

# 長野県木曽郡上松町 赤沢自然休養林



2018年10月21日(日)

## 長野県木曽郡上松町 赤沢自然休養林

お申込み可能な方：中学生以下の子供とその保護者、関係者（教師等）

参加費：大人 2,500円 子供 1,500円

4歳未満の子供 無料

※昼食代を含みます。また、別途駐車料金がかかります。

ESD…持続可能な開発のための教育（Education for Sustainable Development）

文部科学省サイト <http://www.mext.go.jp/unesco/004/1339957.htm>

赤沢自然休養林は、樹齢300年以上の木曽ひのき天然林。木曽ひのきの森は日本三大美林に数えられ、特に赤沢自然休養林は昭和57年に国内初の森林浴大会が開催された場所として、年間11万人の方々が訪れています。

赤沢の森は国有林内に広がり、森林から生まれたばかりの水と空気が満ちています。ひのき特有の爽やかな香りが楽しめ、森林のもつ健康増進効果は、千葉大学・日本医科大学・森林総合研究所などの生理実験により実証され、リラックス効果や免疫力の増強などが確認されました。

園内には森林セラピーの認定を受けたセラピーロードをはじめ8つの散策コースがあり、また木曽森林鉄道が保存運行されています。今回のイベントは、この赤沢自然休養林が舞台です。

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久米田茂喜名誉院長と赤沢自然休養林を知り尽くす森林セラピーガイドによる説明を受けながら森を散策します。せせらぎの音を聞きつつ大樹のもとで寝転がったり、ストレスチェックを体験してみたり。いつもとは違う森を楽しみながら自然と健康についてのんびり考えてみませんか。

主催： 森と木と子どもをつなげる実行委員会 （社）国土緑化推進機構  
共催： 長野県立木曽病院 上松町観光協会 NPO木曽ひのきの森  
後援： 一般財団法人全国山の日協議会

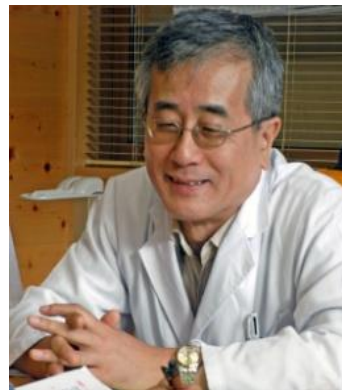
【概要】

2018年10月21日（日）@赤沢自然休養林

- 9:00 現地集合受付
- 9:30 開会式
- 9:35 ヒノキ箸作り体験・アロマ体験
- 11:00 昼食（セラピー弁当）
- 12:00 森林鉄道に乗車
- 12:15 森林浴開始
- 13:30 森林浴終了・事後検査・アンケート記入
- 13:40 閉会式
- 14:00 解散

【同行医師】

長野県立木曽病院  
名誉院長 久米田茂喜



【お問い合わせ・お申し込み先】

〒399-5601

長野県木曽郡上松町大字上松 159-3

上松町観光協会

（電話番号 0264-52-1133 メール [hinoki@avis.ne.jp](mailto:hinoki@avis.ne.jp)）

[/http://www.avis.ne.jp/~hinoki/](http://www.avis.ne.jp/~hinoki/)

