

P 鳩吹公園駐車場

# 森 JOY enjoy MAP



## 森と木のお仕事いろいろ

森とつくる「まあいいみらい」  
森とベレットのクイズや遊び  
&薪焼きピザ  
手作りバームクーヘンほか  
薪と火  
森のカケラで楽しもう！  
木が板になるまで物語  
&シーソー遊び  
森で木工房  
みんなでジャングルジム！  
森ではたらく車

## メインステージ

オープニングセレモニー  
ジビエトーク  
伐採と馬搬のお話&見学  
たき火のススメ  
森のコンサート

## 森の小道ゾーン

50年の森林(もり)ビジョンの紹介  
市民の森の散策ツアー  
50年の森のめぐり絵  
こども林業体験  
薪割り体験  
かおりらぼ

## 森の遊びと学びゾーン

クライミングウォール  
自然のおくりもの  
薪割り体験  
ご当地スマートボール  
写真展示と木工体験  
焚き火バンほか

## 森のキッチン

ジビエエリア  
鹿南蛮そば  
鹿ソーセージほか  
雑穀×野菜×ビーガン  
コーヒーとサンドイッチ  
森×スパイスインド料理  
森のオムレツ  
深煎り珈琲とおやつと古本  
きのこ汁と新米  
スパイスカレー  
焼き菓子とタルト  
森の蒸し餃子  
旬のりんごとりんごジュース  
信州伊那谷ガレット  
KEESで遊ぼう！  
マイ箸づくり



一日、森のここちよさにひたりましょう！

会場は深い森とつながっていて蜂や自然の動物もいます。  
近くには沢もありますので、お子さんから目を離さないようお願いします。

	メインステージ	その他の会場
10:00	10:00 オープニングセレモニー 10:30 ジビエトーク	10:20 ジャングルジム組み立て開始！(ジャングルジムブース集合) 10:45 ネイチャーゲーム(自然のおくりものブース集合)
11:00	11:00 伐採・馬搬のお話&見学	11:30 森で働く車 試乗体験(先着20人、働く車ブース集合)
12:00	12:30 たき火のススメ	
13:00	13:50 森のコンサート	13:00 ネイチャーゲーム(自然のおくりものブース集合) 13:00 森の散策(50年の森林ビジョンブース集合) 13:00 森で働く車 試乗体験(先着20人、働く車ブース集合)
14:00	15:00 終了	14:30 森で働く車 試乗体験(先着20人、働く車ブース集合)
15:00		



ミドリナは、  
森と人の美しい共生を  
探り、見つけ、提案します。

## 伊那市ミドリナ委員会とは

伊那市ミドリナ委員会は、市が推進する「伊那市50年の森林(もり)ビジョン」をサポートする委員会です。“森と人との美しい共生”を提案することを目的に平成30年4月に発足しました。

ミドリナ委員会は、「森・人・美」を理念に掲げ、森のプロモーションを展開するとともに、現在、ミドリナ主催の森と人をつなぐ月に一度のイベントなどを行っています。「森JOY(もりじょい)」は、森と歓喜する、という意味を込めたミドリナ最大のイベントです。

### 台風被害の支援への思い

ミドリナ委員会は台風19号の被害に遭われたみなさまに心を寄せるとともに、少しでも手助けになればという思いから、(1)イベント「子どもサミット」会場にて募金活動 (2)イベント「森JOY」会場にて募金活動およびJAと連携し、農産物(リンゴ等)の販売による支援活動を行います。

委員会が目指す「森を大切に暮らす暮らし」が、温暖化を抑制し、台風そのものの発生を抑え、治水の機能を果たす森をつくる一助になれば幸いです。50年の森林ビジョンの実現が台風被害を減らすことにつながるべく、一層わたくしたちの活動に努めてまいりたいと存じます。

伊那市ミドリナ委員会一同



## ごあいさつ

第二回森JOYを開催させていただき運びとなりました。ここまで準備にご尽力いただきました各位に感謝申し上げますとともに、お越しになる皆様がこの森の中で豊かな楽しい時間をお過ごしただけのよう心から願っています。

過日、台風19号が日本を襲い多くの被害をもたらしました。四方を山に囲まれて、災害に強いと言われてきた本県も甚大な爪痕を残され、今なお苦しみの中で明日に向かって努力されている方々がいらっしゃいます。当委員会はそのようなみなさまに心を寄せるとともに、少しでも手助けになればという思いから、募金活動に参加しています。

みなさまと一緒にこのイベントを喜びに満ちた会にするとともに、その喜びを享受しがたい境遇にある方々に想いを寄せて今日という日を実り多き一日にできれば幸いです。

伊那市ミドリナ委員会委員長  
柘植伊佐夫



## 森・人・美

伊那市ミドリナ委員会は、「森・人・美」というコンセプトを掲げています。

森に寄りそう暮らし。森も人も生かされる世界。それを実現するにはまず何が必要でしょうか。わたくしたちは取り込むべき新しさを拒まず、守るべき根本を見失わないことが大切だと考えました。守るべきものを大切にしながら、新しさを受け入れる。そんな純粋で柔軟な姿は、きっと森のように美しいはずです。

森と人とが手をつなぐことで現れる美しさ。

そこへの旅はすぐに変化が見えるようなものではないかもしれませんが。けれどもちょっとしたきっかけを見つければ、そんな豊かさがある日突然、目の前にやってくるのかもしれない。

わたくしたち伊那市ミドリナ委員会はそんな奇跡を信じて、「森ってこんなに素敵だよ」というカケラのひとつひとつを多くの方々に伝えてまいりたいと思っています。

## 森が市民の富と雇用を支える未来 伊那市 50 年の森林(もり)ビジョン

伊那市は、南アルプスと中央アルプスという2つのアルプスに抱かれ、青々と広がる田んぼや畑、豊かな里山、そして厳しくも美しいアルプスの高山まで、様々な形の自然に囲まれたまちです。伊那市は市全体の8割以上、約5万5千ヘクタールの森林に覆われており、伊那市に暮らすわたしたちは、どこを見ても森林(もり)がある、そんな生活をしています。そして誰もが、知らず知らずのうちにその恵みを受けているのです。

では、その森林は誰が作ったのでしょうか。「森林は自然が作った。」もちろんそれも正しいですが、伊那市の森林の多くは、人が植えた森林なのです。わたしたちの先祖は、次の世代に豊かな森林を残そうと、本当に広く木を植え、長い時間をかけて守り育ててくれました。山の稜線にまで続く立派なカラマツの林を見れば、それがどれほど大変な仕事だったのかが伝わってくるでしょう。

しかし近年、森林の整備や、木材などの森林資源の活用があまり行われなくなったこと、ニホンジカなどの動物による農林業への被害や、アカマツ林を枯らす松くい虫の被害が増えていること、また豪雨による土砂崩れの災害が発生するなど、森林を取り巻く環境に多くの課題が出てきました。そこで伊那市では、森林をより良いかたちで次の世代へ引き継ぐために、50年後の伊那市の森林のあるべき姿を考え、取り組みを始めました。その理念と計画を示したのが、「伊那市50年の森林(もり)ビジョン」です。

ビジョンでは“山(森林)が富と雇用を支える50年後の伊那市”という目標を掲げ、社会林業都市＝「ソーシャル・フォレストリー都市」の実現を目指します。ソーシャル・フォレストリー都市とは、「市民が森林の保全に自らかかわり、森林資源の活用を地元のあらゆる産業と協働して進め、そこから生まれる利益は市民に還元される地域社会」。つまり、ひとりひとりが主役となって森林を守り、育て、その恵みを受け取る社会です。

50年後の伊那市が、森林と共に豊かに暮らせる場所であるように、まずは一歩ずつ森林のことを知り、関わっていきませんか。



## 伊那市ミドリナ委員会の活動

### ミドリナカフェ

昨年度は『森を知る』『森を楽しむ』『森を使う』『森に行く』をテーマに、森の専門から話をうかがい、森のことを知るきっかけを作りました。今年度は市民の森を中心に、春の山菜、夏の虫捕り、秋のきのこなどを通じて、森に親しむ方法とマナーを楽しみながら学んでいます。

#### 昨年度のミドリナカフェ

森へ行く～入笠山と原生林～

木を伐り、森を活かす専門家との散策&おはなし

木を薪にして、森と暮らしをつなぐお話と会社見学

森にマウンテンバイクのトレイル(小道)を作ることで、森の楽しみ方を広げるお話

きのこの山を育てても人も山も健やかになる 富県貝沼地区でのお話

もっと地域の木をつかうには・・・地域産材を使った家づくりとウッドボイラーのお話

林業からジビエ料理人へ 美味しいを通じて森を守るお話

#### 今年度のミドリナカフェ(現時点)

食べられる植物を探しながら森を歩こう

夏の夕方、虫を探しに森へ行こう

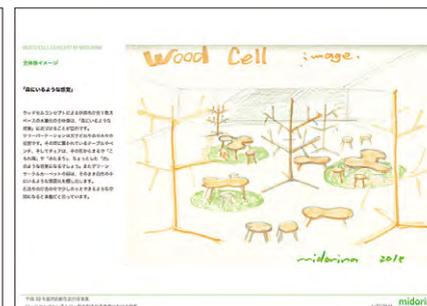
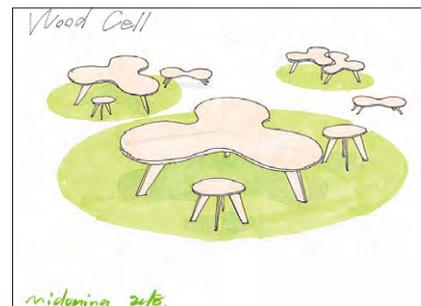
秋の森、キノコとたき火

きのこの山を育てても人も山も健やかになる 富県貝沼地区でのお話その2(きのこ不作のため中止)



### 伊那市役所 1F ロビー木質化コンセプトの提案

伊那市ミドリナ委員会では、平成30年度に伊那市役所1階ロビーの木質化に対するコンセプトデザインの提案を行いました。そして平成31年3月、伊那市役所1階ロビーに木ぬくもりあふれる空間が完成しました。全ての家具に地域産の木材を使用し、現代的かつ無垢の木材の良さを感じられるデザインにこだわっています。



### ホームページ「midorina.jp」での発信

公式ホームページでは、「新しい解決方法の模索」のためのデータを集めます。また、「現状の共有」という意味で、森林資源や人的リソースの「可視化」を目指し、「何ができるか」「どのようなメリットがあるか」などのアイデアを思いつくための情報ソースになることを目指しています。そして、森林資源の「価値化」に貢献するための発信をしていきます。ミドリナに関連するあらゆる活動が、市民のみならずにより良い影響を及ぼし、市外にも発展性のある「うつくしい具体的な形」として昇華させることを目的としています。



## 伊那市ミドリナ委員会の活動

### かおりらぼ

森の香りをつくり、暮らしに取り入れる



かおりらぼ



「かおりらぼ」は、地域の「森の香り」をつくり商品化を目指す活動です。

第一弾は、上伊那農業高校2年生GL(グローバル)コースの授業の中で「上農の香りをつくろう」というテーマで取り組んでいます。上農高校の周辺の農場などから、「ネズコ」「ヒノキ」「コヤママキ」「ノリウツギ」の4種を選び、水蒸気蒸留法により、芳香蒸留水を作りました。成分分析をして、その効果を調べてまとめました。

森JOYでは、それぞれの植物の香り(芳香蒸留水)とまとめを展示しています。今後も様々な地域の森の香りを作り、商品化を目指します。



### マキノハイ

美しい里山を守る循環型農業。「焼畑ソバ」栽培の復活を目指して

かつて伊那市の一部では豊富な森林資源を炭や薪に活用し、計画的に焼畑が実施されるなど循環型の農業が行われていました。しかし今では森林の利用が減り、荒廃した里山は獣害や災害の一因となっています。そこで私たちは森林の積極的利用のシンボルとして、かつてこの地で行われてきた焼畑と、その地を使ったソバの栽培を復活させ、伊那市のソバの新たなブランド化を目指しています。

ただし、焼畑の復活には課題が多くあるため、第一弾としてスタートさせるのが薪ストーブの灰をソバ畑に撒く「マキノハイ」。今年では実証実験として、入野谷在来の一部の圃場に灰を散布しました。今後も実験を継続するとともに、市民も参加できるイベントの企画など仕組み作りもすすめていきます。



### 学校の森・子どもサミット

### 学校の森 子どもサミット

全国で開催されてきた【子どもサミット】のバトンをつなぐ!

「学校の森・子どもサミット」は、学校活動で森や木と触れることが子どもたちの学びと育ちに多くの恩恵があることを、全国各地で発表し続けてきた活動です。2019年、そのサミットを伊那市で、と開催のバトンが巡ってきました。そのバトンを託されたのが、わたしたちミドリナでした。

この森ジョイの前日、伊那西小学校で無事開催されたところ。今年は、これまでの学校活動から、学校の枠を飛び出して”子ども”の意味を広げたサミットへと「転換」させていく役割を担う年でした。

誰もが森とつながる伊那市の未来をめざすミドリナにとって、子どもと森の接点を増やす機会は必須のテーマです。今回のサミット開催が、市内の子どもたちにさらなる森への近づきになることを願っています。



主催：学校の森・子どもサミット実行委員会

(公社)国土緑化推進機構、(特非)共存の森ネットワーク、森と自然の育ちと学び自治体ネットワーク、(独)国立青少年教育振興機構、長野県、長野県教育委員会、伊那市、伊那市教育委員会、伊那市ミドリナ委員会、林野庁

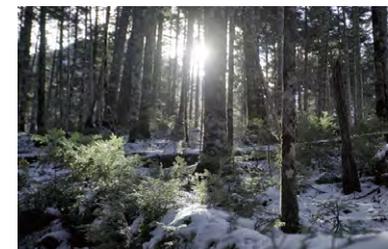
特別協賛：(一財)セブン-イレブン記念財団

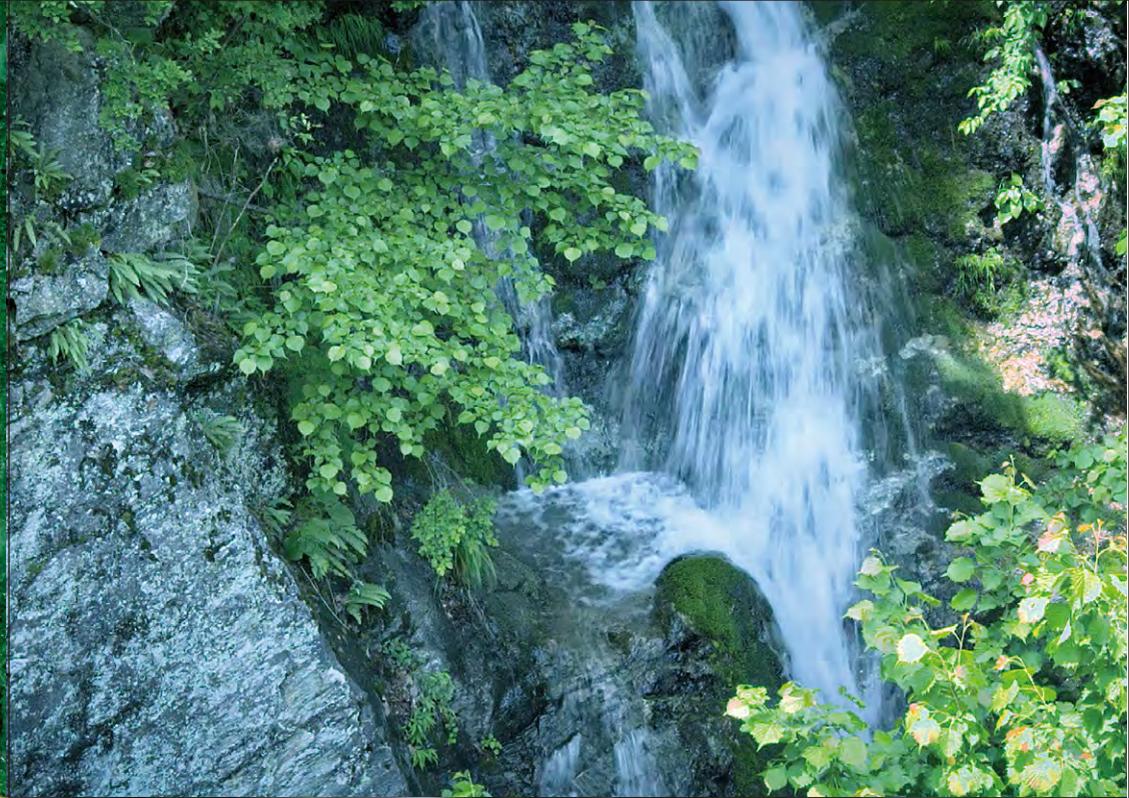
### グランドデザイン

50年後を描き、今やるべきことを積み上げる

50年後のソーシャルフォレストリー都市って、どんな風になっている状態? 50年後、森と人の暮らしはどうなっていたいの?

そんな50年後の伊那市を具体的に描くのが、グランドデザイン。そこから今を遡り、今やるべきこと、5年後、10年後・・・50年先までのロードマップをつくります。





## 森 JOY (もりじょい)

「森JOY」とは、「森と歓喜する」という意味をこめた造語です。

「森・人・美」をコンセプトに活動を始めた伊那市ミドリナ委員会は、

「どのような姿が理想の森なのだろうか」という疑問を持ちました。

森と人の関わり合う理想の姿にはさまざまな意見や視点があり立場の違う正論があります。

それら多くのお話をお聞きするうちに、考えは異なっても森を愛する思いに変わりがないことに気づきました。

「理想の森とは人それぞれの心にある。人と森が関わる行動そのものが理想の森なのだ」

これがわたくしたちが今行き着いている思いです。

つたないながらもそれを一つの形にしたイベントが「森JOY」です。

森の息吹を感じる。

森のこえに耳を傾ける。

森を楽しみ近づいていく。

市の推進する「伊那市50年の森林ビジョン」にもとづいて森と人の豊かさを見つけるために、地域に暮らす人々や、あらゆる方々とともに森を体験すること。

森JOYはそのような愛されるイベントに成長することを目指します。

共催：伊那市

後援：伊那市教育委員会

協力：伊那ケーブルテレビジョン株式会社

伊那市有線放送農業協同組合

上伊那木材協同組合

伊那市立伊那西小学校

伊那市立東部中学校

信州そば発祥の地 伊那そば振興会

新宿区

タカノ株式会社

都築木材株式会社

一般社団法人 日本自動車販売協会連合会 東京都支部

東日本三菱自動車販売株式会社

NPO法人 伊那谷森と人を結ぶ協議会

※五十音順・敬称略



## 森 JOY のイベント

### 森と人が手をつなぐことで現れる美しさ オープニングセレモニー

10:00~

ミドリナのコンセプト「森、人、美」。そのイベントの幕開けにふさわしく、自然の植物でメインステージに花生けを行います。自然のもつ美しさ、季節の豊かさを五感で感じてみましょう。あなたが知らなかった花の魅力を感じられるかも。



唐木 さち(からき さち)さん

伊那市在住。花人。市芸術文化大使。長野県文化振興事業団理事。池袋コミュニティカレッジ、長野県カルチャーセンター講師など務める。雑誌連載、生け花展示などを務める。自宅の庭で育てた野の花で空間を整えたり独自の生け花を展開。長野県の情報誌 KURA にて連載中。

### 森の課題を「美味しい!」で解決 ジビエトーク

10:30~

森のキッチン内にジビエエリアが登場! エリアを作る3人にお話を伺います。

なぜジビエなのか? 目指す未来は? それらを語ることで、森のあるべき姿が見えてくるかも!?

「美味しい」で解決できることもたくさんあります!



※写真はイメージです

長谷部 晃(はせべ あきら)さん  
鹿ジビエと山師料理の宿 ざんざ亭

林業士として働いている時に野生肉の魅力に引き寄せられ、ジビエ料理人となる。伊那市長谷の山奥に佇む宿「ざんざ亭」は長谷部氏のジビエ料理を求めて、全国から人が訪れる。

高橋 詩織(たかはし しおり)さん  
ヤマドリ食堂

2016年から中川村地域おこし協力隊として、ジビエ加工施設に勤務。多い時では、1年に70頭を解体。現在は、イベント出店、ケータリングなどで鹿の美味しさを伝える活動を展開中。

杉浦 歩実(すぎうら あゆみ)さん  
奏の森 x Le joujou

伊那谷の文化と自然を次世代につなぐNPO活動の中で、森の問題に出会う。東京自由が丘でフランス料理店を営むパートナーや家族と共に、食と農に取り組み、森の生き物と暮らしの関係を再構築中。

## 森 JOY のイベント

### 森を健康に保つ「伐採(ばっさい)」と 馬と森ではたらく「馬搬(ばはん)」のお話と見学

11:00~

伊那の代表的な樹種の一つであるコナラの伐採を実演します。森の木を伐る意義を知っていた  
だくとともに、伐採作業の音や迫力、伐採の前後での森の変化も体感してください。  
そして、伐採した木を、馬のピンゴくんが運び出します。丸太がどれくらい重いのか、みんな  
で力比べをしてみませんか？



西村一樹さん

高遠城址公園を中心に、桜を守り、育て、未来に向けて管理する専門職である桜守(さくらもり)。森JOYの会場である「市民の森」の管理を担うNPO(伊那谷 森と人を結ぶ協議会)の一員でもあり、1年を通して木と森に関わり、人と森を近づける活動を続けている。



うまや七福(馬耕・馬搬業) 横山晴樹さん

馬耕、馬搬の復活を願い、馬との自給自足の暮らしを目指している。築100年の古民家を改築し、山村留学の子どもの受け入れ等も行っている。

伊那市高遠山室  
TEL. 080-1274-1109  
Mail. harukiwaiheke@hotmail.com

### 今と未来の暮らしのために たき火のススメ

12:30~

伊那市ミドリナ委員会から「伊那市 たき火のススメ5か条」を提案します。森とわたしたちの暮らしを近づけることで、持続可能な未来の実現を目指す「伊那市50年の森林(もり)ビジョン」。身近にありながらつながらが希薄になってしまっている森。まずは、森の恵みを使って「たき火」を囲むことから始めませんか。

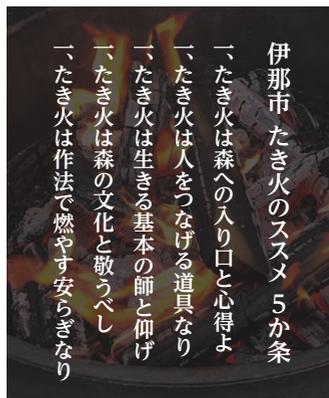
#### パネリストのご紹介

吉住 健一さん  
新宿区長

白鳥 孝さん  
伊那市長

武田 徹さん  
フリーパーソンナリティ

柘植 伊佐夫さん  
伊那市ミドリナ委員会委員長



### 世界が感動した演奏を生で聴くチャンス！ 森のコンサート

13:50~

海外でも活躍中のバリトン歌手とピアニストによる野外コンサートを開催！森のリラックスした空間で聴けば、きっと「音楽」そのものの楽しさを感じられるはず。

伊那市立東部中学校合唱部も共演します。

#### 水のプレリュード

平澤真希作曲

#### Morgen モルゲン

シュトラウス作曲

#### Amazing grace アメイジング・グレイス

作曲者不明

#### Ave verum corpus アヴェ・ヴェルム・コルプス

モーツァルト作曲

#### 月の光

ドビュッシー作曲

#### 長谷村ざんざ節変奏曲

平澤真希作曲

#### 赤とんぼ

三木露風作詞 山田耕作作曲

#### 聖なる樹の声

作詞：松村雅子 / 作曲：平澤真希

#### ほらね、

いとうけいし作詞 まつしたこう作曲

#### いのり

松村雅子作詞 平澤真希作曲

#### 森のこえ

作詞：柘植伊佐夫 / 作曲：天山



#### 世界を魅了する声

高橋 正典(たかはし まさのり)さん

南カリフォルニア大学音楽科卒業、同研究科修了。卒業式では全校生徒を代表し校歌を独唱した。全米最大級の音楽の祭典・アスペン音楽祭での優勝後イタリア・ミラノへ渡る。大邱オペラハウスやイタリアでのオペラなど、国内外で数々のオペラやコンサートに出演。NY・カーネギーホールでソロリサイタルを行い、大喝采を受ける。

公式ホームページ：<https://www.masanorize.com/>



#### 魂を揺るがすピアニスト

平澤 真希(ひらさわ まき)さん

伊那北高校卒業後、東京音楽大学に進む。ポーランドの名ピアニスト、レギナ・スメンジャンカに才能を認められ、シヨパン音楽大学研究科に特待奨学生として留学、最優秀首席卒業。世界各地で演奏活動を行い、魅力的かつ独創性を持ったピアニストと評され「魂のピアニスト」と呼ばれている。帰国後、2011年より作曲を始める。伊那市在住。

公式ホームページ：<http://hirasawa-maki.com>

#### 特別ゲスト

伊那フィルハーモニー交響楽団より フルート：戸田 舞さん クラリネット：頓所 しのぶさん  
伊那市立東部中学校合唱部  
「ほらね、」指揮 東部中学校 平野 奈津江先生

## 森 JOY のイベント

ミドリナがプロデュース 伊那の新名物へ!

**鹿南蛮そば** 1食 800円 (限定 150食)

11:30~

伊那の名物「そば」と森の恵み「鹿」を使用し、新しい料理を目指して去年の森 JOY で誕生した「鹿南蛮そば」。信州そば発祥の地 伊那そば振興会の協力のもと今年もこだわりの逸品が登場します! 究極を突きつめた去年のワイルドなそばとは対照的に、汁の柔らかさを演出する今回のそば! 市内のそば店にひろげ、地域振興につながるそばを目指します。今年タックを組む2人が互いに引き立てあう鹿南蛮そばを仕上げました!

ミドリナ×信州そば発祥の地 伊那そば振興会「鹿南蛮そば」の特徴

- そばの外皮をむいた丸抜きを粗挽きにして『エレガント』を意識したまとまりに
- そば粉でとろみを付けた飲みほせる優しい和風のお汁
- そばをいかすこだわり! 鹿のスネ肉!  
伊那のそば殻を使い、焙煎させ、粉砕して鹿のスネ肉にまよわせませます  
かえし味なので、そばに馴染みます  
通常硬いスネをゼラチン化させ炭火で焼いてそばに合わせます
- 伊那の森といえばカラマツ!  
その風味を米油にまよわせた「唐松オイル」を加えることで森そのものの味を楽しめます



信州そば発祥の地 伊那そば振興会  
**岸野 靖典** (きののやすのり) さん  
蕎麦 きし野  
伊那市東春近2-5 (赤石商店内)  
Open. 火・水 11:30 ~ 15:00  
TEL. 090-9993-4662  
F B. www.facebook.com/sobakishino/



信州そば発祥の地 伊那そば振興会  
**長谷部 晃** (はせべあきら) さん  
鹿ジビエと山師料理の宿  
ざんざ亭  
伊那市長谷杉島 1127  
TEL. 0265-98-3053 (完全予約制)  
URL. www.zanzahotel.jp/

### Special thanks

今年、森 JOY に、ステージ周りの電源として、また、ご支援の必要な方の駐車場から会場へのヘルプカーとして、東日本三菱自動車販売株式会社さんの電動車両にご協力いただいています。

### MESSAGE

地球温暖化問題が叫ばれる中で車業界ができること、その1つが、自動車の足であるタイヤ=輪業を通して、林業と相互的な発展を展望するということ。  
東日本三菱自動車販売株式会社は、地球温暖化の原因であるCO2などを削減する「低炭素・脱炭素」を推進するため、CO2排出ゼロの電動車両(電気自動車およびプラグインハイブリッド車)の普及に努めています。

日本自動車販売協会連合会 東京都支部  
東日本三菱自動車販売株式会社

## 森と木のお仕事いろいろ

### 木が板になるまで物語 & シーソー遊び

株式会社有賀製材所

森の中に立っている木はどんなふうになるでしょう? 板と木の合わせクイズ、いくつできるか挑戦してください! 丸太のシーソー、上手に乗ってね。

伊那市西真輪 2020  
T E L. 0265-73-3932 F A X. 0265-73-8848  
M a i l. info@arugasekizai.com  
U R L. http://arugasekizai.com/

### 森とペレットのクイズや遊び & 薪焼きピザ

J.Forest 上伊那森林組合

森林組合特製ペレットってどう作るの? ペレットになる前のオガ粉で森の砂場遊び!? さわって遊んで、はかってみよう。ペレットストーブ体験できます!

伊那市東春近 1604 番地 1  
T E L. 0265-94-1173 F A X. 0265-94-2844  
M a i l. takeuchi@kamiinashinrin.or.jp  
U R L. http://www.kamiinashinrin.jp/

### 森とつくる「まあるいみらい」

丸紅伊那みらいでんき株式会社

森がためてくれる水で作られる電気って、知ってる? 森の中でも、電気を作ること、知ってる?  
森から始まる電気の話、ご紹介します。

伊那市荒井 3495-7  
T E L. 03-3282-2490  
M a i l. ML-MIMD@marubeni.com  
U R L. https://www.ina-mirai-denki.com/

### 森のカケラで楽しもう!

やまとわ

家具や小物を作ると出る地域材の木のカケラ。このカケラに新しい命を吹き込もう! 色を塗ったりくっつけたり。伊那アカマツ製新作家具もご紹介します。

伊那市西真輪 6565-20  
T E L. 0265-78-2121 F A X. 0265-98-0459  
M a i l. yoshida@yamato-wa.co.jp  
U R L. https://ssl.yamato-wa.co.jp/

### 地域産材で脱プラ「伊那マツ」の経木!

上伊那産のアカマツ「伊那マツ」を紙のように薄く削った「経木」。間伐材を使うエコとプラスチックごみ削減により日本伝統の包装材「経木」に再注目。実際に触れて、木の香りや温もりをお試しください!

株式会社やまとわ  
伊那市役所農林部 50 年の森林推進室

### 薪と火

株式会社ディーエルディー

地域材の薪で火のある暮らしを体験。薪を使った遊びや火入れなどをお楽しみください。薪ストーブ質問コーナーあります! ストーブ料理の味見もね。

長野県伊那市高遠町上田 2435  
T E L. 0265-94-6133 F A X. 0265-94-5133  
M a i l. cmasukawa@dld.co.jp  
U R L. https://www.dld.co.jp/

### 森ではたらく車

試乗体験 11:30/13:00/14:30 先着 20人

平澤林産有限公司

林業では大きな機械が動いています。人は森や木をいためないようにがんばります。どんなふうに向くかご覧ください。お子様限定の試乗タイムもあります!

伊那市西春近 4105  
T E L. 0265-78-2228 F A X. 0265-76-5775  
M a i l. hirawarisan@drive.ocn.ne.jp

### 森で木工房

木工房 KUSAKABE

葉っぱペンダントやミニカー作り体験など森の中で木工を楽しめます。本物の工房の様子が見られる道具もズラリ並びます。木工房を疑似体験!

長野県伊那市ますみヶ丘 6977-16  
T E L. 0265-76-3443  
M a i l. yoshiya@inacatv.ne.jp  
F B. www.facebook.com/mokkokusa/

### みんなでジャングルジム!

都築木材株式会社

上伊那で育ったヒノキでジャングルジムを組み立てよう! クギを使わないでどうやって組むかお楽しみ。たくさん子どもたちの協力を待っています!

伊那市日影 336  
T E L. 0265-72-3116 F A X. 0265-72-3158  
U R L. http://www.tsuzukicorp.co.jp/

### 手作りバームクーヘン など

オーガニック八百屋 808

伊那谷の有機野菜を扱う八百屋。808 が地元小麦粉を使いバームクーヘンをご提供。甘い香りが森と木のお仕事エリアをほっこりさせます。

伊那市荒井 32  
TEL. 090-3440-1080  
F B. www.facebook.com/808organic/

# 森のキッチン

## きのこ汁と新米

### 朝マルシェ事務局

6月～10月まで毎月最終日曜日に開催されるマルシェ。いなまちを代表するライフスタイル発信イベント。

伊那市荒井 25  
TEL. 0265-96-0438  
F B. www.facebook.com/inamachi.bazaar/

## 焼き菓子とタルト

### えんむ

奥高遠にある小さな工房で、日常にそっと寄り添える そんな焼き菓子とカンパニーを日々焼いています。今回は、クッキーとタルトをご用意いたします。

伊那市高遠町藤澤 4509-1  
TEL. 090-5197-2618

## コーヒー、サンドイッチ

### コーヒーとサンドイッチ おかもと

伊那市の駅前朝7時から営業するサンドイッチとコーヒーのお店。伊那市の音楽情報はもちろんのこと人と情報が集まるいなまちの顔。

提供メニューは、ホットコーヒー、わかやまみかんジュース、ホットスパイスアップルジュース、秋の恵みのバターサンド

伊那市荒井 3481-21  
Open. 7:00～18:00、日曜日 8:00～17:00 水曜日定休  
TEL. 0265-96-7514  
F B. www.facebook.com/csokamoto/

## 森のオムレツ

### ココンダ

森の贈り物 キノコや山菜を使ったプルプルオムレツをその場で調理して提供します。クリームチーズパンとウインナーを付け合わせて森のチップでスモークしたターキーレッグも！またもともと森で育ったキャッサバが原種の今流行りのタピオカもご用意します。

伊那市西町 4861-4  
TEL. 0265-76-3335  
URL. www.wkokoda.com/

## 信州伊那谷ガレット

### 信州伊那谷ガレット協議会

アルプスの山や森がはぐくむ「伊那谷そば」と「伊那谷野菜」のおいしさを森の中で楽しみたい。

伊那市高遠町勝間 217  
TEL. 0265-76-9086  
Mail. kurabe\_pasta@yahoo.co.jp

## スパイスカレー

### 移動販売 トッキ

信州大学卒業生のカレーのキッチンカー。地元野菜のおいしさを広めたい。

FB. www.facebook.com/Tokkieatvege/

## 雑穀 × 野菜 × ビーガン

### ヒナタヤキッチン

伊那谷産「たかきび」「シコクビエ」を伊那谷のキャベツで優しく包んだ「ロールキャベツ」キノコの「コンソメ風仕立て」スープで煮込みます。伊那谷産シードルとクラフトビールもご用意しています。

伊那市日影 171  
TEL. 090-5772-0849  
FAX. 0265-76-3178  
Mail. hinataya21@gmail.com

## 深煎り珈琲とおやつと古本

### ブックカフェ 3 日間

深煎り珈琲と、ハチミツ・山胡桃などを使ったおやつをご用意します。「もやもやし続けたい人向けの本棚・玉虫文庫」の古本も少し持っています。

伊那市荒井 32  
TEL. 090-3647-7279  
F B. www.facebook.com/tamamushibunko/

## 森 × スパイスインド料理

### 南インドごはん まぜませ

高遠で南インドごはんのお店をやっています。森×spice でインド料理をお出しします。

販売メニューは、ビリヤニ（インドのスパイス炊き込みご飯）、サモサ（ストリートフード・じゃがいもの包み揚げ）。

伊那市高遠町山室 2523

## 旬のりんごとりんごジュース

### 大和屋農園

旬のりんごとりんごジュースの販売。りんご帽子の貸し出し（写真撮影を楽しんでいただけます）。

南箕輪村 6439  
TEL. 090-3976-2721  
Mail. inadani@yamatoyanouen.com

## 森の恵み ジビエエリア

### 鹿南蛮そば

#### ざんざ亭 & 蕎麦きし野

伊那の名物「そば」と森の恵み「鹿」を使用し、信州そば発祥の地 伊那そば振興会の協力のもと、今年もこだわりの逸品が登場！今年タッグを組む2人の互いに引き立て合う「鹿南蛮そば」をお楽しみに！※詳しくはP.17をご覧ください。

### 鹿ソーセージと、古代小麦と鹿ラガーの揚げピッツァ

#### 奏の森 × Le joujou

オーガニック食材のフランス料理 Le joujou（東京自由が丘）シェフ監修。美味しく食べて森とつながる出店特別メニュー。古代小麦と鹿のラガー揚げピッツァ。無添加 鹿ソーセージ

中川村片桐 2728  
TEL. 090-8023-5302  
Mail. info@fop-jp.net

### ジビエコラボプレート

- ざんざ亭 …… 鹿ハム、テリーヌなど
- ヤマドリ食堂 …… 鹿のレバーペーストと肺のトリッパ風
- 奏の森 × Le joujou …… 鹿ソーセージとスペルト小麦のカンパーニュ

### ジビエ料理

#### ざんざ亭

ジビエガールズたちとのコラボジビエ皿！

伊那市長谷杉島 1127  
TEL. 090-7273-1593  
Mail. zanzateihaseyan@gmail.com  
URL. http://www.zanzahotel.jp/

### シカニク リョウリ

#### ヤマドリ食堂

ジビエフード  
・ざんざ亭、奏の森とのコラボプレート  
・鹿肉をつかった温かいスープ

中川村片桐 4683-21  
TEL. 090-4159-2320  
Mail. llccollymrd@gmail.com

## 森の蒸し餃子

### らでん

手作り餃子の店。店舗では焼き餃子や定食のほか自家製キムチも。

販売メニューは、蒸し餃子、自家製キムチ！

伊那市手良野口 852  
TEL. 0265-98-6987  
F B. www.facebook.com/gyoza.raden/



## マイ箸づくり

### 信州大学農学部 環境学生委員会

ヒノキの間伐材を用いてマイ箸をつくるワークショップ。地元の木材で自分の箸を作ってみませんか！

## KEESで遊ぼう

### KEES プロジェクト（キーズプロジェクト）

伊那谷で育った「アカマツ」（伊那マツ）から、地域のきこり、製材所、木工所、商店街の方々と一緒に作った木製品がKEESです。その「穴あきブロック」と「角棒」を組み合わせて、いろんな形を作り出しながら遊びましょう！

伊那市荒井 25（ワイルドツリー内）  
TEL. 0265-96-0438  
F B. www.facebook.com/keesproject/

## 森の遊びと学び

### クライミングウォール &スラックラインで遊ぼう♪

#### アルティメイトクラブ ミニ

大工さんが国産材で作ったクライミングウォールでボルダリングに挑戦！初めての方も、ベテランクライマーがサポートするのでどんどんチャレンジしてください。  
また、木と木にラインをはったスラックラインも楽しめます。

イベント用クライミングウォールは  
Mail. imaeda@janis.or.jp

本格的クライミング体験は  
Ultimate club クライミングジム  
URL. www13.plala.or.jp/ultimate-club

### 自然のおくりもの ネイチャーゲーム 10:45～13:00～

#### 自然案内人 がるがるっこ保育士

保育士と一緒にネイチャーゲームを通して森を楽しみ自然のおくりものを見つけましょう。木のおもちゃやシンボルラリー、「やまほいく」の紹介をします。

ネイチャーゲーム 1回目10:45～/2回目13:00～

伊那市役所子育て支援課  
TEL. 0265-78-4111  
Mail. kos@inacity.jp

### ご当地スマートボール

#### 地域環境デザイン MOC

主にますみヶ丘の地域材で作ったゲーム「スマートボール」で遊びましょう！合計点数によって地域材で作った景品(小枝細工、木のおもちゃ等)が当たります！

伊那市ますみヶ丘 1203-35  
TEL. 0265-98-9013  
FAX. 0265-78-1263

### 焚き火パン など

#### 信州豊南短期大学幼児教育学科 西川ゼミ

幼児教育学科で保育士になるお兄さんお姉さんと一緒に焚き火/パンを楽しもう！

森の枝を探してパン生地を巻き付けて焚き火で焼こう！

上伊那郡辰野町中山 72  
TEL. 0266-41-4411 (代)  
Mail. accon1001@me.com  
URL. www.honan.ac.jp

### 写真展示と木工体験

#### 山の遊び舎 はらべこ

子どもたちが自由に好きな木工作品をつくる体験と、はらべこの日々の子どもたちの様子を紹介します。

伊那市東春近下殿島 3660-1  
TEL. 0265-76-3341

## 森の小道

### こども林業体験

#### 長野県上伊那地域振興局 林務課

こども向けの林業体験です。丸太切り、輪切り利用、カンタン木登りなど、まずは触れて体験して、自然の木のことを知ろう！

伊那市荒井 3497  
TEL. 0265-76-6823  
Mail. kamichi-rimmu@pref.nagano.lg.jp  
URL. www.pref.nagano.lg.jp/kamichi/kamichi-rimmu/kannai/rimmu/index.html

### 薪割り体験

#### 西地区環境整備隊

人気の薪割り体験。小さいお子さんにも割れる道具あります。

### 伊那市50年の 森林(もり)ビジョンの紹介

#### 伊那市役所 50年の森林推進室

伊那市が“森と人との共生”を目指し策定した、伊那市50年の森林(もり)ビジョン。ミドリナ委員会も応援するこのビジョンを、会場でご紹介します。

伊那市役所 50年の森林推進室  
TEL. 0265-78-4111  
Mail. ktr@inacity.jp  
URL. www.inacity.jp

### 市民の森の散策ツアー 13:00～13:50

#### 伊那市役所 50年の森林推進室

市民の森には様々な動植物が生育し、自然豊かな森林(もり)を作っています。森林を散策しながら、動植物の名前や森林が持つ役割についてお話しします。美しい秋の森で、心身ともにリフレッシュしましょう。

### 50年の森ぬり絵

#### 伊那市役所 50年の森林推進室

伊那市が目指す、森と人が関わり合ってつくる50年先の社会の姿をイラストに描き、ぬり絵にしました。好きな色を塗って、あなただけの「伊那市50年の森林ビジョン」を作りましょう。

### かおりらぼ

#### 伊那市ミドリナ委員会

ミドリナ委員会は、上伊那農業高校とコラボで「上農の香りを作ろう」に取り組んでいます。GLコースの2年生が集めた4種の植物を水蒸気蒸留した芳香蒸留水とまともを展示しています。香りを試して、好きな香りを教えてください。



### 伊那市ミドリナ委員 敬称略

柘植 伊佐夫(合同会社KOOGEN代表・伊那市芸術文化大使)/平賀 裕子(ワイルドツリー)/竹松 幸麿(株式会社エイブス)/唐澤 幸恵(KEESプロジェクト事務局)/斉藤 しのぶ(南アルプス馬の背ビュッテ管理人)/竹内 琢俊(地域コンテンツプロデューサー)/浜田 久美子(作家)

植木 達人(伊那市50年の森林ビジョン推進委員長)/唐木 さち(花人・伊那市芸術文化大使)/田中 敏恵(エディトリアル・ディレクター)/二瓶 裕史(行政書士・伊那市議)

春日 郁朗(東京大学大学院工学系研究科 准教授(水環境制御研究室))/北原 俊文(上伊那農業高等学校 教諭)/日下部 良也(工房KUSAKABE)/小林 健吾(長野県林務関係職員)/

須永 次郎(一級建築士事務所 暮らしと建築社)/須永 理葉(一級建築士事務所 暮らしと建築社)/

武田 徹(フリーパーソナリティー)/竹元 直亮(南アルプス北沢峠こもれび山荘管理人)/

千代 登(長野県林務関係者、西箕輪薪の会 事務局長)/名取 将(トレイルカッター代表)/

西村 智幸(特定非営利活動法人 森の座 理事長)/橋爪 良博(有限会社スワニー 代表取締役)/

長谷部 晃(ざんざ亭、ジビエ料理人)/畑 美樹(ふるさとコーディネーター)/

平賀 研也(長野県立図書館長)/平澤 真希(ピアニスト)/増川 千晶/三澤 厚(入笠牧場管理人)/

山根 健司(高遠そば 吉刻)/渡辺 秀太(テレビディレクター)/

羽場 裕一(俳優・伊那市芸術文化大使)/松島 憲一(信州大学農学部 農学生命科学科 准教授)/

中曾根 詢子(信州大学農学部)/福田 深樹(信州大学農学部)

### 伊那市ミドリナ委員会の活動にご協力をお願いいたします。

伊那市ミドリナ委員会は、伊那市を取り巻く豊かな森林を未来へつないでいくために活動しています。

森林の活用を市民のみなさんと一緒に考え推進していきたいと思っています。

伊那市ミドリナ委員会では、ミドリナの活動やイベントのボランティアスタッフを募集しています。

森林を楽しみ、森林で遊べて、森林を育む。伊那市の森林を、一緒に豊かにしていきましょう。

ご協力、どうぞよろしくをお願いいたします。

公式ホームページ  
www.midorina.jp



伊那市ミドリナ委員会  
伊那市役所農林部50年の森林推進室  
電話: 0265-78-4111(内線 2416)

facebook



長野県「地域発 元気づくり支援金」活用事業