

## アクセス



高野  
こうや  
癒しの里  
なみの

南会津の  
緑に包まれる



## 参加しよう

高野癒しの里は子どもから年配の方まで、楽しく活動を行っています。  
活動予定や参加方法はホームページをご覧ください。

## お問い合わせ

活動の参加や入会について、詳しくはこちらまで

特定非営利活動法人 森林野会

Mail ● [morinokai.minamiaizu@gmail.com](mailto:morinokai.minamiaizu@gmail.com)

Web ● <https://moriein.jimdofree.com/>



森林野会の  
公式サイトを  
見てみよう！

高野癒しの里





南会津の  
緑に包まれる  
癒しの空間

福島県南会津町高野地区にある里山  
高野癒しの里はNPO法人森林野会が高野区  
民や高野もりネット協議会と連携して生まれ  
た自然体験フィールドです。高野地区の豊かな  
森林と都心から近い地利を生かして、大自然  
に触れ合い癒される空間を目指しています。  
また、季節ごとに行うイベントを通して人や  
里山とのつながりを作り、もっと里山のこと  
を知ることができます。

自然との  
ふれあい

季節ごとのイベントが盛りだくさん。  
南会津のありのままの  
自然をたっぷり味わえます。

心地よい  
やすらぎ

故郷のような温かい里山。  
日頃の疲れを癒し、  
活力を取り戻せる空間です。

里山からの  
教えと学び

里山の自然に触れ合うことで  
自然のめぐみを感じ、  
ともに生きる価値観を育みます。

# どなたも楽しめる！ 高野 癒しの里

約300haの広大なエリアの中は  
主に3つのエリアで構成されています。



## 季節の香の森 拡大図

詳しくは7ページへ



蓮の花



池から見える景色

## じね~んの森

ツリーハウスや木のブランコ、ピオトープなどがあります。子どもたちが自然の中で思いっきり遊べる森です。秋になると、美味しいさるなしとほおずきを収穫し味わうことができます。丸木橋もありアドベンチャーを感じます。



ツリーハウス



さるなし



小川にかかる丸木橋



「じね~ん」とは南会津の方言で「じね~んとやっぱ」と使用されてきました。無理をせず自然の時の流れで物事を成し遂げると言う意味です。

## じね~んの森 拡大図

詳しくは5ページへ



詳しくは8ページへ

秋の紅葉



## 桜並木の散策路

10kmほどの散策路です。千本桜を目指し、毎年桜を植える植樹会を行っています。また、季節ごとにウォーキングを行います。散策路の途中には高野地区の山が一望できる見晴らし台がありとても気持ちいいです。



高野地区の山々が一望できる見晴らし台



紅葉の時期のウォーキング(白桑山林道)

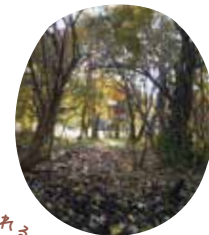
# 高野癒しの里 8つの癒し スポット

## 1 木々のトンネル

木々が偶然重なり合いトンネルみたいになっているスポット。トンネルの向こうにはツリーハウスが見えます。春から夏は綺麗な緑色のトンネルに、秋には紅葉のトンネルになります。



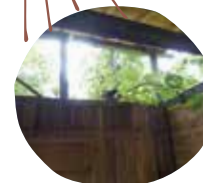
秋葉の時期



穏やかな時間が流れる木々のトンネル

## 2 ツリーハウス

じね〜んの森のツリーハウス。3階には大きな窓が2つあり、広場をゆっくり見下ろせます。晴れた日は上のくわの葉っぱが日差しでキラキラと輝きます。秘密基地のような感覚が味わえます。



やわらかな木漏れ日が降り注ぐツリーハウス

## 3 木のブランコ

じね〜んの森にある木のブランコ。木々に囲まれた中にあります。自然の中でゆったり揺られることはもちろん、風を切りながらこぐのもとても気持ちいいです。大人も子どもも楽しめます。

緑に包まれながら揺れる木のブランコ



## 4 ポンポコばやし

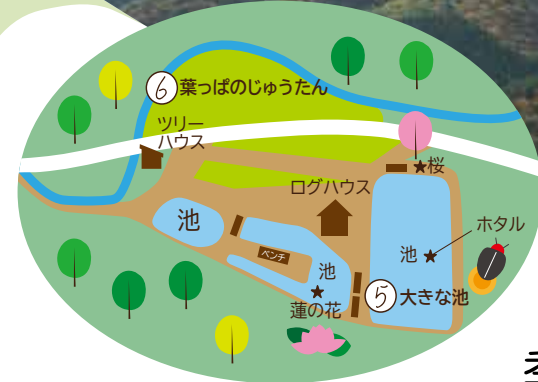
杉林の中に、丸太のベンチがたくさんある場所です。たぬきが出ることと音楽会を行うことからこの名前が付けました。真っ直ぐと伸びる杉を見上げるととても心が落ち着き、心地よいです。



楽しいハーモニーが聞こえるポンポコばやし



じね〜んの森



## 季の香の森

## 桜並木の散策路

### 5 大きな池

季の香の森で一番大きな池です。池の近くに木のベンチがあり、ゆっくり池と山々の景色が楽しめます。青空の日には池に自然の姿が映りだし、綺麗です。また、夏にはホタルを見ることができます。



四季の景色が楽しめる大きな池

### 7 桜並木

散策路では干本桜を目指して桜を植えています。現在は年々と成長する桜を見ることができます。白桑山林道に桜を植え終わった数年後の春には、綺麗な桜並木を見ることができます。



春が毎年待ち遠しくなる桜並木

### 6 葉っぱのじゅうたん

季の香の森の池の反対側にある小さな森です。晴れた日は木々の隙間から柔らかく心地よい光が降り注ぎます。秋には紅葉で、葉っぱのじゅうたんが楽しめます。小川もあり、せせらぎの音が楽しめます。



ふかふかで気持ちいい葉っぱのじゅうたん



心地よい風に癒される山の絶景

### 8 見晴らし台

桜並木の散策路の中で高野地区の山々が見渡せる場所です。木々が大きく開けていてとても壮大な景色が楽しむことができます。ウォーキングの途中で休憩する時に最高の場所です。



# 高野癒しの里 季節をめぐる

季節によって様々なイベントを行っています。  
その中でおすすめなものをご紹介します！

※体験は完全申し込み制です。  
詳しくはHPをご覧ください。 <https://morein.jimdofree.com/>



## 季節ごと

### 癒しの里 マウンテンサイクリング

里山をファットバイクで走ります。自然の中を走るためよりアドベンチャーを感じることができます。最初は足慣らしから行っていくため初めての方でも安心して体験ができます。



## 2月 高野の雪まつり

里山の冬をアクティブに楽しめます。国内でトップクラスの長さを誇る雪の滑り台やかまくら・雪像作りなど盛りだくさん。雪の中で思う存分に遊べます。



## 11月 さるなしの植樹会

(さるなしのオーナーになれる方向け)

さるなしのオーナーとなって、自分のさるなしを植樹することができます。翌年にはたくさんの実がみのり、収穫を楽しめます。ぜひ、オーナーになり毎年収穫を楽しんでみませんか。



## 11月 桜の植樹会

(千本桜のオーナーになれる方向け)

癒しの里が目指す千本桜を達するための植樹会です。千本桜のオーナーとなって植樹をし、記念に桜に名前をのけることができます。里山に来るたびに、桜の成長を見届けることができます。



さるなしオーナー制度とは  
里山にさるなしの苗を植樹して、管理や収穫を楽しんで頂く制度です。  
オーナー権利料 5000円  
管理料(翌年から) 2000円  
※ご自分で管理される方はかかりません。



千本桜オーナー制度とは  
里山に桜の苗を植樹し、記念に名前を記すことで成長を楽しんで頂く制度です。  
オーナー費用 3000円  
管理費用として使用



## 季節ごと

### 森のガイドと歩く ウォーキング

森のガイドと一緒にのんびりと植物や動物の解説を聞きながら里山を散策することができます。春夏秋冬それぞれの里山を見ることができます。散策する途中、たくさんの植物たちに出会えるかも。



## 3月 きのこの植菌体験

(きのこの育て方を知りたい方向け)

きのこの育て方を1から学ぶことができます。まず、原木を作ることから始め、穴開けをし植菌していきます。しっかりと講習を受けた上で体験できます。



## 10月 さるなし ほおずき収穫祭

さるなし、ほおずきの収穫体験が楽しむことができます。甘いさるなし、ほおずきをその場で味わえます。両方とも美容と健康に良い栄養素がたっぷりです。



こちらのさるなし、ほおずきを使用したジャムやジュース

# 準備はこれで バッチリ!!

初めてだからどんな服装で行けばいいの？  
持ち物は？など不安がたくさん。  
そんな方に向けて、季節ごとの服装・持ち物について解説します！

## バック



両手があいて歩きやすい  
リュックがおすすめ

## 持ち物 チェックリスト

一緒にチェックしよう!

- 飲み物と軽食
- タオル(予備も)
- 着替え
- 雨具か防寒具
- ティッシュ
- お金
- ビニール袋
- スマートフォン など

## あると便利なもの

### 通年



カメラ



時計



ポール

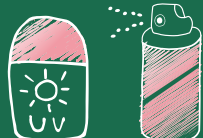


常備薬

### 春から秋



レジャーシート



日焼け止め・虫よけ

### 冬



カイロ



ネックウォーマー

## 春 / 秋



帽子

日焼けと紫外線対策

手袋(軍手)

体験で使用

シャツ

春・秋は長袖シャツ  
薄手のジャケットも

ズボン

ストレッチ性のある素材が最適  
素肌はダメ

靴

10cm以上の長さのもの  
長靴でもOK

## 夏



帽子

日焼けと紫外線対策

シャツ

速乾性のもの  
上着が1枚あると便利

手袋(軍手)

体験で使用

ズボン

速乾性のもの。素肌はダメ  
サポートタイツなどを履く

靴

10cm以上の長さのもの  
長靴でもOK

## 冬



帽子

ニット帽などの耳が隠れる暖かいもの

防寒着

雨や雪に強い防水性のもの

インナー

保温性があるもの  
フリースやセーター

手袋(防水のもの)

暖かく防水性があるもの

靴

防水性のあるハイカットのもの  
長靴でもOK

## 服装のポイント

★ 上着は前開きでフード付きが良い



急に雨が降ってきたり  
寒暖の差が激しい時に  
温度調節ができる

★ コットン(綿)はなるべくさける



コットン(綿)は汗を吸収し  
やすいが、乾きが遅いため  
なるべく避ける

さらに、高野癒しの里  
癒しを深掘り

高野癒しの里を知り尽くすNPO 法人森林野会  
だからこそ知っている癒しのポイントや新たな  
魅力を紹介します。

＼ NPO法人森林野会の星 義道理事長に聞く ／

高野癒しの里の  
活動をもっと知ろう



理事長  
星 義道

さるなし・ほおずき育てた理由

Uターンし第2のスタートを切った時に、健康と食を  
コンセプトに思い立った1つが、母が大切にしてい  
たさるなしの木と南会津の一部で栽培されていて食用  
ほおずきでした。どちらも健康効果が高い果実と会  
津伝統野菜です。それらを利用して特産品にしたい  
と栽培を始めました。

国内トップクラスの長さを誇る  
雪の滑り台を作ったきっかけ

南会津の山治いは豪雪地帯です。冬は除雪が仕事  
で、子どもたちが遊ぼうと思ったらスキー場に行  
くことが主流です。そのため、冬は閉ざされる峠の  
林道を利用して雪で遊べるフィールドを作りたい  
と考えました。緩やかなコースとスリル満点の急  
傾斜のコースがあり、多くの方から好評です。

森のガイドと歩く  
ウォーキングの魅力

春には新緑と桜に山菜採取、秋は紅葉やきのこ狩り、  
そばなど、春夏秋冬それぞれの特徴がたくさんつ  
まったコースをウォーキングします。また、ウォー  
キング後の大自然を感じながらの食事はとても楽し  
く感動的なものです。まとめると、すべての季節で心  
が癒されることが一番の魅力です。

千本桜を目指した理由

里山の林は雑木と杉の木が主体でありこれといった  
特徴がありません。そのため、より人々が感動できる  
里山風景はないだろうかと考えたことが、10kmの遊  
歩道作りと合わせた林道への桜並木をつくることで  
した。町の1万本の桜植樹運動と連動し、高野癒しの  
里では千本桜を目指すことにしました。

＼ NPO法人森林野会のスタッフに聞く！ ／

高野癒しの里の  
私の癒しのとき



森のガイド  
奈良部 クミ

仲間と散策しながら、教えてもらった木の実を見  
つけて食べながら歩いたりしています。他の人の  
ために一粒か二粒くらいに食べるのをグッとこら  
えて。また、ボンボコばやしで保育園児を招いて行  
う「森のようちえん」毎年出会う子供達の笑顔が楽  
しみです。

森のガイド

石塚 百合子

四季折々、里山の自然が私たちを迎え入れてくれ  
る高野癒しの里。ただ、いるだけで自然に癒される  
のですが、そこから歩き出すと、水の音、風の音、  
山の香り、目に映る森の色々。自然散策や、森で集  
めた蔦や木の実でリース作り、雪の滑り台とイベ  
ントも魅力的です。

副理事長

野田 雅之



森の中には何本もの散策路があり、森ガイドの方  
と歩くとは違った世界、見方が広がって  
あつという間に時間が過ぎて行きます。そして小  
高い展望台へ。遠くに田島の町が一望できます。夏  
でも涼しい風が吹き抜け、ここでみんなで持参し  
たおにぎりを食べる、最高の楽しみです。

森のガイド

平野 健一



癒しのふるさと、森の中を自然観察インストラ  
クターとしてみなさんと一緒に散策すること  
です。動植物の息遣いを感じ、心の癒しを体感して  
みませんか。季節の花の群落に出会えば体の免疫  
力アップにも繋がります。人間の生活の原点に戻  
り不思議を見つけながら、フィトンチッドのシャ  
ワーを浴びましょう!!

あなたも高野癒しの里で  
癒しを感じてみませんか?

