



みずみずしさを、いつも心に

雄大な劔岳の麓に広がる上市町の豊かな自然と、そこで培われてきた歴史・文化・人々の暮らしに親しむ体験を通して、皆さまの心へ潤いをお届けします。

★トコトコ(tocotoco)は、富山県上市町生まれのガイドチームです

連絡先: 2021tocotoco@gmail.com



←「エコツアートコトコ」  
で検索してみてください



TOCOTOCO\_KAMIICHI

## はじめての山あるき @千石城山

山の自然に触れながら、劔岳を望む頂上広場までの散策道を無理のないペースで往復します。  
(実施期間: 4月~11月 / 料金: 3時間 5,000円/1人)

## トコトコ森林浴 @馬場島 / 眼目 / 大岩

森林セラピー基地に認定されているフィールドでのリラクゼーションプログラム。眼目では座禅体験もできます。

(実施期間: 4月~11月)

(料金: 眼目または大岩...2時間 3,600円/1人、  
馬場島...6時間 8,000円/1人\*移動時間込み、昼食付)

## 里山さんぽ&野あそび @種地区

山あいの古民家集落巡りと野あそびを楽しみながら、里山の自然を体感できるプログラムです。

(実施期間: 4月~11月 / 料金: 2時間 3,600円/1人)

## 里山スノーシューさんぽ&棚田でジャンプ! @種地区

雪深い季節はスノーシューを履いて里山を探検!  
こんもりと雪に覆われた棚田の落差でのジャンプも楽しめますよ。

(実施期間: 1月~2月 / 料金: 5時間 6,000円/1人\*昼食付)