

# QOL向上!

毎日のくらしの、「何か」が少し変わるかも...?



椿坂の唐臼

**開催日** 2008年1月11日(金)～14日(月・祝日) / 3泊4日

※途中から、または途中までの参加をご希望の方は(株)ツアーランドまでご相談下さい。お申し込み、お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

**参加料金** おひとり様 29,800円

受付人数: 1名様から 最小催行人数: 6名様  
※ご宿泊は6名又は8名定員のお部屋で男女別相部屋となります。

お申込み締切日: 2007年12月27日(木) ご出発日より2週間前

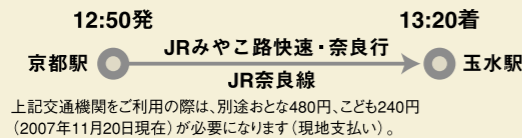
※ツアーランド年末、年始の休業日は12/30・31日、1/1・2・3・5・6日です。

参加費に含まれるもの: 宿泊費/1日目の夕食～4日目の昼食代/下記旅行日程中のすべての体験プログラムに係る講師や専門家の費用、および材料費

※1日目の玉水駅から4日目の玉水駅まで、旅行日程中の移動に要する費用は、モニター実証実験として主催者が負担いたします。

●集合場所: 玉水駅  
●集合時間: 13時20分

●玉水駅にはこの列車が便利!(行き方の一例)



上記交通機関をご利用の際は、別途おとな480円、こども240円(2007年11月20日現在)が必要になります(現地支払い)。

※下記のプログラムの順番は変更になる場合がございます。

|                              |  |            |
|------------------------------|--|------------|
| <b>1日目</b><br>1/11(金)        | 午後<br>●オリエンテーション<br>●竹炭づくりorそば打ち(どちらか一方を選択)<br>地元産の竹を使った竹炭づくり、またはそば打ち体験。打ったそばは晩ごはんにいただきます。<br>●お井手やすパーティー  | 井手町        |
| <b>2日目</b><br>1/12(土)        | 午前<br>●薬膳レクチャー<br>●薬膳料理教室<br>午後<br>●お茶づくり&座禅体験<br>宇治茶の主産地、和束町で茶香服など、ほんまもんのお茶の楽しみ方を体験します。あわせて座禅体験も。<br>●ポタン鍋を堪能(夕食)   | 井手町<br>和束町 |
| <b>3日目</b><br>1/13(日)        | 午前<br>●農業体験or野草ウォーキング(どちらか一方を選択)<br>たけのこの土入れや、しいたけのほだ木づくりなどの農業体験。または里山にて野草ウォーキング。<br>午後<br>●匠体験<br>地元の匠の技を借り、窯から出したばかりの竹炭を使ったグッズ作り。または、わらじ作りに挑戦。<br>●みんな集合! 地産地食パーティー<br>山背での最後の夜は、地元の人たちとの交流の場。 | 井手町        |
| <b>4日目</b><br>1/14<br>(月・祝日) | 午前<br>●山背古道QOL検定<br>山背の旅はあなたの心や身体にどのような変化をもたらしたのでしょうか? 検定でたしかめてみましょう。<br>●もちつき・かまど炊き体験<br>炊きたてのおむすび、つきたてのおもちをご家族へのおみやげにどうぞ。  | 井手町        |

●解散: 14時30分 (JR玉水駅)

●宿泊先(3泊とも)

井手町野外活動センター  
大正池グリーンパーク  
【井手町】



バンガロー



大正池

〒610-0301  
京都府綴喜郡井手町大字多賀小字一ノ谷  
Tel&Fax 0774-99-4733

もちつき・かまど炊き体験  
足踏み式の杵を使った「唐臼」でお餅つき。かまどで炊いたごはんはそれだけでも「ご馳走」です。  
場所 井手町まちづくりセンター椿坂

からうす



椿坂のかまど

4日目



イメージ

3日目

野草ウォーキング  
地元の方たちと一緒に、野草を摘み出かけます。摘んだ野草はさっそくお料理。みんなでいただきます。



和束の茶畑(5月頃撮影)

座禅  
美しい茶畑を望む禅寺で座禅を組み、姿勢・呼吸・心をととのえ、精神統一。  
場所 正法寺



井手町まちづくりセンター椿坂【井手町】



正法寺(臨済宗永源寺派 正法禅寺)【和束町】

大人に来て欲しい! 手づくりの修学旅行

やましろこどう

3泊4日

# 京都・山背古道で心と体、深呼吸。QOL向上の旅



やましろこどう  
山背古道

京都は昔「やましろ」と呼ばれていました。「山背」という漢字をあてていたのは平安京が築かれるより前、奈良に都が置かれていたころのことです。

京都～奈良の間には、2つの都とともに重ねてきた古い歴史と知恵がどっさりあります。自然も豊かです。

この歴史と自然をたっぷり味わえる散策みちが「山背古道・やましろこどう」です。

山背で、QOL(クオリティ・オブ・ライフ 生活の質)を高める旅。それは、山背特有のくらしの知恵に学び、ところをみがき、体の中から元気になる旅です。本場のお茶、ふるさとの味に薬膳の工夫、たくさんの可能性を秘めた竹炭。QOL向上の新しい旅が始まります!

1日目

竹炭づくり

山背はたけのこの名産地。土地の竹を使って、竹炭づくりに挑戦します。



井手町で焼いた竹炭

薬膳料理教室

旬の食材を上手に用いて、体の力を呼び覚まそう。みんなでつくって、みんなで食べたらいよいよ倍増。  
講師 薬膳レストラン「あわさい」  
総料理長・国際薬膳指導師 辻岡氏



イメージ

2日目



料理イメージ

お茶づくり

普れ高い宇治茶の主産地、和束。お茶の本場で「茶香服」体験。また、知ってこそで知らない、おいしいお茶の入れ方を教わります。

茶香服

茶香服とは茶の銘柄や産地等を当てる競技(遊び)です。「ちやかぶき」または「ちやかぶき」と読みます。茶歌舞伎と書くこともあり、闘茶会とも言いいます。

モニター  
ご協力をお願い

このツアーは国土交通省の実証事業における「モニターツアー」です。ご参加いただく方には、アンケートなどの調査へのご協力をお願いいたします。地元の方たちと一緒に新しい旅を作り上げている途中ですので、行き届かない部分があるかもしれませんが、どうぞ私たちと一しょに、山背での新しい旅づくりにご協力ください!

国土交通省ニューツーリズム創出・流通促進事業 実証事業

同志社大学の学生が  
地元のみなさんと一緒に考えた「新しい旅」です。

同志社大学プロジェクト科目「京都型ニューツーリズムの開発と流通」を受講する私たちが、自分たちのお父さん世代の方々のために、日頃の忙しさから離れた心身ともに癒され、元気になれる旅を企画しました。私たちが感じた山背の魅力をつらつら語って来た旅です。京都市内の学生生活から離れ、山背に一步足を踏み入れたときに、どこか懐かしい気持ちになれる。そして、心落ち着く。何度も足を運ぶうちに誰かをここに連れてきたい、元気になって欲しいと思い、地元の方たちと一緒にひとつひとつ話し合ってきた。この旅の企画に挑戦してきました。初めてのことで、どうやって「おもてなし」をしようかと探りながら、この旅を通して皆さんが日頃の生活を見つめ直し、なにか小さな変化があればという気持ちをごめて奮闘中です。是非、この旅をとおして心と身体の栄養補給をしてください。それでは、皆さんに会える日を心待ちにしております...!



企画・協力 京都府井手町、京都府和束町、同志社大学プロジェクト科目「京都型ニューツーリズムの開発と流通」「食育と健康(薬膳の食養生を中心として)」、(株)リーフ・パブリケーションズ、NPO法人いけいけはんな薬膳研究所、薬膳レストランあわさい、井手町まちづくり協議会、みどり農園、NPO大正池環境サポートセンター、たくみの里、和束町商工会、ほっこりサークル、NPO法人わづか有機栽培茶業研究会、ビーンズ(株)、(有)リンク・コミュニティデザイン研究所、京都府【順不同・敬称略】