



市野川

ICHINOKAWA



長野県



次世代の担い手へつなぐ 棚田保全を目指す！

棚田めぐり



秘境度



市街地からの所要時間を★の数で表しています。
詳細については、右記のQRコードから

棚田カードの配布場所
その他詳細はコチラから



長野県麻績村にある市野川棚田の一部は、高齢化と担い手不足により、人が踏み入るのも困難なほど耕作放棄地が増加していました。かつての農村の風景を取り戻すため、有志が集まり平成16年に棚田を再生しました。

棚田には、標高1000mの聖高原にある聖湖からの美しい水が流れています。その水を米の収穫後も田に溜めておく「冬水田んぼ」を行うことで、微生物をはじめとする多様な生物が育まれ、土を良質にします。

また、棚田全体に有機肥料を使用し、低農薬や無農薬の米やもち性大麦等を栽培しています。

その証として長野県の「信州の環境にやさしい農産物」の認証を取得しています。



麻績村PRキャラクター おみぼん



地域で取り組まれている保全活動

①スマート農業の実演会開催地

企業や町、県と協力し、スマート農業の実演会開催地として棚田の一部を提供しています。次世代に棚田を引き継ぐことを見据えた農作業軽減の一環として、リモコン式草刈機や農業用ドローンなどの機械化を検討しています。



②こども農園

近隣地域の保育施設に「こども農園」として棚田の一部を提供し、子どもたちの農業体験学習の場としても活用されています。



棚田で作られる特産品

棚田の耕作放棄地を活用し、長野県のオリジナル品種ホワイトファイバーというもち性大麦を栽培しています。食物繊維が豊富で、糖質の吸収を抑え食後の血糖値上昇を抑える機能があるとされる「大麦βグルカン」を含み、近年注目を集めています。

棚田で作られた米やもち性大麦を使用した商品は、村内の農産物直売所やスーパーなどで購入できます。

- ・もち麦「おみのもち麦」
- ・もち麦のポン菓子「おみポンもち麦編」
- ・玄米のポン菓子「おみポン玄米編」
- ・日本酒「舞姫 純米吟醸翠露(すいろ) Natural」



アクセス情報

住所：長野県東筑摩郡麻績村麻

公共交通機関

JR 篠ノ井線聖高原駅からタクシーで5分

自動車

長野自動車道麻績 IC から車で 10 分

年間イベント・行事

4月	代かき
5月	田植え
9月～10月	稲刈り
10月	脱穀



＼一押し情報／

あさつゆ（麻績村農産物直売施設）
Tel .0263-67-2209

シェーンガルテンおみ
Tel .0263-67-2800
北アルプスを眺めながら日帰り入浴も可能です。

聖レイクサイド館
Tel .0263-67-3511
聖湖畔に建つレストラン。オリジナルケーキでのティータイムが好評です。



有 (10台)
市野川公民館に駐車してください



お問い合わせ先 麻績村役場振興課 TEL 0263-67-3001 (代表)

棚田訪問の3原則

- ・農作業の迷惑にならないようにしよう!農家の方に会ったら挨拶を!
- ・棚田の畔道や水路は農家の命!勝手に入らないように!
- ・写真撮影やSNSへの投稿には最低限のマナーを守ろう!

#棚田に恋で
SNSに投稿を
お願いします!!