

# 2013 くりん草フェスティバル

6月15日(土)～6月30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 森つべつ



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、3週にわたって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、美しい森と可憐な花が心を癒してくれます。観光協会では、この森を広く知っていただくため、愛称を「ノノの森」としています。

毎回先着100名様に  
記念品プレゼント

## 【6月15日(土)】

森の音楽会  
・谷藤万喜子と本田優一郎  
のユニット「ホラネロ」

・日本を代表するアンデス  
音楽の演奏者二人の共演  
「岡田浩安&笹久保伸」



谷藤万喜子

岡田浩安

笹久保伸

## 【6月22日(土)】

森の音楽会 山鳴太鼓保存会

## 【6月29日(土)】

森の音楽会  
RECつべつ、こてき隊共演

ノノの森へ行こう

森林セラピー体験90分コース～入門編～

フェスティバル期間中毎週土・日曜日実施

要予約：ランプの宿・森つべつ ☎76-3333

共催 津別観光協会・ノノの森ネイチャーセンター・  
ランプの宿 森つべつ

後援 津別町

協賛 オホーツク観光連盟・北網地域活性化協議会

問い合わせ先 津別観光協会 ☎0152-76-2151

## 第8回つべつクリンソウまつり

### 【6月16日(日)】

森の音楽会  
アンデス音楽を演奏  
するゆかいな仲間たち  
「オコンコロ」

森林ヨガ体験

(Lotus 三浦裕利子指導)



オコンコロ

### 【6月23日(日)】

森の音楽会  
谷藤万喜子と本田優一郎のユニット「ホラネロ」  
森林ヨガ体験(Lotus 三浦裕利子指導)  
ツリーイング体験会(NPO法人森のこだま指導)

### 【6月30日(日)】

森の音楽会  
・谷藤万喜子と本田優一郎のユニット「ホラネロ」  
・アンデス音楽を演奏するゆかいな仲間たち  
「オコンコロ」  
森林ヨガ体験(Lotus 三浦裕利子指導)

ランプの宿・森つべつ

くりん草ランチバイキング

フェスティバル期間中毎週土・日曜日実施

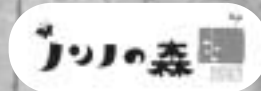
大人1,500円 / 小人800円

ご入浴  
サービス

# 五感の森へ

## 今年も森林セラピー本格的にはじまる

森と人が「こだま」する。「こだま(木霊)」は、昔の人々が木に宿っていると考えた霊です。人々が木々に、森に、自然という存在に感じている神秘的な力。ノノの森で、森と人が深く響き合う「こだま」を実感してください。



上里のノノの森(町民の森自然公園の愛称)で取り組まれている「森林セラピー」。この1年、季節を問わず多くの方に体験していただきましたが、いよいよ今年も新緑の爽やかな森で感動体験がはじまります。

### 関心高まる森林セラピー

森林セラピーへの関心が高まっています。ストレスの多い毎日の生活から少しだけ離れて、森の中を散策し、すがすがしい気持ちになりたいと思う人が増えているからです。

阿寒国立公園に隣接する原始林、ノノの森は、親木の上に幼木が育つ倒木更新がいたるところで見られるように、まさに森の生命力にふれることのできる場所です。

森林セラピーを通じてこの森の癒しに魅了され、何度もお越しにいただいている方もいます。

森が持つ力、

五感で感じて

森を歩いたときに感じる、やさしげやリラックスした気持ち。これまでも森林浴が健康の増進やストレス解消につながることはよく知られていました。

森林セラピーは、ガイドと一緒に森のなかを歩きながら、森が持つ力を身体の五感(見る・聴く・ふれる・匂う・味わう)で実感し、心身を最良の状態へ近づけようという取り組みです。

### まずは90分コース

「入門編」の体験を

NPO法人森のこだまが取り組む森林セラピーのメニューから「90分コース(入門編)」をこ

NPO法人森のこだま代表

私たちが森を案内するのは、その人に合った癒しのお手伝いをする。森の中を歩きながら、少し目を向け、想像力を膨らませると様々なものが見えてきます。森は色々なことを教えてくれますが、それを翻訳し気づいていただくお手伝いをするのが私たちの役割です。「NPO法人森のこだま」

上野真司さん



まには、自然と人間が一体となり「こだま」社会の実現をめざすという思いを込めています。

- ① 受付、ミーティング(ガイドの紹介、ストレスチェック)
  - ② コースの説明とウォーミングアップ体操
  - ③ コースの散策(森のガイド、五感(視・聴・嗅・触・味)を使った体験、森林安息)
  - ④ 散策後にストレスチェック
- 【料金】1人2千円(入浴付)  
【対象】中学生以上  
森林セラピーを体験された後は、ランプの宿森つべつの温泉にゆつくりと浸かり、木々に囲まれた露天風呂でも森林浴を堪能ください。  
問い合わせ先  
ランプの宿・森つべつ  
☎76-3333