

イヤンロチ佐久
信州

農業体験

家族で育てる喜び収穫する喜び
食へる喜びを体験しませんか？

田んぼオーナー in 内山

大募集

ファミリーで楽しめる田舎体験満載!!

青い空、美味しい空気
里山の人情に触れ
いい汗流そう!!



自然にはわくわく
ドキドキがいっぱい!!



内山地区に
滞在します

コスモス街道と奇岩奇
石で有名な内山地区。
佐久市街地から10分
ですが、懐かし山
風景が広がる良質な
田舎地帯です。



4回のイベントで田舎体験満喫!!

5回
田んぼ
体験

- 田んぼ体験（手植え）
- 畑作業（野菜苗植え）
- 山菜と採れたて野菜の
地元食でお昼ご飯
- 温泉

7回
田舎
体験

- いも掘り体験
- 畑作業（夏野菜の収穫）
- 採れたて野菜の地元食でお昼ご飯
- 川遊び ●釜焚きご飯で夕食
- 美点星空観測 ●カブトムシ探し
- 地元のラジオ体験参加 ●昆虫採集
- ★夏野菜のお土産付き

9回
稲刈り
体験

- 稲刈り体験（手作業）
- 畑作業
- 天然せのこと
地元食でお昼ご飯
- せのごり（オプション）
- ★秋野菜のお土産付き

10回
収穫祭

- 別荘作業
- 新米と地元食でお昼ご飯
- お餅つき体験 ●そば打ち体験
- りんご狩り（オプション）
- ★お米白米 30kg と冬野菜のお土産付き

4回はお米30kg
※産地の野菜付き

※天候などで一部内容が変更になることもございます

里山のみなさんの 素朴な人情に触れる 農業田舎体験。

田植えや稲刈り、脱穀などお米づくりから
野菜の苗植えや収穫、川遊びやカブトムシ採り
など、自然は遊び・学びの宝庫。
たくさんの田舎体験が待っている
イヤシロチ信州佐久の田んぼオーナーです。



苗ながらの手植えでのお田植えに挑戦。田んぼにロープを張って、一列一列田んぼの感触を感じながら植えていきます。

5月 田植え体験 5/15日(土)

●田植え体験(手植え) ●稲作業(野菜苗植え)
●山菜と採れたて野菜の地元食でお昼ご飯 ●温泉



**お昼はここみや
ふきの煮物** 実地体験
お昼は佐久地方の農
産物のふき、こしあ
き、野菜たっぷりの
煮物。野菜本来の味
を楽しみましょう。

野菜苗植え 実地体験
午後にはなす、トマト、
きゅうりなどの苗植え
を体験。佐久地方では
稲の心配りない5月中
旬ごろに野菜の苗を植
えます。収穫期の夏が
楽しみです。



7月 夏休み1泊田舎体験 7/30日(土)~31日(日)

●いも掘り体験 ●稲作業(夏野菜の収穫) ●採れたて野菜の地元食でお
昼ご飯 ●川遊び ●温泉 ●山菜と採れたて野菜の地元食 ●カブトムシ採り
●地元のラジオ体操参加 ●昆虫採集 ★夏野菜のお土産付き

地元の人々と交流しながら、田舎に泊まり
田舎体験。いも掘りや川遊び、天体観測、カ
ブトムシ採りをしたり、お年寄りからまで
ご飯の炊き方、箸の扱い方など習得の楽し
さを伝授してもらいます。



カブトムシ採
りには早起き
を要する。お
年寄りから
まで楽しめる
かな?

川にはどんな
生き物が住
んでいるか
な。ワカサ
ガ、カサガ
リ、どじょう
を探してみ
よう!

お土産は自分
たちで収穫
した新鮮な
野菜!

心と体を癒す
イヤシロチ佐久



イヤシロチとは?

「イヤシロチ」とは、「人や動物がそこにいてくれるだけで良くなる土地、癒される土地」のこと。日本古来よりある言葉です。また「イヤシロチ」では生きものだけでなく、その土地で生産される物も品質が良いとされています。

はげかけの様子

9月 稲刈り体験 9/24日(土)

●稲刈り体験(手作業) ●稲作業 ●天然きのこ地元食でお昼ご飯
●きのこ狩り(オプション) ★秋野菜のお土産付き

5月にみんなで一生懸命植えた稲を手作業で刈り取ります。刈り取った後はお持ち帰りのお土産。地産のお米で煮たおにぎり、ふんふんの煮付け、天然きのこのおうどんなど、心のこもった地元食をいただきます。



カマの扱いも、農家のおじさんからちゃんと学べば安全です。上手に刈り取れるかな?



10月 収穫祭 11/15日(土)

●脱穀作業 ●新米と地元食でお昼ご飯
●お餅つき体験 ●そば打ち体験
●りんご狩り(オプション)
★お米白米30kgと冬野菜のお土産付き

稲刈りをして天日でじっくり干した稲を今度は「脱穀」という作業をします。お米を食べるまでにはこんなに手間がかかるのです! 脱穀のあとはお昼から収穫祭。新米のおにぎり、地産の野菜を使った田舎料理をいただきます。佐久名物のそば打ち体験や、餅と臼を使ったお餅つき体験も。

お土産は自分たちで田植え~収穫したお米30kg。やっとなべられるまでになりました! その他にも白菜、大根などの冬野菜のお土産付き。



平成22年度地域資源×全国展開プロジェクト
佐久商工会議所(イヤシロチ佐久型健康のまちづくり・ビジネス開発推進協議会)
〒385-0051 長野県佐久市巾着 2976-4
TEL.0267-62-2520 FAX.0267-62-3621 <http://www.sakucci.or.jp/>

●お問い合わせは