

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7月～8月



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
大鹿村第2回ブルーベリーフェス	7月1日(金)～ 7月20日(水)	村内ブルーベリー農家及び食事処	ブルーベリー狩りを楽しんでいただいたり、村内飲食施設ではブルーベリーメニューを楽しむことができます。ブルーベリー狩りをされた方に参加店舗で使える200円割引券をお渡しします。 ◆中央道松川ICから車40分 (道の駅「歌舞伎の里 大鹿」観光案内所)	大鹿村観光協会 0265-39-2929
フェスタぎおん in 上片桐 (松川町)	7月2日(土) 17:00～	上片桐改善センター	上片桐地区のお祭りです。今年は新型コロナウイルスの影響により飲食店の出店はありません。花火などのイベントのみ開催します。 ◆中央道松川ICから車10分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
ヘブンスそのはら 夏営業 (阿智村)	7月16日(土)～ 8月31日(水)	ヘブンスそのはら	暑い夏は涼しい高原へ！富士見台高原の山頂には360°の大パノラマが広がり、「日本百名山」の二十三座が臨めます。 ◆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
あらい祇園祭 (松川町)	7月16日(土)	上新井	新井商店街のお祭りです。今年は新型コロナウイルスの影響により内容を縮小して開催する場合がございます。 ◆中央道松川ICから車10分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
第22回 しもじょっ子まつり (下條村)	7月30日(土) (予定) イベント: 16:30～ 花火: 19:30～	コスモホール	夜になると多数の打上花火が行なわれます。打上場所からほど近い所で見ることができ、山々に響き渡る音も風流です。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車10分	しもじょっ子まつり実行委員会事務局 0260-27-2311
和知野川フェスティバル (天龍村)	7月31日(日) 10:00～14:00	和知野川キャンプ場	天龍村の大自然に囲まれ、子供が楽しめるイベントなどを開催します。当日は、生ビールや焼き鳥、かき氷の販売も併せて行いますのでぜひお越しください。 ◆中央道飯田山本ICから車40分	天龍村観光協会 0260-32-2050
いいだ人形劇フェスタ2022 (飯田市)	8月4日(木)～ 8月7日(日)	飯田市内各所	全国から人形劇団が参加し、さまざまな人形劇が市内各所で開催される、日本最大の人形劇の祭典です。国内で活躍するプロ劇団やアマチュア・学生劇団が一堂に会して、市内が人形劇一色になる。 ■参加証ワッペン→6/27(月)から販売開始。 参加証ワッペン(1枚700円、3歳以上必要)を購入して着用すれば、有料公演以外、どこでも見るすることができます。 ■有料公演チケット→7/10(日)から予約開始。 ■今年も人形劇フェスタをサポートしてくれる方や企業を募集しています。いずれも、詳しくはお問い合わせください。 ◆「飯田文化会館」へ 中央道飯田ICから車10分 (そのほかの会場については、場所によって所要時間が異なります) ※6月下旬以降、飯田市の感染警戒レベルによりフェスタの中止や制限での開催があります。中止や制限の最新情報はウェブサイトですぐお知らせします。	いいだ人形劇フェスタ実行委員会事務局 0265-23-3552

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
飯田まつり 第41回 飯田りんごん (飯田市)	8月6日(土) 11:00～ 18:30～	飯田市中心市街地	飯田市民のお祭り「飯田まつり 飯田りんごん」。 昼間から夕方にかけては「ふれあいアップルタウン」として、商栄会の皆さんが企画した楽しい催しや地域の団体によるダンスや太鼓など様々な市民活動の発表が行われ、まつりの雰囲気を盛り上げます。 夜は「りんごん、りんごん、ホイ おいな～♪」のかけ声に合わせて心を一つに「りんごん」を踊ります。	りんご並木の街飯田まつり協議会事務局 0265-22-4852
和合の念仏踊り (阿南町)	8月13日(土)～ 16日(火) 毎晩20:00～	林松寺・熊野社	太鼓、鉦、笛の音に合わせて激しく飛び跳ねて踊ります。 死者の霊を呼び寄せ、仏とともにあることの喜びを表現したものとされています。 国重要無形民俗文化財。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車45分	阿南町振興課 0260-22-4055
根羽村盆踊り (根羽村)	8月14日(日) 17:00～	役場前	今年の盆踊り祭のテーマは「一緒につながれるってやっぱり素敵だな」、1ターン者、お盆で帰省した出身者、村内に住んでいる住民が同じ目標に向かって一つの踊りを作り上げます。盆踊り特集した新聞、盆踊り当日までを追った映像も作成します。 ◆中央道飯田山本ICから車40分	根羽村公民館 0265-49-2111
大鹿夏祭り (大鹿村)	8月14日(日) ※雨天の場合は翌日	大西公園及び周辺	お盆を迎えて村は里帰りの方たちでとても賑やか。大西公園の夏祭りはそんな方々の一番の楽しみです。 皆様が楽しめるイベントを企画中です。 ◆中央道松川ICから車40分	夏祭り実行委員会 大鹿村商工会 0265-39-2381
喬木まつり(仮) (喬木村)	8月15日(月) 10:00～ 花火:19:30～	喬木村総合運動公園周辺	「たかぎふるさと祭り」が、装い新たにリニューアル！会場を運動公園に移して開催されます。 地元の皆様の屋台やキッチンカー、クラフト展も集まり、村内のサークルのステージ発表や盆踊りが行われる予定です。 「たかぎふるさと祭り」から人気の打ち上げ花火も健在です！ 喬木の夏を盛り上げましょう！ ◆中央道座光寺SICから車約15分 ◆中央道松川IC、飯田ICから車約20分	喬木村産業振興課 商工観光係 0265-33-5126
全日本天竜川 カヌー競技大会 (高森町)	8月28日(日) 9:00～14:00	高森町 万年橋～飯田市弁天港(予定)	昭和47年から始まった本大会は今年で49回目になります。本大会のコースである天竜川は、地元では暴れ天竜と言われる川で、急流で波も高く、そんな荒波にもまれ川を下るのは、まさに技術の見せ所。高森町で行われる大会は、「ダウンリバー」と呼ばれるタイプで、この競技の平均的なコースの全長は長くて5km。しかしこの天竜川を使ったコースは全長約11kmあります。この長さのコースは、日本ではなかなかありません！そのため、この天竜川の大会は「巧さ」でもなく「速さ」でもなく、「日本で一番『強い』パドラー」を決める大会とされています。 ■参加費:一人4,000円(予定) ■参加種目:13カテゴリー予定 (詳しくは高森町産業課まで問い合わせください。) ■その他:参加賞をご用意します。 ※開催日時やコースや種目は予定であり、変更になる可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、大会開催可否の判断は7月1日となります。なお、それ以降でも感染拡大の状況により開催を中止します。	高森町産業課 商工観光係 0265-35-9405

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 ◆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 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 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: 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 ◆中央自動車道飯田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>

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
フェスタぎおん in上片桐 (松川町)	7月2日(土)	上片桐改善センター	上片桐地区のお祭りです。今年は新型コロナウイルスの影響により飲食店の出店はありません。花火などのイベントのみ開催します。 ◆中央道松川ICから車10分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
富士山稲荷神社 例大祭 (むぎわら祭り) (飯田市)	7月7日(木) 19:10～	富士山稲荷神社	かつて神社周辺が麦畑で、収穫後の麦わらを松明にして祭を行ったことから麦わら祭りと呼ばれています。 飯田の夏の花火はこの例大祭から！ ◆中央道飯田ICから車15分	富士山稲荷神社 社務所 0265-22-3316
あらい祇園祭 (松川町)	7月16日(土)	上新井	新井商店街のお祭りです。今年は新型コロナウイルスの影響により内容を縮小して開催する場合がございます。 ◆中央道松川ICから車10分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
清流苑祭り (松川町)	7月26日(火)	信州まつかわ温泉清流苑	今年は新型コロナウイルスの影響により内容を縮小して開催いたします。 ◆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
第26回泰阜村民 夏まつり (泰阜村)	7月30日(土) イベント:15:00 花火大会:19:40	総合グラウンド	昼はミニSLや模擬店。オープニングには、泰阜子供太鼓による元気いっぱいな演奏を実施。他にも大抽選会やプロの歌手やバンド、踊り娘によるステージイベントも実施。まつりの最後に頭上に響き渡る大迫力の花火もお楽しみください。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車15分	泰阜村公民館事務局 0260-26-2750
飯田まつり 第41回 飯田りんごん (飯田市)	8月6日(土) 11:00～ 18:30～	飯田市中心市街地	飯田市民のお祭り「飯田まつり 飯田りんごん」。昼間から夕方にかけては「ふれあいアップルタウン」として、商栄会の皆さんが企画した楽しい催しや地域の団体によるダンスや太鼓など様々な市民活動の発表が行われ、まつりの雰囲気盛り上げます。 夜は「りんごん、りんごん、ホイ おいな～♪」のかけ声に合わせて心をついに「りんごん」を踊ります。	りんご並木の街 飯田まつり協議会事務局 0265-22-4852
大鹿夏祭り煙火大会 (大鹿村)	8月14日(日) 19:30～ ※雨天の場合は翌日	大西公園	お盆を迎えて村は里帰りの方たちでとても賑やか。大西公園の夏祭りはそんな方々の一番の楽しみです。大鹿村の花火は、山と谷に反響した音が腹に響き、綺麗な音色を奏でます。 ◆中央道松川ICから車40分	夏祭り実行委員会 大鹿村商工会 0265-39-2381
ふるさと夏まつり (天龍村)	8月15日(月) 17:30～	平岡駅前村営駐車場	豪華スターマインに加え、盆踊りや煙火大会などで暑い夏の夜空を彩ります。その他にもイベントや出店、お楽しみ抽選会も開催します。天龍村の大自然に囲まれながらお祭りを一緒に楽しみましょう。 ◆中央道飯田山本ICから車50分 ◆JR飯田線平岡駅下車 徒歩1分	天龍村観光協会 0260-32-2050
喬木まつり(仮) (喬木村)	8月15日(月) 10:00～ 花火:19:30～	喬木村総合運動公園周辺	「たかぎふるさと祭り」が、装い新たにリニューアル！会場を運動公園に移して開催されます。地元の皆様の屋台やキッチンカー、クラフト展も集まり、村内のサークルのステージ発表や盆踊りが行われる予定です。「たかぎふるさと祭り」から人気の打ち上げ花火も健在です！喬木の夏を盛り上げましょう！ ◆中央道座光寺SICから車約15分 ◆中央道松川IC、飯田ICから車約20分	喬木村産業振興課商工観光係 0265-33-5126
飯田時又灯ろう流し 花火大会 (飯田市)	8月16日(火) 19:00～	天竜川時又港	昭和初期に始まった新盆供養。後に始まった納涼花火大会を同じ日に行うようになり、今日まで続いています。天竜川の川面を流れる灯ろうと、盛大に打ち上げられる花火のコントラストが見事です。 ◆JR飯田線時又駅下車 徒歩5分	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851

※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。

涼をもとめて 南信州 滝情報

滝名	場所	河川名	特徴	問い合わせ先
唐沢の滝 (カラサワノタキ)	飯田市 千代	万古川	万古溪谷の最上流、秘境という言葉が似合う山中にある滝。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車45分	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851
黄金ヶ滝 (コガネガタキ)	飯田市 竜丘	臼井川	臼井川秘境の檜や杉などの木々に覆われた山間の岩盤から、広い滝壺に落ちる姿の美しい小型の滝 ◆三遠南信道天龍峡ICから車10分	
大釜の滝 (オオガマノタキ)	飯田市 南信濃 八重河内	梶谷川	滝は二段になって落下し、大釜不動尊を祀る。神秘性に満ちた大滝は古来より雨乞祈願の聖地でもありました。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車90分	遠山郷観光協会 0260-34-1071
信玄滝 (シンゲンダキ)	飯田市 南信濃 南和田	柳木瀬沢	滝は豪快に滝つぼに水を落とし、ごう音と共にしぶきがあたり一面を覆う。武田信玄が一休みし、顔を洗った所です。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車55分	
不動滝 (フドウタキ)	高森町 牛牧	大島川	信州の溪谷・滝100選にも選定されている南信州最大規模の滝です。落差50m、幅10mほどあり、その姿は壮観そのものです。岸壁に不動明王の石像が祀られています。 ◆中央道座光寺SICから車20分	高森町産業課 0265-35-9405
不動の滝 (フドウノタキ)	阿南町 南条	小見遠川	天龍村との境を流れる小見遠川にあり、朝霧のかかった不動の滝は大下条八景とも呼ばれています。幅広い岩盤から細くゆつたりと流れ落ちる不動の滝です。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車35分	阿南町振興課 0260-22-4055
暮白の滝 (クレシロノタキ)	阿智村 智里	園原川	夕暮れに滝がほの白く見えることから“暮白の滝”とよばれています。滝見台の上から願いを込めて皿を投げると望みが叶うと言われています。 ◆中央道園原ICから車5分、飯田山本ICから車25分	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
姿見不動滝 (スガタミフドウタキ)	阿智村 下清内路	不動沢	岩壁に伝って流れる水と黒く光る岩とのコントラストが不動明王の姿に見えることから、その名が付けました。 ◆中央道園原ICから車20分、飯田山本ICから車20分	阿智村清内路振興室 0265-46-2001
大滝 (オオタキ)	平谷村 うつぼ	フロヤ沢	林道売木うつぼ線より望むその姿は豪快で平谷一の名瀑。遊歩道も整備され飛沫を浴びて間近で見られます。 ◆中央道飯田山本ICから車30分	平谷村産業建設課 0265-48-2211
つたの滝 (ツタノタキ)	根羽村 取手	小川川	旧国道砦橋のすぐ下流にあり、高さ約15mの根羽一の大きな滝。滝の周囲は藤や紅葉が美しい。 ◆中央道飯田山本ICから車45分	根羽村振興課 0265-49-2111



滝名	場所	河川名	特徴	問い合わせ先
瀬戸ノ滝 (セトノタキ)	売木村 長下	売木川	丸畑溪谷の下流に位置し、四季折々の 美しさは、旅人が足をとどめる程。 日本一美しいと言われる親子のポット ホールがあり、水量が少ない時は近く へ行ってみる事ができる。 ◆中央道飯田山本ICから車50分 ◆三遠南信道天龍峡ICから車45分	 売木村村づくり 総合推進室 0260-28-2311
精心の滝 (ショウジンノタ キ) 別名:浄心の滝	天龍村 平岡	精心沢	古くから信仰の滝として崇められ、滝の横 には不動尊が祀られています。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車45分	 天龍村地域振興 課 商工観光係 0260-32-1023
関小屋の滝 (セキゴヤノタキ)	泰阜村 川端	万古川	関小屋沢との合流点にある滝。沢の中流に桂の大木があり、その 根元に山の神を祀っています。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車45分	泰阜村振興課 0260-26-2111
伝説七滝 (デンセツナナタ キ)	泰阜村 唐笠	矢筈川	唐笠の矢筈川が、天龍川に落ち込む場所に多くの滝や滝壺を連 ねる。上の白糸の滝から下って添水の滝まで、スリルある不動 滝。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車15分	
禍誤除けの滝 (カゴヨケノタキ)	喬木村 氏乗	小川川	禍が起これないように祈って参道を行 き来したという由来があります。 ※加護受の滝と呼ばれていた頃も ありました。 ◆中央道飯田IC、松川ICから車45分 座光寺SICから車35分	 喬木村産業振興 課 0265-33-5126
壬生沢不動滝 (ミブサワフドウダ キ)	豊丘村 壬生沢西	壬生沢川	不動尊を祀ることが名称の由来。その名に相応しく、飛沫を上げ て一直線に流れ落ちる水の様は勇壮の一語。 ◆中央道松川ICから車30分	豊丘村観光協会 (とよおか旅時 間) 0265-49-3395
成田不動滝 (ナリタフドウダ キ)			壬生沢不動滝の上部にある滝です。 滝つぼのすぐそばまで行け、近くで迫力を感じることができます。 ※滑りにくく濡れてもよい靴の着用をお願いします。 ◆中央道松川ICから車30分	

花 情 報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
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、すがすがしい気分にさせてくれます。また、美しい景観は写真愛好家に親しまれています。	
コマクサ	7月上旬	ヘブンスその はら (阿智村)	7月上旬が見頃となります。 (ヘブンスそのはら夏営業は7月16日(土)から) ◆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
ササユリ	7月中旬	富士見台高原 (阿智村)	富士見台高原を代表する高山植物ササユリ。ピンク色の花が可憐です。 (ヘブンスそのはら夏営業は7月16日(土)から) ◆中央道園原ICから車5分 ◆中央道飯田山本ICから車20分	
アジサイ	7月中旬～ 8月中旬	明皇山あじさいの里 (売木村)	ヒノキ林の中に主に青色のアジサイ約8,000株が咲き誇ります。間伐跡地およそ1ヘクタールに植栽されたアジサイは、高冷地のため、長期間(お盆ごろまで)楽しむことができます。涼しげな林を散策しながら、花見を楽しむことが出来ると好評です。 ◆中央道飯田山本ICから車50分	売木村産業課 0260-28-2311
		7月中旬～	金野・稲伏戸 (泰阜村)	
蓮	7月下旬～ 8月中旬	向原蓮の池 (売木村)	休耕田に植えた蓮がいつしか一面に広がり新しい村の名所となりました。お盆過ぎまで楽しむことができます。 ◆中央道飯田山本ICから車50分	 売木村産業課 0260-28-2311
ひまわり	8月上旬～ 8月中旬	ひまわりの湯 周辺 (平谷村)	ひまわりの湯周辺が約15,000本のヒマワリでいっぱいになります。毎年変わる役場裏のひまわり迷路に参加してちんえもんグッズをゲットしよう！！ ◆中央道飯田山本ICから車30分	
	8月上旬～ 8月中旬	野良舞夏ひまわり倶楽部 (阿南町)	南北500m、東西200mの広大な農園一面にひまわりの花が黄色い絨毯をつくれます。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車30分	阿南町振興課 0260-22-4055

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
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
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
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)

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
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
野田平キャンプ場 (豊丘村)	6月下旬～7月上旬 オープン予定 (要予約)	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。キャンプ場入り口が工事中のため、復旧でき次第オープン予定。要予約。 ◆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)メディアウオーズ 070-1837-1001
大池キャンプ場 (大鹿村)	オープン中～ 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 ◆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	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 ◆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
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
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 
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 
#平谷ひまわりフ トコン2022 (平谷村)	7月中旬～ 8月19日(金)	平谷村内	平谷のひまわりとアイデアが キラリと光る写真を大募集！！ 【応募方法】 1、平谷村観光協会のインスタグラム をフォロー 2、平谷村内のひまわりを撮影 3、「#平谷ひまわりフォトコン2022」 のハッシュタグをつけて投稿 	平谷村観光協会 0265-48-2211
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インスタグラム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インスタグラムに投稿 〈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
さくらんぼ狩り	6月上旬～ 7月上旬(予定)	<p>(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。</p> <p>■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</p> <p>詳細はウェブサイトへ https://www.dansuki.jp</p> 	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	<p>(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</p> <p>■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</p>	ミナリベリー 090-1693-5749 (寺澤まで)
	6月中旬～ 8月下旬(予定)	<p>(高森町)南アルプスを眺望してブルーベリー狩りを満喫！大自然の中で育ったブルーベリーをぜひ味わってください。</p> <p>■料金 大人(中学生以上) 800円(食べ放題) 小学生 500円(食べ放題) 未就学児は無料 (食べ放題) ■お持ち帰りパック 1パック300円</p>	野の花ファーム 090-2767-4465 (原まで)
	6月中旬～ 7月下旬(予定)	<p>(高森町)南アルプスを眺望してブルーベリー狩りを満喫！大自然の中で育ったブルーベリーをぜひ味わってください。 ※要予約</p> <p>■料金 1,000円(食べ放題／お持ち帰り1パック付)</p>	信州高森・パノラマビレッジ 070-4364-8846 (カフェ・いるもんで内)
	6月中旬～ 7月下旬(予定)	<p>(高森町)南アルプスを眺望してブルーベリー狩りを満喫！大自然の中で育ったブルーベリーをぜひ味わってください。 ※要予約</p> <p>■料金 1,000円(食べ放題)</p>	工房杉の本 0265-35-2539 (福田まで)
	6月下旬～ 7月末 (要予約)	<p>(泰阜村)料金等詳細はお問い合わせ下さい。</p> <p>◆三遠南信道千代ICから車10分</p>	吉岡農園 0260-26-2063
	6月下旬～ 7月下旬	<p>(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。</p> <p>◆中央道座光寺SICから車30分(細い道あり)</p> 	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999

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	(松川町)ブルーベリー狩りは木が低く、小さなお子様も手が届くので、ご家族みなさんで楽しんでいただけます。軸のまわりまでしっかり色付いたら完熟のサイン。大粒で甘くジューシーなブルーベリーを是非お楽しみください。  ■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 100g300円～	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
	7月1日(金)～ 7月20日(水)	(大鹿村)第2回ブルーベリーフェスを開催します。各店舗においてブルーベリーメニューをご用意しています。ブルーベリー狩りも行っています。 ■料金 ブルーベリー狩り【要予約】 各圃場によって金額が変わります。詳細はお問い合わせください。 ◆中央道松川ICから車30分(道の駅)	大鹿村観光協会 0265-39-2929
桃狩り	 7月13日(水)～ 8月21日(日) (予定)	(豊丘村)真夏に収穫できる桃は、種類も豊富。時期に応じた桃狩りをお楽しみいただけます。(要予約) ■料金 1,900円(2個もぎ取り+食べ放題) 2,200円(3個もぎ取り+食べ放題) ※その他プランあり ◆中央道飯田ICから車30分 ◆中央道松川IC、座光寺SICから車15分	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
	 7月下旬～	(松川町) ■料金 1時間1,500円(大人)/1000円(小学生)※予定 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)	dansuki.jp(松川町観光サイトをご覧ください。)
プルーン狩り	7月下旬～ (予定)	(松川町)7月下旬～8月上旬までの品種:オパール、アーリーリバー 8月下旬～9月中旬までの品種:パープル・アイ、ベイラーなど ■料金 【30分】 大人 800円～1,200円(時期、品種によって異なります。) 3歳以上 400円～600円 3歳未満 無料	dansuki.jp(松川町観光サイトをご覧ください。)
とうもろこし狩り	8月上旬～	(平谷村)生でも食べられる甘いとうもろこしです。畑で獲れたてをその場で食べられます。 ◆中央道飯田山本ICから車30分	ひまわりの湯 0265-48-2911
りんご狩り	8月中旬～ 11月下旬	(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月に入ると晩生種の「王林」、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。	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851
	 8月中旬～ 12月中旬	(松川町)8月中旬頃より「さんさ」「つがる」の収穫が始まり、9月下旬から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。	dansuki.jp(松川町観光サイトをご覧ください。)

品目(品種)	開園時期	品目(品種)の特徴	問い合わせ先
プラム狩り (貴陽・紫峰)	8月中旬～ 下旬	(松川町)栽培が難しいことから生産量が少なく、希少で高級なプラム「貴陽」などが楽しめます。 ■料金 試食(規格外)と2個もぎ取り 1,000円 ※要予約	dansuki.jp(松川町観光サイトをご覧ください。)
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)	dansuki.jp(松川町観光サイトをご覧ください。)

※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	(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)「りんごの木オーナー」は、お申込みいただいた皆様がりんごの木オーナーとなり、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。



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



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

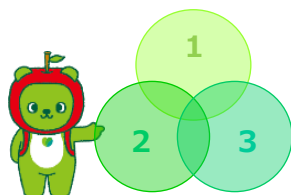
旅アト - フォローまでしっかりと -

- 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

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、 ^{ひらふ} 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、 ^{あまが} 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、 ^{あきたか} 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