



プレスツアー報告書

第3回ヘルスツーリズム大賞受賞 飯山森林セラピーの取り組み

2011年8月16日



特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

目次

1.	行程	1
2.	飯山について	2~3
3.	現地視察の様子		
	1日目(7月9日)	4~13
	2日目(7月10日)	14~18
4.	まとめ	19
5.	気分プロフィールテストによる比較.....		20~21

2. 飯山について

- ・ 長野県最北部(新潟県境の町)
- ・ 人口 約24000人(最大時4万人)
- ・ 農業と観光(日本有数のアスパラガス産地、ぶなシメジ日本一の生産量)
- ・ 日本一長い千曲川(信濃川)の中間点
- ・ 飯山盆地の真中に千曲川、東西に山が連なる
- ・ 豪雪、スキー場、内山和紙、飯山仏壇など
- ・ 唱歌「ふるさと」、「朧月夜」
- ・ 映画「阿弥陀堂だより」
- ・ 自然体験、田舎体験を推進



森林セラピー®基地

「心のふるさと」信州いいやま ～母の森 神の森～



凡例

---	信越トレイル
●	市役所
○	セブンイレブン
✉	郵便局
+	病院
⊗	学校
♀	バス停
⚠	消防署
⚓	神社
⚓	寺社
♨	温泉
🏰	城址
🚗	道の駅
🏠	ガソリンスタンド

5

6

3. 現地視察の様子

1日目 長野～飯山 JR在来線にて移動



飯山線 2両編成の車両



飯山駅



飯山駅前より 新幹線の 飯山新駅を見る
現在の駅より300mほど南へ。



建設中の飯山駅新駅舎
2014年に長野～飯山～富
山～金沢間が開通予定



屋食場所 六兵衛

まぼろしの蕎麦(富倉そば)を含む郷土料理の定食(1800円)

てんぷら(こしあぶら、カボチャ、ナス、ズッキーニ、梅干)

小鉢(山菜の佃煮、冷や奴、酢の物)

大根の酒粕煮

富倉そば(山ゴボウの葉をつなぎに使用する珍しいお蕎麦)



まぼろしの蕎麦(富倉そば)



道の駅 千曲川

昼食後、道の駅(千曲川)～柄山集落のお宮にて

「蛍の宿を守る会」の開会式に参加

「蛍の宿を守る会」とは・・・

なべくら高原・森の家のすぐ近くの集落、「柄山」で活動しています。元飯山市長 小山邦武 主幹を中心に農村の景観再生、遊休耕作地の解消を目的として、荒れてしまった田んぼを会員の皆さんと稲作を行なっています。わずか3反歩での稲作活動ですが、里山の自然環境には年々少なからず変化を与えている活動です。

昔、星が降るようにホタルが舞っていたと言われる私たちの田んぼ。そんな風景を目指し、田んぼでの試行錯誤を続けています。失われつつある里山の風景と環境を残すための小さな一歩ではありますが、会員88口を募集いたします。是非ご参加下さい！
(蛍の宿を守る会・HPより引用)

蛍の宿を守る会の皆さん





東京、名古屋、長野市内から約60名が参加。田植え、草取り、稲刈りを地元の人たちと一緒に行う。この日は草取り。



なべくら高原 森の家 メインセンター

- ・宿泊料(食事なし・サービス料・税金込み):
利用人数により 3000円(6・7名利用)
~8000円(1名利用)
- ・コテージは全10棟
- ・キッチンには調理器具と食器類があり自炊可能

13:30 なべくら高原・森の家にチェックイン



コテージ

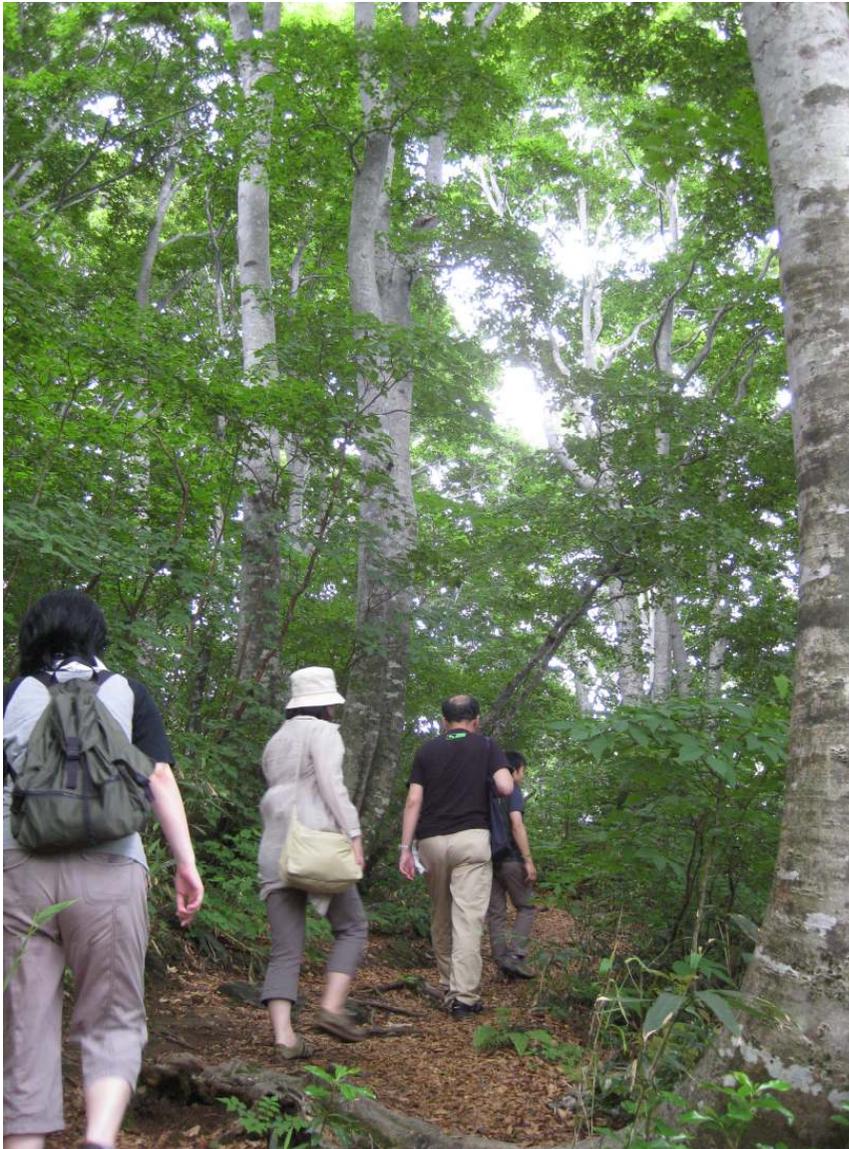


野沢温泉を望む

森の家から約20分、関田峠近くのぶなの森へ



森の入り口・森林セラピー開始



99%が“ぶな”の珍しい森を
森の案内人の誘導で歩く



クロモジの枝を折ると良い香り

五感を使って森を堪能する
のが森林セラピーの特徴

森の中のベンチに座り、各自10分ほど自分の時間を過ごす。鳥の鳴き声、や風の音、木の葉のそよぐ様子を感じながら、静かな時間を楽しむ。

(森の案内人派遣料として10,000円/
半日～4時間まで～)



コケの感触を楽しむ



ぶなの森から20分ほど車で移動し湯滝温泉へ。森の家宿泊者限定のパック(入浴、食事、送迎つきで3000円)を体験。

夕食後は、蛍を鑑賞。

岩魚の焼き物、笹の葉寿司、山菜のお浸し、地元取れたて野菜の焼き物、蒸し物、日本海の海藻を使った郷土料理など



2日目 朝ヨガ～朝食



コテージ脇で 朝ヨガ体験
(所要1時間 インストラクター派遣料10,000円/
半日～4時間まで)

起床後、各自コテージ周辺の里山コースを散策。

07:30～朝ヨガ、08:30～朝食。



外のテーブルで朝食
(コンチネンタル・ブレックファスト600円)

里山ガイドの案内で飯山らしい風景の中を歩く。



棚田の里山風景を歩く

(里山ガイド派遣料:2500円/2時間)



阿弥陀堂便り ; 2002年公開の映画。
おうめ婆さん役の北林谷栄が第26回日本
アカデミー賞助演女優賞を、小百合役の
小西真奈美が新人俳優賞を受賞。



映画の撮影に使われた阿弥陀堂は
中にも入れる



中には甘いお味噌



里山ガイドの小坂さんから郷
土のお菓子「こねつけ」の差
し入れ



日本一を争う大銀杏

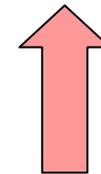


オツパイ絵馬

銀杏の外観から、母乳の出が良くなるように祈願する人が訪れる



菜の花公園 7月



今年5月半ばの様子



斑尾高原ホテル

里山散策後、斑尾高原ホテルにて
アンチエイジング料理の昼食

御 献 立

- 一、先付 青菜とアボカドの辛し酢みそ和え
- 一、前菜 彩り野菜の焼き野菜
ズッキーニ、カブ、パプリカ2種、長芋
ブロッコリー、カリフラワー、玉葱
- 一、造り 信州サーモンたたき、和風カルパッチョ
- 一、しのぎ スプラウトサラダそば
豆苗、蕎麦の芽、茗荷
かいわれ大根
- 一、冷鉢 みゆき豚冷しゃぶ風
みゆき豚、野菜ミックス、ごまだれ
- 一、酢の物 日本海産なかも
ながも、土佐酢
- 一、食事 玄米野菜寿司
味噌汁、お新香
- 一、デザート トマトの味醂煮
ヒアルロン酸ジュレ添え

平成二十三年七月
初夏のアンチエイジング会席
以上



地元の食材を用い、マクロビオティックの調理法を活用。順天堂大学 白澤卓司教授の監修によるメニュー。
全8品のカロリーは約750キロカロリー。3500円。



昼食後「まだらお高原山の家」を見学。飯山駅周辺へ下山し、寺町文化と人気の人形館を見学後、15:10発飯山線各駅停車にて長野経由東京へ。



参加者(左から)

健康旅行ライター：城川佳子さん

旅行ジャーナリスト：村田和子さん

「安心」副編集長：嶋 崇さん

森の家支配人：高野賢一さん



4. まとめ

飯山で出来ること

- 森林セラピーでの癒し・ストレス緩和
- 恵まれた自然環境でのトレッキング、ウォーキング
- 地元の豊富な食材とそれを利用した郷土食
- 寺町文化、人形館、映画のロケ地散策など
- 地元の人たちとの交流、里山体験

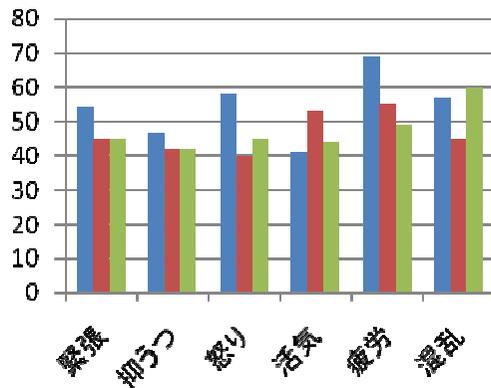
健康の3要素(運動、栄養、休養)がバランスよく取れたヘルスツーリズム素材を提供している。現地での移動手段を考慮したプランの開発を期待したい。



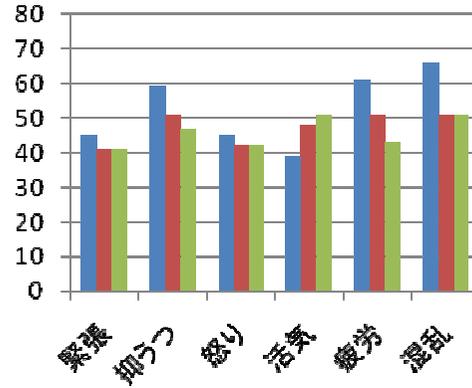
気分プロフィールテスト(POMS短縮版)による比較

旅行参加者(実験群)4名と同期間中旅行無の4名(統制群)にて気分プロフィールテスト(POMS短縮版)による比較を行った。
 旅行参加者(実験群)のうち3名(プレス関係者①②③)には旅行前と旅行中、一様に緊張・抑うつ・怒り・疲労・混乱の項目で数値が下がった傾向が見られたが
 旅行参加者(実験群)随行者④と旅行非参加者(統制群)⑤⑥⑦⑧にはそのような数値の上下は見られなかった。
 (注)n数が少ないため、検定はしていない。

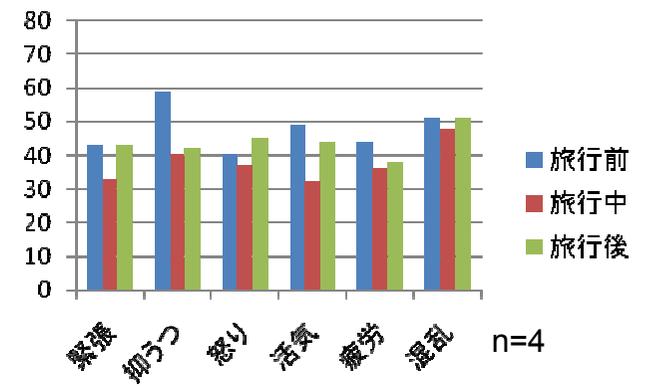
実験群



①参加者(プレス関係者)・実験群(40代女性)

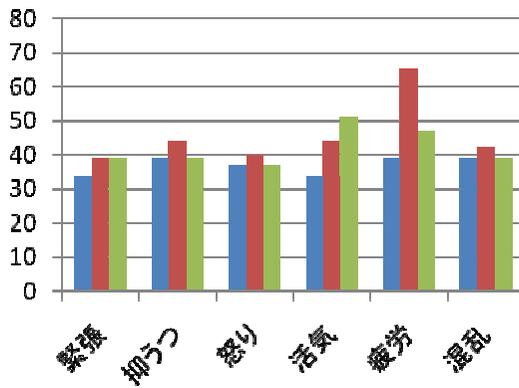


②参加者(プレス関係者)・実験群(40代女性)

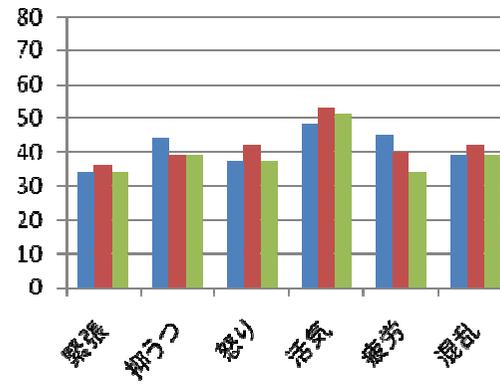


③参加者(プレス関係者)・実験群(40代男性)

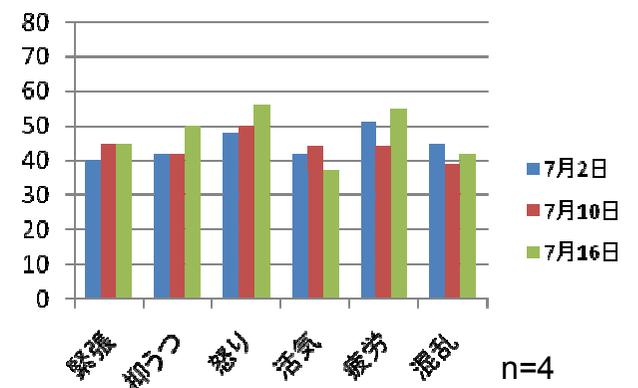
統制群



⑤非参加者・統制群(40代女性)

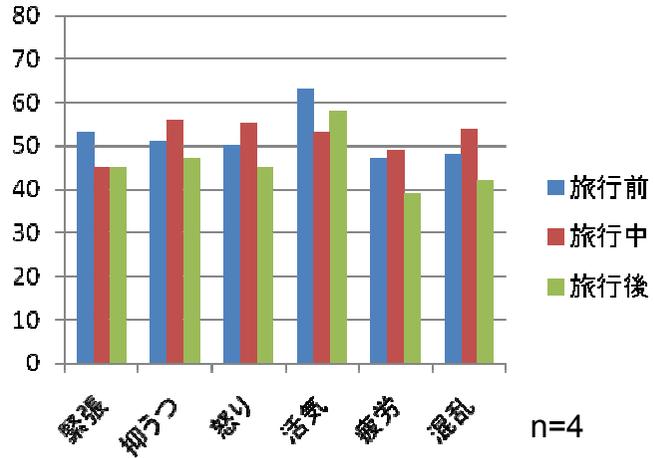


⑥非参加者・統制群(40代女性)



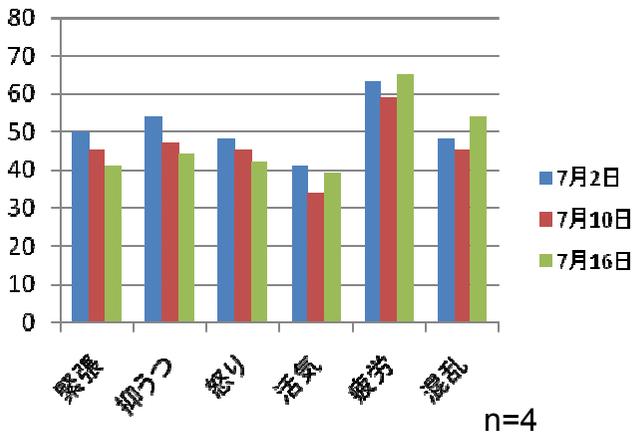
⑦非参加者・統制群(40代男性)

実験群



④参加者(随行員)・実験群(40代女性)

統制群



⑧非参加者・統制群(40代女性)

特定非営利活動法人
日本ヘルスツーリズム振興機構

〒 141-8657
東京都品川区上大崎2-24-9
アイケイビル3階
(株式会社JTBコミュニケーションズ内)

TEL:FAX 03-5434-8785
<http://www.npo-healthtourism.or.jp>