

東京

新 規 就 農
魅 力 図 鑑

[セカンドキャリア就農事例集]

はじめに

東京での就農は「専門的で限られた人のもの」ではなく、だれもが人生の転機において選び得る生き方・働き方のひとつです。

この冊子では、これまで農業に関わって来なかった人を中心に、東京でセカンドキャリアとして新規就農した皆さんに、東京農業の様々な魅力を聞きました。



セカンド
キャリアで

東京での新規就農

4つの魅力

1 東京ならではの農業経営の魅力や自由度

2 前職の経験が活きる都市の新規就農

3 都市の便利さと自然の恩恵を両立

4 つながりが力に 東京の農業

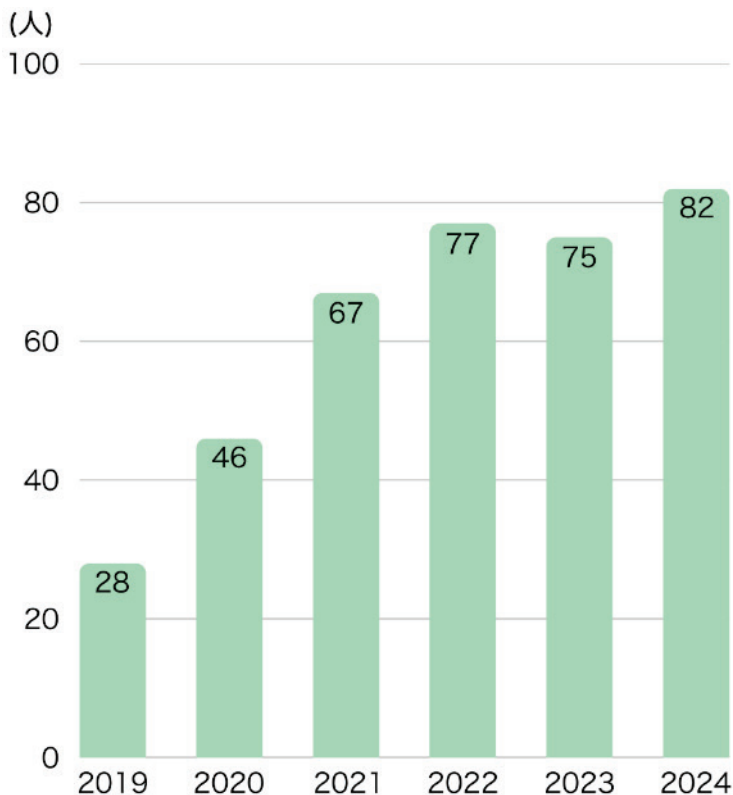


多様な支援が新規就農を後押し

東京で就農する人、 増えてます！

東京都の総農家数は、令和2年度に9,567戸となり、この30年間でほぼ半減、農地面積も約30%減と縮小傾向にある中、東京都で新規就農する人の数は増加傾向にあります。

● 東京都内の新規就農者数の推移



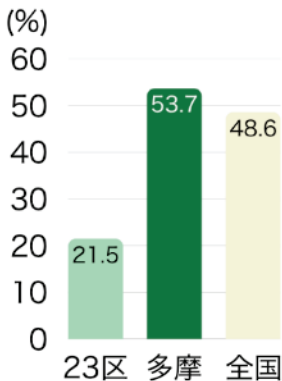
出典：農地面積は農林水産省「耕地及び作付面積統計」、総農家数は「農林業センサス」より

東京の農地が多い 多摩エリアとは？

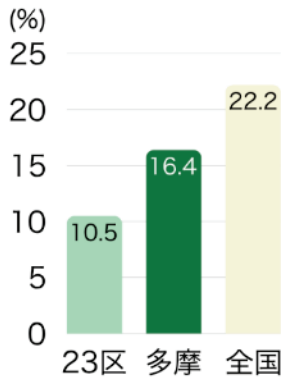
都内の農地の約7～8割は、多摩エリアにあるそうです。そんな多摩エリアに住む人は、居住地域をどのように感じているのでしょうか。

まず多摩エリアは自然が豊か！そして1次産業が盛ん。その割に23区に匹敵するくらい楽しめる場所があるとのこと。都市的な楽しさと自然の豊かさの両方を享受できる多摩エリアは、農業を始める最高の選択肢のひとつかもしれません。

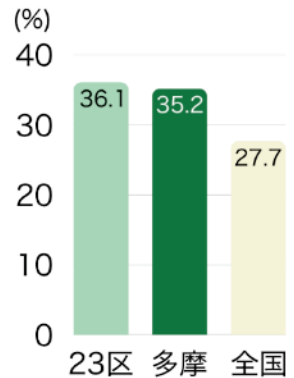
“
自然が豊かな
土地である
”



“
一次産業が
盛んである
”



“
地域に楽しめる
場所がある
”



出典：地域元気指数調査2025、(株)RPI、全国10万人に居住市区町村への評価を尋ねた調査結果から抽出

東京で新規就農した54人に聞きました！

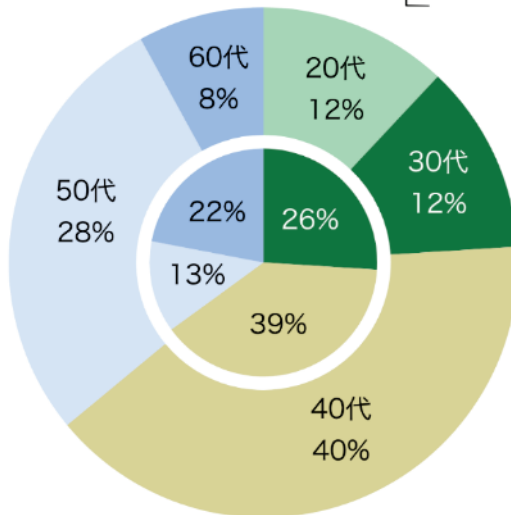
東京で農業を選ぶ人のいま

東京で農業を始めた方の就農スタイルを、アンケート結果から見てみましょう。

年代は、新規参入者では40～50代が多くを占めるものの、20代・30代・60代も一定数います。

● 年代は？

外側：新規参入 (n=25)
内側：親元就農 (n=23)



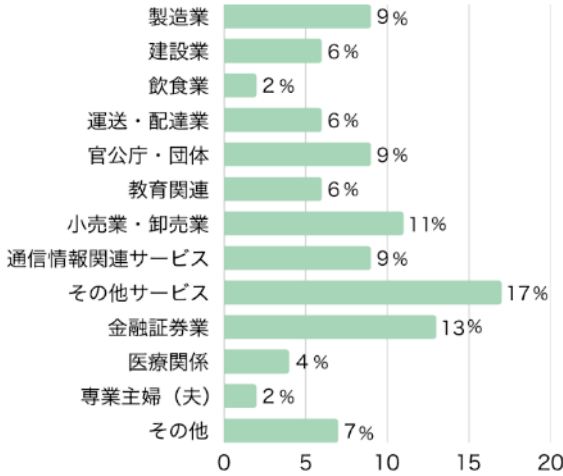
新規参入：土地や資金を独自に調達（相続・贈与等により親の農地を譲り受けた場合を除く。）し、新たに農業経営を開始した経営の責任者及び共同経営者をいう。

親元就農：親族が経営する農業経営体に就農することをいう。

前職はその他サービス業や金融証券業、小売・卸売業、製造業、官公庁、通信サービスなど、多岐にわたります。

● 就農した人の前職は？

(n=54)



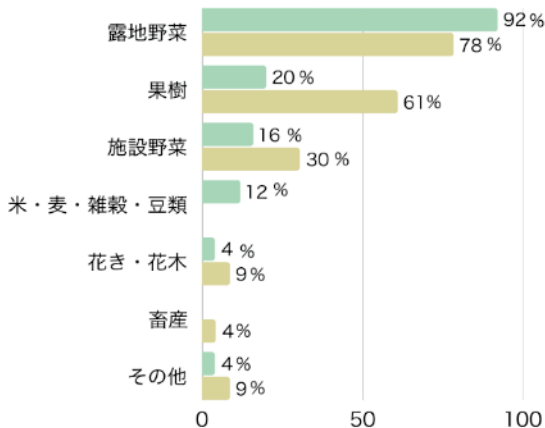
栽培品目は、新規参入のほとんどが露地野菜を栽培、親元就農なら果樹や施設野菜を手掛ける人もいます。

● 栽培しているものは？

(複数回答)

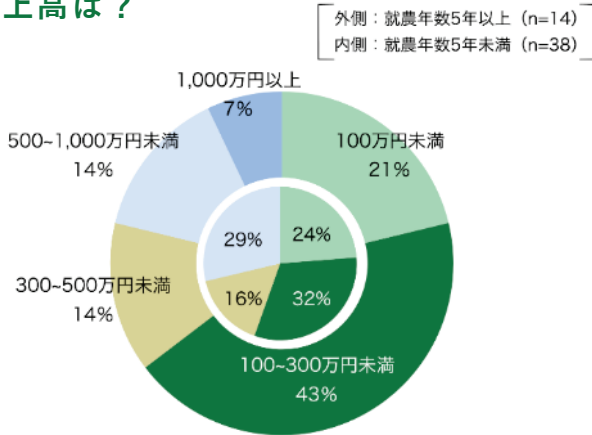
● 新規参入 (n=25)

● 親元就農 (n=23)



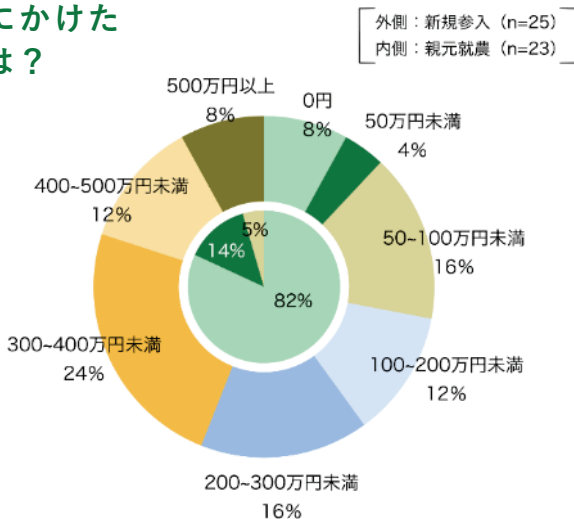
年間の売上高は、就農年数が5年以上の場合、100～300万円未満がボリュームゾーンですが、1,000万円以上の売上のある人もいます。

● 年間の売上高は？



就農までにかけた自己資金は、新規参入の場合、金額は様々です。年代、前職、自己資金の大小にかかわらず、どんな人でも一歩を踏み出すことができるのが、東京農業です。

● 就農までにかけた自己資金は？



魅力

1 東京ならではの 農業経営の 魅力や自由度

生産から販売まで、 アイデア次第

東京での農業は、大消費地が近いという最大の強みを活かし、自身の経営方針や農地の規模に応じて、さまざまな販売スタイルを選択できることや幅広い品目を生産できることが魅力です。

スーパーや百貨店、飲食店への直接卸といった取引はもちろん、定期便を活用した顧客向けのサブスクリプションなど独自の販路も広がっています。

また、学校給食を通じた地産地消への貢献や、狭小農地で高収益を目指す品目選びなど、農業者ごとの工夫が光っています。

1 東京ならではの農業経営の魅力や自由度

先輩就農者の声

東京の農地面積が少ないことはわかっていたため、限られた面積でもしっかりと収益を出すには何が良いかを考え、育てる作物を選択しました。（就農10年未満、30代）

”

会員の方へ毎月野菜セットを送る、サブスクリプションのような形態を取っています。豊作・不作の変動も含めて1年契約でサポートいただく仕組みで、単なる売買の関係というより、農園を支えていただくサポーターです。（就農10年以上、40代）

“

複数の品目を箱に詰めてお客様にお届けする野菜セットを販売しています。最初からこの形態で考えていたため、多品目栽培で始め、現在まで続けています。（就農10年未満、50代）

”

野菜の主な取引先としては、スーパーや百貨店への卸しに加えて、**ホテルやレストランとの直接取引なども行っています**。また、複数の野菜をまとめた「サラダセット」として提供することで、比較的高価格で、かつ、スーパーにも好まれる商品を提供できています。（就農10年未満、40代）

✔ チャレンジ農業支援事業

農産物の価値を高める取引先や販売先のマッチングを支援する販路開拓ナビゲーターの派遣を受けることができます。

生産以外にも広がる 事業の可能性

東京の農業は、作物の生産・販売にとどまらず、農地や自身の経験を活かした多様な事業展開が可能な点も魅力です。例えば、企業向けの体験プログラムの受け入れや、市民向けの体験農園の運営など、新たな収益源をもつことも可能です。

さらに、自社店舗での小売業展開や、農業技術を教える講師としての活動など、自身のスキルや環境を多角的に活用することもできます。



先輩就農者の声

商店街の店舗で、自分の農園や市場から仕入れた野菜等を販売し、小売業としての収入もあります。また、農業技術を教える講師としても収入を得ています。

(就農10年未満、30代)

農園で企業向けの体験プログラムを受け入れています。将来、怪我などで動けなくなった際にも、自分の経験を商品化できるよう、人に体験や考えを伝える練習を兼ねて取り組んでいます。

(就農10年未満、40代)



援農ボランティアの方からの「畑を借りて自分で野菜を作りたい」という要望をきっかけに、**体験農園を始めました**。この仕組みを徐々に広げていった結果、現在では経営における大きな収益の柱となっています。

(就農10年未満、50代)

✓ 農業体験農園の開設支援事業 

体験農園の開設に向けて、講師による現地指導を受けることができます。

経営の多様さを可能にする、 東京のポテンシャル

東京農業の魅力は、巨大な消費地が隣接していることによる圧倒的なポテンシャルです。自分の育てた農産物が都心の高級店や百貨店に並ぶ姿を直接確認できることは、生産者のモチベーションを大きく高めます。

また、直売所での消費者との直接的な交流も都市農業ならではの喜びです。さらに、発信力を活かした6次産業化や農業体験、コミュニティ形成など、生産にとどまらない多角的な経営展開が可能な点も大きな強みです。



1 東京ならではの農業経営の魅力や自由度

先輩就農者の声

より多くの人に農業へ携わるきっかけを提供したいと考えています。東京は周囲に人が多く、発信次第で自分の活動を見てもらい、体験してもらう機会を作り

やすいと考え、東京での就農を選びました。(就農10年未満、30代)

直売所に野菜を並べていると、お客様から「この間のは美味しかったよ」と声をかけられます。給食に出せば地元の小学生が食べてくれていると分かります。どのような方が食べてくださっているのか、顔が見えるのが最大のメリットです。

(就農10年未満、40代)

出荷した野菜が都心の有名店で料理として提供されたり、高級店に並んだりするのを実際に見ることが、モチベーションにつながっています。また、そうした取引先の方に、畑にすぐ来てもらえる環境も魅力です。

(就農10年未満、40代)

東京での農業は意外性から注目度が高く、それを活かした展開が可能だと思います。観光地でもある東京では、外資系ホテル等への売込みを通じ、国内だけでなく海外へ向けた販路も作れる、注目を最も集めやすい場所だと感じます。

(就農10年未満、40代)

魅力

2 前職の経験が 活かせる 都市の新規就農

あらゆるキャリアの延長にある 多様な農業

新規就農では異業種で培った前職の経験が大きな武器となります。営業や販売で培った販路開拓のノウハウ、設計・技術職の論理的思考や機械への適性、マネジメント経験を活かしたチーム運営など、その活用法は多岐にわたります。

日々の書類作成やデータ管理、マーケティング思考といった事務的・ビジネス的なスキルも、東京農業の経営環境を生き抜く上で欠かせない基盤となります。



先輩就農者の声

経営計画を立てる際のマーケティング思考や、自分の事業を伝えるためのプレゼン資料作成など、苦労せずにこなすことができました。こうしたビジネススキル

は前職の経験が活かしている部分です。 (就農10年未満、50代)

新規就農や有機JASの認証取得は、書類仕事が非常に多く、文書作成や表計算などのパソコンスキルがあって本当に良かったです。また、農業は電話でのやり取りも多く、電話対応などの基本スキルも活かしています。 (就農10年以上、40代)

機械設計における材料選定や、データを取得してトライアンドエラーを繰り返す工程が、農業の作付け計画の立案と似ていて、経験が活かされています。機械に強いので、農作業で扱う様々な機械にも抵抗ありません。 (就農10年未満、40代)

④ 援農ボランティアの方々を受け入れています。各人のスキルや参加時間に応じた作業の割り振り、意図を伝えるコミュニケーションなど、前職でのチームディレクションの経験が最も活かしています。 (就農10年未満、50代)

✓ 東京広域援農ボランティア事業

マッチングサービスに登録することで援農ボランティアによる農作業の支援を受けることができます。

魅力

3 都市の便利さと 自然の恩恵を 両立

自分に合った働き方、 生き方を実現

東京での就農は、日々の暮らしや家族との関わり方に大きな変化をもたらします。通勤による制約が減り家族と過ごす時間が増えることや、採れたての新鮮な野菜が毎日の食卓に並ぶ豊かさが魅力です。

一方で、仕事とプライベートの境界線が曖昧になる点や、天候・季節に応じた労働リズムへの適応といった課題もあります。それでも、都会の便利さを享受しつつ自然と触れ合う、人間らしく健康的な生活が魅力です。



3 都市の便利さと自然の恩恵を両立

先輩就農者の声

会社員時代と比べ、家族と過ごす時間が増え、日々の生活が非常に充実しています。育てた野菜を毎日の食卓に並べることができるのもありがたく、農業を選

んで一番良かった点です。

(就農10年未満、40代)

子育てとの両立は大変な面もありますが、自分の都合に合わせて休める柔軟性があります。生活スタイルを大きく変えることなく、都会の便利さやシティライフと農業の両方を楽しめるのが大きなメリットです。

(就農10年以上、40代)

☑ 農業者出産・育児期支援事業

出産・育児等により就業困難な場合に、労働力不足を補うための代替人材派遣に必要な経費の補助を受けることができます。

繁忙期と閑散期があり、デスクワークもあるため仕事とプライベートが一体化しがちです。今後農業を志す方に「ワークライフバランスが取れている」と言えるように環境を整えることが今の理想であり課題です。(就農10年未満、30代)

☑ 東京農業の働き方ガイドライン

農業者が健康で意欲的に働き続けられる環境を整え、農業の魅力を高め、次世代へつなげていくことを目的としたガイドラインを作成しています。

魅力

4 つながりが力に 東京の農業

つながる新規就農者の輪

東京で新たに農業を始める際、新規就農者同士のコミュニティや横のつながりは、心の支えや情報交換の場として重要な役割を果たしています。

研修時代の同期や先輩農家さんの畑に集まって日々の悩みを共有したり、行政や団体が主催する定期的な集まりで人脈を広げたりと、交流の形は様々です。



先輩就農者
の声

八王子研修農場の同期と年に数回近況を報告し合うほか、後輩や同世代との勉強会も行っています。地域を限定せず、東京全体で志を持つ農家の方々と広く交流

を持ち、互いに高め合っています。

(就農10年未満、30代)

就農前から、新規就農者の集まりに積極的に参加してきました。年間を通して定期的に顔を出すことで、コミュニティ内で顔見知りが増え、横のつながりができています。

(就農10年未満、30代)

先輩農家さんのハウスがコミュニティの交流の場になっており、よくそこに集まって情報交換をしています。他にも飲み会を開いたり、自分の畑に立ち寄ってくれる人と直接話をしたりして交流を深めています。

(就農10年未満、50代)



敬意を持って 先輩農家さんから学ぶ

東京で新規就農する際には、地域を牽引してきた先輩農家の方との関係構築が欠かせません。

売り場で、先輩の優れた作物が先に売れていく様子を間近で見るとは、それ自体が大きな学びの機会となります。

敬意を払いながら人間関係を築き、近隣農家の方との交流を深めていくなど、真摯な姿勢が重要です。



先輩就農者
の声

棚に並べると、同じ品目でも先輩方の野菜から先に売れていくため、先輩の優れた作物を間近で比較でき、非常に良い勉強になっています。

(就農10年未満、40代)

先輩農家さんに失礼がないよう常に謙虚な姿勢で接することを心がけています。また、市町村の農業委員会の方々と積極的にコミュニケーションを取り、良好な関係を築いています。

(就農10年未満、30代)

直接のコミュニケーションも大切ですが、まずは草刈りなど日々の手入れを欠かさず、自分の畑をしっかり管理することが基本です。畑の様子はよく見られているため、目の前のことに向き合うことが信頼への第一歩となります。

(就農10年以上、40代)

道の駅でのアルバイトは、近所の農家さんたちと知り合いになれる、とても効率的な場でした。話す中で、自分に興味をもってくれ、地域の人を紹介してくれたり、相手の農場に誘ってくれたり、多くの情報を得られました。

(就農10年未満、40代)

農業を通して地域の担い手に

東京で農業を営む上で、地域社会との結びつきも重要です。先輩の新規就農者の皆さんは、自ら積極的に挨拶をして地域行事に参加するなどして、地域住民との信頼関係を築いています。

学校給食への食材提供を通じた地産地消の推進や、地元雇用の拡大など、地域へ恩返しをして貢献しようとする人もいます。



先輩就農者
の声

自ら積極的に挨拶をして人間関係を築きました。大家さんの誘いで小学校でのしめ飾り作りなどに参加したことが、地域の方々との繋がりに発展しました。

(就農10年未満、50代)

営農している地域の農業に貢献したいという思いを持っています。そのため、地域での雇用機会の創出も含めて、今後の経営規模を拡大していきたいと考えています。

(就農10年以上、40代)

地域の人々に旬の美味しいものを届けることが経営理念です。それを実現するため、学校給食へ地場産野菜を積極的に提供するなど、地産地消を推進して地域に貢献したいと考えています。(就農10年未満、40代)

地域での営農実績が積み上がった4~5年目頃からは、農地バンクを活用せず、地主さんと直接やり取りする形になりました。隣接する農地の地主さんから紹介を受けるなど、地域内でのつながりを通じて、徐々に農地が広がっていきました。

(就農10年以上、40代)



多様な支援が 新規就農を後押し

八王子研修農場の支援



八王子研修農場

東京で新たに農業を始める人にとって、学びの環境や支援の仕組みは重要なポイントの一つです。

そのため、東京都は、「東京農業アカデミー事業」として就農希望者や農業者の各ステージに応じた研修等を実施しています。その中の一つとして、農外から新規参入して就農を希望する方を対象とした研修を実施するために「八王子研修農場」を運営しています。

東京農業アカデミー 八王子研修農場

八王子研修農場では、農外から新規参入して就農を希望される方に対して、都市農業の担い手を育成するための2年間のカリキュラムを提供しています。栽培の基礎や生産に関わる知識・技術を体系的に学ぶことができます。都内で導入されている先端技術や、直接販売のための荷造り方法など、東京での新規就農に特化したカリキュラムが組み込まれている点も特徴で、必要な内容を集中的に学ぶことが、就農への安心感につながっているという声も聞かれます。

先輩就農者
の声

就農前に八王子研修農場に2年間通い、栽培の基礎や生産に関わる知識・技術を学びました。東京での新規就農に特化した研修で、東京での営農に必要な内容を重点的に学べる点が特徴だと思います。 (就農10年未満、30代)

”

八王子研修農場のカリキュラムは非常に体系的で、全てが必要不可欠だったと感じます。講義と実習のバランスもよく、研修内容が充実していたのでもっと長い期間学びたかったのですが、とても凝縮された内容だったと思います。 (就農10年未満、40代)

“

東京では農業を学べないと思っていましたが、ちょうど八王子研修農場が開設されたタイミングで、通えそうと思ったことが大きなきっかけでした。平日の朝から夕方までしっかり学べることも安心でした。 (就農10年未満、40代)



ほかにも様々な支援が充実

東京で農業を営む大きな魅力の一つに、行政による多角的なサポート体制の充実が挙げられます。


機械の購入や設備導入の負担を軽減する手厚い補助金・助成金制度は、経営基盤の構築を強力に後押ししてくれます。また、八王子研修農場以外にも東京農業アカデミーとして栽培技術や経営ノウハウを体系的に学べるセミナーや、販路開拓に向けて専門家に相談できる制度が用意されています。

さらに、出産や育児といったライフステージの変化に寄り添う制度も整備されており、誰もが安心して農業に打ち込める環境が整っています。


東京都の就農支援

東京都では農業者の方が活用できる様々な支援を用意しています。詳しくは、以下のリンクよりご覧ください。



[とうきょう
就農支援情報](#) 



[令和7年度
東京都の農業支援策](#) 

先輩就農者
の声

都市近郊の中で、どこで就農するかを考えた際、補助金や助成金などの手厚いサポートが受けられるという点で、東京で農業を始めることに決めました。

(就農10年未満、30代)

”

✓「フレッシュ&Uターン農業後継者セミナー」に参加し、理論に基づいた知識を学ぶとともに、地域の仲間づくりにもなりました。さらに「経営力強化セミナー」に参加し、自身の農業経営状況を分析する機会を得ました。(就農10年未満、50代)

“

行政の方が親身になってくれて、制度も充実しています。特に感動したのは「農業者出産・育児期支援事業」で、出産しても農業を諦めなくて良いと、背中を押してもらえる事業だと思います。

(就農10年以上、40代)



先輩就農者からのメッセージ



就農3年以上
5年未満、30代

まず「どこで農業をやりたいか」「何を作りたいか」を明確にすることが出発点。そこが決まれば、収益の出し方などをアドバイスしてくれる先輩農家さんがたくさんいます。



就農3年以上
5年未満、40代

果樹などで競合がない「空白地帯」が存在します。新たな市場を自ら開拓し、自分の好きなように作って販売することを楽しめる方には、とても楽しい環境です。



就農10年目
40代

出産・育児と農業の両立に悩む女性に対し、東京には手厚い支援制度があるため、農業も子供もどちらも諦める必要はないと背中を押してあげたいです。



就農12年目
40代

厳しいと言われがちな農業ですが、しっかりとやっている人は儲かっています。アイデアやDX化を取り入れ、きちんと経営に向き合えば、利益を上げることは可能です。



就農2年以上
3年未満、50代

きちんと経営計画を立てて、資金を用意しておいた方がよいです。栽培の知識だけでなく、経営についてしっかりと学ぶことをおすすめします。



就農2年以上
3年未満、40代

研修時の農場と、新規就農で借りた農地では土の状態が大きく異なります。耕作されていなかった土地は肥料分が乏しく雑草も多いため、思うように作物が育たないことがあります。こうした違いに直面し、成果を出す難しさを実感しました。



就農3年以上
5年未満、40代

販路開拓では名刺交換後の迅速な連絡など、基本的なビジネススキルが重要です。栽培計画や見積書の作成・送付がスムーズにできれば強みになります。また、接点を持った後の関係構築やその維持に継続的に取り組むことも重要です。






就農3年以上
5年未満、30代

生産だけでなく、6次産業化や飲食店経営、コミュニティ作りなど、多角的な経営展開を考えている方にとって、東京はチャンスが豊富な非常に良い場所です。




ご協力いただいた 先輩就農者の皆様

-  … 農園名
-  … 営農場所
-  … 栽培品目

雨宮 弘直 さん

-  恵じろ農園
-  八王子市
-  とうもろこし、里芋、メロン




鈴木 茜 さん

-  こびと農園
-  武蔵野市・調布市
-  露地野菜

田浦 清貴 さん

-  Tファーム
-  瑞穂町
-  いちご




田口 明香 さん

-  きりり農園
-  瑞穂町
-  露地野菜、ハーブ、ブルーベリー




竹村 庄平 さん

-  Bamboo Village Farm
-  町田市
-  有機少量多品種、じゃがいもなど




武本 信雄 さん

-  farmだけ
-  あきる野市
-  なす、えだまめ、とうもろこし、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、プチヴェールほか




野村 辰也 さん（野村植産株式会社）

-  東京西洋野菜研究会
-  あきる野市
-  西洋野菜（ケール・ビーツ・ラディッシュ、キオ・フェンネルなど）




宮坂 諭 さん

-  宮坂果樹園
-  青梅市
-  ブドウ、キウイフルーツ、桃

吉岡 信一 さん

-  よしおかのうえん
-  八王子市
-  長ネギ、キャベツ、ピーマン

渡辺 恒雄 さん

-  あした農場
-  町田市
-  露地野菜、大麦

令和7年度都市における農的活動に関する基礎調査
東京新規就農魅力図鑑 [セカンドキャリア就農事例集]

令和8年3月

発行 東京都産業労働局農林水産部農業振興課
調査/編集 株式会社アール・ピー・アイ