

# くりん草フェスティバル開催！

**6月11日(土)～26日(日)**

**毎週 土・日曜日**

**午前10時～午後3時**

**会場 ノノの森 (上里町民の森自然公園)**

※「ランプの宿 森コベコ前」

注：ノノとは、アイヌ語で『花』の意味です。

観光協会では、広くこの森を知っていただくため、愛称を「ノノの森」としています。

国内屈指のクリンソウの大群生地、上里「ノノの森」を舞台に毎週、多彩なイベントが開かれます。  
「森林セラピー基地」に認定された「ノノの森」が心を癒してくれます。

## 森林セラピーWeek

### 【6月11日(土)】

- ・森林セラピー基地オープニング記念
- ・森のコンサート：スイスヨーデルアンサンブル (世界大会NO.1)
- ・森林ヨガ体験



### 【6月12日(日)】

- ・森のコンサート：フォルクローレ
- ・森林ヨガ体験

### 無料送迎バスをご利用の方へ

津別町営バスターミナル発

①午前10時00分 ②午前11時30分 ③午後1時00分

ランプの宿 森つべつ発

①午後2時00分 ②午後3時00分 ③午後4時00分

要予約：津別観光協会 ☎0152-76-2151

### 自家用車で来られる方へ

車で来場される方は津別峠入口手前の右側にある臨時駐車場をご利用下さい。臨時駐車場から会場まではシャトルバスを運行します。

ランプの宿森つべつ駐車場は安全確保のため、車両の出入りを規制しますのでご注意ください。

共催 津別観光協会・地域再生プロジェクト推進協議会・

ランプの宿 森つべつ

協賛 北網地域活性化協議会・オホーツク圏観光連盟

問い合わせ先 津別観光協会 ☎0152-76-2151

## 第6回つべつクリンソウまつり

### 【6月18日(土)】

- ・森林ウォーク in 津別・ノノの森
- ・森林ウォーク・ファッションショー
- ・森のコンサート：フォルクローレ

### 【6月19日(日)】

- ・シンポジウム  
「先輩『山ガール』が語る山の魅力」  
パネラー：今井通子さん、田部井淳子さん
- ・今井通子さん・田部井淳子さんとノノの森をトレッキング

### 【6月25日(土)】

- ・森のコンサート：フォルクローレ
- ・森の草花でガーデニング(草月流)オホーツクの会(指導：小川季紅)
- ・森林ヨガ体験

### 【6月26日(日)】

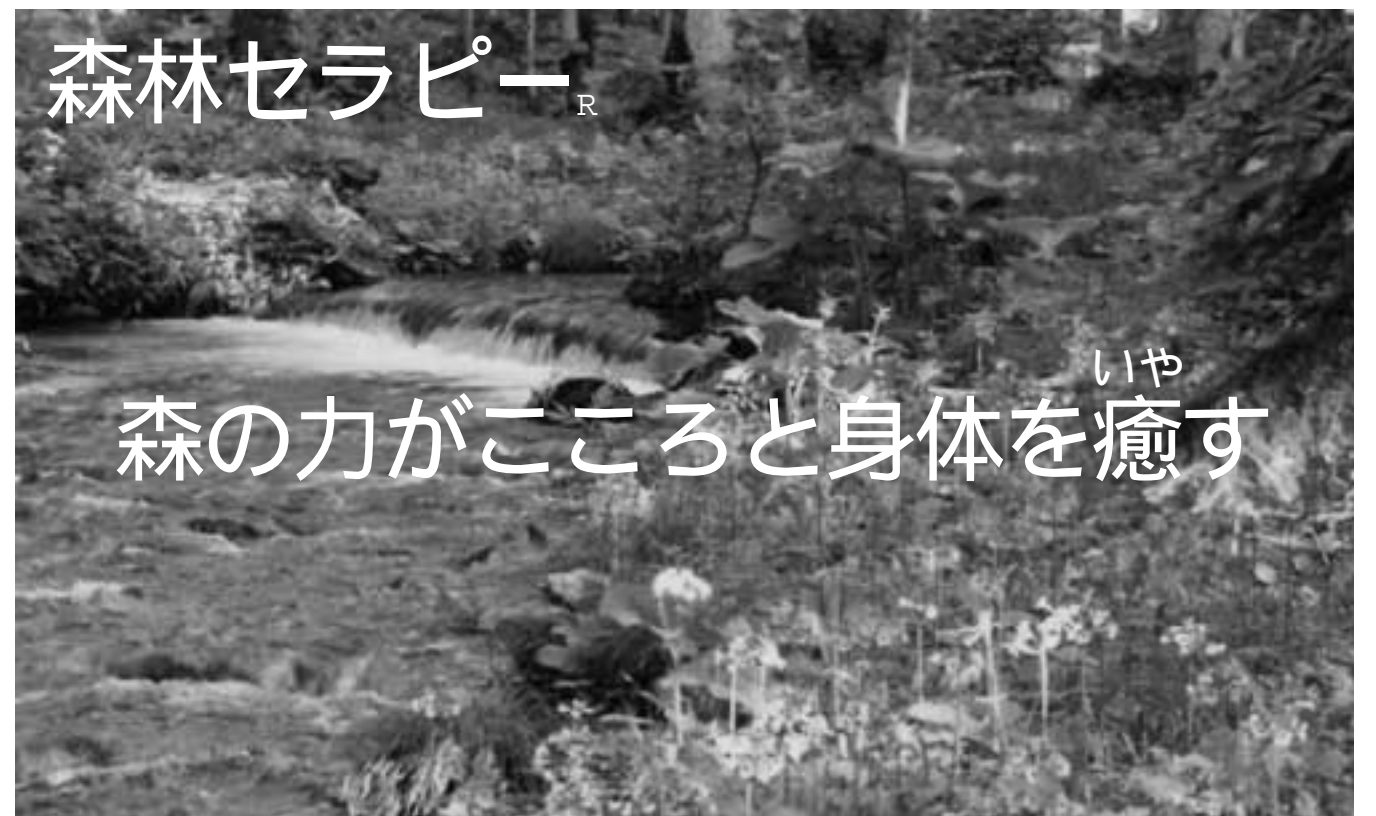
- ・森のコンサート
- 

谷藤万喜子(フルート)



百香(ヴァイオリン)
- ・森林ヨガ体験

入場料は無料です



## 森林セラピー<sup>R</sup>

いや  
森の力がこころと身体を癒す



花の美しさ、川のせせらぎ、木の形、花や木の匂いを楽しみます。

木々の中に立っていると、何もしなくてもそれだけで心が癒されますが、さらに、効果的に森林パワーを感じるためのキーワードがあります。それは人間に備わっている5つの感覚「五感」です。人間の体には、視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚と呼ばれる感覚があり、これらを意識して個人の価値観に応じた森林セラピーを楽しむことにより、森の力をより明確に実感できます。

森林セラピーとは

森林セラピーロードの歩き方(町民の森編)

津別町上里の町民の森自然公園が全国で43番目の『森林セラピー基地』に認定されました。今後、町民の皆様や町外からお越しの方の安らぎ場、癒しの場として活用していく予定です。

- ① まず、森に入ったら「ゆっくり深呼吸」を何度か行い、森の新鮮な空気を十分に味わってください。
- ② 次に、周りの木々・根元・葉先など今までゆっくりと見ていなかった部位にも目を向けてください。
- ③ 次に、小鳥のさえずり、小鳥同士のやり取りを耳で聞いてみてください。また、たまに立ち止まり、川のせせらぎを聞いてみてください。(目も閉じてみてください)
- ④ 樹木にそっと触れてみてください。
- ⑤ これらのことを何度か繰り返していくうちに、森と一体感を感じることができたら、より一層『森林セラピー』効果が高まっていきます。(副作用は一切ありません)
- ⑥ これらの動作は自分のペースでゆっくり行ってください。

以上のことから、森林セラピーロードを歩くことで、人の五感のうち、視覚・聴覚・触覚・嗅覚の4つの感覚を使ったことになり、自然と一体になることが交感神経を抑え、副交感神経を活性化させる重要な身体反応を提供してくれます。是非自分の体と心をリフレッシュしてください。

そして、ランプの宿森つべつ「上里温泉」(PH9.1)「お肌ツルツル、美肌の湯」でゆっくり温まってお帰りください。



森林セラピー地図