

森林サービス
産業推進地域

長野県木曾地域

木曾馬とそば・塩を使わない乳酸発酵食『すんき』の里
標高1,100m～呼吸するたび、心身が整っていく
清涼リゾート・・・心と体を癒す開田高原



街は「直線」でできた人工物に囲まれている → 常に緊張状態にある

自然界ではあらゆるものが曲線を帯びている → 自然の中では心が癒される



木曽カントリーゴルフ場



開田高原 MIAスキー場



開田高原ウェルネスプログラム

木曾町開田高原ならではのモノ・コト・ヒトをつなぎ、
訪れたみなさまの心とカラダを癒すプログラムを豊富にご用意しています。

開田高原ならではのもの・・・

気候性山岳療法

- ▶ 森林療法
- ▶ 水療法
- ▶ 高原トレッキング

フィトンチッドを浴び、森林浴を
しながらのウォーキング、起伏に
富んだ森を歩く

リラクゼーション・瞑想

- ▶ ヨガ・エアリアルヨガ
- ▶ ピラティス
- ▶ 温泉

炭酸含有療養泉
化粧療法

食事療法

- ▶ 発酵食（すんき漬け）
- ▶ 郷土料理
- ▶ 高原野菜

- ・ 山・溪流の恵み
- ・ 郷土食ーすんき、繊維食
- ・ 季節ごとの旬の食

木曾馬コミュニケーション

- ▶ 木曾馬セラピー
- ▶ 木曾馬ブラッシング
- ▶ 木曾馬ふれあいウォーキング

（日本古来の在来馬）

自然文化遺産

《アクティビティ各種》



すんき

木曾の伝統野菜である赤かぶの葉と茎を、塩を使わずに乳酸発酵させてつくる漬物です。

「米は貸しても塩貸すな」と云われた木曾谷の郷土背景と、厳しい冬を越すために先人たちの知恵が育んだ、冬の保存食です。

長野県選択無形民俗文化財の「味の文化財」やスローフードインターナショナルの「味の箱舟」として登録され、世界的にも注目されています。

腸活

乳酸発酵食すんき&漬け汁



ルチンの豊富なそば



乳酸発酵食すんき
+
ルチンのそば
||
すんきそば



冬季限定すんきとうじそば



主な地域資源・・・食では

開田そば



とうもろこし



馬搬作業



ふれあい体験

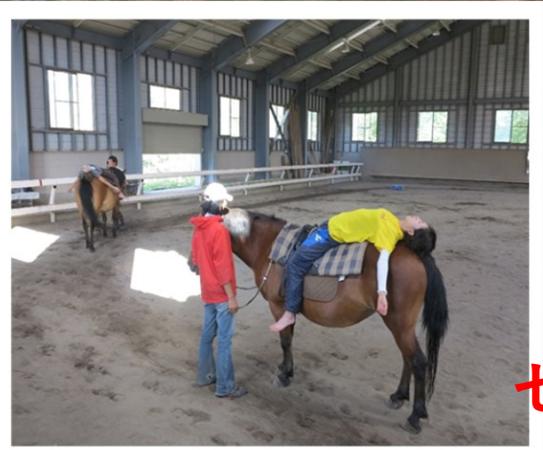


馬耕作業

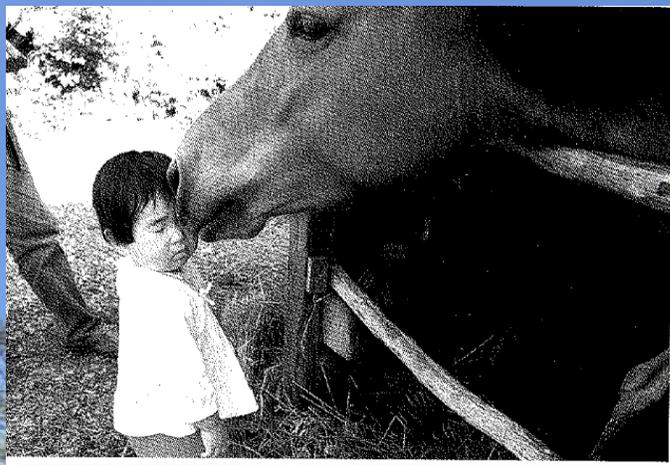
《木曾馬》



セラピー体験



引馬体験



「家族の一員」としての飼育



木曾地方では、農家が木曾馬を家族と同じ屋根の下で飼育するほど身近な存在でした。長い年月、人間と密接に関わってきたため、人懐っこく、人を警戒しない性格が形成されました。





雪原冬の楽しみ

雪ドームとひのきのスエーデントーチ



アクティビティ



焚き火セラピー



温まる肉&野菜の鍋

冬ならではの
楽しみ方も・・・

導入実績と事例

年度	企業・団体数	参加総数
令和4年度	1社	15名
令和5年度	3社、1団体、1校	164名
令和6年度	4社、1団体、2校	180名
令和7年度	4社、3団体、2校	370名

【企業の導入事例】

● パーソルテンプスタッフ株式会社様の一例

「地域共創研修」1泊2日プログラム

(目的) ① 地域の産業や雇用に関するリアリティや本音に触れ、地域の“はたらく”に対する理解を深める

② 現地での体験を通して、地域共創事業を進める上で必要な要素を考える

(ゴール) ① 自治体や地域の事業者からの声を通して、地域の実情、取り組みについて実感・理解ができている

② 今後地域共創事業を進めるにあたってのヒントが得られている

(内容) ODAY1…木曾の自然の中でのBBQ・アクティビティと自治体や地元事業者との対話を実施

ODAY2…商工会の方との対話と、地域共創に必要な要素について振り返り

(参加費) 一人あたり約45,000円 (1泊2食宿泊費、BBQ、現地移動交通費、プログラム費含む)

(参加者) 13名※主に部長等管理職の方



● 健保組合との取り組み

TOPPANグループ健康保険組合 様
名古屋木材健康保険組合 様

① プログラム利用契約
② 組合員の参加費を健保が一部補助

おんたけウェルネスラボ

① 保養所契約
② 組合員の宿泊費を健保が一部補助

木曾町・開田高原の宿

【団体の導入事例】

● 信濃教育会様の一例

「基礎講座 ホースセラピー」日帰りプログラム

(目的) 木曾馬のことや木曾養護学校や開田小学校の「馬との学習」などを知るとともに木曾馬と共に里山を歩くことでホースセラピーを実感しながら学びの可能性を探る。

(内容) 研修…「木曾馬について」「木曾養護学校の馬の学習について」「開田小学校の木曾馬との学習について」

昼食「開田高原旬彩弁当」

体験…「木曾馬ウォーキング」「木曾馬ふれあい体験」「森林散策」

(参加費) 受講料3,300円+弁当代1,500円

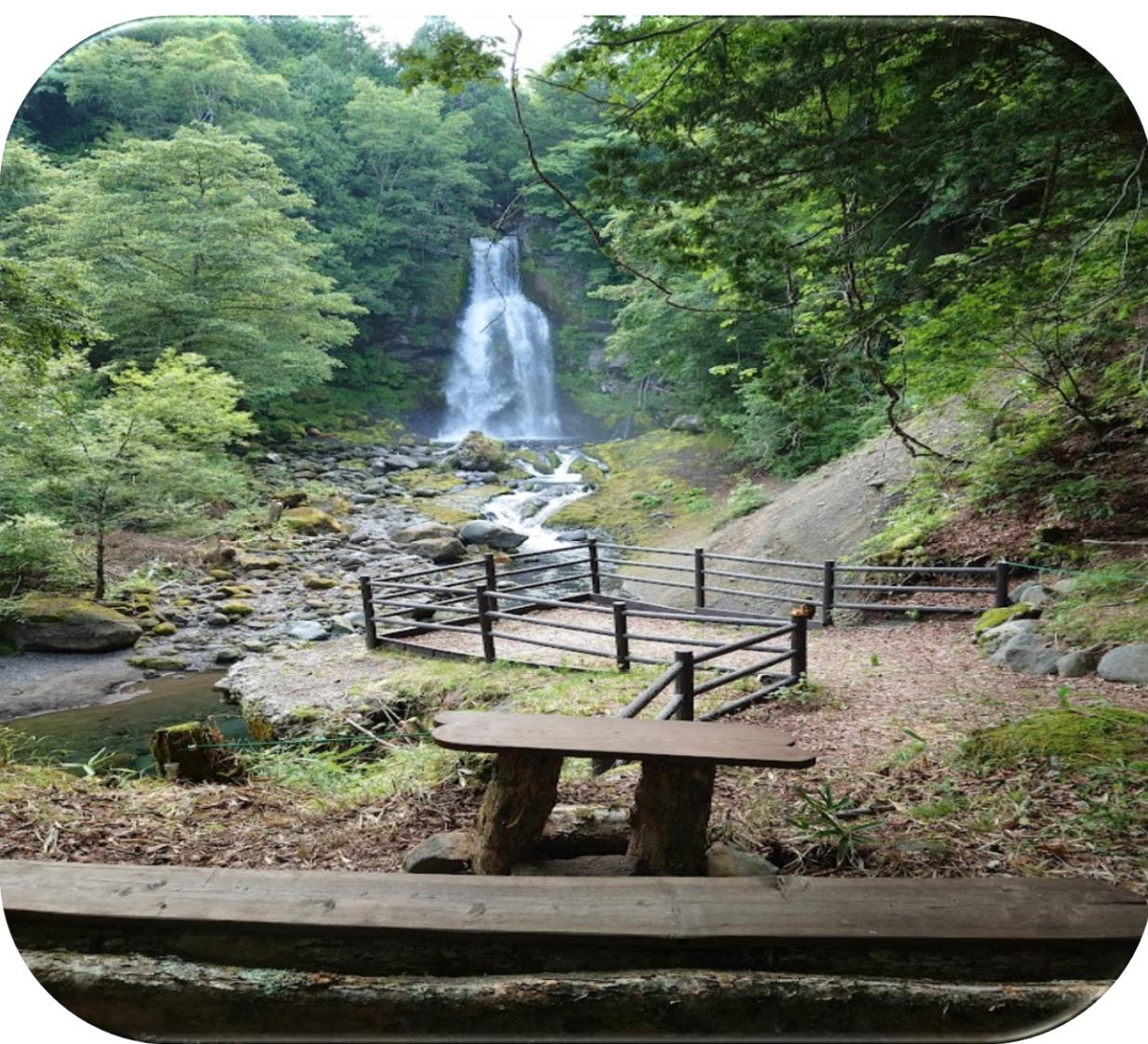
(参加者) 27名※教員の方とその家族



訪れていただく皆様が
心身ともに還れる“ふるさと”
を目指して

一般社団法人

おんたけウェルネスラボ



問い合わせ

一般社団法人おんたけウェルネスラボ
担当：企画統括マネージャー 中島 佐恵子
TEL 0264-24-0870
E-mail info@ontakelabo.jp
営業時間 9:00 - 17:00 (火曜定休)

開田高原ウェルネスツーリズム：おんたけウェルネスラボ 事業にかける想い

自然に恵まれた木曾地域、当たり前のように多くの仲間と野山を駆け巡り、森あそび、川遊び等をした子ども時代を過ごしてきましたが、今ふと現実を見てみますと、少子高齢化となり、田舎では学校の統廃合が進む中、環境的には地球温暖化から沸騰化へと言われ、地域にある高原野菜などの特産物やそれを担う農業等の担い手もいなくなってしまうのでは・・・
と不安材料が多く感じられているところです。

そこで木曾地域だけではなく、他地域の皆さんとの交流・関係人口を創っていかなければ**地域資源が生かされない故郷**になってしまうのでは・・・と考え、交流関係人口を増やすにはどうしたらいいのかといろいろと**材の開拓整備**を進めているところです。

木曾は木曾川を中心に集落が形成されている狭隘な地域ですが、**開田高原は高原特有の開かれた空間**が多くあり、開田高原の埋もれている**地域資源**を生かし、本来動物である人間が体を動かし、自然の中で**五感を刺激**しながら過ごしことによって**病気等**にならない**未病**に結びついていけたら良いな～という思いで現在に至っています。