

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5年2月～3月



©長野県アルクマ
長野県PRキャラクター
「アルクマ」

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。 	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
いちご狩り (喬木村) 	1月14日(土)～ 5月7日(日)	たかぎ農村交流 研修センター	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えます！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。 電話でのご予約は12月中旬から可能です。	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
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	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。  ◆中央道飯田山本ICから車約40分	ネバーランド 0265-49-2880
中馬ぬくもり 街道ひな祭り (阿智村)	2月1日(水)～ 4月2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	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。 ※今年も古民家を活用したイベントを行います。 2月1日(水)～昼神温泉郷 3月1日(水)～飯田市、阿智村駒場・浪合・清内路、平谷村、根羽村	下伊那西部地区広 域連携商工会(阿智 村商工会) 0265-43-2241
かやがきざん がんのうじ 萱垣山 願王寺 萱垣厄除け火祭り (飯田市)	2月3日(金) 9時・10時・11時 13時30分	願王寺	厄除け祈願の寺として、300有余年にわたり節分厄除祈願祭が行われています。 ◆中央道飯田ICから車10分	願王寺 0265-22-2982
元善光寺節分 (飯田市)	2月3日(金) 10時・12時・14時 16時・18時 【予約不要】	元善光寺	【節分祈禱】 家内安全、厄除等の護摩、祈禱を行います。福豆まきは行わず、御祈禱を御申し込みの方にはお一人ずつ差し上げます。  ◆中央道座光寺SICから車5分	元善光寺 0265-23-2525

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
珍珍幕府冬の陣 (平谷村)	2月4日(土)	平谷高原スキー場	平谷高原スキー場ファン感謝デー。そり大会や雪上ドッジビーなど お子様が楽しめるイベントが盛りだくさん。 菓子まきや豚汁無料配布あり(予定) ◆中央道飯田山本ICから車30分	平谷高原スキー場 0265-48-2100
念仏講 (売木村)	2月5日(日)～ 3月25日(土)	観音堂	宝暦10年頃(260有余年前)から始まったと伝えられています。村の 有志により御詠歌、般若心経、和讃等をもって、村内安全と五穀 豊穰が祈願されています。 午後1時ごろより各地区の当番が集まり念仏が唱えられますが、初 回向(初日)、終回向(最終日)は午前11時から大勢参加して盛大に 行われます。 ◆中央道飯田山本ICから車50分 	売木村教育委員会 0260-28-2677
たいかしよさんまい 大火生三昧 ひわたりごま 火渡護摩 (阿智村)	2月11日(土・祝) 12:00～	信濃比叡根本中 堂前	大火生三昧は天台宗最大の修行であり、護摩を焚いた燠(おき)の 上を裸足で歩き祝福を祈願します。 一般の方も自由に参加できます。(コロナの状況によって変更有)	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001 信濃比叡廣拯院 0265-44-2366
第52回 天龍梅花駅伝 (天龍村)	2月19日(日) 開会式9:10 スタート11:00 閉会式14:30(予 定)	村内一帯ほか	県道1号を中心に、天龍村・阿南町・泰阜村をタスキでつなぐ、全6 区間36.75kmのコースです。 ■参加費: 一般チーム10,000円 中学生チーム3,000円 ■受付:先着140チーム ※12月20日(火)から参加チーム受付開始! 申込締切:1月7日(土) 	天龍梅花駅伝運営 委員会事務局(天龍 村教育委員会内) 0260-32-3206
道の駅信濃路下條 お客様感謝デー 2023 (下條村)	3月26日(日) 雨天決行	道の駅信濃路下 條	4年ぶりに開催の道の駅お客様感謝デー!!全国のローカルヒー ローが下條村の道の駅に集結し、ここでしか見られないヒーロー ショーを行ったり、景品付きもち投げが開催されます。	道の駅お客様感謝 デー2023事務局(下 條村役場振興課内) 0260-27-2311
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	「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。 ◆中央道松川ICから車5分 	信州まつかわ温泉 清流苑 0265-36-2000

通年のイベント情報

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
<p>天空の楽園 日本一の星空 ナイトツアー (阿智村)</p>	<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>	<p>ヘブンスそのはら (阿智村)</p>	<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>	<p>阿智☆昼神観光局 0265-43-3001</p> <p>ヘブンスそのはら 0265-44-2311</p>
<p>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)</p>	<p>4月1日(金)～ 3月31日(火)</p>	<p>平谷村内</p>	<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>	<p>平谷村役場(教育委員会) 0265-48-2211</p> <p>※地域活性化支援団体「OINA」ひらやにお取次ぎします</p>
<p>天竜川ラフティング アルプスぼうけん組楽部 (飯田市)</p>	<p>不定休(要予約)</p>	<p>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>	<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 ※天然温泉入浴券プレゼントがあり、お風呂セットをお持ち下さい。 ※オプションBBQセットが人気です。(要予約)</p> <p>◆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>	<p>アルプスぼうけん組 楽部 0265-59-8881</p>
<p>フォレストアドベンチャー まつかわ (松川町)</p>	<p>通年 9:00～17:00</p>	<p>フォレストアドベンチャーまつかわ</p>	<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やか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 ■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</p>	<p>フォレストアドベンチャーまつかわ 080-6936-8632</p>

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>◆「ヘブンスそのはら」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>

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、冬は焚き火やジビエと、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！ ※冬季はお蕎麦の営業を土日のみとさせていただきます。</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) 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。</p> <p>◆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 ■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
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)	予約に応じて 土日営業	<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)
里山CAMPUS (阿智村)	オープン中	<p>木曽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。 キャンプ場直営店で、ソロ・デュオ専用のテントサイト・ハンモック専用サイトを併設しております。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>	里山CAMPUS 0265-46-2077

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: https://www.camp7.net/ ◆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はありません。 ◆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://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	<p>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！！</p> <p>【応募方法】 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</p> 	平谷村観光協会 0265-48-2211
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	<p>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。</p> <p>【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</p> <p>【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 詳細は右記問合せ先まで</p>	天龍村観光協会 0260-32-2050
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 https://forms.gle/jQV2qpa2s8YE72Qm9 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


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:〇〇町〇〇〇山からの展望) 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



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	オープン状況	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)	オープン中 	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"> ■平日リフト料 大人3,500円 小人・シニア2,500円 ■休日・年末年始リフト料 大人4,000円 小人・シニア3,000円 ■リフト運行時間 (平日)8:30～16:30 (休日・年末年始)8:15～16:30 ■オープン当日「リフト券無料！！」 ◆中央道飯田山本ICから車25分 	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)	オープン中	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"> ■ゴンドラ営業時間:通常 8:30～16:30 ◆中央道園原ICから車5分 ◆中央道飯田山本ICから車20分 	ヘブンス そのはら 0265-44-2311
ひらや高原 スキー場 (平谷村)	オープン中 	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"> ■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 ■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) ■リフト営業時間 (土日祝)8:00～16:30 (平日)8:30～16:30 	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。

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	1月14日(土)～ 5月7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> <th>期間</th> <th>小学生～大人</th> <th>3歳～未就学児</th> <th>0歳～2歳</th> </tr> <tr> <td>1月14日～4月2日</td> <td>2,000円</td> <td>1,400円</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>4月3日～5月7日</td> <td>1,800円</td> <td>1,200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。</p>  	期間	小学生～大人	3歳～未就学児	0歳～2歳	1月14日～4月2日	2,000円	1,400円	無料	4月3日～5月7日	1,800円	1,200円	無料	<p>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</p> <p>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。</p> 
	期間	小学生～大人	3歳～未就学児	0歳～2歳											
1月14日～4月2日	2,000円	1,400円	無料												
4月3日～5月7日	1,800円	1,200円	無料												
2月1日(水)～ 5月7日(日)	<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。今では珍しくなってしまった土耕栽培にこだわっておりその土からの栄養をもらって育ったいちごの味は格別です。 ※コロナ感染防止安全宣言農園として対策をしっかりとるために各期間で時間枠を設けておりますので、いらっしゃるお時間帯のご予約をお願いいたします。</p> <p>【料金表(税込)】</p> <table border="1"> <tr> <th>期間</th> <th>小学生以上</th> <th>3歳以上小学生未満</th> <th>3歳未満</th> </tr> <tr> <td>2月1日～3月31日</td> <td>2,000円</td> <td>1,600円</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>4月1日～5月7日</td> <td>1,800円</td> <td>1,300円</td> <td>無料</td> </tr> </table> <p>↳ いちご狩り体験時間 9:00～13:00(最終受付12:00) ↳ いちご狩り体験時間 9:00～12:00(最終受付11:00)</p> <p>■ジャム作り体験(予約制) おひとり1,500円 ※いちご狩り・ジャム作りについて、詳しくはお問い合わせをお願いします。</p> <p>◆中央道飯田IC、飯田山本ICから車15分</p> 	期間	小学生以上	3歳以上小学生未満	3歳未満	2月1日～3月31日	2,000円	1,600円	無料	4月1日～5月7日	1,800円	1,300円	無料	<p>農業法人今田平 0265-27-5020</p>	
期間	小学生以上	3歳以上小学生未満	3歳未満												
2月1日～3月31日	2,000円	1,600円	無料												
4月1日～5月7日	1,800円	1,300円	無料												

※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。

花情報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
福寿草	見頃 2月中旬頃	林里地区 (豊丘村)	 <p>個人宅ではあるものの、約3,000株もの見事な福寿草が春の訪れを告げます。</p>	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
座禅草	見頃 3月中旬頃	伍和地区 (阿智村)	 <p>3月中旬には、地域住民による座禅草まつりが開催され、地元の特産品などが販売されます。</p>	阿智村商工観光課 0265-43-2220
福寿草	見頃 3月中旬頃	伍和地区 (阿智村)	<p>阿智村に春を告げるといわれています。村花です。周辺には約1,000株の可愛い黄色い花が咲きます。</p>	



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



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ぬいで
- 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

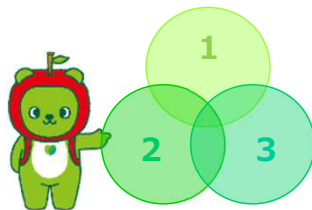
- 屋内や車内では30分に1回以上数分程度換気をしよう（できれば常時換気を）



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に備え 事前に準備しておこう（解熱剤・風邪薬など普段お使いの薬や検査キットを持参等）
- 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！ -

- お店や施設に入るときだけでなく 出るときも手洗い・手指消毒しよう
- 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
- 旅行中に体調に異変を感じた場合 重症化リスクの高い方や症状の重い方は医療機関へ相談しよう

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 お住まいの都道府県の呼びかけに従って対応しよう

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、重症化リスクの高い方や症状が重い方はお近くの診療・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】

受診先や対応に迷う場合などについては、「受診・相談センター」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、 ^{とうみ} 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
木曾保健福祉事務所	上松町、南木曾町、木曾町、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、 ^{あづみ} 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、 ^{ちくほく} 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	026-226-9957
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。

※日本語での相談が難しい方は、0120-974-998（新型コロナ多言語コールセンター）までご連絡ください。

新型コロナワクチン接種について

- オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株に対し従来のワクチンを上回る効果が期待されています
- ワクチン未接種の方は、改めて接種のご検討をお願いします
- ワクチン接種がお済みの方も、引き続き感染防止対策の徹底をお願いします

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」

を実施していますのでお店探しの参考にしてください



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

(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！