



©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3年3月



しあわせ信州

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
御湯(おんゆ) (阿智村)	12月1日(火)~ 令和3年3月6日 (土)	屋神温泉	屋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☆屋神観光局 0265-43-3001
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11日(土)~ 10月25日(日) 10月26日(月)~ 3月28日(日) 【除外期間】 5月18日(月)~ 7月10日(金) 9月23日(火)~ 10月9日(金) 【延長期間】 11月24日(月)~ 12月18日(金) 1月4日(月)~ 1月8日(金) ※特別営業 6月13日(土)~ 7月10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  ※延長期間はスターガイドエリアのみの営業となります。 エンターテインメントエリア、ヒーリングエリアの営業はありません。	阿智☆屋神観光局 0265-43-3001 ヘブンスそのはら 0264-44-2311
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)	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挑んだり、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。 ■コース: 半日ツアー・1日ツアー・ファミリーツアー ■料金: ＜ハーフツアー半日＞(約13km) 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1日＞(約16km) 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＞ 大人(中学生以上) 7,000円 小学生 5,500円 園児 4,500円 ファミリーツアーは8月10日(月)~8月18日(火)休止 ※装備一式、ガイド料、消費税を含む ※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
ひまわりの森 イルミネーション 点灯(平谷 村)	11月30日(月)~ 3月31日(水)	信州平谷温泉ひ まわりの館前	11月30日には点灯式も行います。点灯式に来場された小学生以下のお子様にお菓子をプレゼントします ■点灯時間:17:00~21:00 ◆中央道飯田山本ICから車30分 	平谷村観光協会 0265-48-2211
ねばーらんど のひな祭り~ 二千体吊るし 雛 (根羽村)	1月中旬~ 4月上旬 9:30~17:00	ねばーらんど	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40分 	ねばーらんど 0265-49-2880

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
中馬ぬくもり 街道ひな祭り (阿智村)	2月1日(月)～ 4月4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。 ※今年は古民家を活用したイベントを行います。 2月1日(月)～屋神温泉郷 3月1日(月)～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
JR東海 さわやか ウォーキング (飯田市)	3月21日(日)	天龍峡一帯	飯田駅・天竜峡駅(スタート)→天竜川総合学習館「かわらんべ」→姑射橋→つつじ橋→天龍峡大橋「そらさんぼ天龍峡」→天龍峡PA→ご湯っくり(一部有料)→天竜峡駅(ゴール)	JR東海テレフォンセンター 050-3772-3910
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から車約5分	信州まつかわ温泉 清流苑 0265-36-2000
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・星見爆笑星座解説～ ■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。) ◆中央道飯田山本ICから車20分 ◆中央道園原ICから車25分	阿智☆屋神観光局 (浪合オフィス) 0265-48-8555 阿智☆屋神観光局 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	町営の温泉施設「信州まつかわ温泉 清流苑」の近くに広がる「およりの森」は、スギを主体とした森で、信州では新しく認定された森林セラピー基地です。遊歩道はウッドチップ舗装されて歩きやすく、芝生が広がる広場や池などさまざまな風景が楽しめます。清流苑では宿泊もでき、近くにはキャンプ場もあります。 ◆中央道松川ICから車約5分	信州松川温泉 清流苑 0265-36-2000
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、ヤマトイワナが息巻く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	



©長野県アルクマ

# スキー場情報



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 (阿智村浪合)	オープン中	全日全面可	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 ■平日リフト料 大人3,000円 小人・シニア2,000円 ■休日・年末年始リフト料 大人3,500円 小人・シニア2,500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30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	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。キティちゃんにも会えるよ。(料金やキティちゃんイベントの日程については右記までお問い合わせください。) ■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
平谷高原 (平谷村)	オープン中	全日全面可	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！！ ■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 ◆中央道飯田山本ICから車30分	平谷高原 スキー場 0265-48-2100

(注) 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。

# キャンプ場情報

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
山の寺キャンプ場(高森町)	通年	高森町の名刹「隣政寺」の少し上、標高900mの静かな森の中にあります。トイレ、水道あり。その他には何もありません！昔ながらの自然に抱かれたキャンプを無料で楽しめます。要予約。 ※冬季は、凍結防止のため水道を止めさせていただきます。 ◆中央道松川ICから車10分	高森町産業課 0265-35-9406
銀河もみじキャンプ場(阿智村)	オープン中～ 予約場	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、中央道園原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)

# 花情報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
座禅草	見頃 3月中旬頃	伍和地区 (阿智村)	3月中旬に見頃を迎えます。今年度の座禅草まつりは中止です。	阿智村地域 経営課 0265-43-2220
福寿草	見頃 3月中旬頃	伍和地区 (阿智村)	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。	

# 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8回 日本で最も美しい村「信州・大鹿村」フォトコンテスト (大鹿村)	9月14日(月)～ 令和3年8月31日(火)	大鹿村内	大鹿村の魅力を伝える風景、生活の営み、自然、歴史・文化など四季折々のとっておきの写真を募集します。 村内で撮影したものであれば被写体は大鹿村のものでなくても構いません(例:大池高原から撮影した中央アルプスなど)。 【撮影日】:2019年以降に撮影した写真に限りです。 【応募点数】:1人5点まで応募できます。 ※組写真及び合成写真は不可とします。他のコンテストで受賞された作品は、応募できません。詳細は右記まで問い合わせください。	大鹿村総務課 企画財政係 0265-39-2001
第48回ふるさと根羽村フォトコンテスト春夏の部	3月1日(日)～ 8月31日(月)	根羽村村内	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

# 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	開園中 ～ 5月上旬頃	(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。 ■ジャム作り体験(要予約) ※料金は期間によって変更されます。 詳しくはお問い合わせください。 ◆中央道飯田山本ICから車20分 	農業法人今田平事務所 0265-27-5020

※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  <イベント>開園式:5月GW中に名札付け、お楽しみ抽選会等イベントがあります。 ※収穫祭は品種ごとに行います。 ※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。	NPO法人だいち 0265-34-2520
棚田保全 オーナー 募集	(豊丘村)料金:20,000円 作業:田植え(5月)、稲刈り(9月)、収穫祭(11月) ※作業参加により、収穫したお米やお酒が持ち帰れます。 ※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。	

※詳細はお問い合わせ下さい。

安心安全で楽しい旅を



しあわせ信州

# 信州版 新たな旅のすゝめ

この度は 信州を旅の目的地に選んでいただきありがとうございます。

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3つの基本

### ①人と人との距離の確保

- 人と人との間はできるだけ2m（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マスクの着用・咳エチケット

- 人混みでは マスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 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



## 旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は感染リスクの高い行動※を控え  
体温や行動歴（時間や場所）をメモしておこう  
※飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスクなしでの会話など
- 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
- 旅行出発日を含め、10日前までの間に発熱や風邪症状があるようなら出かけるのはやめよう

## 旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

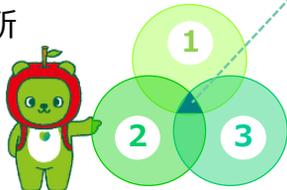
- おみやげ選びのときなどで 物にさわるのは必要最低限にしよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとろう
- お店や施設が行っている感染防止対策をよく聞いて 協力しよう
- お店や施設に入るときだけではなく 出るときも手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真といっしょに行動歴（時間や場所）をメモしておこう

## 三密の回避

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

三密は集団感染のリスクが高くなります



## - 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

## 旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰ってから2週間程度は健康チェックを続けよう

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 旅行中に風邪等の症状が現れたら

旅行中、風邪等の症状が現れた場合で、新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの場合は医療機関を受診する前に、滞在先の市町村を管轄する「受診・相談センター（保健所）」にご相談いただくか居住地の相談窓口や かかりつけの医療機関にご相談ください。

☆ 旅行の途中で、誰かが体調不良になった場合は、旅行を中止する勇気も必要です！

少なくとも、以下のいずれかに当てはまる場合は、すぐにご相談ください。

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
※高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談）
- 上記の症状に当てはまらない軽微な症状のみでも、妊娠中の方、味覚障害・嗅覚障害のある方などはご相談ください。

**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、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、 <small>やすみか</small> 黍草村、 <small>たかぎ</small> 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	松本市、塩尻市、安曇野市、 <small>おみ</small> 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、 <small>ちくほく</small> 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） 026-226-4911

## 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

DR用QRコード



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

- 人混みではマスクをします
- 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
- 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

以下の感染防止対策を実施しているお店は「新型コロナ対策推進宣言」を表示していますのでお店探しの参考にしてください

- 対人距離の確保
- 手指の消毒設備の設置
- マスクの着用
- 施設の換気
- 施設の消毒
- 国や関係団体が定めるガイドライン等に基づき必要と判断される項目への対応



©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