

本 編

第1章 調査の概要

調査のテーマ： 健康長寿社会の実現に向けた地域滞在型観光等の推進方策に関する調査
調査実施主体： 北海道土幌町(幹事)・新潟県長岡市・長野県木島平村・広島県三原市・沖縄県宮古島市
国土交通省総合政策局・厚生労働省健康局

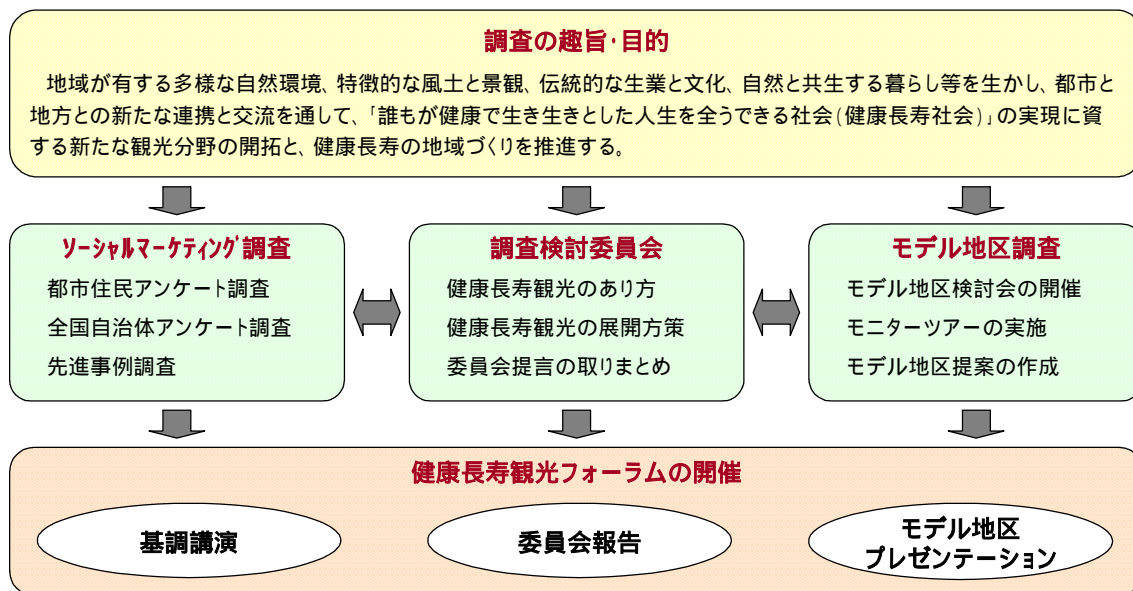


図 1-1 調査の概要

1. 趣旨

平成 19 年 1 月に「観光立国推進基本法」が成立し施行されているが、第 23 条で「国は、新たな観光旅行の分野の開拓を図るため、自然体験活動、農林漁業に関する体験活動等を目的とする観光旅行、心身の健康の保持増進のための観光旅行その他の多様な観光旅行の形態の普及等に必要な施策を講ずるものとする。」とされており、心身の健康の保持増進のための観光旅行の振興は緊急かつ重要な課題となっている。また、団塊の世代がリタイア時期に入り本格的な高齢社会を迎えるわが国では、「健康で生き生きとした人生を全うできる社会(健康長寿社会)づくり」を推進することが緊急の課題となっている。そこで、地域が有する多様な自然環境、特徴的な風土と景観、伝統的な生業と文化、自然と共生する暮らし等は、都市と地方との新たな連携や交流を通して、健康長寿社会づくり(健康・生きがい・趣味・仕事づくり等)に資する重要な観光資源であり、本調査は多様な地域の観光資源を活用し、健康長寿社会の実現に資する地域滞在型観光等の新しい観光分野の開拓と、「健康長寿観光」の推進による新たな地域づくりの展開を図るものである。

2. 目的

本調査は、「健康長寿をテーマとする観光・交流」等を積極的に推進している全国の自治体や産学官の取組を把握するとともに、都市住民の「健康長寿のライフスタイル」に対する志向・ニーズ・行動等を分析し、地域の多様な観光資源を活用した新しい観光プログラム（長期滞在、体験居住、二地域居住等）及び健康長寿プログラム（医療、保養、美容、教養等）の確立に向けた検討を行い、「健康で生き生きとした人生を全うできる社会づくり」に資する地域滞在型観光等の実践モデルを構築するとともに、「健康長寿観光」の推進による地域づくりの展開方策等を提示し、全国の自治体に波及することを目的とする。

3. 実施体制

(1) 調査実施スキーム

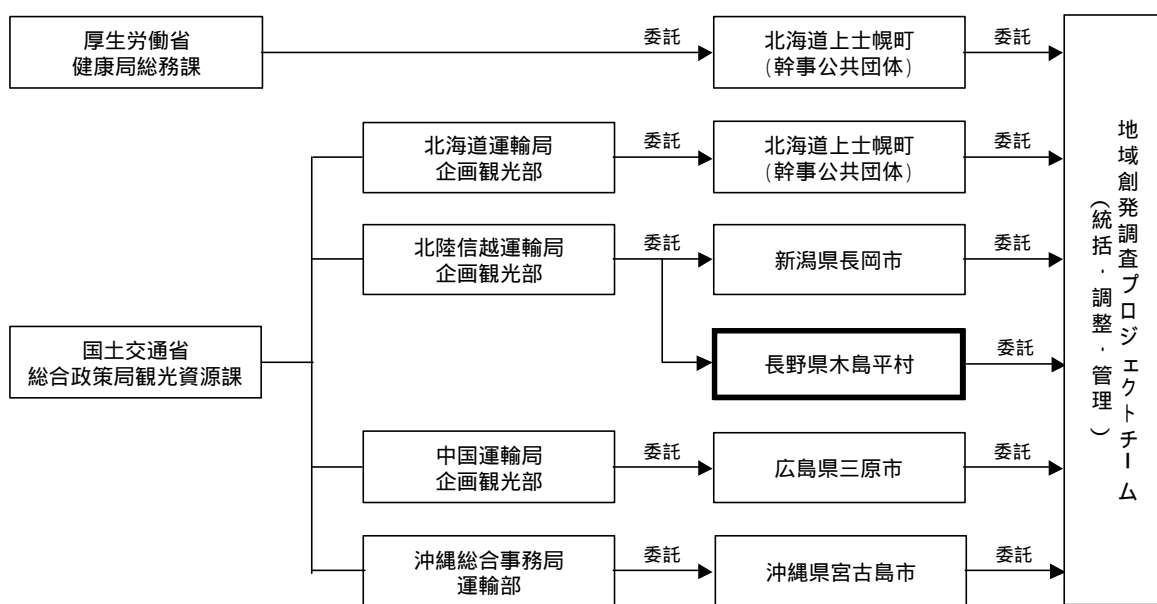


図 1-2 調査実施スキーム

(2) 調査参加自治体

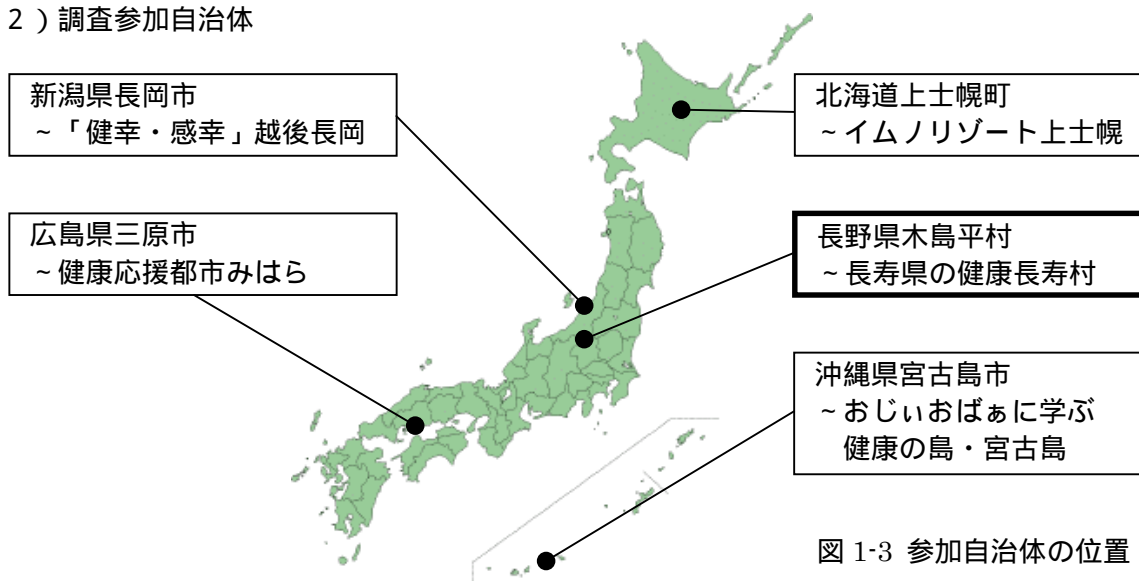


図 1-3 参加自治体の位置

4 . 調査の内容

(1) ソーシャルマーケティング調査の実施

調査項目	調査内容
健康長寿をテーマに特色ある取組を行っている自治体の把握・事例調査	全国自治体へのアンケート調査 ・調査対象：都道府県、市町村 ・サンプル数：35都道府県、974市町村 特色ある取組を行っている自治体の事例調査 ・ヒアリング調査(5地域)
健康長寿社会づくりに向けた産学官の取組の把握・事例調査	産学官連携・官民連携の事例調査 ・大学、民間等のヒアリング調査(5地域) 新たな観光分野の開拓に向けた動向調査
都市住民の健康長寿のライフスタイルに関する志向・ニーズ調査	インターネットアンケート調査の実施 ・調査対象：東京圏・大阪圏・名古屋圏の居住者 ・サンプル数：各都市圏1,000件、合計3,000件

(2) 健康長寿観光の実践モデルと地域づくりの展開方策に関する調査検討委員会の開催

調査項目	調査内容
調査検討委員会の設置・運営、提言等の取りまとめ 健康長寿観光の実践モデルと地域づくりの展開方策の検討	第1回委員会(11月26日、東京)、第2回(1月25日、上土幌町)第3回(3月10日、東京)の計3回 ・健康長寿社会における新しい観光のあり方の検討 ・地域資源を活用した健康長寿観光プログラムの検討 ・地域滞在・居住等促進プログラムの検討 ・健康長寿観光の推進による地域づくりの展開方策の検討

(3) モデル地区調査の実施

調査項目	調査内容
モデル地区検討会の設置、運営	各地区にて各3回開催
モニターツアーの実施、検証、評価	各地区にて各1回実施 モニターへのアンケート調査、グループインタビューにて効果検証 モデル地区検討会にて総括、評価

(4) 調査成果の情報発信と全国自治体への波及

調査項目	調査内容
ホームページによる情報発信	調査専用ホームページの開設と運営
健康長寿観光シンポジウムの開催	「健康長寿観光フォーラム」を開催(3月10日、東京)

5. 調査実施スケジュール

	全 体	各モデル地区調査
9月		
10月	都市住民アンケート 調査実施・分析 ↓ 報告	三原 : 第1回検討会(10/1) 上士幌 : 第1回検討会(10/23) 三原 : モーターツアー(10/27~30) 宮古島 : 第1回検討会(10/31)
11月	全国自治体 アンケート 調査実施 ↓ 報告 第1回調査検討委員会(11/26)	長岡 : 第1回検討会(11/30)
12月	↓ 分析	木島平 : 第1回検討会(12/3) 三原 : 第2回検討会(12/4) 宮古島 : 第2回検討会(12/12) 上士幌 : 第2回検討会(12/26)
1月	↓ 報告 第2回調査検討委員会(1/25)	長岡 : モーターツアー(1/13~16) 長岡 : 第2回検討会(1/15) 宮古島 : モーターツアー(1/20~23) 上士幌 : モーターツアー(1/24~27)
2月	先進事例調査 ↓ 報告	木島平 : 第2回検討会(2/1) 三原 : 第3回検討会(2/7) 宮古島 : 第3回検討会(2/13) 長岡 : 第3回検討会(2/15) 上士幌 : 第3回検討会(2/18) 木島平 : モーターツアー(2/20~23) 木島平 : 第3回検討会(2/23)
3月	第3回調査検討委員会(3/10) 健康長寿観光フォーラム(3/10)	

6. モデル地区検討会 構成員

区分	氏名	所属
座長	伊藤 建介	山手出版社 代表取締役、 湘南短期大学 講師
委員	高木 良男	木島平観光株式会社
	稲生 明彦	木島平村観光協会
	長谷川 静雄	木島平村スーパー観光プラン策定委員
	長谷川 茂	移住実践者
関係機関		国土交通省総合政策局観光資源課
		国土交通省北陸信越運輸局観光地域振興課
		厚生労働省健康局総務課
	原田 正美	長野県北信地方事務所商工観光課 課長
	中嶋 研二	ホリスティック健康支援研究所 VIP メディカル倶楽部代表
	芳川 修二	木島平村 村長
	内野 貴雄	自然案内人

第2章 木島平モデル地区の概要と特色

1. 木島平村の地理・気候条件

長野県木島平村は、長野市の北東40kmの長野県の北端に近い場所に位置し、日本海からも直線距離で40kmの場所に位置する。

車でのアクセスは、各地から高速道路を利用して、東京から約3時間、名古屋、金沢からは約4時間、大阪から約5時間となっている。鉄道では、最寄の飯山駅まで、東京からは長野新幹線と在来線を使い継ぎ換えて約3時間、名古屋・大阪からは在来線でそれぞれ約4時間、5時間であり、飯山駅からはバスやタクシーで約20分の距離である。



図 2-1 木島平の位置

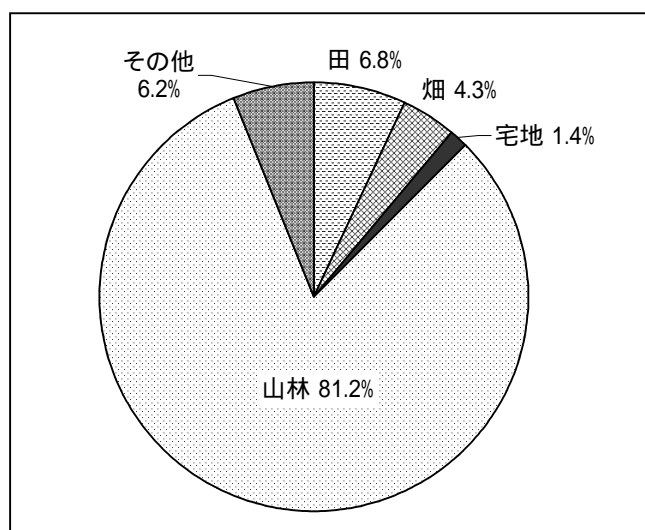


図 2-2 木島平村の土地利用状況

出典：木島平村固定資産税概要調査

木島平村の面積は99km²であり、東京の山手線内の面積の約1.5倍である。南に高社山(1352m)、東南に高標山(1748m)、東はカヤの平高原、北は毛無山系と三方を山に囲まれた樽川と馬曲川の扇状地を中心に標高320~750mの間に26の集落が形成されている。

気候は内陸性気候で寒暖の差が激しく、年間平均気温は11℃である。長野県内でも有数の豪雪地帯であり、冬季間の積雪深は1.5~2.0mにも達する。積雪期間の平均降水量は1,315mmであり、長野市と比較して

40%も多く、農作物の栽培に適した自然環境となっている。なお、村内の林野面積は8,078haで村の総面積の81%を占めており、森林が豊かな村であると言える。

2. 木島平村の歴史・沿革

1996年に村内の遺跡から発掘された渦巻き文様が施された鉄剣が、朝鮮半島の加耶地方から伝わったものであることがわかっており、木島平村は、少なくとも3世紀前半の弥生時代以来、人が住み、稲作文化があり、また大陸との交流もあった歴史を持っている。1955年2月、穂高村、

往郷村、上木島村の3村が合併して生まれた木島平村の「木島平」の名前は、中世に木島郷があり、近世にはこの地域が木島平と呼ばれていたことから名付けられた。1963年には現在も木島平の観光の中心である木島平スキー場オープンとスキーハウスが整備され、1976年には、カヤの平高原自然休養林がオープンした。1985年には、調布市との姉妹都市盟約が結ばれ、調布市民のための保養施設・調布市木島平山荘がオープンし、以後、スポーツ、文化、農産物などを通じ、交流を深めてきた。1990年頃から、ヨーロッパ視察をきっかけにルクセンブルクと住民同士、学校同士の国際交流が盛んになっている。1998年、「木島米」有機研究会が発足した頃から、村では有志農家を中心とした有機の里づくりへの取り組みが始まり、2003年には村役場内に「有機の里推進係」が設置され、村を挙げての本格的な「有機の里」づくりの取り組みが始まった。

3. 木島平の人口構成

木島平村の人口は5,312人、世帯数は1,600世帯である(平成17年国勢調査)。年齢別の人口構成(図2-3)は、15歳未満17.0%(全国13.7%)、15~65歳61.3%(全国65.8%)、65歳以上21.7%(全国20.1%)という割合になっており、年少者と高齢者の割合が全国より高いことが特徴となっている。また、85歳以上の人口の割合も5.4%と全国の2.3%より3%以上高い。

なお、昨年12月に厚生労働省から発表された都道府県別の平均寿命では、長野県男性は79.84才で1位、女性は86.48才で5位となっており、男女合わせて考えると、長野県は全国一の長寿県と言える。

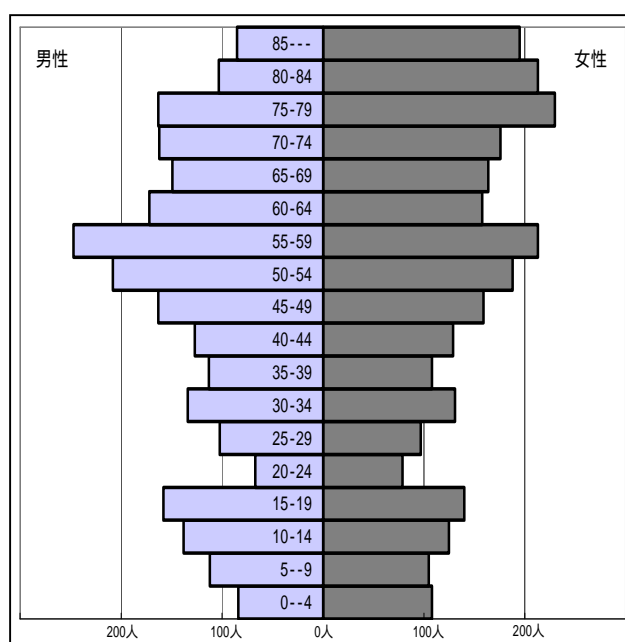


図2-3 木島平村の人口構成
出典：平成17年国勢調査データから作成

4. 木島平の産業構造と主要産業

木島平村の産業別就業者の割合は、平成17年国勢調査の結果によると、第一次産業：31.4%(全国4.8%)、第二次産業：22.2%(全国26.1%)、第三次産業：46.4%(全国67.2%)となっており、全国平均に比べ、第一次産業の占める割合が非常に高い。兼業農家も多いため、総世帯数に占める農家の割合は48.9%と非常に高く、林家の占める割合も8.6%となっている。なお、農業粗生産額で見ると米(41%)、野菜(29%)、乳用牛(19%)が上位を占めている(農林水産省「平成17年生産農業所得統計」)。

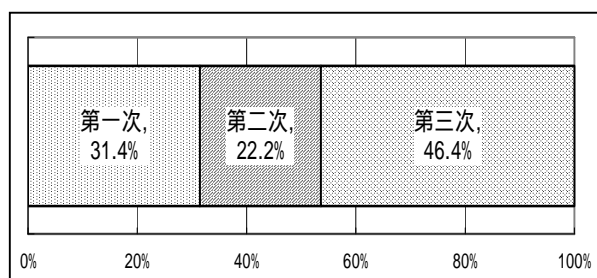


図2-4 木島平村の産業別就業人口構成
出典：平成17年国勢調査データから作成

5. 木島平の観光資源と観光動向

木島平村の観光の冬の主力となっているのが木島平スキー場であり、初級から上級まで9つのコースに関東圏・中京圏などから広く誘客している。2007/2008年シーズンから隣接する中野市内の民営スキー場と呼称を統一し、それぞれ「木島平 EAST」「木島平 WEST」という名称に変更して、リフト券や情報発信を統一して運営している。このスキー場周辺には、テニスコート、ジュニアサッカー場などのスポーツ施設が整備されており、夏季のサークルや学校などのスポーツ合宿などにも利用される。様々な体験ができる農業公園「望郷にこここファーム」やフラワーガーデン等がある「やまびこの丘公園」も整備されている。

村の東部に位置する「カヤの平高原」は、上信越高原国立公園内の国有林の中にブナ原生林やシラカバ、ダケカンバなどが群生する中部地方最大の自然休養林であり、季節により多様な高山植物が開花する「北ドブ湿原」も広がる。

北部に位置する馬曲温泉は、桜、新緑、紅葉、雪景色と四季の絶景が目前に広がる露天風呂が人気を集める。

図 2-5 の統計での木島平スキー場や周辺施設等の合計である「木島平」の観光客数は、スキー市場の低迷もあり、長期低落傾向にある。また馬曲温泉も2000年を境に低落傾向にある。カヤの平高原は2002年から上昇傾向にあるが、冬季から春季にかけてアクセス道路が閉鎖されているため利用できない。全体的に春季とスキーシーズン前の冬季の観光客が少ない。

なお平成18年の総観光消費額は7億3千万円であるが、平成17年は12億9千万円であり、スキー場の積雪状況に村の観光収入は大きく左右されている。

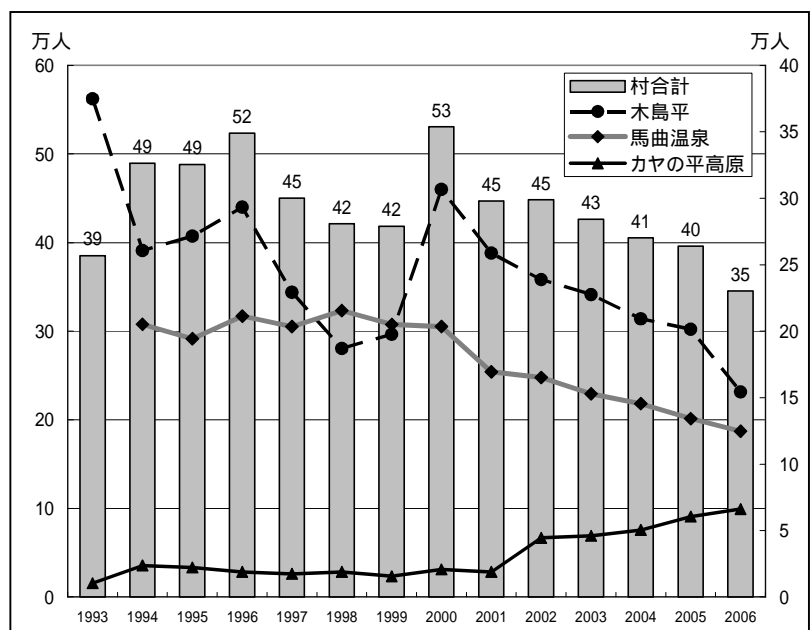


図 2-5 木島平村の観光入込客数の推移

出典：長野県商工部「平成18年度観光地利用者統計調査結果」から作成

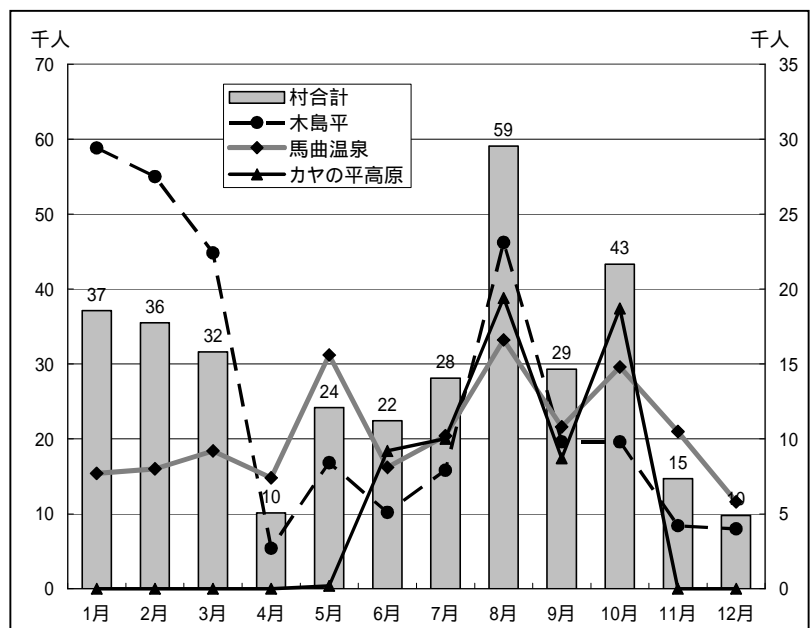


図 2-6 木島平村の月別観光入込客数

出典：長野県商工部「平成18年度観光地利用者統計調査結果」から作成

第3章 木島平での地域滞在型観光等の取組み

1. 木島平の地域滞在型観光の資源とポテンシャル

木島平村には、カヤの平高原をはじめとする美しい自然環境やウォーキングに適した場所が多いことは、長期滞在を促す魅力となる。また、スキー、スノーボードをはじめとするウィンタースポーツや、登山・トレッキングなど、スポーツに関するメニューが充実しており、周遊型ではなく滞在型に向けた観光資源が主流と言える（表3-1）。

また、木島平村には、各種の工芸体験、料理・食品づくり体験、農林水産業体験、自然・野外体験など滞在型観光に向けた数多くの体験メニューが充実している（表3-2）。

木島平村の宿泊施設としては、ホテル4ヶ所、民宿・ペンション50ヶ所がある。今後は、農業体験をしながら滞在できるような農家での民宿・民泊のための整備も、滞在面での課題である。

表3-1 木島平村のスポーツ・メニュー

冬季スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・スキー/スノーボード ・クロスカントリー競技場 ・カンジキ ・歩くスキー ・ノルディック・ウォーキング ・凍み渡り ・回転ソリ
夏季スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・パラグライダー ・ローラースキー ・マレットゴルフ ・パークゴルフ ・テニスコート ・ジュニアサッカー場 ・溪流釣り ・釣堀 ・サイクリング(レンタサイクル) ・グラウンド ・室内運動場 ・温水プール(パノラマランド)
グ登山・散策路・トレッキング	<ul style="list-style-type: none"> ・高社山 ・高標山 ・カヤの平高原ブナ原生林と湿原のコース(セラピーロード) ・長寿の森林(カヤの平) ・望郷にこにこファーム散策路 ・ケヤキの森公園遊歩道

表3-2 木島平村の多様な体験メニュー

工芸体験	<ul style="list-style-type: none"> ・和紙(うちわ、時計、テーブルライト、万華鏡、はんこ、しおり等) ・プレート工作 ・陶芸 ・ガラス工芸 ・木工 ・草木染め ・炭焼き ・たこ作り
料理・食品づくり体験	<ul style="list-style-type: none"> ・そば打ち体験 ・フルーツジャム作り ・おやき作り ・パン作り ・野沢菜漬け ・笹ずし作り ・笹もち作り ・よもぎだんご作り ・いもなます作り
農林水産業体験	<ul style="list-style-type: none"> ・森林整備体験 ・アスパラガス狩り ・野菜収穫体験 ・田植え体験 ・稲刈り体験 ・ブルーベリー・プルーン収穫 ・じゃがいも掘り ・きのこ狩り ・りんご狩り ・魚つかみ取り
自然・野外体験	<ul style="list-style-type: none"> ・動物ふれあいコーナー(望郷にこにこファーム) ・ホタル観察 ・バーベキュー施設(望郷にこにこファーム) ・キャンプ場 ・星空観察 ・かまくら作り ・ネイチャーゲーム

2. 木島平の観光振興・交流促進の取り組み

(1) 都市との交流促進（東京都調布市との姉妹都市交流）

木島平村は、昭和 60 年から調布市と姉妹都市盟約を締結した。調布市の中学生が木島平スキー場でスキー教室を行ったり、調布市で開催されるフットサル大会に毎年村からも参加したりといったスポーツ交流や、鬼島太鼓と調布市の和太鼓サークルや吹奏楽団との競演などの文化交流などを通じ、交流を深めてきた。また調布市の中学生が村を訪れ、田植えや定植などの農作業体験を行ったりする交流も行っている。

平成 15 年には、調布市内の商店街の一角にアンテナショップ「新鮮屋」を開店した。木島平産の新鮮野菜を週 5 回直送したり、安全安心の木島平米をはじめとした農産物を提供し、木島平ブランドをアピールしている。また、調布市役所前で行われる商工祭や物産展には、村のブースを出店している。逆に木島平村内には、調布市の保養施設「調布市木島平山荘」が整備され、調布市民に利用されている。

(2) 自然ガイドの養成

木島平村観光協会では、地域の自然環境を理解し、自然体験ガイドを担当できる指導者を養成する「自然劇場きじま平ガイド養成講座」を開講しており、「ブナの森林生態」「野鳥」「ホタル」「高山植物」「気象」といったテーマで、平成 19 年度は 5 回実施し、のべ 48 人の受講者があった。

(3) 田舎暮らし体験住宅

木島平村では、これから田舎暮らしを始めようと考えている人を対象に、1 年間生活体験ができる場として「田舎暮らし体験住宅」を貸している。住宅は木造平屋建てで、利用者の希望日から 1 年間、月額 3 万円の体験料で借りることができる。

(4) 地域文化の交流への活用

昭和 57 年に、「小さな村の大きな太鼓」をスローガンに生まれた鬼島太鼓は、小学生から高校生までの女子だけによるアマチュア和太鼓集団であり、これまで数々の全国コンクールで優勝しただけでなく、オーストラリア、アメリカ、ルクセンブルグ、ドイツ、フランス、ベルギー、韓国などでの海外公演で大きな反響を得て、海外からも鬼島太鼓ファンが村を数多く訪れるなど、交流にも大きく寄与した。質が高く迫力ある演奏は、村の文化を代表するものになりつつある。

古民家を活用した「郷の家」という施設では、囲炉裏や土間などを再現して、村に伝わる伝説や昔ばなしの語り、住民の舞台発表などで、地域の情報発信や農村文化の継承を行っている。

(5) ネットでの交流サイト（い～なか交流館）

木島平村では、村の情報をリアルタイムで発信したり、村の産品を販売するとともに、会員側もブログなどで情報を発信するなどして他地域と木島平村が交流できるサイト「い～なか交流館」を立ち上げ、平成 20 年 4 月から本格運用の予定である。

3. 木島平の健康長寿観光の資源

(1) 森林セラピー基地

村の東部に位置するカヤの平高原は、平成 19 年、林野庁や国土緑化推進機構などで構成される森林セラピー実行委員会が認定する森林セラピー基地に認定され、カヤの平高原の 0.6～4.9 km の 8 本のルートが森林セラピーロードとされている。森林セラピー基地とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことである。免疫力の向上や血圧の低下などの効果も期待される。カヤの平高原は、国有林の中に広がる標高 1,350～1,750m の自然豊かな高原で、樹齢 300 年を超えるブナの原生林やシラカバ、ダケカンバなどが群生し、約 1,450ha が自然休養林に指定されている。昭和 38 年にキャンプ場を整備し、その後、総合案内施設や山村体験宿泊施設なども整備されている。



カヤの平高原の森林セラピーロード

(2) 豊かなスポーツ設備、ウォーキング環境

木島平村は、宿泊施設からのアクセス性が高い木島平スキー場（木島平 EAST）や、サークルなどの合宿にもよく利用されるテニスコートをはじめ、パークゴルフ場、ジュニアサッカー場、グラウンド、室内運動場など、各種スポーツ施設が充実している。パノラマランド木島平には、一年中利用可能な温水プールもあり、水中でのウォーキングや運動などに活用することが考えられる。インラインスケートや、クロスカントリーマラソンなどのスポーツイベントも盛んである。



スノーシューによるウォーキング

また、森林セラピーロードだけでなく、比較的なだらかな里地から急斜面の登山に至るまで、様々な傾斜のウォーキング環境があり、また冬もスノーシューによるウォーキングやクロスカントリーのコースに適した環境が豊富にある。

(3) 馬曲温泉

「馬曲温泉 望郷の湯」は、山々に囲まれ、清流・馬曲川を眼下に見て、前方に高社山、晴れた日には遠く北アルプスが望めるパノラマが広がり、開放感あふれたリラックスが体感できる。日本経済新聞選定の「雪景色の素晴らしい温泉」において、東日本で一番とも評価されている。泉質は、弱アルカリ性単純泉であり、胃腸病、肝臓病、動脈硬化、美肌などに効果的とされる。



馬曲温泉

4. 木島平での健康長寿に関連する取り組み

平成 17 年に木島平村が策定した「木島平村健康づくり総合計画」では、学習活動に親しみ個性を発揮しながら地域で活かすための「生涯学習」と安全で安心な農産物の生産と信頼される産地づくりを目指す「有機の里」の推進を包括した健康づくりの推進などを基本方針としている。木島平村での、健康長寿に関連する取り組みには以下のようなものがある。

(1) 有機の里づくり

平成 7 年頃から村内の農家などが有機農法への取り組みを始め、平成 14 年には村役場に「有機の里推進室」が設置され、「有機の里づくり」が本格的に開始された。木島平村では、減農薬や有機農法による安心・安全な食づくりにより、魚沼産と肩を並べると言われる美味しい米をはじめ、アスパラガス、きゅうり、ミニトマト、ズッキーニ、大豆など、美味しく健康によい食材が豊かである。有機の里づくりでは、以下のような取り組みがなされている。



有機の里づくりの主な農産物

未利用資源の利活用と土づくり

減(無)化学肥料・減農薬栽培推進の体制づくり

減(無)化学肥料・減農薬栽培基準と品目の拡大

代替防除法の導入と減農薬栽培の実施

減化学肥料・減農薬栽培農産物の流通拡大

地産地消の推進と食農学習の展開

生産者・消費者の交流

自然環境の豊かさの検証(長野県下高井農林高校と連携した調査、学習活動)

(2) 伝統食・郷土食の振興

平成 17 年、木島平村制 50 周年記念事業実行委員会とスーパー観光プラン推進委員会は、地産地消の推進と、村の名物料理や伝統料理を発掘して観光振興に活かすことなどを目的に、「オラホの食卓 郷土料理味くらべ」と題した料理コンクールを、特別審査員に料理ジャーナリスト岸朝子氏も招いて実施した。2 部門のコンテストには、村内から延べ 50 人が参加し、伝統料理 31 点、自由料理 62 点の応募があり、地元産の野菜などを使った様々な料理が並んだ。



「オラホの食卓 郷土料理味くらべ」の様子

木島平村にある下高井農林高校でヤーコン料理やアイスクリームを開発したり、小学校では「木島平拉麺」を開発したりと、新しい郷土食の開発も盛んである。

こうした伝統食や地元の食材を活用した郷土食には、長寿県の秘訣も秘められていると考えられ、健康休暇の大きな魅力となる成長を期待できる。

(3) ウォーキング・イベントの実施

木島平村観光協会では、「道の秘境を歩く」という林道を歩くイベントを2ヶ月に1回程度、実施しており、日帰りの日程で長野市を中心に40～50人の参加者がある。そのイベントでは、冬季閉鎖中の林道を特別に開放することもある。平成19年は、「雪の馬曲鳥甲林道」「八剣山歩道」「北志賀林道」「長俣沢林道」「秋の馬曲鳥甲林道」「里山ウォーキングと囲炉裏料理」といったテーマで7回実施し、のべ129人の参加者があった。



ウォーキング・イベントの様子

(4) ノルディックウォーキングの振興

木島平では、クロスカントリースキーのようにストックを使って歩く運動であるノルディックウォーキングの普及を進めている。ノルディックウォーキングは、ストックを使用することにより、膝や脊髄への負担が軽減され、高齢者には安定した歩行ができる。上半身や下半身の様々な筋肉を使い、首、肩の動きと血行も良くする。また、カロリー消費量が通常の歩行と比べて1.2～1.4倍も高く、効果的なフィットネススポーツである。平成19年度は10回のノルディックウォーキング教室を実施し、のべ147人の参加があった。

(5) 木島平村のスポーツ振興策

平成20年度現在、村に社会教育団体として登録しているスポーツ団体は、フットサル、スキー、ソフトボール、ゲートボール、マレットゴルフ、バレーボール、ソフトテニスなど一般向けで30団体（のべ1,148人所属）、小中学生向けで9団体（のべ198人所属）ある。

木島平村の生涯学習計画の中に定められている目標の一つに「ひとり1スポーツ」という目標があり、その実現に基づき、木島平型スポーツクラブ「enjoy ふう太 くらぶ」が設立に向けて準備を進めている。この総合型地域スポーツクラブでは、スポーツの普及啓発、スポーツ指導者の育成、会員の健康・体力増進、地域住民のスポーツ活動や地域づくりに資するためのボランティア活動、地域の特色あるスポーツの普及などに関する事業を行う予定である。

5 . 木島平の地域住民の観光交流活動、組織等

木島平村には、村に伝わる民話や郷土芸能、郷土料理などを通じて交流活動を行う「農民芸術ふう太の杜」のグループや、そば打ち体験を通じた交流活動を行う「木島平村そば打ち研究会」など、本調査のモニターツアーの交流プログラムでも協力いただいたグループがある。そのほかにも、平成 20 年度、村に社会教育団体として登録している文化グループが、表 3-3 に挙げたように、合計 26 団体（のべ 658 人）あり、今後、地域の文化振興と交流活動で連携を図っていくことも考えられる。

表 3-3 木島平村の文化グループ（平成 20 年度、村に社会教育団体として登録しているもののみ）

組織名	活動内容	会員数
鬼島太鼓	太鼓	14
本とふれあいの会	本の読み聞かせ等	16
茶道クラブ	茶道の会	10
農民芸術ふう太の杜	民話や郷土芸能	24
きもの装いの会	きもの、ゆかたの着装	10
彩の会	押し花の会	23
童謡と唱歌を歌う会	合唱	16
コーラスひびき	北部小コーラス	11
木島平民謡を楽しむ会	民謡の会	7
俳句“河”千曲支部	俳句の会	12
木島平俳壇	俳句の会	9
幸淵吟道会	吟道	57
木島平村囲碁同好会	囲碁	26
社交ダンスサークル	社交ダンス	8
公民館短歌会	短歌の会	10
すみれ会	水墨画の会	11
からす踊保存会	からす踊り	95
高井地方史研究会（岳北支部）	郷土の歴史	221
木島平村合唱団	合唱	14
玉洲流吟剣詩舞木島道場	吟剣詩舞	9
邦楽愛好会	琴	6
にこにこクラブ	子育ての会	9
木島平手話サークル	手話	9
わけっしょ&おんなっしょの会	村づくり	7
わくわくクラブ	体験活動など	4
ふるさと再生塾	地域づくり	20

第4章 モニターツアー実施報告

1. 企画概要

(1) ツアータイトル：滞在型健康体験セミナー in 木島平 4日間

(2) 企画趣旨：

信州長野県、木島平村の豊かな自然環境のなかで、郷土料理づくりや、鬼島太鼓などの郷土文化体験などを通して地元の人々との交流を行った。また、健康チェックとセミナーを実施して、参加者の健康への気づきの機会となるプログラムとなっている。

(3) ターゲット：

健康観光、地元での体験プログラム(郷土料理、紙すき ほか)等に興味のある方(年齢、性別を問わない)

(4) 広報・参加者募集方法：

- ・ 村のホームページに健康長寿観光ウェブサイトへのリンクを設定
- ・ 県観光情報センターによる定例会見に資料送付(東京新聞夕刊レジャー欄に掲載)
- ・ 調布市内にある木島平村のアンテナショップ「新鮮屋」でパンフレット配布
- ・ 村応援団新年会でのパンフレット配布
- ・ 日本ウォーキング協会のウェブサイト上の宣伝コーナーへの投稿
- ・ ウォーキング参加者へのDM 発送
- ・ 新聞社へ情報提供(信毎、北信濃、タイムス、須坂新聞、長野市民、市民タイムス)
- ・ 日本ヘルスツーリズムへのチラシ発送
- ・ NHK、ABN、SBC への情報提供(地元 TV 放送局)
- ・ 健康長寿観光ウェブサイトでの告知

2. 実施概要

(1) 日程：平成20年2月20日(水)～23日(土) 3泊4日

(2) 参加人数：13名(男性7名、女性6名)

(3) 参加費用：東京駅集合・解散 47,000円(2名1室)、長野駅集合・解散 37,000円(2名1室)

3. 実施・連携体制

(1) 企画：木島平村

(2) 実施旅行会社：株式会社エスピーアイ(あ・える倶楽部)

(3) 協力:

ホテルパノラマランド木島平:

宿泊施設の提供、地元食材を用いた食事の提供、各プログラム実施における会場の提供
観光交流センター:

そば打ち体験実施にかかる協力

郷の家:

郷土料理の提供、その他プログラム実施における会場の提供

地元ボランティア:

上記の各施設に従事する地元の方々のほか、鬼島太鼓、内山和紙づくり体験施設スタッフ、
地元住民によるサポート

4. プログラム

1日目(2/20 水) 郷土料理づくり・健康チェック・和かんじきづくり・鬼島太鼓鑑賞
東京駅(7:52 発あさま 507号) 長野駅(9:47) ホテルパノラマランド木島
平(12:00) オリエンテーション(12:10) 郷土料理づくり(おやき、やしよ
うま)(12:30) 郷土料理試食(昼食)(13:20) チェックイン(14:00)
健康チェック(14:30) 和かんじきづくり(16:30) 夕食(18:30) 鬼
島太鼓鑑賞(19:40)

2日目(2/21 木) 内山和紙ハガキづくり・郷土料理体験・民話聴講・スノートレッキング・
馬曲温泉・健康講座「温泉療法・入浴法を学ぶ」「自然の回復法を学ぶ」
朝食(7:30) 健康チェック(9:00) 移動 内山和紙づくり(10:00)
移動 郷土料理体験/郷の家(12:00) 移動 スノートレッキング(13:30)
移動 健康講座(「温泉療法・入浴法」)(15:00) 移動 馬曲温泉(16:
00) 移動 夕食(18:30) 健康講座(「自然の回復法を学ぶ」)(20:00)

3日目(2/22 金) 健康講座「食の基本と体質別食事法」・そば打ち体験・フリータイム
朝食(7:30) 健康チェック(9:00) 移動 そば打ち体験・試食(11:00)
移動 フリータイム(13:00) 夕食(18:00)

4日目(2/23 土) 健康個人面談・モニターインタビュー・解散式・直売所
朝食(7:30) 健康チェック(8:30) 健康個人面談(9:00) モニター
インタビュー(9:15) 昼食(11:45) 解散式(13:00) 移動 農産物
直売所(13:45) 移動 長野駅 到着(16:00) 長野発着コース解散 長野駅(16:
48 発あさま 540) 東京着(18:32) 東京発着コース解散

〔宿泊〕全日程 ホテルパノラマランド木島平

5 . 実施状況

1日目(2/20 水)

オリエンテーション

会場：1階ロビー（ホテル内）

司会：木島平村

内容：木島平村より歓迎挨拶の後、ツアー趣旨の説明。続いて、村の紹介（人口1,500人、農業・観光を基幹産業とし、有機栽培に力を入れた「有機の里」推進係りを役場に設置している など）、参加者、ツアースタッフの自己紹介、添乗員よりツアー行程の説明があった。



オリエンテーション

郷土料理づくり、試食（昼食）

会場：ビタミンレストラン（ホテル内）

講師：地元の方々（女性3名）

内容：伝統料理である「おやき」と「やしろうま」づくりを体験。「やしろうま」は米粉にぬるま湯を少しずつ加えながら耳たぶほどの固さまで練り、食紅などを用い生地に練りこみ模様を付けた。「おやき」は予め用意してあった生地で具を包んだ。昼食の笹寿司を食べながら、それらが蒸しあがるまで待った。参加者からは「おいしい」「どこか懐かしい味」と好評であった。



「やしろうま」づくり

健康チェック

会場：会議室（ホテル内）

講師：中嶋研二

内容：体重、体脂肪率、血圧、血中酸素量、などを測定。測定終了後には、検査内容についての解説と、自己の健康状態を把握するための講義があった。健康とは、身体だけではなく、精神的にも健やかでなければ健康とはいえないのではないかなど、改めて「健康」を意識したとの声もあった。



自律神経のうごきをチェック

和かんじきづくり

会場：多目的ホール（ホテル内）

講師：内野貴雄氏

内容：昔から地元では冬期間に使用されている和かんじきを作成。現在も販売されており、地元の方々には馴染みの深いもの。材料は、根曲がり竹とロープ。つくり方は複数あり、今回はその一例を実践。講師の親切な指導により、翌日のスノートレッキングで使用する和かんじきを全員完成させた。



「和かんじき」づくり

夕食（地元の食材をつかった料理）

会場：ビタミンレストラン（ホテル内）

内容：地元の食材をできるだけ使った料理。手の込んだ品が多くいずれも美味しいものだったが、参加者からは特にヤーコンを用いたもの（天ぷらや酢付けなど）が好評だった。



地元食材を活かした夕食

鬼島太鼓鑑賞

会場：多目的ホール（ホテル内）

出演：鬼島太鼓

内容：過去、幾度もの受賞経験のある鬼島太鼓を体感した。小学校3年生から高校3年生までがひとつとなりつくりだす演奏に感動。「素晴らしかった」「また観に来たい」との声が聞かれた。後半には、参加者も実際に教えてもらいながら太鼓を叩き、一緒に楽しみながら交流をした。



鬼島太鼓鑑賞

2日目（2/21 木）

健康チェック

会場：会議室（ホテル内）

講師：地元保健婦（2名）

内容：血圧の測定。



血圧測定

内山和紙づくり

会場：内山和紙体験の家

講師：上埜暁子氏

内容：原料は「こうぞ」と呼ばれるクワ科の落葉低木であり、乾燥、雪上に天日干しにするなどの工程を経て、和紙の材料となる。参加者は、その材料を木枠ですくって水分を切り、はがきを3枚制作。冷たい水にふれながらの作業であったが、各々はがきをデザインしながら、楽しんで体験した。



和紙づくりの説明を受ける

郷土料理体験

会場：農民芸術ふう太の杜の「郷の家」

講師：農民芸術ふう太の杜の皆さん

内容：「郷の家」での昼食。地元の方々に作っていただいた郷土料理を味わった。「郷の家」は築120年あまりの古民家であり、柱の色がその年月を表していた。囲炉裏ではニジマスを焼いたり、汁ものを温めたり、大変風情があった。人参の白和、芋なます、虹鱒の姿焼等、全14品を味わった。



郷土料理

民話の聴講

会場：郷の家

講師：農民芸術ふう太の杜 藤田恵子氏

内容：昔から木島平に伝わる民話「高社と斑尾山の背比べ」などを聴講。囲炉裏や炬燵で暖を取りながら、地元の言葉（方言）で語られる民話に、みなさんタイムスリップしたかのように引き込まれ、「童心に返ったようだった」との感想も聞かれた。



語りべによる民話

スノートレッキング

会場：馬曲鳥甲林道

講師：内野貴雄氏

内容：初日に制作した和かんじきを履き、トレッキングに出発。前日に降った雪の影響で予定より短いコースとなったが、途中、カモシカに出合ったり、休憩時には内野氏から動物の足跡についてガイドブックを用いた説明があるなど、雪の上を楽しみながら歩くことができた。



和かんじきでのトレッキング

健康講座「温泉療法・入浴法」

会場：郷の家

講師：中嶋研二

内容：温泉の効能や、効果別の入浴法を学習。ふだんは、特に健康との関係も意識することなく入っていた温泉にも、身体に良い入り方があるとの講義に、参加者も勉強になったとの感想もあった。



温泉療法などを学ぶ

馬曲温泉

会場：馬曲温泉「望郷の湯」

内容：馬曲川の上流、山ふところからの眺めはとてすばらしく、高社山を眼前にし、トレッキングでの疲れを癒した。「雪景色は絶景だが、是非、他の季節も来て、紅葉や新緑の景色も眺めたい」という声も聞かれた。



露天風呂からの景色

夕食（地元の食材をつかった料理）

会場：ビタミンレストラン（ホテル内）

担当：料理長

内容：夕食の内容について料理長から説明があった。この日も、地元で取れた食材を沢山用いた料理で、好評だった。



料理長より料理の解説

健康講座「肩こり」

会場：多目的ホール（ホテル内）

講師：中嶋研二

内容：2人1組になって互いの体の部位を押ししたり、ほぐしたりすることで、自分たちだけで、腰痛、肩こりの緩和や疲労回復ができる方法を学んだ。ツアーから帰宅後も、お金もかけずに自分たちだけでできる方法とあって、参加者は熱心に習っていた。翌日も、腰の痛みが和らぐなど効果があったとの声が聞かれた。



疲労回復方法を実践

3日目（2/22 金）

健康チェック

会場：会議室（ホテル内）

講師：地元保健婦（2名）

内容：血圧の測定。



血圧測定

健康講座「食」

会場：会議室（ホテル内）

講師：中嶋研二

内容：健康長寿の基本となる「食」についての講義は、旬のものを食べることの意義も示されるなど、普段意識しないで食べている食べ物を違った切り口で見つめ直す機会が提供された。



「食」について学ぶ

そば打ち体験

会場：たかやしろ観光交流センター

講師：木島平村そば打ち研究会の皆さん

内容：講師の丁寧な指導のもと、粉をまぜる、水まわし、まとめ、練る、ヘソ出し、延し、切るといふそば打ちの工程を習った。参加者はほとんど初心者ばかりだったが、美味しいそばができたとの喜びの声があがっていた。



そば打ちを教わる

フリータイム

会場：木島平 EAST

内容：自由時間には、ホテル周辺を散策したり、ホテルのすぐ横にあるスキー場でスノーボードなどを楽しむ参加者が見られた。



スノーボードの体験へ

フリータイム

会場：多目的ホール（ホテル内）

講師：中嶋研二

内容：自由参加によるスポーツ吹き矢の体験講座では、呼吸法の訓練から始まり、精神統一をして5 m先の的に吹き矢を当てるゲームが行われた。意外な楽しさに、参加者はゲームに没頭。静かな様子とは裏腹に適度な疲労感が得られる運動となった。



吹き矢を体験

夕食

会場：ビタミンレストラン（ホテル内）

内容：ビュッフェ形式



和・洋・中のビュッフェ

4日目（2/23 土）

健康チェック・健康個人面談

会場：会議室（ホテル内）

講師：中嶋研二

内容：血圧測定のと、初日に行った健康チェックや質問表をもとに、フィジカル、メンタル両面について個人面談を行った。4日間のモニターツアーで数値が良くなったという参加者は喜んでいた。



体の調子など個別に相談

閉会式

会場：多目的ホール（ホテル内）

進行：木島平村

内容：木島平村からモニターツアー参加へのお礼の挨拶があり、木島平産の農産物を加工したお土産も配られた。参加者もツアーを楽しんだ様子で、再訪の約束も交わしながら名残を惜しんでいた。



閉会式

6. モニターアンケート結果

(1) モニターの属性：

参加者の男女比は半々であり、年代は1人(20~29歳)を除いて60歳以上であった。
 居住地は東京都、兵庫県のほか、長野県の近隣地域からの参加もあった。

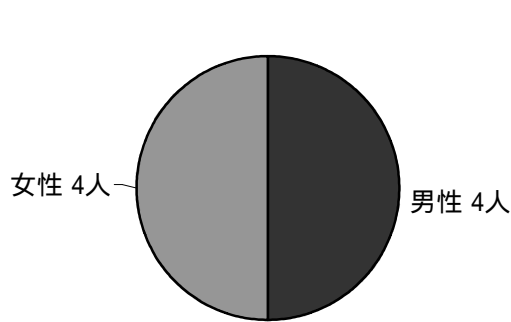


図 4-1. 性別

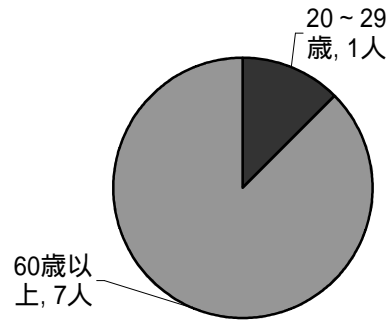


図 4-2. 年代

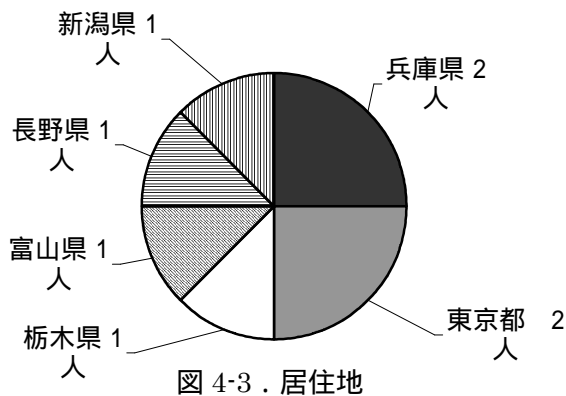


図 4-3. 居住地

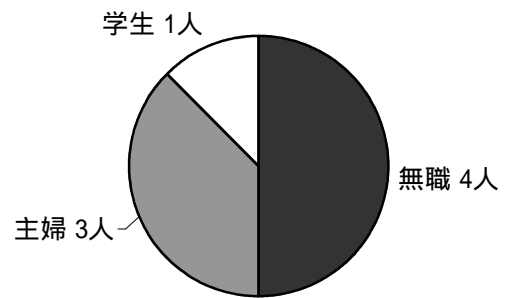


図 4-4. 職業

(2) ツアー参加に当たって：

モニターツアーを知ったきっかけ

今回のモニターツアーを知ったきっかけは「旅行会社からの紹介で」「自治体からの紹介・口コミで」が各3人、次いで「知人からの紹介・口コミで」が2人だった。

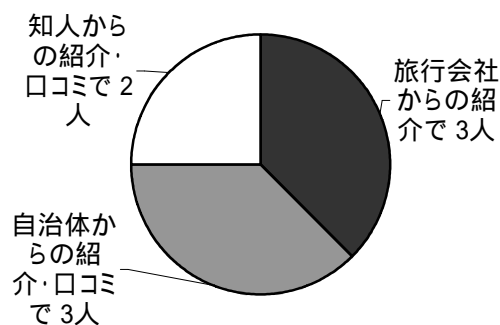


図 4-5. モニターツアーを知ったきっかけ

モニターツアーへの参加理由

今回のモニターツアーへの参加を決めた理由は、「モニターツアーの地域が魅力的だから・一度は行ってみたいから」が最も多く、次いで「健康長寿観光というテーマに興味があったから」「モニターツアーの内容が充実しているから」が多かった。また、「モニターツアーの地域をよく知っているから・前にいったことがあるから」との回答もあり、リピータの参加もあったことがわかる。

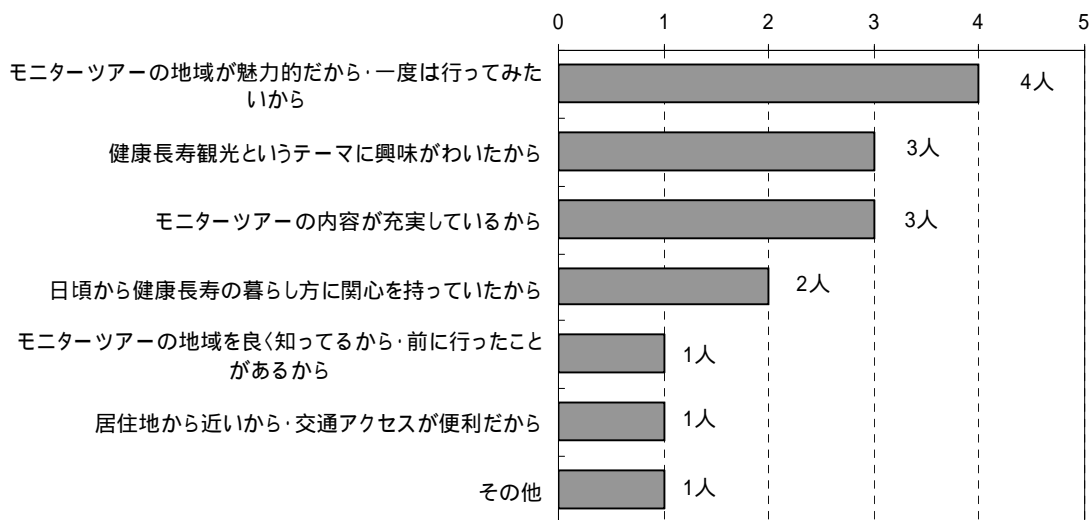


図 4-6 . モニターツアーへの参加理由

モニターツアーへの参加形態

今回のモニターツアーに誰と一緒に参加したか尋ねたところ、「一人で」が4人で最も多く、次いで「夫婦で」「親戚と」であった。

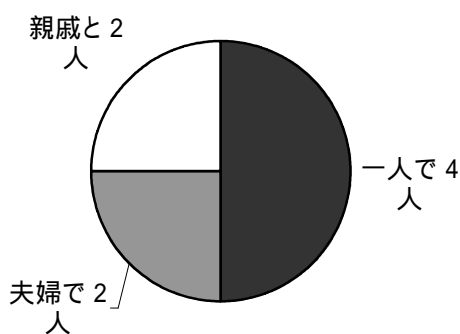


図 4-7 . モニターツアーへの参加形態

(3) ツアー形態の評価：

モニターツアーの日数

モニターツアーの日数については「適度な日数だと思う」という回答が7人と最も多かった。「4泊～5泊の方が良い」との回答も1人あった。

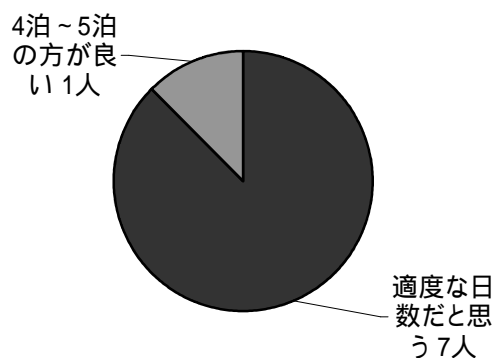


図 4-8 . モニターツアーの日数

モニターツアーのスケジュール

モニターツアーのスケジュールについては「少しプログラムを詰め込みすぎ」「もっとゆっくり過ごせる方が良い」が各3人と多く、「適度なスケジュールだと思う」との回答は2名であった。

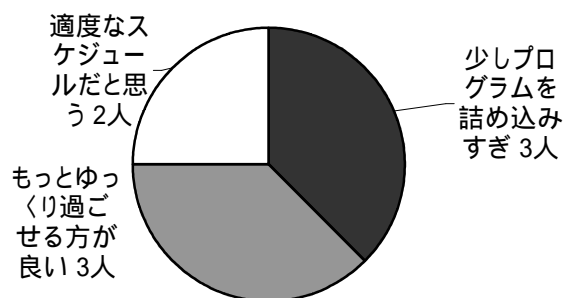


図 4-9 . モニターツアーのスケジュール

モニターツアーの形態

モニターツアーの形態については「参加者が自由に行程やプログラムを選択できるようにした方が良い」が多く、「団体行動も悪くないが、もう少し自由行動の機会を増やした方が良い」や「団体行動を少なくして、オプションツアーを増やした方が良い」との回答もあり、自由度の高いこと、自ら選択することを好む傾向にあると考えられる。ただし、「団体行動が多いので参加者の交流が深まって良い」との回答も2人からあった。

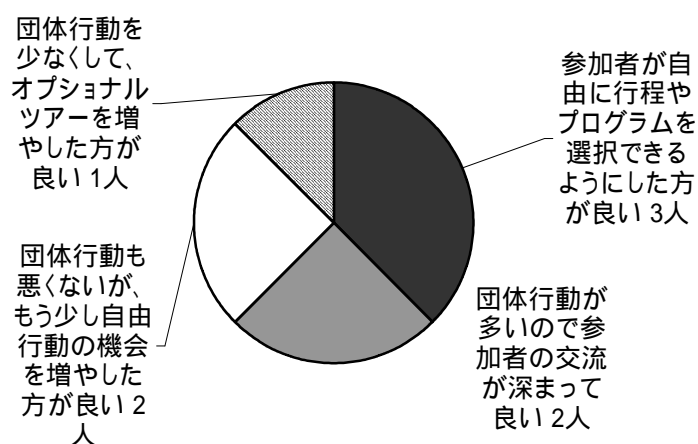


図 4-10 . モニターツアーの形態

(4) プログラム等の評価：

ツアー内で実施した各健康長寿プログラムについて満足度を尋ねたところ、全てのプログラムで「たいへん満足した」「ある程度満足した」という回答が多かった。以下に各プログラムについて、自由記入欄に書かれた主な意見をあげた。

健康チェック・健康相談の満足度<初日・最終日の健康チェック、毎朝の血圧測定>

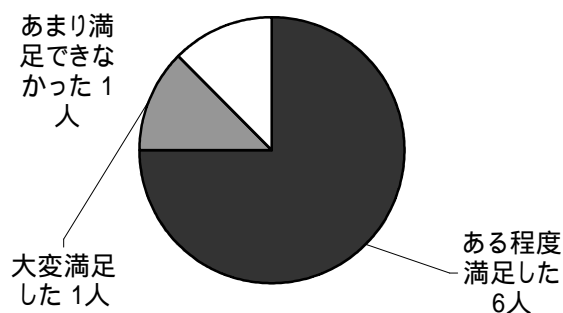


図 4-11 . 健康チェック・健康相談の満足度

【自由記入】

- ・日頃の間人ドック、健康診断等でない内容や発想で、時代の流れにそった今後の健康管理に活かしたいと思った。
- ・いろいろなことを体験でき満足した。

- ・中嶋先生の健康チェックは初めてだったが、やり方に色々あるものだと感心した。日頃一番気にしていた事を相談した。チェックの値は最初より2度目に計った時のほうが良い結果がでた。
- ・病院で受ける健康診断とは違う方法で、自律神経の動きをチェックしてもらったり、心理テストのようなものもあり、興味があった。

健康講座・セミナーの満足度<中嶋研二氏による健康をテーマとした講座>

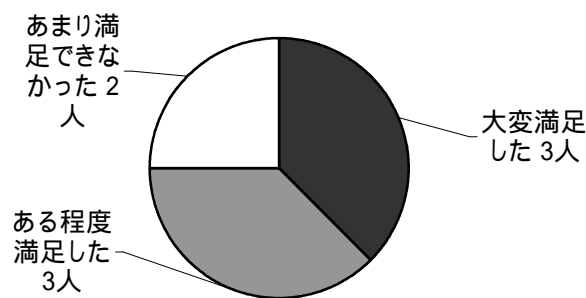


図 4-12 . 健康講座・セミナーの満足度

【自由記入】

- ・2日目の夜の実技指導が良かった。
- ・講座では多くの内容があったが、私に関心を持ったのは「医師にかからなければ健康である」のではなく、歴史的にみて、また奥深い理論に基づくものであるということに満足。ゆっくりと資料を拝読し、少しでも実践してみたいと思う。
- ・健康講座・セミナーの時間はちょっと長すぎて大変だった。
- ・内容のレベルが高く難しかったが、大学生になったような気にもなり、懐かしく若返った気分になった。家で復習・反復し、簡単なものから実行したい。
- ・肩・腰のこりをほぐす方法を教えてもらったので、自分でできるところは実行してコリをためないようにしたいと思う。

自然体験・ウォーキングの満足度

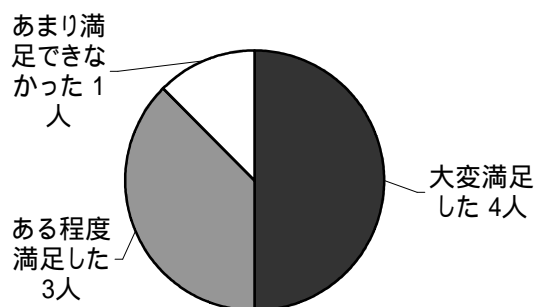


図 4-13 . 自然体験・ウォーキングの満足度

【自由記入】

- ・木島平の冬は来たことがなかったので、雪景色だけで満足。ウォーキングでカモシカを見ることができて満足した。
- ・日頃より登山や歩くスキーを行っているため、ウォーキングの距離が短すぎた。
- ・かんじきの体験はほとんどないため、雪との接触の感触など、今後の冬場の体力増進や連帯意識を高めるためにも良い経験をしたと思う。
- ・雪の中でのウォーキングは初めてで、自然体験ができ、とてもうれしかった。
- ・かんじき作りが出来て嬉しかった。またそれを使って歩き、さらに嬉しかった。ずーっと半日位かんじきウォーキングをしていたかった。
- ・輪かんじきの製作は初めは難しかったがだんだん楽しくなった。昔の方の知恵は身近な物を工夫して手作りし使い勝手の良い物を考えた。現在は機械に頼りすぎだと思う。昔の方の知恵を伝えていって欲しい。古きよき時代を懐かしく思い出した。
- ・カモシカに出会えてラッキーだった。

郷土食・健康食などの満足度

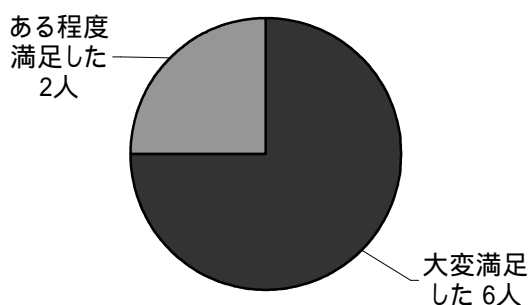
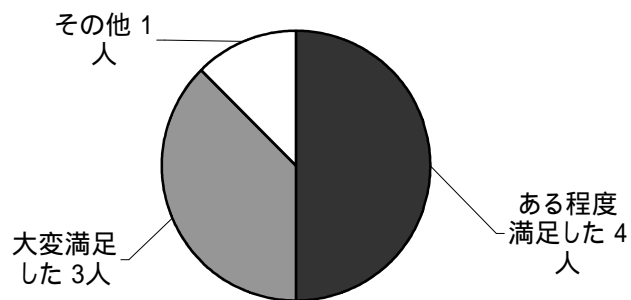


図 4-14 . 郷土食・健康食などの満足度

【自由記入】

- ・1品を少なく、量も少なめに。
- ・”郷の家”、”交流館”ともに大満足。
- ・これまで家庭において料理されたもの（出されたもの）を食べる生活であり、このことについても今後の課題。
- ・体にも良く、おいしく食べた。
- ・郷土食は一番の楽しみと言ってよい。種類も多く、本当においしかった。材料は長岡でもあるので家で作りたい。郷土食を食べるために、また再来したい。
- ・地元の方に親切に教えてもらい、初めてやししょうまとおやきを作り楽しかった。レシピをもらったので是非家でやってみたいと思うが、おいしい野沢菜が手に入るだろうか。民話の里で炭火で焼いたやししょうまは、香ばしい風味だった。保存食に良いと思う。
- ・地域に密着した食事を口にすることが出来、満足した。

文化体験・住民交流などの満足度



【その他】住民交流の方法は、日本人は下手なので仕方がないのか。

図 4-15 . 文化体験・住民交流などの満足度

【自由記入】

- ・文化体験はある程度満足したものの、住民交流については少し足りなかったと思う。これは滞在日数とも関係があると思うが。
- ・住民の方は皆親切にしてくださり、温かく感じた。
- ・紙すき、そば打ちは初めてだったが、それなりに満足した。打ちたてのそばは忘れられないほど美味だった。郷の家の方、紙すきの方、そば打ちの方、役場の方など皆さん感じがよかった。鬼島太鼓の皆さんは素晴らしかった。長岡にも来てもらいたいと思った。NHKテレビに出演し、全国の若い人達に刺激を与えてほしい。
- ・鬼島太鼓の素晴らしさに感動した。伝統を受け継がれるチームワークの良さに胸を打たれた。腹の底に響き、元気な皆のパワーをもらった。
- ・地域に根をおろした文化、素朴な生活等に触れることが出来、有意義な日々だった。鬼島太鼓の演奏が楽しかった。

宿泊滞在・温泉保養などの満足度

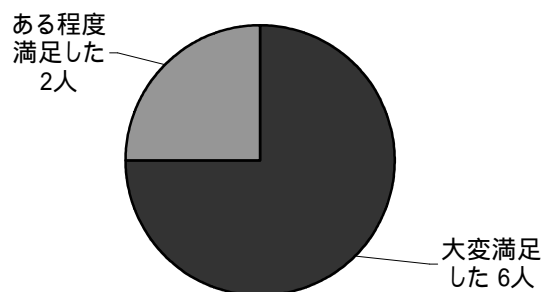


図 4-16 . 宿泊滞在・温泉保養などの満足度

【自由記入】

- ・クアゾーンが好き。食事については量が多すぎる（食糧不足の時代に育った自分達にはもったいない。食べすぎになってしまう）
- ・旅（観光旅行）という面では十分満足だが、滞在型体験としてみると、どうかなという考えも持っている。
- ・ホテルではお風呂も温泉もあり満足したが、スタッフのサービスはまだ十分ではないと思う。
- ・1人で1室占領でき、これほどのぜいたくはない。3泊同じホテルのため、無駄がなく、よかったと思う。料理も美味で館内は広く、掃除はよくされている。馬曲温泉はお湯がきれいで見とれた。景色はもちろんだが。
- ・ホテルの食事は毎晩献立が変わり、その1品1品に工夫があり素晴らしいと思った。地元の食材が活かされ、特にヤーコンが美味しかった。ローストビーフと大根おろしのタレがとてもおいしかった。お風呂も結構だった。是非、夏山と秋のりんご狩りにも来たい。
- ・心身ともにリラックスでき、大変満足した。

（5）健康長寿観光の効用：

モニターツアー参加による、健康長寿に対する意識の変化

今回のモニターツアーに参加したことによる、健康長寿に対する意識の変化について尋ねたところ、「今までも日常生活で意識していたが、より一層意識が高まった」が最も多く、次いで「今までは漠然とした関心だったが、具体的な意識を持つようになった」が多かった。

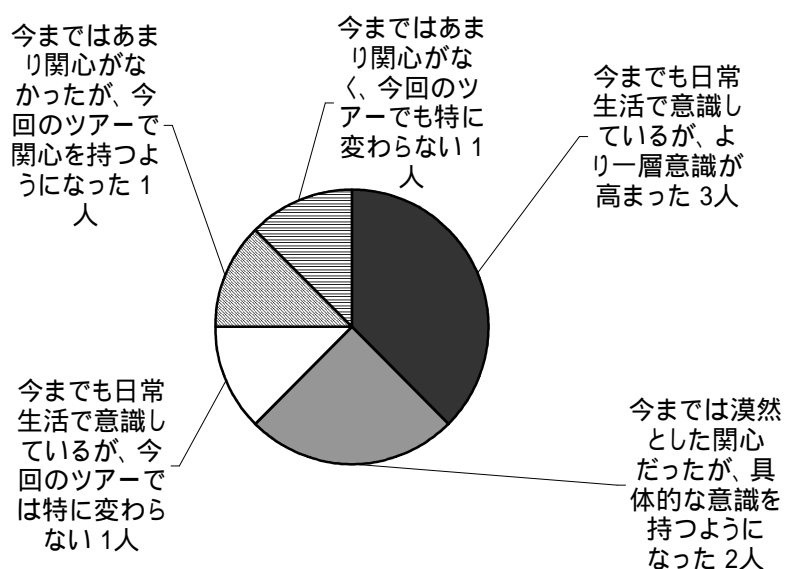


図 4-17 . 健康長寿に対する意識の変化

健康長寿の大切さや楽しさを実感できたプログラム

今回のモニターツアーのなかで健康長寿の大切さや楽しさをとくに実感できたプログラムについて尋ねたところ、「自然体験・ウォーキング」が最も多く、次いで「郷土食・健康食」が多かった。

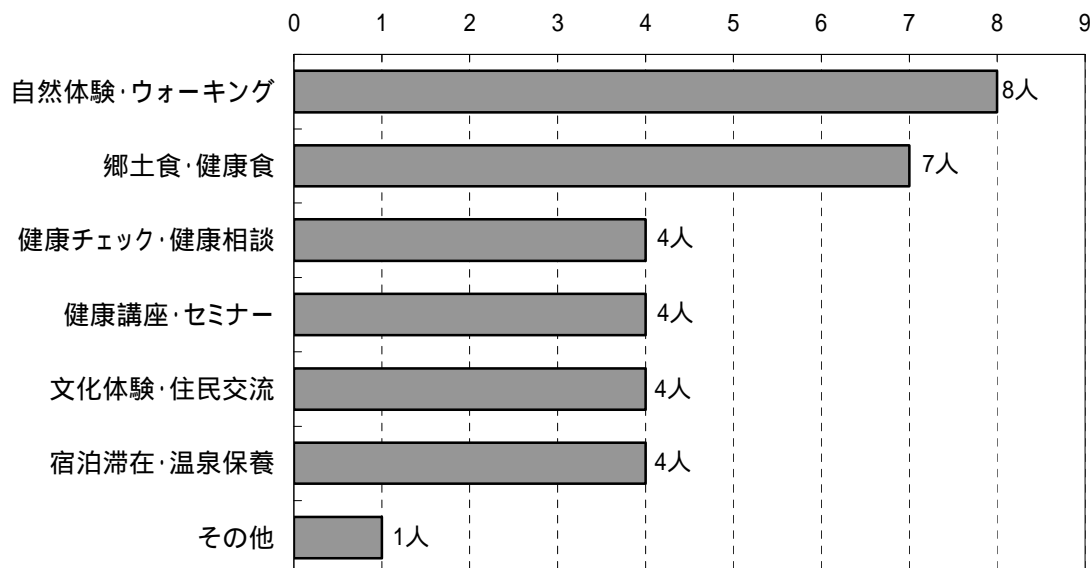
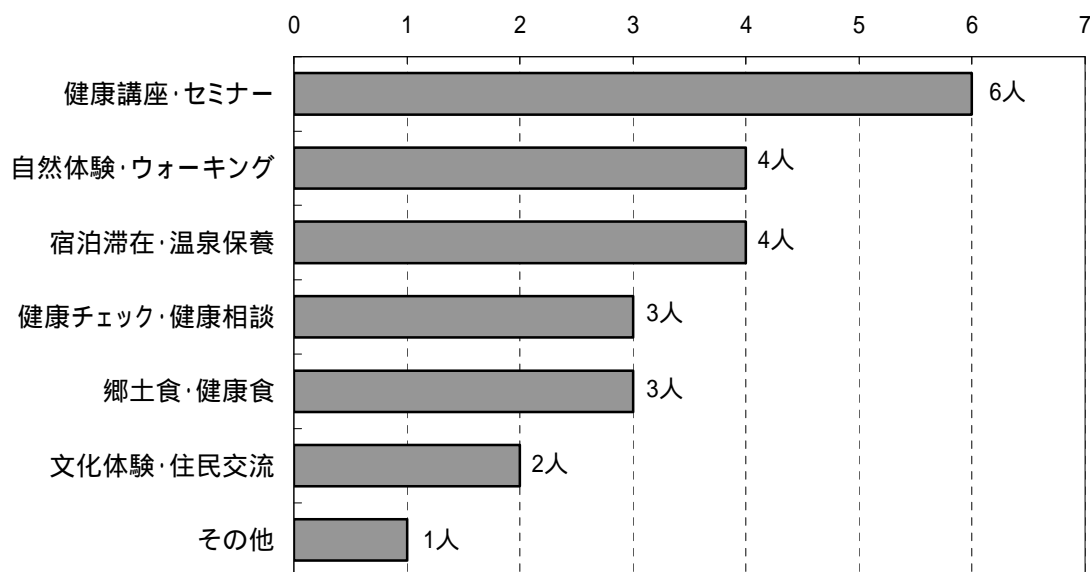


図 4-18 . 健康長寿の大切さや楽しさを実感できたプログラム

【その他】カンボジア留学生の参加者から楽しいお話が聞けた事。

今後の健康長寿の暮らしに役立つと思うプログラム

今回のモニターツアーの中で、今後の健康長寿の暮らしに役立つと思うプログラムについて尋ねたところ、「健康講座・セミナー」が最も多く、次いで「自然体験・ウォーキング」「宿泊滞在・温泉保養」が多かった。



【その他】積雪と厳寒の中で自然に触れ、地元の美味しい食材の手料理は体に優しいと感じた。

図 4-19 . 今後の健康長寿の暮らしに役立つと思うプログラム

モニターツアーの効用

モニターツアーに参加して、からだの健康やこころの健康にどのような効用があると感じたかについて尋ねたところ、「豊かな自然の中で過ごすことで、からだやこころのストレスが和らいだこと」「ウォーキングなど、健康なからだづくりの実践方法を体験できたこと」が多かった。

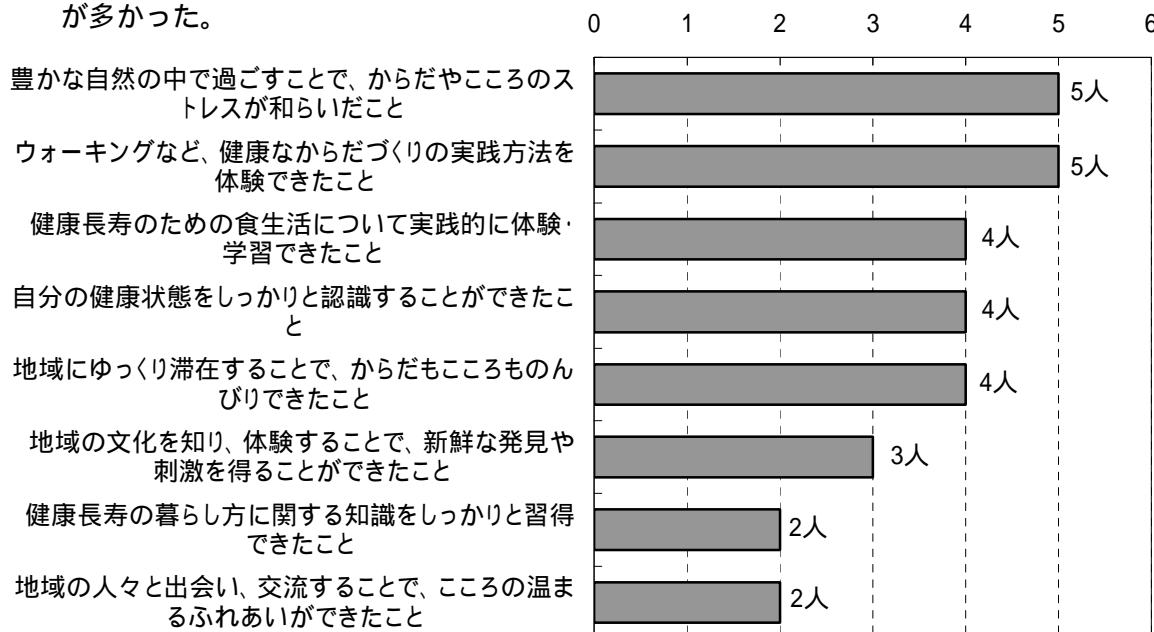


図 4-20 . モニターツアーの効用

今後の健康長寿観光への参加意向

今後の健康長寿観光への参加について尋ねたところ、「時々参加したいと思う」が最も多かった。

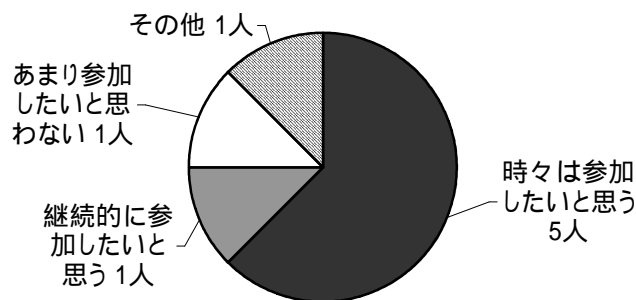


図 4-21 . 今後の健康長寿観光への参加意向

(6) モデル地域について：

今回訪問したモデル地域の魅力

今回訪問した木島平の魅力について尋ねたところ、「豊かな自然環境」が最も多く、次いで「美しい景観」、「地元の食材・郷土料理」、「快適な滞在・保養施設」、「地元の人々のおもてなし」の順に多かった。

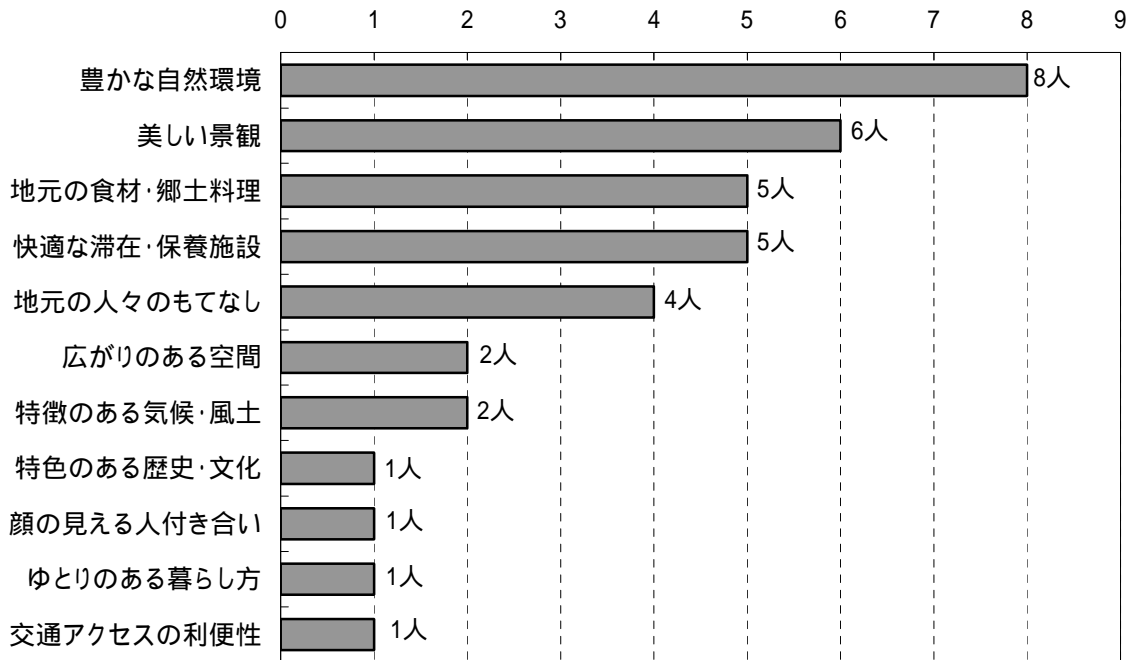
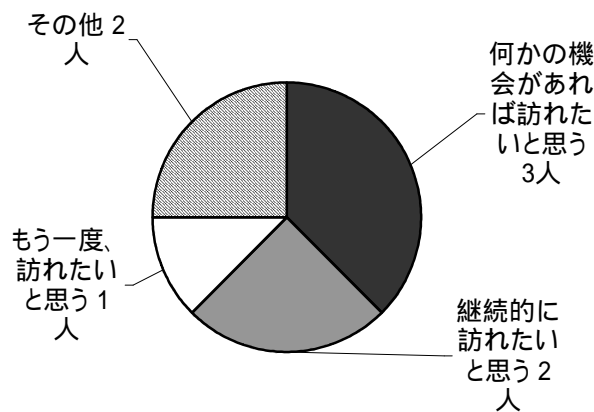


図 4-22 . 今回訪問したモデル地域の魅力

今回訪問したモデル地域への再訪意向

今回訪問した木島平村への再訪意向について尋ねたところ、「何かの機会があれば訪れたいと思う」が最も多く、次いで「継続的に訪れたいと思う」であった。その他として「次回は主人共々訪れたい」という回答もあった。



【その他】次回は主人共々訪れたい。

図 4-23 . 今回訪問したモデル地域への再訪意向

今回訪問したモデル地域との関わりにおける期待や希望

今回訪問した木島平村との関わりについての期待や希望について尋ねたところ、「何度も繰り返し訪れるような地域との関わりを作りたい」が最も多く、次いで「地域に一週間以上長期滞在」「地域に親しい友人や仲間を作りたい」が多かった。

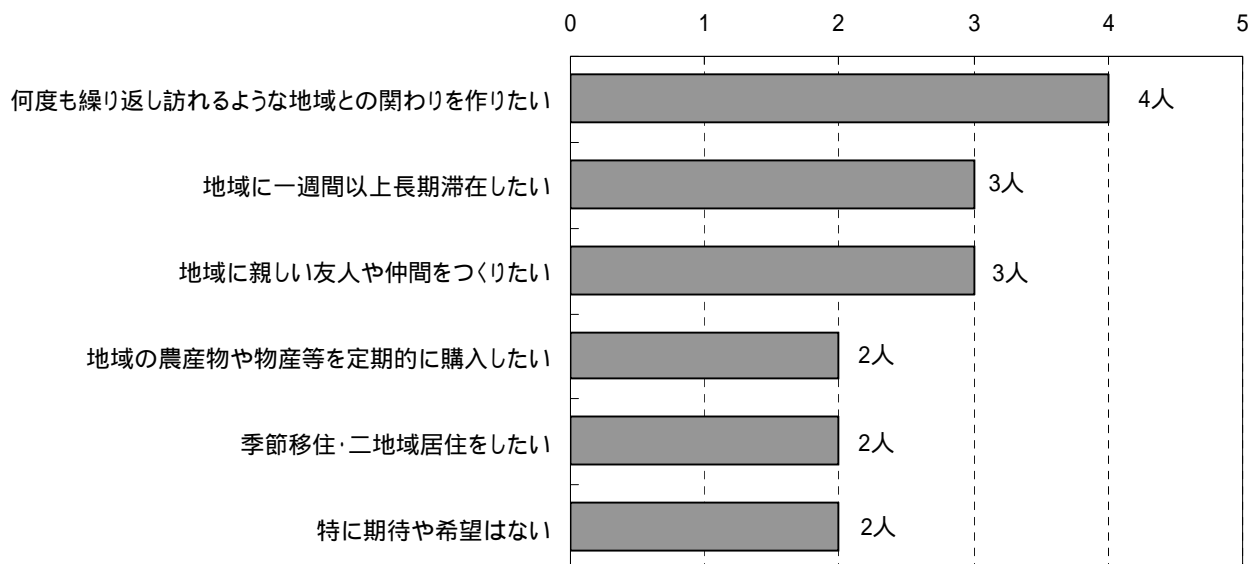


図 4-24 . 今回訪問したモデル地域との関わりにおける期待や希望

(7) 自由記述・ヒアリングから：

印象にのこったプログラムなど

- ・今回のモニターツアーはいろいろ体験でき、とても楽しかった。特に自然の中でのウォーキングは満足だった。また、窓から自然の景色を見ることができ、うれしく思った。(カンボジア留学生)
- ・郷土の体験プログラム(料理、紙すき、かんじきづくり、鬼島太鼓鑑賞など)はよかった。
- ・鬼島太鼓は迫力があつた。あれほどまで上手になるには相当な努力が必要なのだと感動した。村の財産だと思う。
- ・地元食材を使った手の込んだ料理に満足した。
- ・「郷の家」で手料理を頂き、いろりを囲んで語り部による昔話に聞き入った。旅情あるあの空間でお話に引き込まれた。
- ・おくどさんのお釜で炊いたご飯とそのおこげ、にじますの炭火焼、じゃが芋の煮っころがし、野沢菜の漬物、干し柿の天ぷら等珍しいものばかりだった。

プログラムの改善点・アイデアなど

- ・プログラムは興味深かったものの、プログラムが多く、時間のゆとりがなかったように思う。もう少し余裕（自由時間）がほしかった。
- ・プログラムの間に時間的な余裕があると、気持ちの入り方が違うと思う。
- ・日中は、体を動かすプログラム、夜は、知識を取り込むプログラムにするとよい。
- ・自製のかんじきを履いての雪原トレッキングが楽しかったが、もう少し距離を歩きたかった。
- ・そば打ち体験は、すべての工程をひとりで取り組みたい。
- ・3泊4日のうち、1泊は民泊でもよいと思う。
- ・食事は大変美味しかったが、全体として量が多く、世代的に食事を残すことは「もったいない」という考えがあるので、心苦しい感じがした。
- ・高齢者の場合は、量はあまり食べられないので、少ない量で品数が多い方がうれしい。また、目でも楽しみたい。
- ・調理法は、あまり手の込んだものでなくてよいので、地元の食材が活きる方法がよい。

木島平への要望

- ・木島平には美味しい食材があるので春にも来てみたい。
- ・春や夏にウォーキングをしに来たい。そのときは内野さんにまた案内してもらいたい。そのようなイベントがあったら是非、参加したいと思う。
- ・ウォーキング仲間でよく一緒に歩くが、ただ歩くのみ。木島平では、ウォーキングだけではなく、今回のような健康面のサポートをする（健康チェックや健康講座も受けられる）ような内容にするとよいと思う。
- ・木島平に友だちをつくりたい。そして何度も訪れることで第二の故郷になると思う。
- ・農繁期に農作業の手伝いをしながら民泊することに興味がある。地元の人と交流しながら、自分で育てる喜びがあり、安全な食の確保もできるのでとても興味深い。
- ・農業を中心とした村であるから、田植え、種まきの時期と収穫時期の2度に渡って訪れるツアープログラム（公民館に宿泊、自炊）があったらよい。（実際、取組んでいるところもある）
- ・地域の行事に参加（お手伝いなど）してもらうことも、地元の人々と交流ができてよい。既に他の市町村で取り組んでいる（能登島『こうだの火祭り』など）ところもあるので、木島平としての特色を出し、差別化できる内容にしないといけない。
- ・ツアーの開催は土日のほうがよい。
- ・ひとり暮らしの友人が多いが、意外と予定が合わないので、一人でも参加できるようなツアー（一人部屋追加料金が1,000～1,500円程度）があるとよい。
- ・参加者の年齢層を段階別にする（例えば50歳台～、親子連れの体験や学生の中山間地域活性化のための体験、さらには中高齢60歳後半～70、80歳の方をメインにしたものなど）。

木島平の観光に関するアドバイス

- ・「郷土的なもの（芸能、料理など）」への興味は、個人差があるのでプログラムに盛り込むと来ない人がいるかもしれない。オプションにしてもよいかと思う。ただし、村として主張したいもの（「これぞ木島平！」というもの）は、半ば強制的にでも体験してもらおうようにしたほうがよいのではないだろうか。
- ・年間を通して全国各地でツアー。無理な注文だとは思いますが年間通しての予定表ができればと思う。
- ・ツアーの日数は地域、場所によって異なるが、3~4日、5~6日、10日間位など。（例：5~6日なら3泊ホテル（旅館）、2泊民宿、公民館など）
- ・具体的な内容、行事などについては、主催者におまかせになるが、例えば宿泊所について、公民館、旧校舎（廃校になった校舎）での参加者の合宿など。
- ・冬期では農業であれば栽培体験は無理だが、春夏秋ならば田植え、野菜・果物作りなど（米作なら5月田植え、9~10月稲刈り、野菜・果物等はかなり期間調整が出来ると思う）。このことについて、いくつかの県で行われている。
- ・初めは個人よりツアーの方が普及・発展しやすいと思う。まず、日数は2泊3日~1週間くらいがよい。健康チェック、講座、セミナー、郷土食、文化・郷土芸能鑑賞等は団体行動とし、ウォーキング、そば打ち、紙すき等体験類は選択とし、宿泊日数も選択とする。今1人の方が多いので1人部屋も用意したほうが参加しやすい。それなりに皆忙しいので年間計画があれば参加できる可能性は高くなると思う。
- ・都会でリタイアした人たち（家族を含む）に村から呼びかけ、あいている畑を指導者のもとに共同で作り、出来た物を分かち合う。収穫の喜びと野菜の味にきっと感動することと思う。子供たちの食育にもよし、国産の安全、素晴らしさを知ることができると思う。
- ・通常の観光ツアーでは、食事の用意などすべてサービスしてもらおうが、民宿などに泊まり、自分たちで食事をつくることもしたい。
- ・宿泊施設は、民家だけでなく、公民館や廃校を整備したもので、安く泊まることができればよい。また、ホテルの場合、連泊時のシーツ交換は3日くらいは必要ないので、安く泊まりたい。
- ・地元の人たちと話す機会がほしいが、ホテルでは従業員 - 客の関係となってしまう。民泊のほうがよい。

その他・ツアー全般について

- ・数回訪れているが、郷土料理、民話聴講は初めての体験であった。
- ・健康についての講義がよかった。親切な先生だった。いままで気がかりだった健康についてのことを訊くことができよかった。
- ・官に頼らない仕組みをつくらないといけない。
- ・健康チェックの数値が改善されてうれしかった。
- ・ネームプレートだけではなく、都道府県、市町村が入った名簿があったらよかったと思う。（個人情報保護法に触れない程度に）

- ・木島平村の眺望のよい馬曲温泉が魅力。
- ・自分の故郷より、木島平村をよく訪れる。自分の故郷だと思っている。
- ・おもてなしの心に感謝したい。(そば打ち体験時に、てんぷらやヤーコンの羊羹を出してくれた)
- ・役場の方もとても親切にしてくれた。(食事には、自宅から漬物などを持ってきてくれた)
- ・やしょうまづくりなど、地元の人が親切に教えてくれたことはうれしかった。自宅へ帰って、友人につくり方を教えたい。

日帰りコースとして参加した、地元モニターの声を以下にまとめた

- ・飯山市(隣町)に住んでいるが、これまで郷土料理やそば打ち体験などしたことがなかった。今回のプログラムはいい機会になった。
- ・今後、このような取り組みがあったら参加したい。土日が望ましい。
- ・飯山付近で体験できないプログラムでないとならない。
- ・情報がないのでわからないことが多い。広報の方法を考えるとよいと思う。
- ・健康長寿に関連した講義「食の基本的な考え方」を聴いた。普段、何気なく食事をしているが、講義を聴くことでより健康を意識するようになった。日常生活で活かしたいと思う。
- ・講義を聴いて、食についての知識を得てからの食事(そば打ち、試食)は、有意義なものであった。
- ・講義の中で、身土不二(その土地で育った食材をその土地に住まう人が食べることが身体によいとされる考え)がよいという話があった。自分も作物を作っており、以前から自分で作った野菜を食べることは健康によいと感じた。今回の講義でその裏づけができて感銘を受けた。
- ・このような取り組みは、地元も健康であるために、継続して住民が参加できるような仕組みを作るとよいのではないだろうか。
- ・そば打ちは、体験したことがあったが1度で終わってしまった。継続的にできるプログラムがよいと思う。

7. モニターツアーの評価・課題

郷土食・健康食、自然体験・ウォーキング、健康講座の高い評価

アンケートにおいて、今回のモニターツアープログラムの中で「健康長寿の大切さや楽しさを実感できたプログラム」や「今後の健康長寿の暮らしに役立つと思うプログラム」について尋ねたところ、「自然体験・ウォーキング」との回答が多く、「モニターツアーに参加して、からだの健康やこころの健康にどのような効用があると感じたか」について尋ねた設問では、「豊かな自然の中で過ごすことで、からだやこころのストレスが和らいだこと」「ウォーキングなど、健康なからだづくりの実践方法を体験できたこと」がいずれも多かった。このことから、木島平の自然環境を活かしたウォーキングなどの運動プログラムへの関心や評価が高いことがわかる。

ウォーキングについては、自製の和かんじきを履いて雪の上を歩き、途中、動物（カモシカ）を見たり、足跡などを探しながら進み好評であったが、積雪の影響により予定より短いコースへ変更となり、参加者からはもう少し歩きたいとの声が多く聞かれた。

また、「郷土食・健康食」に関しては、満足度は高く、「健康長寿の大切さや楽しさを実感できたプログラム」としての評価は得られたが、「今後の健康長寿の暮らしに役立つと思うプログラム」としての評価には結びついていなかったため、「郷土食・健康食」に関心はあるものの、実生活への取り入れや継続は難しいと考えられていることがわかる。

全体のプログラムとして、自然の中で身体を動かすプログラムに興味や関心が高く、アンケート、ヒアリングの結果から農作業をしながら宿泊するという要望もあったことから、そのような企画への需要が高いことが明らかとなった。

健康講座・セミナーについては、ホリスティック研究所/VIP メディカル倶楽部代表で健康コンサルタント・理学博士である中嶋研二氏により、「温泉療法・入浴法」「自然の回復方法を学ぶ」「食の基本と体質別食事方」などの講義を実施したが、参加者からは「病院に行くまでもないが、日ごろから健康（身体）について気になっていたことを聞くことができよかった」などの声が聞かれ、「自然の健康回復法を学ぶ」での実践形式講座は特に好評であった。また、アンケートの中で「ツアーの参加によって健康長寿に対する意識の変化」について尋ねたところ、「具体的な意識を持つようになった」「より一層意識が高まった」との回答が多く、「健康長寿の大切さや楽しさを実感できたプログラム」を尋ねた設問では、「健康チェック・健康相談」および「健康講座・セミナー」に回答があったことから、本ツアーで実施した健康に関する講座の意義が確認された。

再訪や長期滞在の希望が多い

アンケート結果の図 4-23 で示されているとおり、ほぼ全員に木島平への再訪の意向が見られた。また、「木島平との関わりにおける期待や希望」について尋ねた回答において、「何度も繰り返し訪れるような地域との関わりを作りたい」や「地域に親しい友人や仲間をつくりたい」との意思があったことから、単に訪れるだけではなく、地元住民との関わりを希望していることがわかる。さらには、「今回のモニターツアーのスケジュールに少し余裕があったほうがよい」などの要望や「地域に一週間以上長期滞在したい」とのアンケート結果や「農業体験をしながら滞在する」こ

とへの要望もあったことから、地元住民との交流を持ちながらゆったりと自然を味わうことができるよう長期滞在ができる仕組みを確立する必要がある。

健康長寿観光にマッチした木島平の資源

長野県は、男性の平均寿命が全国 1 位、女性も全国 5 位（厚生労働省調べ「平成 17 年都道府県別生命表の概況」から）であり、健康長寿に対する地元の機運や認知度は高い。

今回の調査から「健康長寿」に対する資質として明らかとなった「自然豊かな環境」や「ウォーキング」、「郷土料理」、「心身を癒す保養施設（温泉）」、「地元産の安心・安全な食材」などを、木島平村は有している。たとえば、「自然豊かな環境」としては、ブナの森を中心としたカヤの平高原、「地元産の安心・安全な食材」としては、村を挙げた「有機の里づくり」の取り組みがある。地元産の食材は、最近の食の安全・安心への関心の高まりに見られるように、今後、益々のニーズが高まることが予測される。

また、木島平村では、参加者からの要望もあった「農業体験」「農家暮らし体験」なども既に提供し、健康長寿の暮らしを体験できるような取り組みがなされている。

受け入れ体制の確立と情報発信が課題

アンケート、ヒアリングの結果から、長期滞在、農家・民宿・公民館などでの滞在についての需要が明らかとなった。前述したとおり、木島平では「農業体験」「農家暮らし体験」を行っているものの、個人・団体を問わず、さらに幅広いニーズに対応できる宿泊施設の整備や情報提供・受け入れ体制の強化が課題である。また、現在、村の広報・発信手段として、都市（東京都調布市）にアンテナショップを開設したり、インターネットで「信州木島平村 田舎いい仲間交流サイト『い～なか交流館』（<http://www.kijimadaira-fan.jp/>）」を開設・運営しているが、今回のツアーモニターの声を聞くと、参加者の中での村の認知度は必ずしも高くなかった。しかし、これまで述べたように本ツアーの参加者の再訪意向が強いこと、また、木島平の健康長寿へのポテンシャルが高いことから、木島平の魅力についてより多くの発信を行い、木島平が持つ資源や取り組みについて周知を図ることが、村の健康長寿観光の展開の重要な鍵である。

なお、木島平村の隣接地域からの参加者へのヒアリングでは、「今後、このような取り組みがあったら参加したい。土日が望ましい。」との声や、「情報がないのでわからないことが多い。広報の方法を考えるとよい」とのアドバイスがあった。このことから、近隣市町村へも木島平の取り組みについて周知を図るとともに、「まずは地元の人が健康を維持する」という考えのもと、地元や周辺住民向けの健康長寿に関する取り組み（催し）を行う必要がある。

第5章 木島平モデル地区における健康長寿観光の展開方策

1. 木島平の健康長寿観光のテーマと基本姿勢

前章までにまとめた木島平の概要や特色、地域滞在型観光の取り組み、地域の観光資源や健康長寿資源、モニターツアーの実施結果などから勘案して、木島平村の健康長寿観光のテーマを「長寿県の健康休暇村・木島平」とし、図5-1に挙げた四つの基本姿勢を定める。また、こうした健康長寿観光による地域づくりを“健康休暇村運動”と名づけることとする。

木島平村の健康長寿観光を外部に発信するにあたっては、その発信力を強めるために、「ブナの森」「雪・スキー」「温泉」「スポーツ」「健康長寿文化」「有機の里」を六大イメージ核とした発信を行うこととする。

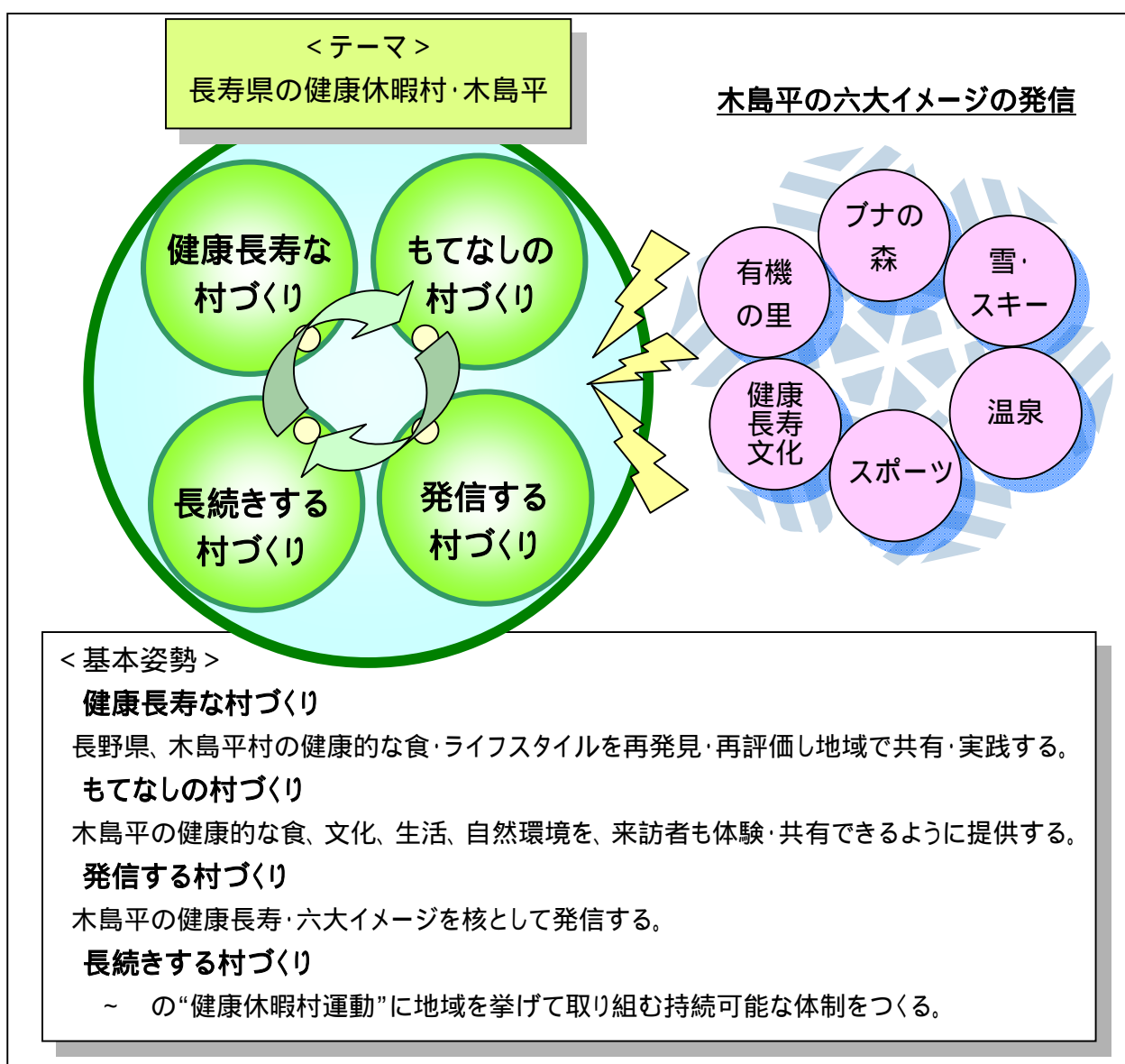


図5-1 木島平の健康長寿観光のテーマと基本姿勢

2. 木島平の健康長寿観光のニーズへの対応と地域への効果

木島平村では、スキー人口の減少傾向や少子化に伴うスポーツ合宿需要の減少、大都市圏（東京・名古屋）により近い類似地域と差別化した地域滞在型需要開発といった旅行市場での課題がある。健康的ライフスタイルづくりや中長期や反復的保養、生きがいやライフワークづくりといったような健康長寿をテーマとした新たな旅行ニーズへの対応が、その解決策として考えられる。

また、村内では、車中心の生活で歩く機会が失われ、健康への影響が心配されたり、過疎により孤立化する高齢者の生きがいづくりや交流促進が課題となっている。そうした外部の市場ニーズと村内の健康長寿に関する課題を結びつける方法の一つが、健康長寿観光の振興であると考えられる（図 5-2）。

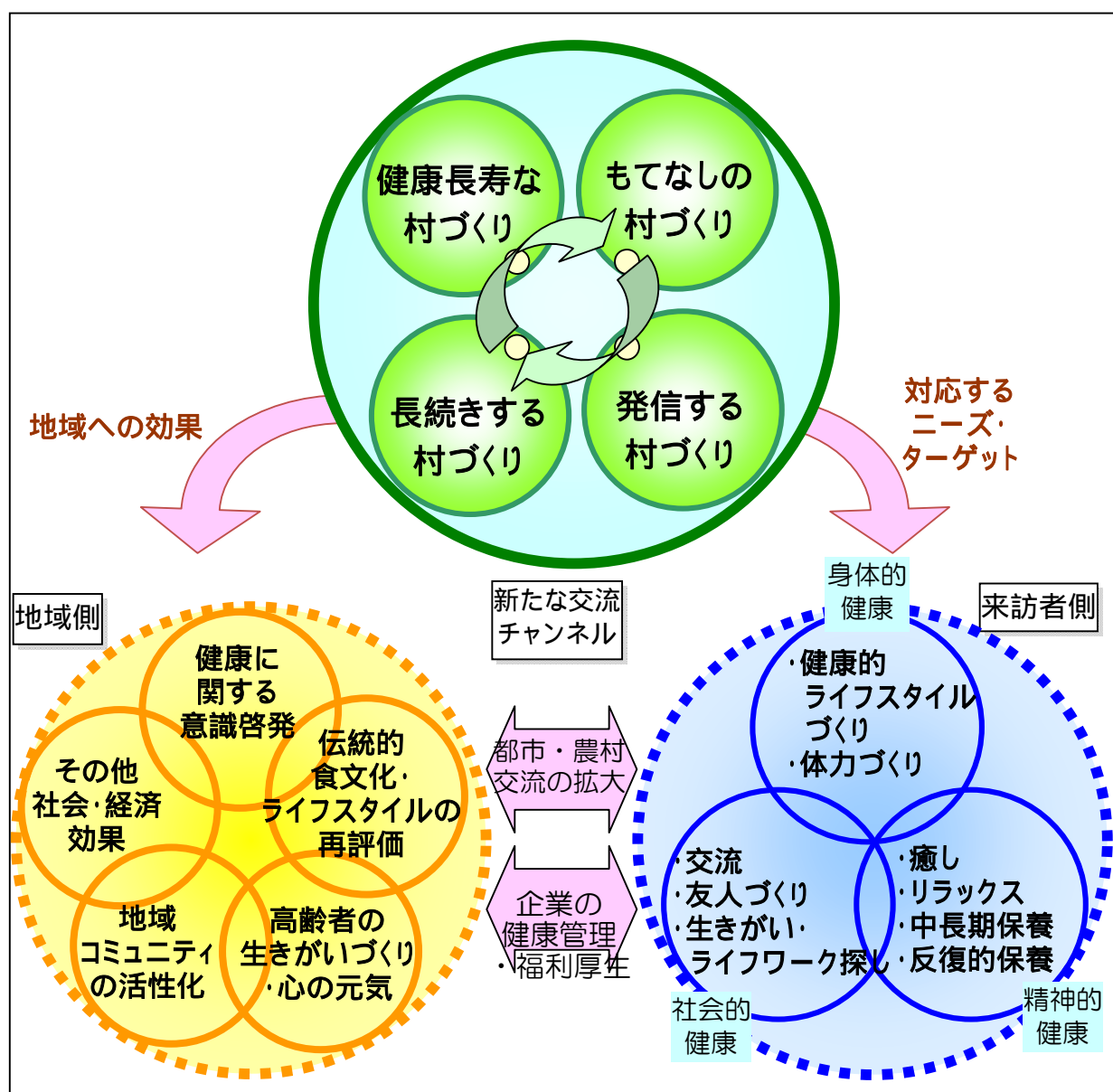


図 5-2 木島平の健康長寿観光のニーズへの対応と地域への効果

3. 木島平の健康長寿観光プログラム

前節までに整理した木島平の健康長寿観光のテーマ、基本姿勢、市場へのニーズと地域への効果などから検討した健康長寿観光プログラムとしては、下記のもものが挙げられる。

「1) 地域滞在・保養」の「ブナの森などを活かした保養プログラム(森林セラピー、樹林気功等)」は、木島平村が森林セラピー基地に認定されていることを活かし、「2) 暮らし・文化体験」の「長野県の健康長寿生活文化体験プログラム(山仕事、炭焼き等)」や「3) 健康学習・実践」の「長野県民の健康的な食事と生活スタイルをモデルにした健康づくりプログラム」は、長寿県として有名な長野県民の生活文化という発信力を活かしたメニューとなっている。また、「4) 住民交流・協働」の「安全・安心な食づくりなど、来訪者と住民が共有できるテーマ活動・農業体験」は、有機の里づくりを行う木島平の取り組みを活かしたものである。

木島平の健康長寿観光プログラム

1) 地域滞在・保養

中長期の滞在に対応した宿泊環境提供(長期滞在割引、空き家活用等)
ブナの森などを活かした保養プログラム(森林セラピー、樹林気功等)
都市住民の二地域居住など長期的・周期的な心身休養プログラム
心身の癒し・リラクゼーションのプログラム

2) 暮らし・文化体験

地域の食材を活かした料理を楽しんだり、体験や解説も得られるプログラム
長野県の健康長寿生活文化体験プログラム(山仕事、炭焼き等)
木島平の伝統芸能(鬼島太鼓等)、行事、祭りを体験するプログラム
木島平の歴史、風土、伝統、文化、暮らしを学習・体験できるプログラム

3) 健康学習・実践

長野県民の健康的な食事と生活スタイルをモデルにした健康づくりプログラム
多様なウォーキング環境を活用した運動・休養プログラム
専門家による健康長寿生活の指導・アドバイス
(栄養、運動・スポーツ、スキー等雪上活動、休養等)
心の健康のためのカウンセリング・サービス

4) 住民交流・協働

木島平村での滞在をコーディネートするボランティアガイド、森の案内人
安全・安心な食づくりなど、来訪者と住民が共有できるテーマ活動・農業体験
地域スポーツを活かした交流プログラム
持続的訪問とネット利用による交流コミュニティの形成

4 . 木島平の健康長寿観光の推進・展開方策

木島平の健康長寿観光の推進・展開方策を、四つの基本姿勢に基づいて整理すると以下のようになる。

健康長寿な村づくり

長野県、木島平村の健康的な食・ライフスタイルを再発見・再評価し地域で共有・実践する。

- ・長野県民の生活スタイル、伝統食、スポーツの医科学的裏づけ・指導
- ・長野県民の健康長寿食・生活の再評価、顕彰、推進
- ・健康長寿知識（伝統的知識）の集約、共有化、伝承
- ・地産地消の仕組みづくり

もてなしの村づくり

木島平の健康的な食、文化、生活、自然環境を、来訪者も体験・共有できるように提供する。

- ・健康長寿観光資源・プログラムの企画・開発
- ・観光受け入れ・情報窓口の一元化
- ・地域住民によるガイド、コンシェルジュ
- ・長期滞在・周期的滞在のための設備・ホスピタリティ向上
- ・企業の健康管理・福利厚生を受け入れ体制づくり
- ・旅行者のケガ・急病時の窓口・連絡体制づくり

発信する村づくり

木島平の健康長寿・六大イメージを核として発信する。

- ・健康長寿な村としてのPR・情報発信（六大イメージ・イベントの活用）
- ・大都市住民等他地域との交流コミュニティの形成（「い～なか交流館」の活用）
- ・交流チャンネルの多様化・拡充

長続きする村づくり

～ の健康休暇村運動に地域を挙げて取り組む持続可能な体制をつくる。

- ・地域マネジメント組織の設立（ATAの設立）
- ・健康長寿観光の推進体制づくり（住民、観光業者、保健・医療機関、行政、学術機関等）
- ・人材の確保・育成
- ・住民の交流、参画の促進

5 . 木島平の健康長寿観光の運営・推進体制

木島平では現在、観光関係者があまり組織化されておらず、旅行者側と個別に直接的なやり取りをすることは負担が大きく、スキルの問題もある。外から見た場合も、情報や案内の窓口が現行では不十分であり、十分に木島平の魅力、メニューを伝え切れていない。そこで、一元的に地域の資源やプログラム、人材等に関する情報を集め、データベース化しながら、外部に提供するエリア・ツーリズム・エージェンシー（ATA）を設立することが望まれる。

来訪者の側では、ATAに問い合わせをしたり、手配・予約依頼を行う。ATAは、その窓口となり、地域側に照会して調整したり、手配・予約を仲介する。ときには来訪者にアドバイスしたり、地域の資源やプログラムをコーディネートして提供する。以上の基本機能に加え、営業・マーケティング、宣伝・広報活動をはじめ、地域の資源・プログラムの開発やクオリティの管理、改善のアドバイスやコンサルテーションといった機能も担っていくことが期待される。

こうした地域の取り組みを国や県の関係機関、木島平村などの行政、保健・医療機関、大学・専門機関、民間企業などが、人材、財政、情報、制度などの各方面からサポート、連携していく。

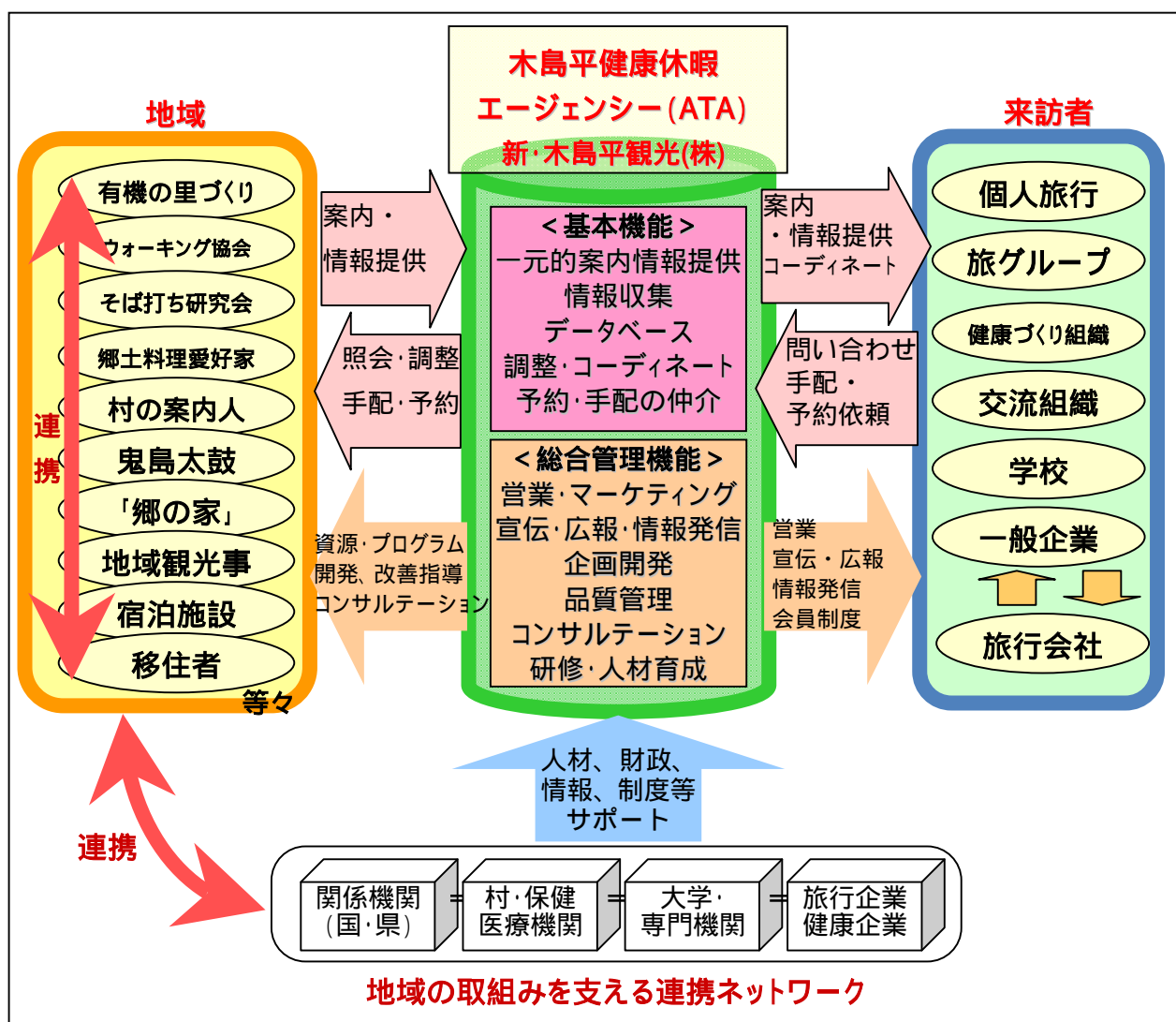


図 5-3 健康休暇エージェンシー（ATA）を中心とした木島平の健康長寿観光の運営・推進体制