

# 美しい日本の原風景を守り受け継いできた 里の暮らしに丁寧な生き方を学ぶ体験

なかのほう  
**中野方**  
(恵那市)

## 美しい棚田にみる 先人たちの知恵と工夫

恵那市中野方町坂折の山の斜面には、約400年前、江戸時代初期に築かれた棚田が今も美しい姿を残しています。「黒鍬」と呼ばれた城の石垣を築く職人たちの手による美しい石積みは、里の人々の知恵と汗によって長年にわたり守り受け継がれ、美しい日本の原風景を見せてくれます。

所 恵那市中野方町782-1  
問 0573-23-2032(恵那市坂折棚田保存会)  
※10-11ページに記載した情報の詳細、  
お問い合わせはすべて上記まで



## ともしび 田の神様 灯祭り

毎年6月の第1土曜に行なわれる、田の神様に豊作を願い、先人の方々への感謝を祈るお祭り。畦に灯された蠟燭の火に幻想的に浮かびあがる棚田が見られます。



体験

地元農家さんと交流しながら  
400年の歴史あるお米づくりに参加！

棚田オーナー制度



坂折棚田では、祖先の人々が苦労しながら切り拓いてくれた棚田を残すため、農業の大規模化を行わず、できるだけ昔のままの景観を残す努力をしてきました。しかし近年、過疎化・高齢化が進み、棚田を維持することが困難なのが実情です。そこで、「棚田オーナー制度」によって、美しい景観と先人の知恵や技術を未来に残すための取り組みが行なわれています。

- 1区画(約100m<sup>2</sup>)の田を借ります
- 特典(収穫した棚田米30kg、旬の農産物ギフト)付

■通常オーナー

- ・年3回3作業と収穫祭  
田植え(5月)、草取り(7月)、稲刈り(9月)
- 本格オーナー  
・年7回8作業と収穫祭  
種まき(田起こし)(4月上)、代かき(4月下旬)、田植え(5月)、草取り(7月)、稲刈り(9月)、脱穀(もみすり)(10月)



## 坂折棚田「石積み塾」

地元の石積み名人の指導で、実際に棚田を修繕しながら400年の歴史を継ぐ伝統技法を学ぶ。5回以上参加し、塾長が認めた受講者には「石積み技工士」の認定書が交付されます。



## 里山・森林を知ろう

- 棚田ガイドウォーク(4~11月)  
見どころめぐり30分コース／上り75分コース／下り90分コース
- 水源の森ガイドウォーク体験(4~11月)  
山道に分け入り清流沿いに歩き、棚田を支える水源の森の湿地帯をめざします。(約2時間)。
- 炭焼き体験  
のべ3日間に分けて、原木割りから火入れ、窯出しまで、地元の炭焼き名人の指導で本格的な炭焼き技術を学びます。

## たとえばこんな1泊2日＼のうはくモデルコース／

### 現地までのアクセス

- 中央自動車道「恵那IC」から  
県道68号(約15km)
- JR中央本線「恵那駅」下車～  
恵那市自主運行バス

### 棚田ごみの家

所 恵那市中野方町782-1  
問 0573-23-2032

### 1日目

坂折棚田では、オーナー制度をはじめ、炭焼き体験、石積み塾など、数日に分けて地域とじっくり関わることができる体験プログラムが充実。いきなりそれはちょっとハードルが高い…と思う方にも、まずは坂折棚田と地域の魅力をモニター的に体験できるメニューが数々用意されています。そこで最初は案内付きで棚田をめぐる「ガイドウォーク」がおすすめ。すると素朴な地元民の人柄にもっとふれなくなる…。そんな時は、坂折棚田の情報拠点「棚田ごみの家」に聞いてみよう。地域の体験交流プログラムから、民宿の紹介まで、地元のディープな情報をおしえてくれる!

### 2日目

まるで親戚の家に来たような民宿で、またりとしたひとときを過ごした後は、地域に受け継がれる風習や文化、暮らしのワザにふれる体験メニューはいかが?「なかのほう不動滝やさいの会」では、地元のおばあちゃんたちが、味噌、こんにゃく、栗きんとんなどの郷土食づくりを気軽に伝授してくれる…そして気付けばあなたは「また今度はいつ来ようかな…」なんて考えている!?

## なかのほう不動滝やさいの会

農家の女性有志が集まり、自ら野菜を生産し、調理・加工、販売までを行なう団体。直売所では、地域の生産者が減農業で一生懸命に作る野菜、天然の山菜、きのこなどを販売。地産の旬の食材を使った料理を提供する食堂「味蔵」も併設。

所 恵那市中野方町41-1  
問 0573-23-2166  
冬期休業  
(12月下旬～3月中旬)



泊

### 中野方の宿は、いずれも昔ながらの

広い民家に手を加えて、  
まるで里帰りした家族のように  
宿泊客を迎えてくれます。

### 銀もくせい



ご主人は地元の森林を知り尽くした森づくりの指導者、奥さまは地域の民話や歴史に造詣が深いため。



### 農家民宿 こうや



ご主人は、トレッキングや草花・樹木ウォッチングなど野外フィールド活動、奥さまはこんにゃく、味噌づくりが得意。



### ふうちやん



書道の先生として親しまれる奥さまはハーブや多品種の野菜栽培、ご主人は中野方の美しい田園を守る活動家。



### 暮らしの宿 ときのうた



移住者のご夫婦が無農薬でお米を育てています。かまと、薪風呂、鶏小屋がある居心地の良い素敵な空間。



### 山の街道



三世代が暮らしていた大きな家で、妻打ちと料理が趣味の奥さまと、1931年生まれのお祖母さまがお出迎え。

