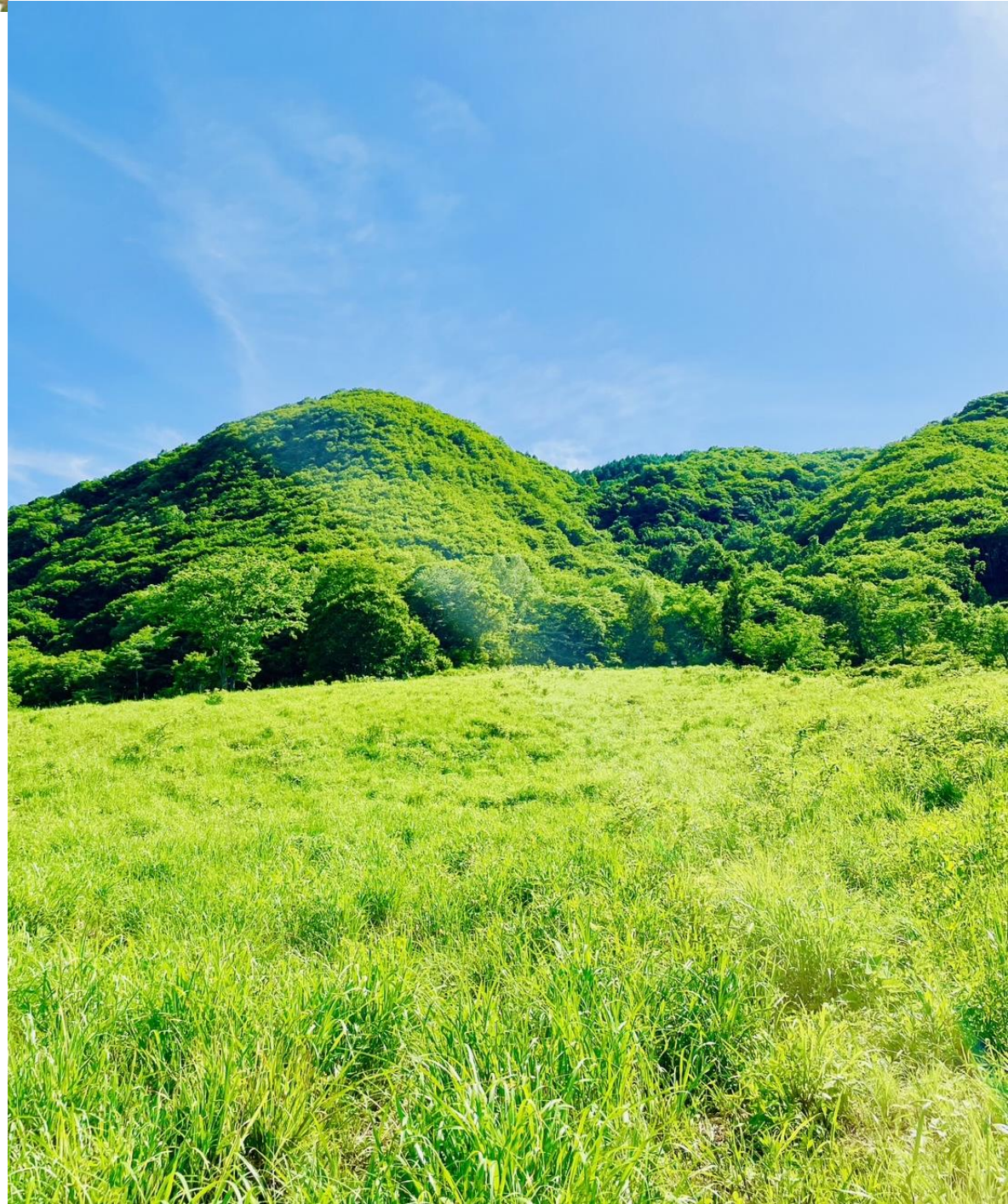




森とつながる  
人とつながる  
自分とつながる  
そんな時間を  
過ごせる場所が  
利根川の源流には  
あります。



## 森林塾青水

【一般参加者歓迎プログラム】  
森林整備で

リトリート

6/15(土)～6/16(日)



森林塾青水はみなかみ町藤原の上ノ原を現代版入会地（流域コモンズ）として、茅場や森の再生と活用に尽力してきました。今回の活動は、森林整備（若返り伐採）でリトリート。青水のリトリートでは茅場や森の手入れを行い、自分の声を聞くと共に、生物多様性の保全に取り組みます。

申込メ切 6/5(水)



## 【森林塾青水】

森林塾青水は群馬県みなかみ町に本拠を置き、森に学び、森に憩い、森に感謝する。そういった心の持ち主が集い、活動しています。合言葉は『飲水思源』。自然の恵みとその源を大切にすることを伝えます。森や里山の保全と活用を通じて、先人の知恵を継承し、現代に活かしていくことを大切にしています。活動は自然や文化の調査研究、水系と景観の保全、里山の暮らしの知恵の学び、地域全体を博物館にするなど、多岐にわたり、地域の活性化にも貢献しています。

## 【1日目昼食：ご希望の方にお弁当の注文を受け付けます】



みなかみの里山の恵みをお食事からも取り入れませんか？

みなかみには、食を大切にしてお弁当を作ってくださっている方がいらっしゃいます。今回は、自然と共に暮らしていく生き方を探求されている「Sumika Living」さん。3日間寝かせた酵素玄米が特徴的で、季節のお野菜や手作りマヨネーズなど体への愛情たっぷりのお弁当。モットーは「お腹がすくお弁当」。夜にはお宿のご飯を楽しめるように、

ボリュームはありつつも消化が良くて夜にはお腹がすくように作られています。おひとつ1,000円です。「森林整備でリトリート」のお共に「Sumika Living」由美子さんのお弁当を楽しんでみませんか？





集合 6/16（土） 新幹線上毛高原駅 10時20分 又は、上ノ原入会の森 11時30分。  
東京8：52発 とき309号（10:03上毛高原駅着）が便利、在来線水上駅（10時50分頃）でのピックアップも可。

参加費 2日間の場合 3000円、会員は2000円（保険料、交流会費、資料代など）  
日帰り参加の場合1日あたり1000円（保険料など）町民参加費無料  
※宿泊・日帰り共に、別途、2日目のお弁当代500円がかかります。  
※1日目のお弁当をご注文の方は、別途1,000円をご用意ください。  
できるだけおつりのないようにご準備ください。

宿泊 民宿関ヶ原 （☎00278-75-2132 〒379-1721 群馬県利根郡みなかみ町藤原3572-3） 1泊2食付き8,000円（飲み物代は別途）となります。（宿泊代は参加者が直接宿にお支払いただきます。）宿は参加者ご自身で手配いただくことも可能です。

服装 野外活動に適した服装（長袖、長ズボン、雨具、トレッキングシューズ（防水性があり、滑りにくい靴）、手袋、ゴーグル（サングラス）、首に巻くタオル、マスク、水筒など）。初日の弁当は各自持参のこと。

プログラム概要：1日目

| 時刻                   | 内容                                                        | 備考                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| 10:20                | 上毛高原駅集合 レンタカー等に集合 藤原へ                                     |                      |
| 11:30～13:00          | みなかみ町藤原 上ノ原「入会の森」到着 受付<br>昼食 自由散策                         | 昼食は各自ご用意、もしくはご注文ください |
| 13:00～13:15          | 森林塾青水のこれまでの活動や本プログラムの趣旨説明                                 |                      |
| 13:15～16:00          | 上ノ原に挨拶、瞑想、森をゆっくり歩く<br>森林整備（体力によってグループ分け予定です）<br>ひとりの時間、対話 |                      |
| 18:00<br>19:30～22:00 | 夕食<br>ホテル観賞、車座講座、交流会                                      | 夕食時の飲み物代は各自負担です      |

2日目

| 時刻          | 内容                                                 | 備考                                     |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 7:30        | 朝食                                                 |                                        |
| 8:30～9:00   | 上ノ原到着 作業打合せ                                        |                                        |
| 9:00～12:00  | 上ノ原に挨拶、瞑想、森をゆっくり歩く<br>森林整備（体力によってグループ分け予定です）<br>対話 |                                        |
| 12:00～13:00 | 昼食                                                 |                                        |
| 13:30       | 解散、上毛高原へ                                           | 上毛高原発15:21<br>とき326 または<br>14:21 とき322 |

※プログラムは天候によって変更します

後援



国際生物多様性 10 年  
日本委員会認定事業



この活動は、イオン環境財団の  
助成を受けております。



## お申し込み方法

- ・以下URLから「参加申し込み」をクリックしてフォーマットのご記入をお願いします。  
<https://sites.google.com/view/shinrinjuku240615>
- ・FAXにて申込みの場合（以下用紙） 稲 044-543-8898
- ・E-Mailにて申込みの場合 [jimukyoku@commonf.net](mailto:jimukyoku@commonf.net)

お問い合わせ先 森林塾青水事務局／担当 北山 jimukyoku@commonf.net ☎ 090-4062-4040

申し込み×切 6/5 (水)

キャンセルなど キャンセルされる場合は、FAXは避け、メール、電話等、確実な方法でご連絡をお願いします。この場合、キャンセル料が発生することもありますのでご承知ください。

緊急連絡先： 北山 090-4062-4040 稲 090-9292-6781

## 参加申込書

|                  |  |
|------------------|--|
| お名前（必須）          |  |
| フリガナ（必須）         |  |
| 性別（必須：部屋割り等のため）  |  |
| 生年月日（必須：保険加入のため） |  |
| 〒住所（必須：宿帳、保険に適用） |  |
| 電話番号 FAX         |  |
| 携帯番号             |  |
| メールアドレス          |  |
| 所属団体など           |  |

**参加の方法**（いずれか該当部分に○をしてください）

|                      |                                                                          |              |               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>宿泊予定</b> （いずれかに○） | <b>1泊2日</b>                                                              | <b>初日日帰り</b> | <b>2日目日帰り</b> |
| <b>交通手段</b> （いずれかに○） | <b>・上毛高原駅    ・在来線水上駅    ・車で直行</b><br><b>・その他（                      ）</b> |              |               |

## その他連絡事項

希望宿泊「民宿関ヶ原」を希望せず、他の宿泊場所を自ら手配される方は宿名を記載ください。同行者がある場合は、ご指名・性別を列記、あるいは別紙添付ください。（未成年者は年齢もお願いします。）