

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4年2月～3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)～ 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。</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
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(木)	信州平谷温泉 ひまわりの湯	<p>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。</p>  <p>◆中央道飯田山本ICから車30分</p>	平谷村観光協会 0265-48-2211
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	<p>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。</p>  <p>◆中央道飯田山本ICから車で約40分</p>	ねばーらんど 0265-49-2880
中馬ぬくもり 街道ひな祭り (阿智村)	2月1日(火)～ 4月3日(日)	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	<p>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。</p> <p>2月1日(火)～昼神温泉郷 3月1日(火)～飯田市、阿智村駒場・浪合・清内路、 平谷村、根羽村</p>	下伊那西部地区広 域連携商工会(阿智 村商工会) 0265-43-2241
元善光寺節分 (飯田市)	2月3日(木) 9:00～18:00 の1 時間毎(各回20 名の完全予約 制)	元善光寺	<p>家内安全、厄除等の護摩、祈祷を行います。参列者には福至を差し上げます。</p>  <p>◆中央道座光寺スマートICから車5分</p>	元善光寺 0265-23-2525
珍珍幕府冬の陣 (平谷村)	2月5日(土)	平谷高原スキー 場	<p>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)</p> <p>◆中央道飯田山本ICから車30分</p>	平谷高原スキー場 0265-48-2100

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
念仏講 (売木村)	2月5日(土)～ 3月24日(木)	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
第52回 天龍梅花駅伝 (天龍村) 中止	2月20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 ※受付終了 	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
清流苑吊るし雛 (松川町)	開催中～ 4月上旬(予定)	信州まつかわ温泉 清流苑	「吊るし雛」の始まりは江戸時代といわれています。とても高価で一般の家ではなかなか雛人形は手に入らなかったため、お母さんやお婆ちゃん、叔母さんから近所の人達まで、みんなで少しずつ小さな人形をつくり持ち寄って始まったのが「吊るし雛」。 子の幸せを願う気持ちは皆一緒なのです。 清流苑のロビーに飾られるたくさんの人形をお楽しみください。 ◆中央道松川ICから車5分 	信州まつかわ温泉 清流苑 0265-36-2000
チョウザメまつり (豊丘村)	3月5日(土)	道の駅南信州とよ おかマルシェ	豊丘村では、今年度からチョウザメの試験養魚と普及活動に取り組んでいます。 イベントでは、チョウザメの解体ショーやチョウザメ料理の振る舞い、販売等を予定しています。 この機会にぜひ、チョウザメの魅力を感じてください。 3月5日(土)11:00～ 道の駅南信州とよおかマルシェ屋根付広場 ◆中央道松川ICから車20分	豊丘村役場産業建 設課 0265-35-9056
お練り祭り (売木村)	3月21日(月・祝)	売木村役場～宝 蔵寺～太田稲荷 神社	太田稲荷神社の春の祭典に奉納する伝統芸能です。神官、御輿を先頭に大太鼓、小太鼓、笛方と続き、後に五色旗や花が長い列をつくり村中を練り歩きます。行列は朝9時30分に役場前を出発し、村の中心部を練り歩き、太田稲荷神社へ練り上げていきます。神事を行い、投げ餅で解散となります。また、行列中の花は、境内に入ったとたん参詣人が取り合います。これを田畑に挿しておく、病虫害を防いでくれると言われています。全ての終了はおおよそ正午頃です。	売木村教育委員会 0260-28-2677
飯田お練りまつり (飯田市)	3月25日(金)～ 27日(日)	飯田市中心市街 地	～7年に一度の特別な三日間 幾多の災禍を乗り越え 300年余り続いてきた 飯田お練りまつり 人々の熱い思いを乗せて舞い踊る～ 外縣大宮諏訪神社の式年大祭に奉納する、7年に一度の寅年と申年に行われる南信州最大の祭りです。お練りまつりの華「東野(ひがし)の大獅子」、格式百万石の「大名行列」をはじめ、今回は45団体が参加予定。“伝統芸能の宝庫”南信州の芸能文化が一堂に会して、飯田の中心市街地を賑やかに練り歩きます。前回の三日間の人出は、過去最大規模の35万人に達しました。 	飯田お練りまつり奉 賛会 (飯田商工会議所) 0265-24-1234

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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)	ヘブンスそのはら (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 ヘブンスそのはら 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。他にダックキーボート、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
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。) ◆中央道園原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。清流苑やツリー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

イベント名	期日	場所	主な内容	問い合わせ先
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 エコトレッキング (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。 「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。 ※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)溪谷の入口にある、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溪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。冬季は凍結防止のため水道、トイレが利用不可となります。 ◆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日まで 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>

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
第49回 ふるさと根羽村 フォトコンテスト 秋冬の部 (根羽村)	募集中～ 3月31日(木)	根羽村内	根羽村の風景・文化財・イベント・体験・森林環境・人とのふれあい等、根羽村に関することならなんでもOK！ 詳細は右記までお問い合わせ下さい。根羽村観光協会のホームページでも募集要項をご覧頂けます。	根羽村観光協会 0265-49-2111
第11回 平谷村 フォトコンテスト (平谷村)	募集中～ 2月25日(金)	平谷村内	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。 詳細は平谷村観光協会HP(http://www.pikan.net)にて記載しています。	平谷村観光協会 0265-48-2211 http://www.pikan.net
2023 天龍村カレンダー フォトコンテスト (天龍村)	募集中～ 8月31日(水)	天龍村内	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。 【募集部門】 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 【応募方法】 ・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 詳細は右記問い合わせ先まで	天龍村観光協会 0260-32-2050 



©長野県アルクマ

スキー場情報



スキー場名	オープン日	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)	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3,000円 小人・シニア2,000円</p> <p>■休日・年末年始リフト料: 大人3,500円 小人・シニア2,500円</p> <p>■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>■オープン当日 「リフト券無料!!」</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	不可	<p>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。)</p> <p>■ゴンドラ営業時間: 通常 8:30~16:30</p> <p>◆中央道園原ICから車5分</p> <p>◆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
平谷高原 (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</p> <p>■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)</p> <p>■リフト営業時間 土日祝: 8:00~16:30 平日: 8:30~16:30</p> <p>◆中央道飯田山本ICから車30分</p>	平谷高原 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。

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	未定～ 5月8日(日) 9:00～15:00 (16:00閉園)	<p>(喬木村)品種は章姫(あきひめ)が中心、糖度が高く形は大ぶりで真っ赤に熟します。温かいハウスで甘い香りに包まれながら、真っ赤で大粒のいちごを思う存分お楽しみください。いちご狩りは『予約制』です。予約のないお客様は入園できない場合がありますので予約をお願いします。</p> <p>【料金表】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>期 間</th> <th>小学生～大人</th> <th>3歳～未就学児</th> <th>0歳～2歳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>未定～4月3日</td> <td>1,800円</td> <td>1,300円</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td>4月4日～5月8日</td> <td>1,600円</td> <td>1,000円</td> <td>無料</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ハウスの指定はできかねますので、あらかじめご了承ください。 ※特別な事情(車いす・ベビーカー・妊婦など)がある場合はお気軽にご相談ください。 ※長野県の感染警戒レベルが飯田市、喬木村ともにレベル5になったことからしばらく開催を延期いたします。最新の開催状況は右記のQRコード(交流センターのいちご狩りのページリンク)をご参照ください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	期 間	小学生～大人	3歳～未就学児	0歳～2歳	未定～4月3日	1,800円	1,300円	無料	4月4日～5月8日	1,600円	1,000円	無料	たかぎ農村交流 研修センター 0265-33-3999 予約専用ダイヤル 0265-48-0602 カーナビ設定は 0265-33-4488 (たかぎAコープ) で設定してください。 
	期 間	小学生～大人	3歳～未就学児	0歳～2歳											
未定～4月3日	1,800円	1,300円	無料												
4月4日～5月8日	1,600円	1,000円	無料												
2月上旬～ 5月上旬頃	<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。 ◆ジャム作り体験 (要予約) ※料金は期間によって変更されます。 詳しくはお問い合わせください。</p> 	農業法人今田平 事務所 0265-27-5020													

※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。

花 情 報

種類	予想時期	場所	主な内容	問い合わせ先
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。	阿智村地域経 営課 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。	



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（マスク有でも最低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

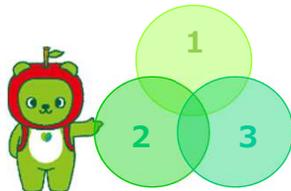
- 屋内や車内では十分な換気しよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気しよう



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10日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10日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お近くの診療・検査医療機関（以下URLに掲載）に、必ず事前連絡の上受診してください。受診先に迷う場合は、「受診・相談センター（保健所）」にご相談ください。

※診療・検査医療機関：https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html

☆ 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 たかき</small> 泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曽保健福祉事務所	上松町、南木曽町、木曽町、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） 070-2828-6398
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※聴覚に障がいのある方は、FAX：026-403-0320までご相談ください。

ワクチン接種等について

- 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
- ワクチン接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動を控えるなど、慎重に行動しましょう

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
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