

～やまで健康になる、やまを健康にする～

県民アクションガイド



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

滋賀県は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

【概要版】

FATHER

FOREST

Life



マザーレイク・母なる琵琶湖の水を育む
滋賀のやま・ファザーフォレスト
みなさんのアクションでやまの健康を取り戻そう。



本編公開中！
(滋賀県ホームページ)

滋賀県

始めよう!

まちから やまへの アクション

都市に暮らしながらも、「やま」に関わる方法はいろいろあります。普段の生活の中でできること、やまへ出かけて、訪れた先でできることなど、まずは興味をもったものや楽しそう!と思ったことから始めてみましょう。

アクション 1

自宅から見える景色や通勤中に見える山の色・田畑の色など、普段見過ごしがちな近くの景色の中に、自然の変化を見つけてみましょう。

森の中で開催されるヨガレッスンなどのイベントに参加してみたり、カフェやレストランへ行ってみるのもいいでしょう。

■滋賀県観光情報

滋賀県の公式観光サイト。お出かけに役立つ様々な情報が掲載されています。
<https://www.biwako-visitors.jp>



公園で散策や
森林浴をして
自然を感じよう

アクション 2

滋賀県産の 旬の食材を 選んで食べよう

滋賀のやまの恵みを感じるため、できるだけ滋賀県内で採れたもの、栽培されているものを選びましょう。また、近郊の産地からの旬のものを食べて、季節の変化を感じましょう。



アクション 3

食器やおもちゃなど 木でできた製品を 使ってみよう

日々の生活の中で、木でできた食器を取り入れてみましょう。お箸にスプーン・フォーク・お皿など、たくさんある中から自分のお気に入りを見つけるのも楽しいものです。

商業施設などにある「木育広場」を利用して、木のおもちゃに触れてみてはいかがでしょうか。きっと人肌のような暖かみを感じることができるでしょう。

アクション 5

やまに出かける ツアーやイベントに 参加しよう

滋賀県のやまでは、自然を学ぶイベントがたくさんおこなわれています。県の広報誌・ホームページでのお知らせから、興味のあるものを探してみましょう。

■森づくりネット・しが (滋賀県)
<https://www.pref.shiga.lg.jp/moridukurinet/>



アクション 4

親子で森に入り様々な体験をする中で、いつもとは違う子どもたちの表情を感じ、やま・森への見方が変わるかもしれません。

滋賀県内の「森のようちえん」については、Facebookページ「びわ湖の森のようちえん」内で案内されています。

■びわ湖の森のようちえん (Facebook)
<https://www.facebook.com/biwakonomori/>



子どもと一緒に
自然体験の活動に
参加しよう



アクション 6

やまの中で 自由なライフ スタイルを楽しもう

森の中で体を動かしたり食事を作って食べたりすることは、とても気持ちのいいものです。まずは近くのやまに、日帰りのピクニックに行くことからチャレンジしてみましょう。慣れてくれば、宿泊やテレワークも、夜は星空を眺めたり、焚き火を囲むなど、特別な体験ができるでしょう。



滋賀 キャンプ場

検索

アクション 7

木工製品を作ってみよう

滋賀県のやまの体験施設やイベントなどでは、木製品づくりを体験できる機会が用意されています。

作る過程を楽しみながら、あなた自身のお気に入りの道具を手に入れましょう。



■しがこども体験学校

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kosodatekyouiku/kosodate/300072.html>



■滋賀にしかないエコツーリズム

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ecotourism/index.html>



アクション 9

薪やペレットのストーブを使ってみよう



薪や炭、身近なやまで育った木を使って、家を暖めることにチャレンジしてみたいか。炎を見つめると、心が落ち着きゆったりとした気分になれます。

アクション 11

ふるさと納税やクラウドファンディングにより、やまに関わる地域の事業を応援することができます。また、滋賀県東近江市では、基金と信用金庫などが連携して、プロジェクトに対する融資をおこなう仕組みを整備しています。

お金を通じて地域の元気な人とつながって、プロジェクトの成功を一緒に喜びましょう。

■滋賀応援寄附（ふるさと納税）

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ouen/index.html>



■東近江三方よし基金

<https://3poyoshi.com/>



寄付や投資で
やまや地域を
応援しよう



アクション 8

■「電車&バスで行く 駅から始まる滋賀の山トレッキングアクセスマップ 2020」

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kendoseibi/koutsu/314791.html>

■山岳情報・インターネット登山届

<https://www.pref.shiga.lg.jp/police/seikatu/chiiki/104765.html>



挑戦してみよう
トレイルランニング
に

アクション 10



やまのボランティア活動に参加してみよう

自然の中で、ボランティア仲間と話をしながら汗を流すのは気持ちがよいものです。きれいな景色にも出会えるでしょう。

■森づくりネット・しが（滋賀県）

<https://www.pref.shiga.lg.jp/moridukurinet/>



アクション 12

やまの健康が持続するためには、経済の好循環が大切です。

各地の強みを活かしたやまの事業について、情報発信し、互いに応援あいながら、やまの健康の実現を目指しましょう。



■滋賀県産業支援プラザ

<https://www.shigaplaza.or.jp>



やまの
コミュニティ
ビジネスを
始めよう！
応援しよう！

さあ、みんなで始めよう！ 「やま」とつながる、 FATHER FOREST Life!

「やま」と関わる機会はたくさんあります。
滋賀の「やま」の魅力を最大限活かした暮らし。
滋賀ならではの暮らしを一緒に楽しみましょう。

4つのステップと
12のアクションで

やまを健康にしよう！
やまで健康になろう！



「やまの健康」イメージキャラクター
やまのおっ山

「やまの健康」
モデル地域
活動推進中

始めよう！

やまのチカラを
磨く
ステップ

やまの魅力、やまの産物、あらためてその価値を見直しましょう。やまの魅力を高める取組をスタートさせ、都市の人々に積極的に情報発信しましょう。やまの魅力を共有することにより、きっと仲間の輪が広がるはずです。やまの暮らしを楽しみながら、やまの健康につなげていきましょう。



ステップ 1

地域のやまの、 特徴・魅力を知ろう

地域の特徴、やまの歴史や可能性を知ることから始めてみましょう。やまでの課題と同時に、未来に継承すべきものは何か、これからやっていきたいことは何かが見えてきます。

※地域診断法
滋賀県立大学まちづくり研究室
が開発した地域診断の手法。
<http://eco-minka.com/wp/rd/>



ステップ 2

未来の やまのプランを 作ってみよう

やまの特徴が見えてきたら、次に、目指すべきやまのイメージを作っていきます。

ステップ 4

いろいろな人との 交流を深めよう

やまの魅力を最大限に高めるための工夫をしましょう。SNSを使って情報を発信したり、イベントや体験できる機会を作って、「やま」に興味をもってもらい、「やま」に足を運んでもらうことを考えましょう。

想いを共有する仲間、同じような取組をしている他団体の人とつながること、活動の輪を広げましょう。

ステップ 3

魅力を高める 工夫をしよう

FATHER FOREST Life ～やまで健康になる、やまを健康にする～ 県民アクションガイド【概要版】

令和2年3月 発行 令和3年3月 改訂
滋賀県琵琶湖環境部森林政策課
〒520-8577 大津市京町4丁目1-1
TEL 077-528-3916 E-mail dj00@pref.shiga.lg.jp

「FATHER FOREST Life 県民アクションガイド」の本編は
下記よりダウンロードできます。
<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kankyoshizen/shinrinhozen/310074.html>



Facebook



Instagram

「やまの健康」推進プロジェクト公式アカウント (yama_sato_machi)