信州 ちくほく
筑北村

わっこ谷の 農山村体験

教育旅行のご案内

暮らしに触れ、森と遊び、歴史を愉しむ










おすすめスポットMAP

Go!

特定非営利活動法人 わっこ谷の山福農林舎



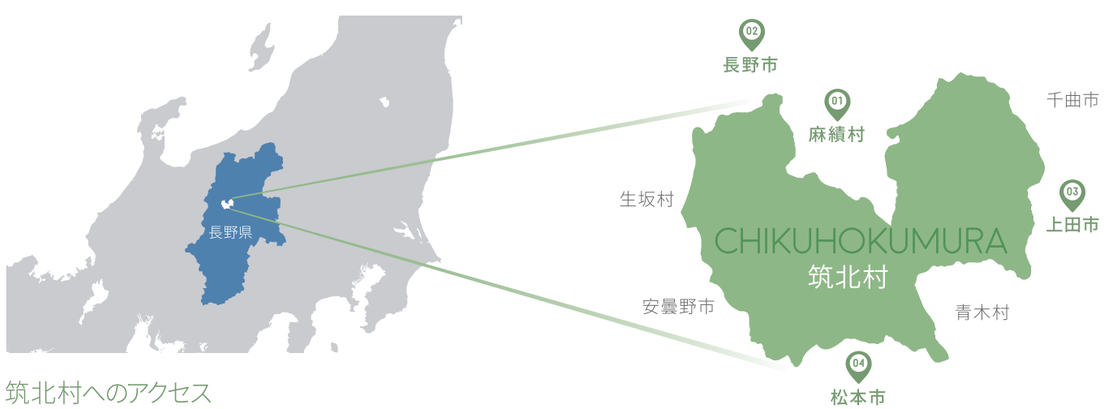
ちくほく 筑北村 むら

筑北村とは

筑北村の総面積は99.47㎢、標高は約500m～1,150mの傾斜地に集落やの農地が点在する自然豊かでのどかな村です。
気象は、気温の日較差、年較差が大きい内陸性気候で、降水量、降雪量とも比較的少なく安定しています。
長野県のほぼ中央部に位置し、北は千曲市・麻績村・長野市、東は上田市・青木村、南は松本市、西は安曇野市・生坂村に隣接しています。
主な交通基盤として、一般国道403号が村中央部を、一般県道143号が南端を通っている他、村内を通る長野自動車道へも筑北スマートインターチェンジからアクセスすることができます。また、JR篠ノ井線が中央部を通り、西条駅、坂北駅、冠着駅の3駅が設置されています。
観光地や合宿地ではありませんが、近年は、交通基盤の良さ、緑豊かな農山村という特色を活用し、農業体験や地域住民との交流を楽しむ学生の農業体験学習旅行等にも力をいれています。





筑北村へのアクセス

- 東京駅から ―― 東京駅から北陸新幹線で長野駅まで約1時間30分 →（乗換）長野駅より坂北駅まで約45分
- 新宿駅から ―― 特急あずさで松本駅まで約2時間40分 →（乗換）松本駅から坂北駅まで25分
- 名古屋から ―― 特急しなので松本駅まで約2時間10分 →（乗換）松本駅から坂北駅まで25分
- 東京方面から ―― 関越自動車道 練馬ICから筑北スマートICまで約220㎞ 約2時間50分
  ―― 中央自動車道 調布ICから筑北スマートICまで約220㎞ 約2時間50分
- 名古屋方面から ―― 名神高速道路 小牧ICから筑北スマートICまで約230㎞ 約3時間
- 新潟方面から ―― 北陸自動車道 新潟中央ICから筑北スマートICまで約240㎞ 約3時間10分

筑北村のおすすめスポットMAP



米の粉で作られた郷土食。お餅と同じように焼いて好みのタレでいただきます。自然の食材で色を付け、様々な模様を描いたお菓子です。筑北村では、お釈迦様が亡くなられた日の2月15日か、前日の14日の夜にやしょうまを作って、お釈迦様やご先祖様にお供えし、それを多くの人に分けてあげる行事があります。これを「ねはんえ（涅槃会）」と言っています。

周辺のおすすめスポット

筑北村から車で30分ほどで、長野県内の主要都市へアクセスできます。
歴史ある城下町・門前町からスキーもできる山岳リゾートまで、様々なテーマで学習・体験ができます。

01 麻績村



弥生時代から開けた麻績村は交通の要衝として栄え、平安時代は伊勢神宮の麻績御厨が設けられました。江戸時代には天領として麻績宿がおかれ、善光寺参拝客やお伊勢参りににぎやかな往来がありました。村面積の多くは山林原野で、聖湖を中心としたー帯は観光・レジャーや別荘地となって自然保護を考えた整備が行われています。

■麻績村観光課
https://www.vill.omi.nagano.jp/kanko/

02 長野市



善光寺の門前町エリアを中心に、戸隠や飯綱高原など山の自然豊かな高原エリアから、城下町として栄えた松代、古戦場として有名な川中島まで、特色あるエリアが広がっています。
果物狩りやそば打ちなども体験できます。

■公益社団法人 ながの観光コンベンションビューロー
https://convention.nagano-cvb.or.jp/

03 上田市



農業やトレッキングなどのアウトドア体験や、真田氏発祥の地としての歴史体験、伝統工芸体験など幅広く取り揃えています。日本遺産に登録された塩田平の神社仏閣と温泉地は、大日如来信仰のユニークな歴史が感じられます。菅平高原は夏は各種スポーツ合宿、冬はスキー・スノーボードと、通年で屋外スポーツを楽しめます。

■一般社団法人 信州上田観光協会
https://ueda-kanko.or.jp/education/

04 松本市



松本市内中心部には、徒歩圏内で各種体験内容が学べる施設を取りそろえております。
信州産のそば粉を使ったそば打ち体験や、伝統の飴作り、味噌蔵見学（味噌玉作り体験）など体験しながら学ぶことができます。

■松本観光コンベンション協会
https://www.matsumoto-tca.or.jp/studytrip


昼食風景


にんにく植付体験


田植体験


薪割り体験

わっこ谷の暮らしは、「日の出とともに目覚め、田畑と山からの恵みをいただき、夕陽を愛でながら家路につき、家族とともに食卓を囲む」、日本の農山村に古くからある素朴な暮らしの原風景です。

わっこ谷の農山村体験とは？

村暮らしの基本は「自分の生活を自分でつくること」。
農山村体験は子どもたちの「積極性」「自立心」「創造力」を養います。様々な動植物が住む自然の中で仲間と対話し、ともに働くことは、命のつながりやその大切さ、そして命の有限さを知る機会となります。
また、「食べるものをつくる、道具をつくる、木を伐る」といったシンプルな体験は「自ら考えて動くことで人生は豊かに変化していく」ことに気づくきっかけとなり「生きている実感」や「主体性」の芽生え、さらには課題を成し遂げるための「忍耐力」や「課題解決能力」を育むことへと導きます。




間伐・伐採体験

わっこ谷の農山村体験では

暮らしに触れる
森と遊ぶ
歴史を愉しむ

の3つのコンテンツから、将来「自分らしく生きる」ヒントを見出すことにつながる、教育プログラムを提供しています。

体験者の声

普段、都会で暮らしている僕たちにとって農山村体験は驚きの連続でした。
木を伐り、薪を割る、とても技術のいることだと実感しました。このように自然に生えているものがカロ工され、僕たちの生活に役立つものになっている。
このことに都会での生活では気づくことができず通りすぎてしまっている現実にも気づきました。
（中学2年生）

農山村体験で「コミュニケーションの大切さ」を学びました。
しっかりした声で話したり、相手が聞き取りやすく話したりすることが必要だと学びました。
日々の「あたりまえ」に感謝し生活を送っていきたいと思いました。
（中学2年生）

わっこ谷の
テーマ01 暮らし体験

「暮らしをともにする」デイプログラムです。
子どもたちは7～8名程度のチームになって、
わっこ谷の協力家庭や団体に入ります。
生活、文化、農林業、職業、社会体験など幅広く
「農山村の暮らし」を肌で感じることができます。


ラベンダー収穫


染色体験


焚火でマシュマロ


たまねぎ収穫

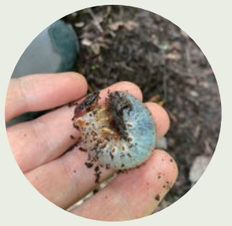

りんご摘果

■人　　数　100名まで／日
　※7～8名程度のチーム編成となります。 ※最少催行人数:8名
■対象年齢　小学4年生～大学生まで
■所用時間　6時間～8時間
■学習テーマ　「主体性」「協調性」「コミュニケーション」「礼節・対話」「共生社会」など
■コース内容　9:00　現地集合、各家庭へ送迎
（例）　10:00～15:00体験活動
　15:00　各家庭へ迎え
　16:00　終了
■協力家庭　一般家庭、農家（果樹・米・野菜・きのこ等）、林家（木こり・炭焼き等）、食品加工（パン屋・漬物等）、木工、大工、ゲストハウス経営、地域おこし協力隊、子ども支援団体、福祉団体、商店など

わっこ谷の
テーマ02 森林体験

ブナや栗が生える広葉樹の森で、生き物や植物の観察、択伐、薪づくり、火起こし、製材、木工、野外調理、ネイチャーゲーム、ロゲイニング、森林浴など「森と遊ぶ」プログラムを体験することができます。






タケノコ採り


登山道整備


川遊び

■人　　数　100名まで／日
　※10名程度のチーム編成となります。 ※最少催行人数:10名
■対象年齢　全年齢対象
　※未就学のお子さまに関してはご家族と一緒のプログラムとなります。
■所用時間　3時間～6時間（プログラムによる）
■学習テーマ　「生物多様性」「食育」「環境保全」「SDGs」「協働」「道徳観」など
■コース内容　コース内容により変動します。

暮らしに触れる

森と遊ぶ

歴史を愉しむ

わっこ谷の

テーマ03 歴史体験

昔の人たちが極楽往生を願って善光寺を詣でるために通い、巡礼者が途切れることがなかったという「善光寺街道」があり、4か所の宿場が今も残っています。もっと時代を遡れば、街道は武将たちも行き交い、源平の戦いや川中島の戦いの舞台ともなりました。
このプログラムでは、当時の人々がどんな生活し、どんな想いを込めて旅をしたのか、街道沿いに残る街並みや石碑、遺構などを歩きながら解き明かしていきます。時代は変わっても変わらない、今にも通じる生きる智慧を感じることができます。







難所の立峠と麓の乱橋宿を望む。



斧の供養碑。道具への感謝が感じられる。

■人　　数　100名まで／日
※10名～15名程度のチーム編成となります。※最少催行人数:15名
■対象年齢　小学4年生以上
■所用時間　3時間～8時間
■学習テーマ　「歴史」「文化」「思想」「昔の暮らし」



FAQ

Q 昼食の提供はありますか?
A 基本的にはお客様で準備をしていただきます。お弁当等の提供も可能ですのでご相談ください。
また野外調理をご希望の際は食材手配を承ります。

Q 活動中の怪我や病気、事故などにはどのように対応するのですか?
A 救急ではない怪我等の場合、まずは近隣の医療機関での対応となります。
保険についてはNPO活動総合保険(引受:あいおいニッセイ同和損害補償株式会社)に加入しているので万一の場合には、保険の範囲内で補償いたします。

Q アレルギーがあるのですが参加できますか?
A アレルギーの種類や内容によってはご参加いただけない場合もありますが、おおむね参加していただけます。
投薬やご家庭での対処法、ご本人の理解度、緊急時の対応等、ご心配な点は参加申し込みの際にご相談ください。

Q 雨天時はどうなりますか?
A 荒天時を除き、基本的には決行します。
雨の音や匂いを五感で感じ、カッパと長靴を履いて水たまりに入ることも大切な経験となりえます。
ずっと雨の中での活動は大変ですので、代替えの室内プログラムも準備が可能です。

Q 体験をするのに良い季節はいつ頃ですか?
A わっこ谷(筑北村・麻績村)は懐かしい農山村の暮らしの原風景がひろがっており、どの季節でも自然に親しみ、人と触れ合う体験が可能です。春は山菜取りやお花を愛しむ、夏は木陰で集い、川で遊ぶ、秋は収穫体験やキノコ狩り、冬は動物の足跡や木の芽の観察、稲わら細工やそば打ちなどの家庭料理プログラムが楽しめます。

医療機関



■ 天祐堂松林医院
内科・整形外科
TEL/0263-66-2008

■ 鳥羽医院
内科・小児科
TEL/0263-66-2435

■ 玉井医院
内科・小児科
TEL/0263-67-2231

■ 玉井歯科医院
歯科・小児歯科
TEL/0263-67-1182

■ 安曇野赤十字病院
総合病院・緊急外来
TEL/0263-72-3170

■ 篠ノ井総合病院
総合病院・緊急外来
TEL/026-292-2261

温泉宿泊施設

ONSEN



西条温泉とくら

西条温泉とくらは、四季を通して折々の美しい姿を見せる山々にかこまれた、ゆったりした温泉・宿泊施設です。気温や光によって萌黄色、翡翠、濃緑、青等と湯の色が七色に変化する神秘の温泉は、硫黄の香りと、とろりとした濃厚な湯ざわりが信州の隠れた名湯として村内外の方から評判です。四季折々にその旬をあつらえ、目を楽しませてくれる会席膳や宿泊用の客室は、山里の風景がのんびりと広がる風情ある和室をご用意しております。また、周辺にはサッカー場、野球場、体育館などのスポーツ施設が整備されており、通年を通して合宿での利用も可能です。

JR篠ノ井線　西条駅下車　西条駅から徒歩20分　※送迎あり
長野自動車道筑北スマートICから一般道で約5分
長野自動車道麻績ICから一般道で約10分



西条温泉とくら浴室



西条温泉とくら宿泊室



冠着荘

草湯温泉冠着荘は、昔から村の人々に親しまれている合宿専門の温泉旅館です。最大60名が一同に入れる大広間をはじめ、施設全体では124名が宿泊可能です。周辺には野球場、バドミントン専用体育館などのスポーツ施設が整備されている他、自然に囲まれているため、練習時間が限られてしまう吹奏楽やダンス、合唱なども早朝から深夜まで、時間に関係なく練習することができます。また、日帰り利用も可能で、アルカリ性の単純硫黄冷鉱泉の温泉は神経痛や関節痛、消化器病、疲労回復、冷え性などによく効きます。

JR篠ノ井線　冠着駅下車
JR篠ノ井線　聖高原駅下車
※送迎あり
長野自動車道麻績ICより一般道で約5分

近隣の宿泊施設

OMIMURA



シェーンガルテンおみ

北アルプスを一望するロケーションに位置し、庭園内では四季折々の花が楽しめる宿泊施設です。

■全19室(和室7、洋室12)・最大宿泊人数50名
■車:長野自動車道「麻績IC」下車



マロニエヒュッテ

聖山山麓950mの自然に囲まれた場所に位置する一軒家。敷地内でヤギやニワトリを飼育しており、動物との触れ合いもできる民泊施設です。

■全2室、最大宿泊人数4名
■車:長野自動車道「麻績IC」下車10分



つづねの森ゲストハウス

築130年以上の古民家を木に囲まれたあたたかな空間にリノベーションしたお宿です。1日1組限定なのでご家族や友人と心置きなく過ごせる空間となっています。種まきから収穫、田植え、稲刈りなどができます。

■全3室、最大宿泊人数8名
■電車:JR聖高原駅から徒歩15分
■車:長野自動車道「麻績IC」下車1分

CHIKUHOKUMURA



古民家ゲストハウス角屋

明治時代の古民家を改装したゲストハウスです。大きな梁が特徴的などこか懐かしさを感じる建物の中にはいたるところに商家の名残があり、まるでタイムスリップした感覚を覚えます。

■全3室(和室2、洋室1)最大宿泊人数15名
■車:長野自動車道「筑北スマートIC」下車8分

山福農林舎の仲間たち



宝と宝がつながる未来

田畑、山、エネルギー、人を結び100年先も輝く世界へ

地域の宝（農業、林業、エネルギー、人）と福祉・教育をつなげて協力し合える「輪」をつくり、誰もが力を発揮できる住みよい社会を目指します。

上記の理念のもと、「わっこ谷の山福農林舎」は約20名の地域住民が主体となり、2019年に設立されました。法律で定められた特定非営利活動全20種類のほぼ全て（19種類）を活動範囲に入れる珍しいNPO法人です。当地のような過疎の進んだ中山間地域（平坦な耕地の少ない平野～山地間の地域）では、各自が個々の事業に専念するだけでなく、複合的な視点から、農、林、エネルギー、教育、福祉といった事業をそれぞれ連携し、協働を推進していくことが求められます。

平野に比べて効率で劣る中山間地域での農業を継続していくために、付加価値の高い作物――減農薬栽培りんご、天日干し米、原木きのこ、園芸用のサクラ等――を生産しつつ、地域の困りごとに様々な人材を派遣する「おてこ衆代行サービス」の実施、田畑の耕起や作物の収穫などの農家の手伝いや、空き家の管理、引っ越しの手伝い、庭木の剪定、草刈り、清掃、書類申請等々に広く対応し、人手不足を解消しています。

放置林は間伐や、用材に適した木を選んで切る「択伐」、あるいは育ちすぎた屋敷林の伐採など、森林を健全な姿に戻す整備を行い、それによって得られた材木を、温泉施設の熱源に再利用して灯油の使用量を年間6万ℓ削減するとともに、ストーブ用の薪、DIY材、アロマオイル等にも活用、それらの製造を通して地域の雇用も掘り起こしながら、循環型社会の実現へと歩み続けています。

また豊かな環境を活かして、自然体験活動や農山村体験の希望者を受け入れ、イベントを開催、関係人口と交流人口の増加にも寄与しています。

「わっこ谷の山福農林舎」は、スタッフはもとより、会員、高齢者、障がい者、ひきこもり者など多様な地域住民が「できること」を持ち寄って運営されています。地域住民同士が「お互いに必要な関係」となっていくことが、地域の豊かな未来につながると考えています。

皆さんもわっこ谷で「宝さがし」をしながら、一緒に過ごしてみませんか？

わっこ谷の 福 山福農林舎

特定非営利活動法人 わっこ谷の山福農林舎

TEL / FAX 0263-66-3035

〒399-7501　長野県東筑摩郡筑北村西条3846番地

E-mail:info@yamafuku.org

URL:https://yamafuku.org