

海、山、畑で、氷見の魅力を体感する。
一度覚えれば一生ものの「魚さばき体験」。



灘浦ラボ

(氷見市灘浦地区：灘浦地区) 5/24(土)～25(日) 1泊2日

- 地域の声…海の幸、山の幸の美味し「物」をくし、氷見の良さを感じる存心で貰えるプログラムです。
- 農作業体験
- 大友の家持歴史文化を学ぶ
- 伝統工芸から細工作り
- 移住者との交流会
- 新鮮な魚さばき体験
- 栽培漁業センター見学
- 魚釣り体験

散居村と里山の田舎暮らしを体感・体験
昔ながらの手作業による糸作りを体験



南砺ラボ

(南砺市) 6/6(金)～8(日) 2泊3日

- 植物原料から織り物繊維を採ります
- 中山間地のくらし(狩猟)について学ぶ
- 散居村が見える棚田でヒートアップ作り
- 築150年の古民家研修
- 特産里芋の植え付け体験

地域の声…山と結びついた暮らし。そこに住んでいる人とかかわりを感じてみてください。

ホテルが飛び交う清らかな自然。
山里だけでも海も近い朝日の魅力を堪能。



笹川ラボ

(朝日町笹川地区) 6/21(土)～22(日) 1泊2日

- ゲンジホテル・ハイケルホテル観戦会
- 地域で取り組む小水力発電
- 朝日名産「たら汁」
- ヒスイ海岸でヒスイ探し
- イワナ串焼き
- 薬草採りと薬草茶

水循環を感じられる うおっ！なまち。
懐かしい空間に癒され、自然を満喫！



魚津片貝ラボ

(魚津市片貝地区) 9/20(土)～21(日) 1泊2日

- 片貝水循環遺産巡り(河杉、東山内分水槽ほか)
- 地域住民との交流会
- 魚釣り体験
- 魚津水産館見学
- 鮮魚さばき体験
- 昼食(弁当定食)

地域の声…日本一美しい水循環遺産巡りと、魚釣り体験も企画します。一度、新鮮な魚を食べてください。

まるごと体験！ 観光・郷土料理・農村暮らし

週末とやま農村Life

農村で始まる、新しい暮らし

都会の喧騒を離れ、豊かな自然が広がる農村へ。
農村での暮らしは、決して楽ではありません。
でも、そこには、かけがえのない価値があります。

農村LifeへのSTEP

地域を…知る

農村の美しい景色、文化、食。
五感で感じる魅力に、きっと心惹かれるはず。

人情に…触れる

農業体験、イベント参加、地元民との交流。
新たな発見がきっとある。

少し…働く

ボランティアや体験就労を利用して、
先ずは短期の仕事をやってみる。

いっそ…暮らす

農村で仕事を見つけ、生活の拠点を移す。
あるいは、週末だけ農村で暮らしてみる。

一歩踏み出す、あなたへ。
「農村に興味があるけど、何から始めれば？」
そんなあなたを、私たちは応援します。



グリーンツーリズムとやま
富山の魅力が詰まったホームページをご覧ください。



雄大な立山の麓、自然の中から生まれる
アートと信仰に触れる。



立山ラボ

(立山町) 10/17(金)～19(日) 2泊3日

- 落差日本一(350m)の瀑布「新名滝」見学
- 越中道戸積の作家による指導で陶芸体験
- 柳忠雄 OB のレストランで昼食及び農業体験
- 立山信仰に触れる

地域の声…立山の素晴らしい自然と文化に触れることが出来る。今、移住するなら立山町がオススメ。

富山まる見え！ 高原の里山やまだ村の
風情と地元住民の人情に触れる。



やまだ村ラボ

(富山県山田地区) 11/7(金)～9(日) 2泊3日

- 野菜収穫と地域の直売へ出荷体験(ふれあい青空市「やまだの麓山子」にて)
- 秋のふな祭、牛舎散策
- 干し柿作り体験
- 地元の蕎麦粉を使ったこだわりのそば打ち体験

地域の声…牛舎頂上は、日本一。立山、立山山頂、立山山頂が一望できる絶景スポット。そば打ち体験も。

酪農、竹林、りんごの収穫。
里山の暮らしは奥が深い！



国吉ラボ

(高岡市国吉地区) 10/25(土)～26(日) 1泊2日

- 移住健康の若手職農家を訪ねる(餅やり、搾乳)
- 移住者と地域の交流会
- 国吉りんご収穫
- 竹林修繕保全説明
- 里芋収穫
- 国吉の孟宗竹を使用したランブレード作り

地域の声…酪農体験、里芋収穫、ランブレード作りが好評です。里山の暮らしを体験してみませんか？

村民約400人。富山の秘境の村の冬体験。
雪と共に暮らし知恵を学ぶ。



利賀村ラボ

(南砺市利賀村地区) 2026 2/21(土)～22(日) 1泊2日 ※既現なし

- 雪中野菜収穫体験
- かんじきウォークと雪上ハイキング
- わら細工づくり
- 田舎裏体験と冬の郷土料理づくり
- 夜の星空観察と雪明りの幻想的な風景散策
- 伝統芸人体験

地域の声…圧倒的な雪の中で活動した時の感動は、あんなに大きな財産になること間違いなし！