


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5月～6月



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
溪流釣り祭り (売木村)	5月29日(日) 6:00～16:00	売木川及び、河川公園	売木川の清流にアマゴとニジマスを大放流。朝6時の花火の合図と共に入れ食い状態が続きます。日差しが強くなったらこまどりの湯で一休み。夕方4時までつり放題。愛好家からビギナーまで、だれでも楽しく溪流で釣りを楽しむことができます。 ■大人3,500円 / 小学生1,000円 ■受付: 午前5時より特設テントにて開始 ■持ち物: 釣具・釣り餌は各自でご持参ください。	売木村産業課 0260-28-2311
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
大鹿歌舞伎 春の定期公演 (大鹿村)	5月3日(火・祝) 13:00～	大磧(たいせき)神社	大鹿村に300年以上伝承されている伝統芸能「大鹿歌舞伎」の定期公演です。平成29年3月に地芝居(農村歌舞伎)として全国で初めて、国重要無形民俗文化財に指定されました。 	大鹿村教育委員会 0265-39-2100
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>無観客で開催します。(入場不可) ※13:00～飯田CATV及び大鹿村公式YouTubeにおいて生中継</p> </div>				
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	飯田市商業観光課 0265-22-4852
天伯峡ほたる祭り (高森町)	6月18日(土) 17:30～20:30 ※雨天の場合は翌日	山吹ほたるパーク (MEGAドン・キホーテUNY高森店西側) ※公共施設工事の関係で会場変更の可能性あり	毎年6月中旬から下旬にかけて山吹天伯峡で多くのゲンジボタルが飛び交います。当日は、ほたる祭りが開催され、太鼓の演奏なども予定しています。 ◆中央道松川ICから車10分 ◆JR飯田線下平駅から徒歩5分	高森町教育委員会 0265-35-8211

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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)	へブンスそのはら (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 へブンスそのはら 0265-44-2311
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。他にダックボート、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
フォレストアドベン チャーまつかわ (松川町)	通年 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快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
日本一の星空 浪合パーク (阿智村)	通年	浪合パーク	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。 【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	 阿智☆昼神観光局 (浪合オフィス) 0265-48-8555 阿智☆昼神観光局 0265-43-3001

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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、癒しの効果が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>

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 阿智村商工観光課 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。	とよおか旅時間 (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。	
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5千株のキリシマ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。	
		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。 	とよおか旅時間 (豊丘村観光協会) 0265-49-3395
アイリス	4月下旬～	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くりん草が、赤・ピンク・白の可憐な花を咲かせます。くりん草祭りは5月14日(土)から5月29日(日)で開催予定です。 ■入園料:無料 ■駐車場:有り ◆中央道座光寺SICから車15分 	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999 
	6月上旬～ 中旬	大池高原 (大鹿村)	「ヒマラヤの青いケシ」の中村農園へ向かう手前の「大池」周辺は散策路となっており、池のほとりには野生のクリンソウの貴重な群生地があり、可憐な花を楽しめます。	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
ポピー	5月上旬～	縄文の丘フールーツパーク (喬木村伊久間)	遊休農地を活用したポピー農園は、3000平方メートルの敷地に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です。 ■駐車場:有り ◆中央道座光寺SICから車15分 	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999 

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
レンゲツツジ	6月上旬～ 中旬	治部坂高原 (阿智村)	標高1,200mに咲くツツジは朱に染まり、きれいなかわいい花を咲かせます。	阿智村浪合振興室 0265-47-2001
しょうぶ	6月中旬～ 下旬	佐原 (豊丘村)	標高700mの谷間に咲く花しょうぶ。 「しょうぶは雨の花」と管理人さんが仰るとおり、花しょうぶが一番美しく映えるのは、晴天ではなく、雨の降っている時なのだそうです。 梅雨の時期、しっとりと咲くショウブの花を見においでください。	とよおか旅時間 (豊丘村観光協会) 0265-49-3395
そばの花	6月上旬～ 中旬	中原地区 (下條村睦沢)	敷き詰められた絨毯のように、白く小さな花が南アルプスをバックに咲き、絶好の撮影ポイントとなります。	下條村振興課 0260-27-2311
岩つつじ	6月上旬～ 7月上旬	月瀬の大杉公園 (根羽村)	長さ49mの吊り橋、根羽峡大橋から下を望むと矢作川の清流沿いに岩つつじが咲いています。	根羽村振興課 0265-49-2111
	6月下旬～ 7月中旬	小戸名溪谷・ 檜原川 (根羽村)	矢作川の源流であり、溪流とともに新緑・岩つつじの自然を楽しむことができます。溪谷に咲く鮮やかなつつじが、すがすがしい気分させてくれます。また、美しい景観は写真愛好家に親しまれています。	

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～ ◆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
山の寺キャンプ場 (高森町)	オープン中～ 11月末	<p>高森町の名刹「隣政寺」の少し上、標高900mを超える林間のキャンプ場。ファミリーサイト21サイト、ソロサイト8サイト。 予約はキャンプ場検索・予約サイトなっぷで受付しています。</p> <p>■利用料金 テントサイト利用料 ファミリーサイト:2,500円/区画、ソロサイト1,000円/区画 駐車料:1,000円/台 環境保全費:中学生以上200円/人</p> <p>◆中央道松川ICから車10分</p>	高森町産業課 0265-35-9405
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 (松川町)	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 ◆中央道松川ICから車10分</p> 	さんさんファーム 0265-36-6608

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
和知野川キャンプ場 (天龍村)	オープン中	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。 ■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	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	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	銀河もみじキャンプ場 0265-48-6058 0265-47-2777(休日連絡先)
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)溪谷の入口にある、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溪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。 ◆三遠南信天竜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SICから車約40分	喬木村生活環境課 0265-33-5127
CAMP&CHEERS KANESHIGE (下條村)	オープン中～ 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。 ◆三遠南信天竜ICから車約15分	CAMP&CHEERS KANESHIGE 0260-27-2158
うるぎ星の森 オートキャンプ場 (売木村)	オープン中～ 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。 ◆三遠南信天竜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)	オープン中～ 11月27日(日)	和知野川の溪流に面し、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 ◆三遠南信天竜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)	オープン中～ 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 ◆三遠南信天竜ICから車30分	

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
大河内森林公園 (天龍村)	オープン中～ 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
大池キャンプ場 (大鹿村)	4月28日(木)～ 10月下旬	標高1,500mの大池高原は、自然と遊べる楽しさいっぱいの別天地。正面に見える中央アルプスと伊那山脈の大パノラマは圧巻です。 ■大人400円※中学生以上 子供200円	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
鳥ヶ池キャンプ場 (大鹿村)	4月28日(木)～ 10月下旬	標高1,700mの鳥ヶ池キャンプ場は、全線舗装の鳥倉林道から鳥ヶ池林道へ入って5分。自然林に囲まれた静かな環境にあります。 ■大人400円※中学生以上 子供200円	



※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 (根羽村)	募集中～ 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頂けます。	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 
伊那谷のいいところ フォトコンテスト	第1回 募集中～ 6月30日(木) 第2回 7月1日(金)～ 9月30日(金) 第3回 10月1日(土)～ 12月31日(土) 第4回 令和5年1月1日(日)～ 2月28日(火)	伊那谷の各市町村 (上伊那地域の8市町村及び南信州地域の14市町村)	伊那谷のとおきのおきの場所やあなただけが知っている場所を『伊那谷のいいところ』として、残したい、伝えたい風景写真をInstagramに投稿して応募してください！ 〈対象エリア〉 上伊那地域の8市町村及び南信州地域の14市町村内で撮影した風景(撮影する風景は圏域外であっても、撮影場所が当該市町村であれば可) 〈応募方法〉 1. ビュースポットからの写真を撮影 2. 応募する写真のキャプションに撮影場所を記載 (例:○○町○○山からの展望) 3. 「#伊那谷のいいところ」、「#伊那谷フォトコン」の2つのハッシュタグをつけて応募者のInstagramに投稿 〈募集期間〉 ① 第1回 令和4年4月1日(金)～6月30日(木) ② 第2回 令和4年7月1日(金)～9月30日(金) ③ 第3回 令和4年10月1日(土)～12月31日(土) ④ 第4回 令和5年1月1日(日)～2月28日(火) ※詳細は、長野県観光機構のGo Nagano内のコンテスト特設ページをご覧ください。	上伊那地域振興局 南信州地域振興局 0265-53-0401

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	2月上旬～ 5月上旬頃	(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。	農業法人今田平 事務所 0265-27-5020
たけのこ狩り	4月中旬～ 5月上旬	(豊丘村)春の芽吹きを感じる竹林でたけのこ掘りの体験ができます。収穫していただく「孟宗竹(もうそうちく)」は最も味が良く、お吸い物、煮物、揚げ物など、幅広く調理できます。	とよおか旅時間 (豊丘村観光協会) 0265-49-3395
さくらんぼ狩り	6月4日(土)～ 6月下旬	(高森町)町内よりどりの農園で、6月中開催 ●30分収穫&食べ放題料金;大人2,400円/子ども1,200円(3歳以上のみ、3歳未満無料) ●多彩な品種、枝振りが「採りやすい」と好評です。詳しくは右記へお問い合わせ下さい。	営農支援セン ターゆうき 0265-35-3044
	6月上旬～ 6月下旬	(豊丘村)収穫時期に合った数種類のさくらんぼを食べ比べできます。ハウスの中なので雨の日でも安心してお楽しみいただけます。 さくらんぼでお腹いっぱいになるなんて夢のようです! ご予約はHPからお願いします。 https://www.okanouecherryfarm.com/	豊丘村丘の上さ くらんぼ園 090-7401-6542
	6月上旬～ 中旬(予定)	(喬木村)信州フルーツ合衆国、とみつじ農園 【料金・摘み取り】農園によって違います。30分食べ放題は共通。 詳細はQRコードか右記交流センターへお問い合わせ下さい。  ◆中央道座光寺SICから車15分(信州フルーツ合衆国) ◆中央道座光寺SICから車20分(とみつじ農園)	たかぎ農村交流 研修センター 0265-33-3999
	6月上旬～ 7月中旬(予 定)	(松川町)くだもの里まつかわでは例年20件近くの農園でさくらんぼ狩りを実施しています。ウィズコロナ仕様の安心安全なさくらんぼ狩りを是非お楽しみ下さい。 ■料金 一般料金(小学生以上) 2,400円 3歳以上～小学生未満 1,200円 3歳未満 無料 詳細はウェブサイトへ https://www.dansuki.jp	まつかわ旅の案 内所 0265-36-6320
ブルーベリー 狩り	6月中旬～ 7月下旬	(高森町)南アルプスを眺望してブルーベリー狩りを満喫! 甘酸っぱくて、体にやさしい健康食をもぎ取りで味わってください。時間無制限食べ放題 ※要予約 ■料金 大人(中学生以上) 1,000円(お持ち帰り1パック付) 小学生 500円(お持ち帰り1パック付) 未就学児は無料! ◆中央道松川ICから車10分	ミナリベリー 090-1693-5749 (寺澤まで)
	6月下旬～ 7月末 (要予約)	(泰阜村)料金等詳細はお問い合わせ下さい ◆三遠南信道千代ICから車10分	吉岡農園 0260-26-2063

品目(品種)	開園時期	品目(品種)の特徴	問い合わせ先
ブルーベリー狩り	6月下旬～ 7月下旬	(喬木村)大島地区・氏乗地区は標高600m以上の山間部。高原で育つブルーベリーは、粒も大きくおいしさが一粒にぎゅっとつまっています。料金等詳細はQRコードか右記交流センターへお問い合わせ下さい。 ◆中央道座光寺SIC車30分(細い道あり)	たかぎ農村交流 研修センター 0265-33-3999
	6月下旬～ 8月上旬	(松川町)南アルプスを望み、豊かな自然に囲まれたくだもの里松川町は昨年果樹栽培100年を迎えました。 ■料金 一般料金(小学生以上)800円 3才以上500円 3歳未満無料 ■お土産 100g 300円～	
アスパラガス狩り	4月上旬～ 5月上旬(予定)	(松川町)アスパラガスをご自分の手で狩り取ってみませんか。春の味覚みずみずしいアスパラ狩りをぜひお楽しみください。 ■料金(1袋詰め放題250～300g程度) 大人・子ども800円	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320

※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	(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！ ○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 開村式・名札付け:6月12日～19日 ※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。	とよおか旅時間 (豊丘村観光協会) 0265-49-3395
	(松川町)「りんごの木のオーナー」は、お申込みいただいた皆様がりんごの木のオーナーとなり、農家さんに栽培管理していただいたオーナー木(枝)の美味しいりんごを、皆様ご自身の手で収穫していただくプランです。収穫だけでなくりんごの花や生育を見に来ていただくことができます。 コースは全部で5つ、お客様に合ったコースをお選び下さい。 ■コース ①20kg限定コース(秋映・シナノスイート・シナノゴールド・ぐんま名月・ふじ) ②40kg最低保障コース(シナノスイート・ふじ) ③60kg最低保証コース(") ④80kg最低保証コース(") ⑤100kg最低保障コース(") ■申し込み 申し込みや詳細情報はウェブサイトにて、4月中旬受付開始(予定) https://www.dansuki.jp	まつかわ旅の案内所 0265-36-7155

※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

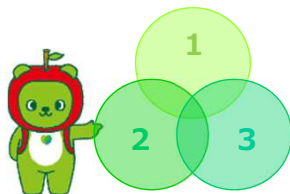
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



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、 やすおか たかぎ 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、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	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り
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