

# 信州農ある暮らし



就農に関して幅広く相談したい場合

長野県農政部農村振興課 ☎026-235-7243

農業法人に就職したい場合

(公社) 長野県農業担い手育成基金 ☎026-236-3702

農ある暮らしについて知りたい場合

長野県農ある暮らし相談センター ☎080-8883-6619

長野県への移住について相談したい場合

長野県企画振興部信州暮らし推進課 ☎026-235-7024

本冊子は2020年3月時点の情報を掲載したものです

Supporting farming and rural life in Shinsyu

# 信州農ある暮らし

## 生活の中に「農」を取り入れて 自分らしく生きる

自分で育てたものが食卓に。  
季節の野菜や、草花に囲まれて生きる。  
そんな暮らしに憧れる人が増えています。

でも、畑もないし、野菜の作り方も分からない。  
移住や就農はハードルが高すぎる。  
そう思ってあきらめていませんか？

大丈夫。

家庭菜園から始めたっていい。  
小さな自給農でもいい、  
近年注目の「半農半X」や  
定年退職後に始めてもいい。  
そう、「農ある暮らし」は人それぞれ、  
十人十色。

長野県には、それぞれの希望に沿った  
農業ができる土地があります。  
「農」を取り入れた生活、始めてみませんか？



長野県は、あなたの「やる気」を応援します。

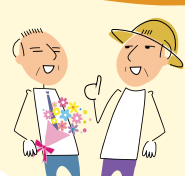
半農半X  
スタイル



家庭菜園  
スタイル



定年帰農  
スタイル



農業バイト・  
パート  
スタイル



→詳しくはP4,5へ

## Enjoy 信州!

3000m級の山々が連なり、日本で4番目に広い長野県。  
気候を活かして様々な農作物が作られています。  
首都圏、中京圏からの交通アクセスも便利です。



# Let's Start! 信州農ある暮らし

ライフスタイルは多様化し、生き方を柔軟に選べるようになりました。「農ある暮らし」も、ひとつではありません。ご参考までに4つのスタイルをご紹介します。あなたらしい「農ある暮らし」を見つけてください。



## 半農半X スタイル



会社勤めや自営業などの仕事(=半X)に農業(=半農)を組み合わせるスタイル。休日だけ農作業をする「週末農業」や半Xでカメラマン、喫茶店やペンション経営等やりたいことで稼ぐなど、選択肢は様々です。



古民家の暮らしでゆとりとイロドリを

農に触れることが新しい自分発見です。

山村 まゆさん…… P6

いずれは農業を収入源に!



教師、農作業、創造するところが似ています。

小林 智美さん…… P8



都会育ちだから気づくことができました。

片桐 千恵さん…… P10

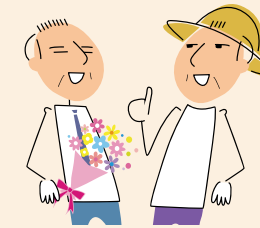
農業手伝いで酒米づくり

## 定年帰農 スタイル

定年退職後に農業を始めるスタイル。定年退職者の移住も増えています。仕事の経験を活かし、農業で起業も。

定年後の時間が「農」で豊かに。

松原 徳則さん…… P14



定年帰農講座で学び、本格的にビジネスも?!

## 農業バイト・パート スタイル

農家や農業法人(農業の会社)で働くスタイル。働きながら、お金と経験が得られます。社員としてノウハウを積んで、独立も。

子育ての合間をぬって、スマート農業のお手伝い。

澤田 悠希さん…… P16



栽培は子育てに似ているかも

## 「農ある暮らし」始めました movie 公開中



都会出身「池野航」が信州で「農ある暮らし」に出会う物語



おいしい空気吸ってきれいな景色見て土いじりはいいぞ~



「農業」のイメージが180度変わった!



## 家庭菜園 スタイル

プランターで作ったハーブやミニトマトで食卓に彩を添えたり、庭先や市民農園でジャガイモや夏野菜を作ったり、土と種とやる気があれば、気軽にスタートできます。

自分で育てた野菜で子育て。旬が食卓を駆け抜けます。

真辺雄一郎さん  
由香さん…… P12



四季を感じて子育て&音楽活動



塩尻市のご自宅。リースやブーケを制作し、ワークショップやマルシェに並べる

## 半農半X スタイル

山村まゆさん 塩尻市

**塩** 尻市の野菜花き試験場に2019年5月に開設した「農ある暮らし相談センター」で、農業アドバイザーを務める山村さん。主に農業初心者向けに、技術的なこと、楽しいこと、大変なことなどを自分の体験を踏まえてアドバイスしています。山村さんは、都内から信州に移住。都会育ちですが、農業高校、短大で園芸を学び、スイスでの農業研修も経験しています。「幼いころから農ある暮らしが夢だった」というだけに、今は築180年の古民家に暮らし、庭で菜園とフラワーガーデンを手掛けています。週末は自ら主宰する「garden山屋」で、フラワーアレンジメントの講師をしたり、マルシェへ出店して、たくさんの方に農ある暮らしの魅力伝える毎日を送っています。



家の周りにある草花をアレンジしてさりげなくテーブルに置くだけで暮らしが華やぐ



農ある暮らしは豊かな暮らし  
農業アドバイザーとして  
その魅力を伝えたい





〓小麻智美、の名前で創作活動を行う。冬の枯れたアジサイに命を吹き込んだ様子をイメージした大作「冬の紫陽花より」

## 半農半X スタイル

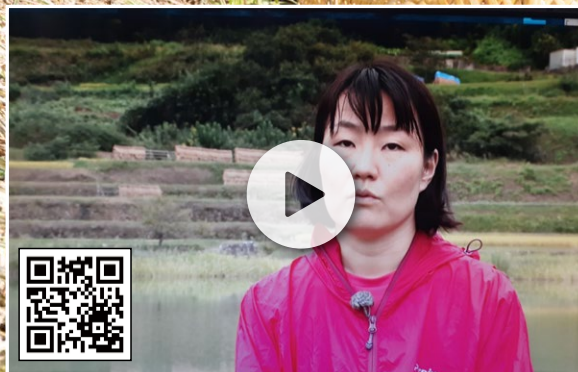
小林智美さん 下伊那郡阿南町

**油** 絵作家として活動している小林さん。創作活動を支える収入源のひとつとして農業に着目したそうです。しかし、実家に畑はあれどもノウハウはない。そこで、県農業大学校研修部の「農ある暮らし入門研修」と県南信州農業農村支援センターの「南信州農ある暮らし入門講座」に参加します。実習を通じて知識と自信を深めることができたそうです。「自然、季節を感じながら人間本来の生活ができます」と、トマトや落花生、キュウリ、ナス等、少量多品目を栽培しています。美術の高校教師の仕事も始めた今は、日中は高校、早朝に農作業、休日や夜に創作活動。「畑で感じる土や風、作物の葉や枝などから創作活動への刺激を受けています」と、充実した生活を送っています。



東京藝術大学で油絵を学んだ小林さん。「優しくて、丁寧に教えてくれる先生」と生徒からの信頼も厚い

# 農作業と芸術 畑で触れる新しい命が 創作意欲を刺激する





栽培しているキビやアワ、アマランサス。嶋田さんは、お父さんのように頼りにする存在

## 半農半X スタイル

### 片桐千恵さん 千曲市

山と温泉が好きで、移居前からしばしば長野県に遊びに来ていた片桐さん。長野県出身の夫の転勤に伴い、2017年に移住しました。農業に触れるきっかけは、日本酒のイベントで農業経営者の嶋田さんと知り合ったこと。嶋田さんも高知県からの移住者で、会ってすぐに話が弾みました。片桐さんは、都会育ちの自分が農業に携わることは難しそうだったそうですが、「一緒にやってみたらどうかな」と提案されて農ある暮らしが始まりました。今では嶋田さん所有の畑や田んぼで、コシヒカリや金紋錦（酒米）、雑穀などの栽培をお手伝い。「経験が浅い分だけ、可能性は未知数です。長野県で出会えたからこそ体験できる奇跡を大切にしたい。」と農ある暮らしを満喫しています。



採れたてのミニトマトは土の香りがして格別に美味しい



農家手伝いで充実した生活  
日本酒になる日を夢に  
酒米づくり



「というか基本山と温泉が好きなのでここにやって運命的に来られたので本当に幸せですね」



雄一郎さんが奏でるアコースティックギターと由香さんの歌。コンサートは移住先でも大好評

## 家庭菜園 スタイル

### 真辺雄一郎さん 由香さん 北佐久郡立科町

畑で採れた野菜を、その場でパクッ。由香さんは最初、戸惑ってしまいましたが、お子さんはそれが普通。安心して食べられることが分かっているみたいです。農ある暮らしのきっかけは、東日本大震災のとき、商品が棚から消えたことでした。自給自足のため、ベランダ栽培を始めたところ、その楽しさから畑での栽培に思いが強くなったといいます。しかし、雄一郎さんはプロのギター奏者、由香さんは舞台女優という仕事柄、都心から離れることに不安がありました。そこで、立科町のクラインガルテン（滞在型市民農園）に応募。田舎暮らしを仮体験します。今では立科町に移住して、庭先で採れた野菜を毎日の食卓で味わう、理想の暮らしを満喫しています。「農と音は、人生を豊かにするところが似ている」と笑います。



クラインガルテンで農ある暮らしを体験できたことが移住の大きなきっかけになった



自然を感じながら  
旬の野菜で子育て





松原さんご夫妻、お母さま、息子さん夫妻と3人のお孫さんの4世代で暮らす

## 定年帰農 スタイル

### 松原徳則さん 木曾郡南木曾町

松原さんは、勤めていた自動車部品工場を定年退職後、農業を基礎から学び直そうと、県農業農村支援センターの「定年帰農講座」に参加。定年後の農業は楽しみの延長と考えていましたが、講座で学んだキセラ（サヤインゲン）を栽培するうちに、「キセラで10万円稼げるようになりたい」と目標を掲げるほど夢中に。栽培する作物や方法等の情報交換を通じて地域の人との交流が広がり、仲間たちと「中山間地域農業直接支払事業」の交付金で遊休農地を再興し、地域活性化にも取り組んでいます。「自分で何の作物をどう作るか、考えるのは楽しいし、土と戯れる農業は心を豊かにしてくれます」と、自分のペースで農業を楽しんでいます。「農作業のあと、縁側で夕焼けを見ながらのビールが最高!」と満面の笑みです。



4頭のヒツジを飼育。雑草を食べてくれるので助かる



定年後からの農業  
試行錯誤を重ねて  
立派な野菜づくりを目指す







とっても甘い！高糖度フルーツマト

## 農業バイト・ パート スタイル

**澤田悠希さん** 小泉郡長和町

スタッフは全員女性で、平均年齢は35歳。「農業」から想像するイメージとは、ちょっと違うかもしれません。小学校低学年と幼稚園に通う2人のお子さんがある澤田さんは、夫の後押しもあり、パートを始めたそうです。勤務先は、フルーツマトを作る法人。AIが栽培管理をしているため、従業員の作業は簡単で、勤務時間も9時から13時までと短めです。「家に帰ってからも家事をしたり、息抜きする時間が持てる」と、仕事と子育てを両立しています。農業の経験がなくても、作業を一から教えてもらえ、不安はなかったといいます。「トマトは手入れた分、美味しくなるので、それを実感できる収穫が一番好き」と笑顔がこぼれます。



子育て世代の同僚との会話もはずむ



働きやすい職場で  
家庭も充実





# 長野県はあなたらしい

# 農ある暮らしを応援します！



相談  
無料

農業アドバイザー 山村まゆさんが  
あなたらしい「農ある暮らし」をサポート！

## 「農ある暮らし相談センター」

### 業務内容

#### ①「野菜づくり」のアドバイス

農作物の栽培管理や病気・害虫などの対処について、相談に応じます。

#### ②農ある暮らしの魅力を発信

移住相談会や市町村が実施する農業体験講座、SNS等で農ある暮らしの魅力を発信します。

#### ③専門機関との「つなぎ」役

県内各地の農ある暮らしの情報から、あなたにぴったりのものを紹介します。セミナー等の講師もお引き受けしています。お気軽にご相談ください。



#### Q どんな相談が多い？

A 野菜づくりのイロハから、病気や害虫に関することまで様々です。最近はインターネットでも調べられるけれど、地域の特徴までは調べられません。たとえば種まきの時期も、標高が違えば、1か月も違うことも。長野県の「農ある暮らし」だからこそぶつかる幅広い疑問にお答えしています。

#### Q まだ始めていない人も相談できる？

A もちろん！「農ある暮らし相談センター」では、県内農業体験施設との橋渡しや、移住セミナーなどで情報発信も行っています。移住して農業、というのはハードルが高いもの。だからこそ、一人ひとりに寄り添ったサポートを心がけています。



#### Q 初心者におすすめの作物は？

A ブランターで、「リーフレタス」がミックスされた種を植えてみてはいかがでしょうか。年間を通して栽培できますし、短期間で育つので「収穫の楽しさ」を実感できます。畑がある方は、「ジャガイモ」がおすすめ。色々な品種があるので、好きな味を探してみるのも楽しいです。



相談日時 平日：午前9時～12時、午後1時～午後4時（電話、訪問とも）  
住所 長野県塩尻市宗賀床尾1066-1（長野県野菜花き試験場内）  
ご相談の連絡先：080-8883-6619（携帯電話） noaru@pref.nagano.lg.jp（メール）



あなたらしい「農ある暮らし」に出会える SNS

<https://www.facebook.com/noaru.pref.nagano>





移住者 & 移住希望の方へ。

## [ 農ある暮らし入門研修 ]

農業大学校

&

南信州農業農村支援センター

長野県では「農ある暮らし入門研修」を、毎年開催しています。研修では春から秋にかけて農作業を実習形式で学べます。各回とも2日間で、いろいろな栽培体験ができるほか、回によっては「そば打ち」「豆腐作り」まで、農ある暮らしを満喫できます。

春～秋にかけて  
開催！

### 農ある暮らし入門研修

対象 県内在住者、移住検討者  
場所 農業大学校研修部(小諸市)

### 南信州農ある暮らし入門講座

対象 南信州地域在住者、移住検討者  
場所 南信農業試験場(高森町)

経験者のコトバ

参加してみたら「体験教室」みたいでした。  
通年で参加しても、1回だけの参加でも大丈夫。参加者は、毎回20人くらいで仲間もできるし、収穫した野菜などお土産もあって、楽しかったです♪



問い合わせ先 長野県農業大学校研修部 ☎0267-22-0214  
長野県南信州農業農村支援センター ☎0265-53-0413



定年退職後に農業を始めた方 &  
始めたいと思っている方へ。

## [ 定年帰農講座 ]

長野県 農業農村支援センター

定年退職後に農業を始めた方や、これから始める方を対象に通年で開催しています。農業機械の使い方や害虫対策など農業技術が学べるのはもちろん、直売所やJAへ出荷する「農業経営」もサポート。経営や営業、生産管理、人脈など、定年までに培った経験を活かします。長野県内10か所で開催しているので、お近くで参加できるのも魅力です。

### 定年帰農講座

対象 県内での定年帰農検討者  
場所 県内各地域

「人生100年時代」だから、60代はまだまだ「若手」。本業の農家さんを指導する「農業農村支援センター」がやっているのので、しっかりとした技能が身に付きます。

経験者のコトバ



問い合わせ先 長野県農政部農村振興課 ☎026-235-7243

県内各農業農村支援センター

|     |               |       |               |    |               |
|-----|---------------|-------|---------------|----|---------------|
| 佐久  | ☎0267-63-3167 | 上田    | ☎0268-25-7156 | 諏訪 | ☎0266-57-2932 |
| 上伊那 | ☎0265-76-6842 | 南信州   | ☎0265-53-0436 | 木曾 | ☎0264-25-2230 |
| 松本  | ☎0263-40-1948 | 北アルプス | ☎0261-23-6543 | 長野 | ☎026-234-9515 |
| 北信  | ☎0269-23-0221 |       |               |    |               |

# 教えて 信州農ある暮らし Q&A



気軽に始める方法は？

プランター、市民農園、クラインガルテン（滞在型市民農園）といった方法があります。  
誰でも手軽に農に触れる方法としては、プランター栽培がおすすめです。プランターがあれば、庭先はもちろんベランダでも栽培できます。まずはプランター栽培を始めてみて、物足りなくなったら家の近くの市民農園を探してみてもいいでしょうか。  
移住を検討中の方は、クラインガルテンがおすすめ。長野県での生活を体験しながら、併設の畑で栽培することができます。



種や苗、肥料などは、どうやって準備する？

資材は最寄りのホームセンターやJAで購入できます。まずは、栽培してみたい作物を決めてから、必要なものを確認しましょう。資材などを買うのはその後で大丈夫です。

関連サイトはこちら！

長野県農業担い手育成基金



畑や田んぼを借りるには、どうしたらいい？

畑や田んぼといった「農地」を借りたり買ったりするには、市町村の「農業委員会」を通じた手続きが必要です。ただし、これらの手続きには一定の要件があるため、誰もができるわけではありません。まずは、その農地がある市町村にお問い合わせください。



農業の求人情報を探す方法は？

農業の求人もハローワークで探すことができます。また、(公社)長野県農業担い手育成基金でも、無料職業紹介を行っています。このほか、JA長野県労働力支援センターや民間各社が運営する農業専門の求人サイトやマッチングサイトもありますので、多方面から探すことで、ご希望の職が見つかる可能性が高まります。



本格的な「農業」にチャレンジしたい！

長野県では就農相談、就農体験（県農業大学校、市町村・JA等の体験会等）、研修制度のほか、国や市町村、JA等の独自支援制度があります。まずは、各地域の農業農村支援センターにご相談ください。

JA長野県  
労働力支援センター



デジタル農活信州

