



©長野県アルマ
長野県PRキャラクター
「アルマ」

南信州イベント情報 令和3年5月～6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
天伯峡ほたる祭り (高森町)	6月19日(土) 17:30～20:30 ※雨天の場合は翌日	山吹ほたるパーク (アピタ高森店西側)	毎年6月中旬から下旬にかけて山吹天伯峡で多くのゲンジボタルが飛び交います。当日は、ほたる祭りが開催され、太鼓の演奏なども予定しています。 ◆中央道松川IC 車10分 ◆JR飯田線 下平駅 徒歩 5分	高森町教育委員会 0265-35-8211
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17日(土)～ 3月26日(土) 【除外期間】 5月23日(日)～ 7月9日(金) 9月26日(日)～ 10月8日(金) 11月24日(水)～ 12月23日(木) 1月11日(火)～ 1月21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☆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
信州飯田天竜 舟下り (飯田市)	3月20日(土) ～ 11月30日(火)	天竜舟下り 弁天港	天竜川の早瀬を弁天港～時又港まで約6kmを35分かけて手こぎの和船で下ります。スリルと波しぶきをお楽しみください。 ■弁天港～時又港 ■料金 大人2,800円税込、小学生1,400円税込 乗船後は着船場より無料シャトルバスを運行しておりますのでご利用ください。要予約。 ◆中央道飯田ICから車20分	信南交通(株) 天竜舟下り 0265-24-3345
天竜舟下り ラフティング部 (飯田市)	4月29日(木) ～ 10月31日(日)	天竜舟下り 弁天港	天竜川の大自然の中、水しぶきを浴びながら急流を下る気分爽快のリバーアドベンチャー。 全長13kmのコースを休憩をとりながら2時間ほどかけて下ります。 ■市田港～時又港(要予約) ■料金 大人7,000円 小学生5,500円 別途、保険料500円 ◆中央道飯田ICから車20分	信南交通(株) 天竜舟下り 0265-24-3345

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
天龍ライン下り (飯田市)	4月1日(木) ～ 11月30日(火)	天龍ライン下り	天龍峡から唐笠港まで約50分かけての川下りです。諏訪湖を水源とする天竜川、流域の中でも随一の名勝地が天龍峡です。天龍ライン下りは、天龍峡十勝をはじめとする山水画のような幽玄な風景が堪能できます。途中ガイドの案内と船頭による投網のショーがあります。春はミツバツツジ、山桜、そして新緑、夏はやまゆり、いわたばこ、秋は大文字草、また水面に映る紅葉が素晴らしい四季折々の景色を満喫できます。癒しのライン下りです。 ■料金 中学生 3,200円 税込 小学生 1,600円税込 (要予約) 幼児は大人1人につき1名無料 ◆中央道飯田山本ICから車10分	天竜ライン遊舟 (株) 0265-27-2247
半日バスツアーガイドと行く春の花巡りツアー (阿智村)	4月18日(日) ～ 5月5日(水)	屋神温泉郷発着 	南信州に80本以上点在する樹齢300年を超える桜の古木を中心に、個人ではなかなか行く事が出来ない「花」の名所をガイドと共に巡ります。どこへ行くかはガイドにおまかせ！その時の開花状況により見事な桜や花をご案内します。※2021年は花桃バスツアーのみ運行 ■集合時間(各旅館フロント又はアチベース(阿智☆屋神観光局))9:00発 ■解散時間(屋神温泉) 12:00頃 ■参加費 2,800円 ◆中央道園原ICから車5分 ◆中央道飯田山本ICから車10分	阿智☆屋神観光局 0265-43-3001
根羽川溪流釣り解禁 (根羽村)	4月2日(金) ～ 9月15日(水)	根羽川全川(禁漁区を除く)	昨年6月と10月にあまごの稚魚を総計10万尾放流、3月にもあまご成魚を200kg放流予定です。年券4,000円、日釣り券1,000円。 ■つり券販売所 根羽川漁業協同組合 0265-49-2039 上町松美屋 0265-49-2547 小川タイヤ商会 0265-49-2535	根羽川漁業協同組合 0265-49-2039 根羽村役場振興課 0265-49-2111
うるぎ24時間走チャレンジ (売木村)	5月3日(月・祝)～ 5月4日(火・祝)	新総合グラウンド	新総合グラウンド400mコースを利用して24時間走を走る競技大会です。エントリー代金15,000円	うるぎ24時間走チャレンジ実行委員会 090-9187-6783
ヘブンスそのはらグリーンシーズン (阿智村)	4月17日(土) ～ 5月16日(日)	ヘブンスそのはら	春季営業が始まり、数千株の水芭蕉やカタクリなどの山野草がお客様をお迎えます。 ◆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
ツリドーム南信州まつかわ (松川町)	4月～11月 (予定)	松川町 	世界でも前例の少ない、木に吊るしたラグジュアリーテント「ツリドーム南信州まつかわ」は、新しいカタチの宿泊施設です。「空」、「土」、「森」の3種類のツリドームをご用意しています。(予定) ◆中央道松川ICから車約5分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320 ※予約に関してはインターネットのみです。 https://dansuki.jp/stay/td/
オーケストラと友に音楽祭2021 (飯田市)	5月1日(土) ～ 5月4日(火・祝)	飯田市内各所	～アフィニスのふるさと飯田音楽祭～ クラシック音楽を楽しみ、学び、まちに広がるハーモニーをプロオーケストラと友に奏でます。子供から大人まで楽しめる様々なコンサートなどを開催。チケットについては右記まで	オーケストラと友に音楽祭実行委員会 0265-23-3552
大鹿歌舞伎春の定期公演 (大鹿村)	(放映日) 5月3日(月・祝)	大磧(たいせき)神社 ※今回の公演は無観客で事前撮影を行います。	大鹿村に300年以上伝承されている伝統芸能「大鹿歌舞伎」の定期公演です。H29年3月に地芝居(農村歌舞伎)として全国で初めて、国重要無形民俗文化財に指定されました。 今回は、新型コロナウイルス感染症対策として無観客で事前撮影し、飯田ケーブルテレビ及びネット配信において放映いたします。 	大鹿村教育委員会 0265-39-2100

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 受付時間 10:00~15:00 (季節により変動あり)	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地に地上に帰還します。申し込みは予約専用電話で080-6936-8632 ■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時間半~ ◆中央道松川ICから車約5分	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	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
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。 ※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	

花 情 報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
水芭蕉	4月中旬 ～	ヘブンスその はら (阿智村)	ロープウェイでのぼること15分。雪どけとともに、約10,000株の開花が4月中旬頃より始まります。 	ヘブンスそのはら 0265-44-2311
花桃	4月中旬 ～ 5月上旬	清内路R256 号沿い(はなも も街道)	1本の枝で赤・白・ピンクの三色に咲き分ける花が魅力的。	阿智村清内路振興 室 0265-46-2001
	4月中旬 ～ 5月上旬	大鹿村内 (大鹿村)	赤、ピンク、白の鮮やかな桃の花が一面に咲き誇ります。	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
菜の花	4月下旬 ～ 5月上旬	平石野良舞夏 ひまわり倶楽 部平石農場 (阿南町)	約1.3ヘクタールの広大な農場 一面に菜の花が咲き誇ります。 	阿南町振興課 0260-22-4055
りんごの花	4月下旬 ～ 5月上旬	中央道松川IC 付近 (松川町)	松川インター周辺の高台では残雪のアルプスを背にリン ゴの花が咲き、とてもきれいです。	まつかわ旅の案内 所 0265-36-6320
しゃくなげ	4月下旬 ～ 5月中旬	保寿寺 (飯田市龍江)	標高400mに咲く、めずらしい日本しゃくなげの群落。	まちなかインフォ メーションセンター 0265-22-4851
つつじ	4月下旬 ～ 5月上旬	台城公園 (松川町)	戦国武将武田氏の城塞であった当公園では、毎年5千株 のクリシマツツジが色鮮やかに咲き誇ります。	まつかわ旅の案内 所 0265-36-6320
	4月中旬 ～ 5月中旬	鈴岡公園 (飯田市竜丘)	眼下に天竜川の清流、遙かに南アルプスの連山を望めま す。 	まちなかインフォ メーションセンター 0265-22-4851
		風越峡 (飯田市鼎)	眼下に松川の清流を望めます。	
		妙琴公園 (飯田市鼎切 石)	岩ツツジ、山ツツジが咲き誇ります。	
5月上旬	野底山森林公 園 (飯田市)	4,000本が咲き誇ります。	管理事務所 0265-22-0915	

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
三色藤	5月上旬 ～ 中旬	泉龍院 (豊丘村)	泉龍院は中央アルプスが正面に見える高台にあり、この一角に藤園があります。中央アルプスを背景に、甘い香りとともに白・紫・桃の三色の花が咲き誇る様は見事です。 	豊丘村観光協会 0265-49-3395
アイリス	5月上旬～	アイリス園 (豊丘村)	中央アルプスを望む高台に、230種5,000株の色とりどりのアイリスが色鮮やかに咲き誇ります。中央アルプスを望むロケーションも最高です。 株の販売も行っています。 ■入園料: 300円	
くりん草	5月上旬 ～	九十九谷森林 公園 (喬木村)	園内の遊歩道沿いに村花に指定されたくりん草が、赤・ピンク・白の可憐な花を咲かせます。くりん草祭りはコロナの影響で開催しませんが、自由観覧は可能となっています。 ■入園料: 無料 ■駐車場: 有り ◆中央道松川IC車26分 飯田IC車21分 座光寺スマートIC車16分 	たかぎ農村交流研 修センター 0265-33-3999 くりん草 
ポピー	5月上旬 ～	縄文の丘フ ルーツパーク (喬木村伊久 間)	遊休農地を活用したポピー農園は、3000平方メートルの敷地にポピーが咲き誇ります。青空の下、風に揺れる赤や黄色のポピーの姿はとても爽やかです。 ■駐車場: 有り ◆中央道松川IC車26分 飯田IC車18分 座光寺スマートIC車16分 	ポピー 
レンゲツツジ	6月上旬 ～中旬	治部坂高原 (阿智村)	標高1200mに咲くツツジは朱に染まり、きれいなかわいい花を咲かせます。	阿智村浪合振興室 0265-47-2001
しょうぶ	6月中旬 ～下旬	佐原 (豊丘村)	標高700mの谷間に咲く花しょうぶ。 「しょうぶは雨の花」と管理人さんが仰るとおり、花しょうぶが一番美しく映えるのは、晴天ではなく、雨の降っている時なのだそうです。 梅雨の時期、しっかりと咲くショウブの花を見においでください。	豊丘村観光協会 0265-49-3395
そばの花	5月下旬 ～ 6月中旬	中原地区 (下條村睦沢)	敷き詰められた絨毯のように、白く小さな花が南アルプスをバックに咲き、絶好の撮影ポイントとなります。	下條村振興課 0260-27-2311
岩つつじ	6月中旬 ～ 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
	7月上旬 ～ 7月下旬	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。	

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)	オープン中～ 9月末まで	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。 ◆中央道松川IC車10分	高森町産業課 0265-35-9405
和知野川キャンプ場 (天龍村)	オープン中～ 3月31日(木) ※年末年始を除く	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 ※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 ・ゴールデンウィークとお盆期間中 1棟1泊 8,000円 フリーサイトキャンプ場 テント1張1泊 1,000円 ◆中央道飯田山本IC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 オートキャンプ場 (天龍村)	オープン中～ 10月31日(土)	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)	
松川高原キャンプ場 (松川町)	オープン中～ 11月中旬(予定)	中央アルプス山麓、静かな森に囲まれた美しい湖「池の平」湖畔のキャンプ場です。 テント一張り 一泊 2,000円 施設:炊事場 トイレ ◆中央道松川IC車7分	さんさんファーム 0265-36-6608
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車30分、園原IC車25分	銀河もみじキャンプ場 0265-48-6058 0265-47-2777(休日連絡先)
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のキャンプ場。全国屈指の四つ星。アウトドア誌で西日本第四位に選ばれました。「いつ行っても飽きません」との声をいただきます。 ■利用料金 フリーサイト3,200円 個別サイト4,800円～キャビン(小)11,300円～ キャビン(大)22,500円～ 	うるぎ星の森オートキャンプ場 0260-28-2455
二軒屋キャンプ場 (泰阜村)	オープン中～ 11月頃	天竜奥三河国定公園万古(まんご)渓谷の入口にある、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 の渓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～ 11月下旬	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。 ◆中央道松川IC、飯田IC 車約1時間、座光寺スマートIC車約40分	喬木村生活環境課 0265-33-5127
二瀬キャンプ場 (阿南町)	4月10日(土) ～ 11月28日(日)	和知野川の溪流に面し、川遊びが楽しめます。 ■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	阿南町振興課 0260-22-4055
池の島キャンプ場 (阿南町)	4月10日(土) ～ 11月28日(日)	和知野川上流の清流で川遊びが楽しめます。 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	
野田平キャンプ場 (豊丘村)	4月29日(木) ～ 8月下旬 (要予約)	野田平(のたのひら)キャンプ場は森と清流に囲まれた大自然の中にあります。旧分校校舎を利用した宿泊棟からは懐かしさと暖かさを感じる事ができます。ご家族でも友達同士でも楽しめるネイチャーランドです。※完全予約制です。 ◆中央道松川ICから車約45分	株式会社メディア ウォーズ 070-1837-1001
大池キャンプ場 (大鹿村)	4月下旬～ 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	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
鳥ヶ池キャンプ場 (大鹿村)	4月下旬～ 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	

※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>

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	<p>(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。】</p> <p>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！</p> <p>○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</p> <p><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。</p>	豊丘村産業建設課 0265-35-9055

※詳細はお問い合わせ下さい。

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	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。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車5分 	農業法人今田平事務所 0265-27-5020
たけのこ狩り	4月中旬 ～ 5月上旬	(豊丘村) 春の芽吹きを感じる竹林でたけのこ掘りの体験ができます。収穫していただく「孟宗竹(もうそうちく)」は最も味が良く、お吸い物、煮物、揚げ物など、幅広く調理できます。	豊丘村観光協会 0265-49-3395
さくらんぼ狩り	6月上旬 ～ 6月下旬	(高森町) 町内よりどりの農園で、6月中開催 ■30分収穫&食べ放題料金; 大人2,300円/子ども1,200円(3歳以上のみ、3歳未満無料) ■多彩な品種、枝振りが「採りやすい」と好評です。詳しくは右記へお問い合わせ下さい。	営農支援センターゆうき 0265-35-3044
	6月5日～7月下旬 (4月1日から予約開始)	(豊丘村) 収穫時期に合った数種類のさくらんぼを食べ比べできます。ハウスの中なので雨の日でも安心してお楽しみいただけます。 さくらんぼでお腹いっぱいになるなんて夢のようです! ご予約はHPからお願いします。 https://www.okanouecherryfarm.com/	豊丘村丘の上さくらんぼ園 090-7401-6542
	6月上旬 ～ 中旬(予定)	(喬木村) 信州フルーツ合衆国、とみつじ農園 ■料金(摘み取り) 農園によって違います。30分食べ放題は共通 ◆中央道飯田IC車25分、松川IC車20分、座光寺スマートIC車11分(信州フルーツ合衆国) ◆中央道飯田IC車35分、松川IC車30分、座光寺スマートIC車18分(とみつじ農園)	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999 
ブルーベリー狩り	6月中旬 ～ 7月下旬	(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ち取りで味わってください。時間無制限 食べ放題 ※要予約 ■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 車10分	ミナリベリー 090-1693-5749 (寺澤まで)
	6月下旬 ～7月末 (要予約)	(泰阜村) 料金等詳細はお問い合わせ下さい ◆三遠南信道千代IC車10分	吉岡農園 0260-26-2063
	6月下旬 ～ 7月下旬	(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。 料金等詳細はお問い合わせ下さい。 ◆中央道飯田IC車40分、松川IC車40分、座光寺スマートIC車30分(細い道あり)	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999 
	6月下旬 ～ 8月上旬(予定)	(松川町) 南アルプスを望み、豊かな自然に囲まれたくだもの里松川町。 ■料金 一般料金(小学生以上)1,200円 3才以上800円 3歳未満無料 ■お土産 100g 300円～	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
アスパラガス狩り	4月上旬 ～ 5月上旬(予定)	(松川町)アスパラガスをご自分の手で狩り取ってみませんか。春の味覚みずみずしいアスパラ狩りをぜひ楽しみください。 ■料金(1袋詰め放題250～300g程度)大人・子ども800円 	

※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。

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)	令和2年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ます。 【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
2021天龍村～私の一枚～フォトコンテスト (天龍村)	5月1日(土) ～ 7月31日(土)	天龍村内	天龍村の自然(風景・動植物)、飯田線、お祭りなど私たちの目を楽しませてくれる魅力を切り取った一枚を募集します。 応募は一人3点まで、郵送またはメールでの受付を行います。 詳細は右記問い合わせ先まで。	天龍村観光協会 0260-32-2050



安心安全で楽しい旅を

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



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！ -

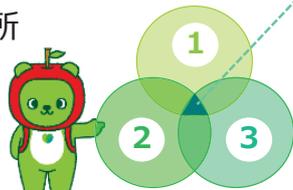
- おみやげ選びのときなどで 物にさわるのは必要最低限にしよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは 前の人と距離をとろう
- お店や施設が行っている 感染防止対策をよく聞いて協力しよう
- お店や施設に入るときだけでなく、出るときも 手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真といっしょに 行動歴（時間や場所）をメモしておこう

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のご相談ください。

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、 やまおの 泰草村、たかまき 高木村、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	松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、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

（キリトリ）

DR用QRコード



iPhone用



Android用

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



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」

©長野県 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