

新型コロナウイルスの影響により、イベントが中止・延期となる場合や施設が休業となる場合がありますので、お出掛け前にあらかじめご確認ください。






©長野県アルクマ
長野県PRキャラクター
「アルクマ」

南信州イベント情報 令和4年4月～5月



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
ねばーらんのひな祭り ～二千体吊るし雛 (根羽村)	1月中旬～ 4月上旬 9:30～17:00	ねばーらんど	<p>特設会場に吊るされた二千体の吊るし雛の飾りの下をくぐっていただくことにより、皆様の厄を払い、多幸を願わせていただきます。その他にも根羽村に古くから飾られてきた「土雛」が展示されます。</p> <p>◆中央道飯田山本ICから車約40分</p> 	ねばーらんど 0265-49-2880
清流苑吊るし雛 (松川町)	開催中～ 4月上旬(予定)	信州まつかわ温泉清流苑	<p>「吊るし雛」の始まりは江戸時代といわれています。とても高価で一般の家ではなかなか雛人形は手に入らなかったため、お母さんやお婆ちゃん、叔母さんから近所の人達まで、みんなで少しずつ小さな人形をつくり持ち寄って始まったのが「吊るし雛」。子の幸せを願う気持ちは皆一緒なのです。清流苑のロビーに飾られるたくさんの人形をお楽しみください。</p> <p>◆中央道松川ICから車5分</p> 	信州まつかわ温泉清流苑 0265-36-2000
中馬ぬくもり 街道ひな祭り (阿智村)	2月1日(火)～ 4月3日(日)	南信州西部3村 (阿智村・平谷村・根羽村)、飯田市、豊田市稲武、足助地区	<p>南信州と三河を結ぶ中馬街道沿線5市村で、平成17年から行われています。南信州では、商店・観光関連施設等にてひな人形の展示(150箇所余)、手造りグッズの販売、期間限定メニューの飲食の提供が行われます。</p> <p>2月1日(火)～昼神温泉郷 3月1日(火)～飯田市、阿智村駒場・浪合・清内路、平谷村、根羽村</p>	下伊那西部地区広域 連携商工会(阿智村商 工会) 0265-43-2241
根羽川あまご釣り 大会 (根羽村)	4月1日(金)	根羽川全川 (禁漁区を除く)	<p>3月にあまご成魚を200kg放流します。参加料は一竿2,000円(中学生以下は無料)。入賞者には豪華賞品を用意しています。新緑と清流をご堪能ください。</p> <p>◆中央道飯田山本ICから車50分</p>	根羽川漁業協同組合 0265-49-2039 根羽村役場振興課 0265-49-2111
大洲七椋神社 春祭り (松川町)	4月2日(土)・3日 (日)	大洲七椋神社	<p>4/2(土)夕祭り 獅子舞 演奏奉納 4/3(日)本祭り 松川町指定文化財の七椋神社の春季祭典。 ※新型コロナウイルスの影響により、おかめ踊りと餅投げは中止</p> <p>ご来場の際は感染対策をし、お越しく下さい。</p> <p>◆中央道松川ICから車10分</p> 	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
大宮通り桜まつり (飯田市)	4月3日(日)	大宮通り	<p>通りが歩行者天国になり、子供写生大会・吹奏楽の演奏などが行われる予定です。夜は提灯が灯され夜桜鑑賞が楽しめます。</p> <p>◆中央道飯田ICから車10分</p>	東野まちづくり会議 (東野公民館) 0265-24-9144

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
ヘブンスそのはら グリーンシーズン (阿智村)	4月16日(土)～	ヘブンス そのはら	<p>春季営業が始まり、数千株の水芭蕉やカタクリなどの山野草がお客様をお迎えします。</p> <p>◆中央道園原ICから車5分 ◆中央道飯田山本ICから車20分</p> 	ヘブンスそのはら 0265-44-2311
飯田やまびこマーチ (飯田市)	4月23日(土)・24 日(日)	中央公園	<p>花と緑と陽光の中を～「手作りのおむすびを持って家族で歩こう」をテーマに、2kmから40kmまでの多彩なコースがあります。</p> 	飯田やまびこマーチ 実行委員会事務局 0265-21-3001
黒田人形芝居奉納 定期公演 (飯田市)	4月10日(日)	上郷下黒田・諏 訪神社黒田人形 舞台	<p>江戸時代から伝承され、奉納上演される三人遣いの古典浄瑠璃。入場無料。芝居は国選択無形民俗文化財。舞台は国重要有形民俗文化財。</p> <p>◆中央道座光寺SICから車5分</p> 	飯田市上郷公民館 0265-24-7744
大鹿さくら祭り (大鹿村)	4月16日(土)	大西公園	<p>大西公園は南信州を代表する桜の名所。残雪の赤石岳を眺めながら、満開の大西公園で大鹿太鼓の演奏や獅子舞など盛大に行われます。桜は4月中旬頃まで楽しめます。入場無料。今回は、第13代さくらの女王のお披露目も行われます。10時～13時頃まで実施予定。雨天17日に順延。 ※コロナ感染症対策をしてお越しください。</p> <p>◆中央道松川ICから車40分</p>	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
天龍峡花祭り (飯田市)	4月17日(日)	天龍峡太田下広 場、天龍峡中央 駐車場、姑射橋 広場、天龍峡 パーキングエリア	<p>●天龍峡三橋ウォーク スランプリ 天龍峡にある3つの橋を巡ってプレゼントをGETしよう！ (先着1,000名) 9:00～13:00 ■参加費／無料 ※小中学生以下は保護者同行 ■申込／4月15日(金)までに天龍峡温泉観光協会公式サイトから参加申し込みを行ってください。</p> <p>●天龍峡てんと市 9:30～14:30 カフェ、野菜や果物、スイーツ、五平餅、クラフトなど多彩なお店やキッチンカーが天龍峡に大集合！</p> <p>◆三遠南信道天龍峡ICより車5分</p>	天龍峡観光案内所 0265-27-2946
りんご並木 歩行者天国イベント 「ぼおの日曜日」 (飯田市)	4月24日(日)	りんご並木周辺歩 行者天国	<p>ぼおの仲間のご当地キャラが集まります。チューリップの花がきれいに咲くりんご並木で、おいしい食べ物とともに楽しみましょう。</p> <p>◆中央道飯田ICから車10分</p>	飯田市商業・市街地 活性課 0265-52-1715
「よこね田んぼ」 畔塗り体験 (飯田市)	4月16日(土)	飯田市千代 芋 平地籍「よこね田 んぼ」	<p>昔ながらの姿をとどめ、日本の棚田百選に認定されている飯田市千代の『よこね田んぼ』。貴重な棚田を後世まで残そうと、平成10年に「よこね田んぼ保全委員会」が発足し、ボランティアの「よこね田んぼ守り隊」の皆さんと協働で田植えや案山子コンテストなどの保全活動が行われています。今回は、田の水持ちをよくするため春先に行く「畔塗り」の参加者を募集します。参加費は無料、事前申込は不要、少雨決行です。 《持ち物》長靴、軍手、帽子、タオルなど 《服装》作業ができる服(汚れても構わない長袖、長ズボンなど)</p> <p>◆三遠南信道千代ICより車10分</p> 	NPO法人里山ベアーズ 0265-49-0433

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
オーケストラと友に音楽祭2022 (飯田市)	5月1日(日)、3日(火・祝)～5日(木・祝)	飯田市内各所	～アフィニスのふるさと飯田音楽祭～ クラシック音楽を楽しみ、学び、まちに広がるハーモニーをプロオーケストラと友に奏でます。子供から大人まで楽しめる様々なコンサートなどを開催。チケットについては右記まで。 ◆中央道飯田ICから車10分	オーケストラと友に音楽祭実行委員会 0265-23-3552
2022ツアー・オブ・ジャパン信州飯田ステージ (飯田市)	5月19日(木) 10:00競技スタート	飯田市下久堅地区	「ツアー・オブ・ジャパン」は国内最高峰の国際サイクルロードレース。 下久堅地区を10周する周回コースでタイムを競います。 当日は交通規制がありますのでご注意ください。 ◆中央道飯田ICから車15分	飯田市観光課 0265-22-4852
フォレストアドベンチャーまつかわ (松川町)	開催中～11月 9:00～17:00	フォレストアドベンチャーまつかわ	樹上10mの大冒険！！専用のハーネスを装着して、森の樹から樹へと空中移動していくフランス発祥のアウトドアパークです。4つのコース、44のアクティビティが楽しめます。スリルと緊張感を味わって最後はジップスライドで爽やかに地上に帰還します。 ■ご利用料金 小人(小学4年～17歳)2,800円 大人(18歳以上)3,800円 ■所要時間 2時間～2時間半 ■申し込みは予約専用電話 080-6936-8632	フォレストアドベンチャーまつかわ 080-6936-8632
天空の楽園 日本一の星空 ナイトツアー (阿智村)	【通常営業】 4月16日(土)～ 3月26日(日) 【除外期間】 令和4年 5月22日(日)～ 7月8日(金) 9月1日(木)～ 9月16日(金) 9月20日(日)～ 9月22日(木) 11月20日(日)～ 12月23日(金) 令和5年 1月10日(火)～ 1月20日(金)	ヘブンスそのはら (阿智村)	ゴンドラに乗って、標高1,400mの「天空の楽園」へ日本一の星空の里で観る満天の星空をお楽しみください。さらにバージョンアップしたナイトツアーにぜひお越しください。(イベント等詳細については右記へお問い合わせください。) 【料金】 大人・高校生2,000円～/小・中学生1,000円～/未就学児無料 ※料金はゴンドラ往復乗車料金が含まれます。 【チケット】 ・オンラインチケット(日時指定・事前予約制) ご利用日の2週間前の午前10時より販売 ・天空の楽園 オフィシャルホテル・旅館にご宿泊のお客様 2週間前に限らずチケットのご予約が可能 ◆中央道園原ICから車5分 ◆中央道飯田山本ICから車20分	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001 ヘブンスそのはら 0264-44-2311
天竜川 ラフティング アルプス ぼうけん組楽部 (飯田市)	不定休(要予約)	天竜峡ベース (飯田市川路7674)	日本有数の急流・天竜川をゴムボートに乗って下ります。大きな岩を間近に見ながらボートを漕いだり、高い波に立ち向かったり、飛び込み岩でジャンプに挑んだり、まさに大冒険。ガイドが同乗するので、小さな子どもがいる家族連れでも楽しめます。他にダッキーボート、シャワークライミング(沢歩き)のアクティビティメニューもあります。 ■コース: 半日ツアー・1日ツアー・ファミリーツアー ■料金: ＜ハーフツアー半日＞(約13km) 大人(中学生以上) 7,000円 小学生 5,500円 園児 4,500円 ＜ロングツアー1日＞(約16km) 大人(中学生以上) 9,000円 小学生 7,000円 園児 6,000円 ＜ファミリーツアー＞ 大人(中学生以上) 7,000円 小学生 5,500円 園児 4,500円 ※装備一式、ガイド料、消費税を含む ※安全管理費 別途500円 ◆三遠南信道天龍峡ICから車3分 ◆中央道飯田ICから車15分	アルプスぼうけん組楽部 0265-59-8881

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
日本一の星空 浪合パーク (阿智村)	通年	浪合パーク	<p>パーク内には、星空観賞会など各種イベントを行う芝生の広場と、安全・快適に星空撮影、天体観測が出来るプライベートデッキ、また、旧宿木の湯の建物を改修した「浪合オフィス」には、展示会やワークショップを行うホール、より快適に星空観賞を行う為のグッズを揃えた、ショップとレンタルショップがあります。</p> <p>【開催イベント等】 ■Starry sky guide ～星空観賞会・星兄爆笑星座解説～ ■Starry sky photo session ～星景写真講座・撮影会～ ■Starry sky deck ～星空デッキ～ (イベントや料金等詳細については右記へお問い合わせください。) ◆中央道園原ICから車25分</p>	 <p>阿智☆昼神観光局 (浪合オフィス) 0265-48-8555</p> <p>阿智☆昼神観光局 0265-43-3001</p>
森林セラピー基地 「およりの森」 (松川町)	通年	およりの森	<p>人気の施設「信州まつかわ温泉 清流苑」に隣接する「およりの森」は、癒しの効果を実証された森林セラピー基地に認定されています。松川インターからアクセスが良く、明るくて身近な森です。美しい小川や清流があり、そのせせらぎにも癒されます。ユニバーサルデザインのウッドチップ舗装された歩道もあり、誰もが訪れやすい森です。清流苑やツリドームでは宿泊もできます。</p> <p>◆中央道松川ICから車約5分</p>	  <p>まつかわ旅の案内所 0265-36-6320</p> <p>およりの森について https://dansuki.jp/retreat/base/#retreat-base</p>
阿智 セブンサミット (阿智村)	通年	阿智村内の 7つの山	<p>日本百名山の恵那山(2,191m)、大展望の富士見台高原(1,739m)、人気の大川入山(1,907m)など、歴史と文化があふれる阿智村内の7つのピーク(山頂)を制覇して「阿智セブンサミッター」となり、登頂記念バッジをもらおう！各山頂にある看板とのツーショット写真を撮って、はき木館受付に提示してください。</p>	
富士見台高原 園原の里 エコトレッキング (阿智村)	通年	富士見台高原・ 園原の里周辺	<p>360°大パノラマの富士見台高原や古代東山道が通り「万葉集」にも詠われた園原の里など、軽いエコトレッキングから本格的なコースまで全6コースがあり、ガイド付(要予約・有料)も可能です。</p> <p>「いわなの森癒しのコース」は、ヤマトイワナが生息する小川が流れる原生林の中を1周する「森林セラピーロード」として認定のコース(2.3Km 約2時間)で、専用ベンチもあります。お子様からご年配の方までゆっくりと散策を楽しめます。専門の森林セラピーガイド付(要予約・有料)も可能です。</p> <p>※料金等詳細は右欄の問い合わせ先まで。</p> <p>◆「へブンスそのはら」へ 中央道園原ICから車5分 ◆中央道飯田山本ICから車20分</p>	 <p>東山道・園原 ビジターセンター はき木館 0265-44-2011</p>

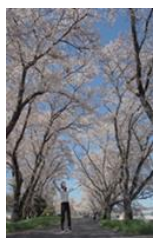
“一本桜の宝庫” 南信州のさくら情報



ライトアップ計画あり

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先	
遠山桜	3月中旬～	遠山川沿い堤防 (飯田市南信濃)	河津桜は寒桜の一種で開花の時期が他の桜よりも早く長く咲き続けます。遠山川沿いの堤防に約2.5kmの桜並木があります。	遠山郷観光協会 0260-34-1071	
黒川のしだれ桜	4月上旬～中旬	上村中郷 (飯田市)	推定樹齢150年から200年のしだれ桜。桜の周りに茶畑が広がります。	上村自治振興センター 0260-36-2211	
天龍峡の山桜	3月下旬～4月中旬	川路・龍江 (飯田市)	天龍峡公園に植えられている山桜。樹齢推定250年。	天龍峡観光案内所 0265-27-2946	
松川プールの桜		鼎 (飯田市)	松川の堤防に樹齢50年を越えるソメイヨシノが咲き誇ります。		
大宮通りの桜並木		飯田市街地		1947(昭和22年)の飯田大火で荒廃したまちの復興を願い植樹されました。りんご並木と共に飯田市のシンボルとなっています。	
安富桜 (長姫の江戸彼岸)				飯田城二の丸跡、飯田市美術博物館の敷地内に咲く美しい一本桜。周囲6m、樹高20m、推定樹齢450年以上、均整のとれたエドヒガン桜は県天然記念物に指定されています。	
愛宕神社の清秀桜				樹齢推定760年、エドヒガン桜。市内で最も古い桜で市天然記念物。	
桜丸の夫婦桜				樹齢推定400年。「赤門」と共に県飯田合同庁舎の敷地にあります。	
黄梅院の枝垂れ桜				樹齢推定350年。黄梅院本堂脇に植えられている。濃い紅色の花は幻想的。	
専照寺の枝垂れ桜				樹齢推定350年。釈迦如来の頭上で咲く満開の桜には自然と手を合わせたくなる。	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851
阿弥陀寺の枝垂れ桜				飯田城主の脇坂侯お手植へと伝えられています。市天然記念物。樹齢350年。	
麻績の里舞台桜			座光寺 (飯田市)	元善光寺近くにある旧座光寺小学校舞台校舎脇に植えられている日本唯一の半八重枝垂紅彼岸桜。樹齢推定350年。	
くよとの枝垂れ桜			毛賀 (飯田市)	「くよ」とは供養塔のこと。地元の人たちに大切に守られています。樹齢推定350年	
増泉寺の天蓋枝垂れ桜			大瀬木 (飯田市)	本堂や観音堂の中庭に咲き、天蓋のように境内を包み込み地面に届く見事な樹形。樹齢推定270年	
杵原学校の枝垂れ桜		山本 (飯田市)	旧山本中学校杵原校舎前にある枝垂れ桜。映画「母べえ」、「母と暮せば」のロケ地ともなりました。樹齢約80年。		
水佐代獅子塚のエドヒガン	4月上旬～中旬	松尾水城 (飯田市)	松尾水城にある前方後円墳(水佐代獅子塚古墳)の上に立つ樹齢推定約350年の桜。「お立符の桜」とも呼ばれています。		
飯沼石段桜		上郷飯沼 (飯田市)	上郷飯沼の飯沼諏訪神社の桜。300段余りの石段の両脇に植えられており、樹齢は100年余。開花時には桜のトンネルとなります。		
野底山森林公園の山桜	4月中旬	上郷黒田 (飯田市)	南アルプスを望む、森林公園の山桜。	管理事務所 0265-22-0915	

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
原田のエドヒガンザクラ	4月初旬～中旬	大島原田(松川町)	鎌倉時代に植えられたという下伊那有数の古木であり馬頭観音などの石仏が祀られています。町内では最大な桜で毎年可憐な花を咲かせます。樹齢年数500～700年のエドヒガン。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
円満坊のエドヒガンザクラ	4月上旬～中旬	生田福与(松川町)	江戸時代には阿島藩知久氏の奥方らが花見に訪れた名所で、現在もエドヒガンの古木並木の名残りを伝えます。昭和初期には「伊那谷十景」の第一位に推された。県宝の阿弥陀如来像は藤原時代中期の作品で下伊那でもっとも美しい仏象とされています。	
杉野屋の枝垂れ桜		生田部奈(松川町)	残雪の中央アルプス空木岳を背景にした美しさが魅力で、年々カメラマンが増えており部奈地区の隠れた名所でもあります。	
片桐松川堤防の桜	4月初旬～中旬	片桐松川の堤防(松川町)	160本余のソメイヨシノの若い桜が咲き競う片桐松川の堤防とアルプスの風景は絶景そのもの。JR飯田線で片桐松川の鉄橋を渡るときに見える風景は、飯田線の車窓の見所ともなっています。シーズンには桜、山の残雪、溪流、鉄道の4つが一つの構図に収まる格好の撮影スポットとして有名。ライトアップの予定は決まり次第発表します。	
円通庵の枝垂れ桜	4月上旬	大島(松川町)	松川インター近く、三州街道沿い、石仏を守るように滝の花をつけます。	
台城公園のソメイヨシノ	4月上旬～中旬	台城公園(松川町)	松川町古町の台城公園の本丸にある桜は、やさしい色で訪れる人々を癒してくれます。	
柄山神社の枝垂れ桜		生田柄山(松川町)	柄山神社の近くに植わり、根元の幹回りは約4m、高さは15mほど。古くから地区のシンボルとして親しまれ樹齢は約200年近い。	
天竜川のソメイヨシノ		新井・天竜川の堤防(松川町)	宮が瀬橋の近くの堤防には桜並木が続き、とてもきれいで天竜川とマッチしています。	
高森南小学校の桜	3月下旬～4月中旬	下市田(高森町)	昭和6～8年に植えられた約50本のソメイヨシノが、校庭を取り囲むように一斉に咲く姿は壮観です。 	高森町産業課 0265-35-3111
松源寺の桜			樹齢250～300年のエドヒガンザクラが、枝を広げた姿は見事であり、松源寺門前桜としての風格をたたえています。 	
瑠璃寺の桜		大島山(高森町)	約900年の歴史を誇る名刹・瑠璃寺の境内には、源頼朝が寄進したと伝えられる3本の枝垂桜をはじめとした桜並木が見事な花をつけます。 	
松木戸場の桜		山吹下平(高森町)	一本桜が多い高森町の中で、見事なソメイヨシノの桜並木を楽しむことができます。	
新田原の桜		山吹新田(高森町)	山吹公園北側の畑の一隅にある樹齢150～200年のエドヒガンザクラは、果樹園地の中の一本桜として見応えがあります。 	



種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
コミュニティの桜	4月上旬	早稲田 (阿南町)	コミュニティの森駐車場から見る桜は圧巻です。	阿南町振興課 0260-22-4055
仲谷春告桜		北條 (阿南町)	阿南町で一番早咲きの『仲谷春告桜』。信州の彼岸系の樹齢100年以上の古桜では、一番初めに開花すると言われています。	
千木の親子桜		東條 (阿南町)	樹齢700～800年の彼岸桜の半径500mの周囲に親桜を見守るように樹齢120～150年の子桜が5本植えられている珍しい桜です。6本合わせて「親子桜」と言われています。	
林松寺のしだれ桜		和合 (阿南町)	和合林松寺にある古木の枝垂桜。	
矢野愛宕様の桜	4月中旬～下旬	新野 (阿南町)	推定樹齢350～400年の小彼岸桜。堂々とした枝ぶりが地元の自慢です。	
瑞光院のしだれ桜			新野瑞光院山門前にある枝垂桜。	
駒つなぎの桜 	4月中旬～下旬	智里園原の里 (阿智村)	源義経が奥州に下るときに馬をつないだとされる桜の大木。開花中はライトアップを行う予定。樹の元にある水田に水が張られます。	園原ビジターセンターはまき木館 0265-44-2011
黒船桜 		清内路 下清内路 (阿智村)	黒船桜は、1853年ペリー来航時に移植されたと伝わる枝垂れ桜。	阿智村清内路振興室 0265-46-2001
御所桜 		浪合上半堀 (阿智村)	尹良親王を奉る石の祠が桜の元にあったところから名付けられ、地元の人が大切に守り続けています。樹齢約250年、樹高20mのエドヒガン桜。開花中はライトアップを行う予定。	阿智村浪合振興室 0265-47-2001
清浜桜	4月中旬	龍嶽寺 (下條村)	享保15年頃に地元の清浜という者が境内に植えたと言われています。樹齢約290年のエドヒガンザクラ。	下條村振興課 0260-27-2311
小松原の桜		小松原 (下條村)	南アルプスをバックにシダレとエドヒガンの2本が並ぶスポット。	
観音堂の桜 	4月中旬～下旬	観音堂 (売木村)	享保20(1735)年頃に建立された、念仏講で有名な観音堂脇にある樹齢約140年の枝垂桜。村内で現存する最も古い名木。シーズン中はライトアップも。	売木村村づくり総合推進室 0260-28-2311
福美桜		大牧 (売木村)	大牧地区の丘に咲く枝垂桜。枝が周囲に大きく張り出し、花も多かつけることから最近にわかに脚光を浴びています。	
大入りの桜		道仙沢 (売木村)	大入洞の入口にあるためこの名がついた。大入りの桜のつぼみが赤くなったのを糶種まきの目安にしたという。	
正平桜		小枝 (売木村)	山ぎわの畑から集落を見下ろす桜。白鳥神社横にあった古木・神代桜の子を植えたと言われています。	
三太夫の桜		道仙沢 (売木村)	根元の石塔には明治6年の銘があり、昔、三太夫という人物が行き倒れたのを埋葬したものという。	
宝蔵寺の桜		宝蔵寺 (売木村)	宝蔵寺は文禄元(1592)年の創建で、宝暦4(1754)年以後に現在地へ再建された。山門は17世紀の建立とされ、村内最古の木造建築物として村の文化財に指定されています。	

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
天龍村のソメイヨシノ 	3月下旬	平岡発電所構内 (天龍村)	中部電力平岡発電所の桜は、施設の完成を記念して1952年に植樹され、60年の歳月を経て見事な桜並木になりました。この桜公園には、約120本の「ソメイヨシノ」があり、夜は提灯でライトアップされ、夜桜も楽しめます。	天龍村地域振興課商工観光係 0260-32-1023
		信濃恋し (天龍村)	信濃恋しは北からの村への入り口。かつての天竜川が創り出した名所です。ふるさと味覚小屋前の県道沿いに約40本の桜並木を楽しめます。	
		ニセンジ (天龍村)	天竜川にかかる水神橋を渡ったところの「ニセンジふれあい館」の下、一帯に約50本の桜が広がっています。	
桜基の桜	4月上旬～中旬	万場 (泰阜村)	推定樹齢250年のエドヒガン。	泰阜村振興課 0260-26-2111
村民グラウンドの桜	4月中旬	平島田 (泰阜村)	昭和63年に植栽した100本のソメイヨシノ。	
氏乗の桜 	4月上旬～中旬	氏乗 (喬木村)	喬木第二尋常高等小学校氏乗分教場のしだれ桜。1909年頃、敷地内に植えられたと伝えられています。樹齢は100年以上。高さ2m、幹回り約3.2mにもなる大樹。10mほども枝を垂れ下げ、濃いピンク色の花が訪れる見物客を楽しませてくれます。見頃になると、地元の方が桜の下で湯茶のもてなしや桜について説明を行っています。	喬木村産業振興課 0265-33-5126 
大島馬合(まごう)のしだれ桜		大島 (喬木村)	樹齢は200年余とも言われているしだれ桜。桜の立つ路は、かつては麓の里との行き来で重要な路として栄えた。桜の根元に馬を繋ぎ、馬を休ませていたといわれています。	
笹見平のしだれ桜 	4月上旬～中旬	堀越 (豊丘村)	堀越の西部地籍にあるエドヒガン系の桜です。樹齢は推定で400年以上、大きさは樹高13m、胸高直径2m、枝張15mもあり、やわらかなドーム型の樹形に咲く桜花は、威風堂々とした美しさに満ちています。	豊丘村観光協会 0265-49-3395
林公園の桜	4月上旬	林公園 (豊丘村)	豊丘中学校上(林の杜)隣の林公園は河岸段丘の突端にあり、伊那谷の絶景を眺めることができます。園内に桜の大木もあります。	
大西公園 	4月上旬～中旬	大河原 (大鹿村)	大西公園の桜は南アルプス赤石岳の残雪と小渋川の清流との眺望が良い場所にあります。期間中桜のライトアップや売店なども利用いただけます。	大鹿村観光案内所 0265-39-2929

花 情 報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
水芭蕉	4月中旬～	ヘブンスそのはら (阿智村)	ロープウェイで登ること15分。 雪どけとともに、約10,000株の 開花が4月中旬頃より始まります。 	ヘブンスそのはら 0265-44-2311
花桃 	4月中旬～ 5月上旬	花桃の里 (阿智村)	5,000本の木が満開になると、山里の春はまさに桃源郷。 一本の木に赤白ピンクの三色の花が咲くのが特徴。	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001 阿智村地域経営課 0265-43-2220
	4月中旬～ 5月上旬	清内路R256 号沿い(はなも も街道)	1本の枝で赤・白・ピンクの三色に咲き分ける花が魅力的。	阿智村清内路振興 室 0265-46-2001
	4月中旬～ 5月上旬	大鹿村内 (大鹿村)	赤、ピンク、白の鮮やかな桃の花が一面に咲き誇ります。	大鹿村観光案内所 0265-39-2929
	4月下旬～ 5月上旬	比国平はなも も街道	地元の有志の手によって、約200本の花桃が比国平の 道路沿線に植えられ管理されています。 色鮮やかに咲き誇る、白・赤・ピンクの花桃たちを 車窓からまたは、ゆっくり歩いてお楽しみください。	豊丘村観光協会 0265-49-3395
水仙	4月上旬～ 5月上旬	林水仙園	水仙の種類は約100種類。 そのうちの1種類6万本以上が10aの畑一面に咲き乱れ、周 囲の枝垂桜、紅吉野桜、花桃、椿等も一緒に花を開きま す。	
梨の花	4月上旬～ 下旬	中央道松川IC 付近 (松川町)	日本でも有数の梨の産地である松川町の中央道沿線付 近が一面の白い花景色になります。	まつかわ旅の案内 所 0265-36-6320
菜の花	4月下旬～ 5月上旬	平石野良舞夏 ひまわり倶楽 部平石農場 (阿南町)	約1.3ヘクタールの広大な農場 一面に菜の花が咲き誇ります。 	阿南町振興課 0260-22-4055
りんごの花	4月下旬～ 5月上旬	中央道松川IC 付近 (松川町)	松川インター周辺の高台では残雪のアルプスを背にリンゴ の白い花が咲き、とてもきれいです。	まつかわ旅の案内 所 0265-36-6320
しゃくなげ	4月下旬～ 5月中旬	保寿寺 (飯田市龍江)	標高400mに咲く、めずらしい日本しゃくなげの群落。	まちなかインフォ メーションセンター 0265-22-4851

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先	
つつじ	4月上旬～下旬	天龍峡 (飯田市)	名勝天龍峡の溪谷と調和した風景が美しい。	天龍峡観光案内所 0265-27-2946	
	4月下旬～5月上旬	台城公園 (松川町)	戦国武将武田氏の城塞であった当公園では、毎年5千株のクリスマスツツジが色鮮やかに咲き誇ります。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320	
	4月中旬～5月中旬	鈴岡公園 (飯田市竜丘)	眼下に天竜川の清流、遙かに南アルプスの連山を望めます。		まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851
		風越峡 (飯田市鼎)	眼下に松川の清流を望めます。		
		妙琴公園 (飯田市鼎切石)	岩ツツジ、山ツツジが咲き誇ります。		
5月上旬	野底山森林公園 (飯田市)	4,000本が咲き誇ります。	管理事務所 0265-22-0915		
三色藤	5月上旬～中旬	泉龍院 (豊丘村)	泉龍院は中央アルプスが正面に見える高台にあり、この一角に藤園があります。中央アルプスを背景に、甘い香りとともに白・紫・桃の三色の花が咲き誇る様は見事です。 	豊丘村観光協会 0265-49-3395	
アイリス	5月上旬～	アイリス園 (豊丘村)	中央アルプスを望む高台に、230種5,000株の色とりどりのアイリスが色鮮やかに咲き誇ります。中央アルプスを望むロケーションも最高です。株の販売も行っています。 ■入園料:300円		
くりん草	5月中旬～6月上旬	九十九谷森林公園 (喬木村)	園内の遊歩道沿いに村花に指定された約5万株のくりん草が、赤・ピンク・白の可憐な花を咲かせます。5月中旬から下旬にはくりん草祭りも開催されます。新型コロナウイルス感染状況による開催状況は右記のページを都度参照ください。 ■入園料:無料 ■駐車場:有り 	 たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999	
ポピー	5月中旬～6月上旬	縄文の丘フルーツパーク (喬木村伊久間)	遊休農地を活用したポピー農園は、3,000平方メートルの敷地に約4万株のポピーが咲き誇ります。青空の下、風に揺れる赤や黄色のポピーの姿はとても爽やか。ポピー農園祭り期間中は、入場料200円で摘み取りができます。新型コロナウイルス感染状況による開催状況は右記のページを都度参照ください。 		

キャンプ場情報

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
南信州グランピング TENKU (高森町)	オープン中	<p>手ぶらで行けるラグジュアリーキャンプの南信州グランピングTENKUは、お客様毎に広々とした独立占有エリアでBBQコース料理やご宿泊を楽しめます。</p> <p>■利用料金 ホワイトドーム(1室1泊) 70,000円～ ブラックコンテナ(1室1泊) 70,000円～ コテージ(1室1泊) 48,000円～ オニオンテント(1室1泊) 48,000円～</p> <p>◆中央道座光寺SICから車5分</p> 	南信州グランピング TENKU 080-8748-4649
アウトドアひろば 梅松苑 (松川町)	オープン中	<p>松川町の東側、自然豊かな生田地区にある「アウトドアひろば 梅松苑」春は山菜、夏は川魚のつかみ取り、秋は松茸、冬はジビエと、まさに山の恵みを存分に楽しめます。</p> <p>焚き火やソロキャンプも楽しめるオートキャンプサイトや、手ぶらでアウトドアが楽しめるドームテント、地元のそば粉と湧き水を使った手打ち蕎麦処があり、心もお腹も大満足！</p> <p>■利用料金 ・キャンプサイト 1泊(3名まで) 3,000円～ ・ドームテント 1泊(4名まで) 15,000円～ ・コテージ 1泊(5名まで) 18,000円～ ■冬季は凍結防止の為水道を止めています。 各自飲料水等をご持参下さい。 ◆中央道松川ICから車20分</p> 	アウトドアひろば 梅松苑 0265-36-7100
松川高原キャンプ場	オープン中	<p>南アルプスを望む池の平にあるキャンプ場。森の中でのんびり家族と過ごしたり、静かにソロキャンプを楽しむのもオススメ。 すぐ下のさんさんファーム森の家では循環型農業の豚肉や無添加ソーセージ等を販売しています。</p> <p>■利用料金 キャンプサイト(1区画)2,000円 ※サイトは全部で10区画 ■冬季は凍結防止の為水道を止めています。 各自飲料水等をご持参下さい。 ◆中央道松川ICから車10分</p> 	さんさんファーム 0265-36-6608
和知野川キャンプ場 (天龍村)	オープン中～	<p>豊かな緑と澄んだ川の流れるキャンプ場です。 【長野県が実施した河川水質測定ランキング】で常に上位にランクされる、透きとおった清流が自慢です。 春は近くの味覚小屋前に桜並木が出現し、夏場は思いっきり川遊びが楽しめます。また、夜には満天の星空が広がります。</p> <p>■利用料金 ログハウス利用料 ※予約必要 ・平日と日曜日 1棟1泊 5,000円 ・土曜日と祝日の前日 1棟1泊 8,000円 ・ゴールデンウィークとお盆期間中 1棟1泊 8,000円 フリーサイトキャンプ場 テント1張1泊 1,000円 ※予約不要 ◆中央道飯田山本ICから車40分</p>	天龍村地域振興課 商工観光係 0260-32-1023
銀河もみじ キャンプ場 (阿智村)	オープン中	<p>国道153号沿いにあるキャンプ場。マレットゴルフや釣り堀も楽しめます。予約受け付け中です。 定休日等詳細は右記へお問い合わせください。 ◆中央道山本ICから車30分、園原ICから車25分</p>	銀河もみじキャンプ場 0265-48-6058 0265-47-2777(休日連絡先)


場所	期間	主な内容	問い合わせ先
ふるさと村自然園 せいな森キャンプ場 (阿智村)	オープン中	木曾の妻籠宿と昼神温泉を結ぶ国道256号沿いにあるキャンプ場です。オートキャンプ場の他に大人気のテントサウナがあり、仕事や人間関係・コロナ禍などで疲れたココロやカラダを森の中でリフレッシュしていきましょう。 ◆中央道山本ICから車30分、園原ICから車25分	せいな森キャンプ場 0265-46-2525
二軒屋キャンプ場 (泰阜村)	オープン中	天竜奥三河国定公園万古(まんご)渓谷の入口にある、万古川キャンプサイト。平成27年に東屋を新築しました。 携帯電話も繋がらない、俗世間からかけ離れた自然いっぱいの渓谷でリフレッシュしてください。  ■トイレは協力金として100円をお願いしています。 ■飲料水と食料はご持参ください。 ■利用の予約無し！キャンプサイト使用料無料！利用者の皆さまの善意で環境を維持しています。ご利用にあたってはゴミの持ち帰りにご協力下さい。 ◆三遠南信道千代ICから車40分	泰阜村振興課 0260-26-2111 (予約不要、ご自由にどうぞ)
矢筈公園キャンプ場 (喬木村)	オープン中	ダム湖に面したキャンプ場。直火もOK。ペットもOK。トイレや炊事場も完備しています。予約不要。山側の林間キャンプ場は利用可能。河川敷は工事のため制限がかかる場合がございます。 ◆中央道松川IC、飯田ICから車約60分、座光寺スマートICから車約40分	喬木村生活環境課 0265-33-5127
CAMP&CHEERS KANESHIGE (下條村)	3月中旬～ 11月下旬 (要予約)	令和4年3月から新しくオープンしました。ハードサイダー、クラフトビール、100%りんごジュースが飲めるキャンプ場です。大自然に囲まれながら、お酒とキャンプを楽しめます。 ◆三遠南信天龍峡ICから車約15分	CAMP&CHEERS KANESHIGE 0260-27-2158
親水公園 オートキャンプ場 (下條村)	4月1日(水)～ 10月末 (要予約)	南アルプスの頂きを彼方に眺め、吹き抜ける風が心地よく、隣接する清流「南の沢」の音色がやさしいキャンプ場です。マレットゴルフ場や遊具もあり、家族で楽しめます。 宿泊料 1サイト1泊2,000円 (GW・7/19～8/30・土曜祝祭前日は3,000円) ※デイキャンプは宿泊の半額	下條村振興課 0260-27-2311
うるぎ星の森 オートキャンプ場 (売木村)	4月上旬～ 11月下旬	標高1,200mにある、全国屈指の四つ星キャンプ場。アウトドア誌で西日本第4位に選ばれました。「いつ行っても飽きません」との声をいただきます。 ※予約受付は利用日の3ヶ月前から。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車70分	うるぎ星の森オート キャンプ場 0260-28-2455
二瀬キャンプ場 (阿南町)	4月16日(土)～ 11月27日(日)	和知野川の渓流に面し、川遊びが楽しめます。 ■バンガロー5,000円 テントサイト1,000～2,000円 ◆三遠南信道天龍峡ICから車30分	阿南町振興課 0260-22-4055
池の島キャンプ場 (阿南町)	4月16日(土)～ 11月27日(日)	和知野川上流の清流で川遊びが楽しめます。 ■バンガロー5,000円 テントサイト2,000円 ◆三遠南信道天龍峡ICから車30分	
大河内森林公園 (天龍村)	4月20日(水)～ 10月31日(月)	標高約900mの位置にある針葉樹に囲まれた静かな公園。オートキャンプ場やテント広場で思い思いのアウトドアが楽しめます。 ■利用料金 オートキャンプ場(1区画) 2,000円(予約必要) テント広場(1張り) 1,000円(予約必要) ◆中央道飯田山本ICから車60分	天龍村地域振興課 商工観光係 0260-32-1023

※キャンプ場等をご利用の際は、クマに十分ご注意ください。





【参考】クマ注意喚起

<http://svcms.pref.nagano.lg.jp/cms8341/minamichi/minamichi-shokan/kannai/soshiki/documents/kuma.pdf>

フォトコンテスト情報

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
第49回 ふるさと根羽村 フォトコンテスト	4月1日(金)～ 令和5年1月31日 (火)	根羽村内	根羽村の風景・文化財・イベント・体験・森林環境・人とのふれあい等、根羽村に関することならなんでもOK！ 詳細は右記までお問い合わせ下さい。根羽村観光協会のホームページでも募集要項をご覧ください。	根羽村観光協会 0265-49-2111
2023 天龍村カレンダー フォトコンテスト (天龍村)	募集中～ 8月31日(水)	天龍村内	ブッポウソウや茶摘み、お祭り、秘境駅といった天龍村ならではの魅力を再発見するとともに多くの方に知っていただくため、四季折々の自然や文化、景色を収めた写真を募集します。入選作品は2023年の天龍村カレンダーに掲載します。 【募集部門】 ①春部門(3～5月)…梅、桜、茶摘み、天竜川新緑 等 ②夏部門(6～8月)…ブッポウソウ、キャンプ場、夏まつり 等 ③秋部門(9～11月)…満島神社秋祭り、紅葉、ヒガンバナ 等 ④冬部門(12～2月)…冬景色、冬祭り、梅花駅伝 等 ⑤表紙部門…フリー、天龍村の魅力を題材にした作品 【応募方法】 ・春・夏・秋・冬部門は横構図、表紙部門は縦構図 ・応募点数は一人3点まで 詳細は右記問い合わせ先まで	天龍村観光協会 0260-32-2050 

観光農園情報

品目(品種)	開園時期	品目(品種)の特徴	問い合わせ先												
いちご狩り	未定～ 5月8日(日) 9:00～15:00 (16:00閉園)	<p>(喬木村)品種は章姫(あきひめ)が中心、糖度が高く形は大ぶりで真っ赤に熟します。温かいハウスで甘い香りに包まれながら、真っ赤で大粒のいちごを思う存分お楽しみください。いちご狩りは『予約制』です。予約のないお客様は入園できない場合がありますので予約をお願いします。</p> <p>【料金表】</p> <table border="1"> <tr> <td>期 間</td> <td>小学生～大人</td> <td>3歳～未就学児</td> <td>0歳～2歳</td> </tr> <tr> <td>未定～4月3日</td> <td>1,800円</td> <td>1,300円</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>4月4日～5月8日</td> <td>1,600円</td> <td>1,000円</td> <td>無料</td> </tr> </table> <p>※ハウスの指定はできかねますので、あらかじめご了承ください。 ※特別な事情(車いす・ベビーカー・妊婦など)がある場合はお気軽にご相談ください。 ※新型コロナウイルスの影響により、しばらく開催を延期いたします。最新の開催状況は右記のQRコード(交流センターのいちご狩りのページへリンク)をご参照ください。</p>  	期 間	小学生～大人	3歳～未就学児	0歳～2歳	未定～4月3日	1,800円	1,300円	無料	4月4日～5月8日	1,600円	1,000円	無料	たかぎ農村交流 研修センター 0265-33-3999 予約専用ダイヤル 0265-48-0602 カーナビ設定は 0265-33-4488 (たかぎAコープ) で設定してください。 
	期 間	小学生～大人	3歳～未就学児	0歳～2歳											
未定～4月3日	1,800円	1,300円	無料												
4月4日～5月8日	1,600円	1,000円	無料												
2月上旬～ 5月上旬頃	<p>(飯田市) 今田平 アルプスの麓天竜川の肥沃な大地と美しい自然環境のもとで育ったいちごです。 ■ジャム作り体験 (要予約) ※料金は期間によって変更されます。 詳しくはお問い合わせください。</p> 	農業法人今田平 事務所 0265-27-5020													

※収穫時期は、天候等により変動があります。お出掛け前にご確認ください。

果樹・野菜オーナー募集情報

品目(品種)	募集内容	問い合わせ先
りんごの木 オーナー募集	<p>(豊丘村)【豊丘村では毎年りんごの木オーナーを募集しています。】 長野県は、青森県に次ぐ全国第2位のりんごの産地として全国的にも有名です。りんごの栽培は県内全域で行われ、特に豊丘村のりんごは品質がよいことで知られており、大阪市場でもブランドとして高値で取引されています。そんな豊丘村の美味しいりんごの木オーナーになってみませんか！</p> <p>○陽光 収穫時期:10月下旬 ○ふじ 収穫時期:11月下旬 ○シナノスイート 収穫時期:10月中旬 ○シナノゴールド 収穫時期:10月下旬</p> <p><イベント>開園式:6月中旬に名札付け、お楽しみ抽選会等イベントがあります。 ※収穫祭は品種ごとに行います。 ※締め切り3月末日(りんごの木に余裕があれば随時受付) ※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更や中止になる場合があります。</p>	豊丘村観光協会 0265-49-3395

※詳細はお問い合わせ下さい。



安全安心で楽しい旅を

信州版 新たな旅のすゝめ

長野県では、すべての人に信州で気持ちよく過ごしていただくために、Withコロナのもとでの旅行で気をつけていただきたいこと、困ったときの相談先を「新たな旅のすゝめ」にまとめました。

感染防止の基本

① 人との距離の確保

- 人との間はできるだけ（マスク有でも最低1m）あけよう
- おしゃべりするときはできるだけ真正面を避けよう



② マスクを正しく着用

- 人と会話する時はマスクの着用を徹底しよう
- 周りに人がいたら電話やおしゃべりするときもマスクを



③ こまめな手洗い・手指消毒

- 手洗いは30秒かけて水とハンドソープでいねいに
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



④ 十分な換気

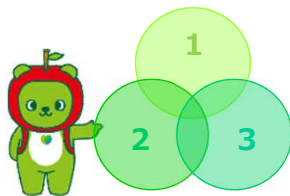
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



密の回避

外出時は「密」を避けよう

- ① 換気の悪い **密**閉空間
- ② みんなが集まる **密**集場所
- ③ 近くで話す **密**接場面



1つの密でも避ける「**ゼロ密**」を目指しましょう

- お役立ちサイト -



長野県公式観光サイト
Go NAGANO



信州版 新たな旅の
すゝめ サイト



県 新型コロナウイルス
感染症対策 総合サイト

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の7日間は感染リスクの高い行動※を控え
体温や行動歴（時間や場所）をメモしておこう
※飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスクなしでの会話 など
- 旅先の感染症対策の情報をあらかじめ調べておこう
- 体調が悪くなったときの対応を事前に考えておこう
- 旅行の7日前から当日までの間に体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）がある場合は出かけるのはやめよう

旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- おみやげ選びのときなどで 物にさわるのは必要最低限にしよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは 前の人と距離をとろう
- 行政のよびかけや施設が行っている 感染防止対策をよく聞いて協力しよう
- お店や施設に入るときだけではなく 出るときも手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真といっしょに 行動歴（時間や場所）をメモしておこう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合は すぐ医療機関・保健所へ連絡しよう

旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰ってから 7日間程度は健康チェックを続けよう

旅行者が感染防止対策を実施している証になるカードです
裏面にチェックして本紙から切り取り 旅にご持参ください

(キリトリ)

信州版 新たな旅のすゝめ

安心旅人 宣言カード

長野県



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

もし 旅行中に風邪等の症状が現れたら

旅行中、風邪等の症状が現れた場合で、新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの場合はお近くの診療・検査医療機関（以下URLに掲載）に、必ず事前連絡の上受診してください。受診先に迷う場合は、「受診・相談センター（保健所）」にご相談ください。

※診療・検査医療機関：https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html

☆ 旅行の前や途中で、体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）を感じた場合は、すぐにご相談ください！

受診・相談センター（24時間対応）※最寄りの医療機関を紹介しますので、所在地を確認してからご相談ください。

窓口名	管轄（滞在地）	電話番号
佐久保健福祉事務所	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健福祉事務所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健福祉事務所	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6822
飯田保健福祉事務所	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、 <small>やすおか たかき</small> 泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曽保健福祉事務所	上松町、南木曽町、木曽町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健福祉事務所	塩尻市、安曇野市、 <small>おみ</small> 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村 <small>ちくほく</small>	0263-40-1939
大町保健福祉事務所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9305
北信保健福祉事務所	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	平日（8：30～17：15） 026-226-9964 休日・夜間（17：15～8：30） 070-2828-6398
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※聴覚に障がいのある方は、FAX：026-403-0320までご相談ください。

ワクチン接種等について

- ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ワクチン接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動の回避など、慎重に行動しましょう

新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：COCOA）は DR用QRコード
陽性確定者と接触した可能性について
通知を受け取ることができる厚労省のアプリです
これにより、検査や受診など保健所のサポートを
早く受けることができます
旅行中は多くの方と接触しますので、ぜひご利用ください



（キリトリ）

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえ
旅行を楽しみつつ、以下の感染防止策を実施します

- 人と会話をする時はマスクをします
- 手洗い・手指消毒をこまめに行います
- 旅行の同行者以外の方と一定の距離を保ちます
- 屋内や車内では十分な換気をします
- 事業者が実施する感染防止対策に協力します

全ての項目を実践してチェック！旅先でも安心を！

県内事業者の感染防止対策について

- 長野県では
- ・事業者自ら適切な感染防止策を宣言する「新型コロナ対策推進宣言の店」
 - ・推進宣言の店のアップグレードとして感染対策を行っているお店の認証制度「信州の安心なお店」

※本制度対象業種は宿泊業や飲食店等に限られて
おります。詳細は公式HPをご確認ください。
を実施していますので
お店探しの参考にしてください



©長野県 アルクマ

皆さまのお越しを
心よりお待ちしております

長野県PRキャラクター「アルクマ」

発行／長野県 観光部

長野市大字南長野字幅下692-2