



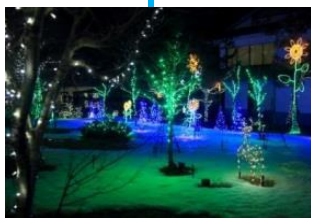
©長野県アルクマ
長野県PRキャラクター
「アルクマ」

南信州イベント情報 令和2年11月～12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
ヘブンスそのはら秋営業 (阿智村)	10月10日(土)～ 11月23日(月)	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。 ■料金(ロープウェイ・リフト券) 大人3,100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25分	ヘブンスそのはら 0265-44-2311
天空の樂園 雲海Harbor (阿智村)	10月25日(日)～ 11月23日(月)	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(コントラ往復乗車料、展望台リフト・ペアリフト料) 大人3,500円 小中学生1,700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、中央道飯田山本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
喬木村総合文化祭 (喬木村)	11月10日(火)～ 11月15日(日)	喬木村福祉センターなど	今年は新型コロナウイルス感染症拡散防止のため、物産展・農協祭が中止となりました。 ですが、作品展示につきましては例年よりも期間を設けて実施してまいります。 村内の団体・クラブ・学生が制作した作品をぜひご覧ください。 ◆中央道松川ICから車25分	喬木村総務課 0265-33-2001
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。	JMB中部パラグライダーズスクール 0265-48-2458
丘フェス月間 (飯田市)	11月1日(日)～ 11月30日(月)	中心市街地及びオンライン	毎年11月3日に中心市街地最大の歩行者天国イベント「サブカル・グルメの大祭典」として実施している飯田丘のまちフェスティバル(通称:丘フェス)ですが、歩行者天国は来年に延期し、今年「丘フェス月間」として実施します。 11月3日はオンラインイベントが満載！バーチャル丘フェス(丘フェスバーチャル空間を創設。アバターで無料参加)やオンライン後夜祭等を実施。丘フェス月間では、中心市街地エリアの店舗に参加団体の作品を展示。11月土日は動物園でコスプレヤーを大歓迎します。楽しい一カ月をまちなかでお楽しみください。 ◆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
ひまわりの森イルミネーション点灯式 (平谷村)	11月27日(金) (予定)	信州平谷温泉「ひまわりの湯」	今年もひまわりの森が輝きます。昨年よりオブジェも増やしてにぎやかになったひまわりの森を是非ご覧ください。 ※ひまわりの森イルミネーションは17:00～21:00の間、3月31日(水)まで点灯予定です。 17:00～ 菓子まき及び豚汁無料配布 17:30～ 点灯式 ◆中央道飯田山本ICから車30分	信州平谷温泉「ひまわりの湯」 0265-48-2911



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
天竜川舟下り こたつ舟 (飯田市)	12月1日(火)～ 令和3年2月末	天竜舟下り 天龍ライン遊舟 	冬はあったか、のんびりと川下りを♪ 天龍峡の水墨画のような雪景色もぜひお楽しみください。 ※事前予約をしていただくようお願いいたします。 ◆舟下り: 中央道飯田ICから車15分 ◆ライン下り: 中央道飯田山本ICから車10分	信南交通(株)地域観光事業部 0265-24-3345 天龍ライン遊舟 0265-27-2247
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: 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
ツリードーム 南信州まつかわ (松川町)		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「ツリードーム南信州まつかわ」は、新しいカタチの宿泊施設です。趣の異なるテントがエリア内に全部で3棟あります。テント内にはベッドなどの家具も備わっており、手ぶらでできて楽しめるのも魅力のひとつ。 ■料金: 1棟32,000円～ ■最大6名・大人4名まで利用可 ◆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
当面の間休業				

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)	～11月 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)2,600円 大人(18歳以上)3,600円 ■所要時間 2時間～2時間半	フォレストアドベンチャーまつかわ 080-6936-8632
第13代大鹿さくらの女王募集 (大鹿村)	募集中～ 令和3年1月29日 (金)		第13代大鹿さくらの女王募集！ 『南アルプス歌舞伎の里』で「さくらの女王」として輝いてみませんか。 ○18歳から30歳までの未婚の女性。 ○上・下伊那郡、飯田市・駒ヶ根市・伊那市に住所を有する方。 ○女王には賞金25万円、参加者全員に参加賞を贈呈します 任期中は、大鹿村内外で大鹿村等のPR活動をして頂きます。	大鹿村産業建設課 商工観光係 0265-39-2001
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☆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	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、はゞ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ゞき木館 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	東山道・園原ビジターセンターはゞき木館 0265-44-2011



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	
	10月下旬～	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～	飯田市南信濃木沢小嵐神社公園 飯田市南信濃和田遠山川	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。 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)	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号沿いは、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。	阿智村浪合振興室 0265-47-2001
	10月下旬～11月中旬	園原の里～昼神温泉ヘブンスそのはら	標高500～1,000m周辺の紅葉が鮮やかです。	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
	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。	
	10月中旬～	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。	平谷村産業建設課 0265-48-2211
		梨子野峠一帯	ベニマンサク、モミジなど。	
		高嶺山・平谷渓谷(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。	
根羽村	10月中旬～11月中旬	小戸名(おどな)渓谷・檜原(ひばら)川	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。	根羽村観光協会 0265-49-2103

市町村	見頃	場所	主な内容	問い合わせ先
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、園内を散策。モミジやカエデの紅葉のほかに、カラマツの紅葉も見られます。	売木村 村づくり総合推進室 0260-28-2000
		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茶臼山方面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の絶景が楽しめます。	
		岩倉ダムキャンプ場	岩倉ダムの湖面に映る紅葉は一見の価値あります。	
	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。赤や黄色の紅葉が楽しめます。 	
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。	天龍村地域振興課 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。	喬木村生活環境課 0265-33-5127
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。

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
道の駅南信州とよおかマルシェフォトコンテスト (豊丘村)	開催中～ 12月31日(木)	道の駅南信州とよおかマルシェ	道の駅南信州とよおかマルシェには、豊丘村ゆかりの絵が描かれた巨大タペストリーとストリートピアノ、夕映えテラスといったフォトスポットがあり、レストラン、ベーカリー、ジェラートショップには、思わず写真に残したくなる目にも美しいメニューが盛りだくさん。インスタグラムかメールでご応募ください。入賞者には、人気商品をプレゼント！ お問い合わせは、右記へメールでお願いします。	道の駅南信州とよおかマルシェ 0265-48-8061 kikaku@toyooka-marche.jp
2020喬木村フォトコンテスト (喬木村)	募集中～ 12月11日(金)	喬木村内	喬木村内の田園風景、夕焼け、式の行事、花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】 風景：四季折々の自然など喬木村の魅力的な風景写真 人物：嬉しい、楽しい、面白いなど思わず笑顔になった瞬間 【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ツ切サイズ 254ミリ×305ミリ（4ツ切ワイドは不可） ※詳細は右記へお問い合わせください。	喬木村総務課 情報統計係 0265-33-3666
第10回平谷村フォトコンテスト (平谷村)	募集中～ 令和3年2月26日(金)	平谷村内	募集テーマ「平谷村の四季、自然、祭、イベント、生活」 平谷村の四季の自然、イベント、生活など「ひらや」の魅力を写真に収め、伝えて下さい。 詳細は、右記までお問い合わせ下さい。	平谷村観光協会 0265-48-2211
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)	開催中～ 令和3年8月31日(火)	大鹿村村内	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。 詳細は右記までお問い合わせください。	大鹿村総務課 企画財政係 0265-39-2001

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。 ◆中央道松川ICから車10分	高森町産業課 0265-35-9405
岩倉ダムキャンプ場 (売木村)	オープン中～ 11月下旬	標高850m、岩倉ダムのほとりにあるフリーサイトのキャンプ場。予約は不要で、いつでも空いていれば利用できます。駐車場、トイレ(バイオトイレ)、水場あり。 ■利用料:小学生以上ひとり1泊200円 サイト料(区画なし)テント1張・タープ1張、車乗入れ1台 各1,000円 ※料金は係員が集金いたします。	売木村 村づくり 総合推進室 0260-28-2000
白樺高原キャンプ場 (売木村)	オープン中～ 11月下旬	県道阿南根羽線沿いにあるフリーサイトのキャンプ場。予約は不要で、いつでも空いていれば利用できます。駐車場、トイレ(バイオトイレ&汲取式)、水場あり。 ■利用料:小学生以上ひとり1泊200円 サイト料(区画なし)テント1張・タープ1張、車乗入れ1台 各1,000円 ※料金は係員が集金いたします。	売木村 村づくり 総合推進室 0260-28-2000
松川高原キャンプ場 (松川町)	オープン中～ 11月中旬	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 1,000円 施設:炊事場 トイレ ◆中央道松川ICから車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)
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。 ■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～ 12月中旬	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から車約1時間	喬木村生活環境課 0265-33-5127
二瀬キャンプ場 (阿南町)	オープン中～ 11月23日(祝・月)	和知野川の渓流に面し、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)	オープン中～ 11月23日(祝・月)	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	

※南信州地域内で熊が目撃されています。キャンプ場等をご利用の際は、十分にご注意ください。

【参考】クマ注意喚起

<http://svcms.pref.nagano.lg.jp/cms8341/minamichi/minamichi-shokan/kannai/soshiki/documents/kuma.pdf>

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 天龍峡りんご 狩り組合 0265-27-3322
	8月中旬～ 12月上旬	(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。	詳しくは 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
	10月中旬～ 11月下旬 (予定)	(高森町)「シナノスイート」「ふじ」などの人気品種のりんご狩りを楽しめます。料金等詳細はお問い合わせください。	高森町営農支 援センター ゆ うき 0265-35-3044
	11月1日～ 11月30日	(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「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。	たかぎ農村交 流研修セン ター 0265-33-3999
なし狩り 	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)	詳しくは dansuki.jp(松 川町観光サイ ト)をご覧ください。
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。)	NPO法人だい いち 0265-34-2520

※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



しあわせ信州

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秒かけて水と石けんでいねいに
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的

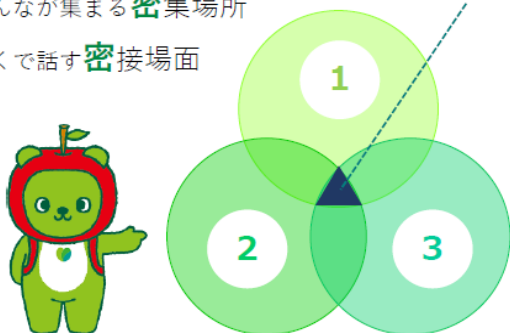


三密の回避

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



旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は感染症予防を意識し体温や行動歴をメモしておこう
- 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
- 旅行出発日も健康チェックをして発熱や風邪症状があるようなら出かけるのはやめよう

サイトQRコード



長野県公式観光サイト Go NAGANO



県 新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト

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
- 混雑を避けて列に並ぶときは前の人と距離をとろう
- お店や施設がとっている感染防止対策をよく聞いて協力しよう
- 旅先の写真とっしょに行動歴をメモしておこう



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し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

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「有症状者相談窓口（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。

☆ 旅行の途中でも、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。

有症状者相談窓口（24時間対応）

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	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7135
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	0265-76-6837
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、泰阜村、齋木村、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	0264-25-2233
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	026-225-9039
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	0269-62-6104
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

※ 電話での相談が難しい方はFAXで相談をお受けしております。（FAX 026-403-0320）

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、ぜひ活用ください

（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！

QR用QRコード



iPhone用



Android用

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