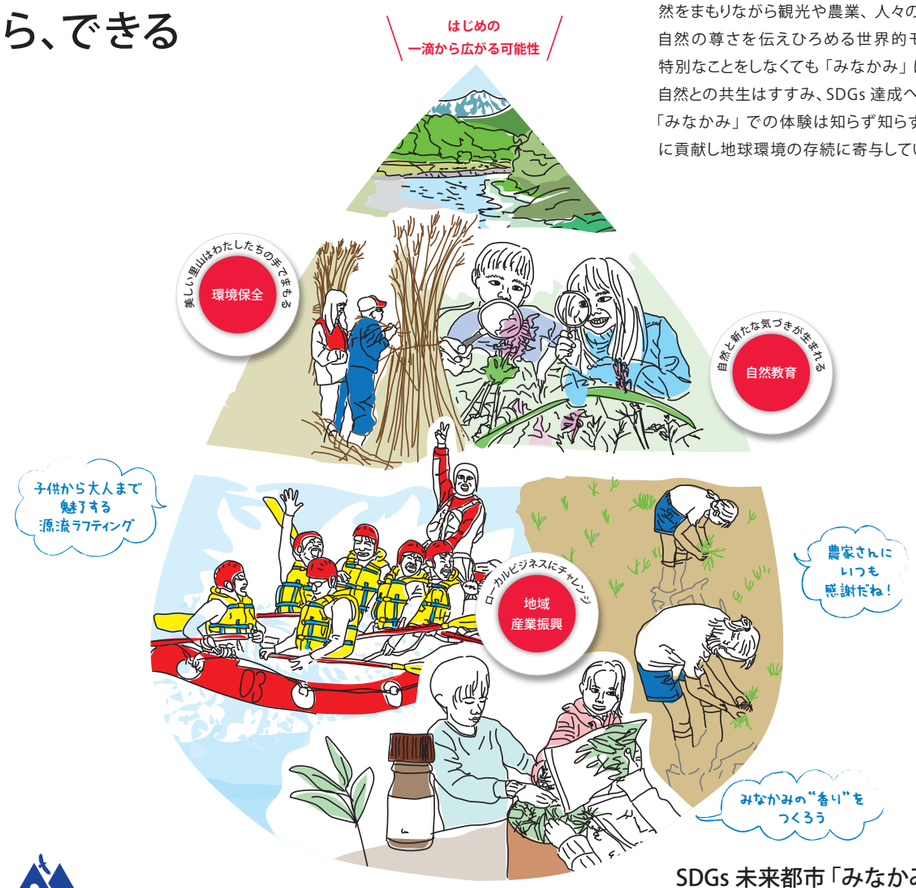
水のみなもと「みなかみ」だから、できる

谷川連峰から流れる清冽な水、多様な動植物が棲む森、そして自然と共に生きる人々。「みなかみ」は、自然をまもりながら観光や農業、人々の暮らしにいかし、自然の尊さを伝えひろめる世界的モデル地域です。特別なことをしなくても「みなかみ」にふれあうことで自然との共生はすすみ、SDGs 達成へと結びつきます。「みなかみ」での体験は知らず知らずのうちに、世界に貢献し地球環境の存続に寄与しています。



みなかみ ユネスコエコパーク

2017 年 6 月 みなかみ町は自然と人間の共生社会を目的とする取り組みが評価され「ユネスコエコパーク」（正式名称は「生物圏保存地域」）に登録。みなかみ町では貴重な自然と人々の暮らしを次世代へつなぐ町づくりをすすめています。

SDGs 未来都市「みなかみ」

2019 年 7 月 みなかみ町は国から「SDGs 未来都市」に選定。豊かな森林資源をユネスコエコパークの理念のもと活用することで、経済・社会・環境の持続的な好循環を生み出し、地域と地域に訪れる人相互が潤う。それが SDGs 未来都市「みなかみ」です。

みなかみへのアクセス

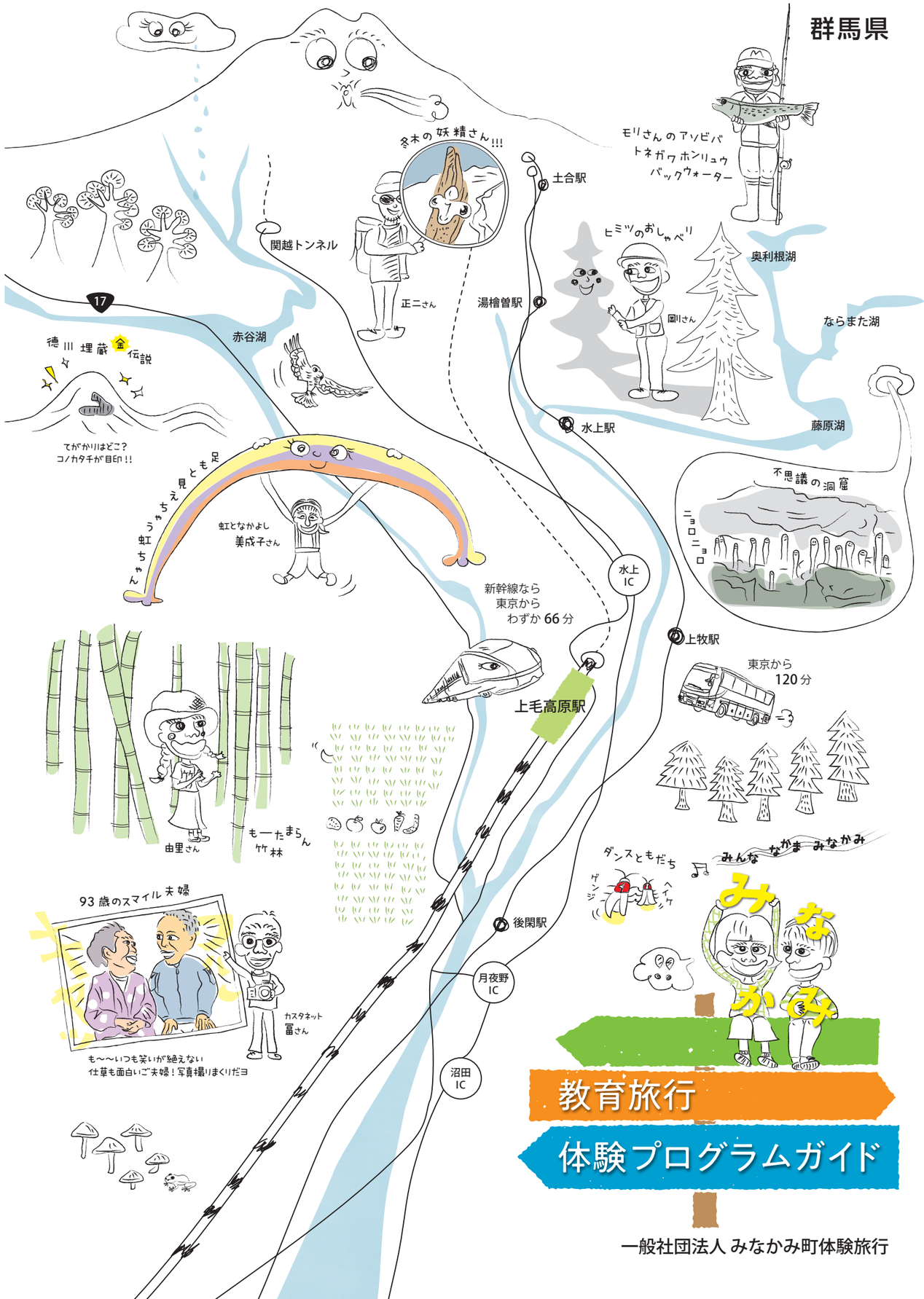
東京から電車で66分

電車：東京駅 ―66分（上越新幹線）― 上毛高原駅

車 ：練馬IC ―約120分（関越自動車道）― 月夜野IC

一般社団法人 みなかみ町体験旅行　群馬県知事登録旅行業 2-483 号（一社）全国旅行業協会正会員

群馬県利根郡みなかみ町月夜野 1744-1　TEL 0278-62-3450（代表）　FAX 0278-25-4340　Email info@m-tr.jp　https://m-tr.jp



こんな学校旅行なら学びにつながる!?

みなかみのやり方イメージ

体験旅行のポリシー

子供を信じる!

本物感

消化する“間”も大事

地域の本音・実情をぶつける
真剣さとか…

自分で考えられるような
余白を与えるとか…

のびしろは、
未来を生き抜く力になる

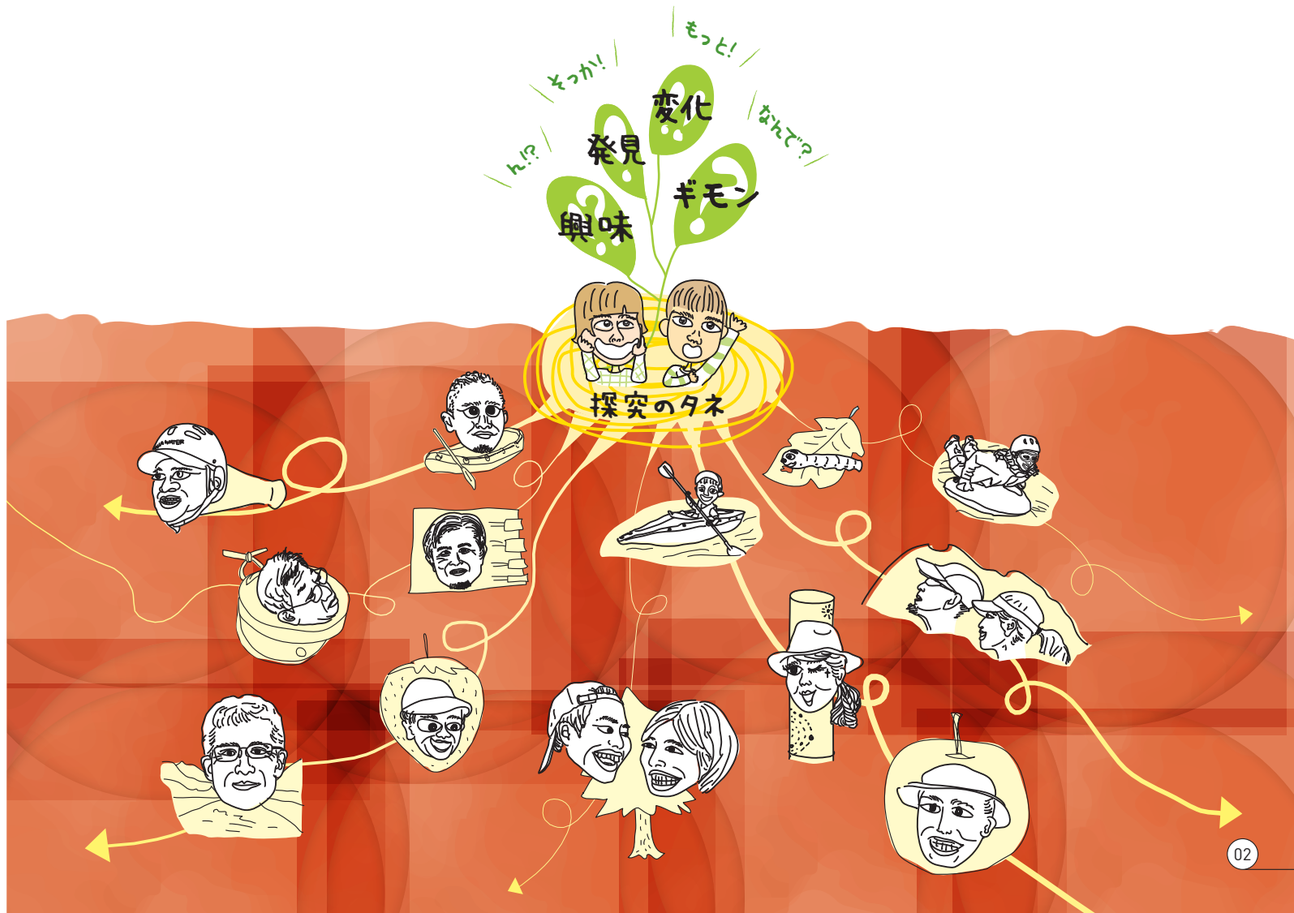
大切なのは「どこで?」よりも、「誰と、何をして、どう感じたか」。

私たちが大事にしてるのは、行くことが目的、知識を集める旅行ではなく、
「地域の本物」に触れることで「探究のタネ」をみつける答えのない旅。

自然に「探究の根」を四方八方にのばし、その根っこから水や養分を吸い上げて
「興味や発見、変化」の芽を自分らしくのばす。

子供たちの中にあるのは、無限の「のびしろ」。

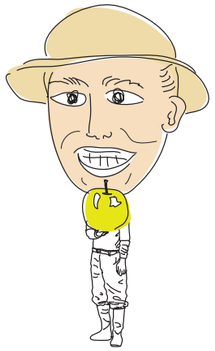
答えのない時代だからこそ、想像を超える自然の楽しさ・厳しさを通じて
「未来を生き抜くちから」を育むきっかけを創りたいと考えています。



地域全体で関わり、生徒と共に創る それがみなかみ町体験旅行のやり方です

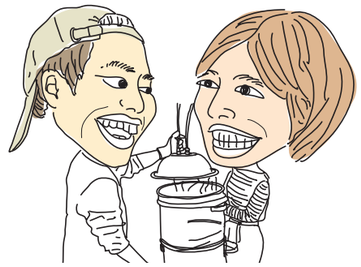
大人も子供も関係ない！真剣に向き合い、
もちろん、楽しいことばかりじゃない。つらいことも思い通りに
そんなピンチも**視点を変えてチャンスにする**
大切にしているのは、みなかみ人とふれあう中で
体験の中に自分なりに**答えが見つかる「余白」**を

「ありのまま」をシェアして「本音」で語らうこと。
ならないこともある。悪天候で外に出られずがっかりすることも。
ポテンシャルが、みなかみにはあります。
生まれた**子供たち自身の気づきや疑問。**
作って、**「考え・感じ・挑む」ちから**を引き出します。



農の6次産業化でバトンをつなぐ
先人から受け継いだ農業を次世代に

江戸時代から10代続く農家
貞さん



自伐型林業で森のアップサイクルに
「自分の学校の香り」を子供たちと作る

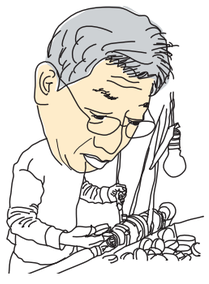
森のアロマオイル生産者
長壁夫妻

多様な生き方を感じよう！
ネパールから来た「おもてなし」の達人

ラフティング ガイド
スンダーさん

ローカルベンチャーに挑戦
IT農業と
アウトドアビジネスで人生二毛作！

いちご農家&ラフティングガイド
のりさん



ローカルを極めて
グローバルから注目！

カスタネット職人
冨澤さん

うまくいかない時こそ
成長する！

オーストラリアで修行
アウトドアガイド
剛さん

仲間がいるから
一人ひとり違いを尊重し、
「持ち味」を引き出す

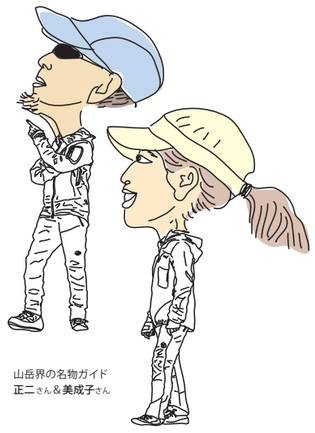
個の力をMAXに！
ファシリテーター
ハヤトさん

「人とぶつかってこを知る」
国内第一人者がチームの真髄を伝える

アドベンチャーレーサー
田中正人さん

欲しいものは、
自分でつくるのダ！

竹灯籠クリエイター
由里さん



山は「登頂がすべてじゃない」
探究に終わりはない

山岳界の名物ガイド
正二さん＆**美成子**さん

導入学校の声

生徒の“主体性”で変わる、「余白」の仕掛けがある

「夢」とは自分で掲げ、自分で叶えていくもの。大切なのは他人まかせではなく、自分が「主役になる」ことです。

学校とは、一人ひとりの「夢を叶える」土壌です。種は教員が蒔きますが、その種から芽を出すのは生徒自身の力。その芽が成長していく過程には、水分や栄養分のように学外から刺激を与えることが必要不可欠です。

みなかみ町体験旅行には、生徒の満足度や安全性を十分に担保しつつ、生徒の主体性によってゴールが変化する「余白」が含まれています。この「余白」が絶妙な仕掛けとなって、ただ一時の楽しさで終わるのではなく、真の学びにつながる校外学習になっています。

生徒・教員・学校、そして学外とのつながり。この関係性こそが、生徒の生きる根っこを育み、生徒自身が安心してのびしろいっぱいに成長することにつながります。

IT化、コロナの流行と激変する教育現場で、これからも変わらないもの。それは、我々教員の「情熱」です。この泥臭い「情熱」に精一杯応えてくれるみなかみ町体験旅行と、今後も「絶妙な仕掛け」を一緒に創り上げたいと願っています。

芝中学校 芝高等学校 探究係主任 見上 圭佑
（みなかみ町の自然や人に魅了された芝学園 教職員一同）

私たちは、学校旅行の目的を伺い、テーマ性のあるプランを立てるように心がけています

東京から電車で約66分。水源、山脈、里山、個性あふれる人々など、地方の恵みをギュッと凝縮したみなかみのフィールドを活用し、3つのテーマを軸に学びにつながるプログラムを提案いたします。

地域フィールドワーク	地域に一歩踏み込むことで見えてくる、都市と地方の役割。実は身近だった社会課題に気づき、自分ごと化する探究型プログラム	里山生活体験 課題発見型プログラム
仲間づくり	チームで様々な困難や課題に取り組み、失敗と成功の繰り返しの中から仲間を信頼する心・協調性・自信をつける方法を学ぶプログラム	チームビルディング
ヘルスマネジメント	アクティビティが身体性の回復を促すメカニズムに着目。みなかみ独自のメソッドで心身の健康バランスを整えるプログラム	アウトドアアクティビティ

「自然と共に暮らす」里山での体験そのものが、未来へつながる土台づくりに

知らなかった価値観の扉がひらく、里山生活体験とは

昔から伝わる「知恵と技能」が詰まった暮らし。自然の循環に連動した「日々の営み」に一歩踏み込み、そこで暮らす大人と触れ合うことは、子供たちの「ものの見方・考え方」の枠を広げるきっかけになります。

里山は地球環境を考える入り口

自然と人と野生生物が絶妙なバランスで共存している里山。自然の中に飛び込み、地域の人と対話することで、里山の未来は地球環境の行く末につながることに気づく。

里山の現実を知り、課題を自分ごと化

後継者不足で里山の整備が行き届かず、耕作放棄地や害獣などの深刻な問題があること。自分たちが普段飲んでいた水がどこから来ているのか。水の循環や自然とのつながりを知ることで、なぜ里山を守らなければならないかを自分ごととして考える。

自然と共にある、手作りの暮らし

自分たちが食べる野菜を育て、冬の燃料として薪を割る。四季折々の自然を楽しみ、何気ない日々を味わいながら暮らす受入れ先の人々。その飾らない人柄とありのままの生活に触れ、手作りの丁寧な暮らしを分かち合う。

森は今 黄色信号、点滅中!?

受入れ先の方に、子供たちがインタビュー

玉原高原の森に一目惚れ

…つつみさん一家は、なんで玉原高原に移住してきたんですか？

両親が自然大好きで、いつか自然の中で暮らしたいと考えていたところ、ペンション経営者募集があったそうなんです。で、見学に来て、目の前に広がる森に一目惚れしたらしくて（笑）。

両親はこの森の素晴らしさを伝えたくて、長年、ペンションのお客様向けに森の案内ガイドをしてきました。私は大人になってからしばらく東京で暮らしていたんですけど、自然に寄り添う暮らしがどうしても忘れられなくて、両親を手伝うために戻りました。

…こんなすごい森、見たことなかった。

でしょう！ここは、関東最大級のブナの森。落葉広葉樹って、四季折々に木々の色が変わり、本当にきれいなのよ。日経新聞に載った「専門」家が選ぶ、散策したいブナ林」で日本第2位になったくらい！

森に入って、木漏れ日が差し込む中をサクサク枯葉を踏みしめながら歩くと、土の匂いや虫や動物の気配まで感じられて。五感が刺激されるというか、何十年住んでいてもワクワクします。

自然の力を感じ、味わう

…つつみさんちの水道水が美味しくてびっくり。

腐葉土の積もった森の土に染み込んだ雨水は、土の隙間で濾過されて、澄み切った水になるの。だから水道水も本当に美味しいのよ。

森は天然のダムってよく聞くけど、ブナの根の保水力って1本あたり年間8トン（胸高直径30㎝の場合）と言われているの。この森のおかげで、豪雨になっても土砂崩れなどの災害が起きないでくれるんだと思う。

…つつみさんの畑のトマト甘くて美味しかったぁ。

自然任せで育てているからかなぁ。太陽の下で風に揺られてのびのびと育った野菜は、本当に美味しい！野菜嫌いの子も、自分で収穫した野菜をサラダにしてペロッと食べたりします。

あの畑は、私が3年前に、以前の持ち主の方が放置されていたのを引き継いで始めたんだけど、せっかくなら自分のやり方で育てたいと思って。本や動画を参考に試行錯誤して、いろんな野菜を無農薬で育てている自慢の畑なの。

…もっと、つつみさんの畑のこと聞きたい！

一言で言うと、畑仕事は「命がけの真剣勝負」ってことかな。そんな広い畑で、一人の作業だから本当に大変。土を耕すだけでも滝汗だし、熱中症になったり、スズメバチに刺されないように自分を守らないといけないの。

逆に、注意していても土を耕すたびに、ミミズやカエルを殺してしまい、土が血だらけになって衝撃を受けたり。私たちが食べるために、生物たちの命までいただいているんだなって。

何よりも、土の中の微生物やミミズ、受粉のための蝶や蜂など、多くの生物の力を借りないと野菜は育ちません。畑の命の営みを知って豊かな環境を整えることが大切だから、野菜くずに米ぬかや落ち葉を混ぜて、腐葉土を作ることから始めたの。腐葉土を土に混ぜると、微生物が増えてフカフカの畑になるのよ。

命が、命を支えている

…実は、虫が苦手で。

虫が苦手って言う子、多いのよ。でもね、森にはたくさんの虫や動物、植物がいてそれぞれに役割があるの。それを知ればきっと虫とも仲よくなれるんじゃないかな。

生物多様性って難しい概念だけど、私なりにひと言で表すと「命のつながり」。そもそも、虫や生物こそが住人。虫がたくさん棲める里山の環境は、人の暮らしともつながっています。様々な生き物が、同じ生き物である人間の命を育んでくれる。だからこそ、人間も森を守る必要があるって思うんです。

…こんな美しい森にも、何か問題ってあるの？

一見、何もなさそうでしょう？でも、異常な集中豪雨が続いたり、雪質も変わってベタ雪が多くなってきたり、秋の紅葉が色付かず葉が茶色っぽくなってきたりと、地球温暖化で自然界のバランスは確実に壊れてきていると感じています。

例えば今、この辺りは鹿が大増殖しているんです。鹿が樹皮や下草を食べ尽くすと、この美しいブナの森は枯れて、壊滅してしまいます。森の生態系が壊れると山の保水力が低下して自然災害の原因になるだけでなく農業も林業も立ちいかなくなります。

鹿の大増殖はバランスの崩れが顕在化した例ですけど、待ったなしという意識をみんなで共有するのは簡単じゃない。だからと言って手をこまねいていると、未来はないと危機感を持っています。

森は"人間らしさ"を呼び覚ます

…私たち学生にメッセージをお願いします。

森って、人間らしさ、を取り戻せる場所なんじゃないかな。人間の存在や小ささを知って謙虚になるという姿勢も含めて。自然はたくさんの豊かな恵みを与えてくれるけれど、一方で自然の力って怖いですよ。あっという間に押しつぶされてしまいます。

森での体験を通して子供たちが里山の現実を知り、地球環境や、生き物と人間の相互関係について考えるきっかけになったらいいな。たったひとつでもいいから、自分ごととして考えてくれたら嬉しいです。

「森のベンション・つつみ・すくえあ」
堤 美也子（つつみ みやこ）
平成元年に、一家3人で東京都から玉原高原に移住。みなかみ町体験旅行の「地域の本物に触れる体験を」という考えを聞いて、この大自然を全身で味わってほしいと、受入れを始める。

体験後、生徒同士で振り返ってみて…

多角的に里山を探究できる 2 泊3日プラン例

「自然の宝庫」を体感しながら、地域の課題に気づく。何事も臨機応変に対応する里山の「当たり前」を通して、
創造力や協働力を身につける。様々な方向から里山を探究し、自分の価値観を見つめ直すことができます。

	初日	2日目	3日目
8:30 頃		ホテル出発	里山生活体験
9:00 ～		里山生活体験	
昼	みなかみ入り		昼食後、受入れ先出発
～16:00	地域探究ハイキング		
泊	ホテル	各受入れ先	

里山生活体験
期間：通年
体験時間：1日（約 6 時間）～
ご要望に応じて
受入れ人数：4 ～ 200 名
（1軒あたり 4 ～ 10 名）
※受入れ軒数は変動する場合がありますので
詳しくはお問い合わせください

初日　圧倒的なスケールの自然を肌で感じながら自然と人の共生を考える「地域探究ハイキング」谷川岳・一ノ倉沢コース 6.6km

集合 12:30 / 解散 16:00
「谷川岳ロープウェイベースプラザ」※
ガイドさんがお出迎え・お見送りします
※観光バスは駐車場にて待機

ガイドさんの楽しいお話は生態系や生物多様性について考えるきっかけに

絶景スポット「谷川岳・一ノ倉沢」にて折り返し

17:00 頃　ホテル チェックイン

2日目 ～3日目　地域の暮らしに入り込み、伝承される生活の知恵や工夫、様々な価値観に触れる「里山生活体験」

8:30 頃　ホテル チェックアウト

到着 9:00 頃 / 出発 翌 13:00 頃
※エリアにより到着・出発時間に差が生じます
（30 ～ 50 分程度）

BUS
各受入れ先へは観光バスにて送迎
ホストファミリーがお出迎え・お見送りします
（先生立ち会いのもと）

最初はドキドキ緊張します

待ってました、この時を！
思いっきり走って、大声出せるー

火がつ、つかない。さあ、どうする？

翌日は、自主的にお手伝い。
皿洗いも薪割りも、慣れてきたかも!?

夜はお楽しみ県民おすすめ「上毛かるた」で勝負。
地域のこと、もっともっと知ろう！

里山で楽しく過ごすための基本的なマナー

事前に
- 里山は都会と大きく自然環境が異なります
  現地がどんな地域（気候風土など）なのか下調べをしましょう
- 受入れ先の方たちがどんな暮らしをしているか想像力を膨らませてみましょう
- 現地の環境に合わせた服装と持ち物を準備しましょう

現地で
- 気になること、分からないことがあったら、そのままにせず質問しましょう
- 嫌いなことも、苦手なことも、何でも挑戦してみましょう
- 受入れ先の方、班の仲間と積極的に話をして、一緒に活動しましょう
- 受入れ先での時間を大切に、そこでしかできないことをして過ごしましょう
- 困ったことや、体調が悪いと感じたら、すぐに受入れ先の方に伝えましょう
- 自然の中では楽しいことも危ないこともあります。受入れ先の方の話をよく聞いて活動しましょう
- 自然環境を守るため、まわりにある動植物の採取を控え、持ち込んだものは持ち帰りましょう
- その日に活動したことを振り返り、感じたことを言葉にして、受入れ先の方と仲間みんなで対話しましょう

暮らし方も、あり方も、こころざしも。個性あふれる地域のホストファミリー

田園エリア、高原エリア、谷川エリアと起伏に富んだ里山環境や、受入れ先によって異なる暮らしが体験できます。

田園エリア　15 軒

みなかみ 月夜野・新治地区 民家 2・民宿 4
沼田市地区 民家 3・民宿 1
川場村地区 民家 2・民宿 2・ゲストハウス 1
道の駅「水紀行館」からの所要時間：30～40分

林さん
皆さんにも自給自足の
楽しさを存分に
味わって欲しいです

高原エリア　20 軒

みなかみ 藤原地区 ペンション 2・民宿 5
沼田市玉原地区 ペンション 4
片品村地区 ペンション 4・民宿 5
道の駅「水紀行館」からの所要時間：30～70分

菊池さん
どんな子もみんなかわいい。
生徒さんと一緒に体験している時が
楽しくて、楽しくて

谷川エリア　4 軒

みなかみ くるみ村・栗沢地区 ペンション 3・民宿 1
道の駅「水紀行館」からの所要時間：5 ～15 分

八木さん
モットーは、
「自分が楽しむ。一緒に楽しむ。」
自然のことなら、なんでも聞いてね

手配の流れ

～ 2 ヶ月前　**受入れ先リスト提出**
必要軒数を割り出し、
所在地や家族構成などを
明記したリストを
学校団体様に提出

1 ヶ月前　**班名簿確定**
学校団体様より 1 軒あたり 4 ～ 10 名に班分けした名簿（弊社指定様式「受入れ先リスト」）を返信いただきます
名簿には、生徒氏名・アレルギー（食物・動物他）・配慮事項等の情報をご記入ください
※アレルギー・配慮事項等を確認した後、より詳細な生徒情報を受入れ先と共有するために
ヒアリングを行います
※班名簿確定後に受入れ先の変更が生じる場合があります

服装
持ち物
長袖・長ズボン・上着※・カッパ（上下分かれているものをおすすめ）・汚れてもよい運動靴もしくは長靴・帽子・作業用手袋（フィットタイプ）・パジャマなど寝まき・
虫除けスプレー・タオル・洗面用具・常備薬　※夜は冷え込むことがあります。防寒着として羽織るものがあると安心です

問いって何？どうやって見つけるの？ 地域の人と一緒に、問い続けていこう

大事なことは、ぜんぶ自然から教わった

モリさんがクマ猟師になったホントの理由

…なぜ、猟を始めたの？

俺が住んでいる、みなかみ町の高日向地区では、鉄砲やる家は2軒くらいだったんだけどね。俺んとこはお爺も親父も鉄砲撃ちで、俺が猟をやるのは自然の流れだったんだろうね。

最初の猟体験はウサギだ。小学5年になった時、お爺が家の裏山で罠の仕掛け方を教えてくれたのさ。ウサギの通り道を狙った罠の掛け方を覚えたことが、今思えばクマ獲りにも役立っているよ。獲物の行動をよく観察することが、猟の基本だからね。

…クマを獲るようになったのはなぜ？

最初は大物猟なんてやるつもりなかったよ。40年以上前、まだこの辺にはシカもイノシシもいなくて、山奥の方にクマがいるくらい。それにお爺も親父も鳥撃ちだからクマのことはわからない。

当時、みなかみ地区には80人くらいの猟師がいて、「クマを獲って一人前」という気風の土地だった。だから、鳥撃ちは何かと馬鹿にされてね。それがしゃくだった俺は何とかクマ獲りになりたかったんだけど、相手にしてもらえない。

悔しい思いをしていたら、たった一人だけ「おめえクマ獲りになりたいんかい」と声をかけてくれた。それが通称「将軍爺」。もう亡くなった伝説のクマ獲り名人で、俺にとって生涯の師匠だ。

クマ撃ちは、野生と野生の真剣勝負

…初めてクマを撃ったときの話を聞かせて。

最初は25歳の時、師匠にクマの「見切り」を教わっている時だった。「見切り」っていうのは、足跡とかエサを食った痕跡からクマの行動を読む方法だ。

最初にめっけたのは爺だ。尾根の真ん中に黒い塊がいて、エサを食っていた。「ここからだと遠すぎるから、裏から回ってお前が撃て！」と言われて距離にして130m位のところまで接近して撃った。4発撃って2発は当たったのに倒れない。なんと、クマがこっちへ向かってきた。弾は後1発しかない。緊張で足がガタガタ震えたね。

勇気を振り絞って最後の弾をドンと撃ったら、当たって転げ落ちた。けど数に入れて取り逃がしちまった。

失敗はしたけど、俺は度胸っていうものを学んだ。クマに対して引き金を引く自信がついたのさ。

…それで、クマ撃ちを仕事にしたんですか？

爺はクマ獲りで食っていけたけど、俺は本業が別にあるから仕事にしていない。

俺にとって鳥や獣を獲ることは、子供の頃から生活の一部だ。ご先祖様から受け継いできた土地の伝統のようなもの。その意味で、都会に住んで休みに田舎に出かけて鉄砲を撃つハンターとは、猟に対する思い入れが違うんだ。

クマ撃ちは動物と人間、野生と野生の真剣勝負だ。「見切り」をして「ここにいる」って判断して、ととんクマを追いかける。失敗すれば逆襲されるから生半可な気持ちじゃ撃てない。少なくとも俺は

クマを含めた自然に対する感謝の気持ちを大事にしている。

…クマのニュースをよく聞きます。

みなかみでも餌を求めてクマが出没している。それで、お役所が駆除に積極的になっているんだ。

ただ、俺は行き過ぎた駆除はどうかと思う。クマをどのくらいおっかないと感じるかは人それぞれだけど、絶やしちゃダメだ。クマが絶滅したらどうなるか、自然界へのしっぺ返しは必ず来るだろうね。

山の恵み、渓の恵み みなかみには全てがある

…モリさん流、みなかみの楽しみ方って？

イワナ釣りだろう、サクラマス釣りだろう。それに沢登り。マイタケ採りに山菜採り。米や野菜作りもできるし、ヤマブドウのジャムやワインも楽しめる。

自分の住んでいる田舎がいかに恵まれているか。それを知ったのはあるお客さんのひと言だった。「モリちゃんちの水はうまいね」。この辺じゃ、普通の沢水の水道なんだけど感激して帰りにボトルに詰めてもって帰った。へえ、そんなに違うもんか。都会になくて田舎にあるものって、つまりこういうことだとわかったね。

…最後に、僕たち学生に伝えたいことはありますか？

最近の大人は子供に危ないことをさせないけど、面白いことって、大抵は危ないんだよ。失敗して肝を冷やすことも大事でそこに反省と学びがあると思う。

俺たちはものがなかったから、欲しいものは自分の手で工夫して作ってきた。俺は学校の勉強は好きになれなかったけど、人生に大事なことはみんな自然から教わった気がする。

刃物の扱い方、火のおこし方、川遊び、楽しさも怖さもひっくるめて、子供たちに伝えることが俺たちの役目。俺たちがそれをしなかったら、この先誰が教えるんだ？と思っているよ。

「クマ猟師」
高柳 盛芳（たかやなぎ もりよし）通称 モリさん
群馬県水上町生まれ。自動車整備士、バーテンダーなどを経て、ボートショップを経営。地域文化としての釣りや狩りの技、アウトドア遊びを教えるネイチャーガイドとしても活躍。

多様な課題と向き合う 2泊3日プラン例

地域フィールドを題材に、のびのびと話し、考え、問いを繰り返す。みなかみの人の生き様や考えに触れながら生徒自身で事象を多面的に捉えるプログラムです。

	初日	2日目	3日目
9:00		地域実践者と対話・体験 選択制	リバー・ラフティング
昼	みなかみ入り		みなかみ出発
13:00	温泉街オリエンテーリング		
泊	ホテル	ホテル	

課題発見型プログラム
／ 3日間例
期間：通年
体験時間：1日〜ご要望に応じて
受入れ人数：15 〜 350名

初日 13:00 〜 15:30 ｜ 課題の見つけ方を体験する温泉街オリエンテーリング（班別行動）

課題発見への導入として現地に赴き、地域の歴史、自然、成り立ちなどメンバーと一緒にあらゆる視点で考察し答えを導き出します。ゲーム感覚で地域を巡る、知力、体力、チーム力を要するフィールドワークです 。
【班構成：1 班 5 〜 7 名】

20:00 〜 20:30
活動の狙いを解説し、動機づけを促す
ファシリテーションを行います

まずは現地に行ってみることが、課題発見の第一歩

2日目 9:00 〜 15:00 ｜ 地域課題に取り組む実践者との対話・体験型ワークショップ

？「昔は便利に使われてきた竹。今は誰も使わない。新たな活用法はないものか？」「コロナや戦争。今までの常識が通用しない。昔からの営みに解決のヒントはないものか？」

これらの解決策はひとつではないでしょうし、その解決策が本当に正しいのかそれすらもわかりません。でも、この地域が好きで何とかしたいという気持ちから自分にできることを始めた人たちがいます。解決策を言われた通りに体験するのではなく、こうしたらどうだろう？もっと違う方法があるのでは？子供たちなりに解決策を一緒に考え実践するプログラムです。
【選択別 10 〜 40 名】

20:00 〜 21:00
地域の人の職業講話・交流会

地域の課題は多様。解決策はひとつではないかもしれない

3 日目 9:00 〜 12:00 ｜ 課題解決の成功事例を体験するリバー・ラフティング

みなかみ町のアウトドアアクティビティを牽引し続け、観光産業へと発展したリバー・ラフティング。自然環境に配慮しながら観光に生かし、外国人ガイドを受入れることで共に発展してきました。自然と人の共生、多様性を認め合い、持続可能な「観光立町」を実現してきた、先駆的な成功事例です。
【班構成：1 ボート 7 名】

楽しいだけじゃない。地域課題の解決と SDGs を両立している

地域の自然・風土に触れ、人との真剣 な対話を通して「本物」を体験しよう

自然を愛する想いは循環する!

中島 正二
（なかじま しょうじ）
谷川岳の麓で生まれ、半世紀以上にわたり登山ガイドを続ける。様々なメディアにも登場する「山岳会の名物ガイド」。

あの山の向こうはどうなっているんだろう?

松原 正二さんが登山ガイドになったきっかけって?

中島 子供の頃から、谷川岳の裏側はどんな景色だろうと想像していたんだ。小学校5年生の時に初めて登ったら、後ろもずーっと山が続いてるんだとわかった（笑）。晴れていれば、遠くは富士山から北アルプスの山々まで360度の大パノラマだからね。でも、ただ登るだけじゃ本当の魅力はわからない。ガイドになって説明してあげたいと思ったんだ。

松原 正二さんの「登頂だけがゴールじゃない。過程が大事」という考え、本当にそうだなと思って。私の子育て方針にもしているんですよ（笑）。

中島 谷川岳って、僕にとって故郷の山でもあるけど、様々な魅力が詰まっている。何十年と登っていても、毎回違う感動を与えてくれるんだよ。だから、登る過程でいろんなことに気づいてもらえたらいいよね。

松原 そう! みなかみの自然の奥深さ、色、匂い、水の味、都会の自然との違いを五感で感じてほしいなぁ。

移住者が主役になれる町

中島 松原さんは、登山ガイドになるなんて思ってなかったんだよね。

松原 そうですよー。子育てしながら専業主婦していたんですから。

中島 でも、夫婦共通の趣味が「バックカントリースキー」だし、かなりのアウトドア派だよね。

松原 美成子
（まつばら みなこ）
趣味のバックカントリースキー好きが高じて埼玉県から移住し、今や名実ともに、中島正二さんの後継者として活躍。二児の母。

松原 自然も、体を動かすことも、大好きだから。でも、正二さんに「登山ガイド、やってみない?」と誘われた時は「そんなの無理です!」って、一度は断ったんですよね。

中島 僕は、絶対向いていると思ったよ。足腰がしっかりしているし、何より人柄が明るい。

松原 正二さんに背中を押してもらって飛び込んだら、今じゃ趣味も仕事も全部、山。暇さえあれば山に登ってます。

中島 家庭も顧みず（笑）。

松原 もっと早く始めればよかった。

中島 すっかり八マったね（笑）。意外かもしれないけど、登山ガイドって僕のような地元出身者は少なくて、ほとんどが松原さんのような移住組。でもそれって僕の願いでもある。

この大自然を気に入った人が来てくれて、結婚して子供を作って、根を下ろしてくれたら嬉しい。

松原 逆に、みなかみで生まれ育った人は、この自然が当たり前になってるかも。だって、私の子供たちも山には興味がなくて、将来は都会に出たいって（笑）。

中島 みなかみって昔から、いろんな人を受入れる土地柄なんだよ。街道に位置した温泉街だから、外から働きに来る人も多かった。

松原 今でも、他県人はもちろん外国の方も多いですもんね。多様性を受入れることで、新しい風が入って持続的に発展していく。人も、自然への愛も、循環していくのっていいですね!

水をテーマに地方と都市のつながりや自然と人の共生を考える 「地域探究ハイキング」

自然と人が上手に共生しているとして、ユネスコエコパークに登録されたみなかみ町。谷川岳・一ノ倉沢コースは多様で希少な動植物が豊富で、独特の生態系が見られます。この手つかずの原生的な自然環境が利根川最初の一滴を生み出し、関東の水瓶として首都圏約3,000万人の暮らしを支えています。源流の水の冷たさ、透明感、空気のおいしさなどを五感で感じとりながら、人と自然が調和して生きることの意義を考える探究プログラムです。

集合 12:30 / 解散 16:00
「谷川岳ロープウェイベースプラザ」※

※観光バスは駐車場にて待機

ガイドさんが
お出迎え・お見送りします

班に分かれ、個性豊かなガイドさんと対話しながら歩きます

登山ブームを後押しした日本一のモグラ駅「土合（どあい）駅」は必見!

谷川岳・一ノ倉沢コース
期間：5月下旬～11月中旬
体験時間：3時間～1日
受入れ人数：20～200名（1班13～15名／ガイド）
※雨天の場合、コースのアレンジあり

里山の風土の中で伝承されてきた農と工芸

昔から循環型の暮らしの中で育まれてきた知恵と技。
「必要なものは自分たちで作る」里山の当たり前を伝える人々との交流を通して「伝承する意義」を考える対話型プログラム。

食の豊かさを次代に残す方法を考えてほしい

ふれあいの家
本多 貞良さん

うちは江戸時代から10代続く農家です。私の代になって、約30年前に養蚕農家からリンゴやブルーベリーなど果樹農家に転向しました。高齢化などで離農する家も少なくない中、加工品作りなど6次産業化も積極的に進めてこの豊かな土地を次代に残したいと思っています。りんご狩り、米や野菜などの農業体験を通じて、普段何気なく食べているものがどれだけの手間をかけて作られているかを知ってほしいし、自給率など大きな視点で未来の食を考えるきっかけになってほしいですね。

農業体験
期間 ： 5月中旬～10月下旬（天候状況により変動）
体験時間：2時間30分～終日（約5時間）
受入れ人数：10～150名
※雨天の場合、田植え・稲刈りは中止

原点は、「人に喜んでもらうこと」

おめんの家
髙橋 はつ子さん

毎年秋に開催される地域の豊楽まつりで使われるお面を作り続けてきた父。亡き後も受け継いだお面作りの楽しさとおもてなしの心を伝えています。絵つけ体験に来てくれる子供達が楽しんでくれるのが嬉しくて、伝統の天狗面だけでなく時代に合わせたお面を取り入れて工夫しています。ここまで足を運んでくれた方々のために、珍しい農作物を使った加工品作りにも挑戦中。生活の中で身についた技や風習が人の喜びになる「おめんの家」が生きがいです。

おめん 絵付け体験
期間：通年
体験時間：1時間～
受入れ人数：1～50名

「苦労する」ことこそ、生きる力

わら細工の家
阿部 良子さん

昔はどこの家でも、夜なべをしてぞうりを何足も編んで履いていたんですよ。私の父も手先が器用で様々な生活用具を手作りしていました。その姿を見て育ったから、私にも感覚が残っているんですね。一見、シンプルなわら細工ですが、やってみると根気が必要です。苦労して自分の足に合ったぞうりを完成させた子供たちは大きな達成感を感じるようです。何でも簡単に手に入る時代ですが、苦労することが生きる力にもなることが伝わったら嬉しいです。

わら細工 工芸体験
期間：通年
体験時間：1時間～
受入れ人数：5～10名

対話を楽しむための基本的な マナー

事前に
- 普段と環境が異なる自然の中での活動です 現地の気候・風土など下調べをしましょう
- 活動の目的を十分に理解して臨みましょう
- 現地の環境に合わせた服装と持ち物を準備しましょう

現地で
- 自然の中は楽しいことも危険なこともあります。指導者の話や注意事項をよく聞いて行動しましょう
- 水や風の音を聞いたり、多様な動植物などを観察してみましょう
- 地元の人に、勇気を出して話しかけてみましょう
- 気になること、分からないことはそのままにせず、指導者に質問しましょう
- 貴重な自然を損なわないために、動植物を採取したり傷つけたりすることは禁止されています 持ち込んだゴミなどは必ず持ち帰りましょう
- 工具などを使う場合は適切に扱い、周囲にも十分配慮しましょう
- その日に活動したことを振り返り、感じたことを言葉にして、仲間と共有しましょう

服装 持ち物
リュックサック・汚れてもよい服装（長袖・長ズボン※肌が出ないようにハイソックスでガード）・ 汚れてもよい運動靴（滑りにくく、履き慣れた運動靴がおすすめ）・軍手等の手袋（※体験内容によってはガーデニング用が適している場合もあり）・帽子・タオル・水筒またはペットボトル（500ml 1～2本分相当）・傘・レインウェア・虫除けスプレー・日焼け止め・常備薬・ゴミ袋 ※草木による刺激や虫さされ対策として、肌を出さないよう服装に注意してください

コミュニケーションは得意？苦手？ 仲間のことを、もっと、もっと知ろう

一人ひとり持ち味は違う。だから面白い

海外で、初めて自分を見つめ直した

…今までで、一番のチャレンジ体験は何ですか？

25歳から3年間、オーストラリアのアウトドア会社でインストラクターとして働いたことかな。

…海外で働くのって大変そう…。

海外でインストラクターとして就職するって、やっぱり簡単じゃないよ。体も大きくないし、語学力のハンデもある。中でも、一番苦労したのはマインドの切り替えだった。

日本にいると、周りの空気を読んで、なんとなく協調していれば物事は進んでいくけど、海外じゃそうはいかない。自分の意見を主張しない人は、いないのと同じ。そうなると仕事も続けていけないし、生活すらできない。

人生で初めて、必死で自分を見つめ直して、何で勝負するかを戦略的に考えたよ。当時は、日本を含めたアジア人観光客が増えだした頃だったから、日本人インストラクターの自分がサポートすることでお客さんは安心するはずだってプレゼンして、社員にしてもらった（笑）。

失うものはないから、まずはやってみる

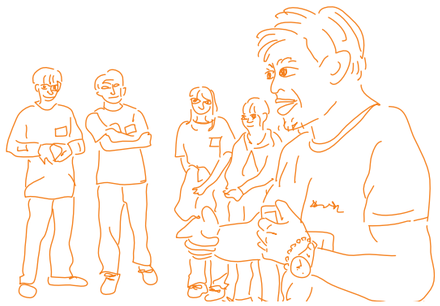
…稲田さん、スゴイ！ どうしたらそんなに強くなれるの？

「できないと言わない」ことかな。これは、オージーの先輩にアドバイスしてもらったことなんだけどね。

日本人は謙虚だから、つい自信がない雰囲気を出してしまう。だけど、海外の人はやったことがないことでも「俺に任せろ！」と自信満々。わからないことだって、引き受けてから後で調べる。それでいいんだと納得して、真似したよ。

こっちは失うものはないし、失敗したって日本に帰ればいいだけだ。そう開き直って、たとえ未経験でも「俺にやらせてほしい」と自分から仕事のチャンスを取りに行った。また、おかしいと思ったことを恐れないで自分の意見を堂々と言うようにしたよ。

この時の経験が今の仕事の一つであるチームビルディングのファシリテーター（参加者を巻き込み、コミュニケーションの流れを作る役割）のベースになったと思う。



…ぶつかることを恐れないって難しいかも。

僕がチームビルディングのプログラムを通して、みんなに乗り越えてほしいことの一つがまさにそれなんだ。

初めてのメンバー同士なら、当然最初は様子見から始まるだろう。でも、声の大きなリーダー格の子に従って他の子が我慢するんじゃなくて、一時的に雰囲気が悪くなってもいいから、一人ひとり違う持ち味を出していけばいい。

ぶつかるのもエネルギーだからね。エネルギーがまっすぐ合わさるとぶつかることもあるけど、角度を変えてうまく絡めればお互いのエネルギーを生かすことができる。

誰も取り残さずに、一人ひとりが自分らしさを生かしながら、他人の良さとうまく絡み合う。そんな体感ができるメソッドだから僕は気に入っています。

家族もチーム。個性を認め合っていきたい

…何でファシリテーターになろうと思ったの？

僕の子供が小学校5年生くらいだったかなぁ。これから子供が大きくなっていく中で、昔の限られた自分の価値観で接するよりは、チームビルディングを通して多くの子供たちと接する体験が子育ての助けになるかもと思ったんだ。

ところが、現実はそんなにうまくはいかなかった。親子は距離が近いから難しいよね。でも、家族もチームだと思うとどうだろう。親だからって子供に自分の答えを押しつけられなくなる。

親はよかれと思ってつい先回りしがちだけど、実は答えはすでに子供の中にあったりする。親としての僕の役割は、子供が自分自身で答え探しをするサポート役であること。このことを意識するようにしているよ。

…私たち学生にメッセージをお願いします。

全ての人は必ず、才能を持って生まれてきます。他の人とは違う良さを、自分で気づくのはなかなか難しいことなんだけど、「才能はある」ということを自分で信じることがすごく大切だと思う。

才能に気づき、自分らしく生きることが、結局誰かへの貢献にもなって、最終的に結果にも結びつく。僕は、みんなの才能を見つけて伸ばすお手伝いができたら嬉しいと思っています。

「チームビルディング　ファシリテーター」
稲田 勇人（いなだ はやと）
ミネソタ州 South St.Paul 高校卒業。帰国後、大学在学中に交換留学生のお世話や、海でライフセービング（人命救助活動）のボランティアとして活動。オーストラリアのアウトドア会社に就職後、帰国して日本のアウトドア会社に就職。独立後、みなかみ町でカフェレストランを経営しながら、チームビルディングプログラムに関わる。

目標に向かって仲間と協力する２泊3日プラン例

旅行の目的やクラスの課題を伺い、オーダーメイドで応えるプログラム。
導入として行うチームビルディングで得た様々な気づきはその後の活動につながり、コミュニケーション力を高めます。

	初日	2日目	3日目
9:00			リバー・ラフティング
昼	みなかみ入り	オリエンテーリング	みなかみ出発
13:00	チームビルディング		
泊	ホテル	ホテル	

チームビルディング
期間：通年
体験時間：３時間～１日
受入れ人数：10 ～ 250 名
【班構成：１班 15 ～17名】

みなかみで得た気づきを学校生活で実践してみよう

話し合いの場をつくることができる
それぞれの個性を理解する
協力できる関係性をつくる

チームビルディングと掛け合わせることで相乗効果が期待できる季節のプログラム

より良い関係づくりのための基本的なマナー

事前に
- 「学校に行くのが楽しい」、「このクラスで良かったと思えるクラスとは？」自分なりに考えをイメージしてみましょう
- 現地の状況に合わせた服装と持ち物を準備しましょう

現地で
- 自然には楽しいだけでなく、危険なこともあります 必ずファシリテーターの指示に従いましょう
- 体調が悪いと感じたら我慢せずスタッフに伝えましょう
- 自然環境の保護のためにゴミは持ち帰りましょう

旅行後
- 学校生活でも「まず、やってみる」と「振り返る」の体験を思い出し、実践してみましょう

服装 持ち物　動きやすく汚れてもよい服装と運動靴※・飲料水・タオル・虫除けスプレー・日焼け止め・傘　※室内活動の場合は、上履きを用意

楽しいだけじゃない。大自然 の中で、心と体に活力を！

心と体の中に「眠った力」を呼び覚ませ

みなかみの自然はワールドクラス

…アウトドアガイドの仕事を始めたきっかけって？

語学留学で行ったオーストラリアで初めてラフティングを体験してハマっちゃって。帰国後、縁あってみなかみにやってきました。みなかみの自然って実は世界一級。利根川上流の水量と谷川連峰の大パノラマはニュージーランドにそっくりなんです。「アウトドアの聖地」と呼ばれるみなかみのポテンシャルに気づいて以来、みなかみでアウトドアガイドの仕事をしています。

楽しい！だけじゃない、心と体へのプラス効果

…アウトドアアクティビティで、ストレス発散できそう～。

自然の中では全力を出すから、眠っていた動物的な力が呼び覚まされるんだと思う。始まる前と後ではみんなの顔つきが全く違ってる。

例えば、冬のアクティビティ「スノーシュー」は、高い積雪の上を約2時間歩くと体幹を使った全身運動になるし、それ以上に、予想もしていないことの連続。谷川岳麓を森の中から雪原にかけて歩くコースは、風景と地形が次々と変わるから特にドラマチック。運が良ければ、カモシカやオコジョ、テンなどに出会うことも。大歓声で雪合戦したり、天然の滑り台みたいな坂道を滑ってみたり。忙しい都会の日常では、こんな外遊びもなくなっているんじゃないかな。

それと、雪景色の中を無心で歩いていると、意識が内側に向いていくのを感じるんだ。日頃のイライラや焦りがスーッと消えて、「心が整う」ってこういうことじゃないかなって思うよ。

「好き」を仕事にしている大人に出会える

…本当にこの仕事が好きなんですね。

毎日、嫌だなと思って満員電車に揺られて出勤する仕事じゃないからね。今日はどんな人に出会えるだろう、どんなことをして喜んでもらおうかとワクワクするのが良いところ。何よりも、毎日のように表情を変えるみなかみの自然に、僕らは惚れ込んでいるからね。

ガイド以外にも、この土地を選び、暮らしている人たちそれぞれが信念を持って働いている人ばかりだから、積極的に話しかけるといいと思う。先生でも親戚でもない大人と心開いて話す経験は貴重だよ。

…剛さんの子供の時代と、今の子供、違いを感じることはありますか？

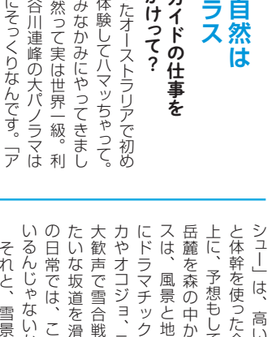
個人的な感想ですが、「いい子」が増えたなぁ。いわゆる「やんちゃな子」はほとんどいなくなって、みんな素直でいい子。これはやはり、周りの大人たちが先回りして、挫折や失敗がないようお膳立てしてきた結果なんじゃないかな。

学校、部活、塾とやることが決められ、敷かれたレールの上を無難に走っているから、「～したい！」と自分の内側から湧き上がる衝動で動いたりしない。常に周りの空気を読んでいる分、本当の気持ちを抑え込んでしまって、知らず知らずのうちにストレスを溜めているんじゃないのかな。

…最後に、僕たち学生に伝えたいことはありますか？

最近はSNSなどの影響もあって、何でも効率的にこなすことが正しいかのように見える。失敗しそうなことにはチャレンジせず、「無理」とすぐ口にします。僕は「やってみないとわからないよ」とよく言うんだけど、うまくいかない時こそ人は成長する。

僕らは、今日の失敗を自慢に思えるような、挑戦を楽しめる環境を作ってあげたいと思っています。



「アウトドアガイド」
小柿 剛（こがき ごう）
大阪府出身。オーストラリア留学中にケアンズでラフティングと出会い、ガイドを目指す。1996年からみなかみ町でアウトドアガイドの活動をスタート。現在は、リーダー的存在として活躍中。

雪の上で自己調整力を高めるスノーシュー

スノーシュー（西洋かんじきと呼ばれる雪上歩行の道具）を履いて雪原を歩くアクティビティ。足裏の感覚を使うことで、バランス感覚を取り戻しやすくなるだけでなく、一面雪景色の静かな環境にいると意識が内側に向くので、心身の自己調整力を高めるトレーニングになります。

スノーシュー
期間：12月下旬～3月上旬
体験時間：3時間～1日
受入れ人数：5～150名

服装・持ち物 リュックサック・スキーウェア・冬用手袋・ニット帽・スノーブーツ・サングラスまたはゴーグル・ネックウォーマー・日焼け止め・着替え用のインナー・フリース等の防寒着・タオル
※体温調整ができる服装の準備をおすすめします

マイナスイオンを全身に浴びながらハイキング

谷川岳・一ノ倉沢のハイキングコースはダイナミックな自然と絶景を楽しめることで人気です。森のマイナスイオンを全身に浴びながら緩やかな山道を歩くことで心身が解放され、本来のバイオリズムを取り戻します。山を知り尽くしたガイドが自然界の美しさや不思議をナビゲートします。

谷川岳・一ノ倉沢ハイキング
期間：5月下旬～11月中旬
体験時間：3時間～1日
受入れ人数：20～200名（13～15名/ガイド）
※雨天の場合、コースのアレンジあり

服装・持ち物 リュックサック・長袖・長ズボン※1・レインウェア・履きなれた運動靴・帽子・水分・タオル・ゴミ袋※2・虫除けスプレー
※1 体温調整ができる服装　※2 ゴミは持ち帰る

緊張とリラックスを楽しむダイナミックな川下り

利根川上流をダイナミックに川下りするリバー・ラフティング。日常ではあまり使わない筋肉や神経など、身体の様々な機能が刺激され、適応力を高めます。ヘルメット、ウエットスーツ、ライフジャケット等の装備を着けて、熟練のインストラクターが指導しますので、安心して活動できます。

リバー・ラフティング
期間：5月下旬～10月下旬
体験時間：3時間～
受入れ人数：10～300名
※荒天や水位が上下した場合、レイク・ラフティングまたは工芸体験に振替

服装・持ち物 ナップサック・水着・濡れてもよい運動靴※・タオル・コンタクトの方はゴーグル、メガネの方はメガネバンド　※スニーカー、スポーツサンダルなど足にフィットするもの。ビーチサンダル・クロックス不可（濡れた岩の上は滑りやすく、水中では脱げてしまうため着用不可）

キャニオン（渓谷）でなければできない冒険体験

水の力が作りだした天然のウォータースライダーを滑って遊んだり、大きな天然のプールに飛び込んで泳いだり。日常の生活では絶対に味わえない、本物の大自然との一体感を体験できます。専用の装備を身に着けて、専門インストラクターの指導のもとで安全に活動します。

キャニオニング
期間：5月下旬～10月上旬
体験時間：3時間～
受入れ人数：8～40名
※荒天や水位が上下した場合、レイク・ラフティングまたは工芸体験に振替

服装・持ち物 ナップサック・水着・タオル・コンタクトの方はゴーグル、メガネの方はメガネバンド　※運動靴はこちらで用意

静かな湖面で感覚を研ぎ澄ます

美しい原生の自然を2人乗りのカヌーで探検するプログラム。止水域（湖面）での活動のため、静かな環境で自分の心に向き合えます。リラックスしながら集中力が高まるという理想的な心身の状態を体験できます。インストラクターがカヌーの漕ぎ方や安全についてサポートします。

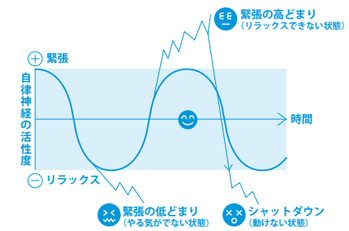
レイク・カヌー
期間：5月上旬～10月下旬
体験時間：3時間～
受入れ人数：4～100名
※雨天の場合、工芸体験に振替

服装・持ち物 動きやすく濡れてもよい服装・レインウェア・濡れてもよい運動靴やサンダル※・タオル・帽子・サングラス・蓋の閉まる飲料水
※春・秋は水が冷たい場合がありますので、長靴がおすすめ

自然と人の資源を最大限に活かす、みなかみヘルスツーリズムプロジェクト

みなかみでは、その豊かな自然や資源を現代人のヘルスケアに活かすプロジェクトがスタート。子供から大人まで抱えているストレスや疲れを癒すために、自然の中でのアクティビティを通して緊張とリラックスのバランスを整え、本来のバイオリズム（＝生命力）が回復することを目指しています。

“現代人のストレスと自律神経系の凍りつき”（監修：環境神経学研究所代表　藤本 靖氏）



安全に楽しく活動するための基本的なマナー

事前に
- 活動の目的を十分に理解して臨みましょう
- 現地の気候、プログラムの特徴に合わせた服装と持ち物を準備しましょう

現地で
- 自然には楽しいだけでなく、危険なこともあります。必ずガイドの指示に従いましょう
- 分からないことがあったら、そのままにせずガイドに質問しましょう
- 体調が悪いと感じたら我慢せず、すぐにガイドに伝えましょう
- 自然環境の保護のためにゴミは持ち帰りましょう

雪国に伝わる知恵と、その奥深さを学ぶ1泊2日プラン例

太平洋と日本海の分水嶺に位置し、豪雪地帯としても知られる冬のみなかみ町。
厳しくも豊かな自然と共生する雪国の暮らしを体験することで、昔から伝わる生活の知恵、雪国でしかできない遊びを学べるプログラム。

	初日	2日目
AM		雪国生活体験
昼	雪国生活体験	昼食後、受入れ先出発（13:00頃）
PM		
泊	各受入れ先	

雪国生活体験
期間：12月～3月
体験時間：1日～ご要望に応じて
受入れ人数：10～160名
（1軒あたり約10名）

初日～2日目　厳しくも豊かな雪国に伝わる知恵と遊びを学ぶ「雪国生活体験」

到着12:00頃 / 出発 翌13:00頃

BUS

各受入れ先へは観光バスにて送迎
ホストファミリーが家の前でお出迎え・
お見送りします（先生立ち会いのもと）

雪ぞりやろうよ
ワクワクするね！

わぁーーーーお!!

テンションが上がる～★

お話しがとまらない～～～～

お家の人のために
雪かきのお手伝いしよう！
でも、毎日だと大変だ。。。

うわ～、かまくらの中ってとっても静かで幻想的！

雪国の生活を楽しむための基本的なマナー

事前に
- 冬の里山は、都市の気候風土と大きく異なります
  現地の自然環境や暮らしについて下調べをしましょう
- 受入れ先の方たちの日常を想像し、お話ししたいこと体験したいことなどをまとめておきましょう
- 冬は気温も低く、雪で足下が滑りやすく歩きにくい場合があります
  現地の環境に合わせた服装と持ち物を準備しましょう

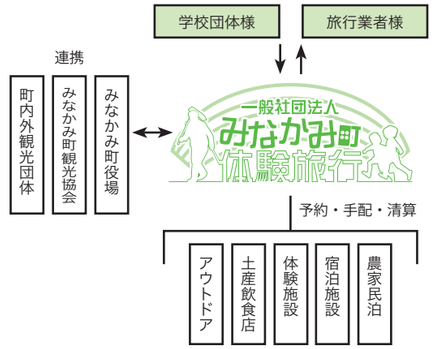
現地で
- 気になること、分からないことがあったら、そのままにせず受入れ先の方に質問しましょう
- 嫌いなことも、苦手なことも、何でも挑戦してみましょう
- 受入れ先の方、班の仲間と積極的に話をして、一緒に活動しましょう
- 受入れ先での時間を大切に、そこでしかできないことをして過ごしましょう
- 冬の自然環境は楽しい反面、危険も潜んでいます。受入れ先の方の指示に従いましょう
- 活動したことを振り返り、感じたことを言葉にして、受入れ先の方と班の仲間で対話しましょう

服装　スキーウェア・冬用手袋・ニット帽・スノーブーツ・サングラスまたはゴーグル・ネックウォーマー・日焼け止め・着替え用のインナー・フリース等の防寒着・パジャ
持ち物　マなど寝まき・タオル・洗面用具・常備薬

「みなかみ町体験旅行」の受入れ体制と緊急時対応について

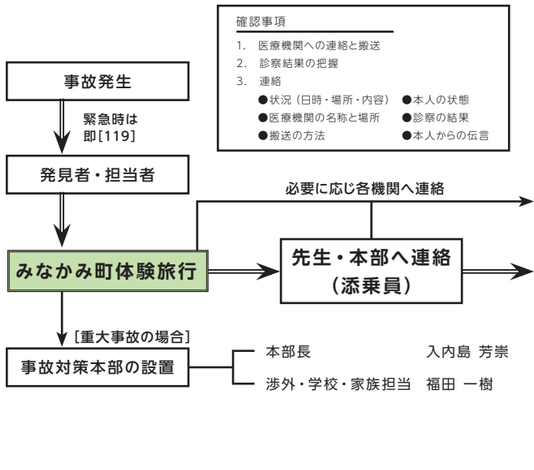
窓口のご対応

役場や観光団体等と連携し、町内および近隣市町村の観光事業者をとりまとめ、学校団体様や旅行業者様が安心して円滑に旅行実施ができるように企画から旅行実施後までサポートします。



安全対策・緊急時の対応について

各体験ごとに専門のインストラクターを適切に配置し安全な体験活動を実施します。緊急救命講習等の各種安全講習への参加を義務づけています。里山生活体験受入れにおいては、みなかみ町農家民泊ガイドラインに沿った受入れ体制を構築しています。万が一に備え、各種保険にも加入しています。



里山生活体験時の保険契約内容

傷害保険	●死亡・後遺障害…1,000万円 ●入院 /1日…4,000円 ●通院 /1日…2,500円
賠償責任保険	●身体賠償責任…1名 /7,000万円 …1事故 /1億円 ●財物賠償　…5,000万円

緊急時の連絡先

警察、消防、保健所など公的機関と連携し対応いたします。

救急・救命　火災　119［携帯可］

利根沼田広域消防本部	0278-22-0119	群馬県沼田市高橋場町 2049-1
利根沼田広域東消防署	0278-56-2300	群馬県沼田市利根町平川 1269
利根沼田広域西消防署	0278-64-0002	群馬県利根郡みなかみ町羽場 59-4
利根沼田広域北消防署	0278-72-4349	群馬県利根郡みなかみ町湯原 1681-1

警察　110［携帯可］

沼田警察署	0278-22-0110	群馬県沼田市上原町 1738-1

保健所

利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185	群馬県沼田市薄根町 4412

行政機関

みなかみ町役場	0278-62-2111	群馬県利根郡みなかみ町後閑 318
みなかみ町教育委員会	0278-62-2275	群馬県利根郡みなかみ町後閑 318

病院

[片品村]		
片品診療所	0278-58-3910	群馬県利根郡片品村鎌田 3946-67
星野医院	0278-58-2018	群馬県利根郡片品村鎌田 3973
[川場村]		
川場診療所	0278-52-2014	群馬県利根郡川場村谷地 2077-1
★群馬パース病院	0278-52-2141	群馬県利根郡川場村生品 1861
[沼田市]		
★沼田脳神経外科循環器科病院	0278-22-5052	群馬県沼田市栄町 8
★利根中央病院	0278-22-4321	群馬県沼田市沼須町 910-1
★沼田病院	0278-23-2181	群馬県沼田市上原町 1551-4
[みなかみ町]		
水上医院	0278-72-2031	群馬県利根郡みなかみ町鹿野沢 196
上牧温泉病院	0278-72-5858	群馬県利根郡みなかみ町石倉 198-2
月夜野病院	0278-62-2011	群馬県利根郡みなかみ町真庭 316
竹内医院	0278-62-1677	群馬県利根郡みなかみ町下津 2095

★ 夜間・休日対応