

6つの柱

ウェルネスシティ信州小諸は、小諸市総合計画と整合を図っています。「6つの柱」ごとに、小諸市の目指す姿をご紹介します。



① 子育て・教育

～心豊かで自立した人が育つまち～



妊娠・出産・子育てに支援を行うため「母子健康包括支援センター」等を設置し、必要な支援をしています。また地域総ぐるみで子どもたちを育成する環境を整え、安心して産み育てられる環境をつくっています。

② 環境

～豊かな自然と環境を未来につなぐまち～



小諸市は環境省が選定する脱炭素先行地域に選ばれています。行政だけでなく市民、民間事業者など、全市を挙げて自然環境にやさしいまちづくりに取り組んでいます。

③ 健康・福祉

～全ての人のいのちが輝くまち～



楽しく健康づくりができる健康ウォーキングや、生活習慣病を予防するための各種健(検)診を推進するなど、健康づくりの場を提供しています。また高齢者が自分らしい生活を自立して送れるよう支援しています。

④ 産業・交流

～稼ぐ力をもった元気なまち～



自分らしい生活を送るための移住や新規就農、企業の支援を行っています。また小諸の水、自然、気候や自然災害が少ないことなど小諸の強みを武器に、個性的で、小諸の良さを大いに活かすことができる企業を誘致しています。

⑤ 生活基盤整備

～安全・安心で暮らしやすいまち～



利便性の高いまちづくりを目的に、デマンドタクシー等を併用しながらコンパクトシティに取り組んでいます。また地域のつながりを大切に「共助」の住民意識を高める取り組みも行っています。

⑥ 協働・行政経営

～市民協働で支える健全な行政経営～



市民が参加・活躍・挑戦できる場などを提供しながら、民間の力・ノウハウも活かしたまちづくりに取り組んでいます。また市民が主役のまちづくりを実現するため、各種相談や支援を行っています。

第一部 琉球大学 荒川雅志教授による講演会 「ウエルビーイングを手に入れる ウェルネス地方創生」

荒川教授は旅行学が専門ですが、「ウェルネスツーリズム」という「旅行を通していかに健康になるか」「いかにそれを社会還元していくか」という考えを持っています。第一部の講演会ではコロナ禍で起こった社会変化に触れながら、「あらゆる側面からウェルネス(=健康)を考えていくことが大切」であり、「"つながり"を重視する時代に入っている」と講演していただきました。



講演会は市公式YouTubeからご覧いただけます▲



琉球大学国際地域創造学部 教授 医学博士 ニューヨーク大学客員教授 荒川雅志氏



パネルディスカッションの様子。右から小諸市政策アドバイザー 小山 真一氏、琉球大学教授 荒川 雅志氏、小諸商工会議所会頭 塩川 秀忠氏、小諸市社会福祉協議会会長 細谷 信治氏、小諸市教育委員 小山 真紀氏、小諸市長 小泉 俊博。

報告

ウェルネスによるまちづくり シンポジウム

ウェルネスシティ信州小諸 2つの特徴

①健康分野に限定しない

『ウェルネス=健康・健全』とは「心身的な健康」だけに限ったものでなく、あらゆる分野での『健康・健全』を目指しています。(P5 参照)



②サードプレイスの考え方を加味

小諸の魅力に着目し、快適で心地よい場所、自分を取り戻す場所として「ウェルネス・サードプレイス」の考えを取り入れています。



「小諸だから選ばれる」
「小諸でなければできない」
"選ばれるまち"を目指しています

小諸市では「ウェルネス」の考え方を取り入れたまちづくりを進めています。「ウェルネスシティ信州小諸」は「よりよく生きるためのライフスタイルのあり方とプロセス」を目指し、「ウエルビーイングの状態(肉体的・精神的・社会的、全てにおいて満たされて心地よく、健康で幸せな状態)を最終目標としています」。

令和5年11月15日、ウェルネス研究の第一人者である、琉球大学 荒川雅志教授を迎え、「ウェルネスによるまちづくりシンポジウム」を開催しました。

第一部では「ウエルビーイングを手に入れる ウェルネス地方創生」を演じた荒川教授に講演いただき、各分野のパネリストと交えて「ウェルネスで選ばれるまちへ」をテーマにパネルディスカッションを行いました。小諸市のこれからについて意見を交わしました。

今回の特集では、小諸市の目指す「ウェルネスシティ」の姿をお伝えする内容も合わせてご紹介していきます。

第二部 パネルディスカッション 「ウエルネスで選ばれるまちへ」



様子は市公式 YouTube からご覧いただけます

各分野からパネリストをお呼びし、第二部ではウエルネスシティ信州小諸で目指す「①子育て・教育」「②環境」「③健康・福祉」「④観光・産業」「⑤生活基盤整備」「⑥協働・行政経営」の6つの面から、これからの小諸について議論しました。



Q、コロナ禍を迎え、社会の変化をどのように感じ、乗り越えるため、取り組んだことを教えてください。

市長 ウエルネスという言葉と出会い、小諸が持っている文化・自然などのお宝を見つめなおす良い機会だと考えていました。ウエルネスという「健康・福祉分野での『健康』という考え方が一般的ですが、小諸が進めるウエルネスは荒川教授の考えからヒントを得ていて、あらゆる分野での「健康・健全」を目標としています。環境分野では低炭素まちづくりから脱炭素まちづくりへ転換しましたし、産業分野も変革を求めました。ウエルネスという考え方を全面に出すことで、民間の力を引き出すことができ、力をもちょうこともできたと感じます。生活基盤整備も、推進してきたコンパクトシティに取



小諸市長
小泉俊博

がってくるのではないのでしょうか。
荒川 コロナ禍を経て、新しい生き方など多様性の時代にあると思います。ウエルネスの中の「漂っている」という考え方はとても重要で、「過ごしやすさ」「暮らやすさ」につながっています。ワインに関連して、世界的産地のナパバレーがあります。味も大切だが、そこに住む生産者がいて、思いがあり、生き様などに共感し、その地を訪れ、ワインを買って飲むという「つながり」になっています。小諸市を含めたこの地域も同じようになっただろうと感じています。

Q、小諸の変化を踏まえてこれから取り組むべき課題、何に取り組むたいかを教えてください。
塩川 私は浅間山麓産業振興推進協議会の会長も務めています。先日「リーサス」という内閣府のビッグデータの勉強会がありました。小諸市は地域経済循環率（その地域内でいかに経済が循環しているかという指標）が約80%となっています。「最近小諸に活気があるね」と言われることが多く嬉しいのですが、まだ上昇できる数値です。なので、今後も勉強し、まちづくりで役立てていこうと考えています。



小諸市社会福祉協議会会長
細谷信治氏

細谷 観光の話になりますが、コロナ禍以降は特に地域連携して、周辺地域を持つ観光コンテンツを活かした対策を考えていく必要が出てきたと思います。教授の話した「つながり」という部分にもつながり

り組み、防災対策にも力を入れてきました。行政経営では、ウエルネスという概念を職員と共有し、意識をもって仕事に臨むとともに、広域連携も意識して取り組んできました。

塩川 私は2022年11月に会頭に就任し、近隣市町村・団体など29ヶ所を訪問しました。教授の講演会でも出てきた「つながり」を重視し、商工会議所の重点施策として「連携、DX、教育」の3つを挙げています。これはウエルネスの考え方に当てはまると思います。コロナ禍では、商売が成り立たない状態となっていました。協議所主導でもいろいろ（デリバリーシステム）を実施したところ、大ヒット。店にも客にも喜んでもらえ、続けてフードステージ等も実施し、今も続く事業となっています。協議所では「決してコロナ禍前と同じようには元には戻らない。常に新しいことを。」という意識で励んでいます。荒川教授の講演を聞き、まさしく「つながりの時代」だと感じましたし、これからは市と連携して前に進んでいきたいと考えています。

細谷 社協は地域に密着した団体のため、コロナ禍は大打撃でした。そのなかで感じたことは次の二点です。一点目は、「いかに小諸のなかで人々が触れ合う機会が定着しているか」ということです。コロナ禍はつながりを断ち切る事象だった

市長 新規出店が続き、「最近小諸は活気があるね」と言われることも多いですが、何をもち「活気がある」とするか数値的な裏付けも必要だと思います。新しい世代にまちづくりに参画してもらい、また今後の施策を打つためには、データ（数値）をとらえて行っていくことが大切だと思います。
小山ア コロナ禍でリモートワークが進み、コロナ前と完全に同じ生活に戻ることはないと思いますが、「ワークインライフ」という生活スタイルが増えました（生活の中に仕事を組み込むという考え）。小諸市もウエルネスシティを推進して、コロナ前には戻さないという姿勢が大切だと思います。ウエルネスとは「より良く生きる、ライフスタイルのあり方」だと考えています。



小諸市教育委員
小山真紀氏

細谷 福祉面では、コロナ禍で二点の課題が見えてきたと感じています。一点目は「制度の縦割りの限界」です。障がいのある人が母親を介護しているなど、複合的な課題のある家庭もみられます。二点目は「福祉の限界」です。社会保障からしてもう人も出てきており、そういう人々をどうやって

ため、ご近所付き合いや健康達人クラブなどもできず、高齢者がフレイルになるかもしれないという状態で、健康の維持が不安でした。ところがコロナ禍が落ち着いてくると、V字回復して、クラブの回数を増やしてほしいという要望まであります。孤立を防ぐためには、地域のつながりが大切だと感じています。二点目は、生活困窮が広まったということです。コロナ禍前は生活相談が年に400件程度だったのが、約1300件に増加しました。今も約1000件ほどは相談があり、社会的に立場の弱い人にコロナは大きな影響を与えたと感じています。課題は続いていると思いますが、これからは解決に注力していきたいです。

小山教 学校現場では、子どもたちの学習の機会を損なうことが無いように力を注ぎました。特に心身の状況の把握、心のケアといった点については、教員を中心に細やかな健康観察等を実施しました。スキップや密接な関わりができない時期が続いたことで、心身にどれほどの影響を与えたのかについては、今後も注視していかなくてはならないと思います。また、コロナ禍で色々なことを感じ、考え、傷ついたり子どもに「ウエルビーイングに過ごしてもらおうか」ということは丁寧に向き合っていくべき課題です。しかし別の側面から見ると、「コロナを相手に問題に向き合う姿」を子どもたちが見て

荒川 近年小諸では、人口の社会増という嬉しい現象が見られます。「小諸の学校ではどんな教育が受けられ、どんな学校生活を送れるのか」ということは関心が高く重要なポイントだと思います。ウエルネスシティ信州小諸でも「心豊かで自立した人が育つまち」を目指しており、子どもたちがウエルビーイングである「自分の存在」そのものに価値がある、ということを感じて成長してもらえらうように努めています。また「小中学校の再編計画の丁寧な推進」も喫緊の課題です。小中9年間の一貫教育は、「自分の存在そのものに価値があるという自己肯定感」などを育む大きなチャンスになると捉えています。「小諸で子



琉球大学教授
荒川雅志氏

荒川 「課題とどう向き合うか」「課題解決に楽しみを見いだす」ことが大切です。また、課題解決の手法としても「前を向きニコニコ」しながら発信をしていく。暗い地域には人がやってきません。これからは「わくわく、いきいき、ニコニコ」そんなまちにしていきたいことが大切だと思います。

今後ウエルネスを深めていくためには何が必要でしょうか。

市長 地元住民と移住者が交流する場も増えましたが、高齢者がコミュニティに参加できないなど、コロナ禍で各分野の課題が見えてきました。ウエルネスシティの考え方はまだ浸透していないと思います。小諸をはじめ、このエリア全体が豊かなライフスタイルを実現できるまちだと発信していきたいです。また小諸が発展してきたもう一つの背景として、「人づくり」と「小諸への愛」があると思います。次は「人づくり」にも焦点を当てて、シビックプライドを持ち、小諸の魅力に共感し楽しむ人、愛する小諸のために行動する人を増やしていければと考えています。これからウエルネスシティのトップランナーとして走り続けたいです。



小諸商工会議所会頭
塩川秀忠氏

Q、コロナ禍をきっかけに始めた施策で、今も続いているものや今後どう活かしていくのかなど、考えがあればお聞かせください。

塩川 商工会議所ではまたまコロナ禍前にキッチンカーを購入し、今でもイベントなどで貸出ししています。皆さんによく使ってもらっています。小諸のフードマーケットなどはこの地域で一番盛況だと思っています。横のつながりも大切にして、先日のイベントでは上田市からもお店を呼んだところ大盛況でした。今後は小諸だけでなく地