

「棚田」とは？

山の斜面や谷間の傾斜地に階段状に作られた水田を指します。

棚田は、日本の田舎を象徴する美しい景観であるだけでなく、多様な機能を持つ大切な財産となっています。

農産物供給機能

標高が高く、昼夜の寒暖差が大きいため、上質なお米が生産されます。



国土保全・水源涵養機能

傾斜地の崩壊防止、雨水貯留により洪水の防止が図られます。



生物多様性の保全機能

水辺や山林などの豊かな自然環境により、貴重な生態系が維持されます。



伝統文化の継承機能

農業と結びついた独自の伝統文化が保存・継承されます。



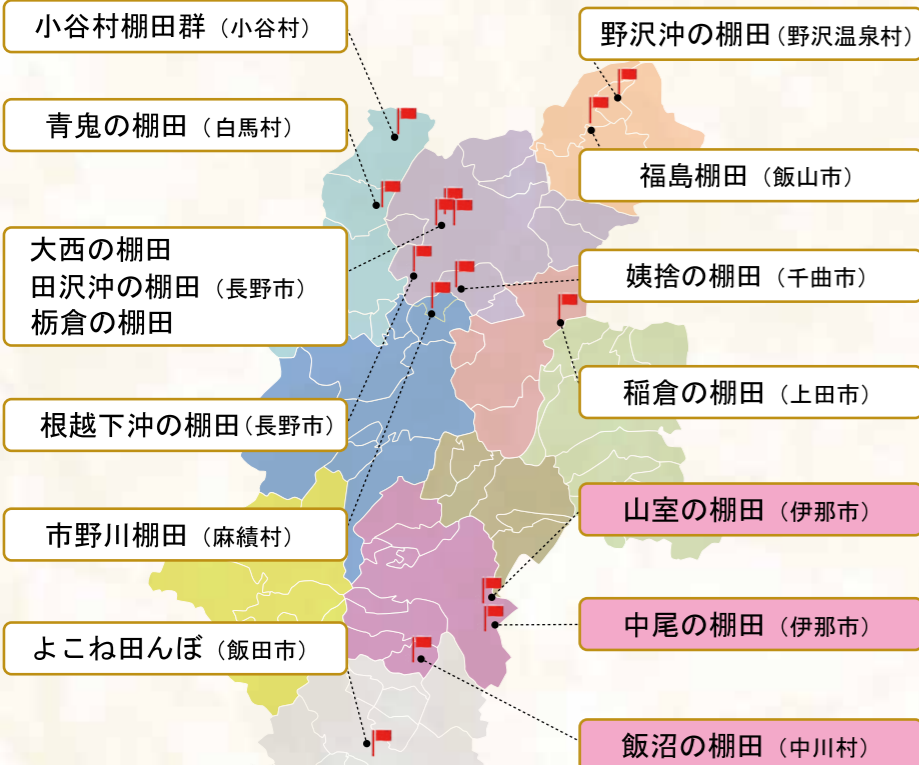
保健休養機能

棚田の持つ美しい原風景が、人々に癒しと安らぎを与えます。



つなぐ棚田遺産

国では、棚田地域の振興に関する取組を積極的に評価し、棚田地域の活性化や棚田の有する多面的機能について、より一層理解してもらうため、令和3年度に優良な棚田を認定する取組「つなぐ棚田遺産～ふるさとの誇りを未来へ～」を実施しました。県内では15箇所（全国3位）の棚田が認定されています。



棚田をつなぐ あなたへ 明日へ



信州棚田ネットワーク



上伊那の魅力と地域の活力を発信中！

しあわせ信州



信州の食と農業のおいしい情報を伝えます



おいしい信州フード



信州の魅力が体感できる新感覚のアンテナショップ



銀座 NAGANO



発行者：長野県上伊那地域振興局農地整備課
〒396-8666 長野県伊那市荒井 3497
TEL 0265-76-6816 / FAX 0265-76-6819
発行：初版第1刷 2023年8月
第2版第1刷 2024年11月



上伊那の棚田

未来へつなぐふるさとの原風景



残雪を抱く中央アルプスを背景とした飯沼の棚田（中川村）

飯沼の棚田

所在地：上伊那郡中川村大草
面積：2.6ha
棚田枚数：34枚



アルプスを望む絶景で
棚田米を使った
日本酒づくり

飯沼の棚田では、伊那谷を壁のように貫く中央アルプスや、天竜川がつくりだした河岸段丘の農地、段丘林など雄大な自然を見渡すことができ、日本の古き良き原風景を感じさせてくれます。

農家の高齢化により、一時は棚田の存続が危ぶまれましたが、担い手農業者の(有)ぱばな農園との共同作業により、良好な景観が保全されています。

また、(有)ぱばな農園と村内の米澤酒造(株)の親会社「伊那食品工業(株)」は、棚田の保全活動を支援しています。

米澤酒造(株)では、本棚田で育てられた酒米「美山錦」を原料に日本酒「今錦おたまじゃくし」をブランド化し、販売しています。作付できる面積が限られており、収穫量も多くありませんが、蔵人が丁寧に仕込むことで、その価値をさらに高めています。

【実施イベント】 問合せ先：(有)ぱばな農園
E-mail: contact@papana.co.jp

5月

田植え体験会

9月

稲刈り体験会

朝陽に照らされたアルプスを一望する美しい棚田、そこに生息するおたまじゃくし。そんな田舎の素朴な景色を思い浮かべながら召し上がっていただきたい。

日本酒「おたまじゃくし」は中川村の素晴らしい棚田の景観と結いの文化を残すため、村人と米澤酒造、ぱばな農園が一体となって造りあげました。

米澤酒造(株) HP

(有)ぱばな農園 HP

急峻な地形に開かれた棚田は、飯沼地域の人々が守り続けてきた営みの証であり、「日本で最も美しい村連合」に加盟する本村の象徴でもあります。高齢の耕作者の後を全面的に引き受け、伊那食品工業(株)様が休耕田をも耕作し、見事な棚田に蘇りました。

棚田に足を運んでいただき、伊那谷の眺めと水田に映り込んだ景色を楽しんでいただければと思います。

中川村長
宮下 健彦

中尾の棚田

所在地：伊那市長谷中尾
面積：6.1ha
棚田枚数：80枚



ニューヨークへ届ける
米づくり

伊那市長谷中尾集落は、高齢化により営農活動が困難となった以降、多くの田が耕作放棄地となり荒れていました。

しかし、輸出米事業を展開していた(株)Wakka Japanが、「海外市場に特化したお米を作りたい」という思いから長谷地域に事業を展開し、日本初の輸出米専門の農業生産法人「(株)Wakka Agri」を設立しました。

これを契機に、現在では集落の棚田をすべて借り受け、肥料や農薬を一切使わない高付加価値なコメの生産や加工品の製造に取り組んでいます。

今後は、海外向けの米作りを広げていくとともに、各イベント等で棚田の見学や農作業に触れる機会を設けて、中尾地区の魅力を発信していく予定です。

【実施イベント】 問合せ先：(株)Wakka Agri
E-mail: hosoya@ricefarm.jp

5月

田植え体験会

6月~

狩猟体験会

10月

稲刈り体験会

健康意識が高いアメリカ市場をターゲットに、通常のお米よりも3倍胚芽が大きい玄米「カミアカリ」等の希少品種を生産しています。

また、炊飯知識や炊飯環境がない方にも味わってもらうため、玄米甘酒やパックご飯など、加工品製造にも力を入れています。

道の駅南アルプスむら長谷で購入できますので、是非お立ち寄りください！

(株)Wakka Agri HP

生産効率が悪いと農業者から敬遠されがちな中山間地・棚田ですが、優れた景観や独自の管理技術はかけがえがなく、また棚田の方が人を集める力を持っています。「集落が廃れば農業も廃れてゆく」という思いから、最近では「米づくりから街づくりへ」を合言葉に、拠点となる古民家の改修、農業体験イベント、ジビエ料理屋やパン屋の誘致等、集落を活性化させるための活動にも力を入れています。これからも皆の知恵を結集して、中尾の棚田を守っていききたいと思います。

(株)Wakka Agri
細谷 啓太

山室の棚田

所在地：伊那市高遠町山室
面積：26.9ha
棚田枚数：238枚



皆が参加して
「あり続ける農村」
づくり

伊那市高遠町山室集落は、高齢化、担い手農家の減少、小区画・不整形の田などの課題から、耕作放棄が進んでいた地域でした。

その後、地元有志のメンバーを中心に、農村として地域の維持を図るため、「農事組合法人山室」が設立されました。

この地域の約8割の田んぼでは、「ひとごち」や「美山錦」、「山恵錦」などの酒米が生産されており、それらを原料に地元酒造会社が醸造する地酒は、県内外において高い人気を誇っています。

また、棚田オーナー制度にも取り組んでおり、「消費者と生産者が互いに顔が見える関係」を構築し、各イベントを通して農村と都市住民との交流の場を提供しています。

【実施イベント】 問合せ先：農事組合法人 山室
E-mail: yamamuro_agri@inacatv.ne.jp

※イベントの参加はオーナー会員限定です

5月

田植え体験会

10月

稲刈り体験会

酒米「ひとごち」を使用した辛口純米酒「やまむろ」は、(株)仙醸によって醸造され、信州高遠にある4軒の酒飯店(萬寿屋商店、酒舗にんべん、十一屋商店、桜井商店)でのみ販売されています。

(資)宮島酒店は、無農薬・減農薬により栽培される「美山錦」などを使用した良質な純米酒を醸造・販売しています。どちらのお酒も、口に含むと山室地区の豊かな自然風景が脳裏に広がります。ぜひ一度ご賞味ください！

農事組合法人山室 Facebook

(資)宮島酒店

(株)仙醸

私は、この地を訪れた時に今までに経験しなかった衝撃をうけ一瞬にして心を奪われました。自然と調和の取れた美しく力強い棚田、言葉では言い表すことのできない、何か懐かしい落ち着く雰囲気、そこが山室でした。

田舎は都会にはなり得ず、都会は田舎になり得ません。ぜひ山室に足を運んでいただき、この地の魅力を感じてもらえればと思います。

農事組合法人山室
大塚 治男