

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9月～10月





イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
第5回 飯田丘のまちバル (飯田市)	8月22日(月)～ 9月3日(土)	飯田市中心市街地	飯田の丘の上で食べ歩き・飲み歩き・まち歩き。昼も夜も参加店の営業時間内で開催します(参加店 約50店舗) バルチケット(1冊5枚つづり 前売り券がお得!)を購入し、マップを片手にお好きなお店へGO! バルチケット1枚で「おつまみ1品+1ドリンク」が楽しめます。 詳しくはHP(「飯田市 まちバル」で検索)をご覧ください。 ■前売チケット:1冊4,000円(販売予定数に達し次第終了) ■当日チケット:1冊4,500円() ※前売チケット販売期間:8/1(月)から8/18(木)まで ※前売りチケット販売場所:参加店全店舗・飯田駅観光案内所・まちなかインフォメーションセンター・(株)飯田まちづくりカンパニー	飯田市中心市街地 活性化協会 0265-52-1715
Oh! 鹿祭 (大鹿村)	9月23日(金・祝) 雨天順延	大西公園	大鹿村の活性化のためOh! 鹿祭(おうしかまつり)を開催します。クラフトや音楽、ダンスなどの【アート】という新たな軸と、大鹿村の【人や食】、絶景の【大自然】の3つをテーマにしたお祭りです。 ☆イベント内容 ステージライブ、クラフト展、フード屋台、野菜の直売 ◆中央道松川ICから車30分	Oh! 鹿祭実行委員会 0265-39-2616
セプテンバーシード ルフェスin南信州 「南信州版シードル BYO」	9月1日(木)～ 9月30日(金)	フェス参加飲食 店、宿泊施設、酒 販店、醸造所等 直販施設	9月1日より、南信州のシードルをとことん楽しむイベント「セプテンバーシードルフェスin南信州」を開催します。 9月1日から始まる「南信州版シードルBYO」では、フェス参加販売店等で購入したお好みのシードルを、ご予約のフェス参加飲食店に持ち込み、お料理とともに味わうことができます。上伊那から下伊那にかけての南信州エリアの販売店10店以上、飲食店20店以上とともに取り組むマンスリーキャンペーンです。 詳細は公式WEBサイトをご覧ください。 https://scf.pommelier.net/	NPO 国際りんご・ シードル振興会 080-5144-0883
セプテンバーシード ルフェスin南信州 「南信州シードルコ レクション」	9月24日(土) 12:00～17:00	飯田市中心公園 となり多目的広場	9月1日より、南信州のシードルをとことん楽しむイベント「セプテンバーシードルフェスin南信州」を開催します。 9月24日には「南信州シードルコレクション」と題し、南信州シードルが集結するマルシェを開催。生産者と直接つながり、会話し、買える、本フェス最大の目玉イベントです。シードル以外にも、各社製造の酒類・食品・青果等の販売や、キッチンカーの出店もあります。 詳細は公式WEBサイトをご覧ください。 https://scf.pommelier.net/	NPO 国際りんご・ シードル振興会 080-5144-0883
ヘブンスそのはら 秋営業 (阿智村)	9月23日(金・祝) ～11月20日(日)	ヘブンスそのはら	富士見台高原の三段紅葉を眼下に、秋の空中散歩をお楽しみください。 ※ナイトツアー営業期間 9月17日(土)～9月19日(月・祝)、 9月23日(金・祝)～11月19日(土) ■料金(ロープウェイ・リフト券): 大人3,200円 小中学生1,500円 ◆中央道園原ICから車5分、飯田山本ICから車20分	ヘブンスそのはら 0265-44-2311



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
道の駅「蔵」 収穫祭 (阿南町)	10月8日(土)～ 10日(月・祝)	新野千石平 道の駅「蔵」	新味噌樽出しのおいしい味噌汁をサービスいたします。レストランでは松茸など『秋の味覚限定メニュー』をご用意しています。 ※内容は変更となる場合がございます。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車45分	道の駅 蔵 0260-24-2339
天空の樂園 雲海Harbor (阿智村)	10月8日(土)～ 11月6日(日)	ヘブンスそのはら	“星空が明けたら雲海に出会えた” 雲海率約62.2% 星が瞬く静寂の夜から、一筋の閃光により朝へと移り変わる神々しい瞬間を体験してください。10月には山々の紅葉、11月には南アルプスの冠雪に出会えます。 ※山頂の朝は平均気温5℃以下です。防寒対策を！ ■料金(ゴンドラ往復乗車料、展望台リフト・ペアリフト料) 大人3,600円 小中学生1,800円 幼児無料 ■チケット販売 オンラインにてご予約 ◆中央道園原ICから車5分、飯田山本ICから車20分	ヘブンスそのはら 0265-44-2311 阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
第7回うるぎ トライアルRUN (ランニングイベント) (売木村)	10月9日(日)	売木村陸上競技 場	ふるさとの原風景、秋の山里を走る過酷なランニングイベント。 ハードなコースの達成感、強烈なインパクトの魅力を凝縮して、令和4年第7回大会は21.0975kmのハーフコースでの開催としました。	売木村役場産業課 0260-28-2311
大山田神社 秋の例祭 (下條村)	10月10日(月・祝)	大山田神社	大山田神社は下伊那に二つしかない式内社で国指定の重要文化財。神社に300年ほど前から伝わるギョウド獅子舞は、拝殿での奇妙な面をつけた神主「へエオイ」と獅子の掛け合いが有名で、別名「蛇踊り」とも言われます。県下では珍しい舞の一つです。  ◆三遠南信道天龍峡IC、JR天竜峡駅から車25分	下條村振興課 経済係 0260-27-2311
入登山神社 秋の例祭 (下條村)	10月16日(日)	入登山神社	標高777mにあることからスポーツや遊戯、受験などの勝ち運を得るために多くの方が参拝に訪れます。タレントの峰竜太さんもこの神社で結婚式を行いました。天狗の下駄飛ばしなど多数のイベントも開催されますので、皆様のお越しをお待ちしております。 ◆三遠南信道天龍峡IC、JR天竜峡駅から車30分	
大鹿歌舞伎 秋の定期公演 (大鹿村)	10月16日(日) 12:00～	市場神社	300年以上もの間伝承され、村内では春と秋に定期公演が上演されています。独特の語りと廻り舞台により場内は、昔からの素朴な雰囲気にも包まれます。演者と一体になった長閑な歌舞伎をお楽しみください。重要無形民俗文化財。  ◆中央道松川ICから車30分	大鹿村教育委員会 0265-39-2100
2022南信州 天龍峡マルシェ (飯田市)	10月23日(日)	天龍峡一帯	天龍峡の遊歩道や公園で地元を中心とした農産物、加工品、飲食を含む「フードエリア」と、内外のクラフト作家の皆さんによる「クラフトエリア」を、天龍峡の遊歩道や公園にて開催します。当日はアトラクションやワークショップなど様々な催しを行います。 ■駐車場から会場まで無料のシャトルバスを運行します。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車1分 ◆JR飯田線天竜峡駅下車 徒歩3分	天龍峡観光案内所 0265-27-2946
第68回風越登山 マラソン大会 (飯田市)	10月23日(日)	今宮球場～ 風越山	目指せ飯田の山の神！！ ※申込締切:9月29日(木) 【登山マラソンの部】 12.4km. 8.7km. 4.9km. 【みんなで走ろうの部】 3.8km 3.3km. 【ウォーキングの部】 9.0km ※参加費・注意事項はチラシ、ホームページ等でご確認ください。 https://www.city.iida.lg.jp/site/sports/tozan.html ◆JR飯田線飯田駅下車 徒歩15分 ◆中央道飯田ICから車15分 	風越登山マラソン 大会事務局 0265-21-3001

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)	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、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 0265-44-2311
平谷村 移住体験ツアー 「親子できのままに 移住体験ツアー」 (平谷村)	4月1日(金)～ 3月31日(火)	平谷村内	親子できのままに平谷村の日常を体験してみませんか。保育所や普段の小学校の様子を見学したり子育て中の村民に質問をしたりお話ができます。平谷村へ移住をご検討の家族1日1組限定です。参加料は無料(宿泊の場合は1泊5,000円)。	平谷村役場(教育委員会) 0265-48-2211 ※ 地域活性化支援団体「OINA」ひらやにお取次ぎします
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 総合学習館かわらんべ手前)	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チャレンジとまさに大冒険。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:ハーフツアー・ロングツアー・ファミリーツアー ■ 料金: <ハーフツアー半日> 距離約13km コースタイム約1時間30分 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> 距離約16km コースタイム約2時間 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> 距離約6km コースタイム約1時間30分(途中休憩あり) 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、消費税が含まれます。 ※ 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
天竜川 ラフティング ランナバウト (飯田市)	開催中～ 11月上旬 事前予約制	リバーベース (飯田市龍江 2500-1)	ラフティングを長く、思いっきり楽しみたいという方におすすめ！人気の定番コース「飯田ロングコース13km」は国内最長級！全行程3時間。約2時間のツアー中には、激しいラフティングのみならず、川へ飛び込んだり、流れの緩やかな所ではプカプカ浮いて遊んでもよし！南信州の夏を満喫できます！ 最少催行人数:ロングコース3名様、ハーフコース4名様 ■ 料金:ロングコース13km 大人 9,900円、子供 7,700円 ハーフコース6.5km 大人 7,150円、子供 5,500円 ※ 全ツアー保険付帯、上記金額には消費税が含まれます。 ※ ロングコースの付帯サービス「温泉入浴」は、コロナウイルス感染状況により、一時サービス休止となる場合がございます。 ※ 事前予約制 右記までお問い合わせください。 【午前ロングコース限定オプション「焼肉BBQランチ」】 お一人様:1,600円(税別) ※ 要事前予約 最少催行人員:4名様 ・食品の持ち込みは、ご遠慮いただいております。 ・飲み物の持ち込みは可能です。 ※ 現在、BBQランチにつきましては、コロナウイルス感染予防・衛生対策のため、休止中とさせていただきます。 ◆ 三遠南信道天龍峡ICから車5分、中央道飯田ICから車20分	(有)ランナバウト 0265-28-5901

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
高嶺山 パラグライダー (平谷村)	開催中～ 11月下旬	高嶺山	<p>標高1,574m、車で行ける高嶺山の山頂は360°のパノラマが楽しめます。高嶺山は南信最大級のパラグライダーのフライトエリアです。ベテランインストラクターの操縦でゆったりと遊覧飛行を楽しむタンデムコース(2人乗り、親子で3人乗りも)は未経験者でも安心。フライトに自力でチャレンジする体験コースやライセンス取得コースも。</p> <p>※料金等の詳細は右欄の問合せ先まで。</p> <p>◆中央道園原IC、中央道飯田山本ICから車30分</p>	JMB中部パラグライダースクール 0265-48-2458
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	<p>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。</p> <p>■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</p> <p>■所要時間 2時間～2時間半</p> <p>■申し込みは予約専用電話 080-6936-8632</p>	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	<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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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～ <p>(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。)</p> <p>◆中央道園原ICから車25分</p>	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
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。清流苑やツリー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>

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
阿智 セブンサミット (阿智村)	通年	阿智村内の 7つの山	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。	 東山道・園原 ビジターセンター はき木館 0265-44-2011
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	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。 「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。 ※料金等詳細は右欄の問い合わせ先まで。 ◆「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	

令和4年 花火イベント情報



行事名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
根羽やまあい フェスティバル	10月8日(土) 19:00～	根羽学園グラウンド	「がんばろう！根羽村」の願いを込め約80発の花火を打ち上げます。 なかでも超特大スターメインは迫力満点です。 ◆中央道飯田山本ICから車40分	根羽村役場 総務課 0265-49-2111

※会場では、いずれも交通規制・駐車制限がある場合があります。ご協力ください。



南信州紅葉情報



市町村	見頃	場所	主な内容	問い合わせ先
飯田市	10月中旬～下旬	大平・大平街道・県民の森	カラマツ・雑木(特に大平宿から木曾見茶屋)	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851
	10月下旬～	風越山・虚空蔵山・野底山森林公園	雑木・ベニマンサク	
	11月上旬～	天龍峡～唐笠	天竜川渓谷のモミジ・ドウダンツツジ・雑木	
	10月下旬～	野底山森林公園	紅葉をライトアップ 幻想的な秋の風情が楽しめます。	
	11月上旬～	鳩ヶ嶺八幡宮		遠山郷観光協会 0260-34-1071
	10月中旬～ 10月下旬	飯田市上村エコーライン～御池山	南アルプス兎岳から光岳にかけての紅葉が楽しめます。 	
	10月下旬～	飯田市南信濃木沢小嵐神社公園 飯田市南信濃和田遠山川	紅葉した稜線の向こうに南アルプス兎岳、聖岳が見えます。 大きな岩場の間を水しぶきをたてながら流れる清流と紅葉のコントラストが美しい。	
松川町	10月中旬～ 11月中旬	松川渓谷(片桐ダム松川湖付近)	山々の広葉樹が秋には紅葉し、ダムの湖面に映ります。息をのむ美しさです。シーズンには多くのアマチュア写真家が訪れます。 	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
高森町	10月中旬～ 11月上旬	月夜平大橋～不動滝(上段ハーモニックロードからの眺望)	林道工事が予定されており、交通規制がかかる場合があります。詳細が決まり次第町ホームページでお知らせします。 ハーモニックロード月夜平大橋や月夜平展望台から望む南アルプスの眺望や、滝と紅葉の調和が息をのむほど美しい。 	高森町産業課 0265-35-9405
阿南町	10月下旬～ 11月上旬	町内全域	県道深沢阿南線と阿南根羽線沿線は、和知野川、売木川の渓谷美と紅葉が見事です。日吉、鈴ヶ沢の両地区では、山一面の紅葉が楽しめます。新野の十九庵の樹齢700年の大銀杏の紅葉は圧巻です。「かじかの湯」周辺や国道151号沿は、紅葉通の中では『紅葉街道』と呼ばれているほど。いたるところに紅葉ポイントがあります。	阿南町振興課 0260-22-4055
阿智村	10月上旬～ 下旬	治部坂高原(大川入山、蛇峠山)	紅葉を見に行こう！大川入山に登ろう！ 山頂(1,907m)は、3大アルプスを見渡せる360度の大パノラマ。大感動が待っています。駐車場もあります。	阿智村浪合振興室 0265-47-2001
	10月中旬～ 11月上旬	浪合地区全域	赤や黄色に彩られた美しい景色はこの季節だけしか見られません。お気に入りの紅葉風景を見つけにお出かけください。国道、県道村内いたるところ何処からでも紅葉を楽しめます。	
	10月上旬～ 中下旬	富士見台高原～恵那山	標高1,600～2,191mの尾根から見る紅葉は格別。 	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
	10月下旬～ 11月中旬	園原の里～昼神温泉へブンスそのはら	標高500～1,000m周辺の紅葉が鮮やかです。	阿智村清内路振興室 0265-46-2001
	10月中旬～ 11月上旬	観音山公園	真っ赤なドウダンツツジの間に33体の素朴な観音像が点在。	
ふるさと村自然園		目に鮮やかな紅葉の中でテニスやキャンプはいかが。		
南沢高原一帯		標高1,400m ハイキングに最適。ベニマンサクが目鮮やかです。		
		梨子野峠一帯	ベニマンサク、モミジなど。	

市町村	見頃	場所	主な内容	問い合わせ先
平谷村	10月中旬～	高嶺山・平谷溪谷 (国道418号「平谷」交 差点を恵那市方面へ)	様々な木々が、錦の絨毯を織りなします。 	平谷村 産業建設課 0265-48-2211
根羽村	10月中旬～ 11月中旬	檜原(ひばら)川 (長野・愛知県道10号 設楽根羽線沿い)	清冽な流れと鮮やかな紅葉のコントラストを楽しめます。	根羽村役場 0265-49-2111
		小戸名(おどな)溪谷 (長野県道46号阿南 根羽線茶臼山高原方 面へ)	矢作川最上流部に位置する小戸名溪谷は美しい紅葉と清らかな 溪流の見事な絶景を一度に見せてくれる場所です。	
売木村	10月下旬～ 11月上旬	あてび平小鳥の森	小鳥のさえずりを聞きながら、公園内を散策。モミジやカエデの 紅葉の後はカラマツの紅葉(黄葉)が見られます。	売木村産業課 0260-28-2311
		白樺高原キャンプ場	県道阿南根羽線沿い、白樺キャンプ場から小鳥の森にかけての赤 や黄色の艶やかな紅葉が見事です。	
		やまなみ広場	南アルプスの眺望と眼下に広がる紅葉が絶景。 	
		岩倉ダムキャンプ場	岩倉ダム湖面に映る紅葉が綺麗です。	
下條村	10月下旬～ 11月中旬	極楽峠、新井展望公 園、おおぐて湖周辺	極楽峠パノラマパーク(標高994m)や 新井展望公園がビューポイント。 南・中央両アルプス、天竜川の自然を 満喫できます。 	下條村振興課 0260-27-2311
天龍村 	10月下旬～ 11月上旬	信濃恋し	村の入り口、かつての天竜川が創り出した名所。川面に映る紅葉 が美しい。	天龍村振興課 商工観光係 0260-32-1023
		早木戸川	間近に見ることができる紅葉を楽しんだ後は、「おきよめの湯」に どうぞ。	
		天竜川 (十方峡、羽衣崎)	羽衣崎橋の架かるダム湖には天竜川の紅葉が映え、遠山川と天 竜川の合流する十方峡も紅葉に包まれます。	天龍村観光協会 0260-32-2050
		紅葉列車	この時期のJR飯田線は紅葉列車と呼ばれています。紅葉の中、 天竜川に沿って走るローカル線は絶景です。	
泰阜村	10月下旬～ 11月上旬	あいパークやすおか 金田公園	県内サンセットポイント100選に 選ばれた地点から紅葉を望みます。 	泰阜村振興課 0260-26-2111
喬木村	10月中旬～ 11月上旬	矢筈公園キャンプ場	矢筈ダムが作る湖面に、 周辺の山々の紅葉が映ります。  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。	喬木村 生活環境課 0265-33-5127
豊丘村	10月中旬～ 下旬	堀越天神公園	堀越まつたけ観光のすぐそばに、もみじが広がっています。	豊丘村観光協会 0265-49-3395
大鹿村	10月下旬～ 11月上旬	鳥倉林道夕立神パノ ラマ公園、中峰黒川 林道大池高原	南アルプス赤石岳をはじめ、360度の 山岳紅葉が楽しめます。 	大鹿村 産業建設課 0265-39-2001
		大鹿村全域	赤石岳の山麓をはじめ村内全域で 紅葉が楽しめます。	

※見頃は予想時期です。天候によって変化しますので、お問い合わせの上お出掛け下さい。



まつたけ観光



©長野県アルクマ
長野県PRキャラクター
「アルクマ」

場所	期間	特徴	問い合わせ先
アウトドアひろば 梅松苑 (松川町)	9月中旬～ 10月上旬	松茸料理の予約開始は8月下旬～ 食事 生田松茸料理【昼コース】お一人様 9,000円(税込) 鍋(すき焼きor塩鍋)、小鉢、土瓶蒸し、松茸ごはん ★オプション:焼き松茸 3,000円 ※夜コースはお問い合わせ下さい ◆中央道松川ICから車20分	アウトドアひろば 梅松苑 0265-36-7100

花情報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
そばの花	9月中旬～	中原地区 (下條村睦沢)	南アルプスをバックに、咲き誇る花は白い絨毯のようで圧巻です。村内の道の駅「信濃路下條 そばの城」で村が誇る美味しいそばや特産品を味わうことができます。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車10分	下條村振興課 0260-27-2311
	9月中旬～ 下旬	下栗地区 (飯田市)	「日本のチロル」として名高い秘境 下栗の里。9月、南アルプスの山々を背景に、急傾斜の畑が白いそばの花で彩られます。散策の後は、集落の最上部にある「はんば亭」で、そばや伝統野菜の下栗芋、こんにやくなど地元食材の郷土料理が味わえます。 ◆中央道飯田ICから車80分	飯田市上村自治振興センター 0260-36-2211 はんば亭 0260-36-1005
コスモス	8月下旬～ 9月下旬	治部坂高原スキー場 (阿智村)	標高1,200mの花の海「100万本のコスモスガーデン」で辺り一面に咲くコスモスが楽しめます。コスモスガーデン営業:開園中 ◆中央道園原IC、飯田山本ICから車25分	 治部坂観光(株) 0265-47-1111
ヒガンバナ (彼岸花)	9月中旬～ 下旬	嶺岳寺 (松川町)	境内で約3万株の彼岸花が咲き競う様子は、赤いじゅうたんのようです。ここには、珍しい白色の彼岸花も咲き訪れるお客様を癒してくれます。 ◆中央道松川ICから車15分 ■駐車場:福与保育園(送迎の時間8:45～9:00、15:45～16:00の駐車はご遠慮ください)	嶺岳寺 0265-36-3572 まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
	9月中旬	JR中井侍駅周辺 (天龍村)	県最南端の秘境駅「中井侍駅」沿線の茶畑の周辺には、約2,000本の彼岸花が咲き競います。	天龍村地域振興課 商工観光係 0260-32-1023
ダリア	9月下旬～ 10月下旬	豊丘ダリア園 (豊丘村)	まるで違う花に見えてしまうほど、ダリアにはたくさんの品種があります。色も形も様々なダリアを見に来ませんか。色とりどりに咲くダリアを鑑賞するだけでなく、お土産などに切り取り体験もあります。 ■ダリア園維持協力金:200円 切り取り体験:10本100円 ◆中央道松川ICから車約20分、飯田ICから30分	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395

キャンプ場情報

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
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) 19,000円～ ・コテージ 1泊(5名まで) 19,000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
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 ◆中央道松川ICから車10分</p>	高森町産業課 0265-35-9405
二瀬キャンプ場 (阿南町)	オープン中～ 11月27日(日)	<p>和知野川の溪流に面し、川遊びが楽しめます。</p> <p>■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</p>	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)	<p>和知野川上流の清流で川遊びが楽しめます。</p> <p>■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</p>	

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
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。 ◆中央道園原ICから車25分、飯田山本ICから車30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。 ◆中央道園原ICから車25分、飯田山本ICから車30分	せいな森キャンプ場 0265-46-2525
ひらやキャンプサイト (平谷村)	オープン中～ 10月下旬	平谷高原スキー場の中にあるキャンプ場です。 涼しくて、星がきれいなキャンプ場で思い出を沢山作りましょう。 BBQセットやコンロのレンタルもあります。 ◆中央道飯田山本ICから車30分	みなみ信州平谷リゾート 0265-48-2100
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。 ◆三遠南信道天竜峡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。 ◆三遠南信道天竜峡ICから車70分	うるぎ星の森オート キャンプ場 0260-28-2455
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 ※「なっぷ」での予約必要 ・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 ・ハイシーズン10,000円 フリーサイトキャンプ場 ※7月から「なっぷ」での予約必要 テント1張1泊平日・日曜日 1,000円 土曜日と休日の前日 2,000円 ハイシーズン 3,000円 ※ハイシーズンとは、ゴールデンウィーク(4月下旬から5月上旬にかけての連休)、7月・8月をいう ※「なっぷ」とはキャンプ場の予約サイトです ◆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
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

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
二軒屋キャンプ場 (泰阜村)	オープン中	<p>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。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■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	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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
野田平キャンプ場 (豊丘村)	オープン中～ 10月下旬 (要予約)	<p>大自然の中で、通信手段を一切遮断して自然と一体化できるキャンプ場。サバイバル的にコアなキャンプをするのがおすすめ。要予約。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆中央道飯田ICから車60分 ◆中央道松川IC、座光寺SICから車45分 	野田平キャンプ場 指定管理者 (株)メディアウォーズ 070-1837-1001
大池キャンプ場 (大鹿村)	オープン中～ 10月下旬	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■大人400円※中学生以上 子供200円 ◆中央道松川ICから車60分 	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
鳥ヶ池キャンプ場 (大鹿村)	オープン中～ 10月下旬	<p>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。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■大人400円※中学生以上 子供200円 ◆中央道松川ICから車70分 	

※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
阿南町 フォトコンテスト (阿南町)	募集中～ 10月31日(月)	阿南町内	阿南町では町内の魅力を発信するパンフレット等を掲載する四季を感じる写真を募集するため、フォトコンテストを開催します。 募集テーマ:「感動と魅力発見!阿南町の四季」 阿南町内の四季を感じる写真を募集します。 賞 ・春賞 1名 賞状・副賞(阿南町産米20kg) ・夏賞 1名 賞状・副賞(阿南町産米20kg) ・秋賞 1名 賞状・副賞(阿南町産米20kg) ・冬賞 1名 賞状・副賞(阿南町産米20kg) 応募方法 応募方法・留意事項は、右記をご参照ください。 どなたでも1人5点まで応募できます。 春夏秋冬各季節の大賞には、副賞もありますので、是非ご応募ください。	阿南町振興課 0260-22-4055
2022喬木村 フォトコンテスト (喬木村)	募集中～ 12月9日(金)	喬木村内	喬木村内の田園風景、夕焼け、式の行事、花、暮らしなどを題材とした風景写真を募集しています。 【募集するテーマ】 ① 新たな魅力発見「四季の風景」 ② 日々の営み「暮らし」 【募集作品について】 1人各3点以内・未発表のもの・村内で撮影されたもの 【サイズ】 4ツ切および4ツ切ワイド ※詳細は右記情報統計係へお問い合わせください。 Instagramでも受け付けています! 喬木村公式アカウント(@takagi_kousiki)をフォローして、「#喬木村フォトコン2022」をつけて投稿してください!	喬木村総務課情報 統計係 0265-33-3666 
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
木になるカード フォトコンテスト2022	募集中～ 10月31日(月)	阿智村 平谷村 根羽村	木になるカードに収録された10本の木のいずれかを使った写真を募集します。 【応募方法】 1. 木になるカード公式Instagramをフォロー 2. 「#木になるカードフォトコン2022」のハッシュタグをつけて撮影した写真と木の名前を投稿 	阿智村役場 0265-43-2220 平谷村役場 0265-48-2211 根羽村役場 0265-49-2111

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
伊那谷のいいところ フォトコンテスト	第1回 4月1日(金)～ 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
ブルーベリー狩り	開催中～ 9月中旬予定	<p>(飯田市) 国定公園天竜峡近くの田園風景があるブルーベリー観光農園</p> <p>■開園時間: 8:30～17:00 (15時まで入園・受付)</p> <p>■料金: ブルーベリー狩り、お土産付 園内食べ放題30分間 ・6歳以上 1,000円 ・4、5歳(お土産無し) 500円/3才以下無料 ・ウオッシュレット付トイレ18基有 ※アップルパイ作り(別料金)も可</p> <p>◆中央道飯田ICから車5分</p> 	三和観光農園 (飯田市北方) 0265-25-4729
桃狩り	7月中旬～ 9月上旬	<p>(松川町)</p> <p>■料金 60分:1,900円(大人) 1,200円(小学生) 小学生未満:無料</p> <p>料金は変更になる場合がございます。 (※もぎ取って食べられなかった分はお買い上げください)</p> 	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
りんご狩り	8月中旬～ 11月下旬	<p>(飯田市) 8月中旬頃から早生種の「さんさ」、「つがる」の収穫が始まり、9月には「千秋」、「ジョナゴールド」等の中生種、甘さで人気の「シナノスイート」や黒光りした「秋映」が収穫されます。10月に入ると「シナノゴールド」、りんご界の王様「ふじ」と品種がリレーされ、11月下旬頃まで収穫が続きます。</p>	<p>まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851</p> <p>天龍峡りんご狩り組合案内所 0265-27-3322</p>
	8月中旬～ 11月下旬	<p>(松川町) 8月中旬頃より「さんさ」「つがる」の収穫が始まり、9月中旬から10月下旬には「シナノスイート」「秋映」「シナノゴールド」や「紅玉」「陽光」「ジョナゴールド」など糖度の高い濃厚な味わいが特徴のりんごの収穫ができ、りんごの王様「王林」「ふじ」と続きます。松川町にはりんご狩りができる農園が数多くあります。</p>	<p>まつかわ旅の案内所 0265-36-6320</p> <p>dansuki.jp(松川町観光サイト)をご覧ください。</p>
	9月上旬～ 11月下旬	<p>(阿南町)「つがる」から始まり、「王林」、「ふじ」が終る11月中旬までりんご狩りを楽しむ事ができます。詳しくはお問い合わせください。</p>	<p>新野高原りんごクラブ 0260-24-2544</p>
	9月中旬～ 12月上旬	<p>(豊丘村) 秋口から初冬まで、その時期に旬の品種を収穫できます。木に実ったまま完熟させた果汁たっぷりのりんごのもぎたての味は絶品です。 (要予約/品種はお問い合わせください。)</p>	<p>豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395</p>

品目(品種)	開園時期	品目(品種)の特徴	問い合わせ先
ぶどう狩り	9月上旬～ 下旬	(豊丘村)高級フルーツの代名詞ぶどう。ぶどう狩り体験では、その時期に旬の品種を収穫できます。 (要予約/品種はお問い合わせください。)	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
	9月上旬～ 10月下旬	(松川町)ひと口かじってみると、パリッと弾けるような皮の張りと溢れんばかりの果汁。農園でしか味わえないフレッシュな美味しさが実感できます。色も品種も多種多様。くだもの狩りの他に地方発送の贈答も受け付けております。	まつかわ 旅の案内所 0265-36-6320 dansuki.jp(松川町観光サイト)をご覧ください。
	9月中旬～ 10月中旬	(高森町)シャインマスカット 1房狩り 糖度が高く、種がなく皮が薄いのでそのまま食べられるシャインマスカット狩りをお楽しみください。 ■料金 1,600円/人	高森町営農支援センターゆうき 0265-35-3044
なし狩り	8月下旬～	(飯田市) 南信州の主力品種、赤梨の「幸水」は8月下旬から収穫が予想されています。9月には青梨の「二十世紀」、9月中旬以降は赤梨の「豊水」及び当地域で育成された赤梨「南水」が収穫時期を迎えます。	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851
	8月下旬～ 11月上旬	(松川町) 8月下旬から「幸水」が始まり、その後「二十世紀」や「豊水」、南信州を代表する「赤梨(南水)」の収穫が始まり梨狩りを楽しめます。松川町には梨狩りができる農園が数多くあります。 10月には、洋梨の「ラ・フランス」、11月には「ル・レクチェ」の販売が始まります。(販売のみ)	まつかわ 旅の案内所 0265-36-6320 dansuki.jp(松川町観光サイト)をご覧ください。
栗拾い	9月中旬～ 10月第一週 (予定)	(喬木村)栗にはビタミンやカリウム、食物繊維など栄養豊富。秋の味覚をどうぞお楽しみください♪ 【完全予約制】 ■時間 9:00～15:00 飯伊地域限定・要予約 ■料金 入園無料 栗量り売り 700円/1kg ■場所 アグリパーク雨沢(氏乗地区)(火曜日定休) ◆中央道飯田ICから車20分、松川ICから車25分 (上記の時間は交流研修センターまでの時間になります。アグリパーク雨沢までは更に25分ほどかかります。)	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999
	9月中旬～ 10月中旬	(下條村)子供から大人まで、つつい夢中になる栗拾い！ 約1.8haの広大な栗園に、森早生・丹沢・銀寄・筑波・利平など5種類、700本の栗の木がお出迎え。澄んだ空気の中で育った、甘くておいしい栗です。南アルプスを見渡せる素晴らしい眺望の高原で、秋の味覚狩りを満喫してみませんか？ 皆さまのお越しをお待ちしております。 入場料:1人 1,000円 収量:約1kg(1袋詰め放題) 個人、団体歓迎いたします。※予約が必要です。	細野原高原 栗農園 農場長 竹村宗次 090-2257-2179 もしくは 折山幸弘 090-2143-8645

※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。

※詳細はお問い合わせ下さい。

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>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。</p>	とよおか旅時間 (豊丘村観光協会) 0265-49-3395
	<p>(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。</p> <p>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。</p> <p>■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(")</p> <p>■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</p>	まつかわ旅の案内所 0265-36-7155

※詳細はお問い合わせ下さい。



しあわせ信州

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

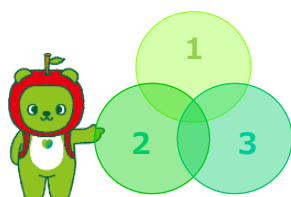
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



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
- 体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた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 -

- 帰ってからも健康チェックをし 体調に異変を感じた場合は 医療機関へ相談しよう

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

もし旅行中に体調に異変を感じたら

旅行中、体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合は
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。

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

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。

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、 ^{ひょうま} 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} 泰阜村、 ^{たかぎ} 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、 ^{あさひ} 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、 ^{あきた} 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、ぜひご活用ください



（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
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