

信 州  
真田発

真田氏発祥の郷

お茶を飲み、田畑で手伝い、山川で自然に触れて、癒されませんか。

日帰り農村体験

# 『ほっとステイ』さなだ

真田氏発祥の郷で  
長寿日本一信州の田舎暮らしを楽しむ

一般用



家庭で交流と体験



借りた軍手で村人と初めてののきのこ狩り



カブトムシの幼虫探し



真田氏が見ていた風景



村人の素顔

## ありのままの農村体験

「ほっとステイ」は商業化された農作業体験ではありません。普段着の農村体験です。農村の日常生活を少人数で体験し、心のふれあいで心身をリフレッシュ！ 農村の「ありのまま」の姿を体感できます。

## 農村セラピー

自然と共に生きる農村の日常の暮らし“農作業・お茶飲み・散策、を体験し、様々なふれあいから得られた感覚を「癒され度」「癒されアップ度」として算出します。



# 田舎のそのままの暮らしで受け入れ

事前に予定された収穫体験、観光牧場、レジャー体験、工作体験とは違う、「その日の暮らし」で受け入れます。

## 信州に知人を作ませんか

### 1日の流れ

9:30 ~ 10:00  
顔合わせのお茶

10:00 ~ 12:00  
普段の暮らし（主に農業体験）

12:00 ~ 13:00  
昼食（昼食は持参）

### 農作業



りんごの収穫



白菜の収穫



インゲン豆の収穫



「農家の味噌」になる大豆の脱穀

観郷：未知の発見に心躍る

### 「綺麗な水にホタルは棲まない」…エッなんで？ の連続

田舎の常識は都会の非常識！ 不自然を綺麗と褒めている不思議さ！ 1/100倍と1500倍との農業物価競争！  
自宅用野菜は栽培法が違う！ ジャガイモ・インカのめざめ絶品！ 信州ソバは消費量の2%しかない！  
菜の花が毎年同じ場所で咲くのは不自然！ 暖冬で鹿・猪が生き延びる！ トマトには植え方がある！  
カボチャは雨が無くても根元が湿る！ 鳥は熟れた実から食べる！ 蛙や木の虫を食べて育った！  
信州は一等米比率日本一！ 道祖神はなぜある！ 水をやり過ぎると根腐れ枯れ！ 広葉樹が獣を育む！  
庭のつくりが違う！ 自家製味噌を自分で褒めると手前味噌！ 肥料をやり過ぎると不結実！  
ねぎは土寄せで軟白部をつくる！ 稲は雑草に負けると丈1/3、穂は3倍！ 稲が倒伏すると米は不味い！  
農薬・除草剤は生き物を殺す！ 生きている土と死んでいる土！ 野菜種類は沢山！

### 生活・暮らし



はぜかけの手伝い



習慣・知恵を聞いてみる



炭焼き



「自然」とふれあい「農」を体験し、「村人」と交流しながら、心を癒され、感じる事がたくさんあります。

# 「心の休日」しませんか!

してください)

13:00 ~ 15:00

普段の暮らし (主に自然体験)

15:00 ~ 15:30

ふりかえりのお茶の時間

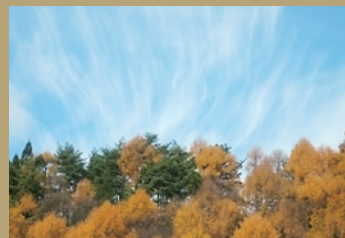
15:30 ~

お別れへ

## 周辺散策



はじめての薪割り



真田氏が感じた風



真田の郷の散策も  
村人の案内があればこそ



真田本城跡から  
真田の郷を眺める

観郷：我を忘れ童心に帰る

## 「思い通りに行かないのが農業」…知って、癒される

自然は不揃いが当たり前! 長寿日本一長野県! 65才以上の高齢者医療費は日本で最低!

毒キノコ? 蹴飛ばそうと思ったら松茸だった! 信州人は蜂ノ子を食べる!

秋のトマトは美味しいので人にあげない! 草食の牛の乳脂肪率は2.65%! 人という字は支え合っている!

防腐剤が無い時代は塩蔵! 知らない人も挨拶する! サンショウウオの指は4本? 5本!

取れたてのアスパラは生でも甘い! 本当のキュウリの味! 飲める様な水を田に入れて稲作!

降水量が少ないから美味い! 隣近所の人をチャン付けで呼ぶ! 日本タンポポの群生地! ゲンゴロウがいる!

生物は子孫を残す為に必死! トマトは何故赤い! 山の木は無肥料で育つ! 減農業基準はその地で使う半量!

遺伝子組み換えでも除草剤の耐性雑草も発生! 自然界は自分で遺伝子組み換え! 汗が気持ちいい!

## ふれあい



田舎の生活を語り合う



共に作業した村人と  
大地の恵みを感じる



いろいろな事があった  
一日の最後



真田氏の歴史ロマンを感じながら、共に野山に遊び、祭りに加わり、大地を耕す

# 感じる、ふれる、味わう 農ある暮らし



真田昌幸が建立した信綱寺



上田城築城以前の真田氏本城跡



真田氏の菩提寺、長谷寺



幸村もこの道を歩いたかも



出会いは縁 とても大切



生きるための知恵を知る



日常の食を考える



自然のたくましさ気づく



美味しいソバを食いたいな

## 受け入れ方法

人数 5人から6人グループ（最大42）

時間 9時30分～  
15時30分

条件 日常の暮らしで受け入れ（昼食持参）  
現地集合（ゆきむら夢工房）

料金 1人 3,150円、  
小学生2,100円



申込先・詳細はこちらまで

信州しあわせ村真田

〒386-2203

長野県上田市真田町傍陽 9022-2  
フォレスト工房もくり内

電話 0268-61-5488

FAX 0268-61-5489

<http://siawasemura.jp/>

E-mail: [sanada@siawasemura.jp](mailto:sanada@siawasemura.jp)

### 真田の郷までの所要時間

- 列車 JR東京駅から1時間20分  
JR上田駅から真田の郷 バス30分
- 車 東京（練馬I.C.）から  
関越自動車道経由・・・約180分  
名古屋（小牧JCT）から  
中央・長野自動車道経由・・・約240分

協賛：