

若者の地方体験交流 募集概要

くりやまちょう
北海道栗山町 (人口: 10,449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



(体験内容等)

家具家電調理器具付きの、まるで自宅のように過ごせる『暮らし体験住宅』に滞在しながら、移住を検討するうえで知りたいことやご希望をもとに、移住コーディネーターが町内をご案内します。もちろんすべての行程できっちりスケジュールがあるわけではなく、自分でまちを探索するなど、基本的にはご自由にお過ごしいただけます。

例) 町内企業や農場の見学/各種施設見学/空き家内見/イベントへの参加/先輩移住者との交流 など...

★40歳未満の方、もしくは中学生以下のお子さまと参加する方には、『若者・子育て世代対象特典』として、交通費助成・特産品セット進呈・体験プログラム参加無料の三大特典あり！リモートワークの方や、中長期のお休みをとれる方、学生さんもぜひお越しください。

(受入期間) 2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

○滞在期間 3泊4日(通常は6泊7日)～最長1年

○土日祝日、12月31日～1月5日は原則として入退室不可。

(最寄りの交通機関・所要時間)

栗山町役場まで JR 栗山駅より徒歩 15分/新千歳空港より車で 45分/札幌駅前～栗山駅まで高速バスで 70分

(応募要件・注意事項) ※詳細については下記 URL よりご確認ください。

- 参加要件 地方移住や二地域居住を検討している町外にお住まいの方
- 応募締切 希望する体験開始日の1か月前まで ※若者・子育て世代の方対象の特典は定員に達し次第終了
- 費用負担 4,500円/泊 ※21泊以降は3,000円/泊 ※現地までの交通費・食事代等は自己負担
- 宿泊施設 緑酔庵・リーズン 93・にしおかの森 (2か月未満・冬期使用不可)

(担当者から一言)

百聞は一見に如かず。移住を考えるにあたっては、ただ情報を集めたり、頭で考えているだけではわからないことがたくさんあります。実際に滞在し、観光では見えないまちでの暮らしや仕事、住まい、気候を体感してみませんか？まずはお気軽にお問い合わせください。

(お問合せ先)

くりやま移住促進協議会(栗山町定住推進課内) 移住コーディネーター 腰本 江里沙

TEL: 080-9003-0658 (平日 8:45～17:15) E-mail: iju@town.kuriyama.hokkaido.jp

URL: https://kuriyama-iju.com/news/20251215_1048/



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 : 4,362 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」



(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) 9月下旬、10月下旬、11月上旬、1月下旬 2～3日程度

(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20～30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
- 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)

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)

中富良野町役場企画課 定住促進係

TEL 0167-44-2133 E-mail teijuu@nakafurano.jp

URL : <https://www.town.nakafurano.lg.jp/hotnews/detail/00001408.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: 4,822 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、あたたかい仲間に関わり、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、三好)
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>





（体験内容等）

- ① 漁業・農業体験等
- ② 景勝地見学
- ③ 地域の方との交流
- ④ 市内施設や市内の様子見学など

大船渡暮らしを体感できる移住体験ツアーを例年開催しています！

（受入期間） 年2回（夏季・冬季、各2泊3日）

（最寄りの交通機関・所要時間）

【東北新幹線】一関駅下車 【JR 大船渡線】一関駅～気仙沼駅 【JR 大船渡線 BRT（バス）】気仙沼駅～大船渡駅
（東京駅から約6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 ツアーごとに随時案内
- 費用負担 現地までの往復交通費等
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- 食 事 旅程による
- その他 開催日程については、大船渡移住・定住ポータルサイトをご確認または下記担当へお問い合わせください。

（担当者から一言）

大船渡市は人が温かく、海と山に囲まれ四季折々の景色や食を楽しむことができます。移住を検討されている方、大船渡市に興味がある方のご参加をお待ちしております。

（お問合せ先）

大船渡 移住・定住相談センター トモツナ
TEL 090-3442-7570 E-mail info@tomoduna.org
URL : <https://www.tomoduna.org/>



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（農泊）
の体験・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 (4400円※通常は2.2万円)

(受入期間) ※通年でご相談に応じます。1回 1泊2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14日前にはご相談ください。
- 費用負担 宿泊費 (農泊体験1泊2食13,200円～、ゲストハウス素泊まり4,400円～)、体験料、交通費、
取組説明 (資料込み4,400円 質疑応答1時間程度) コーディネーター費 (総額10%) は自己負担
※通常は遠野のグリーン・ツーリズムの取組み説明について一式22,000円+資料代550円人
- 宿泊施設 市内農家民宿 もしくは ゲストハウス を想定 詳細はお問い合わせください
- 食 事 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しめるように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 (担当：田村)
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

しずくいしちょう
岩手県雫石町 (人口: 14,636 人)

体験種目: ④暮らし・イベント体験、その他

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
- ・住まいの見学
- ・伝統工芸や郷土料理作り体験
- ・先輩移住者等との交流会

(受入期間) 2日間 ※令和9年1月～2月頃実施予定

(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 33,000 円、子供 16,500 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)

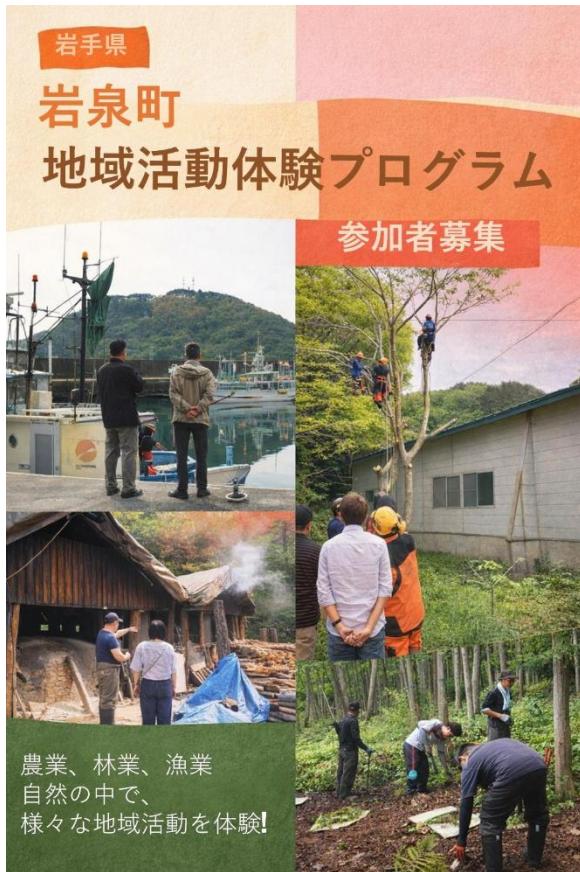
団体名・担当部署・担当係名 岩手県 雫石町 観光商工課 都市交流推進室
TEL 019-692-6499 E-mail kouryu@town.shizukuishi.iwate.jp
URL : <https://www.town.shizukuishi.iwate.jp/teijyu/>



若者の地方体験交流 募集概要

いわいずみちょう
岩手県岩泉町 (人口: 7, 600人)

体験種目: ①地域づくり活動
②農林漁業体験



昨年実施した畜産系のインターンの様子はこちらから↓



(体験内容等) 固定したプログラムでは無く、参加者の希望を伺いながら内容を組んでいきます。作業体験をするだけでなく、地域の案内や住民との交流を組み入れることも可能です。
※過去の例: 畑わさび体験、酪農畜産体験、家具制作体験など

(受入期間) 3日~14日程度
※実施時期は随時可能ですが、準備の都合上、希望日の1ヶ月程度前にご連絡ください。

(最寄りの交通機関・所要時間) 三陸鉄道岩泉小本駅から車で20分
※盛岡駅などからの送迎も可能なので事前にご相談ください。

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 岩泉町及び岩泉町の産業に興味のある方
- 費用負担 体験参加費0円、交通費一部補助あり
- 宿泊施設 町内ホテルなど
- 食 事 参加者負担
- その他 事前に事業担当者と面談をしていただきます (WEB面談可)

(担当者から一言)

おためし地域おこし協力隊や協力隊インターン制度を活用したプログラムです。
岩泉町は非常に魅力的で豊かな町だと思っています。が、事実として過疎化や高齢化はここ何十年も止まっていません。そんな岩泉町に実際に足を運び、課題に触れ、暮らす人と話し、実際に頭や手足を動かすことで岩泉町で『働くこと』だけではなく、『暮らす』こともイメージしてくれたら嬉しいです。

(お問合せ先)

団体名 一般社団法人 KEEN ALLIANCE (キーン アライアンス)
担当者 金澤 (かなざわ)
TEL 080-2580-4253
E-mail t_kanazawa@iwaizumi.life



若者の地方体験交流 募集概要

くりはらし

宮城県栗原市（人口：58,954人【令和8年2月末】）

体験種目：④暮らし・イベント体験等

「栗原での暮らし」を体験してみませんか？



（体験内容等）

栗原市では、地方移住をご検討中の方向けに、田舎暮らしを気軽に体験できるお試し移住体験住宅をご用意しております。最大で9泊10日まで利用可能で、「先輩移住者と交流がしたい」「農業体験をしてみたい」等、移住を検討されている方、ご希望に合わせたオーダーメイドによるアテンドをしております。

（受入期間） 随時受付（原則として希望する日の14日前までに利用申請書の提出が必要となりますので、余裕を持って定住戦略室にご相談ください）

（最寄りの交通機関・所要時間）

○鉄道：東京駅 -> くりこま高原駅（東北新幹線で約2時間）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 栗原市への移住を検討されている方
- 応募締切 詳細は下記担当までお問合せください
- 費用負担 自己負担
- 宿泊施設 お試し移住体験住宅（無料）
- 食 事 行程による

（担当者から一言）

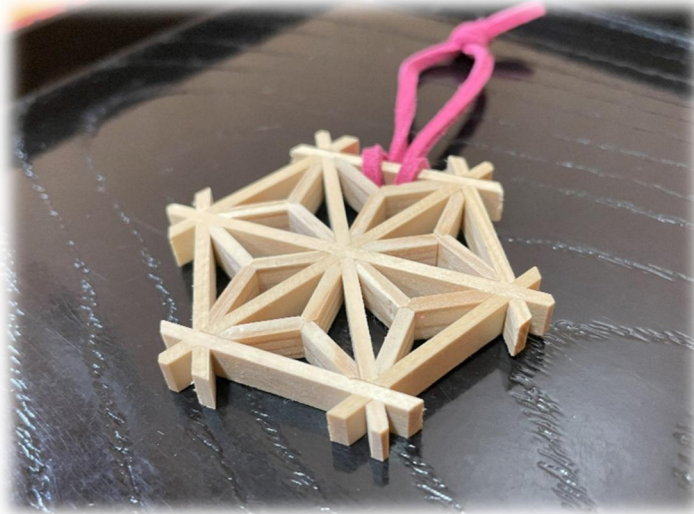
移住後の暮らし、お仕事の希望に応じて、先輩移住者との意見交換や空き家物件の紹介、職場訪問など、官民連携のサポート体制があるからこそできるアテンド対応をさせていただきます。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 宮城県栗原市 企画部 企画課 定住戦略室
TEL 0228-22-1125 E-mail teijyusokushin@kuriharacity.jp
URL : <https://x.gd/KqGRp>



木の都”のしろ”で組子づくり体験



(体験内容等)

- ・木製の「組子パーツ」を一から組み上げていきます。細かい作業もありますがカチッと組み上がっていく作業は病みつきになります！ヤスリを使った仕上げ作業では木のいい香りを感じることができます。※木の素材：ヒバ
- ・直径約 5.6cm の「ストラップ」、約 10cm の「コースター (※追加 500 円)」の 2 種類から選んで製作できます。(コースターをご希望の場合はオプションで「コースターへの変更」をお選びください)
- ※世界自然遺産「白神山地」で採取されたミネラルウォーター (500ml ペットボトル) と能代銘菓のお土産付きです。

(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 五能線 能代駅

【所要時間】1~2 時間

【体験会場について】市内の施設で実施の場合は徒歩にて移動 (約 5 分) 又は観光案内所事務所内となります。

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 1 人~参加可能
- 応募締切 2 日前 16:59 まで
- 費用負担 4,000 円~
- 宿泊施設 下記担当までお問い合わせください。
- 食 事 下記担当までお問い合わせください。
- そ の 他

(担当者から一言)

秋田県能代市は米代川の河口の街で、伐採された秋田杉の運搬に便利な港があり、製材された木材は国内・海外へ輸出され「東洋一の木都 (もくと)」と称されました。現在も市内には木材関係の企業が多くあります。職人が手作業で組み合わせて作る「組子」の製作を木の都”のしろ”で体験してみませんか？

(お問合せ先)

団体名 特定非営利活動法人 能代観光協会

TEL : 0185-88-8802 E-mail : welcomenoshiro@shirakami.or.jp

URL : <https://activityjapan.com/publish/plan/54791>



バスケの街・能代を歩こう！ 聖地巡礼ツアー



(体験内容等)

バスケットボールの聖地巡礼で多くのファンが訪れている能代市。能代市には映画に登場する高校のモデルになったと言われている能代工業高校（現：能代科学技術高校）があります。市内にはバスケットボールにちなんだモニュメントや壁アートなどがあり、科学技術高校の練習を見学することができます（外観からの見学の場合あり）。

また、木材産業で栄えた能代市の象徴のひとつである、かつての料亭「金勇（かねゆう）」も見学します（貸切等で入場ができない場合は外観からの見学となります）。地元ならではのエピソードを交えながらスタッフがご案内します。台風や悪天候の場合は中止となる場合がございます。

【参加者プレゼント付き】

(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 五能線 能代駅

【所要時間】3 時間

【集合場所】能代市観光案内所（JR 能代駅構内）

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 1～10 人
- 応募締切 前日 16:59 まで
- 費用負担 2,000 円
- 宿泊施設 下記担当までお問い合わせください。
- 食 事 下記担当までお問い合わせください。
- その他

(担当者から一言)

人気映画に登場する学校のモデルと言われている高校や、能代工業高校関連の資料が揃う能代バスケミュージアムなどを見学できる貴重なプランです。バスケット好きの方は、ぜひ一度聖地巡礼に訪れてみてはいかがでしょうか。

(お問合せ先)

団体名 特定非営利活動法人 能代観光協会

TEL : 0185-88-8802 E-mail : welcomenoshiro@shirakami.or.jp

URL : <https://activityjapan.com/publish/plan/49937>



うるわ
美しい姿でのしろを散策

(体験内容等)

着物・浴衣のレンタル、美容師による着付け、ヘアセットを体験できます。浴衣買取りプランでは、購入して着たまま帰ることも可能です。木材産業で栄えた能代市の象徴の一つである「旧料亭 金勇 (かねゆう)」は、天然秋田杉の良材をふんだんに使用して建てられたかつての料亭で、国登録有形文化財に登録されています。美容師が着付けやヘアセットを行います。館内での写真撮影や、うるわしい姿のまま街の散策などをお楽しみください。

(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 五能線 能代駅

【所要時間】3時間～ (体験内容による)

【集合場所】能代市旧料亭金勇

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 1人～
- 応募締切 7日前 16:59 まで 6名以上の団体でご利用の場合は1ヶ月前まで
- 費用負担 12,600円～ (体験内容によって変動)
- 宿泊施設 下記担当までお問い合わせください。
- 食 事 下記担当までお問い合わせください。
- そ の 他 男性用浴衣もあります。

(担当者から一言)

当市へ来訪された方が気軽に着物や浴衣を体験できるコンテンツです。国登録有形文化財と和服の親和性が織りなす美しい世界観をぜひご友人、カップル、団体でお試ください。

(お問合せ先)

団体名 特定非営利活動法人 能代観光協会

TEL : 0185-88-8802 E-mail : welcomenoshiro@shirakami.or.jp

URL : <https://activityjapan.com/publish/plan/55849>



若者の地方体験交流 募集概要

ながいし
山形県長井市 (人口：約2万4千人)

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」

地方と繋がる新しい楽しみ方



(体験内容等)

希望者に合わせて行程を調整し、それぞれが体験したい内容に取り組んでもらいます。
農業体験（田植え、稲刈り、果樹収穫など）、雪国体験、街歩き、先輩移住者との交流など
おためし地域おこし協力隊として地域の課題に触れるなど

(受入期間) 随時受け入れ 内容により期間設定あり ※業務の都合上受け入れできない場合もあります。

(最寄りの交通機関・所要時間)

長井駅 東京（新幹線）→赤湯（フラワー長井線）→長井駅 東京より2時間30分程度

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 山形県外に住所、居住実態が2年以上あり、当市の長期的な関係人口、移住を検討している人
- 応募締切 希望日の1ヶ月前
- 費用負担 現地までの交通費・食事代 自己負担
宿泊費 自己負担（補助あり）
滞在中の移動 サポートあり
- 宿泊施設 市内宿泊施設 補助は市の指定先のみ
- 食 事 行程により

(担当者から一言)

地方行事に関わりたいけど、どうしたらいいかわからない。いきなり行っても受け入れてもらえるか不安な方
第二の故郷が欲しい方 田舎のじいちゃん、ばあちゃん紹介します。
来てみないと分からないこと、たくさんあると思います。事前にお試しに来てください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 山形県長井市地域づくり推進課
(移住相談窓口：一般社団法人 あとおし)
TEL：0238-88-7825 E-mail：myhome@jan.ne.jp



URL：<https://www.city.nagai.yamagata.jp/soshiki/chiikidukuri/101/204/1/15983.html>

若者の地方体験交流 募集概要

ましこまち
栃木県益子町 (人口 : 20,229 人)

体験種目 : ①地域づくり活動



(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、「参加者」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) 1年及び3ヵ月 : (4月～6月、7月～9月、10月～12月、1月～3月)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 20～29 歳程度の方 (詳細は下記担当までお問合せください)
- 応募締切 各期間定員に達し次第、募集を終了します
- 費用負担 家賃水道光熱費の負担はありません
- その他 参加者はシェアハウスに入居いただきます

(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」を実証的に開始しました。今回の留学制度では、地域課題を解決するための「参加者」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します。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 観光商工課 未来共創係

TEL : 0285-72-8873 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

なすまち
栃木県那須町 (人口: 23,188 人)

体験種目: ④暮らし・イベント体験その他

(体験内容等)

- ・バターづくり体験
- ・牛の乳しぼり体験
- ・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8年度は計4回程度(春・夏・秋・冬)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町の「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験してみませんか?

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

なすまち
栃木県那須町 (人口：23,188人)

体験種目：④「暮らし・イベント体験その他



第1回 那須暮らしをリアルに体験できる2日間

6/13(金)-14(土)

15,000円

応募定員 15名

プログラムは各自の車で移動します

5/31まで

第2弾! 那須暮らしをリアルに体験できる2日間

第1回 11/14(金)-15(土)

第2回 12/6(金)-7(土)

15,000円

応募定員 20名

プログラムは各自の車で移動します

10/31まで

第3弾! 那須暮らしをリアルに体験できる2日間

第1回 2/28(土)-3/1(日)

第2回 3/13(金)-14(土)

15,000円

応募定員 15名

プログラムは各自の車で移動します

2/28まで

(体験内容等)

- ・先輩移住者・地域おこし協力隊とのワークショップ、懇談会
- ・不動産情報の紹介
- ・支援制度の説明 など

(受入期間) 日付・詳細未定

令和8年度は2回程度 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 県外にお住まいの方、各自の車またはレンタカー等でプログラムに参加できる方 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！

地域での暮らしに関する実践的な知恵や体験を交えながら、将来のライフスタイルを真剣に考えられる濃密な時間をご提供します。移住・二地域居住支援制度の紹介や、地域おこし協力隊による企業支援の解説など、疑問や不安を解消する質疑応答も実施します。さらには那須町の不動産情報の紹介も行い、実際の住まいや地域特性を具体的に解消できる貴重な機会です。

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 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

なかがわまち
栃木県那珂川町 (人口: 13,752 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



栃木県那須郡那珂川町 林業暮らし体験プログラム

おすすめする4つの理由

美しい自然

温かなコミュニティ

本格的な林業体験

新鮮な地元食材

馬頭温泉郷



(体験内容等)

本プログラムでは、林業家の指導によるチェーンソーや刈払機体験、参加者と地域住民との合同ジビエ BBQ 交流会、八溝のひのきを使った木工クラフト（やじろベエとコースターづくり）、移住者の体験談シェアなどを通して、那珂川町の暮らしを体験していただきます。

単なる観光ではなく、地域の仕事や暮らしに触れる体験を通して、この地域の自然・産業・文化への理解を深め、将来的な関係人口の創出や多拠点居住、移住につながるきっかけづくりを目指しています。

(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)

JR 氏家駅・JR 西那須野駅より車で約40～50分（送迎あり）、自家用車の方は那珂川町役場に集合
※詳細な集合場所は参加決定後にご案内します。

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 林業や森林に関わる仕事に興味・関心がある方、地方での暮らしや移住、多拠点生活に関心がある方
- 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）
- 宿泊施設 町内の各民泊家庭
- 食 事 民泊家庭の地域の食事（5日夕食、6日と7日朝食）、いししカレーと羽釜ご飯体験、ジビエ BBQ

(担当者から一言)

本プログラムでは林業体験を入口に、地域の食や暮らし、地域住民との交流を通して、那珂川町の「森とともに生きる暮らし」を体感していただけます。

林業の仕事体験だけでなく、地域の暮らしや人とのつながりを感じることで、那珂川町の魅力を知り、将来的な関係人口や多拠点生活、移住につながるきっかけづくりを目指しています。林業や里山の暮らしに興味のある方は、ぜひご参加ください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 那珂川町役場 産業振興課【竹取倶楽部】

TEL: 0287-92-1113 E-mail: taketoriclub@gmail.com

URL: <https://tochigi-tunagu.jp/archives/9256>



匝瑳ライフ体験 ～波のある暮らし編～



(体験内容等)

サーフィン体験

・地元サーフショップのインストラクターによる初心者講習会 (ボード・ウェットスーツ等貸出し)

(受入期間) 2泊3日程度 (6月～9月)

(最寄りの交通機関・所要時間)

【電車】東京駅 ⇒ (JR 特急しおさいで約 90 分) ⇒ 八日市場駅

【高速バス】東京駅八重洲口 ⇒ (銚子東京線〈匝瑳・横芝光ルート〉で約 100 分) ⇒ 八日市場駅

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 18歳以上で県外に在住し、「海」に興味があるサーフィン未経験者の方 (グループでの申込みも可)
- 応募締切 参加希望日の1ヶ月前
- 費用負担 自己負担 ※体験費用補助あり
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- 食 事 行程による

(担当者から一言)

海は好きだけど、サーフィンはまだやったことがない…そんな方におすすめです。匝瑳市の海岸は九十九里浜に面していて、サーフィンを楽しむにはぴったりの海。実は九十九里浜沿いで唯一、海水浴場が開設できていない「市」なのですが…“泳ぐ海”はなくても、“波に乗る海”は十分あります。ぜひ匝瑳の海でサーフィン体験をしてみてください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 千葉県匝瑳市商工観光課商工観光班 伊藤

TEL 0479-73-0014 E-mail s-shoko@city.sosa.lg.jp

URL :

若者の地方体験交流 募集概要

かとりし
千葉県香取市 (人口：68,000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。

地域おこし協力隊の活動内容や、香取市の魅力、おためし地域おこし協力隊の役割について、詳しく説明いたします。

香取市 香取市 地域おこし協力隊

お問い合わせ先
千葉県香取市 企画政策課
TEL: 0439-52-5222
E-Mail: info@city.katori.jp

おためし地域おこし協力隊 香取市

「おためし地域おこし協力隊」から本隊員に!

Q. 早速ですがアポイントメントは？
A. 体験活動は、おためし地域おこし協力隊の活動内容や、香取市の魅力、おためし地域おこし協力隊の役割について、詳しく説明いたします。

Q. どうして香取市に？
A. 香取市の魅力や課題を学びたい、地域おこし協力隊の活動に参加したい、香取市で働くことをイメージしている、などです。

Q. 早速ですがアポイントメントは？
A. 体験活動は、おためし地域おこし協力隊の活動内容や、香取市の魅力、おためし地域おこし協力隊の役割について、詳しく説明いたします。

Q. どうして香取市に？
A. 香取市の魅力や課題を学びたい、地域おこし協力隊の活動に参加したい、香取市で働くことをイメージしている、などです。

毛利 智哉 隊員
分野：関係人口創出
前職：管内区役所職員
着任期間：令和6年5月

齋田 慎一郎 隊員
分野：関係人口創出
前職：家業の事業運営
着任期間：令和7年5月

(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をご確認頂くか、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

「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1万円を支給）
- 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 福井県小浜市御食国ブランド戦略課 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	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○受入農家で農業体験① ～お米農家で収穫体験～ 
2日目	<ul style="list-style-type: none"> ○市場見学 ○受入農家で農業体験① ～お米農家で収穫体験～ 	<ul style="list-style-type: none"> ○受入農家で農業体験② ～野菜農家で栽培体験～ 
3日目	<ul style="list-style-type: none"> ○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～ 	<ul style="list-style-type: none"> ○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、農林水産課と相談して行程を作成します。

(受入期間) 2泊3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 福井県小浜市農林水産課 竹内 彰朗
TEL 0770-64-6023 (直通) E-mail nourinsuisan@city.obama.lg.jp
URL : <https://www1.city.obama.fukui.jp>

若者の地方体験交流 募集概要

おおの
福井県大野市 (人口：29,188人)

体験種目：④暮らし・イベント体験、その他



(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)

名古屋からは乗用車で約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 090-5176-6261 E-mail okuechizenmanmarusaito@gmail.com

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、農業や地域づくり活動など、さまざまな仕事を体験できる「越前おおのでワークステイ」。

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、観光から一步踏み込んで、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 090-5176-6261 E-mail okuechizenmanmarusaito@gmail.com

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



おおのし
福井県大野市（人口：28,031人）

雪国で暮らす・働く

短期滞在実践型インターンシップ

雪国
インターン

in 越前大野

(体験内容等)

福井県大野市は、福井県の東部に、そして全国の特別豪雪地帯の中でも南に位置し、周囲を山々に囲まれた盆地地形のまちです。市街地には天空の城として知られる越前大野城があり、その麓には城下町が広がっています。

また、まちなかには、名水百選に選ばれた「御清水」などの湧水地が多く、名水のまちとしても知られています。自然豊かな大野で、地域ならではの仕事や暮らしを通じて、都市部にはない「雪国の暮らし」と出会ってみませんか。

<主な受け入れ事業者> 酒造場、ワイナリー、農家、牧場、工務店、まちづくり団体など

<主な体験内容> 事業者でのインターン、地域住民との交流会

(受入期間) 夏季：8-9月のうち1週間程度 冬季：2-3月のうち1週間程度

(ただし、現時点で冬季の実施は未定。詳細は雪国インターン note 記事を参照)

(最寄りの交通機関・所要時間)

出発地	ルート	所要時間	運賃(片道・目安)
東京	東京→福井(新幹線)→越前大野(電車・バス)	4.0時間	¥16,000
名古屋	名古屋→福井(バス)→越前大野	4.0時間	¥5,000
大阪	大阪→敦賀→福井(新幹線・在来線)→越前大野	4.0時間	¥7,500

(応募要件・注意事項)

- 参加要件：大学生・大学院生
- 応募締切：詳細は雪国インターン note 記事をご確認ください
- 参加費：¥5,000-¥10,000(参加期間により異なる)
- 宿泊施設：関西大学横町スタジオや付近の旅館など
- 食事：自己負担
- 交通費：一部負担。福井県や大野市の補助金が利用できます(参加者本人が申請)

(担当者から一言)

地域の事業所で働くことや住民の方々との交流を通して地域に関わってみませんか？ご参加をお待ちしています！

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 福井県大野市 行政経営部 政策推進課

【受入担当：大野市地域おこし協力隊 川口赴司】

E-mail:takeshi3kawa@gmail.com

雪国インターン紹介ページ：https://note.com/ono_yukiguni

雪国インターン
note 記事はこちら▶





あわらし市 移住体験ツアー

ほっと“あわらぐ”暮らし体験ツアー



(体験内容等)

「住まい」「あわらの魅力」「食」「暮らし」「働く」「子育て・教育」の6テーマから興味のあるスポットを選択する「チョイス型体験ツアー」と、希望にあわせて自由に体験プランを組み立てる「オーダーメイド体験ツアー」の2種類の移住体験ツアーをご用意しています。時期によりますが、農業に興味のある方は農作物の収穫体験もできます。

(受入期間) 通年(日帰り、1泊2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 芦原温泉駅 下車 (東京駅から約3時間)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 あわらし市へ移住を検討している方、要普通自動車免許
- 応募締切 参加希望日の2週間前までにお申し込みください。
- 費用負担 無料 ※ただし、現地までの交通費、訪問先の入館料、飲食代は自己負担となります。交通費は福井県の補助制度があります。
- 宿泊施設 市内の宿泊施設「蓮ヶ浦荘別館」(宿泊費無料)
- 食 事 市内の名店をご案内します。
- その他 出発日の3日前までにスケジュール表をメールで送付します。

(担当者から一言)

あわらし市は「幸福度日本一」といわれる福井県の北部に位置し、北陸随一の癒しの温泉地「あわら温泉」が有名なまちです。また自然豊かで広大な農地を活かした農業も盛んで、季節ごとにのどかな田園風景が広がります。そんな“暮らしやすさ”と“癒し”が調和したあわらし市で、実際の生活を体感できる移住体験ツアーに参加してみませんか。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 福井県あわらし市 創造戦略部 市民協働課 移住空き家対策グループ
TEL 0776-73-8006 E-mail ijyu@city.awara.lg.jp
URL : <https://www.city.awara.lg.jp/mokuteki/life/ijyuuteijyuu1/p014865.html>



若者の地方体験交流 募集概要

あわらし
福井県あわらし市（人口：25,968人）

体験種目： ②農林漁業体験



農業お仕事体験 3泊4日



（体験内容等）

- 玉ねぎの植付け体験（6月上旬～6月下旬）
- 葡萄、梨の収穫体験（7月中旬～8月下旬）
- さつまいも収穫体験（9月下旬～10月下旬）
- 大根、蓮根収穫体験（11月下旬～12月中旬）

（受入期間） 上記体験期間内 ※年末年始を除く

（最寄りの交通機関・所要時間）

北陸新幹線 芦原温泉駅 下車（東京駅から約3時間）

（応募要件・注意事項）

- 参加要件 あわらし市への移住に興味のある方、普通自動車免許
- 応募締切 参加希望日の2週間前までにお申し込みください。
- 費用負担 無料 ※ただし、現地までの交通費、訪問先の入館料、飲食代は自己負担となります。交通費は福井県の補助制度があります。
- 宿泊施設 市内の宿泊施設「蓮ヶ浦荘別館」（宿泊費無料）
- 食 事 自炊
- その他 応募後、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）

広々とした田園風景が広がる、自然豊かなあわらし市。

この恵まれた大地で育った農作物を、あなた自身の手で収穫してみませんか？

収穫のわくわく感や土の温もり、農家さんとのふれあいなど、ここでしか体験できない農業お仕事体験をご用意しました。

ぜひあわらし市へお越しください。

（お問合せ先）

団体名・担当部署・担当係名 福井県あわらし市 創造戦略部 市民協働課 移住空き家対策グループ

TEL 0776-73-8006

E-mail ijyu@city.awara.lg.jp

詳細は体験開始1ヶ月前までにあわらし市ホームページに掲載します。



若者の地方体験交流 募集概要

みなみえちぜんちょう
福井県南越前町 (人口：9,200人)

体験種目：②農作業体験



(体験内容等)

- 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 みらい創造課
TEL：0778-47-8013 E-mail：mirai@town.minamiechizen.lg.jp



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

若者の地方体験交流 募集概要

みなみあるぷすし
山梨県南アルプス市 (人口: 71,786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

“仕事×暮らし”の田舎体験




南プスぐらし



(体験内容等)

『インターンではない、都内では体験できないことを地域生活のなかで学ぶ!』ことを目的に、南アルプス市ではふるさとワーキングホリデーを実施しています。仕事(農業、地域の事業所活動など)と、暮らし(地域イベント参加、移住アンバサダーとの交流など)を体験していただくものとなっています。

(受入期間) 7月、10月頃(14日間程度)、年2回を予定。※随時更新

(最寄りの交通機関・所要時間)

高速バス: バスタ新宿(南口)→南アルプス市(約2時間30分)

電車+バス: JR中央線 甲府駅+山梨交通バス→南アルプス市(約3時間)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 募集する仕事内容によって異なります。
- 応募締切 受入期間が決まったところで発表します。
- 費用負担 交通費や食費など自己負担していただくものがあります。
- 宿泊施設 市が用意する市内宿泊施設
- 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)

雄大な大自然のもと、思い立ったらすぐに、登山やキャンプなど気軽にアクティビティを楽しむことができる南アルプス市! 地域との交流を一番に考え、「ただ働く」のではなく、「田舎で働きながら生活する」という、実際の南アルプス市を体験してもらいたいと思っています。QRコードで令和7年度の募集ページ(参考)が見られます。「新しい募集について知りたい」、「ちょっと気になる」といった方、まずは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 南アルプス市 総合政策部 ふるさと振興課 移住・定住担当
TEL 055-282-6073 E-mail furusato@city.minami-alps.lg.jp
URL: <https://www.city.minami-alps.yamanashi.jp/docs/19510.html>



若者の地方体験交流 募集概要

せきし
岐阜県関市 (人口 : 83,008 人)

体験種目 : ①地域づくり活動
④暮らし・イベント体験、その他

せきらら

ゼミ  (P)

せきららゼミ

せきらら

ゼミ  (P)



(体験内容等)

市の「ヒト・モノ・コト」に直接触れる 1 日体験型プログラムです。関市で活動する市民活動団体や関市で働く方を知り、体験・対話・発信ワークを通して地域課題を考え、若者ならではのアイデアを提案します。関市での新しい居場所やまちづくりへ関わるきっかけを見つきたい方におすすめです。

(受入期間) 学生の連休等に合わせて基本 1 日開催

(最寄りの交通機関・所要時間)

長良川鉄道関駅 又は 関シテイターミナル (名古屋駅から約 2 時間)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 まちづくりに興味がある 18 歳～25 歳の若者
- 応募締切 開催 1 週間前
- 費用負担 基本無料 (会場までの交通費 : 自己負担)
- 食 事 行程による

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)

短い一日で、普段は出会えない人や仕事、ものに触れてみませんか。職人や地域の当事者と話し、手を動かすことで新たな発見がきっとあります。刃物のまちとして知られ、豊かな自然とものづくり文化が息づく関市。そんな関市を舞台に、あなたの視点が地域の新しい一歩になります。関市が「ちょっと良くなる」アイデアを、一緒に生み出してみませんか。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 岐阜県関市 協働推進部 市民協働課 若者活躍推進事業係

TEL : 0575-23-6806 E-mail : shiminkyodo@seki.city.lg.jp

URL : <https://www.city.seki.lg.jp/0000016723.html>

Instagram →



SEKIRARAZEMI

若者の地方体験交流 募集概要

ぐじょうし
岐阜県郡上市 (人口：3万6千人)

体験種目：③就業体験



<p>感動</p> <p>食品サンプル作り 本物そっくりの一品を自分の手で!!食品サンプルの聖地「郡上」で、ものづくりの魔法に出会おう</p>	<p>爽快</p> <p>ラフティング 流れに身を任せるスリルと景色に癒されるひととき。郡上でしか味わえない、リバーアドベンチャー!!</p>	<p>熱狂</p> <p>郡上おどり 下駄の音がまちに響き、知らない人とも笑顔でつながる参加型の日本一長い盆踊り♪</p>	<p>グルメ</p> <p>郷土料理 清流のまちが育てた、とびきりのごちそう。食べればきっと、このまちが好きになる。</p>
<p>仕事</p> <p>魅力溢れる事業所が多数</p>	各受け入れ事業所との「顔合わせ」「クローキング」をセッティング。参加者が安心できるフォローアップ!!		

(体験内容等)

4泊5日で郡上市を満喫しながら就業体験ができるインターンシップ。食事・宿泊負担なし！
魅力あふれる複数の事業所からインターンシップ先を選択。3日目は郡上の魅力を体験するフィールドワークを実施。
夜は郡上おどりも体験できます！

(受入期間) 2026年8月17日～8月21日(連続5日間)

(最寄りの交通機関・所要時間)

初日(8/17)に岐阜駅までお迎え。インターンシップ先には各事業所による送迎。最終日(8/21)に岐阜駅で解散。

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 大学生・大学院生・専門学生
- 応募締切 7月中旬(専用フォームからの申込み) ※募集は4月下旬より開始
- 費用負担 食事・宿泊費・ホテルから事業所間の交通費無料(岐阜駅までの交通費・3日目の昼食代のみ自己負担)
- 宿泊施設 ビジネスホテル郡上八幡インター
- 食 事 朝食はホテル1階のカフェ、昼食はインターンシップ先の事業所負担、夕食は市内共通食事券を配布
- その他 食物アレルギーをお持ちの方は必ず事前にお知らせください

(担当者から一言)

郡上市には、美しい川や山、澄んだ空気、郡上おどり、そして様々な産業があります。
大自然を感じながら楽しめるアクティビティも多く、四季を通して楽しめるまちです。
プログラムの3日目には食品サンプルづくり体験やラフティングなど、郡上ならではの体験も楽しめます。
インターンシップを通して、夏の郡上を満喫してみませんか。

(お問合せ先)

団体名・郡上市雇用対策協議会

TEL：0575-67-1808

E-mail：gujukoyou@gmail.com

お申込みは当協議会ホームページから⇒



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：29,018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36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・担当係名 京都府南丹市 地域振興課 大狩

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

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

すもとし
兵庫県洲本市 (人口：40,115人)



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「ついでほん」

(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4万人が暮らしています。人口減少が毎年500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/>



若者の地方体験交流 募集概要

あいおい
兵庫県相生市 (人口: 26,593人)

体験種目: ④暮らし・イベント体験、その他

あいおい暮らし AIOI

子育て応援都市宣言



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、林
TEL 0791-23-7125 (直通) E-mail teiju@city.aioi.lg.jp
URL : <https://www.city.aioi.lg.jp/soshiki/teiju/ordermadetour.html>



若者の地方体験交流 募集概要

あこうし
兵庫県赤穂市 (人口：43,386人)

体験種目：①地域づくり活動
④暮らし・イベント体験、その他

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泊 3,000 円まで) 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)



さんだまち博

(さんだのまちを遊ぶ博覧会)



(体験内容等)

三田のまちを博覧会場に見立て、多様な魅力を体験する参加型イベントです。プログラム主催者が自ら企画・運営する体験型交流プログラムを通じて、三田ならではの地域の良さや面白さをお客様と一緒に再発見します。プログラムは歴史・文化、暮らし、自然、学び、スポーツなどの各分野から約 50 のプログラムがあります。

(受入期間) 令和 8 年 9 月 19 日 (土) ~ 10 月 25 日 (日)

(最寄りの交通機関・所要時間)

プログラムによる

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 プログラムによる
- 応募締切 プログラムによる
- 費用負担 プログラムによる
- 宿泊施設 プログラムによる
- 食 事 プログラムによる
- そ の 他 各プログラムの詳細は下記のさんだまち博 HP をご覧ください。

(担当者から一言)

三田の魅力が詰まった多彩なプログラムが目白押しで、プログラム主催者である「人」との出会いも魅力の一つです。さんだまち博だけの限定プログラムなどもありますので、ぜひ三田市へお越しいただき、魅力をご堪能ください。

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 三田市役所 産業振興部 まちのブランド観光課
TEL 079-559-5012 E-mail machibrand@city.sanda.lg.jp
URL : <https://sanda-machihaku.jp/>



若者の地方体験交流 募集概要

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

たんばささやま
兵庫県丹波篠山市 (人口：38,440人※2026年2月末時点)



(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)

J R 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 sozotoshi_div@city.sasayama.hyogo.jp

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



兵庫県 ^{みなみ}南 ^しあわじ市 (人口：42,902人)

MINAMI AWAJI
移住体験 DAY

南あわじ市「移住体験」

南あわじ市での暮らしを感じるための、
あなたに合わせたオリジナルなプログラム

(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」)



若者の地方体験交流 募集概要

あわじし
兵庫県淡路市 (人口 : 40,594 人)

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



(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

(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 NPO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>



若者の地方体験交流 募集概要

かみごおりちょう
兵庫県上郡町 (人口: 13,277人)

体験種目: ③「就業体験」

上郡町 ふるさとワーキングホリデー



(体験内容等)

兵庫県上郡町の「ふるさとワーキングホリデー」は、清流・千種川が流れる自然豊かな環境で、町内の宿泊施設(民泊・ホテル)で宿泊をしながら地域のお仕事を体験できるプログラムです。お休みの日には観光や地元の人と交流の機会もあります。

前年度は、上郡町に滞在しながら、ぶどう園でのぶどうの収穫・出荷作業やホテルでの接客・清掃のお仕事を体験するプログラムを実施しました。今年度のプログラム内容は現在調整中ですが、上郡町ならではの農業体験ができるプログラムを予定しています。

(受入期間)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)

JR 山陽本線上郡駅 (JR 大阪駅から約1時間 40分)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 県外在住者で上郡町で地域との関わりを深める意思がある者又は上郡町への移住を検討している者
- 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 現地までの交通費: 自己負担
宿泊費: 自己負担 ※一部補助あり
食事代: 自己負担
- 宿泊施設 上郡町内の宿泊施設

(担当者から一言)

農業など上郡町ならではの仕事を体験しながら、お休みの時間には観光や地域の人との交流もできます。滞在費を抑えつつ、働きながら田舎暮らしを体験することができます。普段はなかなか訪れることのない地方で生活し、地域の文化や歴史を学ぶことができるのもふるさとワーキングホリデーの大きな魅力です。まずはお気軽に下記お問い合わせ先までご相談ください。

(お問合せ先)

上郡町役場 地域振興課 定住交流担当

TEL 0791-52-1162 E-mail chiiki@town.kamigori.lg.jp

URL: https://www.town.kamigori.hyogo.jp/iju_teiju/index.html



若者の地方体験交流 募集概要

きみのちょう
和歌山県紀美野町 (人口: 7,490人)

体験種目: ①地域づくり活動
③就業体験



農村起業や地域づくりを学ぶ



#移住 #創業 #関係人口 #きっかけづくり

令和8年度

きみの 地域づくり 学校

第4期生募集

9/10まで随時受付

和歌山県紀美野町 (きみのちょう)



地域のプレイヤーと出会う



主催: きみの地域づくり学校運営協議会 共催: 紀美野町、和歌山大学食農総合研究教育センター、追手門学院大学地域創造学部 後援: 和歌山県

(体験内容等)

山に囲まれた自然豊かなまち紀美野町では、住民主体の地域づくりや移住定住推進に取り組んでおり、移住した若者を中心に多種多様な創業が生まれています。この紀美野町をフィールドに、和歌山大学や追手門学院大学とともに、農村でのなりわいづくりや地域づくりに取り組もうとする若い世代を応援する人材育成の「学校」を開講しています。

(受入期間) 座学編: 大学等の専門家や地域で活躍する先輩事業者等から農村起業や地域づくりを学ぶ講義
令和8年5月23日、6月20日、7月25日、8月29日、9月26日

※実践編 (インターンシップやビジネスプラン構想) のプログラムもあります。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)

紀勢本線 海南駅 より 大十オレンジバスにて「くすのき公園西」バス停 下車 (大阪駅から約2時間)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 農山村地域での地域づくりや創業に関心がある方、地方で活躍するプレイヤーと繋がりたい方など
- 応募締切 令和8年9月10日
- 費用負担 参加費 【学生】無料 【社会人】1コマ 5,000円 / 1日 (3コマ) 12,000円
交通費及び食事代・宿泊費等: 自己負担
- 宿泊施設 参加者へ町内施設をご案内します。
- その他 <https://www.town.kimino.wakayama.jp/sagasu/machi/chiikidukurischool/4548.html>

(担当者から一言)

地域住民や事業者、多世代・異業種の仲間たちとの「出会い」が生まれる場所。
「出会い」から、創業や地域づくり、関係人口…と、地域との多様な関わり方が生まれています。
紀美野で「学び」、「つながり」、自分なりの地域との関わり方を見つけてみませんか？

(お問合せ先)

団体名・担当部署・担当係名 きみの地域づくり学校運営協議会 事務局 (紀美野町役場まちづくり課内)

TEL 073-495-3462 E-mail support@kimino-cds.org

URL: <https://www.town.kimino.wakayama.jp/sagasu/machi/chiikidukurischool/index.html>



“繊維のまち福山 就業体験プログラム”

デニムやワークウェアなど福山市の繊維産業を体験し学ぶことができる「就業体験プログラム」を実施！！



※参考：令和7年度就業体験実施風景

(体験内容等)

「就業体験プログラム」では、産地の認知度向上及び関係人口創出を目的に、就業体験を通じ参加者と事業者の情報交換・交流や繊維産業の現場を体験することができます。

具体的な内容 (2泊3日プログラム) ①工場見学 ② 就業体験 ③報告会

(受入期間) 詳細未定です。【参考：2025年度実施時期 11月25日～11月27日】

(最寄りの交通機関・所要時間)

体験場所は各事業所によります。【参考】市役所本庁舎の最寄り駅は、JR福山駅

(応募要件・注意事項) ※令和8年度実施分は調整中です。決定後、福山市HPに掲載します。

- 参加要件 繊維産業に関心のある学生やデザイナー
- 応募締切 プログラム実施日の1月前を目安
- 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
- 宿泊施設 市内宿泊施設
- 食 事 自己負担

(担当者から一言)

福山市は、デニムやワークウェアなどを生産する日本有数の繊維産地です。産地内には、紡績・染色・織布・縫製・加工など繊維製品製造に必要な全ての工程が集積しており、プログラムでは普段見ることのできない工場や繊維製造に係る仕事の体験ができます。産地でしか体験できないプログラムを設定していますので、ぜひお越しください。

(お問合せ先)

福山市経済環境局経済部産業振興課産業振興担当

TEL：084-928-1039 E-mail：sangyou-shinkou@city.fukuyama.hiroshima.jp>

URL：https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/sangyou/

福山市HP





(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8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：47,055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おう体験教室です。

(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

体験種目：①地域づくり活動
④暮らし・イベント体験、その他

ながとし
山口県長門市 (人口：29,424人)



(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 (代行バス) 長門湯本駅下車
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8年7月15日(水) 必着
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担 受入費用：50,000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「ねる山」
- 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、誰とでもコミュニケーションが取り、積極的に活動でき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 chousei@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/>

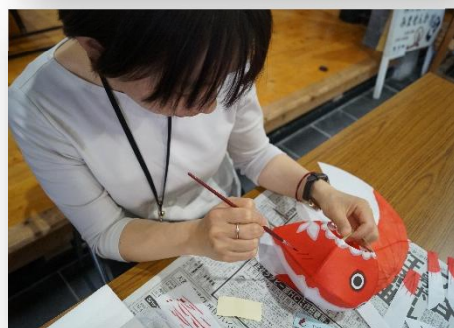
やないし
山口県柳井市 (人口：28,673人)



移住定住
コンシェルジュが
あなただけの移住体験ツアーを
ご提案します！



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

- ・農業体験 ・里山整備体験 ・自然体験 (海、山) ・先輩移住者訪問 ・企業見学
- ・柳井金魚ちょうちん製作体験 ・機織り/染物体験 ・地域行事参加 ・お祭ボランティアスタッフ
- ・市内施設見学 (図書館、公園、歴史・文化施設、教育施設など) ※体験内容は時期によります。

(受入期間) 随時 ※お試し住宅の空き状況によります

(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 20 分
JR 山陽本線柳井港駅下車 (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、田舎暮らしや地方移住に興味がある方
- 応募締切 希望日の 2 週間前までに電話、メールまたは問い合わせフォームによりご連絡ください
- 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」(定員 1~5 名 ※単身または同居の家族)
- 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)

おだやかな瀬戸内海に面した柳井市は、市街地と海・山が近く、生活の便利さもあしながら自然にも気軽に親しめる、暮らしやすい田舎です。海から徒歩 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
TEL 0820-22-2111 (内線 461) E-mail chiikizukuri@city-yanai.jp
URL : <https://www.city-yanai.jp/site/yanai-gurashi/>



問合せフォーム

若者の地方体験交流 募集概要

しょうどしまちょう
香川県小豆島町 (人口：12,391人)

体験種目：②農林漁業体験



<中山千枚田> 棚田と地域の暮らしを学ぶ保全体験プログラム



(体験内容等)

香川県小豆島町の「中山千枚田」は、日本の棚田百選に選ばれている約 700 枚の棚田が広がる景観です。近年は農家の高齢化や担い手不足により維持が課題となっています。本プログラムでは、棚田での農作業や保全を体験しながら、棚田の役割や地域の暮らしについて学びを深めます。

・農作業体験

┆ 耕運、代掻き、田植え、草刈り、稲刈りなど ※時期によって作業は異なります

・地域の農家さんとの交流

(受入期間) 2026年4月～2027年3月 (※年末年始除く、冬季期間は体験内容が限られます)

(最寄りの交通機関・所要時間)

- ・高松港 → 小豆島 (フェリー：1 時間)
- ・神戸港 → 小豆島 (フェリー：3 時間 20 分)
- ・姫路港 → 小豆島 (フェリー：1 時間 40 分)
- ・新岡山港 → 小豆島 (フェリー：1 時間 10 分)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 大学生・大学院生、社会人など (若者世代、移住検討者は大歓迎)
- 応募締切 随時募集
- 費用負担 参加費なし
 - ・自己負担：現地までの交通費 (お車以外でお越しの方は港から送迎いたします)
- 宿泊施設 町内施設 (最大 8 名まで) をご案内します。※自己負担
- 食 事 自己負担
- そ の 他 作業できる服装をご用意ください。その他必要な持ち物は別途連絡します。

(担当者から一言)

中山千枚田は、地域の人々が長い年月をかけて守り続けた歴史のある棚田です。棚田での作業および原体験を通じて、農業や地域の暮らしに触れ、色々な価値観を見つめなおす良い機会になればと思っています。自然の中で体を動かしながら、小豆島の魅力を肌で感じてみてください。

(お問合せ先)

小豆島町役場農林水産課 (担当：笹谷)

TEL 0879-82-7026

E-mail olive-nosui@town.shodoshima.lg.jp

URL : <https://www.town.shodoshima.lg.jp/gyousei/kakuka/norinsuisan/index.html>



若者の地方体験交流 募集概要

きほくちょう
愛媛県鬼北町 (人口 : 8,897 人)

体験種目 : ①地域づくり活動



(体験内容等)

参加者の目的に応じて、行程表を作成いたします。例えば、教育（中学校視察、高校馬術部見学、公営塾、教育寮見学、等妙寺旧境内、明星ヶ丘一帯施設見学）、農業（お米農家、農業公社、鬼北まじ工房、有害鳥獣加工処理施設）、まちづくり（鬼のウォールアート巡り、駅周辺散策等）これまでの受入実績をもとに行程を作成します。

(受入期間)

(最寄りの交通機関・所要時間)

羽田空港～松山空港（約 90 分）、松山駅～（予讃線）～宇和島駅～（予土線）～近永駅（約 150 分）

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 町内に 2 泊以上
- 応募締切 参加希望日の 2 週間前
- 費用負担 自己負担 旅費・交通費等の補助制度あり
- 宿泊施設 自己負担 町内施設に限る 補助制度あり
- 食 事 自己負担
- その他 詳細についてはご相談ください

(担当者から一言)

地域課題に関する調査や研究、資料収集を行うフィールドワークや当町が取組む事業の深堀、二拠点活動を視野に入れたワーケーションの受入れを行っています。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 鬼北町 企画振興課 地域活力創出係
TEL 0895-45-1111 E-mail shinkou@town.kihoku.ehime.jp
URL : <https://kihoku-workation.jp>



ICT の活用による“失敗しにくい養殖へ” スマートカキ養殖体験(漁業塾)



(体験内容等)

荒尾市のカキ養殖業においては、令和7年度からデジタルの力を使って①「失敗しにくいカキ養殖」②「データに基づいた品質・技術向上」③「次世代への養殖ノウハウの引き継ぎ」を達成することを目的に、スマートカキ養殖に取り組んでいます。この体験では、実際に次世代型のカキ養殖技術を体験していただきます。

- ・海上及び陸上での養殖作業（実際にカキ養殖漁場で作業を体験します）
- ・養殖支援アプリを活用したデータ入力作業（養殖データをアプリにインプットしてスマートカキ養殖を体験します）
- ・現役養殖者との交流（ベテラン漁師と意見交換など行い、カキ養殖に関する知識を深めることが可能です）等

(受入期間) 下記担当までお問合せください。

(最寄りの交通機関・所要時間)

JR 鹿児島本線 荒尾駅 徒歩 20 分程度 タクシー 5 分 (荒尾漁業協同組合)

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 詳細は下記担当者までお問合せください。
- 応募締切 詳細は下記担当者までお問合せください。
- 費用負担 参加費用なし
- 宿泊施設 自己負担
- 食 事 自己負担

(担当者から一言)

荒尾市のスマートカキ養殖体験では、「カキ養殖者になりたいけど、経験が無いから就業後に不安を感じる」といった想いのある方に養殖を体験していただくことで、荒尾市でカキ養殖者として働くイメージを持っていただくことを目的としております。少しでもご興味をお持ちの方は、担当までご連絡いただけますと幸いです。皆様のご応募お待ちしております。

(お問合せ先)

荒尾市産業建設部農林水産課 耕地水産係 林田 昌吾 (はやだ しょうご)
 TEL : 0968-63-1454 E-mail : syougo.34258@city.arao.lg.jp

若者の地方体験交流 募集概要

こうさまち
熊本県甲佐町 (人口 : 9,808 人)

体験種目 : ④暮らし・イベント体験



甲佐町の暮らしがリアルに体験できるツアー

(体験内容等)

町で子育てする暮らしが体験できるツアーを実施予定です。地域の暮らしや子どもの教育環境を直接体験できる内容を検討しています。

(受入期間) 10月末～11月で実施予定

(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 甲佐町への移住を考えている方、子育て世帯の方、プレパパ・プレママ
- 応募締切 実施日の1か月前を予定しています。
- 費用負担 現地までの交通費：自己負担
宿泊費：町負担 ※ツアー中の宿泊場所および費用は町で負担する予定です。
食事代：自己負担 ※昼食のみ町が負担する予定です。
- 宿泊施設 町内宿泊施設予定
- 食 事 詳細は下記担当者までお問い合わせください。
- 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)

甲佐町は熊本市内まで車で約30分。田舎暮らしののびのび感と、通勤・買い物の便利さ。この二つを両立した暮らしが可能です。

保育園待機児童はゼロ。子育て世帯への手厚い支援。川と緑に囲まれた中でのびのび子育てしたい方、甲佐町で移住後の子育てをリアルに体験してみませんか。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 熊本県甲佐町 地域振興課 地域振興係
TEL 096-234-1154 E-mail chiiki01@kosa.kumamoto.jp

若者の地方体験交流 募集概要

さいとし
宮崎県西都市 (人口 : 26,639 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

1泊2日

私らしさと出会う旅。

心地良い西都の暮らしに触れる、1泊2日体験ツアー

* 西都市移住体験ツアー助成金対象ツアー



1泊2日

西都で出会う豊かな食卓。

食と暮らしに向き合う1泊2日体験ツアー

* 西都市移住体験ツアー助成金対象ツアー



(体験内容等)

歴史豊かな史跡と自然に囲まれる宮崎県西都市。

西都市の移住体験ツアーは、2つのテーマで“自分らしい理想の暮らし”を描いていきます。

- ① 自らの手で夢を叶える創業者が多い西都市。自分らしい暮らしを見つけて何かを始めた人と出会って繋がって。これからの自分らしい次の暮らしを見つけるコース
- ② 旬の味覚を知り、作り手と出会い、慌ただしく過ごす日常では得られない西都市の食と暮らしを感じるコース

(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)

宮崎ブルーベンビリア空港からレンタカーで約45分

宮崎駅から西都バスセンターまで約1時間

(応募要件・注意事項)

- 参加要件 西都市外に在住し、当市への移住をお考えの方、または移住先をお探しの方
- 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)

2つのプランがベースのセミカスタマイズプランのご提供や、就農体験コースのご案内、延泊のご調整も可能です。本ツアーは、西都市への移住のご意向に関わらず、まずは地域の暮らしを体験したい方やこれからの暮らしを考えていきたい方にもご参加いただけます。ツアー内容は、季節によっても構成が異なるため、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 一般社団法人まちづくり西都 KOKOKARA (担当：茂・横山・山口)

TEL : 080-6470-4065 E-mail saitohajimeru@saito-machi.com

URL : <https://www.saito-hajimeru.com/>

