

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。



しあわせ信州

# 南信州イベント情報

## 令和4年12月～令和5年1月



©長野県アルクマ  
長野県PRキャラクター

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
ひまわりの森 イルミネーション (平谷村)	12月2日(金)～ 3月31日(金)	信州平谷温泉 ひまわりの湯	今年も「ひまわりの森」イルミネーションの季節となりました。冬の寒い夜に幻想的な夜を演出したいと思います。また12月2日には点灯式も行います。 	平谷村観光協会 0265-48-2211
おんゆ 御湯 (阿智村)	降神祭 12月3日(土)  お炊き上げ 3月4日(土)予定	昼神温泉	昼神温泉郷の各旅館の玄関先に藁でつくられた高さ1mから2mの「湯屋守様」(ゆやもりさま)がお出迎えしています。昔から伝わる「どんど焼き」の塔の形を模したものに目鼻をつけたもので、この地に災いが入り込まないよう威嚇しています。   ◆中央道飯田山本IC、園原ICから車10分	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
元善光寺初詣 (飯田市) 	12月31日(土)～ 1月9日(月・祝)	元善光寺	善光寺信仰発祥の地 飯田元善光寺。 長野善光寺と両方にお詣りしないと片詣りといわれています。 大晦日22時から除夜の鐘の整理券配付、鐘をついた108名の方に干支のお守りが授けられます。  【新春、新年祈祷】 お正月三が日(10時・12時・14時・16時)人数制限なし、予約不要 1月・2月中の土曜、日曜、祭日(10時・14時・16時)人数制限なし、予約不要 平日は、予約にて御祈祷を受け付けております。 マスクの着用にご協力をお願いいたします。  ◆中央道座光寺SICから車5分	元善光寺 0265-23-2525 
とくさ 園原の木賊獅子 (阿智村)	1月1日(日) 0:00～	園原神坂神社	江戸末期に三河から木曾を経て行商に来た人が、宿賃の代わりに舞を教えたのが始まりと伝えられています。雌獅子のやさしい舞が特徴です。	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
天龍村の霜月神楽 (天龍村)	1月3日(火)～ 5日(木)	天龍村内	釜に沸かした湯を神々に捧げ、湯立釜の周りで神楽を舞うことで来る年の豊穡と無病息災を願う日本古来の湯立神楽です。 国重要無形民俗文化財。  ※詳細は別紙をご覧ください。	天龍村教育委員会 0260-32-3206
ことほ 初春を寿ぐ竹田人形館 (飯田市)	1月7日(土)	麻績の館人形劇 ホール	お正月特別観賞会。 ■出演:八王子車人形西川古柳座 ■演目:二人三番叟、 東海道中膝栗毛一卵塔場の段など ■時間:11時から、14時からの2公演 ■料金:大人1,500円 3歳～高校生800円 ※当日に限り、竹田人形館内も鑑賞可 予約開始 12月6日(火)～(事前予約制)  ◆中央道座光寺SICから車5分 	竹田扇之助記念国際糸繰り人形館 0265-23-4222
アイスクャンドル inひらや2023 (平谷村)	1月21日(土)	ほっとパークひら や郷	今年で15回目を迎え、平谷村の冬の風物詩として定着してきました。氷のキャンドルの灯が冬の夜を幻想的に彩ります。豚汁や平谷いもチップス、平谷あま酒などの無料配布もあり。	平谷村観光協会 0265-48-2211

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
ネバーランドの ひな祭り ～二千体吊るし雛 (根羽村)	1月中旬～ 4月上旬 10:00～17:00	ネバーランド	<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>	ネバーランド 0265-49-2880
いちご狩り (喬木村)	未定 (例年は1月下旬 ～5月初旬)	たかぎ農村交流 研修センター	<p>令和4年はコロナ禍により完全休園となった「いちご狩り」ですが、今年(令和5年)は真っ赤ないちごで地域を元気に盛り上げていきたいと思っております！コロナ感染症対策とともに規模は縮小となりますが、自慢のいちごの味はピカイチです。「いちご狩り」の詳細につきましては「たかぎ農村交流研修センター」までお問い合わせください。</p>	たかぎ農村交流研 修センター 0265-33-3999  予約専用電話 0265-48-0602
天空の楽園 日本一の星空 ナイトツアー (阿智村)	<p>【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(火)～ 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)</p>	ヘブンスそのはら (阿智村)	<p>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。)</p> <p>【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。</p> <p>【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</p> <p>◆中央道園原ICから車5分、飯田山本ICから車20分</p>	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 「親子でまままに 移住体験ツアー」 (平谷村)	4月1日(金)～ 3月31日(火)	平谷村内	<p>親子でまままに平谷村の日常を体験してみませんか。保育所や普通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)。</p>	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)	<p>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。</p> <p>■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</p>	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
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
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
森林セラピー基地 「およりの森」 (松川町)	通年	およりの森	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。  ◆中央道松川ICから車5分	 まつかわ旅の案内所 0265-36-6320  およりの森について <a href="https://dansuki.jp/retreat/base/#retreat-base">https://dansuki.jp/retreat/base/#retreat-base</a>
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。 	
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、ヤマトイワナが息を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 	東山道・園原 ビジターセンター はき木館 0265-44-2011

# 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 素泊まり(大人1名)11,000円～ 食事つき(大人1名)15,600円～ ※利用するテント・施設により料金が異なります。 ◆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	<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
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。</p> <p>◆中央道園原ICから車25分、飯田山本ICから車30分</p>	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 せいなの森キャンプ場 (阿智村)	オープン中	<p>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。</p> <p>◆中央道園原ICから車25分、飯田山本ICから車30分</p>	せいなの森キャンプ場 0265-46-2525
キャンプサイト ジブ (阿智村)	オープン中	<p>ミュー美術館の敷地内のファミリーキャンプ場です。標高約1,200mにある、素朴・温もりの美術館のキャンプサイトです。日本一の星空と治部坂高原の自然をお楽しみいただけます。 HP: <a href="https://www.campjibu.net/">https://www.campjibu.net/</a></p> <p>◆中央道飯田山本ICから車30分</p>	キャンプサイト ジブ (ホームページより)

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
キャンプサイト ななつ星 (阿智村)	オープン中	40年の歴史をもつ開拓精神・DIYの学習施設内の老舗キャンプ場です。草・木・土・石を使った大胆・工夫・愉快的な手作り感満載の施設です。南信州の高原で、ゆったり、ゆったり、人や自然とふれあってみませんか。 HP: <a href="https://www.camp7.net/">https://www.camp7.net/</a> ◆中央道飯田山本ICから車20分	キャンプサイト ななつ星 (ホームページより)
やま星 (阿智村)	オープン中 (状況により火曜定休)	広々とした空間でゆったり過ごせる半球体大型グランピングドームテントです。おひとり様からご家族連れまでお楽しみいただけます。早朝の陽光の清々しさや澄み切った空に浮かぶ星々など、なかなか味わえない南信州の自然がここにあります。 ◆中央道飯田山本ICから車約10分	やま星 0265-49-8098
mokki (阿智村)	オープン中	四季をとおして格別な自然美を楽しめる特別な場所に、星をテーマにした北欧風ラグジュアリーグランピングが誕生しました。愛犬同伴可能なコクーテントやジャグジー付きドーム型テントなど全12棟・5種類のグランピングテントがございます。 ◆中央道園原ICから車約5分	mokki 0265-49-3016
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 ※「なっふ」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「なっふ」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 ※「なっふ」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
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。冬季期間(12月～3月)は凍結防止のため水道・トイレがご利用いただけません。 ◆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
FREE SITE BASE とよおかベース (豊丘村)	通年 (会員限定 要予約)	700坪の敷地を独り占めできる超贅沢なプライベートキャンプ場。 1日1組限定の会員制サイトです。 伊那谷を見下ろすロケーションで夜景を望むことができます。 ワンちゃん連れやキャンピングカーキャンパーには打ってつけな場所で、人目を気にすることもありません。 ◆中央道飯田ICから車50分 ◆中央道松川IC、座光寺SICから車35分	フリーサイトベース 070-2183-9124

※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://svccms.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12回平谷村 フォトコンテスト (平谷村)	募集中～ 令和5年2月28日(火)	平谷村内	平谷村の写真大募集！！ 平谷の魅力写真を写真でみつけよう！！ <b>【応募方法】</b> 1、平谷村観光協会のInstagramをフォロー 2、平谷村で撮影 3、「平谷フォトコン 2022」のハッシュタグをつけて投稿 	平谷村観光協会 0265-48-2211
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ください。	根羽村観光協会 0265-49-2111
2022下條村 フォトコンテスト (下條村)	■プリント写真部門 令和5年1月4日(水)～1月31日(火)到着分まで ■Instagram部門 令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)投稿分まで #しもじょうフォトコン2022を付けて投稿してください	下條村内	下條村の観光PRのため、下條村内で撮影した四季の風景、祭りやイベント等観光に関する写真を募集します。PR用のパンフレット、ポスター、新聞広告、HP等に活用させていただきます。 <b>【撮影日】</b> :2021年3月1日から2023年1月31日の間に下條村内で撮影された未発表の作品に限ります。 <b>【応募点数】</b> :1人3点まで応募できます。 応募方法等の詳細についてのお問い合わせは右記の連絡先までお願いいたします。	下條村振興課内 下條村観光協会事務局 0260-27-2311
2024年 天龍村カレンダー フォトコンテスト (天龍村)	募集中～ 令和5年8月31日(木)	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2024年の天龍村カレンダーに掲載します。 <b>【募集部門】</b> 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 <b>【応募方法】</b> ・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 詳細は右記問合せ先まで	天龍村観光協会 0260-32-2050
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。 <b>【募集するテーマ】</b> ① 新たな魅力発見「四季の風景」 ② 日々の営み「暮らし」 <b>【募集作品について】</b> 1人各3点以内・未発表のもの・村内で撮影されたもの <b>【サイズ】</b> 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 

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
日本で最も美しい村 「信州・大鹿」 フォトコンテスト (大鹿村)	募集中～ 令和5年8月31日(木)	大鹿村	<p>大鹿村内で撮影されたものであれば、被写体が大鹿村のものでなくてもかまいません。人物や動物が写っても差し支えありませんが、記念写真のような作品は、対象外とします。被写体に人物が入るばあいの肖像権侵害等の責は負いかねますので、本人の承諾を得てください。</p> <p>I プリント部門 ①写真規格 カラープリント 四つ切、または四つ切ワイド ②応募点数 一人5点 応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏側へ添付して郵送または持参にて提出してください。入選作品には、原版の提出をお願いします。 ③賞 最優秀賞1点、優秀賞4点、入賞数点</p> <p>II ウェブ投稿部門 2ヶ月ごとに審査を行い、優秀作品1から2点を広報誌に掲載します。 ※9月1日～10月末、～12月27日、～2月末、～4月末、～6月末～8月31日と期間を区切ります。 ①応募企画 1000万画像 350dpi以上 1MB～10MB ②応募点数 期間毎一人3点 ③応募先 <a href="https://forms.gle/jQV2qpa2s8YE72Qm9">https://forms.gle/jQV2qpa2s8YE72Qm9</a> ④最終審査の賞 最優秀賞1点、優秀賞4点</p>	大鹿村総務課 企画財政係 0265-39-2001
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)	<p>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。</p>	上伊那地域振興局 南信州地域振興局 0265-53-0401



# スキー場情報



©長野県アルクマ  
長野県PRキャラクター  
「アルクマ」

スキー場名	オープン 予定日	スノーボード 受入状況	イベント・割引等	問い合わせ先
治部坂高原 スキー場 (阿智村浪合)	12月17日(土) 	全日全面可	<p>国道153号から直接 アクセス抜群 南信州一のゲレンデコンディション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■平日リフト料 大人3,500円 小人・シニア2,500円</li> <li>■休日・年末年始リフト料 大人4,000円 小人・シニア3,000円</li> <li>■リフト運行時間 (平日)8:30～16:30 (休日・年末年始)8:15～16:30</li> <li>■オープン当日「リフト券無料！！」</li> <li>◆中央道飯田山本ICから車25分</li> </ul>	治部坂高原 スキー場 0265-47-1111
ヘブンス そのはら Snow World (阿智村園原)	12月24日(土) (予定)	不可	<p>中央自動車道園原ICから 車で5分の好アクセス！ ゲレンデはスキーヤー限定！ 手軽に雪遊びや冬山が 楽しめます。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ゴンドラ営業時間:通常 8:30～16:30</li> <li>◆中央道園原ICから車5分</li> <li>◆中央道飯田山本ICから車20分</li> </ul>	ヘブンス そのはら 0265-44-2311
ひらや高原 スキー場 (平谷村)	12月24日(土) (予定) 	全日全面可	<p>名古屋から90分 国道153号沿いでラクラクアクセス！ 信州最南端のスキー場！初心者・ファミリーに最適！！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■オープン日は、リフト、駐車料金が無料。 平日のみリフト1日券2,000円</li> <li>■キッズパーク(ソリ専用ゲレンデ・遊具・ベルトコンベア) 入場料:500円(3歳以下は無料)</li> <li>■リフト営業時間 (土日祝)8:00～16:30 (平日)8:30～16:30</li> </ul>	ひらや高原 スキー場 0265-48-2100

※各スキー場の営業状況については、事前にお問い合わせください。



# 南信州 冬の民俗芸能情報

暖かい服装でお出かけください。  
 時間はおよその目安です、お早めにお出かけください。  
 詳細はお問い合わせください。

## 【天龍村の霜月神楽】

釜に沸かした湯を神々に捧げ、釜の周りで神楽を舞うことで来る年の豊穰と無病息災を願う日本古来の湯立神楽です。  
 万物の生命が衰える冬、その復活蘇生を祈る神楽が夜を徹して行われます。国重要無形民俗文化財。



日程	祭り名 神社	特徴	駐車場
			休憩所
1月3日(火) 14:00～0:00 お登り	向方(むかがた)お潔め祭り 天照大神社	本来、祝事等のあったときに行われる臨時祭でしたが、現在は毎年1月3日に行われます。面形のない湯立神楽で、扇、ヤチゴ、剣などを手に湯ばやしの舞が舞われます。	駐車場なし 向方集会所に休憩所有
1月4日(水) 18:00～お練り 22:00～花の舞・湯翌日6:00～たいきり面の舞等	坂部(さかべ)の冬祭り 大森山諏訪神社	正長元年(1428年)に始まった祭り。	神社上(約20台) 神社内に休憩所有
1月5日(木) 13:00～お登り 17:00～剣の三ツ舞・四ツ舞 翌日2:00～鎮めの舞	大河内(おおこうち)池大神社例祭 大河内池大神社	面形のない湯立神楽で、扇や剣などを持ちかえながら夜を徹して舞が奉納されます。最後の「鎮めの舞」は熟練者の舞う厳粛なものとされています。	大河内集会所(約10台) 神社内に休憩所有

※駐車場及び休憩所は、新型コロナウイルスの感染状況等により利用を制限する可能性があります。  
 ※問い合わせ先 天龍村教育委員会 0260-32-3206

## 【新野の雪祭り】

凍てつく境内の庭で、夜を徹して行われる仮面の神々の舞であり、新しい年の豊年予祝の祭り。  
 古代芸能の原形をとどめる貴重な民俗芸能で、その唱えや舞の中に古代の祭りの神人交歓の情景をみることができます。  
 国重要無形民俗文化財。



日程	神社	特徴	休憩所等
1月14日(土) 16:00～お上り (諏訪社→伊豆社) 23:00～本殿神事	伊豆神社(阿南町)	能や狂言などの伝統芸能の原点とも言われ、田楽、神楽、猿楽、田遊びなど芸能の原型が次々に繰り広げられる。15日の午前1時頃、大松明に火がとまり、「ランジョウ、ランジョウ」の叫び声と共に「幸法(さいほう)」、「茂登喜(もどぎ)」、「競馬(きょうまん)」その他神々が登場し、夜が明けても延々と続く神々の舞の中で人々は、五穀豊穰、子孫繁栄を祈ります。	道の駅信州新野千石平から徒歩10分 休憩所有
1月15日(日) 1:00～明け方 松明点火・庭開き・面開き			

※問い合わせ先 阿南町振興課 0260-22-4055



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洗い、手指の消毒も効果的



### ④ 十分な換気

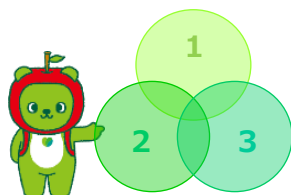
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



## 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](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、 <sup>ひょうま</sup> 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、 <sup>やすおか</sup> 泰阜村、 <sup>たかぎ</sup> 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、 <sup>あさひ</sup> 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、 <sup>あきたか</sup> 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



iPhone用



Android用

（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