

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7年2月～3月




HP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
おんゆ 御湯 (阿智村)	降神祭 12月1日(日) 7:30～8:30 お焚き上げ 3月中 予定	昼神温泉(朝 市広場内)	昼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☆昼神観光 局 0265-43-3001
ひまわりの森 イルミネーション (平谷村)	12月6日(金) ～ 3月31日(月)	信州平谷温泉 ひまわりの湯	今年も「ひまわりの森」イルミネーションの 季節となりました。冬の寒い夜に幻想的な 夜を演出したいと思います。また12月6日に 点灯式も行います。	 平谷村観光協会 0265-48-2211
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(土)～ 4月3日(木)	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箇所余)、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(土)～昼神温泉郷 3月1日(土)～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
平谷冬祭り (平谷村)	2月1日(土)	平谷高原ス キー場	平谷高原スキー場ファン感謝デー。そり大会や雪上ドッジビー などお子様が楽しめるイベントが盛りだくさん。 菓子まきや豚汁無料配布あり(予定) ◆中央道飯田山本ICから車30分	平谷高原スキー 場 0265-48-2100
萱垣願王寺 の火祭り (飯田市)	2月2日(日) 9時・10時 11時 13時30分	萱垣山 願王寺	厄除け祈願の寺として、300有余年にわたり節分厄除祈願祭 「萱垣願王寺の火祭り」が行われています。 ◆中央道飯田ICから車5分 ◆JR飯田線鼎駅から徒歩15分	願王寺 0265-22-2982
元善光寺節分 (飯田市)	2月2日(日) 10時・14時 【予約不要】	元善光寺	【節分大護摩祈祷・福豆まき】 家内安全、厄除等の護摩、祈祷を行います。 御祈祷の後、福豆がまかれます。 ◆中央道座光寺SICから車6分 ◆JR飯田線元善光寺駅から徒歩8分	 元善光寺 0265-23-2525

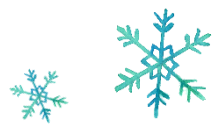
イベント名	開催日	場所	主な内容	問い合わせ先
念仏講 (売木村)	2月4日(火)～ 3月23日(日)	観音堂	宝暦10年頃(260有余年前)から始まったと伝えられています。 村の有志により御詠歌、般若心経、和讃等をもって、村内安全と五穀豊穡が祈願されています。 午後1時ごろより各地区の当番が集まり念仏が唱えられますが、初回向(初日)、終回向(最終日)は午前11時から大勢参加して盛大に行われます。 ◆中央道飯田山本ICから車50分 	売木村教育委員会 0260-28-2677
たいかしょうざんまい 大火生三昧 ひわたりごま 火渡護摩 (阿智村)	2月11日(火・祝) 12:00～	信濃比叡根本中堂前	大火生三昧は天台宗最大の修行であり、護摩を焚いた燠(おき)の上を裸足で歩き祝福を祈願します。 一般の方も自由に参加できます。(状況によって変更有)	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001 信濃比叡廣拯院 0265-44-2366
第54回 天龍梅花駅伝 (天龍村)	2月16日(日) 開会式9:10 スタート11:00 閉会式14:30 (予定)	村内一帯ほか	県道1号を中心に、天龍村・阿南町・泰阜村をタスキでつなぐ、全6区間36.75kmのコースです。 ■参加費: 一般チーム10,000円 中学生チーム3,000円 ■受付:先着140チーム ※12月16日(月)から参加チーム受付開始! 申込締切:1月6日(月) 	天龍梅花駅伝運営委員会事務局 (天龍村教育委員会内) 0260-32-3206
企画展「ひな人形 と美人画展」	2月22日(土)～ 4月13日(日)	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む「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
時又初午 はだか祭り (飯田市)	3月9日(日)	時又長石寺～ 天竜川時又港	鎌倉時代から伝わる伝統行事で、長石寺の境内で豊作・厄除け・交通安全の祈願を行い、「馬」や「酒樽」の形をしたおみこしを担いで、天竜川の冷水を浴びるといふ伊那谷早春の神事です。まだ寒い3月の川に果敢に挑む姿は圧巻です。 ■みこし : 午後1時長石寺出陣 入水時間: 午後2時頃 ◆三遠南信道天龍峡ICから車6分 ◆JR飯田線時又駅から徒歩10分	まちなかインフォメーションセンター 0265-22-4851

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
天竜川和船下り 南信州リゾート (飯田市)	通年(要予約)	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35分かけて下ります。 県立公園鷺流峡の渓谷をあざやかな櫂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 通常料金 団体料金 大人:3,300円(中学生以上) 3,000円 子供:1,650円(小学生) 1,500円 幼児:1,000円(1歳児以上未就学児) 900円</p> <p>■和船下りの流れ ・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) ・天竜川和船下り(約35分)(弁天～時又)</p> <p>■時刻表 ○12月20日(金)～2月28日(金) 定期便冬期休業 ※10名様以上の団体に限り運航(3日前までの予約) ○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>	<p>南信州リゾート (株) 0265-49-0075</p> 
天竜ライン下り (飯田市)	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ころのひとつです。</p> <p>■料金 大人 :3,600円(中学生以上) 小学生 :2,600円 未就学児:1,600円(0～2歳は大人1名様につき 1名様無料)</p> <p>■時刻表【冬期運行(12/1～3/31)】(舟旅時間 約50分) 天龍峡温泉港発→唐笠港着 お帰り方法 天龍峡温泉港着 10:30 → 11:20 電車(¥190) 12:15 14:10 → 15:00 当社バス(無料) 15:25</p> <p>○冬期営業について オープン舟での運航となり、暖房・屋根・囲い等ございませんので外で風に吹かれても寒く無いお仕度でお越し下さい。</p> <p>○冬期運航コースについて 河川渇水・危険箇所がある際、特に冬期は毎年川の水が少なくなりますので、安全確保の為天龍峡めぐりコースに変更して運航させていただく際が多くなるかと思えます。 天龍峡めぐりコースは、船頭のガイドを聞きながら名勝天龍峡の奇岩怪石をゆっくりと眺めながら下り、船頭の投網ショーをご覧いただき、舟で天龍峡へと戻る40分程の舟旅です。 ※天龍峡めぐりコースの際は、乗船料金を500円還元!! ご不便をお掛けいたしますが、よろしくお願いいたします。</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>	<p>天龍ライン遊舟 (有) 0265-27-2247</p> 

イベント名	期間	場所	主な内容	問い合わせ先
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 総合学習館か わらんべ手前)	<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、穏やかな溪谷もあり、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>■コース: 半日、のんびり ■料金: 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。 <半日(2名様〜)>コースタイム約1時間45分 大人(中学生以上)8,000円 小学生6,800円 園児5,800円 <のんびり>距離約6km コースタイム約2時間 1ボート貸し切り(8名様まで) 55,000円 ※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>◆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>	<p>アルプスぼうけん 組楽部 0265-59-8881</p> 
フォレストアドベン チャー まつかわ (松川町)	<p>通年</p> <p>冬季(12月〜) 受付時間: 11:00~13:30 (最終受付時 間は、コースに より変動)</p> <p>冬季(12月〜) 定休日:火・ 水・木曜日</p>	フォレストアド ベンチャーま つかわ	<p>2024年春リニューアルしたフォレストアドベンチャー、小学校1年生(もしくは身長110cm以上)の方から体験いただけるようになりました。 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。</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 ■申し込みは予約専用電話 080-6936-8632</p>	<p>フォレストアドベン チャーまつかわ 080-6936-8632</p>
まつかわ リトリート 森林セラピー (松川町)	通年	およりの森	<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、癒しの効果を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</p> <p>およりの森につ いて</p> 
天空の楽園 日本一の星空 ナイトツアー (阿智村)	ホームページ にてご確認ください	ヘブンスその はら (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2,400円~/小・中学生1,100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>	<p>阿智☆屋神観光 局 0265-43-3001</p> <p>ヘブンスそのはら 0265-44-2311</p>

イベント名	期間	場所	主な内容	問い合わせ先
日本一の星空 浪合パーク (阿智村)	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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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～ <p>(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。)</p> <p>◆中央道園原ICから車25分</p>	 <p>阿智☆昼神観光局(浪合オフィス) 0265-48-8555</p> <p>阿智☆昼神観光局 0265-43-3001</p>
阿智 セブンサミット (阿智村)	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>	<p>東山道・園原 ビジターセンター はまき木館 0265-44-2011</p>
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	<p>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。</p> <p>「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。</p> <p>※料金等詳細は右欄の問い合わせ先まで。</p> <p>◆「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</p>	 <p>東山道・園原 ビジターセンター はまき木館 0265-44-2011</p> 
平谷村 移住体験ツアー 「親子できのままに 移住体験ツアー」 (平谷村)	4月1日(土)～ 3月31日(日)	平谷村内	<p>親子できのままに平谷村の日常を体験してみませんか。保育所や普段の小学校の様子を見学したり子育て中の村民に質問をしたりお話ができます。平谷村へ移住をご検討の家族1日1組限定です。参加料は無料(宿泊の場合は1泊5,000円)。</p>	<p>平谷村教育委員会 0265-48-2211</p> <p>※地域活性化支援団体「OINA」ひらやにお取次ぎします</p>



日帰り温泉



©長野県アルクマ
長野県PRキャラクター
「アルクマ」

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～22時 最終受付:21時 30分 年中無休	○平日 大人: 550円 小学生: 300円 1歳以上: 200円 ○土日祝日 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・薬湯・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
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	飯田城址から南アルプスの四季折々の山景色を一望できる源泉かけ流しの眺望風呂と自然と一体になる開放感の露天風呂、やさしく身体を整えるミストサウナの他に半露天の貸切風呂(予約制)も楽しめます。 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 電話受付 0265-53-2581
天竜峡温泉交流館 ご湯つくり (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	天竜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竜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 ◆三遠南信道天竜峡ICから車2分 ◆JR飯田線天竜峡駅から徒歩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:アルカリ性単純温泉 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 (祝日、振替休日となった場合は営業)	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 定休日:火曜日	大人: 800円 3歳以上～ 小学生: 400円	飯田、下伊那でも珍しい水素イオン濃度PH10以上のつるつるで柔らかい温泉を自家源泉(飲用泉)として保有し、いつでも気持ちよくご利用頂けるよう、源泉をかけ流しております。 泉質:アルカリ性単純温泉(アルカリ性低張性低温泉) 効能:(一般的適応症)関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、ねん挫などの慢性期、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、痔の痛み、軽い高コレステロール血症、軽い喘息、又は肺気腫、ストレスによる諸症状病後回復期、疲労回復、健康増進(泉質別適応症)自律神経不安定症、不眠症、うつ状態 ◆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
清流苑 (松川町)	10時～20時 (20時30分退館) 定休日:水曜日 (別途休館日有のため、営業カレンダーをご覧ください。)	大人(中学生以上): 500円 3歳以上～ 小学生: 250円 ※11回入浴5,000円の回数券もございます。 ※タオルは別料金です。	天然温泉を含め9つのお湯が楽しめます。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・展望風呂がございます。 神経痛、筋肉痛、疲労回復、健康増進等の適応症もあるアルカリ性単純温泉です。	TEL:0265-36-2000
御大の館 湯ヶ洞 (高森町)	10時～21時30分 最終受付:20時30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): 600円 小人(3歳以上～小学生以下): 300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 TEL:0260-22-2000
湯ったり～な屋神 (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～な屋神 0265-43-4311
ひまわりの湯 (平谷村)	10時～20時 定休日:水曜日	大人: 800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ぷ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。	0265-48-2911 



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
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てよく、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、下條産のそばや 黄金シャモが絶品です。	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 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
おきよめの湯 (天龍村)	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
龍泉閣 (天龍村)	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



スキー場情報



©長野県アルクマ
長野県PRキャラクター
「アルクマ」


スキー場名	オープン期間	スノーボード受入状況	イベント・割引等	問い合わせ先
治部坂高原スキー場 (阿智村浪合)	オープン中 	全日全面可	<p>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</p> <p>■平日リフト料 大人3,800円 小人・シニア2,800円 ■休日・年末年始リフト料 大人4,400円 小人・シニア3,400円 ■リフト運行時間 (平日)8:30～16:30 (休日・年末年始)8:15～16:30</p> <p>◆中央道飯田山本ICから車25分</p>	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)	オープン中	全日全面可	<p>中央自動車道園原ICから車で5分の好アクセス！ 今期よりスノーボード全面滑走可能！ 手軽に雪遊びや冬山が楽しめます。</p> <p>■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</p> 	ヘブンスそのはら 0265-44-2311
ひらや高原スキー場 (平谷村)	オープン中 	全日全面可	<p>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！！</p> <p>■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</p>	ひらや高原スキー場 0265-48-2100

※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。

キャンプ場情報

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
沢城湖 ハートランド牧場 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と牧場を中心としたオートキャンプ場。湖の周りにバンガローやテントサイトが点在しており、場内では乗馬、釣り、ボートカヌー、動物とのふれあいが楽しめる。 ※予約方法:お問い合わせ先電話番号にご連絡をお願い申し上げます。 ◆中央道飯田ICから車10分	沢城湖 ハートランド牧場 0265-25-8977 090-2233-3707
アウトドアひろば 梅松苑 (松川町)	キャンプサイト:冬季も通常営業 コテージ:改修工事のため4月まで休業 定休日:~3月まで火・水曜日 お食事(蕎麦):営業時間10~16時・土日のみ営業	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泊(3名まで) 3,000円~ ・ドームテント 1泊(4名まで) 14,000円~ ・コテージ 1泊(5名まで) 18,000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
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。 ■利用料金 キャンプサイト(1区画)2,000円 ※サイトは全部で10区画 ■冬季は水道が凍結防止で閉鎖されますので、飲み水等はお持ちください。 ◆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)	2025年2月1日(土)~営業	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！ ◆中央道松川ICから車約5分 ■利用料金はウェブサイトをご覧ください。	 まつかわ 旅の案内所 0265-36-6320 ※ご予約はウェブから https://dansuki.jp/stay/td/
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・予約サイトなっぷで受付しています。 https://www.nap-camp.com/nagano/14813
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)

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
ふるさと村自然園 せいの森キャンプ場 (阿智村)	オープン中	木曾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ってください。 ◆中央道園原ICから車25分、飯田山本ICから車30分	せいの森 キャンプ場 0265-46-2525
里山CAMPUS (阿智村)	オープン中	木曾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ってください。 ◆中央道園原ICから車25分、飯田山本ICから車30分	里山CAMPUS 0265-46-2077
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	四季をとおし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
うるぎ星の森 オートキャンプ場 (売木村)	オープン中	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 090-3834-3845
白樺高原キャンプ場 (売木村)	オープン中	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
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。 ■利用料金 ログハウス利用料 ※「なっぷ」での予約必要 ・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 ・ハイシーズン10,000円 フリーサイトキャンプ場 ※「なっぷ」での予約必要 テント1張1泊平日・日曜日 1,000円 土曜日と休日の前日 2,000円 ハイシーズン 3,000円 ※ハイシーズンとは、ゴールデンウィーク(4月下旬から5月上旬にかけての連休)、7月・8月をいう ※「なっぷ」とはキャンプ場の予約サイトです ◆中央道飯田山本ICから車40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)

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
GAKU金野キャンプ フィールド (泰阜村)	オープン中	<p>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→https://gakucamp.com/ ◆中央道飯田山本ICから車で30分</p> 	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	<p>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。</p> <p>◆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</p>	喬木村生活環境課 0265-33-5127
FREE SITE BASE とよおかベース (豊丘村)	通年 (会員限定 要予約)	<p>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はありません。</p> <p>◆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</p>	フリーサイトベース 070-2183-9124

※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>

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
日本で最も美しい村 「信州・大鹿」 フォトコンテスト (大鹿村)	【撮影期間】大鹿村内で 令和5年以降に撮影した もの 【募集期間】令和6年9月1 日～令和7年8月31日	大鹿村	大鹿村内で撮影されたものであれば、被写体が大鹿村のも のでなくてもかまいません。人物や動物が写っても差し支えあ りませんが、記念写真のような作品は、対象外とします。被写 体に人物が入るばあいの肖像権侵害等の責は負いかねます ので、本人の承諾を得てください。 I プリント部門 ①写真規格 カラープリント 四つ切、または四つ切ワイド II ウェブ投稿部門 ①応募企画 1000万画像 350dpi以上 1MB～10MB ※詳細は、令和6年夏頃、村ホームページ等でお知らせしま す。内容が変更となる場合がありますが、予めご了承ください。	大鹿村総務課 企画財政係 0265-39-2001
R6 第2期 再発見！ やすおかフォト 大募集	令和6年度10月1日～令 和7年2月28日	泰阜村	泰阜村では、泰阜村の良いところが詰まった写真を募集し ております。ご応募いただいた写真は村の広報として使用さ せていただくほか、抽選で計10名様に村内で使える商品券を プレゼントします。スマホやタブレットで撮影したお写真でもご 応募いただけます。 村の写真集めにぜひご協力ください！ 【部門】 ①人の魅力を引き出す「人物部門」 ②山紫水明がきらめく「風景部門」 ※細かな注意事項がありますので、詳しくは泰阜村ホーム ページをご覧ください。	泰阜村 村づくり振興室 0260-26-2111

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11日(土) ～ 5月6日(火)	(喬木村)今年(令和7年)も真っ赤ないちごで地域を元気に盛り上げていきたいと思っております！自慢のいちごの味はピカイチです。「いちご狩り」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)	たかぎ農村交流研修センター 0265-33-3999 予約専用電話 0265-48-0602
	2月1日(土) ～ 5月6日(火) (要予約)	(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。 ■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 ■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) ※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。 詳しくはお問い合わせをお願いいたします。 ◆中央道飯田ICから車20分、三遠南信道天龍峡ICから車5分 ◆JR飯田線天龍峡駅から徒歩15分	農業法人今田平 0265-27-5020 080-5141-0487

花 情 報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
福寿草	見頃 2月上旬頃	林里地区 (豊丘村)	個人宅ではあるものの、約3,000株もの見事な福寿草が春の訪れを告げます。	豊丘村観光協会 (とよおか旅時間) 0265-49-3395
座禅草	見頃 3月中旬頃	伍和地区 (阿智村)	3月中旬には、地域住民による座禅草まつりが開催され、地元の特産品などが販売されます。(未定)	阿智村商工観光課 0265-43-2220
福寿草	見頃 3月中旬頃	伍和地区 (阿智村)	阿智村に春を告げるといわれています。村花です。周辺には約1,000株の可愛い黄色い花が咲きます。	