

妙高市企業研修プログラム ～内容と期待できる効果～



【農作業】

内容

- 野菜の作付け、収穫体験
- 田植え、草取り、稲刈り・稲架がけ
- 開墾作業
- 草刈作業
- 用水管理作業

時期

- 4～5月 田おこし体験、田植え体験、山菜収穫
- 6月 夏野菜の作付け体験、畑の耕うん作業
- 7～9月 高原トマトなどの収穫体験、秋野菜の作付け体験
- 10月 稲刈り・稲架がけ体験
- 4～11月 荒地の開墾作業、草刈作業、用水管理作業、森林管理作業
- 冬期 味噌や漬物などの保存食づくり体験、豪雪地の除雪体験

目安の体験時間: 1時間～半日程度

目安の体験料: 500円～/体験

期待できる効果

- チームワーク、協力しあう気持ちの醸成
- 体を動かす、汗をかく＝リアル体験
- 段取り力、考え行動する力、自律性
- ものを作ることの重要性、大変さ、収穫の喜び、達成感、心地よい疲労感



【里山の暮らし】

内容

- スゲ細工などの伝統工芸品づくり
- 雪国の暮らし体験
- 地域の祭りやイベントなどの運営
- 美しい景観の保全活動

時期

- 夏期 草刈りなどの景観保全活動、夏まつりなどのイベント運営のお手伝い
登山道や景勝地の清掃活動、外来種駆除等の環境保全活動
- 冬期 雪国(地吹雪)体験、かまくらづくり体験、さいの神(どんど焼き)
渡り鳥や野生動物等の観察
- 通年 妙高の伝統工芸スゲ細工づくり、木エタイルクラフト、わら細工

目安の体験時間: 半日～1日程度

目安の体験料: 1,000円～/体験

期待できる効果

- 農山村の人達が受け継いできた暮らしの知恵と技
- 古いもの、伝統的なものを大切にする心
- 美しい里山の風景にふれることによる心のいやし、リラックス
- 運営協力 → 協調性、頼られる立場



【郷土料理】

内容

- 郷土料理づくり体験
- 地元食材による安全で美味しい食
- つくり手の顔が見える食

時期

- 昔の食事、笹ずし、竹の子汁など
季節に応じた郷土料理を作ります

目安の体験料: 1,500円～/体験

期待できる効果

- 「食」についての正しい知識・考え方を
持つ
- つくる人の思い、感謝の気持ちの体得
- ものの価値について考えるきっかけづくり
→「お金を出せば何でも買える」という
考え方からの脱却

【花畑整備】

内容

- 花畑づくり(耕作放棄地の再生作業)
- 石ひろい、草取り

時期

- 5月～11月 時期により体験内容が異なります 目安の体験料: 500円～/体験

期待できる効果

- 耕作放棄地が抱える問題を知る
- 整備作業を通じた仲間との信頼関係づくり
- 企業の環境保全活動、CSR活動の場



妙高市企業研修プログラム集



【農家民宿宿泊】

内容

- 地元の人達とのふれ合い、語り合い
- 地産地消の食
- 各家庭における様々な体験
- 里山の暮らし体験

時期

- 通年で実施可能

目安の宿泊料: 7,000円~/泊 (一泊二食付)

期待できる効果

- コミュニケーション力の向上
- 世代、職業の違う人々との出会い・交流
- 異なる世代、考え方、価値観の人達とのリアルな接点 → 発想や考え方の転換
- 地方に暮らす人々についての理解を深める
→ ほかの人の立場に立ってものを考える



【顧客感謝イベント】

内容

- 妙高のフィールドを活用した顧客感謝イベントの実施
- 農業、食、伝統工芸、雪など、色々な切り口によるイベントが可能
- 経験豊富なスタッフがお手伝い

イベント例

- (春) 田植え体験 + 生き物観察
- (秋) 稲刈り体験 + カレーづくり

- (夏) 夏野菜収穫 & ピザづくり + 星座観察
- (冬) かまくらづくり + 餅つき

期待できる効果

- イベントを通じた御社のPR
- 豊かな自然、安全な食を取り入れることによる、企業イメージのアップ
- 都会の顧客をターゲットに、普段できない体験を提供

おすすめ！ 妙高研修プログラム

日程: 二泊三日

費用: 21,000円/人(税別、交通費別途)

時期: 7月頃

一日のスケジュール(イメージ)



	6	9	12	17	22			
一日目			開会式	花畑整備作業	夕食	振り返り	就寝	宿泊: 旅館など 集団宿泊
二日目	朝食	移動	郷土料理づくり	昼食	野菜収穫体験	夕食 & 農家との語り	就寝	宿泊: 民宿 グループに 分かれて宿泊
三日目	朝食	移動	スゲ細工づくり	解散式				

御社の研修をぜひ、妙高で！

- 妙高の豊かな自然、歴史、文化伝統や雪国ならではの生活の知恵など、色々なツールを使用した研修が可能です。
- 研修の他にも、「顧客感謝イベント」や「福利厚生活動(キャンプやトレッキング)」も実施可能です。
- お気軽に下記お問合せ先にご連絡ください。

問い合わせ先: 妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会

電話 0255-82-3935、ファクス 0255-82-3936

Eメール info@myoko-gt.com、HP <http://myoko-gt.com/>



イメージ: 紅葉の森林トレッキング