

# 何かが見つかる水と緑と霧下の郷 ～飛び出ませんか！未知の世界に、信濃町体験旅行～

## 水が育む郷



信州最北端に位置する信濃町は、水と緑が豊かな郷です。

### 体験メニュー例

- ・雪体験（かまくら、雪原散歩）
- ・野尻湖カヌー体験
- ・田植え
- ・稲刈り
- ・トレッキング・山登り
- ・野尻湖ワカサギ釣り など

## 多彩な農村文化の郷



園芸・文化・生活体験など、農山村ならではの体験を味わえます。

### 体験メニュー例

- ・ナウマンゾウに会う
- ・一茶の生家と句碑を巡る
- ・信州鎌の鍛冶場見学と小刀作り
- ・わら細工
- ・竹細工
- ・草木染め など

## 霧が育む食文化の郷



高原に舞い降りる霧が生み出す糖度タップリな農産物が楽しめます。

### 体験メニュー例

- ・野菜・山菜の収穫と蕎麦打ち体験
- ・野菜収穫とおやき作り
- ・笹の箕寿司作り
- ・ブルーベリー収穫とジャム作り体験
- ・麴作りと味噌作り
- ・酒蔵探訪と試飲 など

## 受け入れ農家さん紹介



### 古海エリア 藤本さん

お手製の歓迎看板にはとてもきれいな絵が描いてあり、生徒さんたちはウドやヨモギの葉っぱを採ったり、田植えをしたりして過ごします。先人たちが工夫して作りあげた道具の使い方を学んでほしいということで、しっかりと教えてあげているそうです。



### 荒瀬原エリア 佐藤守・富子さん

人気なのが畑仕事ですが、トウモロコシの苗を植えた記念に学校名と生徒さんの名前を書いた看板を設置しています。またピザづくりや杵と臼を使って作る「もち」作りも人気で、自分たちで作った「もち」のおいしさにびっくりされているそうです！！



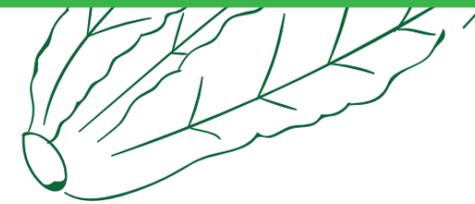
### 荒瀬原エリア 羽入田貞夫さん、千恵子さん

小林一茶の素敵なお句碑があります。家の広さにびっくりです！！

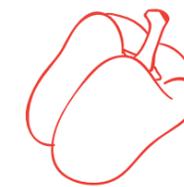
## 信濃町農山村活性化推進協議会

〒389-1312 長野県上水内郡信濃町富濃 4152-1  
TEL 026-217-8040 FAX 026-217-8041  
✉ info@farm-stay.jp  
🏠 http://farm-stay.jp  
📘 https://www.facebook.com/farm-stay.shinano

当会では、定期的に安全管理や危機管理に関する研修会を開催しています。民泊の受け入れにおいては「信濃町受け入れ者安全管理マニュアル」に沿った体制を構築しています。



# 信濃町 体験旅行 ガイド BOOK



## 信濃町農山村活性化推進協議会



# 家族の一員になる民泊体験

## 農家泊とは？

農村の暮らしそのものを体験できる「民泊」の受け入れを、信濃町全体でバックアップしています。同時に受け入れられる人数は約400名まで可能で、日帰りから長期宿泊まで対応しています。1軒あたり4～6名を家族の一員として受け入れます。来られる方の、学年に合わせた農業体験プログラムと、家庭的なおもてなしをご用意しています。食事は郷土の家庭料理と一緒に作り、同じ食卓で一緒に食べます。豊かな自然や美しい景観、美味しい郷土料理を食べ、農村の文化に触れ、人々と交流することで田舎の魅力を味わうことができます。

## 農家泊エリア

信濃町の10エリアを中心に、周辺市町村と連携し全10エリアで受け入れています。

古間	14	野尻	50	古海	20	熊坂	2
柏原	39	富濃	22	大井	12	荒瀬原	8
平岡	13	穂波	10				

以上の10エリアで190軒の宿泊施設があります。



## 農業カレンダー

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
稲	上旬		播種	田起こし	田植え		草取り	草刈り	脱穀				
	中旬		苗代作り	田植え用意	草取り	草刈り	草取り、水抜き		資材片付け				
	下旬		苗代、苗床移し	代かき、田植え	草刈り	草刈り	草刈り	草刈り	資材片付け				
とうもろこし	上旬			手入れ	手入れ		収穫	収穫	収穫				
	中旬		タネまき				収穫	収穫	収穫				
	下旬		タネまき				収穫	収穫	収穫				
トマト	上旬		室内発芽	ハウス内作業	有機肥料油肥		収穫	収穫	収穫	資材片付け			
	中旬	ハウス設置	暖房機・ハウス内部	ハウス内作業	芽摘作業		収穫	収穫	収穫				
	下旬	プラグ苗移植			収穫開始		収穫	収穫	収穫				
イモ	上旬		イモまき			イモ掘り	イモ掘り	イモ掘り	イモ掘り				
	中旬		イモまき			イモ掘り	イモ掘り	イモ掘り	イモ掘り				
	下旬		イモまき			イモ掘り	イモ掘り	イモ掘り	イモ掘り				
キュウリ、ナス、カボチャ、豆類	上旬		タネまき				カボチャ収穫	カボチャ収穫					
	中旬					キュウリ収穫	ナス収穫	収穫					
	下旬					枝豆収穫	枝豆収穫	枝豆収穫	枝豆収穫				
秋野菜（白菜、大根等）	上旬								収穫・冬準備	収穫・冬準備			
	中旬												
	下旬					タネまき							
ルバーブ	上旬				収穫開始	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫			
	中旬					収穫	収穫						
	下旬												
ブルーベリー	上旬												
	中旬												
	下旬												
夏ハゼ	上旬							収穫	収穫	収穫			
	中旬												
	下旬												
山菜	上旬		収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	きのご祭り	きのご祭り	きのご祭り			
	中旬												
	下旬												
キクイモ	上旬												
	中旬												
	下旬												

## 対面式



1日目

受け入れ家族とご対面。それぞれのお家に移動します。

ドキドキ…どんな家族と出会うのかな

## 午後の体験



お庭でながしそうめんや収穫など、近所の人たちも集まってみんなでワイワイ！

## 昼食作り



季節の山菜や野菜を収穫して、天ぷらやおやきなどを作ります。後片付けももちろん一緒に。

おやきってこんな風につくるんだ！

## 夕食



夕食は、各家庭の得意料理を学生主体で作ります。おいしい料理を前にして家族団らんで話がはずむね！

いっしょにつくったパン、とってもおいしい！

# 信濃町型民泊の流れ

## 入浴・就寝



みんなで枕を並べて、眠る前の暖かいひととき。

## 起床・朝食作り

2日目



起床して、朝食作りお片づけ。今日も楽しい1日がはじまります。

## 朝の体験



朝は、農作業のお手伝い！昨日食べた野菜たちも、こんな風にしてもらえるんだね。

ゼッタイまた会いに来るからね！

## 離村式



1泊2日の短期間だけど、とっても名残惜しいお別れとお見送り、ありがとうございました！