

令和 5 年度版

「開かれた里山」に係る取組事例集



長野県林務部

令和 6 年 3 月

目次

はじめに	1
掲載団体所在地(問い合わせ先)	2
上牧里山づくり（伊那市）	3
1. 取組の内容.....	4
（１） フットパス（遊歩道）の整備と活用	4
（２） 伊那北小学校との連携	4
（３） 自然パークの多彩な活用.....	5
2. 成果と課題.....	6
（１） 取組の成果.....	6
（２） 課題、今後の展望.....	6
ふたえ里山整備協議会（大町市）	7
1. 取組の内容.....	8
（１） 里山整備活動.....	8
（２） 里山での多様な交流.....	9
2. 成果と課題.....	10
（１） 取組の成果.....	10
（２） 課題、今後の展望.....	10
湯田中地区里山整備利用推進協議会（山ノ内町）	11
1. 取組の内容.....	12
（１） 「一茶の散歩道」（遊歩道）周辺の森林整備の取組.....	12

(2) 観光促進及び地域住民のふれあいや P R 活動の取組.....	12
2. 成果と課題.....	14
(1) 取組の成果.....	14
(2) 課題、今後の展望.....	14
特定非営利活動法人やまぼうし自然学校（上田市）	15
1. 取組の内容.....	16
(1) やまんばの森づくりプロジェクト	16
(2) 里山での様々な自然体験学習	16
(3) 安全管理の徹底	17
2. 成果と課題.....	18
(1) 取組の成果.....	18
(2) 課題、今後の展望.....	18
松川町およりての森（松川町）	19
1. 取組の内容.....	20
(1) 森林セラピー®、自然体験などの活動	20
(2) 「植樹くり DAY」・「およりての森祭り」	21
2. 成果と課題.....	22
(1) 取組の成果.....	22
(2) 課題、今後の展望.....	22

はじめに

長野県ふるさとの森林づくり条例（平成 16 年長野県条例第 40 号）に基づく「里山整備利用地域」は、令和 6 年 3 月末現在で 113 地域が認定されています。

認定地域では、里山の整備及び多面的な利用を促進するため、地域住民等による自発的な活動が行われていますが、より多くの県民等が広く里山に親しめる地域となるよう、レクリエーションや健康づくり、観光拠点などにも活用される「開かれた里山※」として更なる整備・利用を進める必要があります。

また、県内には、先行的に「開かれた里山」に取り組む事例が多くみられることから、そうした既存の「開かれた里山」についても積極的に情報発信等を行うことにより、県内外を含めた多くの方の利活用につなげる必要があります。

そこで、本事例集では、里山整備利用地域を主体とした取組に加え里山整備利用地域が主体ではない取組も含め県内で「開かれた里山」に先行的に取り組んでいる 5 事例を紹介し、里山整備利用地域の「開かれた里山」としての整備・利用を促進するとともに、既存の「開かれた里山」も含めて里山の魅力等に関する情報を広く発信することで、多くの県民や県外から訪れる方が長野県の誇る豊かな里山をより身近に親しんでいただく機会を増やすことを目的としています。

※ 「開かれた里山」とは、地域の里山の特徴を活かした自立的な活動を行い、より多くの県民や県外から長野県を訪れる方が広く親しめる、レクリエーションや健康づくり、観光拠点などにも活用される身近な里山です。

掲載団体所在地(問い合わせ先)

ふたえ里山整備協議会

活動地域：大町市美麻二重地区

メール：futaesatoyama@gmail.com

湯田中地区里山整備利用推進協議会

活動地域：山ノ内町湯田中地区

電話：0269-33-2400(湯田中共益会館内)

特定非常利活動法人 やまぼうし自然学校

活動地域：上田市

電話：0268-74-2735

メール：contact@yamaboushi.org

H P：https://www.yamaboushi.org/



上牧里山づくり

活動地域：伊那市上牧地区

メール：tbxsdfont589@yahoo.co.jp

ブログ：https://ameblo.jp/satoyama13/



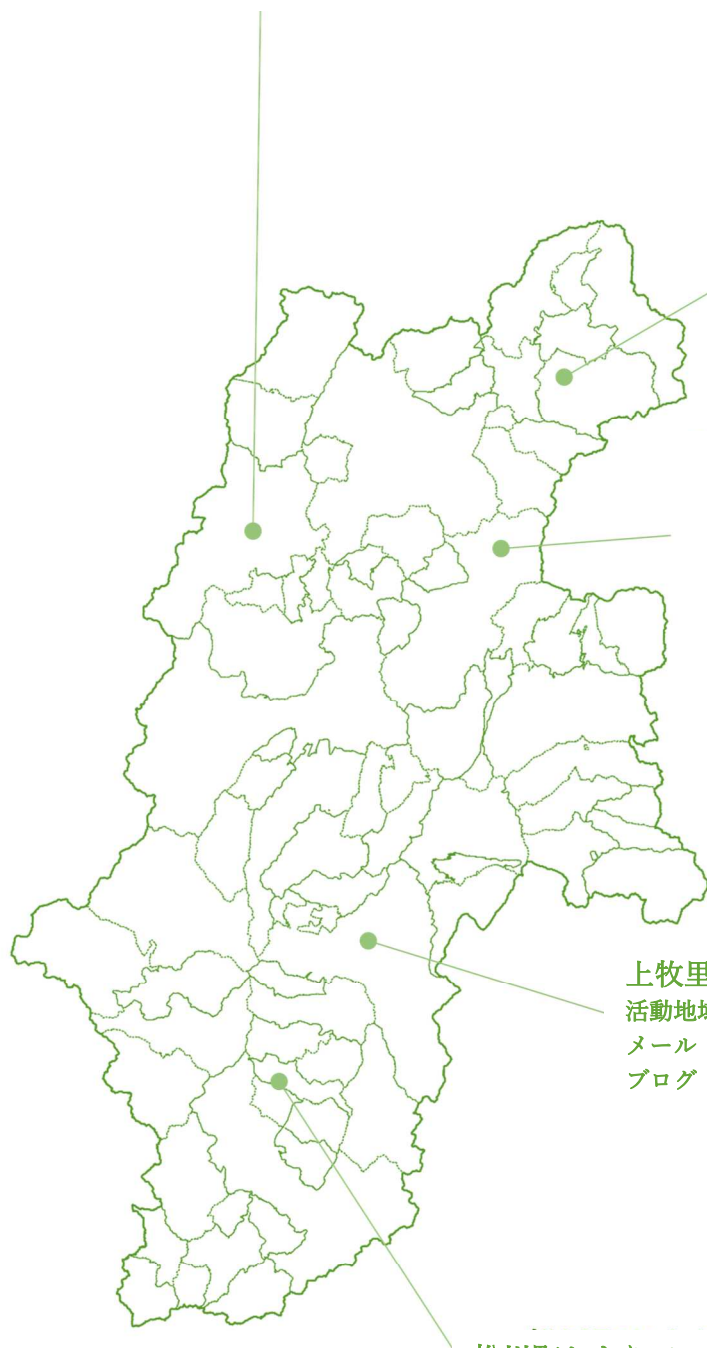
松川町およりての森

活動地域：松川町大島

電話：0265-36-7027(松川町農林係)

メール：sangyou@town.matsukawa.lg.jp

H P：https://www.seiryuen.jp/oyorite/therapy.html



上牧里山づくり（伊那市）



伊那北小学校 PTA 参加の森林整備活動

伊那市の中央に位置する上牧段丘林は、昔から生活するための重要な財産（木材・燃料・生活道・遊び場などで利活用）として守り続けられてきましたが、時代や情勢の変化により次第に活用されなくなりました。近年、環境保全や地域活性化の意識が高まったことから、再び段丘林を整備・活用することを目的として、平成 25 年 7 月 8 日に上牧区住民有志、伊那北小学校等の関係者により「上牧里山づくり」が組織されました。

会長 1 名、副会長 2 名、役員及び事務局 9 名を含め上牧区住民中心に 40 名（地域外会員含む）が会員となり、上牧段丘林の整備・活用を行っています。

1. 取組の内容

(1) フットパス（遊歩道）の整備と活用

伊那市上牧の竜東線（県道 19 号）の南東に広がる段丘林（以下「自然パーク」といいます。）を維持管理するため、会員と上牧区住民が中心となり定期的に雑草木刈払い、危険木除去などの作業を行っています。

また、自然パーク内に設けられた3つのフットパスは、誰でも利用することができ、小学生の遊び場や地域住民等を対象としたウォーキング、自然観察会などのイベントに活用されています。



除去が必要なコナラの風倒木



フットパスを活用した自然観察会

フットパスとは、森林や田園地帯、古い街並みなど地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径【Path】の意味で、イギリスが発祥地です。



上牧里山自然パークのフットパス

(2) 伊那北小学校との連携

伊那北小学校は、自然パークをフィールドとして森林環境学習に取り組んでいます。低学年は林内散策、3年生はきのこ駒打ち体験、4年生は炭焼き体験、高学年は自然パーク内の学校林等で植栽、下草刈り、間伐などの森林整備体験を行っています。また会員は、伊那北小学校や地元の林業士と連携しながら、体験の企画や指導を行っています。



林内散策



炭焼き体験



自然パーク内でのフットパスコース整備



学校林森林整備体験

(3) 自然パークの多彩な活用

自然パーク内でのイベントは、小学生対象のものだけでなく、地域住民等を対象に植物や野鳥などの自然観察会や史跡探訪など様々なプログラムを会員が企画し運営を行っていて、市内や他地域からも参加があります。

上牧里山づくり 令和5年度 年間計画表(マスタープラン)



2024/3/12

分類	項目	詳細内容	回数	企画担当 (敬称略)	開催月											
					4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
A-1 里山環境保全	総会				4/22											
	a 共有地整備作業	7回/年	区・共有地				6/	7/	8/		10/					
	b 上牧花の郷づくり	3回/年	区・上牧花の郷づくり他			5/										
	c マレットゴルフ公園整備	1回/年+	区・共有地・マレットGG他		4/10											
	d 学校林整備(Kプロ・北小6)参加公募	2回/年+	伊那北小・上牧里山づくり						8/-準備		10/北小6年生					
	e 危険木伐採(冒険の森)	未定	県修景林間整備事業未定						冒険の森・古墳の森ニセアカシア伐採未定							
	f 松柱処理(北部)	未定	上牧里山づくり							9/北部						
	g フットパス草刈り・保全・補修(公募)	3回/年	南部・中部・北部・東部各地区+α				6/	7/	8/		10みどう沢松枝払い					
A-2環境保全(竹林整備)	a 山すそ北・南コース	随時	上牧里山づくり・地権者・伊那北小学校				竹伐採		竹伐採							
B 森林資源利用	a 薪づくりと販売	随時	田畑吉治・唐木・白井			準備作業	→	→	→			11/	12/	1/	2/	3/
	b 炭焼きと販売	2回	北原文夫・田畑・平島耕一			袋詰め出荷	→	→	→		10/黒補修	11/	12/	1/	2/	3/
	c 耳打ちと耳販売	1企画	唐木敏吉・平島秀三											1/		
C 森林機能強化	a 自然体験道路補修・整備(冒険の森・見晴らし台椅子・手摺等)	随時	唐木隆夫・北小高学年協働			冒険の森・冒険坂 北部見晴らし台			いち坂 城林公園							
	a 自然・史跡(要新講師)	3企画	大村洋一・篠田道夫						昆虫				史跡		野鳥	
D 教育研修タイプイベント	b 山の幸と調理実習	1企画	平島秀三・小澤岩男			山菜他◎マレットGP						植物				
	c 里山自然パーク案内(公募)一般・北小・保育園	随時	唐木隆夫・他		随時	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
	d 里山健康ウォーキング(上原研連機・公募)	1企画	篠田道夫・篠田実		4/健康ウォーキング				7/健康ウォーキング		10/健康ウォーキング					
	e 里山で炭焼き体験	1企画	北原文夫・北小4年								10/炭材	11/炭焼	12/炭焼	→		
	f 耳打ち体験	1企画	唐木敏吉・北小3年								10/原木	12/駒打ち				
	g 伊那北小・保育園・教育関連・伊那市協・NPO連携活動	2企画	唐木秀樹・唐木隆夫		北小職員 4/12		上ノ原職員 6/				おさんぽの会 10/、11/					
	h 宮原勝	随時	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	2/そり大会	
	a 伊那北小学校・森創り6年生	金井氏0	県・伊那市他応募打診						8/学校林整備準備作業(公募)		10/北小6年生					
E 教育・スキルアップ	b 里山勉強会(樹木の問診)	県・林務課	長野県林業センター						7/里山勉強会(ニセアカシアの正体)							
	c 里山広報(活動案内・掲示・公式ブログ)	HP含む	唐木隆夫他		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
	d 作業安全対策・安全講習会(破砕機・草刈り機・チェーンソー等)	1回/年	白井進・唐木隆夫			5/	安全講習会			11/	技術安全講習会					



史跡探訪



薪づくり作業

2. 成果と課題

(1) 取組の成果

① 荒廃した段丘林の整備の進展

平成 25 年前後からの整備活動により、約 7 km のフットパスや見晴台が整備され、気軽に散策や景観を楽しむことができる里山となりました。

② 段丘林への住民の関心の高まり

イベントの内容や活動の成果についてブログ等を通じて継続的に発信することで、地域の新聞やケーブルテレビでも多く取り上げられ、段丘林活用場として自然パークが住民に定着しました。それが、会員の安定的な活動にもつながっています。

③ 他の地域等との交流機会の増加

各種イベントへの参加や他の里山整備利用地域の住民を交えた勉強会を開催することにより、様々な立場や年齢層の方との交流ができ、会員の活動へのやる気の醸成や他地域との交流（関係人口）の増加につながっています。



見晴台からの眺望



イベント（そり大会）の状況

「開かれた里山」に向けた活動のポイント！

- ・会員やイベント参加者の募集は口コミのほか、SNS 等の多様な手段の広報が有効です。
- ・活動の主体となる団体等に参加する会員は、地域住民に加えて、地域外に居住する住民の参画も得ることで、持続的な活動につながります。

(2) 課題、今後の展望

① 他の地域との交流の更なる推進

他地域からの交流を更に進めるため、SNS やブログでの発信のほか行政のサポートを受けながら広域でのイベント参加者募集や会員募集を行っていきます。

② 情報発信の充実による認知度の向上

観光の多様化などにより、地方の身近な自然や生活体験が望まれる傾向にあることから、上記の発信を積極的に行うとともに、地域おこし協力隊やインフルエンサーなどを通じた情報発信を行うことで、認知度の向上を進めていきます。

③ 親世代の理解の醸成

森林環境教育などは親の理解も必要なことから、親も気軽に参加できる親子参加型イベントを増やしていく予定です。

④ 入林者の安全対策

自然パークは基本的に常に開放されているので、管理者において危険箇所を把握するとともに、危険木除去や危険区域の周知（看板設置）などの安全管理を行っています。引き続き、特に管理者が把握できない入林者の事故等を防止する観点から必要な対策を講じていきます。



広葉樹伐採のための安全講習会

ふたえ里山整備協議会（大町市）



大町市美麻二重地区を中心に、森林環境の保全・整備・教育の推進と木の文化の発信や森林資源の有効利用などを目的として、令和2年1月3日に住民や林業事業者等の関係者により設立されました。

会長1名、副会長2名を含め住民中心に16名（企業会員含む）が会員となり、美麻二重地区の里山整備、安全技術研修、地域材利活用などの活動を行っています。

1. 取組の内容

(1) 里山整備活動

ふたえ里山整備協議会（以下「協議会」といいます。）活動拠点づくりとして、県道美麻八坂線西側に広がる会員所有林を「開かれた里山」として整備しています。具体的には、山頂付近の平坦部の不要木整理、山頂へのアクセスと森林整備のための作業道作設、遊歩道の整備などが中心となっています。なお、伐倒や搬出など高度な技術を要する作業は、補助事業等を利用しながら会員の林業従事者が行っています。



森林整備作業



作業道の作設

(2) 里山での多様な交流

協議会は、整備した里山を拠点に、体験イベントの開催や様々な協働作業を通じて地域住民、移住者、林業関係者との交流を行っています。

① 地域材の利活用を考えるワークショップの実施

②里山整備活動

公園整備を通じた里山整備活動を実施した。

■伐採した木使ったドームテント製作ワークショップを実施

公園の拠点施設となるよう木製ドームテントを製作。ワークショップを通じて地域材の活用について考える機会とした。









作業で排出された木を製材

パネルを設置して越冬、耐雪試験も実施

パーツの作成

天幕づくりの採寸

現地組み立て（女子どもでも簡単にでき、約30分で完成）

② 地域の里山を公園化し交流イベントを実施

整備した公園施設の観光資源としての活用を目指してイベントを実施した。遊具については、使用後撤去可能なものを選定し設置した。





遊具の設置（ジップライン）



遊具の設置（スラックライン）



遊具の設置（ハンモック）



遊具の設置（トランポリン）

⑩観光利用

整備した公園施設の観光資源としてのプログラム構築を目指してイベントを実施した。

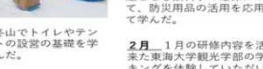




地区内在住のマクドナルドさん（冒険家）を講師に迎え冬山の楽しみ方を学んだ。



冬山でレクリエーションで講師となる飲料水の確保について、防災用品の活用を応用して学んだ。



2月、1月の研修内容を活かして、エコツーリズムの発展にきた東海大学観光部の学生のゼミに協力し、スノーシュー体験を体験していただいた。

2. 成果と課題

(1) 取組の成果

① 地域住民の連帯感の醸成

地区内には、地域住民のほかに地区外からの移住者も多数居住しており、これらの住民が里山整備やワークショップを協働で行うことで、交流が深まり住民の関係性や連帯感を醸成することができました。

② 地域活動への住民参加率の向上

①で住民内の関係性を構築できたことから、長年懸案であった地区の生活道路整備（倒木や凍結防止のための支障木伐採、除去）が住民全員参加により実施でき、安心・安全な生活道路の維持が可能となりました。また、獣害防止のため緩衝帯の刈払いなども実施しています。



「開かれた里山」に向けた活動のポイント！

- ・地域内に在住している森林所有者の所有森林を活動フィールドに設定することで、所有者との合意形成を円滑に行えます。
- ・組織の決まりを細かくせず、誰でも気軽に参加できる雰囲気を作ることが必要です。
- ・林業事業体を会員とすることで、正しく安全な方法で森林整備等の活動を行えます。
- ・活動の主体には、熱意をもって取組を主導する人材が必要です。
- ・イベントなどは SNS 等で発信し、地域外からも参加を促すことが必要です。

(2) 課題、今後の展望

継続の仕組みづくり

イベント運営、施設管理、森林整備などの活動を継続させていくためには、資金収入が必要で、現在は行政からの支援をいただいておりますが、将来的には資金面でも自立できるよう里山利用や森林環境学習などを通じた自主財源の確保を模索しています。



集いの場となるアルプス展望デッキの製作



地区 PTA との共催イベントを毎年開催

湯田中地区里山整備利用推進協議会（山ノ内町）



山ノ内町の湯田中地区は年間約 119 万人の観光客が来訪する観光温泉地ですが、隣接する里山は、近年荒廃が進んでいる状態でした。そこで、周辺里山の遊歩道沿いの森林整備を行い、町民、観光客が里山を気軽に利用・体験できる場所にするため、令和元年 8 月 2 日に湯田中地区里山整備利用推進協議会（以下「協議会」といいます。）を設立しました。

会長 1 名、副会長 3 名、役員及び事務局 4 名を含め 21 名が会員となっています。会員は、山ノ内町役場、町議会議員、区、温泉観光協会、農家組合などの地区組織が加入し、地区が一体となって取り組んでいることが特徴です。

1. 取組の内容

(1) 「一茶の散歩道」(遊歩道) 周辺の森林整備の取組

「一茶の散歩道」は、湯田中温泉街に隣接する里山にあり、町の観光施設に位置づけされている遊歩道です。協議会は「一茶の散歩道」周辺の景観整備や危険木除去を中心に活動を行っています。

作業の安全指導は、地元森林組合が行っており、会員では作業が難しい大径木の伐倒や高所の枝切を専門業者に委託しています。

また、「一茶の散歩道」沿いのクマ被害対策として緩衝帯整備や電気柵設置も行っています。



一茶の句碑周辺の整備



危険木の伐採



植樹



刈払い



安全講習会

(2) 観光促進及び地域住民のふれあいやPR活動の取組

観光客や地域住民の理解を進めるためのイベントの開催や「一茶の散歩道」を中心に里山の魅力を伝えるためのPR活動を行っています。

① 「一茶の散歩道」パンフレットの作成

森林づくり県民税事業を活用して「一茶の散歩道」パンフレットを作成し、地域の観光施設・案内所や宿泊施設に配布しました。



江戸時代の俳人小林一茶は、湯田中温泉にたびたび訪れ温泉に親しまいました。その時散歩したであろうと言われる道が「一茶の散歩道」と名付けられました。

② 住民や観光客の理解を深めるためのイベント

■ 事例1 (町民向けセミナー)

「一茶の散歩道」を歩き、自然・文化や身近な資源を活用した地域・観光振興に結びつける方法を学ぶセミナーを令和2年7月に開催し、30名が参加されました。

■ 事例2 (観光客向けイベント)

「一茶の散歩道」をコースとして活用した「ONSEN ガストロノミーウォーキング」を令和5年10月に開催しました。「ONSEN ガストロノミーウォーキング」とは、「めぐる」「たべる」「つかる」をテーマに温泉街周辺を巡るウォーキングイベントで、約200名が参加されました。



ONSEN ガストロノミーウォーキングの参加者（一茶の散歩道）



ONSEN ガストロノミーウォーキングの参加者（一茶の散歩道沿道にある一茶堂）

2. 成果と課題

(1) 取組の成果

① 観光地としての魅力の向上

「一茶の散歩道」が温泉街の観光アクティビティの一つとなりつつあります。特に日本のローカルな文化とのふれあいを好む外国人観光客に好評となっています。

② 地域住民の関心の高まり

「一茶の散歩道」を中心とする里山整備活動や関連イベントにより、周辺住民の関心が高まってきていることから、今後さらに里山整備が進むことが期待されます。

③ 鳥獣対策による安全性の向上

「一茶の散歩道」や温泉街に出没するクマの出没を防止するため、里山整備の一環として緩衝帯整備や電気柵の設置を行っており、安全な開かれた里山を目指しています。



緩衝帯整備



電気柵の設置

(2) 課題、今後の展望

① 継続的な活動に向けた体制の整備

役員・会員は、湯田中地区の関係団体構成員で組織され、2年で交代するしくみとなっています。このことから活動を安定的に継続していくためには、事業の継承（引継）が重要となっています。

② 地域住民の利用の促進

里山を整備した結果、観光客を中心に多くの方が「一茶の散歩道」を訪れ利用するようになりましたが、地域住民の訪問はわずかです。今後は、地域住民の利用に向けた取組が必要です。

③ 町等との協力・連携

「一茶の散歩道」は、町の観光施設の位置づけとなっていることから、安全管理等は町と連携しながら実施しています。また、案内板やあずまの施設改修など協議会だけでは実施が難しい施設整備等については、町や温泉観光協会と協力・連携しながら進めており、今後も継続する必要があります。

「開かれた里山」に向けた活動のポイント！

- ・「開かれた里山」として常時開放する場合には、管理者の不在時に不特定多数の住民等が入林し不測の事故等が発生する恐れがありますが、管理を行政と分担することで、事故補償等のリスクを分散できる場合もあります。

特定非営利活動法人やまぼうし自然学校（上田市）



やまぼうし自然学校は、「森とつながり、森とともに生きることのできる人を育てる」を活動理念として掲げ平成6年6月任意団体として設立され、平成12年3月からはNPO法人として活動しています。

組織の体制は、代表理事1名、副代表理事2名、監事2名、顧問1名、理事11名、事務局長1名で、理事11名を含む正会員が65名、その他に賛助会員23名、インタープリター会員80名、企業会員8社となっています。

やまぼうし自然学校では、環境の保全、社会教育の推進の取組を行っていますが、ここでは「開かれた里山」に関する取組を中心に掲載します。

1. 取組の内容

(1) やまんばの森づくりプロジェクト

令和4年度から上田女子短期大学・附属幼稚園の『やまんばの森づくりプロジェクト』に参画し、森林整備や森林レクリエーションの指導・支援を行っています。やまぼうし自然学校関係者のほか子ども、保護者、幼稚園、地域住民など様々な関係者が幼稚園の裏山において、森林整備やレクリエーションなどを通じて、森林学習や地域の交流を行っています。



園児と短大生の交流



森林学習



園児と地域住民の交流

(2) 里山での様々な自然体験学習

地域の里山（財産区有林、借用した私有林）などで、自然観察会、炭焼体験、森林整備体験など多種多様な自然体験学習プログラムを用意し、地域内外の個人または学校等の団体から毎年多数の参加があります。参加者は、森林作業を通して木に触れ林業や自然環境を学習しており、リピーターも多数参加しています。



自然観察会



炭焼体験



森林整備体験（除伐）

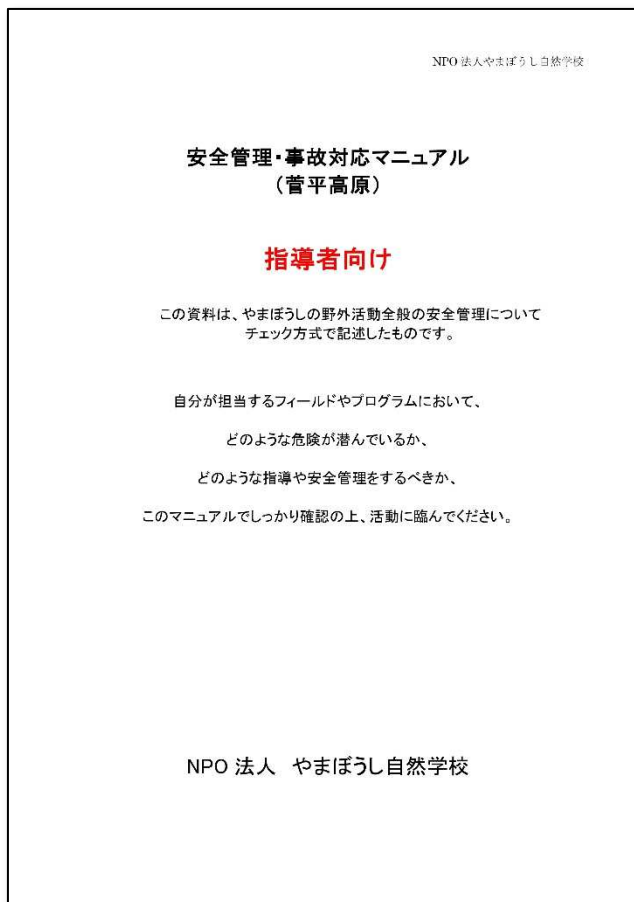


森林整備体験（伐倒体験）

（３）安全管理の徹底

里山での体験活動では、傷害保険や賠償保険に必ず加入するようにしています。活動内容に応じた補償を保険会社と調整しながら、適切な保険へ加入することとしています。

安全管理面では、指導者用に安全管理・事故対応マニュアルを作成しています。指導者が担当するフィールドやプログラムにおいて、どのような危険が潜んでいるか、どのような安全管理をすべきかを確認することになっています。



NPO 法人やまぼうし自然学校	
もくじ	
1. フィールド別安全管理	2
1. 自然体験の森	2
2. 大甲神トレイルコース	3
3. 根子岳・田阿山	4
4. 糸田の森	5
5. 大明神沢	6
6. 森づくり体験の森	6
2. アクティビティ別安全管理	7
1. 火おこし、焚火、火の管理、野外料理	7
2. 鋸割り、箸作り	8
3. ネイチャートレイル	10
4. 森遊び	11
5. 登山	11
6. 森づくり、ティビー造り	13
7. 森の蕨みウォーキング（山菜採り）	14
8. 沢登り	15
3. 危険な動植物と応急処置	16
1. ハチ	16
2. ダニ（マダニ）	16
3. マムシ・ヤマカガシ	17
4. かぶれやすい植物	17
4. 天候の変化と対応	18
1. 雷	18
2. 増水	18
3. 日射	18
5. 事故・ケガ発生時の応急処置	19
1. 応急処置	19
【やけど】	19
【出血】	19
【熱性虚脱、熱疲労、熱射病】（熱中症）	19
【体温低下】	19
【アレルギ－反応】	19
【すり傷、切り傷】	19
2. 病院への搬送	20
	1

2. 成果と課題

(1) 取組の成果

① 森林や環境に興味を持つ人材の育成

小学生対象の「森でモリモリ遊び隊」と称する年 10 回のイベントには毎年 60 名の参加があり、森林・環境教育に寄与しています。(実績：17 年間で延べ 1,000 名以上が受講)

また、成人向けには、インタプリター、森林インストラクターなどの指導者養成講座を行っています。

② 地域と密接に関わり、地域の要望に応える里山づくり

イベントや講座を通じて参加者や住民を巻き込みながら、近隣の里山整備を行うことができました。(例：上田女子短期大学・附属幼稚園「やまんばの森」、上田市立神科小学校・長島自治会「^{げんばやま}玄蕃山夢プロジェクト」、財産区有林・菅平高原旅館組合「自然体験の森」)



森でモリモリ遊び隊



^{げんばやま}玄蕃山夢プロジェクト



自然体験の森

「開かれた里山」に向けた活動のポイント！

- 地域住民の意見、想い、要望等を把握することが重要です。
- まず地域住民に活動の楽しさを知ってもらい、次に地域以外に広げるイメージで活動することが必要です。
- 活動を継続的に行うためには、子どもや若者の参加を促すことが重要で、イベントを土日祝日に開催するなど、参加しやすい環境を整えることが必要です。

(2) 課題、今後の展望

① 保護者など大人が参加できる企画づくりが必要

自然体験学習は、子どもを中心に行っている場合が多いので、保護者など大人が森林や自然に興味を持つ機会が少ない状況です。対策として、親子参加型イベントや大人向けの参加企画を増やしていくことも必要です。

② 組織の維持

今後組織を維持していくためには、安定した収入源の確保が必要です。例えば、公共施設（公園、研修施設など）の指定管理業務など新たな収入源確保に向けた取組が必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で職員が減り、新たなイベントの企画・運営が難しくなっていることから、職員の補充やそれに必要な財源の確保が課題となっています。

松川町およりての森（松川町）



松川町の「およりての森」は、治山治水・保健休養機能を高めるための活用を目的とする森林公園として平成 11 年 6 月に開園しました。平成 25 年に森林セラピー基地に認定され、松川森林セラピーの会が中心となり森林セラピー®が行われています。

管理運営は、松川町、アドバイザー（森林整備の方向性などをアドバイスいただく方 3 名）、ボランティア（2～3 名）で行われています。

1. 取組の内容

(1) 森林セラピー®、自然体験などの活動

① 森林セラピー®

平成 25 年に森林セラピー基地の認定を受け、令和元年から「松川森林セラピーの会」が中心となり森林セラピー（森林を使った癒し療法）が行われています。

森林セラピーでは、森林セラピーの専門的な知識を持ったガイドとともに、森の中を散策しながら自然観察や森での遊びなどを体験できるようになっています。参加者数も年々増加しており、令和 3 年度 278 名、令和 4 年度 775 名となっています。



森林セラピーの様子

森林セラピー®とは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴。森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目的としています。

- 心のリラクゼーション・プログラム
森の中で呼吸法やヨガ、アロマセラピーなどを組み込んだプログラムを提供します。
- 身体のフィットネス・プログラム
ウォーキングやノルディックウォーキングなどの運動を通じて身体の健康を促進します。
- 医師と連携した健康相談
温泉やヘルシーな郷土料理を楽しめる森で、医師と連携して健康相談を行う場所もあります。森林セラピー基地・ロードは、全国で 63 ケ所認定されています。

② 遊びの楽校^{がっこう}

一般社団法人南信州まつかわ観光まちづくりセンターの運営により、松川町の子どもを対象に自然体験や外遊びを行う「遊びの楽校^{がっこう}」を開催しています。小学生が森の中で自由に遊ぶ「森で遊ぼう」や未就学児対象の「森のこどもえん」は「およりての森」が活動の場となっており延べ約 500 名（令和 4 年度）の子どもたちが利用しています。



遊びの楽校^{がっこう} パンフレット



森で遊ぶの様子



森のこどもえんの様子

(2) 「植樹くり DAY」・「およりての森祭り」

令和5年5月に「植樹くり DAY」が開催されクリの植栽、森林散策、ヒノキの伐倒デモなどの内容で約100名が参加されました。また、8月には「およりての森祭り」として「およりての森」周辺で森林セラピー体験、木工体験、林業映画鑑賞会、森のコンサート、グルメ・物販など多彩な内容のイベントが開催され300名以上の参加者が「およりての森」に集まりました。

これらのイベントの特徴は、一般社団法人日本の森林の未来が企画運営し松川町が後援する形となっており、里山関連のイベントの新たな手法になります。

今後は、植栽や森林セラピーだけでなく枝打ちや間伐など作業体験イベントも増やしていく予定です。



植樹くり DAY



およりての森祭り



植樹くり DAY の様子



およりての森祭りの様子

2. 成果と課題

(1) 取組の成果

① 森林セラピー®導入による訪問者・利用者の増加

森林セラピー基地の認定を受け、専門的な知識を持った「松川森林セラピーの会員」が森林セラピー活動をすることによって、「およりての森」への訪問者・利用者が大幅に増加し、今後も増えることが見込まれています。

② 住民の森林に対する理解の促進

令和5年度から大規模なイベントを2回行った結果、延べ400名の町民が集まり、植樹体験、森林セラピー体験、木工体験など体験型イベントに参加することで森林に対する理解が深まりました。

③ 開かれた里山を中心とした観光振興

「およりての森」隣の温泉・宿泊施設清流苑では、「およりての森」での森林セラピー体験と連動した運営（体験申込、料金徴収、食事、入浴、宿泊）をしており、森林セラピー体験者から好評を得ています。今後も「およりての森」一帯で町の観光振興を図っていきます。

「開かれた里山」に向けた活動のポイント！

- 森林セラピーなど里山に人が集まる仕組みを積極的に取り入れる必要があります。
- イベント企画などのハードルが高い場合は、外部組織と連携することも考えられます。

(2) 課題、今後の展望

① 体験メニューの多様化

現在「およりての森」の体験は、森林セラピー体験、子どもを対象にした体験に限られているので、利用者などの増加を目指して、間伐や枝打ちなどの森林整備体験や大人向け森遊びの体験を増やしていく必要があります。

② 施設・設備の充実

今後もキャンプ施設の整備や夜間観察会に対応するための照明施設、トイレの設置を計画するなど、利用者の様々なニーズに対応できるよう、施設・設備の充実を図っていきます。



「開かれた里山」に係る取組事例集

令和5年度「開かれた里山」の整備・利用推進事業
委託者：長野県（担当：林務部 信州の木活用課 林業経営支援係）
所在地：長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
電 話：026-235-7267（直通）
メール：ringyo@pref.nagano.lg.jp
受託者：一般社団法人長野県林業普及協会

（本資料は、令和5年度「開かれた里山」の整備・利用推進事業により作成したものです。）