

新型コロナウイルスの影響により、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。



©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3年12月～令和4年1月



イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
御湯(おんゆ) (阿智村)	12月4日(土)～ 令和4年3月上旬	昼神温泉	<p>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)がお出迎えています。</p> <p>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。</p> <p>◆中央道飯田山本IC、園原ICから車10分</p> 	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
元善光寺初詣 (飯田市)	12月31日(金)～ 1月10日(日・祝) (分散参拝にご協力ください)	元善光寺	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。1月、2月中の土・日・祝日も新年祈禱が行われます。人数を制限しての予約制となります。</p> <p>マスクの着用をお願いいたします。</p> <p>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。</p> <p>◆座光寺スマートICから車5分</p> 	元善光寺 0265-23-2525
園原の木賊(とくさ)獅子 (阿智村)	1月1日(土) 0:00～ (開催の有無をご確認ください)	園原神坂神社	<p>江戸末期に三河から木曾を経て行商に来た人が、宿賃の代わりに舞を教えたのが始まりと伝えられています。雌獅子のやさしい舞が特徴です。</p>	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001
天龍村の霜月神楽 (天龍村)	1月3日(月)～ 5日(水)	天龍村内	<p>釜に沸かした湯を神々に捧げ、湯立釜の周りで神楽を舞うことで来る年の豊穰と無病息災を願う日本古来の湯立神楽です。国重要無形民俗文化財。</p> <p>【詳細は別紙】</p>	天龍村教育委員会 0260-32-3206
初春を寿ぐ(ことほぐ)竹田人形館 (飯田市)	1月8日(土)	麻績の館人形劇ホール	<p>お正月特別観賞会。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■出演:江戸糸あやつり人形 ■演目:かっぱれ、獅子舞など ■時間:11時から、14時からの2公演 ■料金:大人1,500円 3歳～高校生800円 <p>※当日に限り、竹田人形館内も鑑賞可 予約開始 12月7日(火)～ (事前予約制)</p> <p>◆中央道座光寺スマートICから車5分</p> 	竹田扇之助 記念国際糸繰り人形館 0265-23-4222

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
いちご狩り (喬木村)	1月29日(土)～ 5月8日(日) 9:00～15:00 (16:00閉園) (予定)	たかぎ農村交流 研修センター	令和3年はコロナ禍により完全休園となった「いちご狩り」ですが、今年(令和4年)は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！コロナ感染症対策とともに規模は縮小となりますが、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。 	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
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から車で約40分	ねばーらんど 0265-49-2880
ひまわりの森 イルミネーション (平谷村)	12月6日(月)～ 3月31日(水)	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日には17時30分より点灯式も行います。 	平谷村観光協会 0265-48-2211
アイスクャンドル inひらや2021 (平谷村)	1月22日(土) (予定)	ほっとパークひら や郷	今年で12回目を迎え、平谷村の冬の風物詩として定着してきました。氷のキャンドルの灯が冬の夜を幻想的に彩ります。豚汁や平谷いもチップス、平谷あま酒などの無料配布もあり。(予定)	平谷村観光協会 0265-48-2211
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17日(土)～ 3月26日(土) 【除外期間】 5月23日(日)～ 7月9日(金) 9月26日(日)～ 10月8日(金) 11月24日(水)～ 12月23日(木) 1月11日(火)～ 1月21日(金)	へブンスそのはら (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	阿智☆昼神観光局 0265-43-3001 へブンスそのはら 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、小さな子どもがいる家族連れでも楽しめます。他にダックボート、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 ※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
フォレストアドベンチャー まつかわ (松川町)	通年 受付時間 10:00～15:00 (季節により変動あり)	フォレストアドベンチャーまつかわ	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。4つのコース、44のアクティビティが楽しめます。スリルと緊張感を味わって最後はジップスライドで爽快に地上に帰還します。申し込みは予約専用電話で080-6936-8632 ■ご利用料金 小人(小学4年～17歳)2,800円 大人(18歳以上)3,800円 ■所要時間 2時間半～ ◆中央道松川ICから車約5分	フォレストアドベンチャーまつかわ 080-6936-8632
第13代大鹿さくらの女王募集 (大鹿村)	募集中～ 令和4年1月31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
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。) ◆中央道飯田山本ICから車25分	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
森林セラピー基地「およりの森」 (松川町)	通年	およりの森	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。  ◆中央道松川ICから車約5分	まつかわ旅の案内所 0265-36-6320 森について https://dansuki.jp/retreat/base/#retreat-base
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、はき木館受付に提示してください。 	
富士見台高原園原の里エコレッキング (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。 「いわたの森癒しのコース」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。 ※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 	東山道・園原ビジターセンターはき木館 0265-44-2011

キャンプ場情報

場所	期間	主な内容	問い合わせ先
和知野川キャンプ場 (天龍村)	オープン中～ 3月31日(木) ※年末年始を除く	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 ※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 ・ゴールデンウィークとお盆期間中 1棟1泊 8,000円 フリーサイトキャンプ場 テント1張1泊 1,000円 ◆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
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、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)
ふるさと村自然園 せいなの森キャンプ場 (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いきましょう。 ◆中央道山本ICから車30分、園原ICから車26分	せいなの森キャンプ場 0265-46-2525
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)
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。 ◆中央道松川IC、飯田ICから車約60分、座光寺スマートICから車約40分	喬木村生活環境課 0265-33-5127
令和3年12月1日～令和4年3月31日 矢筈ダム土砂排出工事により一時閉鎖			

※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

<http://svcms.pref.nagano.lg.jp/cms8341/minamichi/minamichi-shokan/kannai/soshiki/documents/kuma.pdf>

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
源助かぶ菜 収穫体験	11月27日(土)～ 12月19日(日)	(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。 料金:180円/kg (要予約) ◆中央道松川ICから車15分	道の駅南信州とよ おかマルシェ 0265-48-8061
源助かぶ菜 きり漬け体験	12月4日(土) 12月5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。 料金:2,500円 (要予約) ※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。お出掛け前にお問い合わせ下さい。

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
2021喬木村 フォトコンテスト (喬木村)	募集中～ 12月10日(金)	喬木村内	<p>喬木村内の田園風景、夕焼け、式の行事、花、暮らしなどを題材とした風景写真を募集しています。</p> <p>【募集するテーマ】 ① 新たな魅力発見「四季の風景」 ② 日々の営み「暮らし」</p> <p>【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</p> <p>【サイズ】 4ツ切および4ツ切ワイド</p> <p>※詳細は右記情報統計係へお問い合わせください。</p> <p>Instagramでも受け付けてます！喬木村公式アカウント (@takagi_kousiki)をフォローして「#喬木村フォトコン2021」をつけて投稿してください！</p>	<p>喬木村総務課情報統計係 0265-33-3666</p> 
第11回 平谷村 フォトコンテスト (平谷村)	募集中～ 令和4年2月25日 (金)	平谷村内	<p>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、ご応募ください。</p> <p>詳細は平谷村観光協会HP(http://www.pikan.net)にて記載しています。</p>	<p>平谷村観光協会 0265-48-2211 http://www.pikan.net</p>
2023 天龍村カレンダー フォトコンテスト (天龍村)	募集中～ 令和4年8月31日 (水)	天龍村内	<p>ブッポウソウや茶摘み、お祭り、秘境駅といった天龍村ならではの魅力を再発見するとともに多くの方に知っていただくため、四季折々の自然や文化、景色を収めた写真を募集します。入選作品は2023年の天龍村カレンダーに掲載します。</p> <p>【募集部門】</p> <p>①春部門(3～5月)…梅、桜、茶摘み、天竜川新緑 等 ②夏部門(6～8月)…ブッポウソウ、キャンプ場、夏まつり 等 ③秋部門(9～11月)…満島神社秋祭り、紅葉、ヒガンバナ 等 ④冬部門(12～2月)…冬景色、冬祭り、梅花駅伝 等 ⑤表紙部門…フリー、天龍村の魅力を題材にした作品</p> <p>【応募方法】</p> <p>・春・夏・秋・冬部門は横構図、表紙部門は縦構図 ・応募点数は一人3点まで 詳細は右記問合せ先まで</p>	<p>天龍村観光協会 0260-32-2050</p> 



©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18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25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(金)	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25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	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。

南信州 冬の民俗芸能情報

暖かい服装でお出かけください。
 時間はおよその目安です、お早めにお出かけください。
 詳細はお問い合わせください。

◆天龍村の霜月神楽

釜に沸かした湯を神々に捧げ、釜の周りで神楽を舞うことで来る年の豊穰と無病息災を願う日本古来の湯立神楽です。万物の生命が衰える冬、その復活蘇生を祈る神楽が夜を徹して行われます。国重要無形民俗文化財。



日程	祭り名 神社	特徴	駐車場
			休憩所
1月3日(月) 14:00～お登り ～0:00	向方(むかがた)お潔 め祭り 天照大神社	本来、祝事等のあったときに行われる臨時祭でしたが、現在は毎年1月3日に行われます。面形のない湯立神楽で、扇、ヤチゴ、剣などを手に湯ばやしの舞が舞われます。	駐車場なし 向方集会所に休憩所有
1月4日(火) 18:00～ お練り 22:00～ 花の舞・湯 翌日6:00～ たいきり面の舞等	坂部(さかべ)の冬祭 り 大森山諏訪神社	正長元年(1428年)に始まった祭り。	神社上(約20台) 神社内に休憩所有
1月5日(水) 13:00～ お登り 17:00～ 剣の三ツ舞・四ツ 舞 翌日2:00～ 鎮めの舞	大河内(おおこうち) 池大神社例祭 大河内池大神社	面形のない湯立神楽で、扇や剣などを持ちかえながら夜を徹して舞が奉納されます。最後の「鎮めの舞」は熟練者の舞う厳粛なものとしてされています。	大河内集会所(約10台) 神社内に休憩所有

※駐車場及び休憩所は、新型コロナウイルスの感染状況等により利用を制限する可能性があります。
 ※問い合わせ先 天龍村教育委員会 0260-32-3206

◆新野の雪祭り

凍てつく境内の庭で、夜を徹して行われる仮面の神々の舞であり、新しい年の豊年予祝の祭り。古代芸能の原形をとどめる貴重な民俗芸能で、その唱えや舞の中に古代の祭りの神人交歓の情景をみることができま国重要無形民俗文化財。



日程	神社	特徴	休憩所等
1月14日(金) 16:00～お上り (諏訪社→伊豆社) 23:00～本殿神事	伊豆神社(阿南町)	能や狂言などの伝統芸能の原点ともいわれ、田楽、神楽、猿楽、田遊びなど芸能の原型が次々に練り広げられる。15日の午前1時頃、大松明に火がとまり、「ランジョウ、ランジョウ」の叫び声と共に「幸法(さいほう)」、「茂登喜(もどき)」、「競馬(きょうまん)」その他神々が登場し、夜が明けても延々と続く神々の舞の中で人々は、五穀豊穰、子孫繁栄を祈ります。	道の駅信州新野千石平 から徒歩10分 休憩所有
1月15日(土) 1:00～明け方 松明点火・庭開 き・面開き			

※問い合わせ先 阿南町振興課 0260-22-4055



安全安心で楽しい旅を

信州版 新たな旅のすゝめ

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。

感染防止の基本

① 人との距離の確保

- 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 マスクを正しく着用

- 人と会話する時はマスクの着用を徹底しよう
- 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秒かけて水とハンドソープでいねいに
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



④ 十分な換気

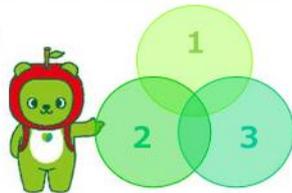
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



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



1つの密でも避ける「**ゼロ密**」を目指しましょう

- お役立ちサイト -



長野県公式観光サイト
Go NAGANO



信州版 新たな旅の
すゝめ サイト



県 新型コロナウイルス
感染症対策 総合サイト

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は感染リスクの高い行動※を控え 体温や行動歴（時間や場所）をメモしておこう
※ 飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスクなしでの会話 など
- 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
- 旅行の10日前から当日までの間に体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）がある場合は出かけるのはやめよう

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、列に並ぶときは 前の人と距離をとろう
- 行政のよびかけや 施設が行っている 感染防止対策をよく聞いて 協力しよう
- お店や施設に入るときだけではなく 出るときも 手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真といっしょに 行動歴（時間や場所）をメモしておこう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合は すぐ医療機関・保健所へ連絡しよう

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

(キリトリ)

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。

☆ 旅行の前や途中で、体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）を感じた場合は、すぐにご相談ください！

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、 <small>やすおか たかぎ</small> 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	塩尻市、安曇野市、 <small>おみ</small> 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村 <small>ちくほく</small>	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
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

ワクチン接種について

- ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ワクチンの接種が済んでいない方は、ご自身を守るため、より気をつけて行動しましょう
- ワクチン接種がお済みの方も引き続き感染防止対策の徹底をお願いします

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 DR用QRコード
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、ぜひご利用ください



（キリトリ）

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえて
旅行を楽しみつつ、以下の感染防止策を実施します

- 人と会話をする時はマスクをします
- 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
- 屋内や車内では十分な換気をします
- 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

長野県では

- ・事業者自ら適切な感染防止策を宣言する
「新型コロナ対策推進宣言の店」
- ・推進宣言の店のアップグレードとして
感染対策を行っているお店の認証制度
「信州の安心なお店」

※本制度対象業種は宿泊業や飲食店等に限られて
おります。詳細は公式HPをご確認ください。

を実施していますので
お店探しの参考にしてください



©長野県 アルクマ

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」

発行／長野県 観光部

長野市大字南長野字幅下692-2