

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10月～11月



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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) ※10月8日(土)～ 21日(金)臨時休 業	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
どうでしょうキャラバン in豊丘 (豊丘村)	10月2日(日)	豊丘村役場駐車場	北海道テレビ(HTV)の伝説的人气番組「水曜どうでしょう」の地域巡回キャラバンが豊丘村にやってきます。番組ゆかりのアーティストの出演をはじめ、様々なイベントが盛りだくさんです。水曜どうでしょうファン(藩士)もそうでない方も、豊丘村に集え! ◆中央道松川ICから車約20分、飯田ICから車30分	どうでしょうキャラバン 実行委員会 (豊丘村役場産業 振興課内) 0265-35-9056
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) ※10月8日(土)～ 21日(金)臨時休 業	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ダ獅子舞は、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

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
「飯田線秘境駅号」のおもてなしイベント	10月15日(土) 22日(土) 23日(日) 11月5日(土)	JR飯田線 平岡駅横 桜並木駐車場 (天龍村)	急行 飯田線秘境駅号の運行にあわせて、JR平岡駅にておもてなしイベントを実施します。 イベントでは、南信州産のゆずを使った加工品や地元天龍村にて収穫される幻のお茶「中井侍茶」などなど・・・地域自慢の品を販売します！！  【おもてなしの時間】 ■下り列車 13:23～13:56頃 ■上り列車 14:46～15:02頃 【実施内容】 ■地元特産品の販売 ■出店者、ご当地キャラによるお見送り、お出迎え ※新型コロナウイルス感染症の感染状況及び運行状況等により、内容を変更する場合があります。また、雨天の場合には中止いたします。	南信州地域振興局 商工観光課 0265-53-0431
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	下條村振興課 経済係 0260-27-2311
大鹿歌舞伎 秋の定期公演 (大鹿村)	10月16日(日) 14:00～	市場神社	300年以上の間伝承され、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なります。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  ※先着300名平日の9時から17時まで教育委員会にて受付中 (指定のイス席、黙食をお願いします。)	大鹿村教育委員会 0265-39-2100
御柱祭 (平谷村)	10月22日(土)	平谷村内	今年の5月実施予定でしたが延期をした7年に1度のお祭りです。15m以上の大木を神木として人々の手で宮まで運ぶ一大行事となります。 (状況によって中止、変更の可能性がございます) 	平谷村役場 0265-48-2212
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。 ・駐車場は川路多目的広場のみです。 ・駐車場から会場まで シャトルバスは有料で、1乗車100円(小学生以上)です。 電気小型バス「プッチー」が無料特別運行します。 ・飯田駅から天竜峡駅まで臨時列車が運行予定です(一往復)。 ◆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
第14回飯田丘のまちフェスティバル (飯田市)	11月3日(木)	中心市街地及びオンライン	例年11月3日に中心市街地で開催の「サブカル・グルメの大祭典」3年ぶりに開催予定。 ※詳しくは公式ホームページをご覧ください。 https://namikichan.com ◆中央道飯田ICから車15分 ◆JR飯田線飯田駅 徒歩圏内	飯田丘のまちフェスティバル実行委員会 0265-52-1715
秋色感謝祭 新米まつり (売木村)	11月6日(日) 9:00~15:00	道の駅 南信州うるぎ	売木今年最後の収穫祭 採れたて野菜、果物等の物産展や飲食店など、売木村の特産品が並びます。ジャンボ五平餅づくりやガラポン抽選会、投げ餅などイベント盛りだくさんです。	売木村役場産業課 0260-28-2311
とよおかまつり (豊丘村)	11月12日(土)~ 11月13日(日)	豊丘村役場駐車場周辺	新型コロナウイルスまん延により中止になっていたとよおかまつりが3年ぶりに開催されます。今年は新型コロナウイルス感染予防を徹底しながら、一部制限を設けたうえで開催します。2日間で延べ4万人もの来場者で賑わったとよおかまつりがようやく帰ってきます。季節の野菜の販売や各種ブースの出店、様々なイベントが目白押し。残念ながら今年はメインイベントの神輿と花火の共演が中止となりますが、花火のみ行うことになりました。ぜひ、大勢お越しください。 ◆中央道松川ICから車約20分、飯田ICから車30分 ※会場周辺には駐車場がないため、当日はシャトルバスを運行します。	とよおかまつり実行委員会(豊丘村役場総務課内) 0265-35-9050
高森まるごと収穫祭 (ふるさと祭) (高森町)	11月19日(土)	高森町役場駐車場、高森中学校グラウンド	地元の農産物から友好都市の特産物まで、高森をまるごと味わえる収穫祭です。高森町キャラクター柿丸くんも、皆さんをお待ちしています。 ◆中央道座光寺SICから車10分 ◆JR飯田線市田駅から車10分	高森町総務課 0265-35-9402
下條村文化の祭典 (下條歌舞伎定期公演) (下條村)	11月23日(水・祝) ※予定	コスモホール	午前は下條村文化協会所属の各クラブの発表を行い、午後からは下條歌舞伎の定期公演を行います。(入場無料) 300年もの歴史を持つ村の伝統芸能をぜひご覧ください。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車10分 ◆JR飯田線天竜峡駅から車10分	下條村教育委員会 0260-27-1050
天空の樂園 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(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) ※10月8日(土)~ 21日(金)臨時休業	ヘブンスそのはら (阿智村)	ゴンドラに乗って、標高1,400mの「天空の樂園」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 ・天空の樂園 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

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
平谷村 移住体験ツアー 「親子でさまざまに 移住体験ツアー」 (平谷村)	4月1日(金)～ 3月31日(火)	平谷村内	親子でさまざ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、小さな子どもの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。 ■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、思いつき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
高嶺山 パラグライダー (平谷村)	開催中～ 11月下旬	高嶺山	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。 ※料金等の詳細は右欄の問合せ先まで。 ◆中央道園原IC、中央道飯田山本ICから車30分	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	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

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>	 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、癒しの効果を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>	 まつかわ旅の案内所 0265-36-6320 およりの森について https://dansuki.jp/retreat/base/#retreat-base
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>	 東山道・園原 ビジターセンター はき木館 0265-44-2011

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 (根羽村)	10月8日(土) 19:00～	根羽学園グラウンド	<p>「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マインは迫力満点です。</p> <p>◆中央道飯田山本ICから車40分</p>	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	南アルプス兔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	紅葉した稜線の向こうに南アルプス兔岳、聖岳が見えます。	
		飯田市南信濃和田遠山川	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。	
11月上旬～11月中旬	飯田市上村(村の茶屋から南)	対岸の岩場にモミジ・カエデが紅葉し、松の緑との対比が美しい。		
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)	林道改良工事のため、9月5日から10月末まで通行止め。 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。	
	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。	阿智村清内路振興室 0265-46-2001
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号阿南根羽線茶白山高原方面へ)	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。 		
	11月上旬～ 中旬	丸畑溪谷	日本一美しいといわれる親子ポットホールのある溪谷。溪谷を作る山々が赤や黄色に染まります。	
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(とよおか旅時間) 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
ダリア	8月中旬～ 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。 ■ダリア園維持協力金:200円 ◆中央道松川ICから車約20分、飯田ICから車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 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
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 せいなの森キャンプ場 (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	せいなの森キャンプ場 0265-46-2525
弓の又キャンプ場 (阿智村)	オープン中～ 11月末	区画整理された敢えて何もないシンプルなフィールドに、キャンプの醍醐味でもある拠点作りからスタート。日中はBBQや川遊び、夜は夜空鑑賞など、大自然を満喫できます。それぞれのスタイルでキャンプをお楽しみいただけます。 ◆中央道園原ICから車5分	弓の又キャンプ場 0265-44-2662
天魚パークランド キャンプ場 (阿智村)	オープン中～ 11月末 (木曜定休、状況により水曜も定休)	南信州の湯多かな自然を身体で感じる五感喜ぶ自然体験施設内にある、自然との調和を目指したあったかいキャンプ場です。釣り堀・つかみ取り、炭焼き囲炉裏のBBQ、郷土料理やお肉も味わえます。無料ドッグランも常設しています。 ◆中央道園原ICから車5分	天魚パークランド キャンプ場 0265-44-2230
キャンプサイト ジブ (阿智村)	オープン中	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: https://www.campjibu.net/ ◆中央道飯田山本ICから車30分	キャンプサイト ジブ (ホームページより)
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・愉快な手作り感満載の施設です。南信州の高原で、ゆったり、まったり、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
萬岳荘 (阿智村)	オープン中～ 11月中旬 (完全予約制)	標高1,739m富士見台高原のふもとに位置し、恵那山など近隣の山々をめぐる楽しみもあります。登山・トレッキング愛好家のみなさん、学生の野外学習の施設として等、広くご利用いただけます。 ◆富士見台高原展望台より徒歩60分 (ヘブンスそのはら営業期間中は展望台から萬岳荘まで遊覧バスが運行します。)	萬岳荘 070-2667-6618
富士見台高原 ヘブンスそのはら (阿智村)	9月23日(金・祝)～ 11月20日(日)	標高1,400mのとっても涼しい高原で大自然を満喫できます。日帰りのみで、デイ、デイトナイト、ナイトの3プランからお選びいただけます。阿智村の食材をふんだんに使用した、豪華な食事もお召し上がりください。 ◆中央道園原ICから車で5分	富士見台高原 ヘブンスそのはら 0265-44-2311
昼神温泉 ひるがみの森 (阿智村)	オープン中～ 10月31日(月) (予定)	温泉入り放題で、日本一の星空を体験できます。最大10人が眠れる広さで、手触りのいい生地と優れたベンチレーション機能で室内環境も最高に快適です。存在感のあるオシャレで広々なテントで、ドアと窓にメッシュがついているのも特徴です。 ◆中央道飯田山本IC、園原ICから車約10分	昼神温泉 ひるがみの森 0265-43-4321
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ン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

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
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。 ◆三遠南信道天龍峡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。 ◆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

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
野田平キャンプ場 (豊丘村)	オープン中～ 10月下旬 (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。要予約。 簡易サウナに入って虻川の清流に飛び込む体験も行っています。(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
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ください。	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
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。 【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 詳細は右記問合せ先まで	天龍村観光協会 0260-32-2050

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 https://forms.gle/jQV2qpa2s8YE72Qm9 ④最終審査の賞 最優秀賞1点、優秀賞4点</p>	大鹿村役場 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！</p> <p>〈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)</p> <p>〈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</p> <p>〈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)</p> <p>※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

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
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「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。	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851 天龍峡りんご狩り組合案内所 0265-27-3322
	8月中旬～ 11月下旬	(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。	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月上旬～ 11月下旬	(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。	新野高原りんごクラブ 0260-24-2544
	11月上旬～ 11月下旬 (予定)	(喬木村) 食べ放題で、中学生以上500円、小学生200円、園児以下は無料(予定)です。お持ち帰りや贈答用のりんごにも対応しております。時間は午前9時から午後4時までです。詳しくはお問い合わせください。	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999
ぶどう狩り	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や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。

品目(品種)	開園時期	品目(品種)の特徴	問い合わせ先
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/kg ■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
源助かぶ菜 収穫体験	11月下旬～ 12月下旬	(豊丘村)信州のお漬物としては野沢菜が有名ですが、南信州では「源助かぶ菜」の漬物が主流です。独特の歯ごたえで風味と甘味があるおいしい漬物ができます。 (要予約/料金等詳細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

※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	(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。 ※9/10現在残りわずかです！ ■コース ・20kg限定コース(サンふじ) ■申し込み 申し込みや詳細情報はウェブサイトにて、受付中。 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



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

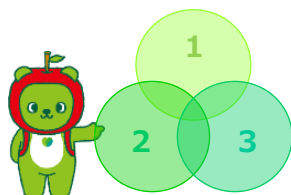
旅アト - フォローまでしっかりと -

- 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、 ^{ひょうりょう} 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、ぜひご利用ください



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