

私たちの提言

「小諸市の特性を生かした地域おこしー観光産業の取り組みを中心に」

1) はじめに

小諸市は、浅間山の麓に広がる自然豊かな小都市である。市内中心には千曲川が流れ、詩人の島崎藤村が詠んだ「千曲川旅情の歌」の舞台にもなった。

古くは、中山道、甲州街道、北国街道の要所として商業都市が形成され、物流の拠点として栄えた。現在でも、それらの重要・登録有形文化財が数多く残されており、風情ある古き良き日本を体感できる街である。

人口は約4万2千人(2017年現在)であるが、近年では少子高齢化、それに伴う人口減少が大きな課題となっている。その解決に向け、小諸市では2013年度より「小諸市観光地域づくりビジョン」を策定し、観光により活気溢れた城下町を取り戻すプロジェクトが進められている。そこで、私たちのゼミでは「小諸愛好家」を作り出すことを目的に旅行プランを提案しようと思う。「また小諸に行きたい」と強く思ってもらえるようなリピーターを作り出すことが狙いだ。プランでは健康[well-being]と教育[educating]の2つのテーマから提案する。

・提言のアクセス方法

小諸市には観光・研修・インターンシップ・転勤・就業・移住・修行など様々な目的を持った人が訪れる。今回のプランの目的でもある「小諸愛好家」を増やすためにはそれらの目的別の要望に沿った小諸市を紹介する必要がある。

1. 観光

観光目的で訪れる人にはレジャーとして浅間山でのスキーや、マンズワイナリー、そばや千曲川、島崎藤村が育った町などを紹介。外国人観光客にも懐古園にある神社、小諸城遺跡、紅葉、桜など日本の古風な情景を通して日本の良さを伝えられる町である。

2. 研修・インターンシップ

大学生などの研修ではもう少し長期にわたり地域の生活に寄り添った小諸市を見ることを目指す。地域の住民とプログラムを通じて触れ合うことで小諸市の良さをより深く体験することができるだろう。

3. 転勤・就業・移住

転勤や移住で小諸市に来た人には社会保障制度や子どもへの教育も気になるところである。小諸市は県で唯一、国の英語教育強化拠点事業の指定を受けており、小中学校では地産地消の給食、市内には待機児童が0%である。長野県は日本一の長寿を誇り、小諸市も医療制度、高齢者福祉などが充実しており暮らしやすい市である。

4. Zen 体験

現在、外国人特に欧米を中心に「禅の精神」が注目を集めている。それに伴い、禅を学ぶために小諸市内の曹洞宗の寺院正眼院へ修行目的で来る人もいるという。

これらの人々が一度小諸市に来たら「また行きたい」「もう一回来よう」と思い、リピーターを増やしていくことが重要である。

・対象(マーケティング);

小諸には、文化、歴史、産業等の面においてそれぞれの優れた利点がある。今後様々な年代の日本人や多国籍の人びとを引き寄せるコンテンツが十分に詰まっていると我々は考えた。ここで、マーケティング対象者と、彼らに対しどこに重点を置いてアピールしていくかをひとつずつ検討しよう。

私たちがマーケティングの対象にするのは「都会生活に疲れた現代人」である。現代人とは、ネットの普及などによって自然や人との触れ合いなどから離れて生きる人びとを指す。私たちはそんな人たちが小諸を訪れ、自然や人とのコミュニケーションを行うことが大きな「治療」や「癒し」になると考えた。第一段階として、現代を生きる人々がネットから離れた世界の良さに気づくことができる「治療法」を提案する。

まず都市の生活者として若者、年配者の順に取り上げたい。主に 10 代から 20 代の若者は、SNS などに頼って同世代の友達とのかかわりが多く、自分と異なる様々な年代の人と出会うことが少ない。また、普段慣れ親しんだコミュニティから離れた異質の経験をすることが少ない。こうした人たちに小諸へ足を運ぶ機会をつくれば、自然や農の営みに触れたり、街歩きを通じて歴史にふれられる。次に年配者であるが、現在あるツアープランは、すでに年配者をターゲットにしたものが多い（高地トレーニングや観光地紹介ツアーなど）。それをさらに展開させて、人との関わりやつながりに特化した仕組みを作ってはどうか。

また日本に訪れる外国人についても、大都市と有名観光地巡り、あるいは買い物ツアーに終始してしまうことが多く、日本の地域社会の多様なあり方に触れることが、まだとても少ないように思われる。留学して日本に数年間滞在する外国人学生についても、経済的な理由や、情報の不足で、有力な観光資源などのない地域社会を訪れる機会はありません。こうした外国人の潜在的な「インバウンド」に我々は注目した。彼らが小諸市を訪れることで、東京や京都に滞在するのとは違う、人や自然とのつながりを開発して提供することで、日本社会の別の側面と魅力が見えるのではないだろうか。

(YM, MH, MA いずれも 2 年生女子)

2) 小諸で健やかさを取り戻そう！！

小諸市へのリピーターを増やすに当たって 1 つ目のコンセプト、健康 [well-being] について記す。大きく 4 つの視点、地産地消、ZEN 体験、アート、自然環境から小諸市をより活性化させる提言を行う。

・地産地消のすすめ

小諸にリピーターをつくるための魅力として都会で見失われつつある「健康な生活 well-being」が考えられる。その中の一つに食べ物の地産地消がある。食べ物は人の生活の中でも「身体への健康」に大きく関わる。地域で生産された食材をそこで調理して食べることで、その土地の気候や自然環境に適した旬の素材を味わうことができる。農薬などで無理に育てることのない栄養価の高い食べ物を楽しむことができる。小諸市では地元で生産される様々な食材を手に入れることができることから、「地産地消」が観光客を惹きつけるものの 1 つとして効果的であると考えられる。

小諸と地産地消

小諸は千曲川流域から山麓地帯に至る標高差が大きく、日照時間も全国的にも長いことから、地元で生産された様々な農産物を入手することができる。私たちの 1 月の滞在中には、実際に採りたてのリンゴや山菜、花豆、牛乳、または小諸ワイナリーのマンズワインが手がける高級ワインのソラリスや佐久のコイなどの名産品も味わうことができた。

私たちが小諸で満喫した食べ物

そば・食事処

- ┆ 手打ちそば（懐古園側の「草笛」の盛り込みの多さに仰天、しかし翌日も古民家の「はりこし亭」でそば三昧）
- ┆ 胡桃おはぎ
- ┆ タイ料理（小諸のタイコミュニティを支えるソムタイストアに併設されるタイ南部料理の店）

果物・野菜・生鮮

- ┆ 牛乳（山麓の牧場から直送）
- ┆ りんご・いちご・プルーン（それぞれ民宿で手作り）
- ┆ 山菜・花豆
- ┆ 鯉旨煮（佐久の名産）

地酒・味噌

- ┆ ワイン（ソラリス）（2017 年アメリカ大統領歓迎のレセプションに使用）
- ┆ 地酒（富士屋酒造ほか）
- ┆ 信州味噌
（GU2 年生男子）

・ZEN 体験（Zen practice）

健康について考える際、大きく分けると 2 つ、身体健康と精神健康に分類できる。参禅はまさに双方の健康に役立つ手段である。小諸市では、様々なお寺で座禅を勧める取り組みが行われている。

禅体験（Zen practice）と健康の繋がり

私達が坐禅の体験をした際、佐久市桃源院のご住職とお話をさせて頂いた。山本健善ご住職によると、坐禅の健康との関わりは、世界的にも徐々に認められてきている。日本の各地、特に京都では一週間ほどお寺に通い朝から晩まで修行体験を行うツアーが盛んに行われている。参加者は二十代が多く、鬱病で悩んでいる方、癌などの病気で苦しんでいる方、また心に悩みを抱えている方まで様々な状況の人々が集まっているという。

小諸市の禅への取り組みの現状

小諸市には 34 の寺院が存在する。その中で禅宗の寺院は、正眼院、長龍寺、海応院であり、坐禅体験ができる寺院は、正眼院のみである。しかし、地元の人々の禅体験は生活の一部になっているものもある。桃源院では、近くの幼稚園や保育園へ訪ね、子供に坐禅の体験させる取り組みも行なっている。子供にとって禅を理解するのは難しいが、年代層によって教え方を変え、子供に伝わるような言葉や行動に変え修行を行なうそうだ。すると子供たちも真剣に聞き、見様見真似で自分なりに坐禅を組むそうだ。

小諸市の禅への取り組みの改善点

1 週間程の禅の体験ツアーを開催してみる、またはホームページで坐禅の体験が出来ることをより宣伝してはどうだろう。私がインターネット上で小諸市の坐禅体験が出来る寺を検索すると、正眼院の一箇所しか出てこなかった。各お寺の方々、または

小諸市の観光局が禅体験サイト、といった1つのコーナーを作成し、検索してすぐに禅体験の情報が集められるものを作ってはどうか。

また、1週間の禅体験を小諸市で行うことには多くの利点がある。京都の参禅体験などが有名だが、小諸市は静寂で、しかし食材も空気も美味しく、地域の人々の繋がりが濃い。このような地ではより体験に集中できるのではないか。健康を意識した、若者やお年寄りは、普段の生活では心身の健康を気にかける機会が少ない。都市部にはないいろいろな自然が残る小諸は、こうした1週間禅体験ツアーを行う魅力を備えている。ツアーの食事でも小諸で育てた食材を取り入れることで、小諸市の地産地消の取り組みもアピールすることができるだろう。食事美味しい、心も体も癒すことができると思って貰えたならば、リピーターも増え小諸の活性化に結びつくであろう。

・アートを媒介に

今回私たちが小諸市で宿泊をした「青雲館」には、様々な芸術制作したい人も多く宿泊している。その制作活動は音楽から絵画とジャンルは多岐にわたる。宿泊客の出身も、シンガポールだったり香港だったりする。また、日本の文化の一つでもあるアニメやゲームに関しても支援をしているようだ。

サブカルチャー アニメ ゲームの取り組み

例えばアニメというジャンルのアートから考えるのであれば、小諸市が舞台となった「あの夏で待ってる」というアニメがある。アニメファンをターゲットにした呼び込みをしてはどうか。小諸市ではすでにカードラリーやスタンプラリーなど、多くのイベントを行って来た。また、「コスプレデー」や「こもろドガンショなつまち連」なども行っている。しかし、それらは限られた期間や開催日にしか行うことが出来ず、日程が合わないといふ訪れることが出来ない。近年では外国人にも日本のアニメのコスプレをする人が増加しているが、なかなかコスチュームを持っての移動は大変だ。そこで市内の、特に舞台となった場所の周辺に、いくつか貸衣装屋のようなものを設け、誰でも気軽にコスプレ体験ができるようにしてみてもどうか。京都でも多くの貸衣装屋で着物を借りることができ、外国人観光客には大人気だ。今や日本の代表的な文化となった、日本のアニメを存分に利用することができるのではないだろうか。

(IS2 年生女子)

・自然散策と温泉による治療

小諸には都会では見ることができない豊かな自然があり、その特性が生かされた場所が市内に点在している。中でも、「自然環境」と「温泉」に注目する。

温泉

はじめに、老若男女を問わずに愛される「温泉」であるが、心にも体にも癒しを与える効果がある。一つ目はリラクソスの効果である。普段私たちは、日々の生活の中で重力に逆らう為に多くの筋肉を使っている。しかしながら温泉に浸かると、人間の体に浮力がかかることで筋肉がほぐれ、そこへ水圧がかかると血の巡りが良くなる。さらに湯船に浸かることで副交感神経が優位になり結果、身体はリラクソスできる。小諸は豊富な湯量に恵まれており、市内には八つの日帰り入浴が可能な温泉がある。例えば、古城中棚にある「りんご風呂」で有名な「中棚荘」の泉質はアルカリ性単純温泉である。また小諸は日本でも数少ない「雪見温泉」が楽しめる地である。

自然環境

次に小諸の豊かな自然環境について。小諸市は北部に浅間山の山麓が広がり、市内には千曲川や深沢川、栃木川など複数の河川が流れ、都会にはない緑豊かな自然環境が見られる。中でも「高峰高原ハイキング」では、小諸の木々や小川のせせらぎを楽しむことができるだけでなく、登頂時には、浅間山や眼下に千曲川、遠くは富士山、八ヶ岳、北アルプスをも一望できる。また、標高が高いことで夜景を楽しめるだけでなく、満天の夜空を楽しむことができる。

素晴らしい自然と温泉が有名になれば観光客が満足させる環境は十分に揃っているため、私は温泉とハイキングを組み合わせたようなプログラムを作ってインターネットでの広報することを提案する。(HM、2年女子学生)

3) 地域の教育力を手掛かりに

人々は、旅をすることで、新しい発見や日常とは違う経験をするすることができる。小諸は、そういった新しい発見、経験、また、いつもとは違う日常を過ごすことができる場所である。小諸市オフィシャルサイトによると、小諸には多くの農作業体験をすることができる。特に、果樹菜園の提供が多く、イチゴ狩り、ブルーベリー狩り、ブルーベリー狩り、リンゴ狩りなど体験できる。また、御牧ヶ原では珍しい白いもの収穫もできる。こういった収穫体験は、小学生や幼稚園生などにも農作業の楽しさを知るきっかけとなるだろう。小諸には、島崎藤村のゆかりの場所や北国街道の町並みが今もなお残っている。高校生や大学生は、市や民宿などでインターンシップを行うことで、地域の貴重な歴史や文化資源(歴史建造物、資料館、食生活など)に触れ、小諸という場所をさらに深く知ることになる。ここでは、さらに詳しくこうした取り組みの可能性について検討したい。(AT 2年生女子)

子供たちの小諸留学を

1970年代から外国から食料・食品の輸入が増えており、野菜だけでなく、主食のお米がどのように生産され、食卓に上るのかをしっかりと説明出来る親は多くはない。田んぼ・畑にはいったことすらないと言う子供たちが都市部を中心に増えており、子供たちが農に関わる機会が昔と比べひじょうに少なくなっている。八ヶ岳や浅間山に囲まれた小諸は、新鮮な空気が美味しく、山から湧き出る水もきれいだ。宇坪入地区は、日本の棚田百選にも選ばれている。島崎藤村をはじめ多くの旅人や文化人が滞在した宿場町でもあった。小諸市は、豊かな自然と地域の伝統文化や生活を生かした、都市と農村の交流活動、グリーン・ツーリズムを推進している。さらに進めて小諸市で都会の子供たちのための「農村留学」を行ってはどうか。理由は三つある。

第一に、首都圏から小諸市までの交通の便の良さだ。新宿だけではなく、池袋・立川・練馬から小諸市までのバスが出ている。往復 5000 円前後で東京から長野に行けるのは安い。しかも、途中で乗り換えがないため、手間のかかる乗り継ぎは必要ない。移動中も豊かな自然を車内から見るできるので、退屈しなかった。私は首都圏から小諸市までの交通の便の良さを SNS やホームページを使ってアピールすることが必要と考えた。

第二に小諸の人の優しさだ。近年、私たちの食生活は非常に便利なものとなり、お金で何でもいつでも買えることに慣れきっている。他方で孤食や個食、欠食といった

食の問題が生じている。これは子どもにおいてより深刻である。共働きの両親が増え家族全員で食事をする機会も減っており、コミュニケーションの場という食卓の大事な役割を低下させている。しかし、小諸で過ごした三日間は違った。里山暮らし体験宿、青雲館に泊まったが、都会では感じることの少ない人の優しさに触れた三日間だった。三食、一人ではなく誰かと話しながら食事の時間を楽しむこと。これは都会だとなかなか出来そうで出来ないことになってしまった。昔から必ずテレビを見ながら食事をしてきた。朝は携帯を見ながらそしてテレビを見ながら食事をする子どもも多いのではないかと。また、東京ではめったに見ない星の観賞会を特に企画してもらったり、バスの運転手さんが農園で育てた甘くて新鮮な林檎を段ボール一杯下さったりした。いろいろな場面で地域の人たちのゆとりと優しさに触れることがあった。一か月ほど前に雄大な土地を持つオーストラリアでの留学生生活を終え、首都圏に戻ってきたときも感じたことだが、都会の人は、毎日忙しく、時間だけではなく心に余裕がない。マンションで「隣に誰が住んでいるかわからない」というのも珍しくない。一方、小諸は豊かな自然の中で、ゆったりとした時間が流れているのでスローライフを感じることができる。地域の人の優しさは都会の子供たちの心を育てる重要なモメントになっていくのではないかと。

第三に小諸の地産地消率の高さだ。19年東京に住み、果物や野菜を育てたことがない私は、国内産と輸入食品の違いは値段だけだと思っていた。しかし、実際に民宿の畑で育った野菜をいただき、その野菜を作っている方とお話すると、より丁寧に味わうことができた。これは地産地消ならではのことだろう。小諸市では、小売店、飲食店、加工所、事業所など45店舗が地産地消推進協力店に認定されている。それだけではなく、農産物を市内直売所が学校給食へ提供しており、学校試食会等を通じて参加児童・生徒と農家が交流を図る取り組みもある。東京では地産地消がほぼ不可能なため、私のように地産地消の魅力に気が付くことができない子供が多い。農家のことをよく知らない子供が小諸市のいちご園、ぶどう園、りんご園、とうもろこし園に赴き、直接農家の人とコミュニケーションをとり、農家について学ぶことで地産地消の魅力に気付く、彼らが大人になったときに値段だけに左右されるのではなく、生産者の顔が見える野菜や果物などを選択するようになることを考えた。そして、小諸市の魅力に気づいた子供がまた小諸市に長期間の休みを利用して農作業を体験することで食べ物を作る苦労や楽しみを感じることができるのではないだろうか。(S02年生女子)

大学生のインターンシップ

小諸の文化、歴史、生活を学ぶために我々、大学生が同所でのインターンシップを行うことについて、以下に掲げる二ヶ所を例に取る。

まず、150年も歴史がある古民家で里山暮らし体験ができる民宿「青雲館」である。地元の方から小諸の昔の生活について話を聞き、農家の暮らしを知ることができる。時代の移り変わりによる生活の変化を知ること、便利になった現代社会の有難さと同時に課題を認識ができるはずである。

青雲館で若者のインターンシップは、館内の掃除や食事の配膳などをするだけでなく、一緒に料理人と料理を作りながら行うものだそう。また外国人の長期滞在者やインターンシップの学生も集う大きな座敷があることから、異文化交流もでき、いろいろな友人を増やすこともできる。次に「島崎藤村記念館」でのインターンシップの提案である。記念館に来る人の案内をするだけでなく、外国人向けには英語で案内することである。

島崎藤村は日本文学史上に大きな業績を残しただけでなく、長野県に故郷にもち一人の人間

として真摯に人生を全うしたことで後世に知られている文学者である。1887 年、15 歳で明治学院大学に入学した島崎藤村は第一期生として卒業した。その後、母校から校歌作詞の依頼を受け校歌も作っている。私たちが今も歌い継いでいるこの校歌を通じ、現代の若い世代に熱いメッセージを送り続けている。小諸でのインターンシップは我々大学生にとって、非常に意味深いものだと考える。つまり、私たちの先祖が残してくれた素朴な心や郷愁を今でも身近に感じられる場所で、偉大な先輩の作品や生活の息づかいに触れることこそ、我々の成長の糧にできるに違いない。

(IT2 年生女子)

教育のテーマまとめ

小諸市には、都会では感じるのが難しい古き良き日本の生活が今もなお残っており、そのような地方ならではの生活のあり方は、都会の子供達や若者にとっては新鮮で、優れた教育の手段となるだろう。近年、農業の高齢化により、農作業に触れたことのない子供達が多い。しかし、小諸市には小諸市地産地消推進協議会があり、学校給食への食材提供や直売所との連携が行われており、地産地消の概念が地域に根づいている。そんな小諸市への子供たちの農村留学や大学生のインターンシップなどの経験は、農業や食について考えるきっかけとなるだろう。また、昔ながらの暮らしを体験することで衣食住のあり方を再確認でき、島崎藤村の文学の世界によってかつての歴史と文化に触れることができるという、若者の学びにとって絶好の環境が存在する。このように教育の機会としてたような可能性をもつ小諸は、首都圏からのアクセスが良いという強みもある。気軽に足を運ぶことが可能な小諸での体験を子供達や若者への教育に生かしてみてもはどうだろうか。(RF2 年生女子)

参考文献

小諸市 小諸市グリーン・ツーリズム

<http://www.city.komoro.lg.jp/doc/2014022503560/> 2018 年 2 月 26 日閲覧

小諸市観光協会 小諸義塾記念館 <http://www.kanko.komoro.org/midokoro/qiijyuku.html>
2018 年 2 月 12 日

小諸市地産地消推進事業の概要 小諸市

http://www.city.komoro.lg.jp/news/2016101800164/file_contents/1.pdf

2018 年 2 月 26 日閲覧

里山暮らし体験宿 青雲館

<http://seiunkan.com/> 2018 年 2 月 12 日

私は消費者

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/shouhisha/top/no114.pd> 2018 年 2 月 9 日閲覧

日本仏教アソシエーション 仏教ウェブ入門講座 <http://true-buddhism.com/shuha/zen/>
小諸市 オフィシャルサイト 布引観音
<http://www.city.komoro.lg.jp/doc/2014022400302/>
青雲館 Facebook <https://www.facebook.com/seiunkan.komoro/>
青雲館 Twitter <https://twitter.com/seiunkankomoro>
小諸市 <http://www.kanko.komoro.org/natsu-machi/index.html>
小諸市 <http://komoro.in/archives/640>
小諸市なつまちプロジェクト Twitter
https://twitter.com/komoro_NOP/status/887186502572101632

相 澤 孝 文・橋 本 俊 哉「自然散策が及ぼす心理的・生理的効果の性格特性による比較」

熊野宏昭「入浴の心理効果・脱ストレス・休養効果」

<http://hikumano.umin.ac.jp/Bath.pdf>

小諸市観光協会 高峰高原ハイキング

<http://www.kanko.komoro.org/taiken/hiking.html>

小諸市観光協会 温泉のご案内

<http://www.kanko.komoro.org/shukuhaku/onsen.html>

熊野宏昭「入浴の心理効果・脱ストレス・休養効果」

<http://hikumano.umin.ac.jp/Bath.pdf>

中棚荘

<http://nakadanasou.com>