

GREEN BREEZE

祝! しなの鉄道「ろくもん」10周年



Contents

- 1 Special Interview 2p
ウェルネスリゾート進化論
- 2 軽井沢から少し贅沢な時間を..... 4p
「ろくもん」電車の旅
軽井沢花咲山 蝶の楽園
- 3 Ruiza ちゃん!取材日記 5p
● 軽井沢ハーフマラソン2024
● (一社)ちの観光まちづくり推進機構との
観光連携協定締結
● 挑戦! 「#軽井沢クイズ」

- 4 委員会報告 6p
● 軽井沢ウェルネスリゾート推進プロジェクト
● 観光情報提供サービス「軽井沢 AI Navi」
● 軽井沢ウエディングのこれから
● 軽井沢観光協会 商品造成のご案内
- 5 軽井沢 Information 8p
● 新規賛助会員～マンズワイン株式会社～
● 軽井沢観光協会ホームページバナー広告募集案内
● 軽井沢ベースキャンプパスポート2024-2025 SEASON
● 第3回軽井沢フォトフェスト (KFF2025) 開催決定!

ウェルネスリゾート進化論



@ワーケーションラボ軽井沢
山口 幸文氏
☆千葉商科大学客員教授
(一社)日本スポーツ・ヘルスケア・
デザイン推進機構理事

土屋 芳春
☆一般社団法人軽井沢観光協会会長

欧米では歴史的にウェルネスに対する意識の浸透があり、ドイツではウェルネス認定地域や施設での療養に保険が適用されるなど科学的なケアシステムが整っています。

軽井沢観光協会では先人が謳った「屋根のない病院」を原点に、2016年に「美しい村(心身ともに美しい、健康的なリゾートスタイルを提供する)」とする観光ビジョンを提唱しました。今回、ウェルネスを核にしたまちづくりに関心のある自治体や団体・企業に様々なノウハウを提供している山口氏を迎え、軽井沢におけるウェルネス進展社会を見据えた可能性についてお聞きしました。

(文中敬称は略させていただきます)

(土屋) 日本でも近年、ウェルネスへの欲求が高まっていますがコロナ禍を経てさらにその指向が増加しているように感じます。

(山口) 欧米もさることながら、世界では一定層において物欲から健康への意識移行が増幅しています。科学や技術の進化により個人データのとりやすさ、パーソナルな身体機能強化につなげられるようになりつつあります。

(土屋) 世界におけるウェルネスの市場規模は484兆円(※1)との分析があります。研究者によるとその規模は益々拡大し、ツーリズムやライフスタイルにおける選択肢ともなり、そのような方向性は大局的には地球環境保全にもつながるかもしれません。

(山口) 環境負荷という意味においては、健康志向や活動は自然や生態系にも優しいライフデザインですね。WHOでは健康を「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてがウェルビーイング(幸福感)な状態であること」と定義しています。特にコロナ後は、健康意識と

運動欲求が顕著に表れ、シニア層・富裕層・女性の市場が拡大しています。

(土屋) 軽井沢の気候効果は万人の健康に適し、別荘を含め滞在する方々の志向にマッチします。

(山口) 健康欲求は高度化しているため、要求や希望に応えることが大切です。上質な空間や時間の提供を行っている軽井沢は、多様化するニーズに応えられる地域ではないでしょうか。ヘルスケア、ウェルネス、フィットビジネスの潜在的な市場はありますが、厚労省は、男性は60歳、女性は50歳から運動習慣をつける動機が高まる傾向がある、との調査結果を出しました。運動習慣や健康意識の向上により、フィットネスクラブへのシニア年齢層の入会が増加しています。

(土屋) 一概に運動を推奨してもやり方がわからない人も多くいます。

(山口) やはり科学的なパーソナルデータを基にした運動機能向上が大切です。まずはスポーツ科学や医療技術を持った専門家のアドバイスが有効です。さらにDXやAIなどのテクノ

ロジーを利用することにより無駄のない有効的な身体能力向上が望めます。軽井沢の別荘スタイルを拝見するとコミュニティ文化もあるので、実は同じような価値観を持つ方々との交流やサロン機会はウェルネスに大きく寄与します。

(土屋) 軽井沢は130年余りの歴史を持つ避暑地・別荘地で、ウェルネス分野では気候効果や生態系の効用が謳われていました。また、別荘コミュニティやサロンは他のリゾートには無い地域文化です。

(山口) コロナ禍がもたらした社会現象にリモートワークや在宅勤務へのシフトが進みましたが、終息に伴い完全出社に戻す企業やハイブリッド(在宅と出社)勤務も顕著です。在宅勤務ではワークスペースの有無や家族間のストレス増幅もあり、各地では様々なスペースが誕生しました。そこでは交流機会が盛んになり、インキュベーション(※2)やイノベーション(※3)にもつながっている事象もあります。このようにライフスタイルが変化中、それぞれの特徴を活かしたミクストユース(複合利

用)が広がりました。

(土屋) コロナ禍でのアウトドアへの欲求がありましたが、ライフスタイルやワーケーションの増加により、既存の概念にとらわれない様々な形態の施設が増えました。

(山口) 温泉・サウナなどリラクゼーション効果を得られる施設や農産品などを生産する喜び(土壌や季節感を学ぶ機会にも)やハイキング・ウォーキング・登山やマリンスポーツなど自然体験等のアクティビティーが増え、それらの複合により自由度が増しました。

(土屋) ライフスタイルの多様化や要求変化により社会も変容していかざるを得ません。

(山口) ウェルネスは究極的にはウェルビーイング(幸福感)につながります。私はヒューマン(人間)をサイエンスするウェルビーイングを提唱しています。

(土屋) 一般的には、ウェルネスは未病、ヘルスは心身の故障のケアの分類イメージがあります。ウェルネスは「心身ともに良好な状態(広辞苑)」とありますが、「よりよく生きようとする生活態度(1961年アルバート・ダン医師)」との定義もあり、肉体的・精神的・社会的に満たされていることを目的に積極的な行動をとることと

されています。ドイツでは、気候・海洋・温泉の地域指定された特定プログラムによる療養(他に、神父・自然療養士クナイプによる自然療養プログラムがある)効果に保険が適用されるなど科学的な研究が進んでいます。翻って軽井沢の気候効果は、感情・知性/認知能力・身体・仕事・交流・精神・ライフ環境の向上に寄与し、科学技術の進展はありますが、物欲社会から「健康で長生き」とする人間の究極目標にもつながることができそうです。

(山口) 正にそれらを効果的に具体的に提供することが、ウェルネス・リゾート軽井沢の活動として必要ですね。軽井沢は期待と要望が大きな地域ですので、ある意味社会的な責任でもあるでしょう。個人データの軸に、運動・医療・メンタルケア・食事など、心とカラダのコンディショニングのプログラムを創っていくことで地域の社会性が高まり、観光地やリゾートを超える絶対的な地域のステータスを確立できますね。コンディションはその時の「状態」で、日々のスタイルにより変化しますが、コンディショニングは、より高いパフォーマンスを発揮し、よりよい成績を目指して、カラダや精神を整えることを意味しています。つまり、ベストパフォーマンス

はコンディショニングを行うことで得られます。これからは個人に対応したサービスやウェルネスプログラムの提案や提供が次代のスタンダードになっていくと考えています。特に軽井沢ではそのような欲求市場と提供機能がつくれると思います。これには高度な技術と人材と施設が必要ですが、間違いなく軽井沢には資本も含め集まる要素があります。心身の把握(メディカルチェック)から始まり、適切なパーソナルプログラムを提案し提供することで、リゾートにおけるウェルネスブランドは強くなるでしょう。

(土屋) 「ウェルネス・リゾート」を掲げる軽井沢の観光ビジョンは、上位概念です。軽井沢に滞在することによる気候効果は、他の地域での同様のアクティビティよりも心身改善効果が高いことを謳っています。しかし、各種プログラム開発はもとより、次のステージは具体的なパーソナルプログラムを提供する必要があるようです。ウェルネスやウェルビーイングの研究者や事業参加する企業も多く、様々な分野やネットワークを駆使し、常にアップデートにより人々のライフスタイルにまで影響を及ぼしていきたいと考えています。

パーソナルなウェルネスプログラムが求められる時代が来る



(※1)Global Wellness Institute 2020 Report(琉球大学国際地域創進学部ウェルネス研究分野荒川雅志教授の分析より)

自らの身体を科学する時代



(※2)事業の創出や起業を支援する行為 (※3)技術革新

山口 幸文氏(千葉商科大学客員教授、(一社)日本スポーツ・ヘルスケア・デザイン推進機構理事)

松本市出身、経産省(通産省)入省。ガット・ウルグアイランド交渉、ジェトロ・カイロセンター砂漠緑化プロジェクトリーダー、日本台湾交流協会高雄事業所副所長、中小企業庁国際協力室長等を歴任。長野県関係では長野五輪招致に尽力、長野県や松本市と台湾高雄市との教育・福祉・健康等の分野での締結推進等を行う。在任中の経験からライフデザインやヘルスケア、ウェルネスマーケットに対する高度な技術や知見を得て、様々な分野で活躍している。

軽井沢から少し贅沢な時間を

広報委員会 委員長 小林 里恵

「ろくもん」電車の旅 ～豊かな自然と美食を堪能する優雅なひととき～

しなの鉄道「ろくもん」が運行10周年を迎え、7月12日(金)10周年記念号に乗車致しました。ホームに響き渡る「ほら貝」の合図は真田一族をモチーフにした「ろくもん」ならではのスタートです。軽井沢～長野までの74kmを2時間かけてゆっくりと進み、車窓からの風景と沿線地域の旬の素材を味わう贅沢な時間の始まりです!

あいにくの梅雨空で浅間山の雄大な景色を望むことはできませんでしたが、各地域の特色や魅力を聞きながら、旬の素材を生かした美味しいお料理を堪能することができました。乗務員の丁寧なおもてなしには、時間が過ぎていくこと、そして天候のことなど忘れてしまうほどでした。

沿線を通過中には近隣の皆さん、保育園の園児たちが大勢で手を振って迎えてくれたりと地域の皆さんに愛され支えられているのだとも感じました。

「ろくもん」が観光列車として国内外のお客様に、大変ご好評を頂いているという事を改めて実感する旅でした。

しなの鉄道「ろくもん」10周年おめでとうございます!!これからも沢山の方々に愛され続けられますことを祈念いたします。



軽井沢花咲山 蝶の楽園 ～「蛍」と「アサギマダラ」～

軽井沢には、アサギマダラで有名な「蝶の楽園」花咲山という場所があります。この楽園は、美しい蝶が舞う光景で訪れる人々を魅了していますが、実はそれだけではありません。ここではホテルの幻想的な光も楽しむことができるのです。花咲山は個人の所有する土地ですが多くのボランティアの方々によって豊かな自然が守られています。

7月6日(土)信濃追分駅近くの花咲山にホテルを見に行ってきました。真っ暗な森の中、せせらぎの音を聞きながら歩いて行くと、平家ホテルがぼつぼつと光りはじめ、まるで道案内をしてくれるかのようです。少し進んで行くと、今度は森の木々に無数の源氏ホテルが舞い、まるで私達を歓迎してくれているかのようでした。その木々の間から覗く星空には北斗七星が輝いていました。まさに星と蛍の饗宴です!! 静寂の中で自然の豊かさを堪能できるとても贅沢な時間でした。

※蛍の見ごろは6月中旬～下旬

※アサギマダラの見ごろは9月中旬～下旬



アサギマダラ 写真提供:久住 直子 オーナー 土屋 正治氏



Ruiza ちゃん!取材日記

事務局 竜野 茂康



軽井沢ハーフマラソン2024

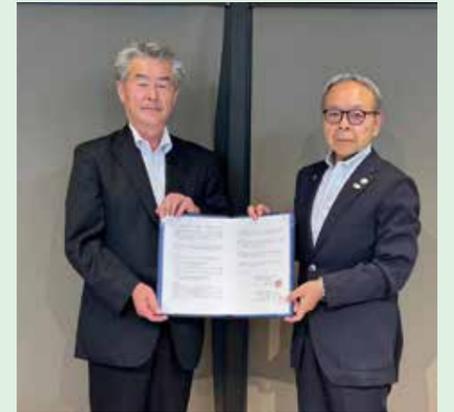
5月19日(日)「軽井沢ハーフマラソン 2024 第39回ロードレース in 軽井沢」が行われました。今回は5,996人とファミリーペア268人の方が、若葉がまぶしい軽井沢を走りました。今年も事業委員会では、町議会議員・町内事業所・観光協会役員・職員の力をお借りして、フルーツをランナーの皆様へ振る舞いました。



当日は曇り空でしたが、落ち着いた気温で「とても走りやすかった」という声を多く聞きました。フルーツは、葡萄・オレンジ・林檎を一口大にカットして環境にやさしいバイオマス容器に入れて提供しました。走り終わった参加者からは「美味しい」「最高!」と声をかけていただき、本当にうれしかったです。来年も新緑の軽井沢を多くのランナーに駆け抜けてほしいです。

(一社)ちの観光まちづくり推進機構との観光連携協定締結

7月23日(火)白樺湖畔にある、池の平ホテルにて(一社)ちの観光まちづくり推進機構と観光分野の連携協定を結びました。高原リゾートや全国的にも別荘が多い地域特性を生かせると判断し締結式を行いました。この締結は相互の連携を強化することで、双方の地域活性化の一層の促進を図ることはもとより、長野県の観光振興に貢献するための協定です。今後は旅行商品の開発や地域ブランドの形成・海外プロモーションなどを協力的に行い、長野県の東の玄関口である軽井沢と、西の玄関口である松本(空港)を結ぶ観光ルートを形成するため様々な施策に取り組んでいきます。



挑戦!「#軽井沢クイズ」

軽井沢観光協会公式X(旧Twitter)では毎週金曜日お昼12:00に軽井沢の小ネタを中心としたクイズを出題中!



軽井沢観光協会には賛助会員制度があります。次のうち、軽井沢観光協会の賛助会員はどの企業でしょうか?

- ① 株式会社ドコモ CS長野支店
- ② エステー株式会社
- ③ 東京海上日動火災保険株式会社
- ④ マンズワイン株式会社
- ⑤ 4社全て賛助会員

回答は裏表紙!



軽井沢観光協会公式 X (旧 Twitter) (@karuizawa_kta)



軽井沢クイズ募集フォーム
軽井沢の小ネタをお持ちのそこのあなた! こちらの QR先には是非ご共有ください。実際にクイズとして使用されるかも?

軽井沢観光協会では、賛助会員を募集しています。地域の発展と観光振興にご協力いただける企業は、ぜひご参加ください。問い合わせ先: TEL:0267-41-3850

軽井沢ウェルネスリゾート推進プロジェクト

軽井沢観光協会事業委員会では、今年度「軽井沢ウェルネスリゾート推進プロジェクト」を立ち上げました。こちらには会員の医師・国際薬膳師・鍼灸師・生産者・レストランなどが所属しています。

5月19日(日)の軽井沢ハーフマラソンでは「ランナーズサポートブース」を設け、ランナーに理学療法士によるメディカルストレッチのレクチャー、鍼灸師によるパッチ鍼施術を行いました。

また、軽井沢タリアセン「明治四十四年館一階ホール」において6月から10月まで全12回「ココロがととのう薬膳料理mie's art kitchen の薬膳カフェ」をオープンいたします。こちらは中医師・国際薬膳師を中心に、観光協会会員企業のコラボレーションにより実現いたしました。

今後、町内宿泊施設でリトリートプログラムを行うなど軽井沢での過ごし方を提案し、長期滞在型リゾートを目指します。

事業委員会 委員長 和貝 たかね



観光情報提供サービス「軽井沢 AI Navi」

「軽井沢 AI Navi」は、観光情報提供への新たな取り組みとして7月1日(月)より開始された、半年間の実証実験です。これはスマートフォンアプリLINEを活用し、観光案内関連のテキスト質問に対して、生成AIが自動でテキストを回答するスタイルです。

利用者は、観光スポットや飲食店、交通手段、イベント情報など、幅広い質問をLINEで簡単に行い、リアルタイムで回答が得られます。この実証実験では、利用者の反応を分析し、軽井沢AI Naviの機能向上を図りながら、観光案内所スタッフの対応を補完し、将来的には質の高い観光案内サービスの提供を目指しています。

皆さんも是非QRコードよりお試しください。

広報委員会 高橋 洋幸

～ 軽井沢観光協会 ～
〈たぐいまり試験導入中〉

観光情報提供サービス
【軽井沢 AI Navi】
powered by altBRAIN

美山村 × altbrain

スマホのカメラやLINEアプリから
【QRコードを読み取ってアクセス】
をするだけで、無料でLINEで観光情報を質問したり、
回答を受けたりすることが出来ます。
この機会に是非ご活用ください！

【スマートフォン版】 or 【LINE 友達登録版】

※生成AIを介した実証実験サービスとなりますので、一部誤った情報の提供となってしまうことがあります。事前に店舗や問合せ窓口などに確認ください。

サービス提供期間(予定)：2024年12月31日まで

軽井沢ウエディングのこれから



ウエディング協会 清掃活動

軽井沢はコロナ渦の2022年、結婚式とウエディングフォト(写真撮影)が共に好調で、全国的に注目を集めました。2023年コロナが5類に移行されてから軽井沢のみならず全国的に減少傾向が続いています。これには様々な要因があります。例えば「結婚式を挙げないで写真撮影で済ませる人が増えた」「入籍だけで済ませる人が増えた」等、様々な理由で結婚式を挙げるカップルが減っています。

しかしながら軽井沢を取り巻く環境はたいへん恵まれており、自然豊かな特性を活かしたガーデンウエディングや森林ウエディングなどのアウトドアウエディングが人気を集めています。またリゾート地として確立されている



軽井沢は遠方からのゲストを招きやすく、観光・ショッピング・ゴルフ・スキーなどのスポーツ・温泉などのアクティビティも充実している為、滞在型の結婚式をおすすめしています。さらには、近隣に千曲川ワインバレーもあり、高原野菜を中心とした地元産の美味しい野菜や果物が豊富で、食にも恵まれた環境です。それらを活かした取り組みをすることにより、リゾートウエディングの聖地として、海外からの結婚式も取り込めると期待を寄せています。

軽井沢ウエディング協会 澤崎 光洋

軽井沢観光協会 商品造成のご案内

軽井沢WEB 検定インバウンド版

軽井沢観光協会では、歴史を持つ軽井沢検定をインバウンド向けにアレンジし、より深く軽井沢を知ることができる旅マエコンテンツの販売開始しました。合格するとオリジナルの検定バッジがもらえるので是非挑戦してみてください。(日本の方も受験可能)

出題例：【自然】軽井沢町の平均標高は、およそ()mである
①300 ②400 ③700 ④1,000

旅マエに
受験しませんか？



オリジナル検定バッジ 詳細はこちら

俣夫と巡る人力車プラン



20分コース：おひとり様 3,000円
40分コース：おひとり様 5,000円
60分コース：おひとり様 7,500円

オフシーズンの誘客を目的として、新たな観光コンテンツの開発に取り組んでいます。昨年度、観光庁の「インバウンドの地方誘客や消費拡大に向けた観光コンテンツ造成支援事業」に「軽井沢検定を活用したツアーコンテンツ開発事業」を申請し、見事に採択されました。このプロジェクトの一環として、「軽井沢観光人力車でやんでい屋」の体験をウェブから予約できるシステムを導入しました。9月1日(日)利用分からは既に予約開始していますので、ぜひこの機会に新しい軽井沢の魅力を体験してみてください。オフシーズンでも楽しめる軽井沢の新しい魅力を発見できること間違いなしです。



広報/組織強化委員会 掛川 礼央 予約はこちら

新規賛助会員 ～マンズワイン株式会社～



日本の風土とともに育むワインで、日常の食卓に華やぎをお届けする、という信念を持ち、マンズワインは1962年、山梨県の勝沼にて創業いたしました。1973年に長野県小諸市にもワイナリーを開設し、日本のぶどうによる日本のワイン造りに取り組んでいます。軽井沢から車で約30分の距離に位置する小諸ワイナリーではマンズワインの最高峰であるプレミアム日本ワインのソラリスシリーズを主に醸造しています。敷地内には、ワインショップの他に、国内では希少な樹齢40年を超えるぶどう樹の畑や、信州の風土を模した約3,000坪の日本庭園があり、ワイナリーツアーも行っています。軽井沢に観光で訪れる方々、そして在住されている方々に、私どものワイナリーにいらしていただきたいと考え、賛助会員に申し込ませていただきました。今後、ぜひ会員の皆様に協力させていただき、佐久地域全体を盛り上げていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

軽井沢観光協会ホームページバナー広告募集案内

昨年令和5年にホームページをリニューアルして、観光の情報を提供するホームページとなりました。昨年のホームページのバナー総表示数は3,000,000以上となり、市町村単位では群を抜いており、県レベルの表示数を誇ります。

軽井沢を訪れる方に、より魅力的な観光情報を発信していますので、当協会ホームページで宣伝をしていただき、御社の誘客につなげていただけましたら幸いです。

バナー広告の形態・料金など詳細はQRコードよりご覧ください。



軽井沢ベースキャンプパスポート2024-2025 SEASON

軽井沢ベースキャンプパスポートは、2024-2025シーズンに向けて新登場！
このパスポートを手に入れて、冬の軽井沢を思う存分楽しもう。

販売価格：18,000円(6枚つづり、1枚あたり3,000円の共通券)

利用方法：各スキー場や施設にてリフト券やアクティビティに交換

限定販売：200セットのみ

販売期間：2024年11月1日～2025年3月31日

利用期間：2024年12月1日～2025年3月31日

詳細は公式サイトをご覧ください。

公式サイトは10月中旬公開(予定)



問い合わせ連絡先

主催：一般社団法人軽井沢観光協会

事務局：軽井沢トラベル&コンサルティング(担当：河野)

連絡先：Tel: 050-5866-6125

E-mail: kono@karuizawa-travel.com

第3回軽井沢フォトフェスト (KFF2025) 開催決定!

第3回軽井沢フォトフェスト(KFF2025)開催決定。会期は2025年4月26日～5月25日。応募可能な写真は、2024年1月から12月末までに軽井沢およびその周辺市町村で撮影された写真。組み写真の部も新設、応募は9月から12月末までの予定。詳細はホームページにて公開します。あなたの素敵な一枚を待っています。



挑戦!「#軽井沢クイズ」

5 4社全て賛助会員



東京海上日動



GREEN BREEZE

軽井沢観光協会広報誌



No. 56
2024年8月発行

■発行：軽井沢観光協会
■発行人：土屋 芳春
■編集責任者：小林 里恵



TEL:0267-41-3850 / FAX:0267-41-3851
〒389-0102 長野県北佐久郡軽井沢町大字軽井沢 470-3

8p

軽井沢観光協会 公式 HP