

2050 ゼロカーボンの実現に向けて
CO₂の排出を抑えた**エコな移動**を。
体を動かすきっかけづくりにも♪



長野県 PR キャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ



信州スマートムーブ 通勤ウィーク 参加事業所募集中!!

長野電鉄 鉄道むすめ
朝陽 さくら
© TOMYTEC/イラスト:JSK

上田電鉄 鉄道むすめ
八木沢 まい
© TOMYTEC/イラスト:みぶなつき

実施期間 2026.9/28(月) — 10/9(金)
2026.9/1(火) 募集スタート! 実施期間中も申込 OK



しなの鉄道 鉄道むすめ
上田 れむ
© TOMYTEC/イラスト:JSK

上田電鉄 イメージキャラクター
栗原 なぎさ
©2012 アルピコ交通 イラスト:JSK

実施期間中に**1日以上**

【A】ノーマイカー通勤

(公共交通機関の利用・徒歩・自転車・在宅勤務など)

【B】エコドライブ通勤

(ふんわりアクセル・早めのアクセル OFF など)

に取り組んでいただける
事業所を募集しています



通常水曜日のみ利用できる**特別割引回数券***が
実施期間中は**毎日**利用できます。

※しなの鉄道はデジタルチケットでの発売となります。

長電バス、千曲バス、信南交通、伊那バス、上田バス
長野電鉄、アルピコ交通上高地線、上田電鉄、しなの鉄道

- 詳しくは各社へお問い合わせください。
- 各社お問合せ先などは長野県交通政策課のホームページをご覧ください。

長野県ふれあいデー



鉄道むすめ

※鉄道むすめは、株式会社トミーテックが展開する、全国の鉄道事業者の制服を着たキャラクターです

実施主体 (一社)長野県環境保全協会(長野県地球温暖化防止活動推進センター)・長野県・長野県公共交通活性化協議会
問合せ先 長野県地球温暖化防止活動推進センター ☎026-237-6625



信州スマートムーブ通勤ウィーク

smart
move

シン
[信スマ] にご参加ください！

実施結果の報告は
必要ありません

参加対象

長野県内に所在する事業所（営業所、支店、出張所等の単位でご参加ください）
長野県内の自治体（部署・課等の単位でご参加いただけます）

取組内容

実施期間（9/28-10/9）中に1日以上、**[A]**か**[B]** または**[A]**と**[B]**両方を実施

[A] ノーマイカー通勤（公共交通機関の利用・徒歩・自転車・在宅勤務等）

[B] エコドライブ通勤（「エコドライブ 10 のすすめ」*から1つ以上実践）

申込方法

以下のいずれかの方法によりお申し込みください。

- ① Google フォーム（右の二次元コード）に入力
（<https://forms.gle/YxqLK64avYjjZ7t7>）
- ② 参加申込書を FAX またはメールで送信



* エコドライブ 10 のすすめ



＼ 信濃路を やさしく走ろう♪ エコドライブで ／

- ①自分の燃費を把握しよう
 - ②ふんわりアクセル「e スタート」 やさしい発進を心がけましょう
 - ③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
 - ④減速時は早めに**アクセル**を離そう
 - ⑤**エアコン**の使用は適切に
 - ⑥ムダな**アイドリング**はやめよう
 - ⑦**渋滞**を避け、余裕をもって出発しよう
 - ⑧**タイヤの空気圧**から始める点検・整備
 - ⑨不要な**荷物**はおろそう
 - ⑩走行の妨げとなる**駐車**はやめよう
- 【出典】エコドライブ普及連絡会

環境に いい



地球温暖化（気候変動）の大きな原因は CO₂ の排出。「移動」に伴う CO₂ 排出量は生活全体の約 1/4 を占めます。環境への負荷を考慮し、状況に応じた最適な移動方法を選択しましょう。

「移動」を「エコ」に。

スマートムーブは SDGs（持続可能な開発目標）の③⑩につながっています。



体にも いい



生活習慣病予防に効果のある Action（体を動かす）・Check（健診を受ける）・Eat（健康に食べる）に取り組む健康づくり県民運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」。
まずは、**徒歩・自転車通勤で体を動かしませんか？**



参加申込書

切り取らずこのまま長野県地球温暖化防止活動推進センターへ FAX 026-238-9780 ✉ nccca@dia.janis.or.jp

事業所名					
住所		〒			
従業者数		人	* [A] [B] 両方実施の場合は [A] [B] 両方にカウントを。	[A] ノーマイカー通勤予定者数	人
うちマイカー通勤者数		人		[B] エコドライブ通勤予定者数	人
担当者	所属			職・氏名	
	連絡先	TEL:		FAX:	
		E-mail:			
事業所名の公表		可・否 （いずれかに○をしてください）			

※長野県地球温暖化防止活動推進センターのホームページに掲載します。

ご登録いただいた情報は、本事業及び運輸部門の温暖化対策の検討に関してのみ使用するものであり、目的以外に使用することはありません。