

自然のめぐみをいただく。

里山と、つながる。



## へるしーカー プロジェクト

モニターツアーで里山にご招待します。

ヘルシーな鹿肉を使ったジビエ料理を食べて、  
あなたの意見を聞かせてください！

おいしく食べて、きれいになれる2日間

2015年1月24日(土)～25日(日)

エントリー  
QRコード



詳しくは裏面をご覧ください。

主催：綾部里山交流大学  
共催：京都府中丹広域振興局

# 「ヘルシーカー」ってなあに？

ヘルシーな鹿 (だから)わたしの脂肪も減る (そして)減る、鹿

わたしたちは、鹿肉を多く手に入れることのできる綾部の里山から、貴重な自然のめぐみである鹿肉を使ったジビエ料理がもっと広く普及することを目指し、モニターツアーを開催します。

近年フレンチレストラン等で、「野生動物の食材」として注目を浴びて話題になっている「ジビエ料理」。特に鹿肉は、脂身が少なく、鉄分豊富でヘルシーと、女性にとって良いことづくめの食材です。

このイベントでは、「自然のめぐみをいただく。里山と、つながる。」をテーマに、猟師さんから「里山が荒れ、鹿が増えすぎている現状」についてお話しをお聞きしたり、鹿肉ジビエ料理、漢方講座、ヨガ、村と里山散策と三坂峠山歩き、鹿角クラフトなど、**里山女子**に魅力的なプログラムをご用意しました。



## おいしく食べて、きれいになれる2日間

限定**5**名の方を 宿泊費・食費無料でご招待します。

日程 : 2015年1月24日(土)～1月25日(日) 1泊2日  
場所 : 京都府綾部市鍛冶屋町 綾部市里山交流研修センター  
参加費 : 食費・宿泊費 無料 ※現地までの交通費は自己負担でお願いします。  
持ち物 : 宿泊に必要なもの  
タオル・歯ブラシ・動きやすい服・山登りに適した靴、防寒対策をお願いします。

応募資格 : 下記の件をご承知いただける方のみ、ご応募いただけます。  
: ①京阪神周辺の都市部にお住まいの20～30歳代の女性  
(同年代女性ペアでの申し込み可)  
: ②このイベント参加や、ジビエ料理について、SNS (Facebook等)、HP、  
ブログで情報発信していただける方。  
: ③次のことについてご了解いただける方  
・イベントに参加されている様子の写真を主催者のHP等で掲載させていただくこと  
・参加者の方々のブログやSNSなどに写真等が掲載される場合があること  
・他の参加者への誹謗中傷等を自身の情報発信で行わないこと

応募締切 : 2015年1月18日(日) 17:00

申し込み方法 : 綾部里山交流大学事務局 ホームページ <http://ayabesatoyama.net/>  
もしくは 電話 0773-47-0040 までお願いします。

※応募多数の場合は事務局での審査の上、結果は後日ご連絡いたします。

綾部里山交流大学は「都市と農村の交流を  
目的としたセミナー」などを行っています。

エントリー  
QRコード



内容 : 初日: 漢方についての講話～  
ヨガ体験～夕食～猟師を交えての  
座談会  
2日目: 朝食～里山探索・トレッキング～  
鹿角のクラフト体験～昼食  
(食事は全てジビエ料理)

綾部里山交流大学事務局  
NPO法人 里山ねっと・あやべ

〒623-0235 京都府綾部市鍛冶屋町茅倉9  
TEL 0773-47-0040 FAX 0773-47-0084

<http://ayabesatoyama.net>  
[daigaku@satoyama.or.jp](mailto:daigaku@satoyama.or.jp)

休館日 年末年始(12/28～1/4) ・ 火曜日