

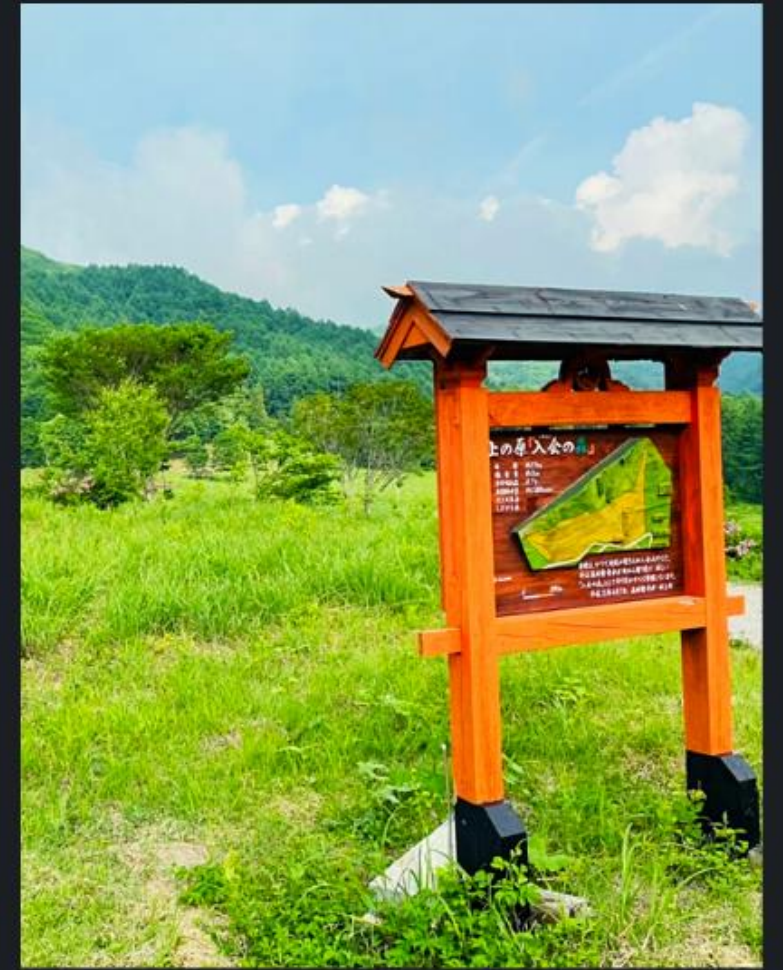


6/18(土)～6/19(日)

森林塾青水

森林整備とリトリート体験

森に手を入れ、ゆったりとした時間を過ごしながら
入会地（コモンズ）の新しいあり方を共に考えませんか？



日本全国でも国土面積の1%に満たない貴重な半自然草原、入会地（コモンズ）上ノ原。森林塾青水は現代版コモンズ（流域コモンズ）として、上ノ原に再び息を吹き込み、茅場の再生と活用に尽力してきました。

この地で今、新たな活動「リトリート」が始まっています。リトリートの語源は、退去・撤退・隠れ家など。自然体験によって五感や身体感覚を開き、大切な気づきや思いを言葉にして持ち帰るプログラムです。今回はリトリート体験と共に、私たちに癒しやリラックスを与えてくれる森林に恩返しの意味をこめて、森の手入れの活動を行います。

6月、野焼き後の上ノ原はススキが元気よく草原を覆い、新緑のミズナラ林やわらびなどの山菜たちが私たちを出迎えてくれます。自然の営みとそれを手入れしてきた人々に感謝しながら、この流域コモンズのあり方をともに探求してくれる仲間を募集します。

- 集合 6/18(土)10時20分 新幹線上毛高原駅（東京 8:52 発 とき 309 号）
在来線水上駅（10:50頃）でのピックアップも可。車の方は上ノ原入会の森（11:30）
- 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）
日帰り参加の場合初日1000円（保険料など） 2日目1500円（昼食代含む）
町民参加費無料（2日目昼食代は必要）
- 宿泊 山の宿 民宿「奈倉」（☎0278-75-2041） 1泊3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。※ご参考：宝台樹民宿組合<http://houdaigi.com/>
- 服装 野外活動に適した服装（長袖、長ズボン、雨具、ウインドブレーカーなどの防寒衣、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 昼食 自由散策	昼食は各自ご用意ください
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 感染予防注意事項	
13:15～13:45	お互いの自己紹介、森に入る意図や期待を言葉にする	
13:45～14:00	瞑想 心と体に意識を向ける	
14:00～14:45	ゆっくり静かに森を散策	
14:45～15:45	お気に入りの場所で一人の時間（ソロタイム）	
15:45～16:30	振り返り 体験をもとに対話をする	
18:00 19:30～22:00	夕食 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 チェックイン	
9:00～9:15	ウォームアップ、木の瞑想	
9:00～11:00	森林整備（侵入木の除去など）、森の恵み（山菜など）収穫	
11:00～12:00	振り返り、流域コモンズ・上ノ原の今後について対話	
12:00～13:00	昼食	
13:30	解散、上毛高原へ	上毛高原発15:21 とき326 または 14:21 とき322

※プログラムは天候によって変更します

● お申し込み方法

- ・ホームページから申込みの場合 (推奨) 森林塾青水H/P→「お申し込み・お問い合わせ」→「イベント等申し込み」
- ・FAXにて申込みの場合 (以下用紙) 043-375-1685
- ・E-Mailにて申込みの場合 jimukyoku@commonf.net

お問い合わせ先：森林塾青水事務局／担当 松澤 jimukyoku@commonf.net ☎090-2167-4379

●申し込み〆切 6/6 (月)

●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：草野 090-3390-8406 北山090-4062-4040 松澤090-2167-4379

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)	
〒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)

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

その他連絡事項

希望宿泊「奈倉」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。)