



滋賀県は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

～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



「やまの健康」イメージキャラクター  
やまのおっ山



# 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。

## 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

令和2年3月 発行  
令和3年3月 改訂  
令和5年1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



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)

滋賀県

## 懇話会委員メッセージ

**藤山 浩**（一般社団法人 持続可能な地域社会総合研究所 所長）

青い琵琶湖を緑の山並みが取り囲む滋賀県民の暮らしの舞台。全国にまたとない、とても豊かな環境ですね。そうした素晴らしい環境の土台であるやまを守り育てるため、子どもたちが小学生になったら、木を3本植えたらどうでしょうか。1本は、自分の子どもが小学生になったら、切って小さな机や椅子をつくって上げられるように。1本は、自分の生涯と共に育ち、その後暮らしや生業を支えていけるように。そしてもう1本は、自分が死んでからも、次の世代を見守っていけるように。そうしてふるさとの記憶と風景を紡いでいってください。

**鶴飼 修**（滋賀県立大学地域共生センター准教授）

人口減少が課題の日本に、海外の方々が多く訪れています。日本に憧れて訪れてきています。しかし、日本らしい暮らしや風景は失われつつあり、特に、国土の3分の2を占める山々のかかわりは危機的な状況です。私たちには、「現代的な、山と共に暮らす新しい文化」を創造することが必要です。

**加藤 賢治**（成安造形大学芸術学部准教授 地域実践領域、附属近江学研究所副所長）

琵琶湖に注ぐほとんどの川の源は、すべて山から流れ出てきます。古代から人々は、命の水を育む山に未知の力があると信じ、そこに神仏を感じてきました。科学が発達した現代に至ってもその力は衰えていないと思います。さあみなさん一緒に山に入りましょう。そこにはかけがえのない学びがあるはずです。

**清水 陽介**（NPO法人湖北エコ村デザイン協会 理事長）

木と共に生きてきた日本人は様々な生活用具を自ら作り出し、豊かな暮らしを育んできました。今やほとんどの人にとって「買う生活」が日常になっていますが、自分で作れるという安心感、できたときの達成感を楽しみ味あえる場を、これからも提供できればと考えています。

**藤岡 章子**（龍谷大学経営学部 教授）

滋賀の恵みの源は、琵琶湖をぐるりと囲む山々の豊かさにあります。けれどもその豊かさは、山と人の関わりがあってこそ。久しぶりに山に行ってみませんか？県民の皆さんにとって、このアクションガイドが山の豊かさを楽しみ、また慈しむきっかけになれば嬉しく思います。

**山口 美知子**（東近江市職員）

滋賀の森は、先人らの暮らしを支えると共に祈りの対象でもありました。それは世代を超えて継承され、常に変化している場所でもあります。今一度、みなさんの思いを持ち寄り、森と共にその変化を楽しんでみませんか。このガイドがそのお役に立てたら幸いです。

このアクションガイドは、「やまの健康」推進懇話会（2019年8月～10月に3回開催）において上記委員の皆様から頂いたご意見を踏まえて作成した第一版を基本として、「やまの健康」推進プロジェクトの取組状況や社会情勢を踏まえ、内容の改訂を行いました。

同懇話会については、滋賀県の下記のウェブサイトをご参照ください。

「(仮称)「やまの健康」構想」

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kankyoshizen/shinrinhozen/306760.html>



本冊子に使用した写真の一部は、以下の方々から提供いただきました。

- NPO法人湖北エコ村デザイン協会
- 公益社団法人びわこビジターズビューロー
- 東近江市
- びわ湖の森のようちえん-滋賀森のようちえんネットワーク
- フォレストアドベンチャー・栗東



## 「やまの健康」推進プロジェクトについて

滋賀県の人口は、2013年の約142万人をピークに減少に転じており、2019年3月策定の基本構想では、基本理念を『変わる滋賀、続く幸せ』と定めて、こうした社会構造の変化にシなやかに対応し、未来へと幸せが続く滋賀を目指そうとしています。

この変化の中でも、すでに過疎化や高齢化が先行している農山村では、農林業の担い手が次第に少なくなり、農地や森林が放置されて、多面的機能が失われつつあります。しかし、人口減少や地域コミュニティの弱体化等の課題に対して、このまま座視するのではなく、農林業や新たな仕事づくりなどを通じて、僅かでも今から農山村の賑いや活気を取り戻せないものでしょうか。

そこで、県は令和元年度（2019年度）から「やまの健康」推進プロジェクトを立ち上げて、まずは、モデル地域への支援を中心に施策を推進することにしました。このプロジェクトでは、「森林・林業・農山村」（＝「やま」

を一体的に捉えて、琵琶湖を取り巻く森林や農地が適切に管理される中で、改めて見直される農山村の価値や魅力、地域資源を活かしたモノやサービスを上手く使って、例え小さくても、地域の経済循環や都市を含めた県民との全体の関わりを創りたいと考えています。

県民の皆さんには、これを機会に琵琶湖の源流である森林に目を向けていただき、実際に「やま」に足を運び、また「やま」の良さや大切さを感じ、「やま」の恵みを楽しんでいただきたいと思います。それが「やまの健康」に結びつき、巡り巡って琵琶湖の保全や次世代の担い手づくりなどにも続いていくのです。

この冊子では、心豊かな暮らしを実現する「やまの健康」の未来予想図や、「やまの健康」への参加や活動を広げる場面を示して、全ての県民の皆さんと一緒に創りあげていくムーブメントにつなげたいと考えています。



●滋賀県の森林面積

約20万ha  
(滋賀県の約50%)

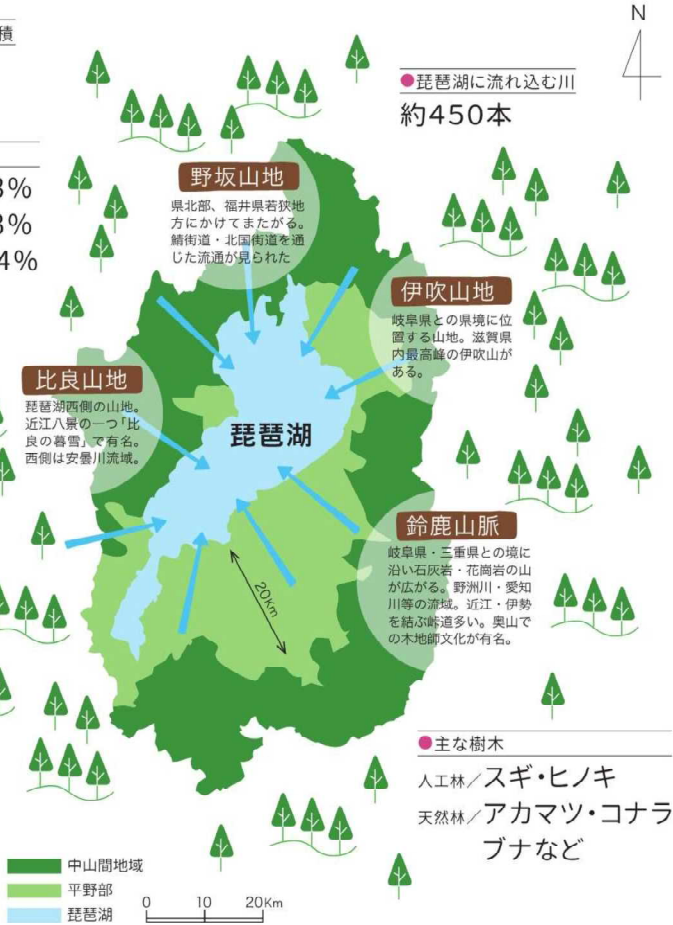
●森林の比率

人工林→43%  
天然林→53%  
竹林など→4%

わたしのことを  
紹介します！



やまのおっ山



●主な樹木

人工林／スギ・ヒノキ  
天然林／アカマツ・コナラ  
ブナなど

日本一の湖である琵琶湖は面積670km<sup>2</sup>、貯水量275億トンを誇り、約1,450万人が飲み水として利用しています。つまり、日本人の9人に1人は琵琶湖の水を飲んでおり、その11年分に相当する豊富な水がそこに蓄えられているのです。さらには、古代湖として440万年もの歴史があり、多くの固有種が息づくことも有名で、世界的に見ても唯一無二の貴重な存在です。

そして、伊吹山地・鈴鹿山脈・野坂山地・比良山地などを源とする、大小約450もの河

川が流れ込んでおり、琵琶湖を中心に滋賀県全体がひとつの流域にまとまっています。日々、湖や川からの恵みの水を使い、同時にその水源の山々に囲まれて暮らす生活は、本県ならではの「穏やかなスタイル」と言えます。

また、水源の森林や里山が、湖からそれほど離れておらず身近なことも、本県の特徴です。ほんの少し出かければ、「都市」に住む県民であっても、暮らしのすぐそばで「やま」や「水辺」に触れ、楽しむことができます。

「やま」は、クマやシカ等の哺乳類、ワシやタカ等の鳥類をはじめ、魚類、両生類、爬虫類、昆虫類など、多種多様な動物の「すみか」です。森・里・田畑・池・川が織り交ざる風景の中で、一体となった「やま」の生態系の営みが続いています。

本県は、太平洋側と日本海側の両方の気候に属し、丘陵地から標高1,000mを越える山地まで変化に富む地形によって、幅広く多彩な植物相が見られます。整然と並ぶスギやヒノキの人工林の奥には、シイやカシ、コナラやアベマキ、ブナやミズナラなど、その地域の環境に応じた様々な森が重なり合っており、四季を映しています。

県内で確認された動植物は10,000種を越えており、「やま」にも多くの種が生息し、中には、カツラガワアザミのような地域固有の貴重種が含まれます。湖北の多雪地や、湖東の石灰岩地帯などにも、特有の植生が見られます。



オオタカ イタヤカエデ



山門水源の森

伊吹山は、古来、神の宿る山として信仰されてきました。その霊威を受けようと、多くの修験者が修行に励みましたが、中でも伊吹山の山頂は「連上」とよばれ、山頂の弥勒堂は伊吹山山岳信仰の中心施設であり、かつては多くの石塔・石仏が祀られていました。また、かつて湖西や甲賀には、木材を伐り出す山が広がっており、奈良や京都に向けて丸太が運ばれました。筏乗りは、危険な急流や淵に棲むという川の魔物を畏れ、「シコブチ(思子淵)神」を信仰したそうです。安曇川流域では、各所に神社や祠が残っており、今でも祀られています。

このように県内には、山や川などの自然に対する人々の畏敬の念や信仰を集める場所や物が地域に数多く存在し、静やかながらも脈々と現代へ受け継がれています。

古くは、全国の山で木地師が、ろくろ(木材を回転させ削り出す工具)を用いて、広葉樹の木地から椀や盆などの器を造り出していました。東近江市の奥永源寺は日本の森林を適正に管理してきた木地師文化発祥の地があり、江戸時代には良材を求めて全国に広がっていった木地師を氏子狩と称して保護・統括する役割を担っていました。滋賀の「やま」には、この他にも、歴史や文化にまつわる豊かな地域資源があります。



琵琶湖と伊吹山



伊吹山山頂の弥勒堂 東近江市の木地師の作品



## 「やま」からの贈り物を 暮らしの中で楽しもう

### おいしいもの

山菜・きのこ・トチの実などの森から採れるもの、そば・野菜・米などの田畑で作られるもの。農山村で作られている漬物、サバのなれずしなどの発酵食品。おいしいやまの産物をたくさん味わえます。滋賀の「やま」はお茶の産地としても有名です。



トチモチ

### 普段使いのもの

スプーン・フォークなどの食器、イス・机・棚などの家具、木で作られたオモチャ、木・竹など、やまの資源からさまざまな普段使いの木製品が作られています。木地師が作るお椀、木の皮で編むカゴ製品には、地域に伝承された技術が活かされています。



蛭谷椀(東近江市の木地師の作品)

### 木の香る住まい

50年ほど前に植えられた木は、長い時を経て育ち、伐採搬出されて木材となります。その木材を使った木の香る住まいが、県内で建設されています。滋賀のやまには、森を育て、管理していく知恵や伐り出して製材していく技術が蓄えられています。



滋賀県産材を用いた住宅

### 火の暖かさ

やまの産物のひとつはエネルギーです。最近では温かみを感じる火に憧れ、自宅や施設で薪ストーブ、ペレットストーブを導入する人が増えています。もしものために、薪やペレットのかたちでエネルギーを家庭・地域で備蓄しようという試みも見られます。



薪ストーブ

### 絶景ポイント

滋賀県の多くの地域で、湖畔近くの都市に暮らしながら、山々を身近に眺めることができます。少し足を延ばすと、高島市畑の棚田、米原市東草野の山村景観など、森・田畑と地域の暮らしが融合して、やまでしか見られない、美しい絶景が広がっています。



棚田でのボランティア活動

### 遊びのワクワク

やまは遊びのワクワクを産み出します。山登り、沢のぼりなどに加え、釣りやスキーも楽しめます。場所によっては、ドローンを飛ばして遊ぶことも可能です。フィールドアスレチック、ツリークライミング、ツリーハウスなど、森を活かした遊び場もバラエティーに富んでいます。



森を活かしたアウトドアパーク

### ドキドキする学び

滋賀のやまでは、地域の生き物などについて学ぶ場が多くあり、身近なやまにある自然の不思議を感じることができます。

また、やまの暮らしに触れながら、自然を活かして生きる知恵を体験して学ぶ場も用意されています。



やまでの自然体験

### 癒しの森

自動車から降りて、少しの時間「やま」を散歩するだけでも、おいしい空気を味わうことができます。やまでは「フィトンチッド」を含む森の空気が生み出され、その空気を活かして、森林浴や森林療法が行われています。



森林空間による癒し





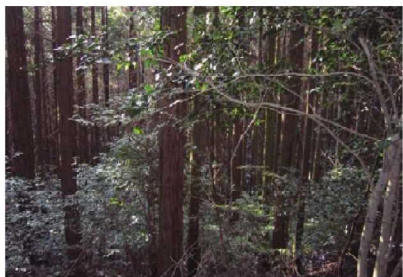
## 【滋賀の「やま」を健康にするために】

### 滋賀のやまは疲れている

いま滋賀のやまでは、過疎化や高齢化・都市と農山村との剥離が進んでいます。やまの現状に目を向けると、やまに入る人が少なくなっており、適切な管理がなされていない“不健康な状態”と言えます。さらに、近年の台風などによって倒木が増えるなど、やまの荒廃はさらに加速しています。

また、手を入れたいと思っても、誰の山なのかわからない場合もあります。農山村においては耕作されない田畑も多く見られ、イノシシやシカなどの野生鳥獣の増加で、作物や植林した木が被害を受けています。やまに人が入らないことも被害の大きさに影響しているとされています。

この他、農山村の生活基盤にも、子どもが減って学校が閉校になったり、路線バスが減るなどの課題が見られます。このように、滋賀のやまはすっかり疲れているのです。



間伐がされず放置されているため、もやし状になった森林。林内は暗くなっている。

### やまの健康を取り戻すための取り組み

やまからのめぐみは、健康なやまの生態系で、動植物の生命が育まれることからもたらされます。そのやまを源とする生命の水が注ぎこむことで、琵琶湖も豊かなめぐみを生み出しています。滋賀のやまが疲れていると、わたしたちにもたらされるめぐみも豊かではなくなるでしょう。

このような状況の中、各地でやまの健康を取り戻す取組が行われています。たとえば、水源の森に残された貴重な巨樹・巨木林を次世代に残す保全活動やそのための行政と森林所有者による連携を支援する取組がおこなわれています。高島市朽木と長浜市余呉町の381本（平成31年2月時点）の巨木等について協定が締結され、保全が進められています。

さらに、従来のように林業専門業者だけにやまの管理を任せるとはならず、小規模なグループでやまを守る人づくりや環境保全に配慮した管理の取組を進めたり、地域の特産物を活かした新しいビジネスを興し、歴史・文化などの魅力を新しい形で発信して県内外にファンを作って地域を盛り上げようとする取組も始まっています。



### 取組のキーワードは“ファザーフォレスト”

琵琶湖に注ぎ込む“生命の水”は、周りを囲む「やま」がその源となっています。

琵琶湖を“マザーレイク”とすれば、私たちの暮らしに様々なめぐみをもたらし、力強く支えてくれる滋賀の「やま」は、“ファザーフォレスト”ということができるでしょう。

“ファザーフォレスト”である「やま」は、水だけでなく、農山村の豊かな土壌でつくられる食材、建築資材、燃料となる木材、木漏れ日が運ぶ癒しの空間など、様々な恵みを生み出してくれます。

暮らしを支えるものの源流は、「やま」にある。そのことを意識することが、豊かな暮らしと、健康なやまの未来につながっていくのです。



やまからの恵みのひとつである木材



手入れの行き届いた森林

### やまのチカラを磨く 4つのステップ

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。まずは、小さな集まりからはじめ、話し合いのとりまとめや試みの成果を発信・共有して、仲間を増やしましょう。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。

- 1 地域のやまの、特徴・魅力を知ろう
- 2 未来のやまのプランを作ってみよう
- 3 魅力を高める工夫をしよう
- 4 いろいろな人との交流を深めよう





始めよう!  
やまのチカラを  
磨く  
ステップ

Let's Try!

Let's Try!

ステップ1

地域のやまの、  
特徴・魅力を知ろう



ホワイトボードに意見をまとめた

緑の少年団

まずは地域の気候や地形・植生などの特徴を知ること、やまの歴史や可能性を知ることから始めてみましょう。地元の方からお話を聞いたり、まちづくり活動に市民が簡易に取組める方法として開発された、「地域診断法」を活用するのもいいでしょう。地域について様々な視点から情報を集め、情報同士のつながりを整理することで、地域の特徴を見つけ出すことができます。やまの健康状態が客観的に理解でき、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。どんな人に知ってもらいたいのか、どんな楽しみ方ができるのか、山道・景観・木材利用・エネルギー・食・コミュニティなど、あらゆる方向から考えてみます。プランづくりにあたっては、やまで働く人や生産者・地域の人と、どうつながっていけるかも重要なポイントになります。



鮎河菜(甲賀に残る貴重な伝統野菜)



チップ



プラットフォーム会議

魅力を高める  
工夫をしよう

ステップ3

描いたプランを行動に移す際に、その魅力を最大限に高めるための工夫をしていきましょう。たくさんの人に知ってもらうため、SNSなどを使って情報を発信したり、さまざまなイベントを企画したり、地域の食や木工技術が気軽に体験できる機会を作ることもいいでしょう。まずは「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てみましょう。



企業と協働する森づくり

ステップ4

いろいろな人との  
交流を深めよう

実際にやまで活動していくときに、とても大切なのが人との交流です。想いを共有する仲間はもちろん、同じような取組をしている他団体の人もつながることで、地域を超えた活動の輪が広がっていくでしょう。



古民家レストラン



「やまの健康」シンポジウム





## 【都市とつながり、人と 資源が循環する「やま」へ】

### 近くて遠い都市とやま

滋賀県はやまへの距離が近く、気軽にハイキングを楽しんだり山野の旬の食材を楽しむなど、やまの恵みを得やすい土地と言えます。しかし街中に住んでいると、暮らしの中でやまを身近に感じる機会は少なく、家や職場・学校などに自然を感じないで過ごしている時間が多いことに気づかれます。やまに関心があっても、実際にはやまを感じ、触れる機会がないのが都市の現状となっています。

様々なものが便利で快適になっている現代ですが、同時に便利が故に無くなっていくものもあります。土に触れること、木に触れること、水の流れや生き物の鳴き声に耳を澄ますこと、汗をかいて目的地にたどり着くこと、そんな自然との関わりが、いま改めて求められています。



### やまと関わり心も体も健康に

やまで自然に触れると、人は五感を刺激されます。景色を楽しみながら歩く、深呼吸する、それだけで気持ちがリフレッシュされ、爽やかな気持ちになることができます。体を動かすことで健康になることに加えて、豊かさや幸せ、癒しを感じるなど、心の健康も得られるのです。

大人だけでなく、子どもたちにとっても、このことは大きな意味を持ちます。自然の中で活動するには、自分で考えて動くことが必要になります。今そこにあるもので、何かを作る喜びや工夫することも学びます。さらには、他者と関わりコミュニケーションする中で、自然・人・モノを大切にできる力、すなわち、生きる力を育むことができるのです。

これらのことを、やまに行く機会が少ない都市に暮らす人も気軽に体験できれば、今よりもっとやまを近くに感じられるでしょう。

### 目指すはファザーフォレストライフ

では、どうすればやまに関わる暮らしができるのでしょうか。それは難しいことはありません。例えば、近くの公園を散歩して季節の移り変わりを感じたり、ときどきやまで行われるイベントに参加して楽しい時間を過ごすことや、自然の中で体を動かし、キャンプに出かけるなど、身近な活動で、十分やまに関わることができます。そしてなにより、森や湖といった自然の中に身を置くことで、心も体もリフレッシュします。

このように都市に住んでいても、ライフスタイルを少し変えてみることで、やまとつながることができます。さらには、ボランティア活動に携わったり、寄付や投資を通じてやまの事業を応援するといった方法で、やまの課題解決に貢献することもできます。

次のページから、そのヒントになる12のアクションをご紹介します。身近なアクションをきっかけに、滋賀のやまとつながり、ファザーフォレストライフを楽しみましょう。



湖北の山から眺める琵琶湖

### まちからやまへの12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。普段の生活の中のできること、やまへ出かけて行ってできること、まずは興味を持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。

- 1 公園で散歩や森林浴をして自然を感じよう
- 2 滋賀県産の旬の食材を選んで食べよう
- 3 食器やおもちゃなど木でできた製品を使ってみよう
- 4 子どもと一緒に自然体験の活動に参加しよう
- 5 やまに出かけるツアーやイベントに参加しよう
- 6 やまの中で自由なライフスタイルを楽しもう
- 7 木工製品を作ってみよう
- 8 トレイルやトレッキングに挑戦してみよう
- 9 薪やペレットのストーブを使ってみよう
- 10 やまのボランティア活動に参加してみよう
- 11 寄付や投資でやまや地域を応援しよう
- 12 やまのコミュニティビジネスを始めよう! 応援しよう!

できそうなことはあるかな?



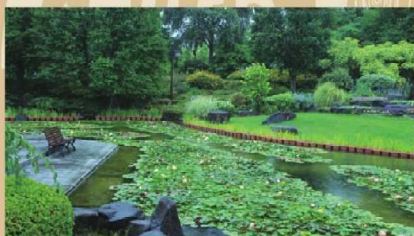




Let's Try!

Let's Try!

森や木がたくさんある公園に行って散歩するだけで、木の香りや気持ちいい空気を感知することができます。新緑が落ち葉になるように、自然の植物は季節の移り変わりを教えてくれます。自宅から見える景色や通途中に見える山の色・田んぼの色など、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するのも、いいきっかけになります。



草津市立水生植物公園みずの森

また、森の雰囲気を感じられるような、木を使って作られた建物を訪れたり、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>



アクション1

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

スーパーなどには、全国から集められた食材が一年中並びますが、できるだけ滋賀県内で採れたものや栽培されているものを選びましょう。それは近郊の山や田畑・各生産地に思いを馳せることにもつながります。さらに旬のものを食べることも、とても大事なことです。食べ物からも自然の季節の変化を感じとりましょう。

家族や友人と、野菜や果物の収穫体験を楽しむのもオススメです。

滋賀県産 食材

検索

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



日々の生活の中で使う食器類に、木でできた商品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てみましょう。木の感触を感じながら、食卓が一層楽しいものになるでしょう。

小さいお子さんがいらっしゃれば、積み木など、木で作られたおもちゃで遊ばせてあげましょう。触っているだけで気持ち良く、家の中にいても木を感じることができます。最近では商業施設や携帯ショップなどに「木育広場」があるところがありますので、お買い物の際に利用してみたいかでしょうか。

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

アクション4

子どもと一緒に自然体験の活動に参加しよう



森のようちえん

小さいお子さんがいらっしゃるご家庭では、「森のようちえん」の親子クラスや体験イベントに参加することで、自然を感じる時間をもつという方法もあります。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。活動内容・日程・場所などを確認して、ぜひ参加をご検討ください。

また各種研修会を企画するなど、行政と連携した取組を広げる活動もおこなっています。

■びわ湖の森のようちえん (Facebook)

<https://www.facebook.com/biwakonomori/>



滋賀県のやまでは、自然の中で遊び、自然を学ぶイベントがたくさんおこなわれています。水源の森を訪れるハイキングや、新緑や紅葉を愛でながら山野の生き物について学ぶ観察会など、地域や季節によって多種多様な催しがありますので、ぜひ参加してみたいかでしょうか。

県の広報誌・ホームページでも随時お知らせしていますので、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/>







Let's Try!

Let's Try!



やまにはたくさんのアウトドアアクティビティがあります。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。

慣れてくればバンガローやロッジで宿泊やテレワークをしたり、キャンプ場に泊まるのもいいでしょう。鳥の声に耳をすます、星空をながめる、焚き火を囲んで食事をするなど、特別な体験ができるでしょう。

インターネットのキャンプ場検索・予約サイトではたくさんのキャンプ場が紹介されています。自分にあった場所や過ごし方を探してみましょう。

滋賀 キャンプ場 検索

### アクション7

## 木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。

カスタネット、かざりもの、クラフトから、スプーン、簡易なイスまで、さまざまなレベルの製作にチャレンジできます。加工するときの木の香りを感じたり、初めて見る道具を使ってみるなど、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6

## やまの中で自由なライフスタイルを楽しもう

### アクション8

## トレイルやトレッキングに挑戦してみよう

滋賀県では、やまに囲まれた琵琶湖の景観、やまの壮大さ・豊かさを楽しむことができます。ただし、毎年多くの登山者が訪れる湖国の標高1000m級の山々には、分岐が多く、踏み跡の不明瞭なエリアや危険な箇所も少なくありません。計画を立てて、装備も整えて、登山届を出して、やまに行きましょう。

■滋賀県の山マップ&チェックブック

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/shigotosangyou/kanko/320909.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>



### アクション9

## 薪やペレットのストーブを使ってみよう

かつて、やまで作られた薪と炭は、都市を支えるエネルギー源でした。今再び、やまのバイオマスエネルギーが注目されています。スタイリッシュなペレットストーブから本格派の薪ストーブまで、樹木のエネルギーはさまざまなスタイルで活かすことができます。ご自分の係わるやまで育つ木を使って、家を暖めることにチャレンジしてみたいかをご紹介します。

薪ストーブやペレットストーブは様々な種類や大きさがあります。インターネットなどで情報を探してみましょう。

※ペレットストーブ  
製材時の木くずなどを圧縮成型した固形燃料（木質ペレット）を燃料とするストーブです。薪ストーブに比べて、気軽に屋内での使用が可能です。換気用の配管工事が必要な場合があります。ヨーロッパ製のおしゃれなタイプのものが流通しています。



### 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



少し踏み込んで「やま」に関わりたい場合は、農山村地域でのボランティア活動に参加するという方法もあります。水源を守る活動・植樹・植生調査・農作業の手伝い・雪おろしや除雪の手伝いなど、各地で多様な取組があります。無理なく参加できる活動を見つけてみてはいかがでしょうか。

滋賀県の「やま」でのボランティアについては、下記サイトから情報を得ることができます。

■森づくりネット・しが（滋賀県）

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







Let's Try!



アクション 11

寄付や投資で  
やまや地域を  
応援しよう

近年寄付や投資など、お金を通じて地域の取組に関わる方法が増えています。たとえば「ふるさと納税」。自治体の農林業振興や環境保全といった使途を選ぶことで、その自治体のやまに関わる事業を応援することができます。さらにクラウドファンディング型ふるさと納税では、個々のプロジェクト単位で応援することが可能です。

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行う仕組みを整備しています。地域や都市の人がお金を投資することで、やまや地域の事業者の志を支えたり、目標が実現することで、事業者と支援者が喜びを共有できるといった「つながり」も生まれます。ぜひ、寄付や投資を通じて、活動のためのお金を地域で循環させていく取組を応援しましょう。

■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/>



アクション 12

やまのコミュニティビジネスを始めよう！ 応援しよう！



事業に取り組むための学びの場

やまの健康が持続的であるためには、経済的な好循環が必要です。やまにおけるビジネスでは、消費者属性やニーズを絞り込み、モノとサービスの訴求力を高めたり、やまの資源価値を引き出すなど、経営者の視点に立った創意工夫と経験値が必要になります。そのようなスキルが高くマーケティングや経営を専門とされる方であれば、事業として始めることも可能でしょう。

やまの健康を目指して活動する地域では、プラットフォーム等を通じて多様な方々が協働しています。強みを活かした個々の事業を情報発信し、それぞれを互いに応援することが、やまの健康につながります。

■滋賀県産業支援プラザ

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



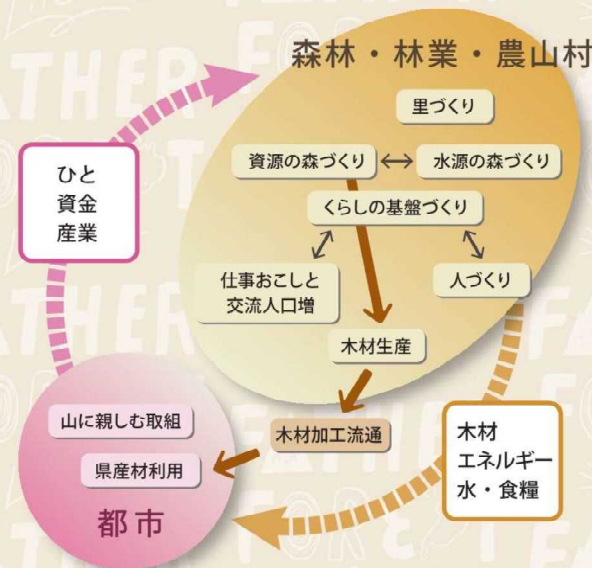
※コミュニティビジネス  
コミュニティビジネス（ソーシャルビジネス）とは、環境保護・福祉・子育て支援・まちづくり・観光等、地域社会の多様な課題解決に向けて、住民・NPO・企業など、様々な主体が協力しながらビジネスの手法を活用して取り組むことです。

Let's Try!

## 「やまの健康」推進プロジェクト

滋賀県では、県庁の多様な部門が連携して、「やま、さと、まち」をつなぐ事業を推進しています。また、市町や地域とも協働しています。

滋賀県の農山村の地域資源を活かして、モノ・サービスなどによる経済循環や県民とやまの関わりをつくっています。



図：森林・林業・農山村が健康になるサイクル

持続可能な農山村づくりに向けては、行政が担う基盤づくりの役割は大切です。従来の治山・林道・造林事業に継続して取り組むとともに、環境重視と県民協働による新たな森林づくり（環境林整備・間伐材利用・森林環境学習など）を平成18年度から「琵琶湖森林づくり県民税」を活用して実施しています。





## 【健やかな「やま」

## での活動と暮らし】



### 1 大津市葛川地域

美しい清流と緑に囲まれた、移り住みたい、住み続けたいまち

#### 地域の魅力

葛川地域の魅力は何と言っても、美しい清流や山の木々の緑といった、豊かな自然環境で、「山と共にある暮らし」、「自然と共にある暮らし」が実現できる地域です。1年中いろんなものがあふれている都会の暮らしとは違いますが、その生活を今の若い人達に知ってもらいたい、引き継いでもらいたいと思っています。大津市中心地より湖西道路を經由し40分程度でアクセスできる好立地にあり、大津市中心地で働きながら暮らすこともできます。



地域を流れる清流と山の風景

#### 取組・活動紹介

- 1 人口流出の防止と子育て世代の移住促進を行っています。
- 2 生活基盤の利便性向上と住環境の整備、防災対策に向けた取り組みを進めています。
- 3 地域性を活かした街の活性化を目指しています。



獣害に強く、葛川に遇したりんどう栽培を地域振興の核として取り組んでいます。今後は販売だけでなく仏花など6次産業化にも取り組んでいきたいと思っています。

### 山の魅力的な暮らしを知ってほしい



宮崎 源之 さん  
みやざき もとゆき

やまの魅力を感じ、取組の活動主体である葛川まちづくり協議会の事務局として葛川地域の活性化に取り組んでいます。

葛川の魅力を一言で表すと「山里の魅力」だと思います。「季節毎の自然の恵み」が山や自然と共にある暮らしであり、春から秋は山菜など山や自然の恵みを収穫して生活する。冬は収穫がないため、秋までの収穫物を保存して冬に備える。また春が来ると芽吹いてくる。といった自然と一体の暮らしがこの地域ではできます。子どものころ遊びにきて、「なんで山に住んでいるのか」と思っていたが、今は「山だからここにきたんだ」と考えています。町中の暮らしでは中々得られるものではありません。昔の人は季節に寄り添う自然と一体の生活をしていました。その生活を今の若い人達に知ってもらいたい、引き継いでもらいたいと思って活動に取り組んでおり、実際に移住者も増えています。

取組みの核であるりんどう栽培は今年2年目ですが、手ごたえを感じています。今後は栽培や販売先・販売方法だけでなく集出荷の課題も出てくると思います。トライ＆エラーでいろんなことにチャレンジしてりんどう栽培を人々を呼び込むツールにしたいと思っています。

実施団体：葛川まちづくり協議会（移住・定住部会／公共交通・通信網部会／花の里山部会／地域おこし協力隊検討部会／特産育成部会）

### 2 米原市伊吹北部地域

森林や林業、農山村と共にある地域の暮らしと文化がいつまでも続く伊吹北部地域

#### 地域の魅力

山あいの風景や鳥のさえずり、溪流のせせらぎなど、四季折々の風光明媚な姿を見せてくれる場所にありながら、新幹線駅や高速道路も近く、生活環境は整っています。木の実や山菜、川魚など、山や川からは豊富な食の恵みを受け取れます。夏は涼しい反面、冬は降雪も多く、漬物や発酵食などの保存食や冬に備える先人たちの生活の知恵が文化として残っています。

地域に暮らす人々の営みを現す「東草野の山村景観」は、県では山間地域として初めて、国の重要文化的景観にも選定されています。



与九郎滝

#### 取組・活動紹介

- 1 地域に生業を創り、地域の人々が輝いて働ける仕組みを作ることで、地域の経済が循環しています。
- 2 魅力的な取組により、関係人口が増え、移住定住が促進されることで、地域の人々がいきいきと暮らしています。
- 3 集落に接する森林や農地を実践活動の場として活動することにより、地域の人々が関心を持ち、集落ぐるみで森林や農地を管理・活用しています。



山間の集落



昔は生業として行われていた「炭焼と薪割」を体験する様子。雪櫃野菜体験や、薬草＆山菜のピザづくり体験なども行われている。

### 農山村のコミュニティを元気にしたい

米原伊吹北部地域では、急速な地域の過疎化・少子高齢化により、伝統的な暮らし・文化を活かした地域活動の存続の危機など、多くの課題を抱えるようになりました。そのような中、私たちは伊吹北部地域で4つの集落の住民が共同で地域の課題に取り組む「東草野まちづくり懇話会」を設立し、市役所にも出席いただきながら課題解決に向けた方策の検討や活動を行っています。

最上流の地域にあたる甲津原地区では、10年前には10歳以下の子どもは0人でしたが、2019年には12人に増えるなど、この地域の魅力を感じられた家族が増えています。飾り気なく、温かな住民が多く、地域おこし協力隊や移住者の方なども良好な関係が保たれています。特に、炭焼き＆食文化保存会では、製炭、薪作り、植菌原木作り、山菜の栽培を行っています。このように森林や林業、農山村などの自然と共にある地域の暮らしがいつまでも続くよう、自分たちも楽しみながら、伊吹北部の暮らしを知ってもらい活動に引き続き取り組んでいきたいと思っています。



法雲 俊色 さん  
のくもしゅんしゅ

「東草野まちづくりの懇話会」座長や「まいばら空家対策研究会」代表、「東草野移住定住促進協議会」会長等を兼任し、地域の活性化に取り組んでいます。（星城大学客員教授）

実施団体：東草野炭焼き＆食文化保存会、伊吹くらしのやくそう倶楽部、米原ドローン利活用研究会、上板並区





## 【健康な「やま」を目指して】

### 3 粟東市金勝地域

【地域の将来像】

次世代に継承される 里山の暮らし  
行きたい、住みたい みんなのプレイグランド こんぜ

#### 「やまの健康」宣言

私たちは、地域に住民が住み続けたいと思える、若者や都市住民が住みたいと思う、多様な人の営みがある姿を実現するため、地域資源を活かした暮らしと遊びの体験を共有し、関係人口の増加を図ることで農山村の保全、地域の活性化を目指します。

#### 取組内容

山で楽しむアウトドアやアクティビティ、農業・林業の体験の提供を通して、山に興味をもってもらい、ここでしかできない趣味や余暇活動の楽しみ方、暮らし方の提案を行います。

金勝アルプスの山々 稲刈り体験



体験のレクチャーを受ける様子

実施団体：一般社団法人粟東市観光協会、金勝生産森林組合、明日の正井を考える会

### 4 甲賀市大原地域

【地域の将来像】

山と人の温もりがいつまでも感じられる  
大原地域（甲賀市）

#### 「やまの健康」宣言

私たちは、先人が築いてきた、人と山との関わりをもう一度復活させることで、山の魅力や資源を子どもからお年寄りまでが実感でき、地域の魅力である人のつながりや温かみをいつまでも感じることができる地域を目指します。また、山を楽しむ体験を通じて、地域に訪問いただいた方々が、温かい気持ちになってもらえる地域を目指します。

#### 取組内容

地域住民や訪問者が日常的に山に触れ、楽しみながら繋がるように、木製品の設置や、体験・学習活動を行い、木材資源が地域で循環する仕組みづくりを行います。



木の駅プロジェクトと植樹活動



実施団体：大原自治振興会、甲賀市大原共有山財団、甲賀木の駅運営委員会、甲賀愛林クラブ

### 5 高島市南深清水地域

【地域の将来像】

未来（あした）の私に会う場所  
ワク湧くきらり深清水

#### 「やまの健康」宣言

私たちは、地域の資源を活かした以下の取組により、南深清水地域の住民が未来に希望を持ち、心身ともに健康になる地域を目指します。また、これらの地域の取組をウェルネスツーリズム構想として、地域外の方にも発信し、極上の癒し空間を提供できる地域を目指します。

#### 取組内容

「食」「運動」「観光」を掛け合わせ、ウェルネスツーリズムのモデルプランを作成し、地域に訪れた人が楽しみながら健康になれるための地域づくりを行います。



オリーブ畑



特産品の柿畑

実施団体：南深清水FF倶楽部、南深清水区、龍谷大学農学部食料農業システム学科

■ モデル地域について



### 「やまの健康」モデル地域とは

農山村地域では、過疎化や高齢化など、多くの課題が先行的に顕在化している一方で、森林空間を含む豊富な森林資源や美しい景観など、有形・無形の地域資源が多く残されています。

県では、地域住民自らが、それらの地域資源を活かし、農地や森林等の維持保全の方法検討や、地域経済の活性化等を目指す地域を、「やまの健康」モデル地域として選定し、その活動を支援しています。



📍 令和元年度「やまの健康」モデル地域

📍 令和2年度「やまの健康」モデル地域





やまを健康にするやまも健康にする

# FATHER FOREST

Life



## 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。

やまの子カラを磨く  
4つのステップ

- ① 地域のやまの、特徴・魅力を知ろう
- ② 未来のやまのプランを作ってみよう
- ③ 魅力を高める工夫をしよう
- ④ いろいろな人との交流を深めよう

まちからやまへの  
12のアクション

- ① 公園で散策や森林浴をして自然を感じよう
- ② 滋賀県産の旬の食材を選んで食べよう
- ③ 食器やおもちゃなど木でできた製品を使ってみよう
- ④ 子どもと一緒に自然体験の活動に参加しよう
- ⑤ やまに出かけるツアーやイベントに参加しよう
- ⑥ やまの中で自由なライフスタイルを楽しもう
- ⑦ 木工製品を作ってみよう
- ⑧ トレイルやトレッキングに挑戦してみよう
- ⑨ 薪やペレットのストーブを使ってみよう
- ⑩ やまのボランティア活動に参加してみよう
- ⑪ 寄付や投資でやまや地域を応援しよう
- ⑫ やまのコミュニティビジネスを始めよう！ 応援しよう！



