

# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓／商工観光部 観光課 ／ 任期：令和6年04月～（2年目）

## ミッション 内容

- 地域のそば関連事業者や団体と連携し、プロジェクト推進の最適な環境を構築
- 伊那市内でのそば関連の起業に向けた活動
- 教育機関の探究学習に協働し、地域人材の育成に貢献

## 今年度 おもな 活動成果

- 【1】 21日間・約1,300人に届けた高遠そば  
（観桜期・GW チャレンジショップ運営）
- 【2】 年間10拠点以上で展開したそば文化発信  
（新そば祭り/石臼挽き・初企画コラボ体験）
- 【3】 小・中・高・大学まで広がる探究型そば教育  
（年間を通じたそば打ち講座/そばスイーツ講座）

## 来年度 ・ 卒後

将来に向けた人材・文化の循環をつくる事業として、学生主体のそば探求授業の構築、親子・女性・教員向けそば打ち講座を実施

# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓 / 商工観光部 観光課 / 任期：令和6年04月～（2年目）

## 01

### ◆ 21日間・約1,300人に届けた高遠そば

- ・ 観桜期 / GWにチャレンジショップ開設
- ・ 製粉～そば打ち～提供まで一貫実施
- ・ 旧中村家住宅「環屋」活用

### \* 効果として・・・

- ・ 県内外の方に高遠そばを知ってもらえる機会となった
- ・ 1日最大125名程の来場に繋がった



# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓 / 商工観光部 観光課 / 任期：令和6年04月～（2年目）

## 02

### ◆地域行事と連動したそば文化発信

- ・ 信州伊那 秋のそば満喫月間 告知用ポスター作成
- ・ 地域の新そば祭りへの参画  
(入野谷在来そば新そば祭り/1日:450食、信州伊那新そばまつり/2日間:2,401食、  
高遠そば新そば祭り/9日間:3,514食)
- ・ 年越しそば打ち講座講師（高遠公民館行事 全5回）



2025年 信州伊那  
秋のそば満喫月間

「信州そば発祥の地 伊那」で、秋の味覚と風情を堪能しよう  
実りの秋を迎え、市内各地で“新そば祭り”が続々と開催されます

香り高い打ち立ての手打ちそばや、地元食材を使った郷土の味を楽しみながら、伊那ならではの秋の風情も満喫できる1カ月です

各地で開催されるそば祭り、そば店へ是非お出かけください

- 衍者そば祭り  
10/19 ① am10:00～pm1:00  
① 内の萱スポーツ公園
- 入野谷在来そば新そば祭り  
10/19 ① am10:00～pm2:00  
① 道の駅南アルプスむら長谷  
※行事期間 長谷フェス～南アルプスふるさと祭りへ。
- 信州伊那新そばまつり  
10/25 ④ 26 ① am10:00～pm2:00  
① はびろ農業公園みはらしファーム
- 高遠そば新そば祭り  
11/1 ④～9 ① am10:00～pm2:00  
① 高遠城址公園  
※行事期間 高遠城址もみじ祭り。
- 西春近新そば祭り  
11/2 ① am10:00～pm2:00  
① 西春近公民館  
※各イベント数量限定につき、売り切れ次第終了となります。

伊那市のそば情報は伊那市観光協会ホームページをご覧ください▶

そば祭り会場など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください▶

伊那市役所観光課 ☎ 0265-78-4111  
(一社)伊那市観光協会 ☎ 0265-96-8100

# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓 / 商工観光部 観光課 / 任期：令和6年04月～（2年目）

## ○全4箇所、そばの実の石臼挽き体験実施

（高遠城下通り/ポレポレの丘/高遠歴史博物館/信州大学農学部）

## ○ そば猪口作り & 年越しそば打ち体験 計10名参加

●ハルヒポタリースタジオ、蔵の宿みらい塾



「世界にひとつの器と、在来種の手打ち十割そば。」  
年末の恒例行事を、特別な思い出に変えてみませんか。」

- ◇スケジュールA  
9/13(土) そば猪口作り  
12/13(土) 年越しそば打ち体験
- ◇スケジュールB  
9/14(日) そば猪口作り  
12/14(日) 年越しそば打ち体験

・定員:各回5名 計10名(先着順)  
対象:中学生以上  
・持ち物:エプロン、手拭きタオル

**そば猪口作り体験** (講師:といけ ちえさん)  
◎会場:ハルヒポタリースタジオ (伊那バスターミナル東側)  
◎時間:10:00~12:30頃 (受付9:45~)  
◎参加費:3,800円(税込)  
・世界にひとつだけの「そば猪口」を作ってみませんか?  
・成形の後は、色や異なる紙土で自由に装飾を施せます。  
\*オリジナルの器でおそばを楽しくむひとときをお楽しみください。

**年越しそば打ち体験**  
◎会場:蔵の宿 みらい塾  
◎時間:10:00~14:00頃 (受付9:45~)  
◎参加費:2,300円(税込) (小鉢3品付き)  
・豆から復元した幻のそばと称される「人野谷在来そば」を使用!  
・500gのそば粉で十割そばを打ち上げます。  
\*体験後は、打ち立てのおそばをみんなで味わいましょう!

陶芸体験 ▶ ハルヒポタリースタジオ 〒396-0026 長野県伊那市西町4862-1  
そば打ち体験 ▶ 蔵の宿みらい塾 〒396-0403 長野県伊那市長谷黒河内1038

ご予約について | こちらの二次元コードからお申し込みください▶▶

お問い合わせ | 伊那市役所 商工観光部観光課 ☎0265-78-4111  
企画 伊那市地域おこし協力隊 下平



# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓 / 商工観光部 観光課 / 任期：令和6年04月～（2年目）

## 03

### ◆そば打ち体験(教育)

- ・探求型そば教育の実践 そば打ち体験 計6校 73名参加  
( 高遠北小学校 / 高遠中学校 / 長谷中学校 /  
上伊那農業高等学校 / 伊那西高等学校 / 信州大学農学部 )



# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓 / 商工観光部 観光課 / 任期：令和6年04月～（2年目）

## ○そばスイーツ作り講座（23名参加） （そばスイーツ全5種類作成）

- ・ そばを通じた多角的な学び
- ・ 食文化への関心をもつきっかけ作り
- ・ そばの可能性を広げる



# 信州そばNo.1プロジェクト

下平 彩楓 / 商工観光部 観光課 / 任期：令和6年04月～（2年目）

## ◆今期の残りの予定

- ・銀座NAGANOでのハナマルキ×高遠そばコラボ企画実施
- ・女性向けそば打ち講座企画

## ◆今後の予定

- ・次世代育成の強化
- ・多様な層に向けたそば打ち講座

親子で食育 体験  
みそ作り & そば打ち 実演見学 試食付き!

信州みそと信州そばが織りなす、伊那の味覚体験!  
食の宝庫・信州が誇る「みそ」と「そば」の魅力を五感で学ぼう!

2026年 **2月21日** 土  
第1部：11:00～13:30 (受付10:30～)  
第2部：14:30～17:00 (受付14:00～)

プログラム

**親子でみそ作り体験**  
長野県は全国のみその約半分を生産するみそ六国、なかでも伊那市は南アルプスと中央アルプスに抱かれ、豊富な水ときれいな空気、乾燥に適した気候からおいしいみそが作られています。体験では、みその原料や作り方など「信州みそ」のひみつを親子で楽しく学び、1組約2kgのみそを仕込みます。仕込んだみそは「みそ作り体験館」で約3カ月発酵・熟成後、ご自宅へお届けします。

**そば打ち実演見学&試食**  
長野県は全国産数のそば産地、特に伊那市は「信州そば発祥の地」として知られます。当日は、そば打ち職人によるそば打ちの実演見学と試食を通じて、伊那のそば文化を体験! わずから粒の種から復活した「30のそば」「入野谷在来そば」を、六割おろしのしほり汁に焼き味噌を合わせたつゆでいただく伝統的「高遠そば」スタイルでご試食できます。もちろん焼き味噌は「ハナマルキ」のおみそです。

会場 銀座NAGANO 2階イベントスペース 東京都中央区銀座5丁目6-5  
定員 各回親子10組 (先着順) 講師 ハナマルキみそ作り体験館 スタッフの皆さん  
伊那市地域おこし協力隊 下平彩楓さん (そば打ち職人)  
伊那そば振興会 会長 飯島薫さん  
対象 中学生以下のお子様とその保護者 参加費 5,500円 ※みその送料込み 参加申込はこちら  
問合せ イベント全般：伊那市観光課 0265-78-4111 参加申込はこちら  
みそ作り体験：ハナマルキみそ作り体験館 0265-95-1260  
主催：伊那市 共催：ハナマルキ株式会社、入野谷そば振興会