



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 TEL 080-8883-6619

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 TEL 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 TEL 026-236-3702

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 TEL 026-233-1794

本冊子は2021年12月時点の情報を掲載したものです

信州農ある暮らし

実践編

始めてみよう！
あなたらしい
農ライフ

Supporting farming and rural life in Shinsyu



信州農ある暮らし

暮らしの中に「農業」を取り入れて
自分らしくサステナブル(持続可能)な生活を！

ワンクリックで食べ物が自宅に届く。
そんな便利になり過ぎた現代だからこそ、
消費するだけでなく自ら生み出す生活。
四季を感じ、土を耕し、作物を育てる。
収穫の喜び、そしてそれを味わう喜び。
「農ある暮らし」の豊かさがそこにはあります。

この信州農ある暮らし実践ガイドブックは
「農ある暮らし」をどうやって始めればよいのか
その一歩を踏み出すサポートブックです。



6 実践のための つのステップ

このガイドブックは
6つのステップで構成しています

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4	STEP 5	STEP 6
タイプを知る	タイプを選ぶ	計画する	準備する	実践する	相談する
P4-P5	P6-P9	P10-P11	P12-P13	P14-P20	P21-P23

長野県農ある暮らし相談センター
農ある暮らしアドバイザー
山村まゆが案内します！



信州の作物マップ

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。



- INDEX
- STEP 1
- STEP 2
- STEP 3
- STEP 4
- STEP 5
- STEP 6

STEP 1

タイプを知る

信州で農ある暮らしがしてみたい 農ある暮らしのタイプを知ろう!

信州には様々な形で「農ある暮らし」を実践できる環境があります。あなたの生活スタイルに合ったやり方で、あなたらしい「信州農ある暮らし」をはじめましょう。



自然とともに暮らす



県内にお住まいの方

農ある暮らしを始めやすい信州。
まずは気軽に始めてみませんか？

プランター菜園 P06

マンションやアパート暮らしでも
手軽に始められます！



家庭菜園 P06

移動時間ゼロの理想的な農ある暮らし！
庭の一部や家の近くで野菜作りをしましょう！



市民農園 P07

整備された区画で栽培に
チャレンジできます！



農地・畑 P07

もっと沢山作りたいなら、
農地を借りることも！



これからはじめる方でも

農業バイト・ 農家お手伝い

P08

空いた時間を活用して実際に
農業の仕事をしてみましょう！

気軽に参加できる！

農業講座・ 農業体験

P08

まずは入門講座などで基本を
知ることから始めましょう！



信州移住も考える



県外にお住まいの方

自然環境豊かな信州で、まずは農泊や農業体験から始めてみませんか？
移住後の暮らしもイメージしやすくなります。



農泊・農村ワーキングホリデー P09

旅行感覚で楽しみながら実際に農家の暮らしを体験できます



クラインガルテン(滞在型農園) P09

ゆっくり滞在しながら農業を楽しみ地域を知ることができます



本格的農業ライフへ

本格的な就農を目指す方、定年帰農や
半農半X*で農業収入を得たい方は

P22・P23

*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

移住・農ライフへ

詳しい情報は
コチラ

長野県の
移住ポータルサイト 楽園信州
<https://www.rakuen-shinsyu.jp>



自分に合った農ある暮らしを

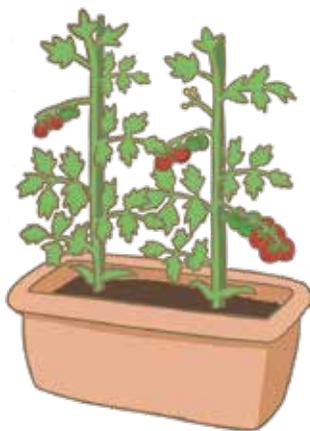
選ぼう!

あなたの興味がある、挑戦してみたい農ある暮らしを調べてみましょう。家で手軽に始められるものから、滞在型の市民農園まで様々!

初心者オススメ!

プランター菜園

ベランダやテラスなど、身近にあるちょっとしたスペースを利用して野菜作りが楽しめます。プランター、培養土、種や苗はホームセンターで揃うので手軽に始められます。



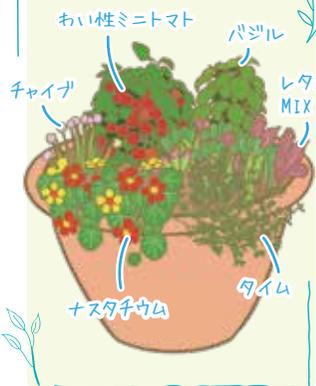
Step up!

コンテナキッチンガーデン

観賞しながら収穫する

数種類の野菜やハーブを組み合わせて作る実用的な寄せ植え。

Point 中央または後方に背の高くなるもの、手前に垂れ下がるものを間隔を空けて植えましょう。



山村アドバイザー
オススメ野菜



お庭があるなら

家庭菜園

庭の一角でも、日当たりの良いスペースがあれば野菜づくりは始められます。水やり、草取り、収穫と、何をにも目の届く範囲にある理想的なかたちです。朝、採れたて野菜で調理する、そんな健康的で美味しい暮らしを楽しみましょう!



豆知識 /

おすすめの果樹は?

庭に果樹を植えたい!でも、果樹栽培はこまめな病害虫対策など思ったよりも手間がかかり、スペースも必要でハードルが高いもの。ブルーベリーやスグリ、ラズベリー、ブラックベリーなどベリー類の栽培なら、初心者でも気軽に始められます。

山村アドバイザー
オススメ野菜



青ジソやバジルなどの薬味は、1株植えておくと夏中大活躍します!!

県内各所に約300ヶ所

市民農園

アパート・マンション暮らしの方、庭では足りないという方は、市民農園を借りて野菜づくりを楽しむことができます。「市民農園」とは、住民の方々が、小面積の農地で野菜や花を育てるための農園のことです。

豆知識 /
収穫した農産物は販売できるの?

市民農園で収穫した農産物は、自家消費を超える分は販売が認められています。市民農園利用者にも、一般の農家と同様、農薬の使用やJAS法に基づく表示の義務等一定のルールがあるので注意が必要です。

県内の市民農園※は市町村が開設しているものが約7割、残りの3割はJA(農業協同組合)や農家によるものです。利用面積は1区画50~100㎡、利用料は年間2,000円~5,000円が多いようです。募集時期や募集期間、募集資格等は開設者によって異なるので、利用を希望する場合は直接問合せを。



各市町村 市民農園で検索!

市民農園 長野県

検索

※特定農地貸付法及び市民農園整備促進法に基づく市民農園のうち日帰型市民農園(住民が自宅から通って利用できるタイプの市民農園)

農あるある

市町村やJAの広報誌、ホームページをこまめにチェック!人気のある所は抽選になります。

広い土地で沢山作りたい

農地・畑

自分の畑が欲しい人や、農地を借りて本格的に農業を始めたい人も多はず。農地を借りるにはどんな仕組みがあるか調べてみましょう。

農地を買ったり借りるには農業委員会の許可が必要です。許可にあたっては、市町村ごとに農地取得下限面積等の条件が定められているので、詳しくは各市町村の窓口で問合せをしてみましょう。

相談窓口

- ・市町村農業委員会
- ・市町村農業公社
- ・JA(農業協同組合)
- ・長野県農業開発公社
- ・長野県農業会議



※写真はイメージです

※写真はイメージです

豆知識 /

「農地取得下限面積」について

農地を取得する場合、原則50a(5000㎡)以上でなければならないという規定があります。しかし、近年市町村によっては、農地を売買しやすくする目的でその面積を下げ、独自に下限面積を設定しているところもあります。特に「農ある暮らし」を推進するため、住宅に付随する農地については0.1~1aといった小さい面積を設定している場合もあるので、農地付き物件を探してみるのもよいでしょう。

空いた時間を使って農家のお手伝い

実践で学ぶ！

農業バイト・農家お手伝い事業

アルバイトとして農業に携わってませんか？ハローワーク、市町村の援農事業、JA長野県農業労働力支援センターや民間各社が運営する求人サイト等で1日単位、週〇日、数ヶ月と、様々な求人を探すことができます。

空いた時間を活用できる！

例 1日農業バイト daywork

<https://day.work>

農家さんと求職者を1日単位で結びつけるマッチングサービスアプリで、スマートフォンなどから地域の農業求人を検索し、その場で申し込みができます。数時間～1日単位の求人なので、あなたのライフスタイルに合わせて始めてみましょう！

※1日農業バイトdayworkは農林水産業みらい基金の支援を受けて運営されています。

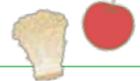
検索は
コチラ！



豆知識

どんなバイトがある？

りんごの摘果、えのきだけの収穫、栗の収穫など地域と季節に応じたいろいろな農作業の仕事があります。詳しくは左記QRコードで検索してみましょう。



農あるある

実際の作業を体験してみることで、農業への意識も変わるかもしれません！

もっと知りたい、教えて欲しい！

初心者もOK！

農業講座・農業体験

県の農ある暮らし入門研修や定年帰農講座、市町村・JA等による親子食育教室や、農業体験、野菜作り教室等、様々な講座が開催されています。開催時期や募集については、地域の広報誌、自治体のホームページ等で確認しましょう。



長野県農業大学校等
「農ある暮らし入門研修」(1泊2日)



長野県農業農村支援センター
「定年帰農講座」

旅するように楽しもう！

1泊2日からの短期滞在型

農泊・農村ワーキングホリデー

農家民宿や古民家等に泊まって農業や農村の生活を体験したり、農作業のお手伝いをするワーキングホリデーや援農ボランティアなど、地域のみなさんとの交流も楽しめます。



農泊(農家民宿、農家民泊)

営業形態により「農家民宿」と「農家民泊」があり、料金も異なります。

農村ワーキングホリデー

お手伝いの賃金は支給されませんが、宿泊や食事は受入農家等が負担します。※食費が別の場合もあります。

長野県の農家民宿はコチラ

おいしい信州ふーどネット
農家民宿のご紹介

<https://www.oishii-shinshu.net/green-tourism/farmhouse/minshuku>



農泊ポータルサイト

<https://nohaku.net>



豆知識

農泊とは

農山漁村地域に宿泊し、滞在中に豊かな地域資源を活用した食事や体験等を楽しむ「農山漁村滞在型旅行」のことで、農家民宿や実際の農家、廃校となった校舎を活用した施設等に宿泊して、農業体験や伝統料理と一緒に作ったり、採れたての野菜や地元食材を使った料理を味わうことができます。

農ある暮らしが体験できる

年間契約の滞在型市民農園

クラインガルテン

ドイツ語で「小さな庭」という意味を持つ専有の簡易宿泊施設付きの滞在型市民農園です。都会の喧騒を離れ信州の自然に囲まれて作物を育てる時間を満喫できます。年間使用料は各施設に問い合わせを。1年以上の予約待ちの施設もあります。



佐久市



佐久クラインガルテン望月

阿南町



クラインガルテン新野高原

松本市



緑ヶ丘クラインガルテン他

長野県の
クラインガルテン
検索はコチラ

長野県の移住ポータルサイト 楽園信州

クラインガルテン施設一覧 <https://www.rakuen-shinsyu.jp/modules/news/page/202>

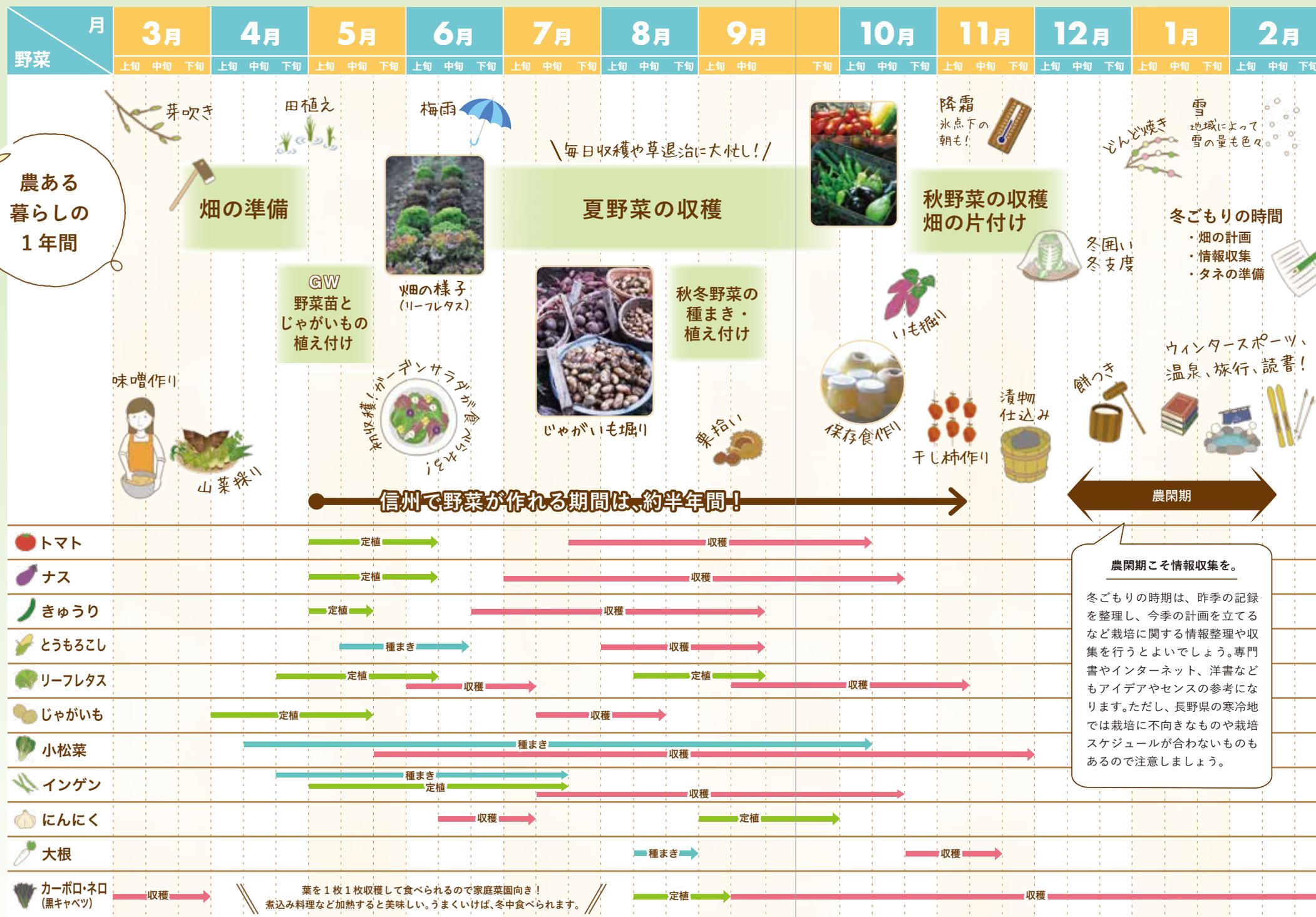


農あるある

別荘感覚で農ある暮らしを満喫！移住を考えている方には入口となる施設です。

信州農ある暮らしカレンダーで計画しよう！

南北に長く、標高差も大きい長野県。地域によって栽培適期が違ってきます。スケジュールを参考に、作りたい作物に挑戦してみましょう。



農ある暮らしの1年間



直売所を巡ろう！

地元ならではの、新鮮な旬の農産物が並ぶ「直売所」。長野県内の道の駅は52駅！全国3位で、農産物直売所は800店以上もあります！県内各地にある直売所を巡ることも「農ある暮らし」の楽しみのひとつ。地元ならではの旬の農産物の他に、ゴールデンウィーク頃には、農家さんが育てた野菜の苗が並び、その苗を目当てに訪れる人でも賑わいます。また信州には79種類の「信州の伝統野菜」が選定されています。直売所では、そんな通常の市場では入手しにくい信州の伝統野菜の種や苗を見かけることもあります。農家さんが育てた苗は元気いっぱい！是非購入して栽培に挑戦してみたいかごでしょうか？

農閑期こそ情報収集を。

冬ごもりの時期は、昨季の記録を整理し、今季の計画を立てるなど栽培に関する情報整理や収集を行うとよいでしょう。専門書やインターネット、洋書などもアイデアやセンスの参考になります。ただし、長野県の寒冷地では栽培に不向きなものや栽培スケジュールが合わないものもあるので注意しましょう。



▲信州の伝統野菜「ひしの南蛮」

アブラナ科の作物は、春に植えると害虫の被害にあうので、秋植えがおすすめです！

植える時期に悩んだら、ご近所の先輩の農作業を参考にしましょう！やはり地域の事は地域が一番わかります。

農作業に便利な道具や資材・適した服装

農作業を快適に進めていくために大切なのは道具と資材、そして信州ならではの適した服装があります。基本の道具をそろえたら、徐々に便利なグッズも手に入れよう！

「畑仕事」で使う道具



- ①レーキ
土の表面をならしたり、石や土の塊を取り除きます。
- ②フォーク
落ち葉、ワラなど、比較的軽いものを切り返します。
- ③スコップ
深く掘ったり、硬い土を砕く。刃先はとがったタイプ(剣先タイプ)が農作業向きです。
- ④クワ
土を耕し掘り起こす、畝を立てる、溝を掘る、土寄せなどに役立ちます。
- ⑤備中鍬(三つぐわ)
先がフォーク状になっていて、土を耕したり堆肥を切り返します。
- ⑥一輪車
重い堆肥や収穫物などを運びます。



「雑草対策」に役立つ道具



- ①ねじり鎌
除草作業に必須道具！土を削りながら草取りでき、刃が平らなので土をならしたり、取った雑草をかき集めることもできます。
- ②三角ホー
雑草を削る、抜く、土寄せなど、3辺使えて株間の狭いところでも大活躍です！
- ③ホー
雑草を削る、抜く、株間を軽く耕したり、株元の土寄せにも使えます。

「種まきや生育中」に使う道具



育苗トレイ・ポット
発芽しにくい種子、栽培期間が長い作物などは育苗トレイやポットで育ててから畑へ定植します。



支柱
つる状のものや、実をつけるもの、倒れやすいものの支えとして使用します。太さ、長さなど用途は作物に合わせて選ぶとよいでしょう。

「保温や病害虫の防除」に役立つ資材



防虫ネット
害虫の侵入を防ぐメッシュ状の資材。風よけや日差しよけの効果もあります。害虫を寄せ付けにくいキラキラの銀線入りもあります。



マルチ
地温上昇や地温保持の役割の他、防草効果があります。黒マルチ、透明マルチ、銀線ストライプ入りマルチや、穴あきタイプのマルチもあります。



べたがけシート
防霜、保温、遮光、地温上昇などに効果があります。不織布でトンネルにしても○作物の上にべた掛けする(支柱等を使わずに直接作物の上にかける)のが一般的です。



家庭菜園では、三角ホーがおすすめ！土寄せ、雑草取りなどにも使えて万能です

「畑を耕す」ための機械

小型耕運機

100m²程度の土地なら、小型耕運機が便利。ガソリン式、カセットボンベ式、充電式等様々なタイプがあります。収納しやすく軽いものなら女性にも扱いやすく家庭菜園に役立ちます。



「土づくり」と「種や苗」

石灰

酸性土壌を改良する役割。日本は雨が多く、土の中の石灰や苦土が流れ酸性の土に傾くことが多いため、アルカリ分の多い石灰をまくことで中和させます。



堆肥

土をふかふかにする役割。堆肥を補給することで、微生物の働きを活発にさせ土を柔らかくする効果があります。植物性堆肥と動物性堆肥があります。



肥料

作物の成長を促す役割。化成肥料と有機質肥料があります。初心者には野菜作りにかかせない三大要素(チッ素、リン酸、カリ)がバランスよくブレンドされている化成肥料が使いやすい。



タネ

種袋の裏面に記載された適切な種まきの時期を確認する。長野県は冷涼地用の栽培スケジュールを参考にするとよいでしょう。コマツナ、ホウレンソウなどの軟弱野菜やニンジンなどの根菜類は畑に直に種をまく栽培が向いています。



苗

長野県では、4月ごろ、夏野菜のポット苗がお店に並びます。夏野菜は種から育てることも可能ですが、育苗に適した温度が必要になり、生育に時間がかかるため、苗を購入するのがおすすめ！ホームセンターや直売所等で購入できます。



豆知識

三大栄養素 NPK(チッ素、リン酸、カリ)

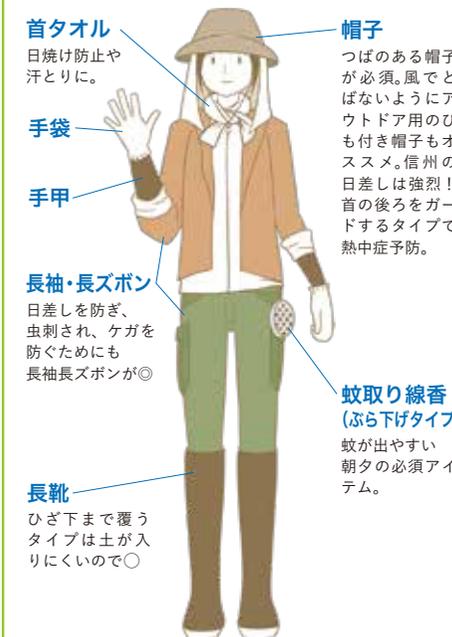
N(チッ素)は茎や葉を大きく育てる
P(リン酸)は花や実つきをよくする
K(カリ)は根の生育をよくし、全体を丈夫にする。



初心者にはバランスのとれた配合肥料がおすすめです！

信州の農作業に適した服装

寒暖差があり、日差しが強い信州では温度調整できる薄手の着が重宝します。機能性のあるアウトドア用品も取り入れて農あるライフを楽しみましょう！



- 首タオル**
日焼け防止や汗とり。
- 手袋**
- 手甲**
- 長袖・長ズボン**
日差しを防ぎ、虫刺され、ケガを防ぐためにも長袖長ズボンが◎
- 蚊取り線香(ぶら下げタイプ)**
蚊が出やすい朝夕の必須アイテム。
- 帽子**
つばのある帽子が必須。風で飛ばないようにアウトドア用のひも付き帽子もオススメ。信州の日差しは強烈！首の後ろをガードするタイプで熱中症予防。
- 長靴**
ひざ下まで覆うタイプは土が入りにくいので◎

オススメアイテム

膝あて

草取りや収穫など膝をつく作業にかかせません。量販店で1,000円程度で購入できます。



蚊取り線香ケース

農作業は動きながら作業を行うため、ベルトに取付可能なタイプがおすすめ。持ち運びもでき、安全な設計になっているものを選びましょう。



はさみケース

ベルトを通して腰にぶら下げるタイプが便利です。はさみの色は、畑の中で見つけやすいのでアースカラーではなく赤がおすすめです。



家庭菜園・畑をつくろう！

やってみよう！

Point 日当たりOK!

Point 少量多品目栽培が好ましい!

Point 三角ホーやホーで雑草が小さいうちに地面を削る

01 基本の土作り

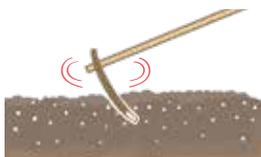
1 日当たりの良いスペースを決めたら石や草を取り除き掘り起こす。



2 石灰をまき、耕して2週間ほど置き、酸性中和させる。日本の土壌は酸性土が多いため、中和させることで作物が育ちやすくなる。



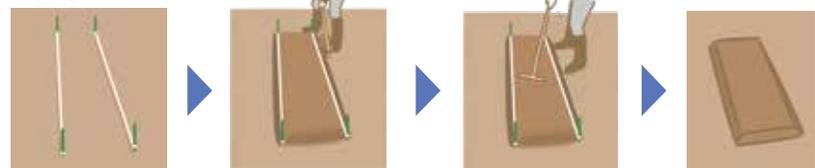
3 堆肥、肥料をすき込み、1週間置く。



02 畝を立てる

畝とは、野菜などの作物の種をまいたり、苗を植えつけるために土を盛り上げたベッドのようなもので、畝の向きは日当たりを考慮して東西方向が一般的です。畝を立てると水はけがよくなる、地温を上げるなどの効果があります。水はけの悪い畑では畝を高くしたり、乾きやすい畑は畝を低く作り、狭い畑では畝を広いベッド状にして畝を少なくしたほうが土地を有効に使えます。また、野菜を育てる場所と通路を分けることで、効率的に作業・管理がしやすくなります。

- 1 平行にヒモ・縄を張る。
- 2 内側に土を入れる。クワを使い土を盛り上げていく。
- 3 レーキで表面をならす。
- 4 完成!



03 マルチを張る

※マルチを張らずに栽培することもできます。

- 1 畝を整える。
- 2 マルチの端を土で固定しピンと張りながら畝にかぶせる。
- 3 少しずつマルチを広げながら、左右の辺に土をかぶせ踏み固める。
- 4 完成!



畑や農地というとちょっとハードルが高いけれど、庭の一部を利用して、家庭菜園を始めましょう。採れたて野菜が食卓に並び、農ある暮らしを実現しましょう。

04 種をまく、苗を植える

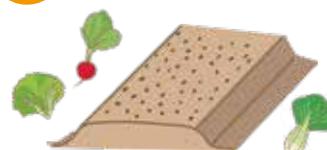
作物には直まきに適したものと、育苗してから植え付けたほうがよいものがあります。

種のまき方

畑

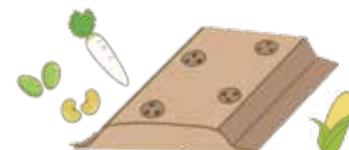
畑に直接まくもの(直まき)

- ・移植を嫌うものや、根を食べるもの。
- ・栽培しやすく、短期間で収穫できるものなど。



ばらまき

リーフレタス・ラディッシュ・チンゲンサイなど



点まき

マメ類・大根・トウモロコシなど



すじまき

ホウレンソウ・ニンジン・カブなど

育苗

育苗のメリット

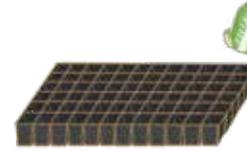
- ・定植するまで、畑を有効活用できる。
- ・管理しやすく、欠株のリスクを下げられるなど。



6cm、9cm、10.5cmなど

ポリポット(ビニールポット)

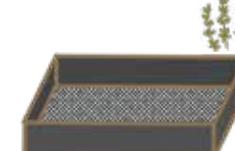
カボチャなど大きいタネに向く。



72穴、128穴、200穴、288穴など

セルトレイ(プラグトレイ)

キャベツ・ハクサイなど大抵の種子に使用可能。



育苗箱

小さな花のタネ、ハーブのタネなどに向く。

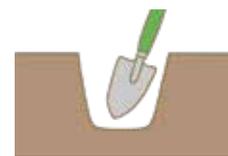


ピートパン

給水で3倍位に膨らむ無菌の種まき用土。

苗の植え方

1 移植ゴテで穴を掘る。



2 根鉢を崩さないようにポットから苗を出す。



3 植える。



4 株元に土を寄せて、手で軽く抑える。



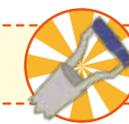
良い苗の確認Point

全体的に地上部、地下部のバランスの良いもの

- ナスやトマトは蕾がついている
- 隙間が短い
- 茎が太く、しっかりしている
- ポットの中で根がまいていない
- 新芽が正常でしっかりしている
- 葉色が濃く、病斑がない
- 葉柄が短い
- 下葉が大きく厚い
- 健全な双葉がついている
- 培土が膨軟でしまっていない

便利アイテム!

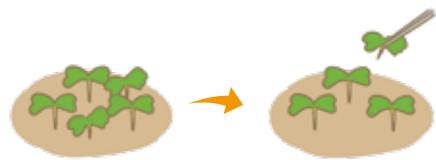
マルチに穴をあける場合は穴あけ器があると便利! 空き缶でも代用できます。



こんな時どうする？

基本の栽培管理

芽が出た時



間引き

株が混みあっているところを引き抜く作業(切るでもよい)のこと。種はまいた全てが発芽・生育するわけではないので多めにまきます。葉が重なり合ってくると、互いに生育を妨げるようになるため、発芽・生育状態に合わせて数回に分けて間引きを行います。他の芽と比べて弱いものや形が悪いものを抜き、等間隔にします。

支柱立て

キュウリやトマト、インゲンなどは支柱を立てて誘引します。市販されている支柱を、土中20~30cm程深く差し込み、しっかり固定してぐらつかないようにします。



生育期間中

追肥

生育中に不足した肥料を補うために成長に合わせて与える肥料のこと。一般的に速効性のある化学肥料や液肥を与えます。株のまわりに施し、軽く土と混ぜることで雨による流亡を防ぎます。



土寄せ

株元に土を寄せる作業のこと。株が大きくなり、雨風による倒状を防いだり、追肥を土と混ぜる効果があります。また、ネギの茎を白くさせる軟白のためや、じゃがいもが露出して緑化するのを防ぎます。



誘引

キュウリやトマトなどつる性の作物を支柱に誘引させる場合は、支柱と茎を8の字になるよう結びます。麻紐なら使用後も畑にすき込めます。



保温素材

長野県では、春先や秋の低温に気をつける必要があります。以下のような保温資材の他、べたがけシートなどを活用し、保温することで生育をよくします。



ビニールマルチ

- ・地温上昇・乾燥防止
- ・雑草防止・肥料流出防止



敷き藁

- ・雑草防止・乾燥防止
- ・スイカ、カボチャなどのつるの安定

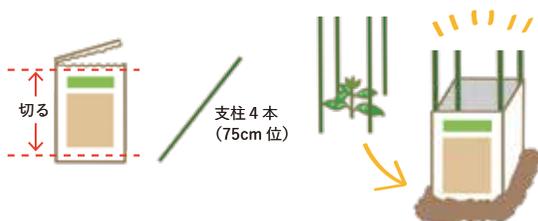


苗ドーム(キャップ)

保温効果は高いが、晴れた日中は温度が上がりがすぎるため外したり水やりを忘れないようにします。

肥料袋のあんどん

苗の周りに4本の支柱をさし、肥料袋を被せます。(たるみがないよう四角に)



コンポスターでサスティナブルな暮らしを!!

コンポスター(堆肥を作る容器や機械)を利用して生ゴミや野菜くずを堆肥に変え、畑の肥料として使う循環型の暮らしはゴミの削減にも繋がります。長野県の市町村では、コンポスターの購入に補助金を交付している場合があります。申請方法は、お住まいの自治体にお問い合わせください。



野菜作りをはじめたら、基本の栽培管理や、病虫害対策を知って実践してみましょう。失敗から学ぶこともたくさんあります。

病気や害虫の基本的な対策

病虫害を防ぐための工夫は、①環境を整える ②資材を活用する ③毎日の観察の3点です。

[水はけをよくする]

畑の水はけが悪いと根ぐされをおこしたりして植物の生育が悪くなります。



[多品目を栽培する]

家庭菜園では、少量多品目の栽培が好ましく、連作障害を避けるためにも、少しずつ場所を変えて栽培することが大切です。



[雑草の管理をする]

雑草が生い茂ると、光や養分が競合するだけでなくムレやすく病虫害も発生しやすくなります。

[コンパニオンプランツを植える]

野菜には、それぞれに集まりやすい虫の特徴や病気の違いがあり、お互いの成長を促したり、病虫害を寄せ付けにくくする組み合わせがあります。このような植物同士を「コンパニオンプランツ(共栄植物)」といいます。

例 トマト&バジル きゅうり&ニラ



[病気を早期に取り除く]

病状が現れた葉や株を取り除くことで周囲への広がりを抑えることができます。なお、ハサミを使用する場合は使用前後に消毒を。病気にかった葉や実、収穫後の株は畑に残さないようにしましょう。

[害虫を駆除する]

小さな卵のうちに見つけてしまえば、駆除は簡単! 農薬に頼らずとも、直接手でとりのぞくことができます。虫の動きが鈍い、早朝や夕方がオススメ。卵や幼虫の段階で駆除できれば被害も少なく済みます。



[マルチや防虫ネットを使用する]

マルチは泥はねを防止し、土壌伝染による病気の予防に繋がります。また防虫ネットやキラキラした銀線入りのマルチも効果があります。



[農薬を使用する]

病気は発生前の予防、害虫は発生初期に防除することが大切です。農薬の使用にあたっては、正しい薬剤を適切に使用することが重要です。また近年は食品添加物からできているタイプのものも人気です。

[病気に強いものを選ぶ]

トマトはキュウリなどは耐病性の高い品種や接ぎ木苗を活用するとよいでしょう。

農ある暮らし体験談!

大 根の種を撒きました。芽が出てくると間引きをして、間引きした物は茹でてお浸し、そして冬には大根を毎日食べて、春先余ったら薄切りにして干して切り干し大根。銀杏切りにしておくとお歯応えがあって甘味があって美味しいのです。そしてキャベツは毎年150個くらい植え付けします。150個あつという間に食べちゃいます。でも敵は蝶々! 卵を産み青虫が葉を食い散らかす! だから蝶と青虫と人間の戦いです。

(小布施町 40代 女性)



見つけたら要注意!

今 までは畑を借りていましたが農地付きの家を買ったので来年からの家庭菜園を楽しみにしています。

(御代田町 30代 女性)



生 ゴミ処理機でできた肥料の使い道が思い当たらず家庭菜園をしてみました。初めてのことで無農薬の為、パプリカは虫にくわれて全滅でしたが、オクラとミニトマトは定期的に収穫できました! むずかしいですね^^

(東御市 40代 女性)



義 父の畑のネギですが、車で畑に取りに行くのが面倒でつい使わずにいました。どうしたら使うようになるか考え、畑からとってきて2つの植木鉢に植えて玄関前に置きました。すぐに料理に使えるのでとても便利です! そして、何かのついでに畑の横を通った時にネギがとれるよう、車に手袋とビニール袋を積んでいます。今年はたくさんネギを食べたいです!

(佐久市 60代 女性)



オ クラを育てました。花も食べられるなんて育ててみると知りませんでした。花も実も美味しく最高でした。

(松本市 50代 女性)



オクラの花

祖 母の家裏の小さな畑でハーブや野菜を少し育てています! 今はハロウィンのランタン用ペポカボチャが収穫間近なので楽しみ! これは妹が学校で製作したもの♪♪

(小川村 10代 女の子)



ハロウィンだ!!

早 期退職し、令和とともに専業農家となりました。コロナのパンデミックになるとは夢にも思いませんでしたが、出勤もなし、畑では3密もマスクもなし、不安な気持ちもなく、食糧は必需品ですので、減益ありません。健康的な肉体労働から10キロ痩せました。いいことだらけです。農業もある意味でエッセンシャルワーカー! 誇りを持って頑張ります。

(松本市 50代 男性)



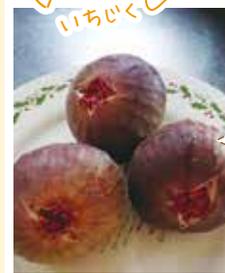
家 の裏庭で家庭菜園を少しやっています。草取りは大変ですが、採った野菜をすぐ天ぷらなどにして食べられるのは、最高の贅沢だと思います。

(長野市 60代 女性)



家 庭菜園で、色々作っています。出来るだけ農薬を減らして、土作りに力を入れています。とても楽しいです。車で走っていて立派な野菜を見ると、訪ねて教えてもらったりもします。農業はこれからとても大切で貴重な産業になると思います。農家の方をもっと応援できる機会が増えることを願います。写真は、我が家の畑で撮れた、無花果です。

(松本市 60代 女性)



いちいこ

長野県には「農ある暮らし」を楽しんでいる先輩方が大勢います! 大変だけど楽しく美味しい生活をしている皆さんの声を集めました。



耕すぞー!



2 年前から 家族で畑を始めました。毎週土いじりをすることがとても楽しく、子供も虫や野菜の育つ過程を見ることができ、やってよかったと。野菜も自分達で作ったものは美味しく、安心安全の旬の野菜が食べられることに感謝しています。3年目に入る今年は畑を大きくして、多種少量栽培を目指し、汗を流したいと思っています。

(長野市 40代 女性)

庭 の隅に小さい畑作りしました。畑は遠いのですが食べたい野菜を作り、今は、ほうれん草と細いねぎの成長を楽しみにしています♪

(上田市 50代 女性)



大きくなあれ!

子 どもと一緒に、以前から興味があった研修つきの農園に挑戦。しっかり学べて楽しめて、来年もまた市民農園を借りて続けていこうと思います。今から何をつくるか考えてワクワク。

(岡谷市 30代 女性)

リ ビングの大きなサッシの外側にゴーヤを栽培してグリーンカーテンを作りました。西陽も遮りましたし、美味しいゴーヤが何十本も収穫出来て食卓が賑やかになりました。

(長野市 60代 男性)



賃 貸アパートのベランダの日当たりがあまり良くないので、過去にミニトマトなどに挑戦しましたがなかなか上手くいかず...でもバジルは元気に成長してくれることが判明! しかも1株植えると秋までたっぷり楽しめました。来年も間違いない植えます! 今年のバジルから種を採ったので、その種を植えてみるのも楽しみです^^

(松本市 30代 女性)



元気なバジル

地 区の人達と一緒に作り、共同で無人販売所を作り毎日のように野菜販売始めました。

(豊丘村 50代 男性)



野菜の無人販売所

これから農ある暮らしを始める方へ

「入門編」の先輩方から

応援! ひとことメッセージ



半農半Xスタイル
山村まゆさん



家庭菜園スタイル
真辺雄一郎さん



定年帰農スタイル
松原徳則さん

それぞれの農ある暮らしの魅力について答えてもらいました!





相談
無料

農ある暮らしアドバイザー 山村まゆが
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。



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）

信州で「農ある暮らし」を始めよう!

詳しくはウェブサイトへ

ウェブサイト



ブログ



フェイスブック



「農ある暮らし入門研修」

春～秋にかけて開催!

農業大学校 他

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）

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他、収穫や加工まで、農ある暮らしを満喫できます。

問い合わせ先

● 長野県農業大学校研修部 TEL：0267-22-0214



「定年帰農講座」

長野県 農業農村支援センター

対象：県内での定年帰農検討者 場所：県内各地域

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。

問い合わせ先

● 長野県農政部農村振興課 TEL：026-235-7243

● 県内各農業農村支援センター
 佐久 TEL：0267-63-3167 上田 TEL：0268-25-7156 諏訪 TEL：0266-57-2932 上伊那 TEL：0265-76-6842
 南信州 TEL：0265-53-0436 木曾 TEL：0264-25-2230 松本 TEL：0263-40-1948 北アルプス TEL：0261-23-6543
 長野 TEL：026-234-9515 北信 TEL：0269-23-0221

長野県で本格的に農業を始めたい方へ

長野県就農支援情報WEBサイト

デジタル農活信州
DIGITAL NOUKATSU SHINSHU

県、市町村、JAが発信する就農支援情報を一元化し、わかりやすく情報発信!



https://www.noukatsu-nagano.net

「信州農ある暮らし農園」で野菜作りを始めてみませんか?

「信州農ある暮らし農園」とは

地域の利用希望者に加えて、長野県宅地建物取引業協会との連携により、住宅顧客等移住者や二地域居住者にも積極的にアプローチし、多様な農地利用を促進する新たな呼称です。この農園では、県が協力し、農業機械体験や農産物の販売機会の提供なども積極的に行います。

県では農家による農園の開設も支援します

「信州農ある暮らし農園」についてのお問合せ

長野県農政部農村振興課 TEL：026-235-7243