

上村の四季とくらし

代表的な上村の四季と伝統行事を紹介いたします。雄大な南アルプスを目の前に人々のくらしが息づく、細やかな四季の風景が広がる。村人が守り続けている伝統文化には日本のこころが宿ります。



■下栗の里

自然と観光

- 桜の見どころ
 - ・栗下の桜並木（上町）……4月上旬から下旬
 - ・黒川のだだれ桜（中郷）……4月中旬から下旬
 - ・高原ロッジ下栗（下栗）……4月中旬から5月上旬
 - ・山桜（村内全域）……4月中旬から5月中旬

- 二度宇の花
 - ・下栗の二度宇（下栗）……6月上旬から中旬

- そばの花
 - ・下栗のそば（下栗）……8月下旬から9月上旬

- 紅葉
 - ・しらびそ高原
 - ・大平高原
 - ・天神峡
 - ・下栗の里
 - ・エコライン
 ……10月中旬から11月中旬

文化と伝統行事

- 百万遍 薬師堂（程野）……3月上旬
- 初午的増穂荷祭典（上町）……3月中旬
- 天王様津島社祭典（下栗）……3月中旬
- 掛け旗り（下栗）……8月15日
- 正調絵馬（上町）……8月15日
- 霜月祭り
 - ・上町……12月11日
 - ・中郷……12月第一土曜日
 - ・下栗……12月13日
 - ・程野……12月14日



■霜月祭り

農産物の収穫時期

- 二度宇……7月上旬から下旬
- そば……9月中旬
- お茶・紅茶……茶摘み5月中旬から
- ブルーベリー……7月上旬から8月下旬
- きのこ……9月下旬から10月上旬
(なめこ・ヒラタケ・シメジ・ショウゲンジ・アマタケ・イクチ等)



■そばの花

※天候により見頃・収穫時期が変化します。
※農人の方々が所有・維持しているものもありますので、顔色と良識を持って見学してください。

交通案内



■自家用車ご利用の方

- ・中央自動車道飯田ICより県道上・飯田線、三遠南信自動車道矢筈トンネル経由、飯田市上村程野まで約26km 飯田ICより約40分
- ・中央自動車道松川ICより国道153号経由、上・飯田線、三遠南信自動車道矢筈トンネル経由で飯田市上村程野まで約32km 松川ICより約60分
- ・名古屋方面より国道153号（平谷経由）国道418号（赤木・天睦村経由）国道152号（南信濃経由）で飯田市上村まで 名古屋より約3時間30分
- ・浜松方面より国道152号（南信濃経由）飯田市上村まで 浜松より約3時間



■しらびそ高原より南アルプスを望む



■尾高山よりしらびそ高原を望む

●お問合せ・ご予約

各キャンプ場 又は 飯田市上村自治振興センター

〒399-1403 長野県飯田市上村754-2
TEL.0260-36-2211/FAX.0260-36-2905
HPアドレス <http://www.kami-vill.jp/>
Eメールアドレス kankou@kami-vill.jp

南信州 かみむら オートキャンプ場 ガイド



山で、林で、水辺で
あなたのフィールドに合わせた
キャンプが楽しめます。

遠山郷 ● 飯田市上村

雲上の楽園 しらびそ高原山岳オートキャンプ場

HPアドレス <http://www.dia.janix.or.jp/hodonoc/campslide.htm>

目前に南アルプスを眺望し…

標高1,900mの別天地。3,000m級の山々を目前に、季節の香りを体いっぱい感じるキャンプ場。

- 予約・問合せ先
 - ☎ 0260-36-2301 (ハイランドしらびそ)
 - ☎ 0260-36-2211 (上村自治生涯センター)

※利用日の3ヶ月前から受付開始

●営業期間

4月下旬～10月末



CONDITIONS

- 環境…山頂(しらびそ高原内)/標高1,900m
- サイト状況…オートキャンプ15区画
- サイトは土
- 平均サイト…8m×8m
- 隣接宿泊施設…ハイランドしらびそ(レストラン・展望風呂・売店・自動販売機)
- レンタル…なし
- 管理体制…管理人24時間常駐
- サイトイン・アウト…イン12:00/アウト11:00
- 高い地…上村商店街(矢筈トンネル出口から7km南下)か、飯田市街など事前に、地元農産物は上村農産物直売所(上村商店街付近)で入手できる。

おすすめポイント

- 標高3,000m級の南アルプス連峰から昇る朝日や伊弉諾山は天に次ぐ夕陽
- 市街地から離れていて山が削れているため天体観測に最適



モデル料金	大人2人 子ども2人	3,500円
料	オートサイト1区画	3,500円
	風呂(ハイランドしらびそ内)	200円
	デイキャンプ1区画	2,000円

ACCESS



- 矢筈トンネル出口、国道152号から市道上村1号線しらびそ・大倉村方面へ進み現地へ(矢筈トンネル出口より約16km)

林の静寂 大平高原 流星オートキャンプ場

HPアドレス <http://www.dia.janix.or.jp/hodonoc/ryuseicamp.htm>

木立の中で静かなひと時を…

林間の静かなキャンプ場。小鳥のさえずり、満天の星、道み切った空気、自然の静寂の中でこのキャンプが満喫できる。

- 予約・問合せ先
 - ☎ 0260-36-2224 (大平研修センター)
 - ☎ 0260-36-2211 (上村自治生涯センター)

※利用日の3ヶ月前から受付開始

●営業期間

4月下旬～10月末



CONDITIONS

- 環境…林間(大平高原内)/標高1,100m
- サイト状況…オートキャンプ10区画
- サイトは砂利・土
- 平均サイト…8m×8m
- 隣接宿泊施設…大平研修センター(厨房・風呂・自動販売機)※20名以上の団体専用設備設置(電子レンジ)
- レンタル…テント4人用(1,000円)、寝袋(500円)、毛布(300円)
- 管理体制…管理人8:00～22:00定時常駐
- サイトイン・アウト…イン14:00/アウト10:00
- 高い地…上村商店街(矢筈トンネル出口から7km南下)か、飯田市街などで事前に、地元農産物は上村農産物直売所(上村商店街付近)で入手できる。

おすすめポイント

- モリゾオガシラをはじめとする動物の観察や自然音が堪能できるの動物観察
- 市街地から離れていて山が削れているため天体観測に最適



モデル料金	大人2人 子ども2人	3,500円
料	オートサイト1区画	3,500円
	温水シャワー(4分)	200円
	デイキャンプ1区画	2,000円

ACCESS



- 矢筈トンネル出口、国道152号から市道上村1号線しらびそ・大倉村方面へ進み現地へ(矢筈トンネル出口より約5km)

水辺の憩い 大島河原河川公園オートキャンプ場

HPアドレス <http://www.dia.janix.or.jp/hodonoc/osimagsawa.htm>

上村川のせせらぎの中で…

上村川の源流近く。標高1,000mにある水辺のキャンプ場で、夏でも涼しく快適に過ごせる。川遊びや釣り、トレッキングなど思いのアウトドアを満喫できる。

- 予約・問合せ先
 - ☎ 0260-36-2131 (現地管理棟)
 - ☎ 0260-36-2211 (上村自治生涯センター)

※利用日の3ヶ月前から受付開始

●営業期間

4月下旬～10月末



CONDITIONS

- 環境…河畔(上村川源流付近)/標高1,000m
- サイト状況…オートキャンプ31区画
- サイトは芝生
- 平均サイト…9m×9m
- 隣接宿泊施設…なし
- レンタル…テント4人用(1,000円)、寝袋(500円)、毛布(300円)
- 管理体制…管理人8:00～22:00定時常駐
- サイトイン・アウト…イン14:00/アウト10:00
- 高い地…上村商店街(矢筈トンネル出口から7km南下)か、飯田市街などで事前に、地元農産物は上村農産物直売所(上村商店街付近)で入手できる。

おすすめポイント

- 上村川源流での川遊び、岩魚や山女魚など川魚釣り(釣券 2,000円)
- 市街地から離れていて山が削れているため天体観測に最適



上村川



キャンプサイト



管理棟



炊事棟



上村川の源流を楽しむキャンプ場

モデル料金

大人2人 子ども2人	4,000円	
料	オートサイト1区画	4,000円
	AC電源使用料	500円
	温水シャワー(4分)	200円
	洗濯機(1回)	200円
	デイキャンプ1区画	2,000円

ACCESS



- 矢筈トンネル出口から国道152号を上村川上流方面へ進み現地へ(矢筈トンネル出口より約2km)

上村 おすすめポイント

キャンプ場利用者特典

- 日本の原風景を今に残す下瀬の里 (http://www.dia.janix.or.jp/simguri/)
- 雄大な南アルプスを一望できるしらびそ高原 (http://www.dia.janix.or.jp/hodonoc/shirabiso.htm)
- しらびそ高原を起点としたトレッキング(尾高山、御池山) (http://www.dia.janix.or.jp/hodonoc/sensaku.htm)
- キャンプ場利用者限定のハイランドしらびそ内にある「南アルプス展望風呂」の入浴料500円を200円にします。(要入浴割引券持参)



中央道
松川インター・飯田インターから

ガムむら ロード・マップ



● 農産物直売所
下栗の「二度手」「豆腐蔵」「コンニャク」「手作り味噌」のほか、「道山ジンギス」「猪肉」「鹿肉」や「木工品」など、地域の特産品を購入できる。



● ハイランドしらひそ
標高1,918mに建つレストラン&宿泊施設。客室、展望風呂から南アルプスが一望できる。レストラン・売店には郷土料理や土産物が豊富に揃っている。



● まつり伝承館「天伯」
60インチの大画面の迫力ある映像と実物の模型を見ながら、国の重要無形民俗文化財である「霜月祭」のすべてを知ることができる。(入館料200円)



南アルプス