森の京都へようこそ

農山村教育体験旅行のススメ

森の京都、そこは人の思いが伝わる場所。

京都府は全国平均（約 67%）を上回る府内面積の約 75% を「森」が占めますが、とりわけ府内の中部地域（亀岡市、南丹市、京丹波町、福知山市、綾部市）は 森の恵みが大変豊かなエリアです。 そこは日本の原風景が残る美山かやぶきの里や芦生の森をはじめとした自然、アユや丹波くり、北山杉などの森の恵みが豊かであるとともに、京都市中心部からも近く、人と人とのつながりのある暮らしが今も残る地域となっています。京都を支えてきた豊かな恵みは、今もなお、歴史とともに息づき、現在でも、米作、畜産および京野菜を中心とした府内有数の食糧供給地としても知られています。

千年の都・京都と深いつながりのあるこの地を体験する「森の京都　農山村教育体験旅行」をご紹介いたします。

■森の京都での農山村教育体験旅行の特徴

豊かな森に囲まれ自然の恵み豊かなこの地域は、平安時代の昔から高品質な食材を生産し、都の人々の食を支えてきました。それは現在でも変わらず、京都府内有数の食糧供給地となっています。

世界無形文化遺産に登録された和食の食材である京野菜を生産している地域の農村に宿泊し、農村生活体験、共同調理や家族との団欒を通じて、ありのままの農村の生活や、京都の文化を支えてきた田舎の暮らしを体験できることでしょう。

■森の京都の地域

福知山市

福知山城

綾部市

安国寺

京丹波町

質志鍾乳洞

亀岡市

保津川下り

南丹市

美山かやぶきの里

教育体験旅行について

■農山村教育体験旅行とは

都市の子どもたちが、修学旅行等で農山村を訪れ自然に触れ合い、食事を共同調理するなどその地域のありのままの日常を体験したり、受入家庭さんと語り合ったりと、価値のある生活体験です。

子どもたちが、家族や先生から離れて過ごす時間は、全てにおいて「成長を実感する」、「今までに見たことの無いキラキラした笑顔」、そんな声も多く聞きます。まさに教育的、社会的意義のある人間教育に寄与しています。

森の京都地域は、京の都を支えてきた食材の宝庫であり、京都の歴史との強いつながりやストーリー、それら全て教育的効果を高めることにつながります。

■「もう一つの家族」受入家庭

都会の小学生・中学生・高校生が、四人単位で受入家庭に滞在し、作業・野菜収穫・草取・掃除などの体験をさせていただきます。普段どおりの夕食を皆で準備して食事し、受入家庭のいつも通りの夜の団らんの後は、就寝。翌朝も普段どおりの朝食と日常を体験してもらいます。

受入家庭の日常生活を体験することが教育体験旅行であり、その実践の場が各受入家庭なのです。

■農山村教育体験旅行の教育的意義

- 子どもたちの農山村体験活動の実施後に、学級集団において「成長を実感する」学校が多い。コミュニケーションや人間関係が円滑になり、生活や学習においても思いやりのある行動が多く見受けられます。
- 体験活動における協働生活が、集団生活に必要な様々な態度を身に付け、学級の疑集度を高めていきます。
- 大自然の中に身を置き、自然の偉大さ、美しさ、厳しさ、神秘性を実感し、感性を豊かにします。

■ 農山村教育体験旅行のイメージ（1泊2日）

●主旨

1）森の京都エリアの農山村に宿泊し、受入家庭の一員となって、京都の歴史につながる田舎や農山村の暮らしを体験していただきます。
2）農山村生活での体験を通じて「生きる力」を育みます。

●体験の概要

・所要時間：1泊2日から対応しています。
・実施期間：通年
・対 象 者：小学生～高校生
・受入人数：30名～150名
・アクセス：京都市内からバスで1時間～1時間半圏内

1日目

14：00	バスで現地到着
	入村式（受入家庭と対面）
14：30	3～4名ごとに各家庭の自家用車で自宅へ
	受入家庭で自己紹介やお茶をいただく
	受入家庭での手伝い（体験）
17：00	共同調理
18：00	食事・片付け
19：00	お風呂
20：00	団らん
	就寝

〈お手伝いなどの例〉
直売処出荷用野菜の収穫、古代米の脱穀、柿狩り、栗拾い、芋掘り、薪割り、お風呂沸かし、朝市出荷のお手伝い、お庭の掃除（落ち葉掃き）、小魚釣り、牧場見学、散歩など

〈食事メニューの例〉
栗のご飯、里芋の煮物、京野菜サラダ、京野菜の煮付けや天ぷら、自家野菜たっぷりのお鍋、地鶏のお鍋、豚汁など

〈団らんの例〉
昔のお話、家族や友達の話、趣味の話、おはじき、将棋、百人一首、満天の星空観察など

2日目

6：30	起床
7：00	朝食
8：30	受入家庭での手伝いなど
10：30	集合・退村式
11：00	バス出発

期待していたもの以上の成果があったと思います。アットホームでお手伝いというよりおじゃましていたのではと心配していましたが、不安はありませんでした。
（体験を実施した学校の先生）

入村式

体験班ごとに整列
受入家庭と対面

受入家庭でのお手伝い

収穫体験

調理体験・食事

共同調理

家族夕食

退村式・お見送り

「また来るね」「待ってるよ」
なごり惜しいお別れ

日常体験

１日目は入村式が終わってから夕食までの間と、２日目は朝食を終えてから退村式までの間は、それぞれの家庭で日常体験を楽しんでもらいます。

サツマイモや栗を収穫したり、それを使ってスイーツを作ったりと、普段経験していないことに一緒に取り組むなかで打ち解けたり、薪割りや川遊びなど体を動かすことで緊張がほぐれたりと、日常体験が、いわゆるアイスブレイクの役割も担ってくれます。

春

- 山菜採り
- 春野菜の収穫
- 野菜の苗付け

夏

- 夏野菜の収穫
- 茶摘み
- ブロッコリーの苗植え
- 魚釣り
- 魚釣りの仕掛けづくり
- 川遊び
- 虫捕り

秋

- 稲刈り
- 黒枝豆の葉取り、
  ブロッコリーの苗植え
- サツマイモ掘り、柿の収穫
- 落花生、ゴボウの収穫
- 黒豆の葉落し
- 食事やおやつの食材として栗やサツマイモ収穫
- ズイキの収穫体験
- イナゴ採り
- 柚子採り
- 神社の祭りと準備の手伝い
- 吊るし柿
- 黒大豆乾燥

冬

- 雪かき
- 焚き火で焼き芋づくり
- しめ縄作り
- 玉ねぎ苗付け
- 大根、ネギ、白菜収穫
  → 「みぞこ」で洗う
- 干した小豆の取り込み
- 稲わら切り、田んぼにまく
- 電棚、金網の片づけ
- ネギの収穫と洗い
- 薪づくり、薪ならべ
- 柴運び

日帰り体験

※体験人数等については交替制をとること等にて増加が可能です。日帰り体験につきましては別途有料となります。

農業体験　畑仕事体験といちご摘み

誰もが笑顔になれる楽しい農業をしたいをポリシーに、色々な農作業の体験と、時期によってはいちご摘みやジャム作りのワークショップを体験

- 最大人数　30名
- 所要時間　3時間
- 実施期間　2月～12月
- 実施場所　福知山市

農業体験　黒豆枝豆収穫体験と農業研修

京野菜の代表格の丹波黒大豆の枝豆を収穫試食し、その素材から京料理・京文化を感じ取り、また農業の現状を農業従事者から研修する

- 最大人数　120名
- 所要時間　3時間
- 実施期間　10月中
- 実施場所　京丹波町、南丹市

伝統技術体験　黒谷和紙の小物作りと和紙製造工程の研修

強くて破れにくく長期保存にも適した黒谷和紙を使用しての小物作りの体験と、和紙の材料の栽培から和紙の完成までの工程を学ぶ

- 最大人数　30名
- 所要時間　2時間
- 実施期間　4月～11月
- 実施場所　綾部市

伝統技術体験　鬼瓦製作と雲海・ご来光見学

鬼伝説の残る大江町で、鬼をモチーフとした町おこしの一環としての鬼瓦製作と、早朝に大江山の雲海あるいはご来光を鑑賞

- 最大人数　50名
- 所要時間　1時間
- 実施期間　通年
- 実施場所　福知山市

農村生活体験　食料自給率9割以上の生活体験

農業・狩猟・採集・牧畜・建築等の自給的な暮らしを通じて"生きる力"を磨き、自然と共に暮らす楽しさを感じ、ジビエ等自然の命に感謝する心を育む

- 最大人数　30名
- 所要時間　3時間
- 実施期間　通年
- 実施場所　南丹市

農村生活体験　四季折々の日常のくらし体験

地域住民の受入れネットワークが確立、年間17もの体験メニューを準備して、秋は絶好のシーズン
枝豆収穫&燻炭で焼いた「焼き芋」試食も

- 最大人数　20名
- 所要時間　2時間
- 実施期間　通年
- 実施場所　南丹市

アウトドア体験　リバーカヤック体験

大自然の山間を流れる由良川のフィールドで、自然を楽しみながら初心者から参加OKの入門レクチャー付のカヤック体験

- 最大人数　15名
- 所要時間　3時間
- 実施期間　4月～9月
- 実施場所　綾部市

インドア体験　eスポーツやボルダリングの体験

サンガスタジアムの普段見ることの出来ない施設見学と施設内のeスポーツやボルダリングの体験も合わせたスタジアムツアー

- 最大人数　100名
- 所要時間　2時間
- 実施期間　通年
- 実施場所　亀岡市

地域　山野草の体験

広大な自然活用型公園で、四季折々の珍しい植物を探索する散歩と、自分だけのオリジナルコケ玉作りを体験

- 最大人数　40名
- 所要時間　3時間
- 実施期間　通年
- 実施場所　京丹波町

地域　かめおか保津川エコNa川下り

保津川の環境や漂着ゴミ・プラゴミの現状を見てエコについて考え学ぶ
通常の川下りでは体験できない特別なツアー

- 最大人数　34名（1隻17名）
- 所要時間　3時間
- 実施期間
  4月初旬～7月末（除外日有）
- 実施場所　亀岡市

体験の特色

京野菜の美味しさ

京野菜ブランドの産地で、京野菜を植付け、育て、収穫、調理、食事することで自然の恵みに対する「食育」を体験していただけます。

森の京都の人の温かさ

森の京都の受入家庭（ホームステイ先）の皆さんは、ありのままの里山暮らしへ「家族」の一員として出迎え、温かさとのふれあいで、新たな体験を提供します。

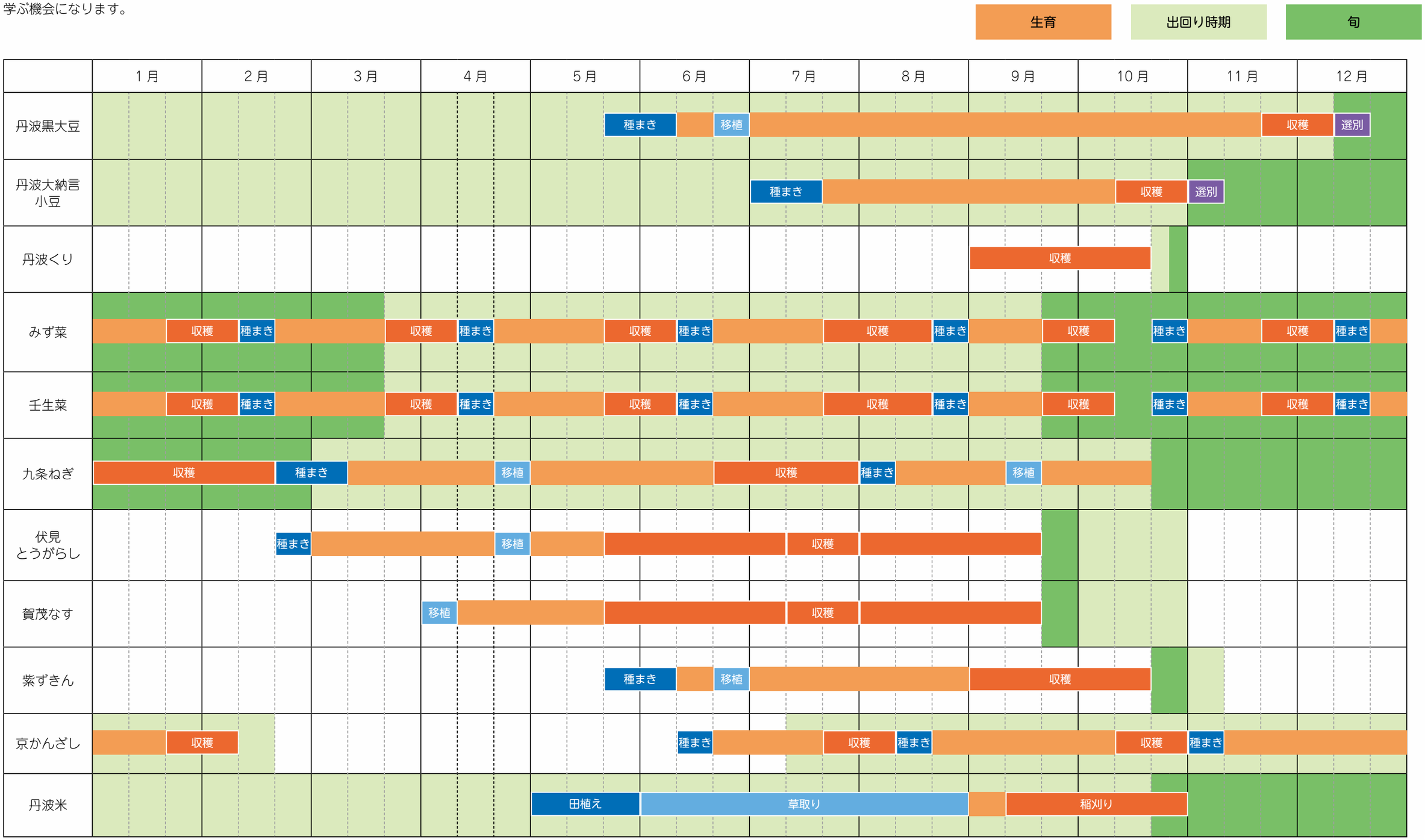
森の京都の大自然とのふれあい

農作業体験、里山散策、栗拾い、柿狩り、山菜摘み、魚釣り、薪割り、お菓子作り、星空観察等々…四季の彩りを五感で味わっていただけます。

■京野菜の農作業カレンダー

この地域は、黒豆、コメ、栗、大納言小豆など豊富な食材に恵まれた地域で、平安時代以降、寺社・貴族の 荘園として都へ高品質な食材を生産・供給し、長きにわたり京都の人々の食を支えてきました。　現在でも、この地域はコメ、畜産および野菜を中心として農業産出額が 140 億円を超える京都府有数の食糧供給地となっているほか、ブランド京野菜などの生産の中心地ともなっているので、「京のブランド産品」について学ぶ機会になります。

農山村教育体験旅行で体験できるのは、いわゆる「京野菜」の農作業で、受入家庭が自家用に栽培している四季折々の京野菜に関わる農作業を手伝っていただきます（京野菜とブランド産品との違いについては、11～12 ページを参照）。



京野菜（京の伝統野菜）とブランド産品の関係図

京都府内には、京野菜など特徴のある農林水産物がたくさんあります。この中で、人にも環境にもやさしい生産方法に取り組み、品質が特に優れたものを、「京のブランド産品」として認証し、消費者などにアピールしています。

下の図は、京野菜と京のブランド産品の関係図です。今日のブランド産品は、野菜のほか、林産物や水産物なども認証しています。

おいしさと信頼の目印「京マーク」

京都の頭文字K をシンボル化し、京都の「農」「林」「水」の豊かな実りを３つの丸に、その源である「大地」「水」「太陽」を３本のラインで表現しています。

※京マークは登録商標です

京の伝統野菜37品目

現存するもの 35 品目

うち消費者向け出荷が少ないためブランド指定していないもの 22 品目

青味大根、桃山大根、茎大根、辛味大根、時無大根、佐波賀大根、佐波賀蕪菁、鶯菜、松ヶ崎うきな蕪、大内蕪、舞鶴蕪、酢茎菜、京水芹、京ウド、ジュンサイ、京ミョウガ、もぎ茄子、聖護院胡瓜、桂瓜、田中トウガラシ、柊野ササゲ、畑菜

絶滅したもの 2 品目

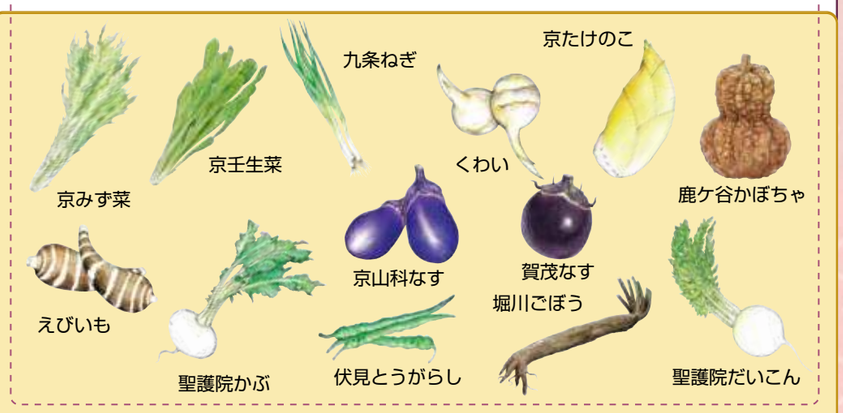
郡大根　東寺蕪

京の伝統野菜の定義（ていぎ）

①明治以前に導入されたもの
②京都府内全域が対象
③たけのこを含む
④キノコ、シダを除く
⑤栽培または保存されているもの及び絶滅した品種も含む

（昭和 63 年３月京都府農林水産部）

京のブランド産品31品目



京の伝統野菜以外のブランド認証品目 16 品目

〈野菜〉5 品目

京 夏ずきん

金時にんじん

京こかぶ

やまのいも

紫ずきん

〈豆類〉2 品目

京都府産
丹波大納言小豆

京都府産
黒大豆新丹波黒

〈果実〉2 品目

京たんご梨
京たんごメロン

〈水産物〉2 品目

丹後とり貝

丹後ぐじ
（アカアマダイ）

〈林産物〉2 品目

丹波くり

京丹波
大黒本しめじ

〈加工品〉2 品目

京の酒
京山科なす京漬物

〈米〉1 品目

祝（酒米）

万願寺甘とう
（万願寺とうがらし）

花菜

鷹ヶ峰とうがらし

京の伝統野菜に準じるもの 3 品目

京のブランド産品の条件

安心・安全と環境に配慮した「京都こだわり生産認証システム」により生産された京都産農林水産物の中から品質・規格・生産地を厳選したもの。（公社）京のふるさと産品協会が認証しています。

認証基準

1. イメージが京都らしい
2. 1. 以外のもので販売拡大を図る必要がある
3. 次の要件を備えている
   - 出荷単位としての適正な量を確保
   - 品質、規格を統一
   - 他産地に対する優位性・独自性の要素がある

京都こだわり生産認証システムの特徴

- 農薬・化学肥料の使用を減らした環境にやさしい農法（京都こだわり栽培指針）
- 認証検査員による栽培状況と記帳のチェックを実施
- 情報の開示により生産者の顔が見える農産物
- 水産物については同等の検査を受けています。

代表的な京ブランド紹介

京みず菜

葉に深い切れ込みがあるのが特徴のみず菜は、江戸時代の書物「雍州府誌」に東寺や九条辺りで栽培されていた記録があり、江戸時代以前から京都を中心に栽培されてきたものと考えられています。京都のみず菜は千筋京みず菜ともいわれ、葉柄が繊細で細く白く、葉の緑とのコントラストが実に美しい野菜です。一株で４kg を超えるような大きなものが多かったのですが、最近では小株のうちに早取りされた小袋みず菜が人気を呼んでいます。軟らかく、かつシャキシャキとした歯ざわりの「京みず菜」は、鍋ものはもちろん、サラダ感覚で周年味わえる現在の京野菜の代表選手となっています。

京たけのこ

1654 年、宇治黄檗山万福寺に明国の僧・隠元が孟宗竹の母竹を携えて来日し、これが西山の麓一帯に定着したという説と、唐に渡っていた禅僧が持ち帰り、長岡京市の奥海印寺辺りに植えたのが広まったとの２説があります。えぐみがなく、軟らかく甘味がある日本一の誉れ高い京たけのこは、並々ならぬ栽培農家のたけのこ畑管理から生まれます。施肥、土入れ、親竹の間伐など、すべて農家の手作業で行われるのです。桜のつぼみが脹らみだす頃、いまも京都西山一帯は「朝堀りたけのこ」ののぼりでにぎわいます。

九条ねぎ

葉の内部のぬめりが、ネギ本来の甘味と軟らかさの秘密である九条ねぎ。京都でのネギ栽培の歴史はきわめて古く、約 1300 年前の和銅年間に導入されたとの記録があります。九条ねぎは日本の葉ねぎ（青葱）の代表品種であり、関東には根深ねぎ（白葱）があります。古くから、京都市南区の九条辺りで栽培されていたのでこの名前がつきました。白葱と違って、緑の葉にはカロテンやビタミン B を多く含みます。九条ねぎをふんだんに入れた温かい味噌汁は、風邪の妙薬ともいわれてきました。鍋物、すきやき、ぬたや和え物など様々な料理で食べていただきたい京野菜です。

賀茂なす

「一富士、二鷹、三茄子」といわれるように、茄子は昔から縁起の良いものとされてきました。それは、ナスは成すと同音で、物事を成し遂げるという願いにつながると考えられたからとか。京都の賀茂なすは、江戸時代、「ナスには紫茄、黄茄、白茄色々あるが紫茄が良い。形は又、細長い長茄などあるが、風味円大な洛東河原（現在の左京区吉田、田中辺り）のものが最高で ある」と書物に記されています。その種が上賀茂の人たちによって、大切に育てられたのが現在の賀茂なす。なすの女王ともいえる風格と味わいを持つ京の逸品です。ガクの下が真っ白で、ずっしりと重いことも京の賀茂なすの特徴です。

伏見とうがらし

伏見とうがらしは、1684 年の「雍州府誌」に「山城の国、伏見辺りで作られたものが有名」と記載されており、かなり古くから伏見付近を中心に栽培されてきたものと思われます。別名「ひもとう」ともいわれるように、とうがらしの中では最も細長い品種で 20cm 位になるものもあります。京都では家庭菜園で作っている人も多く、焼き物、炒め物、煮物など実はもちろん葉っぱまで「きごしょう」といって佃煮にして食べるという重宝な野菜でした。食物繊維、カルシウム、ビタミン C など豊富な夏バテ解消野菜。京都の先人たちは、選びぬいて「良きもの」を後世に残してくれたのです。

Savor Japan について

海外では、日本食・食文化に対する関心が、「和食」のユネスコ無形文化遺産登録、ミラノ国際博覧会等を通じて大きく高まっており、日本を訪れて「本場の日本食」を体験したいという外国人が増えています。

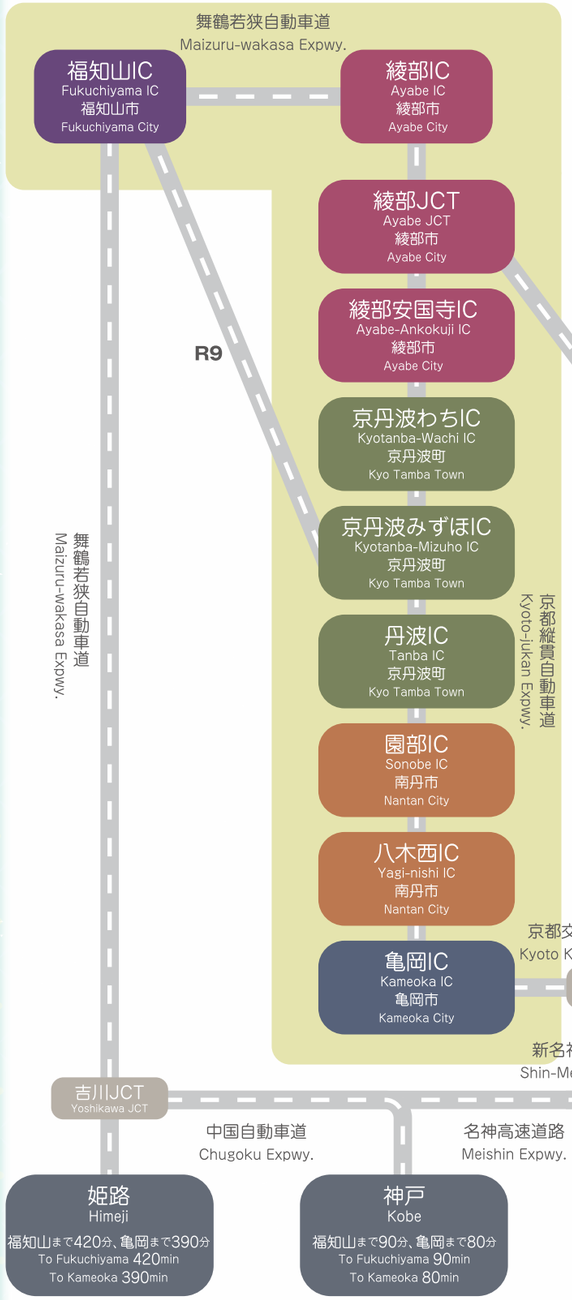
政府（農林水産省）では、地域の食とそれを生み出す農林水産業を核として、訪日外国人をはじめ観光客誘致を図る地域を「SAVOR JAPAN(農泊 食文化海外発信地域)」に認定しており、2018 年 12 月、「森の京都」がこの地域に認定されました。

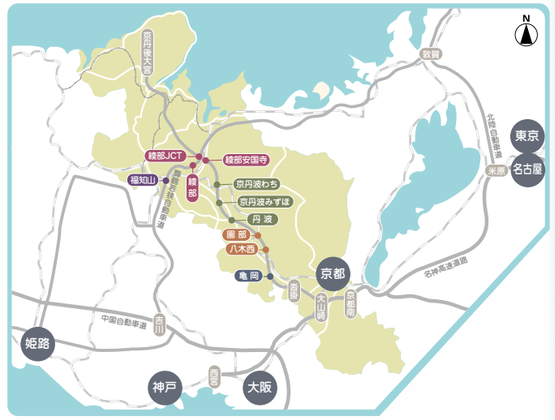
SAVOR JAPAN®
Explore Regional Flavors

■「森の京都」がめざすこと

「森の京都」は、平安時代より「京の都」の食料供給地として多種多様な京野菜や丹波栗、黒大豆、大納言小豆、松茸など高品質な農林水産物を生産してきた地域です。日本の原風景が残り、かやぶきの里、酒蔵、温泉などを周遊しながら、地域の食と里山の暮らし体験できる地域の魅力を今後ますます発揮していきたいと考えています。

アクセス





森の京都

なつかしの里山、もういちど豊かな森へ

穏やかな清流を育む悠久の森、伝統文化や暮らしの知恵を受け継ぐ人々の姿、
匠の技、京野菜を育てる豊かな大地・・・
とこか懐かしく心地よい時の中、森の恵みを五感で感じ、
「森の京都」で癒やしのひとときをお過ごしください

「森の京都 DMO」は、森の京都エリアの総合プロデューサーとして、
地域の魅力を引き出し、地域力を高めるための組織です。

森の京都 DMO（一般社団法人森の京都地域振興社）

京都府知事登録旅行業　第２－696号

〒621-0804　京都府亀岡市追分町谷筋 25-30
TEL：0771-22-9800　FAX：0771-22-9801
MAIL:info@morinokyoto.jp　HP: https://morinokyoto.jp/