

長野県で農業を始めてみませんか？

具体的なイメージが
決まっていない方で、
就農に興味のある方、
就農体験したい方

長野県農業大学校研修部
TEL 0267-22-0214

専用サイト
オープン!



長野県農業大学校 検索

就農したいエリアが
決まっている方

各農業改良普及センター

就農に関するご相談を、各地区
の農業改良普及センターにてお
受けしております。
お気軽にお問い合わせください。

【総合お問い合わせ】

長野県農政部農業技術課
TEL.026-235-7220

長野県農政部 検索

就農に関する
幅広い相談
を希望する方

長野県農業担い手育成基金
TEL.026-231-6222



長野県農業担い手育成基金 検索

家庭菜園や副業として
農業を考えている方
(田舎暮らし等)

長野県農業大学校研修部
(農ある暮らし入門研修)
TEL.0267-22-0214

長野県農業大学校 検索

長野県農業大学校研修部では、
農業に興味を持ち、将来長野県
内への移住を希望する方などを
対象に農業に親しむ体験型研修
を実施しています。
詳しくはお問い合わせください。

NAGANO
農業女子
STYLE



NAGANO 農業女子 検索



facebookも
公開中!

〔就農相談先〕 長野県農政部農村振興課 TEL.026-235-7243

就農にかかわることは何でもお聞きください。

本パンフレットは、ふるさと信州寄付金を活用して作成しています。



信州でイキイキ
働こう。

NAGANO
農業女子
STYLE

ワタシたちが
「農業」を
選んだ理由。



ランキングでみる

長野県の農業

長野県では、野菜、果物、花作りがさかんで、全国でもトップクラスの生産量を誇ります。

広い長野県は、地域によって気候もさまざまなのでいろいろな農産物ができます。

また、高速道路を使って東京・名古屋・大阪など大都市にいち早く出荷でき、全国に新鮮でおいしい農産物が届けられます。

長野県は農家数が日本一!!

【全国トップ3】

1位	長野県	104,759戸
2位	茨城県	87,678戸
3位	兵庫県	81,416戸

資料:農林水産省「農林業センサス(H27)」
また、風土や立地を巧みに生かした個性豊かな農業をしており、農作物の全国シェアを誇っている作物がたくさんあります。



標高1000mを超える高原は、夏でも涼しく湿気が少ないため、レタス作りに適しています。

収穫量全国
1位

【191,500トン】
レタス

川上村、南牧村、塩尻市



収穫量全国
2位

【222,300トン】
はくさい

南牧村、川上村、小海町



収穫量全国
1位

【14,000トン】
セロリ

原村、茅野市、松本市



収穫量全国
2位

【11,300トン】
加工用トマト

松本市、安曇野市



野菜

収穫量全国
2位

【1,017トン】
パセリ

茅野市、塩尻市、原村



収穫量全国
3位

【2,390トン】
アスパラガス

飯山市、中野市、伊那市



収穫量全国
1位

【49,864トン】
ぶなしめじ

飯山市、中野市、長野市



収穫量全国
1位

【81,213トン】
えのきたけ

中野市、長野市



収穫量全国
1位

【1,605トン】
ネクタリン

長野市、須坂市、中野市



収穫量全国
1位

【442トン】
ブルーベリー

信濃町、大町市、白馬村



収穫量全国
2位

【28,300トン】
ブドウ

中野市、須坂市、塩尻市



収穫量全国
1位

【16,128トン】
エリンギ

長野市、中野市、大町市



きのこ

収穫量全国
1位

【2,160トン】
プルーン

長野市、佐久市、須坂市



果物

収穫量全国
1位

【5,190万本】
カーネーション

富士見町、茅野市、佐久市



収穫量全国
1位

【1,230万本】
トルコギキョウ

千曲市、茅野市、伊那市



収穫量全国
1位

【1,980万本】
アルストロメリア

伊那市、飯島町、駒ヶ根市



収穫量全国
2位

【1,037トン】
あんず

千曲市、長野市、須坂市



収穫量全国
3位

【1,820トン】
西洋なし

長野市、松川町、中野市



“くだもの王様”りんごは全国第2位の生産量です。早生品種「つがる」から晩生品種の「ふじ」まで様々なりんごがあります。



資料:農林水産省「作物統計(H27)」
「地域特産野菜生産状況調査(H26)」
「特産果樹生産動態等調査(H26)」
「特用林産物生産統計調査(H27)」





野菜、米

福永 朋子 さん

【小谷村】就農 1 年目

ふくなが ともこ

東京都出身、25歳。東京の農業系大学を卒業後、県内の農園に勤務。そこで野菜作りのノウハウを学び、2016年11月に小谷村（伊折集落）に単身で移住。自ら農業経営（水稲、野菜）をスタート。

【ふたつき農園フェイスブック】 <https://m.facebook.com/futatsukifarm/>






自然に寄り添う暮らしを自ら実践してる朋子さん。「小谷村で育った野菜やお米には、人を元気にする“力”があります！」。

小谷村の農業を守り、発展させたい

「小谷村の自然、人、文化とともに、心も身体も元気になる野菜を育てたい」という思いを胸に、単身で小谷村（伊折集落）に移住したのが2016年の11月。小谷村には大学時代に卒業論文を書くためのフィールドワークで1年間、お世話になっていました。「ここは自然が豊かで、人が優しく、昔ながらの暮らしが守られているので、そこに魅力を感じました」。

朋子さんは40アールほどの圃場を借り、そこでレタス、キュウリ、ピーマン、ズッキーニなど、多品目の野菜を一人で育てています。小谷村に就農してまだ日が浅く、育てている野菜が無事に収穫でき、商品になるのかという不安もかかえる朋子さんですが「小谷村では農業だけで生計を立てている人が少ないので、農業でちゃんと暮らしていけることを証明するためにも、私は頑張ります！」と意欲的。

朋子さんは自分の圃場以外に、地元集落の組合（伊折生産組合）に加入し、そこで組合の仲間と共同で野菜（ミニトマトなど）や米作りにも取り組んでいます。組合では築150年の古民家を再生した「ゆきわり草」という宿泊施設を運営しており、朋子さんもこの施設でお手伝いをしています。「自然とともに寄り添う暮らしを私自身が実践し、世の中の生きにくいと感じている人たちがこの場所を訪れて、何かを感じとって一歩前に踏み出すきっかけになってもらえたら嬉しいです」。また、「次にここに来る人のために、この土地を、この生活をずっと守り続け、小谷村の農業がもっと発展することを願っています」と熱く語ってくれました。



朋子さんは「ふたつき農園」として小谷村産の旬の野菜セットを個人宅配しています。



小谷村の情緒を体感できる「ゆきわり草」

「ゆきわり草」では、わら細工や草履作り、野菜の収穫体験、餅つきなど、季節に応じているいろな「田舎体験」ができます。1日1組限定で宿泊も可能。「ゆきわり草」で出される郷土料理の一つに、この地方でしか味わえない「こしょう漬」という漬物があり、朋子さんの大のお気に入りとか。



まだ就農1年目とは思えないほどの見事な運転テクニック！



リンゴ ほか 山下絵里さん

【飯綱町】就農 6 年目



やました えり

新潟県出身、34歳。大学は工学部出身のいわゆる理系女子(り・け・じょ)。大学院まで進み、東京のIT企業に勤務。2012年、結婚を機に飯綱町に移住。夫の実家の農園で就農。農園を法人化するにあたり、2013年代表取締役就任。一児の母。

【山下フルーツ農園ホームページ】<http://www.yamashita-fruit.com>



見た目より味が重視の山下フルーツ農園の果物。



農園に入ると、看板娘のヤギの「めーこ」が出迎えてくれます！



飯綱から食や自然の大切さを伝えていきたい

飯綱町で江戸時代から代々、その家と土地を守ってきた山下家。絵里さんが嫁いだ先は、リンゴ栽培(約5ヘクタール)を中心に、モモ、ブルーベリー、プラム、プルーンのほか、ナスや加工用トマトなどの野菜類まで、多岐にわたって農産物を生産している「山下フルーツ農園」。栽培のこだわりは「見た目より味重視!」。30年以上前から、リンゴは袋をかけずに栽培しています。また、減農薬で育てており、特別栽培農産物として認められています。除草剤や化学合成肥料もいっさい使用していません。

農園の敷地内には、田舎暮らしが体験できる「農家民宿」を併設しています。また、今年4月には築70年の古民家を改築したカフェもオープン。リンゴ畑の真ん中で自然を身近に感じながら、せわしない日常では得られないゆったりとした時の流れを体感できます。

コラム

癒しの“カフェ”を始めました！

今年4月にオープンしたばかりの「CAFE 傳之丞(でんのじょう)」。山下家の歴代当主が代々襲名してきた名前「傳之丞(でんのじょう)」を店の名前にしました。メニューには、果物本来の美味しさを引き出したケーキやキャッシュのセットや、採れたての美味しさを味わえる果物ジュースなどがあり、古民家の落ちついた雰囲気の中で至極のひとときを楽しめます！



田舎暮らしを体験できる農家民宿「土蔵ファームインへんべさんち」。1日1組限定の完全プライベート型宿泊施設です。



リンゴは普通栽培以外にも、早期多収が期待できる「高密度わい化栽培」も積極的に取り入れています。細い幹のリンゴの木を1列に並べて育てます。





雑穀、米 ほか 坂井 清香 さん

【筑北村】就農 2 年目



さかい さやか

千葉県出身、36歳。2012年まで東京の省庁（特許庁）に勤務。筑北村に移住後「地域おこし協力隊」として3年間勤め、その後に就農。趣味は陶芸と狩猟。冬には猟友会の人たちとシカやイノシシ狩りに出ること。ジビエ料理が得意。

【信州筑北雑穀ファームホームページ】

<https://chikuhokuzakkoku.amebaownd.com>



グループの圃場とは別に、自分でも祖母の畑（約30アール）を借りて米と野菜を無農薬で栽培しています。



趣味の陶芸でリフレッシュ！

清香さんは月に1～2回、仕事の合間に自宅近くにある陶芸教室に通っています。師匠の先生いわく「清香さんは優等生。作品も私が作るのとは違って発想がすごく若い!」。清香さんのことをまるで娘のように自慢げに話す様子から、清香さんがいかに村の人たちから愛されているかが感じとれました。



焼締めの陶器を作る過程は自然の力を感じることが多く、田畑の作業と通じるものがあります。



雑穀やお米の栽培を通して筑北村を元気にしたい

四方を山に囲まれた山間の谷の中に、およそ五千人が暮らす筑北村があります。清香さんがこの地に移住したのが今から5年前。「最初は不安だったけど、農家になりたい気持ちのほうが強く、東京での仕事に見切りをつけて単身でやってきました!」。地域おこし協力隊として3年間勤務した後、2016年4月に同じ筑北村で就農しました。

筑北村では2015年に、雑穀の栽培を通して村を元気にしたいという30～70代の仲間が集まり、「信州筑北雑穀ファーム」を発足。農薬や化学肥料を使わないで、より美味しい米や雑穀を作ることを目標にグループで活動しており、清香さんもその仲間に加わりました。そして今年は清香さんがそのグループの代表に就任。清香さんは今、米や雑穀（ゴマ、エゴマなど）の販路開拓に力を入れています。雑穀のニー

ズは年々増えているそうですが、作り手が足りなくて生産が追いつかない状況とのこと。「農産物がほしい人に低コストで直接品物を届けられるような販路を考えていきたい」という清香さん。「農家も消費者の方もみんなが幸せになれる流通の仕組みを開拓して、この筑北村が農業で元気になるようにしていきたいですね!」。

そんな清香さんは現在、登山ガイドの仕事をしている夫の田村茂樹さん（坂井は清香さんの旧姓）と二人暮らし。夫婦で別々の仕事につきながらも、筑北村の生活を二人で存分に楽しんでいるように見受けられました。



妊娠中の清香さん。「100枚強のエゴマ苗の種まきと苗の管理は、現在あまり力仕事のできない私の仕事です」。







レタス ほか 新海 智子 さん

【川上村】就農 11 年目



しんかい ともこ

埼玉県出身、38歳。東京で教育関係の仕事をしていましたが、川上村でレタス農家を営む大起さんとの結婚を機に2006年に移住。農作業のかたわら、川上村で女性の特技を生かしたマルシェ「Kawakami Girls Collection」を3回主催。2017年4月には「女性応援チーム」のプロジェクトを立ち上げる。二児の母。

【新海さんのブログ】 <http://shinkaitomoko.blog.jp/>





育苗のスケジュール管理は責任重大！「レタスの100日戦争」に向けて着々と苗を育てます。

自分らしいスタイルで農業に取り組む

千曲川の上流に位置する日本有数のレタス産地・川上村。標高約1,200メートル、年間平均気温8.5℃という、冷涼で晴天率の高い高原地帯で、智子さんはレタスやハクサイを栽培しています。川上村へは、実家がレタス農家である大起さんとの結婚を機に移住。それまで農業経験がまったくなかった智子さん。「最初は農家生活に慣れず、不安な日々が続いたこともありましたが、今では自然の中で仕事ができる幸せを感じています」。最近子どもたちが大きくなってきたので、積極的に農作業に加わるようになり、レタスやハクサイなどの苗の管理を任されるようになりました。

畑の総面積4.3ヘクタール、圃場数20ヶ所という広大な新海農園では、「5月末からレタスの収穫が始まり、お盆が過ぎた頃から10月末までレタスと並行してハクサイの収穫をします」。農園のスタッフは、新海夫婦と

義理のご両親、そして研修生が3名。「出荷作業は忙しい時で深夜1～2時から始まり、朝10時頃までかかります」。そんなタイトな生活がおおよそ100日間続くことから、川上村ではその期間を称して「100日戦争」と呼んでいます。それほど大変な収穫期ですが、冬の3ヶ月、仕事は休みというメリハリのある暮らしです。家族との時間を大切にしながら、趣味や学び、村での活動など自由な時間を過ごしています。

智子さんは今後、「農業に携わりながら、自分にフィットした暮らしを作っていけたら」と話します。川上村には全国各地から沢山のお嫁さんたちが移住してきます。「村の先輩たちが築いてくださった伝統や風習を大切にしながら、お嫁さんたちがより自分の暮らしをデザインできるためのサポートをしていきたいです」。



川上村で「女性応援チーム」を 立ち上げる！

智子さんは川上村主催の「KAWAKAMI IDEA FOREST アイデアコンテスト2017」で、応募者247件の中から見事「地域ライフスタイルアイデア部門賞」を受賞！智子さんの応募作品「つくろ！女性応援チーム！」というアイデアが高く評価され、現在、実際に女性応援チームを立ち上げ、活動を進めています。



農業機械の運転を目下、特訓中！

育苗用のハウスには、レタスの苗が所狭しと並んでいます！



薪ストーブのあるご自宅のリビング。壁には子供たちの作品が飾られています。





リンゴ、ブドウ

坂上亜子さん

【上田市】就農3年目



さかがみ あこ

埼玉県出身、41歳。2011年に夫の周男（のりお）さんと就農を決意し、1ターンで東京から上田市へ移住。周男さんが4年間の研修で果樹栽培のノウハウを学んだ後、2015年1月に夫婦で「坂の上の果樹園」をスタート。二児の母。

【坂の上の果樹園ホームページ】 <https://www.sakanoueno-kajuen.com>





Yummy!

友人が経営するお気に入りのパン屋さん「麦の笑」。季節限定のパン発酵用の酵母などに使うリンゴやブドウを提供しています。



もぎたての果物の味を多くの人たちに届けたい

東京や新潟で環境関連の仕事に就いていた亜子さん。29歳のときに夫・周男さんと結婚し、子供が1歳のときに二人で就農を決意して長野県庁へ。そこで家族で生活しながら研修できる場所としてJAの関連会社「(有)信州うえだファーム」を紹介され、1ターンで信州上田にやってきました。移住後は、周男さんが「信州うえだファーム」にて2年間果樹栽培を学び、その後、「まるよ農園」で2年の里親研修※を経て、2015年に念願の果樹園を夫婦で始めました。

「坂の上の果樹園」は、壮観な塩田平（上田盆地）が一望できる、のどかな高台にあります。山や虫好きがこうじて、大学では林学科を専攻した亜子さん。「いつか山に囲まれた暮らしがしたいという夢が実現できて、とても幸せです」。

そんな亜子さん夫婦がこの地で新規就農できたの

も、里親さんの力が大きいといいます。「里親さんを通して地元の方と早くに顔見知りになることができました」。ふだんは二人で作業をしています。繁忙期には子供や仕事を通じて知りあった仲間たちが手伝いにきてくれます。「家と果樹園が近いので、子供たちとの距離も近く安心してできます。ご近所の皆さんも親切ですし、子育て環境はとても恵まれています」。

「坂の上の果樹園」での栽培のこだわりは「土づくり」。土壌の生態をできる限りこわさないようにとの思いで、除草剤や化学肥料に頼らず、土作りには有機質肥料などを使用しています。「手はかかりますが、丁寧に育てた果物の味は格別です。この美味しさを多くの人に味わって欲しいです」と、SNSなどで果樹園の様子を届けたり、果物の個人発送もしています。

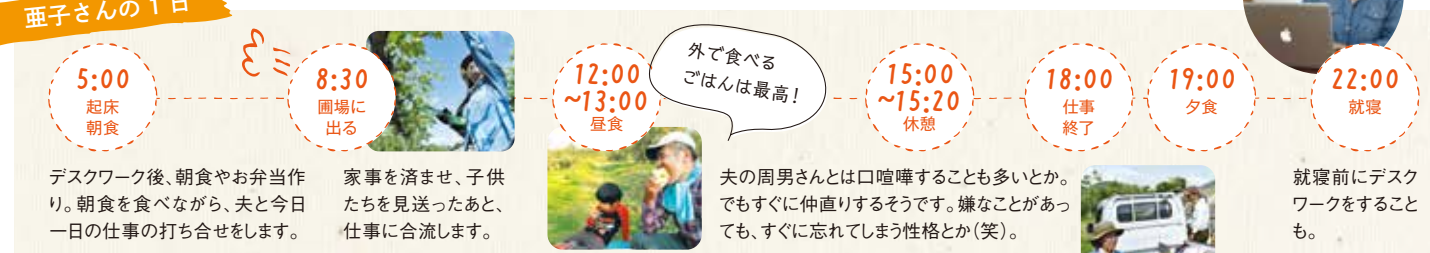


果樹園の背後にそびえる「富士嶽山」。



リンゴは特別栽培農産物として認められています。

亜子さんの1日



5:00 起床 朝食

8:30 園場に出る

12:00 ~ 13:00 昼食

15:00 ~ 15:20 休憩

18:00 仕事終了

19:00 夕食

22:00 就寝

外で食べるごはんは最高!

夫の周男さんとは口喧嘩することも多いとか。でもすぐに仲直りするそうです。嫌なことがあっても、すぐに忘れてしまう性格とか(笑)。

就寝前にデスクワークをすることもある。

※先進的農業者（里親）が技術習得から就農の際の農地・住宅の確保等を一貫して支援し、就農後も相談役としてサポートする制度です。里親のもとで概ね2年間の研修を実施します。





ブドウ ほか 関 理 恵 さん

【中野市】就農 2 年目

せき りえ
千葉県出身、45歳。2014年に夫婦で東京から1ターンし、信州中野に移住。夫の良祐さんとともに県農業大学校で1年間学んだ後、里親研修を経て、2016年4月に今の圃場（約1ヘクタール）を借り受ける。特技は和裁（1級和裁技能士の国家資格）。

【信州中野つどい農園ホームページ】<http://tsudoi-nouen.com/>





畑に咲くシャクヤク。シャクヤクは中野市の花の一つとなっています。



果樹園の一角で野菜作り。

人が集い、笑顔が集う農園をめざして

「とにかく果物が大好きで、美味しいものを食べるとすごく幸せな気持ちになれます」という理恵さん。ある日、夫から「農業を職業として生活がしたい」と相談され、その熱意に応じて就農を決意しました。食べた人が笑顔になれるような美味しい果物を作ることを目標に、2016年4月に信州中野で「つどい農園」をスタート。今は巨峰とピオーネが中心ですが、来年以降の収穫を目指してナガノパープルやシャインマスカットなど人気の品種の苗も育てています。

「果樹や野菜たちが日々成長していく姿を見るのが楽しくてしょうがないです」という理恵さんに、就農してから辛かった体験がなかったか聞いてみたところ、「これまで二度ほど大雪に見舞われたことです」と語るも、「でも、もっとすごい事態をいろいろと想定してここ（信州中野）に来ましたので、まだ大したことはないです

（笑）」。

もし今後、自然災害などで大きな試練を迎えることがあったとしても、「なせばなる」の精神で乗り越えます！」と、何事にも前向きな理恵さんの覚悟が見受けられました。

そんな理恵さんの今後の目標は、「もっと美味しい果物をたくさん育てて、今より販路を広げていきたい」とのこと。そして「“つどい農園”の字のごとく、大勢の人たちがこの農園に集まって、信州中野の自然豊かなこの地で美味しい果物をたくさん食べて、喜んで帰ってもらえるような農園にしたいです」。



中野市の新規就農者募集のパンフレットとポスターに載りました。



特技の和裁はプロ級の腕前。かつて仕事にしていたことがあります。



ブドウの房切り。品質と房の形を決めるとても重要な作業です。ひと房ごとに丁寧に、そして手早く進めています。



シャインマスカットの発芽。



「NJ 北信」の活動に積極的に参加！

北信地区近郊の農業女子の集まりが「NJ北信」。LINEとFacebookで情報交換しながら活動を進めています。マルシェを開催したり、月に一度の定例会や年に一度の家族交流会“わちゃわちゃ会”に参加したり。このNJ北信の仲間たちとの交流が、今の理恵さんにとって欠かせないモチベーションになっています。



定例会で家を空けられるのも家族の協力があるからこそなので“家族みんなでわちゃわちゃ会”。



畜産
伊豆より夏さん
【阿南町】就農9年目

いず よりか
長野県(阿南町)出身、27歳。
子供の時から、畜産業を営んでいた
両親の背中を見て育ち、2009年から
一緒に働き始める。養鶏、繁殖和牛、
養蜂に加えて、現在はヤギも飼育中。
動物大好きな畜産系の農業女子。
【みたばら農園ホームページ】<http://mitavora.main.jp/>



家族経営の小さな農園でこだわりの卵を

「子供の頃から農園で働く両親と一緒に動物たちの世話をしているうちに、ここで仕事をしていました」。30年前、両親が東京から1ターンで飯田に移住。最初は養鶏からスタートし、今では「牛の世話は私と母、養鶏は私と父、養蜂は私…」というふうに、何となく分担してやっています」。

「みたばら農園」の養鶏では、こだわりの平飼い有精卵を生産しています。700羽ほどのニワトリを鶏舎内で放し飼い。なるべくストレスを与えない環境下におき、餌も高タンパク低カロリーのもので与え、卵本来の味を目指しています。「水もすべて湧水を使っており、品質の良い卵を産んでくれます」。卵は多い日で1日400個。近所の直売店に卸したり、ネットで販売しています。集卵から発送まで、すべて家族で毎

日手作業で行っているという、より夏さん一家。「今後はもっと設備を整えて作業性を良くしたり、多くのお客さんに見学に来てもらい、お客さんとの距離を少しでも近づけられるような農園にしていきたいですね」。

より夏さんは現在、農業女子グループ「南信州hatake*girls」に参加したり、地域の農業青年クラブ「かたつむりの会」に所属し(今年は会長に就任!)、積極的に活動の場を広げています。「鉄は鉄によって研がれ、人はその友によって研がれる」がモットーという、より夏さん。「人間は人と接する中で成長の機会があると思っています」。地域の人たちや同業者の仲間と積極的に交流を図りながら自分を磨いている姿が、頼もしく感じられました。



農園から車で10分ほどの場所にある「ココロファームビレッジ」。食事やカフェも楽しめるマルシェ。友達の農家の野菜を見て回るのが楽しみという、より夏さん。「みたばら農園」の卵も販売しています。



平飼いしている鶏舎。



鉢花 中村 弥生 さん

【原村】就農 17 年目



なかむら やよい

長野県（富士見町）出身、43歳。医療短大卒業後、神奈川県で4年間看護師として勤務。原村でセロリ農家を営む弘道さんとの結婚を機にUターン移住。看護の仕事しながら、クリスマスローズの栽培に取り組んでいる。深山花園（みやまかえん）代表。一児の母。

【深山花園ホームページ】<https://www.miyama-kaen.com/>



花園の案内板。シラカバ鹿が出迎えます。毎年12～1月は出荷、3～5月はハウスでの直売という販売サイクル。

これまでのキャリアも活かした就農を実現

ハケ岳の裾野のなだらかな傾斜地に広がる原村。ここは昼夜の気温差が大きく晴天率が高いことから、セロリなどの高原野菜や、日持ちの良い花き類の栽培が盛んなところ。弥生さんはそこで「クリスマスローズ」を、およそ20種類、総数2,000鉢ほど生産・管理しています。

就農前は神奈川県で看護師の仕事をしていた弥生さん。セロリ農家の弘道さんと結婚し、原村にきました。現在、弘道さんはセロリを、弥生さんはクリスマスローズと、生産品目を分担しています。花き類の中からクリスマスローズを選んだ理由は、「近隣でこの花を生産している農家がなく、セロリの収入がない冬の時期に出荷できるから」。栽培方法などアドバイスしてくれる人がいなかったの、「すべて独

学で知識を得ました。ある程度収益を得られるようになるまでに4～5年かかりましたね」。今でも苗のおよそ3割が途中で生育不良になります。「その原因を探るため、今でも試行錯誤を繰り返しながら日々研究を続けています」。

クリスマスローズは種まきしてから開花するまで、およそ3年かかります。「コストを考えるともう少し高く売ってもいいのかな、とも思うのですが、できるだけ多くの人に購入してもらいたいの、あまり高く販売していません」と話す弥生さん。わざわざ遠いところから弥生さんのクリスマスローズを目当てに買いに来てくれるリピーターのお客さんが、とても多いそうです。



クリスマスローズは花の色や形が様々あります。冬から春にかけて花の少ない季節にも長く楽しめます。



看護師の仕事と農業

弥生さんは農園の仕事以外に週1～3日ほど、近所の養護学校で看護師の仕事もしています。「就農にはいろんな形態があていいます」と話す弥生さん。「農業」というと、朝から晩まで休みなく働くイメージがありますが、違う働き方もできるということを、これから就農を考えている皆さんにぜひお伝えしたいです。



看護の仕事のある日は、朝と夕方に時間をつくり、水やりなどの農園の作業をします。



ハケ岳から始まる川の清流のいたる所に農業用ため池があります。そこから流れ出る水を井戸に引き入れ、ポンプで上げて水やりをしています。

農業女子への道のり

農業女子になるためには、事前の準備と計画的なステップがとても大切。
さあ、あなたも夢と希望をもって、農業女子への一步を踏み出しましょう！

STEP1

必要な情報を収集し、
基礎知識を学びましょう！

本やインターネットで
情報収集する。

就農への第一歩は、まずは農業について知ることです。農業でしたいこと、つくりたい作物、農業や農村での暮らしなど必要な情報を集めてみましょう。



気になる市町村を
訪ねる。

色々な地域に足を運び、その地域の農業・農村の様子など見て感じ、そこでどんな生活ができるかイメージしましょう。

県などの就農相談窓口
に相談する。

電話での相談や就農相談会に参加するなど、分からないことがあったら遠慮なく聞いてみたり、参考資料を収集しましょう。



STEP2

農業や農村の暮らしを
体験しましょう！

就農体験研修
などに参加し、
希望する農業の
種類と就農先を絞る。

農業体験バスツアー、ワーキングホリデー、短期の農業研修に何度も参加し、農業への適性、地域の気候風土を体感しながら栽培する品目や就農場所を考えていきましょう。



農業体験バスツアー

農業に対するイメージと
現実を重ね合わせます。

将来の具体的な農業経営像を描きましょう。また、家族や友人などに相談し、意見を聞くことも大切。農業が自分に合わないとわかったら、別の仕事を考える冷静さも必要です。



STEP3

自分の農業スタイルを
決断しましょう！

農業への
関わり方、働き方を
決断します。

新規就農者として独立（独立自営就農）、農業法人への就職、農ある暮らしなど、自分にあった働き方を決断します。



STEP4

①独立自営就農
の場合

長期研修及び就農に
必要なものを
準備しましょう。

独立して農業経営を目指す場合は、2年位の長期研修が必要。目標に向けて、必要な資金確保や研修計画など事前準備をしっかり行います。また、県の農業大学校や里親研修等で、栽培技術や経営知識を学ぶとともに必要な住居や農地、機械などを確保します。



新たな
農業女子生活が
スタート！！



NAGANO
農業女子
STYLE

長野県で、いきいきと活動している農業女子を紹介するサイトです。

NAGANO農業女子WEBサイト

NAGANO 農業女子 検索

②農業法人へ就職
又は農ある暮らし
の場合

就職先及び住宅を
確保しましょう。

法人就農相談会やハローワークなどで、自分にあった会社（農業法人等）を探して就職、住む場所を確保します。



就農相談会

STEP5

さあ、
農業女子生活の
始まりです。

農業法人に就職した人の中には、働きながら経験を積み、さらに独立就農を目指す人もいます。地域の皆さんや農業女子と積極的に交流しながら、自分のステップアップを目指していきましょう。



就農相談

Q&A

Q 農業って、
休みがとれないんじゃないの？

A 植物や動物を相手にする仕事のため、一般の会社員のように「土日祝日が決まった休み」というわけにはいきません。けれど、作物の種類によって農閑期があり、まとまった休みをとって旅行、趣味、家族との交流を楽しんでいる農家がたくさんありますよ。毎日世話が必要な畜産農家でも交替で休みをとるなど、オンオフのメリハリを大切にしています。

関心も夢も大きいけれど、よく分からないから正直言って不安もあるわ！
そこで、元気に活躍中の農業女子たちに、率直な質問をふつてみました。
同じ不安を乗り越えてきた彼女たちのアドバイス、
とっても参考になりますよ。



Q 本当に家族が
生活していける収入を
得られるの？

A 無収入の研修期間は、貯蓄のほかに研修先や近隣の農家で技能向上と収益を兼ねたアルバイトでしのぐ人が多いですね。独立してから、収入が安定するまでには時間がかかります。その点は他の仕事で独立するのと同じですね。農業の場合、国、県、市町村などの就農支援制度（条件あり）があります。就農後も、販路を拡大するためのイベントやセミナーに出るなど、「経営」の目線を持ち、安定した生活を営んでいるご家族は決して少なくありません。向上心を持って取り組みましょう。

Q 土に触れたこと
ありません！
未経験でも大丈夫？

A もちろん大丈夫です。でも、ぜひどこかで土や作物に触れる体験をしてみてくださいね。そこで「好き!」「楽しい!」と感ずることができたなら、きっと続けていけるはず。知識や技能を身につけるには、まずは、長野県農業大学校（小諸キャンパス）の就農体験研修に参加することをおすすめします。



長野県農業大学校 検索

→裏表紙にも情報があります

Q 農地や住まいは
どうやって探すの？
手に入るの？

A 就農に必要な農地は、それぞれの実情に応じて借りたり、購入したりします。研修中に地域の農家や指導者の方々と情報交換してみるといいでしょう。農地購入費用の融資を受けられる場合もあります。また、住まいも市町村が提供する空き家情報、住宅支援制度などを利用し、自分に合った住まいを探すことができますよ。



Q 同世代の
友達はある？

A 本誌で紹介した農業女子をはじめ、幅広い世代の農業女子が県内はもちろん、全国各地で活動しています。SNS等を通じ、地域を越えて情報交換したり、友情を育んでいる方々が大勢いますよ。また定期的に交流会も開かれ、農業以外の情報交換も！ぜひ友達の輪を広げてください。



交流会には子供を連れての参加も。



NAGANO 農業女子交流会

Q 田舎の人間関係、
大変じゃないの
かな？

都会には都会の人付き合いがあるように、地方には地方のお付き合いや習慣があります。大変なイメージがあるかもしれませんが、地域は一つの家族のようなもの。そのお付き合いを大切にすることで、一員として大切にもらえるものです。何かと助けてもらえるものです。ぜひ積極的に付き合ってみてくださいね。

農活を
応援します

各市町村の情報は、あなたにピッタリな農業スタイルチェックや実際に就農された方の声などが載っています。

長野県就農支援情報WEBサイト



デジタル農活信州 検索