

## 春の体験メニュー一覧

※ 食事は基本的に春蘭の里で採れた食材を使用します。

※ 学生さんには、思いつき・創作・発想など想像力を高めてもらう為に、時間的に余裕をもちせてあります。

(自主的計画作業立案、協調性学力アップ)

	第一体験コース	第二体験コース	第三体験コース	第四体験コース(期間限定、7月中旬～8月中旬)	第五体験コース
月	※山菜採り体験コース ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する) ・お釜で御飯炊き	※ツリーハウス作り体験コース (自分達の山小屋作り) ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する) ・お釜で御飯炊き	※炭焼き体験コース (木の切り出し作業から) ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する) ・お釜で御飯炊き	※猿鬼伝説コース ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する) ・お釜で御飯炊き	※福祉・複合体験コース ・特別養護老人ホーム「こすもす」と医療提携
火	・水車でこめかち ・お釜で御飯炊き (薪で御飯を炊く)	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木の切り出しから	・ブルーベリー摘取り体験 (採ったブルーベリーは、お持ち帰り出来ます)	
水	・かかし作り	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木の運搬 (山から炭小屋まで)	・ジャム作り体験 (作ったジャムは、お持ち帰りできます)	
木	・薪割り、お風呂焚き (自分達で割った薪でお風呂を沸かす)	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木を炭釜に詰める ・火入れまでの段取り ・炭の箱詰	・草木染体験 (草花、木の皮などを集める)	
金	・田植え (昔ながらの杵を転がし手で植える)	・ツリーハウスの完成 ・ツリーハウス完成祝い	・炭で魚を焼き食べる	・猿鬼伝説コースめぐり	

## 夏の体験メニュー一覧表

- ※ 食事は基本的に春蘭の里で採れた食材を主に使用します。
- ※ 学生さんには、思いつき、創作、発想など想像力を高めてもらう為に、時間的に余裕をもたせてあります。  
(自主的計画作業立案、協調性学力アップ)

	第一体験コース	第二体験コース	第三体験コース	第四体験コース	第五体験コース
月	※ 原始体験コース (水道、電気、食器なし) ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用)	※ ツリーハウス作り体験コース (自分達の山小屋作り) ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する)	※ 炭焼き体験コース (木の切り出しから) ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する)	※ やまたのおろち伝説コース ・マイ食器作り (竹を切り出し作る) (木や木の葉を利用する) ・お釜で御飯炊き	※ 福祉・複合体験コース ・特別養護老人ホーム「こすもす」と医療提携
火	・キリコ担ぎ体験 (組み立て分解まで)	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木の切り出し	・やまたのおろち伝説コース めぐり(石仏山～龍神社)	
水	・川遊び、溪流体験 ・魚釣り、魚獲り	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木の運搬 (山から炭小屋まで)	・人生講和体験 (長龍寺で説法を聞く)	
木	・蛍鑑賞 ・山野草ウォッチング	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木を炭釜に詰める ・火入れまでの段取り ・炭の箱詰め	・春蘭の里で大声大会	
金	・バードウォッチング	・ツリーハウス完成 ・ツリーハウス完成祝い	・炭で魚を焼き、食べる	・家族に手紙を書く (絵手紙など)	

## 秋の体験メニュー一覧表

- ※ 食事は基本的に春蘭の里で採れた食材を主に使用します。
- ※ 学生さんには、思いつき、創作、発想など想像力を高めてもらう為に、時間的に余裕をもたせてあります。  
(自主的計画作業立案、協調性学力アップ)

月

	第一体験コース	第二体験コース	第三体験コース	第四体験コース	第五体験コース
月	※野菜の収穫体験 ・マイ食器作り (竹を切り出して作る) (木や木の葉を利用する)	※ツリーハウス作り体験コース (自分達の山小屋作り) ・マイ食器作り (竹を切り出して作る) (木や木の葉を利用する)	※炭焼き体験コース (木の切り出しから) ・マイ食器作り (竹を切り出して作る) (木や木の葉を利用する)		※福祉・複合体験コース ・特別養護老人ホーム「こすもす」と医療提携
火	・自然薯掘り	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木の切り出しから		
水	・さつまいも掘り	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木の運搬作業 (山から炭小屋まで)		
木	・きのこ採り	・ツリーハウス作り (自分達の山小屋作り)	・木を炭窯に詰める ・火入れまでの段取り ・炭の箱詰		
金	・稲刈り、ハザ干し	・ツリーハウスの完成 ・ツリーハウス完成祝い	・炭で魚を焼き、食べる		

## 冬の体験メニュー一覧表

※ 食事は基本的に春蘭の里で採れた食材を使用します。

※ 学生さんには、思いつき、創作、発想など想像力を高めてもらう為に、時間的に余裕をもたせてあります。

(自主敵計画作業立案、協調性学力アップ)

	第一体験コース	第二体験コース	第三体験コース	第四体験コース	第五体験コース
月	※ 雪体験、雪遊び ・マイ食器作り (竹を切り出して作る) (木や木の葉を利用する)				※福祉・複合体験コース ・特別養護老人ホーム「こすもす」 と医療提携
火	・かまくら作り ・雪だるま作り				
水	・かんじき作り (自分で作ったかんじき で雪の上を歩く)				
木	・竹スキー作り (自分で作ったスキーで 滑る)				
金	・お餅作り (かまくらでお餅を焼い て食べる)				

# 体験プログラム詳細

プログラム名	内容	必要な備品	必要な環境	
田植えをしよう！	田んぼと接する機会のない都会の人にいつも自分たちが食べてるものの作る大変さなどを知ってほしい	耕運機、くわ、軍手	田んぼ	
収穫体験	普段できない収穫をして料理をし、新鮮な野菜を食べる	軍手	畑	
イカダ作り ～春蘭の自然と絆～	家族でイカダ作りをしていただき家族の絆を深めて自然の楽しさを知る。使用した竹は、竹炭にし、後既配送し、楽しかった思い出を思い出していただきます。	ロープ、竹、ペットボトル、ライフジャケット、荒縄	池、池に近い広い場所	
かまくら作り体験	インストラクターのアドバイスを受けながら自分たちの力でかまくらを作りあげていきます。	スコップ・除雪機	平らで広い場所	
ツリーハウス	森に入り、ツリーハウスを作ることによって能登の自然の素晴らしさを知ってもらう。	丈夫な木、木を切る道具、ロープ	森	
山の清水で流しそうめん	自分たちで加エした青竹と冷たい清水で流しそうめん	竹、そうめん	山の清水	
山のキノコ・奥能登ビール 食べ放題&飲み放題	広大な自然の中で現地のビールとキノコを使ったバーベキューをし、家族の交流を深める。	バーベキューセット、珠洲市の七輪、豚肉、鶏肉、キノコ、山菜、野菜、海鮮	広大な場所	
線路は続くよどこまでも	既に廃線となった「のと鉄道」を歩く少しノスタルジックなハイキング	昼食用の弁当。簡単なキャンプ道具。キャンプ(宿泊)をする場合はテントなど。	安全に歩ける廃線ルート トイレ、宿泊する場合はテントを張れる場所	
WARGAME	チーム二つに分けて、電動ガンなどでサバイバルゲームする	電動ガン、BB弾(バイオ弾)、体を守る装備	広大な場所	

プログラム名	内容	必要な備品	必要な環境	
ブルーベリー酒作り体験	特産物のブルーベリーを自分で狩り、自分のブランドのブルーベリー酒を作る。	たらい、タンク、酵母(	綺麗な自然、タンクなどを保存できる場所があるところ	
乳搾り&乳製品作り体験	自分の手でミルクを絞る、その絞ったミルクでチーズ、アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、バター作り体験をする。	アイスクリーム:氷、アイス素、容器 バター:容器、脂肪分30%の調整乳(、 チーズ:鍋、酢、プリン:卵、生クリーム、 グラニュー糖、鍋、ヨーグルト:乳酸菌、 スターター、容器	綺麗なキッチンがあるところ	
海の宝を探す	日本海の新鮮な魚介類を自分たちの手で採って、海の宝の味を楽しむ	釣具、たらい、料理道具	海	
原始人のキッチンへ	石で料理を作ったり、マッチを使わずに火を起こしたりして、自然に触れながら、自然の恵みを食す	火を起こすのに必要なもの 、石、松ぼっくり、枝など、食材	火を扱ってもいい広い場所	
ナイトウォーク	懐中電灯ひとつで、夜の春蘭の自然の中を歩きます。	・懐中電灯・おかし、ジュース	安全に歩けるルート。寝転んで星が見れる場所。、寺、神社など(	
焼きイモ体験	地元で育った、サツマイモを掘って、みんなで焚き火を作り、焼き芋をします。	軍手、さつまいも、落ち葉、枝、新聞紙、アルミホイル	焚き火ができる安全な場所、イモ畑	

## 春蘭の里 体験・宿泊プラン一覧

最大受入れ定員 200 名まで。1 名からでも受け入れ可。

体験料は 5 名まで 5,000 円、6 名以上 1 人あたり 1,000 円加算、原材料は別価格。詳しくは事務局に要相談。

1 名様宿泊料(2 食付き)13,550 円。2 名様宿泊は 1 名あたり 10,500 円。3 名様以上は 1 名あたり 9,450 円。

子供プロジェクトは、1 泊 2 食体験料込で 9,450 円(消費税別)。

修学旅行受け入れプランは、1 泊 2 食体験料込 9,450 円(消費税別)。

No.	プラン名	実施民宿
1	修学旅行農家民宿能登体験プラン	全民宿
2	子供プロジェクト受け入れプラン	全民宿
3	炭焼き体験	満作、じろしろ、三平、菊次郎
4	野菜・山菜採り体験	全民宿
5	キノコ採り体験	全民宿
6	魚釣り体験プラン(養殖地有り)	全民宿
7	ジャム作り体験	全民宿
8	バードウォッチング体験	全民宿
9	くろもじの箸づくり体験	全民宿
10	薪でお風呂焚き体験	満作、春蘭の宿、ぜんべ、じろしろ
11	稲刈り、はざ干し体験	全民宿
12	味噌作り体験	磨郷
13	山菜加工品作り体験	全民宿
14	餅つき体験	全民宿
15	西陣織りのコースター作り体験	兵右エ門
16	縫い物作り(教室)体験	与助
17	珪藻土で陶芸体験	堂乃坂
18	民芸品作り体験	堂乃坂
19	左官業指南体験	堂乃坂、三平
20	碎石場奇岩探歩体験	清龍坊
21	仏教講和体験	清龍坊
22	蛍の見学体験	全民宿
23	ピザ焼き体験	三平、ゆうか庵
24	竹炭作り体験	三平、満作、じろしろ
25	五右衛門風呂体験	春蘭の宿
26	お釜で御飯焚き体験	春蘭の宿

27	人生講和体験プラン	春蘭の宿
28	琴の音色で食事プラン	ぜんべ
29	石臼プラン	ぜんべ
30	ちょうちんプラン	ぜんべ
31	竹の子採り体験	ゆうか庵
32	座禅体験	ゆうか庵
33	甘酢作り体験	ゆうか庵
34	野の花を生ける体験	ゆうか庵
35	火を見ながらのんびりと石釜	ゆうか庵
36	旧家に伝わる甘酒プラン	ゆうか庵
37	まいもんづくりプラン(手作りパン)	かきお
38	ごっつおづくりプラン(クッキング)	かきお
39	ちょっこり体験	かきお
40	「あばれ祭り」廃校リニューアルプラン素泊まり	全民宿
41	原始体験プラン ロッジ貸切 定員 10 名まで	春蘭の宿
42	定額給付金 春蘭の里活性化プラン	全民宿
43	一人旅プラン	全民宿
44	ブルーベリー摘み取りプラン	全民宿
45	水車米プラン(体験型)	全民宿
46	奥能登での鴨料理で舌鼓	全民宿
47	キジ(雉)料理プラン	全民宿
48	鶺鴒川にわか祭り 見学プラン	全民宿
49	ゆかたが着れるプラン	全民宿
50	奥能登、贅沢、骨董品プラン	春蘭の宿、かきお
51	貸切り風呂プラン	全民宿
52	いちご狩りプラン	全民宿
53	ヤマメとゴリ(養殖)づくしプラン	全民宿
54	山菜づくしプラン	全民宿
55	地酒付プラン	全民宿
56	健康指向型プラン	全民宿
57	クリスマスプラン	全民宿
58	じねんじょ(山芋)フルコースプラン	全民宿
59	骨鶏料理プラン	三平、満作
60	ちょうちんプラン	ぜんべ
61	楽しい団子づくり体験	全民宿

62	火を見ながらののんびりと石釜プラン	ゆうか庵
63	学校を宿泊施設にリニューアル	コブシ
64	グリーンツーリズム体験型宿泊プラン	全民宿
65	春蘭の宿, 夏休みプラン 和室10畳	全民宿
66	イラン国ナン焼き体験	ゆうか庵
67	イラン国シシカバブ体験プラン	ゆうか庵
68	石仏神事料理プラン	かきお
69	モロコ料理プラン	全民宿
70	春蘭の里川遊び、滝めぐりプラン	全民宿
71	春蘭の里山道散策プラン	全民宿
72	こんにゃく作り体験プラン	思い出
73	福祉コース体験プラン	全民宿
74	陶芸教室プラン(珪藻土で土器づくり)	堂乃坂
75	キリコかつぎ神事体験プラン	全民宿
76	コケ玉つくりプラン	全民宿
77	パン&ケーキ作りプラン	かきお
78	牛乳一番しぼり朝飲みプラン	全民宿、二子山牧場
79	アイスクリーム体験プラン	二子山牧場
80	輪島塗で食事体験	全民宿