都市部からの”棚田の通い農”をもっと身近に！
稲作シェアリングスポット「棚田ステーション」事業

株式会社里山パブリックリレーションズ 代表取締役 星 裕方

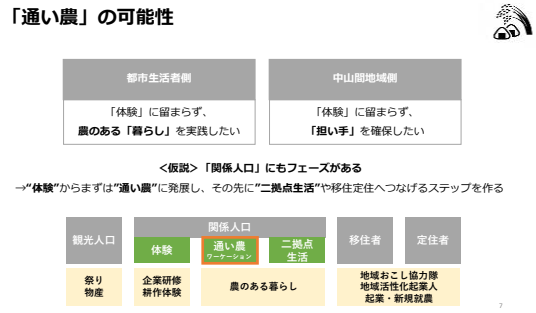
１．　事業実施の背景

新潟県は全国でも有数の「棚田県」として知られており、なかでも十日町市は「つなぐ棚田遺産」に全国最多の 14 地区が認定されるなど、歴史的・文化的にも重要な地域です。しかし近年、農業従事者の高齢化や人口減少に加え、2023 年の大干ばつや 2024 年の稲の倒伏といった自然災害の影響により、棚田の維持管理がますます困難になってきています。とくに耕作放棄地の増加は、景観や水源涵養など多面的機能をもつ棚田の存続に大きな影響を与えています。

蒲生の棚田（新潟県十日町市）

こうした状況のなかで、私たちは都市生活者と中山間地域をつなぐ新たな関係構築のあり方に着目しました。これまでの「観光」や「農業体験」にとどまらず、都市部に住みながら里山に通い、耕作の主体として農のある暮らしに関わる「通い農」というライフスタイルと定義しました。これは単なる余暇活動ではなく、継続的な関わりを通じて地域資源を守り育てていく、新しい地域参加のモデルです。

また、「関係人口」という考え方に代表されるように、地域と多様に関わる人々の存在は、これからの地域再生において重要な役割を担います。「体験」から「通い農」、「二拠点生活」へ、そして「移住・定住」へとつながる段階的な関わりを設計することで、都市と里山の間に新たな循環を生み出すことができると考えています。



通い農の位置付け（当社作成）

本プロジェクトは、そうした仮説を現場で検証しながら、都市住民による耕作参加の実証実験を通じて、地域課題の解決と都市生活者の新しい生き方の提案を両立させることを目的として始まりました。

２．　実施事業について

（１）通い農の聖地化に向けた実証実験

本プロジェクトでは、2024 年度から都市住民による「通い農」の実証実験を開始しました。十日町市松代地域にある約 7 畝（700 ㎡）の耕作放棄地を再生し、都市部の生活者が主体となって田植えから収穫までを担う年間プログラムを実施するというものです。

田植え時の写真

年間の活動内容としては、田植え、手除

草、稲架場（はさば）づくり、稲刈り、脱穀まで、計６回の現地イベントを企画し、年間を通じて稲作のプロセスを実体験する機会を提供。これにより、単なる体験にとどまらない持続的な関与のきっかけを生み出し、参加者同士がコミュニティとしてつながる基盤を整えることができました。

草取りのイベント「ジョソササイズ」

（２）減農薬農法の導入と学びの場づくり

参加者の多くは都市部在住で、農業経験が乏しい方も少なくありません。そのため、耕作においては無理のない範囲で持続可能な方法を探りました。完全無農薬には理想的な面もありますが、実際に雑草や病害虫と向き合う現場では対策も不可欠です。

そこで、微生物農薬や自然由来の防虫剤を用いた「減農薬農法」を採用し、安全性と効果のバランスを重視。作業前には減農薬に関する勉強会を実施することで、農法に対する理解を深めるとともに、参加者の安心感にもつなげることができました。農のリアルと理想の両立を模索する姿勢は、地域で営農する人々と隣接して通い農を行う上で非常に重要であると考えています。

（３）「通い農」コミュニティの形成と運営

通い農の実践において重視したのが、単なる作業集団ではなく「オープンな学びと交流の場」としてのコミュニティ運営です。当初は東京・世田谷の仲間を中心に始まったプロジェクトでしたが、SNS などを通じて新潟市や千葉市など、さまざまな地域からの参加が広がっていきました。

特に Facebook グループを活用し、参加者間の情報共有や交流を促進したことで、現地にいない時期でも関心や関与が継続する仕組みができました。「都市にいながらにして里山を自分ごと化できる場」としての性格が、次第に参加者の間で共有されるようになり、持続性のあるネットワークへと成長しつつあります。

Facebook グループでの交流

（４）収量配分によるインセンティブ設計

従来の「棚田オーナー制度」では、一定量の米が保証される形式が一般的ですが、本プロジェクトではあえてこの仕組みを見直しました。参加者が担う作業時間に応じて、その年の収穫量を按分する「コミットメント型」の配当方法を採用しています。

「ヨ～イ！みんなの棚田」配当米リスト

耕作ポイント（3時間以上/日＝4pt、3時間以下/日＝2pt）

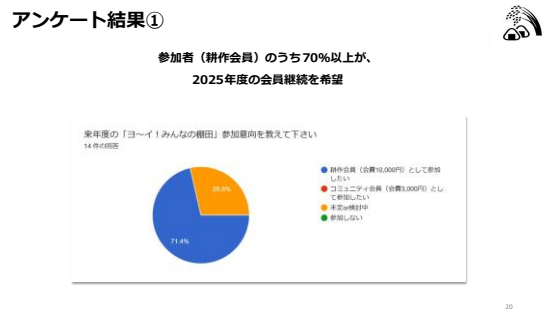
名前	ベースポイント（口数×10pt）	耕作ポイント	合計ポイント	配当米(kg)	5/4ジョソササイズ春の陣	6/1田植え	6/29ジョソサ※11稲架場づ	8/14クサネムジョソ	9/15稲刈りサイズ夏の陣	9/16稲架掛けくり	その他日程
合計	250	272	522	65	46	44	32	24	16	48	22
[illegible]	10	10	20	2.5	4	0			2	4	
[illegible]	10	22	32	4.0	4	4	4	4	2	4	
[illegible]	10	22	32	4.0	4	4	4		2	4	4
[illegible]	10	10	20	2.5	4	0			2	4	
[illegible]	10	18	28	3.5	4	4	4			4	2
[illegible]	10	16	26	3.2	4	4	4			4	
[illegible]	10	26	36	4.5	4	4	4	4	2	4	4
[illegible]	10	18	28	3.5	4	4	4		2	4	
[illegible]	10	12	22	2.7	4	0		4		4	
[illegible]	10	30	40	5.0	4	4	4	4		4	10
[illegible]	10	18	28	3.5		4	4	4	2	4	
[illegible]	10	4	14	1.7		4					
[illegible]	10	4	14	1.7		4					
[illegible]	10	10	20	2.5				4	2	4	
[illegible]	10	4	14	1.7		4					
[illegible]	20	0	20	2.5							
[illegible]	10	2	12	1.5							2
[illegible]	40	0	40	5.0							
[illegible]	10	4	14	1.7	4						
[illegible]	10	4	14	1.7	4	0					
[illegible]	10	4	14	1.7						4	
[illegible]	0	30	30	3.7	4	4	4		4	4	10
[illegible]	0	8	8	1.0		4				4	
[illegible]	10	0	10	1.2							

コミットメントに応じた配当米制度

この仕組みにより、「より多く参加したい」「来年はもっと工夫して収量を増やした

い」といった能動的なモチベーションが生まれました。農業体験を越えて、主体的な試行錯誤と学びの循環を育むしくみとして、参加者からも高い評価を得ています。

こうした取り組みの成果は、参加者アンケートにも表れています。回答者のうち70%以上が「来年度も継続して参加したい」と回答しており、「通い農」が単発の体験ではなく、暮らしの一部として根づきつつある兆しが見られました。また、重視するポイントとしては「コミュニティメンバーとの懇親」や「自然環境に配慮した農法」、「手ぶらで行ける気軽さ」などが挙がり、精神的・物理的なハードルを下げる工夫が受け入れられていることがうかがえます。一方で、「草刈り・水管理といった日々の維持管理」や「交通・宿泊費の負担」など、今後の課題も明らかになりました。とはいえ、参加者の約3割が「いつかは自分の田んぼを持ちたい」と答えるなど、将来的な移住や農への転換意欲も一定数見られ、「通い農」が人生の選択肢を広げる機会にもなっていることは今後の活動の広がりにおいて重要な示唆であると言えます。



７割が通い農の会員継続意向

（５）メディア露出と社会的認知の獲得

「通い農」という新しい社会記号を意識的に用いた情報発信も重視しました。SNSの活用や地域メディアとの連携を通じて、2024年度には合計23件のメディア露出を獲得しました。新聞、テレビ、ウェブメディアなどを通じて、プロジェクトの存在や価値が広く社会に伝わることで、新たな参加者層の獲得や地域の理解促進につながっています。

また、2024年12月には「棚田学会」に登壇し、研究的観点からの発信も行うなど、学術的な広がりも見せ始めています。情報の受け手を市民だけでなく研究者や行政関係者にまで広げることで、多面的な支援の可能性を高めました。

BSN新潟放送での密着取材も実現

（６）棚田ステーション構想の推進

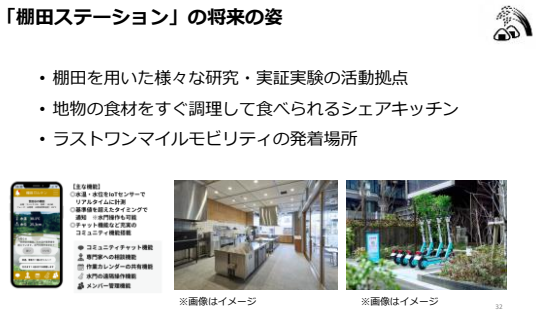
通い農や企業研修を受け入れていくためには、拠点となる物理的な場の整備が不可欠です。参加者からは、「作業後に着替える場所がない」「農作業中の貴重品管理が不安」「長靴などを現地に保管しておきたい」「作業の合間にテレワークができる場所があるとよい」といった声が寄せられていました。

これらのニーズに応える形で、旧農協施設を改修し「棚田ステーション」として整備を進めています。作業道具やロッカー、着替えスペース、コワーキング機能などを備えたこの拠点は、都市と里山の人々が出会い、交わる「棚田の駅」として機能することを目指しています。2025年春の本格オープンに向け、通い農と企業研修の双方を支える地域のハブとして期待されています。

棚田ステーション写真

３．　今後の展望

2025 年度は、これまでの実証を踏まえた本格的な展開の年となります。まず最大の節目として、「棚田ステーション」がいよいよ本格稼働します。都市住民が農作業に訪れた際に必要とされる機能−着替えスペース、道具の保管、貴重品の管理、そしてテレワーク可能なワークスペース−を兼ね備えたこの拠点は、「通い農」と「企業研修」の両面を支える中核施設として、地域と都市をつなぐハブとなることを目指しています。



棚田ステーションが目指す姿

また、NTT 東日本地域循環型ミライ研究所や、都市農業スタートアップであるプランティオ社との連携も本格化予定。特にプランティオ社が提供する家庭菜園 IoT プラットフォーム「grow go」を活用した“スマート通い農”の実証実験では、作業管理や圃場の見える化、遠隔地からの参加ハードルの低減を図るべく、研究してまいります。こうしたテクノロジーの導入により、より多様なライフスタイルを持つ都市住民にも通い農が身近な選択肢となり、参加層の裾野を広げることを目指します。

今後は、農的活動を中心としつつも、それに留まらない多様なテーマとの接続を模索。たとえば、企業の人材育成やチームビルディングといった目的での企業研修との連携や、棚田空間を活用したアート・食・教育との融合など、都市と里山を媒介にした新たな文化や価値創出を目指します。

そして最終的には、「通い農」を起点とした関係人口の増加から、地域での二拠点生活や移住・定住につながる循環モデルを確立していくことが目標です。持続可能な里山の保全と、都市生活者にとっての「ライフスタイルとしての通い農」の提案を両立させるこの試みが、全国の中山間地域にとっての一つのヒントとなるよう、今後もスピード感を持って挑戦を続けてまいります。