

## 第6章 長野県上松町におけるケーススタディ

### 6 - 1 作業部会の実施概要

上松町における作業部会では、以下の通りワークショップを計4回開催し、地域の有識者等により、上松町におけるビジョンを取りまとめた。

#### 【ワークショップ・概要】

- 第1回 [開催日]平成18年12月7日  
[会場]木曾勤労者福祉センター  
[内容]・ワークショップ開催趣旨の共有  
・内部環境の強み・弱みの共有  
・外部環境の機会・脅威の共有
- 第2回 [開催日]平成19年1月12日  
[会場]木曾勤労者福祉センター  
[内容]・提供するサービス内容の検討  
・事業の領域の検討
- 第3回 [開催日]平成19年1月11日  
[会場]木曾勤労者福祉センター  
[内容]・事業の方向性の検討  
・事業の実施内容の検討
- 第4回 [開催日]平成19年2月8日  
[会場]木曾勤労者福祉センター  
[内容]・事業推進のプロセスの検討  
・事業推進の体制の検討  
・ビジョン案の確認

#### 【ワークショップ・メンバー】

- 委員：久米田茂喜（県立木曾病院 院長）  
田口 仁（オフィス・ヒューマン・クォーレ 代表）  
羽毛田盛雄（上松町商工会 会長）  
横井 剛（NPO法人木曾ひのきの森 理事長）  
藤川 友典（上松観光開発有限会社 ねざめホテル 支配人）[第1～2回]  
木村 重喜（上松観光開発有限会社 ねざめホテル 支配人）[第3～4回]  
長瀬 節代（上松町在住 主婦）  
長戸 節子（上松町保健委員会 会長）  
長戸 宏幸（NPO法人木曾ひのきの森 事務局）  
田上 雄司（若者によるまちづくり委員会 代表）
- 事務局：上松町役場総務課 まちづくり推進室  
社団法人国土緑化推進機構 情報部  
株式会社ブレック研究所 持続可能環境・社会研究センター

## 6 - 2 上松町の概要

### 6 - 2 - 1 概況

#### (1) 立地

上松町は、長野県南西部木曽郡のほぼ中央に位置し、北は木曽町、南は大桑村に接し、西は赤沢自然休養林を擁する国有林、東は中央アルプス最高峰の木曽駒ヶ岳を経て駒ヶ根市に接している。町土は東西 24.5km、南北 13km と東西に長く、町の中央には北から南へ木曽川が流れる。気候は内陸性気候に属し、最大積雪深さは 25cm を越えることもあり、寒暖の差は大きい。

交通アクセスとしては、木曽川が貫流し、それに沿って国道 19 号、右岸道路、JR 中央本線が並行して走り、他市町村とつながる。また、平成 18 年に、木曽山脈を貫く全長 4467m のトンネル「権兵衛トンネル」が開通し、伊那とのアクセスが格段に改善された。なお、名古屋からは中央自動車道を経由し約 2 時間半、東京からは中央自動車道を経由し約 4 時間の距離にある。

図表 6-1 上松町の位置



#### (2) 自然環境

上松町の総面積の 94% が森林（内国有林 69%、民有林 31%）であり、そのうち 69% と大半を国有林が占めており、耕地や宅地は合わせても、わずか 3% である。この耕地や宅地は主に、河川沿いの台地、標高 550m ~ 1,100m の流域に集積している。

町の東には木曽駒ヶ岳(2,956m)を主峰とする中央アルプス山系が連なり、西には卒塔婆山(1,541m)、台ヶ峰(1,502m)などの山々が連なっている。

木曽川左岸には木曽駒ヶ岳に源を持つ滑川、十王沢ほか中小河川の急流が木曽川に注ぎ、右岸にも国有林から小川が流入しており、いずれも急峻な地形を呈している。これらの河川は幽玄な渓谷を形づくり、木曽五木の森林地帯を流れ、奇勝絶景をなしている。

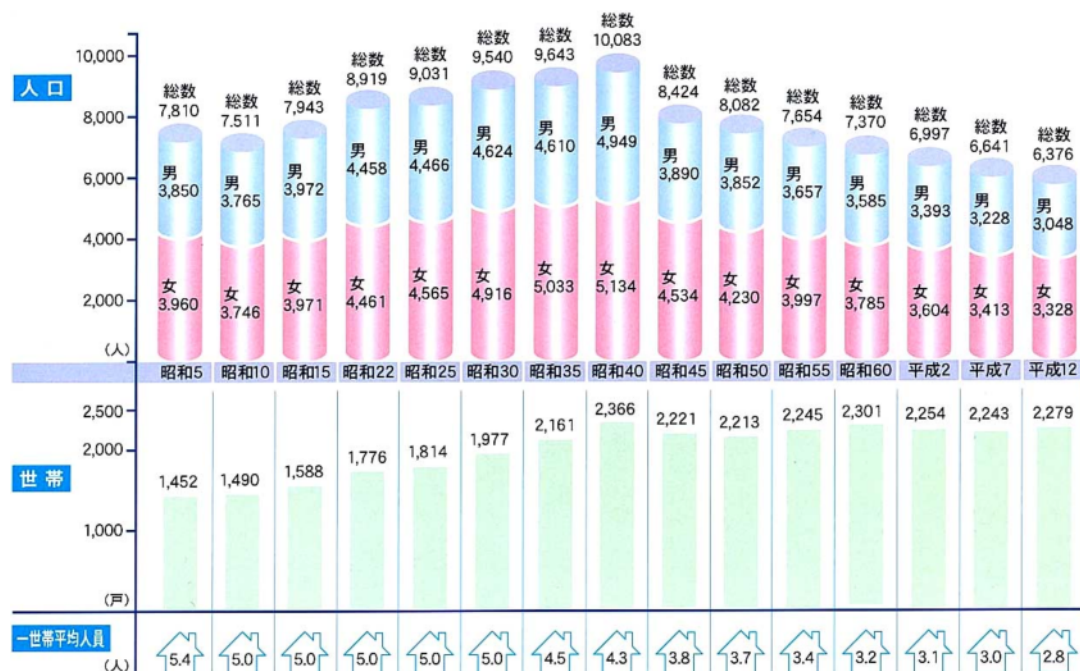
#### (3) 歴史・文化

上松町は、旧中山道木曽路十一宿のひとつ上松宿として旅人達が行き交い、また木曽ひのきの集積地として栄えてきた歴史を有する。旧中山道をたどると、材木奉行所跡、街道きっての難所「木曽の棧」の石積みなどが残り、当時の面影を伝えている。また、木曽ひのきの集積地と同時に、木曽ひのきの工芸の産地としても知られ、今も職人達が、木曽ひのきの桶、樽等の製作に腕を振っている。

#### (4) 人口

平成 18 年 3 月 31 日現在の上松町の人口は、総数 5,806 人（男：2,786 人 女：3,020 人）である。下図に、昭和初期から近年までの人口の推移を示したが、昭和 40 年をピークに、漸減傾向が続いていることが分かる。一方で、世帯数は大きな変動がないことから、核家族化が進行していることがうかがえる。なお、年齢構成は、65 歳以上の高齢者は、昭和 40 年の全人口比 6.8% から、平成 12 年には、全人口比 29.9% と急速に高齢人口が増加していることが分かる。

図表 6-2 上松町の総人口と世帯数の推移



出典) 「2002年上松町勢要覧」

## (5) 産業

### 全般

平成12年度における就業人口は3,128人で、第3次産業(流通、販売、サービス業)が全体の半数以上の57.2%、以下第2次産業(製造・加工業)33.2%、第1次産業(農林漁業等生産業)9.7%となる。就業人口全体が減少しており、なかでも第1次産業の比率が低下している。

### 林業

古くから町の基盤産業であった林業は、国有林から搬出される優良な天然資源の減少や建築工法の変化、低価格な輸入外材の増加による国産木材の需要の低迷、林業従事者の減少・高齢化等、木材産業を取り巻く環境は厳しい状況にある。

### 農業

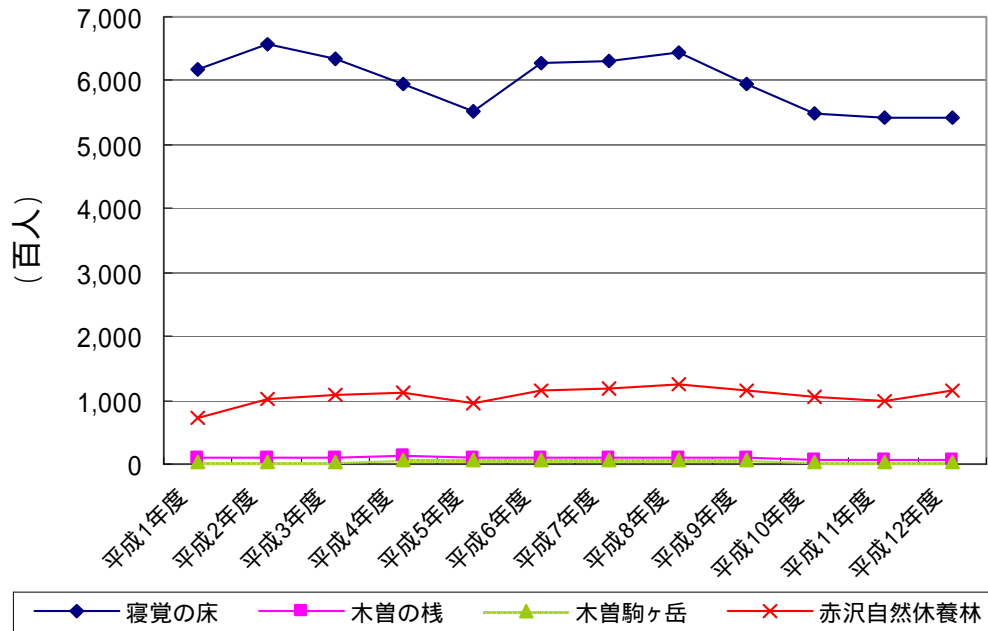
町の農業は稲作を中心とし、稲作あるいは畜産との複合経営で行われている。しかし、現在、高齢化や農業後継者がいないこともあり、一戸あたりの平均耕作面積、農業生産量は年々減少しており、そのほとんどが第2種兼業農家で占められている。

### 観光

観光に関しては、上松町の観光客の8~9割を「寝覚の床」が占めているが、道の駅の設置に伴い通過型の観光地となり、観光客は減少しつつある。一方、近年ウォーキングブームや森林セラピー認定等に伴い「赤沢自然休養林」を訪れる観光客が増えており、11万人前後の入園者となっている(詳細は後述)。

なお、宿泊施設については、ホテルが3軒(計約150人)、民宿が10軒(計約350人)であり、キャパシティは大きくない。なお、町内に温泉(棧温泉)と鉱泉(灰沢鉱泉)がある。

図表 6-3 上松町の主要観光地の観光客数の推移



出典) 上松町資料

## (6) 暮らし

### 交通

交通ネットワーク網は、国道 1 路線、県道 3 路線、町道 235 路線、鉄道 1 路線があり、国道 19 号線と JR 中央本線は松本・名古屋方面と結び、町内を南北に縦断している。

生活バス路線は、おんたけ交通路線バス及び町が委託している地域振興場明日が運行されている。路線バスは、過疎化や自動車の普及による利用率の低下により、全線赤字状態で規模縮小の傾向にあり、維持が困難になりつつある。

### 福祉

町では高齢化に対応するため、「上松町老人保健福祉計画」「上松町介護保険事業計画」を策定し、超高齢化社会を見据えて計画的な施策を推進している。また、障害者福祉、児童福祉についても整備され地域の拠点としての役割も果たしている。

### 教育

児童生徒数は核家族化の進展により減少傾向にある。学校教育施設については、上松中学校の体育館を広く町民にも開放するなどの有効利用が図られている。今後は、さらに地域社会との世代を越えた教育、福祉、保健の融合を図るなど、学校を核とした地域づくりが望まれている。

## 6 - 2 - 2 上松町における「森林セラピー事業」の取り組み

以下、本ビジョンに位置付ける事業である、上松町における「森林セラピー事業」のこれまでの取り組みを整理する。

## (1) 赤沢自然休養林の沿革

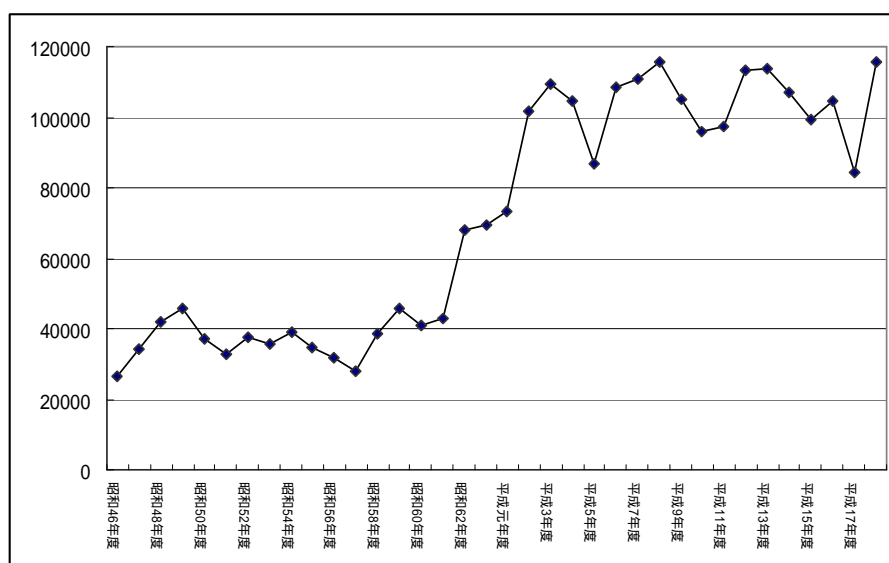
赤沢一帯は、昭和44年に全国初の自然休養林に指定され、林野庁の直営のもと、翌45年に開園した。昭和57年には、国内で初めての「森林浴大会」が赤沢自然休養林で開催され、以来、「森林浴発祥の地」として知られ、「森林浴の森100選」(林野庁他)にも選ばれている。昭和62年には、林業不況により一次撤廃されていた森林鉄道が観光目的の運行を開始し、あわせて、子どもを対象にした夏期の自然体験活動である「トムソーヤクラブ村」が開始された。

平成8年から平成12年には、林野モデル地域に指定され、車椅子での散策が可能な「ふれあいの道」などが整備された。平成13年には、「赤沢自然休養林の木曾ヒノキ」が、「かおり風景100選」(環境省)に選定された。

現在8本の森林浴コースが設定されており、各コースは脚力や時間に応じて組み合わせることができ、1時間程度から半日ほどまでの幅広いコース選択が可能な状態になっている。

これらの林内の観光利用に資する各種整備や取り組みによって、開園以来入り込み客数(なお、11月中旬から4月末までは冬期休業)は多少の年次変動をしながらも増え続けており、近年は年間10万人前後の入込みになっている(平成18年の11万5673人は、平成8年に次ぐ過去二番目入込み客数)。また、開園以来の累計入込み客数は、平成13年には200万人を、平成18年には250万人を達成した。

図表6-4 赤沢自然休養林の年別入込み状況



出典) 上松町資料

## (2) 森林セラピー基地としての取り組み

### 森林セラピー基地の認定

平成18年4月、林野庁が推進する森林セラピー基地の審査が行われ、赤沢自然休養林は全国6ヶ所の森林セラピー基地の1つに認定された。基地認定を受けるためには、血圧・心拍数や唾液中のアミラーゼ等に関する実験を行い有効性が実証されなければならないが、赤沢自然休養林では、これらの実証データに加えて、宿泊施設やアクセス等の立地条件、将来構想等も加味されての総合的評価による認定であった。

認定に先立ち、同年3月には、行政、医療・観光等の関係者、住民グループ関係者等からなる「上松町森林セラピー協議会」が発足し、地域振興委員会、森林療法研究委員会、健康増進委員会が設けられ、それぞれ観光、診療、福祉に関連した事業計画とメニューの検討が続けられている。

平成19年には、よりテーマを絞ったメニュー検討をする住民有志の作業部会として、「食事部会」と「ガイド部会」が立ち上がっている。

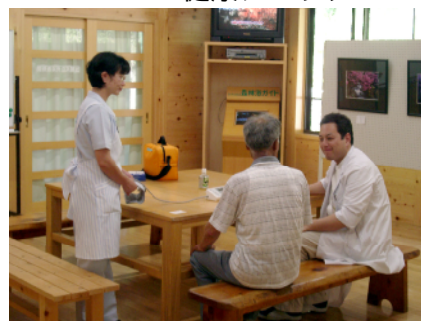
#### 県立木曽病院による巡回診療「健康相談」

また、実践的取り組みとしては、県立木曽病院の医師が週1回、赤沢自然休養林に出向いて、来訪者や町民に対して健康相談・運動指導を行う「健康相談」が行われている。なお、木曽病院では、週1回の「健康相談」とは別に、赤沢自然休養林でのイベント前後の健康チェック「出前病院」も行っている。

#### 赤沢自然休養林でのエビデンスの蓄積

森林セラピー基地認定と前後して、大学等の研究機関と連携し、赤沢自然休養林でのリラックス効果等の実証的調査を積極的に行っている。以下が、これまで行われている主な調査である。

図表6-5 「出前病院」での健康チェック



図表6-6 実証的調査の様子



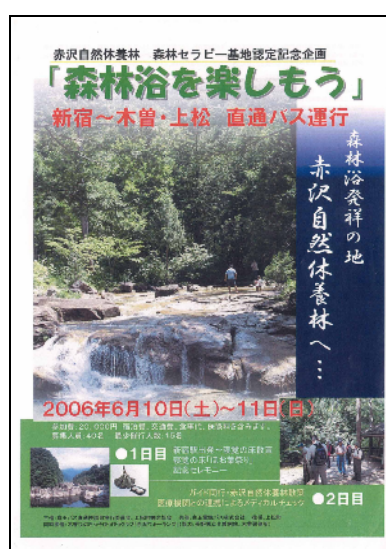
図表6-7 上松町で近年実施された各種実証的調査

実施日程	実験者等	詳細
平成17年7月6日～8日	森林総合研究所による生理実験調査	都市部との比較による、森林の快適性、生理的・心理的リラックス効果の実証
平成18年9月1日～3日	日本医科大学による生理実験調査	・2泊3日の森林散策前後、および都市部の旅行と比較して、免疫活性や持続性等を調査
平成18年9月10日～11日	信州大学医学部による生理実験調査	森林の要素がもたらす脳の生理的反応を測定
適宜	木曽病院と木曽看護専門学校による調査	ライフコーダを用いてコース毎の運動負荷を分析

#### その他イベント

森林セラピー基地認定後の平成18年6月10日～11日には、森林セラピー基地認定記念企画として1泊2日のツアー「森林浴を楽しもう」（主催：京王バス直通便誘致実行委員会、上松町観光協会）が開催された。赤沢自然休養林の散策の前後には、アミラーゼ測定によるストレスチェックや血圧測定等が、木曽病院医師の協力により行われた。

図表 6-8 森林セラピー基地認定記念企画「森林浴を楽しもう」ポスター及びスケジュール



●1日目

- 8:00 新宿西口出発 (途中休憩 1回)
- 12:00 伊那 IC
- 13:00 上松寝覚の床到着 昼食  
寝覚周辺散策
- 16:00 歓迎セレモニー
- 17:00 各宿泊施設へ

●2日目

- 9:00 各宿泊施設より赤沢自然休養林へ送迎
- 9:30 赤沢自然休養林到着  
森林浴教室・森林鉄道乗車・散策
- 13:00 赤沢自然休養林出発
- 13:30 地場産センターに立ち寄り
- 14:00 上松発
- 19:00 新宿着

(3) NPO等の取り組み

以下に、赤沢自然休養林で及び周辺地域で活動する NPO や、赤沢自然休養林に直接的には関係がないものの今後「森林セラピー事業」に参画が期待される住民団体の活動を示す。

NPO 法人木曽ひのきの森

NPO 法人木曽ひのきの森は、赤沢自然休養林で、森林資源の大切さ、素晴らしさを守り伝えることも目的とし、2004年11月に設立された。現在会員30名と、ガイド10名が活動しており、主な活動内容は、以下の3点である。

図表 6-9 NPO 法人木曽ひのきの森による活動内容

活用内容分類	実施概要	料金等詳細
赤沢自然休養林内の森林散策のガイド	事前予約をすることにより、植物や森林に関する豊富な知識や楽しみ方のノウハウを持った NPO のメンバーが森林内をガイドする(毎年、年間約 700 名をガイドしている)。基本の料金、時間は以下の通りである。	【ガイド料金】 10名以上 500円/人 9名以下 5000円/組 【ガイド時間】 およそ 90分～120分が目安
赤沢自然休養林内の環境保全	赤沢自然休養林には、年間 10 万人を超える人が訪れるため、その踏圧でヒノキの根が傷めてむ恐れがある。そこで NPO 法人木曽ひのきの森では、散策と森林資源の保全を両立するための活動として、遊歩道へのヒノキの樹皮の敷き詰めによる踏圧被害の抑制や、雨水で流出した土砂の補完、さらに、違法な採取などで生態が衰えた植物を保護する活動等を行っている。	
調査研究	木曽の森林には、非常に多くの植物が分布しており、赤沢自然休養林に絞っても約 500 種類に及ぶ。NPO 法人木曽ひのきの森では、案内活動に必要な知識のほか、保護活動に欠かせない法規や希少種の学習などを行なっている。	