

in ハケ岳☆

親子で楽しく学んで、考える特別企画！

# 夏休み☆ホンモノの「食」に触れる2日間

2016年8月2日（火） & 8月3日（水） 3日は獅子座の新月♪

農薬も肥料も  
使わない

自然栽培  
を知る

お肉やお魚を  
食べなくても大丈夫？

菜食栄養学に  
触れる

卵も牛乳も小麦粉も  
使わない

絶品ショート  
ケーキを習う

え？これうちの子が  
描いたの？

パステル和  
アートを体験

「食」はすべての基盤ともなる大切なもの。家族のために、子ども達のために何を知るべきか、何ができるか、ハケ岳の雄大な自然の中で一緒に考えていきましょう。

## 自然栽培を知ろう！触れよう！

8月2日 10時30分～12時

講師：湯本高士（ゆもっち）

ワタミファームにて大規模有機農業を経験後、2012年『持続可能な手づくりの暮らし』を志し独立し、現在は山梨県北杜市にて、自然栽培の農業とともに、各地で自給菜園講座を開講中のゆもっちに、自ら開墾した広大な畑の中で自然栽培とは？自給への一歩は？などお話を伺います。



湯本高士（ゆもっち）

東京都生まれ。東京農業大学卒業後、ワタミファームにて大規模有機農業を経験、その後人と農業をつなぎたいと旅行会社勤務。2012年『持続可能な手づくりの暮らし』を志し独立。衣食住エネルギーなど生活全般を消費者と共に自給する自然循環型の農園づくりを目指している。2013年度安曇野パーマカルチャー塾の農業実習講師も勤めた。

## 菜食の栄養学プチ講座&ランチ@キッチンオハナ

8月2日 12時30分～15時

講師：鷺尾早苗

<エシカルヴィーガンスタイル・クリエイター>として、地球メンバー全員がハッピーであるためのスタイルの提案を様々な形で紹介し、ご活躍をされている鷺尾早苗先生に、菜食の栄養学について伺います。ハケ岳南麓で大人気のおいしく美しいキッチンオハナさんのベジランチ&スイーツ付き！



鷺尾 早苗

エシカルヴィーガンスタイル・クリエイター。南青山のサロンで、地球と地球メンバーが幸せになるための【真善美・豊かさ・グレイスフルネス】をベースにしたビジネスブランディングを提供するエシカルローヴィーガン。現在は、菜食栄養学を踏まえつつ、美しく美味しいヴィーガン料理講座を各地で提供する日本では数少ない人気講師。

## 動物性・グルテンフリーの絶品ショートケーキ講座

8月3日 10時～12時

講師：鷺尾早苗

卵、乳製品、蜂蜜などの動物性素材不使用・グルテンフリーの最高に美しく美味しいショートケーキをデモ形式で学びます。グルテンフリーなのに軽い口当たりのスポンジ、豆乳を使用するのに豆腐くさくないクリーム・・・鷺尾先生自ら様々な研究を重ねて編み出した絶品ショートケーキをお家でもつくることができる貴重な講座です！会場は原村の「ハケ岳自然文化園」。



☆季節柄デコレーションする果物は、イチゴではなく、ほかの果物を使用します

☆講座はデモ形式になります。エプロン等は不要です。筆記用具をご用意ください

大人:25,000円 小学生:5,000円

・交通、宿泊、上記以外の食事は各自になります  
・現地での移動など車以外の場合はご相談ください  
・小学生未満のお子様のランチ、パステルアート参加はご相談ください

Kids向け  
パステルアート  
同時開催♪

8月3日開催ショートケーキ講座  
と同時開催でお子様向けパステル  
和アート講座を開催します♪  
ゆっくりとショートケーキ講座  
を楽しんでください。

夏イベントや  
温泉も満喫♪

星空の映画祭、  
原村高原朝市、  
源泉かけ流し温泉  
など目白押し♪



講師：竹内香織  
対象：4歳以上  
子どもの新たな才能発見！？  
絵が苦手でも大丈夫！指でお  
絵描き、素敵なアートができ  
あがります♪



お申込み・お問い合わせは

03-6811-1082

wm.salon.net@gmail.com

一般社団法人 世界マザーサロン  
担当：名取

# スケジュール & 参考情報

## 2 日

10	15	集合 (山梨県長坂IC近辺)
10	30	畑見学 & 自然栽培講座
12	00	移動
12	30	菜食の栄養学 プチ講座 & ランチ @キッチンオハナ
15	00	現地解散 →各自、宿へ (長野県原村近辺)
20	00	星空の映画祭 (希望者のみ)

## 3 日

6	30	原村高原朝市 (希望者のみ)
		各自、宿で朝食
10	00	動物性・グルテン フリーの絶品ショー トケーキ講座 & パステル和アート
12	00	現地解散
12	15	ベジカレ パーティー (希望者のみ)
14	00	解散

## 宿

原村在住スタッフおすすめ!

### 家族で楽しめる宿



もみの湯 露天風呂

#### 樅の木荘

<http://www.lcv.ne.jp/~mominoki/>

天然温泉・源泉かけ流しの温泉「もみの湯」が併設。  
落ち着いた和室で、お子さんとリラックスできます。



(参考)  
1泊2食 9,720円

#### 草原屋

<http://www.sougenya.com/>

森の中を走り抜けると目の前には緑の草原が広がる最高のロケーションの中にあるアットホームなペンション。



(参考)  
1泊2食 9,000円



「草原屋」ハケ岳の麓にある小さな宿

#### 矢島ペンション・スターシップ

<http://yazipen.com/>

広い庭で、最高の星空を満喫。ログハウスの部屋と家族風呂で家族ゆっくり楽しめます。



(参考)  
1泊2食 7,778円～  
(部屋タイプによる)

## 楽

原村ならではのイベント、お店がたくさん☆

### 原村周辺情報

#### 2 (夜)

#### 星空の映画祭

星空のもとで、思い切り映画を楽しむ「星空の映画祭」。毎年遠方から足を運ぶファンも多いイベントです。ご希望の方には、前売り券を購入いたします。

☆料金参考 2015年  
大人：1000円 (通常1200円)  
小・中学生：500円 未就学児：無料

<http://www.hoshizoraega.com/>



#### 3 (朝)

#### 原村高原朝市

原村特産の新鮮な野菜やみずみずしい花・クラフト品等が並ぶ、朝市が開かれます。地元の農家で丹精込めて育てられた高原野菜や花をお土産に。



#### 3 (昼)

#### ハケ岳自然文化園

3日の会場でもあるハケ岳自然文化園は、パターゴルフ場、マレットゴルフ場、グレステンサマースキー場などのスポーツ施設、プラネタリウムなどがあり、一日中楽しめます。

