

若者の地方体験交流 募集概要

なかふらのちょう
北海道中富良野町（人口：4,472人）

体験種目：④暮らし・イベント体験、その他



（体験内容等）

中富良野町への移住イメージを高める3つの“体験”を提供

①地域の仕事や暮らしを体験

実際に地域での仕事や暮らしの体験を通して、自身が移住した際の生活のイメージを深める

②自然環境の体験

雄大な自然環境を実際に体感し、首都圏では味わうことのできない地方ならではの暮らしへの関心を高める

③地元の方との交流

地元の方との交流を通して、地域コミュニティとの繋がりを醸成することにより、参加者がプログラム以降も地域と関わり続けるための土台を作る

（受入期間）

（最寄りの交通機関・所要時間）

旭川空港⇒バスで約48分⇒中富良野町

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 地方移住に関心のある首都圏在住の大学生及び20代の若年層
- 応募締切 詳細は下記担当までお問い合わせください。
- 費用負担 詳細は下記担当までお問い合わせください。
- 宿泊施設 詳細は下記担当までお問い合わせください。
- 食 事 自己負担

（担当者から一言）

大自然に囲まれた中富良野町で、ちょっと特別な暮らしを体験してみませんか？都会では味わえないゆったりとした時間、美しい風景、地元の人との温かな交流。移住を考えている方も、ちょっと違う暮らしを体験したい方も、大歓迎です！

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 ナカフまちづくり株式会社（移住ワンストップ窓口）

TEL 0167-56-7960 E-mail nakafu-machidukuri@nkfrtc.onmicrosoft.com

URL : <https://nkfrtc.base.shop/>

若者の地方体験交流 募集概要

しゃりちょう
北海道斜里町（人口：10,429人）

体験種目：④暮らし・イベント、その他



（体験内容等）

斜里町では昨年度から新たに「オーダーメイド型移住体験ツアー」を実施しています。その移住体験ツアーをベースに、観光とは違った視点で斜里町に滞在していただきたいと考えています。他にも地域おこし協力隊の募集や、お試し地域おこし協力隊として滞在される方や、北大の方がインターンとして滞在し町の課題に取り組むということも実施しました。また斜里町では町の魅力を再発見し皆様にお届けする Instagram アカウント「スムトコシレットコ」や、移住ポータルサイトでも情報を発信していますので、そちらもぜひご覧ください。

（受入期間） 随時受け入れを募集しております。詳細は下記担当までお問い合わせください

（最寄りの交通機関・所要時間）

【飛行機・車】羽田空港→（約 105 分）女満別空港→（約 60 分）斜里（知床斜里駅）
 【飛行機・車】千歳空港→（約 45 分）女満別空港→（約 60 分）斜里（知床斜里駅）
 【飛行機・車】関西・伊丹空港→（約 115 分）または（130 分※7-9 月のみピーチ就航）女満別空港→（約 60 分）斜里（知床斜里駅）
 【飛行機・JR】羽田空港→（約 105 分）女満別空港→（バス約 30 分）網走駅→（JR 約 45 分）斜里（知床斜里駅）

（応募要件・注意事項）

随時受け入れを募集しております。詳細は下記担当までお問い合わせください

（担当者から一言）

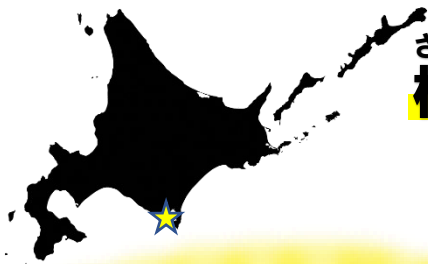
観光地知床ではなく、違った視点で斜里町と関わってみたい学生の方大歓迎です。移住先として滞在してみたい。地域の課題解決に興味があるので取り組んでみたいなど、興味がある方はまずはお気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 斜里町役場 政策推進課 魅力創造係
 TEL：0152-26-7708 E-mail：sh.miryoku@town.shari.hokkaido.jp
 URL：https://shiretokobranding.org/shari-iju/



移住ポータルサイト



さまにちょう
様似町の大自然の中で

産業の魅力を体験しませんか？

農作業体験(いちご)

漁業体験(昆布干し)



（体験内容等）

参加者の希望に合わせて体験メニューを作成するオーダーメイド型のツアーです。

体験例）・農作業体験（田植え・稲刈り・イチゴ作業体験 など） ※時期による

・漁業体験（昆布干し） ※夏季限定

・町内案内（観光スポットや先輩移住者の紹介、主要施設など）

（受入期間） 令和7年4月1日（火）～令和8年3月31日（火）のうち数日程度 ※年末年始を除く
まずは下記までお問い合わせください！！

【最寄りの交通機関・所要時間】

・札幌駅前より、「高速えりも号」利用、様似駅前下車（約3時間30分）

・苫小牧市より、「高速とまも号」利用、様似駅前下車（約3時間20分）

（応募要件・注意事項）

○ 参加要件 どなたでも大歓迎♪

○ 応募締切 随時

○ 費用負担 参加費：基本無料（メニューによってはかかる場合があります）

交通費及び宿泊費・食事代等：自己負担

○ 宿泊施設 様似町移住体験住宅（戸建て） 利用料金：1日1,800円（11～4月は300円加算）

※寝具は有料レンタルまたは持参

○ 食 事 自炊等

（担当者から一言）

太平洋に面し、夏は涼しく、冬の雪は少ない様似町は、北海道の中でも暮らしやすい気候です。また、様似町のシンボル「アポイ岳」を中心とした町内一帯が「アポイ岳ジオパーク」としてユネスコ世界ジオパークに認定されており、貴重な地質や歴史ある町です。自然豊かな様似町で、農業・水産業などの様々な産業に触れ、地域住民の方と交流しながら様似町の魅力を体験してみませんか？

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 様似町役場 企画調整課企画係（担当：藤田）

TEL：0146-36-2122 E-mail：kikakutyouseika@samani.jp

URL：<http://www.samani.jp/profile/index8.html>



若者の地方体験交流 募集概要

しかおいちょう
北海道鹿追町（人口：4,918人）

体験種目：②農林漁業体験・③就業体験



（体験内容等）

- 酪農研修（1年間、4～3月）：搾乳や乳牛の飼養管理などの研修
- 畑作研修（7か月、4～10月）：いも・豆・ビートなどの栽培管理と収穫、出荷などの研修

（受入期間）酪農研修（1年間、4～3月）、畑作研修（7か月、4～10月）

（最寄りの交通機関・所要時間）

とち帯広空港から車で約1時間

J R札幌駅～J R新得駅 約2時間30分 J R新得駅から車で20分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 ①鹿追町の農業や商工業に対して意欲をもって研修や実習等に取り組むことができる満18歳以上で心身ともに健康である方（就学中の者は除く）、②普通運転免許を有していること
- 応募締切 随時（ホームページをご確認ください）
- 費用負担 来町及び帰省に係る経費、食費・光熱水費、物財費 42,000円/月
- 宿泊施設 専用研修滞在施設有り（無料）
- 食 事 自炊（自己負担）
- そ の 他 地元青年団体等との各種研修、交流事業の実施

（担当者から一言）

大自然あふれる北海道十勝の「鹿追町」で、あたたかい仲間に囲まれ、農業研修、地元の青年たちとの交流事業に参加してみませんか？

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当者名 北海道鹿追町役場 農業振興課（担当：佐々木、佐藤）

TEL 0156-69-7122 E-mail ホームページ内のお問合せフォームから

URL：<http://www.tokachi.or.jp/puremalt>



若者の地方体験交流 募集概要

なかさつないむら
北海道中札内村：3,831人)

体験種目：③就業体験、④暮らし・イベント体験、その他



(体験内容等)

地域おこし協力隊インターンとして一定期間中札内村に滞在し、就業体験やイベントへの参加などを通じて地域と関わりを持つことが可能です。

体験内容は役場業務や観光業、農業支援などが想定されますが、具体的な内容は申込者の要望を伺い決定します。

(受入期間) 2週間～6か月の期間(具体的な期間は採用時の面談にて決定します)

(最寄りの交通機関・所要時間)

- ・とち帯広空港より車で10分
- ・JR帯広駅より十勝バス(広尾線)で約1時間(最寄りバス停 中札内消防署前)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 村ホームページをご覧ください、下記担当までお問い合わせください。
- 応募締切 村ホームページをご覧ください、下記担当までお問い合わせください。
- 費用負担 滞在中の交通費や宿泊代、食費等の生活費は自己負担です。
- 宿泊施設 ご自分で予約していただきます。
- 食 事 ご自分で用意していただきます。
- そ の 他 移動手段は徒歩や自転車、レンタカーになります。(レンタカーの場合、費用は自己負担)

(担当者から一言)

「日本で最も美しい村」連合に加盟する中札内村での暮らしを体験してみませんか。

役場だけではなく、地元の企業・団体での就業体験も可能です。

農作業やイベント運営のサポート等、時期によって用意できる体験内容も変わりますので、まずは下記担当までお気軽にご相談ください！

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名：中札内村役場 総務課企画財政グループ

TEL：0155-67-2491 E-mail：s-kikaku@vill.nakasatsunai.hokkaido.jp

URL：https://www.vill.nakasatsunai.hokkaido.jp





（体験内容等）

・地域おこし協力隊活動体験 ・市内散策 ・現役協力隊との交流 ・意見交換 等

（受入期間） 2泊3日（日程は市HPをご確認いただくか、下記担当までお問い合わせください。）

（最寄りの交通機関・所要時間）

宮古駅：東京(東北新幹線)～盛岡(JR 山田線またはバス)～宮古 [約4時間半]

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 地域おこし協力隊応募条件に該当する大学生・社会人
- 応募締切 詳細は市HPをご確認いただくか、下記担当までお問い合わせください。
- 費用負担 宮古市までの往復交通費、食事代等（宿泊費、体験参加費は無料です。）
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- 食 事 市内飲食店
- そ の 他 詳細は市HPをご確認いただくか、下記担当までお問い合わせください。

（担当者から一言）

地域おこし協力隊おためしツアーは、地域おこし協力隊に応募する前に2泊3日で活動体験をしていただくことで、協力隊として宮古市で働くイメージを持っていただくことを目的としています。本事業を通じて、宮古市の魅力に触れ、宮古を「好き」になっていただけたら嬉しいです！

宮古のことが気になる方、宮古の地域おこし協力隊に興味をお持ちの方は、ぜひ担当までご連絡をいただければと思います。皆様からのご応募を心よりお待ちしております。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名：宮古市・企画課・次世代交流支援室

TEL：0193-77-5021 E-mail：kikaku@city.miyako.iwate.jp

URL：https://www.city.miyako.iwate.jp/gyosei/soshiki/kikaku/4/1209.html

若者の地方体験交流 募集概要

体験種目：②「農林漁業体験」

④「暮らし・イベント体験、その他」

⑤「雪に関する体験」

くじ
岩手県久慈市（人口：31,110人）



久慈市「こころの体験」

豊かな海と山
優しく温かな人たちとのふれあいが
一生忘れられない思い出となります



（体験内容等）

久慈市では「こころの体験」としての農山漁村文化・自然を感じられる体験プログラムをご用意しています。教育旅行だけでなく、大学での研修等にも活用いただけます。ご希望に合わせて体験プログラムの組み合わせ、コース提案等をさせていただきます。平庭高原にある平庭山荘を拠点に、様々なプログラムをお楽しみください。

農山漁村文化体験：漁業体験、郷土料理づくり体験、琥珀採掘体験 等

自然体験：ブナ林トレッキング、シャワークライミング、ラインクライミング、スノーシュートレッキング 等

（受入期間） 通年（季節により実施できる体験プログラムが異なります。）

（最寄りの交通機関・所要時間）

【新幹線】東京駅—（東北新幹線で約 2 時間 45 分）—二戸駅—（JR バスで約 1 時間 10 分）—久慈駅—（車で 40 分）—平庭高原

東京駅—（東北新幹線で約 2 時間 30 分）—いわて沼宮内駅—（JR バスで約 40 分）—平庭高原

【バ ス】盛岡駅—（JR バスで約 2 時間）—平庭高原

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 久慈市の自然体験、農山漁村文化に興味のある方
- 応募締切 随時
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担
滞在中の体験費、宿泊費、食事代もご負担いただきますが、プログラム内容により金額は異なります。
- 宿泊施設 平庭山荘（本館、コテージ）、農家民泊
- 食 事 自己負担
- そ の 他 その他必要な持ち物についてはお申込みの際、別途連絡いたします。
プログラムによっては参加人数に制限があります。詳しくは HP または担当までお問い合わせください。

（担当者から一言）

恵み豊かな三陸の海、日本一の白樺美林を擁する平庭高原をフィールドに、自然体験や農山漁村文化、地元の人たちの暮らしに触れるプログラムをご用意しています。郷土料理「まめぶ」を作る体験や、琥珀にちなんだ体験など久慈市ならではの体験ができます。ぜひ一度お越しください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 久慈市ふるさと体験学習協会

TEL 0194-75-3005 E-mail info@kuji-taiken.jp

URL : www.kuji-taiken.jp



若者の地方体験交流 募集概要

とおのし
岩手県遠野市（人口：約2万4千人）

体験種目：①地域づくり活動
②農林漁業体験



岩手県遠野を第2のふるさととして楽しめるようなグリーン・ツーリズム体験・研究してみませんか？



（体験内容等）

- 遠野型グリーン・ツーリズムの農泊やサイクリングツアー、まちあるき、収穫体験などの各種体験への参加
- 地域住民や移住者等のヒアリングや研究論文の情報提供
- 20年来地域づくりに寄与している遠野型グリーン・ツーリズムについて、事務局より説明可（無料※通常は有料）

（受入期間） ※通年でご相談に応じます。1回2泊3日以上

（最寄りの交通機関・所要時間）

東京駅から東北新幹線新花巻駅 乗り換え JR 釜石線新花巻駅から遠野駅（約4時間程度）
遠野駅から徒歩8分 遠野旅の産地直売所にて集合（遠野駅徒歩圏内）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 遠野のツーリズムによるまちづくりに興味のある
- 応募締切 年間を通じて相談に応じます。実施の10日前にはご相談ください。
- 費用負担 宿泊費（1泊2食8,800円～）、体験料、食費、交通費、コーディネーター費（総額5%）：自己負担
※通常有料の遠野のグリーン・ツーリズムに関する取り組みについて「無料」で説明・対応します
- 宿泊施設 市内農家民宿を想定
- 食 事 農家民宿にて提供（夕食・朝食は宿泊費に含む）、昼食は自己負担になります
- その他 必要な持ち物は内容によって別途ご連絡します。

（担当者から一言）

遠野のグリーン・ツーリズムは20年来、遠野のありのままの暮らしぶりを楽めるように100名ほどの住民の方々と発展的に民間主導で実践。年々増加している農家民宿や、企業や大学と連携したツーリズムを長年実施。コロナ禍でも、ちょっと変わった町場体験や里山サイクリング等が好評。遠野の旬の旅と一緒に楽しんでくれる方々を募集しています。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当者名 認定 NPO 法人遠野山・里・暮らしネットワーク
TEL 0198-62-0601 E-mail tabisan@tono-yamasatonet.com
URL : <http://www.tonotv.com/members/yamasatonet/>



組織概要について

若者の地方体験交流 募集概要

いちのせきし
岩手県一関市（人口：106,615人）

体験種目：②農林漁業体験 ③就業体験
④暮らし・イベント体験、その他



いちのせき ふるさとワーキングホリデー



（体験内容等）

～大自然を満喫しながら楽しく過ごす いちのせきワークメニュー～

りんどうの「紫」に癒される旅、早春の一関で1万本のピーマン苗を育てる、一関ふるさとワーホリ事務局短期スタッフ、無心体験ひたすらりんごの球回し、3食付住み込み温泉ホテル、秘境に住み込み1Wのピーマンワーク、朝夕きゅうり収穫～昼間は自由を満喫～、地元おまつり参加ツアー、いちのせきの食体験「果報もち」、あっち・こっちいちのせき 観光地巡りなど（R6年度実績）

（受入期間） 令和7年5月～令和8年3月

（最寄りの交通機関・所要時間）

東北新幹線：一ノ関（東京から約2時間） 東北道：一関IC

（応募要件・注意事項）

- 対象：18歳以上（高校生不可、東北6県以外居住）の若者
- 費用：滞在費、滞在中の移動費はかかりませんが、食事代は各自負担
- 賃金・・・受入農家等により異なる
- 受入人数・・・年間20人程度、延べ滞在日数300日（ひとり2週間程度）
- 申込方法：総務省ふるさとワーキングホリデーポータルサイト、
当市専用HPで確認 <https://ichinoseki-wh.jp/>（随時更新）

（担当者から一言）

都市部の若者（大学生などの若者）が一関市に滞在し、一定期間市内で就業・就農するほか、休日には歴史や自然、文化に触れ、地域の暮らしをまるごと体感してもらう取り組みです。農作業を中心とした働く場と地域住民との交流の場などを組み込んだプログラムを準備しています。農業、田舎暮らし、地方創生に興味のある大学生や社会人さん大歓迎！こっちやこい（こっちに来てみて）いちのせき！

（お問合せ先）

岩手県一関市 農林部農政推進課 TEL 0191-21-8225 FAX0191-21-4221
E-mail : noseisuishin@city.ichinoseki.iwate.jp
URL : <https://ichinoseki-wh.jp/>



しずくいし移住体験交流ツアー



(体験内容等)

- ・町内見学、お試し住宅見学
- ・農作業体験
- ・伝統工芸体験
- ・先輩移住者等との交流会

(受入期間) 2日間 ※令和7年夏～秋頃実施予定

(最寄りの交通機関・所要時間)

田沢湖線、秋田新幹線 雫石駅

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 町外在住で雫石町への移住に関心のある方
- 応募締切 下記担当までお問い合わせください。
- 費用負担 大人 25,000 円、子供 12,500 円 (予定) ※東京駅からの往復新幹線代込み
- 宿泊施設 町内宿泊施設 (宿泊費込み)
- 食 事 朝 1、昼 2、夕 1
- そ の 他 その他詳細は下記担当までお問い合わせください。

(担当者から一言)

雫石町は、雄大な自然に恵まれ春夏秋冬それぞれに異なった魅力を感じることができるまちです。県庁所在地である盛岡市も通勤、通学圏内であり、“便利”と“自然”のバランスが良いまちです。常時、2名の移住コーディネーターが親切・丁寧に相談に応じます。まずはお気軽にご相談ください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 岩手県 雫石町 観光商工課 都市交流推進室 岡森 篤
TEL 019-692-6499 E-mail kouryu@town.shizukuishi.iwate.jp
URL : <https://www.town.shizukuishi.iwate.jp/teijyu/>



秋田県秋田市（人口：294,671人【令和7年3月1日現在】）

秋田市農村の魅力体験ツアー



（体験内容等）

秋田市では、農業や自然、地域文化などの魅力を体験するツアーを実施しています。都市と農村の交流を促進し、交流・関係人口の拡大と農村地域の活性化を目指します。

- ・農作業体験（田植え・稲刈り・野菜収穫・果物狩り等）
- ・郷土料理づくり体験
- ・地域文化の体験（民俗行事・文化財等）
- ・農家民宿等への宿泊
- ・雪国体験（スノーシュー体験・雪中野菜の収穫等）

（受入期間） 随時募集（年度内に3回程度のツアーを実施予定）

（最寄りの交通機関・所要時間）

- 鉄 道 東京駅－秋田駅（約3時間45分）
- 飛行機 羽田空港－秋田空港（約1時間5分）
秋田空港－秋田駅【リムジンバス】（約40分）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 原則なし（ツアー内容によって設ける場合あり）
- 応募締切 ツアーごとに随時案内
- 費用負担 概ね12,000円～20,000円程度（ツアー内容・泊数によって前後、交通費別（※））
※交通費は、秋田市から最大1万円の補助あり
- 宿泊施設 農家民宿・民泊・ホテル等
- 食 事 農家民宿・飲食店等（費用負担はツアー内容による）
- そ の 他 農作業体験や雪国体験等に備えた服装をお願いする場合あり

（担当者から一言）

美しい農村景観・美味しいお食事・楽しい農作業体験など、秋田市の農村の魅力を存分に味わえるツアーをご用意しております。今まで秋田市に來たことがない方も、本ツアーを機会にぜひお越しください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 秋田市産業振興部産業企画課

TEL 018-888-5725 E-mail ro-agmn@city.akita.lg.jp

URL：（市HP）<https://www.city.akita.lg.jp/jigyosha/norinsuisangyo/1006813/index.html>

（Instagram）<https://www.instagram.com/akita.nouson.miryoku/>



「だいせんの暮らし」体験してみませんか？



（体験内容等）

大仙市では、移住体験応援事業（オーダーメイド型移住体験）を実施しています。県外在住者で、大仙市への移住・定住を検討している方に対し、農作業体験、文化体験、地元住民との交流など、様々な体験メニューをご紹介します。参加者に補助金を交付します。ご希望の日時や内容で「だいせんの暮らし」を是非ご体験ください。

（受入期間） 随時募集（原則として希望する日の 20 日前までに移住定住促進課にご相談ください）

（最寄りの交通機関・所要時間）

- 鉄 道：東京駅-盛岡駅-大曲駅（秋田新幹線 最速 3 時間 5 分）
- 飛行機：東京（羽田空港）-秋田空港（約 65 分）
秋田空港-大曲駅（車で約 60 分）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 秋田県外在住で概ね 3 年以内に大仙市へ移住することを検討しており、移住体験の参加に当たり、次の事項に同意できる方。
 - ・市が実施するアンケート調査への協力
 - ・市が撮影した移住体験の写真及び動画の公開
 - ・その他市の移住・定住促進に向けた P R 活動への協力
- 応募締切 原則として希望する日の 20 日前までに移住定住促進課にご相談ください
- 費用負担 自己負担。ただし、交通費、宿泊費、イベント体験費用の補助制度あり。
- 宿泊施設 市内宿泊施設（大仙市魅力体験住宅含む）
- 食 事 行程による

（担当者から一言）

市街地散策や先輩移住者との交流など、移住に関する不安の解消や大仙市での暮らしを体験できるようご希望に応じてオーダーメイドいたします。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 秋田県大仙市 企画部 移住定住促進課 西尾
TEL 0187-63-1111 E-mail iju@city.daisen.lg.jp
URL : <https://www.city.daisen.lg.jp/docs/2015081400029/>



若者の地方体験交流 募集概要

つるおかし
山形県鶴岡市（人口：約 11 万 6,000 人）

体験種目：④暮らし・イベント ⑤雪に関する体験



四季がはっきりしている鶴岡。
季節ごとの暮らしを体験していただきます。

観光マップには載っていない、鶴岡の「暮らし」を体験するツアーです！過去のツアー内容の一部をご紹介します。

- 猟師と雪山トレッキング
- 薪割り・焚火体験
- 内川舟下り
- 磯力二釣り
- 在来野菜「温海かぶ」収穫 & 漬物作り
- 山王まち歩き
- 先輩移住者との交流

（受入期間）

7～2月の間で開催予定です。詳細は、＜鶴岡市移住サイト＞をご覧ください。

（最寄りの交通機関・所要時間）

手 段	ル ー ト	所 要 時 間	運 賃（片道）
高速バス	東京→鶴岡（エスモール）	約 7 時間	約 1 万円
鉄道	東京駅→新潟駅→鶴岡駅	約 3 時間 30 分	約 1 万 5 千円
飛行機	羽田空港→庄内空港	約 1 時間	約 1 万円～

※庄内空港「こばえちや割キャッシュバックキャンペーン」をご活用ください。

（応募要件・注意事項）

- 参加要件：鶴岡での暮らしを体験したい方
- 応募締切：イベントの開催 1 週間程度前
- 費用負担：ツアー料金は無料。宿泊費、交通費、滞在中の食料費は、すべて自己負担
- 宿泊施設：ご自身で予約をお願いします
- 食 事：（一例）芋煮、熊汁、山菜料理、寒鰯汁、旬の刺身 ※ツアー内容によって異なります
- そ の 他：歩きやすい服装と体力を携えてお越しください！

（担当者から一言）

一度来てみると、ぐぐぐと鶴岡の魅力のとりこになります。

おいしい物好きなあなた！海や山が好きなあなた！ぜひご参加お待ちしております。

（お問合せ先）鶴岡市企画部地域振興課 移住担当

TEL：0235-35-1191（直通）

（移住サイト）<https://tsuruoka-iju.com>



移住サイト



Instagram

若者の地方体験交流 募集概要

しもつけ
栃木県下野市（人口：59,645人）

体験種目：①地域づくり活動
③「就業体験」



（体験内容等）

- ・【地域インターン】：地域団体が下野市内で行う地域のお祭りなどの活動に参加します。地域住民と一緒に企画運営を行い、地域住民との交流を図ります。
- ・【企業インターン】：下野市内の企業にインターンとして参加します。企業が抱える課題解決に取り組むとともに、市内企業の魅力や取り組みをInstagramで発信し、市内企業の魅力向上を図ります。

（受入期間） 令和7年7月～令和8年3月（詳細は別途お知らせ予定）

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 小金井駅、JR 自治医大駅、JR 石橋駅（詳細は後日お知らせいたします）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 下野市、栃木県出身など下野市にゆかりのある東京圏在住の若者
- 応募締切 未定
- 費用負担 参加費用：0円（交通費自己負担）
- 宿泊施設 宿泊を伴う活動なし
- 食 事 自己負担
- そ の 他 詳細は別途お知らせいたします。

（担当者から一言）

元地域おこし協力隊員と進める、若者が活躍するまちづくりに一緒に取り組もう！
まずはお気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 下野市総合政策部総合政策課シティプロモーショングループ
TEL 0285-32-8886 E-mail sougouseisaku@city.shimotsuke.lg.jp
URL : <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/2055/info-0000008512-3.html>





（体験内容等） 地域課題解決型プロジェクトなどに携わりながら、“参画者”として益子町の「仕事と暮らし」の両面を感じることができる機会を提供します。

（受入期間） 短期3ヵ月、長期1年のプランを予定

（最寄りの交通機関・所要時間）

自動車…北関東自動車道で真岡 IC で降りて、国道 294 号線・121 号線で益子まで約 25 分ほど。

電車…東北新幹線、東北本線（JR 宇都宮線）で JR 宇都宮駅へ。宇都宮駅から関東自動車の路線バスで真岡鉄道益子駅へ約 1 時間。

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 都市部に在住の 30 歳未満程度の方（詳細は下記担当までお問合せください）
- 費用負担 報酬及び活動費の支給を予定しており、その中から負担
- その他 令和 7 年度中に募集を実施する予定です。詳細は下記までお問合せください

（担当者から一言）

益子町では令和 7 年度から「若者に選ばれ、若者が活躍できる町」を目指し、若者の地方への参入を後押しするための「留学制度」を開始します。今回の留学制度では、地域課題を解決するための“参画者”として益子町と共に活動していただけるような方々を募集する予定です。詳細については随時ご案内させていただきますので、少しでも興味がある方は、下記連絡先までご連絡いただければ幸いです。

（お問合せ先）

益子町 総合政策課 未来共創係

TEL：0285-72-8827 E-mail：mirai@town.mashiko.lg.jp

URL：https://www.towm.mashiko.lg.jp/

ましこ移住体験 オーダーメイドツアー

参加費無料!!

ましこってどんな町？どんな生活をしているの？子育て環境は？
気になる“ましこのコト”ご希望に合わせてご案内します♪

（体験内容等） 参加者の希望にあわせて町内の気になるヒト・モノ・コトをご案内するオーダーメイドツアーを実施しています。例えば、農業体験（野菜・果物）を通して先輩移住者のもとへお話を伺いに行ったり、カフェや自分のお店を持ちたい方は町内の店舗へお話を伺いに行くこともできます◎また、空き家バンク物件・町内エリア・生活環境・子育て支援施設や学校など気になる住環境についてもご案内いたします。

（受入期間） 随時 ※毎月第2火曜日（定休日）、益子陶器市の開催期間（GW、SW）、年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

自動車…北関東自動車道で真岡 IC で降りて、国道 294 号線・121 号線で益子まで約 25 分ほど。

電車…東北新幹線、東北本線（JR 宇都宮線）で JR 宇都宮駅へ。宇都宮駅から関東自動車の路線バスで真岡鉄道益子駅へ約 1 時間。

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 益子町へ移住を検討している方
- 応募締切 希望する候補日の 2 週間以上前にお申込みください。
- 費用負担 無料！（ただし、訪問先での入館料・飲食代などは自費負担となります。）
- 宿泊施設 ツアーは半日ほどですが、宿泊を希望される場合は町内の宿泊施設をご案内します。（自費負担）
- 食 事 ご希望があればツアー内で町内飲食店をご案内いたします。
- そ の 他 受付後にツアー行程を組むため、お日にちやご希望に添えないこともございます。あらかじめご承知ください。

（担当者から一言）

益子町は年間約 60 万人が訪れる益子陶器市という陶器の産地として有名ですが、陶器だけではなく、近年ではカフェやパン屋、アンティークショップなど個人でお店を営む方も数多く、そんな個性溢れるましこの“ひと”も魅力のひとつ。

観光だけではなかなか知ることができない、益子町をご案内できるツアーとなっています。まずはお気軽にお問い合わせください。

（お問合せ先）

益子町 総合政策課 未来共創係（移住サポートセンター 道の駅ましこ）

TEL：0285-72-5530 E-mail：iju@m-mashiko.com

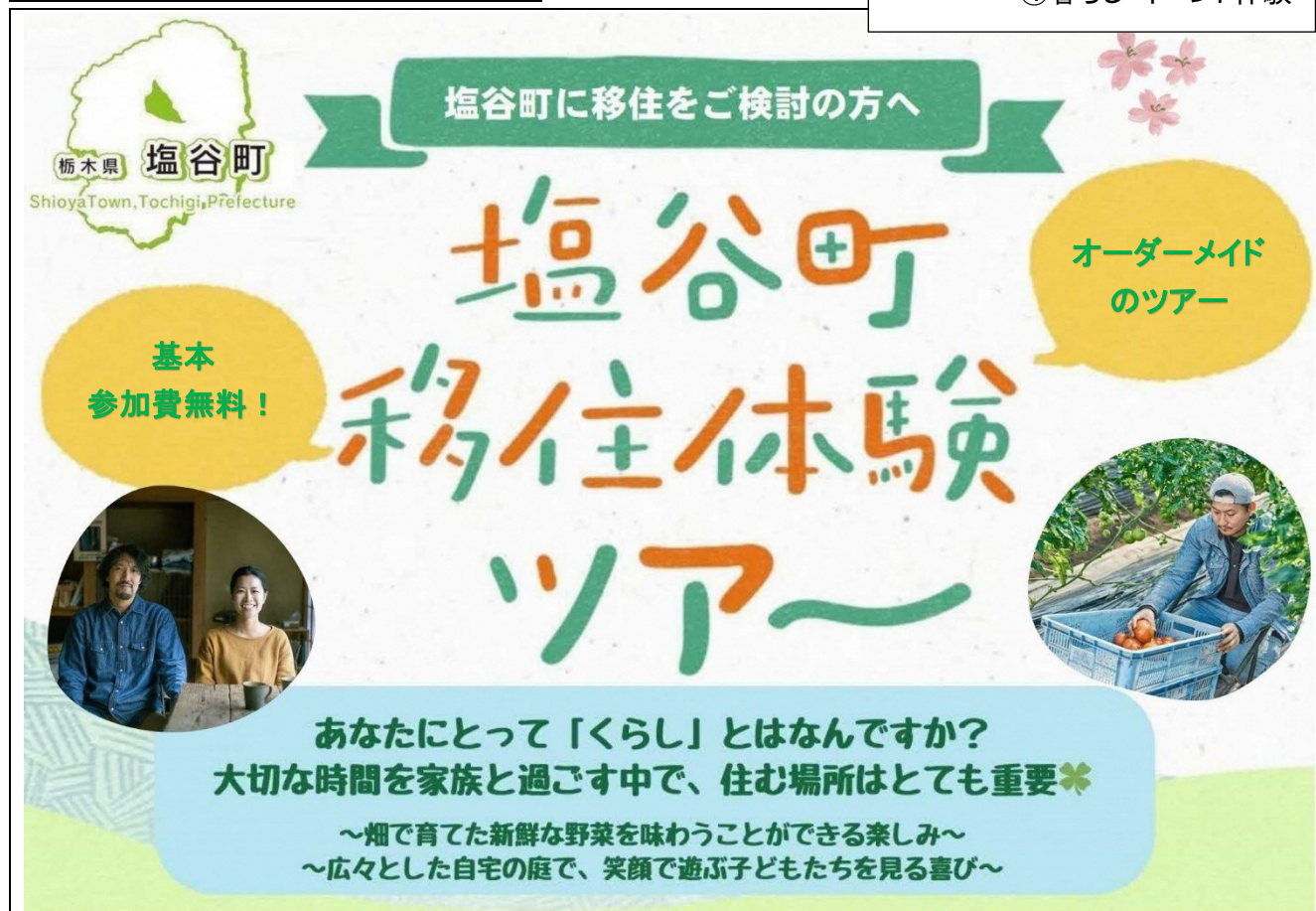
URL：<https://www.towm.mashiko.lg.jp/page/dir001806.html>



若者の地方体験交流 募集概要

しおやまち
栃木県塩谷町 (人口：9,796 人)

体験種目：②農林漁業体験
④暮らし・イベント体験



塩谷町に移住をご検討の方へ

塩谷町
Shioya Town, Tochigi Prefecture

基本
参加費無料！

オーダーメイド
のツアー

あなたにとって「暮らし」とはなんですか？
大切な時間を家族と過ごす中で、住む場所はとても重要✳
～畑で育てた新鮮な野菜を味わうことができる楽しみ～
～広々とした自宅の庭で、笑顔で遊ぶ子どもたちを見る喜び～

(体験内容等)

参加者の希望に合わせたオーダーメイドツアーです。

○農林業見学・農林業体験 ○先輩移住者交流 ○農泊体験 ○子育て施設見学 ○景勝地見学
○空家バンク物件見学 等

(受入期間) 火～金曜日。※GW、お盆、年末年始は除く

(最寄りの交通機関・所要時間)

○JR 宇都宮線利用 片岡駅(東京駅から新幹線を経由し約 1 時間 40 分)⇒車で送迎 ※事前にご相談ください。
○東北自動車道利用 東京都から自動車で約 2 時間 30 分

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 誰でも可
- 応募締切 随時募集中
- 費用負担 参加費無料(※交通費・飲食代・体験費用・宿泊費は実費)
- 宿泊施設 町内宿泊施設及び農泊施設を紹介します
- 食 事 各自対応
- そ の 他 スケジュール調整を含めて実施までに 2 ～ 3 週間程度時間を有します

(担当者から一言)

あなたにとっての暮らしとは。。。大切な時間を家族と過ごす中で、住む場所はとても重要だと思います。庭で野菜を育て、採れたて新鮮さを味わうことができる喜び。大自然の中にある、尚仁沢湧水で目に入る幻想的な景色による癒し。広々とした自宅の庭で遊ぶ笑顔の子供たち。あなたの希望に合った、塩谷町でのスローライフを探しに来てみませんか？

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 塩谷町企画調整課 まちづくり推進担当
TEL 0287-45-1112 E-mail kikaku@town.shioya.tochigi.jp
URL : <https://shioya-peace.jp/ijyu-tour/>



若者の地方体験交流 募集概要

なすまち
栃木県那須町（人口：23,916人）

体験種目：④暮らし・イベント体験、その他

（体験内容等）

- ・野菜収穫体験
- ・ハンドメイド体験
- ・自然体験アクティビティ
- ・参加者や先輩移住者・二地域居住者との交流 など

（受入期間）日付・詳細未定

令和7年度は計4回程度（夏・秋・冬・春）各1泊2日程度 ※予定

（最寄りの交通機関・所要時間）

那須町役場：JR 東北本線・黒田原駅より徒歩6分

※具体的な集合場所は募集開始時にご案内します。

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 那須町での移住や二地域居住に興味・関心がある方 など
- 応募締切 募集開始時に周知
- 費用負担 募集開始時に周知（現地までの交通費は自己負担 ※予定）
- 宿泊施設 町内宿泊施設
- 食 事 行程による

（担当者から一言）

那須町では令和5年度よりおためし移住・二地域居住プログラムを複数回開催しています！

移住や二地域居住の先輩や地域住民と直接交流ができ、観光だけでは分からない那須の「暮らし」や「人」を知ることができるプログラムとなっています。移住・二地域居住の魅力を詰め込んだ内容ですが、田舎ならではの大変さ・不便さもしっかりとお伝えします。

那須町への移住や二地域居住に興味がある方、まずはプログラムに参加してリアルな那須を体感してみませんか？

詳細が決まり次第、各種 Web 媒体等でご案内いたします。

まずはお気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

那須町役場 ふるさと定住課 事業推進係

TEL：0287-72-6955

E-mail：teijyu@town.nasu.lg.jp

若者の地方体験交流 募集概要

千葉県かとりし香取市（人口：69,000人）

体験種目：①地域づくり活動、

②農林漁業体験

千葉県 おためし地域おこし協力隊

香取市

見て、 して、 食べて 学ぶ3日間。

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮

空家見学

地域資源活用ワークショップ

山椒煮</

(体験内容等) ※以下は内容例です。回ごとにプログラムは異なります。

・地域おこし協力隊活動体験 ・町並み散策/古民家活用事例視察 ・農家ツアー ・現役協力隊との交流・意見交換

(受入期間) 大学等の大型連休に合わせて、年間2回程度実施予定(夏休み・春休みなど)

※事前にお問い合わせいただければ、募集開始時にメール等で通知させていただきます。

(最寄りの交通機関・所要時間)

・JR 成田線「佐原駅」駅前集合（東京駅から電車で約 110 分、高速バスで約 90 分）

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 大学生および大学院生、社会人など（3 大都市圏または政令指定都市内の在住者を特に希望）
- 応募締切 詳細は市 HP をご確認ください、下記担当までお気軽にお問合せください。
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担 体験参加費・宿泊費等：無料
- 宿泊施設 市内ホテル・民泊施設
- 食 事 市内飲食店等（一部参加者の費用負担有）
- そ の 他 詳細は市 HP（地域おこし協力隊）等で掲載

(担当者から一言)

香取市企画政策課おためし地域おこし協力隊担当です。おためし地域おこし協力隊は、地域おこし協力隊に応募する前に、2泊3日で地域おこし協力隊の活動体験をしていただくことで、香取市の魅力や課題を考えていただき、協力隊として香取市で働くことをイメージしていただく取り組みです。本プログラムを通じて、香取市の様々な魅力に触れることで、地

若者の地方体験交流 募集概要

域おこし協力隊員や、定期的に市を訪れ、地域と関わり合いを持つ、「関係人口」になって頂ける方が増えればと思います。あなたの視点から香取市を見て・感じたことをぜひ教えてください。今までになかった地域おこしのアイデアが地域に吹き込まれることを期待しています。

少しでも関心をもってくださいましたら、以下の連絡先までご連絡をいただけますと幸いです。皆様からのご応募を心よりお待ちしております。

(お問合せ先)

団体名・担当部署：香取市企画政策課政策班 おためし地域おこし協力隊担当

TEL：0478-50-1206 E-mail：seisaku@city.katori.lg.jp

URL：https://www.city.katori.lg.jp/government/plan_policy/tiikiokosi/otameshi_chiiki.html

若者向け刺網漁業短期研修（漁業塾）



（体験内容等）

小田原市の刺網漁業においては、後継者がいない者が多数であり、コミュニティ存続のためには担い手の確保が急務である状況です。そこで、小田原市では、将来的に漁業就業を希望する若者を対象に、刺網漁業短期研修（漁業塾）を実施します。

- ・海上での網上げ作業（刺網漁業の現場に同行し、実際の操業を経験します。）
 - ・漁具の補修作業（操業に必要な漁具の修繕を経験します。）
 - ・漁業操業に係る基礎知識の学習（法令に関する知識、水産流通に関する基礎知識を学習します。）
- などのコースをご用意する予定です。

（受入期間） 令和7年8月以降を予定（詳細は決まっています。）

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 東海道線 早川駅 徒歩5分程度（小田原漁港）

（応募要件・注意事項）

詳細は下記担当者までお問合せください。

（担当者から一言）

「漁師になりたい！」こうした想いのある方、大歓迎です。
お気軽にお問合せください。

（お問合せ先）

小田原市経済部水産海浜課 水産振興係 見坊俊明（けんぼう としあき）
TEL 0465-22-9227 E-mail su-shinko@city.odawara.kanagawa.jp
URL : <https://www.city.odawara.kanagawa.jp/>

若者の地方体験交流 募集概要

かしわざき
新潟県 柏崎市 (人口: 約 76,000 人)

体験種目: ④暮らし・イベント体験
⑤雪に関する体験

柏崎市で働くことが決まった!

柏崎市に移住を検討中!

柏崎市に引っ越したけどどこに何があるの?

そんな 柏崎初心者 さんのために

新潟県
柏崎の 行きたい! 知りたい! 場所に
ご案内します!

私たちににおまかせください!

詳細はこちら

ホームセンター 観光スポット 子育て支援室 除雪体験 学校見学

(体験内容等)

不動産屋で住まいの相談、先輩移住者との対談、スーパーやホームセンターで日々の生活動線を確認など、あなたの気になるコトやモノを移住コンシェルジュがお聞きしながらオーダーメイドで体験ツアーを作り、当日、柏崎市内をご案内します。

(受入期間) 通年で日帰り～1泊2日程度 参加者の希望日時で調整します。

(最寄りの交通機関・所要時間)

電車 最寄り駅: 柏崎駅 (JR 信越本線) 東京 (上越新幹線) ～長岡 (信越本線) ～柏崎 [約 2 時間半]
車 最寄り IC: 柏崎 IC (北陸自動車道) 東京方面 関越～北陸自動車道 [約 3 時間半]

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 柏崎市に移住を検討している方や柏崎市に住むことが決まっている方
 - 費用負担 無料 (現地までの交通費、宿泊・飲食代、当日の移動手段は自己負担)
 - 応募締切
 - 宿泊施設
 - 食事
 - その他
- 詳細は、移住コンシェルジュと決めていきます。
柏崎市移住マッチングサイト「くじらと。」の体験申込フォームからお申込みください。

(担当者から一言)

「移住に興味が出来たけど、いきなり住むのは不安。」
そんな方向けに、住まいや生活環境など、あなたの気になる内容に応じてオーダーメイドでプログラムをご準備いたします。
柏崎への移住に少しでも興味をお持ちの方、まずはお気軽にご相談ください。

(お問合せ先)

柏崎市市役所 元気発信課 (移住定住促進係)
TEL : 0257-47-7333 E-mail : hasshin@city.kashiwazaki.lg.jp
柏崎市移住マッチングサイトくじらと。 URL : <https://kz-cs.com/>



若者の地方体験交流 募集概要

みつけし
新潟県見附市（人口：約 38,000 人）

体験種目：④暮らし・イベント体験、その他
⑤雪に関する体験



ツアーの様子

（体験内容等）

ご希望に応じて、ツアーコースを提案します。

- ・先輩移住者にお話を聞いてみる。
- ・起業された方にお話を聞いてみる。
- ・コンパクトシティとして有名な見附のまちを市職員と巡ってみる。 など

（受入期間） ご希望のお日にちで対応します。

（最寄りの交通機関・所要時間）

電車 最寄り駅 見附駅（JR 信越本線） 東京駅～長岡駅～見附駅（約 1 時間 45 分）

車 最寄り IC 中之島見附 IC 関越自動車道練馬 IC～長岡 JCT～中之島見附 IC（約 3 時間）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 見附市に移住を検討している方。見附市に興味がある方。
- 応募締切 お気軽に、下記問い合わせ先まで電話またはメールでご相談ください。
- 費用負担 ツアー参加費用なし（交通費、宿泊、飲食代等は自己負担）
- 宿泊施設 市内等宿泊施設（自己負担）※日帰りでも対応可能です。
- 食 事 市内のお店を訪れてみてください。（食事代は自己負担）
- そ の 他 県外から見附市へ移住を検討されている方は、交通費の半額（最大 1 人 1 万円）の補助があります。

（担当者から一言）

まずは、「こんなことはできるの？」など、お気軽にご相談ください。

過去には、起業に興味のある方が実際に起業された方へお話を聞いたり、移住を検討している方が市職員と一緒にまちを巡ったりしました。

（お問合せ先）

見附市役所 地域経済課 魅力創造係

TEL：0258-62-1700

E-mail：chiikikeizai@city.mitsuke.niigata.jp

若者の地方体験交流 募集概要

ごせんし
新潟県五泉市 (人口：45,440 人)

体験種目：④暮らし・イベント体験



企業見学

郷土料理体験

宿泊・先輩移住者交流



(体験内容等)

五泉市での暮らしをイメージできるよう、参加者の希望を伺いながら五泉市移住コンシェルジュがツアープランを作成します。市内のお店や公共施設などの見学や、地域住民との交流・体験活動等を通じて五泉市の暮らしを体験できます。

(受入期間) 1泊2日(2月28日まで)

(最寄りの交通機関・所要時間)

新潟駅 → (JR 磐越西線 所要時間 40 分) → 五泉駅

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 移住や田舎暮らしに興味がある県外在住の方。ご家族でのご参加も歓迎です。
- 応募締切 参加希望日の概ね 1 か月前まで。
- 費用負担 参加費は無料です。
交通費・宿泊費・食事代は自己負担です。また、体験活動費が必要となる場合があります。
※滞在中の宿泊費、自宅から五泉市までの交通費への補助制度あり
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- その他 ・参加申込み後、プラン作成のためメールやオンラインで面談を実施します。
・終了後、アンケートにご協力ください。
・募集についてはホームページ、note「五泉市移住定住支援サイト「五泉にきなせや！」」で掲載する予定です。詳しくは下記お問い合わせ先までご連絡ください。

(担当者から一言)

移住する前に実際知りたいこと、行きたいところ、体験してみたいこと、あなたの希望に沿ってプランをお作りします。移住コンシェルジュがアテンドをしますが、もちろん、ご自身で自由に市内を探索する時間を設けていただいてもOK! 豊かな自然や五泉市の人の温かさに触れに五泉市にお出でください!

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 新潟県五泉市 企画政策課 企画政策係 担当 移住コンシェルジュ 中野友葉
TEL 0250-43-3911 E-mail kikaku@city.gosen.lg.jp
URL : <https://gosen-city.note.jp/>

若者の地方体験交流 募集概要

じょうえつし
新潟県上越市（人口：180,004 人）

体験種目：②農林漁業体験



上越市
農業風景

（体験内容等）

- 1 水稲：耕うん・代掻き・田植え・稲刈り など
- 2 園芸：定植・収穫・選別・箱詰め など
- 3 果樹：剪定・収穫・棚補修 など

（受入期間）

通年（2泊3日を基本として実施） ※冬期間は体験できる内容が限られます。

（最寄りの交通機関・所要時間）

北陸新幹線 上越妙高駅 下車 （東京駅から約2時間）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件：上越市で新規就農者となる意欲のある人
- 応募締切：体験希望日の2～3週間前まで（目安）
※体験したい分野を踏まえ、受入先農家などと相談するため、お早めにご連絡ください。
※指定の申込書に必要事項を記入の上、下記問い合わせ先まで郵送またはメールにてお申込ください。
- 費用負担：市外から参加する61歳未満の人は、次のとおり参加に要する費用を支援します。（年1回限り）
交通費補助：当市までの移動に要する交通費の1/2（補助上限額1万円）
宿泊費補助：市内の宿泊施設を利用した場合に宿泊費の1/2（補助上限額4千円/1泊）

（担当者から一言）

就農を検討している人に実際に当市へ来て、農業体験を行うことにより、農業の楽しさ・大変さを経験し、当市で就農した時のイメージを持ってもらいたいと考えています。是非お気軽にお問合せください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当者名 新潟県上越市 農林水産部 農政課 担い手育成係

TEL：025-520-5749 E-mail：nousei@city.joetsu.lg.jp

URL：https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/joetsu-agri-portal/nougyoutaiken.html



若者の地方体験交流 募集概要

じょうえつし
新潟県上越市（人口：180,004 人）

体験種目：④暮らし・イベント体験、その他



（体験内容等）

上越市の海・山・大地の豊かな自然の中で、農村の生活を体験いただき、地域で暮らす人々とふれあい、「ほんもの体験」を提供します。SDGs や探究学習をテーマにした体験も提供しています。

- ・探究学習プログラム
- ・田植え、稲刈り、畑作業体験
- ・工芸、食体験
- ・農村生活体験、雪国体験
- ・民泊（ホームステイ）

（受入期間） 通年

（最寄りの交通機関・所要時間）

- ・北越急行 ほくほく線 虫川大杉駅から車で最大 60 分程度

（最寄駅までの経路）

- ・北陸新幹線 東京駅～上越妙高駅、えちごトキめき鉄道 上越妙高駅～直江津駅、北越急行ほくほく線 直江津駅～虫川大杉駅（約 3 時間 10 分）
- ・上越新幹線 東京駅～越後湯沢駅、北越急行ほくほく線 越後湯沢駅～虫川大杉駅（約 2 時間 40 分）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 5 人以上
民泊は学校団体のみ
- 応募締切 随時
- 費用負担 現地までの交通費：実費負担
宿泊費：実費負担
食事代：実費負担
- 宿泊施設 旅館、ホテル、民泊家庭
- 食 事 行程による

（担当者から一言）

・受入開始から 20 年を超える着地型観光です。教育旅行や大学の研修旅行、企業研修はもちろんのこと一般の方もお待ちしております。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 新潟県上越市 文化観光部 観光振興課 観光振興係
TEL：025-520-5741 E-mail kankoushin@city.joetsu.lg.jp
URL：https://joetsukankonavi.jp/countryside_experience/



“あなただけ”の移住体験ツアー



（体験内容等）

参加者の希望に合わせて行程を作り、実施するツアーです。例えば、農作業体験（田植え、稲刈り、野菜の収穫体験など）、地域案内（地域の方や先輩移住者との談話、空き家見学など）、雪国体験（雪かき、雪掘りなど）などのコース例を参考に、ご希望の体験などを組み合わせた行程を作成します。

（受入期間） 通年（最大2泊3日）※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

北陸新幹線 上越妙高駅 下車 （東京駅から約2時間）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 県外に在住し、当市への移住をお考えの方など
- 応募締切 参加希望日の1月前
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担 ※補助制度あり
宿泊費：自己負担 ※補助制度あり
食事代：自己負担
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- 食 事 行程による

（担当者から一言）

当市への移住を検討している方のご希望に沿って実施するツアーです。移住を検討されている方は、まずはお気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 新潟県上越市 総合政策部 多文化共生課 移住促進係
TEL 025-520-5674 E-mail kyousei@city.joetsu.lg.jp
URL : <https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/furusato/tour.html>



おばまし
福井県小浜市（人口：27,554人）

「食」のまち若狭おばま おためし地域おこし協力隊募集！



（体験内容等）

体験者の希望に合わせた研修プランを作成

（例：農業体験、漁業体験、市内飲食店での研修、食のまちづくり講座 等）

（受入期間） おおよそ3日～13日間 ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 小浜線 小浜駅 下車 徒歩5分（小浜市役所）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 小浜市地域おこし協力隊に興味がある方
- 応募締切 詳細は下記担当までお問い合わせください。
- 費用負担 参加費用なし
現地までの交通費：自己負担 ※補助制度あり
- 宿泊施設 市内宿泊施設（宿泊費：上限8,700円を支給）
- 食 事 自己負担

（担当者から一言）

小浜市では食関連産業の地域おこし協力隊を募集しております（農業・漁業・観光 等）。
興味のある方は「おためし地域おこし協力隊」としてインターンに参加してみませんか。
お気軽に下記担当までご相談ください！

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 福井県小浜市食のまちづくり課 江波 鈴

TEL：0770-53-1000

E-mail：syoku-machi@city.obama.lg.jp

地域おこし協力隊募集 URL：https://www1.city.obama.fukui.jp/obm/teiju/work

おばま農業インターンシップで

農業と食文化を体験しませんか？

【インターンシップ例 2泊3日ver.】



	AM	PM
1日目	○御食国若狭おばまの文化について ○小浜市の農業について ○小浜市内案内	○受入農家で農業体験① ～お米農家で収穫体験～ 
2日目	○市場見学 ○受入農家で農業体験① ～お米農家で収穫体験～	○受入農家で農業体験② ～野菜農家で栽培体験～ 
3日目	○漁業見学・体験 ○受入農家で農業体験② ～野菜農家で栽培体験～	○食文化見学（箸・酒造） 

（体験内容等）

農業インターンシップとは、実際に市内の農家のもとで農作業の体験ができ、小浜市の食文化等も学んでいただける制度です。

- ・農作業体験（田植え、稲刈り、野菜の種まき、収穫、管理作業など）
- ・小浜市内見学（農家、地元野菜を使用しているレストラン、その他1次生産者）

などのコース例を参考に、農政課と相談して行程を作成します。

（受入期間） 1泊2日から最長7泊8日

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 小浜線 小浜駅下車 小浜市役所まで徒歩10分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 ①小浜市で就農を考えている大学生以上の方 ②農作業を行う意欲のある方
③受入れ農家のルールを守ることが出来る方
- 応募締切 なし 通年募集※ただし、募集人員に達し次第終了
- 費用負担 宿泊費無料 交通費一部補助
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- 食 事 食事代自己負担

（担当者から一言）

小浜は、風光明媚で人情にあつまちです。米作りが盛んですが、野菜作りも盛んです。大根、人参などの一般的な野菜から色大根やコリンキー、バターナッツなど珍しい野菜作りをしている農家さんもおります。

当市へ興味のある方の参加をお待ちしております

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 福井県小浜市農政課 竹内 彰朗

TEL 0770-64-6023（直通） E-mail nourinsuisan@city.obama.lg.jp

URL : <https://www1.city.obama.fukui.jp>

おおの
福井県大野市（人口：29,701人）

体験種目：④暮らし・イベント体験、その他

“あなた仕立て”の移住体験ツアー



（体験内容等）

参加者の個々のご希望に合わせて行程を作りあげ実施するプログラムです。地域の方や先輩移住者との談話、空き家見学などの地域案内に加え、スーパーやドラッグストア、趣味、お仕事など、あなたのライフスタイルに沿って、人や場所をご案内します。

（受入期間） 4月～2月（1泊～2泊3日程度） ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 越前大野駅（東京駅から約4時間、大阪駅から約2時間50分）

名古屋からは乗車で約2時間10分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 当市への移住に興味・関心のある方
- 応募締切 現地相談・見学の10日前
- 費用負担 現地までの交通費・宿泊費：自己負担 ※市から交通費及び宿泊費の一部を補助する制度あり
- 宿泊施設 市内宿泊施設（斡旋可）
- 食 事 自己負担
- そ の 他 全行程をサポートします

若者の地方体験交流 募集概要

(担当者から一言)

大野市は盆地のため、夏は暑くて冬は寒いところです。この寒暖差が美味しい農作物と四季折々の風景を生み、緑豊かな自然を育んでいます。また、名水のまちとしても知られ、まちの至るところから地下水が湧き出しています。そんな大野市に来てみたい、住んでみたいと思われしたら、いつでも案内や相談に応じます。まずはお気軽にご連絡ください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 福井県大野市 地域づくり部 地域文化課

受入担当：奥越前まんまるサイト

TEL 0779-67-1117 E-mail ono.iju@goo.jp

URL : <http://okuetu-manmaru.com/> ※奥越前まんまるサイトに委託しています



田舎のお仕事体験してみませんか



（体験内容等）

大野市で、カフェやゲストハウスなど、さまざまな仕事を体験できる「越前おおのワークステイ」。

今回ご紹介する受入先は「奥越前まんまるサイト」。大野の自然の豊かさや文化を伝える団体で、自然ガイドや自然体験教育、森づくりなどに取り組みます。自然やアウトドア、地域の活性化に関心のある方にオススメです。

（受入期間） 4月～2月（1泊～2泊3日程度） ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 越前大野駅（東京駅から約4時間、大阪駅から約2時間50分）

名古屋からは乗用車で約2時間10分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 一般、大学生及び大学院生
- 応募締切 随時（下記 URL の申込書に記載の上、電話・メール等による）
- 費用負担 5,500 円（2泊3日）～ 現地への交通費、宿泊費は各自ご負担ください
- 宿泊施設 ゲストハウス・市内旅館等（移住体験施設「まんまるハウス」をご利用の場合は無料）
- 食 事 自己負担（ただし、作業中の昼食は受入先が負担）
- そ の 他 作業次第では、作業のできる服装を用意してください。

若者の地方体験交流 募集概要

(担当者から一言)

幸福度No.1 の福井県。その中でも特に自然が豊かで、水も食も美味しく、人もやさしいと評判の大野市。

ワークステイでは、観光から一歩踏み込んで、人や仕事に触れ合う大野「まるごと暮らし」を体験していただき、大野を深く知っていただく、大野への移住を考えるきっかけになることを願っています。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 福井県大野市 地域づくり部 地域文化課

受入担当：奥越前まんまるサイト

TEL 0779-67-1117 E-mail ono.iju@goo.jp

URL : <http://okuetu-manmaru.com/> ※奥越前まんまるサイトに委託しています



若者の地方体験交流 募集概要

(担当者から一言)

幸福度No.1 の福井県。その中でも特に自然が豊かで、水も食も美味しく、人もやさしいと評判の大野市。

ワークステイでは、観光から一歩踏み込んで、人や仕事に触れ合う大野「まるごと暮らし」を体験していただき、大野を深く知っていただく、大野への移住を考えるきっかけになることを願っています。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 福井県大野市 地域づくり部 地域文化課

受入担当：奥越前まんまるサイト

TEL 0779-67-1117 E-mail ono.iju@goo.jp

URL : <http://okuetu-manmaru.com/> ※奥越前まんまるサイトに委託しています



若者の地方体験交流 募集概要

福井県南越前町（人口：9,400人）

体験種目：②農作業体験

（イメージ・PR 欄）



（体験内容等）

- 田植え時期のお手伝い（4月下旬～5月上旬）
- 花ハス収穫の体験（8月中旬）
- ビニールハウスでの農作業お手伝い（3月～11月）

（受入期間） 通年

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 北陸本線 今庄駅下車

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 18 歳以上
- 応募締切 滞在希望日の 2 週間前
- 費用負担 宿泊費：地域の仕事を手伝ってもらうことで無料 食費：実費
- 宿泊施設 古木シェアハウス
- 食 事 自炊
- そ の 他 受入前にオンラインで事前打ち合わせをさせていただきます。

（担当者から一言）

山も海もあり地形の起伏に富んでいる自然豊かな町です。作付面積全国 1 の花ハスの収穫や、地域の農産物の収穫などのお手伝いを通じて、地域の方とふれあい、暮らしに近い滞在していただければと思います。いつもの暮らしから少し離れて、土に触れ、ちょっと立ち止まって考えてみるのにいい場所です。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当者名 南越前町役場 観光まちづくり課
TEL：0778-47-8013 E-mail



URL：<https://www.minamiechizen-iju.jp/>



(体験内容等)

村内企業等が抱える経営課題について、学生たちがチームを組んで、「現場を知りながら村内を走り回り、夜を徹して議論を繰り返し、磨き上げたアイデアで解決策を提案する」学生アイデアソン、題して『マツカワソン』の第一回を実施します。

課題が与えられてからプレゼンまでの時間は 28 時間。初めて会ったメンバーが少人数のチームに分かれ、限られた時間を使って課題を解決するアイデアを練り上げていきます。磨き上げたアイデアのプレゼンは企業の役員が評価。もしアイデアが素晴らしい内容であれば、企業が採用し、事業化に向けて動き出します。

(受入期間) プレイメント (オンライン) : 2025 年 9 月 3 日(水)

現地イベント : 2 日間 2025 年 9 月 18 日(木)~9 月 19 日(金) * 変更になる可能性があります

(最寄りの交通機関・所要時間)

JR 大糸線 信濃松川駅 下車後、松川村役場まで徒歩 7 分

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 学生 (高校生、大学生、専門学生等) * 高校生は保護者の同意書が必要です
- 応募締切 2025 年 7 月 18 日(金)まで (申し込み方法は別途 HP 等で案内)
- 費用負担 参加費 0 円 (松川村までの往復交通費、2 日間の食費は実費負担)
- 宿泊施設 松川村内の宿泊施設 (素泊まり)
- 食 事 滞在期間中の食事は自己負担

○ そ の 他 上記は 2025 年 3 月時点の情報になります。詳細は、下記担当までお問い合わせください。

(担当者から一言)

この度松川村は、2025 年版「住みたい田舎ベストランキング」で、人口別の総合部門 1 位に輝きました！

移住者が増えてどんどんと村が盛り上がる中で、解決すべき課題もまだまだあります。今一番熱い松川村を舞台に、「本気」で地域と関わりたい、そんな皆さんの参加をお待ちしています！

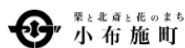
(お問合せ先)

松川村 田舎暮らし DX 課 噂の田舎へ案内係 村上

TEL 0261-62-3111 E-mail tokumei@vill.matsukawa.nagano.jp

URL : <https://iju-matsukawa.jp/matsukawathon>





ミライ構想カレッジ in 小布施

2050年のミライを
私たちの手でつくろう。



（体験内容等）

住民参加型のまちづくりにおいて全国に先駆けた「若者会議」などを実施し、住民一人ひとりが自分たちの手でミライを形にできた小布施町をフィールドに、東京大学、NTT 東日本、そして次世代の人材とともに、来るべき 2050 年の日本社会のミライを構想・創造していく「ミライ構想カレッジ」を開校しました。

（受入期間）

第 2 期（令和 7 年 6 月～10 月予定）、第 3 期（令和 8 年 2 月～6 月予定）

（最寄りの交通機関・所要時間）

小布施町役場：長野電鉄「小布施駅」徒歩 3 分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 Zoom や Slack 等のオンラインツールを使用できる方、プログラムの全日程に参加頂ける方など
- 応募締切 詳細は下記担当までお問い合わせください。
- 費用負担 学生 10,000 円予定
- 宿泊施設 交通費、宿泊費自己負担
- 食 事 自己負担
- そ の 他 <https://mirai-college-obuse.com/>

（担当者から一言）

人口 1 万人の町を「キャンパス」に、学び、語らい、試みる。
「ミライ構想カレッジ in 小布施」の第 2 期が令和 7 年 6 月より開講します。みなさまのご応募お待ちしております。

（お問合せ先）

小布施町役場企画財政課企画交流係 江澤公亮

TEL 026-214-9102

E-mail kouryuu@town.obuse.japan.com

URL : <https://www.town.obuse.nagano.jp/>



若者の地方体験交流 募集概要

なんたんし
京都府南丹市（人口：29,426人）

体験種目：①地域づくり活動

②農林漁業体験



（体験内容等）

- ・農林業体験（田植え、稲刈り、野菜植えつけ・収穫、草刈り、木こり体験）
- ・地域文化体験（しめ縄づくり、郷土料理）
- ・地域行事体験（お祭り）

（受入期間） 4月1日～3月31日

（最寄りの交通機関・所要時間）

参加する体験によって異なります。

【参考】南丹市役所：JR 京都駅から電車とバスを乗り継いで約1時間（最寄りバス停：国際交流会館前）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 農山村地域への移住を希望される方、農山村地域での田舎暮らしを体験したい方、農山村地域での起業・就業を希望される方
- 応募締切 随時募集
- 費用負担 参加費用なし（ありの場合もあります。）
- 宿泊施設 自己負担
- 食 事 自己負担
- そ の 他 作業できる服装を用意してください。その他必要な持ち物は別途連絡します。

若者の地方体験交流 募集概要

(担当者から一言)

面積が広い分だけ、仕事の幅も広い南丹市。狩猟やジビエ料理のお店をされている方から地域内外の企業に勤める方など、働き方だけでなく、地域ごとの暮らしそのものが多様であることが南丹市の特徴です。美山町の「かやぶきの里」は、年間を通して国内外から数多くの観光客が訪れるので、観光産業も盛んです。JR 京都－園部間も快速電車で 37 分。園部始発が多く電車で座りながらゆったり通勤できるのも南丹市のプチ自慢！

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当者名 京都府南丹市 地域振興課 加藤

TEL 0771-68-0019 E-mail chiiki@city.nantan.lg.jp

URL : <https://www.nancla.jp/>



若者の地方体験交流 募集概要

すもとし
兵庫県洲本市（人口：40,659人）

体験種目：①地域づくり活動
②農林漁業体験 ③就業体験
④暮らし・イベント体験、その他



12年間で56大学から約1.4千人の大学生がやってきて大活躍！
淡路島・洲本市で「おもろい」こと、一緒にやらんか？



（体験内容等）

農作業、農村交流、アウトドアレジャー企画運営、空き家リノベーション、イベント開催、商店街活性化、商品開発など体験メニューは多数用意。あなたの「やってみたい」と地域の「やってほしい」をマッチングします。

（受入期間） 一年を通して、日帰り～数か月の中長期滞在まで、出来る限り対応します

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 三ノ宮駅から洲本バスセンター行き高速バス（西日本 JR バス、本四海峡バス、神姫バス、淡路交通）に乗車し約90分、終点洲本バスセンター下車

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 大学生、リスキルや転職を考える20～30代の社会人
- 応募締切 随時受付
- 費用負担 交通費の一部（交通費補助制度あり）
- 宿泊施設 大学生には費用負担不要の施設をご用意
- 食 事 自己負担、自炊可
- そ の 他 明るく、ポジティブに、臨機応変に！



大学生滞在施設「ついではん」

（担当者から一言）

洲本市は、瀬戸内海最大の島、淡路島の中央に位置し、温暖な気候、美しい自然風景、豊かな山海の幸に恵まれ、約4万1千人が暮らしています。人口減少が毎年600人のペースで進んでおり、高齢化、担い手不足など過疎の課題を抱えるなか、地域住民が都市部の大学と連携し、学生や教員とともに地域活性化を目指す「域学連携事業」に12年間取り組んでいます。若者の受け入れ実績が豊富な洲本市に、あなたの「やってみたい」をお気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 洲本市・企画情報部 企画課・政策調整係
TEL 0799-22-3321 E-mail kikaku@city.sumoto.lg.jp
URL : <https://www.city.sumoto.lg.jp/> <https://bankalanka.com/>



あいおい暮らし



オーダーメイドツアー

移住を考えている方の中には、体験ツアーに参加したいけど仕事が忙しい…、
内容がちょっと合わない…など、思うことがありますよね。
そこで！相生市では、希望に沿った、あなただけのプランで相生のまちを
ご案内します！



開催
日時

随時募集

集合
場所

相生市役所（要相談）

参加
費用

無料

（交通費・食事代は実費負担となります）

申込
方法

希望日の2週間前までに、必要事項をご記入のうえ、
申込みシートをご提出ください。



（体験内容等）

参加者の希望に合わせて、行程を作り上げ実施するツアーです。

（受入期間） 1年中 ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

J R山陽本線 相生駅（希望により相生駅までお迎えに上がります。）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 市外在住の方
- 応募締切 実施希望日の2週間前まで
- 費用負担 参加費用なし。現地までの交通費は、自己負担となります。
- 宿泊施設 希望する場合は市内宿泊施設をご案内します。※自己負担
- 食 事 食事代：自己負担
- そ の 他

（担当者から一言）

子育て応援都市宣言のまち 相生市です。
当市へ興味がある方の参加をお待ちしています。
まずはお気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 兵庫県相生市定住促進室 堤
TEL 0791-23-7125（直通） E-mail teiju@city.aioi.lg.jp
URL : <https://www.city.aioi.lg.jp/soshiki/teiju/ordermadetour.html>



赤穂市で人生を楽しみながら
あなたの可能性を探してみませんか？



（体験内容等）

- ・赤穂暮らしを体験しよう！（地域案内や先輩移住者を始めとした地域の方との交流など）
- ・赤穂で就職しよう！（赤穂市役所のお仕事案内、市職員との座談会、企業紹介など）
- ・赤穂で起業しよう！（空き家を活用した創業支援や起業に関する相談など）
- ・赤穂で就農しよう！（移住して就農した方との交流、市職員との懇談など）

※その他にもご希望に応じて、様々なプログラムをご用意いたします。

（受入期間） 通年 ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 赤穂線「播州赤穂駅」下車（JR 利用で大阪駅、岡山駅からは約 90 分、三宮駅からは約 70 分）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 大学生のほか、転職や起業を検討している 20～30 代の社会人
- 応募締切 随時受付（ただし、実施希望日の 2 週間前までに電話またはメールでお申込みください）
- 費用負担 参加費用なし ＊現地までの交通費は自己負担
- 宿泊施設 自己負担 ＊お試し暮らし住宅、宿泊費補助（1 日 3,000 円）のご案内も可能です。
- 食 事 自己負担
- そ の 他 詳細については、申込時にご相談させていただきます。

（担当者から一言）

移住先として、昨今、じわじわと人気の高まっている赤穂市は、大阪や神戸からのアクセスも良く、温暖な気候で、多くの観光資源に恵まれた住みやすい街です。ゆったりと自然や暮らしを満喫しながら、仕事にも人生にも全力投球！赤穂市は、そんな生き方を目指したい方におすすめです。皆さまからのお問合せをお待ちしています！

（お問合せ先）

（一社）あこう魅力発信基地（赤穂市役所内）

TEL 0791-43-6931 E-mail teiju@city.ako.lg.jp

URL : <https://ako-mag.jp>（観光、移住定住情報が掲載されています）



オーダーメイドさんだツアー

ご希望にあわせて三田市内をご案内！ オーダーメイド型による移住体験ツアー

三田へ移住を検討されているみなさんの「ここに行きたい！」「実際にあそこを見てみたい！」
それぞれのニーズに合わせた移住体験ツアーを実施します！
ご希望により、先輩移住者とお話したり、実際に体験したり、移住後のイメージがしやすいプランをご提案♪

ヒアリング

日程連絡・プラン

現地案内ツアー



※ ツアー中の移動手段は、申込者の車等の
移動手段を公用車が先導する形となります



うえるかむ三田補助金

移住を検討するために
三田市に泊付で訪問される方、
1泊分(上限1万2名まで)補助します！



（体験内容等）

参加者の希望に合わせて、行程を作り上げ、実施するツアーです。

（受入期間） 1年中 ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 福知山線 三田駅（希望により、三田駅までお迎えにあがります）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 市外在住の方
- 応募締切 実施希望日の2週間前まで
- 費用負担 費用なし。現地までの交通費は、自己負担となります。
- 宿泊施設 希望する方は、市内宿泊施設をご案内します。（自己負担）
- 食 事 食事代：自己負担
- そ の 他

（担当者から一言）

三田市は、豊かな自然に恵まれた地域と、利便性の高い都市が合わさったトカイナカなまちです。
当市へご興味がある方の参加をお待ちしています。
お気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 三田市役所 移住定住促進課

TEL 079-555-6776（直通） E-mail ijyu@city.sanda.lg.jp

URL : https://www.city.sanda.lg.jp/soshiki/3/gyomu/iju_teiju/22372.html



若者の地方体験交流 募集概要

たんばささやまし
兵庫県丹波篠山市（人口：38,968人※2025年2月末時点）

体験種目：①②③④



（体験内容等）

- ・地域づくり体験（地域イベント補助）
- ・農林業体験（植え付け、収穫、草刈りなど）
- ・地域文化体験（お祭り）

（受入期間） 4月1日～3月31日（随時）

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR福知山線 篠山駅

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 農山村地域への移住を希望される方、農山村地域での田舎暮らしを体験したい方、農山村地域での起業・就業を希望される方
- 応募締切 随時募集
- 費用負担 参加費用なし（ありの場合もあります。）
- 宿泊施設 自己負担
- 食 事 自己負担
- そ の 他 作業できる服装を用意してください。その他必要な持ち物は別途連絡します。

（担当者から一言）

歴史的な街並みや農村の暮らしを求め、移住者が急増中の丹波篠山市！古民家を活用したおしゃれなカフェや黒枝豆や栗などのおいしい味覚が満載で、観光地としても魅力もあります。

丹波篠山市では、10年以上前から大学と連携し、研究活動フィールド学生を受け入れてきており、若者の受け入れ実績が豊富です。ぜひ、お気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

丹波篠山市役所 丹波篠山つながり案内所（企画総務部内）

TEL 079-552-1111（代表） E-mail ouen_div@city.sasayama.hyogo.jp

URL : <https://ouen.sasayama.jp/>





(体験内容等)

参加者の希望に合わせたオーダーメイド型の移住体験ツアーです。

○先輩移住者との交流 ○気になるスポットへの案内 ○空き家の見学など

(受入期間) 通年 ※年末年始を除く

(最寄りの交通機関・所要時間)

JR 神戸線舞子駅 ⇒ 高速舞子バス停から約 50 分

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 南あわじ市への移住に関心のある方
- 応募締切 随時受付
- 費用負担 参加費無料 (交通費・飲食代・宿泊費・体験費用等は実費) ※宿泊費については、一部補助あり
- 宿泊施設 各自対応
- 食 事 各自対応

(担当者から一言)

毎日を過ごす場所や一緒に過ごす人って、とても大切ですね。あなたが理想とする暮らしはどんなカタチですか。

南あわじ市は、瀬戸内海にある淡路島の南端に位置し、おだやかな海とどこかな田園に囲まれた自然豊かなまちです。玉ねぎやレタスをはじめとした野菜、淡路ビーフや海の幸など四季を通して美味しいもので溢れています。

また、神戸へは約 1 時間、徳島へは約 30 分でアクセスでき、田舎と都会の両方を感じられる「ちょうどいいまち」です。そんな南あわじ市で、あなたの新しい暮らしを始めてみませんか。

(お問合せ先)

団体名 NPO 法人 Entrance To Awaji (南あわじ市委託先)

お申込みはこちらから→

TEL 080-3772-6195 E-mail c.village126@gmail.com

URL <https://www.suminiko.jp> (南あわじ市移住支援サイト「住みニコ」)





（体験内容等）

参加者の希望に合わせたオーダーメイドツアーです。

○先輩移住者との交流 ○市内施設の見学 ○農林漁業体験や交流 ○気になるスポットへの案内 ○イベント参加や企画運営 ○空き家バンク物件の案内 など

※ご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

（受入期間） 1年を通して対応いたします ※水曜定休日、GW、お盆、年末年始は除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 三宮駅から高速バスで約 70 分「津名港」下車 ※淡路市役所までの経路

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 淡路市での暮らしや、拠点づくり、移住に興味のある方
- 応募締切 随時受付
- 費用負担 参加費無料 ※交通費、飲食代、体験費用、宿泊は実費
- 宿泊施設 市内の宿泊施設を紹介します
- 食 事 各自対応
- その他 申込後に調整しながらツアーを組み立てます

若者の地方体験交流 募集概要

(担当者から一言)

海や山などの自然が身近にあり、四季折々の食を楽しみながら、神戸や大阪など都会にもアクセスがいいという多様な暮らしができる淡路市です。あなたの見たいモノ、やってみたいコト、会ってみたいヒトなど、あなたの希望とする暮らしや体験を聞きながらツアーを組み立てていきます。

観光スポットとして注目されている淡路島で、「暮らす」視点での体験してみませんか？

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 N P O法人島くらし淡路（淡路市委託先）

TEL 0799-70-6876

E-mail sk.awaji2016@gmail.com

URL : <https://www.awaji-teijyu.jp/index.html>



Wakayama Mihama



1day ~ 3days 2nights

(体験内容等)

参加者の希望にできるかぎり寄り添ってプランを組みます！ リアルな田舎の暮らし、体験しにこやん？

- カフェ、ゲストハウスの営業体験 ●まちの暮らし体験 ●マルシェのお手伝い ●移住者と地域の人との交流
- 空き家バンク物件見学 ●まち巡り ●観光 (SUP・アクセサリ製作など)

(受入期間) 日帰り～2泊3日 詳細はプランに合わせて要相談【※年末年始、3月は除く】

(最寄りの交通機関・所要時間) JR 御坊駅→熊野御坊南海バス【電車で東京から約5時間、大阪から約2時間】
当日、御坊駅からは基本送迎をサポートします！

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 18歳以上35歳以下、ファミリーや友達同士もOK◎
- 応募締切 令和7年12月31日まで 随時受付※要相談
- 費用負担 交通費、食事代、体験費、宿泊費は実費
- 宿泊施設 プランに合わせてご紹介します。
- 食 事 プランに合わせてご紹介します。
- そ の 他 詳細はメールにてやりとりとなります。楽しく美浜町で過ごせるようにサポートします！

(担当者から一言)

田舎町の南側が全て太平洋、北側には低山、東側には隣町の市街地。
自然もあって生活も楽な美浜町でちょっとした田舎暮らしを体験しませんか？
景色や交流など、この地域だからできる経験をしたい方、まちづくりを進めている地域に積極的に参加してみたい方、
お気軽にお問い合わせください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 美浜町役場防災まちづくりみらい課
TEL 0738-23-4902 E-mail iju@town.wakayama-mihama.lg.jp
URL : <http://www.town.mihama.wakayama.jp/docs/2025031300019/>



体験種目：②農林漁業体験
③就業体験
④暮らし・イベント体験、その他

広島県庄原市（人口：30,991人）

“庄原いちばんづくり留学” 「庄原」で見つけ、ひろげよう！あなたの可能性
農林業を中心とした就業体験を行いながら、庄原の暮らしを体験するプログラムです！



令和6年度の募集チラシデータの一部です。

（体験内容等）

「庄原いちばんづくり留学」は、全国各地の若者が庄原市に滞在しながら、庄原の強みであり、基幹産業でもある農林業や、更なる若者の呼び込み・関係人口創出に繋がる就労等を通じて、本市に定着してもらうことを目的とした、就労体験型プログラムです。

具体的には、次の①～③のプログラムで進めています。

① お試し留学（2泊3日） ② 留学インターン（2週間～3か月） ③ 留学（1年）

（受入期間） 令和7年5月～令和8年3月 ※各プログラム日程によります。詳細は未確定です。

（最寄りの交通機関・所要時間）

体験場所は各プログラムによります。【参考】市役所本庁舎の最寄り駅は、JR 備後庄原駅

（応募要件・注意事項） ★令和7年度実施分は調整中です。庄原ファンクラブ公式 HP に掲載します。

- 参加要件 申込時の年齢が18歳から30歳未満の方（高校在学中の方は除きます。）
三大都市圏内をはじめとする都市地域等に住民票を有する方 ※①の居住要件はありません。
- 応募締切 プログラムごとに設定します。専用応募フォームからご応募ください。
- 費用負担 参加費無料
※庄原市までの交通費は参加者負担ですが、庄原ファンクラブ会員は会員特典として交通費の一部を支援します。
- 宿泊施設 滞在中の住まいは庄原市が準備します。
- 食 事 参加者負担とします。
- そ の 他 ・ ②及び③のプログラムでは、活動費をお支払いします。
・ 滞在中は、地域や受入れ先の方々と食事をしながらの交流会も行います。



公式HP



公式Instagram

（担当者から一言）

「庄原いちばんづくり留学」では、農林業を中心に、体験内容や滞在期間の違うプログラムを設定しています。まずは、あなたに合ったプログラムを見つけて、ぜひ参加してみてください。そして、庄原を知って、「庄原ファン」になってもらえると嬉しいです！

（お問合せ先） 広島県庄原市 企画振興部 地域推進課 地域推進係

TEL: [0824-73-1278](tel:0824-73-1278) Eメール: chiiki@city.shobara.lg.jp URL: www.city.shobara.hiroshima.jp

若者の地方体験交流 募集概要

山口県光市（人口：47,860人）

体験種目：④暮らし・イベント体験



（体験内容等）

山口県光市室積の陸繋島に位置する天然記念物「峨嵋山樹林」を散策します。
受入日程時に、それぞれ写真の専門家（6月）、山歩きの専門家（10月）を招き、同伴していただきます。
山中は遊歩道が整備され、スニーカーでのライトハイクができ、登山初心者、未経験者も参加可能です。
森林浴を楽しみながら、波の音、鳥の声、瀬戸内海の絶景を楽しむことができます。

（受入期間）①6月7日土曜 ②10月25日土曜 ③その他、秋口に募集型ツアーを行う予定です。

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 光駅より、バスで20分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 特になし
- 応募締切 定員（20名）に達し次第、締切となります。
- 費用負担 2,000円（自己負担）
- 宿泊施設 自己負担
- 食 事 なし
- そ の 他

（担当者から一言）

光市室積は「まちと自然、自分とひと、みんなのきりがちよいい」場所です。
この場所で昔から大切にされてきた峨嵋山を散策することで、自身の暮らしや生き方を考える良い機会になると思います。
「山登り」というよりは、「山さんぽ」くらいの優しい山歩きです。
ピンときた方はぜひご参加ください！

（お問合せ先）

団体名：企業組合 むろづみ空想計画舎 担当：山本

TEL 090-7928-4079

E-mail: murozumi.yamaguchi@gmail.com

URL: <https://murozumi-yamaguchi.com/>

若者の地方体験交流 募集概要

ひかりし
山口県光市（人口：47,860人）

体験種目：②農林漁業体験



（体験内容等）

子どもたちに光の海や魚を身近に感じてもらうため、「地引網」を体験する“光の海の体験プロジェクト”を開催します。
地引網で獲れる魚は、時期などにもよりますがタイやチヌをはじめ、イカ、サヨリ、アジなどが期待できます。
獲れた魚は、お持ち帰りいただき、新鮮な光の海の恵みをご賞味ください。

（受入期間） 10月頃を予定

（最寄りの交通機関・所要時間）

JR 山陽本線光駅下車。防長交通光駅バス停から室積方面へ約14分、西新開バス停下車。徒歩3分。

（応募要件・注意事項） ※令和7年3月時点の予定です。詳細は下記担当係までお問合せください。

- 参加要件 小・中学生対象
- 応募締切 9月頃
- 費用負担 500円程度
- 宿泊施設 なし
- 食 事 なし
- そ の 他 獲れた魚はお持ち帰りいただけます。

（担当者から一言）

白砂青松の海岸で心地良い潮風を感じながら、みんなで力を合わせて網を引き、光の海の恵みを体感しましょう。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 山口県光市農林水産課（担当：水産係）
TEL 0833-72-1498 E-mail suisan@city.hikari.lg.jp
URL : <https://www.hikari.lg.jp/>

若者の地方体験交流 募集概要

ひかり し
山口県 光市 (人口：47,860 人)

体験種目：②農林漁業体験



(体験内容等)

光市農業振興拠点施設「里の厨」の体験農園で、農業体験教室を開催しています。

①栽培体験教室

季節ごとの野菜を作付から収穫まで一連して体験することで、農業に関する基礎的な技術を習得する体験教室です。

②収穫体験教室

季節ごとの野菜の収穫体験を通じて、収穫することの喜びなど、農業の楽しさを感じてもらう体験教室です。

(受入期間) 年間を通じて随時

(最寄りの交通機関・所要時間)

山陽本線 JR 岩田駅 下車、里の厨まで光市営バス（東荷線：乗車時間約 10 分）

(応募要件・注意事項)

応募条件は特にありません。動きやすい服装でお越しください。

費用負担等の詳細は、下記担当係までお問い合わせください。

(担当者から一言)

光市は、海と山の自然が豊かで、全国トップレベルの日照時間を誇る、瀬戸内の温暖な気候のまちです。

海沿いに日本を代表する製鉄・製薬企業の工場が立地する工業都市であるとともに、河川流域を中心として田園が広がる農業都市でもあります。

豊かな自然の中で、自然の恵みを実感できる農業にふれてみませんか。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 山口県光市農林水産課（農政係）

TEL 0833-72-1494（直通） E-mail nousei@city.hikari.lg.jp

URL : <https://www.city.hikari.lg.jp/>

若者の地方体験交流 募集概要

ながとし
山口県長門市（人口：30,117人）

体験種目：①地域づくり活動



（体験内容等）

- ・日帰り入浴施設、旅館、地域経営会社、観光協会等での運営・接客体験
- ・公民館活動への参加（地域住民との交流、スポーツ活動、地域の祭り等）
- ・農家等での農業体験、商品づくり、接客体験
- ・地域の情報発信（情報誌、ホームページ、フェイスブック等）等

（受入期間） 8月上旬～8月下旬 20日間程度（詳細は参加学生と調整）

（最寄りの交通機関・所要時間）

J R山陽新幹線 新山口駅又は厚狭駅下車 J R美祢線 長門湯本駅下車（列車運休中、バスによる代行輸送）
サンデンバス 長門湯本駅－依山温泉

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 温泉街の活性化、観光交流促進、情報発信に興味のある方
- 応募締切 令和7年7月18日（金） 必着
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担 受入費用：20,000円（宿泊費・食事代・保険代・作業費込み）
- 宿泊施設 ゲストハウス
- 食 事 宿泊先及び自炊。（費用負担は受入費用に含む）
- そ の 他 創造力が豊かで、積極的に動ける方を求めています。

（担当者から一言）

依山温泉は湯治場として栄えましたが、今では急速に活力が失われています。株式会社 SD-WORLD は、地域経営会社として温泉街の活性化に取り組んでいます。あなたも、地域の人たちや観光客の方々との交流や体験を通じて地域の事を知るとともに、若い発想力で、温泉街が活性化するための提案をしてみませんか。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当者名 山口県長門市 企画総務部 企画政策課 政策調整班
TEL 0837-23-1229 E-mail chosei@city.nagato.lg.jp
URL：長門市役所 <https://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>
株式会社 SD-WORLD <https://sd-world.jp/>



ご提案します！

あなただけの移住体験ツアーを

移住定住コンシェルジュが



オーダーメイド
移住体験受付中



（体験内容等）「〇〇に興味がある」「△△をやってみたい」など、希望をお知らせください

- ・味噌づくり体験
- ・里山整備体験
- ・自然体験（海、山）
- ・就農体験
- ・遊漁体験
- ・魚捌き体験
- ・金魚ちょうちん製作体験
- ・機織り／染物体験
- ・先輩移住者訪問
- ・企業見学
- ・市内施設見学
- ・地域行事参加
- ・お祭ボランティアスタッフ

※体験内容は時期によります。

（受入期間） 随時

（最寄りの交通機関・所要時間） 岩国錦帯橋空港より車 50 分／山陽自動車道玖珂 IC より車 25 分
JR 山陽本線柳井駅下車（広島駅より 1 時間半）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 満 18 歳以上の市外在住者で、田舎暮らしに興味がある方
- 応募締切 希望日の 2 週間前までに電話又はメールでご連絡ください
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担 ※県補助制度あり
宿泊費：14,000 円（7 日目まで） 体験費用：実費（体験内容によります）
- 宿泊施設 お試し住宅「せとのすみか」
- 食 事 自己負担（お試し住宅で自炊できます）
- その他 必要な持ち物は別途お知らせします

（担当者から一言）

穏やかな瀬戸内海に面した柳井市は、市街地と海・山が近く、生活の便利さも取りながら自然にも気軽に親しめる、暮らしやすい田舎です。海から 5 分のお試し住宅に宿泊しながら、オーダーメイドで移住体験をしてみませんか？
田舎暮らしを体験したい方、ちょっとのぞいてみたい方、お気軽にご相談ください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 山口県柳井市地域づくり推進課 移住定住コンシェルジュ 武田・宮本・中島
TEL 0820-22-2111（内線 461） E-mail chiikizukuri@city-yanai.jp
URL : <https://www.city-yanai.jp/site/yanai-gurashi/>



問合せ

若者の地方体験交流 募集概要

あぶちよう
山口県阿武町（人口：2,925人）

体験種目：②「農林漁業体験」
③「就業体験」
④「暮らし・イベント体験、その他」



まちを支える仕事を支えよう！

1/4works プロジェクト



（体験内容等）「1/4works（ヨンブンノイチワークス）」プロジェクト
「農林漁業体験」「就業体験」

阿武町の基幹産業である一次産業の現場で繁忙期の人手を確保するための「1/4works（ヨンブンノイチワークス）」というプロジェクトで、季節や収穫量に応じて農家さんをお手伝いする「援農」です。援農期間がそれぞれ季節ごと、つまり一年の1/4の期間なので1/4worksと呼ばれています。

「暮らし・イベント体験、その他」

援農先の農家さんや期間中の滞在場所の「福賀シェアハウス」の地域の方々とともに生活しながら、阿武町の暮らしを体験することができます。

（受入期間）随時 ※要相談

（最寄りの交通機関・所要時間）至：福賀シェアハウス

JR 山陰本線奈古駅から車で30分、萩・石見空港から車で50分、中国自動車道美祢東JCTから車で70分

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 特になし ※要面接
- 応募締切 期間中随時 ※応募方法はホームページ参照
- 費用負担 参加費用なし 現地までの交通費：自己負担 ※一部補助制度あり
- 宿泊施設 福賀シェアハウス（共同生活）※宿泊費：自己負担
- 食 事 自炊 ※自己負担、米、野菜の支給有
- そ の 他 応募は、コーディネート委託先「アグリナジカン」のホームページからお願いします。

（担当者から一言）

高齢化や担い手不足などの課題のある中で、農家さんが誇りをもって生産され、どれも素晴らしい阿武町の特産品です。その生産のお手伝いをする中で、農業について知ることができたり、まちの魅力を感じていただいたり、様々な体験ができますので、ぜひ興味のある方はお問い合わせください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 山口県阿武町役場まちづくり推進課商工観光係 岡村
TEL 08388-2-3111 E-mail machisui04@town.abu.lg.jp
URL : <https://agrinajikan.jp/abu> （ホームページは委託先「アグリナジカン」）



熊本県 やまとちょう 山都町 (人口: 12,800 人)

体験種目: ②「農林漁業体験」
④「暮らし・イベント体験、その他」

熊本県 山都町 オーダーメイド 移住体験ツアー (1泊2日)



(体験内容等)

参加者の希望に合わせて体験内容をご準備いたします。

- ・農作業体験 (野菜の収穫体験など)
- ・地域案内 (フットパス、地域の方との談話やイベントへの参加など)
- ・くらしの案内 (先輩移住者との談話や空き家見学など)

(受入期間) 2025 年 6 月～2026 年 2 月

(最寄りの交通機関・所要時間)

熊本空港から車で 40 分 熊本駅から車で 1 時間

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 山都町での暮らしに興味がある方、移住を検討されている方
- 応募締切 希望日の 2 週間前までに要申込 (日程はお申し込み後調整させていただきます)
- 費用負担 参加費無料 ※交通費 (町内移動含む) は自己負担
- 宿泊施設 町内の民泊をご案内します (※ 1 泊)
- 食 事 自己負担 (2 日目の朝食はツアーに含まれます)
- そ の 他

(担当者から一言)

山都町での暮らしに興味がある方、移住を検討されている方のご参加をお待ちしています。
ご興味のある内容で体験をご準備いたします。
お気軽にお問合せ下さい。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 山の都移住すまいるセンター

TEL : 0967-72-9111 E-mail : yamato.smail@machi-y.jp

URL : <https://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp/shigoto/default.html>



若者の地方体験交流 募集概要

せとうちちょう R7.2月末現在 体験種目:②「農林漁業体験」③「就業体験」④「暮らし・イベント体験、その他」
鹿児島県大島郡瀬戸内町 (人口:8,068人)



2025 年初開催の様子は
こちらから！



@SETOUCHIURAU

**美しい海と仕事を一緒に楽しむ、
新しい働き方を体験しませんか？**

鹿児島県の離島の一つ、奄美大島の南西端部にある瀬戸内町（せとうちちょう）。日本で唯一の海峡を有する町で、加計呂麻島・請島・与路島の3つの有人離島があります。『唄と海でゆうらう町 満天の星が降りそそぐ町』が瀬戸内町のキャッチコピー。自然豊かなこの町で、暮らしとしごと、島っゅとの交流を丸ごと体験！あなたの新しい暮らしかた、働きかたを見つけてみませんか？

滞在スケジュールイメージ

初日～ 13時に瀬戸内町役場集合
 2日目 オリエンテーション・大島側集落視察
 3日目～ 各々の滞在先へ
 ワーキングホリデースタート
 ※細かいスケジュールは各々の体験先で異なります。
 最終日 体験シェア会&交流会



離島の暮らしや働き方に興味があって

- * チャレンジ精神旺盛な人
 - * 人と交流するのが好きな人
 - * 好奇心旺盛な人
 - * 調和のとれる人
 - * 体力に自信のある人
 - * 約束事を守れる人
- そんな方にオススメです！**

(体験内容等) ◆こんなことが体験できます◆

- * 瀬戸内町のゲストハウスや民泊で、アットホームな滞在を！
- * 地元の仕事者さんの協力により、しごとの体験先もお繋ぎします！
- * 空いてる時間やお休みの日は集落散策や島っゅとの交流を！
- * 自然を全身で満喫！ * 暮らしとしごとを体験することで、プチ移住を体感！

(受入期間) 10 日間～2 週間目安 夏休み・春休みなど長期休暇中を想定しています。

(最寄りの交通機関・所要時間)

奄美大島の空の玄関口、奄美空港より瀬戸内町へは'しまバス'か、レンタカーで約 2 時間。

鹿児島新港からフェリーの場合、名瀬港よりバスで約 1 時間。瀬戸内町の古仁屋港寄港のフェリー有、役場まで徒歩10分。

(応募要件・注意事項)

- 参加要件
- 応募締切
- 費用負担
- 宿泊施設
- 食 事
- そ の 他

※ワーホリ企画の詳細が決まり次第、HPよりお知らせいたします。インスタでもお知らせしますので、QRコードからフォローをお願いします。

(担当者から一言)

世界自然遺産に登録された奄美大島は、鹿児島県の離島の一つ。南端部に位置する瀬戸内町は、日本で唯一、海峡を有する町で 3 つの有人離島があります。離島好きにはたまりません！ワーキングホリデーの企画だけでなく、学生向けのフィールドワークや短期の移住体験など対応も可能です。お気軽にお問い合わせください。

(お問合せ先)

瀬戸内町役場企画課 地域おこし協力隊 野崎 久美

TEL:0997-72-1112 E-mail:shinkou@town.setouchi.lg.jp

URL:https://www.town.setouchi.lg.jp/



@SETOUCHIURAU

地域おこし協力隊Instagram