林内に、キャンプ場、日帰りBBQ場、コワーキングスペース、貸しホール等を利用できる。



詳しくはこちら▶



#### ◆小田原市いこいの森RECAMPおだわら

「バンガロー」、広々とした林間の「オートサイト」、清流を傍で感じられる川沿いの「リバーサイト」、キャンプ道具が無くても宿泊可能な「手ぶらでキャンプ」等のプランを提供。



詳しくはこちら▶



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

いこいの森共同事業体(株式会社T-FORESTRY)  
☎ 080-4330-4030(担当:鈴木)  
✉ odawara@t-forestry.co.jp  
HP <https://odawara-forest-base.com/>

#### ◆推進地域の窓口

同上





# さかいし 福井県坂井市(竹田)地域

# 緑いっぱいの大自然をまるごと満喫 「木育ガーデン」

企業  
研修

観光

## ▲ 位置・東京からのアクセス

### ◆位置

福井県の北部に位置し、海・山・川と彩あふれる自然に囲まれた地域

### ◆東京からのアクセス

#### ●公共交通機関

東京から北陸新幹線、JR金沢駅乗り換え、特急で芦原温泉経由、普通電車JR丸岡駅下車。JR丸岡駅からバスで丸岡バスターミナル乗り換え、竹田線に乗り、「ちくちくぼんぼん前下車」。(令和5年3月より、北陸新幹線が芦原温泉駅停車)

#### ●自動車

東京から東名、名神高速、米原JCTで北陸自動車道、丸岡IC(ETC専用)から約15分。



- 木こりのお仕事体験をはじめ、大自然をまるごと体験できるプランがいっぱい。
- 地元団体と連携した多くの自然体験や料理もが楽しめます。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

## ▲ 提供プログラム例

### ◆木こりのお仕事体験

木育ガーデンPLAYで、薪割やノコギリで丸太を切る体験など、自然の中での木こり体験。体験後はたき火を囲んでドリンクを飲みながら、現役の木こりから森の環境教室や木こりの道具、林業昔話など、普段は聞けない木こりの裏話も聞けるかも。



料金:2,500円/人  
人数:10~60人(60人以上は要相談)  
所要時間:120分(所要時間は相談に応じ対応可)

### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

#### Day1

13:00 竹田地区到着  
13:30 オープニング  
13:45 木こり体験  
16:00 ちくちくぼんぼん  
チェックイン  
16:30 たけくらべ温泉 入浴  
18:00 夕食(地元伝統料理)  
19:30 ナイトウォーク

#### Day2

07:30 朝食  
09:00 ダムカヤック  
12:00 昼食(BBQ)  
14:00 ふりかえり  
14:30 解散

その他にも多様なプログラムを提供  
詳しくは、こちら▶



プログラム料金(目安): 高校生以上23,000円/人、中学生以下21,500円/人  
(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

## ▲ 利用可能な近隣施設

### ◆ちくちくぼんぼん

廃校になった小学校を利用した体験型宿泊施設。魚つかみや川遊びといった自然体験から、クラフト体験、地元の伝統料理も楽しめます。



### ◆たけくらべ広場

春はしだれ桜が満開に咲き乱れ、夏はキャンプと川遊びが楽しめます。サイトは全て多目的に使えるフリーサイトです！



### ◆丸岡温泉たけくらべ

春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色、四季折々の風景が楽しめる自然に囲まれた源泉100%の温泉です。



## ▲ 地域の特徴

「子どもたちの笑い声がひびく里であり続けたい！」

竹田地区の若手とNPOがタッグを組みこどもの森運営委員会を設立。子育てを中心とした木育の地域づくりを目指し、木育ガーデンTOY・PLAY・STUDY3施設の運営を行なっています。

子どもから大人まで、誰もが楽しめる木育の里を目指し、(一社)竹田文化共栄会やNPO法人森のほうかごがっこう、など地元団体と協力しながら運営しています。



### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

こどもの森運営委員会  
✉ [takeda.garden2020@gmail.com](mailto:takeda.garden2020@gmail.com)  
HP <https://takeda-garden.com/>

### ◆推進地域の窓口

(一社)竹田文化共栄会  
こどもの森運営委員会  
☎ 0776-50-2393  
✉ [takeda.garden2020@gmail.com](mailto:takeda.garden2020@gmail.com)



# つるし 山梨県都留市地域

## 森づくりワークで森も、訪れる人も元気したい

企業  
研修

健康

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

山梨県の東部の郡内地方に位置し、大月市と富士吉田市の中間に位置する。市の南西から北東へ桂川が流れ、この桂川に沿って急峻な山と深い渓谷に挟まれた平坦地に市街地が形成されている。

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

新宿駅からJR中央本線で大月経由(富士急行線乗換)で都留市内各駅約80分

##### ●自動車

中央自動車道新宿より大月JCT経由(中央道富士吉田線)都留ICまで約90分



### ▲ 地域の特徴

都留市は山梨県の東部に位置し、日本”新・花の百名山”に選ばれた三ツ峠山、二十六夜山など、それぞれ個性ある山々に囲まれた豊かな緑と、”平成の名水百選”に選ばれた清らかな水の溢れる自然環境に恵まれた城下町の面影を残す小都市です。

都留市のほぼ中央には、全長約8キロに渡り標高500メートルから650メートルの山々が連なっており変化に富んだトレイルコースが楽しめます。



- 地域の宝である“森”をフィールドに、林業のおしごとを体験しながら森づくりに参加できるさまざまなプログラムをご用意しています

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆森づくりワーク企業研修

林業のワークを通して、コミュニケーション力や団結力を高め、チームビルディングを目指します。



料金:16,500円~/人  
人数:4~50人  
所要時間:一泊二日(応相談)

#### ◆森づくりワーク体験

自然を守り、育てることの大切さを学びながら、誰でも森づくりに参加できます。

料金:5,500円/人  
人数:4~50人  
所要時間:終日(応相談)

#### ◆森の学習会(ネイチャーゲームなど)

森の中でネイチャーゲームやアクティビティを通して学びと遊びを楽しめます。

料金:2,200円/人  
人数:4人~  
所要時間:2時間~3時間

#### ~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

##### Day1

10:00 都留市到着  
10:10イントロダクション  
(自己紹介とアイスブレイク)  
10:30 森のはなしと散策  
(オリエンテーリング)  
12:30 昼食  
13:30 森の診断と選木  
16:00 焚火ダイアログ  
17:30 野外での夕食

##### Day2

9:00 目標の設定  
9:30 伐倒デモ  
10:00 間伐体験  
12:00 昼食  
13:00 間伐体験  
14:30 振り返り  
15:30 解散

その他にも多様なプログラムを提供  
詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安): 16,500円~/人(宿泊費別、交通費別)

※料金は内容と人数によって変わります。

※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能です。ご相談ください。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆都留戸沢の森 和みの里『芭蕉月待ちの湯』

山の中の日帰り天然温泉施設。BBQ場、コテージ、キャンプ場、芝生広場、公園が併設されており、近くにはきれいな沢が流れ、森林浴のできる森も!



#### ◆都留戸沢の森 和みの里『和風コテージ一位の宿』

緑の木立に並ぶコテージは、心から自然と触れ合うことができる癒しのスポット。木の香りがいっぱいの和風コテージの庭では、BBQや焚火を楽しむこともできる。



#### ◆森の恵み弁当(おべんとうやFU・RE・RU)

季節の森の恵みや地元の新鮮な食材、自家製無農薬米を使ったヘルシーなお弁当です。森で食べるお弁当の味は格別!!



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人Forest Tribes(フォレストライブス)

☎ 090-8088-0938

✉ info@forest-tribes.com

HP <https://www.forest-tribes.com>

#### ◆推進地域の窓口

都留市役所産業課農林振興担当

☎ 0554-43-1111

URL:<https://www.city.tsuru.yamanashi.jp/>



# こすげむら 山梨県小菅村地域

## 多摩源流 小菅村で 森を育て、水を育み、未来へつなげる

企業  
研修

人材  
育成

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

山梨県の北東部に位置し、東は東京都に隣接します。奥多摩湖のさらに上流にあたり、多摩川の支流の小菅川が東西に流れます。

#### ◆東京からのアクセス

●公共交通機関:新宿駅から中央本線大月駅、または青梅線奥多摩駅下車。(所用時間各90分)大月駅、または奥多摩駅より小菅村までは公共バスで約60分。

●自動車:中央道大月ICを降りる→国道139号で小菅村まで約40分。



### ▲ 地域の特徴

小菅村は、多摩川の源流域にあたり、昭和62年から、「多摩源流」の保全と友好活用をキーワードとして村づくりを行なっています。平成13年には、源流の村づくりを進めるシンクタンクとして「多摩川源流研究所」を設立し、源流の生態系保全や源流域の資源を生かした体験メニューの開発や情報発信に力を入れています。

さらに、平成22年に、特産物の販売促進や源流域ならではの魅力が伝わるツアーの開催などに取り組むNPO法人を設立し、現在では、小菅村と連携する大学との体験カリキュラムや企業研修などの受入れも行っていきます。



- 多摩川最源流の小菅村で、100年以上前から守られ続けた水源の森を感じ源流の清冽な水を育んだ、源流の文化と景観を次世代へ共につなげていきましょう。

※掲載情報は、2024年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆フォレストアドベンチャーこすげ

自分の安全は自分で守るをコンセプトに樹上の冒険を提供します。少人数グループから学校団体、企業研修の受け入れも可能な自然共生型アウトドアパーク。貸切利用も可能。

料金:2,800円/人～

人数:1～100人 所要時間:1時間(貸切は2時間～)



#### ◆MTBツアー

林内に作られた木製バンクを乗りこなすMTBコースや、オンロードツアー。通常MTB、電動アシストつきのE-bikeのレンタルあり。

料金:2,000円/人～

人数:2～10人  
所要時間:2時間～



#### ◆多摩川源流体験 ～水は命 森は源 川は絆～

小菅川の源流へ赴き、生まれたばかりの清冽な源流の水に触れ、5感を研ぎ澄まし、子ども頃のような心身の健やかさ、創造性を取り戻す体験を提供します。

料金:8,800円/人

人数:4～15人  
所要時間:3時間



#### ◆企業向け研修ツアー

企業の新人教育や中堅社員向けの研修ツアーも受け入れております。上記のプログラムのほか、研修目的に応じて内容をきめていきます。

例)自然再生×新人研修  
チームビルディング×中堅社員



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆宿泊施設(民宿・旅館、キャンプ場)

民宿・旅館が5軒あります。いずれも、源流の四季や文化を感じられるお食事を味わうことができます。また、源流の豊かな自然を感じられる村内にキャンプ場が4か所あります。



#### ◆道の駅こすげ

道の駅こすげの物産館では、一年を通して小菅村の旬の特産物を取り扱っています。また、温泉「小菅の湯」を併設しております。



#### ◆研修会場等(中央公民館、多摩川源流大学)

村役場等にも近い中央公民館や、廃校を活用した多摩川源流大学があり、研修で使用できます。いずれもWi-Fi設備を設置しています。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

NPO法人多摩源流こすげ

☎ 0428-87-7055

✉ info@npokosuge.jp

HP <https://npokosuge.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

同上



# いなし 長野県伊那市地域

## 伊那の森林(もり)を遊びつくそう

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県南部に位置し、中央アルプスと南アルプスに抱かれ自然に恵まれた地域

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

JR中央本線と飯田線を利用し伊那市駅で下車約3時間30分

##### ●自動車

中央自動車道  
小黒川SIC(スマートインター)まで  
約2時間45分



### ▲ 地域の特徴

伊那市の中でも西部山麓地域に位置し、中央アルプスの麓にはキャンプ場や野外アクティビティが充実しています。「体験型」を中心とした数多くの体験メニューが揃っており、自然を満喫できること間違いなしです！



伊那市イメージキャラクター  
「イーナちゃん」



- 高速道路のICに近くアクセスの利便性もよく、豊かな自然に恵まれた環境の中で心身ともにリフレッシュできる魅力的な体験活動がたくさんあります！

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆C. A. B. TRAIL

「誰でも気軽にMTBが楽しめる」をコンセプトに設計されたコースで、体力や技術に自信のない方でも楽しくオフロードデビューが可能。整備の行き届いた路面を絶妙なくねくね&アップダウンで森の中を縫うように滑走するトレイルライドが満喫できます！



料金:6,200円(大人1日)  
2,600円(大人1時間)  
所要時間:60分~

詳細は  
こちら▶



#### ◆ASOBINA

お客様のレベル、コースコンディションに合わせて山頂コースor平地林コースをガイドがご案内します。基本的に登り区間はほとんどございませんので体力に自信がない方もご安心して楽しめます。



料金:7,700円/人  
人数:2~6人  
所要時間:2時間程度  
前日の16時までに要予約

詳細は  
こちら▶



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆小黒川渓谷キャンプ場

小黒川のほとりにある渓谷美が自慢のキャンプ場。せせらぎに耳を傾けながらゆったりとした時間を過ごせます。



詳細は  
こちら▼



#### ◆はびろ農業公園 みはらしファーム

四季折々の味覚狩りの他、様々な体験施設や農産物直売所、レストランに温泉まで備えた一年を通して楽しめる体験型農業公園。自然と触れ合う感動体験を満喫してください。

詳細は  
こちら▶



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

#### ◆推進地域の窓口

長野県 伊那市役所 耕地林務課  
☎ 0265-78-4111(内線2416,2417)  
✉ ktr@inacity.jp  
HP <http://www.inacity.jp/>



# いいやまし 長野県飯山市地域

## 静かな飯山でアクティブに チームビルディング & 森林ヨガ

観光

企業  
研修

健康

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県の北部・新潟県境に位置し、千曲川が南北に流れております。

#### ◆東京からのアクセス

東京駅から北陸新幹線はくたか号で直通飯山駅まで最短100分



JR東京駅

北陸新幹線  
1時間40分

JR飯山駅

路線バス  
25分

斑尾高原



### ▲ 地域の特徴

飯山市は四季がはっきりしており、春は桜や菜の花をはじめとした花々が、夏は緑が豊富、秋は色とりどりの紅葉・収穫した農作物が多彩、冬は豪雪地帯となっております。

企業研修向けにはグリーン期の斑尾高原を今回ご案内します。

企業様のご要望に合わせてアレンジいたします。

中でもお勧めは、チームビルディングにも最適な「斑尾ジップラインアドベンチャー」と「ヨガ」。5～10月限定ですが標高1000mのダイナミックな斑尾高原を堪能しましょう！



- 飯山市は東京から新幹線で100分で来ることのできる便利かつ静かなところ。標高1000mの斑尾(まだらお)高原のアクティブなチームビルディングプログラムとヨガで心身のリフレッシュとコミュニケーション向上を目指しましょう！

※掲載情報は、2023年10月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆ジップラインアドベンチャー

雄大な斑尾高原スキー場の中を10名前後の1つのグループでお互い協力しあい、爽やかに楽しんでいただけるワイヤーアクティビティ。チームビルディングプログラムとして楽しく、愉快地に！



#### ◆朝ヨガ・森林ヨガ

天候によっては外でしかも森の中で自然を感じながらのヨガ。心も身体もリフレッシュしましょう！

料金:4,500円/人  
人数:5~50人  
所要時間:150分



#### ◆斑尾高原ガイドトレッキング

斑尾高原はトレッキングルートが多数あり、ガイドがついてご案内します。その時期の草花や生き物などガイドが詳しく楽しくご案内します。



料金:4,500円/人~  
人数:5~30人  
所要時間:120分

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

00:00 東京駅発(目安)  
00:00 飯山駅着(目安)  
12:35 飯山駅発  
13:07 斑尾高原ホテル着  
13:30 プログラム開始  
16:00 プログラム終了  
16:20 宿泊(入浴・夕食)

##### Day2

7:00 朝ヨガ  
8:30 朝食  
9:15 チェックアウト  
9:35 斑尾高原ホテル発  
10:05 飯山駅着  
飯山市内散策  
12:20 飯山駅発(目安)  
14:00 東京駅着(目安)

その他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安): 25,000円/人～(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆斑尾高原ホテル

標高1382mの斑尾山の飯山市側のリゾート高原。斑尾高原ホテルはその中心に建ち、ジップラインの出発点でもあります。温泉もあり、研修と日頃の疲れを拭えます。会議室や宴会場も充実



#### ◆ホテルシルクイン斑尾

斑尾高原のもう1軒の中規模ホテル。温泉も完備し、中規模の会議や研修も可能です。斑尾高原スキー場にも隣接しており、体験への移動もスムーズにできます。



#### ◆斑尾高原 山の家

自然いっぱいなので天気がいだけではありません。インドアのクラフト体験やウォールクライミングなどもご用意しております。



### ◆プログラムの活用・推進地域のお問合せ先・窓口

一般社団法人信州いいやま観光局  
営業企画課 ヘルスツーリズム担当

☎ 0269-62-3133

FAX 0269-62-7003

✉ info@iiyama-ouendan.net

https://www.iiyama-ouendan.net



▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の東信エリアに位置し、東京から好アクセスです。

◆東京からのアクセス

<公共交通機関>  
東京駅から約2時間  
(新幹線)東京～佐久平  
(JR小海線)佐久平～小海



▲ 地域の特徴

小海町は西側に八ヶ岳連峰、町の中心部には千曲川が流れる風光明媚な町です。夏の冷涼な気候により、白菜、レタス、キャベツなどの高原野菜の精算が盛んで、観光のシンボルである松原湖高原は、夏の避暑地として別荘地やゴルフ場の利用者が訪れ、冬は全面結氷する湖面でワカサギ釣りを楽しむ観光客で賑わいます。



- 小海町の豊かな自然を活用し、町民主体となり独自のヘルスツーリズム“Re・Designセラピー”を開発。都市部の企業25社と協定を締結し、研修やワーケーションの一貫として利用いただいています。

※ 掲載情報は、2023年10月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 提供プログラム例

◆森林セラピーウォーク(リラククス)



五感開放を目的に、小海町の代名詞である松原湖畔を森林療法を取り入れながら散策。

料金:12,000円/組  
人数:1~5人/組  
所要時間:2時間30分

◆セラピーヨガ(メディテーション)

心身と向き合うことを目的に自然の中でヨガを行う。(室内/屋外いずれも可)

料金:10,000円/組  
人数:1~10人/組  
所要時間:60分



◆焚火セラピー/焚火クッキング(コミュニケーション)

仲間とのコミュニケーションを目的に火を囲み対話。冬は全面結氷する松原湖上での焚火クッキングも可。

料金:15,000円/組  
人数:1~15人/組  
所要時間:60分



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

時間	プログラム
11:30	松原湖到着
12:00	デトックスランチ
13:00	セラピーウォーク
16:00	ワークタイム
18:00	夕食/焚火セラピー

Day2

時間	プログラム
8:00	セラピーヨガ
10:00	ワークタイム
12:00	デトックスランチ
13:00	ワークタイム
15:00	帰路へ

プログラム料金(目安): 30,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら→  
または「憩うまちこうみ HP」で検索



▲ 利用可能な近隣施設

◆憩うまちこうみ拠点施設(ワークスペース)

飲食施設をリノベーションしてできた、松原湖畔に佇む拠点施設。設備も整っており、研修の場やサテライトオフィス等様々な用途で利用可。



◆ガトーキングダム小海(リゾートホテル・温泉)

標高1450mの高原リゾート。露天風呂からは昼は山々の雄大な景観、夜は満点の星空を堪能できます。食事は憩うまち限定デトックスメニューを提供。



◆松原湖高原キャンプ場コテージ/貸別荘

松原湖から車で5分のキャンプ場内にあるコテージや貸別荘。敷地内に温泉施設“八峰の湯”もあり、大人数での宿泊に適しています。



◆お問合せ先

憩うまちこうみ事務局(小海町役場 渉外戦略係内)  
☎ 0267-93-2525  
✉ ikoumachi-koumi@koumi-town.jp  
HP <http://ikoumachi-koumi.jp/>



# あげまつまち 長野県上松町地域

## 森林浴発祥の郷 信州木曽・あげまつまち

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆ 位置

長野県の南西部、木曽谷のほぼ中心に位置

#### ◆ 東京からのアクセス

##### ● 公共交通機関

- ・中央本線→塩尻→中央本線→上松駅
- ・新幹線→名古屋→中央本線→上松駅

##### ● 自動車

- ・中央自動車道  
→塩尻I.C→R19
- ・中央自動車道  
→伊那I.C→R361  
→R19



### ▲ 地域の特徴

上松町の西部に位置する赤沢自然休養林は、森林浴発祥の地で、緩やかな地形に広がる平均樹齢300年以上のヒノキ天然林です。

かつて木曽谷で活躍していた森林鉄道の乗車体験ができ、貴重な車両などを保存した記念館や、森の不思議や歴史に触れる資料館もあり、体験と学習、レジャーを1度に楽しむことができます。(冬季閉園)



- 400年にわたり大切に守られてきた木曽ひのきの森で、五感を開放し、心と体を整えるプログラムを体験できます。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆ 森林浴

遊歩道は全部で7つ。車椅子やベビーカーで散策できるコースや、外周をつなぐと7km前後の健脚コースもあり、体力や所要時間に合わせて森林浴を楽しめます。

所要時間:約40分～

\*動植物や赤沢の歴史について学べるガイド付き散策プランも提供しています。

\*森林セラピーガイドまたはセラピストが同行し、ひのきの森で五感をフルに使った体験を行い、心と体のバランスを整えます。



料金:6人まで6,000円  
所要時間:約90分～約120分

料金:15,000円～  
人数:1～5人  
所要時間:約150分  
※団体は要相談

#### ◆ 医師と歩く森林セラピーロード

平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組む長野県立木曽病院の名誉院長と森林セラピーガイドによる説明を聞きながら散策。第3日曜日に開催。

料金:4,000円/人  
人数:先着15人  
所要時間:約150分

#### ◆ テントサウナ

木曽ひのきの蒸留水を使用したプレミアムなテントサウナ体験。

料金:20,000円/基  
人数:1基5人(最大で3基のレンタルが可能)  
所要時間:約120分

月2回程度イベントもやっていますので、詳しくはAGEMATSU SAUNA CLUBのHPまたはインスタグラムをご確認ください。



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆ 木曽ひのき木製品、香り製品

休養林内の売店では、木曽ひのきの木製品や天然木曽ひのきアロマオイルなどを販売しています。自宅でも気軽に森林浴気分が楽しめます。



#### ◆ せせらぎの里赤沢

赤沢自然休養林内にある食堂施設。人気の手作り五平餅はテイクアウトもできます。お土産の販売もしています。



#### ◆ ねざめホテル(トロン温泉)

中山道の名勝寝覚の床を望む高台に位置するねざめホテル。天然の薬石を原料としたトロン温泉で、体の疲れをリフレッシュして、癒しのひとときをお過ごしいただけます。



中山道の名勝寝覚の床

#### ◆ プログラムの活用に関するお問合せ先

(一社)上松町観光協会  
☎ 0264-52-1133  
✉ hinoki@avis.ne.jp  
HP <https://kiso-hinoki.jp/>

#### ◆ 推進地域の窓口

上松町役場産業観光課商工観光係  
☎ 0264-52-4804  
✉ [shoukan@town.agematsu.nagano.jp](mailto:shoukan@town.agematsu.nagano.jp)



# きそまち 長野県木曾町地域

## 冷涼な森や木曾馬とのふれあい そして発酵食で心身のリフレッシュ

企業  
研修

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県の南西部に位置し、東に木曾駒ヶ岳、西に霊峰御嶽山を仰ぐ町。開田高原エリアは御嶽山の麓に広がる高原エリアです。

#### ◆東京からのアクセス

●公共交通機関：新宿駅→特急あずさ松本行き塩尻駅[乗換]→特急しなの名古屋行き[乗車]→木曾福島駅[下車] 所要時間：約3時間30分

木曾福島駅より公共バスで開田高原まで40分

●自動車：中央自動車道 伊那IC → 国道361号権兵衛トンネル

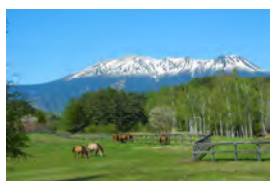
(伊那木曾連絡道路)木曾へ → 国道19号を中津川方面へ → 木曾大橋を渡り高山方面へ(木曾大橋⇄開田高原間は約20分) 所要時間：4時間30分



### ▲ 地域の特徴

標高1100mの準高地に位置している木曾町開田高原。日本在来馬の木曾馬、冷涼な木曾だからこそ生まれた発酵食文化や郷土料理など、豊富な地域資源と気候性山岳療法を取り入れたウェルネスプログラムの提供を行っています。

他にはない地域の特性や、霊峰御嶽の伏流水が流れる森林空間を活用した森林ウォーキングや自然体験活動を専門知識を持ったガイドがご案内。自然の中でのんびり過ごすことで、心もからだもリフレッシュ。非日常体験が味わえます。



- 標高1,100m開田高原の豊かな自然と日本在来馬木曾馬、郷土食「すんき」など豊富な地域資源を活用し、心とからだを癒すウェルネスプログラムの提供。健康経営に取り組む企業等の研修を受け入れています。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆森林ウォーキング

気候性山岳療法などを学んだ専門ガイドがご案内。“健康への気づき”をお持ち帰り。しっかり寝て、しっかり働ける心身へと導きます。



料金：6,000円/人 ※団体料金あり  
人数：2～20人  
所要時間：150分

#### ◆森ヨガ

経験豊富なヨガ療法士による森ヨガ。澄んだ森の空気の中でのヨガは気分も感覚も研ぎ澄まされます。

料金：5,000円/人 ※団体料金あり  
人数：2～8人  
所要時間：90分

#### ◆木曾馬ふれあいウォーキング

木曾馬と一緒に旧開田村の歴史文化的なスポットを巡るプライベートツアー。引馬も体験いただけます。

料金：30,000円/グループ  
人数：1～8人  
所要時間：180分



#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

13:00 開田高原到着  
13:10 オリエンテーション  
13:40 木曾馬の里散策  
15:00 木曾馬ふれあい体験  
15:30 森ヨガ 寒い場合は焚火を囲んで  
17:00 温泉入浴  
18:00 お宿チェックイン  
18:30 夕食

##### Day2

7:00 トウヒの森散策※自由参加  
8:00 朝食  
9:30 森林ウォーキング&水療法  
12:00 昼食 開田高原旬彩弁当  
12:45 リラクゼーションタイム  
13:15 ふりかえり  
14:30 お土産お買い物  
15:10 木曾福島駅前解散

プログラム料金(目安)：25,000～円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆宿泊施設

ペンションや温泉旅館、温泉ホテルが10件ほどあり、どの宿も開田高原の四季を感じられるお食事や景色を楽しむことができます。オーナーの人柄も個性あり魅力あるお宿です。



#### ◆御嶽明神温泉やまゆり荘

霊峰木曾御嶽山が一望できる浴室は他にない解放感を味わえます。泉質も良く、心と身体を芯から温めてくれます。会議や研修・運動プログラムを行える大スタジオがあります。



#### ◆木曾馬の里乗馬センター／おみやげお食事センター

乗馬センターは木曾馬の保存飼育施設で、乗馬体験できます。また、おみやげお食事センターではお土産販売や昼食を提供



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人木曾おんたけ健康ラボ  
☎ 0264-24-0870  
✉ info@ontakelabo.jp  
HP <https://ontakelabo.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

木曾町役場 開田支所  
☎ 0264-44-3331  
✉ k-sangyo@town.kiso.lg.jp





# しなのまち 長野県信濃町地域

## 企業も個人もリピーター多数 「森林セラピー」発祥の地

企業  
研修

人材  
育成

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県の北端にあり、「北信五岳」と野尻湖に囲まれる。

#### ◆東京からのアクセス

●公共交通機関:東京駅から北陸新幹線で長野駅へ、しなの鉄道北しなの線に乗り換え。合計約2時間30分。

●自動車:東京から上信越自動車道をとおり、信濃町ICで降りる。練馬から約3時間。



### ▲ 地域の特徴

信濃町は、訪れる人も住む人も健康になる「癒しのまちづくり」に20年以上にわたり取り組んでいます。30名以上の森林メディカルトレーナーが揃い、企業研修や学校教育、個人の方のリトリート、英語でのご案内も可能です。

バリアフリーロードのあるゆったりコース、自然を満喫する一日コースなど、3本のセラピーロードはどれも入口から病院まで車で10分圏内。アクセスも良く安心です。



- 日本初の森林セラピー基地「2つ星」の町。都市部の38の企業・団体様が町と協定を結び、企業研修や福利厚生(保養所)、イベント等で各種プログラムや宿を利用されています。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆森林セラピー

森林メディカルトレーナーと森を歩き、心と身体の調子を整えます。



料金:お一人様15,000円～  
2～5名様19,000円～  
人数:1～200人  
所要時間:3時間または7時間

#### ◆アロマセラピー

地域に自生する植物を使い、アロマプレーや香り袋を作ります。

料金:3,850円/人～  
人数:2～10人  
所要時間:90分

#### ◆ノルディックウォーキング

ストックを使うことで足にかかる負担も少なくなり、運動効果が上がります。

料金:2,500円/人  
人数:2～10人  
所要時間:90分

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

11:30 黒姫駅着  
11:40 黒姫高原へ  
12:00 昼食 マクロビ弁当  
13:00 黒姫童話館見学  
14:00 ノルディックウォーキング  
15:30 癒しの森の宿へ  
16:00 チェックイン  
17:00 アセスメント  
(森林セラピー顔合わせ)  
18:00 夕食、入浴、就寝

##### Day2

7:30 朝食  
8:45 コースへ  
9:00 森林セラピー  
12:15 昼食 飲食店  
13:15 会場へ  
13:30 アロマセラピー  
14:45 道の駅しなのへ  
15:00 買物  
15:45 黒姫駅へ  
16:00 黒姫駅発

その他にも多様な  
プログラムを提供  
詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安): 29,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆癒しの森の宿

信濃町が認定する癒しの森の宿では、香りのおもてなしや旬の食材を使った料理など、心からリラックスしていただける工夫をしています。



#### ◆信濃町ノマドワークセンター

360度自然に囲まれた、企業向けレンタルオフィススペースです。ワーケーションの拠点や、一時的なサテライトオフィスとして活用頂けます。



#### ◆マクロビ弁当

マクロビオティックを意識したお弁当です。旬を迎えた野菜や豆、穀物を中心にした優しい味わいです。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

しなの町Woods-Life Community  
☎ 026-255-5925  
✉ shinanomachi.wlc@gmail.com  
HP <http://iyashinomori.main.jp/>



#### ◆推進地域の窓口

信濃町 産業観光課 商工観光・癒しの森係  
☎ 026-255-3114  
✉ syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

# しらかわむら 岐阜県白川村地域

## 白川郷の文化×広大で豊かな森林 ×健康プログラムのベストミックス

企業  
研修

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

岐阜県北西部に位置し、富山県と石川県に隣接。

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

- ①北陸新幹線にて金沢(2時間30分)、金沢からバス(1時間15分)
- ②東海道新幹線にて名古屋(1時間45分)、名古屋からバス(2時間40分)

##### ●自家用車

中央道～長野道で松本ICで降り、国道158号線で高山。高山ICで中部縦貫自動車道～東海北陸道経由で白川郷IC着。



### ▲ 地域の特徴

人口約1,500人。年間200万人を超える観光客が訪れる世界文化遺産の荻町合掌集落を有します。

森林率は約95%。豊かで広大な森林が広がる。特に白山国立公園の大白川地区には日本三名瀑のひとつと謳われた白水の滝と、ブナ・ミズナラの原生林と、神秘的なエメラルドグリーンの水を湛える白水湖があり、森林浴や登山の拠点となっています。

村の南部にある白川郷平瀬温泉は国民温泉保養地に指定されています。



- 白川村に滞在して元気になるプランをご提案できます。運動・栄養・休養の三要素を丁寧に配置し、各種体験プログラムはトレーニングを受けたスタッフが運営する上質な滞在プランです。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆クアオルト健康ウォーキング



ドイツ発祥の健康療法。専門ガイドの案内で頑張らなくても運動効果の高いウォーキング。

料金:3,500円/人(団体のみ)  
人数:10~40人  
所要時間:120分

#### ◆世界遺産集落の里山ハイキング



文化+自然の解説付き。世界遺産集落を散策し、隣接する里山をハイキング。

料金:3,500円/人  
人数:2~40人  
所要時間:180分

#### ◆森の恵みをいただくピザ作り



その時の旬な食材(山菜、野菜、キノコ、木の実)を森から採取し石窯でピザにする食体験。

料金:3,500円/人  
人数:2~30人  
所要時間:180分

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

- 11:00 合掌集落自由散策
- 12:00 昼食
- 13:30 クラフト体験
- 15:00 クアオルトウォーキング①
- 18:00 夕食:ヘルシーフレンチ
- 21:00 安眠ヨガ～温泉

##### Day2

- 08:00 クアオルトウォーキング②
- 10:30 ピザづくり
- 昼食
- 13:30 解散

その他参考▼



プログラム料金(目安): 40,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆トヨタ白川郷自然学校

自然と文化と教育をテーマとする各種体験プログラムの企画運営を専業とする一方、温泉と宿泊施設を有する。



#### ◆しらみずの湯

霊峰白山の大白川地区から引湯された泉質は極めて評判が良く、白山登山のあとで利用する方も多い。



#### ◆合掌造り民家園

世界遺産地区に隣接する野外博物館。合掌家屋だけでなく、白川村の文化や歴史に関する展示も充実している。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

NPO法人白川郷自然共生フォーラム  
☎ 05769-6-1185  
✉ info@f-ess.com  
HP <https://f-ess.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

白川村観光振興課  
☎ 05769-6-1311  
HP <https://www.vill.shirakawa.lg.jp/>



なかつがわし かしも  
岐阜県中津川市(加子母)地域

息づく森林文化  
行きつけの田舎「Kashimo」

企業  
研修

健康

観光

▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

岐阜県東濃地域の最北、裏木曽地域

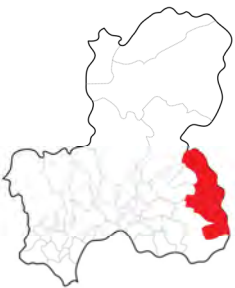
◆東京からのアクセス

●公共交通機関

東海道新幹線の名古屋駅より中央本線に乗り換え、中津川駅。または特急あずさで塩尻駅にて特急しなのに乗り換え、中津川駅下車。北恵那バス「加子母総合事務所」行きに乗り換え約40分。

●自動車

中央道中津川インターを降り、下呂・高山方面に向かい約40分。名古屋市内から約2時間。



▲ 地域の特徴

伊勢神宮式年遷宮の御用材をはじめ、文化財的建造物への木材供給を担う加子母裏木曽国有林(旧井出ノ小路神宮備林)の麓の山里。

尾張藩の御山守を代々務め、4万点にのぼる古文書・日記が残る内木家資料館。歌舞伎公演やクラシックコンサートが行われ、中村七之助文が名誉館主をつとめる「加子母明治座」や、山車が曳かれからくり人形が舞う祭りや、節分の鬼めくりなど、古くから継承されてきた文化や伝統、節句ご

との行事などが、現在も息づいています。



- 尾張藩時代の数百年前から続く循環型の森林づくりと森林文化が受け継がれる御神木の里。歴史と文化、自然、郷土料理まで様々なアクティビティを体験していただけます。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 提供プログラム例

◆裏木曽古事の森ガイドツアー

尾張藩の林政改革以降、保護されてきた裏木曽国有林。幾重にも厳重に鍵がかけられたエリアをガイドと共に散策し、伊勢神宮式年遷宮の御神木伐採跡や美しい滝などを訪れます。トレッキングのみや、郷土料理の昼食付、宿泊付きなど各種プランの組み立てが可能です。

所要時間: 3時間～  
料金: お見積り  
入山期間: 4月～11月



◆加子母明治座芝居小屋ツアー

明治座案内人が、普段入ることの出来ない楽屋や奈落、舞台上など、芝居小屋の裏側までご案内します。

所要時間: 40分  
料金: 300円/人  
人数: 2～100人



◆環境学習プログラム/企業の森づくり活動

環境保全モデル林「福崎環境の森」。学生や親子向けの各種環境学習や、企業の森づくり活動などを提供。里山の歴史文化や郷土食、自然、林業体験、森林観察、再生エネルギー見学など各種プログラムを用意。



その他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら▼



▲ 利用可能な近隣施設

◆ふれあいの館かしも

木の暖かさに触れられる木造の大型研修交流施設。吹き抜けのホールや大きな食堂などがあり、団体での利用が可能。目の前には清流が流れ、加子母道の駅が目の前にあり便利。(要事前予約)



◆山守資料館

尾張藩領の直轄林を管理・監督する「山守」を、代々つとめた内木家。総数4万点と推定される古文書が保存され、彦七が記した日記には加子母の人々の暮らしが生き生きと記録されています。現当主が歴史を紐解きながらご案内します。(要事前予約)



◆プログラムの活用に関するお問合せ先  
および推進地域の窓口

加子母観光協会/加子母農林泊推進協議会 事務局  
☎ 0573-79-3333(加子母森林組合)  
✉ [info@fa-kashimo.jp](mailto:info@fa-kashimo.jp)  
☎ 0573-79-3669(NPO法人かしもむら)  
✉ [kashimomurazukuri@gmail.com](mailto:kashimomurazukuri@gmail.com)  
HP <https://www.kashimo-tourism.com/>

# りっとうし 滋賀県栗東市地域

## 次世代に継承される里山の暮らし やまも人も健康に

企業  
研修

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

滋賀県南部に位置し、東海道中山道が通っており古くから交通の要衝として栄え、市の半数を森林が占める。

#### ◆東京からのアクセス

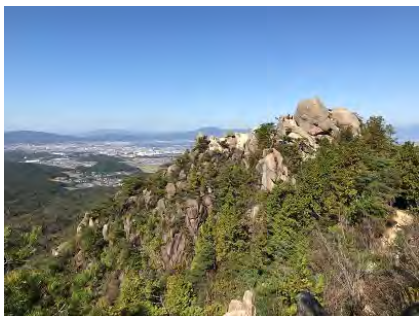
●公共交通機関  
東海道新幹線「京都駅」まで約2時間10分  
JR琵琶湖線に乗り換え「栗東駅」まで約30分

●自動車  
名神高速道路「栗東IC」まで約450km



### ▲ 地域の特徴

国道1号および8号、名神高速道路が通り、競走馬のトレーニング施設があることでも知られ、金勝(こんぜ)アルプスが織りなす美しい山々の景観、季節によって表情の変わる田園風景が広がり、自然を満喫できる体験アクティビティがあります。



- 山で楽しむアウトドアやアクティビティ、地域資源を活かした暮らしと遊びの体験を共有し、里山の暮らしを次世代に継承します！

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆苔のフィールドワーク&テラリウムワークショップ

金勝山中腹の歴史ある寺院で苔のミクロの世界にふれる、非日常的なウェルネス体験。境内に生息する70種もの苔を観察し、自分だけの苔テラリウムを作成できます。

料金:16,500円/人  
人数:2~15人  
所要時間:180分  
(フィールドワーク90分)  
(テラリウム作成90分)



#### ◆金勝寺 森林浴ヨガ

歴史ある寺院 金勝寺で木々の隙間からこぼれる日光を浴びながら心身を浄化するウェルネスヨガ。



料金:4,500円/人  
人数:2~10人  
所要時間:120分

プログラム詳細は、こちら➔



#### ◆チームビルディング研修

フォレストアドベンチャー・栗東で行うプログラムです。チームワークの大切さやホウレンソウの重要性など、テーマに応じた研修を実施。

料金:半日(3時間)8,800円~/人  
人数:10~50名  
所要時間:半日(3時間)または1日(6時間)



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆スラックラインパークyou空感

国内最大級の屋外型スラックライン専用のパーク!  
幅2.5cm~5cmのベルト状のラインで歩いたりポーズを決めたりバランス感覚を研ぎずませる施設



#### ◆トレイルアドベンチャー・栗東

MTBで本格的なオフロード体験が気軽に楽しめるレジャー施設



#### ◆フォレストアドベンチャー・栗東

大人から子供まで楽しめる自然共生型アウトドアパーク!



#### ◆森林体験交流センター

金勝山の頂上近くにあり、琵琶湖や対岸の比良山系まで一望できる研修施設です。

#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人栗東市観光協会

☎ 077-551-0126

✉ [ritto-kankokyokai@io.ocn.ne.jp](mailto:ritto-kankokyokai@io.ocn.ne.jp)

HP <https://www.ritto-kanko.com/>

#### ◆推進地域の窓口

一般社団法人栗東市観光協会

☎ 077-551-0126



# なんたんし 京都府南丹市地域

## 東洋医学が導くウェルネスツーリズム

企業  
研修

人材  
育成

健康

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

南丹市は、京都府のほぼ中央部に位置し、緑豊かな自然に恵まれた地域です。

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

東海道新幹線「京都駅」まで約2時間10分  
JR嵯峨野線に乗り換え「園部駅」まで約40分

##### ●自動車

名神高速道路「大山崎IC」  
まで約35分



### ▲ 地域の特徴

平成18年1月1日に園部町・八木町・日吉町・美山町が合併して誕生した「南丹市」。京都府のほぼ中央を横断するように位置していることから、兵庫県や大阪府、福井県、滋賀県とも隣接しています。

かやぶき民家など日本の原風景が今なお残る「美山かやぶきの里」をはじめ、四季折々の美しさをみせる景勝「るり溪」、温泉と憩いの場「スプリングスひよし」、木喰上人の十六羅漢像がユニークな表情で出迎えてくれる「清源寺」などがある、緑豊かな自然に恵まれた地域です。



- 東洋医学の概念の一つである「養生」をテーマに、緑豊かな地域資源を活かした様々なプログラムを提供しています。企業の福利厚生として健康経営やチームビルディングに活用いただけます。

※掲載情報は、2024年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆YOMOGIチェック

体調管理アプリ「YOMOGI+」で自分の状態を客観視、自分に合った適切なケアを解説します。季節の意味やこれから行うケアが自分の身体にどんな意味があるのかについて、その根拠や役割を学ぶことで、養生とは何かを体験してもらいます。

料金:5,000円/人  
人数:1~10人  
所要時間:60分

#### ◆サウナテント

プロテントサウナを使って入浴し、入浴後は自然の中でじっくり外気浴を楽しみながら、心身を整えるプログラムです。疲労回復、ストレスの解消の他、睡眠の質が向上するといわれています。リラックスチェアで「ととのう」時間をお楽しみください。

料金:20,000円/団体  
人数:1~10人  
所要時間:60分

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

- 10:00 ことはじめ
- ・「養生」についての基礎講座
- ・アプリYOMOGI+でのセルフチェック
- 11:00 森の鍼灸院(施術)
- 12:00 昼食BEANScafe
- ・京ゆば専門店による地産地消のお料理
- 13:00 森林ヨガ、林業のお話し
- 16:30 宿泊 ひよし山の家
- ・地産地消の夕食・朝食
- ・安鳥温泉での入浴
- ・たき火・星空観察

##### Day2

- 09:00 ネイチャーウォーク
- ・五感で楽しむ地域散策
- 12:00 昼食ビーガン料理
- 13:00 ことむすび
- ・プログラム体験後の体調の変化を検証



プログラム料金(目安): 30,000円/人 (宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆MIYAMA森の湯治場

自分の身体の変化を客観的にチェックしながら「学び」と「癒し」の2つのプログラムから、「病知らず」な身体づくりに必要な知識と経験を養います。



#### ◆ひよしフォレストリゾート山の家

サワガニも採れる小川やバーベキューも楽しめるコテージ、山の家本館には天然温泉も完備。宿泊はもちろん、日帰りバーベキューも楽しめます。



#### ◆府民の森ひよし

府民の森ひよしは、森林についての理解を深め、森林での多様な体験、活動などを通じて自然とふれあう場です。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人 森の京都地域振興社(森の京都DMO)  
☎ 0771-22-9800  
✉ info@morinokyoto.jp  
HP <https://morinokyoto.jp/>



#### ◆推進地域の窓口

南丹市 農林商工部商工課  
☎ 0771-68-1008  
✉ syoukou@city.nantan.lg.jp

# しろうし 兵庫県宍粟市地域

# オンも、オフも、宍粟の森で。 しろう森林セラピー

企業  
研修

健康

## ▲ 位置・東京からのアクセス

### ◆位置

兵庫県の中西部に位置し、北は養父市・鳥取県、東は朝来市・神河町、南は姫路市・たつの市、西は佐用町・岡山県と接する。

### ◆東京からのアクセス

東京から山陽新幹線で姫路駅下車  
姫路駅から神姫バスに  
乗り換え、約1時間で山崎  
そこから更に  
バスを乗り換え、  
約1時間で「道の駅はが」

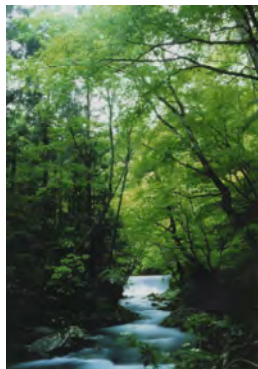


## ▲ 地域の特徴

### 赤西セラピーロード

宍粟市の北部に位置し「ひょうごの森100選」や「ひょうご森林浴場50選」に選ばれ、県下有数の景勝地、赤西渓谷沿いに残る森林鉄道跡を利用したセラピーロードです。

春は新緑が映え、秋には紅葉と、四季折々の溪流美を楽しむことができます。



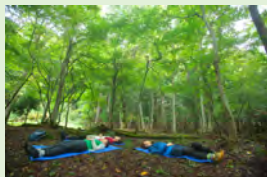
- 市面積の約9割を森林が占め、「しろう森林王国」と呼ばれるほど豊かな自然にあふれています。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

## ▲ 提供プログラム例

### ◆しろう森林セラピー 赤西セラピーロード

森には私たちが癒し、健康に導くことが実証されています。森林セラピーは科学的に裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことをめざしています。



料金:ガイド1名につき

基本コース 9,000円

ショートコース6,000円

人数:6名まで(7名以上はガイド1名増員)

所要時間:基本コース 約3時間

ショートコース 約2時間



### ◆セラピーロードをE-BIKEで駆け抜ける！赤西渓谷セラピーバイク

赤西セラピーロードと、周辺エリアを電動マウンテンバイクで走る“セラピーバイク”

森になじみがない方や体力に自信がない方でも気軽に楽しんでいただけるプログラムです。



料金:15,000円/人(MTB装備・保険含む)

▷E-BIKEレンタル+ガイド2人+昼食付

催行人数:2~5人

所要時間:4時間15分



### ~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

※当プログラムでは、宿泊を伴う内容で展開していません。宿泊施設やレストラン、見どころなどを案内しています。

宿泊施設:東山温泉メイプルプラザ、伊沢の里

山崎旅館Q、町家ホテル碧雲 など

レストラン:道の駅みなみ波賀、老松ダイニング など

見どころ:酒蔵通り など

## ▲ 利用可能な近隣施設

### ◆フォレストステーション波賀 (東山温泉メイプルプラザ)

天然ラドン温泉を備えた宿泊施設です。  
エリア内には、オートキャンプ場、コテージ村、親水広場、遊歩道、東山名水などがあります。



### ◆その他の宿泊施設

山崎旅館Q:江戸末期の古民家をリノベーション  
町家ホテル碧雲:地域に開かれた古民家ホテル

### ◆老松ダイニング

老松酒造の発酵ランチは日本酒を造る麹で作った造り酒屋ならではのランチです。  
発酵づくしのお料理を味わえます。



### ◆その他、発酵食提供店舗

道の駅みなみ波賀

### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

宍粟市癒しの森ガイドの会(観光協会内)

☎ 0790-64-0923

✉ info@shiso.or.jp

HP <https://shiso.or.jp>

### ◆推進地域の窓口

公益財団法人しろう森林王国観光協会

☎ 0790-64-0923

✉ info@shiso.or.jp



# たかちょう 兵庫県多可町地域

## 自然の力を借りて頑張らない健康づくり

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

兵庫県の中央部に位置。

#### ◆東京からのアクセス

東京駅から東海道新幹線で新大阪駅。新大阪駅から高速バス・路線バスを乗り継いで約4.5時間。



### ▲ 地域の特徴

敬老の日発祥の地である多可町。敬老の日発祥のまちから健康寿命延伸を進めるべく、町の8割を占める森林でのクアオルト健康ウォーキングを主軸に住民の健康増進に取り組んでいます。

19ものウォーキングコースを整備し、森林の中に木のベッドを整備するなど、自然の中での健康づくりや自分を見つめる時間づくりに取り組んでいます。



- 森の中での「クアオルト健康ウォーキング」を軸に、頑張らなくてもできる健康づくりや睡眠の質改善につながるプログラムを提供しています。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆気候性地形療法ウォーキング(クアオルト健康ウォーキング)

ドイツの健康保養地に取り入れられている運動効果の高いウォーキング。専門ガイドが一人一人の体力に合った運動強度でご案内します。

料金:2,000円/人  
人数:5~40人  
所要時間:120分

#### ◆ラベンダーアロマセラピー

有機栽培のラベンダーオイルを使ったハンドケアやフットケア。優しい香りで心も体もリラックスできます。

料金:700円~/人  
人数:1回最大3人まで  
所要時間:20分/回

#### ◆森林ヨガ、ゆらぎ体操

認定インストラクターによるヨガやゆらぎ体操。森の中で自分の体と向き合い、五感を豊かにします。

料金:700円~/人  
人数:5~40人  
所要時間:45分~

#### ~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

##### Day1

10:00 新大阪駅出発  
12:00 到着、昼食  
13:30 オリエンテーション  
14:00 クアオルト健康ウォーキング  
15:30 森林ヨガ  
16:30 フリータイム  
18:00 夕食  
19:30 アロマセラピー

##### Day2

07:30 朝食  
09:00 クアオルト健康ウォーキング  
12:00 昼食、フリータイム  
14:00 出発  
16:00 新大阪駅到着

プログラム料金(目安): 34,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆森のホテル エーデルささゆり

ヴァルトコース近くに位置し、レストランを兼ね備えたホテル。名の通り森の中にあり、静かな空間の中で、質の高い睡眠を提供します。



#### ◆ラベンダーパーク多可

3種類のラベンダーを育てる公園。有機栽培で育てた自社のラベンダーからラベンダーオイルも製造しています。オイルを使ったアロマケアが人気です。



#### ◆県立なか・やちよの森公園

丸太のイスづくりなど自然素材を活用したモノづくりや間伐体験など様々な森林体験プログラムを用意しています。

#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人多可の森健康協会  
☎ 080-8306-0551  
✉ takanomori.kenko@gmail.com  
HP <https://www.facebook.com/takanomorikenko/>

#### ◆推進地域の窓口

多可町商工観光課  
☎ 0795-32-4779  
✉ shoko@town.taka.lg.jp



# たなべし 和歌山県田辺市地域

## 世界遺産「熊野古道」/SDGs未来都市を 舞台に多数の企業向け専門プログラム

企業  
研修

健康  
経営

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

和歌山県南部の世界遺産「熊野古道」の森林が広がるエリア

#### ◆東京からのアクセス

##### ●航空(約2時間)

羽田空港～南紀白浜空港(約1時間)

+

南紀白浜空港～紀伊田辺駅

(バス・タクシーで約30分)

##### ●鉄道(約5時間)

新幹線:東京～新大阪  
(約2.5時間)

+

JR特急くろしお:  
新大阪～紀伊田辺  
(約2.5時間)



### ▲ 地域の特徴

・2000年以上の歴史を持つ日本の自然崇拝の原点である世界遺産「熊野古道(紀伊山地の霊場と参詣道)」の森林が舞台

・内閣府の「SDGs未来都市」及び「自治体SDGsモデル事業」に選定されたSDGsの先進地域

・日本におけるワーケーションの発祥のエリアで多数の企業サテライトオフィス進出が進んでいる企業ワーケーションの聖地

・都市部企業の事業課題や人材育成に精通した地域コーディネータによる専門プログラム(第三者機関による生産性向上・職業性ストレス低減・エンゲージメント向上のエビデンスあり)

- 日本の自然崇拝の原点である世界遺産「熊野古道」の神秘的な森林を舞台に、SDGs・人材育成・健康経営・DXなど企業向けに特化したプログラムでお待ちしています！

※ 掲載情報は、2024年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆①SDGs実践型プログラム

2000年以上の歴史を持つ世界遺産「熊野古道」の保全活動を通じたSDGsの実践(古道の保全活動や植樹体験など)

#### ◆②地域課題解決型プログラム

地域の生きた社会課題をローカルイノベーターと共にビジネスで解決を目指す共創型人材育成(新事業創出やビジネスマッチングなど)

#### ◆③DX実装プログラム

農業・林業・水産業や観光業のDX先進事例に触れながら課題解決型のDX実装プロセスを体感(顔認証やドローンなど)

#### ◆④健康経営プログラム

身体的×精神的×社会的のウェルビーイング向上のための総合プログラム(食育・湯治×森林セラピー×キャリア・地域貢献など)

#### ◆⑤自己パーパス探求プログラム

現在・過去・未来を司る世界遺産「熊野古道」の三大社を巡り、企業ビジョンと自己パーパスの腹落ちを目指す(古道歩き・内省体験など)

#### ◆⑥ワーケーション体験プログラム

日本におけるワーケーション発祥の地で、ワーケーション体験を行いワークスタイル変革を通じた人的資本経営を体感(テレワークなど)



#### ～ モデルスケジュール ～

目的・予算・日程などを踏まえて全てオーダーメイドでご提案  
期間:1泊2日～ 予算:1プログラム2,000円~/人 (応相談)

#### Day1

AM 熊野古道歩き  
聖地森林ヨガ  
PM 世界遺産の  
古道保全活動

#### Day2

AM 林業DX視察  
SDGs植樹  
PM ワーケーション  
食育・湯治

#### Day3

AM 地域交流会  
(意見交換)  
PM リフレクション  
(内省)

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆熊野本宮大社

2000年以上の歴史を有するSDGsの聖地である世界遺産「熊野古道」総本山。経営者にも人気の勝ち守りパワースポット



#### ◆東急ハーヴェスト南紀田辺

企業ワーケーションでも選ばれる人気の全室オーシャンビューの温泉リゾートホテル



#### ◆旅館しらさぎ

湯治文化を広める名物女将がいる健康経営プログラムで選ばれる人気の温泉旅館



#### ◆アドベンチャーワールド

企業向けSDGsプログラムも有する動物園・水族館・遊園地を含む総合テーマパーク



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社南紀白浜エアポート  
(紀伊半島地域連携DMO / 紀伊トラベル)  
☎ 0739-43-0095  
✉ travel@nsap.co.jp  
HP <http://shirahama-airport.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

同上



# ちづちょう 鳥取県智頭町地域

## 智頭町森林セラピー® ～鳥取砂丘を育む源流の森～

企業  
研修

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

鳥取県の東南に位置する岡山県境地帯で、周囲に1,000メートル級の中国山脈が連なる。

#### ◆東京からのアクセス

JR東京駅  
JR東海道新幹線のぞみ  
3時間  
JR姫路駅  
JR山陽本線  
30分  
JR上郡駅  
智頭急行智頭線  
30分  
JR智頭駅



### ▲ 地域の特徴

智頭町のキャッチフレーズは「みどりの風が吹く“疎開”のまち智頭」。

ゆったり深呼吸できる豊かな自然空間と人々のつながりを育むまちづくりに取り組んでいます。

智頭町は、町の総面積の93%が山林で、長い年月をかけてあの鳥取砂丘を育んだ“源流の森”が広がります。

智頭町では“森林は町の大切な財産”としてとらえ、森の持つ癒し効果に着目し「森林セラピー」をまちづくりのメインテーマの一つとして取り組んでいます。



- 山と人が森を介して繋がり、長い時間をかけて育まれた智頭の「暮らし」からヒントを得た多様なプログラムを提供しています。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆チームで実感 メンタルヘルス(ストレスとの向き合い方) 日帰りコース

森林セラピー5.5時間(グループワーク含む)  
セラピー弁当1食付き



#### ◆共同生活で気付く ストレスとの向き合い方 & チームビルディング 1泊2日コース

間伐体験3時間  
森林セラピー5.5時間  
セラピー弁当2食付き  
民泊(民家宿泊代と夕・朝食付き)



#### ◆その他オプション・体験メニュー

ココロのバランスチェック、ネイチャーゲーム、植物観察・樹木観察、ポール・ウォーキング、ハンモック体験、アロマオイル・フローラルウォーター抽出体験、ヨガ、間伐体験、ツリークライミング、木工ワークショップ、農業体験、郷土料理づくり体験、シャワークライミング(夏期限定)、スノーシュー(冬期限定)など

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

09:00 チェックイン  
間伐体験  
シェアリング  
12:00 昼食  
グループワーク  
シェアリング  
17:00 民泊

##### Day2

09:00 森林セラピー  
12:00 昼食  
森林セラピー  
15:00 シェアリング  
16:00 クロージング

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆民泊(約38軒)

一般の家庭で宿泊を受け入れています。ホテルや旅館、民泊との大きな違いは、宿泊の受け入れを通じた宿泊者と民泊家庭との交流にあります。



#### ◆旅館

- ・割烹旅館 林新館
- ・河内屋旅館

#### ◆ゲストハウス

- ・ナギノ森ノ宿
- ・楽之 みんなのゲストハウス

#### ◆一棟貸

- ・森の古民家 かりり
- ・Chizu明日の家
- ・R373やまさとセミナールーム「若杉」
- ・智頭やどり木の家

#### ◆グランピング

- ・智頭の林間学校

#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人智頭町観光協会  
☎ 0858-76-1111  
✉ therapy@chizukankou-kurashiya.jp  
HP [https://www1.town.chizu.tottori.jp/chizu/sanson\\_saisei/therapy/](https://www1.town.chizu.tottori.jp/chizu/sanson_saisei/therapy/)



#### ◆推進地域の窓口

智頭町森林セラピー推進協議会(智頭町役場山村再生課内)  
☎ 0858-75-3117  
✉ s-saisei@town.chizu.tottori.jp

# にしあわくらそん 岡山県西栗倉村地域

## 頭も体も働かせ、生きる力を丸ごと味わう

企業  
研修

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

岡山県の北東端に位置する山に囲まれた村

#### ◆東京からのアクセス

##### ●公共交通機関

姫路駅からJR特急スーパーはくとに乗り換え「大原駅」下車後、智頭急行に乗り換えて「西栗倉駅」下車もしくは大原駅から車で10分

##### ●飛行機

鳥取空港から車で約50分、または伊丹空港から車で約95分

##### ●自動車

中国自動車道、または山陽自動車道経由にて鳥取自動車道「西栗倉IC」下車後すぐ



- 様々な事業が立ち上がるローカルベンチャーの村で、頭も体もフル回転の滞在を楽しめます。個人の学びにも、チーム力の向上にも。

※ 掲載情報は、2024年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆チェーンソーLOGGINGツアー

森と伐倒、チェーンソーの世界を存分に楽しんでいただくことを目的に、一般の方向けに開催している3日間のツアーです。チェーンソーのメカニズムを学ぶところから伐倒して丸太にするところまでを丸ごと体験していただけます！



料金:70,000円/人  
人数:最大4人  
時間:3日

#### ◆企業研修

SDGsや森林循環を学びに、また交流やチームビルディングの場として、サバイバルゲームや地図を頼りに宝を探す「フォレストスカベンジャー」、現場見学や天然林ツアーなど目的に応じてご提供します。



人数:5~15人(相談可)  
時間:1~2日

年に7回ほど実施中！

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### DAY1

10:30 オリエンテーション  
12:00 昼食  
13:00 森林ワークショップ  
15:00 皆伐地見学  
16:00 SDGsワークショップ  
17:30 チェックイン  
19:00 夕食

##### DAY2

9:00 若杉天然林ツアー  
11:00 苗木レスキューワーク  
          ショップ  
12:00 昼食  
13:00 おみやげ購入  
14:00 解散

料金(目安):30,000円/人(宿泊費込み、食費交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆あわくら温泉元湯(食事・宿泊・入浴)

たき火、ジビエ料理、天然温泉が味わえるゲストハウス。子どもからご年配の方まで村民も多く利用し、交流のきっかけにも一役買っています。



#### ◆BASE101%(食事)

製材所が営業するカフェレストラン。美味しい料理はもちろん、隣接するイチゴハウスでのイチゴ摘み体験、DIY用の木材販売も楽しめます。



#### ◆あわくら会館(役場・図書館・コミュニティ)

図書館、役場が一体になった施設でありながら、コワーキングスペースや会議の場、親子の憩いの場としても日々にご利用されています。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社百森(担当:清水)  
☎ 0868-75-3898  
✉ info@hyakumori.com  
HP <https://www.hyakumori.com/>



#### ◆推進地域の窓口

同上

### ▲ 地域の特徴

西栗倉村は、人口約1,350人の小さな村ですが、そのうち1割以上が移住者で、これまでに様々な企業や事業が立ち上がったローカルベンチャー発祥の地です。村では、村の事業として森林整備を進め100年生の美しい森林を目指す「百年の森林構想」を掲げており、管理している森林のすべてでFSC認証を受けたり、森林のゾーニングを進めたりと、次世代のために持続可能な森林づくりを村ぐるみで行っています。



### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

広島市の北西部に位置し、地域の大部分が森林で、豊かな自然環境に恵まれた地域です。

#### ◆東京からのアクセス

東京駅から広島駅まで新幹線を利用し、広島駅から高速バスで約1時間で、安芸太田町の玄関口「戸河内IC」にアクセスすることができます。

JR東京駅

新幹線で約4時間

JR広島駅

高速バスで約1時間

安芸太田町  
(戸河内IC)



### ▲ 地域の特徴

美しい山容を誇る西中国国定公園の一部を形成する恐羅漢山や深入山があり、冬にはたっぷりの天然雪につつまれ、スノーアクティビティが楽しめます。

国の特別名勝「三段峡」は全長16kmもあり、正に森林セラピーには申し分のない環境です。

また、日本の棚田百選に選出されている「井仁の棚田」など観光名所が多数存在し、アーチ式ダムとして国内2番目の高さを誇る「温井ダム」では、春から秋にかけてダム湖でのウォーターアクティビティも楽しめます。



- 社員がリフレッシュできる研修環境を森林セラピー基地を活用して提供することにより健康経営の実現をサポートします。
- 森林セラピー基地と四季折々のアクティビティを組み合わせたユニークなプログラムが体験できます。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆森林セラピー

安芸太田町森林セラピー基地では、次の5コースを用意しています。

- 1 龍頭峡セラピーロード(全長3km、高低差155m、消費カロリー約590kcal)
  - ◆ 緩やかな道が続き、目の前で滝を鑑賞できるコース
- 2 深入山セラピーロード(全長3.2km、高低差165m、消費カロリー約630kcal)
  - ◆ 山焼きを行うことで保たれる草原の山。頂上まで歩くことも可能
- 3 三段峡セラピーロード(黒淵)(全長5.8km、高低差92m、消費カロリー約989kcal)
  - ◆ 三段峡の峡谷美を堪能できるコース
- 4 三段峡セラピーロード(猿飛)(全長3.2km、高低差45m、消費カロリー約546kcal)
  - ◆ 水流美と秘境の神秘を体感するコース
  - ◆ 秘境感満載！三段滝は見ごたえ抜群！
- 5 恐羅漢セラピーロード(全長3.2km、高低差165m、消費カロリー約630kcal)
  - ◆ 県下最高峰、自然の音に囲まれたコース

料金: 8,000円/人  
人数: 2~7人  
所要時間: 4時間程度

#### ◆ウォーターアクティビティ

- ◆ SUP(Standup Paddle Boat)  
透明度の高い『三段峡』の水面を舞台にSUPを使って身を委ねると、自然との一体感を感じることができます。

料金: 6,000円/人  
人数: 1~5人  
所要時間: 1.5時間程度

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1	Day2
10:00 三段峡到着	07:30 朝食
10:10 森林セラピー開始	09:00 三段峡でSUP体験
12:00 黒淵荘で昼食	11:30 温井ダムで放流体験
13:00 森ヨガでリラックス	12:30 月ヶ瀬温泉で温泉と蕎麦を堪能
13:50 猿飛渡船で二段滝	15:00 道の駅「来夢とごうち」でお土産購入
15:00 森林セラピー後三段峡散策	16:00 解散
17:00 三段峡ホテルへ	



他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安): 35,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能です。

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆道の駅「来夢とごうち」

中国自動車道の戸河内ICを出ると正面に見えます。売店には特産品である『祇園坊柿』関連商品や広島県指定伝統的工芸品『戸河内割物とごうちくりもの』をはじめ、町内自慢の手仕事が発光のお土産が並びます。そのほか飲食店エリアや大型遊具設置の公園、農産物直売所などがあり幅広い層のお客様に楽しんでいただけます。



#### ◆鯛焼き屋 よしお

熟練の職人の『魅せる手技』により、長年お客様に愛され続けて来た、加計商店街の鯛焼き屋です。ドライブの寄り道として、行楽帰りのお土産にと、多くのお客様にご利用いただいております。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人地域商社あきおおた  
☎ 0826-28-1800  
✉ info@cs-akiota.or.jp  
HP <https://cs-akiota.or.jp/>



#### ◆推進地域の窓口

同上

くまむら  
**熊本県球磨村地域**

**ENJOY 林業体験(木育) & 環境教育**  
**& OUTDOORアクティビティ**

企業  
 研修

人育  
 材成

観光

**▲ 位置・東京からのアクセス**

◆位置

熊本県南部(八代市・人吉市・芦北町・水俣市に隣接)

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

・熊本空港から高速バスで  
 人吉IC→タクシー(30分)

・鹿児島空港から  
 高速バスで人吉IC  
 →タクシー(30分)

※令和2年7月豪雨の影響  
 でJR肥薩線不通

●自動車

・熊本方面より芦北IC  
 から球磨村方面へ15分  
 ・鹿児島・宮崎方面より  
 人吉ICから球磨村方面へ  
 25分



**▲ 地域の特徴**

球磨村のほぼ中央を日本3大急流の1つ『球磨川(くまがわ)』が流れており、自然豊かな森林と美しい川が作る景観が見どころ。その景観が作り出す九州最大の鍾乳洞『球泉洞』(きゅうせんでう)や球磨川でのラフティング、キャンプなどアウトドアアクティビティも充実している。

また、林業が盛んな地域のため、林業を通じた体験型の木育などの環境教育や令和3年には、環境省の脱炭素先行地域に認定されているため、村を上げた低炭素社会への取り組みも進めている。

令和4年度、株式会社モンベルと包括連携協定を締結し、森林・自然・環境保全・地域活性化など多岐にわたる取り組みも開始している。



九州最大の鍾乳洞『球泉洞』を中心に、森林の中での林業体験や、環境教育、球磨川でのラフティング体験や鍾乳洞ケイビング、キャンプなど球磨村の自然を生かしたプログラムを、対象年齢や団体・個人などニーズに合わせてカスタマイズしご提供いたします。

※掲載情報は、2024年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

**▲ 提供プログラム例**

◆林業体験プログラム

(開催実績:小学生~社会人)

- ・植林体験
- ・薪作り・焼きおにぎり製作体験
- ・枝打体験
- ・間伐(伐採)体験
- ・丸太切り体験
- ・林業学習(座学)
- ・木製プランター製作体験 etc...
- 所要時間...各2時間程度



◆林業見学プログラム

- ・最新製材所(丸太が柱になるまで)見学
- ・チップ工場(丸太がチップになるまで)見学
- ・伐採現場(高性能林業機械体験)見学
- 所要時間...各2時間程度



◆環境教育プログラム

- ・脱炭素に向けた取り組み紹介・省エネ施設見学
- ・林業でのSDGsへの取り組み紹介
- 所要時間...各1時間程度



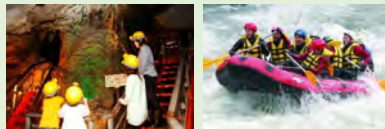
◆防災教育プログラム

- ・令和2年7月熊本南部豪雨災害被災地見学
- ・語りべからの案内および説明
- 所要時間...各1時間半程度



◆森林アウトドアアクティビティプログラム

- ・球磨川ラフティング
- ・球泉洞ケイビング(探検コース)
- ・鮎のつかみ取り体験(4月~10月)
- ・キャンプ・BBQ・森林浴・森林サウナ



※様々なプログラムの中から、体験したいプログラムを選択してご用意いたします。皆様のニーズに合わせてカスタマイズしたプログラムを作ります。

プログラム料金や日数、内容については、ご予算に応じて対応しております。日帰り・宿泊についてもご相談ください。(ただし、ご予算の金額に応じられない場合もあります)

**▲ 利用可能な近隣施設**

◆大鍾乳洞『球泉洞』(だいしょうにゆうどう きゅうせんでう)

鍾乳洞見学以外にもアウトドアブランド『モンベル』のSHOPや、ソフクリームカフェ、食事処、食パン専門店、地域特産品アンテナショップ、ラフティングショップ、林業用品専門店を併設。ドッグランやテラスには恋人の聖地モニュメントもあり、満喫できる。



◆球泉洞休暇村(KYUSENDO CAMP BASE)

モンベルの商品を体験できるキャンプ場。BBQのみや、ペットの同伴可能。ロッジ、コテージ以外にも、オートキャンプも楽しめる。近くに滝や吊り橋もあり、球磨川随一の雄大な自然を満喫できる。WI-FI環境、シャワー、空調・電化製品完備のため長期滞在もOK。



◆一勝地温泉かわせみ

村内唯一の温泉。泉質は柔らかくトロッとしていて評判が高い。宿泊や宴会にも対応していて、温泉を十分に楽しむだけでなく森林の中でリラックスできる空間を提供。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

球磨村森林組合(くまむらしんりんくみあい)

☎ 0966-34-0211

✉ info@kyusendo.jp

HP: https://www.kyusendo.jp

◆推進地域の窓口

同上

