

## 滞在型インターンシップ in 十日町市

# 「地域づくり」×「田舎暮らし体験」

### インターンシップメニュー

## 「地域づくり」×「田舎暮らし体験」

さまざまな職業体験から、十日町市での田舎暮らしを満喫いただくために、豊富なインターンシップメニューを用意しました。

インターン生受入コーディネーター組織である「NPO法人地域おこし」では、“十日町市内全域の中山間地活性化に向けたコーディネーター”と“池谷・入山集落内での生業作り”を体験することができます。市内中山間地活性化の支援を行う復興支援員や地域おこし協力隊の活動をサポートしながら、「地域おこしにおける外部人材(サポート人材)の仕事」とともに、集落営農で収入を増やしていく仕組みづくりを実際に現場で汗をかきながら、学ぶことができます。



インターンシップ参加者の様子

また、その他の受け入れ団体では、「×稲作」、「×6次産業」、「×古民家再生・カフェのお手伝い」、「×喫茶店の運営」など、さまざまなインターンメニューのなかから、自分にあった十日町市での田舎暮らしを体験することができます。

※研修時期によって研修内容が変更となる場合があります。希望する研修時期に、どの受入団体で、どのような体験が可能かなど、詳細はお問合せください。

### 研修で得られるもの

- 農作業の基本を学べるとともに、田舎暮らし体験のなかで、はっきりとした四季の移ろいを体全体で感じることができます。
- 地域おこし協力隊の活動に関わることで、「地域おこしにおける外部人材の仕事」を学ぶことができます。
- 新潟ならではの雪下ろし・雪かきを体験することで、雪とともに生活してきた住民の技や生活の知恵を学ぶことができます。
- 集落住民やさまざまな分野で活躍する人との触れ合いから、田舎ならではの「助け合い」、「お互いさま」の精神に触れることができます。

### 地域へのフィードバック

- 年度末に予定されている「受入団体意見交換会」や「インターン生受入希望団体説明会」において、研修や十日町市について感じたこと、気づいたことなどについて報告をお願いする場合があります。

## 受入コーディネート団体

### NPO法人地域おこし

〒949-8613 新潟県十日町市中条庚 939-2  
TEL:025-761-7009 Mail:chiikiokoshi@gmail.com

#### ★ NPO法人地域おこしの活動 ★

フィールドである池谷・入山集落は、高度経済成長とともに過疎化が一層進行(入山集落は 1989年廃村)しましたが、2004 年の中越大震災をきっかけに国際協力NPO団体による地域おこしボランティアの支援を受け、徐々に活力を取り戻しました。

受け入れたボランティアやインターン生の中から移住する若者が現れ、また子どもも生まれ、限界集落から脱却することができました。

現在は、国際協力NPO団体から自立し、「集落の存続と、都会と田舎が手と手を取りあう幸せな社会」を目指して、池谷・入山集落の存続、十日町市内の中山間地の活性化、ひいては全国の過疎地を元気づけるような活動に挑戦しています。

平成 23 年度 地域づくり総務大臣表彰団体表彰受賞

平成 24 年度 あしたのまち・くらしづくり活動賞内閣官房長官賞受賞

平成 25 年度 「がっとうとぐつと賞」ぐつと賞

平成 25 年度 「第 14 回住みよい町づくり妻有ショッピングセンター環境大賞」環境賞

平成 27 年度 「地域再生大賞」特別賞

## 研修中の住居

「十日町に來たい人・住みたい人のナビサイトさとナビ(サイト内[インターン受入先])」をご覧ください。

→[http://www.tsukurou-tokamachi.jp/?post\\_type=intern](http://www.tsukurou-tokamachi.jp/?post_type=intern)

## インターンシップ生へのメッセージ

#### ★ NPO法人地域おこし 福島美佳(2011年東京から移住) ★

十日町市は、地域おこし協力隊をはじめ、老若男女多くの移住者が様々な分野で活躍しています。移住者が十日町市に惹かれる理由は、十日町市が持つ“豊かさ”にあると思います。雪や山菜といった自然、十日町産魚沼コシヒカリやへぎそばなどのおいしい食べ物、「大地の芸術祭」や縄文文化、着物、伝統的な祭りやイベントの数々。生活は不便かもしれませんが、都会にはない“豊かさ”で溢れています。

そしてもちろん、郷土を愛し奮闘する十日町の人々の魅力は、どこにも負けないと思います。そんな魅力的な方たちと共に活動できるインターンメニューをご用意しています。地域で学ぶ強い目的意識を持った方をお待ちしています。



## 十日町市の紹介



にほんの里 100 選「星峠の棚田」

市内の里山には、今でも美しい景観が多く残っています。十日町産魚沼コシヒカリのほか、そば、きもの、日本三大薬湯の一つである松之山温泉、国宝の火焰型土器など、全国に誇れる銘品が数多く育まれてきた地域です。

また、2000年から3年に1度開催されている「大地の芸術祭」、  
“雪を友とし、雪を楽しむ”という住民の自発的な思いから生まれた「十日町雪まつり」など、首都圏を始め全国から多くの観光客が訪れています。

市では、‘えらばれて住み継がれるまち’を目指し、いち早く地域おこし協力隊を受け入れるなど、県内のトップランナーとして先進的な取り組みを行っています。

## ライフスタイル(休日の過ごし方)

安らぎを感じる農村の原風景「棚田群」や日本三大峡谷のひとつ「清津峡」など、四季の変化に富んだ壮大な自然の姿を見ることができます。また、松之山地域には「美人林」と呼ばれる美しいブナの原生林地帯があり、とても幻想的な癒しの空間となっています。

このほか、自然を身近に感じるトレッキングやキャンプ、地域の歴史を学ぶ神社仏閣や旧跡巡り、伝統の技を究める染織など、地域に密着した楽しみ方ができます。



大地の芸術祭作品

十日町市の HP はコチラ→[www.city.tokamachi.lg.jp](http://www.city.tokamachi.lg.jp)

十日町市観光協会の HP はコチラ→[www.tokamachishikankou.jp](http://www.tokamachishikankou.jp)

## 募集情報

研修内容	研修時期や受入団体によって、研修内容が異なります。 ○ナスやネギなどの生産農家のサポート ○米づくり作業体験 ○古民家再生体験 ○惣菜の調理・販売及び喫茶店での接客 ○移動販売車での惣菜販売の手伝い ○カフェ(オープンガーデン)運営のお手伝い(土・日のみ) ○加工施設の手伝い ○交流イベントの企画・運営及びその他地域おこし活動 ○その他体験交流及び田舎暮らし体験等 ※研修時期や本人の希望及び適性に応じて、研修の内容を調整することがあります。
研修時期・研修期間	平成 29 年 7 月～平成 30 年 3 月のうち 1 ヶ月程度 ※研修開始日及び研修期間については要相談
募集人数	6 名
求める人材	○チャレンジ精神のある方 ○社会貢献したいと考えている方 ○自然が身近にある生活をしたい方 ○十日町市への移住や、地域おこし協力隊への応募を検討している方 ※ひとつでも当てはまれば、ぜひご応募ください。
滞在費	不要(ただし十日町市までの交通費・滞在中の食費は個人負担)
情報発信費の支給	インターン生は滞在中、研修の一環として田舎暮らしや研修の様子を以下の方法で発信していただきます。これに対して情報発信協力費として月 5 万円を支給します。 ① 十日町に来たい人・住みたい人のナビサイト「さとナビ」上で「さと記者」としてブログを配信(期間中 4 回/月 以上) ② 活動を通して感じた地域課題に関するレポートを受入団体及び十日町市に提出
就業時間	週 35 時間のフレックスタイム
休日	週 2 日 ※作業、状況に応じて変動

<p style="text-align: center;"><b>保険</b></p>	<p>下記補償内容の傷害保険に受入コーディネート組織で加入</p> <p>◇死亡・後遺障害： 1,000 万円</p> <p>◇入院： 3,000 円／日</p> <p>◇通院： 2,000 円／日</p>
<p style="text-align: center;"><b>必要な資格・能力</b></p>	<p>普通自動車免許</p> <p>ブログでの情報発信が可能な程度のパソコン操作能力</p>
<p style="text-align: center;"><b>備考</b></p>	<p>○研修後、以下のサポートが可能です。</p> <p>(1)市内の会社等に求人紹介</p> <p>(2)農林水産省の青年農業給付金の制度と受け入れ農家の紹介</p> <p>(3)十日町市地域おこし協力隊制度の紹介</p> <p>(4)その他希望に応じた地域の仕事の紹介や受入団体への就職等</p> <p>○最寄り駅となる十日町駅(JR 飯山線・北越急行ほくほく線)から受入団体(滞在地)について送迎可能です。ご相談ください。</p>
<p style="text-align: center;"><b>申込方法</b></p>	<p>参加申込書を十日町市企画政策課 移住定住推進係まで、Eメール又は郵送で提出してください。</p> <p>十日町市 企画政策課 移住定住推進係 〒948-8501 新潟県十日町市千歳町 3 丁目 3 番地 十日町市役所 企画政策課 移住定住推進係</p> <p>Eメール：<a href="mailto:t-kikaku@city.tokamachi.lg.jp">t-kikaku@city.tokamachi.lg.jp</a></p> <p>電話番号：025-755-5137</p>