

# 田麦のふなの森

×

## デジタルデトックス 体験会 in 田麦

◆ 2024.11.9 [Sat] 10AM - 3:30PM ◆

スマホを手放して、秋の里山を楽しみませんか？



案内人 牛田 光則 (コメ農家+農家民宿 うしだ屋)

農家と農家民宿を営みながら、棚田やブナ林のガイドを行う。  
2023年にデジタルデトックスと出会い、現在アドバイザー取得  
に向けて勉強中！ 日本自然保護協会認定 自然観察指導員。

### 集合場所

農家民宿 うしだ屋  
942-1102 上越市大島区田麦1283番地  
※ 参加者集合後、会場のブナ林に移動します

### 定員

10名 (小・中学生は親同伴)

### 参加費

1,000円/名  
棚田米おこわと豚汁付き



[問合せ・参加申込み]

080-5181-8847

または

右の二次元コード  
(申込フォーム)から



主催：上越・長岡地域振興局 (委託事業)  
運営：里山イノベーション研究会 (事業受託者)  
協力：特定非営利活動法人 石黒邑、柏崎地域振興局



## 11月9日 イベントスケジュール

- 10:00 農家民宿うしだ屋に集合  
(WS趣旨解説)デジタルデトックスとは
- 10:45 スマホ封印後、ぶなの森に出発！  
タープを立てて焚き火を熾そう
- 12:00 昼食  
午後は 散策／森遊び／読書タイム
- 15:30 WSふりかえり後、現地解散

- ・雨天時は うしだ屋館内でのDD読書会 に変更します。
- ・WS中、デジタルデバイスは電源をOFFにした上でスタッフがお預りします。緊急時連絡先を申込み時にお知らせしますので、予めご家族などにお伝えください。

## 当日の持ち物

- ・飲み物
  - ・動きやすい服装
  - ・薄手の上着
  - ・汚れても良い運動靴  
(雨後は長靴がベター)
  - ・タオル
  - ・好きな本を1冊
- [必要に応じて]
- ・着替え、雨具等

場合によってはアップダウンのある森を1時間ほど散策します。

## DIGITAL DETOX NIIGATA

### デジタルデトックスにいがた

私たち里山イノベーション研究会は、ブナ林をはじめとする地域の里山資源に新たな価値を見出し、いままでに無かった活用方法を創造することを目標に2020年から活動を開始しました。

折しも同時期から流行したコロナ禍を機に、スマートフォンやタブレットなどのデジタルデバイスはより身近に、より密接に、私たちの暮らしと関わるようになりました。しかしデジタルデバイスとの“上手な付き合い方”について教わったり、考える機会はどれだけあるのでしょうか？

私も仲間たちもまだデジタルデトックスについては勉強中の身ですが、一連の企画で皆さんといっしょに考えたり、身近な里山の美しさに目を向けてもらうきっかけになればと願っています。

今後の取組みやイベントについては新設した下記サイトで発信をしていく予定です。また合わせて、共にアドバイザーを目指す仲間も募集していきます。ご興味ある方はぜひご覧ください。

里山イノベーション研究会  
(代表) 牛田 光則

デジタルデトックスにいがた  
ウェブサイト

<https://digitaldetox-niigata.site>

