

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。



# 南信州イベント情報

## 令和8年4月～5月



HPIはこちらから

©長野県アルクマ  
長野県PRキャラクター  
「アルクマ」

イベント名	開催日	場所	主な内容	問い合わせ先
ネバーランドの ひな祭り ～二千体吊るし雛 (根羽村)	1月中旬～ 4月上旬 10:00～17:00	ネバーランド	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	ネバーランド 0265-49-2880
中馬ぬくもり 街道ひな祭り (阿智村)	2月1日(日)～ 4月3日(金)	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)、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。 ※今年も古民家を活用したイベントを行います。 2月1日(日)～昼神温泉郷 3月1日(日)～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
企画展「ひな人形と美人画展」 (高森町)	2月28日(土)～ 4月10日(金)	高森町歴史民俗資料館「時の駅」	江戸時代(天保期)や明治・大正期の古いひな人形、公民館美人画教室の皆さんによる美人画、古布の再利用に取り組み「布喜の会」製作のつるし飾りを展示します。	高森町歴史民俗資料館「時の駅」0265-35-7083
天台宗瑠璃寺 御開帳 (高森町)	3月29日(日)～ 4月12日(日)	瑠璃寺	3月29日(日)開扉法要、招待獅子舞、陵王の舞・瑠璃寺の獅子舞 4月4日(土)宵祭り・夕祭・子ども獅子・陵王の舞・瑠璃寺の獅子舞 4月5日(日)春の例祭、招待獅子舞・陵王の舞・瑠璃寺の獅子舞 4月12日(日)招待獅子舞・陵王の舞・瑠璃寺の獅子舞・結願法要など	瑠璃の里会館 0265-35-8128 (昼間対応)
根羽川 あまご釣り大会 (根羽村)	4月1日(水)	根羽川全川 (禁漁区を除く)	3月にあまご成魚を200kg放流します。参加料は一竿2,000円(料金変更する場合があります。中学生以下は無料)。入賞者には豪華賞品を用意しています。新緑と清流をご堪能ください。 ◆中央道飯田山本ICから車50分	根羽川漁業協同組合 0265-49-2039 根羽村役場振興課 0265-49-2111
黒田人形 奉納上演 (飯田市)	【宵祭り】 4月4日(土) 18:00～20:00  【本祭り】 4月5日(日) 13:00～16:00	下黒田 諏訪神社境内 下黒田の舞台	江戸時代から300年以上にわたって伝承され、奉納上演される三人遣いの人形浄瑠璃。入場無料。 芝居は国選択無形民俗文化財。 舞台は国指定重要有形民俗文化財。 ◆中央道座光寺SICから車5分 	飯田市 上郷公民館 0265-24-7744
日本一の学校桜 キャンドルナイト (高森町)	4月4日(土) 19:00～20:00 予備日 4月5日(日)	高森南小学校	日本一の規模を誇る高森南小学校の桜を多くの人に知ってもらおうと始まり、今では高森町の春の風物詩となっています。灯ろうに照らされた幻想的な桜を観ようと毎年多くの人が訪れます。	TAKART事務局 0265-35-3178
大洲七椏神社 春祭り (松川町)	4月4日(土)・5日(日)	大洲七椏神社	4/4(土)18:00～夕祭り 獅子舞 演奏奉納 4/5(日)14:00～本祭り おかめ踊り・花踊り・獅子舞 餅投げ 松川町指定文化財の七椏神社の春季祭典。 ◆中央道松川ICから車10分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
大宮通り桜まつり (飯田市)	4月5日(日)	大宮通り 桜並木	通りが歩行者天国になり、子供写生大会などが行われる予定です。夜は提灯が灯され夜桜鑑賞が楽しめます。 ◆中央道飯田ICから車10分	東野まちづくり会議 (東野公民館) 0265-24-9144

イベント名	開催日	場所	主な内容	問い合わせ先
天龍峡花祭り (飯田市)	4月5日(日)	天龍峡太田下広場 ほか	本格的な天龍峡観光シーズンの幕開けとなる地元で親しまれているお祭りです。春の訪れをお祝いするとともに、地元の伝統文化の発表や特産品の販売などで楽しむことができます。 ●ステージ発表 10:00～14:30 今田人形座をはじめ、地域で活動する自主サークルによるステージ発表 ●ミニ鉄道博物館 一般公開 10:00～15:00 模型コーナー等、鉄道の魅力がいっぱい！ ●りゅうのまーけっと 9:30～15:00 カフェ、野菜や果物、スイーツ、五平餅、クラフトなど多彩なお店やキッチンカーが天龍峡に集合！ ●稚児行列 ◆三遠南信道天龍峡ICから車5分	天龍峡 観光案内所 0265-27-2946
上市田囃子屋台 (高森町)	4月5日(日) 14:00～	伊勢神社	息の合った笛や太鼓の演奏に合わせて、子どもたちが屋台を引いて進みます。 屋台には天保時代から受け継がれてきた伝統的な装飾が使われています。	高森町教育委員会 事務局 0265-35-9416
竜口龍神の舞 (高森町)	4月5日(日) 14:30～	建御名方神社境内 八幡神社境内	地域に伝わる龍の伝説をもとにした舞で、2つの神社で披露されます。 竹の輪や月、親子の龍が登場し、特に親子の龍がそろって舞う場面は見応えがあります。	高森町教育委員会 事務局 0265-35-9416
子安神社の獅子舞 (高森町)	4月6日(月) 13:30～	山吹駒場生活改善 センター前	有名な職人によって作られた獅子頭が使われています。 地域ならではの特徴ある動きや、子ども神輿なども見どころです。	高森町教育委員会 事務局 0265-35-9416
ヘブンスそのはら グリーンシーズン (阿智村)	4月11日(土)～	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します。 ◆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
大鹿さくら祭り (大鹿村)	4月11日(土)	大西公園	大西公園は南信州を代表する桜の名所。 残雪の赤石岳を眺めながら、満開の大西公園で大鹿太鼓の演奏や獅子舞など盛大に行われます。桜は4月中旬頃まで楽しめます。入場無料。 10時～15時頃まで実施予定。 雨天時は12日に延期(一部中止となるイベントもございます)。 ◆中央道松川ICから車40分	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
牛牧の獅子舞 (高森町)	4月12日(日) 15:00～	牛牧神社境内	一度眠った獅子が目覚める場面など、迫力と落ち着いた美しさの両方が感じられる見ごたえある内容です。	高森町教育委員会 事務局 0265-35-9416
泰山神社の獅子舞 (高森町)	4月12日(日) 13:00～	泰山神社	力強い獅子舞のほか、軽やかなキツネ踊りや、おかめ踊り、花踊りなど、さまざまな演目が楽しめます。 100年以上続く歴史ある伝統芸能です。	高森町教育委員会 事務局 0265-35-9416
新田の虎舞 (高森町)	4月12日(日) 14:00～	高森カントリー～ 諏訪神社	力強く勇ましい舞と、しなやかで美しい舞の2種類が楽しめます。 子どもたちによるかわいらしい虎舞や、女性の笛の演奏も見どころです。	高森町教育委員会 事務局 0265-35-9416
天龍峡八重桜街道 さくら祭り (飯田市)	4月19日(日)	龍江今田平 農村広場	天竜川の堤防沿い2kmに咲く200本の八重桜とともに各種イベントや屋台を楽しむことができます。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車5分	龍江自治 振興センター 0265-27-3004
野田平アウトドアモール～ NoTaMo～ (豊丘村)	4月19日(日) 9:00～15:00	野田平キャンプ場	桜咲く春の野田平キャンプ場で、日本トップレベルのパエリアを楽しめる特別イベントを開催します。 国際パエリアコンクール日本予選へ出場予定の約10チームによるエキシビジョンマッチの審査へ参加ができるほか、モルックやテントサウナ、薪割り体験など各種アウトドア体験が出来ます。 ■大人3,000円(豊丘村民2,500円)/小学生1,000円 ■受 付:豊丘村観光協会HPより予約をお願いします。 ■定 員:先着30組 ■締 切:4月12日(日) ※応募多数の場合は、先着順(豊丘村民優先)となります。	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395

イベント名	開催日	場所	主な内容	問い合わせ先
第40回 飯田やまびこマーチ (飯田市)	4月25日(土)・ 26日(日)	中央公園	<p>一花と光と陽光の中を一手作りのおむすびを持って家族で歩こう」をテーマに、ついに40回目の節目を迎えます。今回は第40回記念コースが新設されたほか、主会場での各種イベントなどお楽しみも盛りだくさん！特別な南信州の春を満喫しましょう。</p> <p><b>【申込受付期間】</b> 募集開始～3月31日(火) ※当日受付も実施します</p> <p>中央公園◆中央道飯田ICから車10分 ◆JR飯田線飯田駅から徒歩10分</p> 	飯田やまびこ マーチ実行 委員会事務局 0265-21-3001
「よこね田んぼ」 畦塗り体験 (飯田市)	4月25日(土) 	飯田市千代 野池芋平地籍 「よこね田んぼ」	<p>昔ながらの姿をとどめ、日本の棚田百選・つなぐ棚田遺産に認定されている飯田市千代の『よこね田んぼ』。貴重な棚田を後世まで残そうと、平成10年に「よこね田んぼ保全委員会」が発足し、オーナーやボランティアの皆さんと協働での保全活動が行われています。今回は、田の水持ちをよくするため春先に行う「畦塗り」のボランティアを募集します。参加費は無料、少雨決行です。参加をご希望の方は、よこね田んぼ保全委員会事務局までお問い合わせください。</p> <p>＜持ち物＞長靴、軍手、帽子、タオルなど ＜服 装＞作業ができる服 (汚れても構わない長袖、長ズボンなど)</p> <p>◆三遠南信道千代ICから車10分</p>	よこね田んぼ 保全委員会 事務局 0265-59-2003
りんご並木歩行者天国 「ぼおの日曜日」 (飯田市)	4月26日(日)	りんご並木 周辺	<p>ぼおの仲間のご当地キャラが集まります。チューリップの花がきれいに咲くりんご並木で、おいしい食べ物とともに楽しみましょう。</p> <p>◆中央道飯田ICから車10分</p>	ぼおの日曜日 準備会事務局 ponichi2008@gmail. com
オーケストラと友に 音楽祭2026 (飯田市)	5月3日(日) ～6日(水・振休)	飯田文化会館、 阿南町ほか各所	<p>クラシック音楽の祭典『オーケストラと友に音楽祭』は、プロ・オーケストラの「名古屋フィルハーモニー交響楽団」をパートナーに、音楽を『楽しみ』『学ぶ』音楽祭。ホールやまちかどで、ファミリーで楽しむコンサートや、アマチュア演奏家がプロから学ぶ音楽クリニックなど目白押し。ゴールデンウィークは、オケ友へ行こう！詳細は、ホームページ(<a href="https://www.iida-oketomo.com">https://www.iida-oketomo.com</a>)をご覧ください。</p> <p>◆中央道飯田ICから車10分</p> 	オーケストラと友に 音楽祭実行委員会 (事務局＝ 飯田文化会館) 0265-23-3552
大鹿歌舞伎 春の定期公演 (大鹿村)	5月3日(日・祝)	大磧(たいせき)神社 (雨天の場合は大 鹿小学校体育館)	<p>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。平成29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。</p> 	大鹿村教育委員会 0265-39-2100
ツアー・オブ・ジャ パン プレイベント 大鹿村大西グランプリ (大鹿村)	5月6日(水)	大鹿村大河原 大 西公園周辺	<p>国内最高峰の国際サイクルロードレース「ツアー・オブ・ジャパン」のプレイベント。 大西公園周辺の周回コースでタイムを競います。 当日は交通規制がありますのでご注意ください。</p> <p>◆中央道松川ICから車40分</p>	大鹿村 商工観光係 0265-39-2001 (内線:230)
南アルプス 大鹿登山口 開山式 (大鹿村)	5月20日(水)	夕立神パノラマ公 園	<p>南アルプス登山開山式。赤石岳の残雪が残り少なくなると登山シーズンの幕開けです。南アルプスへの登山口として有名な大鹿村で今年一年の無事故を祈願します。</p> <p>◆中央道松川ICから車で80分</p> 	大鹿村産業建設課 0265-39-2001

イベント名	開催日	場所	主な内容	問い合わせ先
<b>たかもり 医療×福祉コラボフェスタ</b> <b>(健康福祉の日「あいLaBo」&amp; 下伊那厚生病院福祉祭)</b> <b>(高森町)</b>	5月23日(土) 10:00~14:00 (予定)  	下伊那厚生病院 (高森町吉田481-13)  地域交流センター (高森町吉田481-1)	<p>「医療」や「福祉」をもっと身近に感じてみませんか？子どもから大人まで、笑顔でつながるイベント、『たかもり 医療×福祉コラボフェスタ』(健康福祉の日「あいLaBo」&amp; 下伊那厚生病院福祉祭)を開催します。</p> <p>このイベントは、体験を通じて「医療・福祉現場への理解」や「共生社会の実現」を目指すきっかけづくりを目的としています。</p> <p>誰もが楽しめる内容となっていますので、ご家族・ご友人と一緒にお出かけください！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆参加無料・事前申込不要</li> <li>◆コラボフェス内容(予定)</li> <li>【イベント企画】</li> <li>・パラリンピックアイスホッケー日本代表チームキャプテン 熊谷昌治さんによるスポーツ車椅子体験</li> <li>・健康運動指導士 尾陰由美子さんによる「頭と体のHealth Up! 2nd」</li> <li>・ショートドラマで認知症を知ろう！</li> <li>【医療・福祉体験コーナー】</li> <li>【飯田高校書道班による書道パフォーマンス】</li> <li>【生まれつき耳の聴こえないshowくんと「手話体験」をしよう！】</li> <li>【健康測定】</li> <li>【キッチンカーによる飲食物の販売】</li> <li>【野菜・お菓子・小物の販売】</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆駐車場あり(下伊那厚生病院)</li> <li>◆JR飯田線市田駅から徒歩4分</li> </ul>	<p>【この記事の問い合わせ】</p> <p>高森町役場健康福祉課 0265-35-9412</p> <p>【当日の問い合わせ】</p> <p>下伊那厚生病院 0265-35-7511 高森町ボランティアセンター 0265-34-3001</p>
<b>ツアー・オブ・ジャパン 2026 Astemo大鹿ステージ</b> <b>(大鹿村)</b>	5月27日(水)	大鹿村大河原 大西公園周辺	<p>「ツアー・オブ・ジャパン」は国内最高峰の国際サイクルロードレース。</p> <p>大西公園周辺の周回コースでタイムを競います。            (競技方式: チームタイムトライアル)            当日は交通規制がありますのでご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中央道松川ICから車40分</li> </ul>	大鹿村 商工観光係 0265-39-2001 (内線:230)
<b>ツアー・オブ・ジャパン 2026 綿半 信州飯田ステージ</b> <b>(飯田市)</b>	5月28日(木)	飯田市下久堅地区	<p>「ツアー・オブ・ジャパン」は国内最大規模の国際サイクルロードレース。</p> <p>下久堅地区を10周する周回コースでタイムを競います。            当日は交通規制がありますのでご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中央道飯田ICから車15分</li> </ul>	飯田市 ツーリズム振興室 0265-22-4852
<b>溪流釣り祭り</b> <b>(売木村)</b>	5月31日(日)~ 6月1日(月) 7:00~15:00	売木川及び、河川公園	<p>53年続いたこのイベントも、今回で最終回！売木川の清流にアマゴとニジマスを大放流。朝7時の花火の合図と共に釣り開始。日差しが強くなったらこまどりの湯で一休み。午後3時まで釣り放題。愛好家からビギナーまで、だれでも楽しく溪流で釣りを楽しむことができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■大人4,000円 / 小学生1,000円</li> <li>■受 付: 午前8時より売木村役場駐車場にて開始</li> <li>■持ち物: 釣具・釣り餌は各自でご持参ください。</li> </ul> <p>※内容変更の可能性あり</p>	売木村産業課 0260-28-2311

# 通年のイベント情報

イベント名	期間	場所	主な内容	問い合わせ先																				
<b>天竜川和船下り 南信州リゾート (飯田市)</b>	通年(要予約) ※定休日 水曜日 ※臨時休業 あり	リバーポート 時又(時又港) (飯田市時又1019)	<p>和船の伝統を体験！通船の歴史・造船技術・操船技術を船頭さんからご案内！「リバーポート弁天」から「リバーポート時又」まで約6キロをおよそ40分かけて下ります。</p> <p>県立公園鷺流峡の溪谷をあざやかな瀬さばきで急流を進みます。湯の瀬、南原の瀬などスリルとロマンの妙趣をお楽しみください。</p> <p>■料金 大人:4,500円(中学生以上)            子供:2,250円(小学生)            幼児:1,000円(1歳児以上未就学児)</p> <p>■和船下りの流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・船頭さんから歴史・造船・操船技術のご案内(約20分)(シャトルバスでの移動20分)</li> <li>・天竜川和船下り(約40分)(弁天～時又)</li> </ul> <p>■時刻表【定期便運航】</p> <p>◆2便運航 9:50集合 10:00～11:30            13:50集合 14:00～15:30</p> <p>※ホームページ予約限定特典有り(4月28日迄)            大人:4,500円→4,200円 子供:2,250円→2,100円 幼児:1,000円→900円            ※濁水・増水等の河川状況により運休、臨時休業する場合がございます。            詳細は、ホームページをご確認ください。</p> <p>◆三遠南信道天龍峡ICから車8分            ◆JR飯田線時又駅から徒歩5分</p>	南信州リゾート(株) 0265-49-0075  																				
<b>天竜ライン下り (飯田市)</b>	通年(要予約) ※臨時休業 有り	天龍峡温泉港 (飯田市龍江7115-1)	<p>名勝天龍峡の中をゆったりとくだる船旅は一期一会の出会い四季折々の絶景が日々待っています。峡谷に響き渡るガイドの歌声♪そして船頭の投網のワザはみどりのひとつです。</p> <p>■料金 大人 :3,600円(中学生以上)            (税込) 小学生 :2,600円            未就学児:1,600円(0～2歳は大人1名につき1名無料            2名以上は未就学児料金をいただきます)</p> <p>■時刻表【通常運航(4/1～11/30)】(船旅時間 約50分)</p> <p>天竜峡温泉港発→唐笠港着 お帰り方法 天竜峡温泉港着</p> <table border="1"> <tr> <td>9:20</td> <td>→</td> <td>10:10</td> <td>バス</td> <td>10:35</td> </tr> <tr> <td>11:45</td> <td>→</td> <td>12:35</td> <td>バス</td> <td>13:00</td> </tr> <tr> <td>14:10</td> <td>→</td> <td>15:00</td> <td>バス</td> <td>15:25</td> </tr> <tr> <td>15:20</td> <td>→</td> <td>16:10</td> <td>バス</td> <td>16:35</td> </tr> </table> <p>バス…当社シャトルバス(無料)</p> <p>※安全確保の為、天龍峡めぐりコースへ変更について            濁水・危険箇所等で、通常コースの安全運航が難しいと判断されましたら、安全確保の為天龍峡めぐりコース(約40分)に変更して運航させていただいております。天龍峡めぐりコース変更の際は、料金を500円還元!!させていただきます。            水位は、毎時間変動しますので、コース変更は当日の判断になります。ご迷惑をお掛けいたしますがよろしく願いいたします。</p> <p>◆三遠南信道天龍峡ICから車5分            ◆JR飯田線天竜峡駅から徒歩2分</p>	9:20	→	10:10	バス	10:35	11:45	→	12:35	バス	13:00	14:10	→	15:00	バス	15:25	15:20	→	16:10	バス	16:35	天龍ライン遊舟(有) 0265-27-2247  
9:20	→	10:10	バス	10:35																				
11:45	→	12:35	バス	13:00																				
14:10	→	15:00	バス	15:25																				
15:20	→	16:10	バス	16:35																				
<b>天竜川 ラフティング 南信州リゾート (飯田市)</b>	4月29日～10月下旬 (要予約) ※定休日 水曜日 ※臨時休業 あり	リバーポート 時又(時又港) (飯田市時又1019)	<p>約13km国内最長級！初心者大歓迎！            天竜川の醍醐味を味わえるラフティング。            初心者から楽しめる変化にとんだコースで、思う存分笑って楽しい思い出を作ろう！</p> <p>■ロングコース:13km(3時間)            ○開催期間 4月29日～10月下旬            ○時間 12:40集合 ～ 15:40            ○料金 大人:10,000円(中学生以上)            子供: 7,500円(小学生)</p> <p>■レギュラーコース:6km(2時間)            ○開催期間 4月29日～10月下旬            ○時間 9:20集合 ～ 11:20            ○料金 大人: 8,000円(中学生以上)            子供: 6,000円(小学生)</p> <p>※装備一式・ガイド料・保険料が含まれます。(税込)            ※更衣室冷暖房完備、温水シャワー付き!!</p> <p>◆三遠南信道天龍峡ICから車8分            ◆JR飯田線時又駅から徒歩5分</p>	南信州リゾート(株) 0265-49-0075  																				

イベント名	期間	場所	主な内容	問い合わせ先
<b>天竜川 ラフティング アルプスぼうけん 組楽部 (飯田市)</b>	不定休 (要予約)	<b>■オフシーズン 弁天ベース (飯田市松尾新井 3703-1)</b>  <b>■A～C催行日 天竜峡ベース (飯田市川路7674 総合学習館 かわらんべ手前)</b>	<p>ゴムボートにのって川を下るのがラフティング。 別名'暴れ天竜'の天竜川は日本有数の急流であり、南信州・伊那谷は自然の宝庫です。川面からアルプスも望めます。高い波もあれば、穏やかな渓谷もあり、飛び込み岩でのジャンプにチャレンジ。ガイドがボートに同乗するので、初めての方でも大丈夫！仲間で、家族で、皆で楽しめるスポーツです。</p> <p><b>■コース・料金</b> オフシーズン限定 ぼかぼかタイムコース: 11/1～4/12 大人7,500円 小学生6,500円 園児5,500円</p> <p>&lt;半日 午前・午後(2名様～)&gt;距離13km A催行日:4/13～7/17 大人7,500円 小学生6,500円 園児5,500円 B催行日:7/18～8/31 大人9,500円 小学生7,500円 園児6,500円 C催行日:9/1～10/31 大人8,000円 小学生6,800円 園児5,800円 ※装備一式、ガイド料、保険代が含まれます。 料金は、税込価格です。 ※天然温泉入浴割引券プレゼントあり、お風呂セットをお持ち下さい。 ※オプションBBQセットが人気です。(要予約)</p> <p>弁天ベース :◆中央道飯田ICから車10分 天竜峡ベース:◆三遠南信道天龍峡ICから車3分 ◆JR飯田線天竜峡駅から徒歩5分</p>	アルプスぼうけん 組楽部 0265-59-8881  
<b>天竜川 ラフティング ランナバウト (飯田市)</b>	4月下旬～11月下旬 要予約	リバーベース (飯田市龍江2500-1)	<p>当社一番人気(お客様の約9割!)の定番コース「飯田ロングコース13km」! 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、美しいアルプスの景色を眺めるもよし、川へ飛び込むもよし、流れの緩やかな所では、プカプカ浮いて遊んでもよし!ツアー後半の驚流峡という渓谷に入ると、まわりの景色が180度がらりと変わります。ここはTVのロケなどで利用されている美しい幻想的な渓谷です。</p> <p><b>■コース:</b>ロングコース13km・ハーフコース6.5km ※開催期間 4月下旬～11月下旬 <b>■料金:</b> &lt;ロングコース&gt;ラフティング時間(約)2時間/全行程3時間 ※公式HPからのご予約がお得! 大人 9,900円 → 9,500円 子供 7,700円(小学生以下)→ 7,500円 &lt;ハーフコース&gt;ラフティング時間(約)1時間/全行程2時間 大人 6,800円 子供 5,500円(小学生以下) ※保険料別途 500円 ※装備(ライフジャケット・ヘルメット・ナイロンジャケット)一式 ガイド料、消費税が含まれます。 ※温泉入浴サービス (対象ロングコース 当社HP申込みに限る、8月対象外期間有り) ※BBQオプション有り</p> <p>◆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</p>	ランナバウト 0265-28-5901  
<b>遠山川のんびり ラフティング 遠山郷探検隊 (飯田市)</b>	4月中旬～11月上旬 要予約	遠山郷探検隊 ベース (飯田市南信濃和田980)	<p>のんびりラフティングは、お子様やラフティング初体験の方におすすめのツアーです。天竜川の支流遠山川を下りながら飛び込みや、ボディラフティングなど水遊びをしながらを半日ののんびりラフティングを楽しんでいただけます。4歳以上のお子様からご参加いただけますのでファミリーラフティングにもおすすめです。遠山郷探検隊の、のんびりラフティングは子どもから大人まで楽しめ、一番人気のツアーです。</p> <p><b>■コース:</b>半日ツアー ※開催期間 4月中旬～11月上旬 <b>■開催場所:</b>飯田市南信濃～天龍村平岡 <b>■料金(税込):</b>半日ツアー 大人 8,000円 / 子供 7,000円 ※料金には、ガイド代、必要な機材のレンタル代、国内傷害旅行保険代を含みます。 ※オプションメニュー プライベートツアー(貸し切り)+10,000円(税込) 焼き肉(AMツアー限定・一人当たり)+2,000円(税込) ※別途、水着・化学繊維のシャツ・短パン・かかとが固定できるスポーツサンダルか濡れてもいい運動靴・バスタオル等の必要な持ち物がございます。 <b>■お申し込み・お問合わせはホームページよりお願いします。</b> <a href="https://www.tohyamatanken.com">https://www.tohyamatanken.com</a></p> <p>◆中央道飯田ICから車60分 ◆JR飯田線平岡駅からタクシー15分</p>	遠山郷探検隊  

イベント名	期間	場所	主な内容	問い合わせ先
<p>一年中 天の川が見える 「しらびそ高原 天の川」 (飯田市)</p>	<p>4月14日(火)～ 11月23日(月・祝)</p> <p>チェックアウト 11月24日(火)</p>	<p>しらびそ高原 天の川 (飯田市上村979- 53)</p>	<p>標高1918m！一年中見られる天の川☆知る人ぞ知る星空の聖地へようこそ！360°ぐるっとアルプスの大パノラマ！ 標高が高く空気の澄んだしらびそ高原は、煌めく満点の星や天の川をいつでも見ることができる「星降る聖地」として、天文ファンからも人気です。南アルプスユネスコエコパークとして登録され、世界にも認められた星空をごゆっくりお楽しみください。</p> <p>■スターライトツアー 【星空観察会】 4/14～20 5/14～20 6/12～18 7/11～17 参加費 1,100円/人 8/10～16 9/8～14 10/8～14 11/6～12 【流星群観測日】4/16～4/25 こと座流星群 5/5～5/8 みずがめ座η流星群 7/17～7/25 みずがめ座δ流星群 やぎ座流星群 8/10～8/15 ペルセウス座流星群 10/6～10/10 りゅう座流星群 10/10～10/22 オリオン座流星群 10/31～11/17 おうし座流星群 11/17 しし座流星群</p> <p>■スターパーティー 8/8 集合19:30迄 20:00～21:00 参加費無料 ■七夕まつり 8/19 ■春のしらびそJAZZコンサート 5/17 Nigenによるコンサート 4,400円 16:00～17:30 ■名月コンサート 8/29 Eurasiaによるコンサート イラスト書道家「和全」による書道パフォーマンス 参加費1,100円 ■宿泊前提イベントになり、詳細は右欄の問い合わせ先迄</p> <p>◆中央道飯田ICから車75分</p>	<p>しらびそ高原 天の川 050-3583-2302</p> 
<p>フォレストアドベン チャー・松川 (松川町)</p>	<p>3月中旬～12月頃 (要予約)</p> <p>※定休日:火・水曜日 その他、臨時休業あり</p> <p>お時間等はホーム ページにてご確認・ご 予約ください</p>	<p>フォレストアドベン チャー・松川 (松川町大島2805- 1)</p>	<p>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。 2024年春にリニューアルし、小学1年生(かつ身長110cm以上)からご利用いただけるようになりました。長野県初のトレックコースでお子様から大人まで大満足のボリュームです！</p> <p>■ご利用料金 大人 小人 一律料金:60分:3,000円/名 90分:4,000円/名 120分:5,000円/名</p> <p>■所要時間60分～120分 ■ご予約はお電話または公式サイトにてお申し込みください 電話:080-6936-8632</p> <p>お申込はこちらから→→→→→</p> 	<p>フォレストアドベン チャー松川 080-6936-8632</p>
<p>まつかわ リトリート 森林セラピー (松川町)</p>	<p>通年</p>	<p>およりの森</p>	<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、癒しの効果が実証された森林セラピー基地に認定されており、公認ガイドが森林セラピーを行っています。 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>	<p>まつかわ森林 セラピーの会 090-6355-3492 およりの森について</p> 
<p>さんさんファーム 森の家 (松川町)</p>	<p>不定休 (お電話にてご確認 ください)</p>	<p>さんさんファーム (松川町大島2995)</p>	<p>さんさんファームの味を、その場でゆったり楽しめるカフェが誕生しました！！ 看板商品は、自家製ソーセージを使ったホットドッグ！ テイクアウトOKなので、ドライブやおでかけ途中にもぴったりです。 市田酪農のソフトクリームもお楽しみに！(※不定期) ※テラス席は現在準備中 松川町へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください♡</p> <p>●営業時間:10:00～15:00</p> 	<p>さんさんファーム 森の家 TEL:0265-36-6608</p>


イベント名	期間	場所	主な内容	問い合わせ先
<b>天空の楽園 日本一の星空 ナイトツアー (阿智村)</b>	ホームページにてご確認ください	へブンスそのほら (阿智村)	<p>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。)</p> <p>【料金】 大人・高校生2,800円~/小・中学生1,400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。</p> <p>【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</p> <p>◆中央道園原ICから車5分、飯田山本ICから車20分</p>	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001  へブンスそのほら 0265-44-2311
<b>日本一の星空 浪合パーク (阿智村)</b>	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
<b>阿智 セブンサミット (阿智村)</b>	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、はまき木館受付に提示してください。</p>	東山道・園原 ビジターセンター はまき木館 0265-44-2011
<b>サイクリング ガイドツアー ～絶品ランチコー スプラン～ (豊丘村)</b>	4月上旬～12月初旬	豊丘村全域	<p>最新E-Bikeを活用したガイドツアーです。ツアーのミッションは絶品ランチの食材をゲットせよ！村内の提携農園へE-Bikeで野菜を刈り取りに行き、刈取った野菜を持ち帰ってシェフに手渡し、景色のいい「とよテラス」で刈取ったばかりの野菜のコースランチを堪能していただけます。農園へ行くまでの道のりはきれいな景色を堪能したり、地元の神社で一休みするなど、お客様のペースに合わせてゆったりとした豊丘村の旅をご堪能ください。五感で感じる贅沢な旅を満喫してください。1日1組限定の贅沢なツアーです。</p> <p>■料金 1人9,000円～(参加人数によって異なります) ■人数 1組 2名～5名様 ■日程 10:00～14:00頃 ■集合場所 とよおか旅時間</p> 	
<b>サイクリング ガイドツアー ～フルーツスイ ツプラン～ (豊丘村)</b>	3月中旬～12月上旬	豊丘村全域	<p>最新E-Bikeを活用したガイドツアーです。E-Bikeで果物農園へ行き、果物狩りをしたあと、採ったばかりの果物を村内のカフェへ持ち込みます。採れたて果物を使ってカフェの店主が絶品スイーツを作ってくれます。今までありそうでなかったツアーをご堪能ください。五感で感じる贅沢な旅を満喫してください。1日1組限定の贅沢なツアーです。</p> <p>■料金 1人5,000円 ■人数 1組 2名～5名様 ■日程 13:00～15:00頃 ■集合場所 とよおか旅時間</p>	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395  
<b>パエリア作り 体験 (豊丘村)</b>	4月下旬～10月	豊丘村野田平	<p>パエリア連盟公認のスペシャリストにサポートしてもらいながら、大自然に囲まれた野田平キャンプ場でパエリア作りに挑戦。木々の緑や川のせせらぎに癒されながら、みんなでわいわいパエリア作りをお楽しみください。</p> <p>■料金 1人5,500円 ■人数 1組 5名～10名 ■日程 11:00～15:00頃 ■集合場所 とよおか旅時間</p> 	



# 日帰り温泉



©長野県アルマ  
長野県PRキャラクター  
「アルマ」

※  マークがついている施設は、長野県をお得に堪能できるデジタルクーポン『信州物味湯産手形』の対象施設です(2025年11月24日現在)

詳細は、以下の(一社)長野県観光機構の公式サイトをご確認ください


<https://www.monomiyusan.jp/>



温泉施設名	営業時間・定休日	料金	施設の概要/温泉の特徴	問い合わせ先
 砂払温泉 (飯田市)	11時～23時 最終受付: 21時30分  年中無休	大人: 600円 小学生: 350円 1歳以上: 200円	砂払温泉自慢の七種類のお風呂「新七色の湯 ほぐしの湯・ひきしめの湯・うたたねの湯・露天風呂・葉湯・電気の湯・遠赤外線サウナ」で天然温泉が楽しめます。 泉質:アルカリ性単純温泉 効能:神経痛、筋肉痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進  ◆中央自動車道飯田ICから車10分 ◆JR飯田線飯田駅から徒歩20分	砂払温泉 0265-22-1209
飯田城温泉 天空の城 三宜亭本館 (飯田市)	12時～ 21時45分 最終受付:21時  不定休(HP・館内 に貼紙掲示)	大人: 900円 小学生: 500円 1歳以上: 200円  ※年末、年始 別途	飯田城址の小高い丘陵に建つ当館は、大浴場から四季折々の山景色を一望できます。飯田城温泉は地下1,300メートルから湧出し、トロリとしたお湯が特徴の自家源泉のお風呂になります。 泉質:アルカリ性単純温泉(低張性・アルカリ性温泉) 効能:神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、うちみ、くじき、関節のこわばり、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進  ◆中央自動車道飯田ICから車15分、座光寺SICから車10分 ◆JR飯田線飯田駅から徒歩20分	三宜亭本館 外来入浴専用 0265-53-2581
天龍峡温泉 交流館 ご湯つくり 「若がえりの湯」 (飯田市)	10時～21時 最終受付: 20時30分  定休日:水曜日 12/29～1/3	大人: 500円 小学生以下: 250円 3歳未満:無料	天龍川のせせらぎを楽しみながら露天風呂やサウナでリラックス。休憩室の展望台では天龍峡十勝の龍角峰を望むことができます。 泉質:単純弱放射能温泉(アルカリ性低張性低温泉) 効能:胆石症、神経痛、関節痛、痛風、慢性胆嚢症、慢性皮膚病、運動麻痺、うちみ、冷え性、病後回復期、慢性婦人病、五十肩、健康増進、高血圧症、慢性消化器病、疲労回復、動脈硬化  ◆三遠南信道天龍峡ICから車2分 ◆JR飯田線天龍峡駅から徒歩8分	ご湯つくり 0265-27-4011
殿岡温泉 湯元 湯～眠 (飯田市)	5時～10時 14時30分～ 24時  年中無休	大人: 900円 3歳以上～ 小学生: 500円 2歳以下: 300円 (3時間)  ※年末、年始 別途	飯田ICからすぐ、アクセス抜群の天然温泉が自慢です。お風呂は、高温・低温風呂、ジャグジー、露天風呂、陶器風呂、乾式サウナ、水風呂などが楽しめます。 泉質:アルカリ性単純泉 効能:関節リュウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期、冷え性、抹消循環障害、運動麻痺における筋肉のこわばり、胃腸機能の低下、軽症高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状(睡眠障害、うつ状態など)、病後回復期、疲労回復、健康増進  ◆中央自動車道飯田ICから車2分 ◆JR飯田線切石駅から徒歩25分	湯元 湯～眠 0265-28-1111
ほっ湯アップル (飯田市)	11時～21時 最終受付: 20時30分  定休日:月曜日 (その日が祝日、 振替休日に重 なった場合は営 業)	大人: 600円 中高生: 500円 小学生以下: 300円 3歳未満:無料	源泉かけ流しの露天風呂の他に内湯と岩風呂、打たせ湯の他に温泉プールとリフト付き浴室(予約制)があります。 泉質:アルカリ性単純温泉 効能:神経痛、筋肉痛、関節痛、痔病、五十肩、運動麻痺、病後回復期、うちみ、くじき、慢性消化器病、冷え性、疲労回復、健康増進  ◆中央道飯田ICから車20分 ◆JR飯田線伊那八幡駅から徒歩21分	ほっ湯アップル 0265-56-6767

温泉施設名	営業時間・定休日	料金	施設の概要/温泉の特徴	問い合わせ先
湯元 久米川温泉 (飯田市)	11時～ 20時45分 最終受付:20時  不定休 (臨時休業などは 事前にお知らせい たします)	大人 : 800円 3歳以上～ 小学生: 400円	久米川温泉を源泉とした源泉掛け流し天然温泉です。飯田・下伊那ではめずらしい、水素イオン濃度PH10以上で、自慢の自家源泉を保有しています。 やわらかく、つるつるとした湯ざわりの温泉をお楽しみください。 泉質:アルカリ性単純温泉(アルカリ性低張性低温泉) 効能:神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、打ち身くじき、慢性消化器病、冷え性病後回復、疲労回復、健康増進  ◆中央自動車道飯田ICから車10分	久米川温泉 0265-28-1000
旅館 丸山の湯 (飯田市)	17時～20時  定休日: 月・水・金曜日	大人 : 500円 小学生 : 170円 未就学児: 80円	大自然に囲まれ、四季折々の自然を感じる事ができる家庭的な和風料理旅館。近くには天竜下り、ラフティング。春にはいちご狩り、秋にはぶどう狩り、りんご狩り等楽しめます。 泉質:アルカリ性単純温泉(天然ラドン温泉) 効能:痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症、慢性皮膚病、慢性婦人病等、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進  ◆中央自動車道飯田ICから車20分 三遠南信自動車道天龍峡ICから車8分 ◆JR飯田線時又駅から徒歩10分	丸山の湯 0265-26-7800
遠山郷温泉 かぐらの湯 (道の駅遠山郷) (飯田市)	11時～21時 最終受付: 20時30分  定休日:木曜日 (祝日の場合は翌日)	大人: 800円 小人: 400円 小学生未満無料	伊那谷にある天然温泉のうち、唯一の「含硫黄-ナトリウム-塩化物温泉」でカルシウムも多く含んでいる温泉です。 美肌効果の高い泉質の湯は、肌をしっとり、なめらかにしてくれます。神々に出会えそうな秘境の里で、心身を癒やし、のんびり極上のひとときを満喫してください。 泉質:含硫黄ナトリウム塩化物温泉(低張性・アルカリ性pH9.0) 効能:神経痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、肩こり、冷え性、軽い高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、軽い喘息、肺気腫、胃腸機能の低下、アトピー性皮膚炎、きりきず、自立神経の不調、ストレスによる不眠、病後回復、疲労回復、健康増進  ◆中央道飯田ICから車60分 ◆JR飯田線平岡駅からタクシー15分	(株)遠山GO 0260-34-1085
 清流苑 (松川町)	10時～20時 (20時30分退館)  定休日:火・水曜日 (営業カレンダー をご確認の上、お 越しください。)	●大人(中学生以上): <b>600円</b> ●3歳以上～ 小学生: <b>300円</b>  ※11回入浴 <b>6,000円</b> の回数券もございま す。 ※タオルは別料金 です。	南アルプスを眺められる大露天風呂・展望ハーブサウナ桶風呂を初め、内湯には、薬湯・絹の湯・ラジウムイオン・鉱物泉・ジェット風呂・座湯・足湯等、合わせて9種のお風呂とサウナからなる日帰り温泉。 肌にやさしい無色透明のアルカリ性単純温泉は、トロっとした肌ざわりが自慢です。 お子さまも安心してご入浴いただける、熱すぎず冷たすぎない、ほどよい「ぬる湯」で、ゆっくりとおくつろぎください。  ※小学生以下の方はサウナはご利用いただけません。 ※異性のお風呂にお入りいただけるお子様は7歳までとなります。	清流苑 0265-36-2000 
 信州たかもり温泉 御大の館 (高森町)	10時～23時00分 最終受付:22時00分  定休日:火曜日 (祝日・連休・繁忙 期は営業)	大人(中学生以上): 650円 子ども: 300円 (小学生未満の未就 学児は無料)	開放感あふれる露天風呂で、南アルプスの山々が目の前に広がる雄大な眺めをゆったりとお楽しみいただけます。サウナ・売店・マッサージルームのほか、高森町出身で明治大学野球部監督を37年務め「御大」と呼ばれた、故島岡吉郎氏ゆかりの品々を常設展示しています。 また食堂を併設しており、温泉と一緒に南信州名物をご堪能いただけます。 	信州たかもり温泉 御大の館 0265-35-8270
 かじかの湯 (阿南町)	10時～20時 最終受付:19時30分  定休日:水曜日 (祝日の場合は営 業)	大人(中学生以上): 800円  小人(3歳以上～小 学生以下): 400円  3歳未満:無料	男女大浴場をはじめ、緑に囲まれた露天風呂等5種類の湯を楽しめます。高温サウナもあります。	阿南温泉 かじかの湯 0260-22-2000

温泉施設名	営業時間・定休日	料金	施設の概要/温泉の特徴	問い合わせ先
 湯ったり～な昼神 (阿智村)	10時～21時30分 最終受付:20時30分  定休日:火曜日 (火曜日が祝日の場合は翌日)	大人: 800円 小人: 400円  (プール+入浴料大人1,100円、小人550円)	温泉・お食事処・温水プールに、リラクゼーションまで揃った、食べて癒されて大満足の日帰り温泉施設です！  サウナ:有	湯ったり～な昼神 0265-43-4311
 鶴巻荘 (阿智村)	11:00～15:00  不定休	大人:800円 小人:3歳～小学生 400円	全国的にも珍しいお座敷風呂が自慢です。また、昼神温泉の中では数少ない、飲泉のできる宿です。	鶴巻荘 0265-43-2320
 野熊の庄 月川 (阿智村)	11:00～17:00(最終受付16:00)  不定休	大人:800円 小人:400円(4歳～小学生)、3歳以下無料	天然温泉の内風呂、露天風呂がございます。満点の星空に心まで癒されます。	野熊の庄 月川 0265-44-2321
 尾張あさひ苑 (阿智村)	12:00～20:00  不定休	大人:600円 小人(幼児含):370円	豊富な湯量と温泉成分の濃いつるつるの天然温泉が自慢です。ぬるめの湯でゆったりと、熱めの湯でさっぱりと2つの温泉で入浴できます。ジェットバスも完備。	尾張あさひ苑 0265-43-3180
 ひるがみの森 (阿智村)	10:30～20:00 (21:00最終退出) 平日は15:00～の営業	【入浴及びプールご利用の場合】大人1,300円、小人1,000円 【入浴のみ】大人1,000円、小人700円	春は桜、花桃、新緑を…夏は虫の音色と天の川を…秋は燃えるような紅葉を…冬は白銀の山並み、チラチラ舞い落ちる粉雪を…里山の自然に抱かれながら、大地の恵みのトトロお湯に包まれて、心身共に癒されて美しくなってください。	ひるがみの森 0265-43-4321
 阿智の里ひるがみ (阿智村)	11:00～19:00(最終受付18:00)	大人(中学生以上): 800円 小人(3歳以上小学生):500円	開放感あふれる阿智の里ひるがみの温泉、自慢の泉質を持っています。ご宿泊はもちろん、日帰り入浴でのご利用もご好評いただいています。開放感あふれる広々とした空間で、ぜひお気軽にご利用ください。	阿智の里ひるがみ 0265-43-2255
 ユルイの宿恵山 (阿智村)	11:00～14:30(最終受付14:00)  不定休	大人:1,000円 小人:500円	南アルプスの自然石を配した大露天風呂。温かく優しいぬくもりが疲れを癒してくれます。	ユルイの宿恵山 0265-43-3188
 ひまわりの湯 (平谷村)	10時～20時  定休日:水曜日	大人: 900円 小人: 500円	美肌に効果がある重曹泉で美人の湯と言われ、南信州最大級の露天風呂が魅力の温泉です。季節の移ろいを感じながらたっぶりのお湯で足腰を伸ばせる大浴場の他、サウナや打たせ湯などの施設も充実しています。昨年30周年を迎えた伝統ある温泉で是非日頃の疲れを癒してください。	ひまわりの湯 0265-48-2911 
 コスモスの湯 (下條村)	11時～20時 最終受付:19時30分  定休日:火曜日 (祝日の場合はその週の木曜日)、元旦	大人: 500円 小人: 200円	露天風呂からの眺望がとともよく、昼間は中央アルプスや伊那谷、南アルプスが展望でき、夜間は飯田市街の夜景も見ることができます。泉質は単純硫黄泉でお肌がつるつるになり、また湯冷めしにくく体の奥から温まる温泉です。飲食店の『呑喰処おつれ』が隣接しており、黄金シャモの鶏ガラを使用したラーメンが絶品です。	コスモスの湯 0260-27-2600
 こまどりの湯 (売木村)	10時～21時  ※冬季期間は時間短縮 10時～20時  定休日:木曜日 (祝日営業、翌日休館)	大人(中学生以上): 600円 小人(3歳以上): 300円	泉質はなめらかな肌触りのナトリウム炭酸水素塩泉で、「美人の湯」とも言われています。大浴槽には、うたせ湯やサウナ、泡風呂を完備しています。自慢の露天風呂からは、うるぎ盆地を一望できます。	こまどりの湯 0260-28-2334

温泉施設名	営業時間・定休日	料金	施設の概要/温泉の特徴	問い合わせ先
 <b>おきよめの湯 (天龍村)</b>	10時～21時 最終受付:20時  定休日:火曜日 (祝日営業翌日休業)	大人(中学生以上): 600円  小人(4歳以上): 300 円	良質な湯によって、潤いのある肌を保ち張り艶を与えてくれる「おきよめの湯」南信州秘境の湯で日々の疲れを癒しませんか？ 施設併設のレストランゆとりで美味しい料理を味わってください。	天龍村神原5786-14 天龍温泉おきよめの湯  0260-32-3737 レストランゆとり 0260-32-3918
<b>龍泉閣 (天龍村)</b>	平日:15時～21時 土日祝:12時～21時 最終受付:20時  年中無休	一般: 400円 小学生: 200円 (小学生未満無料)	同じ天龍村にある天龍温泉おきよめの湯から運ばれてきた天然温泉を利用。レストラン、売店、駅が併設されています。	天龍村平岡1280-4 龍泉閣 0260-32-1088

# キャンプ場情報

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
妙琴公園 キャンプ場 (飯田市)	オープン中	マレットゴルフやサイクリングが楽しめるほか、近くを流れる松川ではアマゴ釣りもできる。 春のツツジ、秋の紅葉は見事。 ※直火禁止 ※予約不要、無料  ◆中央道飯田ICから車10分	飯田市 維持管理課 0265-22-4511
野底山森林公園 キャンプ場 (飯田市)	オープン中	森に住む野鳥や蝶、日本カモシカなどの動物に出会える他、モリアオガエルの繁殖地としても有名。 自然歩道、マレットゴルフ場、運動公園も完備。 ※予約方法:お問い合わせ先電話番号・FAX・メール・来所で受付  ◆中央道飯田ICから車20分	野底山森林公園 管理事務所 0265-22-0915
沢城湖 キャンプ場 (飯田市)	オープン中 (通年営業)	飯田市西部の山間に位置する小さな湖を中心としたオートキャンプ場。 湖の周りにテントサイトが点在しており、場内では、釣りが楽しめる。  ◆中央道飯田ICから車10分	沢城湖 050-8884-3523
しらびそ高原 山岳 オートキャンプ場 (飯田市)	4月18日(土) ～ 11月7日(土)	南・中央・北アルプスを遠望できる標高1,900mの別天地。 目の前の風景には素直に感動できる。 ※予約方法:お問い合わせ先電話番号、キャンプ場検索・予約サイト【なっぶ】にて承ります。  ◆中央道飯田ICから車75分	しらびそ高原 天の川 050-3583-2302
大島河原 河川公園 オートキャンプ場 (飯田市)	4月18日(土) ～ 11月7日(土)	上村川の源流近く、標高1,000mの水辺のきれいなキャンプ場です。 川遊びや釣り、トレッキングなど思い思いのアウトドアを満喫できます。 ※予約方法:お問い合わせ先電話番号、予約サイト【なっぶ・楽天トラベル キャンプ】にて承ります。  ◆中央道飯田ICから車60分	しらびそ高原 天の川 050-3583-2302
大平峠県民の森 キャンプ場 (飯田市)	4月下旬 ～ 11月下旬	標高1,300m、飯田市と南木曾町を結ぶ県道8号線沿いにある自然豊かなキャンプ場。 ※予約不要、無料  ◆中央道飯田ICから車60分	南信州地域振興局 林務課 0265-23-1111 木曾地域振興局 林務課 0264-24-2211
アウトドアひろば 梅松苑 (松川町)	キャンプサイト:通常営業  定休日:水曜日・第4木曜日 (季節によって変動があるためお問い合わせください)  お食事(蕎麦): 1～3月は土日祝のみ営業 営業時間11～13時半  ドッグランも営業中!!	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、冬は焚き火やジビエと、まさに山の恵みを存分に楽しめます。  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も。また、ペット連れOKのプランもあります。  敷地内には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!冬はジビエ鍋も楽しめます。(要予約)  ■利用料金 ・キャンプサイト:1張料金(定員4名)月～金=2,000円/土日祝日=3,000円/ハイシーズン=4,000円 ※5名以上、大人のみ追加料金:1,000円/ペット1匹:500円 ・ドームテント:1棟料金(定員5名)月～金=14,000円/土日祝=16,000円/ハイシーズン=19,000円 ※ペット1匹:1,000円 ・ドームテント【FUTURE FOXコラボ棟/オリジナルグッズ付】:1棟料金(定員5名)月～金=16,000円/土日祝=18,000円/ハイシーズン=21,000円 ・コテージ新【中山・塩倉・長峰】1棟料金(定員5名)月～金=30,000円/土日祝=33,000円/ハイシーズン=40,000円 ※追加料金(6名以上ご利用の場合)大人子供:3,000円/ペット1匹:1,000円 ・コテージ旧【峠・柄山】1棟料金(定員5名最大8名)月～金=18,000円/土日祝=21,000円/ハイシーズン=26,000円 ※追加料金(6名以上のご利用の場合)大人子供:3,000円 ◆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  

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
松川高原 キャンプ場 (松川町)	オープン中 定休日:月曜日	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。 少しずつ春の気配が広がり、新緑の若葉が輝き、森がいちばん美しい季節。 松川高原へ、ぜひお越しください。  ■利用料金 キャンプサイト(1区画)3,000円 ※サイトは全部で5区画 ◆中央道松川ICから車10分	 さんさんファーム 0265-36-6608
ツリードーム 南信州 まつかわ (松川町)	オープン中	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。 吊り下げ式、据え置き型2種類のツリード ームと宙に浮くウッドデッキにテントが備え付けてある ツリーフロアもあります。  また、地元食材を使った朝食セットや 夕食のBBQセット、地元料理屋とコラボした鍋セットもあります。  食事の後は焚き火スペースで火を囲んでマシュマロを焼いたり団欒をお楽しみくだ さい!  ■利用料金はウェブサイトをご覧ください。 ◆中央道松川ICから車約5分  ※詳細はこちらから→→→ 	まつかわ 旅の案内所 0265-36-6320 ※ご予約はウェブから <a href="https://dansuki.jp/stay/td/">https://dansuki.jp/stay/td/</a>
山の寺 キャンプ場 (高森町)	オープン中	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。 キャンプサイト11サイト、ソロサイト。  ■利用料金 テントサイト利用料 キャンプサイト:2,750円~/区画、ソロサイト:1,650円~/区画 駐車料:2台目以降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	山の寺キャンプ場 0265-48-0921  予約はキャンプ場検索・予 約サイトなつぷで受付 しています。 <a href="https://www.nap-camp.com/nagano/14813">https://www.nap-camp.com/nagano/14813</a>
二瀬キャンプ場 (阿南町)	4月18日(土) ～ 11月23日(月)	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1,500～2,000円 ◆三遠南信道天龍峡ICから車30分	阿南町振興課 0260-22-4055  バンガローのご予約は予 約サイトなつぷから <a href="https://www.nap-camp.com/nagano/12194">https://www.nap-camp.com/nagano/12194</a> <a href="https://www.nap-camp.com/nagano/12196">https://www.nap-camp.com/nagano/12196</a>
池の島キャンプ場 (阿南町)	4月18日(土) ～ 11月23日(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	
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)	4/11(土)～	木曽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
里山CAMPUS (阿智村)	オープン中	木曽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。 キャンプ場直営店で、ソロ・デュオ専用のテントサイト・ハンモック専用サイトを併設し ております。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	里山CAMPUS 0265-46-2077
弓の又キャンプ場 (阿智村)	4/1(水)～	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
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 、ゆったり、人や自然とふれあってみませんか。 HP: <a href="https://www.camp7.net/">https://www.camp7.net/</a>  ◆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)

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
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
mokki (阿智村)	オープン中	四季をとおり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
CAMP&CHEERS KANESHIGE (下條村)	オープン中	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)	冬季休業中 令和8年度は4月1日より オープンします	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
岩倉ダムキャンプ場 (売木村)	オープン中	夏の深緑や秋の紅葉など四季折々の景観が楽しめる湖岬のキャンプ場です。 ◆三遠南信道天龍峡ICから車60分	岩倉ダムキャンプ場 0260-28-2311
白樺高原キャンプ場 (売木村)	冬季休業中 令和8年度は4月中旬頃か らオープン予定	県道沿いの白樺・カラマツ林にあるフリーサイトの小さなキャンプ場です。 ◆三遠南信道天龍峡ICから70分	白樺高原キャンプ場 090-6399-1500
CAMP屋うるぎ キャンプフィールド (売木村)	冬季休業中 令和8年度は4月中旬頃か らオープン予定	星・樹々・水、豊かな自然を楽しめるフィールド。(要予約)	CAMP屋うるぎ キャンプフィールド 0260-28-2255
Farmer's Camp ポレポレ (売木村)	冬季休業中 令和8年度は4月3日から オープン予定 (木曜休)	各種自然体験ができるキャンプ場。タイニーハウス・森のサウナあり。	Farmer's Camp ポレポレ 0260-28-2802
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。 ◆中央道飯田山本ICから車40分	和知野川キャンプ場 TEL:0260-22-3695
大河内森林公園 (天龍村)	冬季休業中 令和8年度は4月中旬から オープン予定	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(予約不要) ◆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)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)
GAKU金野キャンプ フィールド (泰阜村)	オープン中	常設テントで気軽にキャンプ！12名様までの団体予約で設備充実の研修棟の利用も可能！ 詳しくはHPで→ <a href="https://gakucamp.com/">https://gakucamp.com/</a> ◆中央道飯田山本ICから車で30分	 GAKU金野 キャンプフィールド *予約 0260-31-0771
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。冬季期間(12月～3月)は凍結防止のため水道・トイレがご利用いただけません。 ◆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	喬木村建設環境課 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)	冬季休業中 令和8年度は4月1日より オープンします	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 蛇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 ㈱メディアウォーズ 070-1837-1001
FREE SITE BASE とよおかベース (豊丘村)	通年 (会員限定 要予約)	700坪の敷地を独り占めできる超贅沢なプライベートキャンプ場。 1日1組限定の会員制サイトです。 伊那谷を見下ろすロケーションで夜景を望むことができます。 ワンちゃん連れやキャンピングカーキャンパーには打ってつけな場所で、人目を気に することもありません。 ◆中央道飯田ICから車50分 ◆中央道松川IC、座光寺SICから車35分	フリーサイトベース 070-2183-9124
森の小さな 秘密基地 (大鹿村)	オープン中	古民家を改築しながら、ブルーベリーの栽培をスタート。畑の横のスペースで1日限 定5組のこじんまりキャンプサイトもオープン!! 自然の中でゆっくりしませんか? 詳しくはHPにて → <a href="https://www.instagram.com/morinotiisanahimitsukiti/">https://www.instagram.com/morinotiisanahimitsukiti/</a> ◆中央道松川ICから車45分	森の小さな秘密基地 090-8378-1421
大池キャンプ場 (大鹿村)	冬季休業中 令和8年度は4月25日から オープン予定(3月1日から 予約可能)	標高1,500mの大池高原は10張までテント設置が可能で、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。 (2ヶ月前から予約可能)	大鹿村産業建設課 0265-39-2001
鳥ヶ池キャンプ場 (大鹿村)	冬季休業中 令和8年度は4月25日から オープン予定(3月1日から 予約可能)	標高1,700mの鳥ヶ池キャンプ場は15張までテント設置が可能。 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。(2ヶ月前から予約可能)	
平谷高原スキー場 (平谷村)	冬季休業	標高約1,000mにあるスキー場のゲレンデを使用したキャンプ場。国道153号線沿い にあります。フリーサイトとなっており、開放的なサイトとなっております。 ※詳しくはHPにて → <a href="https://hiraya-kougen.com">https://hiraya-kougen.com</a> 中央道飯田山本ICから車30分	平谷高原スキー場 0265-48-2100

※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(PDF) <https://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-shokan/kannai/soshiki/documents/kuma.pdf>

# 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月上旬～	ヘブンスそのはら (阿智村)	ロープウェイで登ること15分。 雪どけとともに、約10,000株の 開花が4月上旬頃より始まります。 	ヘブンスそのはら 0265-44-2311
	3月下旬～ 4月上旬	茶臼山自然園あて び平小鳥の森	あてび平小鳥の森一帯は、 天竜奥三河国定公園に指定されており、 野鳥や自然観察ができ 森林浴を十分に体感できます。 3月中は積雪もあるため、 足元の自然破壊には十分注意し 観察をお願いします。 	売木村産業課 0260-28-2311
水仙	4月上旬～ 4月下旬	林水仙園 (豊丘村)	水仙の種類は約100種類。 そのうちの1種類6万本以上が10aの畑一面に咲き乱れ、周囲 の枝垂桜、紅吉野桜、花桃、椿等も一緒に花を開きます。	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
花桃	4月下旬～ 5月上旬	信州まつかわ温泉 清流苑 (松川町)	色とりどり花桃の花が並木道を鮮やかに彩ります。写真スポット として人気で、毎年カメラを片手に散歩をしている方が多く 見受けられます。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
	4月中旬～ 4月下旬	花桃の里 (阿智村)	5,000本の木が満開になると、山里の春はまさに桃源郷。一本 の木に赤白ピンクの三色の花が咲くのが特徴。	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001 阿智村商工観光課 0265-43-2220
	4月下旬～ 5月上旬	清内路R256号沿 い(はなもも街道) (阿智村)	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月上旬～ 4月中旬	昼神温泉郷 (阿智村)	約200本の花桃が阿智川沿いや朝市広場周辺を中心に咲き 乱れます。	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
花桃	4月中旬～ 4月下旬	比国平はなもも街 道 (豊丘村)	地元の有志の手によって、約200本の花桃が比国平の 道路沿線に植えられ管理されています。 色鮮やかに咲き誇る、白・赤・ピンクの花桃たちを 車窓からまたは、ゆっくり歩いてお楽しみください。	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
	4月中旬～ 5月上旬	大鹿村内	赤、ピンク、白の鮮やかな花桃が一面に咲き誇ります。	大鹿村観光案内所 0265-39-2929
梨の花	4月上旬～ 下旬	松川町内	日本でも有数の梨の産地である松川町の中央道沿線付近が 一面の白い花景色になります。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
	4月上旬～ 中旬	八王子団地ほか (豊丘村)	豊丘村には梨畑が多く、梨棚が点在しています。白く可憐な 花が咲き誇る風景は雪をかぶったままの中央アルプスのとの 相性がバッチリです。	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395


種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
菜の花	4月下旬～ 5月上旬	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	松川町内	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 白い花が咲き、とてもきれいです。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
	4月下旬～ 5月上旬	田村原・伴野原ほ か (豊丘村)	豊丘村の中段地帯はりんごの畑が一面に広がり、残雪の中央 アルプスをバックに見事な風景を見せてくれます。	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
藤	4月下旬～ 5月上旬	泉龍院 (豊丘村)	泉龍院は中央アルプスをが正面に見える 高台にあり、この一角に藤園があります。 泉龍院の「三色藤」として、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 (とよおか旅時間) 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ーケ 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	
しゃくなげ	4月下旬～ 5月上旬	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月上旬～ 5月上旬	天龍峡 (飯田市)	名勝天龍峡の溪谷と調和した風景が美しい。	天龍峡 観光案内所 0265-27-2946
		鈴岡 城址公園 (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
	4月下旬～ 5月上旬	妙琴公園 (飯田市 鼎切石)	岩つつじ、山つつじが咲き誇ります。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
くりん草	5月中旬～ 6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数万株のくりん草が、 赤・ピンク・白の可憐な花を咲かせます。5月中旬から下旬に はくりん草祭りも開催されます。開催状況は右記のページを都 度参照ください。  ■入園料:無料 ■駐車場:有り	  たかぎ農村交流研修 センター 0265-33-3999
			遊休農地を活用したポピー農園は、3,000平方メートルの敷地 に約4万株の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。開催状況は右記の ページを都度参照ください。 	

# “一本桜の宝庫” 南信州のさくら情報



ライトアップ計画あり

種類	ライトアップ	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先	
遠山郷の河津桜	-	2/28開花 3/13満開	遠山川沿い堤防 (飯田市南信濃)	道の駅遠山郷から松島橋にかけて遠山川右岸に約200本植えられた河津桜は寒桜の一種で開花の時期が他の桜よりも早く長く楽しめます。	遠山郷 観光協会 0260-34-1071	
川路の春めき桜	-	3/3開花 3/16散り 始め	川路 (飯田市)	天龍峡付近で最初に咲く春めき桜です。2014年に川路地区を中心に約130本植栽されました。3月下旬に春を告げるかのように満開になる早咲きの桜は気分が楽しくなります。	天龍峡 観光案内所 0265-27-2946	
大宮通り桜並木		3月下旬 ～ 4月上旬	飯田市街地	大火後の大宮通り700mにソメイヨシノを中心に植えられた150本余りの桜並木です。満開時の桜のトンネルは見事です。	まちなか インフォメーション センター 0265-22-4851	
長姫の江戸彼岸 (安富桜)		3/17開花		飯田市美術博物館の庭にある県指定天然記念物のエドヒガンザクラです。市内では最も大きな桜の木で、樹高約20m、胸高周囲5.4m、樹形も整い支え柱もなく推定樹齢450年以上。		
清秀桜 (愛宕神社)		3月下旬 ～ 4月上旬		市内で最も古い桜で市天然記念物。飯坂城跡に地藏寺を建立した清秀法印が植えたといわれる桜です。樹齢推定760年。		
桜丸の夫婦桜	-	3/18開花		城主脇坂安元侯は文武両道の武人で、養嗣安政を迎えるにあたり郭内に若殿用の御殿を建立し桜を多く植樹しました。樹齢推定400年のエドヒガンザクラとシダレザクラの合体桜です。		
黄梅院の枝垂れ桜		3月下旬 ～ 4月上旬		江戸町黄梅院本堂脇に植えられているベニヒガン系の古木。カメラアングルも良く、濃い紅色の花は幻想的です。樹齢推定350年。		
専照寺の枝垂れ桜		4月上旬		寺の本堂前に植えられている樹齢推定350年の古樹。釈迦如来の頭上で咲く満開の桜には自然と手を合わせたくくなります。		
阿弥陀寺の 枝垂れ桜		3/18開花		千体仏観音堂の建立記念で飯田城主の脇坂侯お手植えの桜といわれています。市天然記念物。樹齢推定350年。		
麻績の里舞台桜		3月下旬 ～ 4月上旬		座光寺 (飯田市)		元善光寺近くにある旧座光寺小学校舞台校舎脇に植えられている日本唯一で新品種の半八重枝垂れ紅彼岸桜です。樹齢推定350年。
石塚の桜		3/17開花				石塚一号古墳の横穴式石室の上に咲くシダレザクラです。真下から見上げると空を背景に天に向かってそびえ、枝垂れた枝が古墳を守るように包み込んで咲き誇る姿は見ごたえがあります。
毛賀のくよとの 枝垂れ桜		3/18開花	松尾毛賀 (飯田市)	「くよと」とは供養塔のこと。桜の下を通る道は旧遠州街道で、常夜燈と共に地元の人々により大切に守られています。樹齢推定350年。		
増泉寺の 天蓋枝垂れ桜		3月下旬 ～ 4月上旬	大瀬木 (飯田市)	本堂や観音堂の中庭に咲き、天蓋のように境内を包み込み地面に届く見事な樹形、花色も濃く青空とのコントラストは最高です。樹齢推定270年。		
飯沼諏訪神社の 石段桜		3/17開花	上郷飯沼 (飯田市)	上郷飯沼の飯沼諏訪神社の桜。300段余りの石段の両脇に植えられており、樹齢は100年余。開花時には桜のトンネルとなります。		
杵原学校の 枝垂れ桜			山本 (飯田市)	旧山本中学校杵原校舎(国登録有形文化財)前にある枝垂れ桜です。近年、吉永小百合主演映画「母べえ」のロケ地ともなりました。樹齢約80年。		
天龍峡梶山夫婦桜		3月下旬 ～ 4月上旬	川路 (飯田市)	第一公園の中央にある2本のシダレザクラです。天龍峡のシンボリックな桜で、隣り合った枝垂れ桜の咲き誇る姿は壮観で「夫婦桜」の愛称で親しまれています。	天龍峡 観光案内所 0265-27-2946	
遠山郷の染井吉野	-	3月下旬 ～ 4月上旬	遠山川沿い堤防 (飯田市南信濃)	道の駅遠山郷から松島橋にかけて遠山川左岸に約2.5kmに植えられたソメイヨシノで約70本植えられています。	遠山郷 観光協会 0260-34-1071	

種類	ライトアップ	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
野底山森林公園の山桜	-	4月上旬 ～中旬	上郷黒田 (飯田市)	南アルプスを望む、森林公園の山桜。松の緑とのコントラストが見事です。	管理事務所 0265-22-0915
天竜峡八重桜街道		4月中旬 ～下旬	龍江 (飯田市)	龍江地区の天竜峡左岸2kmにわたり約200本が植栽されている日本一の八重桜街道です。1998年、暴れ天龍といわれる天竜川の洪水に高上げた防災堤防に10種の八重桜が植えられました。	天龍峡 観光案内所 0265-27-2946



桜の開花情報を紹介!【さくらさく】 詳細はこちら ▶▶▶



原田のエドヒガンザクラ	-	4月初旬 ～中旬	大島原田 (松川町)	鎌倉時代に植えられたという下伊那有数の古木であり馬頭観音などの石仏が祀られています。町内では最大な桜で毎年可憐な花を咲かせます。樹齢年数500～700年のエドヒガン。	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320
円満坊のエドヒガンザクラ	-	4月上旬 ～中旬	生田福与 (松川町)	江戸時代には阿島藩知久氏の奥方らが花見に訪れた名所で、現在もエドヒガンの古木並木の名残りを伝えます。昭和初期には「伊那谷十景」の第一位に推された。県宝の阿弥陀如来像は藤原時代中期の作品で下伊那でもっとも美しい仏象とされています。	
杉野屋の枝垂れ桜	-		生田部奈 (松川町)	残雪の中央アルプス空木岳を背景にした美しさが魅力で、年々カメラマンが増えており部奈地区の隠れた名所でもあります。	
片桐松川堤防の桜	-	4月初旬 ～中旬	片桐松川の堤防 (松川町)	160本余のソメイヨシノの若い桜が咲き競う片桐松川の堤防とアルプスの風景は絶景そのもの。JR飯田線で片桐松川の鉄橋を渡る時に見える風景は、飯田線の車窓の見所ともなっています。シーズンには桜、山の残雪、溪流、鉄道の4つが一つの構図に収まる格好の撮影スポットとして有名。ライトアップの予定は決まり次第発表します。	
円通庵の枝垂れ桜	-	4月上旬	大島 (松川町)	松川インター近く、三州街道沿い、石仏を守るように滝の花をつけます。	
台城公園のソメイヨシノ	-	4月上旬 ～中旬	台城公園 (松川町)	松川町古町の台城公園の本丸にある桜は、やさしい色で訪れる人々を癒してくれます。	
柄山神社の枝垂れ桜	-		生田柄山 (松川町)	柄山神社の近くに植わり、根元の幹回りは約4m、高さは15mほど。古くから地区のシンボルとして親しまれ樹齢は約200年近い。	
天竜川のソメイヨシノ	-		新井・天竜川の堤防 (松川町)	宮が瀬橋の近くの堤防には桜並木が続き、とてもきれいで天竜川とマッチしています。	
高森南小学校の桜	-	4月上旬 ～中旬	下市田 (高森町)	昭和6、8年に植えられた約50本のソメイヨシノが、校庭を取り囲むように一斉に咲く姿は壮観です。 	高森町産業課 0265-35-9405
松源寺の桜	-			樹齢250～300年のエドヒガンザクラが、枝を広げた姿は見事であり、松源寺門前桜としての風格をたたえています。 	
瑠璃寺の桜	-		大島山 (高森町)	約900年の歴史を誇る名刹・瑠璃寺の境内には、枝垂桜をはじめとした源頼朝が寄進したと伝えられる3本の桜と、参道の桜並木が見事な花をつけます。 	
松木渡場の桜	-		山吹下平 (高森町)	一本桜が多い高森町の中で、見事なソメイヨシノの桜並木を楽しむことができます。	
新田原の桜	-		山吹新田 (高森町)	山吹公園北側の畑の一隅にある樹齢150～200年のエドヒガンザクラは、果樹園地の中の一本桜として見応えがあります。 	
吉田古城桜	-		吉田 (高森町)	吉田古城にある桜の古木の株から出たヒコバエが、令和4年に新品種として認定されました。見ごたえのある大きな花が咲きます。 令和8年4月11日(土)に吉田古城桜まつりを開催予定。	



種類	ライトアップ	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
コミュニティの桜	-	4月上旬	早稲田 (阿南町)	コミュニティの森駐車場から見る桜は圧巻です。	阿南町振興課 0260-22-4055
仲谷春告桜	-		北條 (阿南町)	阿南町で一番早咲きの『仲谷春告桜』。信州の彼岸系の樹齢100年以上の古桜では、一番初めに開花すると言われています。	
千木の親子桜	-		東條 (阿南町)	樹齢700～800年の彼岸桜の半径500mの周囲に親桜を見守るように樹齢120～150年の子桜が5本植えられている珍しい桜です。6本合わせて「親子桜」と言われています。	
林松寺のしだれ桜	-		和合 (阿南町)	和合林松寺にある古木の枝垂桜。	
矢野愛宕様の桜	-	4月中旬 ～ 下旬	新野 (阿南町)	推定樹齢350～400年の小彼岸桜。堂々とした枝ぶりが地元の自慢です。	阿南町振興課 0260-22-4055
瑞光院のしだれ桜	-			新野瑞光院山門前にある枝垂桜。	
駒つなぎの桜		4月上旬 ～ 4月下旬	智里園原の里 (阿智村)	源義経が奥州に下るときに馬をつないだとされる桜の大木。樹の元にある水田には水が張られます。開花中はライトアップを行う予定です。	園原ビジターセンター はき木館 0265-44-2011
黒船桜			清内路 下清内路 (阿智村)	1853年ペリー来航時に移植されたと伝わる枝垂れ桜。開花中はライトアップを行う予定です。	阿智村清内路振興室 0265-46-2001
御所桜			浪合上半堀 (阿智村)	樹齢約250年、樹高20mのエドヒガン桜。尹良親王を奉る石の祠が桜の元にあったところから名付けられ、地元の人が大切に守り続けています。開花中はライトアップを行う予定です。	阿智村浪合振興室 0265-47-2001
清浜桜	-	4月中旬	龍巖寺 (下條村)	享保15年頃に地元の清浜という者が境内に植えたと言われています。樹齢約290年のエドヒガンザクラ。	下條村振興課 0260-27-2311
小松原の桜	-		小松原 (下條村)	南アルプスをバックにシダレとエドヒガンの2本が並ぶスポット。	
観音堂の桜		4月中旬 ～ 下旬	観音堂 (売木村)	享保20(1735)年頃に建立された、念仏講で有名な観音堂脇にある樹齢約140年の枝垂桜。村内で現存する最も古い名木。シーズン中はライトアップも。	桜のある場所は私有地となります。ルールを守ってご鑑賞ください。  売木村産業課 0260-28-2311
福美桜	-		大牧 (売木村)	大牧地区の丘に咲く枝垂桜。枝が周囲に大きく張り出し、花も多くつけることから最近にわかに脚光を浴びています。	
大入りの桜	-		道仙沢 (売木村)	大入洞の入口にあるためこの名がついた。大入りの桜のつぼみが赤くなったのを初穂まきの目安にしたという。	
正平桜	-		小枝 (売木村)	山ぎわの畑から集落を見下ろす桜。白鳥神社横にあった古木・神代桜の子を植えたと言われています。	
三太夫の桜	-		道仙沢 (売木村)	根元の石塔には明治6年の銘があり、昔、三太夫という人物が行き倒れたのを埋葬したものだという。	
宝蔵寺の桜			宝蔵寺 (売木村)	宝蔵寺は文禄元(1592)年の創建で、宝暦4(1754)年以後に現在地へ再建された。山門は17世紀の建立とされ、村内最古の木造建築物として村の文化財に指定されています。	
天龍村のソメイヨシノ		3月下旬	平岡発電所構内 (天龍村)	中部電力平岡発電所の桜は、施設の完成を記念して1952年に植樹され、60年の歳月を経て見事な桜並木になりました。この桜公園には、約120本の「ソメイヨシノ」があり、夜は提灯でライトアップされ、夜桜も楽しめます。	天龍村地域振興課商 工観光係 0260-32-1023
	-		信濃恋し (天龍村)	信濃恋しは北からの村への入り口。かつての天竜川が創り出した名所です。ふるさと味覚小屋前の県道沿いに約40本の桜並木を楽しめます。	
	-		ニセンジ (天龍村)	天竜川にかかる水神橋を渡ったところの「ニセンジふれあい館」の下、一帯に約50本の桜が広がっています。	

種類	ライトアップ	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
桜基の桜		4月上旬 ～ 中旬	万場 (泰阜村)	推定樹齢250年のエドヒガン。	泰阜村振興課 0260-26-2111
村民グラウンドの桜		4月中旬	平島田 (泰阜村)	昭和63年に植栽した100本のソメイヨシノ。	
あいパーやすおか	-	4月中旬	平島田 (泰阜村)	公園内の道沿いに咲いたソメイヨシノが来園者を迎え入れてくれます。	
氏乗の桜		4月上旬 ～ 中旬	氏乗 (喬木村)	喬木第二尋常高等小学校氏乗分教場跡のしだれ桜。1909年頃、敷地内に植えられたと伝えられています。樹齢は100年以上。高さ2m、幹回り約3.2mにもなる大樹。10mほども枝を垂れ下げ、濃いピンク色の花が訪れる見物客を楽しませてくれます。	喬木村産業振興課 0265-33-5126 
大島馬合(まごう)のしだれ桜	-		大島 (喬木村)	樹齢は200年余とも言われているしだれ桜。桜の立つ路は、かつては麓の里との行き来で重要な路として栄えた。桜の根元に馬を繋ぎ、馬を休ませていたといわれています。	
笹見平のしだれ桜		4月上旬 ～ 中旬	堀越 (豊丘村)	堀越の西部地籍にあるエドヒガン系の桜です。樹齢は推定で400年以上、大きさは樹高13m、胸高直径2m、枝張15mもあり、やわらかなドーム型の樹形に咲く桜花は、威風堂々とした美しさに満ちています。	豊丘村観光協会(とよ おか旅時間) 0265-49-3395
林公園・豊丘中学校の桜	-	4月上旬	林公園 (豊丘村)	豊丘中学校上(林の杜)隣の林公園は河岸段丘の突端にあり、伊那谷の絶景を眺めることができます。園内に桜の大木もあります。また、林公園から眺める豊丘中学校校庭の桜も残雪の中央アルプスに映え、見事な風景を見せてくれます。	
木門虚空蔵堂のしだれ桜	-	4月上旬	林原 (豊丘村)	林原木門地区の伊雑皇社の近くに咲く木門虚空蔵堂のエドヒガンザクラ。堂々とした太い幹と力強い枝の迫りに圧倒されます。	
林里若宮のしだれ桜	-	4月上旬	林里 (豊丘村)	林里地区の熊野神社近くに咲く一本桜。鳥居をバックに咲く壮大な姿が魅力的です。	
百体庚申のしだれ桜	-	4月上旬	南市場 (豊丘村)	左右に55体ずつの石仏の列“百体庚申(ひゃくたいこうしん)”にある一本桜。歴史の古さを感じさせる苔むした姿としだれ桜とが調和を奏でます。	
大西公園		4月上旬 ～ 中旬	大河原 (大鹿村)	大西公園の桜は南アルプス赤石岳の残雪と小渋川の清流との眺望が良い場所にあります。期間中桜のライトアップや売店なども利用いただけます。	大鹿村観光案内所 0265-39-2929

# 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	1月10日(土) ～ 5月6日(水)	<p>(喬木村) 県内いちご狩り発祥の地、喬木村から令和8年も真っ赤ないちごをお届けします。今シーズンは40周年を迎え、イベントも企画中！いちご狩り・イベントの詳細につきましては「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。(要予約)</p> <p>■料金(税込) [期間] [小学生以上] [3歳以上] [0～2歳] ・1月10日(土)～4月5日(日) 2,500円 1,400円 無料 ・4月6日(月)～5月6日(水) 2,000円 1,200円 無料</p> <p>■受付時間(閉園時間) 9:00～15:00(16:00)</p> <p>■要予約 ・右記の問い合わせ先または、 二次元バーコードよりお願いします。</p> 	<p>たかぎ農村交流 研修センター 0265-33-3999</p> <p>予約専用電話 0265-48-0602</p>
いちご狩り	2月1日(日) ～ 5月6日(水・振休) (要予約)	<p>(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。今では珍しくなってしまった土耕栽培にこだわっておりその土からの栄養をもらって育ったいちごの味は格別です。</p> <p>■料金表(税込) 期 間 小学生以上 小学生未満 3歳未満 2月1日～3月31日 2,500円 2,000円 無料 4月1日～5月6日 2,300円 1,800円 無料</p> <p>■体験時間 2月1日～3月31日 9:00～13:00(最終受付12:00) 4月1日～5月6日 9:00～12:00(最終受付11:00)</p> <p>※いちご狩りは、1時間おきに枠を設けておりますので、いらっしゃる時間帯のご予約をお願いいたします。 ※5月連休明け以降、ジャムフェア開催します。(毎週月・水・金曜日午前中) 詳しくはお問い合わせをお願いいたします。</p> <p>◆中央道飯田IC・飯田山本ICから車15分 ◆JR飯田線天竜峡駅から徒歩20分</p>	<p>農業法人今田平 0265-27-5020 080-5141-0487</p>
たけのこ狩り	4月中旬～ 5月上旬	<p>(豊丘村) 春の芽吹きを感じる竹林で竹の子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。希望者は焼き竹の子も体験できます。</p> <p>■入園料 1人 300円(小学生以下無料) ※1組あたり10kg以上の収穫された場合→入場料無料</p> <p>■収穫料 1kg 500円</p> 	<p>とよおか旅時間 (豊丘村観光協会) 0265-49-3395</p>
アスパラガス狩り	4月中旬～5月上旬 (土日祝のみ)	<p>(松川町) 春いちばんの収穫体験はアスパラガス。ふかふかの畑から顔を出した茎を、思い思いに刈り取れます。アスパラガスは鮮度が命。採れたては、生でも食べられちゃうほどのみずみずしさです。 パリッ！っと新鮮なアスパラを持ち帰れるのは、収穫体験ならではの。たっぷりひと袋持ち帰れるので、お土産はもちろん夜のBBQにもどうぞ。</p> <p>■料金(1袋詰め放題:400g～600g程度) お一人:1,500円</p> <p>■実施時間:9:00～14:00(13:30受付終了)</p> <p>※収穫体験をしない方も園地に入ることができますが、混雑状況によってはお断りする場合がございます。</p> <p>詳細はこちらからから→</p>  	<p>まつかわ旅の案内所 0265-36-6320</p>

※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。