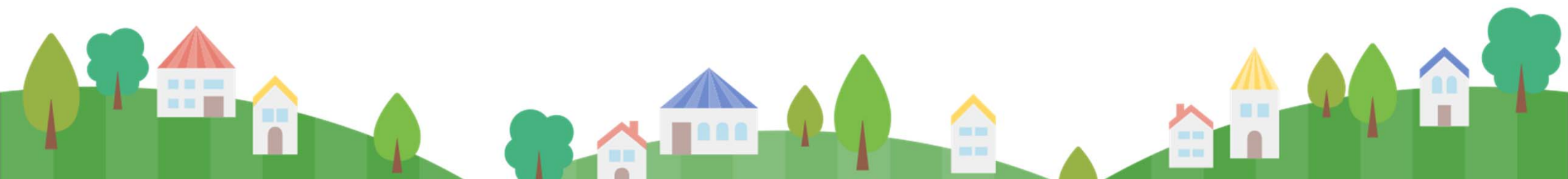




信濃大町フーキングホリデー

－むらの暮らし体験コースのご案内－

大町市美麻支所



「大町市って、どこですか〜？」

信濃大町ってこんなところ。

長野県の北西部に位置する大町市は、地元の人々から「信濃大町」と愛着をもって呼ばれています。

西側一帯に鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳などの3,000m級の北アルプスがそびえる山岳都市。山々の素晴らしい眺めとともに、四季の移ろいをはっきりと感じながら暮らすことができるまちです。

山、湖、水、森、花、食、そして人……。ここは思わず移住したくなってしまう、ステキな魅力で満ち満ちています。



<https://iju-omachi.jp/aboutomachi.html>

「美麻地区って、どこですか～？」



美麻地区は、長野県北部の山あいにある、人口900人弱の小さな地区です。

平成18年に大町市に合併して大町市美麻地区となりました。（以前は北安曇郡美麻村でした。）

美麻という地名は、かつて日本有数の麻の産地であったことに由来します。

柔道の父加納治五郎が講道館で使用する柔道畳に産地指定で使用していたことから質の高さが伺い知れます。（今は生産されていません。）



私たちが提供できるプログラム

美麻地区には、働く場所を提供できる産業は少ないです。
ですが、地域の「アル物探し」から生まれたプログラムを用意しています。

気になるコンテンツが見つければ、ぜひお問合せを！
あなたのワクワク感を満たせるオーダーメイドのプログラムをご提案します。

私たちと一緒に持続可能な農村をデザインしてくれる方の参加をお待ちしています。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を考慮して、日程を示したプログラムが組み難い状況です。

募集日程を参考にお問い合わせいただいた段階で具体的に日程調整をさせていただきます。お手数となりますがご理解をお願いします。



ワーキング：目的に合ったコースを選びましょう。



ワーキングホリデー

働くことを中心にした
人向け

概ね一週間から
30日程度

受入事業所等から支給
(詳細は事業所との調整
になります。)

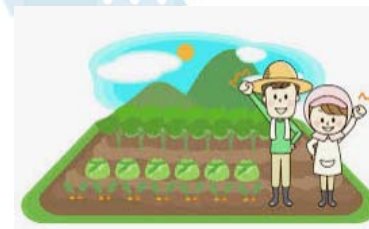


ボランティアホリデー

様々な地域づくり体験
をしたい人向け

1日から3日までの複数の
プログラムを組合わせて
実施(最長7日程度)

ボランティア体験が中心
(一部は有償ボランティ
アとなります。)



むらの暮らし体験

移住に向けた生活体験
をしたい人向け

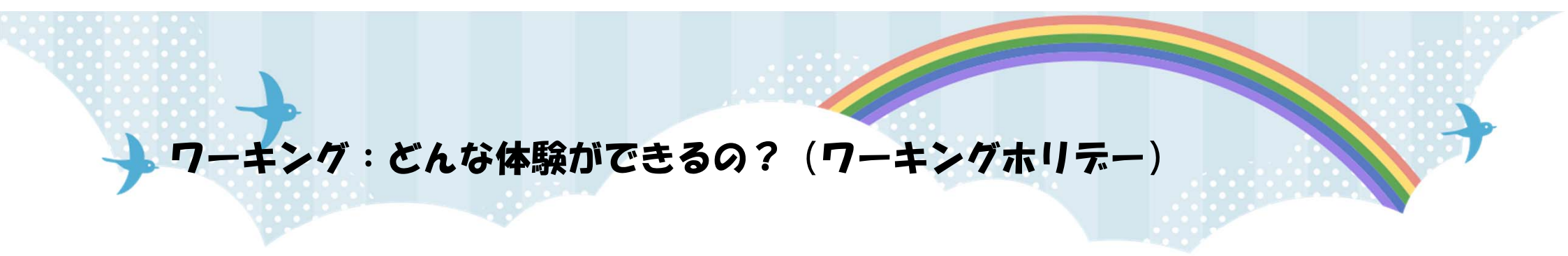
2泊3日程度の生活体験

なし

概 要

期 間

賃 金



ワーキング：どんな体験ができるの？（ワーキングホリデー）

● 体験期間（7日～30日以内）

W-1 温泉宿泊施設での仕事体験
（実施時期：調整中）

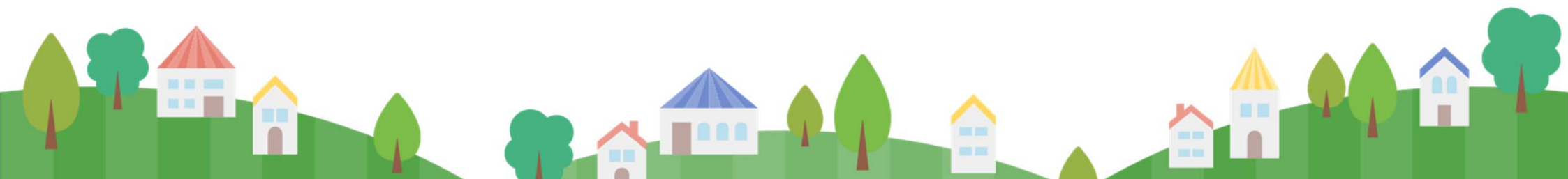
地区内にある温泉宿泊施設で就業体験しながら地域を満喫

W-2 農家での就業体験。
（実施時期：調整中）

地区内農家さんのお手伝い、草刈りやお米、野菜の収穫などを行います。

W-3 カフェのお手伝い
（実施時期：7月以降）

道の駅にオープン予定のカフェの開店準備とオープン後のお手伝い。



ワーキング：どんな体験ができるの？（ボランティアホリデー）

地域課題解決ボランティア・プログラム

- 体験期間（1日～7日以内）
- 天候等により実施できない場合もあります。

V-1 農家での作業体験

時期：6月～2月

受入：地区内の農家

申込：随時（時期により体験内容は異なります。）

草刈や季節ごとの農作物の収穫体験、動物除け電気柵の設置作業などを行います。

V-2 地域の作業体験

時期：6月～2月

受入：美麻地区の自治会

申込：随時（時期により体験内容は異なります。）

集落の草刈り、お宮の掃除、お祭りの準備等のお手伝いなど共同作業を通じた田舎暮らし体験です。

V-3 プロを目指せる林業体験

時期：6月～7月

受入：林業事業体

申込：随時

林業を仕事にしてみたいという方に、草刈り機、チェーンソー、薪プロセッサの使い方や作業の基礎を学ぶ体験ができます。

※ 移住を検討している方には最適のプログラムです。



ワーキング：どんな体験ができるの？（ボランティアホリデー）

地域課題解決ボランティア・プログラム

V-4 棚田の再生体験

時期：6月～11月

受入：わかたの棚田再生（保存）会

申込：随時

内容：調整中

藤地区にある北アルプスを望む景勝地の棚田再生プログラム。

田植えから収穫までの農業体験と地域の景観を保全する活動です。



- 体験期間（1日～7日以内）
- 天候等により実施できない場合もあります。

V-5 山の恵みを活かす体験

時期：9月～11月

受入：美麻ジビエ振興会

申込：随時

内容：調整中

自然の恵みジビエの活用を体験するプログラム。

※お申込みいただいても体験できない場合もあります。



ワーキング：どんな体験ができるの？（ボランティアホリデー）

地域の未来をデザインするプロジェクト

- 体験期間（1日～7日以内）
- 天候等により実施できない場合もあります。

V-6 コミュニティ・スクールの支援ボランティア体験

時期：6月～2月

受入：美麻スクールパートナーズ

申込：随時

内容：調整中

学校の総合学習支援や図書館の蔵書整理、環境整備活動など。



V-7 小さな拠点運営のお手伝い

期間：6月～2月

受入：美麻地域づくり会議

申込：随時

内容：調整中

少子高齢化や人口減少社会でも暮らし続けられる地域を住民が中心となって運営する活動のお手伝い。



V-8 空き家の再生活活用体験

期間：6月～12月

受入：美麻地域づくり会議

申込：随時

内容：空き家のリビルディング作業

地域で増え続ける空き家の再生と新たな活用を考える体験プログラム。



ワーキング：どんな体験ができるの？（ボランティアホリデー）

地域の未来をデザインするプロジェクト

- 体験期間（1日～7日以内）
- 天候等により実施できない場合もあります。

V-9 エネルギー地産地消体験

時期：6月～11月

受入：美麻・地域のエネルギーを考える会

申込：随時

内容：調整中

木質バイオマスエネルギーを地域に普及させるため薪ステーション設置のお手伝い。



V-10 花豆六次産業化体験

期間：6月～2月

受入：美麻地域づくり会議

申込：随時

内容：花豆の栽培や特産品開発のお手伝い

特産品化を進めている花豆（ベニバナインゲン）を活用した特産品づくりのお手伝い。



V-11 かやぶき屋根葺き替え体験

時期：10月

受入：新行そば生産組合

申込：随時

内容：調整中

新行地区にある水車小屋の萱葺き屋根の葺き替え体験を通じて、昔から伝わる山村生活の知恵を学びます。



ワーキング：どんな体験ができるの？（ボランティアホリデー）

むらの暮らし体験

- 体験期間（1日～7日以内）
- 天候等により実施できない場合もあります。
- 移住を検討されている方向けのプログラムです。

M-1 コミュニティ・スクール見学体験

期間：8月下旬

受入：美麻スクールパートナーズ

申込：随時

定員：3組（3家族）

内容：義務教育学校として協働の学びを中心に小中一貫教育を実施している美麻小中学校のオープンスクール体験



M-2 雪国の暮らし体験

期間：1月～2月

申込：随時

内容：雪国の暮らしに必要な屋根雪おろし、雪かき、雪道の車の運転などを体験するプログラムです。

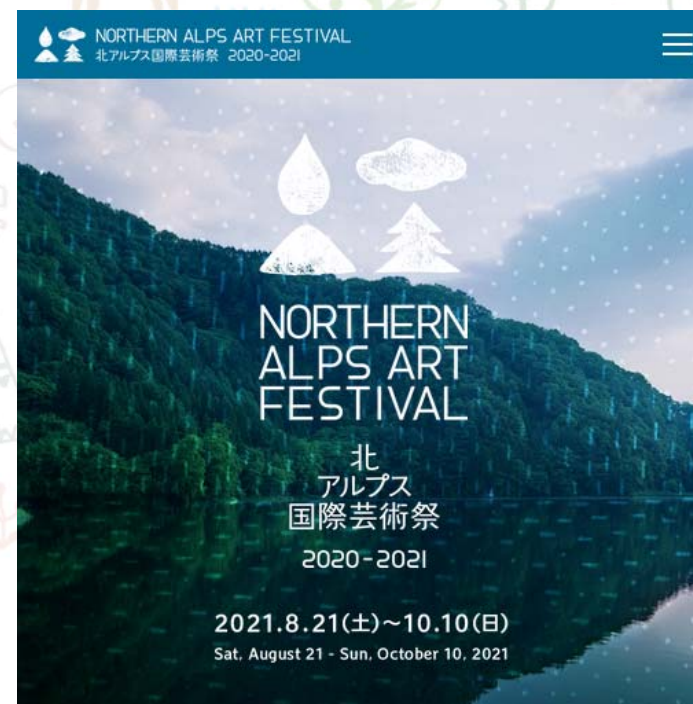


ホリデー：休日を楽しむ



北アルプス国際芸術祭2020-2021

<https://shinano-omachi.jp/>



大町市観光協会

<https://kanko-omachi.gr.jp/>



滞在先は？ 美麻地区内の滞在にご利用ください。

- ① **市民農園の体験ラウベ**をご利用いただけます。
宿泊料金：3,000円（初日）1,500円（2泊目以降）
一人一棟の利用となります。



休憩施設（ラウベ）付き農園（3種類）



- 休憩施設（ラウベ）と農園をセットにして49区画が利用できます。
- 1区画平均300m²の土地に、床面積約50m²のラウベ及び平均面積約100m²の菜園が付いています。
- ラウベは、木造平屋（一部ロフト付き）で、テラス・キッチン・バス・水洗トイレが付いています。
- 利用料は、年間390,000円（光熱水費、浄化槽管理費、CATV利用料は別途）です。



・交流促進センターでは、リモートワークに対応したスペースも用意しています。

- ② **地区内の宿泊施設**もご利用ください。
美麻地区内には、移住された方の開業した農家民宿や旅館がいくつもあります。
移住の相談や仕事についてのアドバイスをいただくことができます。



美麻オリザファーム

長野県大町市で花豆やウド、アスター、凍み大根を作っています。農家民宿がコロナで大変で、副業で編集業もちよこつと。

- ③ **市内宿泊施設を利用**される方は
大町市内の宿泊施設を利用して、美麻地区に通われる方には、次のような交通手段があります。
○**自動車の利用**（市内中心部から美麻地区までの所要時間は15から30分程度です。）

○**市民バスの利用** 市民バスは平日のみ運行（信濃大町駅前から美麻地区までの所要時間は30から1時間程度かかります。）

移動の状況は、プログラムの実施場所で異なります。詳しくは申込時に相談してください。

新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、次のような対策を実施します。
ご理解をお願いします。

- ① 体験は屋外での活動が中心となります。
- ② 1つのプログラムで4人程度の受入れを基本としています。
- ③ ラウベは、一人一棟の利用を基本としています。
- ④ 体調の悪い方は、プログラムに参加できません。
- ⑤ 緊急事態宣言が出されている地域や、長野県が往来の自粛をお願いしている地域からの参加はできません。
- ⑥ 長野県や大町市において、感染拡大の防止が必要な状況になった場合は、プログラムを中止する場合があります。
- ⑦ その他 新型コロナウイルスの感染防止対策に必要な措置については、国、長野県、大町市の定める方針等に基づき行います。



お問い合わせ先

大町市美麻支所 総務係

電子メール miasa-soumu@city.omachi.nagano.jp

電話番号 0261-29-2311 / Fax番号 0261-29-2333

月～金（平日） AM8:30～PM5:00