



ノベルノート 森のオカリナ演奏会 in 信州・信濃町

大正時代から文豪や著名人に愛されてきた、風光明媚な保養地・信濃町。日本で初めて「森林セラピー基地」として認定されたこの森で森林セラピーによる「癒やしの体験」。小鳥のさえずりと川のせせらぎが響く中、森の中で、自然の中で奏でるオカリナの音色。。ミヒヤエル・エンデも愛したこの森で、心と体を解きほぐす特別な休日を通しませんか。

日時	スケジュール
1 6/5 (金)	<p>■ご集合場所:長野駅 13:05 ご集合</p> <p><ご集合地までのアクセス方法(参考)></p> <p>(名古屋経由の場合) ひかり 700 号、しなの7号 新大阪(08:48)++名古屋(09:42/10:00)++長野(12:59)</p> <p>(敦賀経由の場合) サンダーバード7、はくたか560 大阪(08:10)++敦賀(09:37/09:58)++長野(12:24)</p> <p>*その他 大阪からの高速バス(夜行バス)もあります</p> <p>長野駅——いもり池——苗名滝——信濃町(泊)</p> <p>13:10 14:10/15:00 15:15/16:30 16:40</p>
2 6/6 (土)	<p>AM:森林セラピー体験 御鹿池コース</p> <p>PM:オカリナ演奏会(童話館前屋外にて)</p>  <p>信濃町(泊)</p>
3 6/7 (日)	<p>ホテル——道の駅しなの(お買い物)——長野駅</p> <p>10:00 10:15/10:40 11:40 (解散)</p> <p><関西までの列車(参考)></p> <p>(名古屋経由の場合) しなの12号、のぞみ37</p> <p>長野駅(12:00)++名古屋(15:01/15:10)++新大阪(16:02)</p>

『信濃町の魅力』

どこまでも透き通る空気、四季折々になるパノラマ...どこからか聞こえてくるせせらぎの音。そして、純朴な人々との心温まるふれあい...信州・信濃町は古くは小林一茶のゆかりの地であり、「日本の原風景」が残る場所。ナウマンゾウで有名な野尻湖と黒姫高原、そして緑薫る深い森に抱かれた風光明媚な町として知られています。



【基礎データ】

面積:14,927ha 人口:約1万人 産業:観光と農業
森林面積:10,956ha(総面積の73%)50%が針葉樹

『森の癒し効果・森林セラピーとは』

森の中にいると、爽やかな気持ちになったり、心が落ち着いたりするものですね。森林の持つこれらの効果は、これまでも「森林浴」として親しまれてきました。

しかし、その効果については感覚的に語られてきたにすぎませんでした。一方で、現代社会ではストレスが大きな問題になっており、さまざまなストレス解消方が求められるようになってきました。そこで、この「森林浴」の効果を科学的に解明し、こころと身体に活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」なのです。

信州・信濃町癒しの森は、その森林セラピーをいち早く活用し、そのメニューを充実させ、企業・健保等と提携・協力した一次予防(発症予防)のシステム化を目指しています。

癒しのスポットのご案内

【いもり池】妙高高原の平温泉の周囲 500mの小さな池で、昔イモリが住んでいたことからこの名がつけられたと言われます。周囲は湿生植物と白樺の林、4月下旬~5月上旬のミズバショウが特に有名。池を一周する遊歩道も整備されており、所要時間は10分ほど。バリアフリーの整備もされています。森林セラピーロードに指定された「妙高高原自然歩道」の中間点にあたります。

【苗名滝】長野県と県境、関川にかかる落差55mの苗名(なえな)滝。地雷滝とも呼ばれています。柱状節理の玄武岩壁から水しぶきを上げて落ち込むさまは迫力満点で、「日本の滝百選」にも選ばれています。近づくにつれて地響きがし、地震がきているような感じがします。真夏でも周囲はひんやりと涼しいため、納涼スポットとしても人気です。滝への遊歩道も整備されており、徒歩15分ほどで到着できます。

【森林セラピー:御鹿池コース】

黒姫高原の森と草原の豊かな自然の中にある御鹿池を周回出来るコースです。車の進入が規制されていますので、小鳥のさえずりなどもよく聞こえ、静けさを存分に味わうことも出来ます。また、リュウキンカが群生する湿原や小さな滝もあり、川のせせらぎが聞こえます。

