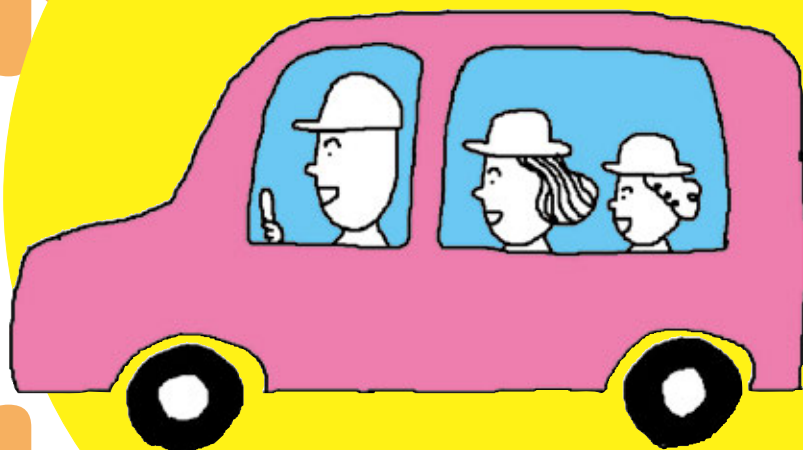


フクフク!
はじける
田舎リズム♡



春日里山はく

志太榛原エコ & グリーンツーリズム博覧会

開催
期間

2016 / 3 / 5 (土) - 4 / 3 (日)

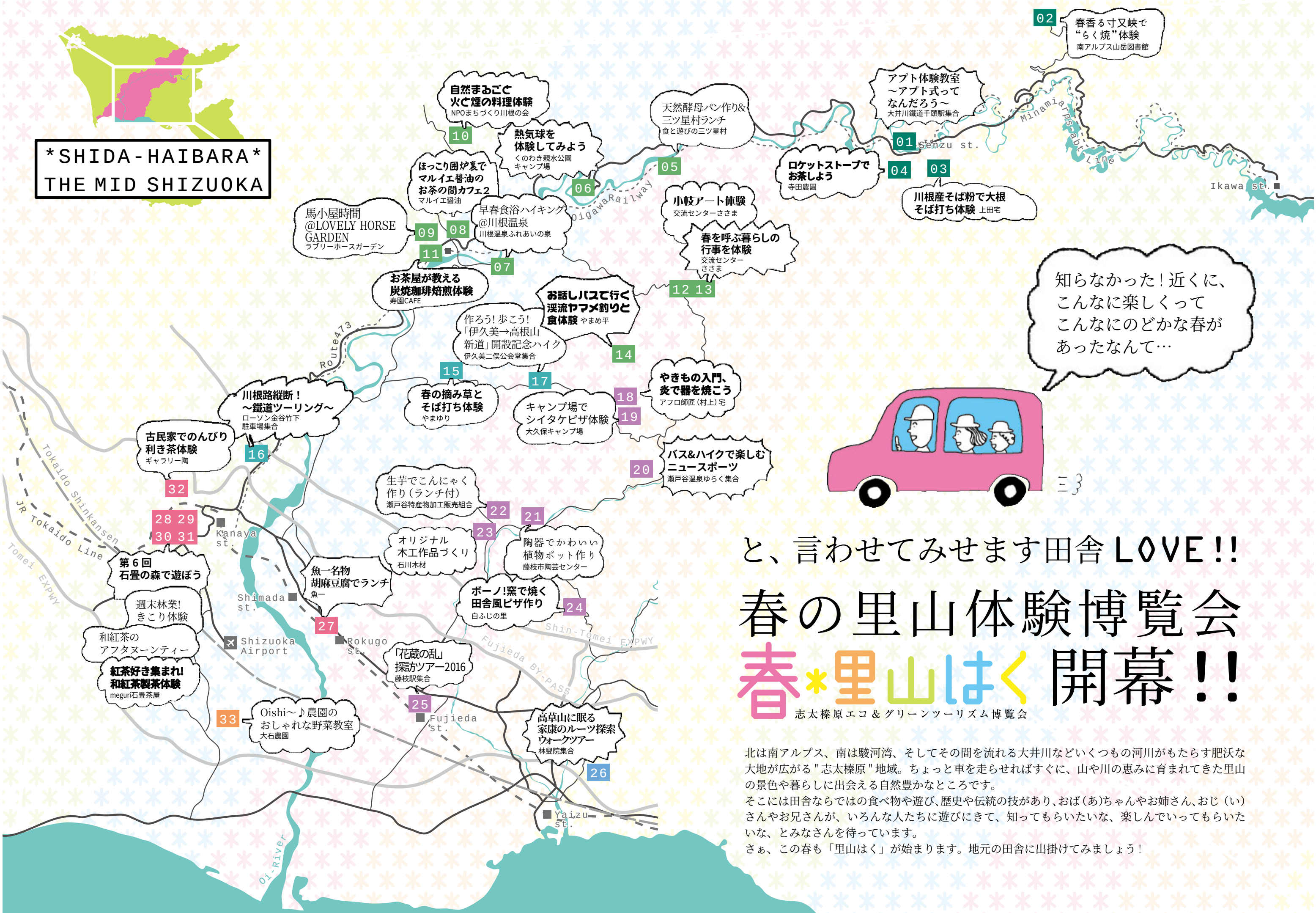
開催
場所

志太榛原地域の田舎のいろいろなところ

= 特製 * 体験プログラムカタログ =

33 Programs

* SHIDA-HAIBARA *
THE MID SHIZUOKA



知らなかった!近くに、
こんなに楽しくって
こんなにのどかな春が
あったなんて...

と、言わせてみせます田舎 LOVE!!
春の里山体験博覧会
春*里山はく 開幕!!
志太榛原エコ & グリーンツーリズム博覧会

北は南アルプス、南は駿河湾、そしてその間を流れる大井川などいくつもの河川がもたらす肥沃な大地が広がる"志太榛原"地域。ちょっと車を走らせればすぐに、山や川の恵みに育まれてきた里山の景色や暮らしに出会える自然豊かなところだ。
そこには田舎ならではの食べ物や遊び、歴史や伝統の技があり、おば(あ)ちゃんやお姉さん、おじ(い)さんやお兄さんが、いろんな人たちに遊びにきて、知ってもらいたいな、楽しんでいてもらいたいな、とみなさんを待っています。
さあ、この春も「里山はく」が始まります。地元の田舎に出掛けてみましょう!



Sunday

6

14 お話しバスで行く
溪流ヤマメ釣りとお茶体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

29 週末林業!
きこり体験

30 和紅茶の
アフタヌーンティー

13

13 春を呼ぶ暮らしの
行事を体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

27 魚一名物
胡麻豆腐でランチ

29 週末林業!
きこり体験

33 Oishi~♪農園の
おしゃれな野菜教室

20

06 熱気球を
体験してみよう

15 春の摘み草と
そば打ち体験

16 川根路縦断!
〜鉄道ツーリング〜

29 週末林業!
きこり体験

33 Oishi~♪農園の
おしゃれな野菜教室

27

01 アプト体験教室
〜アプト式ってなんだろう〜

05 天然酵母パン作り&
三ツ星村ランチ

06 熱気球を
体験してみよう

10 自然まるごと
火と煙の料理体験

17 作ろう!歩こう!“伊久美→
高根山新道”開設記念ハイク

19 キャンプ場で
シイタケピザ体験

21 陶器でかわいい
植物ポット作り

22 生芋でこんにやく作り
(ランチ付)

23 オリジナル
木工作品づくり

29 週末林業!
きこり体験

3

04 ロケットストーブで
お茶しよう

06 熱気球を
体験してみよう

10 自然まるごと
火と煙の料理体験

16 川根路縦断!
〜鉄道ツーリング〜

28 第6回 石畳の森で
遊ぼう

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

7

08 ほっこり囲炉裏で
マルイエ醤油の
お茶の間カフェ2

8

03 川根産
そば粉で
大根そば
打ち体験

27 魚一名物
胡麻豆腐で
ランチ

9

10

11 お茶屋が教える
炭焼珈琲焙
煎体験

11

12

09 馬小屋時間
@LOVELY HORSE GARDEN

14 お話しバスで行く
溪流ヤマメ釣りとお茶体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

14

08 ほっこり囲炉裏で
マルイエ醤油の
お茶の間カフェ2

15

03 川根産
そば粉で
大根そば
打ち体験

16

30 和紅茶の
アフタヌーン
ティー

17

18

19

12 小枝アート
体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

24 ポーノ!窯で焼く
田舎風ピザ作り

26

01 アプト体験教室
〜アプト式ってなんだろう〜

02 春香る寸又峡で
“らく焼”体験

07 早春食浴ハイキング
@川根温泉

10 自然まるごと
火と煙の料理体験

12 小枝アート
体験

26 高根山に眠る家康のルーツ
探索ウォークツアー

32 古民家でのおんぴり
利き茶体験

21

15 春の摘み草と
そば打ち体験

22

03 川根産
そば粉で
大根そば
打ち体験

08 ほっこり囲炉裏で
マルイエ醤油の
お茶の間カフェ2

23

31 紅茶好き
集まれ!
和紅茶製茶
体験

24

25 “花蔵の乱”
探訪ツアー
2016

25

10 自然まるごと
火と煙の
料理体験

28

10 自然まるごと
火と煙の
料理体験

29

03 川根産
そば粉で
大根そば
打ち体験

10 自然まるごと
火と煙の
料理体験

30

10 自然まるごと
火と煙の
料理体験

31

10 自然まるごと
火と煙の
料理体験

4 / 1

10 自然まるごと
火と煙の
料理体験

3 / 5

14 お話しバスで行く
溪流ヤマメ釣りとお茶体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

20 バス&ハイクで楽しむ
ニュースポーツ

12

09 馬小屋時間
@LOVELY HORSE GARDEN

14 お話しバスで行く
溪流ヤマメ釣りとお茶体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

19

12 小枝アート
体験

15 春の摘み草と
そば打ち体験

24 ポーノ!窯で焼く
田舎風ピザ作り

26

01 アプト体験教室
〜アプト式ってなんだろう〜

02 春香る寸又峡で
“らく焼”体験

07 早春食浴ハイキング
@川根温泉

10 自然まるごと
火と煙の料理体験

12 小枝アート
体験

26 高根山に眠る家康のルーツ
探索ウォークツアー

32 古民家でのおんぴり
利き茶体験

2

10 自然まるごと
火と煙の料理体験

18 やきもの入門、
炎で器を焼こう

31 紅茶好き集まれ!
和紅茶製茶体験

プログラムカレンダー

OKUOOI

奥大井

KAWANE

川根

IKUMI

伊久美

南アルプスに続く
山々に囲まれた
のどかなところだね。



これを体験できる
のは、日本でここ
だけなんです



全国からファンが訪れるアプト式列車。乗ったことがある人もない人も、このチャンスに出掛けよう!!

01 アプト体験教室 ～アプト式ってなんだろう～

アプト機関車の構造や仕組みを、詳しく説明!さらに、アプト区間ができる前の旧線路跡をみんなで歩こう。

体験内容
* アプト式列車解説つき乗車(千頭～長島ダム、アプトいちしろ～千頭)
* 廃線ウォーク1.5km ※南アルプスあぶとライン乗車区間の運賃含む

3/26(土), 27(日) 10:30~15:00	¥ \3,000
大井川鐵道 千頭駅集合	3/18(金)
0547-59-2137 南アルプスアプトセンター(森下)	25名~40名
	◎持物:お弁当、懐中電灯 ◎運動靴等歩きやすい靴で お越しください



ロケットストーブを
作る!お茶する!
昼ご飯!



農家と山の仕事人と川根茶の匠が、千頭ならではのライフスタイルをご紹介します!!

04 ロケットストーブで お茶しよう

山のエコ・ロケットストーブを作って、寺田農園の採れたて出来たてランチを食べて、束の間の里山生活を体験しよう。

体験内容
* ロケットストーブ作り(お持ち帰り) * 寺田農園産ランチ * 「こだわりの川根茶五〇匠」を飲む * 川根茶のお土産

4/3(日) 10:00~14:00	¥ \7,000
寺田農園 川根本町上岸321	3/30(水)
0547-59-2407 益井悦郎	5名~20名
	◎持物:軍手、マスク◎同行の方(ストーブ作りなし、ランチのみ)は\1000



当日を
おたのしみに!
ヒ・ミ・ツの一品も
作っちゃうよ



昨年のエビに続き、エンジニアの杵塚さんが、自慢の酵母で皆さんをお待ちしています。

05 天然酵母パン作り & 三ツ星村ランチ

天然酵母も選べる、楽しいことだらけの体験!出来上がったパンはお土産に。三ツ星村でお買い物もできるよ。

体験内容
* 天然酵母を使ったパン作り * ヒミツの一品 * 三ツ星村特製・野菜たっぷりワンプレートランチ

3/27(日) 10:00~14:00	¥ \3,000
食と遊びの三ツ星村 川根本町下泉204-5	3/20(日)
090-2137-2551 三ツ星村受付携帯電話	1名~10名
	◎持物:エプロン、三角巾



寸又峡温泉で
陶器に思い思いの
絵を描こう



らく焼はその場で窯焼きするので、当日持ち帰れます!

02 春香る寸又峡で “らく焼”体験

カップまたはお皿に絵を描いて、その場で焼いて、お持ち帰り。新緑の夢の吊橋と寸又峡温泉も一緒にお楽しみください。

体験内容
* 素焼きのカップ、またはお皿に絵付け * 窯焼き

3/26(土) ① 10:30~ ② 13:30~	¥ カップ \2,500 お皿 \3,000
南アルプス山岳図書館 川根本町千頭270-3	3/19(土)
0547-59-2746 川根本町まちづくり観光協会	各回5名~10名
	◎汚れてもよい服装で お越しください



ばーばと作って食べよう!
伝統的な大根そば



地元で昔から伝わる押し出し式の丸そば。大根たっぷり秘伝のつゆをかけていただきます。

03 川根産そば粉で 大根そば打ち体験

手ぶらでお越しください。特製エプロンをご用意しております! cafe うえまるの人気スイーツのお土産付き!

体験内容
* 川根本町産そば粉でそば打ち体験 * ゆったり古民家で * 出来たてそばを食べましょう!

3月の毎週火曜 10:00~13:00	¥ 大人 \2,000 小人 \1,000
上田宅 川根本町奥泉793-1	各開催日前日
0547-59-2746 川根本町まちづくり観光協会	1名~20名
	◎持物とくになし◎小人=小学生以下



絶景「鵜山の
七曲り」を上空から
どうぞ!



七曲りは県の天然記念物にもなっている地形。風の弱い朝のうちのフライトがオススメ。※写真はイメージです。

06 熱気球を 体験してみよう

大井川が山々の間を大きく蛇行する「鵜山の七曲り」。全国的にも珍しい地形をキャンプ場の上空から見ます!

体験内容
* 熱気球体験搭乗(小学生以下は保護者同伴) * 強風(風速4m以上)や天候不良の場合は「気球教室」となります。

3/20(日), 27(日) 4/3(日) 7:00~8:30	¥ 大人 \2,000 小人(小学生以下) \1,000
くのわき親水公園 キャンプ場 川根本町久野脇280	各開催日3日前
090-7317-2638 ファーム田形	20名~50名
	◎暖かい服装でお越しください。



歩いて食べて、
川根温泉に
入浴できる!



満開直前に、桜の名所をリサーチ。地元の人だけ知ってる名所もあるかも?

07 早春食浴ハイキング @ 川根温泉

約10kmのコースを地元の方と一緒にハイキング。道中見つけた山菜は天ぷらに!! 疲れた体は川根温泉で癒しましょう。

体験内容
* ハイキング * 山菜天ぷら * 川根温泉塩むすび・豚汁 * 桜の名所リサーチ * とっておきの景観 ※山菜が少ないときは、道の駅で購入します

3/26(土) 9:00~15:00	¥ \3,000
川根温泉ふれあいの泉 島田市川根町笹間渡220	3/18(金)
0547-53-4330 川根温泉ふれあいの泉	10名~15名
	◎ハイキングできる服装・運動靴◎持物:ビニール袋、タオル◎雨天時は3/27に変更



当てるまで
帰れない!?
利き醤油&
利き茶体験!



囲炉裏でお茶農家と女将のおもてなし。木桶並ぶ醤油蔵はノスタルジックな気分満載!!

08

ほっこり囲炉裏で
マルイエ醤油のお茶の間カフェ2

たむらのうえんとマルイエ醤油のお得すぎる体験。つくり手とお茶のすべてをとことん楽しむプチ贅沢なカフェタイム。

体験内容

* 囲炉裏の間に利き醤油 * 利き茶 * 工房見学 * 正解者にはプレゼントあり! * お茶農家のオリジナルスイーツ付き

3/7(月), 14(月),
22(火)

¥ \500
小学生以下 \200

マルイエ醤油

当日可。ご希望時間をお知らせください。

島田市川根町家山 796

特になし

080-1183-3419 田村
090-6588-8437 村松

◎開催日以外も対応可。
お問い合わせください。



馬小屋で馬の世話
して・馬に乗って
心の休憩



街からはそれほど遠くない川根で非日常の馬との時間の中で自然の中に居る自分を体験。

09

馬小屋時間
@LOVELY HORSE GARDEN

馬を中心とした環境の中、馬との時間を共有し、いつもとは一味違う時間の使い方をしてみませんか?

体験内容

* 馬のレクチャー * 馬小屋掃除 * 馬の手入れ * 堆肥所見学 * 乗馬体験 (1人5~10分) * 馬小屋でお昼

3/12(土)
10:00~13:00

¥ \4,980

ラブラーホース
ガーデン

2/29(月)

島田市川根町家山1229-2

2名~8名

0547-53-4079
ラブラーホースガーデン(松島)

◎ニンジン・りんご・バナナをご持参ください◎
荒天中止



世界にひとつ!
私だけの
お人形づくり!



ささまの山で集めてきた小枝や木の
実が大変身!!

12

小枝アート体験

初心者でも簡単。自然の木の形を生かしながらオリジナルの人形づくり。大人から子供まで夢中になれます。

体験内容

* 里山散策、雑木林で材料集め * お人形づくりの講師は小枝アート熱中人

3/19(土), 26(日)
10:00~15:00

¥ \2,000

山村都市交流センター
ささま

それぞれ
3/13(日), 3/19(土)

島田市川根町笹間上 394

3名~15名

0547-54-0661
山村都市交流センター

◎持物: お弁当、水筒、軍手◎動きやすい服装でお越しください◎小学生以上



鬼をおっばらえ!
里山節分体験



厄除けとして飾る「鬼おどし」や「や
いかかし」づくりを、地元の人と体
験しよう。

13

春を呼ぶ
暮らしの行事を体験

田舎の生活のなかにある伝統的な行事体験「やいかかし」等は持ち帰りOK。あなたのパワースポットになるかも…

体験内容

* 焚火を囲んで「鬼おどし」づくり * 「やいかかし」づくりに使う「イワシ」の美味も体験できます

3/13(日)
10:00~14:00

¥ \2,000

山村都市交流センター
ささま

3/7(月)

島田市川根町笹間上 394

3名~15名

0547-54-0661
山村都市交流センター

◎持物: お弁当、水筒、軍手等



移住者発!
燗製作りに
釜炊きごはん!



見つける喜び・料理する楽しさ・食
べられることの有り難さを再認識し
て欲しいです。

10

自然まるごと
火と煙の料理体験

道中は桜や風景を楽しみ、自然から食材を分けてもらって、本来の味や香りが楽しめます。煙がモクモク出ても大丈夫!

体験内容

* 薪で釜炊きごはん * 炭焼きおにぎり * 鹿や猪の自家製スモーク * 山菜採り(つくし、わらび、ふきのとうなど)と調理

3/25(金)~4/3(日)
の毎日 10:00~14:00

¥ 大人 \2,500
小人 \1,500

谷宅

各日 5 日前

島田市川根町家山3223-1

2名~10名

0547-53-2441
NPO まちづくり川根の会

◎雨天時はメニュー変更あり◎荒天中止◎汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)◎動きやすい靴◎持物: タオル



炭火で引き出す、
ここだけの香り!



コンテナを改装した店舗と焙煎室。
オリジナル焙煎装置で生豆がみるみる
変化します。

11

お茶屋が教える
炭焼珈琲焙煎体験

炭火を熱源に焙煎する“本物”の炭焼珈琲。炒りたての豆で楽しみ方をお教えします。川根茶スイーツと一緒にどうぞ!

体験内容

* 炭焼珈琲焙煎体験と飲み比べ * 豆産地等の珈琲談義 * 手づくりケーキ * 昼食(パスタ)

3/10(木)
10:00~13:00(昼食含む)

¥ \2,000

寿園 CAFE

2/29(月)

島田市川根町家山4153-7

4名~8名

0547-53-3149
(株)寿園

◎持物: マイコーヒーカップ



この春ヤマメ
釣りデビュー
しませんか?



ワゴン車の中での20分間は山の話で
盛り上がり。釣りの極意は竿に伝
わる微妙な感触。

14

お話しバスで行く
渓流ヤマメ釣りと食体験

ヤマメ料理に舌鼓! 釣ったヤマメは塩焼き・炊き込みご飯・刺身で堪能。初めての方でも釣れるよう指導します。

体験内容

* ヤマメ釣り * ヤマメの塩焼き * ヤマメの炊き込みご飯 * ヤマメの刺身

3/5(土), 6(日),
12(土) 10:00~14:00

¥ 大人 \2,500
小人 \1,500

二俣御堂沢バス停集合
※コミバス伊久美線終点

※入漁
料込

0547-39-0122
やまめ平(清水)

各日 1 週間前

5名~9名



この草食べられる
かな? 春の伊久美の
満腹ツアー!



やまゆりのそば粉は自家製粉です
で、美味しさが違います。自分で摘
んだ野草の天ぷらは格別。

15

春の摘み草と
そば打ち体験

辺りは自然がいっぱい! 近回りの散策で草や木々の春の息吹を感じてください。清流伊久美川の水も温み始めています。

体験内容

* 摘み草とそば打ち体験

3/5~21の土日祝日
10:00~13:00

¥ 大人 \2,000
小人 \1,500

加工体験施設
やまゆり

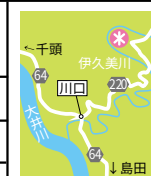
各日 1 週間前

島田市伊久美 5202

2名~15名

0547-39-0193
やまゆり(石神)

◎野山を歩ける服装◎持物: エプロン、頭巾



バイクでSLと 並走しよう



SL並走区間は3ヶ所程。幻想的な
レインボーブリッジであぶとライン通
過を眺めます。

16

川根路縦断！ ～鉄道ツーリング～

バイクからSL&あぶとラインに向かって手を振ってみよう。
アプト機関車連結作業や発電所跡等見学します。

体験内容
* 島田金谷～接岨峡往路 (110km) * SL並走体験 * アプト車両連結見学
* 発電所跡散策 * 昼食 (café うえまにて) * 昼食代別

3/20(日), 4/3(日)
8:45～16:15
ローソン金谷竹下
駐車場集合
島田市竹下 41-1
090-1416-8712
鈴木

¥ \2,200
各日3日前
3名～7名
◎自賠責以外の任意保険加入
の確認◎半ヘル不可◎150cc
以上の二輪車◎車検対応マフ
ラー又は公認マフラー



桜三月、里山歩き、 古民家で山の恵を 体感!!



高根山へ向かう新道を作ります。皆
さんはその参画者、「お力をお借りし
ます。」

17

作ろう! 歩こう! 「伊久美→ 高根山新道」開設記念ハイク

高根山への黄金ルート完成! 道中には古城址、富士山や南ア
ルプスも見えます。下山後は古民家で新道開設祝い!!

体験内容
* 山行5時間(初心者OK) * 東海道自然歩道までのハイク * 道標設置(軽作業)
* 古城址解説 * 猪汁 * 古民家でのおんぼり(2時間) * 囲炉裏の炭火 * 旬の山菜

3/27(日) 8:00～17:00
伊久美二俣公会堂
集合
島田市伊久美 1019
090-1986-5164
NPO 法人伊久美山舎(西野)

¥ \1,500
3/24(木)
10名～25名
◎持物: 昼食、飲料水、ス
トック(お持ちの方) ◎山行
用の服装◎コミュニティバ
スが便利です



FUJIEDA
藤枝

Y A I Z U
焼津

意外と山が深いん
だね。なのに藤枝市
街地からも近いね。



即日完成 アフロ師匠の 楽焼き教室



師匠の村上祐仁は天然パーマです。
IKEA のゴミ箱を改良し製作した窯を
使用します。

18

やきもの入門、 炎で器を焼こう

瀬戸谷の杉を薪に使いその炎だけで焼成。色付け～完成まで
60分。この機会にあなただけのやきものを焼いてみませんか。

体験内容
* 器選び * 色付け * 楽焼き * 焼き上がった器でお茶を飲む

4/2(土)
①10:00～12:00
②13:00～15:00
アフロ師匠(村上)宅
藤枝市瀬戸ノ谷 10962-1
054-639-0120
藤の瀬会館

¥ 1個 \1,500
2個 \2,500
3/31(木)
各回5名
◎よごれてもよい服でお越
しください



路線バスでゆく*里山はく

みどりの里山を走る路線バスは、どこか懐かしい日本の原風景そのものです。ゴトゴトと揺られて車窓から見る景
色は、マイカーで訪れるのとは違った思い出となるでしょう。みなさんも、路線バスで里山に出かけてみませんか？

* し・か・も、路線バスを使って
ご参加くださった方にはうれしい特典が!!



「島田市コミュニティバス 伊久身線」でお越しの方、
「やまゆり」で体験またはお買い物をしていただくと、
やまゆりにて帰りのバスチケットをプレゼント!!

14 お話しバスで行く溪流ヤマメ釣りや食体験
二俣御堂沢バス停集合
15 春の摘み草とそば打ち体験
加工体験施設 やまゆり
17 作ろう! 歩こう! 「伊久美→高根山新道」開設記念ハイク
伊久美二俣公会堂集合

島田市コミュニティバス
伊久身線

島田駅北口を毎時0分に出発します。伊
久美や二俣方面へのお出かけにぴったり!
(片道 200)



「コロバス」でお越しの方に、大久保グラススキー場
にて「せとやコロック」をお一人様1個プレゼント!!

18 やきもの入門、炎で器を焼こう
アフロ師匠(村上)宅
19 キャンプ場でシタケピザ体験
大久保キャンプ場

藤枝市自主運行バス大久保
上滝沢線(愛称「コロバス」)

瀬戸谷温泉ゆらくから出ています。JR 藤
枝駅発着のバスと接続しています。(ゆら
く～大久保キャンプ場: 片道 200)



釜戸がピザ窯に、 親子で簡単 ピザづくり



松茸を超えた!? 大久保産シタケは
露地で原木栽培なので肉厚でジュ
シー。

19

キャンプ場で シタケピザ体験

他ではできない! ピザ窯づくりから体験できます。アウトド
アで味わうピザは格別…お子様連れ歓迎!

体験内容
* 釜戸+レンガで作るピザ窯 * 椎茸のほだ場見学 * もぎとりシタケ
と手作りこんにやくを入れたピザ作り

3/27(日)
10:00～12:00
大久保キャンプ場
藤枝市瀬戸ノ谷 11029
054-631-2227
大久保キャンプ場

¥ 大人 \1,000
小人 \500 幼児無料
3/24(木)
15名～20名
◎よごれてもよい服でお越
しください



ビームライフルや ポッカールに 挑戦できる



お昼は人気のせとやコロック弁当。
帰りに瀬戸谷温泉に入るのもいいで
すね(料金別)

20

バス&ハイクで楽しむ ニュースポーツ

五輪選手も練習する世界基準のライフル射撃場と全国的に珍
しいグラススキー場で、ニュースポーツを体験できます。

体験内容
* ノルディックウォーキング(約6km) * スポーツバル高根の郷でビー
ムライフル体験 * ポッカール体験 * 昼食

3/5(土)
9:00～15:00
瀬戸谷温泉ゆらく
集合
藤枝市本郷 5437
054-631-2227
大久保キャンプ場

¥ \1,500
3/2(水)
10名～20名
◎バス運賃別途(※ゆらく発着
のコロバス: 往復 \400) ◎ボー
ル持参の方 \500 引き◎小学4
年生以上(10km 歩ける人)



* バスの時刻表や停留所など、詳しくは各体験施設までお気軽にお問い合わせください。
地域の足である路線バスの利用促進のため、バスでの参加をお勧めしています。ご利用の方は、当日各体験施設にお申し出ください。

ホー、ホケキョ！
土あそび
しませんか？



親子参加も大歓迎！オリジナル植木鉢が作れます。3種類の多肉植物を選べます。

21 陶器でかわいい植物ポット作り

ウグイスの声を聞きながら陶芸体験！→約1ヶ月後、器引取りの際に植物をご自分で植えて、お持ち帰り。

体験内容	*1kgの粘土で植木鉢づくり *3種類の多肉植物ミニ寄せ植え作り		
3/27(日)	¥	\3,000	
① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30	3/24(木)		
藤枝市陶芸センター 藤枝市瀬戸谷 1706-1	4名~15名		
054-639-0148 藤枝市陶芸センター	◎持物：タオル◎汚れてもよい服装でお越しください		



田舎のおばちゃんとかんにゃくを作ろう！！



こんにゃく作り歴18年の名人技をから伝授。ランチにはこんにゃく・味噌田楽・コロケも！

22 生芋でこんにゃく作り(ランチ付)

生芋蒟蒻は味が良く、芋本来が持つ味の風味と食感が抜群。こんにゃく三昧のランチで味わおう！

体験内容	*生芋こんにゃく作り(作ったこんにゃくはお土産としてお持ち帰り) *こんにゃく三昧ランチ		
3/27(日)	¥	\2,000	
10:00~13:00	小学生以下 \1,500		
瀬戸谷特産物加工販売組合 藤枝市本郷 218	3/20(日)		
054-639-0951 レストランせとやっこ	10名~15名		
	◎持物：三角巾、エプロン、手ふきタオル		



今川義元が迫った！
玄広恵探
敗走路を追う



3/22(火) 18:00~今川家ゆかりの「長慶寺」で「静岡古城研究会」事務局・平井登さん解説の勉強会あり。勉強会のみ参加は、名前・電話を明記して下記までFAXにて申込を。(資料代 \500)

25 「花蔵の乱」探訪ツアー 2016

「花蔵の乱」の現場を検証しながら訪ねる！総長12km、高低差350m、7時間を歩くハイキング！ガイド付き歴史ロマン！

体験内容	*長慶寺・偏照光寺を訪ねる *花倉城跡見学後昼食 *恵探敗走ルートを辿り、墓参りする *希望者は解散後「瀬戸谷温泉ゆらく」入浴可能(別料金)		
3/24(木)	¥	\3,500	
7:15~15:00	3/17(木)		
藤枝駅北口②番バスのりば「葉梨線」7:15集合	10名~25名		
054-646-5096 名前・住所・電話・メール・生年月日を明記し、FAXにて	◎弁当付き◎持物：バス代 \760、山歩きできる服装・靴、帽子、雨具、敷物、手袋、タオル、着替え、飲物		



2017年
大河ドラマを
先取り！



案内人：鈴木源(焼津市郷土資料館学芸員)史跡巡りを通し焼津市の魅力を伝えている。

26 高草山に眠る家康のルーツ 探索ウォークツアー

高草山は歴史が満載！そんな高草山周辺を歩きながら家康のルーツを探索します。

体験内容	*歴史散策 *歴史の説明 *講座 ※雨天の場合は、高草山の歴史講座を開催します		
3/26(土)	¥	\2,000	
9:00~15:00	3/20(日)		
林叟院駐車場 焼津市坂本 1400	6名~10名		
090-1755-1518 島田慎太郎	◎持物：弁当、水筒、手袋 ◎歩きやすい服装、靴(山道を歩きます)		



家造りのプロ
大工さんに学ぶ
楽しい木工教室



笑顔が素敵な滝尾大工のやさしい指導で自分だけの木工作品が完成！子どもも大人も楽しめます★

23 オリジナル木工作品づくり

自分が作りたい木工作品を自由に作れます。道具の使い方や作り方を、この機会に大工さんに教えてもらおう！

体験内容	*天竜産の杉や桧を使った木工作品づくり(例：子供用のイスや本立て、収納箱、スツールなど)		
3/27(日)	¥	\500	
9:00~12:00	小学生未満無料		
石川木材 藤枝市滝沢 72-1	3/19(土)		
054-639-0804 ㈱石川木材 建築舎	4組~8組		
	◎動きやすい服(汚れてもよい服)◎あればノコギリ、トンカチ等		



白ふじ自慢の
食材をピザにのせ
味わい尽くす



ピザは春限定のトッピング。相性抜群のジンジャーエール・ジンジャー紅茶付き。

24 ボーノ！窯で焼く田舎風ピザ作り

香ばしい窯焼き生地に、旬の地場野菜をトッピング。甘みが絶妙な「特製男味噌ソース」で召し上がれ！

体験内容	*ピザ作り(生地作り・トッピング・窯焼き) *ジンジャードリンク作り *アーモンドの花で一足早いお花見		
3/19(土)	¥	\1,800	
9:30~13:00	小学生以下 \1,500		
白ふじの里 藤枝市北方 481-1	3/13(日)		
054-638-4155 白ふじの里	5名~16名		
	◎持物：三角巾、エプロン、手ふきタオル		



今日のお料理*里山レシピ

春*里山はくでも体験プログラムを用意してくれている里山の達人たちが、おうちでカンタンにできる料理を教えてくださいました！どちらも志太榛原の里山の特産物を生かした、達人自慢のレシピです。さあ、さっそく今夜のおかずに使ってみましょう。



せとやっこのゆず風味田楽みそ

せとやっこのおかあさんオススメ！田舎のこんにゃくがさらにおいしく食べられる味噌だれです。



材料2人分	◎せとやっこ味噌…200g ◎砂糖…100g ◎水…85cc ◎ゆず…1/2個
-------	--

- ①ゆずの皮をむき、皮はみじん切りに、中身は果汁をしぼっておきます。
- ②小鍋に味噌を入れ、しっかり潰してから、水を少しずつ加えてのばします。
- ③②に砂糖を加えて5分ほど煮立て、ゆずの皮と果汁を加え、さらに3分煮たら完成です！！

Oishi~♪農園のレタススープ

サッと火を通すとたっぷりレタスが食べられて、食物繊維がたくさんとれます。具はお好みで。写真はじゃがいも団子を使いしました♪



材料2人分	◎レタス…100g(約5枚) ◎コンソメキューブ…1個 ◎水…400cc ◎お好みのきのこ(しめじ等)…1/2房 ◎春雨またはマロニー…50g ◎市販の水餃子、じゃがいも団子等…適宜 ◎塩・こしょう…適宜
-------	--

- ①鍋に水とコンソメキューブを入れて煮立てます。
- ②きのこ、春雨、水餃子等を入れて、火が通るまで煮ます。
- ③塩・こしょうで味を整えます。
- ④最後にレタスをパツと入れて、完成です！

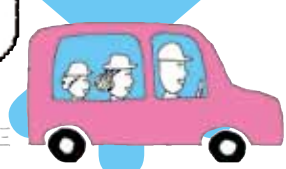
SHIMADA

島田

MAKINO HARA

牧之原

この辺は畑がたくさんあるね。おいしそうな体験がいっぱい…!



地元牧之原市
小笠原さんの
金胡麻使います



貴重な国産ゴマの栽培の様子です。第150年の料理店『魚一』で味わってみませんか。

27

魚一名物
胡麻豆腐でランチ

日本でここだけ! 月心寺の庵主さん直伝の胡麻豆腐。今回だけの特別な、お得なランチでいかがですか。

体験内容 * 庭の見えるお部屋で胡麻豆腐ランチ * 胡麻生産者小笠原一智(かずとみ)さんのお話 * 松本芸芸家具 * 料理の話	3/8(火), 13(日) 12:00~14:00 ¥ \2,160 5名~8名 各日3日前 特になし	
---	--	--

魚一
島田市道悦5-1-18
0547-37-3263
魚一

英国発祥の喫茶文化を
和風に楽しみましょう。



和風モダンな meguri の店内でゆっくりと。おしゃれな古民風の店内でゆっくりと優雅な時間を。

30

和紅茶の
アフタヌーンティー

地元産個性豊かな和紅茶の魅力を meguri スイーツと味わってみませんか。

体験内容 * 和紅茶5~6種類 * 軽食はデザート含め3種類を楽しめます(紅茶は生産者による飲み方紹介があります)	3/6(日), 16(水) 15:00~(90分程度) ¥ \1,500 各日1週間前 10名~30名 ◎紅茶が楽しめる服装で。 ◎お問い合わせ 0547-45-4301(井村)	
---	--	--

meguri 石畳茶屋
島田市金谷坂町 2482-1
0547-45-4306
井村 ※ FAX

誰でも簡単!
オリジナル紅茶を
手作りしよう



10代続く茶農家です。平成26年産の紅茶が日本茶 AWARD 審査員奨励賞を受賞! 紅茶売り出し中!

31

紅茶好き集まれ!
和紅茶製茶体験

なんと手もみ&家電で紅茶が作れる!! スイーツを食べながら、地元産の紅茶を作って、知って、味わってみませんか?

体験内容 **「お茶博士」武田氏の紅茶レクチャー * 秋に手摘みした「べにふうき」で紅茶づくり & 完成品試飲 * meguri 石畳茶屋のスイーツ	3/23(水), 4/2(土) 13:00~16:30 ¥ \2,500 6名~12名 各日4日前 ◎清潔なタオル、布巾など25cm×25cm以上の布(湿らせて手揉みした茶葉を包みます。※茶液により色が付きまます) ◎手拭き用タオル◎汚れてもよい服装、もしくはエプロン持参	
--	---	--

meguri 石畳茶屋
島田市金谷坂町 2482-1
0547-45-2916
カネトウ三浦園

メ〜♪ウィーン♪
今年も“ヤギ”と
“木”と遊ぼう!!



詳しいことは tel でお問い合わせください!!

28

第6回
石畳の森で遊ぼう

景色が楽しい「ツリークライミング」、木々の間を滑る「ZIPライン」、空気が美味しい「ヤギカフェ」で春の森を満喫しよう!!

体験内容 * ツリークライミング \2,000 (①10:00~11:30 ②13:00~14:30) * ZIPライン \500 * ヤギカフェ(ヤギとのふれあい・カフェ)(有料)	4/3(日) 10:00~15:00 体験メニューにより異なります 予約不要※ツリークライミングのみ2日前 特になし ◎持物: 軍手◎動きやすい格好、パンダナ(帽子)、滑り止め付き手袋で参加ください◎雨天中止	
---	---	--

meguri 石畳茶屋
島田市金谷坂町 2482-1
054-639-1966
自然体験活動 響樹(ひびき)

週末は森で
きこりを
しています。



森で食べるお弁当は最高! 女性や体力に自信のない方でも、誰でも木は切れます。

29

週末林業!
きこり体験

チェーンソーの使い方から始め、最後は自力で(安全管理の下)木を切り倒していただく一日『きこり』になれる体験です。

体験内容 * 木の伐採 * チェーンソーの使い方 * 木の切り倒し方の説明 * 森林浴	3/6(日), 13(日), 20(日), 27(日) ¥ \3,000 1名~5名 前日 ◎持物: 昼食・飲み物◎18才以上◎動きやすく履きやすい服装・靴◎ヘルメットの下にかぶるタオル・手ぬぐい・ニット帽など◎ラバー付き軍手や滑りにくい手袋(軍手貸出あり)◎チェーンソー・ヘルメット・防具は貸出あり◎雨天・強風時中止	
---	--	--

meguri の森
島田市金谷坂町 2482-1
090-9926-7564
フォレストライフ(廣木)
※17時以降
または <http://forestrylife.jp/>

真剣に利き茶を
楽しみ、抹茶で
くつろごう



抹茶とお菓子は、雰囲気ある陶芸作品でいただきます。茶道経験者が点てる本格的な抹茶です。

32

古民家でのんびり
利き茶体験

里山の古民家で真剣にお茶と向き合ってみませんか。利き茶を体験した後は、地元茶の抹茶とお菓子でもてなします。

体験内容 * 地元産の緑茶を使った利き茶体験 * 地元産の抹茶とお菓子の農家もてなし	3/26(土) 13:30~15:30 ¥ \1,500 3/20(日) 5名~10名 特になし	
--	---	--

ギャラリー陶
島田市菊川 1526
090-4850-8625
村田

収穫した野菜で
ジュースとパフェ
を作りましょう!



案内人は農業を楽しむエレガントファーマー。広々としたレタス畑で収穫の喜びを感じよう

33

Oishi ~♪ 農園の
おしゃれな野菜教室

野菜のおいしさ再発見!! 毎日摂りたい野菜や果物をたっぷり楽しく食べられます。お子様も大喜び!?

体験内容 * レタス収穫体験 * お野菜パフェとジュース作り * フラワーアレンジ * テーブルコーディネート * おみやげ付き	3/13(日), 20(日) 9:30~12:00 ¥ \3,500 子ども追加1人 \500(パフェ・ジュースのみ) 各日1週間前 8名~10名 ◎持物: 長靴、帽子、エプロン	
--	---	--

大石農園
牧之原市坂口 396
090-5786-8882
谷口

春*里山はく

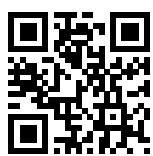
志太榛原エコ & グリーンツーリズム博覧会

公式HPも
見てね

各体験の
申し込みも
できるよ!



「藤枝おんぱく」
公式HPのバナーを
クリックしてね。



<http://fujiedaonpaku.jp/>

藤枝おんぱく



または

春里山はく



で検索。