

# 信州の‘農ある暮らし’から

長野県農ある暮らし相談センター

農業アドバイザー 山村 まゆ



ずっと憧れていた信州  
自然豊かな土地で  
土と植物に触れ  
暮らしたい



# スイスの野菜農家へファームステイ



# 農家の四季の暮らしぶり から学んだこと



# 塩尻市への移住・古民家暮らし





自分らしく暮らすこと

信州みそを仕込む  
伝わってきた食文化を学ぶ



自分たちが食べるものを作る  
昔は当たりまえだった自給的な暮らし





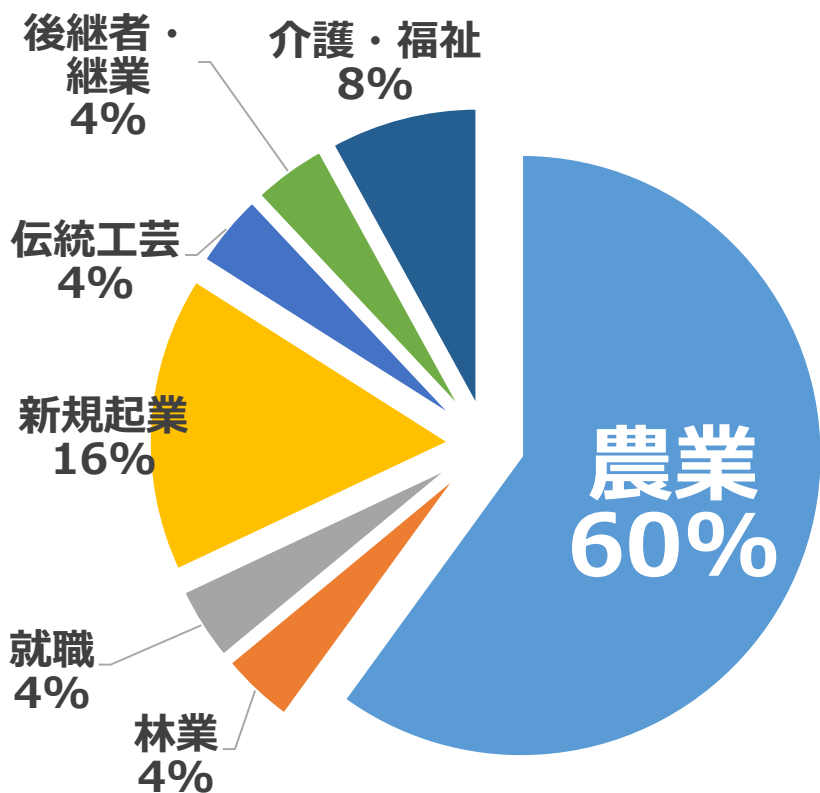
家庭菜園から食卓へ  
クリエイティブな日常を楽しむ



～あなたらしい“農ある暮らし”を応援します！～



## 長野県農ある暮らし相談センターについて



移住先で希望する働き方  
～楽園信州移住セミナー参加者アンケート～

### ◆ 目的

移住者等の「農ある暮らし」の学びや実践を支援し、多様な人材による農村の活性化

### ◆ 多様な農ある暮らしを応援

半農半X  
定年帰農  
農業パート  
移住・2地域居住  
など



## ◆ 業務内容

- 野菜作り等のアドバイス
  - ☞ 栽培管理や病害虫についての相談
- 農ある暮らしの魅力発信
  - ☞ 移住相談会、体験講座、SNS等でPR
- 専門機関との「つなぎ」役
  - ☞ 農業農村支援センターや、市町村等と連携



農作業に使用する道具も極力この地に古くからあったモノを選び、大切に使っている、そんな二宮さんの木曾暮らしトータルコーディネーターからも、センスが伝わってきます。



昨年は、新たに休耕田を借りてエゴマ栽培を始めました。新月に合わせて5月に種をまき、6月下旬から7月上旬に定額。ちょうどこの頃は「朴葉まき」の製造ピーク時と重なりハードですが、その後の管理作業は草刈りくらいで、10月の終わりに11月のあたま頃に収穫時期を迎えます。機械化も試してみたものの、雑草が混入してしまうため、手作業で丁寧に



### 農ある暮らし相談センター



最終更新 3日前  
 北州市にある長野県農業と試験地に開設された相談窓口です。  
 信州らしい「農ある暮らし」の様々な魅力を発信します！

+ 関心になる (2)

### リンク

「農ある暮らし」とは？

「農ある暮らし」実践者募集中！  
 (県HP)

農ある暮らし相談センターfacebook

信州で農ある暮らし始めよう！ (デ  
 ...)