

原点に立ち返る未来

はじまりの湯

利根
沼田



【効能】

源流域に住んでいない人にも自然環境の価値を認識してもらうことで、自然を守る行動や自然資源の活用につながります。

【特徴】

お湯の中央から、源泉が湧き出ています。ピュアなお湯で、無色透明。もちろん飲むこともできます。

【入浴方法】

お湯が身体に染み込むように、喉を乾かしてから入りましょう。マイボトルが必須アイテムです。

※源泉は熱いので高温注意。原点に立ち戻ることで、これまで見ていた景色が変わり、あたり前の風景があたり前ではないことに気づきます。

【対象】

利根川流域のみなさんにおすすめです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『me Zoom・水と私・』（みなかみ町／水資源）

二〇二三年三月二日（水）の日！オンライン（Zoom）で、WSに参加してくれたみなかみ町の皆さん中心に、「水と私」をテーマに、水にまつわる様々なネタを語らうことで、私たちが生きる上で必要な水資源のありがたさに気づき、資源の豊かさを内外に表現してくプロジェクト。インターネットでのストーリービューガイド付き。

『源泉ツーリズム』（みなかみ町／水資源）

年一回の源泉調査時に、△△温泉地域等の源泉でツアーを行い、普段見れない源泉などを巡る。フォトスポットマップの撮影や作成を行う。源泉調査を通じて、この地域かつ環境に意識を向けてもらい、価値の再認識を図る。

『利根川の水比べからの関心強化』（みなかみ町／水資源）

利根川流域で町内水源地別の水をスタンド販売する。PH表記、軟水、アルカリ性等の表記を活用して、その後ウォータービジネス企業に企画立案、町内での販売をお願いする。

ひらきひろげる未来

とびらの湯

利根
沼田



【効能】

閉じていた世界を開くことで、仲間や共感者が増えます。また、住んでいる人も改めてまちが好きになります。

【特徴】

見晴らしがよく、広々とした大きい温泉。三角形で末広がり形状をしています。お湯の随所にいろいろな扉があります。

【入浴方法】

おおらかな気持ちで、できるところから、さ
らけ出しましょう。オープンにする勇気が必
要です。

※無理をしすぎず、少しずつ出して行きましょう。
自分でも予期せぬ世界の扉が開くこともあります。

【対象】

地域で活動をしていて、仲間や共感者を集め
たいと思っている人や、利根沼田に思い入れ
のある地域外の人におすすめます。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。
タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『SHOW! WAI JUMP!』（昭和村／移住）

昭和村の情報集約サイトを作り、メディア露出を増やす。インスタグラムやYouTube など若者向けのもので発信や広告などを行う。プロジェクトの例としては、農地でビーチバレー大会をしたり、農家系 YouTube、外部から芸人に来てもらいレポートをしてみようなど。

『田園マーケット』（川場村／移住）

年に数回、田園プラザで移住者マーケットを行う。移住者のセレクトショップを開催したり、スペース自体も貸し出し、自由に出品できるようにする。来場者も出品し、後日うれゆきを確認できる。移住者、地域住民、観光客を結びつけるフリーマーケット。

『尾瀬の魅力発信』（片品村／村づくり）

尾瀬の魅力をよく知らない人が、オンラインによる疑似尾瀬ハイイクを体験できる。ミスバショウ栽培中継、尾瀬木道廃材を活用した安全祈願札を通して、尾瀬を知る。

『みなかみ町の特認校で森林資源（『水資源』の価値を学ぼう）（みなかみ町／水資源）

利根川沿いの図書館・神社・幼稚園などの直接、川遊び・森遊びができる施設で、みなかみの森林、水資源のプロが子どもたちに環境教育をしてくれる（生きがいづくり、収益になる）。神社や幼稚園や図書館などは、みなかみ町の木材を利用し、施設の一体化を目指す。また、みな「神」プロジェクトは、森林、水資源にまつわる人々を組織し、発信する。

ちょうどよくなる未来

ほどほどの湯

沼田根



【効能】

ゼロか百かではなく、今ある現状に合わせて調整することで、無駄がなくなり、スリムになります。

【特徴】

ほどほどのサイズ感。ほどほどのお湯加減。ほどほどなので、待ち時間が発生することもあります。それも味わいです。

【入浴方法】

設置されている時計は、マイペースに動きまです。前後には余裕を持って、時間を気にせず、ゆっくりマイペースで入りましょう。

※何事もほどほどなので、期待しすぎないようにしましょう。

【対象】

現状の手段やあり方を再検討したいと思っ
ていたり、する必要があると感じている人
におすすです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。
タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『データ分析による運行ニーズの把握 及び運行形態の最適化』（沼田市／公共交通）

沼田市内の住民が、車を運転する時に、住民・事業者・市役所が協力して、交通安全アプリで収集したデータを調査・分析する。得られた分析結果に基づき、現在の運行形態を見直し、デマンドバスを導入する。デマンドバスのルートにAIを使って、最適化する。将来的に（高齢者のみならず、子どもを含め）送迎バスへの活動につなげる。

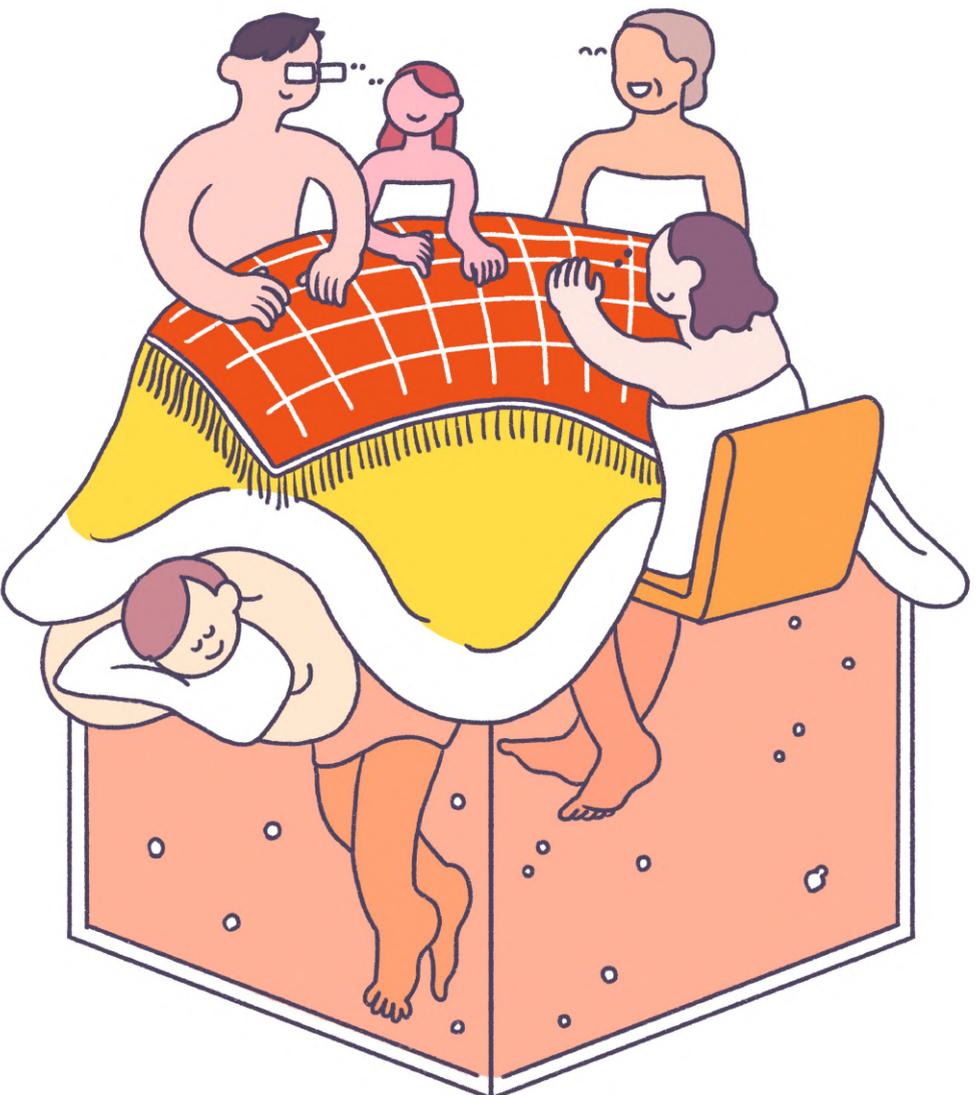
『のりほー』（沼田市／公共交通）

地域内の高齢者を含む住民のための定額公共交通乗り放題サービス。定額の循環線を考え、自家用車家計簿や、バスの利用に応じたTengooの付与（アプリ）、Tengooの運賃への利用につなげる。

小さくて、あたたかい未来

ぬくもりの湯

利根
沼田



【効能】

まるで自分の故郷に帰ってきたように、心が落ち着き、元気になれることで、この地域を愛する人が増えます。

【特徴】

誰が入ってもその人に合わせたような温度になる不思議な泉質です。ふかふかのお布団に入っているような気分になります。

【入浴方法】

身構えず、素のままでも入ります。先に入っている人に挨拶すると好印象です。実家に来た時のようにお寛ぎください。

※居心地が良すぎて出にくくなります。でも、長い人生、たまにはうたた寝も必要ではないでしょうか。ゆっくりして行ってください。

【対象】

ほっとしたい人や、癒やされたい人。または、迎え入れたい人におすすめです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『オゼギルド』（片品村／村づくり）

地の利を活かした活動を村全体で実施する。例えば、農家レストラン（オーバーイツ）や、地域 RPPG オゼギルド。地域への関わりしるをプラスする。

『リビーターを確保する森森（自然）の特別体験』（みなかみ町／水資源）

都市生活に疲れた人や、特別な体験がしたい人と地域に暮らしている子どもたちの交流。地域の子ども達がガイドになり、「和」を作る。都市以外にもほっとできる場所を提供する。リビーターしやすい環境・サービスとして、マイコインロッカー制度や、ガイド付きでしか入れないルートを作り、森にある資源を使ったり、味わったりする。

『全〇〇種類川場の勇者カードを集めよう！』（川場村／移住）

地域の住民や行政職員などが、自分ができる地域貢献の PR を行う。地域ライターによる SNS での情報発信も。川場村検定や移住者トレーディングカード、移住者ビックリマンシールなどのアイデアも。

『里帰りするなら昭和村』（昭和村／移住）

里帰りしたいと思った時に、地元で子育てしたいと思った時に、支援を受けられる仕組みを楽しくつくる。村長のあいさつを変えたり、〇年後の昭和村 30.0% などを作り、分かり易い歓迎のアピールなどで、里帰りを応援する。

つながりを醸す未来

つどいの湯

沼田利根



【効能】

出身や立場に関係なく、つながりが生まれることで、地域が前向きで陽気な雰囲気に包まれます。

【特徴】

人情のあつい成分入り。本音がついつい出てきてしまい、ズバツと心を射抜かれることになってしまうことも。

【入浴方法】

素直な気持ちとひろい心を持って入りましょう。お酒を片手に参加するとより盛り上がります。

※語りすぎ注意。長くいると酔っ払ってしまいます。語りも、お酒もほどほどに。

【対象】

新しく来た人や、地域の人とつながりたい人。また、普段なかなか本音を言えない地域の人におすすめです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『田園プラザ「Friday Night」』（川場村／移住）

月一回、金曜日に田園プラザ屋外ステージで地域住民、移住者、行政職員などが集まる会。協力隊で移住をサポートしたり、地域住民が自ら企画を立ち上げる。プロジェクトの例としては雪ほたかのおとも探しや川場村のいいとこ自慢大会。

『源流ウイスキー』（みなかみ町／水資源）

二〇二五年頃からの製造を目指して、矢木沢ダム付近または、現存する酒造会社のスペースで、地元の酒造会社または合併会社（自治体も土地の利用などを手助けする）が、矢木沢ダム付近の冷涼な土地でウイスキー蒸留所をつくり、ウイスキーをつくる。ゆくゆくは見学ツアーも実施。出来上がったウイスキーはふるさと納税の返礼品にもなる。

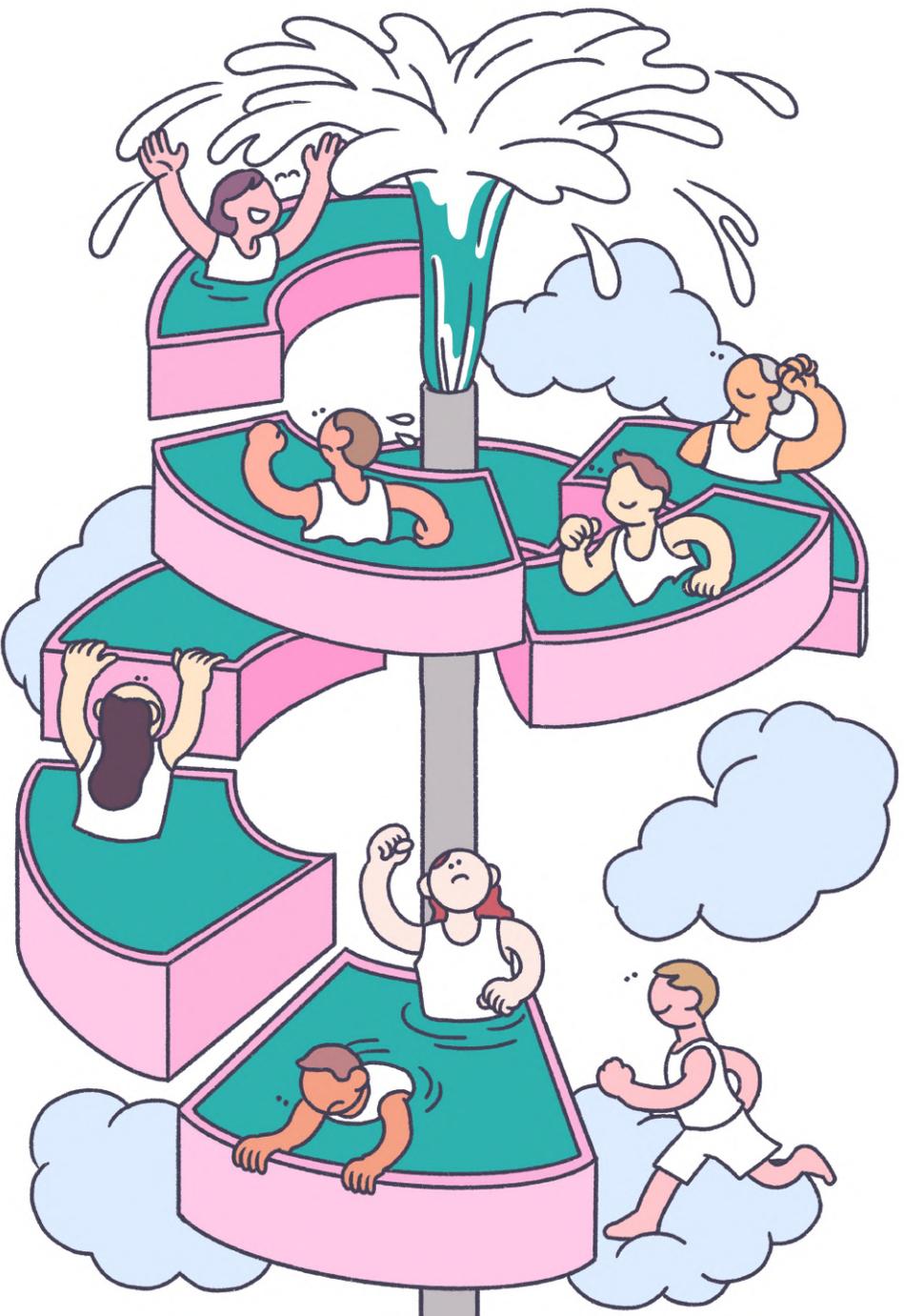
『みんなの未来を共に創る尾瀬の郷倶楽部』（片品村／村づくり）

官民共創で解決すべき新たな課題を感じたときに、未来共創プラットフォームで、民と官が「子ども・若者から大人まで」共に共創を学び、実践する。官民協働推進アカデミーや未来共創のプラットフォームをつくり、運用する。多様な主体によるオープンなプレゼン大会も。

研ぎ澄ます未来

進化の湯

利根
沼田



【効能】

地域がもともと持っている資源や魅力に磨きがかかり、これまで以上に内外からの求心力のある地域に進化します。

【特徴】

青色の湯（成長は「青天井」なので）。甘いだけではなく成長に必要な苦味成分が配合されています。

【入浴方法】

まずは、進化1の湯に入り、その次は進化2の湯といったように順番にレベルを上げ、入りましょう。

※自分のレベルにあったお湯に順番に入らないと、のぼせます。まずは焦らず、現状を把握することからはじめましょう。

【対象】

資源を持っているが磨き方がわからない人と、世界中の人におすすめです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『エポリューション道の駅』（昭和村／移住）

行政と道の駅が協力して、来た人が楽しい道の駅をつくる。新鮮野菜の配送やエンターテイメント、グルメ、ポイント付与。道の駅・週末カーシェアター、回転野菜などのイベントを開く。

『世界を目指す』

アスリートの育成と村農業の継承』（片品村／村づくり）

育成や継承のためのアカデミー設立。廃校を活用し、山岳スポーツ（スキー）、ダンス、サッカー、農業など、村以外の希望者が学べる場所を作る。

手ずから生み出す未来

てぎわりの湯

利根
沼田



【効能】

自分の手から生み出すことができるという自信と誇りを取り戻すことで、自然の価値の再認識につながります。

【特徴】

原生林の中にある温泉です。浴槽は、様々な種類の木できています。完全クリーンエネルギー。北欧サウナもついています。

【入浴方法】

薪に火をつけ、お湯をたくところから始めます。お湯が沸いたら、手をお湯に浸し、徐々にお湯に入ります。

※薪は、次に入る人のために必ず割ってから入りましょう。

【対象】

自然やものづくりから遠い人たちと、自然を相手に仕事をしている人たちにおすすめてです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『いつでも木に触れ合える』

森林ステーション』（みなかみ町（水資源）

木材が必要な時に、地域の人たちが、いつでも購入できたり、加工できる場所。この場所を経由してFSC認証された製品も購入できる。さらにテーマパークのような町オリジナルの仕事体験を通して里地に関わる体験ができる。

『森林資源を用いた』

地域のオリジナル製品作り』（みなかみ町（水資源）

みなかみ町の森林にある木工所で、工芸などを体験したい人が、木材の切り出し体験や木工作業の教育指導を受けられる。宿泊とのセットでツアーの販売も行う。地域の資源を利用し、炭焼き、木工品などでオリジナルブランドを作り、販売する。

ご縁を結える未来

えにしの湯

利根
沼田



【効能】

出逢う機会のなかった縁を結んだり、ご縁の確かさを検証することでより強固な縁を生み出します。

【特徴】

最初は白無垢同様、白濁の湯。あなた色に染まります。湯けむりが濃いので(いい意味で)よく見えません。

【入浴方法】

第一印象が大切なので、髪型を整えて入浴しましょう。温まったら、一旦水風呂で冷静になるのがおすすめです。

※長く入りすぎても、ただのぼせあがるだけで成就しません。相手に求めすぎののではなく、自分を見つめなおし、今に感謝しましょう。

【対象】

出会いを求めている人、今のご縁に悩んでいる人におすすめです。

【成分】

このお湯の成分となる「未来の種」の一覧です。タイトルの下の括弧に、提案自治体名と関連テーマを記載しています。

『あなたの恋人に「生きる力」はあるか？』
婚前自給自足(旅行修行)』(みなかみ町／水資源)

結婚する前や家族の結束を強めたいとき、社員研修などで、みなかみの自然がたくさんある集落で、「生きる力」を試し、育てる自給自足体験。例えば、薪ストーブがあるモデルハウスで、カップルが互いの「生きる力」を知り、結婚するもよし、社員を育てるのもよし。移住前に現実を知るのもよし。

『バスに馴染みをバスコン沼田』(沼田市／公共交通)

秋頃から冬頃(紅葉シーズン〜スキーシーズン)に、利根沼田地域の観光名所などで、未婚の男女(二十五歳〜四十五歳くらい)。晩婚世代は四十五歳から)が、観光名所を路線バスでめぐり、見物や食事をする。バスガイドさんによる名所クイズ、カップリングにより、バスに馴染みを持ってもらい、利用につなげる。将来的に、沼田市への定住に興味を持ってもらい、地域を支える層の増加につなげる。

補足資料

それぞれの湯に関する、その他の「みんなの声」をご紹介します。

- A 移住者や関係人口を受け入れる素地づくり（昭和村）
- B 移住者や関係人口を受け入れる素地づくり（川場村）
- C 免許返納が進んで自家用車が利用できない人が増える地域での移動手段の確保（沼田市）
- D 地域の資源を活かした住み続けたい村づくり／移住定住のために（片品村）
- E この地域の森林資源（＝水資源）がもつ価値の再認識①（みなかみ町）
- F この地域の森林資源（＝水資源）がもつ価値の再認識②（みなかみ町）

【原点に立ち返る未来】はじまりの湯

A：昭和時代の農機具などの博物館を／A：林間学校タイムカプセル10年後の私
／A：出生記録やグラフなどを村の目立つところにつくり、危機感を共有する
／
むらぎひろげる未来「とびらの湯」

A：お盆、里帰り、空き家について話し合い／B：地域の困りごとマップ。お困りごと解決ポイントカード／B：周辺市町村と連携して広域的な観光ルートを作成する／B：お風呂借りられます宣言／B：外部の人が参加できる地域イベント
カレンダーをブラザーに置く／C：定期的なミニツアーの実施／C：バス内カフェ
／C：フリーペーパーにバス・タクシー無料券（割引券）／D：夢、やりたこと屋上でつぶ／D：オンライン尾瀬教室／D：民間事業者（アウトドア）
共有SNSでのイベント発信・告知／D：尾瀬応援びとSNS／D：親子で学ぶプロジェクト／E：活動に参加する毎に、スタンプをカードに押し、満点を取れば
修了書の資格を与える／E：移住希望者へのお試し田舎暮らし／

ちよとよよくなる未来「ほどほどの湯」

C：バスへの自転車の持ち込み／C：社会福祉施設などと小地域での移動手段を
考える／C：物販バス／C：バス停をコンビニの駐車場に作る／C：みんなで実
際に乗ってみる／C：自家用車維持費を伝える／C：Total コストを可視化して
各家庭に配布する／C：町中の駐車場をなくす／C：県民の日に無料にして公共
交通を使ってもらうきっかけに／C：週末24時間運行／C：地域情報等の提供
／C：スーパー型バス／C：利用者に応じた運賃の設定／C：バス停のデザイン
／C：バスの利用回数に応じた割引サービス、アプリ、カード／C：市全体の配車
システムを再構築して最適化／C：外出頻度にかかるコストを簡単に割り出す
ツールを作る（維持費の見える化）／C：住民ニーズの調査アンケート／

小さくても、あたたかい未来「ぬくまりの湯」

A：農村風景を使ったカレンダー／A：ペット同伴OKの移住物件／A：地元のおもしろい人を発掘。昭和村のおもしろい人をまとめたフリーペーパー／A：24時間空いている村の相談何でも屋／B：カレンダー作成プロジェクト。川場の好きなところを集めた日めくりカレンダー／B：ときどきコスプレ。広報の表示を毎回地域や移住者キーマンの顔に／B：おばあちゃんの料理マップ／B：子どもたちの村紹介体験／B：釜で雪ほたかを炊く体験／B：モデルルームで移住体験／E：木育↑↑利用 活動を作る／E：木の墓地／

つながりを醸す未来「つじごの湯」

A：地域の団体と共催の講座会を開催する／B：地域の人の庭を花壇として解放
／B：伝統イベントに外部の参加者の募集／B：移住者がグループを作り、関係

人口受け入れる／B：県内コーデイナー訪問ツアー（行政職員対策）／C：
バスガイドブック大全のマニアな情報も含め雑誌／D：民と官の間にいるコー
デイナーの育成／D：民×民 官×民の自由に話し合う場を設ける
／D：定期的な民と官との話し合いの場づくり／D：村民オンラインサロン／D：
図書館の空きスペースで座談会／D：情報共有するSNSグループを作る／D：
片品村課題ピッチ／D：目的別SNSグループ作成（定住、商売、ボランティア）
／D：民・官 共同SNS／

研ぎ澄ます未来「進化の湯」

A：「昭和」ブランドのジョークグッズ／A：オーダメイド観光体験（タクシー
で送迎）／D：尾瀬映え写真グランプリ、映えスポットおもしろ村民など地図化
／D：片品村＝？とイメージが一つになる片品村のブランディングが必要それ
は：？／D：山村留学サマースクール／D尾瀬学習×プログラミング（ロボッ
ト動物園）／D：村の統一ロゴカラー、キャッチフレーズの作成／D：定住コー
デイナー育成養成講座／D：地域コーデイナー養成講座／E：視聴覚
に訴えるコマーションをする／E：地域を宣伝する映画を作る。／E：補助金を
出す際に、森林資源が有効に活用される毎に補助率を上げる／E：価値のユニ
ークな指標化／E：首長教育／

手づから生み出す未来「てぎわりの湯」

B：イベント作りワークショップの開催／D：村の中に企画・立案・実働部隊
のようなものを作る／E：いろいろな山の遊びの開発／E：森林に行ってもど
んな資源が活用できるかを考えるツアー／E：学校教育にリンクした森林環境教
育／E：環境の楽しさを教える／E：学校に環境科を作り、地域の森林で働く
人を育成／

ご縁を結ぶ未来「えにしの湯」

A：暮らしたより（住民からとどく手紙）／A：住民と外部の人の交換日記／