



# 南信州

Minami-shinshu  
Fine View Spot

## 飯田市までの交通所要時間

- 名古屋↔飯田**
  - 自動車……約1時間15分
  - 高速バス……約2時間
  - 列車……約3時間
- 東京↔飯田**
  - 自動車……約3時間10分
  - 高速バス……約4時間
  - 列車……約4時間20分(新幹線利用の場合)
- 大阪↔飯田**
  - 自動車……約3時間25分
  - 高速バス……約4時間
  - 列車……約4時間(新幹線利用の場合)
- リニア中央新幹線 開業予定**
  - 長野県駅(仮称) ↔ 名古屋駅…約27分
  - 長野県駅(仮称) ↔ 品川駅…約45分



## お問い合わせ先

- 飯田市** 飯田市商業観光課 まちなかインフォメーションセンター  
☎0265-22-4852 <https://www.city.iida.lg.jp/soshiki/25/>
- 松川町** 南信州まつかわ観光まちづくりセンター  
☎0265-36-6320 <https://dansuki.jp/>
- 高森町** 高森町観光協会  
☎0265-48-5132 <https://www.town.nagano-takamori.lg.jp/branding/>
- 阿南町** 阿南町役場  
☎0260-22-4055 <http://www.town.anan.nagano.jp/>
- 阿智村** 阿智☆屋神観光局  
☎0265-43-3001 <https://hirugamionsen.jp/>
- 平谷村** 平谷村観光協会  
☎0265-48-2211 <https://www.hirayamura.jp/pages/128/>
- 根羽村** 根羽村観光協会  
☎050-5235-1593 <https://nebakanko.com/>
- 下條村** 下條村役場振興課  
☎0260-27-2311 <https://shimojo-kanko.jp/>
- 売木村** 売木村産業課  
☎0260-28-2311 <https://www.urugi.jp/>
- 天龍村** 天龍村観光協会  
☎0260-32-2050 <https://tenryu-kanko.com/>
- 泰阜村** 泰阜村観光協会  
☎0260-26-2111 <https://www.vill.yasuoka.nagano.jp/>
- 喬木村** たかぎ農村交流研修センター  
☎0265-33-3999 <https://www.takagi-nkcc.jp/>
- 豊丘村** 豊丘村観光協会 とよおか旅時間  
☎0265-49-3395 <https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp/>
- 大鹿村** 大鹿村産業建設課  
☎0265-39-2001 <http://www.vill.ooshika.nagano.jp/>



みなみしんしゅう



長野県の最南端に位置する、南信州。  
 東は南アルプス、西は中央アルプスに囲まれ、  
 中央部には天竜川が流れる自然豊かな地域です。  
 そんな贅沢な地形ならではの風景。  
 季節や時間によっても異なる楽しみ方ができます。  
 一度は見たい、南信州の魅力あふれるスポットをご紹介します。



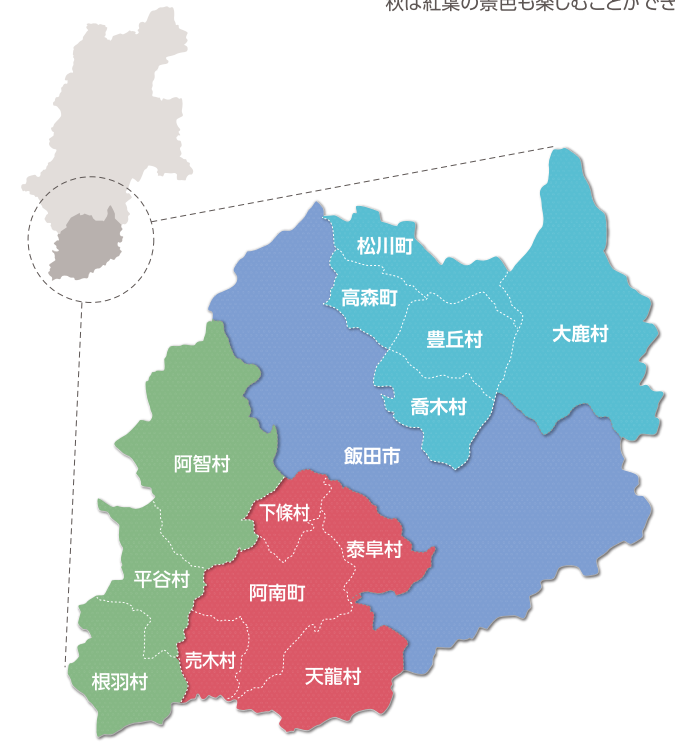
### 下栗の里 / 飯田市

南アルプスから伸びる尾根に拓かれた高原の地。標高800~1,100mに耕地や民家が点在し、傾斜30度の山腹を切り開いて暮らす里は「日本のチロル」と表現されるほどの絶景地です。



2022年11月10日撮影

秋は紅葉の景色も楽しむことができます。



- 北部5町村エリア …… 4
- 飯田市エリア …… 6
- 西部3村エリア …… 8
- 南部5町村エリア …… 10
- 桜・花 …… 12
- 滝 …… 14
- 紅葉 …… 16
- パノラマ …… 18


二次元コードを読み取ると、Google マップで各スポット周辺の地図をご覧いただけます。

※このパンフレットは、南信州の優れたビュースポットをより広く発信するため、市町村職員の皆さんから推薦していただいたスポットを中心に作成しました。




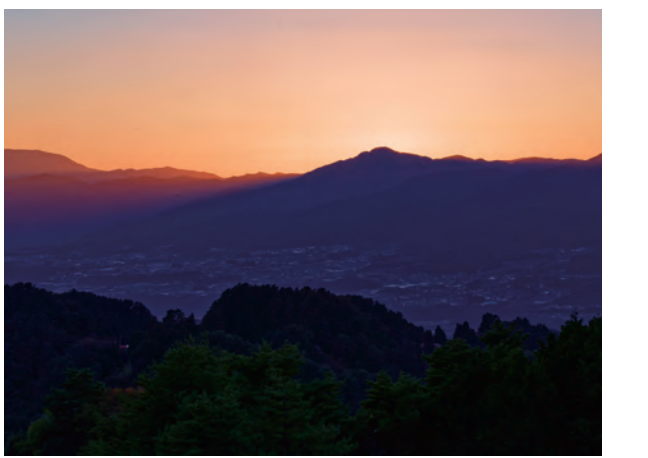
**大西公園からの赤石岳 / 大鹿村**

昭和36年の大雨災害による崩落地を造成し、延べ3,000本の桜を植えてきた、大鹿村の名所「大西公園」は桜満開の春が真骨頂。夏には花火大会もあり、多くの人が集まるスポットです。年間を通して南アルプスの主峰・赤石岳を楽しめます。大鹿村に来たら、まずこの眺めを堪能してください。





**アグリ交流センター / 高森町**

南アルプスを一望でき、ピクニックをしながら景色を楽しむのもおすすめ。空気が澄んでおり、風が季節の香りを持って運んでくれます。秋に天竜川に沿う朝霧は、時に雲海のように眼下を覆います。

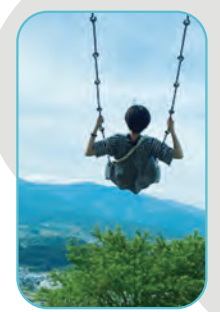



**観陽丘 / 松川町**

生田地区上峠、天竜川対岸の大島地区を望む夕焼けが、幾重にも重なる山々の向こうに望めます。国定公園中央アルプスも絶景です。(信州サンセットポイント100選)




スタッフおすすめ!




**林公園 (かきっ子公園) / 豊丘村**

空飛ぶブランコに乗ることができます! (地面が映らないように撮ると良いです。) 天竜川や伊那谷の景色も一望できておすすめです。




**天空の池 / 大鹿村**

標高2,000mの黒川牧場にある小さな池です。令和2年の豪雨災害により令和6年3月現在通行止めですが、復旧した際にはぜひ行きたい場所です。村のHPを要チェック!




スタッフおすすめ!




**福島てっぺん公園 / 豊丘村**

園内には福島本村前田の棚田の景色と伊那谷の大パノラマが一望できる展望台と展望テラスがあり、東屋を利用してバーベキューなどもできます。また公園を散策できる遊歩道もあり四季折々の風景が楽しめます。




**伊久間原ポピー園 / 喬木村**

くりん草と同じ時期、5月GW明けごろから真っ赤なポピーが開花します。伊久間原の縄文の丘フルーツパークの先にこの時期のみ出現するポピー園はくりん草と並んで5月の人気スポットです!






そらさんぽ天龍峡 / 飯田市

地上80m、長さ280mの天龍峡大橋の桁下に設けられた歩道「そらさんぽ天龍峡」。四季折々の景色を楽しめるほか、眼下に鉄道や川下りの舟を眺めることができます。



@cherry\_bouzさん  
撮影



スタッフおススメ!



天竜川下り/飯田市

穏やかな流れと水しぶきがあがるような流れの場所、天竜川が見せる様々な表情を間近で感じることができます。また、四季折々の景色を楽しめます。



天竜川和船下り



天竜ライン下り

しらびそ高原の星空 / 飯田市

標高が高く、澄んだ空気に恵まれた絶好の星空スポットです。夜空を見上げれば満点の星や天の川を眺めることができます。天体観測のスポットとして全国から愛好家が集います。



2022年10月14日撮影

よこねたんぼの棚田 / 飯田市

約3haの広さで110枚の棚田が美しい景観をなし、「日本の棚田百選」に選出されています。毎年夏には、ユニークな案山子コンテストが開催されます。



猿庫の泉 / 飯田市

「日本の名水百選」に選出されており、昔から茶の湯に最適なものといわれています。静かな木立の中には、広場やあずまやがあり野点が楽しめます。





高嶺山展望台 / 平谷村

標高1,599mの山頂から雄大な景色を堪能でき、天気のいい日にはパラグライダーも飛びます。夏場は星空のフォトスポットとして有名で全国から多くの方が訪れ、秋には里山全体が紅葉に染まり見事な景色が広がります。



スタッフおススメ!



根羽峡大橋から見える矢作川 / 根羽村

月瀬の大杉に向かう道中にある根羽峡大橋。橋からは綺麗な渓流を見ることができます。川の色に注目です!



銀河もみじキャンプ場 / 阿智村

環境省から日本一の星空として認定された観測地点です。高い標高で空気が澄んでいるため、無数の星が美しく輝いて観えます。



ヘブンスそのはら展望台 / 阿智村

標高1,600mから南アルプスを一望する絶景を楽しめます。秋の早朝には目の前に雲海を見ることができます。



月瀬の大杉 / 根羽村

国の天然記念物に指定されている月瀬の大杉の樹齢は約1,800年になります。幹周リ約14m、樹高約40mの巨木です。月瀬神社の御神木として、古くから村の人々の尊崇をうけてきました。





丸畑溪谷 / 売木村

売木盆地唯一の水の出口、売木川。日本一美しいと言われる親子のポットホールがあり、水量が少ない時は近くまで行って見ることができます。



2022年11月9日撮影

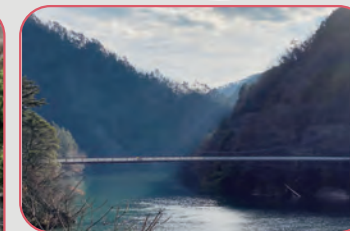


スタッフおススメ!

田本駅 / 泰阜村



為栗駅 / 天龍村



丁字飯田線の秘境駅と呼ばれる駅が魅力です。なかでもおススメは断崖絶壁にあり狭いホームの田本駅と、駅から眺める天竜川と吊橋が素敵な為栗(してぐり)駅です。



極楽峠展望台 / 下條村

下條山脈の標高994m地点に位置し、南アルプスや伊那谷を一望できる公園です。現地までは車で行くことができます。また、早朝には雲海、夜には満天の星空と美しい夜景を観ることができます。



金田千鶴記念碑から見る木曾山脈 / 泰阜村

アララギ派歌人生誕の地泰阜村。この丘から詠んだ歌「夕日さす」の記念碑が建つ。千鶴の歌と共に思いを馳せて心癒されてみてはいかがでしょうか。



行人様展望台 / 阿南町

新野の行人様は非常に綺麗なお姿を残しており日本の重要な宝と言えます。展望台からは新野千石平や南アルプスが眺望できます。標高980mから見える夕焼けは絶景です。



平岡ダム(十方峡)/天龍村

大正13年(1924年)画家の荒木十畝、池上秀敏ほか、写生旅行で天竜下りをし、一行は満島(天龍村平岡)の田村旅館で一泊したといわれています。後に荒木は、再び満島を訪れ遠山川と天竜川の合流点の奇勝を探り、ここを「十方峡」と名付けたといわれています。



美術博物館の安富桜 / 飯田市

飯田城二の丸跡(現・飯田市美術博物館)に立つ樹齢450年以上を誇る雄大な桜です。高さ20m、幹回り6.4mの巨樹で、市内では最も大きな桜の木です。



桜  
cherry blossom

花  
flower



ひまわり畑 / 平谷村

平谷村のシンボルでもある「ひまわり」。毎年村の人たちが大切に育てたひまわりが一面に咲き誇ります。ひまわり迷路やフォトコンテストやひまわりの種を使った油などもあります。見頃は7月下旬から8月上旬です。



スタッフおススメ!



一面に広がる蓮池 / 泰阜村

泰阜村金野地区の蓮池。かわいらしいピンクの蓮の近くでは水車が回っていて、風情があります。見頃は7月中旬から8月上旬。県道沿いの紫陽花も綺麗です。



麻績の舞台桜と麻績舞台校舎 / 飯田市

1本の桜に5弁~10弁の花が混ざって咲く「半八重枝垂れ紅彼岸桜」。全国唯一の貴重な品種です。歌舞伎舞台の前にあることから「舞台桜」とも呼ばれています。



杵原学校(旧山本中学校)と枝垂れ桜 / 飯田市

平屋の校舎を覆うように咲く姿が印象的な桜です。木造校舎との調和が美しいことから、見物や写真撮影をしに多くの方が訪れます。夜にはライトアップされ、綺麗な枝垂れ桜が一段と輝きます。



くりん草 / 喬木村

九十九谷(くじゅうくたに)森林公園内のくりん草園では、5月中旬~下旬にかけて多くの白、赤、黄のくりん草が咲き誇ります。



月川温泉郷の花桃 / 阿智村

1本で赤白ピンクに咲き分ける花桃が4月上旬から5月上旬にかけて花桃の里を彩ります。





滝  
waterfall

南信州  
minami-shinshu  
fine view spot

### 禍誤除けの滝 / 喬木村

三遠南信自動車道 喬木インターから 800mほど奥まったところにある落差 30mの瀑布です。盛夏でも肌寒さを感じる位涼しく、冬は全面結氷となり多くの写真愛好家が訪れます。氷瀑の見頃は 1月下旬です。



### 不動滝 / 高森町

四季折々の姿を見せる不動滝は長野県自然百選のひとつ。高さ50mから流れ下る不動滝の心地よい水しぶきで、自然のパワーを全身に感じることができます。



### 小川のつたの滝 / 根羽村

旧岩橋のすぐ下流にある「つたの滝」は高さ約15mの大きな滝です。緑色の滝つぼは底なしといわれ、ふりそそぐ激流を飲み込んでいます。岸壁に八重鶴姫を祀る碑があり、お参りをすると疫病や腫れ物に効能があるといわれています。



### 万古溪谷の唐沢の滝 / 飯田市

万古溪谷にあるエメラルドグリーンが美しい秘境の滝です。夏には沢歩きツアーが行われ、手つかずの大自然を感じることができます。



### 平谷大滝 / 平谷村

平谷村を南北に横断する断層が大滝のすぐ下を横切っており、この滝ができたと考えられています。滝の長さは41m、落下幅は6.5m。滝のふもとまでは、遊歩道を整備しておりますので、せせらぎに沿った木立の中、緩やかな上り坂を5分ほど歩いていただくと、その姿を間近にご覧いただけます。





### 愛宕神社の紅葉ライトアップ / 飯田市

秋になると境内のモミジやイチョウの葉が鮮やかに色づき、神社を彩ります。夜になるとライトアップが行われ、幻想的な風景が広がります。



スタッフおススメ!



### 上蔵の集落景観 / 大鹿村



11月には村内のいたるところが紅葉スポットとなります。ウォーキングイベントも開催されるようなので、ゆっくり散歩してお気に入りの場所を見つけてください。

### やまなみ広場 / 売木村

平谷峠(1,164m)にある広場。展望がよく、眼下には売木村の集落を見ることができます。遠くに南アルプスが一望でき、初日の出のスポットにもなっています。



### 天龍峡(姑射橋) / 飯田市

橋上からは、天竜川の浸食によって造りだされた峡谷を眺めることができます。秋にはモミジやドウダンツツジなど、岩肌に広がる紅葉が水面に映える美しい景色をみることができます。



### ヘブンスそのはら ロープウェイ / 阿智村

紅葉が10月中旬より山々を染め、約1ヶ月にわたり麓へと降りてきます。高地になるほど色が染まる景観は圧巻です。



### 紅葉の中を走る飯田線 / 泰阜村

天竜川と並行して走るJR飯田線。ここ唐笠駅は天竜ライン下りの終着点となっております。四季折々の姿を楽しませてくれ撮り鉄ビュースポットとしても人気です。



### 羽衣崎橋 / 天龍村

「羽衣崎」は、天竜川と遠山川が合流する場所で、絶景のビューポイントです。天竜川(全長213km)のちょうど中間地点(106.5km)にあたります。





# パノラマ

panorama



## 富士見台高原 / 阿智村

標高1,739mの山頂からは恵那山、北アルプス、南アルプス、中央アルプスを見渡す壮大な360°パノラマが楽しめます。



## 風越山からの眺望 / 飯田市

信州百名山の1つで、標高1,535m。山頂直下には国の重要文化財に指定されている白山社奥宮が鎮座しています。ビューポイントからは南アルプスが一望できます。



スタッフおススメ!



## 月夜平大橋展望台 / 高森町

南アルプスを一望でき、南北に伸びる伊那谷と南アルプスの稜線が自然の力強さを伝えます。景色が開けており、思わず空を飛んでいるような気分させてくれます。伸びをして大きく深呼吸をしたくなる場所です。



## 加々須茶白山公園から見る飯田下伊那の景色 (武田信玄狼煙上げの場) / 喬木村

広域農道から喬木村・豊丘村境の村道を上ること約2km進むと、戦国時代の狼煙場の面影を残す茶白山に到着します。毎年夏から秋あたりに下伊那一円が眺望できる高台で「武田信玄狼煙上げ」が行われます。



## 西部山麓線から望む南アルプスと市街地 / 飯田市

中央アルプスの麓にある農免農道西部山麓線。天気の良い日にドライブすれば、南アルプスを見渡す眺望が楽しめます。



## 小八郎岳から望む南アルプスと伊那谷 / 松川町

上片桐地区鳩打峠登山口から山頂までの所要時間は約1時間です。山頂(1,470m)眼下からは天竜川と伊那谷の景色、その上には南アルプス、振り返れば、烏帽子岳、中央アルプスが望めます。また、東屋も設置されています。



## しらびそ高原から望む南アルプス / 飯田市

標高1,981mに位置し、南アルプスの絶景はもちろん、中央アルプスや北アルプスまで望めます。アルプスに360度囲まれた大パノラマが楽しめます。

