

【第2部 本編】

1. 地区概要等（人口、世帯数は、17年度国勢調査結果による）

（1）人口 24,960人（男性：11,947人 女性 13,013人）

（2）世帯数 7,082戸

（2）面積 202.32km²

（3）地勢・自然

飯山市は信州の最北に位置する日本有数の豪雪地の城下町です。市の中央を千曲川がゆるやかに流れ、その周囲にのびやかに広がる田園風景は四季折々の美しさを見せ、その美しさは、平成14年に全国公開された映画「阿弥陀堂だより」により紹介されたことは記憶に新しいところです。文部省唱歌「ふるさと」、「朧月夜」の作詞者は、この郷土が生んだ高野辰之文学博士でもあります。日本のふるさとに相応しい豊かな風土と魅力を創りだしている土地、それが「飯山」です。

（4）沿革

飯山は、古くから山国信州と日本海を結ぶ交通の要所として栄え、魚、塩など海産物の集散地、また大和朝廷の越後・出羽開拓の重要な駅路としての役割を担い、奥信濃の中心地として発達してきました。戦国時代においては、上杉謙信が川中島に出陣する際の前線基地として、戦略的にも重要な地となり、永禄7年（1564年）には千曲川左岸に飯山城が築かれました。飯山の都市形成は、この飯山城を中心になされ、幾度かの城主の変転を重ねる中で、次第に城下町としての機能が発達しました。明治維新後は、明治4年の廃藩置県によって、飯山県となり、さらに長野県に編入され、町制は明治22年に施行されました。戦後の昭和29年8月の町村合併法の施行により、飯山町を中心に秋津村・柳原村・外様村・常盤村・瑞穂村・木島村を、その後31年に太田村・岡山村を編入し、現在の姿に至っています。明治26年、飯山を経由しない信越線の開通により、徐々にその物流拠点としての機能を失い、その後は農業を中心として飯山仏壇、内山紙などの伝統工芸をはじめとする地場産業により発展しました。地勢は、市を山脈が囲んでおり、そのため昔から豪雪地帯となっています。市の文化・市民性としては、江戸時代から続く寺町文化・雪国らしい連帯と強調の精神があげられ、名僧正受老人の正受庵をはじめとする寺社景観、斑尾・戸狩などのスキー場、千曲川、北竜湖などの自然資源とあわせて、日本のふるさとにふさわしい豊かな風土と魅力をつくりだしています。また、気候が寒暖の差が激しく、水が澄んでいるため、米やグリーンアスパラなどの農作物が有名です。グリーンアスパラについては、収穫量、出荷量ともに全国1位を誇っています。

また、平成26年度末開業予定で、現在工事が進められている北陸新幹線長野～金沢間では、飯山市に「飯山駅」が設置。新たな北信州の玄関口として当市のみならず近隣市町村、周辺観光地の振興など大きな効果が期待されています。

2. 調査概要

(1) 調査の概要

通勤ラッシュの満員電車、将来への不安、職場や学校の間人関係、生活環境や騒音、家庭内の不和や子育ての不安等、現在全ての人々が様々なストレスにさらされています。

また、運動不足や食生活の影響等による「生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病・・・)」の比率も高まりつつあり、心と身体健康増進のニーズが高まっています。

一方、企業においても、社員の健康管理やストレス・うつ対策が問題となっており、その解決が求められています。

このような中、17年度、飯山市の斑尾高原からなべくら高原のブナ林と小菅・北竜湖周辺の杉林の森林地域が、ストレスホルモンの低下などリラクゼーション効果が医学的に確認されたとともに、世界で初めてガンに有効な免疫活性が有効な数値を示すことが明らかとなり、18年度、第1期の「森林セラピー基地」として、森林セラピー・ステアリングコミッティ(事務局:(社)国土緑化推進機構)から認定をいただいたところです。また、飯山市は、さらに「温泉療法」、「食事療法」を取り入れた新しい健康増進型の長期滞在型のプログラム(健康への旅)を構築しております。

そこで、社会や企業が抱えるストレス対策、健康増進の課題を解決する新しい旅(「健康への旅」)の提案とともに、都市住民が農村での長期滞在を可能とするため、それを阻害していると思われる要因を取り除く調査を行い、阻害要因の検討と今後の方策を導きました。

(2) 調査の内容

ア モニターツアー調査事業

阻害要因と思われる事項を調査するため、都市部(発地)と農村部(受地)と組合せにより、その阻害要因を取り除くためのモニターツアーを開催し、モニターアンケート結果から分析を試みました。

なお、次のとおり、都市部の団体等別にモニターツアーを開催しました。

(ア)(学)文化学園

有給休暇を取得しにくいということが長期滞在の阻害要因と考えられるため、企業と連携し有給休暇を取りやすい環境を創りながらその効果について探るためモニターツアーを行いました。

(イ) NPO法人ふるさと回帰支援センター

ふるさと暮らしを希望する都市住民を対象に、滞在費が高いという阻害要因を解消するため、夕食を外食することにより宿泊代から夕食代を除外し安価な価格を設定するモニターツアーを開催し、その効果を探りました。

(ウ) グリーンフラスコ(株)

自然志向の都市住民を対象に、滞在費が高いという阻害要因を解消するため、知らない同士が相部屋になることにより、宿泊代を安価な価格に設定にするモニターツアーを開催し、その効果を探りました。

(エ)(株) エー・ピー・アール

アロマセラピーなどにより健康増進を志望する都市住民を対象に、滞在費が高いという阻害要因を解消するため、長期に宿泊するに従い宿泊代を安価(傾斜価格)にするモニターツアーを開催し、その効果を探りました。

(オ) 東京都子ども会連合会

自然体験や農業体験などの体験学習により人間育成を図ることを活動の柱をしている都市住民を対象に、滞在費が高いという阻害要因を解消するため、長期に宿泊するに従い宿泊代を安価(傾斜価格)にするモニターツアーを開催し、その効果を探りました。

イ 受入側施設評価システム構築調査

都市住民にとって、グリーン・ツーリズムをはじめとした「都市と農村の共生・対流」への取組の内容が、関心はあるものの十分に理解されていないことや、逆にグリーン・ツーリズムを実践している農村側では、都市住民のニーズに即したソフト及びハードの整備ができていないことが課題となっています。そこで、農村側の宿泊施設の格付け調査を実施し、その結果を掲載したガイドブックを配布することにより、都市側に必要でかつ正確な情報を発信することと、格付け調査の結果に基づき、都市住民の視点に立ったソフト・ハードの向上を図ることを行いました。

ウ 来訪者事前ニーズ把握構築調査

グリーン・ツーリズムをはじめとした「都市と農村の共生・対流」の長期滞在プログラムを提供する側の農村側が、都市住民のニーズの即したプログラムを提供できないことが課題となっている。そこで、都市住民のニーズに即したツアープログラム(オーダーメイドプラン)ができるウェブシステムをつくり、農村側が適応可能か調査をしました。

3 . 調査結果・成果

(1) 調査結果

ア モニターツアー調査事業

上記の2で記載のとおり、都市側の団体・企業として、(学)文化学園、NPO法人ふるさと回帰支援センター、グリーンフラスコ(株)、(株)エー・ピー・アール、東京都子ども会連合会と、都市と農村の共生・対流を阻害していると考える要因について、取り除くためのモニターツアーを開催し、計74名、179泊の参加がありました。

モニターからは、アンケートに回答いただき、その結果に基づき、都市と農村の共生・対流の阻害要因の分析ができました。モニターツアー

を開催する過程で、飯山市が想定していない阻害要因が発見されました。
モニターツアーの発地の団体ごとの概要は次のとおりです。

(ア)学校法人 文化学園

- ・ 期間 平成 18 年 11 月 25 日～平成 19 年 1 月 8 日
- ・ 合計人数 30 名
- ・ 合計泊数 83 泊（2 泊から 4 泊）
- ・ 宿泊施設 文化北竜館
- ・ 社会実験のテーマ 有給休暇の取得による長期滞在
- ・ プログラムの内容 森林浴と温泉入浴と健康食の 3 点セットのよる健康増進プログラムを取り入れた 2 泊 3 日～4 泊 5 日のツアーとし、期間内の過ごし方は自由としました。



もちつき



雪遊び

(イ)NPO法人ふるさと回帰支援センター

- ・ 期間 平成 18 年 11 月 3 日～平成 18 年 11 月 5 日
- ・ 合計人数 24 名
- ・ 合計泊数 48 泊（1 名につき 2 泊）
- ・ 宿泊施設 壽番館
- ・ 社会実験のテーマ 泊食分離による低料金システムの導入
- ・ プログラムの内容 ふるさと暮らしを希望する方を対象に、森林などの自然を満喫していただくとともに、ふるさと暮らしを学習するプログラムを取り入れた 2 泊 3 日のツアーとしました。



森林浴



蕎麦打ち体験