



©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12月～令和3年1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
天竜川ライン 下りお座敷舟 (飯田市)	12月1日(火)～ 令和3年2月28日 (日)	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。  ◆ライン下り:中央道飯田山本ICから車10分	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

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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
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
元善光寺初詣 (飯田市)	12月31日(木)～ 1月3日(日)	元善光寺	善光寺信仰発祥の地 飯田元善光寺。長野善光寺と両方にお詣りしないと片詣りといわれています。 大晦日22時から除夜の鐘の整理券配付、鐘をついた108名の方に干支のお守りが授けられます。 元旦～3日の10時、12時、14時、16時には新年初祈禱がとり行われます。人数を制限しての予約制となります。 マスクの着用をお願いいたします。 状況により、予告なく予定の変更をする場合がございます。 ◆中央道飯田IC、松川ICから車20分	元善光寺 0265-23-2525 
福德寺ご開帳 (大鹿村)	1月7日(木)～ 8日(金)	福德寺 	日中御開帳すると大風が吹くという言い伝えのある薬師様は、日没から日の出前に開帳となります。1年の無病息災、豊作を祈願しての御開帳です(本堂は国重要文化財)。 御開帳時間 7日(木)18:00～22:00 8日(金)5:00～8:00 ※夜間のため村内に宿泊される等十分に注意してお越しください。 ◆中央道松川ICから車50分	大鹿村観光協会 0265-39-2929
初春を寿ぐ(ことほぐ)竹田人形館 (飯田市)	1月9日(土) (予定)	麻績の館人形劇ホール	お正月特別観賞会。 出演者:人形劇団コロン 各日 11時から、14時からの2公演 予約開始 12月8日(火)～(完全予約制) ◆中央道飯田ICから車15分 	竹田扇之助 記念国際系繰り人形館 0265-23-4222
ねばーらんのひな祭り～ 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から車約40分 	ねばーらんど 0265-49-2880
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	信州松川温泉 清流苑 0265-36-2000

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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・園原ジ 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	

# 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)	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
2020下條村フォトコンテスト (下條村)	令和3年1月4日(月)～令和3年2月1日(月)到着分まで	下條村内	下條村の観光PRのため、下條村内で撮影した四季の風景、祭りやイベント等観光に関する写真を募集します。PR用のパンフレット、ポスター、新聞広告、HP等に活用させていただきます。 【撮影日】:2019年1月1日から2021年2月1日の間に下條村内で撮影された未発表の作品に限ります。 【応募点数】:1人3点まで応募できます。 応募方法等の詳細についてのお問い合わせは右記の連絡先までお願いいたします。	下條村役場振興課内 下條村観光協会事務局 0260-27-2311

# 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 0265-35-9406
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)
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

※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>



©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) 	12月19日(土)	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) 	12月24日(木)	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) 	12月26日(土)(予定)	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。

# 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~ 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。 ◆中央道松川ICから車15分以内	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28日(土)~ 12月25日(金)	(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。) ◆中央道松川ICから車15分	NPO法人だいち 0265-34-2520
源助かぶ菜きり漬け体験	12月4日(金) 12月6日(日)	(豊丘村) スタッフ指導のもと、源助カブ菜の収穫・漬込を体験できます。 (要予約/料金等詳細はお問い合わせください。) ※全2回、各回先着10組まで ◆中央道松川ICから車15分	

※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。



# 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



## 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



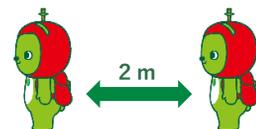
長野県公式観光サイト  
Go NAGANO



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
- 旅先の写真といっしょに行動歴をメモしておこう

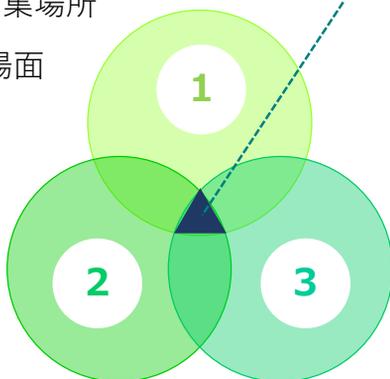


## 三密の回避

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



## 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。

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、 泰阜村、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、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

※ 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、ぜひご活用ください

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



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



信州版 新たな旅の  
すゝめ サイト

発行／長野県 観光部

長野市大字南長野字幅下692-2